

TRẦN TRỞ NGÀY VỀ HƯU

Nguyễn Hồng Phúc (67-78)

Chúng ta thường cảm thấy băn khoăn mỗi khi bàn luận chuyện về hưu!!! Vui hay buồn, sớm hay muộn, thoải mái hay chán nản???. Một người bạn đồng nghiệp sắp về hưu tâm sự rằng “Về hưu là quãng đời còn lại trước khi qua bên kia thế giới”. Mới nghe xong ta cảm thấy cuộc đời sao thâm thúy quá. Đa số bạn bè giờ đây đang ở cái tuổi ngũ tuần, dù muốn hay không chúng ta cũng phải nhìn vào thực tế để đối phó với việc trọng đại này... Trái đất vẫn xoay chuyển quanh một quỹ đạo đã định sẵn, chuyện gì tới rồi cũng sẽ tới. Cách hay nhất là tìm tòi, dò dẫm, học hỏi kinh nghiệm của người đi trước để rút kinh nghiệm, hầu tìm ra một hướng đi, một dự tính và chuẩn bị một lối sống mới thích ứng với hoàn cảnh từng cá nhân.

Có nhiều trường hợp và hoàn cảnh thật khác biệt cho từng cặp vợ chồng khi đến tuổi xế chiều. Có những cặp vợ chồng khi về hưu thì con cháu đã thành tài và đang dự tính có cháu nội cháu ngoại để bồng bế. Cũng có những cặp vợ chồng về hưu nhưng con cái đang học đại học, chưa lập gia đình, gánh nặng vẫn còn đè lên hai vai. Ngoài ra cũng có những trường hợp người về hưu nhưng vẫn hiêm hoi, không có con cái để nối dòng nối dõi hoặc để phụng dưỡng lúc tuổi già bóng xế trong cuộc đời.

Người ta hay nói rằng quá khứ là kỷ niệm, tương lai là phép mầu đang ao ước, còn hiện tại là những món quà của cuộc sống. Trẻ con sống cho hiện tại, thanh niên sống cho tương lai trong khi người già hay “hoài cổ” tức thường trở về quá khứ hồi tưởng lại những kỷ niệm êm đẹp thuở nào. Cuộc đời mơ rồi thực, rồi nay vẫn còn mơ. Ngày nào đó còn nô đùa tình nghịch mải đứng quần ở nhà trường, sau đó bận rộn việc thi cử để lo cho tương lai lúc vừa thành niên - mơ có một cái nghề vững chắc để bảo đảm tương lai, rồi có gia đình ấm cúng với con cháu đầy nhà. Nay qua rồi thời gian sống thực, tha hương, khi về già vẫn phải ước mơ còn được quây quần bên con cháu?



Đôi khi quá khứ vẫn là cái gì đó tiềm ẩn trong tan vỡ, nhức nhối và thật khó mà quên. Bởi có nhiều bạn già vẫn còn canh cánh bên lòng những điều chưa thực hiện được cho mình, cho đời và cho con cháu! Có những người rất thích du lịch đó đây để khám phá những nền văn hóa mới lạ và cũng tìm hiểu thực tế đời sống trên thế giới. Cũng có người muốn về lại quê cha đất tổ để làm cái gì đó có ích cho quê hương đất nước. Một nữ tác giả người Mỹ Patricia Schultz có đề

nghị chúng ta nên đi du lịch đây đó cho thoả mộng giang hồ trong cuốn sách của cô “*Xem một ngàn nơi trước khi chết*” (1,000 places to see before you die). Không biết ước nguyện của con người có khả năng thực hiện nổi như sự đề nghị của nữ tác giả này không! Những điều tưởng chừng bình thường với người này lại là ước mơ cao vời của người khác! Hạnh phúc lắm, khi ai đó trong cuối đời có cái may mắn thực hiện được những điều mình mong muốn. Cái tuổi già đang tìm đến và chúng ta cũng nên lo chuẩn bị sắp xếp hành trang để làm một cuộc hành trình dài đến nơi miền đất mới...

Như xuân về hoa nở. Hè oi ả nóng để đón những cơn mưa bất chợt đổ xuống. Rồi cái nóng cũng dịu dần để đón gió thu sang. Cuối thu lá vàng cùng hoa thi nhau rơi rụng, lại chuẩn bị để đón một mùa đông lạnh lẽo sắp đến. Bốn mùa đất Trời vẫn hằng xoay chuyển.

Cũng như người xưa thường nói rằng “Sinh Lão Bệnh Tử” là một qui định không thể cãi lại được. Dù sao, trong cuộc hành trình đi đến tuổi già chúng ta nhớ lại ngày xưa cổ nhân thường nói: “Có đi thì có đến”. Nhưng ngồi ngẫm nghĩ lại thì nỗi buồn canh cánh bên lòng. Sự cô đơn lại chế ngự, nhất là sống trên đất nước người mùa đông tuyết phủ đầy sân nhà, lạnh buốt. Con cái thì mỗi đứa một nơi, có đứa ở xa, có đứa thì gần, nhưng đôi khi thấy tựa như dặm đường cách trở. Còn gì buồn tha thiết, còn chẳng nước mắt âm thầm rơi, cố gắng sống hết khoảng thời gian cuối cùng đi về vắng vẻ? Có mấy ai còn đủ sức khỏe để đi làm part-time, tìm thêm chút ít lợi tức cá nhân để cuộc sống đỡ vô vị hơn chăng?

Có lần một cô bạn thời trung học tâm sự rằng “*Bạch T. rất quý bạn bè trong tuổi xế chiều. Bạch T. đang hưởng trợ cấp về hưu. Mất tiền lương nghỉ hưu, Bạch T. không tiếc, vì mình còn có thể đi làm kiếm sống tạm được chứ mất một người bạn xem như mình mất đi cái gì rất quý giá mà không thể nào tìm lại được*”. Nghe xong những lời tâm sự này chúng ta cảm thấy bùi ngùi cho cuộc sống cô đơn và buồn tẻ lúc xế chiều rất cần bạn bè thân thuộc để trao đổi và tâm sự. Ngày nay ở xã hội mới này người ta chạy đua với kinh tế và đồng tiền làm chi phối cuộc sống tinh thần, xem nhẹ tình bạn và tình nghĩa... Vì thế tôi cảm thấy rất thấm thía câu nói của cô bạn Bạch T. này quá...



Nghĩ đến lúc về hưu có những lúc đi về thui thủi một mình thì thật là buồn nẫu. Bạn bè cũ thì bận rộn việc làm trái với thì giờ rảnh rỗi của mình. Ở gần thì ít, ở xa thì nhiều. Bạn bè để ăn tiệc, để rủ nhau đi chơi thể thao, đi shopping và tán gẫu thì nhiều nhưng bạn thân tri kỷ để chia sẻ niềm vui buồn thì rất ít. Những ngày cuối tuần cố gắng hẹn gặp ở nhà hàng, chỉ có ăn và uống, ngồi bên nhau chừng chốc lát, “nỗi nhà thuở trước, nỗi mình ngày xưa”, hàn huyên được bao lâu. Câu chuyện cũng xoay quanh vấn đề Việt Nam hải ngoại thiếu đoàn kết, chừng nào có party, phải ăn mặc quần áo và trang điểm như thế nào cho sang trọng, chuyện du lịch, chuyện

thành công của con cái. . . chưa kể nhiều vị rất khoe khoang hay bàn luận vấn đề khủng hoảng kinh tế bên Mỹ, cuộc cách mạng Hoa Lài ở Tunisia để đánh đuổi nhà độc tài Ben Ali rồi cuộc nổi dậy của nhân dân Ai cập lật đổ sự độc tài của tổng thống Hosni Mubarak, vụ chống tổng thống Lybia Gaddafi, chiến tranh Irak, trên mạng đang có hiện tượng những lời kêu gọi người dân Việt nam hưởng ứng những phong trào dân chủ của Bắc Phi và Trung Đông, động đất và sóng thần bên Nhật, v.v.v....

1. Những cặp vợ chồng có con cái trưởng thành và chuẩn bị có cháu nội cháu ngoại -

Gần 40 năm trời tha hương, quê hương tôi đã đổi thay và trở thành biển dâu trong lòng người Việt hải ngoại. Chỉ biết rằng ở đây, trong tấm lòng người xa xứ, luôn mang sự day dứt khôn nguôi.

a. Những cặp **vợ chồng già hạnh phúc** thường ít lệ thuộc con cái. Sự lệ thuộc tài chánh có lẽ là nỗi cay đắng lớn nhất ở tuổi già. Cũng may mắn ở đây người già có tiền hưu nên cũng ít lệ thuộc nhiều như ở nước ta khi về hưu là phải nhờ con cái giúp đỡ tiền bạc để sinh sống trong những ngày cuối của cuộc đời. Cố tránh được bao nhiêu càng tốt bấy nhiêu để nhẹ lòng thanh thản.

Vẫn còn có một số ít các gia đình châu Á nói chung và người Việt nói riêng, “cha mẹ đặt đâu, con ngồi đó”! Tình hình này hiện nay hình như có nhiều thay đổi. Bây giờ tốt hơn hết



là, con cái đặt đâu cha mẹ nên ngồi yên chỗ! Vì nếu có sự mâu thuẫn con cái sẽ tự động dọn ra ở riêng. Chỉ còn trông cậy những đứa con có hiếu nghĩa, biết ơn, biết kính trọng đáng sanh thành!

Ngày nay con cái ở xứ Tây phương này có vẻ ít quan tâm, ít gần gũi cha mẹ như ngày xưa bên xứ mình. Có thể phần lớn do cuộc sống bẽ bộn trong thời đại công nghiệp, ai cũng bận rộn đầu tắt mặt tối. Luôn luôn tôn trọng giờ giấc, thường xuyên di chuyển và nhất là phải bám chặt việc làm để đủ trả bills (nợ). Con người có lẽ bị lệ thuộc về vật chất quá nhiều, nhiều khi vì cần giữ ít sĩ diện cá nhân nên cứ đua đòi theo một mới, từ cái nhà, cái xe đến nhiều thứ vật dụng lặt vặt trong nhà đều vay nợ mua để cho hợp thời trang, để sánh bằng bạn bè trong cộng đồng.

Ngược lại con cái trưởng thành có những mối lo riêng cho gia đình, nên không còn nhiều thì giờ dành cho cha mẹ già. Do đó những bữa cơm gia đình thân mật, ấm cúng ngày nào còn bé ngày càng hiếm thấy. Tuy nhiên những mâu thuẫn tư tưởng văn hóa ngàn đời của cha ông, nếu có, cũng đành chấp nhận, bởi đây là xứ của tự do bình đẳng. Vì thế cha mẹ già sống lệ thuộc con cái mà vẫn muốn giữ nề nếp như ngày xưa thì thật sự khó khăn, sẽ dễ tủi thân, sẽ dễ khổ sở vì những sự đổi thay. Chúng ta nên tỉnh táo để nhận thức được điều này và điều chỉnh kịp thời, cha mẹ già sẽ có thể trở thành bạn của con, để biết nhu cầu, để gần gũi và giúp đỡ con – vì cha mẹ đã

từng trải nhiều kinh nghiệm... làm con! Người già ở chung với quan hệ tốt, gần gũi nhiều với cháu, vui đùa cùng cháu, một già đôi trẻ có nhiều thì giờ chăm chút nhau đồng thời cũng có nhiều cơ hội để luyện tập trau dồi thêm cho các cháu ngôn ngữ của dân tộc mình. Người già cũng giúp cha mẹ dạy dỗ cháu, kể chuyện cổ tích cháu nghe và cảm thấy vui khi nhìn lại hình ảnh những đứa con mình sống động qua các cháu. Đôi khi cần phải hiểu và cần thêm tấm lòng rộng lượng về phần cha mẹ, cũng như cần thêm sự cảm thông, sự nhân nhượng, sự quan tâm, ân cần chăm chút của con cái trong vài sở thích của cha mẹ. Tuy nhiên ông bà cũng cần thống nhất với cha mẹ trong việc dạy dỗ các cháu. Các con của chúng ta đã ảnh hưởng rất nhiều trong nền văn hóa của nước ngoài, “thương con nhưng không quá chiều chuộng con cái như chúng ta ngày xưa, mục đích là để tập cho các cháu tinh thần tự lập là chính”. Đây cũng là một mâu thuẫn trong hai thế hệ.

Cô bạn Thanh H. của tôi nay đang về hưu, ở nhà giữ cháu để con mình an tâm đi làm đã nói: *"Khi có cháu rồi mới biết, thương cháu lắm, đôi khi còn giận con mình vì đã quá nghiêm khắc với cháu của mình đấy"*

Một vài tiểu bang Hoa Kỳ và vài tỉnh của Canada, để nhắc nhở người ta nên nghĩ đến gia đình nhiều hơn nên chính phủ lập ra ngày Family's day – ngày thứ hai của tuần thứ ba trong tháng 2 mỗi năm trong khi ở Việt Nam là ngày 28 tháng 6, cũng là ngày của Gia đình để cho con cái cha mẹ có thì giờ và cơ hội gặp gỡ, tạo niềm thân mật hơn giữa cha mẹ và con cái. Cái lễ này cũng nhằm mục đích cho thấy cái giá trị tinh thần của gia đình, của mái ấm với người thân sum họp đầy đủ...

Tôi chợt nhớ lại một phong tục người Huế khi xem tivi tường trình về lễ hội miền Trung, ngắm cảnh ban đêm người ta thả đèn giấy lác lác, bông bèo, lóng lánh dưới chân cầu Trường Tiền trên dòng sông Hương để nguyện cầu:

*“Mỗi năm mỗi đốt đèn trời
Cầu mong cha mẹ sống đời với con”*

Xúc động và thương quá những bàn tay úp lại hình trái tim như là tấm lòng của các con. Mặc dù chỉ nhìn thấy hình ảnh qua video, nhìn những đôi mắt long lanh, kính cẩn nguyện cầu mà tôi lặng lẽ quay mặt đi để dấu làn mi ẩm ướt.

Ước gì tôi được hóa thân thành những con thuyền giấy bông bèo kia, để chở mãi những ngọn lửa hiếu thảo đi khắp các dòng sông cùng trời cuối đất đến những người cha, người mẹ



hạnh phúc. Bởi chỉ có những người trung niên, những người lớn tuổi mới cảm thụ được hết tầm tình này!

Tôi nhớ có lần cô bạn Xuân N. đang nuôi bố mẹ già, tâm sự rằng “*đồng tiền, tuy có thể nuôi cha mẹ về vật chất đầy đủ, nhưng sự quan tâm miếng ăn, giấc ngủ và những sở thích, tình cảm quen thuộc của cha mẹ mới có thể kéo dài tuổi thọ song thân!*”. Những ai có đi ngoài mưa một mình, mới nghe mình thấm lạnh! Đối với văn hoá Á châu mình đâu có ai thích sống tách rời con cháu?

Cô bạn Ngọc M. cũng có tâm sự như sau “*Nhiều khi thấy con mình lâm bệnh, người mẹ suốt đêm ngồi bên cạnh thầm nguyện ơn trên chữa lành cho con mình với bao dòng nước mắt và những nỗi đau lòng. Nhiều lúc nguyện rằng: nếu có thể được bệnh thay cho con, mình cũng sẽ cam lòng gánh chịu để đổi lại sức khỏe cho con mau bình phục!*”. Ôi tình thương của Mẹ bao la như thế đó, không biết con cháu mình sau này có cảm nhận được điều này chăng!

Nhân đọc một bài tài liệu trên báo địa phương McClatchy Tribune ở Sacramento hôm 18 tháng 2, 2011 (the widowhood effect) về sự yêu thương gắn bó của đời sống vợ chồng, ngay đến quãng đời còn lại làm người ta liên tưởng đến mỗi tình già cao quý. Hai cụ J.D Conger và Opal Conger sống với nhau rất đầm thắm cho đến cuối cuộc đời. Ông cụ và bà cụ Conger vừa ăn sinh nhật ngày cưới thứ 80 và sau đó vài ngày bà cụ Opal Conger qua đời ngày 13 tháng 1 năm 2011 ở tuổi 97 và 48 tiếng sau ông cụ J.D Conger cũng theo gót bà về trời ở tuổi 101. Theo các chuyên gia về xã hội học (sociology) của Harvard University thì 22% đàn ông qua đời một thời gian ngắn sau khi bà vợ về với trời. Ngược lại phía phụ nữ là 17%. Than ôi có cuộc tình nào đẹp trên đời này như mỗi tình già Conger...

b. Trong khi đó có những cặp **vợ chồng kém hạnh phúc** ít hợp tính hơn thì cuộc sống về chiều có phần khó khăn và tẻ nhạt hơn. Có những lo lắng khi con cái còn ở chung. Con còn nhỏ thì lo cho con trên đường học vấn, bạn bè như thế nào, học ở đâu, học ngành gì... Đến khi con khôn lớn thì lo chuyện lập gia đình cho con, quen với ai, người đó có cùng ngôn ngữ, cùng văn hóa, cùng dân tộc không, có phù hợp với con mình không...v.v.v... đó là những lý do khiến vợ chồng chung sức đoàn kết lại để giúp đỡ và giải quyết cho con. Nay con cái đã lớn khôn, mối lo âu đó hầu như không còn hiện hữu. Vì thế với thời gian ở tuổi xế chiều ông và bà phải tìm một việc gì đó phù hợp cho mỗi người để giết thì giờ, để tránh đụng chạm. Chẳng hạn như bà thì làm



thiện nguyện trên chùa, nhà thờ, nhà thương hoặc cho hội Hồng Thập tự. Mấy ông thì hợp bè, hợp bạn chơi thể thao, quần vợt, bóng bàn, đánh mạt chược, vũ cầu, v.v.v.....

Nhớ lại cô bạn Thu H. ở St-Petersburg kể chuyện song thân cô đều đi tu khi tất cả con cái đều dọn ra ở riêng. Khi còn ở Việt Nam cô cho biết là ông bà rất thương yêu, tưởng chưa có cặp vợ chồng nào hạnh phúc nhất trên đời như cha mẹ cô. Nhưng khi từ khi em trai cô mất đi vì một tai nạn xe cộ ở cái tuổi quá trẻ. Mẹ cô tin rằng trời Phật đã báo phạt cha mẹ cô cho nên bà ấy quyết định vào chùa tu tịnh để ăn năn sám hối, hầu mong cho con cái được an lành về sau và cho cuộc đời còn lại của ông bà. Cha cô đành phải theo gót mẹ cô đi tu ít lâu sau đó... Ở vào độ tuổi xế chiều, vợ chồng sống với nhau ngoài tình còn có nghĩa, một người mất đi thì cuộc sống của người còn lại không còn ý nghĩa nữa, và sau một thời gian buồn bã cũng xuôi tay nhắm mắt theo người bạn đời của mình.

Dù sao đi nữa khi người chồng về hưu, dù có chuẩn bị kỹ đến đâu đi nữa thì đó cũng là một cú sốc, nặng nhẹ tùy điều kiện tài chính mỗi người. Cố gắng tích lũy tiền bạc như lời kêu gọi trong biểu ngữ quảng cáo của những hãng Bảo hiểm nhân thọ “Tự do lúc 55 tuổi” (Freedom 55). Có người chịu sự hụt hẫng do thu nhập thấp lại, sức khỏe kém, tiếng nói hết trọng lượng, bạn bè ít dần, sinh ra cô đơn, chua chát, đắng cay. Cũng có người bị bà xã đối xử lạnh nhạt hơn. Nếu bị chỉ trích, chê bai, bắt lỗi thì lại càng thấy nặng lòng, khổ sở bởi đã qua thời kỳ lên voi và nay là lúc xuống chó. Nhưng xin quý vị “nội tướng” cũng nên cảm thông cho mấy ông già bị “cú sốc” làm xáo trộn tâm lý, đôi khi tinh thần ít nhiều suy sụp, làm thân xác dễ trở nên xuống dốc.

Vào những buổi chiều hoàng hôn buông xuống, chiều nào ông già cũng một mình ngồi uống trà hay uống rượu, bia, mắt buồn man mác, có lẽ ông đang tiếc nuối về những kỷ niệm xa xưa huy hoàng nào đó, có lẽ ông khao khát đắm mình trong tiếng rì rào của gió lướt qua cánh đồng; trong tiếng chuông chùa ngân vang khi hoàng hôn chập choạng ở làng quê xưa với hai mùa mưa nắng. Song ông còn hoài niệm về những người bạn của ông, bạn mất hay còn ở lại Việt Nam, một vài đồng môn ngày nào chia ngọt sẻ bùi ở mái trường thân yêu nay đã không còn trên cõi đời! Tội nghiệp, ông già ngồi yên lặng một mình, trầm tư hướng mắt về phía chân trời xa như đứa bé mồ côi tủi thân, băng khuâng về cội nguồn xa vời của nó!

“Chiều chiều ra đứng ngõ sau.

Trông về quê Mẹ ruột đau chín chiều”!

C. Một vài trường hợp hai vợ chồng già được đưa vào **viện dưỡng lão**. Vì tình trạng sức khỏe của vợ chồng khác nhau - người còn tương đối khỏe, người đau yếu nhiều. Có khi ông thì được đưa vào một viện với y tá chăm sóc đặc biệt trong khi bà còn tự chủ thì được đưa vào một viện khác.

Người Việt Nam thường có ấn tượng không đúng về nhà dưỡng lão vì các cụ thường có cảm giác tủi thân nghĩ rằng con cháu bỏ rơi mình và cảm thấy bị cô đơn, hắt hủi. Con cái thì mang mặc cảm không lo được cho cha mẹ trong lúc tuổi già sức yếu.

*“Cha mẹ nuôi con như biển trời lai láng.
Con nuôi cha mẹ tính tháng tính ngày.”*

Ở VN chỉ cần lo ăn ngày hai bữa cũng đã tạm ổn qua ngày. Thật ra với hoàn cảnh cuộc sống ở hải ngoại mọi người đều phải lo lắng cho việc mưu sinh, phải đi làm, phải kiếm tiền để chi phí cho mọi sinh hoạt hằng ngày. Tiền nợ nhà, tiền bảo hiểm sức khỏe, tiền học hành, tiền xăng, tiền thuế. . . mọi thứ đều cần thiết. Không đi làm là không thể giải quyết những nhu cầu thiết yếu trong cuộc sống. Con cái cũng rất đau lòng khi phải đưa cha mẹ vào những nhà dưỡng lão. Tuy nhiên với thời gian rảnh rỗi con cái nên thường xuyên đến chăm sóc cha mẹ để an ủi các người trong những ngày tuổi già sức yếu của cuộc đời.

Cha của cô bạn Xuân N. có tuổi cao và mắc bệnh của tuổi cao niên, con cái không thể nào chăm sóc tại nhà được nên đã được đưa vào nhà dưỡng lão, Xuân N. đã nói: *“Ba thì đã vào Nursing Home rồi, lái xe độ 5 phút là đến nơi, đi subway thì khoảng 10 phút, nên N. mỗi ngày vẫn vào đút cơm cho Ba ăn như hồi Ba còn ở hospital, cuối tuần thì cháu Jimmy, con trai Bé Sáu, vào đút cơm cho Ông Ngoại. Ba và Mẹ đều yếu lắm rồi... tụi N. còn lo được cho Ba Mẹ ngày nào, N. cảm ơn Ông Trên ngày đó! N. tin rằng tất cả những người con, đều thương kính cha mẹ của mình và nếu có cơ hội, N. nghĩ chúng ta ai cũng sẽ hết lòng phụng dưỡng cho cha mẹ, nhất là vào lúc cha mẹ già yếu, bệnh hoạn.”*

Nhưng bà mẹ vợ tôi, vẫn còn sức khỏe tốt sau khi ở khu dưỡng già một thời gian ngắn thì bà đã thay đổi cái nhìn của mình và cho biết *“Từ khi dọn về đây, con cái tôi yên tâm tập trung làm việc, không cần điện thoại hỏi thăm nhiều lần trong ngày. Những lúc buồn, tôi có bạn nói chuyện. Điều làm cho cuộc sống tôi vui hơn vì có sự cảm thông của bạn bè”*.

Cũng có người tâm sự rằng: *“Khi trước tôi sống với con tôi, nhưng nay sức khỏe một ngày một yếu, con tôi phải đi làm từ sáng đến chiều mới về, mỗi khi cần đi vào nhà vệ sinh tôi cứ lo khi tôi té ngã không ai hay biết. Nay vào nhà dưỡng già được chăm sóc đặc biệt có cần gì thì đã có người giúp, vả lại có các bạn già đồng lứa tuổi mình cũng cảm thấy vui hơn, con tôi cũng yên tâm hơn”*.

Khi còn ở Việt Nam chúng tôi nhìn thấy bà con dòng họ sống khỏe mạnh và vui vẻ. Nếu ai lâm trọng bệnh thì qua đời, nhiều khi ở cái tuổi quá trẻ. Ngược lại ở hải ngoại mỗi khi đi thăm viện dưỡng lão, nhìn những người già có người khỏe người yếu, người tàn tật sống lây lất và đau đớn với căn bệnh nan y làm lòng tôi chùng lại. Ở Tây phương với nền y-học tối tân và nhiều tiến bộ giúp con người sống lâu hơn... ngay với nhiều trường hợp người già sống trong sự đau đớn đến khi nhắm mắt. Tôi nhớ lại một bài tường trình trong báo địa phương kể lại một trường hợp đặc biệt của một cụ già phải tốn 25 ngàn đô bay sang Hoà Lan để họ giúp cho mình thực hiện điều mình muốn, là qua bên kia thế giới vĩnh viễn để khỏi sống lây lất với căn bệnh hiểm nghèo mà cụ đang vấp phải... Lắm lúc tôi tự hỏi cuộc sống trong một xã hội mới với nền y học tân tiến như ngày nay có làm cho cuộc đời người già sung sướng hơn hay thay vào đó nó kéo dài sự đau đớn của nạn nhân và cả những thành viên trong gia quyến thân tộc của họ!!!

Tôi đã đọc đâu đó một tiểu luận nói về hưu của anh Võ Đại Sinh ở Úc trong web-
hoiquanphidung.com như sau: “Năm nay tôi tròn 61 tuổi. Cách đây 2 năm tôi đã định kế hoạch
về hưu ở tuổi 60. Thế nhưng, một hôm tôi đưa vợ đến vấn an một ông quan to, tuổi lớn hơn tôi,
tận mắt chứng kiến cảnh huynh trưởng nhà mình không lợi tức, bị vợ con đối xử không được
mặn mà, ưu ái cho lắm, tôi đâm phân vân suy ngẫm câu: Chưa hưu đời đã buồn thiêu. Do vậy
năm rồi, đúng 60 tuổi, sợ quá, tôi không dám về hưu và cứ chần chờ, do dự. Mãi đến khi con gái
đầu lòng của tôi cùng với mẹ nó nài nỉ đủ điều, tôi mới đủ can đảm quyết định chính thức về hưu
... trễ hết một năm theo dự trù. Hưu rồi, dứt bỏ gánh nặng của đời, tôi mới thực sự hối hận là
mình đã về hưu muộn mất một năm. Đời sống hưu sao mà nhẹ nhàng, thanh tao quá! Chỉ có một
chuyện chưa quen là mới 7 giờ sáng, chim ngoài vườn đã ca hót líu lo, không làm sao tiếp tục
nằm vui thêm được. Về hưu rồi mới thấy đời sống hết sức tự do, muốn đi đâu thì đi, muốn làm gì
thì làm, không ràng buộc, không cần tuân theo giờ giấc.

Ban mai, lúc nào thích, bang ra bờ sông cạnh nhà, thiền hành dọc theo dòng nước chảy lững lờ,
hoặc ngã lưng nằm dài trên bãi cỏ công viên mà ngắm mây trời vô tư trôi dạt về một phía chân
trời xa xăm. Trưa thả bộ đến hồ tắm, tha hồ vùng vẫy, lặn hụp, vừa bàn chuyện khào với những
người bạn già mới quen, hoặc chưa từng gặp bao giờ. Chiều xuống nhà có sẵn vườn trước, vườn
sau, tưới kiếng, ngắm hoa chờ bụng đói. Muốn đi Footscray ăn phở, hay xuống China Town dạo
phố phường; chỉ cần thả bộ mấy mươi bước, đón xe tram, xe bus; mua vé giảm giá ngược xuôi
suốt ngày, muốn về lúc nào cũng êm, chẳng ai buồn nhắc nhở, chẳng ai thắc mắc mong chờ ...”

Theo anh Sinh này thì chuyện về hưu đã làm cuộc sống của anh thăng hoa và sung sướng
vô cùng vì không phải lo thức sớm đi cây như người bình thường nữa. Cách đây vài năm tôi có
dự một hội đàm về sự chuẩn bị về hưu dành cho người trên 50. Ông giảng sư tâm lý cho biết
rằng đa số những người về hưu thì lúc đầu từ 6 tháng cho đến 2 năm là thời kỳ “trăng mật” sung
sướng nhất (honey moon) vì vừa hưởng một sự thay đổi lớn của cuộc đời. Nhưng sau 2 năm
“trăng mật” (honey moon) ấy người về hưu phải có một sự chuẩn bị kỹ càng để làm vài hoạt
động nhẹ để duy trì thể xác khoẻ mạnh và tinh thần sáng suốt vì cuộc sống sẽ trở nên nhàm chán
và tẻ nhạt... Theo thống kê Canada thì người về hưu trung bình ở tuổi 65. Trong khi đó số người
“không hoạt động hay ít hoạt động” thường qua đời khoảng 67 tuổi, tức là số người thụ động chỉ
sống 2 năm sau đó thì từ bỏ thế gian... Sự định nghĩa của “thụ động” còn là một tiêu đề gây ra
nhiều bàn cãi. Điều muốn nhấn mạnh ở đây là tầm quan trọng của sự hoạt động thể xác khi về
già có ảnh hưởng tốt đến việc hưởng thọ...

Tâm lý phụ nữ - Ai cũng biết tuổi “chớm già” phụ nữ thường có những cảm xúc băng khuâng,
buồn buồn khi con cái đã lớn vượt ra khỏi vòng tay mình, không còn cần đến sự chăm sóc của
mẹ. Cái cảm giác trống trải khi đàn con đã ra riêng; để lại cho người mẹ cuộc sống vô vị trong
tháng ngày hiu quạnh, cảm thấy như mình thừa thãi, cuộc sống sắp đến lúc vô vị. Lý do là phụ
nữ gắn bó với con nhiều hơn, nên khi về hưu thì sự điều chỉnh sinh hoạt cũng khó khăn hơn, gặp
nhiều va chạm hơn đàn ông. Những đứa con nay đã lớn, đã yên bề gia thất. Các bà được lên

chức, có bà lại thêm bận rộn chăm lo cho bầy con cháu – baby sitter. Giành cháu mà nuôi, mà nựng nịu, hủ hỉ. Tấm thâm tình này nhiều khi gây rắc rối xung đột giữa bà nội và bà ngoại. Các cặp vợ chồng trẻ hay ỷ lại vào mẹ, khoán cháu cho bà. Bà bận rộn tới tấp mặt mũi, vừa kêu số mình sao khổ, nhưng cảm thấy thích thú vì mình vẫn còn có thể giúp ích cho con cái, được gần gũi chăm sóc các cháu của mình và thấy mình hạnh phúc. Người viết mong được thấy mãi nụ cười của những cụ bà nở đẹp như những đóa hải đường. Dù những nụ cười không khoe được những hàm răng trắng đều như thuở còn là các cô thiếu nữ dịu dàng e thẹn nhưng mãi mãi vẫn là những nụ cười bao dung và rộng lượng...

Tâm lý đàn ông - Tuổi về hưu là thời gian con thuyền ham giang hồ hết bôn ba để trở về neo chặt một bên bến cũ. Đa số những **cặp vợ chồng hạnh phúc** ở tuổi cao niên, chắc sẽ hạnh phúc hơn khi ngày xế bóng. Họ có nhiều thì giờ dành cho nhau hơn, họ dễ có những niềm vui chung, chia sẻ ngọt bùi với nhau. Các mối quan tâm chung ngày càng nảy nở, quyến chặt nhau hơn. Mỗi tình già lại càng gắn bó bởi giờ đây được rảnh tay, rảnh nợ, có thêm nhiều thì giờ thăm viếng bạn bè của mình, thực hiện những việc làm mà ngày trước không có thì giờ nghĩ đến. Họ đã xong những trách nhiệm. Họ đã qua một thời làm việc cực nhọc để dưỡng nuôi con cái. Bây giờ chỉ còn đôi bạn già, cái tình không hùng hực lửa như thuở ban đầu, nhưng âm ỷ, ấm áp lâu bền. Con cái càng thành đạt, gia đình chúng nó có hạnh phúc thì vợ chồng già càng cảm thấy vui hơn. Lúc sự bất đồng cũng biến mất, tính nóng nảy bùng bột cũng không còn, lòng ghen tuông lùi về dĩ vãng để nhường bước cho tình nghĩa, cho những giây phút quan tâm lẫn nhau. Cuộc sống vợ chồng già như những dòng sông gặp ghềnh với nhiều thác đá lởm chởm, so le. Những dấu ấn không thể nào nhạt phai trong ký ức vì thời gian càng lâu càng thăng hoa, kết nụ. Người ta thường nói “gừng càng già càng cay”, nhưng với tình yêu hai người chung tuổi già thì giống như rượu càng ủ lâu trong thùng gỗ thì làm ta càng say túy lúy. Ngày nay các bậc trưởng lão đã chẳng hay tự hào với nhau trong cuộc trà dư tửu hậu:

“Càng già, càng dẻo càng dai.

Càng gãy chân chống, càng sai chân giường”

Để chứng tỏ mình vẫn còn trượng phu nam tử đó sao! Đẹp lắm chứ, một đôi vợ chồng già còn được êm ấm với nhau, còn được sống chung với nhau và còn được chăm chút nhau hết lòng trong nghĩa tình mặn mà! Còn nuôi những kỳ vọng nào trong tương lai nếu không còn sức khỏe. Vì vậy theo tư tưởng khỏe mạnh từ tinh thần đến thể chất ở Bắc Mỹ, chúng tôi cố gắng theo trào lưu là sử dụng vi tính, tập thể dục, trồng cây, cắt cỏ, làm vườn và đi bộ đều đặn.

Ước mong một cơ thể khỏe mạnh trong tâm hồn tự do dù ở đâu và lúc nào. Vì thế dân trượng phu ta nên tình nguyện sinh hoạt ở hội Cao Niên, ở chùa chiền, ở nhà thờ hay cộng đồng người Việt để giúp đỡ những người Việt mới di cư sang, tự mình tập luyện và chia sẻ những động tác để giữ cơ thể khỏe mạnh trong cộng đồng thân thương ở quê hương tạm dung.

2. Trường hợp vợ chồng hiếm con hay không con cái khi về già –

Có nhiều trường hợp vợ chồng cưới nhau rồi nhưng không muốn vương bận con cái với nhiều lý do: không an tâm vì không có ai giữ con dùm để đi làm, hoặc lập gia đình sớm, còn trẻ chưa muốn có con để đi chơi thoải mái, hay lớn tuổi sợ sinh con không an toàn...v.v.v... Đến khi muốn có con thì không thể có con được.

Tôi có một người bạn khi cưới vợ muốn để nhiều thời gian du lịch, còn người vợ thì chờ khi bố mẹ về hưu mới có con để nhờ bố mẹ chăm sóc dùm con mình. Nhưng khi hai vợ chồng lên kế hoạch "có con" thì phát hiện người vợ đã mắc bệnh "ung thư vú". Rồi uống thuốc, rồi điều trị bằng phóng xạ.... không thể nào có con được nữa. Bây giờ cả hai rất buồn vì cuộc sống cô đơn không có tiếng cười, nói của trẻ thơ.

Hai cô bạn thời trung học, hiện ở Việt Nam vừa về hưu ở cái tuổi 55. Một cô không gia đình và không con cái để nối dòng nối dõi còn cô kia là “single mom” nhưng con cái không ở gần cô để tối lửa tắt đèn lo lắng cho mẹ già. Nếu không may có những lúc lâm bệnh hay những chuyện bất trắc xảy ra thì mấy cô chỉ biết tự cứu chữa hoặc trông cậy vào người hàng xóm tốt bụng hay gọi “911” mà thôi. Như thế mà còn có nỗi khổ mua được căn nhà để an hưởng tuổi già nay có tin sẽ bị di dời vì đất thuộc vào diện giải tỏa của nhà nước. Hai cô tâm sự rằng “*Cả cuộc đời làm lưng dành dụm cực khổ để sắm được một căn nhà và bây giờ chính phủ lăm le đòi giải tỏa và hứa sẽ bồi thường với một giá rẻ mạt...*”. Hai cô rất lo âu, xao xuyến và buồn bã. Than ơi thương thay cho số phận thật hẩm hiu của mấy cô bạn tôi quá. Bây giờ thì chỉ còn biết bầu bạn với văn thơ, với âm nhạc, với email từ bạn bè, và rất cần những lời khuyên và chia sẻ v.v.v... Một cô đang làm thiện nguyện cho Phòng Khám Bệnh Nhân Đức để chăm sóc sức khỏe giúp đỡ người nghèo, cô kia dạy sinh ngữ tại gia tìm nguồn vui nơi những đứa học trò nhỏ cho qua ngày tháng... Những cặp vợ chồng khác có điều kiện tài chánh thoải mái hơn thì đi du lịch hay đi du thuyền cho thoải thích mộng giang hồ.

3. Lời cuối

Tôi nhớ có lần nghe một đoạn đối thoại của hai mẹ con trong một buổi chiều ở miền Tây nước Mỹ. Con gái năm nay 17 tuổi nói với mẹ:

- Mẹ ơi, khi con có chồng con sẽ có 4 đứa con nhé mẹ.

Người mẹ vội hỏi:

- Con có con nhiều vậy làm sao có thời gian đi làm, làm sao có thể chăm sóc các con được.
- Con sẽ nhờ mẹ giữ con cho con.
- Sao con không nhờ mẹ chồng con, là bà nội của các con con giữ dùm.

Cô con gái nũng nịu đáp :

- Không , con muốn mẹ giữ vì muốn mẹ nấu ăn để các con của con biết ăn thức ăn Việt Nam. Rồi Ba và mẹ nói chuyện và dạy tiếng Việt cho các con của con nữa chứ.

Ôi hạnh phúc thay cho những người già nhưng còn có thể giúp ích cho đời, còn có ý nghĩa trong cuộc sống của những người chung quanh ta.

Hi vọng của người già là mong được thấy mỗi bước chân của mình luôn cất bước, tuy không nhanh nhẹn bước đi nhưng là những bước chân đầy kinh nghiệm, bước chân vững chắc đã rảo bước trên khắp mọi nẻo đường của quê hương đất nước, bước chân xuyên núi đồi để tìm chút nắng ấm tự do...

Và mong được thấy mỗi đôi mắt sau cặp kính trắng của những người già luôn rục rỡ, luôn thánh thiện tuy không còn long lanh trong sáng như thuở còn xuân... Đêm đêm bước vào phòng đặt lưng nằm xuống, các cụ già ưu đãi cho mình với thói quen hằng ngày: đọc sách hoặc xem băng video truyện hay thuyết pháp và kinh kệ.

Vẫn mong được thấy mỗi trái tim của những người già luôn ấm áp, luôn tươi vui, luôn đậm nồng tình người để yêu thương nhau, để chia sẻ cho nhau những vui buồn ở cuối đời, để xóa bỏ hết giận hờn bên nhau và để nói với nhau những lời săn sóc, vỗ về...

Và ước mong khi từ giã cuộc đời để cất bước lên chuyến tàu ra khơi vĩnh viễn, ta không còn bịn rịn khi quay nhìn lại bến bờ đưa tiễn, ta vẫn thấy ngập tràn bàn tay chào vẫy, ngập tràn nụ cười tiễn đưa, ngập tràn ánh mắt yêu thương... hẹn ngày tái ngộ bên kia thế giới.

Trái tim đời người không phải là « trái tim ngục tù » như tựa đề một bài hát của Đức Huy mà là trái tim yêu thương, trái tim nhân ái... sẽ được mãi mãi yêu kính đến ngàn kiếp sau...

Ngày về hưu nhắc nhở rằng hôm nay ta nên chuẩn bị kỹ càng cho hành trang ngày mai, để ngày đó tìm lại được bạn tri kỷ, ôn lại những gì đã làm cho thế hệ sau mà không nói tiếc, mà chỉ mỉm cười những gì ta để lại cho đời sau.

Nguyễn Hồng Phúc
Edited by Huỳnh Ngọc Minh and
Nguyễn Thị Tuyết