

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
đi u nhân sinh nh ng ch có hi u đ i thì s ng m i 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 cu c đ 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 và vui s ng
là c m giác và c m nh n, đi 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 c . 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 b 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 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 r&i s& 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 nhìn m&t cái, h&i vài câu là th&y đ& r&i !

Con ti&u ti&n cha m& tho&i mái; cha m& tiêu ti&n con ch&ng d& !

Nhà cha m& là nhà con, nhà con không ph&i nhà cha m& !

Khác nhau là th&, ng&&i hi&u đ&i coi vi&c lo li&u cho con là nghĩa v&, là ni&m vui, không mong ch& báo đáp.

Ch& báo đáp là t& làm kh& mình.

&m đau trông c&y ai? Trông c&y con &? N&u &m dai d&ng ch&ng có đ&a con có hi&u nào & bên gi&&ng đâu (c&u b&nh s&ng ti&n vô hi&u t&). Trông vào b&n đ&i &? Ng&&i ta cũng y&u, có khi 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 tri&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 tức t&# h&# h&#u đ&#), bi&#t đ&# thì lúc nào cũng vui (trí tức 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&# ng&#i ta cũng ngh&# c&# r&#i, ai cũng th&# cu&#i cùng 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 ch&#ng còn l&#i bao nhiêu nên dành cho chính mình, quan tâm b&#n thân, s&#ng th&# nào cho vui thì s&#ng, vi&#c gì mu&#n làm, thích làm, thì làm, ai nói sao m&#c k&# vì mình đâu ph&#i s&#ng đ&# ng&#i khác thích hay không thích, nên s&#ng th&#t v&#i mình.

S&#ng trên đ&#i không th&# nào v&#n s&# nh&# ý, có khi&#m khuy&#t là l&# th&#ng tình &# đ&#i, n&#u chăm chăm c&#u toàn thì s&# b&# cái c&#u toàn làm cho kh&# s&#. Ch&#ng 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 mà 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 ào thì khó ch&#u. M&#i th&# đ&#u nên "v&#a ph&#i".

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

Ng&#i d&#t ch&# b&#nh (m&# đau m&#i đi khám 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... 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&# vi&#c gì đ&#u xem xét theo y&#u t&# có l&#i, dùng t&# duy có 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 t&# tin, cu&#c s&#ng có h&#ng có 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 niềm vui chi&#n th&#ng, thua không cay, ch&#i là đùa. V&# tâm lý và sinh lý, ng&#i già c&#n kích thích và h&#ng ph&#n đ&# t&#o ra m&#t tu&#n hoàn kh&#e 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 và có tình th&#ng yêu, s&#n lòng giúp ng&#i, có lòng khoan dung, ng&#i chăm làm đ&#u thi&#n s&#ng lâu.

Con ng&#i là con ng&#i xã h&#i (có b&#n ghi: con ng&#i t&#n t&#i trong xã h&#i), không th&# s&#ng bi&#t l&#p, b&#ng tai b&#t m&#t, nên 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 cách s&#ng lành m&#nh.

Cu&#c s&#ng tu&#i gi&#a nên đa t&#ng, đa nguyên, nhi&#u màu s&#c. Có m&#t hai b&#n t&#t thì ch&#a đ&#, nên có m&#t nhóm b&#n gi&#. Tình b&#n làm đ&#p thêm cu&#c s&#ng tu&#i gi&#, 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&# gi&#a ng&#i ta hay hoài c&#u (hay nh&# l&#i 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&#n ga cu&#i, tâm linh c&#n trong lành, tinh th&#n c&#n thăng 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 yêu, cùng nh&#c l&#i nh&#ng &#c m&# thu&# nh&#, cùng b&#n h&#c nh&# l&#i ni&#m 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 gi&#a.

N&#u b&#n đã c&# h&#t s&#c mà v&#n không th&# 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 qui 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 mà không h&# th&#n v&#i l&#ng tâm và cu&#i cùng đ&#t cho mình m&#t d&#u ch&#m h&#t th&#t tròn.