

Một Nụ Cười cho Tôi Sống Một Ngày

Chu Thập



Kể từ một tháng nay tôi “ghiền” chạy bộ. Mưa gió hay cảm thấy mệt mỗi đến đâu, tôi cũng đều cố gắng chạy. Sáng không chạy thì chiều cũng chạy. Phần thưởng dành cho tôi thật lớn: lượng đường trong máu của tôi đã xuống đến mức bình thường. Cách đây ba năm, đọc kết quả thử máu của tôi, bác sĩ gia đình của tôi giữ tôi lại và bắt tôi nốc nguyên một ly nước đường. Hai tiếng đồng hồ sau tôi trở lại để thử máu. Sau khi coi kết quả, như một quan tòa, bác sĩ đồng dục “tuyên án”: ông bị tiểu đường loại 2. Tôi thấy rụng rời tay chân. Nghĩ đến những người có đôi bàn chân tím ngắt hoặc bị cưa chân, cụt ngón hoặc bị mù lòa, tôi thấy như trời sắp đổ xuống trên tôi.

Bác sĩ cho toa để tôi mua thuốc Diaformin và dụng cụ thử máu mỗi ngày. Thử máu thì tôi thử nhưng uống thuốc thì tôi gặt đầu cho có lệ. Mua thuốc về, tôi cất kỹ trong tủ. Tôi đã có kế hoạch tự chữa bệnh của mình: kiêng cử và tập thể dục. Đây là hai “liều thuốc” có sẵn trong tầm tay và chẳng tốn kém bao nhiêu mà lâu nay tôi xem thường. Thế là trong một tháng liền, tôi ăn uống theo đúng sách vở dành cho những người bị tiểu đường và tập thể dục mỗi ngày. Lượng đường trong máu của tôi đã xuống đến mức của một người bị tiểu đường được coi là “kiểm soát” một cách “rất tốt” (very good diabetic control). Đúng một tháng sau, tôi đi gặp bác sĩ và khoe thành tích của mình. Bác sĩ khen lầy khen để. Nhưng thói thường, sự tự mãn dễ làm cho con người vấp ngã. Tưởng mình đã thoát khỏi nguy hiểm, tôi bắt đầu lơ là trong việc kiêng cử và tập thể dục và cũng chẳng thèm thử máu thường xuyên làm gì cho “tốn” máu.

Cách đây một tháng, tôi xin thử máu tổng quát và trở lại gặp bác sĩ. Lần này, khi bác sĩ cho xem kết quả thử máu, tôi mới tá hỏa tam tinh. Lượng đường trong máu của tôi lên cao chưa từng thấy. Bà bác sĩ trẻ người Tàu lại cho toa mua thuốc và nắm tay tôi dặn dò rất kỹ: ông phải uống thuốc! Bà còn trấn an tôi: có người uống thuốc ba lần một ngày có sao đâu! Lần này thì tôi “vâng lờ” bác sĩ và uống đúng ba ngày. Lượng đường có xuống, nhưng bù lại tôi phải chịu một số hiệu ứng phụ như chóng mặt, muồn mửa. Cứ tưởng suốt những năm tháng cuối đời phải lệ thuộc vào thuốc và sống trong tình trạng này tôi thấy lo. Tôi tự trách mình: không chịu kiêng cử trong việc ăn uống và ngồi quá nhiều trước màn ảnh vi tính. Hình ảnh của cha tôi lại hiện về. Suốt một đời, cha tôi không hề biết đến một phòng mạch của bác sĩ hay bất cứ một viên thuốc Tây nào. Hết ra ruộng, cha tôi lại làm vườn và đi bộ. Mỗi ngày, sau bữa ăn chiều, ông uống ba viên thuốc lô hội (Aloe vera) mua trong tiệm thuốc Bắc. Sau 75, thiếu thốn mọi bề, vậy mà cha tôi cũng trở thành người thọ nhứt trong làng và qua đời ở tuổi 95.

Không biết có nhờ cha tôi phù hộ không mà trong những ngày xuống tinh thần nhứt vì biết mình bị tiểu đường, trong khi tìm hiểu về căn bệnh này, tôi đọc được trong tạp chí Reader’s Digest, ấn bản Úc châu, số ra tháng Tư vừa qua, một bài viết về “5 thực phẩm có thể cứu thế giới” (five foods that may save the world). Đúng hàng thứ hai trong 5 thực phẩm “cứu rỗi” này là trái khổ qua (người miền Bắc Việt nam gọi là mướp đắng. Trong Anh ngữ, trái này có tên là Bitter Melon). Trái khổ qua có chứa chất “charantin” có khả năng giúp tiếp nhận Insulin do tuyến tụy tiết ra và điều hòa lượng đường trong máu. Năm 2007, Bộ Y Tế của Phi luật tân đã công nhận được tính trên đây của trái khổ qua và cho áp dụng vào việc chữa trị bệnh tiểu đường loại 2.

Như lệnh đêngh giữa biển khơi mà quơ được phao cứu hộ, tôi liền ngưng uống Diaformin và thử dùng trái khổ qua. Sẵn dịp một ông bạn tặng cho một mớ khổ qua loại cực kỳ đắng và trồng theo phương pháp tự nhiên, nghĩa là không dùng phân hóa học hay thúc cho mau lớn, tôi liền bắt tay vào việc tự chữa trị. Mỗi ngày tôi ăn sống nửa trái. Đắng cỡ nào tôi cũng rán nhai và nuốt. Ngoài ra tôi cũng tìm mua trà khổ qua để uống mỗi ngày thay nước. Sau đúng 3 tuần lễ ăn và uống trà khổ qua, cộng với kiêng cử và chạy bộ mỗi ngày, lượng đường của tôi đã xuống đến mức của một người không bị tiểu đường. Tôi không biết yếu tố nào mang lại kết quả trên đây. Tôi tin ở phép lạ của trái khổ qua. Tôi cũng nhìn thấy hiệu quả của sự kiêng cử. Nhưng phần thưởng lớn nhứt tôi lại gán cho một giờ chạy bộ mỗi ngày. Với tôi, chẳng có thuốc tiên nào có thể thay thế cho sự kiên trì vận động. Một giờ chạy bộ mỗi ngày cũng mang lại cho tôi một niềm vui đủ lớn để sống một ngày.

Người Úc trong vùng tôi ở rất thích thể dục. Bờ hồ gần nhà tôi có lẽ là nơi gặp gỡ nhộn nhịp nhứt vào buổi sáng và buổi chiều. Xung quanh bờ hồ sát gần mé nước với chu vi cũng đến cả hơn chục cây số có một con đường xi măng chỉ dành riêng cho người đi bộ và xe đạp. Một giờ chạy bộ với tốc độ vừa phải của một người đã “thấy đời xanh rêu” như tôi chỉ vừa đủ để chào hỏi chừng 2,3 chục người đi hoặc chạy bộ mỗi buổi sáng.

Chỉ cần một cái gật đầu, một lời chào và nhút là một nụ cười thôi cũng đủ cho tôi thấy muốn sống một ngày. Người Úc ở vùng tôi sống, ai cũng có thói quen chào hỏi người xa lạ. Hầu như ngày nào tôi cũng tính nhẩm: có đến 99 phần trăm những người tôi gặp khi chạy bộ đều dành cho tôi một câu chào hỏi, dĩ nhiên theo một công thức quen thuộc và hơn một nửa sẵn sàng nhoẻn miệng cười. Nhưng trong số những người tôi gặp mỗi ngày, cảm động nhút vẫn là nụ cười của một cụ già ngày nào cũng ngồi chờ ở trạm xe buýt gần khu tôi ở. Tôi đoán có lẽ cụ là cư dân của khu “tự lo” (self care) trong viện dưỡng lão cũng gần nhà tôi. Ngày nào cũng vậy, hễ mỗi lần thấy tôi chạy qua trước mặt, cụ đều chào hỏi, kèm với một nụ cười hồn nhiên như trẻ thơ và nhút là đưa tay như ra hiệu khuyến khích tôi chạy cho khỏe. Tôi “nghiền” chạy bộ mỗi ngày có lẽ cũng vì nụ cười của cụ già này.

Tôi đọc được ở đâu đó một giai thoại về văn hào Pháp Antoine de Saint Exupéry. Ông từng là một phi công trong thời Đệ nhị thế chiến. Chính từ những năm tháng này mà ông đã viết ra truyện ngắn có tính tự thuật với tựa đề “Nụ cười” (Le sourire). Trong câu truyện, ông thuật lại việc ông bị quân Đức quốc xã bắt làm tù binh và bị đối xử một cách tàn bạo. Ông viết: *“Tôi trở nên quẫn trí. Bàn tay tôi giật giật, cố gắng rút trong túi áo một liều thuốc. Nhưng tôi lại không có diêm quẹt. Qua hàng chắn song nhà giam, tôi trông thấy một cai tù. Tôi gọi: “Xin lỗi, anh có lửa không?”...Anh ta nhún vai rồi tiến lại gần. Khi rút que diêm, tình cờ mắt anh nhìn vào mắt tôi. Tôi mỉm cười mà chẳng hiểu vì sao lại làm thế. Có lẽ vì khi muốn làm thân với ai đó, người ta dễ dàng nở một nụ cười. Lúc này dường như có một đốm lửa bùng cháy nhanh qua kẽ hở giữa hai tâm hồn chúng tôi, giữa hai trái tim con người. Tôi biết anh ta không muốn, nhưng do tôi đã mỉm cười nên anh ta phải mỉm cười đáp lại. Anh ta bật que diêm, đến gần tôi hơn, nhìn thẳng vào mắt tôi và miệng vẫn cười. Giờ đây trước mặt tôi không còn là một viên cai tù Phát xít nữa, mà chỉ còn là một con người. Anh ta hỏi tôi: “Anh có con chứ?” Tôi đáp: “Có” và lôi từ trong ví ra tấm hình nhỏ của gia đình mình. Anh ta cũng vội rút trong túi áo ra hình những đứa con và bắt đầu kể về những kỳ vọng của anh đối với chúng. Đôi mắt tôi nhòa lệ. Tôi biết mình sắp chết và sẽ chẳng bao giờ gặp lại người thân. Anh ta cũng bật khóc. Đột nhiên, không nói một lời, anh ta mở khóa và kéo tôi ra khỏi buồng giam. Anh lặng lẽ đưa tôi ra khỏi khu vực thị trấn chiếm đóng, thả tôi tự do rồi quay trở về. Thế đó, cuộc sống của tôi đã được cứu rỗi chỉ nhờ một nụ cười”* (x. Hanoch McCarty, Short Stories to warm the heart).

Tôi vẫn luôn tâm niệm về những gì người ta thường viết về nụ cười:

“Giá của một nụ cười rẻ hơn tiền điện, thế nhưng nụ cười tỏa sáng nhiều hơn hàng trăm bóng đèn. Không ai nghèo đến nỗi không thể nở một nụ cười. Cũng chẳng ai đủ giàu để sống mà không cần đến nụ cười của người khác. Một nụ cười, vốn liếng tuy nhỏ bé nhưng lại sinh hoa lợi nhiều, nó làm giàu cho kẻ đón nhận nó mà không hề làm kẻ trao tặng phải nghèo đi. Ngược lại, có khi người ta sẽ còn mãi mãi ghi nhớ. Không ai đủ giàu mà bỏ qua không nhận lấy một nụ cười. Nụ cười tạo được hạnh phúc trong gia đình. Nụ cười là dấu hiệu của nhân ái. Nụ cười đem lại sự can đảm cho người nản chí hoang mang. Nếu có một lúc nào đó trong đời, bạn gặp một ai đó không cho bạn được một nụ cười như bạn đáng được nhận, thì bạn hãy quảng đại mà nở một nụ cười với người đó. Bởi lẽ không ai cần đến nụ cười cho bằng người không bao giờ biết cười” (khuyết danh).

Dĩ nhiên, cười cũng có 36 vạn cái cười khác nhau. Có cái cười phải trả bằng cái giá của cả một đế quốc như cái cười của nàng Bao Tự thời Đông Chu liệt quốc. Có cái cười của bạo chúa Nero khi cho nổi lửa đốt thành La Mã để có cái cơ bách hại các tín hữu Kitô tiên khởi...Gần đây, có cái cười chỉ có thể làm cho thế giới văn minh muốn nồn mưa đó là cái cười của những tên khủng bố người Nam Dương khi ra trước tòa để bị xét xử vì tội đặt bom sát hại những người vô tội. Nhưng loại bỏ những cái cười ngạo nghễ, độc ác và điên cuồng ấy đi, người ta thấy nụ cười nào cũng đều là gạch nối tự nhiên giữa con người với nhau. Cười là muốn đi vào cái phần sâu thẳm nhút của tâm hồn mà không gì có thể đạt tới được. Cười có sức tước đoạt mọi vũ khí tàn độc nhút trong con người. Bên dưới cái vỏ ngụy tạo của mỗi người là một “cung thánh” bất khả xâm phạm. Đó là nơi duy nhút để gặp gỡ nhau, liên kết với nhau bên kia ranh giới của hận thù, đổ kỵ, sợ hãi hay chiến tranh. Chính nơi đây mà văn hào Saint Exupéry và người cai tù Phát xít đã gặp nhau và gặp nhau nhờ một nụ cười. Tác giả Hanoch McCarty, khi bình về truyện ngắn “Nụ cười” của Saint Exupéry, đã nêu lên câu hỏi: *“Tại sao chúng ta cười khi gặp một bé thơ?”* Và tác giả đã trả lời: *“Có lẽ vì chúng ta thấy được một tâm hồn tinh sạch không vướng mắc trong bất cứ một lớp vỏ bọc nào. Chúng ta biết và cảm thấy nụ cười của trẻ thơ là một nụ cười chân thực, không lừa dối và tâm hồn trẻ thơ trong chính chúng ta mỉm cười đáp trả một cách say sưa”*.

Nụ cười chân thực luôn có tính lây lan. Thấy ai đó cười một cách chân thực, chúng ta không thể không cười đáp trả. Tôi thường nghĩ đến nụ cười của Đức Đạt Lai Lạt Ma, nhà lãnh đạo tinh thần của Tây Tạng. Nhìn

ngài, tôi mới hiểu được hình tượng của Phật Di Lặc. Tôi cho rằng với Phật Giáo, đời không chỉ là bể khổ. Đời cũng đáng để vui hưởng, để cười và để trao cho nhau nụ cười hơn là thù hận hay buồn phiền. Nhìn nụ cười của Đức Đạt Lai Lạt Ma, tự dưng tôi cũng muốn làm một phật tử. Dĩ nhiên theo cách thế của tôi hay ít ra theo tinh thần của nhà lãnh đạo tinh thần này. Cuộc sống có quá nhiều phúc lành cần được vui vẻ đón nhận và chia sẻ với mọi người. Ngay cả bệnh tật, xét cho cùng, cũng là một phúc lành. Nhờ nó mà ta biết cảm thông với người khác hơn. Nhờ nó mà ta cũng biết cảm thông với bản thân hơn. Và dĩ nhiên, cũng nhờ nó mà ta được tôi luyện để biết mỉm cười với cuộc đời.

Chu Thập