

# LÝ SỰ TUỔI GIÀ

Ls. Lâm Lễ Trinh

## Hiểu Đời

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

*Qua một ngày mất một ngày  
Qua một ngày vui một ngày  
Vui một ngày lãi 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 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.

“Quãng đời còn lại càng ngắn thì càng phải làm cho nó phong phú”. Người già phải thay đổi quan niệm 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 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 chút hỏi vài câu là thấy đủ rồi.

Con tiêu tiền cha mẹ thoải mái; cha mẹ tiêu tiền con chẳng để.

Nhà cha mẹ là nhà con; nhà 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 ai? Trông cậy con ư? Nếu ốm dai dẳng chẳng có đứa con có hiếu nào ở bên giường đầu (cửu bệnh sàng tiền vô hiếu tử). Trông vào bạn đời ư? Người ta lo cho bản thân còn chưa xong, có muốn đỡ đần cũng không làm nổi.

Trông cậy vào đồng tiền ư? Chỉ còn cách ấy.

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 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. Cần có tấm 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 túc tỷ hạ hữu dư), biết đủ thì lúc nào cũng vui (tri túc thường lạc).

Tập cho mình nhiều đam mê, vui với chúng không biết mệt, 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 có công hiến, có thể yên lòng, không hổ thẹn với lương tâm là được. Hướng hồ nghĩ ra, ai cũng thế cả, cuối cùng là trở về với tự nhiên. Thực ra ghé cao chẳng bằng tuổi thọ cao, tuổi thọ cao chẳng bằng niềm vui thanh cao.

Quá nửa đời người 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 nào muốn 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.

Sống ở trên đời không thể nào 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 cho khổ sở. Chẳng thà thản nhiên đối mặt với hiện thực, thế nào cũng xong.

Tuổi già tâm không già, thể là già mà không già; Tuổi không già tâm già, thể là không già mà 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 rỗi 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 không 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.

Chất lượng cuộc sống của 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 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.

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 ưa thích nhất, trong khi chơi hãy thể nghiệm niềm vui chiến thắng, thua không cay, chơi là đùa. Về tâm và sinh lý, người già cũng cần kích thích và hưng phấn để tạo ra một tuần hoàn lành mạnh.

"Hoàn toàn khỏe mạnh", đó là nói 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 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.

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 hoạt động xã hội, thể hiện giá trị của mình, đó là cuộc 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 bạn làm đẹp thêm cuộc sống tuổi già, làm cho cuộc sống của bạn nhiều hương vị, nhiều màu sắc. Hạnh phúc được tăng lên nhờ những người bạn xung quanh, nhưng không nên phụ thuộc vào họ.

Con người ta chịu đựng, hóa 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 thế nào.

Tại sao khi về già người ta hay hoài cựu (hay nhớ chuyện xa 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 vợi, đã đứng ở sân cuối, tâm linh cần trong lành, 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 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.

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 hổ thẹn với lương tâm và cuối cùng đặt cho mình một dấu chấm hết thật tròn.

Thủy Hoa Trang  
Mùa Thu Canh Dần