



## Con Hạc Trắng

Bạn có bao giờ ngắm kỹ một con hạc trắng chưa? Nó trông thật mảnh mai; chân dài, người mỏng, trong một bộ lông trắng muốt. Trông nó thanh cao như một người luống tuổi mà vẫn giữ được phong cách ung dung... Con hạc được coi là một con vật sống lâu cho nên người ta gọi tuổi của các cụ là tuổi hạc.

Tết năm nào gia đình tôi cũng lên Đà Lạt nghỉ ngơi tại nhà 1 người anh bà con. Đằng sau nhà anh tôi có một con đường mòn dẫn tới một công viên. Con đường mòn vào cuối Xuân chớm Hạ thật là đẹp: suối róc

rách chảy, cây cỏ xanh mướt, những bông hoa núi nở trắng xóa. Chúng tôi mỗi buổi sáng dắt theo con chó đi bộ, vừa đi vừa trò chuyện. Tôi bắt giác hỏi:

- Sao con người không giống cây cỏ, vào mùa đông héo, úa, rụng, đến xuân, hạ lại hồi sinh nhỉ?

Anh tôi cười, nói:

- Cứ giữ mãi được Xuân, Hạ trong lòng mình là tốt rồi.

Chúng ta những người ở lứa tuổi đang bước vào tuổi già hay đã già. Tinh thần và thể xác không còn như hai mươi năm, mười năm về trước hay thậm chí như mới năm ngoái nữa. Thông thường bất cứ người mang quốc tịch nào, sinh sống ở phần đất hay hoàn cảnh nào thì khi về già hay ngồi gặm nhấm lại quá khứ. Ở tuổi già, không có phương tiện di chuyển, bị trở ngại trong giao tiếp đã làm một số người sống một cuộc sống tẻ nhạt, từ tẻ nhạt đưa tới trầm cảm, khép kín. Từ đó sinh ra bao nhiêu bệnh, và khi có bệnh, sự chạy chữa xem chừng không có hiệu quả lắm cho những người này. Bác Sĩ Ornish, tác giả cuốn sách *Love & Survival*, nói rõ: *"Tách lia tinh thần gia đình và bạn bè là đầu mối cho mọi thứ bệnh từ ung thư, bệnh tim đến ung nhọt và nhiễm độc."*

### Tình thương và tinh thần lạc quan là gốc rễ làm cho chúng ta bệnh hay khỏe.

Ba mươi năm trước mà nghe ai nói cô đơn sinh ra các chứng bệnh thì người ta sẽ chỉ cười nhẹ.. Nhưng bây giờ điều này đã được nhiều bác sĩ công nhận là đúng. Những buổi tĩnh tâm chung, có cầu nguyện, có tinh niệm (tùy theo tôn giáo của mỗi người) chia sẻ những buồn vui, lo lắng của mình cùng người khác cũng giúp khai thông được những tắc nghẽn của tim mạch như là ăn những thức ăn rau, đậu lành mạnh vậy.

### Nếu không nói ra được những gì dồn nén bên trong thì chính là tự mình làm khổ mình.

Khi nói ra, hay viết ra được những khổ tâm của mình thì hệ thống đề kháng được tăng cường, ít phải uống thuốc. Theo Bác Sĩ Ornish, khi bị căng thẳng cơ thể sẽ tiết ra một hóa chất làm cho mọi sinh hoạt ứ đọng, ăn không ngon, đầu không suy nghĩ, mạch máu trì trệ, mất sức đề kháng, dễ cảm cúm. Như vậy, sự cô đơn cũng là chất độc như cholesterol trong những thức ăn dầu mỡ, mà chỉ có sống lạc quan mới cứu rỗi được.

### Nếu bạn không mở tâm ra cho người khác thì bác sĩ bắt buộc phải mở tim bạn ra thôi!!!

Tuổi như thế nào thì gọi là già, chúng ta biết khi một người qua đời ở tuổi 60 thì được gọi là 'hưởng thọ'. Vậy sau tuổi 60 mỗi ngày ta sống là một "bonus", phần thưởng của Trời cho. Chúng ta nên sống thế nào với những ngày 'phần thưởng' này. Lấy thí dụ 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, ứ đọng và tuyệt vọng. Từ đó bắt nguồn của bao nhiêu căn bệnh. Trong Những lời Phật dạy có câu:

*Sai lầm lớn nhất của đời người là đánh mất mình.*

*Phá sản lớn nhất của đời người là tuyệt vọng...*

Chắc trong chúng ta không ai muốn rơi vào hoàn cảnh này. Gặp gỡ bè bạn thường xuyên trong những sinh hoạt thể thao là điều tốt lành nhất cho thể lý.

Đi tập thể thao như *nhảy nhẹ theo nhạc, tắm hơi, bơi lội, tennis v.v...* đã giúp cho người lớn tuổi giữ được thăng bằng, ít ngã, và nếu có bệnh, uống thuốc sẽ công hiệu hơn, mau lành hơn. Gặp bạn, nói được ra những điều phiền muộn cho nhau nghe, ngồi tĩnh tâm, đến nhà thờ, chùa cầu nguyện giúp được làm chậm lại sự phát triển của bệnh.

Bác Sĩ Jeff Levin giáo sư đại học North Carolina khám phá ra từ hàng trăm bệnh nhân, nếu người nào thường xuyên đến nhà nguyện họ có áp suất máu thấp hơn những người không đến nhà nguyện, ông bỏ ra hàng đêm và nhiều cuối tuần để theo dõi, tìm hiểu những kết quả cụ thể của "*Tín ngưỡng và sức khỏe*"! Cuốn sách ông phát hành gần đây nhất có tên là God, Faith and Health. Trong đó ông cho biết những người có tín ngưỡng khỏe mạnh hơn, lành bệnh chóng hơn, ít bị nhồi máu cơ tim, gặp sự thăng trầm trong đời sống họ biết cách đối diện, họ luôn luôn lạc quan.

### **Lạc quan là một cảm nang mà chúng ta nên luôn luôn mang theo bên mình.**

Đừng bao giờ nói, hay nghĩ là "*Tôi già rồi, tôi không giúp ích được cho ai nữa*" hoặc "*Tôi vụng về, ít học, chẳng làm gì được*".

Tôi xin kể câu chuyện Hai con ngựa của thầy phó tế George A. Haloulakos: "*Cạnh nhà tôi có một cánh đồng cỏ, hàng ngày có một cặp ngựa, con nọ lớn hơn con kia một chút thông thả ăn cỏ ở đấy. Nhìn từ xa chúng là đôi ngựa bình thường giống những con ngựa khác. Tuy nhiên nếu bạn đến gần, bạn sẽ khám phá ra là có một con mù. Trên đường trở về chuồng mỗi chiều, con ngựa nhỏ chốc chốc lại ngoái cổ lại nhìn bạn, muốn biết chắc bạn mù của nó vẫn đi theo tiếng chuông của nó để lại đằng sau. Chủ nhân của nó chắc thương nó không nỡ bỏ nó đi, mà còn cho nó một chỗ ở an toàn. Chính điều này đã thành một câu chuyện tuyệt vời. Đừng bên chúng, bạn chợt nghe có tiếng chuông rung, phát ra từ cái đai nhỏ vòng quanh cổ con ngựa nhỏ hơn, chắc là một con cái. Tiếng chuông báo cho con bạn mù của nó, biết là nó đang ở đâu mà bước theo. Quan sát kỹ một chút bạn sẽ thấy cái cách con ngựa sáng chăm sóc con ngựa mù bạn nó chu đáo như thế nào. Con ngựa mù lắng nghe tiếng leng keng mà theo bạn, nó bước chậm rãi và tin rằng bạn nó không để nó bị lạc.*"

Cũng giống như chủ nhân của đôi ngựa có lòng nhân từ, thượng đế không bao giờ vứt bỏ bạn vì bạn kiếm khuyết, hoạn nạn hay gặp khó khăn. Người luôn luôn đem đến cho chúng ta những người bạn khi chúng ta cần được giúp đỡ. Đôi khi chúng ta là con ngựa mù, được dẫn dắt bởi tiếng chuông màu nhiệm mà thượng đế đã nhờ ai đó rung lên cho chúng ta. Những khi khác chúng ta là con ngựa dẫn đường, giúp kẻ khác nhìn thấy.

Bạn hiền là như vậy. Không phải lúc nào ta cũng nhìn thấy họ, nhưng họ thì luôn hiện diện đâu đó. Hãy lắng nghe tiếng chuông của nhau. Hãy tử tế hết sức mình, bởi vì có một người mà bạn gặp trên đời, biết đâu cũng đang ở trong một hoàn cảnh khó khăn nào đó họ phải phấn đấu để vượt qua. Không gì hơn là tuổi già nương dựa vào nhau trong tình bạn. Luôn luôn nghĩ bao giờ mình cũng có cái cho đi mà người khác dùng được.

### **Tính hài hước, làm cho người khác cười cùng với mình cũng là những liều thuốc bổ.**

Thi sĩ Maya Angelou vào sinh nhật thứ 77, trong chương trình phỏng vấn của Oprah, hỏi về sự thay đổi vóc dáng của tuổi già, bà nói: "*Vô số chuyện xảy tới từng ngày... Cứ nhìn vào bộ ngực của tôi xem. Có vẻ như hai chị em nó đang tranh đua xem đứa nào chạy xuống eo trước*". Khách giả nghe bà, cười chảy cả nước mắt.

### **Những vấn đề chính ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn (qua tinh thần) là:**

- Sự cảm thông giữa cha mẹ và con cái, giữa ông bà với các cháu.
- Tinh thần chấp nhận và lạc quan
- Nghĩ đến những điều vui nhỏ mỗi ngày.
- Tham gia những sinh hoạt nào phù hợp với sức khỏe.
- Làm việc thiện nguyện.

Sinh, bệnh, lão, tử: con đường đó ai cũng phải đi qua. Nhưng đi như thế nào thì hầu như 80% chính mình là người lựa chọn. Hãy nhóm bạn: Đọc sách, kể chuyện, đánh cờ, chơi bài (không phải ăn thua). Hãy tham gia các lớp thể dục như Yoga, ngồi thiền, khí công v.v... Và ngay cả chỉ đi bộ với nhau 30 phút mỗi ngày cũng giúp cho tinh thần sáng khoái, sức khỏe tốt hơn là ở nhà nằm quay mặt vào tường.

Hãy thỉnh thoảng đọc lên thành tiếng câu ngạn ngữ này: **'Một nét mặt vui vẻ mang hạnh phúc đến cho trái tim và một tin vui mang sức khỏe cho xương cốt.'**