

# Thêm Một Tuổi Mới

Đỗ Hồng Ngọc

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 Già sao cho sướng...? Đúng vậy, tôi 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! Hơn năm 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 “gió heo may” rồi còn gì! Còn mấy bệnh nhi tôi có dịp chữa trị ở Bệnh viện Nhi đồng Saigon và tại phòng mạch hàng mấy chục năm qua thì bây giờ cũng đã lại thấy mang con và cả cháu nữa đến khám bệnh. Cho nên làm gì có chuyện cách ngăn tuổi này tuổi nọ tuổi kia. Cuộc sống như một dòng sông đó thôi.



Ảnh minh họa: trích từ Internet

Lão khoa, nhi khoa...chẳng qua là một cách nói! Có người chưa hai mươi mà đã già...khó để, có người tám mươi còn phơi phới tuổi xuân. Một thầy thuốc đàn anh của tôi 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 khỏe Thế giới (WHO) khi đưa ra những hướng dẫn cụ thể cho Năm quốc tế người cao tuổi, (1999) 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 uống rượu, không hút thuốc lá... để các cụ sau này khỏi bị ung thư phổi, viêm phổi tắc nghẽn mạn 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! 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, về tàn phế 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, chất lượng cuộc sống của họ. Các thầy thuốc lão khoa cũng thường lại là những thầy thuốc trẻ, họ tuy có chuyên môn sâu trong chữa trị bệnh tật cho người cao tuổi nhưng 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, sửng 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 bẽ trang lứa. 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? Đến tuổi 75, tôi mới dám viết “Già sao cho sướng?”...

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 vậy! 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...

Ngàn năm trước, ở nước ta, vào thời nhà Lý, Mãn Giác thiền sư đã có những câu thơ 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 từng đầu thượng lai  
Mạc vị xuân tàn hoa lạc tận  
Đình tiền tạc dạ nhất chi mai...*  
(Mãn Giác, 1052-1096)

*Xuân ruối 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...*  
(Ngô Tất Tố dịch)

Đừng tưởng xuân tàn hoa rụng hết! Thật vậy. Vẫn còn đó, nơi sân trước kia, đêm qua, một cành mai vàng rực rỡ đã nở, báo hiệu một sức sống mãnh liệt vẫn dâng tràn... Vậy đó, mùa xuân dù đã phai, cành 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 tắm những niềm vui cho chính bản thân mình, cùng với sự ý thức giúp đỡ của gia đình và xã hội thì sẽ giúp họ có một cuộc sống đầy chất lượng, nhiều hạnh phúc.

Theo WHO :

*“Sức khỏe của người già là phát triển và duy trì được sự sáng khoái và hoạt động chức năng tốt nhất về tâm thần (mental), xã hội (social) và thể chất (physical)”.*

Phát triển và duy trì được sự sáng khoái (well-being) và hoạt động chức năng (function), bởi đa số các hoạt động chức năng xài lâu quá đều rệu rã, phần lớn đã “quá date”, dễ cảm thấy chán nản, tuyệt vọng, lo âu, trầm cảm... nói khác đi là khó mà... hạnh phúc.

Thể chất thì **“ba cao một thấp”** :

- ba cao là cao máu (HA); cao đường (Tiểu đường); cao mỡ (Cholesterol xấu);
- còn một thấp là... Thấp khớp) đã đành

mà **tâm thần thì tám vạn bốn ngàn phiền não!** Cho nên đưa vấn đề “tâm thần” lên hàng đầu là hoàn toàn hợp lý so với định nghĩa về sức khỏe ở người trẻ.

“Khỏe” thì dĩ nhiên không thể có hạnh phúc. Con đường của Phật là con đường “Diệt Khổ”, con đường dẫn đến giải thoát. Ở góc độ y sinh học, tâm lý xã hội học, thì những điều kiện để có một tuổi già hạnh phúc gồm:

- Có sức khỏe tương đối;
- Tài chánh tự chủ;
- Nhà ở an toàn; an ninh, môi trường thuận lợi
- Tự tại: chủ động sắp xếp cuộc sống riêng của mình,
- Duy trì các mối quan hệ gia đình/ bè bạn;

- Có kỷ ực tốt về tuổi thơ và tuổi thanh niên,
- Hoạt động phù hợp để thấy luôn sống hữu ích;
- Gần gũi với thiên nhiên;
- Hiểu luật vô thường và biết “Từ bi hỷ xả” với chính mình!

Cũng có thể nhìn theo Tháp MASLOW:

- Nhu cầu sinh học: gồm những vấn đề cơ bản của tồn tại như : Ăn, Ngủ, Thở, Tình dục... (physical well-being).
- Nhu cầu an toàn: nhà ở an toàn, môi trường xã hội tốt đẹp, an ninh, bảo đảm về kinh tế, đời sống quân bình...
- Nhu cầu xã hội (social well-being): các mối quan hệ xã hội trong gia đình, hàng xóm, cộng đồng tốt đẹp...
- Nhu cầu tự khẳng định: để luôn có được tôn trọng, đóng góp theo công sức cho xã hội, thấy mình sống có ích...
- Nhu cầu tâm thần, tâm linh (mental well-being): hướng thượng, có một tôn giáo lành mạnh, tin tưởng ở sự sống thiện, nhân quả, nghiệp báo...

Có thể nhìn ở góc độ “Sắc, Thọ, Tướng, Hành, Thức” ta cũng có thể hình dung gần giống với Tháp Nhu cầu của Maslow, và nếu **có Chánh kiến để thấy Vô Thường/ Khổ/ Vô ngã/ Không/ Duyên sinh...** thì đã có thể “độ nhất thiết khổ ách” rồi vậy!

Đỗ Hồng Ngọc

Từ Quang, tập 35, Xuân Tân Sửu 2021