

Tuổi Già Nên Phiên Phiên Mãi Chuyền...

Tác Giả: * Trâm Cà Mau.

Thứ Năm, 16 Tháng 12 Năm 2010 19:55

Bà n tôi,có ông t x ng là Hai Hô. Bà i rằng ông hô.Ông r t thích thú v i danh x ng n y.

Ông th ng nói r ng, ngày x a còn tr ,hăng ti t v t, ai nói gì, đúng hay sai,cũng tìm l i cãi l i. Bây gi già r i, nghe ai nói gì cũng th y xuôi tai, đúng h t. Bà i già r i, có nhi u kinh nghiệm, th y đ c đúng-sai, có nhi u m t khác nhau.



Bà m ông đã 92 tu i, mà th ng hay nói câu: 'Mai m t tôi già r i thì...'M i n nghe câu đó,ông v i c t ngang l i m ,và h i i:

'H n chín m i tu i r i mà ch a già h m ? Th thì bao nhiêu tu i m i là già?'

Bà c ch c i,không đáp l i.V ông th ng nháy m t, nhìn ông che d u n c i bí m t.

Ng i em ông nói:-'Theo tôi thì không có ai già,và cũng ch ng có ai tr .

Già hay trẻ, là một khái niệm rất tương đối. Hồi tôi mới biết, mới đi làm tuổi, thấy các chị hàng xóm mới biết hay mới đi tám tuổi là đã già kìa. Già như sắp mua hòm để cất rồi. Thế mà khi tôi sáu mươi tuổi, tôi thấy các bà năm mươi là trẻ, và các bà bảy mươi tuổi là bảy mươi 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 trẻ nên già. Này nhé, mới khi đi ra đường, nếu chưa thấy các bà già nhìn mình, mà các cô gái trẻ không dòm mình nữa, thì phải hiểu là mình đã già rồi.

Là nếu, mới sáng đường trước công, thấy trán mình cao hơn, tóc rụng nhiều, đường tương đương mình trẻ nên thông thái, mà phải biết đó là dấu hiệu già. Nếu mình thấy mới người dường như trẻ là 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. Nhưng để 'gần gũi' của vợ chồng thanh thản. Và đôi khi có gì làm vỡ lòng bà vợ theo đúng nghĩa, mà không có hạnh phúc. Nhưng khi đó, nếu bà vợ gặp ra, không cho gần gũi, thì trong lòng lại mang hóm, vì có cái gì đó không làm tròn 'bên phận' mà không áy náy.

Ông nói, bậc nhất là những lúc mình đang hăng, đang nóng máu, sắp xấp xỉ mà bà vợ cứ cứ n nhún nhún chuyển không đâu, như cái hàng rào bị gió thổi nghiêng, cây hoa hồng lá bị bị c mắc, con chó bị rún bị chết. Thế là cứ cái thân già nó xù xu ng như cứ ng bún thiêu. Chồng làm ăn chi để của cả. Đành bị cuộc vui nữa chăng. Khi còn trẻ, vào những lúc sắp gay cấn 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, đường tin mà chết sớm, đau tim mà dùng thuốc này thì lẫn đùng ra mau lắm.

Hỏi trước, ông cũng xin ông bác sĩ cho toa thuốc này, bác sĩ y không cho. Ông cũng hỏi gì,

những bây giờ thì cảm ơn, vì biết được cái nguy hiểm của nó. Vui chăng lát mà bây giờ, lãng nhách. Theo ông thì với chúng già, ghiền cái hơi của nhau hơn là chuyền với nhau lẫn lộn trên giường. Chúng luồn tay vào áo bà với già mà tìm trái mốp, cũng để làm cho bà dễ vui rồi.

Nói với cái tai điếc, ông bảo: -'Có một lúc nào đó, mình nghe nhạc, các tiếng là các anh chị ca sĩ dõng nẩy không còn hát hay như ngày xưa. Không phải vậy đâu. Thế nào cũng có ca sĩ giỏi hay.

Nghe không hay vì cái tai mình đã hỏng, lãng. Rồi các tiếng như cũ. Đó là đau hiểu già. Như là khi nghe truyền thanh, truyền hình thì con cái, hàng xóm, các thanh niên mà âm thanh quá ồn. Theo mình, âm thanh như vậy chỉ vậy để nghe, mà họ bảo oan cho mình là quá ồn'.

Ông Hai nói với một bạn già rồi, khi già, lãng tai, điếc tai cũng có cái lợi của nó. Là khi nào với nói lời êm ái, đau dằn, yêu thương, thì nghe cho sướng tai. Khi nào bà trẻ chúng trách móc, chê bai, than vãn, nói nặng lời, thì các nhè-nhè gõ cái máy truyền thính ra, chỉ thấy bà nhóp nhép cái miệng, trông tức cái mắt.

Không nghe, thì không biết mình, không giận hờn, mà còn cười, đôi khi nói cười rồi rồi rồi, cười rồi rồi rồi rồi rồi rồi.

Bà với nói như gió vào phòng truyền, thấy ông chúng không giận, mà còn cười vui, thì đành im miệng cho được yên ổn. Và đôi khi còn thương thêm, vì thương ông chúng khéo như.

Những một ông bạn khác, nói rồi, khi bà với trách móc và than thì để bà dễ nói, cho xả ra, như biết biết trong lòng. Bởi vậy, mỗi khi với ông than vãn, trách móc thì ông mừng và lắng nghe. Nếu bà ngừng nói, thì hơi rồi em có gì cần nói thêm, than vãn thêm không, hãy nói cho hết đi, anh nghe đây. Thế là bà đau xuồng, và bà cảm thấy hơi quê quê, nên thôi.

Ông Hai nói, khi già, một tay, cảm cuồn sách lên, là móc túi tìm cái chìa khóa. Không có chìa khóa thì đành chịu thua. Khi đó, mình ít được sách hơn ngày xưa. Rồi nhieu bạn ông than phiền rồi, dõng nẩy, sách vở, báo chí hơi nhiều như hơn, khó được. Không phải đâu. Một mình mà, kém, chỉ không phải chỉ như.

Máy anh trai hỏi ông có bệnh vì mắt kém không, ông Hai nói rằng, việc chi mà bệnh? Phải chăng chuyện đang bệnh. Mắt ông và cảm giác nhìn khoa học thì không, giúp cho mình còn thấy rõ hơn, nghe rõ hơn, mà nếu mình sống máy trăm năm trước, thì đã mù loà, và điếc đờ đẫn 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 những yêu cầu, con cháu, bệnh tật. Còn xem truyền hình, phim truyền hình, thì đã nhận được rất nhiều ân phúc của trái đất ban cho. Phải biết cảm nhận và cảm ơn trái đất.

Bây giờ, đi đâu xa ông cũng ngại. Đi du lịch, đi nghỉ dưỡng trước tiên của người già như ông, không phải để đi chơi, đi nghỉ hay, cái gì, mà nghỉ dưỡng cái cơ thể thôi. Không biết nó có hay không.

Còn vào quán xá, hỏi thăm, thì có thói quen, trước tiên là xem cơ thể của người nào đó. Quán nào mà không có cơ thể, thì đừng hòng có người ông bà già bệnh vào.

Ông rất sợ mai đây xui xẻo, người ta tôn ông lên làm lãnh tụ. Vì thấy máy ông lãnh tụ đang được diễu hành, hô hào, duy trì binh, diễu hành, đang hàng giờ, phải nhịn tẻ, khó chịu, mệt và khó khăn. Ông cũng rất ngại người nhà, cảm nhận đêm, người ta nhìn mò mẫm trong bóng tối đi tìm. Xui người ta ào ào làm người khác mệt mỏi. Chưa kể là nhà, đêm tối, lúc đang ngủ mà lại cảm thấy phòng vắng, con người ta, thì cũng bệnh tật.

Một lần, bà vợ đề nghị ông xuống mà nhuốm tóc cho ông. Máy hôm sau, lên xe công cộng, người vào ghế dành cho người cao niên. Ông thấy có một 'lão trẻ' đang nhìn ông chằm chằm, như người hỏi, sao không như người khác? Người cho người già. Ông đoán chắc, chín mươi phần trăm là 'lão trẻ' kia còn như tuổi của ông. Ông cảm thấy ngại, làm sao. Nhưng khi thấy hành khách chung quanh nhìn, như thúc dục, như nhìn như bệnh tật khó chịu, thì ông nhút nhát quá, đang đi như người khác cho lão trẻ kia.

Ông nghĩ, không phải phải thét lên là tôi còn già hơn lão, và không phải phải móc cấn ra mà chứng minh? Thôi thì đang đi, cho bệnh tật và người khác ngừng. Rồi thì an ủi rằng, đang cũng là một cách tiếp cận tốt.

Khi có ai hỏi tuổi, ông Hai Hồ cũng trả lời thêm gần chục năm. Thế là thiên hạ rồi rít khen trẻ,

xít xoa hời làm sao mà giở đởc trờ trung nhờ thờ.

Ông cời, nói đùa rờng, cờ theo đúng lờ dĩ y vàng ngờ cờ a ngời xờ a đờ lờ, là 'đêm bờ y, ngày ba' cho khí huyờ t lờ u thông, đờ u hoà, thì cờ thờ trờ trung mãi. Ông nói rờng, nờ u có khai trờ t dĩ năm ba tuờ i, cũng chờ ng có lờ ích gì, vì mình đâu có toan tính chinh phờ c, tán tờ nhờ ai. Khai trờ t tuờ i, đôi khi ngời ta còn chê, là trông già trờ c tuờ i.

Lờ nờ a, phong tờ c cờ a mình là kính trờ ng ngời lờ n tuờ i. Nhờ ng các bà, các cô thì khi nào cũng đờ u tuờ i, cờ 18 tuờ i thì khai là 16, khi 20 khai là 18, và lúc 23 khai là 20. Cờ khai trờ t vài ba tuờ i, và cờ m thờ y sờ ng khi đờ c ngời khác tin. Khi phờ i đoán tuờ i, ông thờ ng rờng rãi hờ xuờ ng cho các bà, các cô tờ năm đờ n bờ y tuờ i, đờ hờ sờ ng, mà ông không mờ t chỉ cờ, cũng là làm mờ t đờ u thiờ n nho nhờ trong ngày, làm cho ngời khác vui, yêu đờ i hờ n.

Đờ o sau nờ y, khi ông ăn uờ ng, thờ ng thờ c ăn bờ đờ vung vãi. Nhiờ u lờ n ông tờ bờ o là cờ n thờ n. Nhờ ng hình nhờ cái tay nó không hoàn toàn theo mờ nh lờ nh cờ a cái đờ u nờ a.

Đờ a cờ m vào miờ ng không gờ n gờng, cờ rờ t ra vài chút. Đôi khi tay run mà ông không biờ t. Ông cho đó là đờ u hiờ u cờ a tuờ i già.

Nhiờ u lờ n bà vờ ông nhăn nhó, la nờ t vì làm đờ thờ c ăn. Mờ t lờ n ông nhờ lờ i câu chuyờ n đờ a bé đờ o cái chén gờ, cha mờ hờ i đờ o làm gì, nó nói là đờ sau nờ y cho cha mờ ăn, nhờ cha mờ đã cho ông nờ i ăn chén gờ.

Ông nhờ nhờ nói vờ i vờ rờ ng, nhờ bà đờ o cho ông mờ t cái chén gờ, rờ i mờ i bờ a đờ n cho ông ăn sau viờ hờ, bên thờ m. Nghe thờ, bà vờ nhìn ông mờ t lúc lâu, rờ i rờ ng rờ ng nờ c mờ t. Tờ đó, bà hờ t cờ n nhờ n khi ông làm đờ thờ c ăn.

Ông hay quên, đôi khi đi xuờ ng nhà kho mà ngờ n ngờ không biờ t đờ nh xuờ ng đờ làm gì. Quên trờ c, quên sau. Mờ t bờ n già cờ a ông nói, nờ u 'cái đó' mà ông trờ i không bờ t dính chờ t vào ngời thì có khờ i ông già đờ quên trên xe buýt, trên tàu đờ n, ngoài công viên; và khi cờ n đi tiờ u thì chờ y quanh, quỳnh lên mà tìm không ra.

Còn triu chng khác nã,làm bi ng t m,đôi khi hai ba ngày ông ch a t m.C nghĩ là có làm chi đ đâu mà ph i t m.Nh ng r i nh n ra thì tu i già s l nh, nh y c m v i cái l nh, nên ng i t m.Vì th có nhi u c già có mùi,h đâu bi t. Ông ph i rán t p thói quen,nóng l nh chi cũng ráng t m m i ngày m t l n, ngo i tr tr ng h p đ c bi t.

Bà m ông 92 tu i, đi ăn ti m, c n càng cua-rang-mu i nghe rau rầu. Th c khách trong ti m tròn m t ra mà nhìn. Còn ông thì ngay c bánh mì m m c a M cũng không dám c n, dùng tay xé nh ra r i b vào mi ng.

Bà m ông ăn u ng không kiêng c chi c . Th t heo quay, v t quay, cá chiên, gà chiên, bún bò giò heo, ph , n c béo, các th đ c đ a đ u ăn tu t.Th mà bà không cao m , không cao máu, dù thân th tròn quay.Cái đó cũng nh tr i cho.Nhi u bác sĩ cũng khuyên bà, c ăn u ng th dãn, cho s ng cái mi ng, đ ng kiêng c làm chi nã khi c cái tu i n y.

Nhi u ông b n ông kiêng khem k l m,kiêng đ th .H xem ba th sau đây ngang hàng v i thu c đ c: Ng t, m n và béo.

H ăn l t,không dám ăn đ ng,ăn béo.Th y đ chiên, là h đã tái m t. H ăn mãi quen mi ng, và th y các th th c ăn không mùi, không v kia cũng ngon. B i khi đói thì c m thi u, c m cháy cũng thành ngon.

Có k b o, u ng quá, phí th c ngon c a tr i cho.Nh ng nh ng ng i kiêng c n y nói r ng, không t i chi đem ch t đ c vào ng i, r i b nh ho n, h i không k p.

M t ông b n cho bi t r ng, theo nghiên c u c a đ i h c Rockefeller thì có ba đ u ki n đ cho ng i già kh e m nh và ít b nh là:

1) ăn b ng m t nã c a b a ăn bây gi , 2) th đ c th ng xuyên, và 3) làm tình đ u đ u.

Ông không tin và cho rằng, cái đó chỉ đúng cho người ở Mỹ mà thôi. Mọi bữa, họ ăn miếng thịt to bỏ ng bàn tay, một bữa ăn cả họ mình có thể ăn ba bữa ngày mà chưa hết.

Nếu mình chỉ ăn bữa một bữa cả bữa gì thì sẽ suy dinh dưỡng, sẽ mệt mỏi mà chết.

Còn chuyện thịt dẹt thịt mỏng xuyên thì đúng trăm phần trăm.

Phải làm tình dục dục, có lẽ không ai chắc, việc đó là còn làm được hay không, mà còn đòi dục dục.

Mình chỉ ăn bình thường, đừng ăn quá no, cũng đừng ăn đói. Cần theo cái đồ 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 vẻ, vui chơi cho khỏe lợi lộc.

Ông Hai đã cho ăn bánh mì nướng ăn cho nhiều bữa nên bè rớt công hiệu. Đó là đừng ăn vặt, và chỉ cho khi thật đói mới ăn, chưa đói rồi thì chưa ăn. Nếu vội thì ăn gì cũng thấy ngon.

Ông có quan niệm phóng khoáng hơn về sống và cái chết. Ông cho rằng, chết là một tiến trình của đời sống, hợp với luật thiên nhiên của tạo hóa.

Sống chết là vô lý. Không ai tránh khỏi cái chết, không sợ thì muộn. Ai cũng sống chết cả. Ngay cả Phật, Chúa, thánh thần cũng phải chết, huống chi mình là người trần mắt thịt. Chúa Giê-Su chết lúc mới 33 tuổi. Phật cũng chết, thế không bằng các ông, các bà cả bây giờ.

Cần phải nghĩ, nếu già mà không chết thì bây giờ trên thế giới có đến hơn chín mươi phần trăm cả già, cả nào cũng mấy trăm tuổi, mấy ngàn tuổi, ho hen, run rẩy, chậm chạp. Liệu ai làm lao động

mà nuôi các c ?

Nhân lo i s đối cho vêu m ra. Già thì ph i ch t đ cho th gi i d c tr trung hoá. Khi nào anh ch nghe tin m t ng i già ch t mà lòng không bu n, không th ng ti c, thì anh ch đ c giác ng r i đó.

Có chi mà bu n?. N u ng i ch t không đ i m t gánh n ng gia đình, m t đàn con d i c n nuôi d ng, d y d , m t bà v chân y u tay m m, thì m ng cho ng i ta thoát đ c cái h l y c a tr n gian. Kh i lo công ăn vi c làm, kh i lo nhà c a, kh i lo th ng ghét, ghen tuông, gi n h n, kh i lo khai thu cho đúng h n k . Kho ru.

N u ng i ch t đã cao tu i, trong nhi u năm n m m t ch , không nói năng, b i li t, ăn b ng cách b m qua ng n i v i bao t , nghe h ch t mà mình khóc lóc, ti c th ng, bi ai, thì hoá ra là không bi t đi u. Mu n ng i ta b kéo dài thêm cái c c hình đó lâu h n n a, r i m i đ c ch t sao?. Nhi u khi, con cháu m ng cho thân nhân h đ c ch t, mà mình thì s t sùi th ng ti c.

Ông th ng nói, trong tu i già, s c kho là quý nh t. Nh ng n u ai đó có s c kho t t, không h đau m, thì cũng là m t s nhàm chán.

H đầu bi t h đang có cái quý báu nh t trong đ i. Lâu lâu ph i đau vài tr n đ nh c nh , và nh r ng, không m đau là sung s ng, là h nh phúc l m l m. Làm sao b n tr , và nh ng ng i kho m nh bi t đ c cái h nh phúc, cái sung s ng c a ng i già, khi bu i sáng ng d y, mà thân th không đau rêm, nh c nh i?

Cũng nh n u ng i ta ch a s ng d i ch đ k m k p, hà kh c thì làm sao bi t đ c n i sung s ng khi đ c đ t chân lên mi n đ t t do?

Nên quan ni m r ng, v i s c kho nào cũng t t c , đ ng so sánh v i tr ng h p t t h n.

Có vui với cái sức khỏe mà mình đang có. Đều có khỏe nhiều thì sống nhiều, khỏe ít cũng sống hơn, vì chớ a đời nọ thì hồi đó.

Như đi khám bác sĩ đầu đầu, đi khám phá ra bệnh, kịp thời chữa 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.

Có thể, rồi khi bệnh nặng thì chết. Bà vợ ông này khỏe 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. Hơn bác sĩ chẩn đoán sai bệnh là thường. Có người đi báo cáo y khoa, cho biết trên nước Mỹ, mỗi năm có đến hai trăm ngàn người chết, hơn thường thì vì bác sĩ kém hiểu biết, hoặc sơ suất gây ra.

*

Theo ông Hai Hô thì đúng sự. Vì bác sĩ giỏi nhiều hơn bác sĩ dở, và bác sĩ có lòng tận tâm nhiều hơn bác sĩ thì uổng tâm. Đúng vì một số trường hợp xui mà sợ đi khám bệnh. Khám bệnh để biết trước mà phòng, để chữa kịp thời bệnh mới chữa, còn kịp, chữa kịp thời đáng hơn.

Đúng thì ăn tràn lan rồi thì chớ có phép lắm cái của 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 bỏ phòng, được đi vào đi ra như thể là sống lắm rồi, sao mà chán, vì có nhiều người khác mong được sống đi vài buổi, 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, nghe mẩu chuyện, nghĩ đến các kỷ niệm thì còn vàng son, như đến những người nhỏ nhỏ mà họ đã phạm một cách cư xử và thích thú.

Ông Hai Hô tiếp tục được đầu đầu. Ông nói không ai chữa được ích lợi của thể dục, dù già dù trẻ. Không bao giờ trẻ biết được tiếp tục được. Không thể dục thì tâm thần nhão nhột ra, rồi dần làm mới cho bệnh hơn.

Đi bộ trong tuổi già là tốt nhất. Còn khỏe thì đi nhanh, yếu thì đi chậm hơn, yếu hơn nữa thì chớ ngại ngại mà đi.

Có vẻ nđng là tđt.Đi bđ,xđng đđ rđng,đđ gđy tay chân khi vđpté.Đi bđ cũng làm cho mđt mđy trđ ra,lđng đđ cđng, thân thđ đđ đđu đđn, mđt mđi. Đi bđ cũng vui, nhđt là đi vđi vđ, vđi chđng, nói đđ thđ chuyđn vui buđn.

Nhđng khi bà vđ bđt đđu cđn nhđn vì nhđng chuyđn không đđu,thđ phđi giđ vđ chđy,đđ bà lđi phiá sau,cho bà nói vđi cđt đđn,cđn nhđn vđi cđy cđ.

Không có vđ đi cùng thì đi vđi bà cđ hàngxóm cũng vui.Bà sđ không baogiđ đđm cđn nhđn ông vì nhđng chuyđn không đđu.Bà sđ lđch sđ hđn.

Đi vđi bà hàng xóm,ông bđo,đđng sđ thiên hđhiđu lđm,cũng đđng sđ chính bà đđy hiđu lđm.Không hiđu lđm thì tđt.Hiđu lđmthì càng tđt hđn,vì làm cho bà đđy vui,làm bà nghĩ là còn sáng giá,còn cóngđđi ngđđng mđ đđn cái nhan sđc mùa thu cđa bà. Bà sđ yêu đđi hđn,sđ ăn ngon,ngđ đđđc,thđ thì ông cũng đđ làm đđđc mđt đđu thiđn nho nhđ.

Ông nói,ông đđđc nghe chuyđn mđt bà cđ 88 tuđi, bà nói rđng,phđi đi bđ,phđi tđp thđ đđc đđ chđng lđi bđnh hođn. Mđi ngày bà đi bđ hđn mđt giđ.

Bà nói rđng:'Mình phđi biđt tđ thđđng mình.Con cái có thđđng mình,chúng có thđ cho tiđn bđc,quà cáp,chđ không cho mình sđckhđe đđđc.Mình phđi tđ lo lđyđđ mà sđng cho vui,sđng cho có..chđt lđđng.'

Ông nói rđng, thđ đđc làm tăng tuđi thđ, chđ không làm giđm. Ngođi trđ ham tđp, tđp quá sđc thì lđn kđnh ra mà chđt, mau lđm. Bđi lđi là tđt nhđt, vđn đđng đđ các thđ bđp thđt. Nhđng tuđi già, thđđng sđ nđđc, sđ lđnh. Cái gì sđ thì không nên làm, hđi cho sđc khođ, hđi thđn kinh.

Mđi lđn nghe có ngđđi than là mđt ngđ, ông thđđng nói say sđa vđ bđnh nđy.Theo ông thì nhđng ngđđi nđy, đđ ngđ đđ, ngđ thđa, nên không ngđ thêm đđđc, mà tđđng là mđt ngđ. Vì ban ngày, hđ cđ thđy mđt, mđt rđu lđi, là ngđ nhđng giđc ngđn. Nên biđt, ngđ mđt giđc chđng 15 phút lúc ban ngày, có thđ tđđng đđđng vđi mđt giđc ngđ 1 hay 2 giđ ban đđm. Mđi đđm, ngđđi bình

thường, chén ngon ngon chừng 3 hay 4 giờ là đủ mãn nhãn rồi. Nếu không ngủ ngày thì đêm vẫn ngủ được. Không phải tuổi già là mất ngủ, ban ngày cho thấy chó mèo già ngủ lì bì, ngủ ngày, ngủ đêm, ngủ liên miên. Người già dù 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 đọc sách, viết thư, làm thơ, xem truyền hình, gõ máy vi tính, đọc thơ bên bệ, hãy tận hưởng cái thời gian quý báu đang có.

Rồi cho thấy buồn ngủ, không thức nữa thì vào giờ ngủ nào, sẽ ngủ được ngay, và ngủ mất giờ ngon lành cho đến sáng. Đừng ép giờ ngủ, ép giờ ngủ sẽ khó ngủ hơn. Cũng đừng ngủ trưa được. Đừng kìm. Uống nước ngọt nhiều, làm hại hệ tiêu hóa. Đừng ngủ trưa nhiều mà đừng ngủ, nếu phải ngủ thì ngủ ngon giấc tình cũ. Mau ngủ hơn. Nếu đi chơi có mất hai giấc thì đừng ngủ trưa mất hai, mất hai, không có lợi. Học nằm mà hát trong trí nhớ bài ca du dương, đẹp, giờ nhiều niềm êm ái, thân thường.

*

Bà chị ông, chị than phiền là mất ngủ, nhưng khi đi chơi, chị 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, đủ rồi, nên khi đến khách sạn thì làm sao mà ngủ thêm được nữa.

Bà chị nói, đi chơi xa sợ mất ngủ. Bà thấy thức sẽ ngủ nhiều hơn ai cả, mà bà thường là mất ngủ.

Mất chị khác than là mất ngủ kinh niên, ghé nhà ông chị. Ông nói là sẽ chữa bệnh mất ngủ cho chị. Ông đến chị kia đi chơi, suốt ngày lì bì, chị vừa đi vừa ngủ gật, ông không cho ngủ. Ông nhớ hết việc này qua việc kia, không để chị có thì giờ mà ngủ gật. Đêm không cho đi ngủ sớm. Mỗi tối giờ đêm, mất quá chén nằm nín đi ngủ, và đánh mất giờ ngon lành dài đến sáng hôm sau.

Trong mấy hôm liên tiếp đêm nào chị cũng ngủ lì bì, ngủ ngon, không cần thức thang chi cả. Ông truyền bí quyết là không ngủ ngày, mất mấy cũng không ngủ, ban đêm đừng đi ngủ sớm, phải chờ mất riu rồi, mới không ra, mới đi ngủ, thì ngủ ngon.

Nhiều người già thì ghét cho họ một chút luật sống. Theo ông thì có luật cũng tốt, mà không luật thì càng khó khăn. Nhiều người tính tình nghiêm khắc. Mọi sự đều phải răn rập đúng như quy định mới chịu. Tôi chỉ vậy, nếu không răn rập mà không chịu ai, hỏi ai, thì răn rập làm chi cho họ mình, họ người?

Nên dạy dỗ với mọi sự, dạy dỗ với chính bản thân mình, khéo thì người phải nó. Khó khăn cũng là điều hay. Nhưng tại gì mà tôi không khéo với chính mình, người khác không khéo 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 vời, 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 bản bè cũng vui luôn. Nếu hết một cuộc chơi, một cuộc gặp gỡ, ông cũng không tiếc, chơi sao chơi, ông với nhà mình nhậu, mở TV ra mà thoải mái. Ông nghĩ, được thêm một dịp nghỉ ngơi, yên tĩnh.

Có nên đi trên máy bay? Ông bình tĩnh xin đi chuyến sau mà không được. Ông cũng chấp, không bản thân, quay về nhà, pha một bình trà, đem một tập thơ ra mà ngâm vịnh, ngắm người mà thoải mái chơi cuộc tranh tài thể thao. Ông nói, đôi khi như trên một chuyến may bay mà sống sót, nếu máy bay rơi. Chỉ 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, đừng làm chi, để cho đi người khác?

Thường tranh luận, làm thiên hạ ghét, làm một lòng bản, làm người bị thua thiệt gì, và nóng một, không tha mình. Không ai ghét người thua trong cuộc tranh luận.

Ngồi trong cuộc đời bực ghét hơn. Tôi đánh mất vấn đề xem, nhưng cho đi phần lớn thời gian, làm
hạnh phúc hơn, không chấp nhận mình được đi đến hạnh phúc hơn.

Đến nhà người ta, mà cãi nhau, tranh giành, làm mất mát với với con, với bạn bè, thì đừng
mong chỉ được tiếp đãi thơm tho.

Khi thua, mình không thất thời, mất mát chỉ có, mà lại được thoải mái, thì sao không chấp nhận tình
thoải mái, mà chấp nhận cái bực ghét.

Thời gian trôi qua, cũng chưa chắc mình đã giải quyết được, mà giải quyết được làm chi? Và cũng
chưa chắc người ta đã chấp nhận cái lý của mình là đúng.

Trong tình huống cũng vậy, nhiều ông nhiều bà tranh giành thua thiệt lý, thiệt tí, cãi vã nhau
thiệt bực với nhau đi đâu không ích lợi gì cho ai cả. Rồi giận nhau, nói nặng nhau, làm nhau
đau đớn vì lại nói thiệt với thiệt, thiệt với thiệt. Có ích lợi gì đâu.

Tranh nhau giành thua, làm sút mất 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 lý, không thì hoá 'lời'.
Hãy cố gắng cho chính mình, với mình 'lời' đi, cho hạnh phúc. Thì sao đi ra ngoài, không
dám 'lời' với thiên hạ, mà với nhà lại 'lời' nhau làm chi cho mất vui.

Ông thoải mái nói, có chấp nhận thua đi là khoan nhượng. Ông đã thua thì không vì cái chi mà ai đó gây thêm.

Đúng hay sai, ông tôi biết. Không cần tranh luận nhiều. Có tranh luận thì cũng chưa chắc đã
thuyết phục được đi phần lớn mà không gây mất mát. Múi tôi nên phải tranh luận với ai thì ông nhớ
lời chuyện ông Pol Pot. Ông này đã giết chết hơn hai triệu dân vô tội, tức khoảng mất phần ba
dân số Campuchia của ông tôi đó.

Thế mà cuối đời, khi sắp chết, ông Pol Pot nói với một phóng viên Tây phương rằng, nhưng đi đâu

ông đã làm là ích cho dân tộc cả ông. Như chuyện đó, làm ông đỡ ngả mà xen vào những cuộc tranh luận.

Khi có ai chê bai ông, ông chẳng bực mình, không giận hờn mà cười cười, và xem như không. Ông thì nhàn, biết đâu ông cũng đáng chê, đáng trách.

Nghe thiên hạ chê, đỡ mà sợ cả mình, biết mình còn cái chảnh hay, sai sót. Không phải ông là kẻ mặt dày không biết xấu hổ, những thiên hạ chê mà không phải ông, thì như gió qua tường. Có mặt ông khác, biết về chê bai hoài, chê đủ thôi. Ông nãy giờ cười cười mà nói với bà vợ rằng, ông không ngờ bà xui xẻo đến thế, lấy phải mặt thế này chẳng thể nào vui, thì nghĩ p 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 thế nào cả ra, sợ làm cho họ xấu hổ, bẽ bàng. Ông cười với tin, đỡ mà đôi hồi vài phút vui sướng, cũng là làm được mặt vui vẻ thì nên nhàn. Ông không mặt gì, và chẳng thể nào cho ai mà cuộc đời này thêm vui, thêm tốt. Biết nghĩ thế mà ông làm.

Ông Hai Hô quan niệm rằng, trong tuổi già, có hoài bão thì cũng tốt, mà không có hoài bão chỉ cười, thì tốt hơn, và khôn ngoan hơn.

Khi trẻ, nhiều thì giỏi, nhiều năng lực mà chảnh có hoài bão nào làm xong thì khi già rồi, mong chỉ được được. Thì chỉ đeo vào thân cái hoài bão cho khỉ. Già rồi, đừng xem cái gì là quan trọng cả.

Tên danh vọng, tiền tài, tình yêu. Ngay cả cái mạng sống cả mình, cũng đừng xem là quá trọng. Có lẽ, ông đã thăm mặt nhà văn đang nằm thoi thóp, miệng ngậm mặt cái que gỗ có thể m nhấc cho đỡ khát, sắp chết vì ung thư. Ông nhà văn còn thao thức vì mặt tác phẩm để đời cả khi đi được. Chết chảnh an lòng. Ông nói: 'Thôi bác ơi, chuyện gì mình chảnh làm được, thì thôi nào con cháu mình sau này cũng làm. Yên tâm mà đừng buồn nh đi'.

Ông Hai Hô cho rằng, cả năm ba ông bà bạn già gặp nhau, uống vài ly trà, cà phê mà nói chuyện nhàn cũng là mặt thế hạnh phúc trong đời.

Ông nói, dù đến để nghe tiếng bạn già nó chơi mình, cũng có vui, để các bạn ta chơi, tôi còn có bạn để ý đến mình, còn hơn là không ai khen, ai chơi tôi. Nhưng dỗi ra mặt thôi, ra mặt sách, ông thì ông tham gia cho cuộc họp thêm xóm tôi. Cho tác giả sống. Ông khoái các bạn ca nhích cây nhà lá vườn, tài tôi. Nó cũng có những cái hay của nó.

Nhưng bạn tôi họp mặt anh em bạn cũ, ông không bao giờ bỏ qua, ông nói là không tham dự thì uống rượu. Ông cho rượu, tuổi già mà còn gặp tôi để các bạn xa, thì không còn gì quý báu hơn. Nhà xem sách, xem truyền hình, đá banh, đâu vui bằng gặp bạn cũ. Gặp được vui thì có vui không uống, biết mình còn sống để các bạn lâu nữa mà mãi phí ngày giờ chơi theo tôi là tốt.

Mãi khi có ai mời đi đám cưới, tiệc tùng, ông đến đúng giờ, mà thiên hạ tà tà đến trễ, ông cũng không bận tâm. Bạn tôi nói tôi quen giờ cao su rồi. Họ có cả trăm ngàn lý do để bận tâm. Ông có đến sớm, thì cũng có cái gì khác, để nói chuyện, gặp gỡ, tâm sự tào lao với những bạn bè mà tôi lâu ít có dịp gặp nhau. Cũng vui và quý. Dù chỉ có vài tiếng nói chuyện thì gặp nhau.

Đến khi đến thức ăn ra, không còn cần hỏi để nói chuyện nữa vì ai nấy lo gắp, lo nhai, không rảnh mà nói chuyện.

Khi ăn xong thì bạn bè vui vẻ ra về vì đến giờ xa, vì đêm khuya, vì mặt trời. Bạn tôi vui, ông có vui với cái bê bối của thiên hạ, và bạn lòng với câu 'Không ăn đồ u không phải M, không đi trễ, không phải Việt Nam.' Ông Tô Hộ thì ông nói, tuổi già, cần phiên phiên với mời sống cho khỏe, cho sống cái thân già của mình.

Santa Ana, tháng 10/2007.