

# Ai bảo tuổi già là khổ?

*Bùi Đức Hợp*

Thiên hạ đều ca tụng tuổi già là tuổi vàng, tuổi an vui tự tại, thất thập cổ lai hy, lên non tìm động hoa vàng, rong chơi ngày tháng v. v., và nhất là không phải đi làm vất vả tối thức khuya sáng dậy sớm mà vẫn có ăn.

Sự thực là như vậy, nếu quý vị không có bệnh, tật hoặc có tí ti bệnh. Chỉ cần một (1) chứng phong thấp làm bạn đau nhức toàn thân, đau như bà Thìn mô tả trong quảng cáo thuốc nghệ của cô Vân, bạn sẽ than Trời trách Phật! Lúc đó, bạn sẽ không gọi tuổi già là tuổi vàng, mà là tuổi bệnh.



Một ngày đẹp trời 8/3/13, anh Thiệp, bạn cựu học sinh Hồ Ngọc Cẩn Bùi Chu, đến thăm tệt xá "Dưới bóng tùng xà". Anh hỏi tôi:

- Anh có cảm thấy an lạc trong tuổi về hưu?
- Có với điều kiện.
- Điều kiện gì?
- Dài dòng lắm, tôi chỉ kể sơ sơ:

Muốn được an vui tự tại, tôi phải cố gắng (tôi nhấn mạnh chữ "cố gắng") chống đỡ với nhiều bệnh, và tật, hay nói một cách văn chương sống vui với bệnh, tật.

- Nghe anh Tề nói anh bị bệnh Cao huyết áp, mọi thứ đều cao, cao đường, cao máu, cao mỡ, cao axit, cao PSA, thêm vào đó chứng phong thấp + gao; nên bạn bè bình bầu anh là "người nhiều bệnh nhất thế gian".

- Đúng vậy! Ở tuổi già, ai cũng có bệnh không ít thì nhiều. Bệnh đã có bác sĩ lo. Mỗi năm, bác sĩ tăng liều lượng thuốc lên (a), đó là dấu chỉ báo sắp bước sang giai đoạn 4. Phong thấp cũng làm cho tôi đau nhức khủng khiếp; mỗi lần như vậy, văng vẳng bên tai tôi: "Trỗi dậy mà đi!".

Còn tật do sự suy yếu của giác quan và não bộ, mình phải tự lo. Giác quan suy thoái như mắt kém, nhìn gà hóa quóc, tai hểnh hăng, cứ "hở" hoài, chân bước chậm rãi, chờ đợi lâu cũng làm tim đập rộn ràng. Giác quan suy yếu khiến phản ứng chậm, hay lo lắng, hồi hộp. Còn não bộ suy thoái khiến quyết định chậm (suy nghĩ lâu), hay quên; cũng vì sợ quên nên gặp việc gì, làm việc ấy. Từ suy thoái biến thành tật trầm cảm, chán đời, lo âu, mệt mỏi, làm biếng, thần kinh căng thẳng "stress". Stress tạo ra những độc tố có hại cho sức khỏe. Ngược lại, vui sống chất **endorphin** tiết ra làm giảm đau bệnh, tật.

- Có cách nào giảm stress?

- Kể ra thì nhiều, tôi chỉ kể 6 "chiêu" thường áp dụng:

a) **Đi bộ**: Mỗi ngày tôi đi bộ 4 lần, mỗi lần khoảng 1/2 giờ theo những lộ trình khác nhau.



Cứ 1 lần đi bộ, độ đường giảm 15 điểm. Nhờ vận động, máu sẽ đưa thức ăn (huyết cầu) tới

mọi bộ phận trong cơ thể. Vận động tuy không chấm dứt đau nhức, nhưng làm đau nhức bớt tệ hại hơn. Cũng vì giác quan suy thoái, tôi sợ lái xe. Đó là lý do tôi phải chọn chỗ ở gần phòng mạch, phòng lab, gần khu buôn bán, gần công viên để tôi có thể đi bộ ban ngày và đi vào buổi tối trong cư xá mà không sợ kẻ lạ tấn công.

b) **Ngắm cảnh:** Phong cảnh thiên nhiên giúp tâm hồn tôi thư thái, giảm stress bằng cách lên đường tìm non xanh. Bây giờ tôi không thể du lịch xa, chỉ đi bộ quanh nơi cư trú, chỗ "du lịch" xa nhất là 1/2 giờ đi bộ, còn xa hơn 1/2 giờ như đại học công đồng Evergreen, Great Mall... tôi đi buýt. Càng đi, tôi càng khám phá ra nhiều cảnh đẹp quanh tôi như ngồi tại quán cà phê Starbucks ở Target: ngắm cảnh núi non trùng điệp; Starbucks ở góc đường Aborn-Capital: núi đồi thoải thoải; Starbucks ở góc đường Tully- King: xe cộ dập dìu qua lại; tiệm Chuck N Cheeses: hàng cộ bên phố núi, và biết bao công viên xanh sạch đẹp khác nữa. Tôi luôn thay đổi nơi đến để khỏi nhàm chán; mỗi lần quay vòng trở lại, tôi có cảm tưởng như mới đến lần đầu. Tôi tận hưởng hiện tại bằng cách quay về dĩ vãng như: Tối giờ ăn, tôi mở tung cửa studio để thấy cảnh vật bên ngoài, tôi có cảm giác như đang ngồi ăn tại khách sạn Hilton bên Cartagena, Columbia thừa nào.



- Tóm lại, anh muốn làm chủ tâm trạng mình và chữa bệnh, tật bằng sự lạc quan.

- Quả vậy! Tôi xin trình bày tiếp chiêu thứ ba:

c) **Lịch ngày:** Vì hay quên, tôi lập lịch ngày trong tuần (uống thuốc, đi chợ, mơ nuy, giặt quần áo, thăm hỏi, ăn trưa tại trung tâm Người Già, đi lễ, nơi ngắm cảnh v.v.); và trước khi đi ngủ, tôi viết xuống ngày mai việc nào làm trước, việc nào làm sau, để khỏi suy nghĩ mung lung trong giấc ngủ. Để đỡ giấc ngủ, tôi dùng loại đệm "ông nhức nhích mà bà không hay". Các vật dụng như cát sét, thuốc ngủ, thuốc xoa, dầu gió, nước uống, đồng hồ điện quang, bộ tiêu, đều được sắp xếp gần giường, trong tầm với. Ngủ xa nhà, tìm đâu ra những tiện nghi kể trên.



d) **Giải trí:** Dùng những thời giờ "nhàn cư", tôi coi tivi, DVD, nghe cátset, ôn cố 7 quyển HK, nghe trường ca "Đức Tin và Lẽ Sống" của Bùi Đức Nùng, tham gia một vài sinh hoạt cộng đồng. May mắn sống trong thời đại công nghệ truyền thông, tuổi già chúng ta hưởng nhiều cái lợi.



Chỉ cần một cái tốt nhẹ (touch) trên Iphone bỏ

túi hoặc Ipad bằng bàn tay, chúng ta thấy bất cứ việc gì xảy ra trên thế giới, giống như truyện ngày xưa "đôi mắt thần, hoặc thiên thủ thiên nhân", những bản nhạc hay ca sĩ nào mình ưa thích, những câu hỏi đều được giải đáp trên google. Thích thú nhất là được nghe những nhà/sách tiên tri hay dư luận tiên đoán thời cuộc: Ngày 23 - 25/12/2012 là ngày tận thế (sai); ông Obama thắng cử nhiệm kỳ 2 (đúng); Đức Giáo Hoàng mới (kế nhiệm GH Biển Đức 16) là người da đen (sai); và nhiều chuyện động trời khác!

- Sống trong thời đại này, chúng ta còn được chứng kiến những biến cố trọng đại như chế độ cộng sản sụp đổ tại Đông Âu, Liên Xô, mùa xuân Ả Rập mới đây.

- Tôi xin nói tiếp chiều thứ 5:

e) **Thăm người bệnh;** Mỗi lần đi thăm người bệnh tại nhà dưỡng lão hay nhà thương, người bệnh vui vì được an ủi mà tôi cũng cảm thấy vui, Tôi không ngớt lời cảm ơn Thượng Đế, vì tới giờ này, vẫn còn đi đứng được, thay vì nằm liệt trên giường bệnh, vây hãm trong 4 bức tường trắng toát, bên cạnh những bệnh nhân rên rỉ tới ngày! Thú thực với anh, tôi rất sợ nằm nhà thương!



g) **Thiện nguyện:**



Càng thiện nguyện, cơ thể càng tiết ra nhiều endorphin. Tôi tiếp tục "dẫn thần cho trọn" như đã cam kết, lấy hạnh phúc của tha nhân làm niềm vui của mình. Càng vui hơn vì thấy rằng tuổi già vẫn còn có ích cho nhiều người, nhất là những đồng bào nghèo khó tại quê nhà. Cứ một ngày tôi sống, tôi có thể giúp một (1) người mù lòa sáng mắt (b).

Sống gần tới 80, kể như quá thọ. Sống thêm tháng nào, tôi coi như phần thưởng Trời cho. Tôi đã chuẩn bị mọi thứ trước khi ra đi, như đã ghi trong di chúc. Tôi chỉ cầu xin Ông Trên cho tôi được chết lành.

- Ai cũng mong thế!

- Hôm nay là ngày "Phụ Nữ Quốc Tế", mừng cho cô Tạ Phong Tần được vinh danh là một trong 10 phụ nữ can đảm nhất, tôi mời anh dùng cơm trưa, với những món ăn đặc sản do tôi làm chief cook như rau dền luộc, cá bông lau kho tộ.

- Chúng ta cùng nâng ly!

\*

Tuổi già là cuộc chiến không ngừng nghỉ giữa suy thoái và **endorphin**. Nhưng về lâu về dài, suy thoái sẽ thắng thế. Cũng là lúc, chúng ta tử giả cõi đời để bắt đầu cuộc sống mới tốt đẹp hơn.

**B Đ H**

(a) Kể từ năm nay 2013, bác sĩ yêu cầu tôi uống metformin, với liều lượng gấp đôi năm ngoái.

(b) Kể từ tháng 11/2009 "Dọn nhà lần thứ 8" trở đi, tôi dành 1/2 lương hưu hàng tháng vào chương trình khơi nguồn ánh sáng.

**BPT: Các hình ảnh minh họa trong bài được lấy từ Internet.**