

Tuổi già

Tác Giả: Tr&#n m&#ng Tú

Thứ Hai, 01 Tháng 8 Năm 2011 16:08

Cố giữ mãi được Xuân, Hết trong lòng mình là tốt rồi



Bạn có bao giờ ngắm kĩ một con hươu trẻ chưa? Nó trông thật mềm mại; chân dài, ngó nghiêng, trong mắt bắt lông trẻ mượt. Trông nó thanh cao như một người luống tuổi mà vẫn giữ được phong cách ung dung..

Con hươu được coi là một con vật sống lâu cho nên người ta gọi tuổi các cụ là tuổi hươu.

Đầu tháng năm vừa qua, tôi sang chơi với vợ chồng người anh ở bên Vienna, D.C.

Đến nơi sau nhà anh tôi có một con đường mòn dẫn tới một công viên. Con đường mòn vào cuối Xuân chớm Hết thật là đẹp. Suối róc rách chảy, cây cỏ xanh mướt, những bông hoa núi nở tràn xóa. Chúng tôi mới bước sáng đi theo con chó đi bộ, vừa đi vừa trò chuyện.

Tôi bắt gặp hai:

- Sao con người không ngắm cây cỏ, vào mùa đông héo, úa, rụng, đến xuân, họ lại hồi sinh như?

Anh tôi cười, nói:

- Cố giữ mãi được Xuân, Hết trong lòng mình là tốt rồi.

Chúng ta những người ở lứa tuổi đang bước vào tuổi già hay đã già. Tình thân và thời xác không còn như hai mươi năm, mười năm trước hay thậm chí như mười năm ngoái nữa.

Thông thường bất cứ người mang quốc tịch nào, sinh sống ở phần đất hay hoàn cảnh nào thì khi về già hay người già như mình quá khứ. Chúng ta là những người trẻ một quê hương một đất nước khác, chúng ta còn nhớ ư đi ư ngắm nhìn họ không?

Ở tuổi già, không có những tin di chuyển, bất cứ người ngôn ngữ đã làm một sự người sự một

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 vi&# t 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 &# 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.

Chúng ta nên sống thế nào với những ngày 'phần thưởng' này. Lấy thí dụ một người lùn tu, sống cô đơn, biệt lập, không đi ra ngoài, không giao thiệp với bên ngoài, thế nào cũng đi đến chết than thân trách phận, bất an, lo âu, thất vọng và tuyệt vọng. Thế đó bất luận có bao nhiêu căn bệnh.

Trong Những Lời Phê phán có câu:

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

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

Chắc trong quý vị không ai muốn rơi vào hoàn cảnh này.

Gặp gỡ bên ngoài xuyên trong những sinh hoạt thể thao là điều tốt lành nhất cho thể lý. Đi tập thể thao như Tai Chi, Hatha Yoga, nhảy nhót theo nhạc, tập múa, bơi lội v.v... đã giúp cho người lùn tu dễ dàng thắng bệnh, ít ngã, và nếu có bệnh, uống thuốc sẽ công hiệu hơn, mau lành hơn.

Gặp bạn, nói chuyện ra ngoài điều phiếm luận cho nhau nghe, người tĩnh tâm, đến nhà thờ, chùa cầu nguyện giúp đỡ làm cho tâm trí dễ dàng phát triển của bệnh.

Bác Sĩ Jeff Levin giáo sư Đại Học North Carolina khám phá ra từ hàng trăm bệnh nhân, nếu 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 họ theo dõi, tìm hiểu những 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 cò 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 được cho ai nữa' hoặc 'Tôi vắng vẻ, ít học, chẳng làm gì được'.

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 hèn con kia một chút thông thạo ăn cỏ để y. Nhìn từ xa chúng là đôi ngựa bình thường giống như 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.

Đang bên chúng, bạn chợt nghe có tiếng chuông rung, phát ra từ cái đai nhỏ vòng quanh con ngựa hèn, 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 đồng ngựa trẻ và chuồng ngựa mới chiụ, con ngựa như chắc chắn ngoài cửa nhìn bạn, muốn biết chắc bạn mù của nó vẫn đi theo tiếng chuông của nó để đi tiếp sau..

Cũng giống như chị nhân của đôi ngựa có lòng nhân từ, Thế nào Đ không bao giờ vượt bạn vì bạn kiên nhẫn, hoặc nản 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 cho bạn dắt bạn đi tiếng chuông màu nhiệm mà Thế nào Đ đã nhắc ai đó rung lên cho chúng ta. Những khi khác chúng ta là con ngựa dẫn đường, giúp kẻ khác nhìn thấy.

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

Hãy từ từ hết sức mình, bởi vì có một người mà bạn gặp trên đời, biết đâu cũng đang ở trong một hoàn cảnh khó khăn nào đó họ phải phải đương đầu với vượt qua.

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

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.

Chỉ là một người có khả năng cho và một người vui vẻ nhận.

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 líu thu hút b.

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

'Vô sự chuyển xẩy gì trong ngày... Chỉ nhìn vào bức ảnh của tôi xem. Có vẻ như hai chị em nó đang tranh đua xem đứa nào chuyển xuống eo trẻ hơn'. Khán giả nghe bà, cười khi chuyển câu nói của mẹ.

Sinh, bệnh, lão, tử. Con đường đó ai cũng phải đi qua. Những đi như thế nào thì hầu như 80% chính mình là người lựa chọn.

Những vấn đề chính như những người đến sức khỏe của bạn qua tình thân là:

Sức khỏe thông qua gia đình và con cái, gia đình ông bà với các cháu.

Tình thân chấp nhận và lo lắng.

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: Như Yoga, lớp dưỡng Hơi thở Gia, người thiện nguyện, khí công v.v...

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

Hãy thử nghiệm để lên thành tiếng câu nói này:

'Mặt 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 khoẻ và trẻ với an lành trong tâm hồn !