

Subject: Chúng ta không vì già mà ngừng chơi, chúng ta già vì ngừng chơi

Bà lão 87 tuổi tóm tắt bí quyết không già: Một câu đơn giản đánh thức hàng trăm triệu người!

Nước ngoài có một bà lão tên Rose, bà rất thích học, ở tuổi 87, bà đã đạt được ước nguyện của mình khi nhận được giấy thông báo nhập học.

Ngày đầu tiên nhập học, giáo sư yêu cầu mọi người tự giới thiệu về mình và làm quen cho mình một người bạn mới.

Bà Rose trông thấy một chàng thanh niên đẹp trai, bà nhẹ nhàng vỗ vào vai của cậu, nói: "Hi, chàng đẹp trai, bà là Rose, năm nay 87 tuổi, có thể ôm cháu một cái không?"

Chàng trai ngạc nhiên nhưng rồi cũng "hùa" theo: "Tất nhiên rồi ạ!", sau đó đùa bà Rose: "Tuổi bà "nhỏ" vậy sao vẫn còn đi học?"

Bà Rose cũng hài hước trả lời: "À, bà dự định vào đây câu vại "con cá vàng" rồi sinh mấy đứa con, sau khi nghỉ hưu thì đi du lịch vòng quanh thế giới ý mà."

Trong suốt một năm học, bà Rose, một người với tính cách thân thiện và hài hước đã trở nên nổi tiếng khắp trường, bất kể đi đâu bà cũng có thể dễ dàng kết bạn với người khác.

Dù tuổi không còn nhỏ nữa nhưng bà vẫn rất biết chăm chút vẻ ngoài, luôn trang điểm ăn vận rất chín chu khi ra ngoài.



Khi học kì kết thúc, trường học mời sinh viên "trẻ" này lên phát biểu, và đó là một buổi phát biểu rất khó quên.

Khi người dẫn chương trình giới thiệu xong, bà Rose chuẩn bị phát biểu thì tờ giấy trên tay bà bỗng rơi xuống đất, trong vài giây, bà Rose cảm thấy mắc cỡ, tuy nhiên, vài giây sau bà ngay lập tức trấn tĩnh, cầm mic nhẹ nhàng nói:

"Rất xin lỗi, tôi gần đây hay đánh rơi đồ, vừa rồi trước khi lên sân khấu vốn dự định uống tí bia để lấy dũng khí, ai dè uống nhầm whisky (một loại rượu mạnh).

Không ngờ cái thứ rượu đó lại đùa cái mạng già này của tôi, giờ tôi không nhớ mình định nói gì nữa rồi, thôi thì để tôi nói những điều thân thuộc nhất với mình vậy."

Trong tiếng hoan hô của mọi người, bà Rose nói ra câu nói đánh động cả thế giới:

"Chúng ta không vì già mà ngừng chơi, chúng ta già vì ngừng chơi."

Chỉ có một bí quyết có thể khiến con người trẻ mãi không già, luôn luôn vui vẻ, đó là luôn mỉm cười, hài hước, thú vị và không ngừng ước mơ. Khi một người mất đi ước mơ, cuộc sống

sẽ trở nên vô vị, nhàm chán. Già đi và trưởng thành rất khác nhau, ai rồi cũng sẽ già đi, nhưng không phải ai cũng có thể trưởng thành, chín chắn.

Ý nghĩa của trưởng thành đó là, bạn phải liên tục tìm cơ hội phát triển và tận dụng tốt chúng trong quá trình phát triển.

Phải sống mà không hối tiếc, con người khi già đi thường sẽ không hối hận về việc mình đã từng làm, mà sẽ hối tiếc về những chuyện mà khi còn trẻ mình chưa làm. Chỉ người luôn sống trong hối tiếc mới sợ cái chết."



Giải trí = vui chơi + theo đuổi ước mơ

Chúng ta phải dám "vui chơi", sau khi nghỉ hưu vẫn phải không ngừng theo đuổi ước mơ của bản thân, vui vẻ sống vì hiện tại.

"Giải trí" ở một giai đoạn nào đó là vô cùng quan trọng. Vui chơi, giải trí một cách hợp lý có thể giúp ta giải tỏa áp lực, gột sạch tâm hồn, giúp ta phấn khởi hơn sau khi quay lại với guồng quay hàng ngày của cuộc sống, giúp ta duy trì một tâm thái lạc quan hơn khi đối diện với cuộc sống, giúp ta sống lâu sống thọ hơn.

Theo đuổi giấc mơ có thể thỏa mãn cảm giác thành tựu của ta, giúp ta luôn luôn trong trạng thái không ngừng tiến bộ, duy trì sự trẻ trung mãi mãi.

Nuôi dưỡng hứng thú, sở thích

Nhà triết học người Anh Russell từng nói: "Sở thích mãnh liệt giúp tôi không bị già đi."

Chúng ta phải học cách tìm ra sở thích riêng trong cuộc sống thường nhật, cố gắng tìm cách làm cho tuổi già của chúng ta trở nên trọn vẹn, vui vẻ và phong phú hơn.

Nhiếp ảnh, giúp não già chậm

Tập tành chụp ảnh, có thể giúp vận động cơ bắp, rèn luyện thân thể, gần gũi với thiên nhiên và hít thở không khí trong lành, còn có thể làm quen với nhiều người đồng chí hướng, làm trọn vẹn hơn cuộc sống của bản thân.



Ca hát, giải tỏa căng thẳng, tâm trạng thoải mái

Hít thở trong khi hát có thể tăng cường chức năng tim phổi. Nhớ lời bài hát có thể giúp bộ não tập thể dục.

Ca hát cũng có thể khiến mọi người cảm thấy thoải mái, loại bỏ sự cô đơn và áp lực, và làm chậm sự lão hóa của tinh thần và trí thông minh.

Nhảy múa, quên đi tất cả phiền não

Khiêu vũ là một bài tập aerobic. Chỉ cần bạn nhảy đúng cách, cơ thể bạn sẽ trở nên khỏe mạnh hơn.

Những người khiêu vũ còn chú trọng về bề ngoài, duy trì làn da, duy trì vóc dáng, mặc những bộ quần áo đẹp, khiến toàn bộ con người trông trẻ trung hơn.

Du lịch, cõi mở tâm trí

Đọc vạn cuốn sách không bằng đi vạn dặm đường. Tâm mắt mở rộng, tâm trí cũng sẽ mở rộng, không còn suy nghĩ về áp lực, được mát, quên đi những rắc rối và bất hạnh, làm sao một người như vậy có thể dễ dàng già đi?