

Hi u đ i

Tác Giả: Saigon Echo s u t m
Thứ Sáu, 05 Tháng 6 Năm 2009 22:15

" Đ t cho đ i mình ... m t đ u ch m h t th t tròn ! "

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 l nhân sinh nh ng ch có hi u đ i thì m i s ng 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 đ i ng 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 là c m giác, c m nh n, đ i 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. 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 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 an nhàn 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 sông, 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 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.

Hi u đ i

Tác Giả: Saigon Echo s u t m
Thứ Sáu, 05 Tháng 6 Năm 2009 22:15

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 nhòm m t chút h i vài câu là th y đ r i.

Con tiêu ti n cha m tho i m i; cha m tiêu ti n con ch ng đ .

Cha m là nhà con; nhà con không ph i là 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 báo đáp.

Ch báo đáp là t làm kh mình.

Ôm đau 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 ên 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 m, nó đ p 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

Hi vọng

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Thứ Sáu, 05 Tháng 6 Năm 2009 22:15

túc 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 &# 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 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....)

Hi vọng

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Thứ Sáu, 05 Tháng 6 Năm 2009 22:15

Ng&#i d&#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 l&#i là b&#t c&# vì c&# gì đ&#u xét theo y&#u t&# có l&#i, dùng t&# duy h&#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 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 ni&#m vui chi&#n th&#ng, thua không cay, ch&#i là đùa. V&# tâm và sinh lý, ng&#i già cũng c&#n kích thích và h&#ng ph&#n đ&# t&#o ra m&#t tu&#n hoàn lành 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 là 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, 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 cu&#c 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 chua đ&#, nên có c&# 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. 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 già ng i ta hay hoài c u (hay nh 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 ân cu i, tâm linh c n trong lành, tinh th n c n thng 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, cùng nh c l i nh ng c m thu nh , cùng b n h c nh l i bao chuy n 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 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 quy 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 không h th n v i l ng tâm và cu i cùng đ t cho mình m t đ u chm h t th t tròn./.

(?)