

# Một hình ảnh thực của chân lý Vô Thường

\*\*\*

Dưới đây là bản ghi lại cuộc nói chuyện của Bác sĩ Richard Teo (1972-2012), một triệu phú 40 tuổi, là một bác sĩ giải phẫu thẩm mỹ, bị ung thư phổi thời kỳ 4 đến chia sẻ với khóa nha D1 về kinh nghiệm sống của mình vào ngày 19/1/2012. Anh qua đời vào ngày 18/10/2012.

Chào tất cả các em. Giọng tôi hơi bị khàn một chút, mong các em chịu khó nghe. Tôi xin tự giới thiệu, tôi tên là Richard và là một bác sĩ. Tôi sẽ chia sẻ vài suy nghĩ về cuộc sống của mình và rất hài lòng khi được các giáo sư mời đến đây. Hy vọng sẽ giúp các em cách suy nghĩ khi bắt đầu theo ngành để trở thành nha sĩ giải phẫu cũng như suy nghĩ về những việc chung quanh.

Từ lúc trẻ, tôi là một sản phẩm đặc trưng của xã hội ngày nay, một sản phẩm khá thành công mà xã hội đòi hỏi. Hồi nhỏ tôi lớn lên trong một gia đình có mức sống dưới mức trung bình. Tôi được bảo ban bởi người chung quanh và môi trường rằng thành công thì hạnh phúc. Thành công có nghĩa là giàu có. Với suy nghĩ này, tôi trở nên cực kỳ ganh đua ngay từ nhỏ.

Không những chỉ cần đi học ở trường giỏi, tôi cần phải thành công trong mọi lãnh vực - từ các hoạt động tập thể đến chạy đua, mọi điều. Tôi cần phải đoạt được cúp, phải thành công, phải được giải, giải quốc gia, mọi thứ. Tôi rất ganh đua. Tôi vào trường y và trở thành bác sĩ.

Chắc một số em biết rằng trong ngành y, giải phẫu mắt là một trong những chuyên khoa khó vào nhất. Tôi cũng vào được và được học bổng nghiên cứu của NUS phát triển tia laser để chữa bệnh mắt.

Trong khi nghiên cứu tôi có hai bằng phát minh- một về dụng cụ y khoa và một về tia lasers. Nhưng các em có biết không, tất cả các thành tựu này không mang lại cho tôi sự giàu có. Sau khi hoàn tất MOH, tôi quyết định rằng theo đuổi ngành phẫu thuật mắt mất quá nhiều thời gian trong khi ra ngoài làm tư kiếm được nhiều tiền hơn. Nếu các em để ý, vài năm qua, ngành thẩm mỹ đang lên, kiếm được khối tiền. Vì vậy, tôi quyết định bỏ ngành giải phẫu mắt giữa chừng và nhảy qua mở trung tâm giải phẫu thẩm mỹ trong tỉnh.

Các em có biết, rất mâu thuẫn, một người có thể không vui vẻ khi trả \$20 cho một bác sĩ tổng quát, nhưng cũng chính người đó không ngần ngại trả \$10,000 để hút mỡ bụng, \$15,000 cho sửa ngực, vv... và vv . Không cần phải suy nghĩ nhiều, phải không? Tại sao lại muốn thành bác sĩ tổng quát mà không là bác sĩ thẩm mỹ? Do vậy, thay vì chữa bệnh, tôi quyết định trở thành người sửa sắc đẹp. Công việc làm ăn rất khăm khá. Bệnh nhân mới đầu chờ đợi một tuần, rồi 3 tuần, sau lên một tháng, 2 tháng, đến 3 tháng. Quá nhiều bệnh nhân. Tôi choáng váng. Tôi mượn một bác sĩ, hai bác sĩ, ba bác sĩ, rồi bốn bác sĩ. Chỉ trong vòng năm thứ nhất, chúng tôi đã lên hàng triệu phú. Nhưng chẳng thể nào là đủ vì tôi trở nên mê muội. Tôi bắt đầu khuếch trương tới Nam Dương, thu hút các “tai-tais” những người muốn có cuộc giải phẫu trong chớp mắt. Cuộc sống thật lên hương.

Tôi làm gì với mớ tiền dư thừa? Cuối tuần tôi tiêu khiển ra sao? Thông thường tôi đến tụ tập tại câu lạc bộ đua xe hơi. Tôi sắm riêng cho tôi một chiếc xe đua. Chúng tôi đến Sepang ở Mã Lai và đua xe. Cuộc sống của tôi là thế đó. Với mớ tiền mất, tôi sắm chiếc Ferrari. Lúc đó chiếc 458 chưa ra, chỉ có chiếc 430. Một người bạn học cũ của tôi làm ngân hàng. Anh ta mua chiếc màu đỏ mà anh mong muốn từ lâu. Tôi sắm chiếc màu bạc.

Tôi làm gì sau khi có chiếc xe? Đến lúc mua nhà, xây cửa. Chúng tôi bắt đầu tìm kiếm đất để xây nhà nghỉ mát. Tôi đã sống cuộc đời như thế nào? Chúng tôi nghĩ rằng phải cần hòa nhập với những người giàu có, nổi tiếng. Chúng tôi bắt đầu giao tiếp với mỹ nhân, người giàu sang và danh tiếng, như hoa hậu thế giới hay người sáng lập mạng internet, ăn uống ở mọi nhà hàng kể cả nhà hàng nổi tiếng của đầu bếp Michelin.

Tôi đã có được mọi thứ trong cuộc sống, đến tột đỉnh của sự nghiệp và tất cả. Đó là tôi của một năm trước đây. Lúc ở trong câu lạc bộ thể thao, tôi nghĩ tôi đã chế ngự được mọi chuyện và đạt đến đỉnh vinh quang.

Nhưng tôi làm. Tôi không chế ngự được mọi chuyện. Khoảng tháng 3 năm ngoái, đột nhiên tôi bắt đầu bị đau lưng. Tôi nghĩ chắc tại tôi thường vận động mạnh. Tôi đi đến SGH và nhờ bạn học làm MRI để xem chắc là không bị trật đốt sống hay thứ nào khác. Tối hôm đó, anh ta gọi tôi và cho biết tùy sống thay đổi trong cột sống của tôi. Tôi hỏi như thế nghĩa là sao? Tôi biết nó có nghĩa như thế nào nhưng không thể chấp nhận sự thật. Tôi gần như muốn nói “anh nói thiệt sao?” tôi đang sắp sửa chạy đi tập thể dục. Ngày hôm sau chúng tôi có nhiều khám nghiệm hơn- PET scans- và họ tìm thấy tôi đang ở thời kỳ thứ tư của ung thư phổi. Tôi nghĩ “từ đâu mà ra thế này?”. Ung thư đã lan tới não, cột sống và nội tuyến. Các em biết, có lúc tôi hoàn toàn nghĩ mình đã chế ngự được tất cả, đã đạt đến tột đỉnh của cuộc sống, nhưng kể đó, tôi mất tất cả.

Đây là bản CT scan của phổi. Nhìn vào, mỗi chấm đều là nang ung thư. Và thật sự, tôi có cả chục ngàn nang trong phổi. Tôi được cho biết, ngay cả với hóa trị, tôi cũng chỉ còn được 3,4 tháng tối đa. Cuộc sống tôi bị nghiền nát, dĩ nhiên rồi, làm sao tránh khỏi? Tôi chán nản, tuyệt vọng, tưởng rằng mình đã có mọi thứ trước đây.

Điều mâu thuẫn là mọi thứ tôi có được - sự thành công, cúp thưởng, xe cộ, nhà cửa, tất cả những thứ mà tôi nghĩ đã mang hạnh phúc đến cho tôi; khi tôi xuống tinh thần, tuyệt vọng, không mang đến cho tôi

niềm vui. Tôi chẳng thể ôm chiếc Ferrari mà ngủ. Chuyện đó không thể xảy ra. Chúng không mang lại một sự an ủi nào trong những tháng cuối cùng của cuộc đời tôi. Vậy mà tôi đã tưởng những thứ này là hạnh phúc; không phải vậy. Điều thật sự mang lại cho tôi niềm vui trong mười tháng cuối cùng là tiếp xúc với người thân, bạn bè, những người chân thành chăm sóc tôi, cười và khóc cùng tôi. Họ có thể nhìn thấy sự đau đớn, chịu đựng mà tôi phải trải qua. Đây thật sự mang lại hạnh phúc cho tôi. Những thứ tôi sở hữu, đáng lý ra mang lại hạnh phúc, nhưng không, tôi đã chẳng cảm thấy vui khi nghĩ đến.

Các em có biết, Tết sắp đến. Trước đây, tôi thường làm gì? À, thì tôi thường lái chiếc xe hào nhoáng của mình một vòng, thăm viếng họ hàng, phô trương với bạn bè. Tôi tưởng đó là niềm vui, thật sự vui. Nhưng các em có nghĩ họ hàng, bạn bè tôi đang chật vật kiếm sống có thể chia sẻ niềm vui cùng tôi khi thấy tôi khoe khoang chiếc xe bóng loáng? Chắc chắn là không. Họ sống khó khăn, đi xe công cộng. Thật sự những gì tôi làm chỉ khiến họ thêm ganh ghét, thậm chí có khi thành thù hận.

Những thứ này chúng ta gọi là đối tượng của sự ganh tị. Tôi khoe khoang để lấp đầy sự kiêu hãnh và cái tôi của mình. Chúng chẳng mang lại niềm vui cho bạn bè, cho người thân như tôi tưởng.

Để tôi chia sẻ với các em một câu chuyện khác. Khi tôi bằng tuổi các em, tôi ở khu King Edward VII. Tôi có một người bạn khá lạ lùng đối với tôi. Cô ta tên là Jennifer. Chúng tôi vẫn là bạn thân của nhau. Khi chúng tôi thả bộ, nếu cô ta thấy một con ốc sên trên đường, cô ta sẽ nhặt nó lên và đặt lại trong thảm cỏ. Tôi thắc mắc tại sao phải làm như thế? tại sao phải để bản tay? chỉ là một con ốc sên. Sự thật là cô ta đã cảm được cho con ốc có thể bị đạp nát chết. Đối với tôi, nếu không tránh đường thì đáng bị đạp nát, chỉ là luật tự nhiên thôi. Đối ngược nhau quá, phải không?

Tôi được huấn luyện thành bác sĩ để có từ tâm, đồng cảm. Nhưng tôi không có. Sau khi tốt nghiệp y khoa, tôi làm việc ở khoa ung thư tại

NYH. Hàng ngày, tôi chứng kiến cái chết trong khoa ung thư. Tôi nhìn thấy tất cả đau đớn mà bệnh nhân phải chịu đựng. Tôi thấy tất cả các thuốc giảm đau, và họ cứ vài phút phải bấm vào người. Tôi thấy họ vật lộn với hơi thở cuối, thấy tất cả. Nhưng đây chỉ là một công việc. Tôi đến bệnh xá mỗi ngày lấy máu, cho thuốc nhưng bệnh nhân có “thật” đối với tôi không? Không. Tôi chỉ làm công việc và nóng lòng về nhà để làm việc riêng của mình.

Sự đau đớn, chịu đựng của bệnh nhân có “thật” không? Không. Dĩ nhiên là tôi biết tất cả các từ ngữ chuyên môn để mô tả về sự đớn đau mà họ phải trải qua, nhưng thật sự tôi không hề “cảm” được cho đến khi tôi trở thành bệnh nhân. Mãi đến bây giờ, tôi mới thật sự hiểu được cảm giác của họ. Nếu các em hỏi tôi, nếu được làm lại cuộc đời, tôi có muốn thành một người bác sĩ khác không. Tôi sẽ trả lời các em là Có. Vì bây giờ tôi thật sự hiểu được họ. Tôi phải trả giá đắt cho bài học này.

Ngay khi các em vào năm thứ nhất, bắt đầu hành trình để trở thành nha sĩ giải phẫu, cho phép tôi thử thách các em hai điều.

Hiển nhiên, tất cả các em ở đây sẽ bắt đầu đi làm tu. Các em sẽ thành giàu có. Tôi bảo đảm với các em rằng, chỉ trông rặng, các em kiếm được bạc ngàn, mớ tiền không tưởng được. Và thật ra, không có gì sai trái với thành công, giàu có, tuyệt đối không gì sai trái. Điều phiền toái duy nhất là nhiều người chúng ta, như bản thân tôi, không thể kiềm chế được.

Tại sao tôi nói như vậy? Bởi vì càng tích tụ, càng có nhiều, tôi lại muốn nhiều hơn. Càng ham muốn, tôi càng trở nên mê muội. Như tôi đã đề cập trước đây, tôi muốn sở hữu nhiều hơn, đạt tới đỉnh vinh quang như xã hội muốn đào tạo chúng ta. Tôi trở nên mê muội đến nỗi mà chẳng còn việc gì thành vấn đề đối với tôi nữa. Bệnh nhân chỉ là một nguồn lợi tức và tôi vắt cạn từng xu từ họ.

Nhiều khi chúng ta quên đi mình cần phục vụ ai. Chúng ta lầm lạc đến nỗi chẳng phục vụ ai cả ngoài chính mình. Điều đó đã xảy ra với

tôi. Dù là ở y hay nha khoa, tôi có thể nói với các em ngay bây giờ rằng, trong khi khám bệnh, đôi khi chúng ta khuyên bệnh nhân chữa trị bệnh không hẳn có, không rõ rệt và ngay cả khi không cần thiết.

Ngay tại thời điểm này, tôi biết ai là bạn tôi, chân thành lo lắng cho tôi và ai chỉ muốn làm tiền tôi bằng cách bán buôn “hy vọng” cho tôi. Chúng ta đánh mất lương tâm vì chúng ta chỉ muốn kiếm tiền .

Tệ hại hơn, tôi có thể kể cho các em nghe, vài năm vừa qua, chúng tôi đã nói xấu đồng nghiệp, “đối thủ” của chúng tôi và không hề thấy khó chịu. Nếu hạ thấp được họ xuống để nâng mình lên, chúng tôi làm. Điều đó đang xảy ra trong ngành y, nha và ở mọi nơi. Tôi thử thách các em không để đánh mất lương tâm mình. Tôi trả giá đắt cho bài học. Và tôi hy vọng các em sẽ không bao giờ phải như vậy.

Điều thứ nhì, về số lượng bệnh nhân, dù ở bệnh viên công hay tư. Tôi có thể kể cho các em nghe, khi tôi làm trong bệnh viện, với chồng hồ sơ bệnh lý, tôi chỉ muốn làm cho xong càng nhanh, càng tốt. Tôi chỉ muốn họ ra khỏi phòng khám bệnh của tôi càng nhanh, càng tốt vì có quá nhiều bệnh nhân. Thực tế là vậy. Đây chỉ là một công việc, một công việc thường nhật. Lúc đó, tôi có thật sự biết về cảm xúc của bệnh nhân của tôi như thế nào không? Không. Sự sợ hãi, nỗi lo âu của họ, tôi có thật sự hiểu điều gì họ đang trải qua không? Không, mãi cho đến khi sự cố xảy ra với tôi. Tôi nghĩ rằng đây là một lỗi lầm lớn nhất trong xã hội của chúng ta.

Chúng ta được huấn luyện để trở thành lương y, nhưng chúng ta không cảm được cho bệnh nhân. Tôi không đòi hỏi các em phải xúc động, vì như vậy cũng không chuyên nghiệp, mà chỉ hỏi chúng ta có thật sự cố gắng tìm hiểu nỗi đau đớn của họ không? Phần lớn là không, tôi có thể chắc chắn như vậy. Do đó, tôi thử thách các em luôn đặt mình vào cương vị của bệnh nhân.

Bởi vì sự đau đớn, nỗi lo lắng, sợ hãi rất thực với họ mặc dù không thực đối với các em. Ngay hiện giờ, tôi đang chữa hóa trị lần thứ 5. Tôi có thể cho các em biết nó rất kinh khủng. Hóa trị là thứ mà các em

không muốn ngay cả kẻ thù của mình phải trải qua vì bị hành, đau đớn, ói mửa. Cảm giác khủng khiếp! Và bây giờ, với chút năng lực còn lại, tôi tìm đến các bệnh nhân ung thư khác vì tôi thật sự hiểu được họ đau đớn, chịu đựng như thế nào. Hơi muộn màng và ít ỏi !

Các em có cả tương lai sáng lạn phía trước với tất cả tài năng và nhiệt huyết. Tôi thử thách các em, ngoài bệnh nhân của mình, hiểu thêm rằng có nhiều người ngoài kia đang thật sự đau đớn, thật sự khó khăn, đừng nghĩ rằng chỉ có người nghèo mới phải khổ. Điều này không đúng. Những người nghèo khó vốn sẵn không có gì, họ dễ dàng chấp nhận. Do đó, họ hạnh phúc hơn các em và tôi. Nhưng có nhiều người đang đau khổ về tâm thần, thể xác, tình cảm, vật chất vv.vv.. Họ có thật. Chúng ta lựa chọn làm lơ hoặc chúng ta không muốn biết đến sự hiện hữu của họ.

Do đó đừng quên, khi các em được thành danh, hãy với tay đến những người cần sự giúp đỡ. Bất cứ việc gì các em làm điều có thể mang đến sự khác biệt lớn cho họ. Bây giờ tôi ở vị trí của người tiếp nhận, tôi hiểu rõ, thấy khác khi có người thật sự chăm lo, khuyến khích mình. Nhờ vậy mà tôi vẫn có thể nói chuyện với các em hôm nay.

Tôi sẽ ngưng với lời sau, trong cuốn sách có tựa đề là “Những ngày thứ ba với Morris”. Có lẽ một số các em đã đọc cuốn này. **Mọi người đều biết rằng sẽ có ngày phải chết, chúng ta ai cũng biết như vậy. Nhưng sự thật, không ai tin, vì nếu tin chúng ta đã sống một cách khác.** Khi tôi phải đối diện với cái chết, tôi lột bỏ mọi thứ, chỉ tập trung vào thứ thiết yếu. Thật trái ngược rằng, chỉ khi sắp chết thì mình mới biết nên sống như thế nào. Tôi biết điều này nghe qua trông thật mơ hồ, nhưng đó là sự thật và tôi đang trải qua.

**Đừng để xã hội bảo ban các em cách sống. Đừng để môi trường bắt các em phải làm gì.** Điều này đã xảy ra cho tôi. Tôi tưởng như vậy là hạnh phúc. Tôi hy vọng các em suy nghĩ lại và sẽ tự quyết định cuộc sống của chính các em. Không phải do người khác bảo ban mà là các em quyết định, sống cho mình hay mang đến sự tốt đẹp cho

đời sống của người khác. Hạnh phúc thật sự không có được khi chỉ sống cho mình. Sự thật không như tôi đã tưởng.

Tôi xin tóm lược, trong cuộc sống, chúng ta biết sắp xếp thứ tự trước sau càng sớm, càng tốt. Đừng giống như tôi. Tôi không còn cách nào khác và đã phải trả giá đắt cho bài học.

## Tất cả đều **VÔ THƯỜNG.**

### **1- Thời gian : Vô Thường :**

Tháng ngày hối hả, đời người ngắn ngủi, thoáng chốc đã già. Chẳng dám nói hiểu hết mọi lẽ nhân sinh, nhưng chỉ có hiểu đời thì mới.

Qua một ngày, vui một ngày.

Sống thanh thản, sống thoải mái.

Qua một ngày, mất một ngày.

Vui một ngày, lã một ngày.

### **2- Hạnh phúc : Vô Thường :**

Hạnh phúc do mình tạo ra. Vui sướng là mục tiêu cuối cùng của đời người, niềm vui ẩn chứa trong những sự việc vụn vặt nhất trong đời sống, mình phải tự tìm lấy. Hạnh phúc là cảm giác, cảm nhận, điều quan trọng là ở tâm trạng.

### **3- Tiền của : Vô Thường :**

Tiền không phải là tất cả, nhưng không phải không là gì. Đừng quá coi trọng đồng tiền, càng không nên quá so đo, nếu hiểu ra thì sẽ thấy nó là thứ ngoại thân, khi ra đời chẳng mang đến, khi chết chẳng mang đi.

Nếu có người cần giúp, rộng lòng mở hầu bao, đó là một niềm vui lớn. Nếu dùng tiền mua được sức khỏe, và niềm vui thì tại sao không bỏ ra



mà mua ? Nếu dùng tiền mà mua được sự an nhàn tự tại thì đáng lắm chứ !

Người khôn biết kiếm tiền, biết tiêu tiền. Làm chủ đồng tiền, đừng làm tôi tớ cho nó. (Khó lắm !?!!?)

- Tiền bạc không chắc lắm ! - Tài sản có thể bị mất vì các nguyên nhân: 1- Thiên tai, 2- Hỏa hoạn, 3- Bệnh tật, 4- Trộm cướp, 5- Con cái.
  - Địa vị là tạm thời, **vẻ vang là quá khứ, sức khỏe là của mình.**
  - Cha mẹ yêu con là vô hạn; con yêu cha mẹ là có hạn.
  - Con ốm cha mẹ buồn lo; cha mẹ ốm con nhòm một chút, hỏi vài câu là thấy đủ rồi.
  - **Con tiêu tiền cha mẹ, thoải mái. Cha mẹ tiêu tiền con, chẳng dễ gì.**
  - *Nhà cha mẹ là nhà con ; Nhà con không phải là nhà cha mẹ.*
- Khác nhau là thế, người hiểu đời coi việc lo liệu cho con là nghĩa vụ, là niềm vui, không mong báo đáp.
- Chờ báo đáp là tự làm khổ mình.

Con người ta vốn chẳng phân biệt giàu nghèo sang hèn, **tận tâm vì công việc là coi như có công hiến, có thể yên lòng, không hổ thẹn với lương tâm** là được.. Huống hồ nghĩ ra, ai cũng thế cả, cuối cùng là trở về với tự nhiên. Thực ra: **ghế cao chẳng bằng tuổi thọ cao, tuổi thọ cao chẳng bằng niềm vui thanh cao.**

Quá nửa đời người dành khá nhiều cho sự nghiệp, cho gia đình, cho con cái, **bây giờ thời gian còn lại chẳng bao nhiêu nên dành cho mình, quan tâm bản thân, sống thế nào cho vui thì sống, việc nào muốn thì làm, ai nói sao mặc kệ, vì mình đâu phải sống vì ý thích, hay không thích của người khác, nên sống thật với mình.**

**Sống ở trên đời không thể nào vạn sự như ý, có khiếm khuyết là lẽ thường tình ở đời, nếu cứ chăm chăm cầu toàn thì sẽ bị cái cầu toàn làm cho khổ sở.** Chẳng thà坦然 nhiên đối mặt với hiện thực, thế nào cũng xong.

**Tuổi già, tâm không già, thế là già mà không già. Tuổi không già mà tâm già, thế là không già mà già.** Nhưng xử lý một vấn đề thì nên nghe **người già**.

**Sống phải năng hoạt động nhưng đừng quá mức.** Ăn uống quá thanh đạm thì không đủ chất bổ ; quá nhiều thịt cá thì không hấp thụ được. Quá nhàn rỗi thì buồn tẻ; quá ồn ào thì khó chịu.... Mọi thứ đều nên “**vừa phải**”.

Người **ngu** gây bệnh: hút thuốc, say rượu, tham ăn tham uống....

Người **dốt** chờ bệnh: ốm đau mới đi khám chữa bệnh.

Người **khôn** phòng bệnh: chăm sóc bản thân, chăm sóc cuộc sống..

Khát mới uống, đói mới ăn, mệt mới nghỉ, thèm ngủ mới ngủ, ốm mới khám chữa bệnh... Tất cả đều là muộn.

Phẩm chất cuộc sống của người già cao hay thấp, chính yếu tùy thuộc vào cách tư duy, tư duy hướng lợi là bất cứ việc gì đều xét theo yếu tố có lợi, dùng tư duy hướng lợi để tổ chức cuộc sống tuổi già sẽ làm cho tuổi già đầy sức sống và sự tự tin, cuộc sống có hương vị; tư duy hướng hại là tư duy tiêu cực, sống qua ngày với tâm lý bi quan, sống như vậy sẽ chóng già chóng chết.

**Chơi** là một trong những nhu cầu căn bản của tuổi già, hãy dùng trái tim con trẻ để tìm cho mình một trò chơi ưa thích nhất, trong khi chơi hãy thể nghiệm niềm vui, thua không cay, chơi là đùa. Về tâm và sinh lý, người già cũng cần kích thích và hưng phấn để tạo ra một tuần hoàn lành mạnh.

“Hoàn toàn khỏe mạnh”, đó là nói thân thể khỏe mạnh, tâm lý khỏe mạnh, và đạo đức khỏe mạnh. Tâm lý khỏe mạnh là biết chịu đựng, biết tự chủ, biết giao thiệp; đạo đức khỏe mạnh là có tình thương yêu, sẵn lòng giúp người, có lòng khoan dung, người chăm làm điều thiện sẽ sống lâu.

**Con người là con người xã hội, không thể sống biệt lập**, bung tai bịt mắt, nên chủ động tham gia hoạt động công ích, hoàn thiện bản thân trong hoạt động xã hội, thể hiện giá trị của mình, đó là cuộc sống lành mạnh.

Cuộc sống tuổi già nên đa tầng đa nguyên, nhiều màu sắc, có một hai bạn tốt thì chưa đủ, nên có cả một nhóm bạn già, tình bạn làm đẹp thêm cuộc sống tuổi già, làm cho cuộc sống của bạn nhiều hương vị, nhiều màu sắc.

Con người ta chịu đựng, hóa giải, và xua tan nỗi đau đều chỉ có thể dựa vào chính mình. Thời gian là vị thầy thuốc giỏi nhất. Quan trọng là khi đau buồn bạn chọn cách sống thế nào.

Tại sao khi về già người ta hay **hoài cựu** (hay **nhớ chuyện xa xưa**)? Đến những năm cuối đời, người ta đã đi đến cuối con đường sự nghiệp, vinh quang xưa kia đã trở thành mây khói xa vời, đã đứng ở sân cuối, tâm linh cần trong lành, tinh thần cần thảnh thơi, người ta **muốn tìm lại những tình cảm chân thành. Về lại chốn xưa, gặp lại người thân, cùng nhắc lại những ước mơ thuở nhỏ, cùng bạn học nhớ lại bao chuyện vui thời trai trẻ, có như vậy mới tìm lại được cảm giác của một thời đầy sức sống.** Quý trọng và được đắm mình trong những tình cảm chân thành là **một niềm vui lớn** của tuổi già.

Nếu bạn đã cố hết sức mà vẫn không thay đổi tình trạng không hài lòng thì mặc kệ nó ! Đó cũng là một việc tự nhiên thôi. Chẳng việc gì cố mà được, *quả trái ngọt vội không bao giờ ngọt.*

**Sinh lão bệnh tử** là quy luật ở đời, không chống lại được. Khi thần chết gọi thì thanh thân mà đi. **Cốt sao sống ngay thẳng không hổ thẹn với lương tâm, và cuối cùng đặt cho mình một dấu chấm hết thật tròn.**

**Sống ngày nào, vui ngày nấy ! Đó là tự do, là giải thoát !**