

Tuổi già

Tác Giả: Tr&#n m&#ng Tú

Thứ Hai, 01 Tháng 8 Năm 2011 16:08

Cố gắng mãi để c Xuân, H trong lòng mình là tốt rồi



Bạn có bao giờ ngắm m k m t con h c tr ng ch a? Nó trông thật m nh mai; chân dài, ng i m ng, trong m t b lông tr ng mu t. Trông nó thanh cao nh m t ng i lu ng tu i mà v n gi đ c phong cách ung dung..

Con h c đ c coi là m t con v t s ng lâu cho nên ng i ta g i tu i c acác c là tu i h c.

Đ u tháng năm v a qua, tôi sang ch i v i v ch ng ng i anh ở bên Vienna, D.C.

Đ ng sau nhà anh tôi có m t con đ ng m n d n t i m t công viên. Con đ ng m n vào cu i Xuân ch m H t t là đ p. su i róc rách ch y, cây c xanh m t, nh ng bông hoa núi n tr ng xóa. Chúng tôi m i bu i sáng đ t theo con chó đi b , v a đi v a trò chuy n.

Tôi b t giác h i:

- Sao con ng i không gi ng cây c , vào mùa đông héo, úa, r ng, đ n xuân, h i h i sinh nh ?

Anh tôi c i, nói:

- Cố gắng mãi để c Xuân, H trong lòng mình là tốt rồi.

Chúng ta nh ng ng i ở a tu i đang b c vào tu i già hay đã già. Tinh th n và th xác không còn nh hai m i năm, m i năm v tr c hay th m chí nh m i năm ngoái n a.

Thông th ng b t c ng i mang qu c t ch nào, sinh s ng ở ph n đ t hay hoàn c nh nào thì khi v già hay ng i g m nh m i quá kh . Chúng ta là nh ng ng i t m t quê h ng m t mát đ n tr m t qu c gia khác, chúng ta còn nhi u đ u g m nh m h n n a.

ở tu i già, không có ph ng ti n di chuy n, b tr ng i ngôn ng đã làm m t s ng i s ng m t

Tuổi già

Tác Giả: Tr&#n m&#ng Tú

Thứ Hai, 01 Tháng 8 Năm 2011 16:08

cu&#c s&#ng t&# nh&#t, t&# t&# nh&#t đ&# a t&# i tr&# m c&# m, khép kín. `

T&# đó sinh ra bao nhiêu b&# nh, và khi có b&# nh, s&# ch&# y ch&# a xem ch&# ng không có hi&# u qu&# l&# m cho nh&# ng ng&# i này.

Bác Sĩ Ornish, tác gi&# cu&# n sách Love & Survival, nói rõ: Tách lìa tình thân gia đình và b&# n bè là đ&# u m&# i cho m&# i th&# b&# nh t&# ung th&#, b&# nh tim đ&# n ung nh&# t và nhi&# m đ&# c.

Tình th&# ng và tình th&# n là g&# c r&# làm cho chúng ta b&# nh hay kh&# e. Ba m&# i năm tr&# c mà nghe ai nói cô đ&# n sinh ra các ch&# ng b&# nh thì ng&# i ta s&# ch&# c&# i nh&# ..

Nh&# ng bây gi&# đi&# u này đã đ&# c nhi&# u bác sĩ công nh&# n là đúng.

Nh&# ng bu&# i tĩnh tâm chung, có c&# u nguy&# n, có t&# nh ni&# m (tùy theo tôn giáo c&# a m&# i ng&# i) chia s&# nh&# ng bu&# n vui, lo l&# ng c&# a mình cùng ng&# i khác cũng giúp khai thông đ&# c nh&# ng t&# c ngh&# n c&# a tim m&# ch nh&# là ăn nh&# ng th&# c ăn rau, đ&# u lành m&# nh v&# y.

N&# u không nói ra đ&# c nh&# ng gì đ&# n nén bên trong thì chính là t&# mình làm kh&# mình. Khi nói ra, hay viết ra đ&# c nh&# ng kh&# tâm c&# a mình thì h&# th&# ng đ&# kháng đ&# c tăng c&# ng, ít ph&# i u&# ng thu&# c.

Theo Bác Sĩ Ornish, khi b&# căng th&# ng c&# th&# s&# ti&# t ra m&# t hóa ch&# t làm cho m&# i sinh ho&# t &# đ&# ng, ăn không ngon, đ&# u không suy nghĩ, m&# ch máu trì tr&#, m&# t s&# c đ&# kháng, d&# c&# m cúm.

Nh&# v&# y s&# cô đ&# n cũng là ch&# t đ&# c nh&# cholesterol trong nh&# ng th&# c ăn đ&# u m&#, mà ch&# có tình th&# ng m&# i c&# u r&# i đ&# c.

N&# u b&# n không m&# tâm ra cho ng&# i khác thì bác sĩ b&# t bu&# c ph&# i m&# tim b&# n ra thôi.

Tu&# i nh&# th&# nào thì g&# i là già, chúng ta bi&# t khi m&# t ng&# i qua đ&# i &# tu&# i 60 thì đ&# c g&# i là 'h&# ng th&# '.

V&# y sau tu&# i 60 m&# i ngày ta s&# ng là m&# t "bonus", ph&# n th&# ng c&# a Tr&# i cho.

Tuổi già

Tác Giả: Trn mng Tú
Thứ Hai, 01 Tháng 8 Năm 2011 16:08

Chúng ta nên sống thế nào với những ngày 'phần thưởng' này. Lý tưởng nhất người lớn tuổi, sống cô đơn, biệt lập, không đi ra ngoài, không giao thiệp với bạn hữu, thế nào cũng đi đến chết than thân trách phận, bất an, lo âu, thất vọng và tuyệt vọng. Thế đó bất ngờ của bao nhiêu căn bệnh.

Trong Những Lời Phê Tụng có câu:

Sai lầm lớn nhất của đời người là đánh mất mình.

Phá sản lớn nhất của đời người là tuyệt vọng..

Chúc trong quý vị không ai muộn rời vào hoàn cảnh này.

Gặp gỡ bè bạn thường xuyên trong những sinh hoạt thể thao là điều tốt lành nhất cho thể lý. Đi tập thể thao như Tai Chi, Hatha Yoga, những người theo nhà, tập thể dục, bơi lội v.v... đã giúp cho người lớn tuổi giữ được thăng bằng, ít ngã, và nếu có bệnh, uống thuốc sẽ công hiệu hơn, mau lành hơn.

Gặp bạn, nói chuyện ra những điều phiến muộn cho nhau nghe, người tĩnh tâm, đến nhà thờ, chùa cầu nguyện giúp đỡ làm cho mọi sự phát triển của bệnh.

Bác Sĩ Jeff Levin giáo sư Đại Học North Carolina khám phá ra từ hàng trăm bệnh nhân, người nào thường xuyên đến nhà nguyện họ có áp suất máu thấp hơn những người không đến nhà nguyện, ông báo ra hàng đêm và nghiên cứu tiếp theo dõi, tìm hiểu những người kết quả của 'Tín Ngưỡng và Sức Khỏe'.

Cuốn sách ông phát hành gần đây nhất có tên là God, Faith and Health. Trong đó ông cho biết những người có tín ngưỡng khỏe mạnh hơn, lành bệnh chóng hơn, ít bệnh tật máu cục tim, gặp sự thăng trầm trong đời sống họ biết cách đi đến, họ luôn luôn lạc quan.

Lạc quan là một phẩm nang quý vị nên luôn luôn mang theo bên mình. Đừng bao giờ nói, hay nghĩ là 'Tôi già rồi, tôi không giúp ích gì cho ai nữa' hoặc 'Tôi vắng vẻ, ít học, chẳng làm gì được'.

Tuổi già

Tác Giả: Trn mng Tú

Thứ Hai, 01 Tháng 8 Năm 2011 16:08

Tôi xin kể câu chuyện Hai Con Ngựa của thầy phó t George A.Haloulakos.

Còn nhà tôi có một cánh đồng cỏ, hàng ngày có một cặp ngựa, con ngựa lớn hơn con kia một chút thông thạo ăn cỏ để đỡ. Nhìn từ xa chúng là đôi ngựa bình thường giống như ngựa con ngựa khác. Tuy nhiên nếu bạn nhìn gần, bạn sẽ khám phá ra là có một con mù.

Chị nhân của nó chắc chắn nó không nên đi, mà còn cho nó một chỗ an toàn. Chính điều này đã thành một câu chuyện tuyệt vời.

Đúng bên chúng, bạn chỉ cần nghe có tiếng chuông rung, phát ra từ cái đai nhỏ vòng quanh con ngựa nhỏ hơn, chắc là một con cái. Tiếng chuông báo cho con bạn mù của nó, biết là nó đang ở đâu mà bạn theo. Quan sát kỹ một chút bạn sẽ thấy cái cách con ngựa sáng chăm sóc con ngựa mù, bạn nó chu đáo như thế nào. Con ngựa mù lắng nghe tiếng leng keng mà theo bạn, nó bạn chắc chắn rất và tin rằng bạn nó không để nó bị lạc.

Trên đường trở về chuồng ngựa mới chiểu, con ngựa nhỏ chắc chắn luôn ngoái cổ luôn nhìn bạn, muốn biết chắc bạn mù của nó vẫn đi theo tiếng chuông của nó để đi đường sau..

Cũng giống như chị nhân của đôi ngựa có lòng nhân từ, Thế nhưng Đều không bao giờ vượt bạn vì bạn kiên nhẫn, họ nên hay gặp khó khăn. Ngựa luôn luôn đem đến cho chúng ta những gì bạn cần khi chúng ta cần để giúp đỡ.

Đôi khi chúng ta là con ngựa mù, để bạn dẫn dắt bạn và tiếng chuông mở ra niềm tin mà Thế nhưng Đều đã như ai đó rung lên cho chúng ta. Những khi khác chúng ta là con ngựa dẫn đường, giúp kẻ khác nhìn thấy.

Bạn nhìn là như vậy. Không phải lúc nào ta cũng nhìn thấy họ, nhưng họ thì luôn nhìn đến đâu đó. Hãy lắng nghe tiếng chuông của nhau.

Hãy tin tưởng vào mình, bởi vì có một người mà bạn gặp trên đời, biết đâu cũng đang ở trong một hoàn cảnh khó khăn nào đó hãy phải phải đưa đỡ vượt qua.

Không gì hơn là tuổi già nên gặp nhau vào nhau trong tình bạn. Luôn luôn nghĩ bao giờ mình cũng có cái cho đi mà người khác dùng để.

Trong một lần đến thăm Viên Dưỡng Lão, tôi thấy một cụ ông 70 tuổi, dứt thức ăn cho một cụ bà 80 tuổi. Họ ra thì họ không có liên hệ gì với nhau cả.

Chị là một người có khả năng cho và một người vui vẻ như.

Tuổi già

Tác Giả: Tr&n m&ng Tú

Thứ Hai, 01 Tháng 8 Năm 2011 16:08

Tính hài hước, làm cho người khác cười cùng với mình là những lợi ích thu được.

Thi sĩ Maya Angelou vào sinh nhật thứ 77, trong những buổi phỏng vấn của Oprah, hỏi về sự thay đổi vóc dáng của tuổi già, bà nói:

'Vô sự chuyên x&y tôi từng ngày... Có nhìn vào những người của tôi xem. Có vẻ như hai chị em nó đang tranh đua xem đứa nào ch&y xu&ng eo trẻ c'. Khách mời nghe bà, cười ch&y cười n&c m&t.

Sinh, bệnh, lão, tử. Con đường đó ai cũng phải đi qua. Những người đi như hổ nào thì họ như 80% chính mình là người đi lạc.

Những người đi chính là những người đi săn sóc khỏe của bạn qua tinh thần là:

S&c m& thông gia cha mẹ và con cái, gia ông bà với các cháu.

Tinh thần chấp nhận và lạc quan.

Nghĩ đến những điều vui như mỗi ngày.

Tham gia những sinh hoạt nào phù hợp với sức khỏe.

Làm việc thiện nguyện.

Nhóm bạn: Đọc sách, kể chuyện, đánh cờ, chơi bài (không phải ăn thua).

Tham gia các lớp thể dục: Nhóm Yoga, lớp dưỡng H&ng Gia, người thiện, khí công v.v...

Và ngay cả khi đi bộ với nhau 30 phút mỗi ngày cũng giúp cho tinh thần sống khoáng, sức khỏe tốt hơn là ở nhà nằm quay mặt vào tường.

Hãy thử những điều lên thành tiếng câu nói này:

'M&t nét mặt vui vẻ mang hạnh phúc đến cho trái tim và mặt tin vui mang sức khỏe cho xương cốt.'

Chúc quý vị luôn cảm thấy vui khỏe và trẻ với an lành trong tâm hồn!