

NHỮNG NĂM CÒN LẠI CỦA CUỘC ĐỜI

Đời người thật ngắn ngủi. Nhớ lại vào lứa tuổi đôi mươi, chúng ta lang thang trong khuôn viên trường đại học, vui cười vô tư và bây giờ đã hơn 40 năm trôi qua rồi. Đời người thoáng chốc đã già !

Bây giờ, những năm còn lại trong cuộc đời của một người, chúng ta cần sống thanh thản, sống thoải mái, sống hạnh phúc. Vì qua một ngày, chúng ta đã mất một ngày. Vì vậy, một ngày đến, chúng ta vui một ngày. Vui một ngày...rồi không biết được bao nhiêu ngày nữa. Hạnh phúc là do chính mình tạo ra, vui sướng cũng do chính mình tìm lấy vì những niềm vui ấy đã ẩn chứa trong những sự việc nhỏ nhặt xảy ra trong đời sống.

Hạnh phúc là những gì hiện đang ở chung quanh chúng ta, trong tầm tay chúng ta. Nhà nho Nguyễn Công Trứ quan niệm

“ Tri túc, đãi túc, tiện túc, hà thời túc.

Tri nhàn, đãi nhàn, tiện nhàn, hà thời nhàn”...

Tiền rất quan trọng trong đời sống của con người, nhưng tiền không phải là tất cả. Đừng quá coi trọng đồng tiền, và cũng đừng lệ thuộc vào đồng tiền, mặc dù biết rằng nếu không có tiền thì làm sao chúng ta sống, làm sao để được thoải mái.

Ta vẫn biết khi ta ra đời ta đâu có mang nó đến, và khi ra đi chúng ta cũng không mang nó theo.

Đồng tiền có thể mua một lâu đài to lớn, nhưng đồng tiền không mua được mái ấm gia đình. Đồng tiền giúp chúng ta mua được nhiều thứ tiện nghi trong cuộc sống, nhưng đồng tiền không mua được sức khỏe cũng như hạnh phúc trong đời sống.

Quãng đời còn lại thì quá ngắn ngủi, ta phải sống những ngày tháng cho đáng sống, ta phải làm cho cuộc đời thêm phong phú .

Những gì cần ăn thì cứ ăn, cần mặc thì cứ mua sắm, muốn đi du lịch thì cứ đi. Tập cho mình có nhiều đam mê, tự tìm niềm vui cho chính mình.

Vào trong internet để gửi thư cho bạn bè, để chia sẻ một tin hay, một chuyện vui, một bản nhạc, đọc những bài viết có giá trị, hay “chat” với người quen biết. Chúng ta cần trao đổi bộ óc để trí nhớ vẫn còn sáng suốt. Nếu có người bạn cần giúp, ta cứ mở lòng nhân ái, tốt bụng với mọi người. Rảnh rỗi đi làm những việc từ thiện ngoài xã hội, giúp một tay tại những nơi tôn kính như nhà Chùa, nhà Thờ,... lấy việc giúp người làm niềm vui, đó là những thú vui trong tuổi già.

Hơn nửa đời, chúng ta dành khá nhiều cho sự nghiệp, cho gia đình, cho con cái, bây giờ thời gian còn lại chẳng bao nhiêu nên dành cho chính mình, quan tâm bản thân, sống thế nào cho thanh thản, vui vẻ. Việc gì muốn thì làm, ai nói sao thì mặc kệ vì mình đâu phải sống để

người khác thích hay không thích, nên sống thật với mình. Sống phải năng hoạt động nhưng đừng quá mức, ăn uống quá kiêng cử thì không đủ chất bổ dưỡng, quá nhàn rỗi thì buồn tẻ, quá ồn ào thì khó chịu...

Cuộc sống tuổi già thật đa dạng, nhiều màu sắc nên ta cần có nhiều bạn bè, nhiều nhóm bạn bè hoặc tham dự vào những sinh hoạt trong các Hội đoàn ái hữu lành mạnh. Gặp bạn, nói ra những điều phiền muộn cho nhau nghe. Hãy tìm cách gặp gỡ bạn bè và người thân vì không còn nhiều thời gian nữa.

Một người lớn tuổi, sống cô đơn, biệt lập, không đi ra ngoài, không giao thiệp với bạn hữu, thế nào cũng đi đến chỗ tự than thân trách phận, bất an, lo âu, ủ dột và tuyệt vọng. Từ đó bắt nguồn của bao nhiêu căn bệnh. Đừng bao giờ nói, hay nghĩ là: "Tôi già rồi, tôi không giúp ích được cho ai nữa". Đừng nói những lời hay có những ý tưởng tuyệt vọng.

Người già chỉ sáng khoái khi được có bạn tâm giao, đó là một liều thuốc bổ mà không Bác sĩ nào có thể biên toa cho ta mua được.

Ở tuổi hiện tại, chúng ta đừng nghĩ đến đồng tiền, đừng nghĩ đến giàu hay nghèo nữa và cũng đừng than trách hay hối hận vì những lầm lỗi trong quá khứ và cũng đừng tự hỏi là tại sao bây giờ ta không có nhiều tiền. Đừng nói ta không có tiền.

Có những thứ hiện đang chung quanh ta rất quý giá mà có nhiều tiền cũng không mua được, đó là người phối ngẫu của chúng ta. Nếu có chút ít đồng tiền thì cứ tiêu xài những gì ta cần vì sẽ có lúc chúng ta để lại cho người khác xài. Nếu hôm nay ta còn khoẻ mạnh, còn ăn được những món ăn ta thích và ăn biết ngon là ta đã có một khối tài sản to lớn trong tuổi già. Rồi ta tìm đến những người bạn cùng nhau uống tách trà nóng, ly cà phê buổi sáng, kể chuyện năm xưa hay trao đổi những kinh nghiệm trong cuộc sống hiện tại. Cuối tuần, hẹn nhau với người bạn đi picnic, hưởng không khí trong lành của thiên nhiên và cũng để cho tâm tư lắng đọng, tinh thần thanh thản. Đó là những niềm vui trong cuộc sống của tuổi già.

Tứ khoái của tuổi già là: Ăn, ngủ, thể dục và du lịch.

Ăn được ngủ được là Tiên. Ăn và ngủ đi đôi với nhau. Người lớn tuổi có nhiều thì giờ nghỉ ngơi, cần có chế độ ăn uống bổ dưỡng, cung cấp đủ calories cho cơ thể. Sự luyện tập thể dục là thói quen của cuộc sống và là kim chỉ nam của tuổi thọ.

Đi du lịch để cho cuộc đời thoải mái, trí óc thanh thản và vui sống.

Khi về già, chúng ta thường hay sống về quá khứ, hay nhớ lại chuyện xưa. Sự nghiệp, vinh quang xưa kia đã trở thành mây khói, xa vời. Hẹn nhau trong những buổi họp mặt để ta có nhiều người bạn tâm tình, kể lại những kỷ niệm đẹp trong quá khứ...vui cười thích thú.

Vợ chồng sống hạnh phúc bên nhau, luôn luôn yêu thương người bạn đời, gắn bó với nửa kia của mình, là điều mà chúng ta mong ước. Đưa

các cháu đi học, đi ăn, chơi đùa với các cháu... là thú vui của tuổi già. Ta phải làm thế nào tuổi già mà tâm không già, thể là già mà không già. Nụ cười là liều thuốc bổ quý nhất.

Chúng ta cần tránh đi những sự cãi vã, tranh dành hơn thua từng lời nói hoặc những tranh chấp vô ích với bất cứ ai.

Chính những lúc cãi vã, giận dữ đó đã đánh mất đi những niềm vui trong cuộc sống, không thích hợp trong tuổi chúng ta, nhất là những người đang đau yếu. Chúng ta phải đối diện với bệnh tật một cách lạc quan, tự tin, đừng quá lo âu. Khi đã làm hết khả năng theo tầm tay, sẽ có thể ra đi mà không hối tiếc. Hãy để Bác Sĩ chăm sóc, luôn luôn giữ bình an trong tâm hồn.

Chúng ta có thể nói là mình có hạnh phúc thật sự khi có sức khỏe tốt, chịu đi tập thể dục, có cơ hội du lịch thường xuyên, ngủ ngon, ăn uống ít kiêng cử khi vào tuổi hoàng hôn.

Thiên đàng không phải đi tìm đâu cho xa mà thiên đàng do ta dựng lên và chui vào đó mà hưởng hạnh phúc. Sự sung sướng và hạnh phúc trong cuộc đời tùy thuộc vào sự thưởng thức nó ra sao. Người hiểu đời rất quý trọng và biết thưởng thức những gì mình đã có, và không ngừng phát hiện thêm ý nghĩa của nó làm cho cuộc sống vui hơn, giàu ý nghĩa hơn.

Hoàn toàn khỏe mạnh, đó là thân thể khỏe mạnh, tâm lý khỏe mạnh và đạo đức khỏe mạnh... Tâm lý khỏe mạnh là biết chịu đựng, biết tự chủ, biết giao tiếp; Đạo đức khỏe mạnh là có tình yêu thương, sẵn lòng giúp người, có lòng khoan dung.

Người thích làm điều thiện sẽ sống lâu. Con người là con người xã hội, không thể sống biệt lập, bưng 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.

SINH, LÃO, BỆNH, TỬ là qui luật ở đời, không ai chống lại được.

Khi thần chết gọi thì thanh thản mà đi. Cốt sao sống ngay thẳng không hổ thẹn với lương tâm và cuối cùng cuộc đời của một người cũng chỉ là con số không to lớn./.

HIẾU

Đi khắp thế gian
Không ai tốt bằng Mẹ
Gánh nặng cuộc đời
Không ai khổ bằng Cha

Nước biển mênh mông
Không đong đầy tình Mẹ
Mây trời lồng lộng
Không phủ kín công Cha

Tần tảo sớm hôm
Mẹ nuôi con khôn lớn
Mang cả tấm thân gầy
Cha che chở đời con

Ai còn Mẹ
Xin đừng làm mẹ khóc
Đừng để buồn lên mắt Mẹ nghe không,
Để một mai khi rút cánh hoa hồng,
Không nuôi tiếc những ngày vui bên Mẹ!

XIN ĐỪNG LÀM MẸ KHÓC

"Ai còn Mẹ xin đừng làm Mẹ khóc.
Đừng để buồn lên mắt Mẹ nghe không?"
"Nước mắt chảy xuôi, có bao giờ chảy ngược?"

Thiên tai, chiến tranh, thảm họa hạt nhân gì tôi cũng không sợ.
Điều duy nhất mà tôi sợ là chết trước má tôi, bởi tôi biết tôi mà
có bề gì là má tôi sẽ không còn sống nổi nữa.