

# HIỂU ĐỜI TÂM SỰ TUỔI GIÀ



**Tác giả: Chu Dung Cơ**  
**Thanh Dũng dịch**

Tháng ngày hồi hã, đời người ngắn ngủi, thoáng chốc đã già. Chẳng dám nói hiểu hết mọi lẽ nhân sinh, nhưng chỉ có hiểu cuộc đời thì mới sống thanh thản, sống thoải mái.

Qua một ngày, mất một ngày. Qua một ngày, vui một ngày. Vui một ngày lại một ngày...

Hạnh phúc do mình tạo ra. Vui sướng là mục tiêu cuối cùng của đời người, niềm vui ẩn chứa trong những sự việc vụn vặt nhất trong đời sống, mình phải tự tìm lấy. Hạnh phúc và vui sướng là cảm giác và cảm nhận, điều quan trọng là ở tâm trạng.

Tiền không phải là tất cả nhưng không phải không là gì. Đừng có coi trọng đồng tiền, càng không nên quá so đo, nếu hiểu ra thì sẽ thấy nó là thứ ngoại thân, khi ra đời chẳng ai mang nó đến, khi chết chẳng ai mang nó theo. Nếu có người cần bạn giúp, rộng lòng mở hầu bao, đó là một niềm vui lớn. Nếu dùng tiền mua được sức khỏe và niềm vui thì tại sao không bỏ tiền ra mà mua? Nếu dùng tiền mà mua được sự an nhàn tự tại thì đáng lắm chứ! Người khôn biết kiếm tiền, biết tiêu tiền. Làm chủ đồng tiền, đừng làm tôi tớ cho nó.

"Quãng đời còn lại càng ngắn ngủi thì càng phải làm cho nó phong phú". Người già phải thay đổi cũ kỹ đi, hãy chia tay với "ông sư khổ hạnh" hãy làm "con chim bay lượn". Cần ăn thì ăn, cần mặc thì mặc, cần chơi thì chơi, luôn luôn nâng cao chất lượng cuộc sống, hưởng thụ những thành quả công nghệ cao, đó mới là ý nghĩa sống của TUỔI GIÀ.

Tiền bạc rồi sẽ là của con, địa vị là tạm thời, vẻ vang là quá khứ, sức khỏe là của mình.

Cha mẹ yêu con là vô hạn; con yêu cha mẹ là có hạn. Con ốm cha mẹ buồn lo; cha mẹ ốm con nhòm một cái, hỏi vài câu là thấy đủ rồi. Con tiêu tiền của cha mẹ thoải mái; cha mẹ tiêu tiền của con chẳng dễ chút nào. Nhà cha mẹ là nhà của con; nhà của con không phải là nhà cha mẹ. Khác nhau là thế, người hiểu đời coi việc lo liệu cho con là nghĩa vụ, là niềm vui, không mong báo đáp. Chờ báo đáp là tự làm khổ mình.

Ốm đau trông cậy vào ai? Trông cậy con ư? Nếu ốm dai dẳng có đứa con có hiếu nào ở bên giường đầu "cứu bệnh sàng tiền vô hiếu tử". Trông vào bạn đời ư? Người ta cũng yếu, có khi lo cho bản thân còn chưa xong, có muốn đỡ đần cũng không làm nổi. Trông cậy vào đồng tiền ư? chỉ còn cách đấy.

Cái được người ta chẳng hay để ý; cái không được thì nghĩ nó to lắm, nó đẹp lắm. Thực ra sự sung sướng và hạnh phúc trong đời tùy thuộc vào sự thưởng thức nó ra sao. Người ta hiểu đời rất quý trọng và biết thưởng thức những gì cho mình đã có, và không ngừng phát hiện thêm ý nghĩa của nó, làm cho cuộc sống vui hơn, giàu ý nghĩa hơn.

Cần có tâm lòng rộng mở, yêu cuộc sống và thưởng thức cuộc sống, trông lên chẳng bằng ai, trông xuống chẳng ai bằng mình "Tỷ thượng bất tức, tỷ hạ hữu du", biết đủ thì lúc nào cũng vui "tri túc thường lạc".

Tập cho mình nhiều đam mê, vui với chúng không biết mệt mỏi, tự tìm niềm vui. Tốt bụng với mọi người, vui vì làm việc thiện, lấy việc giúp người làm niềm vui.

Con người ta vốn chẳng phân biệt giàu nghèo sang hèn, tận tâm vì công việc là coi như công hiến, có thể yên lòng, không hồ thẹn với lương tâm là được. Huống hồ người ta cũng nghĩ cả rồi, ai cũng thế cả, cuối cùng là trở về với tự nhiên. Thực ra nghề cao chẳng bằng tuổi thọ cao, tuổi thọ cao chẳng bằng niềm vui thanh cao.

Quá nửa đời dành khá nhiều cho sự nghiệp, cho gia đình, cho con cái, bây giờ thời gian còn lại chẳng bao nhiêu nên dành cho mình, quan tâm bản thân, sống thế nào cho vui thì sống, việc gì muốn làm thì làm, ai nói sao mặc kệ vì mình đâu phải sống để người khác thích hay không thích, nên sống thật với mình.

Sống trên đời không thể vạn sự như ý, có khiếm khuyết là lẽ thường tình ở đời, nếu cứ chăm chăm cầu toàn thì sẽ bị cái cầu toàn làm khổ sở. Chẳng thà thuận nhiên đối mặt với hiện thực, thế nào cũng xong.

Tuổi già tâm không già, thế là già mà không già; tuổi không già tâm già, thế là không già lại thành già. Nhưng xử lý một vấn đề thì nên nghe già.

Sống phải năng hoạt động nhưng đừng quá mức, ăn uống quá thanh đạm thì không đủ chất bổ, quá nhiều thịt cá thì không hấp thụ được. Quá nhàn rồi thì buồn tẻ, quá ồn ào thì khó chịu... mọi thứ đều nên "VỪA PHẢI".

Người ngu gây bệnh (hút thuốc, say rượu, tham ăn, tham uống...) Người dốt chờ bệnh (ốm đau mới đi khám chữa bệnh...) . Người khôn phòng bệnh, chăm sóc bản thân, chăm sóc cuộc sống. Khát mới uống, đói mới ăn, mệt mới nghỉ, thêm ngủ mới ngủ, ốm mới chữa bệnh....ĐỀU LÀ MUỐN.

Chất lượng sống người già cao hay thấp chủ yếu tùy thuộc vào cách tư duy : Tư duy hướng lợi là bất cứ việc gì đều xét theo yếu tố có lợi, dùng tư duy hướng lợi để thiết kế cuộc sống tuổi già sẽ làm cho tuổi già đầy sức sống và tự tin, cuộc sống có hương, có vị. Tư duy hướng hại là tư duy tiêu cực, sống qua ngày với tâm lý bi quan, sống như vậy sẽ chóng già chóng chết.

"Chơi " là một trong những nhu cầu cơ bản của tuổi già, hãy dùng trái tim con trẻ để tìm cho mình một trò chơi yêu thích nhất, trong khi chơi hãy thử nghiệm niềm vui chiến thắng, thua không cay, chơi là đùa. Về tâm lý và sinh lý, người già cũng cần kích thích và hưng phấn để tạo ra một tuần hoàn lành mạnh.

"Hoàn toàn khoẻ mạnh" đó là nói thân thể khoẻ mạnh, tâm lý khoẻ mạnh và đạo đức khoẻ mạnh.. Tâm lý khoẻ mạnh là biết chịu đựng, biết tự chủ, biết giao tiếp; Đạo đức khoẻ mạnh là có tình yêu thương, sẵn lòng giúp người, có lòng khoan dung, người chăm làm điều thiện sẽ sống lâu...

Con người là con người xã hội, không thể sống biệt lập, bung tai bịt mắt, nên chủ động tham gia hoạt động công ích, hoàn thiện bản thân trong xã hội, thể hiện giá trị của mình đó là cách sống lành mạnh.

Cuộc sống tuổi già nên đa tầng, đa nguyên, nhiều màu sắc. Có một hai bạn tốt thì chưa đủ, nên có cả một nhóm bạn già, tình đẹp làm thêm cuộc sống tuổi già, làm cho cuộc sống của bạn nhiều hương vị, nhiều màu sắc.

Con người ta chịu đựng, hoà giải và xua tan nỗi đau đều chỉ có thể dựa vào chính mình. Thời gian là vị thầy thuốc giỏi nhất, quan trọng là khi đau buồn bạn chọn cách sống như thế nào.

Tại sao khi về già người ta hay hoài cữu "hay nhớ lại chuyện xưa?" Đến những năm cuối đời, người ta đã đi đến cuối con đường sự nghiệp, vinh quang xưa kia đã trở thành mây khói xa vời, đã đứng ở sân ga cuối. Tâm linh cần trong phòng, tinh thần cần thăng hoa, người ta muốn tìm lại những tình cảm chân thành. Về lại chốn xưa, gặp lại người thân, cùng nhắc lại những ước mơ thuở nhỏ, cùng bạn sống. Quý trọng và được đắm mình trong những tình cảm chân thành là một niềm vui lớn của tuổi già.

Nếu bạn đã cố hết sức, mà vẫn không thay đổi tình trạng không hài lòng thì mặc kệ nó. Đó cũng là một sự giải thoát. Chẳng việc gì cố mà được, quả ngắt vội không bao giờ ngọt.

"SINH - LÃO - BỆNH - TỬ" là quy luật ở đời, không chống lại được. Khi thần chết gọi thì thanh thân mà đi. Cốt sao sống ngay thẳng không hồ thẹn với lương tâm và cuối cùng đặt cho mình dấu chấm hết thật TRÒN.