

Giúp cha mẹ vui tuổi già!

Bs Đỗ Hồng Ngọc

Đợi cha mẹ già qua đời rồi mới báo hiếu làm đàn tràng cầu siêu thiệt to, mua đất nghĩa trang thiệt rộng, xây mồ xây mả thiệt đẹp, hoặc đem tro cốt vào chùa, nhang khói mịt mù, đặt năm tro tàn cha mẹ ở một vị trí thiệt tốt... không ngại tốn kém!

Đợi cha mẹ già vào bệnh viện, đặt ống nội khí quản giúp thở, truyền đạm truyền dịch chai dưới chai trên, bơm thức ăn qua ống thông dạ dày, dây nhợ chằng chịt khắp người theo dõi nhịp tim nhịp thở, thuốc men không ngại tốn kém... sẵn sàng bán nhà bán cửa chữa chạy, còn nước còn tát!

Thế nhưng khi cha mẹ già đang sờ sờ bên cạnh thì bận bịu trăm công ngàn việc, không có chút thì giờ để hỏi han, chăm sóc...

Một ông bố viết cho con:

"... 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 tấm ngân phiếu kếch 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 ngời 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 nhản nhó... Hãy nhẫn 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...". (Internet).

Thiệt ra, không phải chỉ lỗi ở các con. Lỗi một phần ở cha mẹ! Có ai chịu là mình già bao giờ đâu! Cha mẹ thường nhìn các con 40, 50 tuổi đầu mà vẫn coi như một đứa con nít; còn con cái thì dù đã có tuổi vẫn luôn thấy cha mẹ mình là một người... còn trẻ, còn khỏe mạnh, chưa cần đến sự giúp đỡ!

Có một cách giúp biết khi nào cha mẹ đã... bước vào tuổi già ấy là "lén" quan sát họ có những dấu hiệu bất thường nào về tâm lý, về sức khỏe của lứa tuổi già chưa. Nhưng biết là để quan tâm, chăm sóc, can thiệp

kip thời thôi chớ không phải để “dán nhãn” cho họ đã già nua, lỗi thời, rồi không để họ còn có chút độc lập tự do gì nữa thì rất không nên!

Họ có lơ là quá đáng chuyện ăn mặc không? Xưa áo quần thẳng thớm, nay xốc xếch, xộc xệch, đứt nút, rách bâu mặc kệ? Họ có lơ là quá đáng việc chăm sóc bản thân mình không? Chẳng buồn tắm rửa, hớt tóc cạo râu, tóc tai bù xù mặc kệ. Trí nhớ họ còn tốt không hay quên trước quên sau, lặ đi lặ lại hoài một chuyện? Họ có loay hoay tìm kiếng lão, dù đang đeo trên mắt hay tòng teng trên cổ không? Họ có nghểng ngẩng nghiêng tai bên này bên kia để nghe cho rõ hoặc cứ hỏi đi hỏi lại một chữ không? Họ có kê TV mờ, sách báo chữ nhỏ quá, màu sắc không rõ ràng như xưa không? Họ có bước đi từng bước chậm chậm, loạng choạng, lê chân trên mặt đất như chân đã mọc dài ra và dễ bị vấp, bị trượt, bị té ngã không? Họ có kê đau lưng nhức mỏi thường xuyên không? Có bỏ quên chìa khóa, quên điện thoại nơi này nơi kia tìm kiếm vất vả không? Thịnh thoảng có quên tắt lò gaz, quên khóa cửa nhà... không?

Để ý coi họ còn thèm ăn uống không, ăn uống có còn biết ngon lành không hay sao cũng được? Họ có chê món này cứng món kia khó nhai không? Ngủ có dễ không hay trằn trọc loay hoay suốt đêm? Có còn ham đi đây đi đó, cà phê cà pháo với bạn bè không? Có còn mê coi đá banh, tennis... như ngày xưa không hay chỉ thích ngồi im một chỗ lúc nào cũng như đang im lặng lắng nghe, nhớ nghĩ đầu đầu...hoặc ôm TV suốt ngày rồi nhằm tưởng cảnh tượng trong phim ảnh là sự thật ngoài đời?

Để ý coi họ có đã bắt đầu thờ hờn hển nặng nhọc... khi leo cầu thang trong căn nhà quen thuộc của mình không? Họ có bắt đầu thức giấc tiểu đêm nhiều lần, có dễ bị dị ứng khi ăn một món ăn quen thuộc? có bị bón phải rặn hì hục vất vả không?...

Tóm lại, quan sát kỹ một chút sẽ thấy những thay đổi đó và tốc độ thay đổi ngày càng nhanh. Già thiệt rồi!

Một ông lão than thở: “ 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”. Ngậm ngùi quá đỗi! Vì đâu nên nỗi?

Bởi vì thế hệ trước kia sống trong nền văn hóa đề cao “đạo hiếu”, học Quốc văn giáo khoa thư, học Nhị thập tứ hiếu, gia đình “tứ đại đồng đường”, xóm làng gần gũi, dư luận buộc ràng, nay thì đời sống đã khác: 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? Rồi đây các thế hệ già sẽ được nuôi trong nhà dưỡng lão (nursing home), nên ngay bây giờ phải coi chuyện “con cái bỏ rơi” là chuyện bình thường, có hiếu thuận là thịnh thoảng con cái nhớ mà đến thăm đôi khi.

Có nhiều cách để giúp cha mẹ già được vui:

* Dành thời gian ngồi bên cha mẹ, nhắc những chuyện xưa, hỏi chuyện tuổi thơ của cha mẹ, chuyện học hành, chuyện chọn nghề, chuyện tình cảm của họ... để họ có cơ hội kể lại một cách hào hứng, nhiều khi lặp đi lặp lại cũng nên ân cần lắng nghe;

* Nhắc những ngày còn thơ của mình, những khó khăn gian khổ của gia đình như một cách tỏ lòng biết ơn, rằng nhờ họ mà mình có được ngày nay;

* Sưu tầm những hình ảnh kỷ niệm của gia đình qua nhiều giai đoạn, những hình ảnh thuở còn thơ của con cháu, dán vào một album để cùng coi chung cả nhà hoặc làm một "triển lãm bỏ túi" gợi nhớ những kỷ niệm: "ngày này năm xưa em còn bé tí teo", "bé lên ba bé vô mẫu giáo"...

* Thỉnh thoảng dành thì giờ đưa cha mẹ đi thăm những nơi nhiều kỷ niệm của họ, mái trường xưa, căn nhà cũ dù đã đổi thay, những bà con lâu ngày chưa gặp nơi này nơi khác, những bạn bè thuở ấu thơ kẻ mất người còn...;

* Thỉnh thoảng tổ chức những buổi họp mặt gia đình, đặc biệt những ngày Giỗ chạp, để con cháu được nghe ông bà kể chuyện xưa, kết nối bà con cô bác. Nếu có thể thì tổ chức họp mặt bạn bè cùng lứa của cha mẹ ở một nơi phù hợp, khoáng đãng, họ sẽ có cơ hội trò chuyện râm ran với nhau...;

* Sưu tầm những bản nhạc xưa, phim cũ mà họ yêu thích, giúp họ được nghe lại, xem lại... Kỹ thuật media bây giờ rất hiện đại, chịu khó giúp để tránh sự lộng cọng của cha mẹ già;

* Sưu tầm các bài báo, hình ảnh... nếu có về thành tích của cha mẹ trong lãnh vực văn nghệ, thể thao, nghề nghiệp v.v... làm thành tập tư liệu để cùng xem với nhau, nhắc nhở những niềm hãnh diện xưa!

* Giúp cha mẹ tham gia những buổi sinh hoạt của nhóm bạn già, câu lạc bộ, hội quán người cao tuổi, nhóm coi bóng đá, tennis, nhóm hát hò, ngâm thơ, thậm chí nhóm bạn chơi tứ sắc, mạt chược, cờ vua, cờ tướng...;

* Khuyến khích cha mẹ học một kỹ năng mới: ngoại ngữ, vi tính, chơi games, biết dùng smartphone để chuyện trò, nhắn tin, biết xài tablet (cái "quẹt quẹt" này giúp biết đủ thứ chuyện trên đời!)... Nhờ đó các tế bào não không bị rỉ sét, các nối kết thần kinh được hoạt hoá, sinh động. Ngày nay người ta biết tế bào não rất nhu nhuyến và có thể sinh sôi!

* Khuyến khích cha mẹ gần gũi nhiều hơn với nhu cầu tâm linh, nói với cha mẹ về nhân quả, luân hồi, thiên đàng, địa ngục... Thường nhắc những việc làm tốt đẹp của họ trước đây để thấy thanh thản, an vui...

Khuyên cha mẹ đi chùa, đi nhà thờ... Giao lưu bạn đạo, học tập điều thiện, miễn là không để rơi vào mê tín dị đoan...

* Và còn nhiều nữa, nhiều nữa... không chỉ trong mùa Vu Lan!

(Giác Ngộ nguyệt san, Vu Lan 2016)

BS ĐỖ HỒNG NGỌC

Nguồn: <http://www.dohongngoc.com/web/o-noi-xa-thay-thuoc/thay-thuoc-va-benh-nhan/giup-cha-vui-tuoi-gia/>

www.vietnamvanhien.net



vietnamvanhien.net