

*Tháng ngày h i h , đ i ng i ng n ng i, thoáng ch c đã già. Ch ng dám nói hi u h t m i i  
nhân sinh nh ng ch có hi u đ i thì m i s ng thanh th n, s ng tho i mái.*

*Qua m t ngày m t m t ngày  
Qua m t ngày vui m t ngày  
Vui m t ngày l i m t ngày*

H nh phúc do mình t o ra. Vui s ng là m c tiêu cu i cùng c a đ i ng i, ni m vui n ch a trong nh ng s vi c v n v t nh t trong đ i s ng, mình ph i t tìm l y. H nh phúc là c m giác, c m nh n, đ i u quan tr ng là tâm tr ng.

Ti n không ph i là t t c nh ng không ph i không là gì. Đ ng quá coi tr ng đ ng ti n, càng không nên quá so đo, n u hi u ra thì s th y nó là th ngo i thân, khi ra đ i ch ng mang đ n, khi ch t ch ng mang đi. N u có ng i c n giúp, r ng lòng m h u bao, đó là m t ni m vui l n. N u dùng ti n mua đ c s c kh e và ni m vui thì t i sao không b ra mà mua? N u dùng ti n mà mua đ c s an nhàn t t i thì đáng l m ch ! Ng i khôn bi t ki m ti n bi t tiêu ti n. Làm ch đ ng ti n, đ ng làm t i cho nó.

“Quãng đ i còn l i càng ng n thì càng ph i làm cho nó phong phú”. Ng i già ph i thay đ i quan ni m cũ k đi, hãy chia tay v i “ông s kh h nh”, hãy làm “con chim bay l n”. C n ăn thì ăn, c n m c thì m c, c n ch i thì ch i, luôn luôn nâng cao ch t l ng cu c s ng, h ng th nh ng thành qu công ngh cao, đó m i là ý nghĩa s ng c a tu i già.

Ti n b c là c a con, đ a v là t m th i, v vang là quá kh , s c kh e là c a mình. Cha m yêu con là vô h n; con yêu cha m là có h n. Con m cha m bu n lo; cha m m con nhòm m t chút h i vài câu là th y đ r i. Con tiêu ti n cha m tho i mái; cha m tiêu ti n con ch ng đ . Nhà cha m là nhà con; nhà con không ph i là nhà cha m . Khác nhau là th , ng i hi u đ i coi vi c lo l i u cho con là nghĩa v , là ni m vui, không mong báo đáp. Ch báo đáp là t làm kh mình.

Ôm đầu trông c y ai? Trông c y con ? N u m dai d ng ch ng có đ a con có hi u nào b ên gi ng đầu (c u b nh sàng ti n vô hi u t ). Trông vào b n đ i ? Ng i ta lo cho b n thân còn ch a xong, có mu n đ đ n cũng không làm n i.  
Trông c y vào đ ng ti n ? Ch còn cách y.

Cái đ c, ng i ta ch ng hay đ ý; cái không đ c thì nghĩ nó to l m, nó đ p l m. Th c ra s sung s ng và h nh phúc trong cu c đ i tùy thu c vào s th ng th c nó ra sao. Ng i hi u đ i r t quý tr ng và bi t th ng th c nh ng gì mình đã có, và không ng ng phát hi n thêm ý nghĩa c a nó, làm cho cu c s ng vui h n, giàu ý nghĩa h n.  
C n có t m lòng r ng m , yêu cu c s ng và th ng th c cu c s ng, trông lên ch ng b ng ai, trông xu ng ch ng ai b ng mình (t th ng b t tíc t h h u đ ), bi t đ thì lúc nào cũng vui (tri tíc th ng l c).

T p cho mình nhi u đam mê, vui v i chúng không bi t m t, t tìm ni m vui.  
T t b ng v i m i ng i, vui vì làm vi c thi n, l y vi c giúp ng i làm ni m vui.  
Con ng i ta v n ch ng phân bi t giàu nghèo sang hèn, t n tâm vì công vi c là coi nh có c ng hi n, có th yên lòng, không h th n v i l ng tâm là đ c. Hu ng h nghĩ ra, ai cũng th c , cu i cùng là tr v v i t nhiên. Th c ra gh cao ch ng b ng tu i th cao, tu i th cao ch ng b ng ni m vui thanh cao.

Quá n a đ i ng i dành khá nhi u cho s nghi p, cho gia đình, cho con cái, bây gi th i gian còn l i ch ng bao nhiêu nên dành cho mình, quan tâm b n thân, s ng th nào cho vui thì s ng, vi c nào mu n thì làm, ai nói sao m c k vì mình đâu ph i s ng vì ý thích hay không thích c a ng i khác, nên s ng th t v i mình.

S ng t rên đ i không th nào v n s nh ý, có khi m khuy t là l th ng tình đ i, n u c chăm chăm c u toàn thì s b cái c u toàn làm cho kh s . Ch ng thà th n nhiên đ i m t v i hi n th c, th nào cũng xong.

Tu i già tâm không già, th là già mà không già; Tu i không già tâm già, th là không già mà già. Nh ng x lý m t v n đ thì nên nghe già.

S ng ph i năng ho t đ ng nh ng đ ng quá m c. Ăn u ng quá thanh đ m thì không đ ch t b ; quá nhi u th t cá thì không h p th đ c. Quá nhàn r i thì bu n t ; quá n áo thì khó ch u....

M i th đ u n n “v a ph i”.

Ng i ngu gâ b nh (hút thu c, say r u, tham ăn tham u ng....)

Ng i đ t ch b nh (m đau m i đi khám ch a b nh)

Ng i khôn phòng b nh, chăm sóc b n thân, chăm sóc cu c s ng.

Khát m i u ng, đói m i ăn, m t m i ngh , th m ng m i ng , m m i khám ch a b nh.... T t c đ u là mu n.

Ch t l ng cu c s ng c a ng i già cao hay th p ch y u tùy thu c vào cách t duy, t duy h ng l i là b t c v c gì đ u xét theo y u t có l i, dùng t duy h ng l i đ thi t k cu c s ng tu i già s làm cho tu i già đ y s c s ng và s t tin, cu c s ng có h ng v ; t duy h ng h i là t duy tiêu c c, s ng qua ngày v i tâm lý bi quan, s ng nh v y s chóng già chóng ch t.

Ch i là m t trong nh ng nhu c u c b n c a tu i già, hãy dùng trái tim con tr đ tìm cho mình m t trò ch i a thích nh t, trong khi ch i hãy th nghi m ni m vui chi n th ng, thua không cay, ch i là đ u. V tâm và sinh lý, ng i già cũng c n kích thích và h ng ph n đ t o ra m t tu n hoàn lành m nh.

“Hoàn toàn kh e m nh”, đó là nói thân th kh e m nh, tâm lý kh e m nh và đ o đ c kh e m nh. Tâm lý kh e m nh là bi t ch u đ ng, bi t t ch , bi t giao thi p; đ o đ c kh e m nh là có tình th ng yêu, s n lòng giúp ng i, có lòng khoan dung, ng i chăm làm đ i u thi n s s ng lâu.

Con ng i là con ng i xã h i, không th s ng bi t l p, b ng tai b t m t, n n ch đ ng tham gia ho t đ ng công ích, hoàn thi n b n thân trong ho t đ ng xã h i, th hi n giá tr c a mình, đó là cu c s ng lành m nh.

Cu c s ng tu i già n n đ a t ng đ a nguyên, nhi u màu s c, có m t hai b n t t thì chua đ , n n có c m t nhóm b n già, tình b n làm đ p thêm cu c s ng tu i già, làm cho cu c s ng c a b n nhi u h ng v , nhi u màu s c.

Con ng i ta ch u đ ng, hóa gi i và xua tan n i đau đ u ch có th đ a vào chính mình. Th i gian là v th y thu c gi i nh t. Quan tr ng là khi đau bu n b n ch n cách s ng th nào.

T i sao khi v già ng i ta hay hoài c u (hay nh chuy n xa x a)? Đ n nh ng năm cu i đ i, ng i ta đã đi đ n cu i con đ ng s nghi p, vinh quang x a kia đã tr thành mây khói xa v i, đã đ ng s ân cu i, tâm linh c n trong lành, tinh th n c n th ng hoa, ng i ta mu n tìm l i nh ng tình c m chân thành. V l i ch n x a, g p l i ng i thân, cùng nh c l i nh ng c m thu nh , cùng b n h c nh l i bao chuy n vui th i trai tr , có nh v y m i tìm l i đ c c m giác c a m t th i đ y s c s ng. Quý tr ng và đ c đ m mình trong nh ng tình c m chân thành là m t ni m vui l n c a tu i già

N u b n đã c h t s c mà v n không thay đ i tình tr ng không hài lòng thì m c k nó! Đó cũng là m t s gi i thoát. Ch ng vi c gì c mà đ c, qu ng t v i không bao gi ng t.

Sinh lão b nh t là quy lu t đ i, không ch ng l i đ c. Khi th n ch t g i thì thanh th n mà đi. C t sao s ng ngay th ng không h th n v i l ng tâm và cu i cùng đ t cho mình m t đ u ch m h t th t tròn./.