

泪别亲友后更要好好活



图片来自网络

夕阳无限好。然而,人到老年就不得不面对一个现实:身边的朋友一个个渐渐凋零。在不可抗拒的自然规律面前,朝夕相伴的亲友相继离去,会留下深深的伤痛和空虚。问题是,面对这种情况,该怎么办?

亲友接连凋零留巨大悲痛

最近几年,亲友凋零的伤痛,一次次打击着北京67岁的陈杰。陈杰是家中独女,父亲早逝。退休前,她和丈夫离异,一个人来到海南三亚。在那里,她结识了好友张淑兰,两人结伴养老10年。2019年到2020年,母亲和好友先后因病去世,令陈杰陷入巨大的伤痛之中,“世界上最亲近的两个人走了。我回到家找不到可以说话的人,走出去没有可以陪伴的人”。

年纪越大,承受亲友离世带来的打击,可能

就越多。江西赣州83岁的张德高爱打门球、乒乓球,有一帮球友,很多是自退休后就跟他在一起玩的。这两年,他的一些球友陆续去世,“参加完一个球友的追悼会,还没组织活动,另外一个球友又在医院病逝了……”多年好友接连去世,让张德高难以接受,“参加追悼会,几个老人聚在一起,相顾无言,只有泪盈眶”。伤心加上思念,让张德高很难走出来。他把自己关在家里,不再参加球队活动,“怕好友一见面就情绪崩溃”。

替好友把葫芦丝班办下去

逝者长已矣。其实,每个人都明白,只有好好活着,才是对逝去亲友最好的告慰。那么,该怎么走出亲友离世的伤痛呢?对这个问题,湖北武汉72岁的刘福康的回答是:替亲友完成遗愿。

2021年3月,刘福康认识51年的好友刘武陵去世了。刘福康和刘武陵是老同事,年轻时,两个人兴趣爱好完全一致,形影不离;各自成家后,两人也住在同一个社区,经常相聚。退休后,刘武陵自学葫芦丝,在社区组建了一个葫芦丝班,无偿教街坊邻里。作为好友,刘福康组建了

一个唱歌班,但经常来支持刘武陵的葫芦丝班。2021年3月,刘武陵的身体突然出现状况,行动困难,而孩子远在国外,照顾不过来。刘福康每天去看望,帮他翻身、擦拭身体、洗脚。半个月后,刘武陵去世了,刘福康悲痛不已。

刘武陵弥留之际最放心不下葫芦丝班,担心它会解散。刘福康决定化悲痛为力量,替好友继续将葫芦丝班办下去。他重新学习乐谱,找到原来葫芦丝班班长继续组织教学……如今,刘福康很好地替好友完成遗愿,心里很安稳,也很欣慰。

结识新朋友,寻找新乐趣

“对亲友最好的纪念不应该是持续悲伤,而是告别之后继续快乐向前。”湖南株洲78岁的陈修文给出了另一个答案。

陈修文喜欢旅游,这几年不少亲友相继离世,能够一起出游的人就越来越少。但是,陈修文没有停下旅游的脚步。他时常参加一些周边游的团队,主动给大家拍照,结交了不少新朋友。此外,他还在公园参加合唱团,去老年大学学书法。“总不能活得越久反而越悲伤吧,

我喜欢结识新朋友,寻找新乐趣。”陈修文说。

上海82岁的朱妹妹对此表示认同。随着年龄越来越大,朱妹妹周围的亲友越来越少。为排解孤独,她加入辖区的“孤独热线”,成为一名志愿者,与一位年龄相仿的阿婆成为“话友”。朱妹妹说,这个阿婆终生未婚,常年闭门不出,结对之后,她们成了无话不谈的姐妹。在朱妹妹的影响下,这个阿婆也走出家门成为一名心理志愿者。

来源:快乐老人报

父亲为我当导游

我回到老家住了十来天了,几乎足不出户,每天除了陪伴父母,就是打开电脑写点东西。父亲不时劝我出去走一走,我却总是懒得动,说自己每天都有很多事要做,不觉得闷。

那一天,父亲终于忍不住了,用命令的口吻对我说:“走,去生态乐园走走,我给你当导游!生命在于运动,你整天窝在家里,有啥意思!”父亲很多年不用这种命令的口吻跟我说话了,这让我想起小时候,父亲对我极为严厉,我最怕他那种不容置疑的语气。

我只好关掉了电脑,跟父亲一起出发。生态乐园离我家只有五六里路,几年前政府为了让百姓有个好的休闲场所,打造了这个大型的公园,如今这里已经成了附近百姓的乐园。进了生态乐园的大门,父亲就开始滔滔不绝了:“别看这里不是什么旅游景点,可不比那些风景名胜差。我看你的文章里面也喜欢写花草树木,出来走走不仅有益身体健康,还能找找灵感呢!”我“扑哧”笑出了声:“爸,连‘找灵感’这样的词儿你都知道了?”父亲笑着对我说:“可不嘛,我听人说写东西不能闭门造车,人家大作家还得走出去体验生活呢。你瞧,这种花你见过吗?”

我顺着父亲的指引,观察着那种花。还别说,那种花我还真的叫不上名字来。父亲又开始滔滔不绝:“这种花叫黑心菊,耐寒耐干,非常容易栽培,花期是五月到九月。”我笑着对父亲说:“爸,你还真行啊,确实是一个合格的导游。了解得这么详细,肯定来了很多次了。”父亲笑了笑,带我走过转角。我一眼就瞥见这片花草旁的木牌子上有“黑心菊”的介绍。我哈哈大笑,跟父亲打趣:“爸,原来你是现学现卖的啊!”父亲说:“也不是,我来的次数多了,每次来的时候都留意这些介绍,所以差不多都记下来了。我给你当导游,还算是合格吧?”我赶紧笑着说:“不仅合格,还非常优秀。哪个导游能像您这样用心、用爱带着游客游览呢?”

一路上,父亲这个导游表现得很专业,跟我介绍生态乐园的设计布局,各个地方的特色。园中的小径修得很美观,走在上面,感觉人在画中游。

往回走的时候,父亲还带我去儿童乐园和水上乐园逛了逛。这两个地方人特别多,热闹非凡,完全没有刚才园子里那种幽静之感。父亲说:“这人呢,要能享受清静,还要能融入热闹中。你瞧,大家玩得多开心啊!”听他这样一说,我忽然感觉到繁华人间的美好——真应该多出来看看。看来,父亲这位导游很了解“游客”的心理。

回家的时候,我对父亲说:“爸,我想好了,以后我尽量每天都来这里走走!”他笑着说:“这就对了嘛!多出来走走,身体好,心情好,比闷在家里强多了!”

我知道,父亲这位导游用心良苦,他想把最好的东西都给女儿——最美丽的风景,最美好的心情,最健康的身体。

来源:北京青年报