Những năm còn lại trong cuộc đời.
Đời người thật ngắn ngủi. Nhớ lại vào lứa tuổi đôi mươi, chúng ta lang thang trong khuôn viên, trường đại học, vui cười vô tư và bây giờ đã hơn 40 năm trôi qua rồi. Đời người thoáng chốc đã già !
Bây giờ, những năm còn lại trong cuộc đời của một người, chúng ta cần sống thanh thản, sống thoải mái, sống hạnh phúc vì qua một ngày, chúng ta đã mất một ngày. Vì vậy, một ngày đến, chúng ta vui một ngày. Vui một ngày…rồi không biết được bao nhiêu ngày nửa. Hạnh phúc là do chính mình tạo ra, vui sướng cũng do chính mình tìm lấy vì những niềm vui ấy đã ẩn chứa trong những sự việc nhỏ nhặt xãy ra trong đời sống.
Hạnh phúc là những gì hiện đang ở chung quanh chúng ta, trong tầm tay chúng ta. Nhà nho Nguyễn Công Trứ quan niệm “ Tri túc, đãi túc, tiện túc, hà thời túc. Tri nhàn, đãi nhàn, tiện nhàn, hà thời nhàn”…
Tiền rất quan trọng trong đời sống của con người nhưng tiền không phải là tất cả. Đừng quá coi trọng đồng tiền và cũng đừng lệ thuộc vào đồng tiền, mặc dù biết rằng nếu không có tiền thi làm sao chúng ta sống, làm sao để được thoải mái.
Ta vẫn biết khi ta ra đời ,ta đâu có mang nó đến và khi ra đi, chúng ta cũng không mang nó theo.
Đồng tiền có thể mua một lâu đài to lớn nhưng đồng tiền không mua được mái ấm gia đình.
Đồng tiền giúp chúng ta mua được nhiều thứ tiện nghi trong cuộc sống nhưng đồng tiền không mua được sức khỏe cũng như hạnh phúc trong đời sống.
Quảng đời còn lại thì quá ngắn ngủi, ta phải sống những ngày tháng cho đáng sống, ta phải làm cho cuộc đời thêm phong phú.
Những gì cần ăn thì cứ ăn, cần mặc thì cứ mua sắm, muốn đi du lịch thì cứ đi. Tập cho mình có nhiều đam mê, tự tìm niềm vui cho chính mình.
Vào trong internet để gửi thư cho bạn bè, để chia sẻ một tin hay, một chuyện vui, một bản nhạc, đọc những bài viết có giá trị, hay “chat” với người quen biết. Chúng ta cần trao dồi bộ óc để trí nhớ vẫn còn sáng suốt. Nếu có người bạn cần giúp, ta cứ mở lòng nhân ái, tốt bụng với mọi người.
Rảnh rỗi đi làm những việc từ thiện xã hội, giúp một tay tại những nơi tôn kính như nhà Chùa, nhà Thờ,… lấy việc giúp người làm niềm vui, đó là những thú vui trong tuổi già.

Hơn nửa đời, chúng ta dành khá nhiều cho sự nghiệp, cho gia đình, cho con cái, bây giờ thời gian còn lại chẳng bao nhiêu nên dành cho chính mình, quan tâm bản thân, sống thế nào cho thanh thản, vui vẽ.
Việc gì muốn thì làm, ai nói sao thì mặc kệ vì mình đâu phải sống để người khác thích hay không thích, nên sống thật với mình.
Sống phải năng hoạt động nhưng đừng quá mức, ăn uống quá kiêng cử thì không đủ chất bổ dưỡng, quá nhàn rỗi thì buồn tẻ, quá ồn ào thì khó chịu…
Cuộc sống tuổi già thật đa dạng, nhiều màu sắc nên ta cần có nhiều bạn bè, nhiều nhóm bạn bè hoặc tham dự vào những sinh hoạt trong các Hội đoàn ái hữu lành mạnh. Gặp bạn, nói ra những điều phiền muộn cho nhau nghe.
Hãy tìm cách gặp gở bạn bè và người thân vì không còn nhiều thời gian nửa.
Một người lớn tuổi, sống cô đơn, biệt lập, không đi ra ngoài, không giao thiệp với bạn hữu, thế nào cũng đi đến chổ tự than thân trách phận, bất an, lo âu, ủ dột và tuyệt vọng.
Từ đó bắt nguồn của bao nhiêu căn bệnh. Đừng bao giờ nói, hay nghỉ là : “ Tôi già rồi, tôi không giúp ích được cho ai nửa”. Đừng nói những lời hay những tư tưởng có ý tuyệt vọng.
Người già chỉ sảng khoái khi được có bạn tâm giao, đó là một liều thuốc bổ mà không Bác sĩ nào có thể biên toa cho ta mua được.
Ở tuổi hiện tại, chúng ta đừng nghỉ đến đồng tiền, đừng nghỉ đến giàu hay nghèo nửa và cũng đừng than trách hay hối hận vì những lầm lỗi trong quá khứ và cũng đừng tự hỏi là tại sao bây giờ ta không có nhiều tiền. Đừng nói ta không có tiền.
Có những thứ hiện đang chung quanh ta rất quí giá mà có nhiều tiền cũng không mua được, đó là người phối ngẩu của chúng ta.
Nếu có chút ít đồng tiền thì cứ tiêu xài những gì ta cần vì sẽ có lúc chúng ta để lại cho người khác xài. Nếu hôm nay ta còn khoẻ mạnh, còn ăn được những món ăn ta thích và ăn biết ngon là ta đã có một khối tài sản to lớn trong tuổi già.
Rồi ta tìm đến những người bạn cùng nhau uống tách trà nóng, ly cà phê buổi sáng, kể chuyện năm xưa hay trao đổi những kinh nghiệm trong cuộc sống hiện tại.
Cuối tuần, hẹn nhau với người bạn đi câu cá, hưởng không khí trong lành của thiên nhiên và cũng để cho tâm tư lắng đọng, tinh thần thanh thản. Đó là những niềm vui trong cuộc sống cuả tuổi già.
Tứ khoái của tuổi già là : Ăn, ngủ, thể dục và du lịch.

Ăn được ngủ được là Tiên. Ăn và ngủ đi đôi với nhau. Người lớn tuổi có nhiều thì giờ nghỉ ngơi, cần có chế độ ăn uống bổ dưỡng, cung cấp đủ calories cho cơ thể.
Sự luyện tập thể dục là thỏi nam châm của cuộc sống và là kim chỉ nam của tuổi thọ.
Đi du lịch để cho cuộc đời thoải mái, trí óc thanh thản và vui sống.
Khi về già, chúng ta thường hay sống về quá khứ, hay nhớ lại chuyện xưa. Sự nghiệp, vinh quang xưa kia đã trở thành mây khói, xa vời.
Hẹn nhau trong những buổi họp mặt để ta có nhiều người bạn tâm tình, kể lại những kỷ niệm đẹp trong quá khứ…vui cười thích thú.
Vợ chồng sống hạnh phúc bên nhau, luôn luôn yêu thương người bạn đời, gắn bó với nửa kia của mình, là điều mà chúng ta mong ước. Đưa các cháu đi học, đi ăn, chơi đùa với các cháu… là thú vui của tuổi già.
Ta phải làm thế nào tuổi già mà tâm không già, thế là già mà không già.
Nụ cười là liều thuốc bổ quí nhất.
Chúng ta cần tránh đi những sự cải vã, tranh dành hơn thua từng lời nói hoặc những tranh chấp vô ích với bất cứ ai.
Chính những lúc cải vã, giận dữ đó đã đánh mất đi những niềm vui trong cuộc sống, không thích hợp trong tuổi chúng ta, nhất là những người đang đau yếu. Chúng ta phải đối diện với bệnh tật một cách lạc quan, tự tin, đừng quá lo âu. Khi đã làm hết khả năng theo tầm tay, sẽ có thể ra đi mà không hối tiếc. Hãy để Bác Sĩ chăm sóc, luôn luôn giử bình an trong tâm hồn.
Chúng ta có thể nói là mình có hạnh phúc thật sự khi có sức khỏe tốt, chịu đi tập thể dục, có cơ hội du lịch thường xuyên, ngủ ngon, ăn uống ít kiêng cử khi vào tuổi hoàng hôn.
Thiên đàng không phải đi tìm đâu cho xa mà thiên đàng do ta dựng lên và chui vào đó mà hưởng hạnh phúc. Sự sung sướng và hạnh phúc trong cuộc đời tùy thuộc vào sự thưởng thức nó ra sao. Người hiểu đời rất quí trọng và biết thưởng thức những gì mình đã có, và không ngừng phát hiện thêm ý nghiã của nó làm cho cuộc sống vui hơn, giầu ý nghiã hơn.
Hoàn toàn khoẻ mạnh, đó là thân thể khoẻ mạnh, tâm lý khoẻ mạnh và đạo đức khoẻ mạnh…Tâm lý khoẻ mạnh là biết chịu đựng, biết tự chủ, biết giao tiếp.
Đạo đức khoẻ mạnh là có tình yêu thương, sẵn lòng giúp người, có lòng khoan dung.

Người thích làm điều thiện sẽ sống lâu. Con người là con người xã hội, không thể sống biệt lập, bưng tai, bịt mắt, nên chủ động tham gia hoạt động công ích, hoàn thiện bản thân trong xã hội, thể hiện giá trị cuả mình đó là cách sống lành mạnh.
SINH, LÃO, BỆNH, TỬ = qui luật ở đời, không ai chống lại được. Khi thần chết gọi thì thanh thản mà đi.
Cốt sao sống ngay thẳng, không hổ thẹn với lương tâm và
Cuối cùng cuộc đời của một người cũng chỉ là con số không to lớn.