

Cảnh Mai Sân Trước (Tuyển tập dành cho người có tuổi, TB)

Giới thiệu về nội dung:

Có người hỏi vì sao tôi không phải là bác sĩ lão khoa mà lại dám viết về...người già, nào Gió heo may đã về, nào Già ơi chào bạn, nào Nghĩ từ trái tim...? Đúng vậy, tôi chỉ là một bác sĩ nhi khoa, bác sĩ của trẻ con, nhưng sở dĩ viết về người già là bởi vì trước sau gì mấy nhóc nhỏ mà tôi đã và đang khám chữa bệnh cũng sẽ trở thành một người già, một ngày nào đó! Gần bốn mươi năm trước khi tôi thực tập ở bệnh viện Từ Dũ, đã có dịp đỡ đẻ cho một số trẻ sơ sinh, bây giờ nhớ lại, các nhóc đó tuổi cũng đã gần “gió heo may” rồi còn gì! Còn mấy nhóc tôi có dịp

chữa trị ở Cấp cứu Bệnh viện Nhi đồng Saigon và tại phòng mạch hằng mấy chục năm qua thì bây giờ cũng đã thấy lại mang con đến khám bệnh. Người nào tóc cũng đã muối tiêu. Có người muối nhiều hơn tiêu. Nhắc lại chuyện xưa đôi lúc không khỏi bủi ngui. Cho nên làm gì có chuyện cách ngăn tuổi này tuổi nọ tuổi kia. Cuộc sống như một dòng sông.

Lão khoa, nhi khoa...chẳng qua là một cách nói! Có người chưa hai mươi mà đã già...khú đế, có người tám mươi còn phơi phới tuổi xuân. Một bậc đàn anh của tôi, bác sĩ Từ Giấy, nguyên viện trưởng Viện dinh dưỡng nay đã ngoài 80, thường nói :” Hãy chăm sóc các cụ từ trong bụng mẹ”! Đúng vậy, đợi các cụ ngáp ngáp rồi mới “tận tình chăm sóc” thì e rằng quá trễ, chẳng giúp ích được gì cho cuộc sống của họ, chẳng giúp các cụ

thêm vui, thêm khoẻ, thêm hạnh phúc... Tổ chức Sức khoẻ Thế giới (WHO) khi đưa ra những hướng dẫn cụ thể cho Năm quốc tế người cao tuổi, 1999 vừa qua cũng đã khuyến cáo muốn cho các cụ được khoẻ mạnh thì phải cho mẹ...các cụ được dinh dưỡng tốt trong lúc mang thai, trong lúc cho các cụ... bú mớm; phải chích ngừa đầy đủ các bệnh nguy hiểm ngay từ nhỏ để các cụ không phải chịu cảnh tật nguyên bệnh hoạn sau này; phải dạy dỗ các cụ từ tuổi thiếu niên như không nên uống rượu, hút thuốc lá... để các cụ sau này khỏi bị ung thư phổi, viêm phổi tắt nghẽn mãn tính, xơ gan cổ trướng; giúp các cụ có thói quen tập thể dục, chơi thể thao, ăn uống đúng cách để sau này khỏi bị xơ vữa động mạch, cao huyết áp, tiểu đường v.v...Rồi khi lớn lên thì tránh các nguy cơ bệnh lây truyền

qua đường tình dục, tránh béo phì, loãng xương, thấp khớp... Và dĩ nhiên đảm bảo cho các cụ có một thu nhập hợp lý để không bị lệ thuộc, để sống có phẩm giá, tiếp tục hoạt động theo năng lực, đóng góp kinh nghiệm của mình cho con cháu, được sự tôn trọng của xã hội, được thấy con thuận cháu hoà, gia đình hạnh phúc. Dĩ nhiên là bản thân các cụ phải hiểu rõ những chuyển biến tâm sinh lý của mình qua từng lứa tuổi, nhờ đó mà thích nghi, mà điều chỉnh thái độ và hành vi của mình sao cho phù hợp với hoàn cảnh mới, với môi trường mới. Tóm lại, chăm sóc các cụ, nói cách nào đó, thực chất là công tác của ... Nhi khoa. Hoặc cũng có thể nói nhi khoa chính là lão khoa, và lão khoa cũng chính là nhi khoa đó vậy! Lão Tử đã chẳng bảo người “đạt đạo” là người có được cái “xích tử chi tâm”, tức

là có cái tâm của một đứa bé còn đỏ hồng, một cái tâm hồn nhiên, trong sáng của trẻ thơ đó sao? Ngành lão khoa ngày càng phát triển vì tuổi thọ con người ngày càng được nâng cao, không chỉ ở các nước giàu có mà ngay ở cả các nước nghèo cũng vậy là nhờ những tiến bộ của khoa học, của y học, của kiến thức vệ sinh phòng bệnh, chăm sóc sức khỏe cũng như hiệu quả của sự cải thiện môi trường sống, của chế độ dinh dưỡng hợp lý... Thế nhưng, khi nói đến lão khoa, hình như người ta quá nặng về bệnh hoạn, tàn tật hơn là đến sự sáng khoái toàn diện về thể chất, tâm thần và xã hội phù hợp với tình trạng tuổi tác, giới tính của mỗi con người, Đó mới chính là mục tiêu mà Tổ chức Sức khỏe Thế giới đề ra khi nói đến sức khỏe, đến chất lượng cuộc sống. Các thầy thuốc lão khoa cũng

thường lại là những người còn trẻ, họ tuy có chuyên môn sâu trong chữa trị bệnh tật cho người cao tuổi nhưng họ chưa từng được trải nghiệm tuổi già, chưa được thưởng thức...cái già, chưa được hưởng thụ ...cảnh già! Khi tôi viết cuốn “Gió heo may đã về” thì đó là lúc tôi đang thực sự nghe gió heo may, tôi đang sống với nó, sùng sốt và sáng khoái vì nó, âu lo và hồi hộp vì nó. Tôi hiểu được nỗi khắc khoải “tôi ơi đừng tuyệt vọng”, nỗi băng khuâng “tôi đang lắng nghe, tôi đang lắng nghe im lặng của tôi...” của Trịnh Công Sơn, và những bạn bẻ trang lúa. Nhưng phải đợi đến tuổi 60, tôi mới dám viết “Già ơi...chào bạn” – “Bonjour Vieillesse!”- như một tiếng reo vui, chào mừng nó, cái sự già đó! Đâu dễ mà già phải không? “Ai bảo già là khổ? Không, già sướng lắm chứ...!”. Nhà thơ Hoài

Khanh viết cho tôi: “Đọc xong Già ơi chào bạn, tôi muốn già...cho đã!”. Rồi khi già thêm chút nữa tôi mới viết “Nghĩ từ trái tim”, mới biết trái tim có những nghĩ suy riêng mà khối óc không sao hiểu nổi... Tôi viết từ những kinh nghiệm cá nhân, những chiêm nghiệm của riêng mình, viết cho chính mình, và sau đó mới dám nghĩ tới sẽ chia cũng bả bạn, những người “đồng bệnh tương lân”, bệnh thân và cả bệnh tâm. Rồi không hiểu sao các bạn trẻ cũng tìm đọc. Có người mua tặng cha mẹ, thầy cô. Một em học sinh nói cha mẹ em không hiểu sao bây giờ thường cãi nhau, không như ngày xưa nữa, may quá...em tìm thấy cuốn “Gió heo may đã về”, mang về tặng cha mẹ, nhờ đó mà họ đã làm lành được với nhau. Một bạn đồng nghiệp bảo em anh nhờ đọc “Già ơi.. chào bạn” mà

đã quan tâm đến cha mẹ mình nhiều hơn...

Cho mãi đến cuối thế kỷ 20, năm 1999, Liên Hợp Quốc mới có một năm dành cho người cao tuổi, người già trên toàn thế giới, gọi là “Năm quốc tế người cao tuổi” với khẩu hiệu là “Hãy sống một tuổi già tích cực”, bởi vì trước đó người ta chỉ nghĩ tuổi già là tuổi của tàn phai, héo úa, ăn hại, là gánh nặng xã hội...cho đến khi giật mình thấy không phải thế! Con người ở tuổi nào cũng sẽ là gánh nặng cho xã hội, cũng ăn hại, cũng tàn phai... nếu sống không ra sống, sống mà như đã chết, sống mà không hạnh phúc, không có chất lượng cuộc sống, sống mà lệ thuộc, mà khổ đau triền miên..., Thế mà gần một ngàn năm trước, ở nước ta, vào thời nhà Lư, Mãn Giác thiền sư đã có những câu thơ rất độc đáo còn lưu truyền

mãi đến nay với một cái nhìn tích cực về
tuổi già:

Xuân khứ bách hoa lạc
Xuân đáo bách hoa khai
Sự trục nhãn tiền quá
Lão tưng đầu thượng lai
Mạc vị xuân tàn hoa lạc tận
Đình tiền tạc dạ nhất chi mai...
(Mãn Giác, 1052-1096)
mà Ngô Tất Tố đã dịch:

Xuân ruổi trăm hoa rụng
Xuân tới trăm hoa cười
Trước mắt việc đi mãi
Trên đầu già tới rồi
Đừng tưởng xuân tàn hoa rụng hết
Đêm qua sân trước một cành mai...

Đừng tưởng xuân tàn hoa rụng hết! Đêm

qua sân trước một cảnh mai! Thật vậy. Vẫn còn đó, nơi sân trước kia, đêm qua, một cảnh mai vàng rực rỡ đã nở, báo hiệu một sức sống mãnh liệt vẫn dâng tràn... Vậy đó, mùa xuân dù đã phai, cảnh mai sân trước vẫn nở tươi thắm. Nụ cười vẫn lạc quan, cuộc sống vẫn tích cực, chủ động và sáng tạo không ngừng nếu những người có tuổi được chuẩn bị trước để hiểu rõ sự đổi thay, để chấp nhận, để điều chỉnh, tưới tẩm những niềm vui cho chính bản thân mình, cùng với sự ưu thức giúp đỡ của gia đình và xã hội thì sẽ giúp họ có một cuộc sống đầy chất lượng, nhiều hạnh phúc. Tôi may mắn được quen biết gần gũi những tâm gương sáng, những tâm gương của những bậc thầy như bác sĩ Ngô Gia Hy, 92 tuổi vẫn viết báo, làm thơ, dạy học, ngày ngày vẫn tập khí công; bác sĩ Dương Cẩm Chương 94

tuổi vẫn còn vẽ tranh triển lãm, đi du lịch nhiều nơi trên thế giới; giáo sư nhạc sĩ Trần Văn Khê đã 83, vẫn dạy học, thuyết trình, vẫn bay từ nước này sang nước khác, vẫn làm thơ, đánh đàn; họa sĩ Hoàng Lập Ngôn, ngoài 90 tuổi vẫn còn vẽ và còn... yêu. Bác sĩ Nguyễn Khắc Viện tưởng đã chết từ hồi ngoài 30 tuổi thế mà sống thêm nửa thế kỷ nữa, lại hoạt động tích cực trên nhiều lãnh vực văn hoá, thể thao...và mới mất vào tuổi 85. Nhưng một người già gần gũi nhất với tôi chính là mẹ tôi, bà nay đã gần 90, vẫn hoạt bát lanh lợi, năng động và nhiều ư tưởng không thua một người ở tuổi trung niên. Nhiều người tưởng bà là mẹ của bác sĩ hẳn đã phải được uống linh đơn diệu dược gì đó, nhưng không, bà chỉ tập dưỡng sinh, đi bộ, sống tự chủ với cái vườn nhỏ mà bà luôn tay trông trọt,

chăm bón, hết cây cà tới cây ớt, không chịu lệ thuộc con cháu, ăn uống thì đạm bạc...lại ham đọc sách báo đủ chỉ biết đọc biết viết, và luôn sẵn sàng chỉ vẽ cho nhiều người khác cũng tập dưỡng sinh, cũng ăn nha đam, uống trà sim...như mình!