

# Bữa Ăn Một Mình

Huy Phương

Hiện nay tôi đang sống với gia đình cô con gái út. Cháu có một gái đã trưởng thành sống ở tiểu bang khác và một cháu trai đang học năm cuối của trung học. Chồng cháu thỉnh thoảng phải đi làm xa. Hai vợ chồng tôi đã đến tuổi già gần đất xa trời, nên thời khắc biểu của những thành viên trong gia đình rất khác nhau, nên ít khi chúng tôi ngồi lại cạnh nhau cùng ăn chung một bữa cơm.

Buổi sáng thức dậy trễ, thì con cái đã đi làm, cháu đã đến trường, vợ thì luẩn quẩn ở sau khu vườn nhỏ, đành ngồi ăn sáng một mình. Buổi tối, thấy cơm canh đã sẵn sàng nhưng chưa thấy ai sẵn sàng cùng ăn với mình. Gọi vợ thì vợ bảo:

- Ông cứ ăn đi, tôi mới ăn củ khoai, còn ngang bụng!

Gọi con thì con thưa:

- Ba cứ dùng cơm đi, con đang bận tay!

Đưa cháu thì khi hiện khi biến, chẳng mấy khi gặp mặt, có khi ăn ở trong bếp hay đem phần ăn lên phòng riêng để có sự tự do một mình.

Tôi muốn có những bữa ăn đông người, vui vẻ, có tiếng cười nói rộn ràng, nhưng thường là phải ăn những bữa ăn một mình. Bữa ăn một mình thì đâu cần đến mâm bàn dọn ra ngay ngắn, tươm tất, sao cũng cho xong một bữa ăn. Một tô cơm trộn thức ăn, và một cái muỗng, ngồi trước máy computer hay trước máy truyền hình. Bạn có nghĩ một bữa ăn như thế có dễ tiêu hoá, có lợi cho sức khoẻ hay không? Và một bữa ăn như thế có buồn không? Tôi không bao giờ quên được những bữa ăn gia đình thời thơ ấu. Tất cả mọi người trong gia đình đều chờ nhau vào mâm cơm một lượt, dù là buổi sáng giờ trưa hay bữa chiều tối. Bữa cơm có cả ông bà nội, cha mẹ, cả anh chị cùng mấy đứa em nhỏ, kể cả thành viên nhỏ bé của đại gia đình là con mèo vàng luẩn quẩn chờ miếng ăn trong lòng bà nội tôi.

Rồi thời gian qua đi, kẻ còn, người mất, gia đình mỗi người một nơi. Tôi lớn lên, tạo lập một gia đình nhỏ, có những bữa ăn sum họp gia đình, nhưng không quên được những người đã đi xa, không còn hiện diện trên cuộc đời này nữa. Rồi chiến tranh, tù đầy, xô đẩy con người mỗi người đi mỗi hướng. Trong một trại tù nào đó, trên cái chõng tre tập thể, hay bữa trưa ngoài bia rừng, tôi ngồi dùng đũa đếm những hạt ngô bung, xót xa nhớ đến những bữa cơm gia đình. Khi tôi từ nhà tù trở về, thì bữa cơm không còn là bữa cơm nữa. Con tản mát, vợ chạy gạo mỗi ngày, nồi cơm lạnh lẽo trên bếp, ai thấy thì ăn. Thời Cộng Sản vào nhà, không còn hai chữ “sum họp,” cũng chẳng còn câu “ngồi lại với nhau.”

Ra hải ngoại, thì cái văn hoá “bữa cơm gia đình” cũng đã mờ nhạt. Ly cà phê bữa sáng trên xe, cái hamburger cùng ly coke vào giờ lunch và những buổi tối về nhà trong giờ giấc trước sau không đồng nhất. Phải chờ đến những ngày Lễ Tết, sinh nhật, cha con, anh chị em họp hoàn mới có dịp ngồi lại trong những bữa tiệc cuối tuần.

Các bạn còn trẻ có lẽ chưa cảm nhận được nỗi buồn khi phải ngồi ăn một mình. Thức ăn có ngon đến đâu, bỏ dưỡng đến đâu mà không “dịch vị” của tiếng cười, niềm vui, chỉ còn “gia vị” của cô đơn, buồn nản, thì bữa ăn ấy chỉ còn là bồn phận ăn để sống. Chính các vị y sĩ cũng đã khuyên người già “ăn uống phải có bạn, nên ăn chung với gia đình hay con cháu. Về phần con cháu, cũng không nên để cho cha mẹ mình ăn uống trong cô đơn buồn tẻ, vì khi ăn một mình, sẽ kém vui, và ăn ít đi, không tốt cho sức khoẻ. Sự cô đơn sẽ làm miếng ăn thêm cay đắng.”

Rõ ràng là tâm lý đã tác dụng vào sinh lý. Dù đau yếu, suy kiệt, mòn mỏi nhưng tôi vẫn nghĩ rằng những người sống chung với con cháu, hay còn vợ chồng có khả năng sống lâu hơn là những ông bà cụ già hiện đang sống một mình trong những căn phòng lạnh lẽo của những căn “nursing home.”

Trong nhà dưỡng hưu, tôi đã thấy những bữa cơm gọn gàng trong những cái khay nhỏ do nhà bếp đưa đến tận giường, để cả giờ nguội lạnh mà các ông bà vẫn chưa muốn ăn. Tôi đã đến thăm nhà thơ Nguyễn Chí Thiện lẻ loi trong căn nhà già ở Santa Ana lúc ông chưa vào bệnh viện. Lúc ấy vào buổi xế trưa, mà từ sáng đến giờ, nồi cơm điện còn nguyên chưa được xới ra trên bếp, thức ăn còn để lạnh ngắt trong tủ lạnh. Ông thú nhận là ông không muốn ăn, mà chỉ ăn vì “nghĩa vụ,” một nghĩa vụ nặng nề! Chung quy cũng vì nỗi buồn cô đơn, thui thủi một mình.

Keith Ferrazzi, tác giả cuốn sách “***Đừng bao giờ đi ăn một mình (Never eat alone)***” không nói về sự cô đơn mà nói về sự giao tiếp đưa đến sự thành công và hạnh phúc cho cuộc sống. Chúng ta không bàn đến chuyện “ăn một mình” theo lối này.

Đã đi hết một chặng đường dài, đã lo toan cho mọi thứ, nhưng cuối cùng tuổi già cô độc bên mâm cơm, lặng lẽ một mình. Những bậc cha mẹ già không mong con tặng quà, phải chi con ghé nhà thăm, ngồi ăn với cha hay mẹ một bữa cơm, nói cười như thuở ấu thơ.

Huy Phương