

## Sau Tuổi 50, Muốn Hạnh Phúc Nhất Định Phải Có Được 2 Chữ Quan Trọng Này

NGẤM

Bởi Mhadmin

Người sau tuổi 50, mọi tranh đấu, toan tính đều không còn cần thiết, bạn nên học được 2 chữ này để sống an nhiên.

Chữ thứ nhất: “Độ”

1. Ý chí có độ rộng lớn

Ý chí rộng lớn, lớn đến mức có thể tung hoành trong thiên hạ, bạn bè giao thiệp rộng khắp năm sông bốn bể, nhỏ đến không so đo được mất cá nhân, không để ý tới lời đồn đại hay đàm tiếu.

Sau tuổi trung niên, cần phải có sự rộng lượng, tấm lòng rộng lớn.

Khi đó trước mắt chúng ta là một thế giới tốt đẹp, khiến chúng ta vui vẻ hạnh phúc.

2. Nói chuyện có độ vừa phải

“Im lặng là vàng” là một câu danh ngôn, “họa là từ miệng mà ra” cũng là câu mà mọi người biết rõ. Những câu này đã nói rất rõ ràng minh bạch rằng “nói nhiều thì mất”.

Cho nên, nói chuyện nhất định phải có “độ”, tức là ở mức độ vừa phải, thích hợp, không nên cái gì cũng nói.

3. Đọc sách có độ dày

Đọc sách phải có độ dày, ở đây độ dày không phải là về số lượng, mà là về nội dung và chất lượng.

Cho dù là tiểu thuyết hay là một bài văn ngắn, sau khi đọc xong, thì cuốn sách đó phải có thể dẫn dắt tâm linh, khích

lệ con người hướng thiện, hoặc là nội dung sâu sắc, lời lẽ dễ hiểu, giúp con người rút ra được bài học nhân sinh và triết lý.

#### 4. Tầm nhìn có độ rộng

Đứng ở chỗ cao thì thấy được càng xa; suy nghĩ nhiều, nhìn không xa. Cho dù là việc mình làm hay người khác làm, đều đứng xa để nhìn, thì sẽ nhìn được một cách thấu đáo.

#### 5. Thọ mệnh có độ dài

Muốn kéo dài tuổi thọ, muốn thân thể khỏe mạnh cường tráng, cần phải từ bỏ những thói hư tật xấu, tạo nếp sống lành mạnh.

Mặt khác còn phải có tâm tính tốt, không nóng không vội, không lo không buồn chán, không tranh không đấu.

Sau tuổi trung niên, càng cần phải chú trọng chăm sóc chính bản thân mình, sống lâu thêm nhiều năm, mới có thể có thời gian trải nghiệm những niềm vui trong cuộc sống.

#### 6. Tình cảm có độ ấm

Sau tuổi trung niên, chúng ta có nhiều thời gian và tinh lực để làm việc và giữ gìn tình cảm trong cuộc sống, có thể khiến cho tình cảm thêm ấm áp, có như vậy thì cuộc sống càng thêm hạnh phúc và ấm cúng.

#### 7. Tâm tính có độ cao

Tâm tính của một người quyết định tầng thứ của người đó, tâm tính thăng tiến còn trân quý hơn cả vàng.

### BÀI LIÊN QUAN

Người phụ nữ có 3 điểm này chính là người có “phúc trời...”

8 Th11, 2018

Mắc nợ thứ này có nghĩa là bạn đang tự mình gieo nghiệp...

8 Th11, 2018

4 kiểu người không nên dây dưa kéo hối hận cũng không kịp

8 Th11, 2018

Nếu như không có tâm tính chính diện tích cực, cả ngày tiêu cực phàn nàn, lo được lo mất, chỉ biết lợi ích của riêng mình, thì sống như vậy quả thật rất mệt mỏi.

8. Cuộc sống cần có 'nhiệt độ'

Trong cuộc sống, nếu chúng ta nỗ lực nhiệt tình, thì sẽ luôn có cảm giác mới mẻ.

Làm cho cuộc sống có nhiệt huyết, là điều rất trọng yếu, chính là lòng nhiệt thành yêu cuộc sống.

Sau tuổi trung niên, chỉ cần chúng ta dụng tâm nhiệt tình yêu cuộc sống, dụng tâm cảm nhận hạnh phúc, thì chúng ta có thể lấy một trái tim biết ơn để cảm ngộ hết thảy mọi điều tốt đẹp.

Chữ thứ hai: "Buông"

1. Buông bỏ oán hận

Oán hận sẽ làm giảm nhân cách, làm giảm nhiệt huyết và tiêu diệt ý chí của con người. Đời người sẽ không phải lúc nào cũng thuận buồm xuôi gió, có bầu trời trong xanh, cũng sẽ có bầu trời u ám đầy mây, có thuận cảnh cũng có nghịch cảnh.

Bất kể điều gì không hài lòng thì đều là một loại khảo nghiệm, thử thách, một cách tôi luyện. Oán hận không thể giải quyết được vấn đề, chỉ làm tăng thêm phiền não. Cho

nên, thay vì oán hận chi bằng hãy thay đổi tâm mình.

## 2. Buông bỏ phiền não, thuận theo tự nhiên

Đời người, những việc không được như ý thường là chiếm phần lớn, phiền não mỗi ngày đều xuất hiện. Chúng ta nên làm gì? Hết thấy nên thuận theo tự nhiên, việc gì xảy ra cũng dùng sự bình tĩnh để đối đãi thì phiền não cũng sẽ tiêu tan. Kỳ thực, trong cuộc sống, những sự tình tốt hay xấu đều được quyết định bởi tâm thái của chúng ta.

Nếu chúng ta coi những điều đó là để tôi luyện bản thân thì sẽ từ trong đó mà đề cao lên được. Nhưng nếu chúng ta cảm thấy đó là phiền não thì tự nhiên áp lực đè nén lên sẽ tăng gấp đôi. Cho nên, những sự tình có khả năng giải quyết thì tận lực đi giải quyết, những sự tình nằm ngoài khả năng của bản thân thì nên để nó thuận theo tự nhiên.

## 3. Buông bỏ ích kỷ, tự ngã

Phàm là những người luôn lấy mình làm trung tâm thì là người ích kỷ. Những điều họ muốn đều là vì bản thân họ, không bận tâm đến cảm nhận của những người khác. Họ luôn cảm thấy bản thân mình là đúng, không muốn nghe người khác góp ý.

Hãy buông bỏ tự ngã, buông bỏ lòng ích kỷ, đứng vào vị trí của người khác, hoán đổi suy nghĩ, chúng ta sẽ nhận thấy rằng tâm của mình càng ngày càng rộng mở, con đường đời càng ngày càng tươi đẹp.

## 4. Buông bỏ nóng giận

Người xưa có câu: “Nổi giận là bản năng, kiểm soát nóng giận là bản lĩnh”. Con người ở vào lúc nóng giận sẽ không có lý trí, nói những lời làm tổn thương người khác, nhẹ thì làm tổn thương hòa khí hai bên, nặng thì sẽ mang

đến điều bất hạnh.

Khi một người nóng giận, trước hết không nên nói, hãy hít một hơi thật sâu, làm giảm một chút cảm xúc nếu không thì hệ quả nó đem lại nhất định là không tốt.

#### 5. Buông bỏ đố kỵ, ghen ghét

Đố kỵ, ghen ghét là một loại độc dược có thể khiến con người đánh mất bản tâm của mình, thậm chí dồn con người đến chỗ chết. Đố kỵ sẽ gặm nhấm dần bản tính của một người khiến người đó trong đầu tràn ngập ác niệm, trong nội tâm không an định, người khác cũng thời khắc đề phòng, lánh xa.

Kỳ thực, mỗi người đều có con đường của riêng mình, không cần phải ghen ghét đố kỵ, cũng không cần phải “ao ước thềm muốn” được như họ, cố gắng làm tốt bổn phận của mình thì những gì nên được có sẽ có.