

Tu i Già... Ai s là "tôi" cho tôi ?

Tác Giả: Tr n M ng Tú

Thứ Ba, 21 Tháng 6 Năm 2011 08:04

Tôi là m t ng i s ng đ c thân (và không có con), năm nay tôi 50 tu i.



Tôi sinh s ng ở Virginia thu c Hoa Th nh Đ n, s c kh e đ y đ và tôi có m t vi c làm v ng ch c. Tôi có m t ng i cha 85 tu i, s ng t i Houston , Texas .

Ôi bao đ m đ ng xa cách. T ngày m tôi m t cha tôi s ng m t mình, ông không ch u r i căn nhà v i nh ng năm tháng c a quá kh và tôi không th b vi c đ d n v nhà cha. Mùa Xuân năm ngoái cha tôi b ngã b x ng hông và đ p m t bên s n. Bấy gi cha tôi ph i vào vi n đ ng lão dành cho ng i già m y u và cha tôi đ c x p vào danh sách ph i săn sóc đ m t vòng tròn c a chi c đ ng h treo trong phòng ông. T ăn u ng, n m ng i, đi đ ng, làm v sinh, nh t nh t đi u có y tá. Cái đi u đáng bu n là trong khi nh n t t c ph c đ ch cho thân th thì đ u óc c a cha tôi v n còn cái minh m n c a m t ông giáo s đ y toán cách đây m y ch c năm.

Tôi không th th ng xuyên b công vi c đ đi xu ng thăm cha, nh ng m i ngày tôi ph i đi n tho i, đi n th liên l c v i bác sĩ, đ c sĩ, y tá và nh ng ng i săn sóc cho cha tôi t i vi n đ ng lão. Tôi c g ng thu x p đ m i hai tháng đ n v i cha tôi m t cái cu i tu n, và m i năm v m t tu n vacation vào đ p l T n hay Giáng Sinh. Tôi bi t là cha tôi r t m ng m i l n th y con đ n thăm. Cái ánh m t c a cha tôi khi nhìn tôi chào ra v bao gi cũng theo tôi su t chuy n bay. Hôm nay cũng th , khi ng a c ra sau gh đ tìm m t gi c ng ng n trên phi c , tôi nhìn r t rõ l i hai con m t c a cha tôi. B t giác tôi t h i "Khi tôi vào tu i già y u. Ai s là 'TÔI' đ t i lui săn sóc h i han tôi th ng xuyên?".

M t ng i đ c thân không có anh ch em và nh ng ng i già không có con, nh ng ng i có con s ng không cùng m t ti u bang, hay xa h n n a t n m t qu c gia khác thì s r i vào hoàn c nh nào khi tu i già l n xu ng nh m t tr i l n trên bi n (b n đã ng m m t tr i l n trên bi n bao gi ch a? Nó m t vào n c nhanh vô cùng).

Cái thùng th ba, b n ngày không có ng i l y, hay đ ng báo thành ch ng tr c hiên nhà, c không c t, lá không cào, các c a s không m là đ u hi u cho hàng xóm bi t nên báo cho c nh sát vì ch nhân trong căn nhà đó m t mình và là m t ng i già.

N i lo âu c a m t ng i không có thân b ng quy n thu c g n lúc tu i già không ph i là n i lo âu "quá đáng". Đó là m t đi u chúng ta nên nghĩ đ n khi còn có th tìm hi u và thu x p cho

Tuổi Già... Ai sẽ là “tôi” cho tôi ?

Tác Giả: Tr&#n M&#ng Tú

Thứ Ba, 21 Tháng 6 Năm 2011 08:04

chính mình.

Bà Barbara Gordon có m&# già 92 tu&# i s&# ng & Florida, trong khi bà làm vi&# c & New York bà đã đ&# t ra câu h&# i "Who will be ME for me." Bà đem câu h&# i đó h&# i nh&# ng ng&# i b&# n đ&# c thân nh&# bà, không con hay có con t&# n m&# i ph&# ng, h&# cùng nhau bàn b&# c, đ&# t ra nh&# ng câu h&# i cho tu&# i già:

- Tôi sẽ s&# ng & đâu?
- Tôi sẽ s&# ng nh&# th&# nào?
- Tôi có đ&# ti&# n không?
- Ai sẽ sẵn sóc tôi n&# u tôi m&# t kh&# năng ho&# t đ&# ng?
- N&# u tôi ngã (lúc già y&# u) n&# m đ&# i đ&# t hai, ba ngày thì sao?
- M&# t ngày nào đó li&# u tôi có ph&# i r&# i căn nhà tôi đang & ?

Nh&# ng câu h&# i trên đ&# a đ&# n nh&# ng câu tr&# l&# i khác nhau mà câu nào cũng r&# t m&# h&# . Cu&# i cùng h&# đi đ&# n k&# t lu&# n: Cái cách mình đang s&# ng bây gi&# s&# & nh h&# ng r&# t nhi&# u vào đ&# i s&# ng c&# a mình lúc v&# già. H&# làm cái danh sách sau đây nh&# m&# t kim ch&# nam.

"Có b&# n bè & m&# i & a tu&# i." Đ&# ng bao gi&# nghĩ mình ch&# có th&# thân v&# i nh&# ng ng&# i cùng & a tu&# i hay cùng hoàn c&# nh nh&# mình. Đ&# ng ý là h&# hi&# u mình h&# n nh&# ng đ&# ng th&# i cũng ch&# nghe nh&# ng than th&# c&# a nhau, không có gì m&# i & . Giao thi&# p v&# i nh&# ng ng&# i tr&# h&# n mình cũng tr&# l&# i v&# i cách suy nghĩ và & ng x&# v&# i đ&# i s&# ng "M&# i" này. Giao thi&# p v&# i ng&# i già h&# n mình đ&# c h&# ng s&# khôn ngoan c&# a h&# .

"K&# t thân v&# i hàng xóm." Ch&# c b&# n không mu&# n ngã xu&# ng sàn nhà, n&# m đ&# i đ&# t hai ngày r&# i mà không có ai đ&# n v&# c lên. M&# t ti&# ng g&# i c&# a c&# a hàng xóm có khi c&# u đ&# c sinh m&# nh c&# a b&# n đ&# y. Ch&# y qua ch&# y & i nhà hàng xóm lúc còn kh&# e là m&# t đi&# u r&# t nên làm. Có hàng xóm tin và thân nhau còn giao cho c&# chìa khóa nhà n&# a. Ng&# i & n tu&# i đâu còn s&# m&# t mát gì v&# v&# t ch&# t, cái quý nh&# t chính là b&# n thân mình thôi. N&# u hai gia đình cùng tr&# cùng có con nh&# & c&# nh nhau mà thân thi&# n đ&# c là m&# t đi&# u r&# t quý. Tránh đ&# c r&# t nhi&# u va ch&# m v&# con cái và h&# u ích cho nhau khi v&# già.

"M&# t bác sĩ thân thi&# n và có & ng tâm" r&# t c&# n. Ông bác sĩ này ph&# i là m&# t ng&# i s&# n sàng cho b&# n khi b&# n c&# n t&# i. M&# t ng&# i không bao gi&# t&# ch&# i c&# t nghĩa m&# t câu h&# i xem ra không đ&# c chính xác m&# y c&# a b&# n. (Nh&# ng câu h&# i không có kinh nghi&# m gì c&# a ng&# i tr&# tu&# i và quá & m c&# a m c&# a ng&# i già.)

"Đ&# c sĩ tr&# h&# n mình nhi&# u tu&# i." Mua thu&# c v&# i nh&# ng ng&# i này, b&# n đ&# c h&# c&# t nghĩa rõ ràng và thân thi&# n h&# n. Ng&# i b&# nh & & a tu&# i nào cũng c&# n nh&# ng đ&# c sĩ tr&# trung.

"Tiêu ít, đ&# dành nhi&# u." Ng&# i tr&# đ&# dành cho ngày mai. Ng&# i già đ&# dành cho h&# u s&# . C&# n ki&# m luôn luôn là m&# t đ&# c tính.

"Ăn u&# ng c&# n th&# n h&# n." Th&# c ăn luôn luôn là m&# t nguyên nhân chính cho s&# c kh&# e. Ng&# i dân n&# c nào cũng t&# hào v&# văn hóa & m th&# c c&# a n&# c h&# . Nh&# ng cái bao t&# c&# a c&# bàn dân thiên h&# ch&# mu&# n tiêu th&# nh&# ng th&# c ăn nh&# nhàn, ít đ&# u m&# và b&# đ&# ng. B&# n c&# & ng nghe xem c&# th&# b&# n ph&# n & ng th&# nào sau m&# i b&# a ăn khác nhau, thì b&# n sẽ hi&# u ngay nó mu&# n nói đi&# u

Tu i Già... Ai s là "tôi" cho tôi ?

Tác Giả: Tr n M ng Tú

Thứ Ba, 21 Tháng 6 Năm 2011 08:04

gì.

"Th thao nhi u h n" Ai cũng bi t c th c n v n đ ng thì m i kh e m nh và đ u óc m i mình m n. C c ngày ng i g c c c (nh chính tôi đây) á máy vi tính, hay xem phim b nh ph n đông ng i Vi t l n tu i, ch c ch n là không đúng r i. Hãy đ ng lên. Ng i tr có th thao c a ng i tr , ng i l n tu i có nh ng sinh ho t th thao cho tu i c a mình. N u không đi xa đ c thì loanh quanh trong khu xóm, ho c vung tay, khua chân ngay trong nhà mình. Đ ng ng i yên m t ch . Chim chóc ngoài v n đang g i b n.

Ngay bây gi ph i là "MÌNH". Có ng i đ t câu h i: "Ai th ng tôi nh t"

Câu tr l i: "Mình th ng chính mình nh t" Vì ch ng, (v) hay con mình cũng không th ng mình b ng chính mình th ng mình. Ch ng, (v) hay con không th ch u trách nhi m v thân th b n đ c. H ch chia s m t ph n nào. N u bây gi b n th c hi n đ c nh ng đi u trên thì khi v già chính b n đã lo đ c cho b n khá nhi u.

Vì có ai đó, không ph i bà con mình (ng i b n hàng xóm) s nh c cho b n "T i nay lúc 9:00 gi có m c đ c truy n c a đài phát thanh (ti ng Vi t) hay l m.

Ho c: "Ngày mai Ch Nh t bà có đi chùa không? S có xe đón đ y."