

Bài thông tin tóm tắt về buổi trực tuyến „Chúng ta cần gì để sống vui, khỏe?“

Thực hiện: Phạm Ngọc Thúy

Buổi trực tuyến đầu năm

Chúng ta cần gì để sống vui, khỏe?

Chủ nhật, 9.1.2022, 14 giờ (ở Đức)



13:00-14:00	Chào nhau, hỏi thăm, hàn huyên, chúc mừng năm mới 2022
14:00-16:30	Bắt đầu chương trình Trò chuyện với các vị khách mời về đề tài hôm nay Thảo luận, trao đổi kinh nghiệm, giải đáp thắc mắc
16:30-17:00	Thông tin về chương trình trực tuyến Tết Nhâm Dần 2022 Thông báo chương trình STH cho tháng 3,4,5.2022
17:00	Kết thúc chương trình

Dẫn chương trình / Host:
Phạm Ngọc Thúy
Co-Host: Hoa Xuân Trường

Hôm 9.1.2022 vừa qua các anh chị và các bạn thân quen từ nhiều nơi trên thế giới (Đức, Pháp, Thụy Điển, Thụy Sĩ, Nhật Bản, Úc, USA) đã hội ngộ trực tuyến trong không khí ấm áp, thân tình, vui tươi, phấn khởi. Hơn 60 người tham dự đã chào mừng nhau, chúc nhau những lời chúc tốt đẹp đầu năm, và đặc biệt chào mừng anh Bùi Văn Nam Sơn và anh Ngô Tấn Dũng sau nhiều năm không gặp.

Các khách mời đã tham dự buổi này:

Bùi Văn Nam Sơn
Nguyễn Thanh Hùng
Đình Văn Phước
Trần Văn Thọ
Nguyễn Thị Thanh Phương
Phạm Nhật
Phạm Duy Thoại
Nguyễn Thị Thanh Phương
Ngô Tấn Dũng
Nguyễn Sĩ Huyền
N. H. Vinh
Đặng Thị Hồng Nhung
Hoàng Phú Phương
Tô Tuấn Lưu

Thơ tặng anh Bùi Văn Nam Sơn của anh Ngô Anh Phong

*Sơn già tóc bạc như tiên,
Nói năng nhỏ nhẹ nhà hiền triết đây!
Tấm lòng yêu nước đong đầy,
Thương dân chân thật tâm bày sáng trong!
Hồi hương với cả tấm lòng,
Truyền bao trí tuệ để mong giúp đời!
Nâng cao trí tuệ dân người,
Triết học khô cứng, nói cười dễ trôi!
Một thời xứ Wurst dẫn đường,
Trởởng Hội gần gũi dễ thương mến tài,
Chúc anh sức khỏe dài dài,
Truyền trao hiểu biết, giảng bài đời sau!*

Phong Gió 09.01.2022

1. Tóm tắt buổi trò chuyện

Trong buổi này đã có rất nhiều kinh nghiệm, quan niệm sống của các anh chị, các bạn đã đến tuổi về chiều (có người đã trên 80 tuổi) được chia sẻ và trao đổi được tóm tắt sau đây:

a)

- Có định kiến riêng cho cuộc đời mình
- Nhìn cuộc sống vui vẻ, thông cảm, tương đối
- Không để áp lực bên ngoài chi phối
- Bình tĩnh trước khó khăn trong tuổi già
- Muốn có những nhận thức trên không phải dễ, cần đến tuổi già mới nhận thức được như vậy

b)

- Khi trẻ, sống vui & khỏe là điều tự nhiên, khi về già thì không tự động mà có
- Tập thể thao mỗi ngày từ 10 năm nay
Tập dịch cân kinh (45 phút/ngày)
Tập như vậy thì khó, chán, nhưng động cơ tích cực là đạt được kết quả tốt, người thoải mái.
Tôi bây giờ, dù đã trên 80, vẫn lái xe sang Ý, 1200km. Cứ mỗi 300 km tôi dừng lại, tập dịch cân kinh 5 phút. Đến nơi người vẫn thoải mái.
- Sống vui, chủ quan, xây dựng cho mình hoàn cảnh vui
- Sống chủ quan -> giảm lão hóa
- Tôi nhận xét thấy nhiều người già ở VN đóng vai trò chính trong gia đình, họ hàng, làng xóm, ở Đức họ lại đóng vai phụ, không chủ động, nhiều người aggressiv hơn.

c)

- Tuy đã 80, tôi được tương đối khỏe
- Ở Nhật tuổi thọ trung bình 84,3 (hạng nhất thế giới), nữ (87,45), nam (81,42)
- Có ý kiến là người Nhật sống căng thẳng. Tôi thì không thấy không đúng, vì nếu sống căng thẳng thì khó sống lâu. Họ làm việc nhiều, sống có mục tiêu
- Tôi về hưu lúc 74 tuổi. Sức khỏe tôi do gia tài từ hồi còn trẻ: Chơi bóng bàn, tập Karate.
- Ngày nay tôi tập thể dục, không bị stress, không bị quan, tiêu cực (học từ người Nhật), không để áp lực bên ngoài chi phối

- Đi bộ 40 phút mỗi ngày (6km/giờ)
- Ở Nhật, tuổi trung bình cho người già còn sức khỏe, không cần người khác giúp là 72,6 (nam), 75,3 (nữ), hàng đầu trên thế giới
Ở VN tuổi thọ trung bình hàng thứ 92, còn sức khỏe hạng 81 trên thế giới.
- Trong thời gian làm việc, tôi làm việc hết lòng, cố gắng hết sức, dù không học giỏi, không nghĩ khó, đơn giản hóa vấn đề

d)

- Khi còn trẻ, tôi đã vô trách nhiệm với sức khỏe của mình, không đầu tư cho sức khỏe, nên chỉ có kinh nghiệm thất bại. Tôi đã đam mê công việc, bị đau lưng phải đi mổ. Bây giờ tôi đứng để làm việc
- Đến khi về hưu lúc 70, tôi mới nghĩ đến việc chăm sóc sức khỏe
- Tôi không hút thuốc, uống rượu, cà phê vừa phải
- Tôi nhận ra 4 điều kiện quan trọng này để sống vui, khỏe:
 - o Không túng thiếu
 - o Không cô đơn, có bạn bè
 - o Có đam mê (cầm, kỳ, thi, họa, viết, dịch sách, làm từ thiện etc.)
 - o Sức khỏe
- Vì vậy, cần đầu tư cho sức khỏe càng sớm càng tốt

e)

- Về kỳ thi ở Nhật: Kinh nghiệm của tôi là vừa làm vừa học, cư xử theo người Nhật.
- Em tôi bị kỳ thi, tôi khuyên không nên mặc cảm, cố gắng làm gấp 2,3 lần họ để họ kính trọng mình.
- Nhật Bản bây giờ khác ngày xưa. Người trí thức tôi đã gặp thấy họ cởi mở, người bình dân thì ngại hơn
- Sau 75 nhiều người rời Nhật để đến những xứ đa chủng
- Gia đình tôi vẫn giữ quốc tịch VN, sống và làm việc không có vấn đề.

f)

- Sống hạnh phúc tuổi già khi chăm sóc cháu, du lịch, hưởng thiên nhiên
- Nhận ra và vui những niềm vui nhỏ

g)

- Về sau này nhiều biến cố điều đứng trong đời tôi xảy đến, bệnh nan y
- Bây giờ tôi sống theo ngày, tháng, trọn vẹn theo ngày vui và khỏe
- Đọc những thông tin positiv, không đào sâu vào những tin negativ, thí dụ từ VN.

h)

- Thể xác và tinh thần cần hài hòa, cần được chăm sóc, buông phiền não
- Tôi nghĩ hưu sớm, không có đam mê
- Thường thức trời xanh mây trắng, biết đủ là đủ, không so sánh

i)

- Tôi tận hưởng niềm vui mỗi ngày, chia sẻ với con cháu
- Sửa soạn tâm lý khi mình bệnh hoạn

- Tôi đau lưng vì đứng nhiều khi dạy học, nên tập Yoga, Gymnastik, đi xe đạp trong nhà, uống thuốc cao huyết áp, ăn uống không kiên cử
- Niềm vui với bạn lâu đời
- Cảm ơn Internet để liên lạc với nhiều nhóm bạn
- Tôi được trân trọng ở Mỹ dù đã lớn tuổi, không bị lãng quên, xã hội Mỹ năng động

j)

- Phải có đam mê, có chiều sâu, ý nghĩa, cần làm những gì nên làm
- Bỏ qua tất cả những gì ảnh hưởng không tốt cho mình
- Làm sao có đam mê là do nhân, duyên
- Tôi học và làm theo đạo lý Phật học, có kết quả. Đó là lò lửa đốt hết rác của cuộc đời, tạo năng lượng tích cực.

k)

- Sức khỏe là quan trọng nhất nên cần lưu ý chăm sóc sức khỏe
- Lưu ý chuyện ăn uống, giảm số lượng, tránh quá mặn, ngọt
- Ngủ, văn hóa, thể thao, lượng sức, đều đặn
- Gia đình: Giữ gìn hòa khí, chú ý nghe, không quá ưu tư, trầm lặng, trách móc
- Bớt giáo điều, không tranh thủ

l)

- Nhịp điệu cuộc sống sinh học kéo chậm thoái hóa, giữ chất lượng cho cuộc sống->cơ thể cần hoạt động đều đặn
- Chạy xe đạp mỗi ngày ít nhất 30 phút
- Giờ ngủ tốt nhất: 22-23 giờ, tốt cho tim mạch
- Khi thấy nhịp sinh hoạt rối loạn, không hồi phục: Cần đến Bác Sĩ chuyên môn

m)

- Theo đam mê nhưng cần dành thời gian cho gia đình
- Thiền, khí công

n)

- Tránh tâm lảng xãng
- Động cơ cho đam mê: Tình yêu thương

o)

- Lý tưởng không thành, không hạnh phúc, không vui thực sự, băn khoăn, ưu tư
- Phải có mục đích, Lebensaufgabe, niềm vui
- Có người sống không biết để làm gì
- Bỏ rượu, thuốc để sống toàn vẹn, chữa bệnh ngặt nghèo.

p)

- Vui vì thành quả bạn bè
- Học từ những điều bổ ích hôm nay từ những người đi trước, bạn bè, từ đó tạo thành Mosaik riêng cho mình.

2. Phản hồi của các anh chị và các bạn tham dự buổi trực tuyến này

- Rất vui được nghe ý kiến của các anh chị , mỗi người một ý nhưng rất bổ ích
- cảm ơn Thúy Trường đã tổ chức buổi Zoom ngày hôm nay để được nghe tiếng nói và nhìn thấy được mặt mũi của anh Sơn già sau mấy chục năm xa cách!
- chúc anh Sơn và các bạn có mặt ngày hôm nay được thiết nhiều sức khỏe và hạnh phúc,!
- Xin cam on Chi Thuy to chuc mot buoi noi chuyen rat bo ich.
- Bài thơ của anh Đỗ Đình Hải (Hải „gấu“)

*Chẳng tính sáu mươi hay bảy mươi
vẫn còn nhún nhảy vẫn vui tươi
yoga bóng bàn hay xe đạp
chả kể chây lười vẫn ráng chơi*

*Hàng năm sức khỏe khám định kỳ
huyết áp lên cao chẳng lo chi
vẫn còn biết yêu tim đập mạnh
biết vui đến thế còn lo gì*

*Đến tuổi tám mươi gân cốt khô
lượng còng gối mỗi hết ra vô
mỗi ngày một chai bia lúa mạch
tưng bừng lại nhảy nhót tha hồ..*

- Bài thơ anh Hải gấu hay, dí dỏm
- Thơ hay thế! bác Hải gấu!
- Một buổi chiều chủ nhật thật thú vị và bổ ích cho cuộc sống đất đã thật gần, trời ngày càng xa, thôi thì cứ thế tiếp tục niềm vui mình đang có, vui cùng con cháu, bạn bè, người thân, ai làm mình không còn vui nữa thì ít tiếp xúc gặp gỡ, ai làm cho mình vui từ thể xác đến tinh thần, mình giữ quan hệ thân tình mỗi ngày...Theo sự cảm nhận của M. là vậy, cảm ơn Thúy nhiều, đã tạo cơ hội gặp gỡ quý báu, hôm nay được làm quen anh Hùng, anh Phước, anh Thọ, và gặp lại ông anh quý thương sau nhiều năm chưa gặp lại. Chúc tất cả vui khỏe và an lành
- Hôm nay rất vui và bổ ích
- Cảm ơn chị Thúy và cảm ơn các anh chị về các ý kiến trình bày, thảo luận, kinh nghiệm sống. Xin chúc các anh chị luôn được sống vui, sống khỏe!
- Buổi trò chuyện thật bổ ích , thú vị
- cảm ơn Thúy và các anh chị đã đóng góp tích cực cho các buổi họp mặt bổ ích như thế này.
- Cảm ơn tất cả đóng góp quý báu và bổ ích của các anh các chị
- Cảm ơn chị Thúy và các anh chị về buổi họp mặt rất hữu ích.
- Con xin cảm ơn Cô Thúy, cùng các cô bác, các thầy về buổi nói chuyện bổ ích và vô cùng thú vị hôm nay ạ! Là người trẻ, được lắng nghe những kinh nghiệm quý báu của các cô bác, các thầy, con cảm thấy vô cùng may mắn. Con xin chúc các cô bác luôn sống vui khỏe và an lành ạ!
- cảm ơn Thúy, Moderatorin professionell.
chào ae giờ đi vấn thuốc. Hạnh phúc của bây giờ và tại đây!!!
- Happy new year!

3. Người còn đó, tôi còn đây - Cảm nhận từ buổi trực tuyến "Chúng ta cần gì để sống vui, khỏe?"

Trong buổi trực tuyến hàng tháng đầu năm 2022, hơn 60 bạn bè đã đoàn tụ trong không khí vui mừng hội ngộ, chào hỏi, hàn huyên, trò chuyện, tâm sự, từ 13 giờ đến 18:30 Đức. Tuy buổi họp chính thức bắt đầu vào lúc 14 giờ, nhiều người đã có mặt từ lúc 13 giờ và hơn 20 người vẫn còn nán lại tâm tình đến 18:30, sau khi buổi họp chính thức lúc 17:15.

Đặc biệt lần này có anh Bùi Văn Nam Sơn và anh Ngô Tấn Dũng, hai người bạn thân thiết từ xưa, tham dự. Anh Sơn vui vẻ hỏi han từng người, mừng rỡ, nhắc mọi người nói to lên để anh nhận ra bạn cũ, vì mắt anh, rất tiếc, yếu nhiều rồi. Anh Sơn với mái tóc bông bênh, nay bạc trắng, trong chiếc áo màu xanh trẻ trung, vẫn vui vẻ, hóm hỉnh tự nhiên như ngày nào. Bạn bè thân ái gọi "*Anh Sơn già*", bao kỷ niệm xa xưa như chợt hiện về. Anh Sơn hỏi thăm và nhớ hết từng người. Đặc biệt, dù mắt anh yếu nhiều, anh vẫn thấy rõ mái tóc ai bạc, còn nhiều hay ít, nhớ hết những tên "*lót*" của từng người đã được bạn bè ngày xưa đặt cho và nhắc lại chuyện xưa. Rồi anh nhận được tin có bạn đã ra đi vĩnh viễn, anh xót xa tiếc nuối, buồn. Có người nói: "*Chúng ta sẽ ngày càng ít đi!*".

Sau khi buổi họp mặt chính thức chấm dứt, nhiều người còn nán lại với anh Sơn và anh Dũng, mà ngày xưa bạn bè đã dí dỏm đặt tên "*Mệ Dũng*". Dù mọi người đã thấm mệt sau một buổi gặp gỡ nhiều xúc động, nhưng không ai muốn nghỉ, muốn nghe bạn mình nói. muốn kể lại những tâm sự sau bao ngày không có dịp gởi gắm.

Tôi gửi theo đây bài thông tin tóm tắt lại nội dung buổi trò chuyện với nhiều ý nghĩa, dề dề, bổ ích, thú vị. Mọi người đã trao đổi quan niệm, kinh nghiệm "*thế nào là sống vui, khỏe*", cũng như trả lời tích cực câu hỏi "*Chúng ta làm sao khi cuộc sống không vui và không khỏe?*". Tôi cũng ghi lại trong bài này những cảm tưởng, phản hồi của các anh chị, các bạn tham dự, những bài thơ. Anh Đinh Văn Phước từ Nhật Bản, một trong những khách mời tham dự, đã gửi đến những bạn hữu mà anh vừa quen hôm đó bài thơ sau đây để nói lên cảm nhận của anh sau khi tham dự buổi hội ngộ này:

Tạ ơn đời

*Tạ ơn đời hôm nay Tôi còn sống
Mắt còn nhìn, còn đọc được Emails
Đời còn vui, đâu đến nỗi cô liêu
Thêm kiến thức, thêm từ tâm hỷ xả !*

*Tạ ơn các bạn gần xa
Hằng ngày chia sẻ cùng ta đủ điều
Emails nhận được bao nhiêu
Là bao tình cảm thương yêu nồng nàn.*

BẠN TA

*Thăm hỏi Bạn, biết rằng người còn đó
Nỗi mừng vui tràn ngập cõi lòng tôi
Cuộc đời này bao sóng gió, nổi trôi
Vui được biết, Bạn bình an vui sống*

*Đời trần thế ví như là huyễn mộng
Kiếp nhân sinh là sinh tử, tử sinh
Quý nhau chẳng chỉ ở một chữ Tình
Tình cha mẹ, tình vợ chồng, bè bạn*

Tình cảm ấy ta không treo giá bán
Khi con tim không đơm vị đo lường
Bàn cân nào, cân được chữ Yêu Thương
Thế mới biết Thương Yêu là vô giá !

Cuộc đời dẫu đảo điên, nhiều đối trá
Nếu chúng ta thực sự mến thương nhau
Thì tiếc chi một lời nói, câu chào
Hãy trao gửi, sưởi ấm tình nhân thế



Có hơn không dù biết rằng chậm trễ
Vì con người ai cũng thích yêu thương
Được thương người và cũng được người thương
Hãy bày tỏ yêu thương dù có chậm

Bạn còn đó ! Tôi còn đây ! Mừng lắm !
Vì chúng ta còn cơ hội gặp nhau
Để trao nhau lời nói với câu chào
Đầy thân ái, đầy yêu thương, quý mến

Chuyện dĩ vãng, chuyện tương lai sắp đến
Hãy quên đi, xin nhớ hiện tại thôi
Nếu tâm bình trí lạc ! Thế đủ rồi !
Người còn đó ! Tôi còn đây ! Phúc lắm.

<https://suonglamportland.wordpress.com/2019/09/02/bai-tho-nguoi-con-do-ta-con-day-tham-hoi-ban-cua-suong-lam/>

4. Chương trình trực tuyến trong thời gian tới (tháng 2 (Tết Nhâm Dần), 3, 4, 5)

	<p>Chương trình STH trong thời gian tới Tháng 2.2022 Đề tài: Ăn Tết Nhâm Dần 2022 Ngày: Mùng 6 Tết, chủ nhật, 6.2.22 Chương trình: a) Ăn Tết Sài Gòn xưa (Trần Hữu Phúc Tiến) b) Ăn Tết Hà Nội, Huế xưa (?) c) Ngũ hành là gì? Ngày nay, ngũ hành được sử dụng như thế nào? (?) d) Chương trình giúp vui ngày tết (?): Thơ, nhạc, vịnh cổ, kể chuyện vui, đàn, thổi sáo, các bé trình diễn etc.</p> <p>Buổi chuẩn bị (qua Zoom) và mail để mọi người có thể liên hệ đóng góp sẽ được gửi trong những ngày sắp tới đây . Xin mời tham gia!</p>	
---	--	--



<http://vnmessenger.com/baokhoacvcs/quaudo.jpg>

Tháng 3.2022

Ngày: Chủ Nhật, 6.3.22

Đề tài: **Chữ Việt, văn Việt qua truyện Quả Dưa Đỏ của Nguyễn Trọng Thuật**

Diễn giả: **GS TS Nguyễn Nam**

Tháng 4.2022

Ngày: Chủ nhật 3.4.22

Đề tài: **Quan điểm về dịch thuật trong triết học**

Diễn giả: **Trần Thanh Hùng**



<https://dinhhuangthien.com/2020/03/01/hoai-hoc-hu-dan-tu-gan-gian-hoi/>



Tháng 5.2022

Ngày: Chủ Nhật, 8.5.22

Đề tài: **Chương trình đào tạo SVYK của Khoa Y Việt Đức (KYVD), Đại học Phạm Ngọc Thạch TP HCM**

Diễn giả: **BS Nguyễn Sĩ Huyền**

<https://rosetta.vn/nguyenxuanxanh/nguyen-si-huyen-va-hanh-trinh-viet-nam/>

Chân thành mến chúc các anh chị, các bạn những lời chúc tốt đẹp nhất!

Hẹn gặp lại vào dịp tết Nhâm Dần, Mừng Sáu Tết, chủ nhật, 6.2.2022



<https://chinh-vn.com/anh-chi-94-122779>

10.1.2022

Phạm Ngọc Thúy
Nhóm Sinh Hoạt Trực tuyến Hàng tháng
TiengXuan.jimdofree.com