

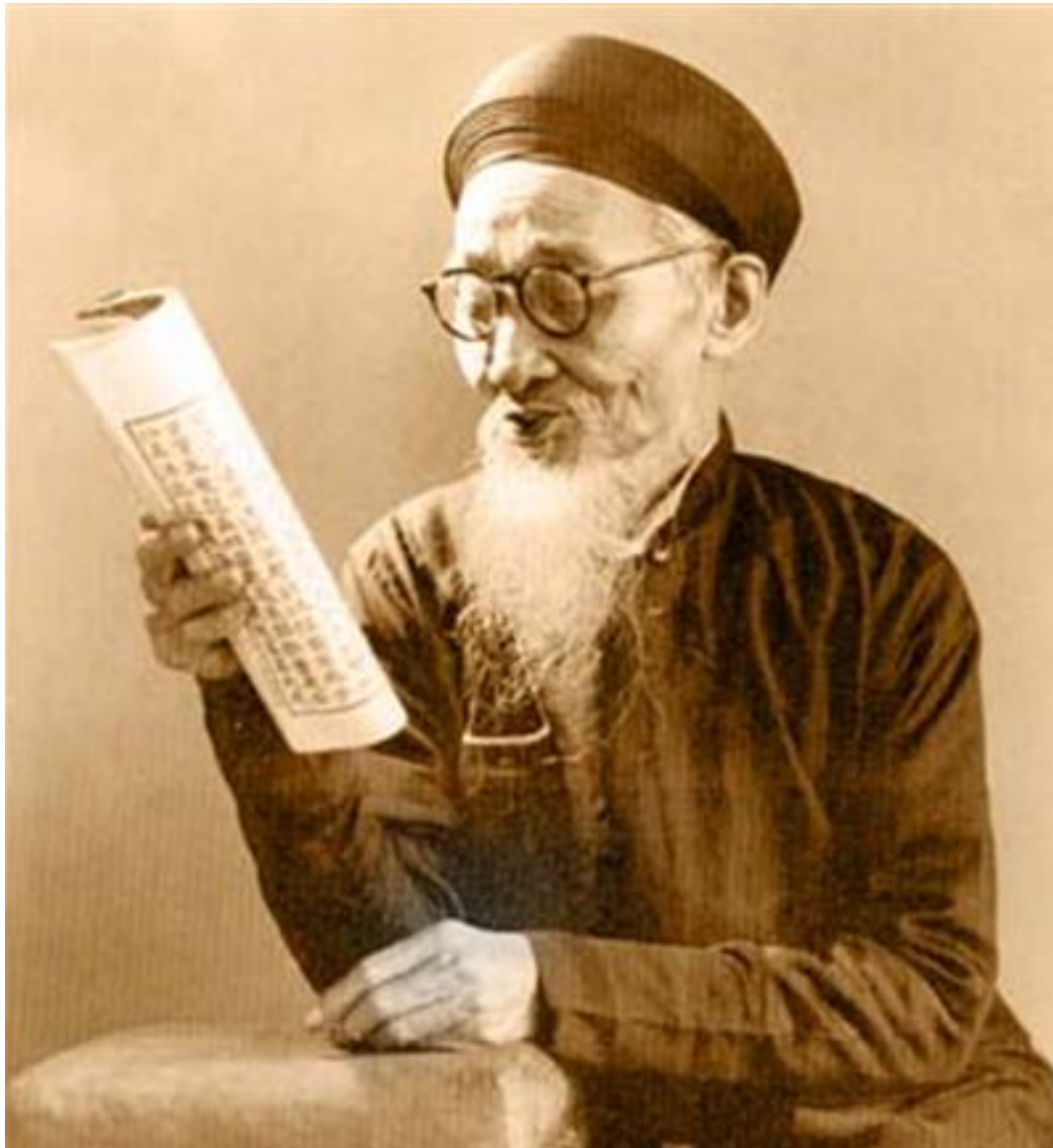
## Tu i già

T&#225;c Gi&#7843;: Tr n m ng Tú

Th&#7913; T&#432;:, 28 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2011 05:15

---

B n có bao gi ng m k m t con h c tr ng ch a? Nó trông th t m nh mai; chân dài, ng i m ng, trong m t b lông tr ng mu t.



Trông nó thanh cao nh m t ng i lu ng tu i mà v n gi đ c phong cách ứng dụng. Con h c đ c coi là m t con v t s ng lâu cho nên ng i ta g i tu i c a các c là tu i h c.

Đ u tháng năm v a qua, tôi sang ch i v i v ch ng ng i anh ở bên Vienna, D.C.

Đ ng sau nhà anh tôi có m t con đ ng mòn d n t i m t công viên. Con đ ng mòn vào cu i Xuân ch m H th t là đ p. su i róc rách ch y, cây c xanh m t, nh ng bông hoa núi n tr ng

## Tuổi già

T&#225;c Gi&#7843;: Tr&n m&ng Tú

Th&#7913; T&#432;: 28 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2011 05:15

---

xóa. Chúng tôi m&i bu&i sáng d&t theo con chó đi b&, v&a đi v&a trò chuy&n.

Tôi b&t giác h&i:

- Sao con ng&&i không gi&ng cây c&, vào mùa đông héo, úa, r&ng, đ&n xuân, h& l&i h&i sinh nh&?

Anh tôi c&&i, nói:

- C& gi& mãi đ&c Xuân, H& trong lòng mình là t&t r&i.

Chúng ta nh&ng ng&&i l& l&a tu&i đang b&&c vào tu&i già hay đã già. Tình th&n và th& xác không còn nh& hai m&&i năm, m&&i năm v& tr&&c hay th&m chí nh& m&i năm ngoái n&a.

Thông th&&ng b&t c& ng&&i mang qu&c t&ch nào, sinh s&ng & ph&n đ&t hay hoàn c&nh nào thì khi v& già hay ng&i g&m nh&m l&i quá kh&. Chúng ta là nh&ng ng&&i t& m&t quê h&&ng m&t mát đ&n & tr& m&t qu&c gia khác, chúng ta còn nhi&u đ&u g&m nh&m h&n n&a.

& tu&i già, không có ph&&ng ti&n di chuy&n, b& tr& ng&i ngôn ng& đã làm m&t s& ng&&i s&ng m&t c&c s&ng t& nh&t, t& t& nh&t đ&a t&i tr&m c&m, khép kín. `

T& đó sinh ra bao nhiêu b&nh và khi có b&nh, s& ch&y ch&a xem ch&ng không có hi&u qu& l&m cho nh&ng ng&&i này.

Bác Sĩ Ornish, tác gi& cu&n sách Love & Survival, nói rõ: Tách lia tình thân gia đình và b&n bè là đ&u m&i cho m&i th& b&nh t&ng th&, b&nh tim đ&n ung nh&t và nhi&m đ&c.

Tình th&&ng và tình th&n là g&c r& làm cho chúng ta b&nh hay kh&e.

Ba m&&i năm tr&&c mà nghe ai nói cô đ&n sinh ra các ch&ng b&nh thì ng&&i ta s& ch& c&&i nh&.. Nh&ng bây gi& đ&u này đã đ&&c nhi&u bác sĩ công nh&n là đúng.

Nh&ng bu&i tĩnh tâm chung, có c&u nguy&n, có t&nh ni&m (tùy theo tôn giáo c&a m&i ng&&i) chia s&nh&ng bu&n vui, lo l&ng c&a mình cùng ng&&i khác cũng giúp khai thông đ&&c nh&ng t&c ngh&n c&a tim m&ch nh& l&ãn nh&ng th&c ăn rau, đ&u lành m&nh v&y.

N&u không nói ra đ&&c nh&ng gì đ&n nén bên trong thì chính là t& mình làm kh& mình. Khi nói ra, hay vi&t ra đ&&c nh&ng kh& tâm c&a mình thì h& th&ng đ& kháng đ&&c tăng c&&ng, ít ph&i u&ng thu&c.

## Tuổi già

T&#225;c Gi&#7843;: Trn mng Tú

Th&#7913; T&#432;: 28 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2011 05:15

---

Theo Bác Sĩ Ornish, khi b̄ c̄ng th̄ ng c̄ th̄ s̄ tī t ra m̄ t hóa ch̄ t làm cho m̄ i sinh hō t ̄ đ̄ ng, ăn không ngon, đ̄ u không suy nghĩ, m̄ ch máu tr̄ tr̄ ,m̄ t s̄ c đ̄ kháng, đ̄ c̄ m cúm.

Nh̄ v̄ y s̄ cô đ̄ n cũng là ch̄ t đ̄ c nh̄ cholesterol trong nh̄ ng th̄ c ăn đ̄ u m̄ mà ch̄ có tình th̄ ̄ ng m̄ i c̄ u r̄ i đ̄ ̄ c.

N̄ u b̄ n không m̄ tâm ra cho nḡ ̄ i khác thì bác sĩ b̄ t bū c ph̄ i m̄ tim b̄ n ra thôi.

Tū i nh̄ th̄ nào thì ḡ i là già? Chúng ta bī t khi m̄ t nḡ ̄ i qua đ̄ i ̄ tū i 60 thì đ̄ ̄ c ḡ i là 'h̄ ̄ ng th̄ '. V̄ y sau tū i 60, m̄ i ngày ta s̄ ng là m̄ t “bonus”, ph̄ n th̄ ̄ ng c̄ a Tr̄ i cho.

Chúng ta nên s̄ ng th̄ nào v̄ i nh̄ ng ngày 'ph̄ n th̄ ̄ ng' này. L̄ y thí d̄ m̄ t nḡ ̄ i l̄ n tū i, s̄ ng cô đ̄ n, bī t l̄ p, không đi ra ngoài, không giao thī p v̄ i b̄ n h̄ u, th̄ nào cũng đi đ̄ n ch̄ t̄ than thân trách ph̄ n, b̄ t an, lo âu, ̄ đ̄ t và tuȳ t v̄ ng. T̄ đó b̄ t ngū n c̄ a bao nhiêu căn b̄ nh.

Trong Nh̄ ng L̄ i Ph̄ t D̄ y có câu:

Sai l̄ m l̄ n nh̄ t c̄ a đ̄ i nḡ ̄ i là đánh m̄ t mình.

Phá s̄ n l̄ n nh̄ t c̄ a đ̄ i nḡ ̄ i là tuȳ t v̄ ng..

Ch̄ c trong quý v̄ không ai mū n r̄ i vào hoàn c̄ nh này.

Ḡ p ḡ bè b̄ n th̄ ̄ ng xuyên trong nh̄ ng sinh hō t th̄ thao là đ̄ u t̄ t lành nh̄ t cho th̄ lý.

Đi t̄ p th̄ thao nh̄ Tài Chi, H̄ ng Gia, nh̄ y nh̄ theo nh̄ c, t̄ m h̄ i, b̄ i l̄ i v.v... đã giúp cho nḡ ̄ i l̄ n tū i gī đ̄ ̄ c th̄ ng, ít ngã, và n̄ u có b̄ nh, ū ng thū c s̄ công hī u h̄ n, mau lành h̄ n.

Ḡ p b̄ n, nói đ̄ ̄ c ra nh̄ ng đ̄ i u phī n mū n cho nhau nghe, nḡ i t̄ nh tâm, đ̄ n nhà th̄ , ch̄ u c̄ u nguȳ n giúp đ̄ ̄ c làm ch̄ m l̄ i s̄ phát trī n c̄ a b̄ nh.

Bác Sĩ Jeff Levin giáo s̄ Đ̄ i H̄ c North Carolina khám phá ra t̄ hàng trăm b̄ nh nhân, n̄ u nḡ ̄ i nào th̄ ̄ ng xuyên đ̄ n nhà nguȳ n h̄ có áp sū t máu th̄ p h̄ n nh̄ ng nḡ ̄ i không đ̄ n nhà nguȳ n, ông b̄ ra hàng đ̄ m và nhī u cū i tū n đ̄ theo dõi, tìm hī u nh̄ ng k̄ t qū c̄ th̄ c̄ a 'Tín Nḡ ̄ ng và S̄ c Kh̄ e'.

Cū n sách ông phát hành ḡ n đây nh̄ t có tên là God, Faith and Health. Trong đó ông cho bī t nh̄ ng nḡ ̄ i có tín nḡ ̄ ng kh̄ e m̄ nh h̄ n, lành b̄ nh chóng h̄ n, ít b̄ nh̄ i máu c̄ tim, ḡ p s̄ th̄ ng tr̄ m trong đ̄ i s̄ ng h̄ bī t cách đ̄ i dī n, h̄ luôn luôn l̄ c quan.

## Tuổi già

T&#225;c Gi&#7843;: Trn mng Tú

Th&#7913; T&#432;:, 28 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2011 05:15

---

Lc quan là m t c m nang quý v nên luôn luôn mang theo bên mình. Đ ng bao gi nói, hay nghĩ là 'Tôi già rồi, tôi không giúp ích đ c cho ai n a' ho c 'Tôi v ng v , ít h c, ch ng làm gì đ c'.

Tôi xin k câu chuy n Hai Con Ng a c a th y phó t George A.Haloulakos.  
C nh nhà tôi có m t cánh đ ng c , hàng ngày có m t c p ng a, con n l n h n con kia m t chút thông th ăn c đ y. Nhìn t xa, chúng là đôi ng a bình th ng gi ng nh ng con ng a khác. Tuy nhiên, n u b n đ n g n, b n s khám phá ra là có m t con mù.

Ch nhân c a nó ch c th ng nó không n b đi mà còn cho nó m t ch an toàn. Chính đi u này đã thành m t câu chuy n tuy t v i.

Đ ng bên chúng, b n ch t nghe có ti ng chuông rung, phát ra t cái đai nh vòng quanh c con ng a nh h n, ch c là m t con cái. Ti ng chuông báo cho con b n mù c a nó, bi t là nó đang ở đâu mà b c theo. Quan sát k m t chút b n s th y cái cách con ng a sáng chăm sóc con ng a mù, b n nó chu đáo nh th nào. Con ng a mù l ng nghe ti ng leng keng mà theo b n, nó b c ch m rãi và tin r ng b n nó không đ nó b l c.

Trên đ ng tr v chu ng m i chi u, con ng a nh ch c ch c l i ngoái c l i nhìn b n, mu n bi t ch c b n mù c a nó v n đi theo ti ng chuông c a nó đ l i đ ng sau..

Cũng gi ng nh ch nhân c a đôi ng a có lòng nhân t , Th ng Đ không bao gi v t b b n vì b n ki m khuy t, ho n n n hay g p khó khăn. Ng i luôn luôn đm đ n cho chúng ta nh ng ng i b n khi chúng ta c n đ c giúp đ .

Đôi khi chúng ta là con ng a mù, đ c d n d t b i ti ng chuông m u nhi m mà Th ng Đ đã nh ai đó rung lên cho chúng ta. Nh ng khi khác chúng ta là con ng a đ n đ ng, giúp k khác nhìn th y.

B n hi n là nh v y. Không ph i lúc nào ta cũng nhìn th y h nh ng h thì luôn hi n di n đâu đó. Hãy l ng nghe ti ng chuông c a nhau.

Hãy t t h t s c mình b i vì có m t ng i mà b n g p trên đ i, bi t đâu cũng đang ở trong m t hoàn c nh khó khăn nào đó h ph i ph n đ u đ v t qua.

Không gì h n là tu i già n ng d a vào nhau trong tình b n. Luôn luôn nghĩ bao gi mình cũng có cái cho đi mà ng i khác dùng đ c.

Trong m t l n đ n thăm Vi n D ng Lão, tôi th y m t c ông 70 tu i, đút th c ăn cho m t c bà 80 tu i. H i ra thì h không có liên h gì v i nhau c .

Ch là m t ng i có kh năng cho và m t ng i vui v nh n.

## Tuổi già

T&#225;c Gi&#7843;: Tr&n m&ng Tú

Th&#7913; T&#432;: 28 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2011 05:15

---

Tính hài hước, làm cho người khác cười cùng với mình là những lợi ích thu được.

Thi sĩ Maya Angelou vào sinh nhật thọ 77, trong chương trình phỏng vấn của Oprah hỏi về sự thay đổi vóc dáng của tuổi già, bà nói:

'Vô sự chuyển xẩy gì trong ngày... Chỉ nhìn vào bức ảnh của tôi xem. Có vẻ như hai chị em nó đang tranh đua xem đứa nào chụm eo trước'. Khách mời nghe bà, cười chụm miệng cười.

Sinh, bệnh, lão, tử. Con đường đó ai cũng phải đi qua. Những người đi như thế nào thì hầu như 80% chính mình làm nên.

Những vấn đề chính như những vấn đề sức khỏe của bạn (qua tinh thần) là:

Sự cảm thông giữa cha mẹ và con cái, giữa ông bà với các cháu.

Tinh thần chấp nhận và lo lắng.

Nghĩ đến những điều vui như mỗi ngày.

Tham gia những sinh hoạt nào phù hợp với sức khỏe.

Làm việc thiện nguyện.

Nhóm bạn: Đọc sách, kể chuyện, đánh cờ, chơi bài (không phải ăn thua).

Tham gia các lớp học: Như Yoga, lớp dạy Hứng Gia, người thiện nguyện, khí công v.v...

## Tuổi già

Trần mừng Tú

Th&#7913; T&#432;, 28 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2011 05:15

---

Và ngay cả khi đi bệnh viện nhau 30 phút mỗi ngày cũng giúp cho tinh thần sống khoẻ, sức khỏe tốt hơn là nhà bệnh quay mặt vào tường.

Hãy thỉnh thoảng đứng lên thành tiếng câu chuyện này: 'Mặt nét mặt vui vẻ mang hạnh phúc đến cho trái tim và mặt tin vui mang sức khỏe cho xương cốt.'

Chúc quý vị luôn cảm thấy vui khỏe và trăn vẹn an lành trong tâm hồn !

Trần mừng Tú