

Mo Nguyen

Sun, Jun 14 at 4:43 AM

Những Năm Tháng Còn Lại Trong Cuộc Đời - Đỗ Hữu Phương

Thời khi những Việt tị nạn trên thuyền giã vào năm 1975 đến nay thì thời gian Cha Mẹ chúng ta, bác Anh Chị chúng ta đang vui hưởng tuổi già và bây giờ đến là tuổi mà những ta gọi là baby boomer cũng đã và đang bắt đầu vào rồi.

Đời những thời trẻ non trẻ. Những vào là tuổi đôi mươi, chúng ta lang thang trong khung viên trường đời học, vui chơi vô tư và bây giờ đã hơn 40 năm trôi qua. Đời những thoáng chốc đã già. Hơn bốn mươi năm trôi qua, chúng ta đã trải qua một đời trai trẻ trong một đất nước chiến tranh. Dù trước tiếp cầm súng chiến đấu thì một trẻ, hay gián tiếp chiến tranh rồi kẻ thù chung, chúng ta đã trải qua những năm tháng sống nay, chết mai và cuộc sống không có tương lai. Và rồi, những năm bắt đầu dấn vào các trại tù hay những ngày lo sợ vì đói khát, chết chóc trong khi tìm cách vượt biên tìm tự do. Đến một đất nước thanh bình với một thân thể đã yếu, tinh thần còn vướng vấp những khổ đau trong quá khứ, và rồi phải tiếp tục đi "cày" để lo cho cuộc sống mình trên xứ lạ quê người...

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 một một ngày. Vì vậy, một ngày đến, chúng ta vui một ngày. Vui một ngày... rồi không biết được bao nhiêu ngày nữa. Hạnh phúc là do chính mình tạo ra, vui sống cũng do chính mình tìm lấy vì những niềm vui ấy đã nằm chôn chôn trong những sự việc như một hạt mầm ra trong đời sống. Hạnh phúc là những gì hiện đang chung quanh chúng ta, trong tầm tay chúng ta. Nhà nho Nguyễn Công Trứ quan niệm "Tri túc, tìn túc, đãi túc, hà thối túc. Tri nhàn, tìn nhàn, đãi nhàn, hà thối nhàn".

<https://i.imgur.com/7HazEEF.jpg>

Tiền rất quan trọng trong đời sống của con người, nhưng tiền không phải là tất cả. Đời quá coi trọng tiền, và cũng đời lệ thuộc vào tiền, mặc dù biết rằng nếu không có tiền thì 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. Đàng tiên có thể mua một lâu đài to lớn, nhưng đàng tiên không mua được cái mái ấm gia đình. Đàng tiên giúp chúng ta mua được nhiều thứ tiên nghi trong cuộc sống, nhưng đàng tiên không mua được sức khỏe cũng như hạnh phúc trong đời sống. Cuộc đời còn lại thì quá ngắn ngủi, ta phải sống như ngày tháng cho đáng sống, ta phải làm cho cuộc đời thêm phong phú. Chúng ta phải thay đổi cuộc sống khi hạnh phúc xa xa, đàng tiên nghĩ đến những năm tháng đói, lao động khổ cực trong các trại tù miền Bắc, hay những ngày tháng đói, khát trên biển cả trong khi đi tìm tào do. Nhưng gì cần ăn thì cần ăn, cần mặc thì cần mua sắm, muốn đi du lịch thì cần đi. Tập cho mình có nhiều đam mê, tìm niềm vui cho chính mình. Vào trong internet để gõ cho bạn bè, để chia sẻ một tin hay, một chuyện vui, một bạn học, để những bài viết có giá trị, hay "chat" với những quen biết. Chúng ta cần trao đổi bằng óc để trí não vẫn còn sáng suốt. Nếu có những bạn cần giúp, ta cần lòng nhân ái, tất bạn học với mọi người. Rồi rồi đi làm những việc thiện ngoài xã hội, giúp một tay với những tôn giáo như nhà Chùa, nhà Thiên, ... Mọi việc giúp những người làm niềm vui, đó là những thú vui trong tuổi già.

Hơn nữa đời, chúng ta dành khá nhiều cho sự nghiệp, cho gia đình, cho con cái, bây giờ thời gian còn lại chúng bao nhiêu nên dành cho chính mình, quan tâm đến bạn thân, sống thế nào cho thanh thản, vui vẻ. 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 thế nào với mình. Sống phải năng hoạt động những đàng quá mức, ăn uống quá kiêng cữ thì không được thoải mái được, quá nhàn rỗi thì buồn tẻ, quá ồn ào thì khó chịu...

Cuộc sống tuổi già thật đa nguyên, 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 ưu phiền muốn cho nhau nghe. Hãy tìm cách gặp gỡ bạn bè và người thân vì không còn nhiều thời gian nữa. Một người bạn thân, sống cô đơn, biệt lập, không đi ra ngoài, không giao thiệp với bạn học, thế nào cũng đi đến chỗ than thân trách phận, bất an, lo âu, thất vọng và tuyệt vọng. Tất đó bất ngờ của bao nhiêu căn bệnh. Đàng bao giờ nói, hay nghĩ là: "Tôi già rồi, tôi không giúp ích được cho ai nữa". Đàng nói những lời hay những chuyện có ý tuyệt vọng. Những người già chết sống khoái khi được có bạn tâm giao, đó là một lợi ích nhưng không Bác sĩ nào có thể biên toa cho ta mua được.

Tuổi hiên thì, chúng ta đàng nghĩ đến đàng tiên, đàng nghĩ đến giàu hay nghèo nữa và cũng đàng than trách hay hối hận vì những lỗi lầm trong quá khứ và cũng đàng hối hận là tại sao bây giờ ta không có nhiều tiên. Đàng nói ta không có tiên. Có những thế hệ đang chung quanh ta rất quý giá mà có nhiều tiên cũng không mua được, đó là những người bạn của chúng ta. Nếu có chút ít đàng tiên thì cần tiêu xài những gì ta cần vì sẽ có lúc chúng ta để lại cho những người khác xài. Nếu hôm nay ta còn khỏe mạnh, còn ăn được những món ăn ta thích và ăn biết ngon là ta đã có một kho 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. Cuộc sống, họ nhìn nhau với những niềm vui đi câu cá, những không khí trong lành của thiên nhiên và cũng để cho tâm hồn được thanh thản. Đó là những niềm vui trong cuộc sống của người già. Từ khóa của người già là: Ăn, ngủ, thể dục và du lịch. Ăn đồ ăn ngon đồ ăn là Tiên. Ăn và ngủ đi đôi với nhau. Những niềm vui có nhu cầu thì giờ nghỉ ngơi, cần có chỗ để ăn uống thoải mái, cung cấp đủ calories cho cơ thể. Sự luyện tập thể dục là thói quen của người già và là kim cương của người già. Đi du lịch để cho cuộc đời thoải mái, trí óc thanh thản và vui sống.

Khi về già, chúng ta thường hay sống quá khổ, hay nhồi nhét chuyện xa hoa. Sự nghiệp, vinh quang xa hoa kia đã trở thành mây khói, xa vời. Họ nhìn nhau trong những buổi họp mặt để ta có nhu cầu những niềm vui, kết nối những niềm vui trong quá khứ...vui cười thích thú. Vui chuyện sống hạnh phúc bên nhau, luôn luôn yêu thương những niềm vui, quên bỏ đi cái kia của mình, là đi mà chúng ta mong chờ. Đó là các cháu đi học, đi ăn, chơi đùa với các cháu... là thú vui của người già. Ta phải làm thế nào người già mà tâm không già, thể là già mà không già. Nó cần là liúu thuậ của quý nhậ. Chúng ta cần tránh đi những sự cãi vã, tranh dành họ thua thua họ nói họ những tranh chấp vô ích với bất cứ ai. Chính những lúc cãi vã, giận dữ đó đã đánh mất đi những niềm vui trong cuộc sống, không thích họp trong người chúng ta, nhậ là những người đang đau khổ. Chúng ta phải đi đến với những nhậ tốt nhất cách lạc quan, 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 giữ bình an trong tâm hồn.
