AN VUI HẠNH PHÚC

7 NGÀY SỐNG VUI TUỔI XẾ CHIỀU

An nhiên – kết nối – hạnh phúc
cho người ngoài 60 tuổi



TÁC GIẢ: TIẾN ĐỨC

Quà tặng dành cho học viên gói huấn luyện

LỜI MỞ ĐẦU

Chào cô chú,

Người ta hay lo cho sức khỏe thân thể của người già: huyết áp, tiểu đường, xương khớp... mà quên mất một thứ cũng quan trọng không kém: **sức khỏe tinh thần**. Một người ăn uống đầy đủ, thuốc men đều đặn mà lòng lúc nào cũng buồn bã, cô đơn — thì người cũng không thể khỏe được.

Sau tuổi 60, nhiều cô chú trải qua những "mất mát" thầm lặng: nghỉ hưu mất đi công việc gắn bó, con cháu bận rộn ít về thăm, bạn bè lần lượt ra đi, sức khỏe không còn như xưa. Cảm giác trống trải, cô đơn, "mình trở thành gánh nặng" — nếu không được quan tâm, có thể dẫn đến buồn chán kéo dài, mất ngủ, chán ăn, thậm chí trầm cảm.

Cuốn ebook nhỏ này, do **Tiến Đức** biên soạn, là **món quà của An Vui Hạnh Phúc** dành tặng cô chú — học viên của gói huấn luyện. Trong 7 ngày tới, mỗi ngày cô chú chỉ cần dành **15–20 phút** để học cách giữ tinh thần vui vẻ: kết nối với con cháu, bạn bè, tìm niềm vui mỗi ngày, vận động dưới nắng sớm — và biết khi nào cần chia sẻ, cần giúp đỡ.

Sau 7 ngày, cô chú sẽ thấy: tuổi xế chiều không phải là tuổi "chờ đợi", mà có thể là những năm tháng **an nhiên và hạnh phúc nhất** — nếu ta biết cách sống vui.

Lưu ý quan trọng — xin đọc kỹ

- Ebook này chia sẻ kiến thức về sức khỏe tinh thần, **không thay thế** tư vấn của bác sĩ hay chuyên gia tâm lý.
- Buồn chán thoáng qua là bình thường. Nhưng nếu buồn kéo dài nhiều tuần, mất ngủ triền miên, chán ăn, mất hứng thú với mọi thứ, hay có suy nghĩ tiêu cực — đó có thể là dấu hiệu **trầm cảm**, cần **đi khám bác sĩ** — trầm cảm là bệnh, chữa được, không có gì phải xấu hổ.
- Nếu cô chú hoặc người thân có suy nghĩ làm hại bản thân, hãy **nói ngay với người thân tin cậy** và tìm đến bác sĩ hoặc cơ sở y tế gần nhất.

CÁCH DÙNG EBOOK

7 ngày, mỗi ngày một bài học

Mỗi chương là một ngày, gồm 6 phần quen thuộc: **Vấn đề** (hiểu điều gì đang xảy ra trong lòng mình), **Giải pháp** (cách tìm lại niềm vui), **Câu chuyện minh họa** (tình huống gần gũi), **Bài tập hôm nay** (thực hành cụ thể), **Bài học hôm nay** (đúc kết ngắn gọn để nhớ lâu), và một **Hành động ngay**.

Cô chú đọc theo thứ tự từ Ngày 1 đến Ngày 7, mỗi ngày 15–20 phút. Nếu trong nhà có người thân lớn tuổi đang buồn chán, hãy đọc cùng họ — hoặc đọc to cho họ nghe.

Chuẩn bị trước khi bắt đầu

- Một cuốn sổ nhỏ ghi "nhật ký niềm vui" (mẫu bảng ở cuối sách).
- Danh sách số điện thoại của con cháu, bạn bè thân — để trong tầm tay.
- Một tâm thế cởi mở: cho phép mình được vui, được cần người khác, được bắt đầu lại.

Mục lục

Ngày 1 Hiểu về nỗi buồn tuổi già

Ngày 2 Kết nối với con cháu

Ngày 3 Bạn bè và cộng đồng

Ngày 4 Niềm vui mỗi ngày

Ngày 5 Vận động và nắng sớm cho tinh thần

Ngày 6 Khi nỗi buồn cần được giúp đỡ

Ngày 7 Sống có ý nghĩa + duy trì

Hiểu về nỗi buồn tuổi già



Minh họa

Vấn đề

Nhiều cô chú khi buồn thường giấu kín — sợ con cháu lo, sợ bị chê "già rồi còn than". Thế là nỗi buồn cứ lớn dần trong lòng: ăn không ngon, ngủ không yên, người mệt mỏi, bệnh tật cũng nặng thêm. Tinh thần và thể chất liên quan mật thiết — **lòng buồn thì người khó khỏe**.

Giải pháp

Hiểu 3 điều để không còn giấu buồn một mình. **Một:** cảm giác trống trải, cô đơn sau nghỉ hưu, sau khi con cái ra ở riêng là **rất phổ biến** — cô chú không hề "lạ", không hề đơn độc trong cảm xúc này. **Hai:** buồn chán kéo dài ảnh hưởng thật đến sức khỏe: mất ngủ, chán ăn, đau nhức

tăng, miễn dịch kém. **Ba:** nỗi buồn **vơi đi khi được chia sẻ** — nói ra không phải là yếu đuối, mà là bước đầu tiên để khỏe lại.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung ông Hòa, 72 tuổi, từ ngày nghỉ hưu ông ít nói hẳn, cả ngày ngồi một mình trước hiên, cơm ăn chẳng buồn gắp. Con trai ông tưởng ba "già rồi khó tính". Mãi đến khi ông thủ thỉ với người bạn già: "Tao thấy mình vô dụng quá" — bạn ông mới hiểu và rủ ông tham gia hội cựu chiến binh phường. 3 tháng sau ông vui vẻ trở lại, còn làm "chủ xị" kể chuyện cho hội. Ông bảo: "Hóa ra tao không cần thuốc — tao cần... người nghe tao nói."

Bài tập hôm nay

- **Tự hỏi lòng mình:** thời gian qua, mình có hay buồn, trống trải không? Điều gì làm mình buồn nhất? Viết ra sổ — viết ra là bước đầu nhẹ lòng.
- **Nói với một người tin cậy:** hôm nay, hãy kể cho vợ/chồng, con, hoặc bạn thân nghe một điều mình đang nghĩ trong lòng — đừng giữ một mình.
- **Ghi 3 điều mình còn có:** sức khỏe, con cháu, bạn bè, mái nhà... — viết ra để thấy mình vẫn còn nhiều điều quý giá.

Bài học hôm nay

Buồn chán tuổi già rất phổ biến — không phải lỗi của ai, càng không phải điều phải giấu. Lòng buồn thì người khó khỏe; nỗi buồn vơi đi khi được chia sẻ.

Hành động ngay

Hôm nay: viết cảm xúc của mình vào sổ + kể cho một người tin cậy nghe một điều trong lòng.

Kết nối với con cháu



Minh họa

Vấn đề

Nhiều cô chú nhớ con cháu quay quắt mà không dám gọi — sợ "làm phiền chúng nó bận". Thế là hai bên cùng nhớ nhau mà chẳng ai gọi ai, khoảng cách cứ xa dần. Sự thật là: con cháu cũng nhớ ông bà lắm — chỉ cần một cuộc gọi của ông bà là chúng vui cả ngày.

Giải pháp

Chủ động kết nối với 4 cách đơn giản: **1. Gọi điện thường xuyên:** đừng đợi con gọi — mình gọi trước, dù chỉ 5 phút hỏi thăm. **2. Học gọi video:** nhờ con cháu dạy một lần — nhìn thấy mặt nhau thì nỗi nhớ vơi đi một nửa. **3. Ăn cơm cùng nhau:** hẹn con cháu về ăn cơm cuối tuần — bữa

cơm gia đình là "thuốc bổ" tinh thần tốt nhất. **4. Nhờ vả đúng cách:** nhờ con cháu dạy dùng điện thoại, chở đi chợ — vừa được giúp, vừa có cớ gặp nhau, chúng cũng vui vì được báo hiếu.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung bà Năm, 68 tuổi, con cái đi làm xa, cả tuần bà chẳng nói với ai quá 10 câu. Từ ngày con gái dạy bà gọi video, tối nào bà cũng gọi cho cháu ngoại 10 phút — kể chuyện ngày xưa, nghe cháu kể chuyện trường lớp. Bà cười suốt, ăn ngon ngủ yên. Bà bảo: "Cái điện thoại nhỏ xíu mà... rút ngắn cả trăm cây số."

Bài tập hôm nay

- **Gọi cho một người thân:** ngay hôm nay, gọi điện cho con/cháu/bạn — chỉ để hỏi thăm, không cần lý do gì đặc biệt.
- **Hẹn bữa cơm cuối tuần:** nhắn hoặc gọi hẹn con cháu về ăn cơm cuối tuần này — ghi lịch vào sổ.
- **Nhờ dạy một thứ:** nhờ con cháu dạy mình một thứ trên điện thoại (gọi video, xem ảnh) — vừa học được, vừa có chuyện để nói.

Bài học hôm nay

Đừng đợi con cháu gọi — mình gọi trước. Một cuộc gọi 5 phút, một bữa cơm cuối tuần, một cuộc gọi video — đó là những "liều thuốc" chống cô đơn hiệu quả nhất.

Hành động ngay

Ngay hôm nay: gọi điện cho một người thân chỉ để hỏi thăm. Hẹn bữa cơm cuối tuần.

Bạn bè và cộng đồng



Minh họa

Vấn đề

Con cháu dù thương cũng bận rộn — người có thể trò chuyện mỗi ngày với cô chú chính là **bạn bè cùng tuổi**: những người hiểu mình, rảnh rang như mình, có chung chuyện để nói. Nhưng nhiều cô chú ngại ra ngoài, ngại làm quen — rồi ngày càng thu mình trong 4 bức tường.

Giải pháp

Mở cửa lòng với 4 bước: **1. Ra khỏi nhà mỗi ngày:** đi bộ công viên, ngồi uống trà đầu ngõ — chỉ cần ra ngoài là đã có cơ hội gặp người. **2. Tham gia hội nhóm:** hội người cao tuổi phường/xã, nhóm tập thể dục, nhóm hát, nhóm từ thiện — có tổ chức thì đều đặn, vui lâu. **3. Chủ động**

làm quen: cười chào hàng xóm, hỏi thăm người cùng tập — bạn già không tự đến, mình phải "đi tìm". **4. Giúp đỡ người khác:** thăm người ốm, giúp hàng xóm việc nhỏ — cho đi là nhận lại niềm vui lớn nhất.

Câu chuyện minh họa

Hãy hình dung cụ Tư, 73 tuổi, vợ mất 2 năm, ông sống khép kín, cả ngày không ra khỏi nhà. Hàng xóm rủ mãi ông mới chịu ra công viên uống trà buổi sáng. 1 tháng sau ông có "hội trà" 5 người, 3 tháng sau ông làm "trưởng hội" tổ chức sinh nhật cho từng thành viên. Ông bảo: "Tao tưởng già rồi không cần bạn — hóa ra càng già càng cần."

Bài tập hôm nay

- **Ra ngoài hôm nay:** đi bộ, uống trà, ngồi công viên — ít nhất 30 phút ngoài nhà, cười chào ít nhất 1 người.
- **Tìm 1 hội nhóm:** hỏi hàng xóm/phường về hội người cao tuổi, nhóm tập thể dục, nhóm hát — ghi thông tin vào sổ.
- **Hẹn 1 người bạn cũ:** gọi cho một người bạn lâu không gặp — rủ uống trà, đi dạo.

Bài học hôm nay

Bạn bè cùng tuổi là "thuốc bổ" tinh thần tốt nhất — ra khỏi nhà mỗi ngày, tham gia hội nhóm, chủ động làm quen. Càng già càng cần bạn.

Hành động ngay

Hôm nay: ra ngoài ít nhất 30 phút + gọi cho một người bạn cũ. Ghi vào sổ: hội nhóm nào mình sẽ tham gia?

Niềm vui mỗi ngày



Minh họa

Vấn đề

Nghỉ hưu rồi, công việc không còn — nhiều cô chú bỗng thấy ngày dài lê thê, "không biết làm gì". Không có việc gì để mong chờ, để vui — đó là mảnh đất màu mỡ cho buồn chán. Nhưng tuổi già cũng là lúc ta **tự do nhất** để làm những điều mình thích mà cả đời chưa có thời gian làm.

Giải pháp

Tìm "món ăn tinh thần" của riêng mình: **1. Trồng cây, nuôi vật:** vườn rau, chậu hoa, chim cảnh, cá — chăm sóc sự sống mỗi ngày cho ta niềm vui và trách nhiệm. **2. Học cái mới:** dùng điện thoại, hát karaoke, học vẽ, học nấu món mới — não được "tập thể dục" thì minh mẫn lâu. **3. Đọc**

sách, xem phim: chuyện hay giúp tâm hồn phong phú. **4. Làm việc thiện:** giúp người khó khăn, tham gia từ thiện — cho đi là hạnh phúc. **5. Ghi nhật ký niềm vui:** mỗi tối viết 1–2 điều vui trong ngày — tập não nhìn thấy điều tốt đẹp.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung bà Sáu, 66 tuổi, sau khi nghỉ hưu bà thấy "vô dụng", cả ngày quanh quẩn. Con gái tặng bà 5 chậu lan và bảo "mẹ chăm cho nó nở hoa". Bà mê mẩn — sáng tưới, chiều ngắm, tối lên mạng học cách chăm lan. 1 năm sau vườn lan của bà nở rộ, bà còn dạy cả xóm trồng. Bà cười: "Về hưu không phải hết việc — mà là... đổi việc vui hơn."

Bài tập hôm nay

- **Chọn 1 niềm vui mới:** trong các gợi ý trên, chọn 1 điều mình thích nhất — bắt đầu ngay hôm nay (mua 1 chậu cây, mở 1 cuốn sách...).
- **Lên lịch vui:** mỗi ngày dành ít nhất 1 giờ cho niềm vui của mình — ghi vào thời gian biểu.
- **Viết nhật ký niềm vui:** tối nay viết 2 điều vui trong ngày — dù nhỏ đến đâu (nắng đẹp, cháu cười, rau lên mầm...).

Bài học hôm nay

Tuổi già là lúc tự do nhất để làm điều mình thích: trồng cây, học cái mới, đọc sách, làm việc thiện. Mỗi ngày một niềm vui nhỏ — cộng lại thành hạnh phúc lớn.

Hành động ngay

Hôm nay: bắt đầu 1 sở thích mới + tối nay viết 2 điều vui vào nhật ký.

Vận động và nắng sớm cho tinh thần



Minh họa

Vấn đề

Khoa học đã chứng minh: vận động và ánh nắng mặt trời giúp não tiết ra những chất khiến ta **vui vẻ, thư giãn** tự nhiên. Ngược lại, ngồi ì trong nhà tối cả ngày khiến tâm trạng càng u ám. Nhiều cô chú buồn mà không biết rằng chỉ cần **bước ra nắng sớm mỗi sáng**, tâm trạng đã khác.

Giải pháp

3 thói quen "thuốc bổ" tinh thần mỗi sáng: **1. Đi bộ 20–30 phút:** vừa vận động, vừa ngắm cảnh, vừa gặp người — "một công ba việc" cho tinh thần. **2. Tắm nắng sớm 15–20 phút** (trước 9h): ánh nắng giúp tâm

trạng phấn chấn, ngủ ngon hơn vào tối. **3. Hít thở sâu:** ra nơi thoáng, hít sâu bằng mũi 4 giây, thở ra bằng miệng 6 giây — 5 lần — giúp bớt căng thẳng ngay lập tức. Làm đều mỗi sáng, 1–2 tuần sẽ thấy tâm trạng khác hẳn.

Câu chuyện minh họa

Hãy hình dung ông Ba, 69 tuổi, sau khi vợ mất ông buồn bã, cả ngày ru rú trong nhà tối. Con gái ông "ép" ông mỗi sáng đi bộ cùng ra công viên 20 phút. 2 tuần đầu ông đi cho có, tuần thứ 3 ông bắt đầu chào hỏi người ta, tháng thứ 2 ông đã có bạn đi bộ cùng. Ông bảo: "Nắng sớm nó... sưởi cả lòng người."

Bài tập hôm nay

- **Đi bộ dưới nắng sớm:** sáng mai, đi bộ 20 phút ngoài trời trước 9h — cảm nhận sự khác biệt.
- **Hít thở sâu 5 lần:** ngay bây giờ, ra chỗ thoáng, hít 4 giây – thở 6 giây, 5 lần.
- **Ghi cảm nhận:** sau khi đi bộ + nắng sớm, tâm trạng thế nào? Ghi vào sổ.

Bài học hôm nay

Nắng sớm và vận động là "thuốc bổ" tinh thần tự nhiên: đi bộ 20–30 phút + nắng sớm 15–20 phút mỗi sáng — tâm trạng phấn chấn, tối ngủ ngon hơn.

Hành động ngay

Sáng mai: đi bộ 20 phút dưới nắng sớm + hít thở sâu 5 lần. Ghi cảm nhận vào sổ.

Khi nỗi buồn cần được giúp đỡ



Minh họa

Vấn đề

Có những nỗi buồn tự vượt qua được — và có những nỗi buồn cần giúp đỡ. Nhiều cô chú mang tâm lý "chuyện buồn thì giấu", để nỗi buồn thành bệnh lúc nào không hay. Hiểu được **khi nào cần chia sẻ, khi nào cần đi khám** là điều quan trọng nhất của cả cuốn sách này.

Giải pháp

Nhận biết 5 dấu hiệu cần giúp đỡ: **1.** Buồn bã, trống rỗng kéo dài **nhiều tuần** không dứt. **2.** Mất ngủ triền miên hoặc ngủ quá nhiều. **3.** Chán ăn, sụt cân, hoặc ăn vô độ. **4.** Mất hứng thú với **mọi thứ** từng thích. **5.** Hay khóc, cảm thấy mình vô dụng, hoặc có suy nghĩ tiêu cực về bản thân.

Có 2–3 dấu hiệu trở lên: **hãy nói với con cháu** và **đi khám bác sĩ** — trầm cảm là bệnh, **chữa được**, không có gì phải xấu hổ. Nói ra là dũng cảm, không phải yếu đuối.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung bà Hạnh, 70 tuổi, sau khi chồng mất bà buồn triền miên 3 tháng: mất ngủ, chán ăn, không muốn gặp ai. Con gái đưa bà đi khám — bác sĩ chẩn đoán trầm cảm nhẹ, cho thuốc và tư vấn. 3 tháng sau bà khỏe lại, còn tham gia hội phụ nữ phường. Bà bảo: "Giá mà tôi đi khám sớm hơn — 3 tháng buồn đó... uổng quá. Đi khám không có gì phải xấu hổ."

Bài tập hôm nay

- **Tự kiểm 5 dấu hiệu:** đối chiếu với bản thân hoặc người thân lớn tuổi trong nhà — ghi nhận trung thực vào sổ.
- **Nói với người thân:** nếu có dấu hiệu, hãy nói với con cháu hôm nay — "Mẹ/ba thấy buồn nhiều tuần nay, con đưa ba/mẹ đi khám nhé."
- **Dặn con cháu:** nếu là con cháu đọc sách này — hãy quan tâm ông bà cha mẹ nhiều hơn, đừng nghĩ "già rồi tính thế".

Bài học hôm nay

Buồn kéo dài nhiều tuần + mất ngủ + chán ăn + mất hứng thú mọi thứ = dấu hiệu cần giúp đỡ. Trầm cảm là bệnh, chữa được — đi khám là dũng cảm, không phải xấu hổ.

Hành động ngay

Hôm nay: tự kiểm 5 dấu hiệu (cho mình hoặc người thân). Nếu có dấu hiệu, nói với con cháu và đặt lịch đi khám.

Sống có ý nghĩa + duy trì



Minh họa

Vấn đề

7 ngày qua cô chú đã học cách tìm niềm vui, kết nối, chăm sóc tinh thần. Nhưng điều giữ cho niềm vui **bền lâu** không phải là "được nhận" — mà là **"được cho đi"**. Người già hạnh phúc nhất không phải người được chăm sóc nhiều nhất, mà là người cảm thấy mình **còn có ích**.

Giải pháp

Sống có ý nghĩa với 4 việc: **1. Truyền lại kinh nghiệm:** kể chuyện đời mình cho con cháu — đó là "gia tài" quý hơn tiền bạc. **2. Giúp đỡ người khác:** thăm người ốm, dạy cháu học, giúp hàng xóm — cho đi là nhận lại niềm vui. **3. Biết ơn mỗi ngày:** tối nào cũng viết 3 điều biết ơn — tập

não nhìn thấy điều tốt đẹp. **4. Sống trọn hôm nay:** đừng tiếc nuối quá khứ, đừng lo xa tương lai — vui với những gì mình đang có, ngay lúc này.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung cụ Ông, 78 tuổi, mỗi chiều cụ dạy mấy đứa trẻ trong xóm học chữ — miễn phí. Lũ trẻ quý cụ như ông nội, phụ huynh biết ơn cụ. Cụ bảo: "Tao già rồi, tiền không có nhiều — nhưng chữ nghĩa và chuyện đời thì... cho không hết được." Ở tuổi 78, cụ là người bận rộn và hạnh phúc nhất xóm.

Thói quen mỗi ngày + việc cần làm

- **Viết 3 điều biết ơn:** tối nay viết 3 điều mình biết ơn hôm nay — bắt đầu thói quen mỗi tối.
- **Kể 1 câu chuyện đời mình:** kể cho con/cháu nghe 1 kỷ niệm đẹp của mình — đó là món quà vô giá.
- **Viết "hợp đồng sống vui":** ghi ra giấy 5 việc mỗi ngày (gọi điện/kết nối – ra ngoài – niềm vui – vận động nắng sớm – biết ơn), dán tủ lạnh, đánh dấu mỗi tối.
- **Tổng kết 7 ngày:** mở sổ xem lại — tinh thần mình đã khác thế nào? Viết 3 dòng tổng kết.

Bài học hôm nay

Hạnh phúc bền lâu đến từ "cho đi": truyền kinh nghiệm cho con cháu, giúp đỡ người khác, biết ơn mỗi ngày. Tuổi xế chiều có thể là những năm tháng an nhiên nhất — nếu ta biết cách sống vui.

Hành động ngay

Tối nay: viết 3 điều biết ơn + kể 1 câu chuyện đời mình cho con cháu. Sáng mai thức dậy, mỉm cười — cô chú vừa hoàn thành 7 ngày sống vui.

BẢNG THEO DÕI

Nhật ký niềm vui 7 ngày của tôi

Mỗi tối, cô chú ghi vào bảng này: hôm nay đã gọi điện/thăm ai chưa, đã ra ngoài vận động chưa, đã làm việc gì vui chưa, và một dòng ghi chú về điều vui nhất trong ngày. Nhìn lại sau 7 ngày, cô chú sẽ thấy niềm vui nhiều lên từng ngày.

Ngày	Gọi điện (x)	Ra ngoài (x)	Việc vui (x)	Ghi chú
Ngày 1				
Ngày 2				
Ngày 3				
Ngày 4				
Ngày 5				
Ngày 6				
Ngày 7				

Mẹo nhỏ: dán bảng này lên tủ lạnh để không quên đánh dấu mỗi tối nhé!

BƯỚC TIẾP THEO

Đừng đi một mình — hãy để chúng tôi đồng hành

7 ngày trong cuốn sách này là khởi đầu tuyệt vời. Nhưng giữ tinh thần vui vẻ là hành trình dài — cần người trò chuyện, động viên mỗi ngày, cần những hoạt động ý nghĩa được tổ chức đều đặn, và cần được lắng nghe khi lòng có chuyện buồn.

Trong **Gói huấn luyện của An Vui Hạnh Phúc**, cô chú sẽ được đồng hành sát sao: có người trò chuyện, động viên mỗi ngày, được tham gia cộng đồng những người bạn cùng tuổi vui vẻ, và được lắng nghe mọi tâm sự — để mỗi ngày đều là một ngày an vui.

Cô chú đã nhận cuốn sách này như một món quà — và món quà lớn hơn đang chờ ở bước tiếp theo.

> **Liên hệ với An Vui Hạnh Phúc**
>
> **Zalo:** https://zaloapp.com/qr/p/179nul7kcz7ex
>
> **Điện thoại:** +1562-240-7335

An Vui Hạnh Phúc — Giúp người hạnh Phúc.

VỀ TÁC GIẢ

Tiến Đức

An Vui Hạnh Phúc — Giúp người hạnh Phúc

Tiến Đức biên soạn cuốn sách này với mong muốn đồng hành cùng cô chú trên hành trình sống vui, sống có ý nghĩa ở tuổi xế chiều — bằng những chia sẻ chân thành như người thân trong nhà.

Chúng tôi tin rằng: tuổi già không phải là tuổi của nỗi buồn — chỉ cần biết kết nối, biết tìm niềm vui mỗi ngày và biết chia sẻ khi cần, cô chú hoàn toàn có thể sống những năm tháng an nhiên, hạnh phúc nhất bên con cháu.

Cảm ơn cô chú đã đọc đến trang cuối cùng. Hẹn gặp cô chú trong Gói huấn luyện — nơi hành trình 7 ngày này được tiếp nối mỗi ngày.