

金色池塘

成为老人的艺术算不了什么,真正的艺术在于战胜衰老。——歌德

以爱医心

陶 陶

爷爷性格温和,人人夸他是帅气的翩翩君子。他会静静地坐在客厅的躺椅上监督我喝完绿豆百合汤,吃完泡饭和鸡蛋再去上学。他年逾古稀学了开车,为的是风雨无阻地接送我;他教我功课,做得一手好菜,是全家的顶梁柱。后来他会因为我晚到家这点小事突然大发雷霆,甚至因饭桌上我们说话而摔了碗,把我吓哭。我一直很奇怪,爷爷怎么会性情大变?

后来我才明白,他的脾气是随着病情逐渐变坏的。他和病魔斗争了二十余年,饱受折磨。困于病榻之上,他感到失去了对生活的控制。觉得自己非但不能做事,还成了全家的拖累,苦闷、懊恼、愤怒、自责,无处排解,只好以此发泄。

我渐渐明白了,应对的最好方式就是爱。我成了他的专属小护士,每天定时帮他注射胰岛素。我生命科学课的成绩最好,对这些药的作用如数家珍,还搜罗了有利于排毒的食谱。虽然我熬出来的大多是“黑暗料理”,红豆、薏米、黄芩、枸杞子全部黑乎乎地混在一起,食之无味。我尴尬地端到爷爷床边,他却乐呵呵地慢慢喝完。

他久病不起,我们如以前一样尊重他,家中大小事务仍请他决定,他不再去厨房,妈妈添置厨具、烧新菜色,都咨询他这位“老法师”。我参加大小考试,都听他传授高分锦囊。一次,我们正兴致勃勃地翻出广告琢磨是山地自行车好还是城市通勤自行车好,奶奶觉得太危险,但见爷爷兴致勃勃,她赶紧同意了。爷爷觉得他还是家里的主心骨,不再大发脾气了。他明白我们爱他,他有了安全感,便一直安心地养病。

应对老人的方法有千万种,最简单的方法只有一个,以爱医心。老人的脾气变化往往是病魔作怪,来自家人的支持和一如既往的尊重,能激励他们用无比强大的决心和力量昭告世界,同时安抚自己。为此,他就会变得乐观而坚强,不再会发脾气了。

寻找怪脾气的根源

李新章

一清早,83岁的老妈打来电话:“我要跟伊离婚,吃勿消伊怪怪脾气!”老爸脾气确实不好,今年尤甚。起因是今春,在给黄瓜打坏育苗时闪了腰,动弹不得。医生说,是腰椎间盘突出引起的,即使好了,也不宜下地劳作。老爸是个闲不住的人,他知道菜园里的黄瓜、豇豆、番茄、落苏等,秧苗越长越大,早过了移栽的黄金时间,而自己只能躺在床上。有时他也忍痛到园地兜兜,蹲下去抚摸一下秧苗,老妈的呵斥马上追来:“依老命不要了是哇?赶快回床躺着去!”老爸说:“趴着趴着,这一园蔬菜眼看就要荒了。”老妈怼道:“荒就荒,蔬菜便宜,我们买菜吃,不差钱。”

于是,老爸把心里的不痛快全撒在老妈身上。有时,老妈煮的粥太稠了,他便冲她吼;老妈接过粥,背着他,去厨房加点凉水,敲个咸鸭蛋,一会儿,他就吃了个精光。老妈炒的菜,不是咸了就是淡了。有时,冬瓜汤太烫了,也吼她:“你想烫死我呀?”还有一次,他被蚊子咬了,怪老妈买的液体蚊香不靠谱,怒气冲冲地把它从插座上拔下来,狠狠地摔在地上。

其实,我知道,老爸的心结,就系在这一园的蔬菜上。回到老宅,二话没说,我扶着老爸去了菜园,对他说:“以后,菜园的力气活我包了,您老人家,在边上指导就行。”老爸舒出一口长气,对我说:“虽说蔬菜便宜,但好好的一块菜园荒掉了,会被人当笑话说的。”

我与妻子一起,除了菜园的草。把已经抽藤的黄瓜、豇豆苗移栽到阳光充足的地方。从淘宝上网购了棚架组件,搭好了黄瓜棚、豇豆棚。

一旁的父亲,终于松开眉头笑了。

老少咸宜

编者按:

情绪影响人的健康,可老了,脾气不可避免地会发生变化,遇事易钻牛角尖,也会给人感觉无理取闹,还容易和子女产生矛盾。应对老人性格和脾气的变化,大家支了招:以爱医心,因为有爱,万事总能找到化干戈为玉帛的办法。



如何应对老人性格脾气变化



图 IC

与对方互为“宝贝”

林 紫

“家有一老,如有一宝。”这句中国人耳熟能详的古话,对有的儿女来说,却别有一番滋味在心头,因为家里的“老宝贝”们,脾气似乎也越来越像“婴儿脸、六月天”,说变就变,一言不合就钻牛角尖。

其实,老人们自己也知道:愉快的情绪对身体健康和“长命百岁”至关重要。可知道不等于做到,他们就像孩子一样,越是看上去无理取闹时,其实越是需要至亲之人的倾听、理解、陪伴与帮助。我的咨询室里,曾常年摆放着一束玫瑰绢花,它是一位老人亲手做了送我的,为的是感谢我的倾听、理解与帮助——帮助了她与儿女之间的矛盾化解,也帮助她意识到:不是儿女嫌弃自己,而是她自己退休后心理失衡导致轻度抑郁而产生了“自责自罪”“自我厌弃”的念头,又把把这个念头投射到了儿女身上。同样的感谢,我也回送给了老人的儿子,感谢他在老人情绪波动时,温和而坚定地给予了老人支持与陪伴,及时带老人寻求专业帮助,而不是指责、生气与抱怨。

类似的情况,也曾发生在另一位老人身上。老人一生温和寡言,但年近七十岁时,突然变得敏感多疑、见谁骂谁。儿女们很难过,一起来咨询,并听从建议带父亲就医,才知父亲患了阿尔茨海默病,需要特殊的护理。

另一位给我留下深刻印象的老人,是“夜光杯”的忠实读者。八十多岁的老人家说,她很喜欢我为“夜光杯”写的每一篇文章,所以,当她与女儿因为外孙的教育问题而意见分歧、产生冲突时,她决定“与其在家里吵吵闹闹,不如听专业人士怎么说”。老人亲自打电话预约,我和助理都感动不已——无论多大年纪,懂得积极管理情绪,都很了不起。

我见过的最有情绪管理智慧的老人,是我的小姨。每当姨父固执己见、发脾气时,她就四两拨千斤地来一句:“你真是个小可爱!”顿时,年逾七十的姨父便真的可爱起来……

所以,无论是父母与子女之间,还是丈夫与妻子之间,如果我们真的与对方互为“宝贝”,就总能找到化干戈为玉帛的办法,然后温和而坚定地行动,这就叫爱。

积极地活

乔 义

人在世上走一遭,都要经历风霜雨雪,不管幸与不幸,几十年里都能过下去。唯有老年,有许多不堪,无论是主观还是客观,都身不由己。如何面对,需要智慧。

老友铭祥儒雅睿智,著述甚丰,直至70岁才离开讲台。退休后,他依然很忙,开会、讲课、约稿不断。不料,他摔了一跤,手术后,用上了拐杖,家里人把他当“熊猫”,谢绝所有邀请,连下楼都不允许。

不到一年,他性情大变,整天疑神疑鬼,逢人就控告老伴虐待他。老伴辛苦服侍他,竟被诬陷,气得要离婚。好好一个家,成天鸡飞狗跳。家人怀疑他得了阿尔茨海默病,送他去医院检查,所有指标正常,医生说他没病!他儿子向我讨救兵,我去了。他安静地坐在轮椅上,我问他,认识我不?他点头。我送他一本刚出的散文集,对他说,里面有一篇是写你的。他翻开书,竟看起来了。我看他专注的神情,眼神也很清澈,不像有病。这天,我们谈起往事,还回忆了不少老友,他儿子说,他怎么正常了?

其实,他本来就正常,只是家人限制了他的行动,把他与习惯了的世界割裂开来,他无法接受,又没人帮他排解,他只好无事生非,刷自己的存在感。我帮他建了“桃李芬芳”微信群,他的学生纷纷加入,他的满腹经纶又有了用武之地。我还让他参加我组织的活动,请他帮我写策划书,要他每天整理一篇文章,准备出书……他终于恢复了正常。

不少人晚景堪忧、性情大变,多半是因为生活圈子小了,整天无所事事。我退休后,写作、讲课、当编剧、排戏,天天忙得脚不沾地。我的体会是,老人要主动出击,为自己开辟新的天地,抓住一切机会,做自己爱做、能做的事。咬定青山不放松,积极地活,不仅能延缓衰老,还能活得有尊严,心情当然也会大好。

做个讲理的“老小孩”

孙道荣

70岁那年,老陈就将自己的年龄“放”进了老花眼镜盒里,重新计岁。他今年78岁了,是个8岁的“老小孩”。“七八岁,猫狗嫌。”七八岁的小孩,调皮捣蛋、淘气任性,可不让人嫌吗?很多“老小孩”,性格脾气忽然就“返老还童”了。但老陈想做个讲理的“老小孩”。

他也时有孤独感,渴望子女们的陪伴,但他知道,子女们工作忙,孙子辈学业累,哪能常来陪他这个老头子?孩子们分不开身,那就他主动一点呗。他不要求孩子们常回家来看看自己,也不会跑上门去打扰孩子们,而是自学了视频聊天,每周分别与几个孩子视频一下,三五分钟就完事,孩子们免去了来回奔波之苦,互相又能在手机上见一面聊聊天。

老陈觉得,做个讲理的“老小孩”一点也不难,小孩任性,是因为很多道理,他真的还不太懂,而自己活了七八十岁,什么道理不明白?有的老人之所以“不讲理”,只是情绪上来了,宣泄而已罢了。

有一次,老陈生病住院了,病情不重,所以,他压根就没惊动孩子们。住院后,他请了个护工照顾自己。那天正挂着点滴,儿子忽然打来视频电话。老陈赶紧让护工扶自己坐起来,披好衣服,这才摁下了接收键。他跟儿子说,自己靠在床头,还没起床呢。他想瞒着儿子,以免孩子们担心,但视频里坐在儿子身边的孙子,眼睛太尖,注意到了老陈身后的墙上有个小牌子,这不是病床号嘛。原来“老小孩”住院了,这可不得了,半个小时后,儿子、女儿,还有孙子孙女,呼啦啦来了一大帮人,围在了老陈的病床前。

这回,老陈挨训了——你也太任性了,住院怎么能瞒着我们?这要是出了事,怎么得了!老陈乐呵呵地低头认错。孩子们的责怪声中,“老小孩”老陈笑得好灿烂,好可爱,好幸福。