

## Lúc Về Già (Cần Đọc Đi Đọc Lại)

1. Lúc về già mình sẽ tuyệt đối không được chủ quan nghĩ rằng còn khỏe, còn sung sức để nghỉ và làm những việc như hồi thanh niên. Tiền bạc là của con, địa vị là tạm thời, về vang là quá khứ, SỨC KHOẺ là của mình.

2. Lúc về già mình nên quan tâm đến BẢN THÂN, sống thế nào cho vui thì sống, việc nào muốn và thích thì làm, ai nói sao mặc kệ vì mình đâu phải sống vì ý thích hay không thích của người khác, nên sống thật với mình.

3. Lúc về già mình sẽ SÔNG GẦN CON mà không sống chung với bất cứ đứa nào, chỉ sống với...vợ. Nếu cứ thương con cái sống với chúng nó thế nào cũng đến lúc mình ở trọ trong chính ngôi nhà của mình. Con không có tiền mua nhà thì thuê, không đủ tiền thuê mình hỗ trợ, quyết không ở chung, trai gái dâu rể gì cũng vậy hết, một tuần đến thăm nhau 1 lần vào ngày cuối tuần là đủ.

4. Lúc về già... rất già, nên đặt một chỗ ở một trung tâm DUỠNG LÃO nào đó. Tiền ít ở chỗ xoàng, tiền nhiều ở chỗ tươm để được chăm sóc y tế tốt và có nhiều cơ hội vui chơi bên bạn đồng trang lứa.

5. Lúc về già nên và chỉ nói hai chữ "ngày xưa" (đúng hơn là **những câu chuyện hoài niệm**) với BẠN đồng niên, tuyệt đối không nói với lũ trẻ, vì chúng sẽ cho là mình dở hơi. Với tụi trẻ chỉ nói "ngày mai" và chỉ trả lời khi chúng hỏi. Về lại chốn xưa, gặp lại người thân, cùng nhắc lại những ước mơ thuở nhỏ, cùng bạn học nhớ lại bao chuyện vui thời trai trẻ, có như vậy mới tìm lại được cảm giác của một thời đầy sức 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 ngọt vội không bao giờ ngọt.

6. Lúc về già, mình sẽ dành thời gian **đi THĂM những vùng đất mà chưa bao giờ đặt chân đến**.

7. Lúc về già mình phải thay đổi quan niệm cũ kỹ đi, hãy chia tay với "ông sư khổ hạnh", hãy làm "CON CHIM BAY LƯƠN". **Cần ăn thì ăn, cần mặc thì mặc, cần chơi thì chơi**, luôn luôn nâng cao phẩm chất cuộc sống, hưởng thụ những thành quả công nghệ cao, đó mới là ý nghĩa sống của tuổi già.

8. Lúc về già **đừng bao giờ đến CƠ QUAN CŨ** nếu như chưa nhận được một lời mời trân trọng, vào những dịp đặc biệt.

9. Lúc về già cần HIỂU rõ:

- **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 là cảm giác, cảm nhận, điều quan trọng là ở tâm trạng.
- **Tiền không phải là tất cả** nhưng không phải không là gì. Đừng quá 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 mang đến, khi chết chẳng mang đi. Nếu có người cần 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 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.
- 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 chút hỏi vài câu là thấy đủ rồi. Con tiêu tiền cha mẹ thoải mái; cha mẹ tiêu tiền con chẳng dễ. Nhà cha mẹ là nhà con; nhà con không phải là nhà cha mẹ. Khác nhau là thế, mình phải coi việc lo liệu cho con là nghĩa vụ, là niềm vui, mà không mong báo đáp, chờ báo đáp là tự làm khổ mình.
- **Ốm đau trông cậy ai?** Trông cậy con ư? Nếu ốm dai dẳng chẳng có đứa con có hiếu nào ở bên giường đâu. Trông vào bạn đời ư? Người ta lo cho bản thân còn chưa xong, có muốn đỡ đàn cũng không làm nổi. Vậy nên cần **chuẩn bị tài chính để sẵn sàng thuê người chăm sóc** để con cái đỡ vất vả vì mình.

- 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, thèm ngủ mới ngủ, ốm mới khám chữa bệnh.... Tất cả đều là muộn.
- Phẩm chất cuộc sống của người già cao hay thấp chủ yếu **tùy thuộc vào cách suy nghĩ, suy nghĩ tích cực là bất cứ việc gì đều xét theo yếu tố có lợi, dùng tư duy lạc quan** để thiết kế cuộc sống tuổi già sẽ làm cho tuổi già đầy sức sống và sự tự tin, cuộc sống có hương 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.
- “Hoàn toàn khỏe mạnh” là khi thân thể, tâm lý và đạo đức đều khỏe mạnh. Tâm lý khỏe mạnh là biết chịu đựng, biết tự chủ, biết giao thiệp; đạo đức khỏe mạnh là có tình thương yêu, sẵn lòng giúp người, có lòng khoan dung, người chăm làm điều thiện sẽ sống lâu.

## 10. Lúc về già mình sẽ thực hiện : 3 QUÊN, 4 CÓ, 5 KHÔNG và 6 VỊ BÁC SĨ .

### 3 QUÊN

- \* Một quên mình tuổi đã già  
Sống vui, sống khỏe, lo xa làm gì.
- \* Hai là bệnh tật quên đi  
Cuộc đời nó thế, việc gì nhọc tâm
- \* Ba quên thù hận cho xong  
Ăn ngon ngủ kỹ để lòng thanh thoi.

### 4 CÓ

- \* Một nên có một gia đình  
Vì không – homeless – người khinh lễ thường
- \* Hai cần phải có nhà riêng  
Đói no cũng chẳng làm phiền con/dâu
- \* Ba là trượng mục ngân hàng  
Ít nhiều tiết kiệm an thân tuổi già
- \* Bốn cần có bạn gần xa  
Tri âm, tri kỷ để mà hàn huyên.

### 5 KHÔNG

- \* Một không vô cớ bán nhà  
Dọn vào chung chạ la cà với con
- \* Hai không nhận cháu để trông  
Nhớ thì thăm hỏi bà, ông, cháu mừng
- \* Ba không cố gắng ở chung  
Tiếng chì, tiếng bác khó lòng tránh lâu
- \* Bốn không từ chối yêu cầu  
Ít nhiều quà cáp con, dâu, cho mình
- \* Năm không can thiệp nhiệt tình  
Đời tư hay việc riêng phần của con.

### VỊ BÁC SĨ TỐT NHẤT TRONG ĐỜI:

- \* Ánh nắng mặt trời
- \* Nghỉ ngơi
- \* Thể dục
- \* Ăn uống điều độ
- \* Tự tin
- \* Bạn bè

Cuối cùng luôn xác định TƯ TƯỞNG:

“ Sinh - bệnh - lão - tử ” là quy luật ở đời, không chống lại được. Khi thân chết gọi thì thanh thân mà đi. Cố gắng sống đàng hoàng để không hổ thẹn với lương tâm và cuối cùng đặt cho mình một dấu

CHẤM HẾT THẬT TRÒN.