

Rút lui (AN HỒNG TUỔI GIÀ)

KRISTIE PHAN CHUYỂN

Chúng ta vẫn thường nghe “an hồng tuổi già”, nhưng trong thực tế, có người sống những tháng năm vui vẻ, còn có người lại u uất muộn phiền. Vậy nên, để an hồng tuổi già đúng nghĩa, chúng ta phải chú ý đến 5 “con đường rút lui” dưới đây.

Khi về già, cũng là lúc cha còn lại không thể gian cuội cùng trong đời người, bạn đã có con đường rút lui của mình chưa? Sau đây là 5 gợi ý thú vị giúp bạn luôn thanh thản khi tuổi tác xấp xỉ:

Con đường thứ 1: Có một thân thể mạnh khỏe

Đi bộ này quan trọng nhất, bất kể có tiền hay không, khi có một thân thể mạnh khỏe thì đã có những năm tuổi già hạnh phúc..

Có thân thể mạnh khỏe sẽ không gây thêm phiền phức cho con cháu.

Có thân thể mạnh khỏe sẽ không đem tiền tiêu cho bệnh viện.

Có thân thể mạnh khỏe, thì bạn thân mới có niềm vui.

Thật nên, bất kể lúc nào, có thân thể mạnh khỏe mới là con đường rút lui tốt nhất để người.

Khi bạn có tuổi càng cao chú ý, cái gì cũng cần người khác, chỉ thân thể mới là của mình, đó là cái mình phải đem đi.

Ở trong nhà không bằng học tập. Bình thường cần chú ý những thông tin mà thân thể bị u l.

Đi về thân thể nhất định phải chăm chút, đừng khi kiểm tra sức khỏe, chỉ làm khó mình.

Cần xem như tất cả, tâm tĩnh lặng thì bệnh tật sẽ tránh xa.

Bất kể có tiền hay không, khi có một thân thể mạnh khỏe thì đã có những năm tuổi già hạnh phúc.

Con đường thứ 2: Bên mình có người điều dưỡng

Đó chính là người chung sống, là bạn đời. Có tuổi rồi, có bạn đời bạn mới là phúc.

Dân gian thường nói: “Con cháu đay nhà con ha ha, nhưng bằng một người bạn già bên thân”.

Hay như câu: “Con chăm cha không bằng bà chăm ông”.

Đây không phải tình cảm oanh liệt hoành tráng gì, chỉ là cùng trò chuyện, bình thường, những hàng, đó mới khi trái tim xúc động nhất.

Có người bạn đời biết yêu, biết thương, đó mới là con đường tốt nhất.

Con đường thứ 3: Cuộc sống cần có quy luật

Con người có tuổi nhất định phải sống có quy luật. Nghỉ ngơi, ăn uống, vui chơi, công nghệ, v.v.. cần phải có thời gian của mình. Bởi vì các ‘linh kiện’ trên thân mình đều đã lão hóa, chỉ cần

thờ chầu người sống tàn phá của bất quy luật. Ăn uống không được chén thà thê. Trưa nhất
đều nh cần người. Với bạn già khiêu vũ chơi bài cũng cần có mặt.

Kết giao bạn bè là rất quan trọng, người có tuổi cũng nên có nhóm của mình, chơi khép kín
mình, nhưng kết giao nhất để nh phải cần thận.

Chỉ kết giao với người có lòng dè hèn. Nên tìm người tuổi tác tương đương, cần người tương
cố cùng niềm vui thích để cùng chia sẻ, có thể giúp nhau giải buồn phiền. Nhờ vậy niềm vui
cũng được.

Và già hãy học cách thản đãi bạn thân. .

Con đường thứ 4: Dành để tìm chi tiêu cho mình

Việc này rất quan trọng, chơi đem hết tiền cho con cháu. Có tiền rất quan trọng.

Nếu xuýt ra bất cứ gì thì đã có để tìm xử lý. Khi có việc cần dùng tiền, thì mình lấy ra,
không phải ngại xin con cháu.

Có tiền ra ngoài, đáng tiêu thì tiêu, đi du lịch mua sắm chuyên, mua quần áo đẹp. Khi tâm tình vui
vẻ thì mua sắm thoải mái đã không cô phụ bao năm tháng đã qua.

Con đường thứ 5: Mua trái tim vui vẻ

Con cháu đều bạn thân, chúng ta chơi làm phiền chúng. Chúng ta nghe hiểu rồi, nhất để nh phải
tìm niềm vui của riêng mình.

Tuổi tác này là quý báu nhất, do đó cần học nghệ thuật cuộc sống.

Hát ca, nhảy múa, du lịch, dạo chơi, thăm thú, v.v.. xem còn có những phong cách nào mà
mình chưa xem, nếu đi du lịch cho phép thì hãy đi theo hi vọng. Nhất để nh cần trân quý quãng thời
gian cuộc sống.
