

Tuổi Già Về Hưu

Trần Sĩ Huân

Lúc tôi đang làm việc ở Sở Kiều-Lộ Caltrans, District 4, thường những lúc nhàn rỗi, tôi nghĩ đến chuyện về hưu. Ở tuổi 70, nói đến chuyện về hưu là chuyện đương nhiên. Đọc báo chí thấy người ta kể khổ ông già nhiều quá làm tôi cũng hơi lo. Có người cho rằng tuổi già hay lắm cảm, cứ thấy bệnh triền miên, xương cốt đau liên liên v.v... nhưng vẫn thấy có những ông già trên tám, chín chục tuổi, có khi đến cả trăm tuổi vẫn mạnh khỏe, sống ổn định cho đến hết cuộc đời một cách thân nhiên. Có lẽ vì vậy mà ngày xưa người ta thường nói: “Đa thọ đa nhục, lão giả an chi”. Còn ngày nay lại coi số người già mỗi ngày một tăng như là một gánh nặng cho ngân-sách quốc-gia, cho gia-đình và cho xã-hội.

Về phương diện xã-hội, nhiều nước do hoàn cảnh kinh-tế, đã ấn-định một mức tuổi già khác nhau để cho nghỉ việc những người lớn tuổi, nhường chỗ cho lớp trẻ làm việc. Tại Mỹ, đến 65 tuổi, các ông được hưởng trợ-cấp xã-hội, dù cho còn làm việc. Bên Đức, năm 1889, Thủ-Tướng Đức Hoàng-Thân Otto Von Bismark cũng đã đặt mức 65 tuổi này khi thiết lập hệ thống an ninh sinh xã-hội đầu tiên trên thế giới.

Về phương diện sức khỏe, không có nghiên cứu y-học nào nói người ta bắt đầu già vào lúc 65 tuổi cả. Trên thực tế có những người bảy tám mươi tuổi vẫn còn khỏe mạnh, lanh lợi như ông George Burns, 85 tuổi vẫn còn hoạt động kịch nghệ cho đến 100 tuổi mới chết. Việt-Nam cũng có nhiều người sống lâu, sống mạnh như ông Kiến-Trúc-Sur Đào-Trọng-Cương năm nay 100 tuổi mà vẫn còn ngao-du ở nhà dưỡng lão Ottawa, Canada không bệnh hoạn. Ông Kỹ-sư Kiều-Lộ Trần-Lê-Quang, năm nay 94 tuổi, dáng người khỏe mạnh, đi đứng bình thường không chống gậy, hằng ngày vẫn chơi computer trao đổi văn thư với bạn bè khắp nơi.

Về mặt tinh thần, ngày trước bất cứ ở đâu quý vị cao niên cũng được trọng nể tối đa cho nên ở Việt-Nam mới có câu “Kính lão đắc thọ”.

Ở bên Trung-Hoa, văn hào Lâm-Ngũ-Đường đã để lại một lời bất hủ; “Già yêu trẻ là thường tình nhưng trẻ kính già thì phải do văn hóa tài-bồi mới nảy nở ra được”. Thầy Mạnh Tử cũng viết: “Bần bạch gia bất phụ đái ư đạo lộ hi.” nghĩa là người tóc bạc không phải đội nặng trên đường đi. Ở bên Pháp, văn hào André Maurois đưa ra nhận xét: “Một xã hội mà người già không được kính trọng, người trẻ không được triu mến thì chỉ là một xã hội què quặt”. Ngày nay ở xã hội văn minh, trẻ em thì có nhà giữ trẻ, người lớn thì có viện dưỡng lão, ai nảy đều được tôn trọng giữ phẩm giá.

Như vậy sự lão hóa rất cá biệt, tùy theo từng người do ảnh hưởng của nhiều yếu-tố như gene di-truyền, chủng tộc, giống tính, nếp sống, hoàn cảnh gia-đình, xã-hội v.v...

Nói chung thì người cao niên thường hay bị giảm phần nào trí nhớ ngắn hạn như đột nhiên quên tên người quen hoặc quên một sự kiện vừa xảy ra, nhưng theo y-khoa, nếu biết gìn giữ sức khỏe, tập trung làm việc theo thứ tự (concentration), vận động óc não thì khả năng trí óc của người cao niên sẽ bớt trì-trệ hoặc lảm-cầm.

Còn về tuổi Thọ thì ngày trước vì ít ai sống lâu nên có người mới bốn mươi tuổi đã ăn mừng tuổi thọ như vua Khải-Định, vua Quang-Trung Nguyễn Huệ. Ai sống lâu đến sáu mươi, bảy mươi tuổi đều được họ hàng con cháu làm lễ lục tuần, thất tuần rất trọng thể. Ngoài ra, ở mọi tuổi còn có những quy-định về lễ lối xuất-xử như sau:

Tam thập nhi lập - Tam dịch (Ba mươi tuổi, lập công danh)

Tứ thập nhi bất hoặc (Bốn mươi tuổi, không còn bị mê hoặc)

Ngũ thập tri thiên mệnh (Năm mươi biết số trời)

Lục thập thuận nhĩ (Sáu mươi tuổi, mọi sự đều ngoài tai)

Thất thập nhi tòng sở dục (Bảy mươi tuổi, muốn làm gì tùy theo tâm mà làm)

Như thế, năm mươi tuổi là hết tham vọng vật chất, sáu mươi tuổi từ bỏ luôn tham vọng công danh, bảy mươi tuổi lấy thiên tước làm trọng được xã hội tôn quý, cao hơn cả nhân tước, tức là cao hơn cả danh phận địa vị bằng cấp.

Về đẳng cấp tuổi thọ thì ngày xưa người ta chia làm năm cấp:

Sáu mươi tuổi là Hạ thọ.

Bảy mươi tuổi là Trung thọ.

Tám mươi tuổi là Thượng thọ.

Chín mươi tuổi là Thánh thọ.

Một trăm tuổi là Tiên thọ.

Ngày nay ở các nước văn minh, nhờ sự tiến bộ của y-khoa nên tuổi thọ ngày một gia tăng. Các hội cao niên được thành lập khắp nơi không những để cùng sinh hoạt với nhau mà còn để tranh đấu quyền lợi cho người già như tiền cấp dưỡng, tiền cung cấp thuốc men v.v....

Ở Mỹ có hội AARP (American Association of Retired Persons) hoạt động rất mạnh, ảnh hưởng đến cả chính trường, được chính phủ yểm trợ về vật chất cũng như tinh thần qua đạo luật dành ưu tiên cho người cao niên trong các sinh hoạt hằng ngày; nhờ đó nhiều lão ông, lão bà trên bảy mươi tuổi được hướng dẫn ăn uống bổ dưỡng, cử kiêng, tập thể dục đi bộ hằng ngày nên vẫn còn khỏe mạnh.

Cũng ở Mỹ, sáu mươi lăm tuổi gọi là senior, hưởng trợ cấp già cả, muốn làm việc cứ làm, không có sự kỳ thị tuổi tác; trong lúc ở Đông Phương, người già cả dù thích làm việc cũng bị con cháu hiểu thảo ngăn cản vì con cháu muốn tỏ lòng kính trọng đối với cha mẹ, ông bà.

Ngày xưa, khi Cụ Ứng Bình Thúc Giạ Thị đang làm việc ở Phủ Doãn Tỉnh Thừa Thiên đã lên tiếng rằng:

*“Biết đủ, dù không chi cũng đủ,
Nên lui, đã có dịp thời lui.”*

Còn Cụ Tản Đà Nguyễn-Khắc-Hiếu thì lại than:

*“Trời xanh, trời cũng khi già,
Xuân xanh, xanh mãi đâu mà hồi ai.”*

Trường hợp của tôi về hưu lúc bảy mươi tuổi, đến lúc bảy mươi ba tuổi mới bị bệnh nan y, chỉ còn tay trái và chân trái hoạt động mà thôi. Thế rồi từ khi ở bệnh viện về đến nhà tôi chưa nói được rõ bèn dùng bảng chữ cái trên giấy tờ để gõ ý với người giúp việc cho đến khi tôi ăn nói rõ ràng hơn tôi bắt đầu tập lại viết lách cùng ăn uống như thường lệ. Việc sống hằng ngày thật ra có lắm chuyện nhiều khê

nhưng nhờ ở nhà tôi có người con trai thứ bảy tuy đã bốn mươi tuổi rồi nhưng gặp trường hợp của tôi đành ở nhà săn sóc tôi từ lúc đó đến giờ mà không phàn nàn gì cả. Tôi thấy đáng lẽ vào viện dưỡng lão, đẳng này được về sống với gia đình cùng vợ con hôm sớm, vì vậy tôi cố gắng dùng thời giờ nhàn rỗi để đọc sách giải trí hoặc dùng computer hằng ngày xem tin tức, nghe âm nhạc, liên lạc với các bạn xa gần khắp nơi.

*“Ngậm một mối căm hờn trong củi sắt,
Ta nằm nghe ngày tháng dần qua”.*

Lời thơ của Thê-Lữ thật thấm thiết đã để lại trong lòng tôi một nỗi buồn sâu xa và thâm kín. Tuy nhiên trong làng Thơ Việt-Nam xưa nay có lắm câu thơ về dưỡng lão đầy ý nghĩa như:

*“Ồ đời vui đạo phải tùy duyên,
Đói đến thì ăn, mệt ngủ liền.”*

(Trần Nhân Tôn)

hay là:

*“Lo buồn nghĩ chẳng ích chi,
Đã còn vui được ta thì cứ vui.
Một mai ba tác đất vùi,
Trần gian để lại nụ cười cho hoa.”*

Thậm chí:

*“Giang sơn còn nặng lời thề,
Trời chưa cho nghỉ, ta thời cứ đi.
Bao giờ Trời bảo thôi đi,*

Giang sơn cắt gánh, ta thời nghỉ ngơi.”

Tóm lại, tuổi già về hưu, biết sống vui vẻ hay không là do tự nơi mình, chứ lâu nay, ca dao Việt-Nam đã có câu:

*“Trăng bao nhiêu tuổi trăng già,
Núi bao nhiêu tuổi, gọi là núi non.”*

