

# Xuân về, Bóc Lịch, Sống Lâu

Trịnh Thanh Thủy



Bố tôi dù đã định cư ở nước ngoài hơn 30 năm vẫn còn giữ phong tục thích bóc lịch mỗi ngày. Theo thông lệ, người sai tôi đi mua lịch bóc ngày như mọi năm. Mỗi lần bóc lịch người lại đếm thăm, thêm một ngày trường thọ. Nhưng mấy hôm nay, mỗi lần bóc lịch người cứ nói hoài một câu “Sống lâu, khổ quá”. Đó là câu nói mà ông lầm nhảm mãi từ lúc ông ở bệnh viện về.

Trong một buổi sáng ngồi tắm làn nắng ấm dịu nhẹ của mùa đông Ca li trước hiên nhà, bố tôi bỗng đứng bất tỉnh và gục xuống, lay mãi không dậy. Sức nặng của tuổi tác, bề dày của thời gian, áp lực của bệnh tật, đè sâu xuống bờ vai gầy người đàn ông 89 tuổi như một thách đố của thượng đế dành cho ông. Thêm vào cơn áp suất mắt Cườm Uớt (Glaucoma) lên cao, ông vừa mất đi toàn thể ánh sáng cuộc đời cách đây ba tháng. Được đưa vào bệnh viện, ông tỉnh lại và rất khổ sở khi xem những thử nghiệm để truy tìm căn nguyên cơn hôn mê như một hình phạt gớm ghiếc của y học. Ông nói với bác sĩ rằng, nếu không được cho về nhà, ông sẽ cắn lưỡi tự tử. Cuối cùng, ông được về sau một tuần. Câu ông dặn người nhà lúc bước ra khỏi bệnh viện là, từ rày về sau cứ để ông chết ở nhà, dù ông có việc gì.

Câu than thở của ông “Sống lâu, khổ quá”, thấm vào óc tôi, ám ảnh dai dẳng, ngân nga như một tiếng chuông nghịch lý. Từ thuở bé, mỗi khi đứng xếp hàng mừng tuổi ông bà cha mẹ, ông thường dạy tôi “*Nhớ chúc ông bà sống lâu trăm tuổi nhé*”. Tôi chắc chắn nhiều gia đình Việt Nam cũng dạy con cháu mình truyền thống này. “Sống lâu” hay “Trường thọ” đã trở thành một ước muốn bất biến của con người từ Đông qua Tây, từ cổ chí kim. Biết bao ông vua, các nhà độc tài nắm quyền bính trong tay, các khoa học gia, nhà nghiên cứu đã nhọc công đi tìm phương thuốc được sống lâu và sống mãi. Thành Cát Tư Hãn, người hung hăng tay kiếm, tung mình trên chiến mã chinh phục năm châu cũng thèm khát được sống lâu, được trường sinh, bất tử. Người Tiều, Trung Quốc, mỗi lần mừng tiệc sinh nhật ai, phải có món mì xào “long life” với sợi mì rất dài và dai đặc biệt để chúc con người sống dài và dai như sợi mì. Tuy nhiên, vấn đề then chốt ở trong việc sống lâu không phải là kéo dài tuổi thọ mà chính là sống khỏe. Hơn nữa, cái nghịch lý của sống lâu lại là sống khổ.

Phương Tây thường có câu “Live long, live healthy”. Ngày nay ngoài ước vọng sống lâu con người còn đòi hỏi sự khỏe khắn làm mục đích tối hậu của tuổi già. Sự tiến bộ của khoa học, cộng thêm kỹ nghệ điện toán phát triển nhanh khiến ngành y khoa tân tiến hơn, đã kéo dài đời sống con người. Đối với những căn bệnh nan y, bây giờ con người có thể được chữa lành hoặc có khả năng làm chậm lại sự phát triển và kéo dài thêm sự sống. Chúng ta có thể thấy rõ con người sau thế kỷ 20, có đời sống dài hơn các thế hệ cha ông, từ 50 tới 75 tuổi trở lên. Sự gia tăng này là kết quả của nhiều yếu tố gom lại, nhờ thuốc men, dinh dưỡng, và sự phát triển của sức khỏe cộng đồng. Trong các nước tiên tiến, nguồn thực phẩm được cung cấp và vệ sinh cũng đóng những vai trò quan trọng. Thuốc chủng ngừa và kháng sinh làm giảm số tử vong của trẻ em. Sự giáo dục và ý thức được lợi ích của đời sống lành mạnh, thể dục, cùng sự ngăn cấm hút thuốc được áp dụng nơi công cộng đã giảm được tỷ lệ của người hút thuốc. Con số thấy được rất đáng khích lệ ở các quốc gia đã phát triển là tuổi thọ trung bình lên tới tuổi 80. Theo mức thống kê của UN, trong giai đoạn từ năm 2005 tới 2010, tuổi thọ trung bình của thế giới là 67.2 tuổi. Riêng ở Nhật tuổi thọ trung bình lên đến cao nhất là 82.6, Hồng Kông 82.2, Ái Nhĩ Lan 81.8 và Anh Quốc 79.7. Đi ngược lại thời cổ sơ, lúc còn Đế Quốc La Mã, con người trung bình chỉ sống khoảng từ 22 tới 25 năm. Vào năm 1900, chỉ tới 30 tuổi và 1985, con người bỗng sống dài lâu hơn tới 62 tuổi.

Tôi nhớ VN chúng ta có bài hát “60 năm cuộc đời”. Nhạc sĩ Y vân đã sáng tác bài này trước năm 1975, khi ấy tuổi thọ con người trung bình khoảng 60 tuổi. Bố tôi ngày ấy hay nói, đời bố chỉ mong sống được tới 60 là đủ rồi. Người đã sống đến 89 tuổi và 29 năm sống thêm là tặng vật của thượng đế. Nhưng tại sao người không cảm thấy mang ơn món quà hy hữu này? Cuộc sống bố tôi, từ bé đến già phải nói là lành mạnh, ông không rượu, trà, hút thuốc. Thời trai tráng có học võ và từng làm võ sư. Răng ông tốt đến nỗi nha sĩ phải ngạc nhiên khi đến tuổi 89 ông không có cái răng sâu (cavity) nào. Tuy nhiên, 20 năm trước ông bắt đầu bị ung thư ruột già. Vì được phát giác sớm, bác sĩ cắt bỏ khúc ung thư và may mắn bệnh ung thư đã tuyệt căn đến bây giờ. Chỉ có một nỗi khổ đeo đẳng ông suốt những năm tháng dài sống thêm là đời sống ông lúc nào cũng quanh quẩn bên cái cầu tiêu. Mỗi 15 hay 20 phút ông phải vào nhà cầu một lần vì khúc ruột già còn lại của ông không còn đủ sức để giữ những cặn bã thừa của cơ thể. Tôi không hiểu thời trẻ ông luyện võ ra sao, nhưng lúc về

già ông là một người chịu đau kém, lúc nào ông cũng than thở sống khổ và đòi chết. Giữa ranh giới của ước vọng muốn chết vì bệnh tật và ý chí sinh tồn, tôi thấy bố vẫn can đảm sống hơn là buông xuôi.



Việc làm hàng ngày của tôi có liên quan tới việc tiếp xúc với những người già trên 65 tuổi. Tôi nhận ra họ có rất nhiều bệnh tật vặt. Không cao máu, cao mỡ, thống phong(gout), thì phong thấp, tiểu đường. Mắt không cườm nước, cườm khô (Cataract) thì cũng kém nhãn lực. Ai cũng biết sau 60 cơ thể con người suy yếu từ từ, ngày một tàn rụi dù sự tân tiến của y khoa, thuốc men, có giúp ích rất nhiều trong việc trợ giúp sự duy trì và giảm đau. Sau tuổi 80, hầu như người nào cũng chịu sự thoái hoá của não và phần lớn đi vào sự lú lẫn, mất trí nhớ, bố tôi không là ngoại lệ. Bệnh Alzheimer(lú lẫn, mất trí nhớ) đã cướp đi trí nhớ của con người, mang đến những bi kịch cho người mang bệnh cũng như gia đình người bệnh. Ai đã từng có người thân bị bệnh này, ắt hiểu sự phiền nhiễu và khổ tâm của nó mang đến to lớn đến dường nào. Sự sa sút trí tuệ (dementia) làm bệnh nhân mất khả năng về trí lực và giao tiếp xã hội gây nên nhiều khó khăn cho cuộc sống hàng ngày. Ngoài ra tính hay quên tăng dần làm con người mất khả năng phán đoán và suy xét khiến bệnh nhân thành người có tính khí bất thường. Họ cố chấp, nghi ngờ tất cả mọi điều, mọi người quanh mình và cách ly với xã hội.

Mẹ người bạn tôi cũng vậy, bà không cho ai lại gần, kể cả con cái mình. Bà không nhận ra hai đứa con gái và không cho họ vào nhà để chăm sóc bà, trừ người con trai là người bà tin cậy và trao hết quyền tư hữu cũng như tài sản cho người đó. Bố một người bạn khác thì nghi ngờ người con chăm sóc cho ông ăn cắp tiền bạc của ông đã cất dấu vì ông không nhớ cất tiền ở đâu. Một bệnh nhân khác bị bệnh này kiêng tiểu đường, tối ngày cứ tìm khắp nhà nơi nào có đường thì lấy ra ăn hết hũ này tới hũ khác hoặc có khi ăn cơm mà không biết no. Còn một cụ ông đã qua tuổi 94 nhưng vẫn còn khoẻ mạnh, tập thể dục đều đặn, không bệnh tật nhiều nhưng không con cháu nào chịu ông nổi vì ông rất ngoan cố, không chịu ăn với con cái, đòi nấu lấy một mình. Mỗi lần nấu ăn xong, ông bày đầy ra nhà, rồi quên tắt lửa, con cái đi làm không có nhà, ai cũng hoảng vía vì ông suýt làm cháy nhà. Ông không chịu vào viện dưỡng lão, sống share phòng với ai, có người chịu cho ông share, nhưng ở vài ngày rồi họ lại đuổi ông ra. Rõ khổ!!!

Khổ nhất là phối ngẫu của người bệnh đã trở thành nạn nhân của sự nghi ngờ. Bố tôi bỗng nhiên trở nên một người ghen tuông vô kể, chỉ vắng mẹ tôi vài phút là ông nghi ngờ mẹ tôi bỏ ông, theo người khác dù mẹ tôi là bà lão đã mù một mắt. Lúc bố còn sáng mắt, có lần khi đi dạo bộ một mình (mẹ tôi đang ở nhà làm thức ăn sáng), ông nhìn thấy hai ông bà hàng xóm đi bộ ngang qua, mà người phụ nữ có chiếc áo na ná giống áo mẹ tôi. Thế là ông chạy về nhà nói mẹ tôi ngoại tình đi với ông nào đó và đòi xách súng qua nhà hàng xóm bắn người đàn ông. Chúng tôi phải tìm cách tịch thu cây súng của ông. Ông trở thành một người khác hẳn với người cha hiền từ, thương vợ con, bạn bè và rất thương người của ngày xưa.



" It says here that you'd prefer someone with regular bowel movements...Does it matter if they're involuntary ? "

Theo thống kê thì phụ nữ bị bệnh này nhiều hơn nam giới vì phụ nữ sống lâu hơn. Tôi không biết đây là một điều may, điều đáng buồn, hay bất hạnh. Khi đi thăm một viện dưỡng lão ở quận Cam, Cali, tôi thấy có nhiều phụ nữ ở viện hơn. Trong các nước kỹ nghệ tân tiến, đàn bà sống lâu hơn đàn ông từ 5 cho đến 10 tuổi. Gần 85% người sống trên 100 tuổi là phụ nữ. Lý do của sự khác biệt này tùy thuộc rất nhiều vào các yếu tố sinh lý và xã hội. Gần đây trong một báo cáo của tờ Gender Medicine, họ đã nghiên cứu sâu hơn về cái khoảng cách kỳ lạ này. Họ tìm ra quý ông chết sớm hơn quý bà, một phần do DNA và tế bào của các chất kích thích tố dễ bị thương hại khi bị nhiều áp lực. Nghĩa là các ông không chịu đựng giỏi bằng các bà nếu các ông bị nhiều áp lực.

Điều rõ ràng là đàn bà có 2 nhiễm sắc thể X còn đàn ông chỉ có 1X. Hơn thế nữa các ông dùng thể lực nhiều, kiêng vác nặng nên dễ bị chấn thương hơn các bà. Họ còn ăn uống không cẩn thận, hút thuốc, uống rượu, liều lĩnh, mạo hiểm, bị rủi ro hơn và gánh vác nhiều vai trò hơn phụ nữ ngoài xã hội. Điển hình là bố tôi, khi ông bệnh ông chịu đau không nổi. Tôi biết một người từng làm MC ở quận Cam, ông vừa qua đời vào tuổi 61 vì không chịu kéo dài cuộc sống. Ông bị bệnh sau hai năm nằm liệt giường, từ

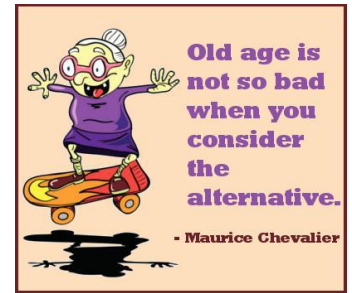
chối lọc thận (Dialysis) do không chịu nổi phản ứng phụ của việc này là ói mửa, không ăn được, ông để mặc cho độc tố trong người phát ra và bằng lòng ra đi để không chịu đời sống đau đớn nữa.



Bố tôi cũng thế, ông cảm thấy ông đã sống đủ và chịu mọi thăng trầm của cuộc sống. Chúng tôi, ông và bác sĩ vừa ký giấy The Contract for Compassionate Care, một giấy cam kết hợp pháp giúp cho ông ra đi bình thản khi ông có triệu chứng sắp chết và được chết ở nhà. Giấy này từ chối mọi sự trợ giúp y khoa như thuốc kháng sinh, ống truyền thức ăn hay các phương tiện kéo dài sự sống không tự nhiên. Chúng ta ai cũng thấy rõ những tiêu cực của tuổi già, thể chất kém, trí tuệ suy, vậy thì làm sao mà “Sống lâu, sống khỏe” được. Do đó chỉ còn cách là sửa soạn tập luyện cả hai mặt trí tuệ và thể lực trước khi tất cả suy sụp. Rèn luyện thể lực bằng nhiều cách, thể dục, ăn kiêng, buông bỏ những thứ có hại cho sức khỏe. Mặt tinh

thần còn quan trọng hơn nữa. Tìm về tôn giáo là nơi nuôi dưỡng, đào tạo sự bình an tinh thần của con người lúc sắp ra đi hữu hiệu nhất. Kiếm cho mình những thú tiêu khiển lành mạnh giúp mình bận rộn và rèn luyện não tiếp tục làm việc. Tỹ như đọc sách, chơi âm nhạc, hội họa, máy tính, thơ văn, thưởng cảnh, chơi cá, chơi hoa v..v...

Cuối cùng có một điều tôi thấy có lẽ giúp cho việc “Sống lâu, sống khỏe” là tập chịu đựng để có một khả năng kiên cường chống lại sự “Sống lâu, sống khổ”. Được như thế chúng ta mới tiếp tục sống và chịu được trái đắng hơn là hoa quả ngọt ngào của thượng đế trao cho chúng ta lúc cuối đời như câu ví von của Robert Louis Stevenson. “*Sự khác biệt giữa một bữa ăn tối ngon miệng và đời sống trường thọ là món tráng miệng ngọt ngào được đem ra sau cùng, trong khi càng sống lâu thì càng thấy khổ*”



Trịnh Thanh Thủy