

Người Già

Nói Thật.

BBT .

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 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 khỏe 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 khỏe 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 kinh tế 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 và không nên xen vào chuyện gia đình riêng tư của các con.

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. Vì vậy:

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 xuyến” việc này việc kia của con cháu, 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, phải biết cố gắng giữ gìn cho trạng thái sức khỏe của mình được lâu dài hơn.

Để cho 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, cuộc đời này của mình, cái gì khổ, cái gì khó khăn cũng đã qua rồi, hãy tin tưởng rằng 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 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 điều gì cho thế hệ kế tiếp.



Cu Tí đi học về khoe với mẹ:

- Mẹ ơi! Hôm nay con được điểm 10 về môn "Vệ Sinh Thường Thức"
- Con của mẹ giỏi quá! Để mẹ dẫn con đi ăn phở.
- Hay quá! Chờ con lấy áo mưa mặc rồi hẵng đi mẹ nhé.
- Trời đâu có mưa. Sao phải mặc áo mưa hả con?
- Ăn phở phải mặc áo mưa. không thôi bệnh đấy mẹ ạ.
- Ai dạy con vậy? Vệ sinh phòng bệnh thường thức của con để đâu rồi?
- Tại bữa nọ con nghe ba nói với bác Hai xê:

"Huynh cứ đi ăn phở mà không chịu mặc áo mưa. Có ngày bị bệnh Aids thì bỏ xù đó"

- Mẹ cu Tí: !?!