

Hãy lắng nghe những lời chân thực nhất

Ai rồi cũng sẽ đến lúc phải già đi. Chỉ là hiện tại sức khỏe vẫn còn tốt, đầu óc vẫn còn minh mẫn nên ta cảm thấy mình hãy còn trẻ trung mà thôi. Nhưng tới khi thực sự già đi rồi, bạn biết trông mong vào ai đây?

Nếu bạn có một tổ ấm, thì khi còn chưa nhắm mắt xuôi tay nhất định không được vứt bỏ nó. Nếu bạn có một người bạn đời, hãy bầu bạn và biết trân quý nhau. Nếu bạn có một sức khỏe tốt, hãy bảo trọng lấy mình. Hãy thử ngẫm xem khi mình già đi, bạn nên làm gì trong chặng đường đời sau cùng ấy.

Giai đoạn 60 – 70 tuổi: Hãy tự biết thu xếp

Sau khi nghỉ hưu, từ 60 – 70 tuổi, sức khỏe của bạn vẫn còn khá tốt. Nếu có điều kiện, bạn thích ăn thứ gì thì hãy cứ nếm thử một chút, thích mặc thứ gì thì cứ mua về vài bộ, thích chơi thứ gì thì cứ thử xem sao (tất nhiên ngoại trừ những thứ xấu).

Đừng quá hà khắc với bản thân bởi lẽ những ngày tháng như vậy không còn nhiều. Bạn hãy tranh thủ thời gian tận hưởng chúng. Bạn cũng cần học cách quán xuyến tiền bạc. Hãy giữ lại cho mình một căn phòng để ở, sắp xếp cho mình một con đường lui lại về sau.

Con cái hiếu thuận là con cái ngoan. Nhưng dầu sự nghiệp của con cái có khởi sắc thì tiền bạc vẫn là của con cái. Bạn không từ chối việc chúng hỗ trợ kinh tế, cũng không từ chối chúng hiếu kính với mình, nhưng vẫn phải dựa vào chính mình để tự thu xếp ổn thỏa cho phần đời còn lại.

Giai đoạn 70 – 80 tuổi: Hãy giữ gìn sức khỏe

Sau tuổi 70, bạn vẫn có thể sống một cuộc đời bình yên,

không tai ương hay bệnh tật. Đó là khoảng thời gian bạn vẫn có thể tự chăm sóc bản thân nên cũng chẳng có gì đáng lo ngại. Nhưng bạn nhất thiết phải biết rằng lúc này mình thực sự đã già, sức khỏe và tinh thần cũng dần suy kiệt, phản ứng cũng ngày càng chậm hơn.

Khi ấy bạn:

Ăn cơm phải nhai chậm để tránh bị nghẹn.

Đi đường phải bước chậm để tránh bị ngã.

Không được thể hiện bản thân mình nữa, phải biết tự lượng sức mình và chăm sóc bản thân.

Hãy thôi lo lắng bao đồng việc nọ việc kia. Quả thực đây là tâm bệnh chung của những người già, có người còn lo lắng cho cả con cháu 3 đời. Bạn đã lo lắng cho người khác suốt cả cuộc đời rồi, giờ là lúc bạn cần nghỉ ngơi, học cách buông tay và thuận theo tự nhiên. Bạn chỉ cần chăm sóc cho bản thân mình thôi!

Hãy làm mọi việc một cách thư thái. Không cần quá câu nệ rằng mọi góc ngách trong nhà đều phải tinh tươm, mọi chuyện đều phải hoàn hảo mà hãy để tâm hơn tới sức khỏe. Hãy kéo dài thêm thời gian tự chăm sóc mình, đừng nên làm lụng quá sức để phải đổ bệnh rồi lại chờ người khác đến chăm sóc mình.

Giai đoạn 80 – 90 tuổi: Chuẩn bị tinh thần thật tốt

Đến tuổi này, nỗi khổ nào bạn cũng đã từng nếm trải nên chắc hẳn chặng đường cuối cùng trong đời cũng sẽ trôi đi êm đềm. Lúc này sức khỏe của bạn không còn tốt nữa và đã phải cầu cứu tới người khác.

Nhất định bạn phải chuẩn bị tâm lý trước. Đa số mọi người đều không tránh khỏi quan ải này. Bạn cần học cách điều chỉnh tốt tâm trạng của mình để có thể thích ứng nhanh nhất.

Sinh, lão, bệnh, tử là chuyện thường tình trong đời người, vậy hãy cứ坦然 nhiên mà đối mặt với nó. Đây chính là giai đoạn cuối cùng của cuộc đời, không gì có thể khiến bạn sợ hãi cả. Chỉ cần bạn chuẩn bị tâm lý sẵn sàng, mọi chuyện rồi sẽ nhẹ nhàng qua đi mà thôi.

Tùy thuộc vào điều kiện và sở thích, bạn có thể vào viện dưỡng lão, hoặc thuê người giúp việc chăm sóc ở nhà. Nhưng có một nguyên tắc là bạn không được dày vò con cái.

Bạn cũng đừng nên gây áp lực tâm lý, tạo thêm nhiều gánh nặng khác cho những đứa con của mình. Những gì có thể tự mình làm được thì bạn hãy cố gắng tự làm, đừng để con cái phải bận lòng.

Giai đoạn sau tuổi 90: Hãy dựa vào chính mình

Lúc này có thể đầu óc bạn vẫn còn minh mẫn nhưng bệnh tật lại bám riết lấy mình. Bạn đã không thể tự chăm sóc bản thân được nữa. Khi ấy bạn sẽ có đôi chút hụt hẫng, cảm thấy cuộc sống thật bế tắc.

Nhưng dù thế nào cũng vẫn phải dũng cảm đối mặt với cái chết. Hãy cứ coi như đó là sự khởi đầu một trang mới của kiếp người. Đây chỉ là kết thúc của một hành trình cũ, cũng là bước khởi đầu của một hành trình mới mà thôi. Chẳng phải một năm có 4 mùa Xuân, Hạ, Thu, Đông vẫn luôn xoay vần như vậy hay sao? Cứ thuận theo mệnh trời, không phải quá cưỡng cầu, mong đợi người nhà chạy đôn chạy đáo khắp nơi tìm cách chạy chữa cho bạn, đừng để người thân và bè bạn phải thêm nhọc lòng, phiền muộn vì bạn.

"Già rồi biết trông mong vào ai đây?". Câu trả lời là: "Chính mình và vẫn là chính mình".

4 việc cần chuẩn bị trước khi già đi

Cứ mỗi một ngày qua đi cuộc sống của ta lại bị rút ngắn thêm 24 giờ. Có người nói, về già cần phải có 3 điều tránh và 1 điều muốn:

Tránh bị sét đánh, tránh bị cấm ống thở bình ô-xy, tránh phải phẫu thuật cắt ống khí quản. Và muốn chiếc quan tài. Người xưa nói: "Biết quản lý tiền bạc thì không nghèo, có kế hoạch thì không loạn, giỏi chuẩn bị thì không bận".

Là người cao tuổi, phải chăng chúng ta cần chuẩn bị tốt hơn? Chỉ cần chuẩn bị trước, thì sau này bạn sẽ bớt phải lo lắng hơn. Nhưng cụ thể ta cần chuẩn bị những gì?

Việc đầu tiên chính là già mà vẫn khỏe

Ba việc đơn giản, không phải đụng đến thuốc men mà vẫn đảm bảo sống khỏe chính là: Ăn đủ chất, chú ý giữ gìn sức khỏe và phải có sự tu dưỡng.

Việc thứ hai cần chuẩn bị là một nơi ở khi về già

Nếu ở cùng con cháu mà phải sống một cuộc sống cam nín, nhẫn nhục để dung hòa sự khác biệt giữa các thế hệ chi bằng bạn hãy ra ở riêng, một mình hưởng thụ sự thanh thản, niềm vui đơn thân tuổi già.

Dẫu là nơi đô thành nhộn nhịp hay là vùng ngoại ô yên bình, hãy sống ở nơi bạn cảm thấy phù hợp nhất với mình. Nhưng phải nhớ là gần đó có nhà ăn mà bạn yêu thích, có một nơi thư thái để bạn dưỡng già!

Việc thứ ba là kiếm tiền dưỡng già

Bạn đã nuôi con nên không còn tiền tiết kiệm để dưỡng già? Thực ra là cha là mẹ chúng ta cũng nên tự thân vận động, nên tự lo liệu cho mình lúc tuổi già.

Bạn hãy tiết kiệm một khoản tiền để có thể làm những gì mình muốn, đi những nơi mình thích khi về già. Điều này cũng không có gì đáng xấu hổ cả. Ngược lại con cái chúng ta còn bớt đi một phần lo toan khi gánh nặng cơm

áo gạo tiền vốn đã rất áp lực trong cuộc sống hiện đại này.

Bạn đã nuôi con khôn lớn, dựng vợ gả chồng cho chúng, cũng đã coi như làm tròn trách nhiệm của người làm cha làm mẹ với con cái mình. Nên số tiền dưỡng già nhất định nên phải có một khoản cho mình. Khi chưa vào quan tài thì bạn cũng chưa cần phải phân chia cho ai cả.

Trước khi bạn già hãy chuẩn bị cho mình một tín ngưỡng chân chính mang lại sự bình yên trong tâm hồn của bạn.

Việc thứ tư là tìm cho mình những người bạn già

Hãy mở rộng lòng mình, kết thêm nhiều thiện duyên hơn nữa. Đây cũng là một bí quyết hưởng thụ cuộc sống của những quý tộc đơn thân. Hình ảnh những đôi vợ chồng luôn yêu thương quấn quýt bên nhau từ thuở còn son tới khi đầu bạc răng long quả thực khiến rất nhiều người phải ngưỡng mộ. Nhưng nếu cuộc hôn nhân không được mỹ mãn như bạn mong muốn thì hãy mỉm cười mà chấp nhận nó. Âu cũng là cái duyên cái nợ từ đời trước, con người cũng chỉ nên vâng mệnh trời mà thôi.

Khi tâm hồn trống trải, ta mới cảm thấy cô đơn. Nhưng nếu bạn có thể lấp đầy trái tim ấy bằng tình yêu cuộc sống, bằng sự biết ơn và quan trọng nhất là tìm cho mình một tín ngưỡng chân chính cho tâm hồn nương tựa, bạn sẽ thấy hạnh phúc tới tận giây phút cuối đời.

Có những điều lỗi thời, không hề đúng đắn nhưng vẫn khiến nhiều người dao động, nào là "Người ở thiên đường, tiền ở ngân hàng", "Sống một mình rất cô đơn", "Già rồi sẽ không có người chăm sóc"... Bạn phải nhận thức rõ rằng, tiền tài chỉ là vật ngoài thân, danh lợi chỉ là hư ảo trong chốc lát, trải nghiệm cuộc sống mới là toàn bộ kiếp người. Nếu buộc phải trải qua những tháng ngày cuối đời một

mình, hãy làm một người “độc thân vui vẻ”. Chẳng phải có câu rằng, đời người hai lần trẻ con đó sao? Khi còn thơ bé chúng ta rất ngây ngô, trong sáng, chẳng truy cầu, chẳng phiền muộn. Tới khi bạc đầu, khi đã nhìn thấu sự đời, chúng ta lại học được cách buông bỏ, ít truy cầu, ít buồn khổ. Như vậy chẳng phải ta lại hồn nhiên như một đứa trẻ hay sao?

Cuối cùng, xin hãy nhớ kỹ! Trước khi bạn già hãy chuẩn bị cho mình một sức khỏe tốt, một khoản tiền, những ngày tháng rảnh rỗi, những người bạn tốt, một không gian dành riêng cho mình và một tín ngưỡng chân chính mang lại sự bình yên trong tâm hồn của bạn.

Bài viết: "Hãy lắng nghe những lời chân thực nhất"

Minh Nguyệt