

让爱少一点遗憾

我们总是在失去挚爱的父母，在最爱的父母生病的时候，才觉得自己为什么没在他们还健在的时候对他们好一点，多关爱他们一些，多点时间陪伴他们，对他们多一点体谅，多一点同理心，少一些责备，少一些争吵。

我们总是用我们的标准要求父母该怎么生活，我们的爱无形中成了他们的负担。

在工作中，常常遇到家人或看护者对我们说：“我妈妈不爱运动，每天就爱睡觉，很懒惰。”很多时候，家里的年长者失去活动的动力，是因为他们的体力，身体的病痛和其它因素，让他们不想动起来。如果我们可以有更多一点耐心，多一些的用心，再把自己的标准降低一些，用同理心去感受年长者的需要，让他们感受到我们对他们的关爱和用心。

父母身体上的病痛，我们不能代他们承受，那我们是否能用爱与关怀来安抚他们身心的疼痛，用体谅和耐心陪伴他们。我们都明白-树欲静而风不止，子欲养而亲不待。。。毕竟年迈的父母还有多少时间让我们陪伴。

和颜悦色是孝顺里最难做到的。我们总是把坏脾气留给外人，却把坏脾气给了最爱我们的父母。因为我们的父母总是用他们的爱包容我们，而我们也理所当然地相信父母会了解我们是无心伤他们的心的。

可否在父母还健在的时候，多多陪伴，用心创造更多和他们在一起的美好回忆？

让我们互相提醒。。。让我们的爱少一些遗憾。

蔡丽燕

华美睿智照护活动助理

曹氏基金会