

Thursday, January 22, 2009

Đêm qua tôi mất ngủ, ngủ mất giấc ngủ nôm, ngủ chấp chôn giấc mà mệt nhếch nhếch.

Chưa sáng hôm đã thức dậy, thấy ngổ ngổ như thiêu thiêu mất cái gì, bực xuồng giồng ngổ ngổ hốt hốt. Nhìn ra ngoài cửa sổ, mất trời chiếu sáng, chắc bà Trĩ đang ngủ ngon lành. Tôi buồn ngủ nhấc đầu câu các câu ngày trời c thối ng nói:

“Ăn đồ c ngủ đồ c là Tiên

Không ăn không ngủ mất tiền thêm lo.”

Không biết là Tiên sống ngổ ngổ thế nào, ngủ ng các C mình đã nói ít khi sai nom. Không có gì sung sống ng ngủ sau mất giấc ngủ ngon trời dậy, dù buổi sáng hôm đó có là Mùa Đông như giá chẳng nã, ta vẫn thấy thối xác khế mnh, m áp, lòng an vui, yêu ngổ ngổ, yêu đời, d dàng với thối giổ chung quanh mình.

Theo thống kê năm 2005 của Viện Y Tế Quốc Gia (National Institute of Health), người M (adult) có từ 10%-15% bị bệnh mất ngủ.

Giấc ngủ không trăn trở, không mnh ngủ giấc m làm ta kiệt mình, toát mồ hôi, hay nói mê trong giấc ngủ, đồ c coi là mất giấc ngủ an bình.

Nhưng bà m ban ngày bị trăm việc quên đi mất m lo nào mình đang có trong lòng, ngủ khi ngủ ngủ xuồng giồng ng thì m lo đó hiện ra ngay, và nó kéo lan man thêm bao nhiêu m lo khác nã, làm cho bà không thế nào ngủ được. C thế, mất trời m ngoài cửa sổ, giấc ngủ vãi khắp đất, đúng lúc bà c n ra khỏi giấc ngủ cho mất ngày m.

Hôm có bà m c n m đó, ngủ không ngủ, m mất trong đêm trời, canh thức nghe tiếng xe

con lái vào garage hay tìm ng con m c a vào nhà, rồi bà m i th ra m t h i dài, ng đ c.

Bà m tr th i nay có c tr m lý do làm bà m t ng : Con bé m c r ăng, m đ u; con l n xao nh ăng h c hành, nhà gi tr không đ c t t; công vi c làm s , nhi u quá, làm không h t. Hay công vi c không v ng ch c, không thích h p, ph i nghĩ đ n tìm vi c khác; b a ăn chi u trong b p hôm nay sao cho v a mi ng c ch ng, con; nhan s c mình héo úa khi nhìn vào g ng sau m t ngày m t nh c.

Nh ng ông b ph i lo chi c xe đã cũ, cái mái nhà c n l p l i; món n ch a k p tr , ti n đ dành b t đ u hao h t v.v...

T t c nh ng linh tinh c a m t đ i th ng ban ngày, nh h ng r t nhi u vào gi c ng ban đêm. Có th nh ng b n r n đó đ a ta t i m t gi c ng n ng n hay m t đêm th c tr ng.

Trong khi đó các c già m t ng vì: Đi ng không đúng gi m i t i, cũng làm cho gi c ng không đ c dài. Có nh ng b nh đánh th c gi c ng c a mình nh : Nh c m i, b nh bao t , b nh x p x ng, b nh quên l ăng (Alzheimer)... Nói chung b nh t t làm m t ng . U ng thu c v ban đêm đ ch a nh ng b nh trên cũng làm ta m t ng .

M t ng i b n, hay m t ng i trong gia đình qua đ i, ho c ph i đ n nhà đi đ n n i mình không thích, b c ăng th ng tinh th n, xu ng tinh th n cũng khó mà có đ c gi c ng ngon. R i còn n i “Nh n c đau lòng con qu c qu c” cũng làm cho các c m t ng tri n miên.

Ngoài ra còn có nh ng ng i b b nh m t ng kinh niên vì b t c lý do gì.

Đ i đây là nh ng l i c a các v h ng đ n y t khuyên nh ng ng i hay m t ng :

- Nên đi ng đúng gi . C g ng đi ng và th c đ y m i ngày cùng gi gi ng nhau.

Giấc ngủ và thi sĩ

Tác Giả: Trán Máng Tú

Thứ Sáu, 30 Tháng 1 Năm 2009 09:30

- Cháng cán phái thoái mái, tái và yán tánh.

- Táo mái tráng ngá tát nhá má nhác ám dáu, uáng loái trà hoa cá (Herbal) nào giúp ngá ngon (ngái Viát hay ăn chè hát sen, uáng trà tám sen). Nên tá nái vái máih là báy giá ngá áây, không đá ý đán gái khác náa.

- Ngám máih trong nác ám, ngái thián hay táp thá, hoác đi bá. Nhá váy sá giúp thán thá thá gián trác khi vào giáng.

- Mát báa ăn ná quá và nhiáu dáu má cũng đá làm tá mát ngá. Nên đi ngá sau báa ăn ít nhát là ba tiáng. Náu phái đi ngá ngay thì nên ăn rát nhá thôi.

- Uáng mát ly sáa ám trác khi ngá cũng có khá năng giúp cho giác ngá đán nhanh hán.

- Có cái gái cán nghĩ đán thì nghĩ trác khi leo lên giáng đi ngá, hoác ngái xuáng viát ra mát cái danh sách nháng điáu máih sá phái làm trong ngày mai hay cuái tuán. Đá nó đáy, coi nhá máih đá nghĩ đán nó rái “Đi Ngá”.

- Đác sách cho thát mái mát, hay má báng nghe nhác, nghe đác truyán cũng giúp mang tá vào giác ngá đá dáng hán.

Náu làm tát cá các bián phát trên rái mà ban đám ván tháng xuyên mát ngá, ban ngày mát mái thì bán nên đán gáp bác sĩ cáa máih đá đác háng đán và chăm sóc.

Mát ngá có hái cho sác kháe thát đáy, nháng các thi sĩ, ván sĩ không mát ngá thì làm sao thiên há có nháng bài thá, nháng truyán dài, truyán ngán đá đác. Chính nháng ngái viát này đá mát ngá, thác đáy giáa đám đá viát ra nháng áng ván cháng, giúp cho ngái mát ngá khác đi tìm vào giác ngá. Đá mái là mát điáu nghách lý.

Giấc ngủ và thi sĩ

Tác Giả: Tr&#n M&#ng Tú

Thứ Sáu, 30 Tháng 1 Năm 2009 09:30

Các thi sĩ, văn sĩ thích vào đêm râm hay những đêm đ&#i gió sang mùa. Cũng thích cái ánh sáng đánh thức họ dậy hay môi trường xung quanh đánh thức họ. Trăng sáng quá, hay gió thổi hiên ngoài, làm sao ngủ! Thi sĩ thích đợi sau song cửa, ngắm trăng:

“Trăng lên, qu& bóng xanh lơ ng lơ ng

L& lơ ng treo trên mây xóm nhà

Ta đợi ng bóng hi& sau song cửa

Nhìn trăng, ai thích hãy cùng ta.”

(Nguyễn Xuân Thi&p)

Có ông thi sĩ luôn luôn đi vào nhà vào lúc mặt, hai giờ sáng, rồi thích suốt đêm uống rượu như ông Mai Th&o. Chắc không phải ông có bệnh Insomnia.

“S& m ra đi s& m hoa không biết

Đêm tr& vào đêm cảnh không hay

V&ng trăng đôi lúc tìm ra đâu

N&i góc tường in cái bóng g&y”

Giới thiệu và thi sĩ

Tên: Trần Minh Tú

Th số: S, 30 Tháng 1 Năm: 2009 09:30

(Mai Thảo)

Ông thi sĩ này này, không biết ông đang mất ngủ hay đang ngủ mà với người tình tình tình tình:

“Đêm nay em ngủ một mình

Còn ta vẫn ngủ với hình bóng em

Quả tay ôm cái gối mềm

Mê man hôn cánh tay mình mê man”

(Luân Hoán)

Độc câu thơ khất khất trên, người miến Nam gọi là “Hết thu c ch a”.

Thi sĩ đôi khi không muốn mất ngủ một mình, còn muốn kéo thêm người khác thức trọn đêm với mình. Chàng muốn nàng thành vì sao đi với chàng suốt một đêm trăng:

“Em là một ngôi sao mờ i băng

Xuống đây, đi với anh đêm trăng”

(Xuân Diêu)

Giấc ngủ và thi sĩ

Tác Giả: Tr&#n M&#ng Tú

Thứ Sáu, 30 Tháng 1 Năm 2009 09:30

Ch&#c cô thi&#u n&# nào cũng mu&#n đ&#c ng&#i tình r&# rê mình đi đ&#o trong đêm trắng b&#ng m&#t
câu th&# n&#ng n&#n nh&# th&#!

Có ng&#i i cho m&#t đêm m&#a nh&# h&#t s&# giúp cho m&#t gi&#c ng&# êm &# , nh&#ng thi sĩ, h&# không ng&#
ngon trong nh&#ng đêm m&#a nh&# ng&#i i bình th&#ng, h&# th&#c nguyên đêm, n&#m nghiêng, th&#ng
th&#c t&#ng gi&#t m&#a, r&#i than th&#:

“Tai n&#ng n&#c gi&#t mái nhà

Nghe tr&#i n&#ng n&#ng nghe ta bu&#n bu&#n”.

(Huy C&#n)

M&#t ng&# đ&# vi&#t xu&#ng m&#t câu th&# dài các và tr&# tình nh&# th&# này cũng x&#ng đáng:

“Tuy&#t ph&# đêm nay m&#t góc gi&#ng

N&#m nghe quanh chi&#u r&#n tang th&#ng

Ta say g&#i ngã v&#ng trăng khuy&#t

Khanh c&#a Hoàng &#i! L&#a b&#n ph&#ng”

(Vũ Hoàng Ch&#ng)

Giấc ngủ và thi sĩ

Tác Giả: Tr&#n M&#ng Tú

Thứ Sáu, 30 Tháng 1 Năm 2009 09:30

Như vậy, mất ngủ của thi sĩ, chính là nguyên nhân để những câu thơ được viết ra. Bóng đêm như chỉ cho họ như những đứa con “Thơ” của họ. Câu nói “Ăn được, ngủ được là tiên” có một thơ nói một cách khác “Ăn không được, ngủ không được là thi sĩ” chắc nghe cũng không sai lắm.

Chúng có vài bác sĩ nào chữa bệnh mất ngủ được cho những người này. Toa thuốc của thi sĩ là những trang thơ. Họ bước vào siêu, sống như là, rút ra và uống từ từ, mất mình.

Họ uống để thơ về những giấc Ngủ Thơ của họ.

“Trăng kim nhũ tràn vào cửa sổ

Trời lên giăng mạng mắt tím chần vàng

Cái áo ra đắp trắng đi ngủ

Không dám của mình

Chỉ sợ trắng tan”

(tmt)