

Tháng ngày h&#i h&, đời người người, thoáng ch&#c đã già. Ch&#ng dám nói hi&#u h&t m&i l& nhân sinh nh&ng ch& có hi&#u đời thì m&i sống thanh th&#n, sống thoải mái.



Qua m&t ngày m&t m&t ngày
Qua m&t ngày vui m&t ngày
Vui m&t ngày lại m&t ngày

H&nh phúc do mình t&o ra. Vui sống là m&c tiêu cu&i cùng c&a đời người, niềm vui &n ch&a trong nh&ng s& vi&c v&n v&t nh&t trong đời sống, mình phải tìm l&y. H&nh phúc là c&m giác, c&m nh&n, đ&iu quan trọng là & tâm trọng.

Tiền không phải là t&t c& nh&ng không phải không là gì. Tiền quá coi trọng tiền thì n, càng không nên quá so đo, n&u hi&#u ra thì s& thấy nó là th& ngo&i thân, khi ra đời ch&ng mang đ&n, khi chết ch&ng mang đi. N&u có người c&n giúp, r&ng lòng m& h&u bao, đó là m&t niềm vui l&n. N&u dùng tiền mua đ& c s&c khỏe và niềm vui thì t&i sao không b& ra mà mua? N&u dùng tiền mà mua đ& c s& an nh&n t& t&i thì đáng l&m ch&! Người khôn biết ki&m tiền biết tiêu tiền. Làm ch& đ&ng tiền, đ&ng làm tôi t& cho nó.

“Quảng đời còn l&i càng người thì càng phải làm cho nó phong phú”. Người già phải thay đ&i quan niệm 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 sống, h&ng th& nh&ng thành qu& công ngh& cao, đó m&i là ý nghĩa sống c&a tu&i già.

Tiền bạc là c&a con, đ&a v& là t&m th&i, v& vang là quá khứ, s&c khỏe là c&a mình.

Cha m& yêu con là vô h&n; con yêu cha m& là có h&n.

Con &m cha m& buồn lo; cha m& &m con nh&m m&t chút h&i vài câu là thấy đ& r&i.

Con tiêu tiền cha m& thoải mái; cha m& tiêu tiền con ch&ng đ&.

Nhà cha m& là nhà con; nhà con không phải là nhà cha m&.

Khác nhau là th&, người hi&#u đời coi vi&c lo l&iu cho con là nghĩa v&, là niềm 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 đ ng ch ng có đ a con có hi u nào b bên 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 tức t h h u đ), bi t đ thì lúc nào cũng vui (tri 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 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 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 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 nên “v a ph i”.

Ng i ngu gây 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 , thèm 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 ng l i là b t c vi c gì đ u xét theo y u t có l i, dùng t duy h ng 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 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

chống chát.

.

Chái là mát trong nháng nhu cáu cá bán cáa tuái giáa, háy dùng trái tim con trá đá tìm cho mình mát trò chái áa thích nhát, trong khi chái háy tháng nghiám niám vui chián tháng, thua không cay, chái là đáa. Vá tâm và sinh lý, ngáoi giáa cũng cán kích thích và háng phán đá táo ra mát tuán hoàn lành mán.

.

“Hoàn toàn kháe mán”, đó là nói thân thá kháe mán, tâm lý kháe mán và đáo đác kháe mán. Tâm lý kháe mán là biát cháu đáng, biát tá chá, biát giao thiáp; đáo đác kháe mán là có tình tháng yêu, sán lòng giúp ngáoi, có lòng khoan dung, ngáoi chăm làm đáu thián sáng lâu.

.

Con ngáoi là con ngáoi xã hái, không thá sáng biát láp, báng tai bát mát, nên chá đáng tham gia hoát đáng công ích, hoàn thián bán thân trong hoát đáng xã hái, thá hián giá trá cáa mình, đó là cuác sáng lành mán.

Cuác sáng tuái giáa nên đa táng đa nguyên, nhiáu màu sác, có mát hai bán tát thì cháa đá, nên có cá mát nhóm bán giáa, tình bán làm đáp thêm cuác sáng tuái giáa, làm cho cuác sáng cáa bán nhiáu háng vá, nhiáu màu sác.

.

Con ngáoi ta cháu đáng, hóa giái và xua tan nái đau đáu chá có thá đáa vào chính mình. Thái gian là vá tháy thuác giái nhát. Quan tráng là khi đau buán bán chán cách sáng thá nào.

.

Tái sao khi vá giáa ngáoi ta hay hoài cáu (hay nhá chuyán xa xáa)? Đán nháng năm cuái đái, ngáoi ta đã đi đán cuái con đáng sáng nghiáp, vinh quang xáa kia đã trá thành mây khói xa vái, đã đáng á sán cuái, tâm linh cán trong lành, tinh thán cán thẳng hoa, ngáoi ta muán tìm lái nháng tình cám chân thành. Vá lái chán xáa, gáp lái ngáoi thân, cùng nhác lái nháng ác má thuá nhá, cùng bán hác nhá lái bao chuyán vui thái trai trá, có nhá váy mái tìm lái đác cám giác cáa mát thái đáy sác sáng. Quý tráng và đác đám mình trong nháng tình cám chân thành là mát niám vui lán cáa tuái giáa

Náu bán đã cá hát sác mà ván không thay đái tình tráng không hài lòng thì mác ká nó! Đó cũng là mát sá giái thoát. Cháng viác gì cá mà đác, quángát vái không bao giá ngát.

.

Sinh lão bán hát là quy luát á đái, không cháng lái đác. Khi thán chát gái thì thanh thán mà đi. Cát sao sáng ngay tháng không há thán vái láng tâm và cuái cùng đát cho mình mát đáu chám hát thát tròn.

.