

Lời nói thực tế của một nhóm người già

Có một tổ ấm của riêng ta, chưa đến lúc chết, xin nhớ muôn ngàn lần chớ bỏ mất nó đi.

Có một người bạn đời thân thiết, phải cùng đối đãi và chăm sóc tốt cho nhau,

Có một cái thân thể, tự mình phải biết bảo trọng, có một cái tâm thái tốt, tự mình vui sướng!

Chúng ta đã già rồi! Nhưng mà hiện tại sức khoẻ vẫn còn tốt, đầu óc hãy còn minh mẫn, già rồi trông cậy vào ai! Phải phân chia ra nhiều giai đoạn mà nói.

Giai đoạn thứ nhất

Sau khi đã về hưu, tuổi từ 60 đến 70, sức khoẻ cũng như điều kiện hãy còn tốt. Thích ăn gì thì ăn, thích mặc gì thì cứ mặc, thích chơi đùa gì thì cứ chơi đùa, chẳng nên tự bạc đãi mình, vì những ngày giờ này sẽ không còn là bao lâu nữa, cần phải nắm lấy (cơ hội). Nắm giữ một ít tiền, giữ lại căn nhà, biết tự an bài tốt cho con đường sau cùng của mình.

Tình trạng kính tể của con cái được tốt là của chính chúng, con cái hiếu thuận là phẩm hạnh tốt của chúng. Chúng ta chẳng nên cự tuyệt sự giúp đỡ của con cái, không nên cự tuyệt sự hiếu kính của chúng. **Nhưng quan trọng nhất là phải biết tự nương tựa vào chính mình, tự an bài tốt cho sinh hoạt của chính chúng ta.**

Giai đoạn thứ hai

Qua hết đoạn tuổi bảy mươi (tức ở vào tuổi bát tuần) mà không có bệnh hoạn gì, cuộc sống hãy còn được tự do, đó là không có những vấn đề gì lớn xảy ra, nhưng phải nên nhớ rằng mình đúng là đã già rồi, thể lực và tinh lực sẽ không còn tốt nữa, các phản ứng tự nhiên của mình cũng sẽ từ từ xấu đi.

Nên ăn cơm chậm lại để đề phòng mắc nghẹn; đi đứng cần chậm lại để đề phòng bị té ngã.

Chẳng nên tranh hơn người, cần biết tự chăm sóc cho chính bản thân mình!

Đừng nên đi "quán xuyên" việc này việc kia, lo lắng sinh hoạt của con cái. Có người còn đi giữ cháu nội cháu ngoại nữa.

Cần phải biết "ích kỷ" một chút để, tự chăm sóc, trông coi chính mình.

Mọi việc phải biết để cho nó hoà theo tự nhiên, phải làm tí công việc quét dọn rác, phải biết cố gắng giữ gìn cho cái trạng thái sức khoẻ của mình được lâu dài hơn.

Để cho cái năng lực tự chủ về cuộc sống của mình có thể kéo dài thêm, không phải nhờ vào sự chăm sóc của người khác, thì có phải là tốt hơn không?

Giai đoạn thứ ba

Sức khỏe đã suy yếu rồi, phải cần đến người giúp chăm sóc cho mình, việc này nhất định phải được chuẩn bị từ trước, tuyệt đại đa số con người ít ai tránh khỏi được cái cửa ải này.

Phải biết điều chỉnh tốt cho lòng mình, phải biết thích ứng với hoàn cảnh, sinh lão bệnh tử, với cái Tử là cái việc thường tình của đời người.

Ta cứ thân nhiên mà đối diện với nó, vì đó là cái đoạn cuối của đời người, chẳng có gì mà phải sợ nó, đã có chuẩn bị trước rồi, thì chẳng có chi mà cảm thấy phải khó chịu.

Hoặc là vào viện dưỡng lão, hoặc là mượn người đến nhà trông coi chăm sóc cho mình, lượng sức lượng tình mà làm, nhất định là phải có biện pháp.

Nguyên tắc là chẳng nên "làm khổ" con cái của mình, đừng để con cái mang nặng cái tâm lý không tốt, làm thêm nhiều công việc nhà, gánh nặng thêm sự tổn hao tài chánh hạn hẹp của gia đình.

Tự mình phải biết khắc phục thêm một chút, cái cuộc đời này của mình, cái gì khổ, cái gì khó khăn cũng đã qua rồi, hãy tin tưởng rằng cái đoạn đường nhân sinh cuối cùng cũng sẽ dễ dàng mà bước qua.

Giai đoạn thứ tư

Đầu óc ta mình mẫn, bệnh tật đeo mang không cách nào thoát khỏi, lúc mà cái phẩm chất của sinh mạng đến điểm tệ hại nhất, phải biết dám đối diện với cái chết, cương quyết không để người nhà phải lao khổ tái cứu sinh, không để bà con thân hữu phải chịu hứng chịu những hao tổn vô ích.

"Già rồi" trông cậy vào ai? *Chính mình, chính mình, lại vẫn là chính mình.*

Già rồi thì phải làm sao?

Tại sao lại có cái ý nghĩ này, đó là do bởi tôi luôn nhận thấy, người già trên 80, không cần phải hạn chế đồ ăn của họ phải thanh đạm, cũng không cần phải giảm cân, **ăn được là quan trọng nhất**

Muốn ăn gì thì cứ ăn, có thể cho là ăn được những món ngon của thế gian này, để cho cuộc sống càng thêm vui sướng và thích thú. Hạn chế người già không được làm cái này, ăn cái kia là đi ngược lại cái nhân tính của con người, **mà lại cũng chẳng có gì gọi là căn cứ khoa học cả.**

Trên thực tế, càng ngày càng có nhiều hiện thị chứng cứ của khoa học là, người già cần ăn ngon thêm một chút, cần mập thêm một tí, để cho cơ thể họ có thêm năng lực để đối kháng bệnh tật, đối kháng tính trầm cảm. Tôi mong ước là, các cụ lão niên đều có thể hưởng thụ được sự tốt đẹp của đoạn cuối con đường nhân sinh của chính mình, mà không phải lưu lại bất cứ một điều gì hối tiếc.

Có thể cũng đừng kỳ vọng chờ đợi để lại cho thế hệ kế tiếp.

Lời kết luận:

Câu nói đúng của tục ngữ: "biết lo về tài chánh thì không nghèo, có kế hoạch thì không rối rắm, có chuẩn bị thì không bận rộn". Chúng ta với tư

cách là lão niên "dự bị quân" đã có ý tốt chuẩn bị hay chưa?
Chỉ cần sự việc chưa xảy ra, phải có chuẩn bị cho tốt, sau này sẽ khỏi phải lo lắng cho cuộc sống ở tuổi xế chiều.

Thứ nhất: Lão Kiện

Sự chuẩn bị trước tiên là cái khả năng làm cho sức khỏe tốt ở tuổi già, ngày thường cần chú ý đến "tam dưỡng":

- 1-ăn uống dinh dưỡng,
- 2-chú trọng bảo dưỡng,
- 3-phải biết tu dưỡng.

Thứ hai: Lão Cư

a/- Đối với sự việc cùng con cháu ở chung, phải rón nhẩn nhện bằng cách im hơi lặng tiếng trong cuộc sống, chi bằng

b/- Vui sống hưởng thụ với cuộc sống đơn lẻ độc thân, bất luận là trong thành phố hay khu ngoại ô, *những nơi thích hợp cho chính bản thân mình, đồng thời là nơi có những quán ăn gần nhà mà mình ưa thích nhất.*

Thứ ba: Lão Bần

- Đã nuôi dưỡng được con cái, mà không thể có cách nào để dưỡng già. Là cha mẹ của người ta thì phải nhớ biết tự lập tự cường, chưa vào trong quan tài thì đừng bao giờ chia gia sản.

Thứ tư: Lão Hữu

- Có được một người bạn tốt, người hảo hữu cùng ăn chung và người bạn đời đều quan trọng như nhau, bình thường cần phải biết kết rộng thiện duyên, nhận thức nhiều về các loại bằng hữu, là để hưởng thụ được cái bí quyết của nhân sinh.

Nói tóm lại, dù bạn là một trường thọ lão ông hay lão phụ, cuối cùng, bạn cũng chỉ là một con người.

Cái câu nói này thật không bi thiết chút nào, lại cũng không có gì phải lo sợ, hoàn toàn do bạn tự an bài cách sống như thế nào, để coi bạn có hay không có cái tâm lý thành thực, có yêu thích cái gì đó thì rất đáng để bạn trực tiếp đi làm.

Có được cái sức khỏe tốt hay hạnh phúc, cũng đừng hy vọng để lại cho con cái.

Các lão bằng hữu ơi, cần phải ghi nhớ là *chúng ta đều là những con người của cái thế hệ cuối cùng hiếu thuận với cha mẹ, lại cũng là những con người của cái thế hệ thứ nhất bị con cái bỏ rơi.*

Xin đừng có "nhân tại thiên đàng, tiền tại ngân hàng", cái gọi là "một mình rất buồn tẻ", "già rồi mà chẳng có ai phục dịch", những tín hiệu phiến diện v.v và v.v... đã là những câu nói lỗi thời từ lâu rồi.

Hãy nhận thức cách rõ ràng là: tiền tài, giàu sang chỉ là những số tự mà thôi, danh lợi cũng chỉ là một đoản kỳ tạm hư vinh, **cuộc sống mới đúng là cái toàn diện của đời người,**

Hãy là cái người "vui sống hưởng thụ cái cảnh già độc thân", thì cuộc đời mình sẽ có những mùa Xuân rực rỡ trở lại, với chính mình, điều kiện là: thân thể cường tráng, có tiền, có thì giờ, có bạn bè, lại cũng có cái không gian chuyên thuộc của riêng mình.

Có đủ sức độc lập tự chủ, có được cái lạc thú nhân sinh, chắc chắn là tự mình cung cấp cho mình cái công đức tối đại vậy.

Bài dịch sang Việt Ngữ do Thầy Chạy Sydney thực hiện

Tác giả - không rõ tính danh

Gửi lên: **Lê-Thụy-Chi**

Ngày 7/5/2015

www.vietnamvanhien.org



vietnamvanhien.net