

01

人老了，真正可以依靠的人，不是儿女，而是老伴。

诚然，当一个人过了五十岁之后，儿女再好，也会远走高飞，就算儿女在本地工作，也会有自己的家庭，不能时时刻刻陪伴着你。

唯有老伴，陪你一起熬过“人到中年不如狗”的苦，又陪你熬过苟延残喘的老年。

本以为，老两口可以慢慢熬过，身体好的话，还能一起去旅行，看看风景，享受难得的二人世界。到头来，总有一个人先走。

年年岁岁有四季，岁岁年年人不同。无情的岁月，带走了青春，也会带走老伴。我们不得不面对残酷的现实。

因此，人老了，如果老伴过世了，请逼自己做好以下几件事，学会接受世事无常。

02

第一，尽快放下“哀伤”，笑着活下去。

《北晚新视觉》在2021年4月，发过一条消息：河南安阳的周女士，在爷爷过世之后，在家住了几天。令人难受的是，奶奶一直抱着爷爷生前的衣服，哭泣不停，不愿意松手。

爷爷在病床上躺了五年，奶奶每天都在照顾。这份深情，不是常人可以理解的，但是可以感受到“伤心欲绝”。

有网友说：“所以人老了，要提前做好生离死别的准备.....”

老伴过世了，身边忽然就留下一个“空洞”，内心也变得空空落落的，这种变化，让人始料未及。

一伸手，身边却没有人牵手；一睁开眼睛，看到很多人，但是再也没有那张最熟悉的脸了；闭上眼，梦里都是他的样子.....这样的事实，不能承受，但是必须承受，

还要马上改变。

人死不能复生，如果你因为失去老伴，导致情绪崩溃，身体扛不住，痛苦就接踵而至。这一点，一定是老伴不愿意看到的。

笑着活下去，其实是善待天国的老伴。另外，你走出了哀伤，儿女才能放心工作；如果你住在儿女家，总是哭哭啼啼，会影响大家的心情。

逼着自己笑对人生，过一段时间，你就变得坚强了。

03

第二，寻找新的依靠，别活得太孤独。

老伴靠不住了，你还能依靠谁？很多人会这样想：住养老院算了，过一天算一天吧。也有一些人，尽快去寻找新的老伴。

要做好多种打算，寻找多种依靠。

爱情方面，顺其自然，不要随便到大街上拉一个人，充当老伴的角色；遇到了合适的人，也不要拒绝。

家庭方面，要尽快和儿女沟通，深度交流养老的问题。有条件的话，可以选择和某个儿女同住，或者住在某个儿女的家附近，就算住在小车库里，也行。平时的生活，也有一个照应。

亲戚朋友方面，寻找一个靠谱的人，加强沟通。虽然亲戚朋友不能取代儿女，想尽办法赡养你，但是可以隔三差五来看看你，也会让你得到一份深情。

小区的老人，可以抱团养老，互相关照；住在养老院，也会得到社会的关爱。

只要你主动走进社会，那么你的生活，很快就会变得热闹，内心也会涌入阳光。

04

第三，抠紧自己的钱，好好养老。

有的老人，在失去老伴之后，第一时间就把钱都给了儿女，自己啥都不管了。或者临时起意，决定去某个儿女家常住。

事实上，老人要做好长期打算。你想想，万一和儿女住在一起，闹矛盾呢？要是儿媳或者女婿拒绝赡养你呢？问题要如何解决？只要你手里有钱，问题就好办了。独居、住养老院、租房、以房养老，都有可能。

手里有多少钱，存款在哪里，房子要给哪一个儿女，这样的话可以说，但是财物仍旧要放在自己手里。

以后的日子，不要向儿女讨要饭菜和金钱，也算是一种福气。你把钱财都分完了，然后从儿女手里要回钱财，难免是要看脸色的。

每天省吃俭用，钱财用不完。当你过世的时候，儿女们能够分到一点钱，也算是“福报”。

人还在，钱没有了，很悲哀；人不在了，钱还在，才对。

05

第四，看淡生老病死，和老伴一起“长眠”。

很多老人，在预感到自己时日不多的时候，就会自己去挑选墓地。多半会选择“和老伴长眠在地下”。

北宋文豪苏东坡

，被贬之后，爱人王闰之一直陪伴在左右。这份深情，让苏东坡很感动，诗曰：“生同衾，死同穴，”

一个先走，一个后走，但是最后在一个地方团聚。既能体现夫妻情深，也能给儿女带来扫墓的方便。

庄子说过：“性不可易，命不可变，时不可止，道不可壅。”

生死是人生的归途，没有人可以阻止，因此我们只能接受。当你不再因为生死而烦恼的时候，每一个日子都是新的，生活质量也会因此提升。

我们常常觉得很累，其实不是生活很糟糕，而是心累。作为一个上了年纪的人，你

何必让自己那么累呢？

当你在神志清醒的时候，交代了后事，儿女们就会按照你的想法去做。对于你个人来说，也算是“婚姻圆满”。

06

哲学家卢梭说过：“人生而自由，却无时不在桎梏之中。”

人的一生，混混沌沌过，其实是“想不开”的情愫在困扰自己。能够让自己重获自由的，是自己的“心智”。

余生不长，不要用毫无意义的事情来束缚自己，你要学会解脱。

老伴过世了，本就是自然规律。早一点走出哀伤，笑着渡过余生，最后和老伴长眠，把过程搞清楚了，把心灵安慰好了，结局才会美好。

好了，整理一下心情，调整一下生活方式，继续过日子吧。

作者：布衣粗食。

关注我的文字，走进你的心灵。

文中配图来源于网络。