

Ni m vui c a tu i già... Ngh h u, tu i h c cao và s ra đi c a ng i ph i ng u là nh ng giai đ n trong cu c đ i mà ph n đ ng m i ng i tr c sau gì ai ai cũng đ u ph i tr i qua h t.

Nh ng giai đ n v a k thúc đ y chúng ta đ n đ n tách r i ra kh i cu c s ng và sinh ho t xã h i bình th ng mà chúng ta h ng quen thu c t tr c t i gi .

S thay đ i trong hoàn c nh s ng có th đ n đ n tâm tr ng bu n chán khi n chúng ta c m th y r t l loi, tr ng v ng và cô đ n.

Các nhà tâm lý h c Tây ph ng đ u khuyên chúng ta nên c g ng đ ng đ các s thay đ i làm gi i h n và ngăn tr mình trong m i sinh ho t gia đình cũng nh xã h i.

Sau đây là nh ng i khuyên (Không nh t thi t là m i ng i đ u đ ng ý t t c ...)

1- Nên duy trì m t cu c s ng linh đ ng (Be active)

Đ giúp cho thân và tâm đ c quân bình. Vi c duy trì m t n p sinh ho t v a th xác và v a trí tu đ c xem nh là m t ph ng pháp đ ng sinh r t t t và r t h u hi u đ làm ch m l i ti n trình lão hóa.

B t trí não làm vi c th ng xuyên, rèn luy n trí nh , giao ti p xã h i, đ c sách, vi t lách l ng nh n, ch i c ...đ u là nh ng ph ng cách t t đ phòng ng a b nh lú l n Alzheimer.

Ngh h u là th i gian đ quân bình i cu c s ng, đ chúng ta có th quan tâm h n v s c kh e c a chính mình. Đây cũng là đ p thu n ti n đ mình có th th c hi n nh ng gì mình h ng mong c và a thích t tr c nh ng ch a có th i gian và c h i th c hi n đ c.

Thi t l p m t th i khóa bi u nh t đ nh trong ngày đ luy n t p thân th nh : đi b , t p th đ c, t p tài chi, t p khí công vv...

2- Gi m t ch cho gia đình

N u con cái g n, ta nên đ ngh v i chúng đ chúng ta có th gi h các cháu m i tu n m t ngày ho c gi cháu trong th i gian cha m cháu b n hay c n ph i đi đây đi đó...

Chúng ta i đ ng các đ p n y đ truy n đ t ki n th c, đ y đ l nghi, phong t c Vi t Nam... Đây cũng là đ p đ th t ch t thêm tình yêu th ng gi a ông bà và các cháu.

V đ m n y, có ng i đã g p ý là mình không nên d n vào vì s con cái mình trách m c n y n n u l làm không đúng ý c a chúng. Riêng tác gi thì mình hoàn toàn không nghĩ nh th . Chung quy cũng do m i quan h và tình c m gi a cha m và con cái mà thôi.

3- Giao ti p xã h i : Nên th ng ra kh i nhà đ ti p xúc v i ng i khác.

Duy trì năng l c và s linh đ ng đ ng nghĩa v i s h c h i. Giao ti p xã h i s giúp chúng ta bi t thêm nhi u tin t c và có thêm b n m i.

Đ i v i ng i Vi t Nam mình thì các h i đoàn, h i cao niên, chùa chi n, thi n vi n, nhà th là nh ng n i các b n già chúng ta có th đ n sinh ho t đ trau đ i, chia s tâm s , hàn huyên v i b n bè và đ ng h ng, đ ng c nh ...Nh v y mình s c m th y b t l loi cô đ n h n. Tuy nói th nh ng cũng có ng i né tránh các sinh ho t n y vì nhi u lý do r t cá nhân...

Chúng ta cũng có th ghi tên tham gia vào các câu l c b th thao nh bóng bàn, qu n v t, badminton, golf, pétanque, quille, bowling...

Chúng ta cũng có th gia nh p vào nh ng club sinh ho t ngh thu t, văn ngh , văn h c, vi t văn, làm th , vi t báo chùa, tùy theo s thích, trình đ và đ i u ki n c a m i ng i.

N u có máu văn ngh , chúng ta có th tham gia vào nh ng nhóm văn ngh nghi p đ đ v a hát hò cho nhau nghe, v a ăn nh u no nê, r i sau đó ôm nhau nh y nhót (c a ai n y ôm nhé!) đ đ c gi n gân gân c t. Cam đoan vui l m. Trong nh ng giây phút n y, mình s quên mình già, quên nh ng bu n b c v con cái và v chuy n n y chuy n n trong gia đình.

4- Gi cho mình ph i b n r n (Keep busy)

Vi t th , E mail thăm h i b n bè, xem internet, đ c sách báo, thăm vi ng b n bè, đi đó đi đây, s a ch a l t v t nh ng đ đ c h h ng, s p x p l i nhà c a, s u t p tài li u, đ v t mà mình a thích, làm v n, tr ng hoa tr ng ki ng, c t c , r a xe, làm tài x cho bà ch ... đó ch là m t vài thí d nh nh mà thôi.

Riêng cái v s p x p, s a ch a l i đ đ c trong nhà, các b n đ ng có s thi u vi c làm vì bà ch s tìm cho b n làm tr i ch t h ng h t đầu, đ ng có lo mà thêm già.

Đ thoát ra kh i c m giác cô đ n chúng ta ph i t t o cho mình m t s b n r n (ho c do ng i khác t o cho mình!) đ kh i nghĩ qu n và nh v y chúng ta s b t c m th y tr ng v ng trong tâm h n.

Thông th ng thì c m giác cô đ n ch xu t hi n vào nh ng th i đ i m nh t đ nh nào đó ch ng h n nh vào nh ng đ p l l c, ngày gi , ngày sinh nh t, hay trong th i gian mùa l Giáng Sinh, T t Tây và T tTa mà thôi.

5- Đ n thân, tham gia vào các sinh ho t xã h i.(Involve yourself, joint social group)

Đ i m n y cũng h i t ng t đ i m ba t rên.

Tham gia vào các sinh ho t nhóm, xã h i, đoàn th , c ng đ ng, ho c làm thi n nguy n cũng là m t cách giúp chúng ta b t c m th y cô đ n, l loi đ ng th i chúng ta cũng c m th y mình còn có ích cho xã h i.

N u su t ngày ch ng i xem tv, xem phim truy n, nhìn ra c a s , th v ng th dài thì r t đ c m th y cô đ n và bu n chán.

6- Giúp đ̄ nḡ i khác (Help others)

S̄ kīn giúp đ̄ nḡ i khác s̄ làm cho mình c̄m th̄y h̄u ích trong cūc s̄ng và quên đi n̄i nīm hiu qūnh cô đ̄n. Cūc đ̄i mình s̄ có ý nghĩa h̄n.

7- Tránh c̄nh thoát ly gī t̄o (avoid escape)

Ch̄ng h̄n nh̄ xem tv quá nhīu hōc nḡ quá nhīu trong ngày.

N̄u c̄m th̄y cô đ̄n būn chán thì nên tránh nḡ quá nhīu đ̄ quên đ̄i cũng nh̄ tránh vīc đ̄t th̄i gian b̄ng cách nḡ i xem Tv sūt ngày.

Không nên đ̄ nh̄ng gīc m̄ gī t̄o đ̄n đ̄t chúng ta.

8- T̄o hoàn c̄nh đ̄ có đ̄c h̄nh phúc (choose to be happy)

N̄u b̄n c̄m th̄y cô đ̄n thì ch̄c ch̄n b̄n cũng c̄m th̄y būn chán, kh̄ s̄ vô cùng. Hoàn c̄nh này đ̄ đ̄a b̄n đ̄n tình tr̄ng tr̄m c̄m không m̄y h̄i. Hãy t̄ h̄i līu nh̄ng s̄ dày vò v̄ tinh th̄n có th̄ nào giúp mình làm thay đ̄i đ̄c hoàn c̄nh c̄a mình hay không? Câu tr̄ l̄i ch̄c ch̄n là không r̄i.

B̄i v̄y, b̄n nên gia nh̄p và tham gia vào nh̄ng nhóm sinh hōt đ̄ chia s̄, nói ra b̄t nh̄ng s̄u mūn c̄a mình v̄i b̄n bè thân thích, v̄i các th̄y trong chùa hōc v̄i các cha trong nhà th̄, hōc v̄i nh̄ng nḡ i nào th̄t tình mūn nghe mình nói.

9- Nuôi thú v̄t trong nhà

Chúng ta có th̄ nuôi m̄t con v̄t nào đó (chó, mèo, chim, cá...) đ̄ giúp chúng ta b̄t căng th̄ng tinh th̄n, t̄o th̄ giãn và b̄t cô đ̄n trong cūc s̄ng. Đây là ph̄ng pháp thú v̄t tr̄ līu (Zootherapy) r̄t h̄u ích đ̄i v̄i nh̄ng nḡ i s̄ng l̄ loi, già nua, gáo b̄a đ̄n chīc.

10- Lo ph̄n tâm linh (spirituality)

Đi chùa, đi thīn vīn, đi nhà th̄, đ̄c kinh, sách tìm hīu v̄ tôn giáo và tín nḡ đ̄u là nh̄ng cách giúp nh̄ng nḡ i cao tūi tìm đ̄c s̄ thanh t̄nh trong tâm h̄n nh̄ đó mà thân tâm đ̄c nhīu an l̄c.

Sau đây là m̄t bài th̄ r̄t Thīn c̄a Ghyslaine Delisle giúp chúng ta b̄t lo nghĩ v̄ tūi già.

Già an l̄c là già trong hy v̄ng, Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir,

Lòng sung mãn trong gīc m̄ng bình an. Être content de soi en couchant le soir.

Khi s̄ t̄n k̄u ta đ̄ng b̄c tīn, Et lorsque viendra le point de non recevoir,

Ch̄ là t̄m bīt, vô th̄ng ch̄ than. Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir.

K T LU N

S cô đ n th ng xây ra khi chúng ta mu n nh c y ng i khác làm m t công vi c gì đó giúp mình.

Tr ng h p ng c i, mình s không bao gi c m th y cô đ n n u chính mình giúp h và chính mình làm đ c nh ng gì có ích cho ng i khác.

Loneliness is often caused by wanting people to do something for us. When we do things for other people, we are never lonely. Self-referenced thinking often leads to a barrenness of spirit that breeds discontent and loneliness. Think up, think out, toward people, think around, toward all the exciting things of life; and avoid thinking too much about yourself, and the problem of loneliness will disappear.

Loneliness generally occurs at specific times of the day or during specific days such as holidays, birthdays, and anniversaries. Planning ahead for these times so that you are active and busy with other things helps provide a very effective means of dealing with loneliness.

Nh ng còn m t th cô đ n khác cũng r t tác h i cho h nh phúc gia đình. Đây là n i cô đ n đ ng sàng d m ng, Tây h g i là solitude à deux th ng xây ra trong nh ng c p v ch ng b t lu n tu i tác, tuy s ng v i nhau trong cùng chung m t mái nhà nh ng hai tâm h n i bay đi theo hai h ng khác nhau.

V n nh m lo i cô đ n nào thì cũng đ u kh h t nh ng n u mình còn có má x p nh bên c nh là có ph c l m đó, tuy đôi khi ph i ch u nh c đ u, nh c l tai m t chút cũng h ng sao vì đã quá quen r i, còn h n là ph i s ng cu ki có m t thân m t mình./.