

Lá Thư Thụ Nhân

Niệm vui cuộc sống của tuổi già

From: Chung The Hung via nhathunhan

Date: Wed, May 18, 2022 at 8:00 AM

Niệm vui cuộc sống của tuổi già



Đời người thật ngắn ngủi. Nhớ lại vào lứa tuổi đôi mươi, chúng ta lang thang trong khuôn viên trường đại học, vui cười vô tư và bây giờ đã hơn 40 năm trôi qua rồi. Đời người thoảng chốc đã già !

Bây giờ, những năm còn lại trong cuộc đời của một người, chúng ta cần sống thanh thản, sống thoải mái, sống hạnh phúc vì qua một ngày, chúng ta đã mất một ngày. Vì vậy, một ngày đến, chúng ta vui một ngày. Vui một ngày... rồi không biết được bao nhiêu ngày nữa.

Hạnh phúc là do chính mình tạo ra, vui sướng cũng do chính mình tìm lấy vì những niềm vui ấy đã ẩn chứa trong những sự việc nhỏ nhặt xảy ra trong đời sống.

Hạnh phúc là những gì hiện đang ở chung quanh chúng ta, trong tầm tay chúng ta. Nhà nho Nguyễn Công Trứ quan niệm: “*Tri túc, đái túc, tiện túc, hà thời túc. Tri nhàn, đái nhàn, tiện nhàn, hà thời nhàn*”...

Tiền rất quan trọng trong đời sống của con người nhưng tiền không phải là tất cả. Đừng quá coi trọng đồng tiền và cũng đừng lệ thuộc vào đồng tiền, mặc dù biết rằng

nếu không có tiền thi làm sao chúng ta sống, làm sao để được thoái mái. Ta vẫn biết khi ta ra đời, ta đâu có mang nó đến và khi ra đi, chúng ta cũng không mang nó theo.

Đồng tiền có thể mua một lâu đài to lớn nhưng đồng tiền không mua được mái ấm gia đình.

Đồng tiền giúp chúng ta mua được nhiều thứ tiện nghi trong cuộc sống nhưng đồng tiền không mua được sức khỏe cũng như hạnh phúc trong đời sống.

Quãng đời còn lại thì quá ngắn ngủi, ta phải sống những ngày tháng cho đáng sống, ta phải làm cho cuộc đời thêm phong phú.

Những gì cần ăn thì cứ ăn, cần mặc thì cứ mua sắm, muốn đi du lịch thì cứ đi. Tập cho mình có nhiều đam mê, tự tìm niềm vui cho chính mình.

Vào trong internet để gửi thư cho bạn bè, để chia sẻ một tin hay, một chuyện vui, một bản nhạc, đọc những bài viết có giá trị, hay “chat” với người quen biết. Chúng ta cần trao đổi bộ óc để trí nhớ vẫn còn sáng suốt.

Nếu có người bạn cần giúp, ta cứ mở lòng nhân ái, tốt bụng với mọi người. Rảnh rỗi đi làm những việc từ thiện xã hội, giúp một tay tại những nơi tôn kính như nhà Chùa, nhà Thờ... lấy việc giúp người làm niềm vui, đó là những thú vui trong tuổi già.

Hơn nửa đời, chúng ta dành khá nhiều cho sự nghiệp, cho gia đình, cho con cái, bấy giờ thời gian còn lại chẳng bao nhiêu nên dành cho chính mình, quan tâm bản thân, sống thế nào cho thanh thản, vui vẻ.

Việc gì muốn thì làm, ai nói sao thì mặc kệ vì mình đâu phải sống để người khác thích hay không thích, nên sống thật với mình. Sống phải năng hoạt động nhưng đừng quá mức, ăn uống quá kiêng cữ thì không đủ chất bổ dưỡng, quá nhàn rỗi thì buồn tẻ, quá ôn ào thì khó chịu...

Cuộc sống tuổi già thật đa dạng, nhiều màu sắc nên ta cần có nhiều bạn bè, nhiều nhóm bạn bè hoặc tham dự vào những sinh hoạt trong các Hội đoàn ái hữu lành mạnh. Gặp bạn, nói ra những điều phiền muộn cho nhau nghe. Hãy tìm cách gặp gỡ bạn bè và người thân vì không còn nhiều thời gian nữa.

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, ủ dột và tuyệt vọng. Từ đó bắt nguồn của bao nhiêu căn bệnh. Đừng bao giờ nói, hay nghĩ là: “ Tôi già rồi, tôi không giúp ích được cho ai nữa”. Đừng nói những lời hay những tư tưởng có ý tuyệt vọng.

Người già chỉ sảng khoái khi được có bạn tâm giao, đó là một liều thuốc bổ mà không Bác sĩ nào có thể biên toa cho ta mua được.

Ở tuổi hiện tại, chúng ta đừng nghĩ đến đồng tiền, đừng nghĩ đến giàu hay nghèo nữa và cũng đừng than trách hay hối hận vì những lầm lỗi trong quá khứ và cũng đừng tự hỏi là tại sao bây giờ ta không có nhiều tiền. Đừng nói ta không có tiền.

Có những thứ hiện đang chung quanh ta rất quý giá mà có nhiều tiền cũng không mua được, đó là người phổi ngẫu của chúng ta.

Nếu có chút ít đồng tiền thì cứ tiêu xài những gì ta cần vì sẽ có lúc chúng ta để lại cho người khác xài. Nếu hôm nay ta còn khoẻ mạnh, còn ăn được những món ăn ta thích và ăn biết ngon là ta đã có một khối tài sản to lớn trong tuổi già.

Rồi ta tìm đến những người bạn cùng nhau uống tách trà nóng, ly cà phê buổi sáng, kể chuyện năm xưa hay trao đổi những kinh nghiệm trong cuộc sống hiện tại.

Cuối tuần, hẹn nhau với người bạn đi câu cá, hưởng không khí trong lành của thiên nhiên và cũng để cho tâm tư lắng đọng, tinh thần thanh thản. Đó là những niềm vui trong cuộc sống của tuổi già.

theo *ngaymoionline*