

Tâm Sự Tuổi Già

Tháng năm vội vã, đời người ngắn quá, chớp mắt đã già. Chúng ta nào dám nói đã thối hết lẽ đời, nhưng ta cảm thấy, chỉ có hiểu đời, mới sống được ung dung, thanh thản.

Tôi muốn viết đôi dòng “cảm nhận nhỏ nhoi” gửi tới những bạn già, để được mọi người chia sẻ những “cảm nhận lớn lao” hơn, để ta cùng cố gắng.

Cách sống: Qua một ngày, mất một ngày. Vui một ngày, lã một ngày.

Hạnh phúc và niềm vui: Hạnh phúc không tự gọi cửa tìm đến ta, niềm vui cũng không tự rơi từ trên trời xuống, mà đều phải tự tay mình tạo dựng nên. Niềm vui là mục đích cuối cùng của đời mình, niềm vui ở ngay trong những việc vụn vặt của cuộc sống, ta phải tự mình tìm lấy. Hạnh phúc và niềm vui là một thứ cảm xúc và cảm nhận, quan trọng là ở tâm trạng mình.

Tiền bạc: Tiền không phải là vạn năng, tăng lực, nhưng không tiền thì vạn sự bất lực. Không nên quá coi trọng đồng tiền, lại càng không nên tính toán tiền bạc, nếu hiểu ra, sẽ thấy tiền chỉ là thứ đồ vật ở ngoài thân, khi ta chào đời ta đâu mang tới, khi ta chết đi lại chẳng mang theo.

Nếu có người cần ta giúp đỡ, khảng khái mở hầu bao chính là một niềm vui lớn. Nếu tiền bạc mua được sức khỏe và niềm vui, có gì chần chừ nữa? Nếu bỏ tiền ra để được an nhàn tự tại, chẳng phải xứng đáng sao! Người hiểu biết là người biết cách kiếm tiền biết cách tiêu pha, làm chủ đồng tiền chứ đừng làm nô lệ cho nó.

Học cách hưởng thụ: “Phần đời còn lại ngắn ngủi, càng phải làm cho nó giàu có”. Người già phải biết đổi nếp nghĩ cũ, tạm biệt cách sống như tu hành, để làm loài chim vui.

Cần ăn thì ăn, muốn mặc phải mặc, thèm chơi hãy chơi, không ngừng nâng cao chất lượng sống, đón nhận những thành quả của thời đại công nghệ, mới là mục đích sống của tuổi già.

Sức khỏe quan trọng nhất: Tiền bạc là của con mình, địa vị chỉ tạm thời giữ, vinh quang thuộc về quá khứ, sức khỏe mới là của ta.

Khác biệt: Tình yêu bố mẹ dành cho con là vô hạn, con yêu bố mẹ có hạn; Con cái bệnh tật bố mẹ lo âu, bố mẹ bệnh tật con cái hỏi han vài lời là thấy thỏa mãn;

Con cái tiêu tiền bố mẹ thì dễ, bố mẹ tiêu tiền con cái thì khó; Nhà bố mẹ chính là nhà của con, nhà con lại chẳng phải nhà

bố mẹ. Khác biệt là khác biệt. Người hiểu ra sẽ thấy lo liệu cho con chính là trách nhiệm và niềm vui, chẳng đòi con báo đáp, còn người cứ muốn được con báo đáp, là tự chuốc ưu phiền.

Bệnh tật trông cậy ai: Cậy con, bệnh nặng ốm lâu con mệt mỏi vắng bóng. Cậy bạn đời, người già tự lo thân chưa xuể, lấy đâu sức lực mà chăm nhau. Cậy tiền, có lẽ phải vậy.

Trân trọng những gì đã có: Ta thường coi nhẹ những gì trong tay, ta thường tiếc nuối những gì không có. Nhưng cuộc sống hạnh phúc đủ đầy lại bởi ta có biết cách cảm nhận cuộc sống chẳng. Người hiểu đời sẽ trân trọng và nâng niu những gì đã có, cho nó thêm ý nghĩa trong đời mình, để sống tràn đầy và say mê vui sướng.

Cách nắm giữ niềm vui: Phải giữ tấm lòng rộng mở bao dung, để cảm ơn đời và tận hưởng sự sống. So với người trên nào bằng, ngoảnh xuống kẻ dưới thấy đủ, thấy đủ là thấy vui nhẹ nhõm;

Nuôi dưỡng nhiều niềm say mê, vui thú ấy nào cạn, ta tự tìm lấy được niềm vui; Tốt với người đời, thường làm việc thiện, vui khi giúp người. Đó là những cách nắm giữ niềm vui, cũng mạnh khỏe trong tâm.

Dung dị mới là cốt lõi: Chức cao bổng lộc nhiều, địa vị hiển hách được mấy ai, số đông chúng ta chỉ là thường dân. Nhưng thiếu số ấy chưa chắc đã hạnh phúc, còn đám đông thường dân như chúng ta lại chưa chắc đã bất hạnh, nên ta cần gì nhìn lên đám thiếu số giàu sang đó mà tự ti, thèm muốn.

Con người vốn không phân chia đẳng cấp giàu nghèo sang hèn, chỉ phân chia có tận tâm tận lực với sự nghiệp hay không mà thôi, là đã được coi có công với đời, lòng dạ thanh thản, không hổ thẹn với ai, nữa là con người ta đã lui về rồi thì đều giống nhau cả, chốn sau cùng của chúng ta đều là về với thiên nhiên. Kỳ thực, chức cao nào bằng thọ lâu, thọ lâu nào bằng sống vui lâu, sống vui mới chính là hạnh phúc.

Hãy sống đích thực cho chính mình: Con người quá nửa đời là hy sinh vì sự nghiệp, gia đình, con cái, thời gian giờ còn lại đâu nhiều, hãy sống đích thực cho chính mình, sống sao thấy vui thì sống, làm những gì mình muốn làm và mong làm, đừng ngại ngần người khác đàm tiếu, bởi ta đâu phải sống hộ người khác, mà ta đang sống cuộc đời của chính bản thân ta.

Không cầu toàn: Con người sống trên đời này làm sao có thể vạn sự như ý, tất sẽ có những điều thiếu sót tiếc nuối, càng

mong hoàn hảo càng khổ sở, chi bằng thanh thản đối diện hiện tại, tùy hoàn cảnh mà sống.

Già và không già: Người già tâm hồn trẻ, tức là không già. Người chưa già nhưng tâm hồn già cỗi, vậy đã già nua. Nhưng mọi vấn đề vẫn cần nghe người già.

Chú ý điều độ: Sống là phải vận động, nhưng không nên quá sức; ăn uống đạm bạc thì không đủ dinh dưỡng nhưng thịt cá nhiều cũng không tiêu hóa nổi; Nhàn hạ quá thì quanh quẽ, nhưng khách khứa lắm lại nhiều lo toan, cho nên việc gì cũng nên giữ lấy chữ “điều độ”.

Làm một người thông minh: Kẻ ngược tự chuốc bệnh (vì hút thuốc, nghiện rượu, ăn uống vô tội vạ) ; kẻ thiếu kiến thức thì chờ bệnh tới (chờ ốm mới đi bệnh viện); còn người thông minh thì phòng bệnh; hãy tốt với chính mình, hãy giữ gìn sinh mệnh của mình.

Đừng làm lần: Chờ khát mới uống, đợi đói mới ăn, phải mệt mới nghỉ, buồn ngủ mới ngủ, sinh bệnh mới đi bệnh viện, lúc đó đã muộn rồi.

Lạc quan và bi quan: Chất lượng cuộc sống của người già cao hay thấp phụ thuộc vào cách họ nghĩ, lạc quan thì mọi việc đều suy nghĩ theo hướng có lợi, nếu lạc quan để quy hoạch

quãng đời tuổi già, sẽ được sống đầy tự tin và đầy sức sống, ngày tháng trôi qua sẽ đầy màu sắc; nếu dùng cách nghĩ bi quan sẽ sống trong tâm trạng chán nản tiêu cực, tất già sớm chết sớm.

Học cách vui chơi: Chơi là một trong những nhu cầu của người già, hãy mang một trái tim thơ trẻ để chọn thú chơi mình thích, trải nghiệm những niềm vui khi chiến thắng, cũng không giận khi thua, không làm nư, từ góc độ tâm lý và sinh lý, người già cũng cần sự hào hứng vừa đủ, để giữ cho tuần hoàn tốt.

Làm một người già “mạnh khỏe toàn diện”: Mạnh khỏe toàn diện tức là khỏe về thể chất, tâm lý lẫn đạo đức. Mạnh khỏe về tâm lý tức là sức chịu đựng cao, sức kiềm chế tốt và có năng lực giao tiếp thân thiện; Mạnh khỏe về đạo đức tức là luôn có lòng yêu thương, vui vẻ giúp đỡ người khác, tính tình điềm đạm, lòng dạ rộng rãi, thiện tâm tất thọ lâu.

Hòa nhập với xã hội: Con người là người của xã hội, không được phép sống tách rời biệt lập, lãnh đạm với đời, phải chủ động tham gia hoạt động công ích tập thể, hoàn thiện bản thân từ trong hoạt động chung, thể hiện được giá trị bản thân, đó mới là một cách sống lành mạnh.

Kết giao rộng rãi: Cuộc sống cuối đời nên có nhiều tầng thứ đa dạng, phong phú đầy màu sắc. Một hai người bạn thâm giao nào thể đủ, phải có nhiều bạn bè mới làm cuộc sống tuổi già tươi mới. Để bạn sống mê say vui tươi, muôn hình vạn vẻ.

Nỗi đau: Khi con người phải đối diện nỗi đau, chịu đựng, giải thoát cũng như xóa nhòa nỗi đau, nói cho cùng vẫn phải dựa vào chính bản thân mình, thời gian là vị thầy thuốc tốt nhất, nhưng quan trọng là ở chỗ bạn sẽ chọn cách sống như thế nào trong quãng thời gian ấy.

Hoài niệm quá khứ: Vì sao người ta già rồi thường nhớ quá khứ? Con người về già, sự nghiệp đã đi đến chặng cuối, những huy hoàng dĩ vãng đã biến thành mây khói trong mắt, ta đang đứng ở ga cuối của cuộc đời, gột sạch những dục vọng trong lòng, tinh thần cần thẳng hoa, chỉ mong lại tìm thấy được chân tình.

Lúc này, chỉ có quay về chơi chốn cũ, gặp gỡ người thân bạn bè, cùng ôn lại những giấc mơ thiếu thời, cùng bạn học cũ hàn huyên lại những niềm vui thời tuổi trẻ, mới cảm thấy được sức sống của thời trẻ. Trân trọng những chân tình, đón nhận những tình thân cũng là một niềm vui lớn của cuộc sống người già.

Thuận lẽ tự nhiên: Nếu bạn đã cố gắng hết mình nhưng vẫn không thay đổi được những gì bạn không mong muốn, vậy hãy để nó thuận theo lẽ tự nhiên thôi! Có lẽ đó cũng là một cách giải thoát. Mọi chuyện ở đời làm sao cưỡng ép theo ý muốn, những trái dưa ép chín cũng đâu có ngọt.

Thanh thản đối diện cái chết: Sinh lão bệnh tử, quy luật muôn đời, ai người trốn được. Khi cái chết sẽ không buông tha bạn, tại sao ta không đối diện nó, mỉm cười kiêu ngạo. Chỉ những người đã sống cương trực, không hổ thẹn lương tâm, mới có thể bình an thanh thản, cho mình một dấu chấm hết thật tròn vẹn.

Bài viết: “Tâm sự tuổi già”

Trang Hạ biên dịch / Vườn hoa Phật giáo