

TRIẾT LÝ SỐNG CỦA MỘT ÔNG BẠN GIÀ

Tuổi Già Nên Phiên Phiên Mọi Chuyện...

Tràm Cà Mau

Bạn tôi, có ông tự xưng là Hai Hô. Bởi vì rằng ông hô. Ông rất thú với danh xưng này. Ông thường nói rằng, ngày xưa còn trẻ, hăng tiết vọt, ai nói gì, đúng hay sai, cũng tìm lời cãi lại. Bây giờ già rồi, nghe ai nói gì cũng thấy xuôi tai, đúng hết. Bởi già rồi, có nhiều kinh nghiệm, thấy được đúng-sai, có nhiều mặt khác nhau.

Bà mẹ ông đã 92 tuổi, mà thường hay nói câu: 'Mai mốt tôi già rồi thì...' Mỗi lần nghe câu đó, ông vội cắt ngang lời mẹ, và hỏi lại: 'Hơn chín mươi tuổi rồi mà chưa già hở mẹ? Thế thì bao nhiêu tuổi mới là già?' Bà cụ chỉ cười, không đáp lại. Vợ ông thường nháy mắt, nhìn ông che dấu nụ cười bí mật. Người em ông nói: - 'Theo tôi thì không có ai già và cũng chẳng có ai trẻ. Già hay trẻ, là một khái niệm rất tương đối. Hồi tôi mười bốn, mười lăm tuổi, thấy các chị hàng xóm mười bảy hay mười tám tuổi là đã già khú đế. Già như sắp mua hòm được rồi. Thế mà khi tôi sáu mươi tuổi, tôi thấy các bà năm mươi là trẻ và các bà bốn chục tuổi là bọn con nít. Thế thì già hay trẻ, không phải tùy theo số tuổi của họ'.

Ông Hai nói, có một lúc nào đó, con người trở nên già. Này nhé, mỗi khi đi ra đường, nếu chỉ thấy các bà già nhìn mình, mà các cô gái trẻ không dòm mình nữa, thì phải hiểu là mình đã già rồi. Lại nữa, mỗi sáng đứng trước gương, thấy trán mình cao hơn, tóc rụng nhiều, đừng tưởng mình trở nên thông thái, mà phải biết đó là dấu hiệu già. Nếu mình thấy mọi người dường như trẻ lại thì chính mình già đã đi, vì mình so sánh thiên hạ với cái bóng của mình trong gương soi mỗi ngày..

Ông nói, tuổi già báo hiệu khi sinh lý bắt đầu yếu. Nhịp độ 'gần gũi' của vợ chồng thưa dần. Và đôi khi cố gắng làm vừa lòng bà vợ theo định kỳ, mà không có hứng khởi.

Những khi đó, nếu bà vợ gạt ra, không cho gần gũi, thì trong lòng lại mừng húm, vì có cái cơ để không làm tròn 'bổn phận' mà không áy náy. Ông nói, bực nhất là những lúc mình đang hăng, đang nóng máu, sắp sắp chiến mà bà vợ cứ cần nhàn về những chuyện không đâu, như cái hàng rào bị gió vật nghiêng, cây hoa hồng lá bị bạc mốt, con chó bị rận bọ chết. Thế là cả cái thân già nó xìu xuống như cọng bún thiêu. Chẳng làm ăn chi được nữa cả. Đành bỏ cuộc vui nửa chừng. Khi còn trẻ, vào những lúc sắp gay cần như thế này thì dù cho sét nổ trên đầu, cũng không nghe, không biết. Có người hỏi ông sao không dùng viên thuốc thần kỳ, làm cho vợ chồng vui như thuở ba mươi. Ông nói, đừng tin mà chết sớm, đau tim mà dùng thuốc này thì lăn đùng ra mau lắm. Hồi trước, ông cũng xin ông bác sĩ cho toa thuốc này, bác sĩ ấy không chịu. Ông cũng hơi giận, nhưng bây giờ thì cảm ơn, vì biết được cái nguy hại của nó. Vui chốc lát mà bỏ mạng, lãng nhách. Theo ông thì vợ chồng già, ghiền cái hơi của nhau hơn là chuyện vật nhau lăn lộn trên giường. Chỉ cần luồn tay vào áo bà vợ già mà tìm trái mướp, cũng đủ làm cho bà ấy vui rồi.



Nói về cái tai điếc, ông bảo: - 'Có một lúc nào đó, mình nghe nhạc, cứ tưởng là các anh chị ca sĩ dạo này không còn hát hay như ngày xưa. Không phải vậy đâu. Thời nào cũng có ca sĩ giọng hay. Nghe không hay vì cái tai mình đã nặng, lãng. Rồi cứ tưởng nhạc dở. Đó là dấu hiệu già. Nhất là khi nghe truyền thanh, truyền hình thì con cái, hàng xóm, cứ than phiền mở âm thanh quá lớn. Theo mình, âm thanh như vậy chỉ vừa đủ nghe, mà họ bảo oan cho mình là quá lớn'.

Ông Hai nói với một bạn già rằng, khi già, lãng tai, điếc tai cũng có cái lợi lớn. Là khi nào vợ nói lời êm ái, dịu dàng, yêu thương, thì nghe cho sướng tai. Khi nào bà trở chứng trách móc, chê bai, than vãn, nói nặng lời, thì cứ nhè-nhẹ gỡ cái máy trợ thính ra, chỉ thấy bà nhóp nhép cái miệng, trông tức cười lắm. Không nghe, thì không bực mình, không giận hờn, mà còn cười, đôi khi nụ cười rất rạng rỡ, cười rất dễ thương nữa. Bà vợ nói như gió vào phòng trống, thấy ông chồng không giận, mà còn cười vui, thì đành im miệng cho đỡ tổn hơi. Và đôi khi còn thương thêm, vì tưởng ông chồng khéo nhẹn. Nhưng một ông bạn khác, nói rằng, khi bà vợ trách móc và thở than thì để bà ấy nói, cho xả ra, nhẹ bớt bực tức trong lòng. Bởi vậy, mỗi khi vợ ông than vãn, trách móc thì ông mừng và lắng nghe. Nếu bà ngưng nói, thì hỏi rằng em có gì cần nói thêm, than vãn thêm không, hãy nói cho hết đi, anh nghe đây. Thế là bà dịu xuống, và bà cảm thấy hơi quê quê, nên thôi.

Ông Hai nói, khi già, mắt yếu, cầm cuốn sách lên, là móc túi tìm cái kiếng. Không có kiếng thì đành chịu thua. Khi đó, mình ít đọc sách hơn ngày xưa. Rất nhiều bạn ông than phiền rằng, dạo này, sách vở, báo chí họ in chữ nhỏ hơn, khó đọc. Không phải đâu. Mắt mình mờ, kém, chứ không phải chữ in nhỏ lại. Máy anh trẻ hỏi ông có bực vì mắt kém không, ông Hai nói rằng, việc chi mà bực? Phải mừng chứ đừng bực. Mừng và cảm ơn khoa học tiến bộ, giúp cho mình còn thấy rõ hơn, nghe rõ hơn, mà nếu mình sống mấy trăm năm trước, thì đã mù loà, và điếc đặc rồi. Dù cho nghe ít, thấy không rõ hoàn toàn, nhưng có thấy, có nghe, đã là quá quý rồi. Tuổi đã cao, mà còn thấy được người thương yêu, con cháu, bạn bè. Còn xem truyền hình, phim truyện, thì đã nhận được rất nhiều ân phước của Trời ban cho. Phải biết cảm nhận và cảm ơn Trời.

Bây giờ, đi đâu xa ông cũng ngại. Đi du lịch, điều nghĩ đến trước tiên của nhiều người già như ông, không phải cảnh đẹp, điều hay, cái lạ, mà nghĩ đến cái cầu tiêu. Không biết nơi đó có hay không. Cứ vào quán xá, hội trường, thì có thói quen, trước tiên là xem cầu tiêu nằm đâu. Quán nào mà không có cầu tiêu, thì đừng hòng có nhiều ông

bà già bước vào. Ông rất sợ mai đây xui xẻo, người ta tôn ông lên làm lãnh tụ. Vì thấy mấy ông lãnh tụ đứng đọc diễn văn, họp báo, duyệt binh, diễn hành, đứng hàng giờ, phải nhịn tè, khó chịu, mệt và khổ lắm. Ông cũng rất ngại ngủ nhà lạ, cứ nửa đêm, nhiều lần mò mẫm trong bóng tối dậy đi tiểu. Xối nước ào ào làm người khác mất ngủ. Chưa kể lạ nhà, đêm tối, lạc đường mở nhầm cửa phòng vợ, con người ta, thì cũng bẽ bàng.

Một lần, bà vợ đê đầu ông xuống mà nhuộm tóc cho ông. Mấy hôm sau, lên xe công cộng, ngồi vào ghế dành cho người cao niên. Ông thấy có một 'lão trượng' đứng nhìn ông chằm chằm như ngẫm hỏi, sao không nhường ghế ngồi cho người già cả. Ông đoán chắc, chín mươi phần là 'lão trượng' kia còn nhỏ tuổi hơn ông. Ông cứ ngồi lì, làm lơ. Nhưng khi thấy hành khách chung quanh nhìn, như thúc dục, như nhẩn nhủ bằng ánh mắt khó chịu, thì ông nhột quá, đứng dậy nhường ghế cho lão trượng kia. Ông nghĩ, không lẽ phải thét lên là tôi còn già hơn lão, và không lẽ phải móc căn cước ra mà chứng minh? Thôi thì đứng dậy, cho bớt nhột và ngưng ngưng. Rồi tự an ủi rằng, đứng cũng là một cách tập thể dục tốt.

Khi có ai hỏi tuổi, ông Hai Hồ cũng tự cộng thêm gần chục năm. Thế là thiên hạ rồi rít khen trẻ, xit xoa hỏi làm sao mà giữ được trẻ trung như thế. Ông cười, nói đùa rằng, cứ theo đúng lời dạy vàng ngọc của người xưa để lại, là 'đêm bảy, ngày ba' cho khí huyết lưu thông, điều hoà, thì cơ thể trẻ trung mãi. Ông nói rằng, nếu có khai trừ đi năm ba tuổi, cũng chẳng có lợi ích gì, vì mình đâu có toan tính chinh phục, tán tỉnh ai. Khai trừ tuổi, đôi khi người ta còn chê, là trông già trước tuổi.

Lại nữa, phong tục của mình là kính trọng người lớn tuổi. Nhưng các bà, các cô thì khi nào cũng dấu tuổi, cứ 18 tuổi thì khai là 16, khi 20 khai là 18, và lúc 23 khai là 20. Cứ khai trừ vài ba tuổi, và cảm thấy sượng khi được người khác tin. Khi phải đoán tuổi, ông thường rộng rãi hạ xuống cho các bà, các cô từ năm đến bảy tuổi, để họ sượng, mà ông không mất chi cả, cũng là làm một điều thiện nho nhỏ trong ngày, làm cho người khác vui, yêu đời hơn.

Đạo sau này, khi ông ăn uống, thường thức ăn bị đổ vung vãi. Nhiều lần ông tự bảo là cẩn thận. Nhưng hình như cái tay nó không hoàn toàn theo mệnh lệnh của cái đầu nữa. Đưa cơm vào miệng không gọn gàng, cứ rớt ra vài chút. Đôi khi tay run mà ông không biết. Ông cho đó là dấu hiệu của tuổi già. Nhiều lần bà vợ ông nhăn nhó, la nạt vì làm đổ thức ăn. Một lần ông nhớ lại câu chuyện đũa bé đẹo cái chén gỗ, cha mẹ hỏi đẹo làm gì, nó nói là để sau này cho cha mẹ ăn, như cha mẹ đã cho ông nội ăn chén gỗ. Ông nhỏ nhẹ nói với vợ rằng, nhờ bà đẹo cho ông một cái chén gỗ, rồi mỗi bữa dọn cho ông ăn sau vỉa hè, bên thềm. Nghe thế, bà vợ nhìn ông một lúc lâu, rồi rưng rưng nước mắt. Từ đó, bà hết cần nhắc khi ông làm đổ thức ăn. Ông hay quên, đôi khi đi xuống nhà kho mà ngẩn ngơ không biết định xuống để làm gì. Quên trước, quên sau. Một bạn già của ông nói, nếu 'cái đó' mà ông trời không bắt dính chặt vào người thì có khối ông già để quên trên xe buýt, trên tàu điện, ngoài công viên; và khi cần đi tiểu thì chạy quanh, quỳnh lên mà tìm không ra. Còn triệu chứng khác nữa, là làm biếng tắm, đôi khi hai ba ngày ông chưa tắm. Cứ nghĩ là có làm chi dơ đâu mà phải tắm. Nhưng rồi nhận ra thì tuổi già sợ lạnh, nhạy cảm với cái lạnh, nên ngại tắm. Vì thế có nhiều cụ già có mùi, họ đâu biết. Ông phải ráng tập thói quen, nóng lạnh chi cũng ráng tắm mỗi ngày một lần, ngoại trừ trường hợp đặc biệt.

Bà mẹ ông 92 tuổi, đi ăn tiệm, cắn càng cua-rang-muối nghe rau rầu.. Thực khách trong tiệm tròn mắt ra mà nhìn. Còn ông thì ngay cả bánh mì mềm của Mỹ cũng

không dám cắn, dùng tay xé nhỏ ra rồi bỏ vào miệng. Bà mẹ ông ăn uống không kiêng cử chi cả. Thịt heo quay, vịt quay, cá chiên, gà chiên, bún bò giò heo, phở, nước béo, các thứ độc địa đều ăn tuốt. Thế mà bà không cao mỡ, không cao máu, dù thân thể tròn quay. Cái đó cũng nhờ trời cho. Nhiều bác sĩ cũng khuyên bà, cứ ăn uống thả dãn, cho sưng cái miệng, đừng kiêng cử làm chi nữa khi ở cái tuổi này. Nhiều ông bạn ông kiêng khem kỹ lắm, kiêng đủ thứ. Họ xem ba thứ sau đây ngang hàng với thuốc độc: Ngọt, mặn và béo. Họ ăn nhạt, không dám ăn đường, ăn béo. Thấy đồ chiên, là họ đã tái mặt. Họ ăn mãi quen miệng, và thấy các thứ thức ăn không mùi, không vị kia cũng ngon. Bởi khi đói thì cơm thiêu, cơm cháy cũng thành ngon. Có kẻ bảo, uống quá, phí thức ngon của trời cho. Nhưng những người kiêng cử này nói rằng, không tội chi đem chất độc vào người, rồi bệnh hoạn, hối không kịp..

Một ông bạn cho biết rằng, theo nghiên cứu của đại học Rockefeller thì có ba điều kiện để cho người già khỏe mạnh và ít bệnh là: 1) ăn bằng một nửa của bữa ăn bây giờ, 2) thể dục thường xuyên, và 3) làm tình đều đều. Ông không tin và cho rằng, cái đó chỉ đúng cho người Mỹ mà thôi. Mỗi bữa, họ ăn miếng thịt to bằng bàn tay, một bữa ăn của họ mình có thể ăn ba bốn ngày mà chưa hết. Nếu mình chỉ ăn bằng một nửa của bây giờ thì sẽ suy dinh dưỡng, sớm đau ốm mà chết. Còn chuyện thể dục thường xuyên thì đúng trăm phần trăm. Phần làm tình đều đều, có lẽ không ai chắc, vấn đề là còn làm được hay không, mà còn đòi đều đều. Mình cứ ăn bình thường, đừng ăn quá no, cũng đừng ăn đói. Cứ theo cái đạo trung dung của người xưa đã bày ra từ mấy trăm năm nay. Rượu chè, nếu uống được thì uống vừa vừa, cũng tốt cho sức khỏe. Đừng say sưa là được. Lâu lâu cũng ráng vui vợ, vui chồng cho khỏi lạt lẽo. Ông Hai đã chữa bệnh biếng ăn cho nhiều bạn bè rất công hiệu. Đó là đừng ăn vặt, và chờ cho khi thật đói mới ăn, chưa đói rồi thì chưa ăn. Như vậy thì ăn gì cũng thấy ngon.

Ông có quan niệm phóng khoáng hơn về sự sống và cái chết.. Ông cho rằng, chết là một tiến trình của đời sống, hợp với luật thiên nhiên của tạo hóa. Sợ chết là vô lý. Không ai tránh khỏi cái chết, không sớm thì muộn. Ai cũng sẽ chết cả. Ngay cả Phật, Chúa, thần thánh cũng phải chết, hưởng chi mình là người trần mắt thịt. Chúa Giê-Su chết lúc mới 33 tuổi. Phật cũng chết, thọ không bằng các ông, các bà cụ bây giờ.

Cứ thử nghĩ, nếu già mà không chết thì bây giờ trên thế giới có đến hơn chín mươi phần trăm cụ già, cụ nào cũng mấy trăm tuổi, mấy ngàn tuổi, ho hen, run rẩy, chậm chạp. Lấy ai làm lao động mà nuôi các cụ? Nhân loại sẽ đói cho vêu mỡ ra. Già thì phải chết để cho thế giới được trẻ trung hoá. Khi nào anh chị nghe tin một người già chết mà lòng không buồn, không thương tiếc, thì anh chị được giác ngộ rồi đó. Có chi mà buồn?. Nếu người chết không để lại một gánh nặng gia đình, một đàn con dại cần nuôi dưỡng, dạy dỗ, một bà vợ chân yếu tay mềm, thì mừng cho người ta thoát được cái hệ lụy của trần gian.. Khỏi lo công ăn việc làm, khỏi lo nhà cửa, khỏi lo thương ghét, ghen tuông, giận hờn, khỏi lo khai thuế cho đúng hạn kỳ. Khỏe ru.

Nếu người chết đã cao tuổi, trong nhiều năm nằm một chỗ, không nói năng, bại liệt, ăn bằng cách bơm qua ống nối với bao tử, nghe họ chết mà mình khóc lóc, tiếc thương, bi ai, thì hoá ra là không biết điều. Muốn người ta bị kéo dài thêm cái cực hình đó lâu hơn nữa, rồi mới được chết sao? Nhiều khi, con cháu mừng cho thân nhân họ được chết, mà mình thì sụt sùi thương tiếc.

Ông thường nói, trong tuổi già, sức khỏe là quý nhất. Nhưng nếu ai đó có sức khỏe tốt, không hề đau ốm, thì cũng là một sự nhàm chán. Họ đâu biết họ đang có cái quý báu nhất trong đời. Lâu lâu phải đau vài trận để nhắc nhở, và nhớ rằng, không ốm

đau là sung sướng, là hạnh phúc lắm lắm. Làm sao bọn trẻ, và những người khỏe mạnh biết được cái hạnh phúc, cái sung sướng của người già, khi buổi sáng ngủ dậy, mà thân thể không đau rêm, nhức nhối?

Cũng như nếu người ta chưa sống dưới chế độ kềm kẹp, hà khắc thì làm sao biết được nỗi sung sướng khi được đặt chân lên miền đất tự do? Nên quan niệm rằng, với sức khỏe nào cũng tốt cả, đừng so sánh với trường hợp tốt hơn. Cứ vui với cái sức khỏe mà mình đang có. Được khỏe nhiều thì sướng nhiều, khỏe ít cũng sướng hơn, vì chưa đến nỗi tệ hại lắm. Nhớ đi khám bác sĩ đều đều, để khám phá ra bệnh, kịp thời chạy chữa. Một người bạn ông cho biết, không dám đi khám bệnh thường niên, vì sợ 'bói ra ma, quét nhà ra rác'. Thế nào bác sĩ cũng tìm ra bệnh này, bệnh nọ trong cơ thể và thêm lo. Cứ để thế, rồi khi bệnh nặng thì chết. Bà vợ ông này khổ sở lắm, nhưng không thuyết phục ông được. Ông còn nói, bác sĩ thường cho uống thuốc chữa bệnh này, thì sinh ra thêm bệnh khác nữa. Hoặc bác sĩ chẩn đoán sai bệnh là thường. Có người đọc báo cáo y khoa, cho biết trên nước Mỹ, mỗi năm có đến hai trăm ngàn người chết, hoặc thương tật vì bác sĩ kém hiểu biết, hoặc sơ suất gây ra.

Theo ông Hai Hô thì đừng sợ. Vì bác sĩ giỏi nhiều hơn bác sĩ dở, và bác sĩ có lương tâm nhiều hơn bác sĩ thiếu lương tâm. Đừng vì một số trường hợp xấu mà sợ đi khám bệnh. Khám bệnh để biết trước mà đề phòng, để chữa trị khi bệnh mới chớm, còn kịp, chữa trị dễ dàng hơn. Để ung thư ăn tràn lan ra rồi thì chỉ có phép lạ mới cứu được. Người ta, có thể mạnh khỏe cho đến khi chết. Đó là trường hợp hiếm hoi. Nhưng đau yếu trong tuổi già là thường, không đau yếu là bất thường. Có một người than rằng, cứ đi vào, đi ra trong nhà hoài, chán quá.

Ông Hai bảo rằng, được đi vào đi ra như thế là sướng lắm rồi, sao mà chán, vì có nhiều người khác mong được đứng dậy đi vài bước, mà không làm được, vì bệnh. Nhưng theo ông, thì cái người nằm liệt trên giường, cũng tìm được cái thú vui riêng, khi nghe nhạc, nằm mơ mộng, nghĩ đến các kỷ niệm thời còn vàng son, nhớ đến những tội lỗi nho nhỏ mà họ đã phạm một cách cố ý và thích thú.

Ông Hai Hô tập thể dục đều đặn. Ông nói không ai chối bỏ được ích lợi của thể dục, dù già dù trẻ. Không bao giờ trễ để bắt đầu tập thể dục. Không thể dục thì tâm thần nhão nhệch ra, rất dễ làm mồi cho bệnh hoạn. Đi bộ trong tuổi già là tốt nhất. Còn khỏe thì đi nhanh, yếu thì đi chậm hơn, yếu hơn nữa thì chống gậy mà đi. Có vận động là tốt. Đi bộ, xương đỡ rỗng, đỡ gãy tay chân khi vấp té. Đi bộ cũng làm cho mặt mày trẻ ra, lưng đỡ cong, thân thể đỡ đau đớn, mệt mỏi. Đi bộ cũng vui, nhất là đi với vợ, với chồng, nói đủ thứ chuyện vui buồn.

Nhưng khi bà vợ bắt đầu cần nhân vì những chuyện không đâu, thì phải giả vờ chạy, để bà lại phía sau, cho bà nói với cột đèn, cần nhân với cây cỏ. Không có vợ đi cùng thì đi với bà cụ hàng xóm cũng vui. Bà sẽ không bao giờ dám cần nhân ông vì những chuyện không đâu. Bà sẽ lịch sự hơn. Đi với bà hàng xóm, ông bảo ,đừng sợ thiên hạ hiểu lầm, cũng đừng sợ chính bà ấy hiểu lầm. Không hiểu lầm thì tốt. Hiểu lầm thì càng tốt hơn, vì làm cho bà ấy vui, làm bà nghĩ là còn sáng giá, còn có người ngưỡng mộ đến cái nhan sắc mùa thu của bà. à sẽ yêu đời hơn, sẽ ăn ngon, ngủ được, thế thì ông cũng đã làm được một điều thiện nho nhỏ. Ông nói, ông được nghe chuyện một bà cụ 88 tuổi, bà nói rằng, phải đi bộ, phải tập thể dục để chống lại bệnh hoạn. Mỗi ngày bà đi bộ hơn một giờ. Bà nói rằng: 'Mình phải biết tự thương mình. Con cái có thương mình, chúng có thể cho tiền bạc, quà cáp, chứ không cho mình sức khỏe được. Mình phải tự lo lấy để mà sống cho vui, sống cho có..chất lượng.'

Ông nói rằng, thể dục làm tăng tuổi thọ, chứ không làm giảm. Ngoại trừ ham tập, tập quá sức thì lăn kềnh ra mà chết, mau lắm. Bơi lội là tốt nhất, vận động đủ các thứ bắp thịt. Nhưng tuổi già, thường sợ nước, sợ lạnh. Cái gì sợ thì không nên làm, hại cho sức khỏe, hại thần kinh.

Mỗi lần nghe có người than là mất ngủ, ông thường nói say sưa về bệnh này. Theo ông thì những người này, đã ngủ đủ, ngủ thừa, nên không ngủ thêm được, mà tưởng là mất ngủ. Vì ban ngày, họ cứ thấy mệt, mắt riu lại, là ngủ những giấc ngắn. Nên biết, ngủ một giấc chừng 15 phút lúc ban ngày, có thể tương đương với một giấc ngủ 1 hay 2 giờ ban đêm. Mỗi đêm, người bình thường, chỉ cần ngủ ngon chừng 3 hay 4 giờ là đủ mạnh như gấu bắc cực. Nếu không ngủ ngày thì đêm về ngủ dễ lắm. Không phải tuổi già là mất ngủ, bằng chứng cho thấy chó mèo già ngủ li bì, ngủ ngày, ngủ đêm, ngủ liên miên. Người già dư thì giờ, ban ngày ngủ rồi, thì ban khó ngủ là chuyện thường.

Ông thường nói rằng, đừng sợ mất ngủ. Khi không ngủ được thì dậy đọc sách, viết thư, làm thơ, xem truyền hình, gõ máy vi tính, đọc thư bạn bè, hãy tận hưởng cái thời gian quý báu đang có. Rồi chờ cho thật buồn ngủ, không thức nổi nữa thì vào giường nằm, sẽ ngủ được ngay, và ngủ một giấc ngon lành cho đến sáng. Đừng ép giấc ngủ, ép giấc ngủ sẽ khó ngủ hơn. Cũng đừng uống thuốc ngủ. Đại kỵ. Uống thuốc ngủ nhiều, làm hư hại hệ thống thần kinh. Đừng nằm nhắm mắt mà đếm cừu, nếu phải đếm thì đếm những người tình cũ. Mau ngủ hơn. Nếu đời chỉ có một hai người tình thôi thì đừng đếm một hai, một hai, không có lợi. Hoạc nằm mà hát trong trí những bài ca du dương, đẹp, gợi nhiều kỷ niệm êm ái, thân thương.

Bà chị ông, cứ than phiền là mất ngủ, nhưng khi đi chơi, cứ leo lên xe thì quẹo đầu ngáy khò khò, ngủ suốt buổi, suốt ngày, ngủ mà quên xem phong cảnh. Ngủ như thế thì no rồi, dư rồi, nên khi đến khách sạn thì làm sao mà ngủ thêm được nữa. Bà chị nói, đi chơi xa sợ mất ngủ. Bà ấy thực sự ngủ nhiều hơn ai cả, mà bà tưởng là mất ngủ. Một chị khác than là mất ngủ kinh niên, ghé nhà ông chơi. Ông nói là sẽ chữa bệnh mất ngủ cho chị. Ông dẫn chị kia đi chơi, suốt ngày lợi bộ, chị vừa đi vừa ngủ gật, ông không cho ngủ. Ông nhờ hết việc này qua việc nọ, không để chị có thì giờ mà ngủ gật. Đêm không cho đi ngủ sớm. Mới mười giờ đêm, mệt quá chị năn nỉ xin đi nằm, và đánh một giấc ngon lành dài đến sáng hôm sau.

Trong mấy hôm liên tiếp đêm nào chị cũng ngủ li bì, ngủ ngon, không cần thuốc thang chi cả. Ông truyền bí quyết là không ngủ ngày, mệt mấy cũng không ngủ, ban đêm đừng đi ngủ sớm, phải chờ cho mắt riu lại, mở không ra, mới đi ngủ, thì ngủ ngon. Nhiều người già tự đặt cho họ một kỷ luật để sống. Theo ông thì có kỷ luật cũng tốt, mà không kỷ luật lại càng khỏe hơn. Nhiều người tính tình nghiêm khắc. Mọi sự đều phải rằm rắp đúng như quy định mới chịu. Tội chi vậy, nếu không rằm rắp mà không chết ai, hại ai, thì rằm rắp làm chi cho khổ mình, khổ người? Nên dễ dãi với mọi sự, dễ dãi với chính bản thân mình, kéo tội nghiệp nó. Khắc kỷ cũng là điều hay. Nhưng tội gì mà tự khắc khe với chính mình, người khác không khắc khe thì thôi. Nên cứ xem mọi sự như trò chơi. Chơi vui nhiều thì tốt, vui ít cũng tốt luôn. Ông không mong cái tuyệt đối, hoàn hảo. Trong một cuộc chơi, ông không hy vọng được tất cả mọi người tham gia, có ít vui ít, có nhiều vui nhiều. Hai ba chục người cũng vui, mà năm bảy bạn bè cũng vui luôn. Nếu hụt một cuộc chơi, một cuộc gặp gỡ, ông cũng không tiếc, chẳng sao cả, ông về nhà mở nhạc, mở TV ra mà thưởng thức. Ông nghĩ, được thêm một dịp nghỉ ngơi, yên tĩnh. Có lần đi trễ máy bay? Ông bình tĩnh xin đi chuyến sau

mà không được. Ông cũng cười, không bực mình, quay về nhà, pha một bình trà, đem một tập thơ ra mà ngâm vịnh, nằm ngửa mà thưởng thức cuộc tranh tài thể thao. Ông nói, đôi khi nhờ trễ một chuyến máy bay mà sống sót, nếu máy bay rớt. Chiều ra ngoài quán uống cá phê xem sinh hoạt phố phường. Nói chuyện tào lao với chủ quán.

Ông không bao giờ tranh luận gay gắt với ai. Ông nói, tranh luận làm chi cho mệt, rồi giận nhau? Trong tuổi già, khi có cuộc tranh luận thì tránh là tốt nhất. Nếu không tránh được thì chịu thua đi, thắng làm chi, để cho đời ngắn lại? Thắng tranh luận, làm thiên hạ ghét, làm mất lòng bạn, làm người bị thua tức giận, và nóng mặt, không ưa mình. Không ai ghét người thua trong cuộc tranh luận. Người thắng cuộc, dễ bị ghét hơn. Thử đánh một ván cờ xem, nhường cho đối phương thắng, làm họ vui hơn, không chừng mình được đãi đằng hậu hỉ hơn.

Đến nhà người ta, mà cãi nhau, tranh thắng, làm họ mất mặt với vợ con, với bạn bè, thì đừng mong chi được tiếp đãi thắm thiết. Khi thua, mình không thiệt thòi, mất mát chi cả, mà lại được thương, tại sao không chọn tình thương, mà chọn cái bị ghét. Thắng tranh luận, cũng chưa chắc mình đã giỏi hơn người, mà giỏi hơn để làm chi? Và cũng chưa chắc người ta đã chịu cái lý của mình là đúng. Trong tình vợ chồng cũng vậy, nhiều ông nhiều bà tranh hơn thua từng ly, từng tí, cãi vả nhau từng bưng về những điều không ích lợi chi cho ai cả. Rồi giận nhau, nói nặng nhau, làm nhau đau đớn vì lời nói thiếu tử tế, thiếu lịch sự. Có ích lợi gì đâu. Tranh nhau thắng thua, làm sút mẻ hạnh phúc gia đình, làm mất đi thì giờ quý báu bên nhau, làm không khí gia đình nặng nề. Đừng bao giờ nói là phải làm cho ra lẽ, không thì hoá 'lùng'. Hãy cứ để cho chồng mình, vợ mình 'lùng' đi, cho họ sướng. Tại sao đi ra ngoài, không dám 'lùng' với thiên hạ, mà về nhà lại 'lùng' nhau làm chi cho mất vui.

Ông thường nói, cứ chịu thua đi là khoẻ nhất. Ông đã thua thì không việc chi mà ai đó gây hấn thêm. Đúng hay sai, ông tự biết. Không cần tranh luận nhiều. Có tranh luận thì cũng chưa chắc đã thuyết phục được đối phương mà không gây mất mát. Mỗi lần phải tranh luận với ai thì ông nhớ lại chuyện ông Pol Pot. Ông này đã giết chết hơn hai triệu dân vô tội, tức khoảng một phần ba dân số Kampuchia của ông thời đó. Thế mà cuối đời, khi sắp chết, ông Pol Pot nói với một phóng viên Tây phương rằng, những điều ông đã làm là lợi ích cho dân tộc của ông. Nhớ chuyện đó, làm ông đỡ ngửa miệng xen vào những cuộc tranh luận.

Khi có ai chê bai ông, ông chẳng bực mình, không giận hờn mà cứ cười, và xem như không. Ông tự nhủ, biết đâu ông cũng đáng chê, đáng trách. Nghe thiên hạ chê, để mà sửa mình, biết mình còn cái chưa hay, sai sót. Không phải ông là kẻ mặt dày không biết xấu hổ, nhưng thiên hạ chê mà không phản ứng, thì như gió qua truông. Có một ông khác, bị vợ chê bai hoài, chê đủ thứ. Ông này chỉ cười mà nói với bà vợ rằng, ông không ngờ bà xui xẻo đến thế, lấy phải một thằng chồng tệ hại như vậy, tội nghiệp cho bà quá. Bà vợ nghe mà chột dạ, và biết đã ăn nói quá trớn.

Khi nghe ai khoe khoang, ông cũng không bắt bẻ, không lật mặt thật của họ ra, sợ làm cho họ xấu hổ, bẽ bàng. Ông cứ giả vờ tin, để mà đãi họ vài phút vui sướng, cũng là làm được một việc thiện nho nhỏ. Ông không mất gì, và chẳng thiệt hại cho ai mà cuộc đời này thêm vui, thêm tử tế. Bởi nghĩ thế mà ông làm.

Ông Hai Hồ quan niệm rằng, trong tuổi già, có hoài bão thì cũng tốt, mà không có hoài bão chi cả, thì tốt hơn, và khôn ngoan hơn. Khi trẻ, nhiều thì giờ, nhiều năng lực mà chưa có hoài bão nào làm xong thì khi già rồi, mong chi đạt được. Tội chi đeo vào thân cái hoài bão cho khổ. Già rồi, đừng xem cái gì là quan trọng cả. Từ danh vọng, tiền tài, tình yêu. Ngay cả cái mạng sống của mình, cũng đừng xem là quá trọng. Có lần, ông đến thăm một nhà văn đang nằm thoi thóp, miệng ngậm một cái que gỗ có thấm nước cho đỡ khát, sắp chết vì ung thư. Ông nhà văn còn thao thức vì một tác

phẩm để đời chưa khởi đầu được. Chết chưa an lòng. Ông nói: 'Thôi bác ơi, chuyện gì mình chưa làm được, thì thế nào con cháu mình sau này cũng làm. Yên tâm mà dưỡng bệnh đi'.

Ông Hai Hô cho rằng, cứ năm ba ông bà bạn già gặp nhau, uống vài ly trà, cà phê mà nói chuyện nhằm cũng là một thứ hạnh phúc trong đời. Ông nói, dù đến để nghe thằng bạn già nó chửi mình, cũng cứ vui, được người ta chửi, tức còn có người để ý đến mình, còn hơn là không ai khen, ai chửi cả. Những dịp ra mắt thợ, ra mắt sách, ông thường tham gia cho cuộc họp thêm xôm tụ. Cho tác giả sướng. Ông khoái các buổi ca nhạc cây nhà lá vườn, tài tử. Nó cũng có những cái hay của nó.

Những buổi họp mặt anh em bạn cũ, ông không bao giờ bỏ qua, ông nói là không tham dự thì uống lấm. Ông cho rằng, tuổi già mà còn gặp lại được bạn xưa, thì không còn gì quý báu hơn. Nằm nhà xem sách, xem truyền hình, đá banh, đâu vui bằng gặp bạn cũ. Gặp dịp vui thì cứ vui kéo uống, biết mình còn sống được bao lâu nữa mà mãi phí ngày giờ chạy theo lợi lộc.

Mỗi khi có ai mời đi đám cưới, tiệc tùng, ông đến đúng giờ, mà thiên hạ tà tà đến trễ, ông cũng không bực mình. Bởi người ta quen giờ cao su rồi. Họ có cả trăm ngàn lý do để biện minh. Ông có đến sớm, thì cũng có cái lợi khác, được nói chuyện, gặp gỡ, tâm sự tào lao với những bạn bè mà từ lâu ít có dịp gặp nhau. Cũng vui và quý. Dễ chi có cơ hội thuận tiện để gặp nhau. Đến khi dọn thức ăn ra, không còn cơ hội để nói chuyện nữa vì ai nấy lo gắp, lo nhai, không rảnh mà nói chuyện. Khi ăn xong thì bạn bè vội vã ra về vì đường xa, vì đêm khuya, vì mệt nhọc. Bởi vậy, ông cứ vui với cái bê bối của thiên hạ, và bằng lòng với câu 'Không ăn đậu không phải Mễ, không đi trễ, không phải Việt Nam.' Ông Tư Hô thường nói, tuổi già, cứ phiên phiến với mọi sự cho khỏe, cho sướng cái thân già của mình./.

Tràm Cà Mau

Nguồn: Diễn Đàn Tổng Hội CSVSQ/TVBQGVN

<https://groups.google.com/forum/#!forum/vobiquocgiavietnam>

Chuyến Đến: Nguyễn Long – Ngày 28/8/2022

www.vietnamvanhien.org



An Lạc & Tự Chủ

VIỆT NAM VĂN HIẾN

www.vietnamvanhien.info



TỦ SÁCH VĂN HIẾN VỚI HƠN 8300 TÁC PHẨM