

Sống vui già

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Chúa Nhật, 30 Tháng 5 Năm 2010 07:37

Một bài viết cho tuổi và chi, sống cuộc đời đáng sống...

Tháng ngày hời hợt, đời người người, thoáng chốc đã già... Chẳng dám nói hi vọng hợt mợt đi đâu nhân sinh nhàn nhàn có hi vọng đời thì sống mới thanh thản, sống thoải mái.

*Qua một ngày, một một ngày,
Qua một ngày, vui một ngày,
Vui một ngày, mãi một ngày .*

Hạnh phúc do mình tạo ra. Vui sống là mục tiêu cuộc đời cùng cả cuộc đời, niềm vui nên chia trong những sự việc và vất vả nhợt nhợt trong đời sống, mình phải tìm lấy. Hạnh phúc và vui sống là cảm giác và cảm nhận, đi đâu quan trọng là tâm trạng.

Tiền không phải là tất cả nhưng không phải không là gì cả. Đời quá coi trọng tiền thì, càng không nên quá so đo, nếu hi vọng ra thì sự thay nó là thay người thân, khi ra đời chúng mang đời, khi chết chúng mang đi. Nếu có người và cần bạn giúp, rằng lòng mình hiểu bao, đó là một niềm vui lớn. Nếu dùng tiền mua đồ vật và niềm vui thì tại sao không bán ra mà mua? Nếu dùng tiền mà mua đồ vật và sự vật thì đáng làm chi! Người khôn biết kiếm tiền, biết tiêu tiền. Làm cho đời tiền đời làm tôi tớ cho nó.

"Quãng đời còn lại càng ngắn thì càng phải làm cho nó phong phú". Người già phải thay đổi quan niệm cũ kỹ đi, hãy chia tay với "ông sự khờ hờn", hãy làm "con chim bay lượn". Cần ăn thì ăn, cần mặc thì mặc, cần chi thì chi, luôn luôn nâng cao chất lượng cuộc sống, hãy sống thoải mái thành quả công nghệ cao, đó mới là ý nghĩa sống cả tuổi già.

*Tiền bạc rồi sẽ là của con, đời là niềm vui, vợ vang là quá khứ, sự khờ là của mình.
Cha yêu con là vô hạn; con yêu cha mới là có hạn!
Con làm cha mẹ buồn lo; cha mẹ yêu con nhìn một cái, hỏi vài câu là thay đổi rồi!
Con tiền tiền cha mẹ thoải mái; cha mẹ tiêu tiền con hạnh phúc!
Nhà cha mẹ là nhà con, nhà con không phải nhà cha mẹ!*

Sống vui già

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Chúa Nhật, 30 Tháng 5 Năm 2010 07:37

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

Ch^đ báo đáp là t^đ làm kh^đ mình.

Đ^đ m đâu trông c^đ y ai? Trông c^đ y con ^đ? N^đ u ^đ m dai đ^đ ng ch^đ ng có đ^đ a con có hi^đ u nào ^đ bên gi^đ ^đ ng đâu (c^đ u b^đ nh s^đ ng ti^đ n vô hi^đ u t^đ). Trông vào b^đ n đ^đ i ^đ? Ng^đ ^đ i ta cũng y^đ u, có khi lo cho b^đ n thân còn ch^đ a xong, có mu^đ n đ^đ đ^đ n cũng không làm n^đ i.

Trông c^đ y vào đ^đ ng ti^đ n ^đ? Ch^đ còn cách ^đ y.

Cái đ^đ ^đ c, ng^đ ^đ i ta ch^đ ng hay đ^đ ý, cái không đ^đ ^đ c thì nghĩ nó to l^đ m, nó đ^đ p l^đ m. Th^đ c ra s^đ sung s^đ ^đ ng và h^đ nh phức trong cu^đ c đ^đ i tùy thu^đ c vào s^đ th^đ ^đ ng th^đ c nó ra sao. Ng^đ ^đ i hi^đ u đ^đ i r^đ t quý tr^đ ng và bi^đ t th^đ ^đ ng th^đ c nh^đ ng gì mình đã có, và không ng^đ ng phát tri^đ n thêm ý nghĩa c^đ a nó, làm cho cu^đ c s^đ ng vui h^đ n, giàu ý nghĩa h^đ n.

C^đ n có t^đ m lòng r^đ ng m^đ, yêu cu^đ c s^đ ng và th^đ ^đ ng th^đ c cu^đ c s^đ ng, trông lên ch^đ ng b^đ ng ai, trông xu^đ ng ch^đ ng ai b^đ ng mình (t^đ th^đ ^đ ng b^đ t tức t^đ h^đ h^đ u đ^đ), bi^đ t đ^đ thì lúc nào cũng vui (tri tức th^đ ^đ ng l^đ c).

T^đ p cho mình nhi^đ u đam mê, vui v^đ i chúng không bi^đ t m^đ t, t^đ tìm ni^đ m vui.
T^đ t b^đ ng v^đ i m^đ i ng^đ ^đ i, vui vì làm vi^đ c thi^đ n, l^đ y vi^đ c giúp ng^đ ^đ i làm ni^đ m vui.

Con ng^đ ^đ i ta v^đ n ch^đ ng phân bi^đ t giàu nghèo sang hèn, t^đ n tâm vì công vi^đ c là coi nh^đ có c^đ ng hi^đ n, có th^đ yên lòng, không h^đ th^đ n v^đ i l^đ ^đ ng tâm là đ^đ ^đ c. Hu^đ ng h^đ ng^đ ^đ i ta cũng ngh^đ c^đ r^đ i, ai cũng th^đ cu^đ i cùng tr^đ v^đ v^đ i t^đ nhiên. Th^đ c ra gh^đ cao ch^đ ng b^đ ng tu^đ i th^đ cao, tu^đ i th^đ cao ch^đ ng b^đ ng ni^đ m vui thanh cao.

Quá n^đ a đ^đ i ng^đ ^đ i dành khá nhi^đ u cho s^đ nghi^đ p, cho gia đình, cho con cái, bây gi^đ th^đ i gian ch^đ ng còn l^đ i bao nhiêu nên dành cho chính mình, quan tâm b^đ n thân, s^đ ng th^đ nào cho vui thì

Sống vui già

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Chúa Nhật, 30 Tháng 5 Năm 2010 07:37

Sống, vì c gì muốn làm, thích làm thì làm, ai nói sao mặc kệ vì mình đâu phải sống để người khác thích hay không thích, nên sống thật với mình.

Sống trên đời không thế nào vẫn sống như ý, có khi m khuyên t là t thế sống tình t đời, n u chăm chăm c u toàn thì s b cái c u toàn làm cho khổ s . Ch ng thà th n nhiên đời 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. Nghe x lý m t v n đời thì nên nghe già.

Sống phải năng hoạt động, nhưng đừng quá mức. Ăn uống quá thanh đạm thì không đủ chất bổ, quá nhiều thì cá thì không hấp thụ được. Quá nhàn rỗi thì buồn tẻ, quá ồn ào thì khó chịu. Mọi thứ đều nên "vừa phải".

Ng i ngu gây bệnh (hút thuốc, say rượu, tham ăn tham uống...)

Ng i d t ch b nh (m đau m i đi khám bệnh)

Ng i khôn phòng bệnh, chăm sóc bản thân, chăm sóc cuộc sống.

Khát m i uống, đói m i ăn, m t m i nghỉ, thêm ng m i ng, m m i khám chữa bệnh... đều là muộn.

Ch t thế sống cuộc sống của người già hay thế phải y u tùy thuộc vào cách t duy, t duy h thế là bắt c vì c gì để xem xét theo y u t có l i, dùng t duy có l i để thi t k c c sống tu i già s làm cho tu i già đ y s c sống và t tin, cuộc sống có h thế có v ; t duy h thế h i là t duy tiêu c c, sống qua ngày v i tâm lý bi quan, sống như v y s chóng già chóng chết.

Ch i là m t trong những nhu c u c b n c a tu i già, hãy dùng trái tim con trẻ để tìm cho mình m t trò chơi a thích nhất, trong khi ch i hãy th nghỉ m niềm vui chi n th ng, thua không cay, ch i là đùa. Về tâm lý và sinh lý, người già c n kích thích và h ng ph n để 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

Sống với già

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Chúa Nhật, 30 Tháng 5 Năm 2010 07:37

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 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 già 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 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. Thi&# 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&# 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 trở 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 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 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 già.

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 v&#i không bao gi&#ng&#t.

Sinh, lão, b&#nh, t&#, là qui luật &# 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 đ&#u ch&#m h&#t th&#t tròn.