

Nét Đẹp... Đời Người.

Vẻ đẹp của tuổi thanh xuân đến từ ngoại hình, vẻ đẹp của tuổi trung niên đến từ kinh nghiệm, vẻ đẹp của tuổi lão niên đến từ khí chất và tâm hồn. Vậy thì, làm thế nào để hình thành khí chất, để dưỡng được tâm hồn?



Xinh đẹp là một cuộc chạy bộ đường dài, đó không phải là điều thuộc về giai đoạn tuổi tác nào mà là toàn bộ đời người. Trên hành trình cuộc đời, 20 tuổi là sống với thanh xuân, 30 tuổi là sống cùng sự nghiệp, 40 tuổi thì sống bằng trí tuệ, 50 tuổi sống một cách thản nhiên, 60 tuổi sống ung dung tự tại, còn 70, 80 tuổi sống với khí chất và tâm hồn, bảo vật vô giá. Dù cho có già đi, đầu tóc có bạc trắng, dung nhan đã xế chiều, thì cũng phải giữ vững phần đẹp để nhất sâu thẳm trong tâm hồn.

Bạn và tôi đều biết rằng, lão hoá là điều không thể tránh khỏi của đời người. Nhưng trên con đường trở nên già đi ấy, có người sống thật mệt mỏi, già nua, có người lại sống rất thảnh thơi, bình thản, tóc bạc da mồi mà vẫn mang khí chất ung dung. Vậy thì, nếu muốn sống một cách ung dung thoải mái, và nếu muốn dưỡng khí chất của tuổi già, chúng ta cần có:

Một thái độ giữ vững vẻ đẹp

Con người ta không thể lựa chọn tướng mạo. Tướng mạo trời ban ấy có thể khiến bạn “xinh” trong mắt ai đó, nhưng không thể quyết định bạn có trở thành một người “đẹp” hay không. Vẻ đẹp là một loại thái độ, cũng là một sự lựa chọn. Không kể bao nhiêu tuổi, chúng ta đều cần phải giữ gìn thân hình tao nhã, ăn mặc khéo léo, trang điểm phù hợp. Đây vừa là tôn trọng bản thân, cũng là tôn trọng mọi người.

Một quá trình tu dưỡng tinh thần

Vẻ đẹp của tuổi thanh xuân đến từ ngoại hình, vẻ đẹp của tuổi trung niên đến từ trải nghiệm, nhưng vẻ đẹp của tuổi lão niên lại đến từ khí chất và tâm hồn. Khí chất ấy bắt nguồn từ quá trình tu dưỡng, từ việc tu tâm dưỡng tính mà trở nên đoan trang, mẫu mực, phong thái chính trực, đường hoàng. Con người không thể lựa chọn ngoại hình, nhưng hoàn toàn có thể dưỡng thành nên khí chất. Chỉ cần có thể bồi dưỡng tính tình, bồi dưỡng nhân cách, làm dịu tâm hồn, thì bất cứ ai cũng có thể tu được vẻ đẹp, dưỡng được tinh thần.

Một trái tim luôn thiện đãi chính mình

Dù bận trăm công nghìn việc, hãy lưu lại một chút thời gian cho bản thân. Nếu như bạn không thể yêu thương chính mình, thì còn trông mong ai sẽ đối tốt với bạn đây? Đã yêu thương bản thân thì lại càng yêu thương người khác, hãy để bản thân tràn đầy hào quang của lòng thiện.

Một loại vận động giữ gìn sức khỏe

Trong 100 phút của đời người, sức khỏe đứng ở vị trí hàng đầu. Không có sức khỏe thì cũng không thể làm được bất cứ điều gì. Làm người, thì không thể nửa đời trước dùng cả mạng sống để kiếm tiền, nửa đời sau dùng toàn bộ tiền bạc để mua lại mạng sống. Trong 100 phút của đời người, sức khỏe chính là số 1 đứng ở vị trí ban đầu. Giữa thế sự xô bồ, hãy dành một chút thời gian để lắng lại và sống cho chính mình. Một chút vận động để giữ gìn sức khỏe, cũng là cách để cảm nhận vẻ đẹp và yên bình của đất trời.

Một phần thanh cao đạm bạc

Đến độ tuổi lão niên, họ đã không cần phải hăng hái phấn đấu như thời son trẻ nữa, cũng đã xem nhẹ những thủ đoạn đối trá lừa gạt và mưu mô toan tính kia. Thế gian ồn ào sôi nổi, thì hãy cứ mặc cho họ sôi nổi ồn ào.