

Tháng ngày h i h , đ i ng i ng n ng i, thoáng ch c đã già... Ch ng dám nói hi u h t m i đ i u nhân sinh nh ng ch có hi u đ i thì s ng m i thanh th n, s ng tho i mái.



Qua m t ngày, m t m t ngày,
Qua m t ngày, vui m t ngày,
Vui m t ngày, l i m t ngày .

H nh phúc do mình t o ra. Vui s ng là m c tiêu cu i cùng c a cu c đ i, ni m vui n ch a trong nh ng s vi c v n v t nh t trong đ i s ng, mình ph i t tìm l y. H nh phúc và vui s ng là c m giác và c m nh n, đ i u quan tr ng là tâm tr ng.

Ti n không ph i là t t c nh ng không ph i không là gì c . Đ ng quá coi tr ng đ ng ti n, càng không nên quá so đo, n u hi u ra thì s th y nó là th ngo i thân, khi ra đ i ch ng mang đ n, khi ch t ch ng mang đi. N u có ng i c n b n giúp, r ng lòng m h u bao, đó là m t ni m vui l n. N u dùng ti n mua đ c s c kh e và ni m vui thì t i sao không b ra mà mua? N u dùng ti n mà mua đ c s t t i thì đáng l m ch ! Ng i khôn bi t ki m ti n, bi t tiêu ti n. Làm ch đ ng ti n đ ng làm t i cho nó.

"Quãng đ i còn l i càng ng n thì càng ph i làm cho nó phong phú". Ng i già ph i thay đ i quan ni m cũ k đi, hãy chia tay v i "ông s kh h nh", hãy làm "con chim bay l n". C n ăn thì ăn, c n m c thì m c, c n ch i thì ch i, luôn luôn nâng cao ch t l ng cu c s ng, h ng th nh ng thành qu công ngh cao, đó m i là ý nghĩa s ng c a tu i già.

Ti n b c r i s là c a con, đ a v là t m th i, v vang là quá kh , s c kh e là c a mình
Cha m yêu con là vô h n; con yêu cha m là có h n !
Con m cha m bu n lo; cha m m con nhìn m t cái, h i vài câu là th y đ r i !
Con ti u ti n cha m tho i mái; cha m tiêu ti n con ch ng đ !
Nhà cha m là nhà con, nhà con không ph i nhà cha m !

Khác nhau là th , ng i hi u đ i coi viêc lo li u cho con là nghĩa v , là ni m vui, không mong ch báo đáp.

Ch báo đáp là t làm kh mình.

m đau trông c y ai? Trông c y con ? N u m dai d ng ch ng có đ a con có hi u nào bên gi ng đâu (c u b nh s ng ti n vô hi u t). Trông vào b n đ i ? Ng i ta cũng y u, có khi lo cho b n thân còn ch a xong, có mu n đ đ n cũng không làm n i

Trông c y vào đ ng ti n ? Ch còn cách y.

Cái đ c, ng i ta ch ng hay đ ý, cái không đ c thì nghĩ nó to l m, nó đ p l m. Th c ra s sung s ng và h nh phúc trong cu c đ i tùy thu c vào s th ng th c nó ra sao. Ng i hi u đ i r t quý tr ng và bi t th ng th c nh ng gì mình đã có, và không ng ng phát tri n thêm ý nghĩa c a nó, làm cho cu c s ng vui h n, giàu ý nghĩa h n.

C n có t m lòng r ng m , yêu cu c s ng và th ng th c cu c s ng, trông lên ch ng b ng ai, trông xu ng ch ng ai b ng mình (t th ng b t túc t h h u đ), bi t đ thì lúc nào cũng vui (tri túc th ng l c).

T p cho mình nhi u đam mê, vui v i chúng không bi t m t, t tìm ni m vui

T t b ng v i m i ng i, vui vì làm vi c thi n, l y vi c giúp ng i làm ni m vui.

Con ng i ta v n ch ng phân bi t giàu nghèo sang hèn, t n tâm vì công vi c là coi nh có c ng hi n, có th yên lòng, không h th n v i l ng tâm là đ c. Hu ng h ng i ta cũng ngh c r i, ai cũng th cu i cùng tr v v i t nhiên. Th c ra gh cao ch ng b ng tu i th cao, tu i th cao ch ng b ng ni m vui thanh cao.

Quá n a đ i ng i dành khá nhi u cho s nghi p, cho gia đình, cho con cái, bây gi th i gian ch ng còn l i bao nhiêu nên dành cho chính mình, quan tâm b n thân, s ng th nào cho vui thì s ng, vi c gì mu n làm, thích làm, thì làm, ai nói sao m c k vì mình đâu ph i s ng đ ng i khác thích hay không thích, nên s ng th t v i mình.

S ng trên đ i không th nào v n s nh ý, có khi m khuy t là l th ng tình đ i, n u chăm chăm c u toàn thì s b cái c u toàn làm cho kh s . Ch ng thà th n nhiên đ i m t v i hi n th c th nào cũng xong.

Tu i già tâm không già, th là già mà không già. Tu i không già mà tâm già, th là không già mà già. Nh ng x lý m t v n đ thì nên nghe già.

S ng ph i năng ho t đ ng, nh ng đ ng quá m c. Ăn u ng quá thanh đ m thì không đ ch t b , quá nhi u th t cá thì không h p th đ c. Quá nhàn r i thì bu n t , quá n ào thì khó ch u. M i th đ u nên "v a ph i".

Ng i ngu gây b nh (hút thu c, say r u, tham ăn tham u ng...)

Ng i d t ch b nh (m đau m i đi khám b nh)

Ng&#o i khôn phòng b&#nh, chăm sóc b&#n thân, chăm sóc cu&#c s&#ng.

Khát m&#i u&#ng, đói m&#i ăn, m&#t m&#i ngh&#, thềm ng&# m&#i ng&#, &#m m&#i khám ch&#a b&#nh... đ&#u là mu&#n.

Ch&#t l&#ng cu&#c s&#ng c&#a ng&#i già cao hay th&#p ch&#y&#u tùy thu&#c vào cách t&# duy, t&# duy h&#ng l&#i là b&#t c&# vi&#c gì đ&#u xem xét theo y&#u t&# có l&#i, dùng t&# duy có l&#i đ&# thi&#t k&# cu&#c s&#ng tu&#i già s&# làm cho tu&#i già đ&#y s&#c s&#ng và t&# tin, cu&#c s&#ng có h&#ng có v&#; t&# duy h&#ng h&#i là t&# duy tiêu c&#c, s&#ng qua ngày v&#i tâm lý bi quan, s&#ng nh&# v&#y s&# chóng già chóng ch&#t.

Ch&#i là m&#t trong nh&#ng nhu c&#u c&# b&#n c&#a tu&#i già, hãy dùng trái tim con tr&# đ&# tìm cho mình m&#t trò ch&#i &#a thích nh&#t, trong khi ch&#i hãy th&# nghi&#m niềm vui chi&#n th&#ng, thua không cay, ch&#i là đùa. V&# tâm lý và sinh lý, ng&#i già c&#n kích thích và h&#ng ph&#n đ&# t&#o ra m&#t tu&#n hoàn kh&#e m&#nh.

"Hoàn toàn kh&#e m&#nh", đó là nói thân th&# kh&#e m&#nh, tâm lý kh&#e m&#nh và đ&#o đ&#c kh&#e m&#nh. Tâm lý kh&#e m&#nh là bi&#t ch&#u đ&#ng, bi&#t t&# ch&#, bi&#t giao thi&#p. Đ&#o đ&#c kh&#e m&#nh và có tình th&#ng yêu, s&#n lòng giúp ng&#i, có lòng khoan dung, ng&#i chăm làm đ&#u thi&#n s&#ng lâu.

Con ng&#i là con ng&#i xã h&#i (có b&#n ghi: con ng&#i t&#n t&#i trong xã h&#i), không th&# s&#ng bi&#t l&#p, b&#ng tai b&#t m&#t, nên ch&# đ&#ng tham gia ho&#t đ&#ng công ích, hoàn thi&#n b&#n thân trong ho&#t đ&#ng xã h&#i, th&# hi&#n giá tr&# c&#a mình, đó là cách s&#ng lành m&#nh.

Cu&#c s&#ng tu&#i già nên đa t&#ng, đa nguyên, nhi&#u màu s&#c. Có m&#t hai b&#n t&#t thì ch&#a đ&#, nên có m&#t nhóm b&#n già. Tình b&#n làm đ&#p thêm cu&#c s&#ng tu&#i già, làm cho cu&#c s&#ng c&#a b&#n nhi&#u h&#ng v&#, nhi&#u màu s&#c...

Con ng&#i ta ch&#u đ&#ng, hóa gi&#i và xua tan n&#i đau đ&#u ch&# có th&# d&#a vào chính mình. Thi&# gian là v&# th&#y thu&#c gi&#i nh&#t, quan tr&#ng là khi đau bu&#n b&#n ch&#n cách s&#ng th&# nào.

T&#i sao khi v&# già ng&#i ta hay hoài c&#u (hay nh&# l&#i chuy&#n xa x&#a) ? Đ&#n nh&#ng năm cu&#i đ&#i, ng&#i ta đã đi đ&#n cu&#i con đ&#ng s&# nghi&#p, vinh quang x&#a kia đã tr&# thành mây khói xa v&#i, đã đ&#ng &# s&#n ga cu&#i, tâm linh c&#n trong lành, tinh th&#n c&#n th&#ng hoa, ng&#i ta mu&#n tìm l&#i nh&#ng tình c&#m chân thành. V&# l&#i ch&#n x&#a, g&#p l&#i ng&#i thân yêu, cùng nh&#c l&#i nh&#ng

Hi u Đ i

Tác Giả: Saigon Echo s u t m
Thứ Tư, 10 Tháng 11 Năm 2010 17:21

c m thu nh , cùng b n h c nh l i ni m vui th i trai tr , có nh v y m i tìm l i đ c c m giác c a m t th i đ y s c s ng. Quý tr ng và đ c đ m mình trong nh ng tình c m chân thành là m t ni m vui l n c a tu i già.

N u b n đã c h t s c mà v n không th thay đ i tình tr ng không hài lòng thì m c k nó! Đó cũng là m t s gi i thoát. Ch ng vi c gì c mà đ c, qu ng t v i không bao gi ng t.

Sinh, lão, b nh, t , là qui lu t đ i, không ch ng l i đ c. Khi th n ch t g i thì thanh th n mà đi. C t sao s ng ngay th ng mà không h th n v i l ng tâm và cu i cùng đ t cho mình m t d u ch m h t th t tròn.