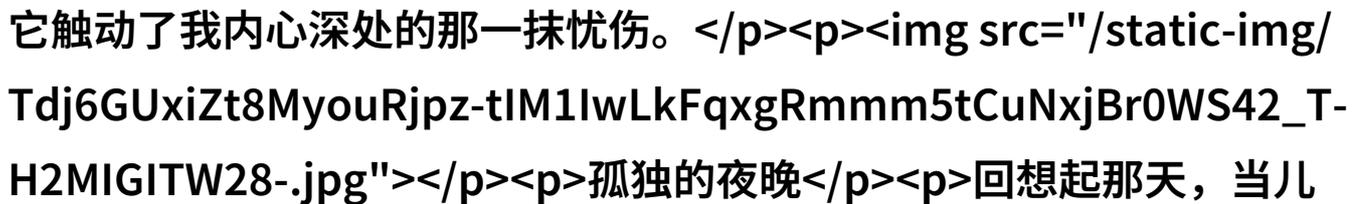


独自在家的孤寂儿子不在时的母亲们

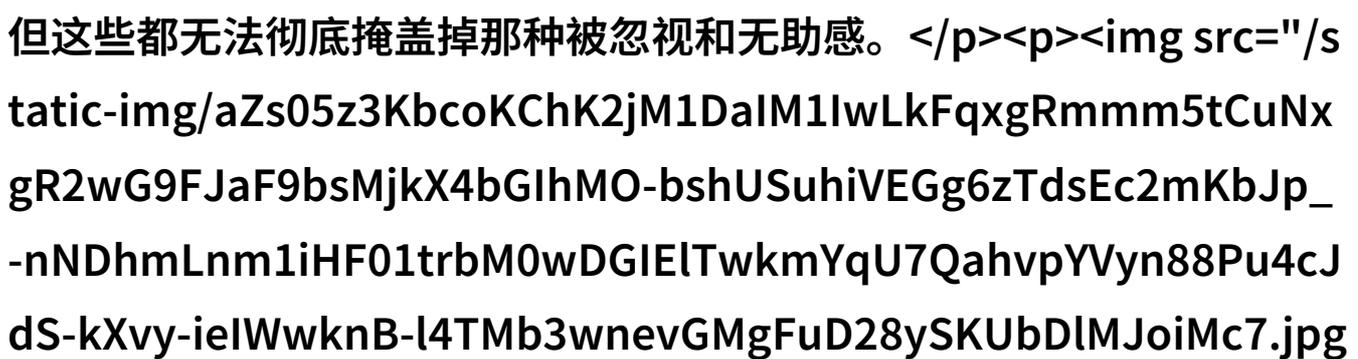
在这个宁静的夜晚，我独自一人坐在客厅里，窗外的月光透过薄纱窗帘洒落，映照着我手中的手机屏幕。我的心情有些沉重，因为前不久发生的一件事让我的心情久久不能平复。那是关于家里的一个小插曲，它触动了我内心深处的那一抹忧伤。



孤独的夜晚

回想起那天，当儿子出门上学后，我就一个人留在家里。通常情况下，这个时间点我会专注于自己的工作或是做些家务。但就在那个特别的日子里，儿子的离开让我感到一种空虚和寂寞。我试图通过听音乐或者看电视来打发时间，

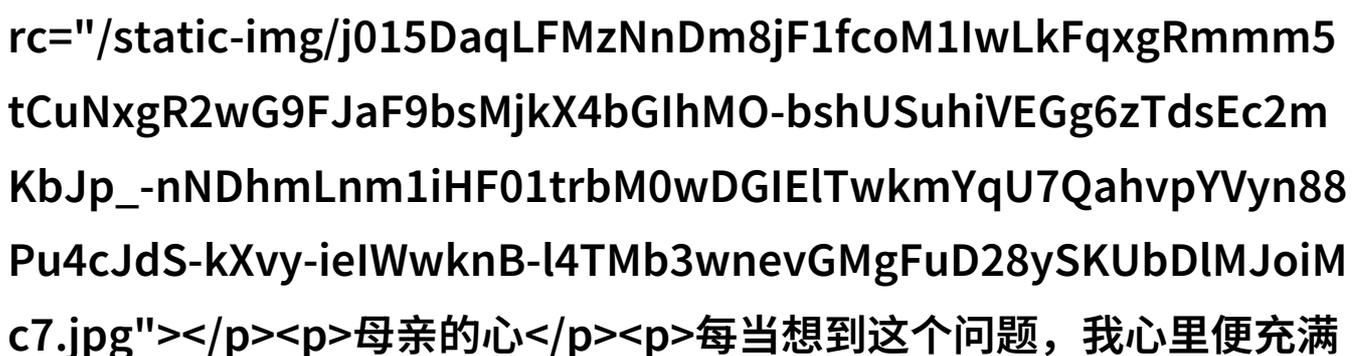
但这些都无法彻底掩盖掉那种被忽视和无助感。



说说的力量

就在这时，我发现了一条微信群聊中的“说说句子”，它像是一道闪电划破了夜空：“家里没人儿子就弄我了。”

看到这里，一种共鸣涌上心头。这句话背后的故事一定有很多层次，那份孤单、无助、甚至是被遗忘的情绪，让人忍不住要去思考：这样的日常生活，对于那些没有孩子的人来说又该怎么办？

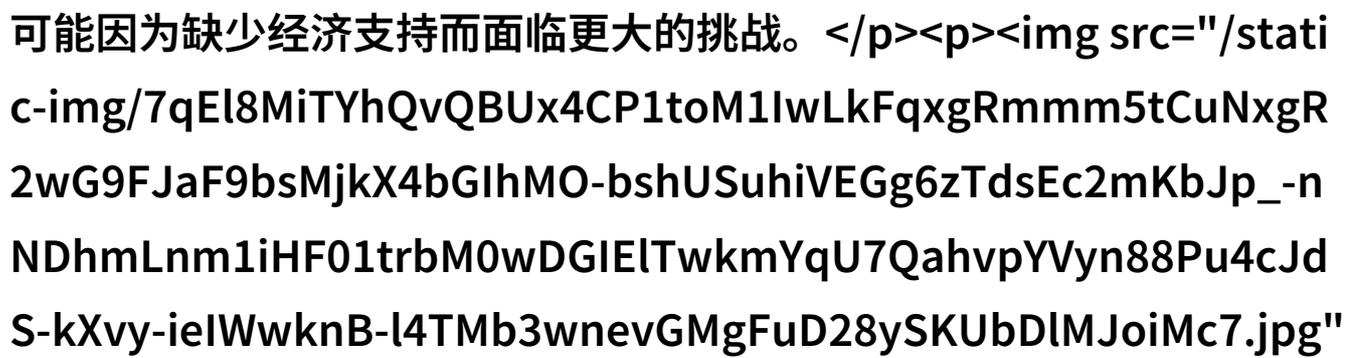


母亲的心

每当想到这个问题，我心里便充满了对那些独自一人生活的人们的同情。尤其是在这样一个家庭中，如果没有孩子作为支撑，那么老人的心理压力和生存困境将变得更加棘手。

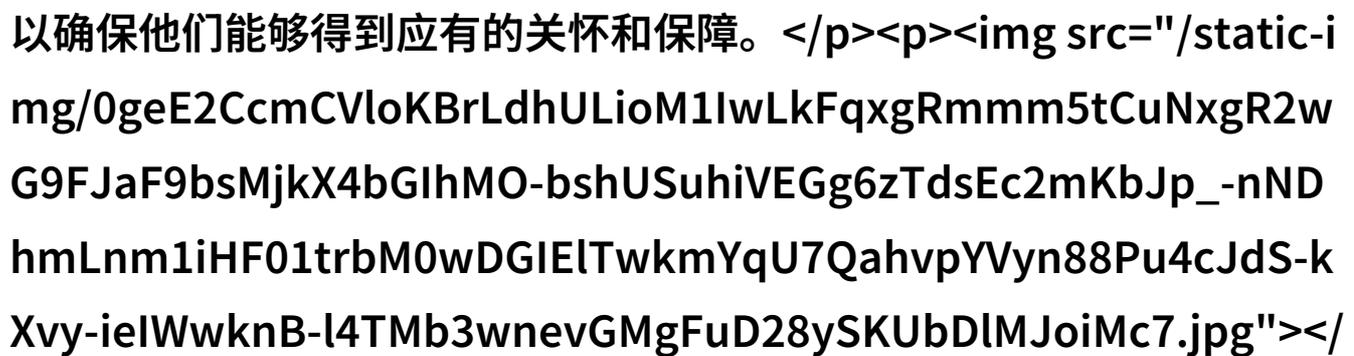
在这种情况下，他们可能会因为缺乏社交互动而感到更加孤单，同时也

可能因为缺少经济支持而面临更大的挑战。



寻找陪伴与支持

为了缓解这种孤寂感，我们需要找到一些方法来丰富我们的生活，比如加入社区活动，或是参加兴趣小组等方式，这样可以增加我们与他人的交流机会，也能给自己带来新的快乐。而对于经济上的困难，则需要更多社会机构和政府部门提供帮助，如为年长者提供必要的社会福利，以及建立健全养老保险制度等措施，以确保他们能够得到应有的关怀和保障。



结语

回到那个宁静而又有点忧伤的夜晚，当我把手机放在一旁，闭上眼睛时，我知道，无论如何，我们都不是完全孤立无援。在这个世界上，每个人都是相互连接的一个环节，而我们所经历的情感波动，都值得被看见，被理解，被尊重。当我们勇敢地表达自己的感受，就像那条微信说说的那样——“家里没人儿子就弄我了”——时，我们其实是在呼唤周围人的关爱，也是在寻求内心深处的声音。

[下载本文pdf文件](/pdf/789073-独自在家的孤寂儿子不在时的母亲们.pdf)