

Quên Quên Nhớ Nhớ

Sương Lam

Hình như chúng ta, những "người không còn trẻ nữa" thuộc hạng tuổi U60, U70, U80 không quên nhiều thì quên ít vì bộ não của chúng ta hình như bị "teo" lại nên sức nhớ cũng bị giảm đi ít nhiều.

Đã nhiều lần người viết thường hay hỏi phu quân của tôi "Anh còn nhớ hay anh đã quên" mỗi khi tôi nhờ chàng làm một việc gì đó nhưng mà chờ hoài không thấy chàng làm. Thế là tự nhiên tôi không còn là cô bé "môi hồng má đỏ" dễ thương ngày xưa nữa mà trở thành một "bà chàng lừa" vì phải cạy nạy chàng. Tôi đâu có muốn thế đâu. Và chắc có một số quý bà cũng bị y chang như tôi. Smile!

Bài tâm tình hôm nay của người viết nói lên thực trạng "Quên" của những người không còn trẻ nữa như chúng ta. Bạn và tôi phải chấp nhận sự "Quên" này và cố gắng khắc phục nó bằng cách này hay cách khác để có thể nhìn đời còn một chút màu hồng, bạn nhé! Bạn đồng ý chứ?

Tôi nhớ có một lần vợ chồng chúng tôi đi họp với Nhóm Sinh Hoạt Người Việt Portland ở Trung Tâm Y Tế và Dịch Vụ Á Châu (AHSC) đường Powell. Chúng tôi được chơi trò chơi "Rèn Luyện Tăng Cường Trí Nhớ Với Trò Chơi" do một nhân viên của AHSC phụ trách. Có nhiều trò chơi được cô nhân viên trình bày để thử xem trí nhớ của quý vị cao niên tuổi "không còn trẻ nữa" như chúng tôi tốt như thế nào?

Một trò chơi được trình bày là hãy nhìn 20 hình đồ vật được xếp lẫn lộn với nhau trong một slide đang chiếu trước mặt trong vòng một phút rồi cô tắt slide đó. Các vị cao niên sẽ viết xuống giấy tên các đồ vật đã thấy xem nhớ được bao nhiêu hình?

Đây là trò chơi "Memory Game" mà các học trò Lớp Mẫu Giáo thường chơi để kiểm tra sự chú ý và trí nhớ của trẻ như thế nào? Bây giờ trò chơi này được áp dụng để kiểm tra trí nhớ của quý vị cao niên trong Nhóm.

Ui chào! cả nhóm đều hết hồn khi chẳng có ai nhớ hết các đồ vật mình đã vừa xem qua.

Có người chỉ nhớ 7 món, có người chỉ nhớ 10 món. Không ai nhớ đến 15 món cả.

Cả nhóm cười lên một cách "bẽn lẽn", trong đó có người viết.

Người điều khiển trò chơi chỉ cách luyện trí nhớ là phải liên kết các món đồ vật đi chung với nhau ví dụ nhớ hình đôi giày thì phải liên kết với hình đôi dép, xe đạp, xe gắn máy vì chúng cùng chung một loại liên quan đến sự di chuyển. Nhớ hình cái nồi thì liên kết với cái chén, cái thìa, đôi đũa vì cùng là vật dụng trong nhà bếp v.v.. Tôi xin cảm ơn cô nhé.

Nói là nói thế chứ quý vị cao niên quên thì cứ quên vì với những "người không còn trẻ nữa" trên dưới 60-80 tuổi, nếu nói rằng "tôi không hay quên" thì thật là "chuyện lạ bốn phương", nếu không muốn nói là anh hay chị đã "tự dối lòng" với "trái tim không ngủ yên" của mình rồi.

Ngay chính bản thân người viết, nhiều khi tự bảo sẽ làm một chuyện gì đó ví dụ như bỏ thịt cá ra xả đá để nấu ăn, thế mà khi lên internet tìm tài liệu viết bài, tôi mê lướt internet đến nỗi quên bống việc này. Đến khi gần tới giờ ăn, tôi xuống bếp định nấu một nồi canh thì hơi ơ, cục thịt kia vẫn còn nằm an ổn trong ngăn đá tủ lạnh. Thế là ngày hôm đó, tôi phải "tự biên tự diễn" thay đổi thực đơn một cách nhanh chóng kéo ông xã đói bụng thì mệt lắm.

Tôi cũng thường nói đùa với bạn bè rằng: "**Thiên tài thường hay đãng trí**" để tự bào chữa cho mình mỗi khi tôi quên một chuyện gì. Đó chỉ là để đùa cho vui mà thôi chứ mỗi khi quên một chuyện gì là tôi thấy mắc cỡ và cũng buồn bã lắm vì biết mình đã "không còn trẻ nữa" rồi nên mới hay quên như thế.

Còn phu quân của tôi, thì khỏi nói rồi, chàng thuộc chữ "Quên" nhiều hơn chữ "Nhớ." Đôi khi chàng vẫn thường lạc đường đi lối về dù con đường đó "đã bao lần đôi ta cùng chung bước, đôi ta đi chung đường."

Bây giờ, tuổi càng ngày càng cao, chàng càng ngày càng quên nhiều hơn nữa. Nếu

"boss" không quên đóng cửa thì "boss" lại quên tắt đèn, nếu "boss" không nhớ hôm nay là ngày nào trong tuần thì "boss" lại quên giờ hẹn làm răng với nha sĩ v...v... Tự nhiên, người viết lại có "job" làm "bí thư" cho chàng, "He is my boss", tôi thường nói thế với bạn của tôi. Tôi nhắc nhở lịch trình hôm nay "boss" có hẹn đi bác sĩ khám mắt khám răng, tôi nhắc nhở "boss" nhớ uống thuốc buổi trưa sau khi ăn cơm trưa, nhắc nhở "boss" nhớ uống thuốc buổi chiều sau khi ăn cơm chiều v....v...

Ngày xưa, chàng và tôi thường hay cười nhạo một ông bạn lớn tuổi hơn chúng tôi sao cứ ghi ghi chép chép những việc phải làm trong ngày trong một tờ giấy dài như "sớ Táo quân", rồi xoá xóa bỏ bỏ những việc đã làm trong danh sách này. Bây giờ tôi lại bắt chước y chang ông bạn này cũng ghi ghi chép chép những việc cần làm trong ngày trong một tờ giấy và "step by step" giải quyết mọi chuyện theo thứ tự ưu tiên. Nhờ thế mà tôi ít quên hay bỏ sót việc mình cần nên làm.

Cám ơn ông bạn PNT nhé. Ông là thầy giáo dạy ESL các trường trung học tại Portland ngày xưa cũng là thầy giáo dạy cho người viết bài học "luyện trí nhớ" ngày nay. Tôi đã học được một điều tốt từ nơi ông bạn này. Việc gì hay thì nên học và bắt chước theo để làm việc có kết quả tốt đẹp hơn, không có gì đáng mắc cỡ, tự ái "hã" cả. Ngay cả với đứa bé ba tuổi, chúng ta cũng phải học từ các cô cậu tí hon này tính chân thật, hiền lành, vô tư của bé nữa đấy. Bạn có đồng ý với tôi không?

Tôi có khuyên chàng cũng nên làm như thế nhưng chàng chẳng chịu làm vì đã có tôi là "thư ký riêng" lo hết mọi việc cho chàng rồi! Phê re!

Có thể là người viết còn trẻ hơn chàng hay là tại vì tôi thích vận dụng trí óc để tìm tài liệu về viết bài cho bà con đọc cho vui cho nên tôi vẫn còn "nhớ nhớ" nhiều chuyện hơn là giống chàng "quên quên" nhiều chuyện chẳng? Thế mới biết chúng ta cần phải để cho trí não hoạt động nhiều hơn, tích cực hơn mới được, nếu không, bộ óc của ta bị "teo nhỏ" lại thì phiền lắm đấy nhé.

Viết đến đây người viết nhớ đã có đọc một tài liệu nói về "bộ óc bị teo nhỏ" gọi tắt là "Teo Não" xin được chia sẻ cùng quý bạn nhé.

Bệnh teo não là gì?

Teo não là một phần tự nhiên của quá trình lão hóa. Có nhiều bệnh ảnh hưởng đến sự tồn tại và hoạt động bình thường cũng như kích thước của não. Phần lớn trên phim XQ sọ thẳng nghiêng, teo não cho hình ảnh trên phim là sự nhỏ đi của não trong hộp sọ, trên phim cộng hưởng từ thì thấy thêm hình ảnh mô não thừa, các rãnh não giãn rộng.

Bệnh teo não là một bệnh nặng của các tế bào thần kinh trung ương. Một đặc điểm chung của bệnh này là sự mất dần của các tế bào thần kinh hoặc mất kết nối giữa các tế bào thần kinh trong não.

A. Triệu chứng của bệnh teo não

Một số dấu hiệu mắc bệnh teo não như sau:

Mất trí nhớ: là triệu chứng đầu tiên và xuất hiện rất sớm, ngày càng nặng và không hồi phục. Bệnh nhân thường mất trí nhớ gần (**quên những sự vật mới xảy ra**). Dần dần họ quên ngày, tháng, quên tên vợ (**hoặc chồng**), con mình. Khi ra khỏi nhà thì quên đường về, quên rửa mặt, quên cài cúc áo, quên mặt vợ (**hoặc chồng**) của mình.

Rối loạn ngôn ngữ: biểu hiện sớm và khó tìm từ để biểu hiện ý tưởng. Họ khó phát âm, nói không trôi chảy sau đó mất dần khả năng ngôn ngữ.

Rối loạn phối hợp động tác: bệnh nhân không chú ý đến trang phục, mặc quần áo rất khó khăn, khó thực hiện những công việc hằng ngày. Bệnh nhân yếu cơ, run, hay bị chuột rút vì vậy ảnh hưởng đến các công việc vệ sinh cá nhân như tắm, rửa, thay quần áo...

Rối loạn chức năng nhận thức: rối loạn trí nhớ dẫn đến rối loạn khả năng nhận thức, người bệnh dần không có khả năng định hướng không gian, thời gian, không tính được các phép toán đơn giản...

Trầm cảm: thường xuất hiện ở giai đoạn sớm, có 25,85% bệnh nhân có trầm cảm. Tuy nhiên các triệu chứng trầm cảm là không ổn định. Có lúc bệnh nhân có ý định tự sát, nhưng sau đó lại xuất hiện khoái cảm.

Các triệu chứng loạn thần gặp ở 10,30% số bệnh nhân. Thường gặp là hoang tưởng bị hại,

nhưng đôi khi cũng có ảo thị giác với các hình ảnh kỳ quái.

B. Nguyên nhân mắc bệnh teo não?

Đối tượng có nguy cơ cao mắc bệnh teo não thường là những người cao tuổi. Ngoài ra, bệnh teo não có nhiều nguyên nhân có thể do di truyền, do các bệnh của hệ thống mạch máu nuôi dưỡng não như hẹp động mạch cảnh, dị dạng mạch máu hay xơ vữa động mạch. Các mô hình và tốc độ tiến triển của teo não phụ thuộc vào các bệnh có thể là nguyên nhân như sau:

- Chấn thương sọ não.
- Sử dụng steroid thường xuyên.
- Bệnh Alzheimer.
- Bại não.
- Người già mất trí nhớ, sa sút trí tuệ do xơ vữa mạch máu.
- Bệnh Pick, gây ra sự phá hủy dần các tế bào thần kinh trong não.
- Bệnh Huntington.
- Leukodystrophy, bệnh Krabbe.
- Bệnh đa xơ cứng, gây viêm, tổn thương myelin, và tổn thương trong mô não.
- Bệnh động kinh
- Tiểu đường loại II.
- Encephalomyopathies ty lạp thể, chẳng hạn như hội chứng Kearns-Sayre.
- Viêm não, viêm cấp tính ở não.
- Nhiễm trùng trong não hoặc tủy sống.
- AIDS và bệnh của hệ thống miễn dịch



Tuy nhiên, đôi lúc chúng ta cũng cần phải học cách quên đi những sự buồn phiền xảy ra trong gia đình, ngoài xã hội thì mới có thể sống vui sống khỏe được. Tôi vẫn nhớ câu nói của một bậc hiền trí nào đó mà tôi không biết tên để làm chậm ngón cho cuộc sống của mình:

“Nhớ những cái cần nhớ, quên những cái nên quên, sống cuộc sống đời mở, trong lòng không vương mắc thì cuộc sống này sẽ thật tươi đẹp.”

Cuộc sống con người nơi trần thế quên quên nhớ nhớ là thế đấy!

Xin chúc quý bạn có nhiều sức khỏe, thân tâm an lạc, sống vui từng ngày trong hiện tại với duyên nghiệp của mình nhé.

Sương Lam

Có Những Niềm Vui

*Có những niềm vui, suốt đời nhớ mãi:
Thuở tuổi ấu thơ, theo mẹ đến trường
Mẹ nắm tay con, gửi trọn tình thương
Con đã vào lớp, mẹ còn trông ngó*

*Có những niềm vui, ngây thơ tuổi nhỏ:
Đánh đáo, chọi bi, đánh đũa, lò cò
Vô tư, khờ dại, chẳng chút âu lo
Chỉ biết giỡn đùa, quấy cha, nũng mẹ*

*Có những niềm vui, một thời coi nhẹ:
“Cồng sin”, chếp phạt, một thuở biết yêu
Ngó ngán theo ai, dáng liễu yêu kiều
Gửi lén thơ tình, nên vào trẻ học*

*Có những niềm vui, cười trong tiếng khóc:
Pháo cưới vu quy, con bước theo chồng
Một sáng mùa Xuân, có kẻ sang sông
Bỏ lại sau lưng, biết bao kỷ niệm*

*Có những niềm vui, phải đành dấu diếm:
Gặp lại cố nhân, đôi mắt vẫn tình
Sống lại trong tim tuổi mộng thư sinh,
Cuộc tình thứ nhất, học trò vụng dại*

*Có những niềm vui, mỉm cười sáng khoải:
Thấy kẻ thân yêu, được sống an bình,
Giữa cuộc trần ai, đau khổ sinh linh
Thân tâm tĩnh lạc, an vui, hạnh phúc*

Sương Lam