



Hãy Vui Với Tuổi Vàng Vì Đó Chính Là Tuổi Tuyệt Vời Nhất !

Bs Đỗ Hồng Ngọc

Tôi nay ở tuổi 80. Thực lòng... đang tiếc mãi tuổi 75! Thấy những bạn trẻ... trên dưới bảy mươi mà “gato”! Mới vài năm thôi mà mọi thứ đảo ngược cả rồi. Bây giờ có vẻ như tôi đang lùi dần về lại tuổi ấu thơ, tuổi chập chững, tuổi nằm nôi... Vòng đời rất công bằng. Chỉ còn cách tủm tỉm cười một mình mà thôi!

Cái tuổi đẹp nhất của đời người theo tôi có lẽ ở vào lứa 65-75. Đó là lứa tuổi tuyệt vời nhất, sôi nổi nhất, hào hứng nhất... Tuổi vừa đủ chín tới, có thể rửa tay gác kiếm, tuyệt tích giang hồ, “*nợ tang bông trang trắng vỗ tay reo*” (NCT), nhưng cũng là tuổi có thể lại vương vãi, đa đoan nhiều nỗi, để một hôm ngậm ngùi *ta là ai mà còn khi giấu lệ/ ta là ai mà còn trần gian thế?* (TCS)



Nhớ hồi ở tuổi 55, mới hươm hươm, tôi ngẫm ngợi, ngẫm nghĩa mình rồi lẩn thẩn viết Gió heo may đã về. Đến 60 thì viết Già ơi... chào bạn! như một reo vui, đến 75 còn... ráng viết Già sao cho sướng?... để sẽ chia cùng bè bạn đồng bệnh tương lân.

Nhưng 80 thì thôi vậy. Đã đến lúc phải “*Về thu xếp lại...*”, bởi “*chút nắng vàng giờ đây cũng vội*”... rồi đó thôi! Chu trình “*khép kín*” đó bắt đầu tăng tốc ở lứa 65-75 tuổi. Tăng tốc khô héo, tăng tốc nhăn nheo. Sự tăng tốc của lứa tuổi này cũng làm ta há hốc, muốn kêu lên kinh ngạc... như ở tuổi dậy thì, tuổi mới lớn.

Cái vòng đời nó diễn biến tuyệt vời đến vậy, liên tục đổi thay đến vậy thì có gì đáng phàn nàn đâu! Nhiều bạn cùng lứa than với tôi sao thế này sao thế khác, tôi thường chỉ nói “*Ai biểu già chi?*” rồi cười xòa với nhau mà không khỏi có chút... ngậm ngùi.

Một anh bạn nói: “*Cũng phải chăm nom đến thân thể nữa chứ, hãy thương nó một chút. Cho nó ăn với. Cho nó nghỉ với. Đó là con lừa kéo xe của ta, nếu không cho nó ăn, nó nghỉ, nó sẽ bỏ rơi mình ngang xương giữa đường cho mà coi*”.

Từ ngày biết thương “con lừa” của mình hơn, tử tế với nó hơn, thì có vẻ tôi... cũng khác tôi xưa. Tôi biết cho con lừa của mình ăn khi đói, không ép nó ăn lúc đang no, không cần phải cười cười nói nói trong lúc ăn. Món gì khoái khẩu thì ăn, chay mặn gì cũng tốt. Cá khô, mắm ruốc gì cũng được, miễn là đừng nhiều muối quá, đừng nhiều mỡ quá!

Mỗi người có đồng hồ sinh học của riêng mình. Không ai giống ai. Như vân tay, như móng mắt vậy. Cho nên không cần bắt chước. Chỉ cần lắng nghe mình. Phương pháp này, phương pháp nọ của người này người kia bày vẽ chẳng qua cũng chỉ để tham khảo. **Nắm lấy nguyên tắc chung thôi, rồi áp dụng vào hoàn cảnh riêng cụ thể của mình, tính cách mình, sinh lý mình.** Phương pháp nào có sự ép buộc cứng nhắc thì phải cảnh giác!

Thời tôi học y khoa được học tế bào thần kinh không thể sinh sản, mất là mất luôn, hư hỏng thì không thể tự sửa được, không như tế bào ở các mô khác. Ngày nay người ta biết có khoảng 100 tỷ neuron thần kinh và 100 nghìn tỷ kết nối giữa chúng, nhưng thật ra não bộ còn rất nhiều điều bí ẩn chưa thể biết hết. Khoa học ngày nay tiến bộ, cho thấy tế bào thần kinh chẳng những rất nhu nhuyến (plasticity), **có khả năng tự thích nghi, tự điều chỉnh mà còn có thể sinh sản tế bào mới (neurogenesis)**. Chúng có thể kết nối tự bên trong, hoán chuyển vị trí... chứ không phải tập trung từng khu vực cứng nhắc như ngày xưa đã tưởng. Khả năng thay đổi và thích nghi này của não không bị mất đi, tuy khi có tuổi thì các khả năng nhận thức, ngôn ngữ, trí nhớ, suy luận cũng kém đi theo tiến trình chung. Nghiên cứu gần đây cho thấy **ở tuổi 80 não bộ vẫn còn tiếp tục tạo nên những con đường mới nối kết bên trong nên vẫn phát triển được.**

Bây giờ thời đại cái gì cũng “thông minh” đáng ngại. Không lâu nữa, chắc con người sẽ có đủ “tam minh lục thông” chẳng? Tam minh là Túc mạng minh (biết rõ kiếp trước của mình), thiên nhãn minh (biết rõ... kiếp sau của mình), lậu tận minh (dứt tất cả lậu hoặc); lục thông gồm thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông, tha tâm thông, thần túc thông,...

Từ ngày có trang web riêng mình, do một bạn trẻ giúp cho, tôi bận bịu với nó nhiều hơn. Rồi nhờ nó mà tôi lần mò học cách post bài, đưa hình ảnh, chỉnh sửa từ vựng... Nó giúp tôi như quên ngày tháng, quên đi những buổi mai buổi chiều buổi trưa buổi tối... Nhưng cũng nhờ nó, tôi mở rộng việc học hỏi, mở rộng giao tiếp, thấy quả đất chỉ còn là một hòn bi xanh trong lòng bàn tay... Và chiếc điện thoại thông minh cũng giúp mình nhiều việc, dù thực tế nhiều lúc thấy nó thiệt là... ngu!

Mất kém, đọc mỗi, tôi bắt đầu ít đọc báo, ít xem TV – ngày trước, mỗi ngày ngón chục tờ báo là thường! Nay chỉ đọc lướt qua cái tựa là xong. Thời đại cần cái gì, gõ gõ vài cái có người đưa tới tận nhà! Hy vọng không lâu nữa, họ gởi các thứ qua mạng, bấm nút in ba chiều, muốn gì cũng có... Nghe nói người ta đã có thể “fax” một con người từ nơi này sang nơi khác... giúp ta không phải đợi chờ lâu! Máy móc, kỹ thuật, phương tiện nghe nhìn ngày càng chiếm ngụ trong ta, “thay mãi đời ta”...

Đỗ Hồng Ngọc