

# Sống Hạnh Phúc Trong Tuổi Già

Nguyễn Thanh Bạch

Hạnh phúc là gì? Thật khó mà định nghĩa thế nào là hạnh phúc vì mỗi người có một cảm nhận khác nhau, tùy theo tuổi tác, tùy theo hoàn cảnh, tùy theo nhu cầu cuộc sống của mỗi người, làm sao cuộc sống của mình có ý nghĩa, sao cho mình hài lòng, mãn nguyện. Khi tuổi đã xế chiều, hài lòng mãn nguyện với cuộc sống là ta có hạnh phúc.

Đối với người già, đã về hưu, có sự thay đổi về thể lực, về tâm lý, thì quan niệm về hạnh phúc cũng thay đổi. Hạnh phúc là khi mình có đầy đủ sức khỏe, con cháu thành danh nên người. Có niềm vui, có sự yêu thương và sống thanh thản với hiện tại. Hạnh phúc không chỉ có với nụ cười mà còn có thể với giọt nước mắt của niềm vui khi thấy con cháu thành đạt, thương yêu, và đùm bọc lẫn nhau. Hạnh phúc có thể đến một cách bất ngờ và cũng có thể đi rất nhanh, nhưng hạnh phúc là một nhận thức khó quên.

Đến một tuổi nào đó cao hơn, bảy mươi hoặc tám mươi, ta cần tìm kiếm hạnh phúc ngay trong đời sống hằng ngày, ở nơi gì đình hoặc bạn bè. Hạnh phúc là thân còn khỏe mạnh, có một mái ấm gia đình, có con cháu bạn bè thân thương, vui vẻ lạc quan và yêu đời. Ta có thể hân hoan đón nhận những tia nắng sớm ban mai và sống hết mình cho ngày hôm nay. Và ta sẽ thấy cuộc sống rất có ý nghĩa. Mỗi ngày, mở hộp trên Internet, ta sẽ rất vui khi đọc được câu thơ:

*Cám ơn đời, mỗi sớm mai thức dậy,  
Ta có thêm ngày nữa để yêu thương!*

Câu thơ này, do người Việt (không rõ tên) dịch ra từ câu thơ tiếng Anh của một thi sĩ người xứ Liban tên là Khalil Gibran "*Wake at dawn with winged heart and give thanks for another day of loving*". Trên Internet, ta còn thấy có câu:

*Qua một ngày, mất một ngày  
Qua một ngày, vui một ngày  
Vui một ngày, lời thêm một ngày!*

Cũng có lập luận cho rằng hạnh phúc của mỗi người là do chính mình tạo ra. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã nói:

*"Hạnh phúc không phải là điều tự nhiên mà có. Nó đến từ những hành động của chính bạn"*

Đức Đạt Lai Lạt Ma đã phải rời bỏ quê hương, từ bỏ quyền hành, sống lánh nạn tại Ấn Độ nhưng lúc nào cũng tươi cười vì Ngài thấy rằng mình vẫn còn là con người sống với nhân loại, có những giá trị và phẩm cách của con người.(1)

(1) L'Art du Bonheur, trang 40 " *On demeure un être humain au sein de la communauté humaine...Ce lien suffit à donner naissance à un sentiment de valeur et de dignité. Il peut devenir une source de confort dans l'éventualité où l'on perdrait tout le reste.*"

Vấn đề đặt ra là chúng ta phải sống như thế nào, phải có những điều kiện gì để mong có được hạnh phúc lúc tuổi già?

Điều kiện tiên quyết là: Sức khỏe

Khỏe mạnh là điều kiện tất yếu. Phải thường chăm sóc đến sức khỏe. Có bệnh thì phải lo điều trị. Chúng ta may mắn sống tại Canada, một nước phát triển, chúng ta có điều kiện săn sóc sức khỏe với sự trợ giúp của nhà nước.

Tiền bạc: Có tiền bạc tối thiểu đủ để giải quyết nhu cầu về cơm áo, thuốc men, chi dụng trong trường hợp cần thiết. Không thể có hạnh phúc khi bữa đói bữa no, không nhà không cửa, thiếu trước hụt sau. Tuy tiền bạc không thể tự nó mang lại hạnh phúc, nhưng **nó cần thiết khi ta già yếu, cần người chăm sóc, dưỡng nuôi mặc dầu có con cháu.** Ta có câu: lấy của che thân.

Vui với hiện tại và bằng lòng với cái đang có:

Đạo Phật khuyên ta nên " sống bây giờ và ở đây ". Hãy bằng lòng với những gì mình đang có. Người già phải " tri túc " (biết đủ) , không đứng núi này trông núi nọ.

Giữ cho tâm thanh tịnh:

Năm mới, ta thường chúc cho nhau " Thân Tâm An Lạc". Không những sức khỏe của thân thể quan trọng mà Tâm cũng cần sự thanh tịnh không bị dằn vặt vì các sự phiền muộn. Hạnh phúc sẽ vẹn toàn khi " Thân Tâm An Lạc". Đức Đạt Lai Lạt Ma trong quyển " Nghệ thuật của Hạnh phúc" có nói đến trạng thái của **Tâm là suối nguồn của hạnh phúc, là chìa khóa mở ra cho một cuộc sống hạnh phúc và mỹ mãn** (une vie heureuse et accomplie).

Lúc tuổi già, ta nên **buông xả**. Không buồn phiền, hờn giận, ghen ghét, hận thù. Đòi người ngán ngủi, tránh sao khỏi xảy ra những nghịch cảnh trở trêu, tình đời đen bạc. Cuộc đời là vô thường, mọi việc rồi sẽ qua đi, có gì là trường cửu đâu?

Sống cởi mở, yêu thương.

Muốn sống có hạnh phúc, phải cố gắng quên đi cái " tôi ", cái "bản ngã" của mình không nên coi mình là trung tâm của vũ trụ. Các tôn giáo đều hướng chúng ta đi tìm hạnh phúc bằng con đường tình thương, từ bi, bác ái, quên mình để mưu cầu đời sống tốt đẹp cho tha nhân. Sống ích kỷ chỉ biết có mình thì chẳng khác nào con ốc thu mình trong vỏ hẹp, tối tăm, suốt đời hiu quạnh, cô đơn. Con người có hạnh phúc luôn luôn giúp đỡ người khác, mong đem lại niềm vui cho người khác mà không mong chờ sự đền đáp lại. Mang niềm vui cho người khác sẽ tạo ra niềm vui cho chính mình. Đó mới là ý nghĩa của cuộc sống: "Sống bằng yêu thương để được yêu thương ". Chung quy là sự cảm thông và sự thương mến chân thành giữa con người với con người. Được như vậy, chính mình sẽ có hạnh phúc và còn tạo hạnh phúc cho người khác.

Nguyễn Thanh Bạch