

Giúp Cha Mẹ Già Vui

BS Đỗ Hồng Ngọc.

“Làm thế nào để giúp cha mẹ già được vui? Bác sĩ có những kinh nghiệm riêng gì xin chia sẻ”. Cảm ơn câu hỏi khó của bạn. Như bạn nói, khi bạn gần đến tuổi “tri thiên mệnh” thì cha mẹ đã U80. Thời gian trôi qua lúc nào đó vậy?



Khi mẹ tôi mất ở tuổi 94 thì tôi cũng “cổ lai hy” rồi. Tôi nhớ những năm sau cùng của mẹ tôi, bà không đi lại được nữa nhưng vẫn rất sáng suốt. Tôi thường dành thời gian ngồi cạnh bà, tranh luận đủ thứ, nhằm mục đích giúp tế bào thần kinh bà được hoạt hóa, không sớm rơi vào Alzheimer.

Tôi nhớ có lần bà bảo tôi là người “ngu nhất thế gian”, vì không biết “mần ăn” gì cả, tôi cãi rằng tôi chỉ có thể “ngu” hạng nhì hay hạng ba thôi. Rồi hai mẹ con tranh luận với nhau... sôi nổi.

Có lúc tôi hỏi chuyện ngày xưa đám cưới của bà ra sao, nghe nói rước dâu phải cưỡi ngựa đi dọc biển... Bà hào hứng kể rất vui. Lại hỏi duyên gì gặp Ba, nghe nói ba có thương một cô trước khi gặp bà, “*Cô ấy có đẹp không?*”, tôi vặn hỏi. Bà ngần ngừ một lúc rồi trả lời: “*Cũng đẹp*”!

Có lúc tôi nhắc chuyện thời tản cư theo Ba tôi cực khổ trong rừng, thời khó khăn ở trọ trong chùa khi Ba tôi mất, rồi nhắc những việc bà đã làm tốt đẹp cho con cháu, cho người này người kia v...v... bà rất cảm động. Có dịp tôi đưa bà về quê thăm bà con v...v...

Một hôm bà nhìn tôi hồi lâu rồi nói: *Má thấy con cũng... già rồi đó!* Tôi cười, *mới hơn 70, già gì! Lão Lai ngày xưa tuổi này còn làm hề chọc cha mẹ vui!* Dĩ nhiên tôi không quên trao đổi với bà những vấn đề về tâm linh, về nhân quả, về nghiệp báo luân hồi...

Vì bạn đã hỏi “kinh nghiệm riêng” nên tôi chia sẻ vậy.

Tôi có nhóm bạn già, thường trao đổi “meo” cho nhau. Mới rồi, nhận được cái meo có kèm bài viết không biết tác giả là ai cảm thán về thế hệ chúng tôi, lứa U80 như sau:

*“Các lão bằng hữu ơi, cần phải ghi nhớ chúng ta đều là những con người của cái thế hệ cuối cùng hiếu thuận với cha mẹ, lại cũng là những con người của cái thế hệ đầu tiên **bị con cái bỏ rơi**”.*

Nghe ngậm ngùi quá đấy! Vì đâu nên nỗi? Bởi vì thế hệ trước đây của chúng tôi học Quốc văn giáo khoa thư, học Nhị thập tứ hiếu, gia đình nhiều khi “***tứ đại đồng đường***” (bốn thế hệ cùng sống chung dưới một mái nhà), xóm làng gần gũi, dư luận buộc ràng, ***nay thì đời sống đã khác hẳn***. Gia đình hạt nhân, nhiều cặp ly hôn ly dị, single mom, single dad v...v..., nhiều gia đình chỉ có một con duy nhất làm sao gánh nổi ông bà nội ngoại hai bên?

Ông cảm thán vì tương lai không xa, rồi đây các thế hệ già sẽ được nuôi trong nhà dưỡng lão, nên ngay bây giờ phải coi chuyện “con cái bỏ rơi” là chuyện bình thường, có hiếu thuận là thỉnh thoảng con cái nhớ mà đến thăm đôi khi. Bạn có nghe bài “***Mới hôm qua thôi***” chưa nhỉ?

MỚI HÔM QUA THÔI (Thơ Đỗ Hồng Ngọc, nhạc Vĩnh Diên) Vũ Hoành

Tôi muốn trích thêm một đoạn trong một bức thư viết cho con của một ông lão (cũng không biết tác giả là ai, xin chân thành cảm ơn):

*“... Người già sợ nhất cảnh cô đơn nên nếu các con đã hiểu thì hãy thương cho tròn. Tình thương ấy không đánh đổi bằng tám ngàn phiếu kịch xù hay quà bánh đắt tiền mà chính là... thời gian. **Một lúc nào đó trong ngày mà các con thấy trống vắng thừa thãi thì hãy mang đến tặng Bố giờ phút vô nghĩa ấy! Bản chất nó vô giá nhưng lại vô cùng quý báu nếu chia sẻ đúng đối tượng...** Con dư biết, sáng chiều Bố lủi thủi hết ngồi lại nằm, cô đơn bên cạnh một người trả công chỉ biết im lặng canh chừng. Nếu con đến thăm, **nhớ bỏ hết công việc và lo toan ở ngoài xe trước khi vào nhà**, tránh cảnh thân tâm mỗi chỗ mỗi nơi để cha con sống*

thật những kỷ niệm cuối đời bên nhau. Người già như **Bố** đương nhiên ăn nói sẽ không còn mạch lạc hấp dẫn, xin con đừng nhấn nhá... Hãy nhấn nại ngồi nghe như thuở nuôi con còn bé, **Bố** đã từng chăm chú theo dõi tiếng con bi bô học nói... lặp đi lặp lại nhiều lần một chữ từ ngày này qua ngày nọ liên hồi...”.

Các nghiên cứu về người già ngày nay đề ra các cách giúp cha mẹ già được vui như sau:



* Dành thời gian ngồi bên họ, nhắc những việc xưa, như một cách tỏ lòng biết ơn, rằng nhờ họ mà mình có được như ngày nay;

* Chụp hình cùng cha mẹ, sưu tầm những hình ảnh kỷ niệm của gia đình từ lúc còn thơ, dán vào một album hay làm một cuộc “triển lãm” nhỏ, để gợi nhớ kỷ niệm: “ngày này năm xưa em còn bé tí teo”, hay “bé lên ba bé vô mẫu giáo”...

* Đưa cha mẹ đến những nơi có nhiều kỷ niệm để họ có dịp thăm lại bạn bè, kẻ còn người mất, để cùng nhắc chuyện ngày xưa;

* Đi thăm những bà con lâu ngày chưa gặp lại. Có cơ hội thì giúp đỡ bà con nghèo khó của ít lòng nhiều càng có ý nghĩa.

* Tổ chức những buổi họp mặt gia đình. Họp mặt bạn bè cùng lứa của cha mẹ. Giữ “bí mật” để tạo những bất ngờ thú vị. Đưa cha mẹ đi xem triển lãm, ca nhạc, phim, kịch nếu có thể.

* Sưu tầm những bản phim xưa, bài hát cũ mà họ ưa thích. Sưu tầm các bài báo, hình ảnh... về thành tích của họ trong lãnh vực văn nghệ thể thao nghề nghiệp v.v... làm thành tập tư liệu để cùng nhắc những niềm hãnh diện xưa ít ai còn nhớ!

* Có thể đưa họ đến những buổi sinh hoạt của nhóm người già, những câu lạc bộ, hội quán người cao tuổi, thậm chí nhóm bạn chơi bài tứ sắc, mạt chược, cờ vua, cờ tướng...

* Những bậc cha mẹ còn tương đối khỏe, thì nên học một trò chơi games mới, một môn ngoại ngữ... Học như vậy làm cho các tế bào não không bị rỉ sét, các dây nối kết thần kinh hoạt hoá trở lại, sinh động trở lại vì ngày nay người ta biết tế bào não rất nhu nhuyển và có thể sinh sôi!

BS Đỗ Hồng Ngọc.