

GỢI CÁC BẠN TRÊN 60 TUỔI VÀ CÒN KHỎE MẠNH

Tuy trong rừng có nhiều cây đại thọ cả ngàn năm, nhưng người sống thọ đến 100 tuổi không nhiều. Bạn thọ lắm cũng chỉ sống đến 100 tuổi (tỉ lệ 1 trên 100,000 người).

Nếu bạn sống đến 70 tuổi, bạn sẽ còn 10 năm. Nếu bạn thọ 80 tuổi, bạn chỉ còn 20 năm. Vì lẽ bạn không còn bao nhiêu năm để sống và bạn không thể mang theo các đồ vật bạn có, bạn đừng có tiết kiệm quá mức.

Bạn nên tiêu những món cần tiêu, thưởng thức những gì nên thưởng thức, tặng cho thiên hạ những gì bạn có thể cho, nhưng đừng để lại tất cả cho con cháu. Bạn chẳng hề muốn chúng trở nên những kẻ ăn bám.

Đừng lo lắng về những gì sẽ xảy ra sau khi bạn ra đi, vì khi bạn đã trở về với cát bụi, bạn sẽ chẳng bị ảnh hưởng bởi lời khen hay tiếng chê bai nữa đâu.

Đừng lo lắng nhiều quá về con cái vì con cái có phần số của chúng và chúng sẽ tự tìm cách sống riêng. Đừng trở thành kẻ nô lệ của chúng.

Đừng mong chờ nhiều ở con cái. Con biết lo cho cha mẹ, dù có lòng vẫn quá bận rộn vì công ăn việc làm và các ràng buộc khác nên không thể giúp gì bạn.

Các con vô tình thì có thể sẽ tranh dành của cải của bạn ngay khi bạn còn sống, và còn muốn bạn chóng chết để chúng có thể thừa hưởng các bất động sản của bạn.

Các con của bạn cho rằng chuyện chúng thừa hưởng tài sản của bạn là chuyện dĩ nhiên nhưng bạn không thể đòi dự phần vào tiền bạc của chúng.

Với những người thuộc lứa tuổi 60 như bạn, đừng đánh đổi sức khỏe với tài lực nữa. Bởi vì tiền bạc có thể không mua được sức khỏe. Khi nào thì bạn thôi làm tiền? Và có bao nhiêu tiền là đủ (tiền muôn, tiền triệu hay mấy chục triệu)?

Dù bạn có cả ngàn mẫu ruộng tốt, bạn cũng chỉ ăn khoảng 3 lon gạo mỗi ngày; dù bạn có cả ngàn dinh thự, bạn cũng chỉ cần một chỗ rộng 8 mét vuông để ngủ nghỉ ban đêm.

Vậy chừng nào bạn có đủ thức ăn và có đủ tiền tiêu là tốt rồi. Nên bạn hãy sống cho vui vẻ. Mỗi gia đình đều có chuyện buồn phiền riêng.

Đừng so sánh với người khác về danh vọng và địa vị trong xã hội và con ai thành đạt hơn, nhưng bạn hãy so sánh về hạnh phúc, sức khỏe và tuổi thọ. Đừng lo nghĩ về những chuyện mà bạn không thể thay đổi vì chẳng được gì, mà lại còn làm hại cho sức khỏe bạn.

Bạn phải tạo ra sự an lạc và tìm được niềm hạnh phúc của chính mình. Miễn là bạn phấn chấn, nghĩ toàn chuyện vui và làm những việc bạn muốn mỗi ngày một cách thích thú thì bạn thật đã sống hạnh phúc từng ngày.

Một ngày qua là một ngày bạn mất đi, nhưng một ngày trôi qua trong hạnh phúc là một ngày bạn “được”. Khi bạn vui thì bệnh tật sẽ lành; khi bạn hạnh phúc thì bệnh sẽ chóng hết. Khi bạn vui và hạnh phúc thì bệnh sẽ chẳng đến bao giờ. Với tính khí vui vẻ, với thể thao thể dục thích đáng, thường xuyên ra ánh sáng mặt trời, thay đổi thực phẩm đa dạng, uống thuốc bổ vừa phải, hy vọng rằng bạn sẽ sống thêm 20 hay 30 năm tràn trề sức khỏe.

Và nhất là biết trân quý những điều tốt đẹp quanh mình và còn BẠN BÈ nữa, họ đều làm cho bạn cảm thấy trẻ trung và có người cần đến mình, không có họ chắc chắn bạn sẽ cảm thấy lạc lõng, bơ vơ.

Xin chúc bạn mọi điều tốt đẹp nhất.

(Xin chia sẻ những điều này với tất cả những người quen của bạn đã trên 60 tuổi hay những người không bao lâu nữa cũng sẽ trên 60)...

Khuyết danh

Nguồn: Internet E-mail by Quỳnh Lan chuyển

*Đăng ngày Thứ Hai, July 29, 2013
Ban Kỹ Thuật Khóa 10A-72/SQT/ĐĐ, ĐĐ11/TĐ1ND, SĐND, QL-VNCH*