

VUI TƯƠI VỚI TUỔI THỌ

Phan Giang Sang

Đời sống văn minh, khoa học và vật chất ở Úc hết sức là đầy đủ và tiện nghi. Cuộc sống ở đây của người cao niên rất ư là thoải mái, không nước nào bằng. Nhưng làm sao để được một đời sống vui tươi và hạnh phúc mới là việc khó.

Nhờ có nền an sinh xã hội đầy đủ, nền y tế tiện nghi và phát triển, đời sống của dân sinh được nâng cao. Tuổi thọ cũng cao, 78 cho nam giới và 82 cho nữ giới.

Bác sĩ Ranzijn, ở South Australia đã nghiên cứu từ năm 1992 về trường hợp 2000 người già tuổi từ 70 tới 103, nhận thấy không có gì thay đổi trong đời sống cho tới tuổi 85. Sau đó có sự thay đổi rất rõ rệt. Ông nhận thấy điều kiện xã hội tài chánh thấp và bệnh tâm thần dễ đưa tới nhiều chết chóc. Người có học thức hoặc người năng hoạt động cho xã hội, các cơ quan từ thiện không những sống lâu dài hơn và trí óc tâm thần ít lu mờ hơn.

Theo Bác sĩ G. Stathers thuộc Bệnh viện Sutherland (Sydney, Australia) thì trở ngại nhất là sự tách rời khỏi xã hội khi bắt đầu về hưu. Có nhiều người lo buồn vắng vợ, ngồi suy nghĩ chuyện đầu đầu. Họ không nghĩ cho hiện tại mà nghĩ tới cái quá khứ vàng son ngày nào. Họ nhai đi nhấm lại thời huy hoàng để sống trong cái ảo vọng xa xưa, như hổ nhớ rừng, thuở xưa nơi núi rừng ta tung hoành hống hách... Hãy bỏ đi cái quá khứ đó mà sống với thực tại, bởi vì:

Mỗi năm là mấy tháng xuân,

Một đời phỏng được mấy lần vinh hoa

Hãy sống vui với ngày tháng năm còn lại cho nó thanh thoi an nhàn, không lo âu sầu muộn. Có nhiều người rút lui ngoài xã hội, không năng tới lui thăm viếng bạn bè. Họ tự tách rời ra khỏi xã hội, ngồi nhà ủ rũ có khi không thiết tới ăn uống. Họ tự hại

bản thân họ, nhiều khi làm phiền tới con cái, vì chúng nó ngoài công việc hằng ngày còn phải nghĩ tới chăm sóc họ. Thật là tội nghiệp cho chúng nó. Nếu chúng nó không rảnh lo tới thì lại than phiền chúng nó bỏ bê, trách móc con cái thời nay không biết chi về hiếu đạo như ngày xưa. Suy đi nghĩ lại rồi buồn vắng vợ sự đời.

Sự rút lui đó đưa tới nhiều tác hại tới tâm linh và thể chất. Sự buồn bã sẽ kéo tới binh tật : nhức đầu, chóng mặt suy nhược... sau đó u uất, trí óc lu mờ rồi lẫn lộn. Họ không khôn như ngày nào. Họ không nhanh nhẹn như ngày nào.

Những người đó dễ đưa tới quần trí và tự vận. Cứ mỗi 100.000 thì có 14 người tự vận, nhưng nếu họ năng động tới lui bạn bè thì con số này giảm đi còn có 7 cho 100.000.

Họ phải từ bỏ cái ý nghĩ thua thiệt đó mà sống đời sống hiện tại và vui tươi với ngày mai. Nếu không họ sẽ họ sẽ hối tiếc:

Bảy mươi, chống gậy ra đi,

Than thân rằng thuở đương thì chẳng chơi !

Theo sự nghiên cứu của trường Harvard trong 13 năm, 2.761 vị bô lão từ 65 trở lên thì sáu mươi hai phần trăm đã qua đời. Số còn lại hết sức năng động. Họ tham gia sinh hoạt xã hội, luyện tập thể dục, chơi nhóm, du ngoạn trong ngày, làm vườn, đi shopping, làm việc thiện. Những người này hưởng đầy đủ phúc lợi xã hội.

Nếu ta xem lại cuộn băng video "Paris by Night 39", sẽ thấy nhạc sĩ trữ danh Phạm Duy khởi đầu bằng đoạn nói về gìn giữ sức khỏe bằng cách đi bộ và tập thể dục. Nhạc sĩ đã nhấn nhủ với chúng ta điều quý báu này.

Bên Mỹ có chương trình "the older the best" trình chiếu các cụ già ngoài 90 còn

tập luyện thân thể, sinh hoạt viết lách... như thời trai tráng.

Mới đây bên Anh, bác sĩ Dawn Skelton nhận xét, phụ nữ ít tập thể dục hơn đàn ông. Họ không bị khiếm tật, không bệnh là vì họ không sử dụng đúng mức và sức mình.

Theo ông thì bốn mươi hai phần trăm đàn ông và đàn bà trên 50 tuổi không hoạt động.

Cứ một cho bốn ông và một cho sáu bà trong số trên rất hoạt động. Một cho bốn ông và một cho ba bà trên 70 cho họ không đi được quá 400 thước. Năm mươi hai phần trăm đàn ông và Năm mươi bảy phần trăm đàn bà không hoạt động.

Hiện nay rất nhiều người luyện tập môn thể dục nhẹ nhàng rất thích hợp cho người già, đó là thể dục dưỡng sinh và khiêu vũ dưỡng sinh.

Theo thói quen và tập tục của mình các ông bà cụ thường nằm nghỉ, cấm con cháu quấy rầy. Họ ít làm việc chút đỉnh trong nhà, để con cái phục vụ, hầu hạ. Nếu có thể tự túc được họ nên làm chút ít công việc không nặng nhọc để cho có cử động tay chân.

Theo Pat Kendall Taylor, Giáo sư nội tuyến Đại học Newcastle (Australia), thì đàn ông nào tuổi từ 55-65 mà chạy được 65 km một tuần thì lượng nam kích thích tố (testosterone) sẽ cao hơn người ngồi không chơi.

Người nào làm việc đều đặn và nhiều sẽ có số lượng kích thích tố tăng trưởng cao của một cuộc sống tươi vui và sức vô song. Sau 40 tuổi, bắp thịt giảm, xương yếu, tình dục cũng giảm cường độ. Nếu họ năng luyện tập thể dục thì họ sẽ có cường độ tình dục của thiếu niên 20 tuổi thôi.

Cựu Tổng thống George Bush lúc ngoài 70 tuổi tuy bận rộn với công vụ, chính trường Trung Đông, chuyện nước nhà... vẫn tập thể thao hằng ngày.

Gần đây bên Mỹ, các nhà nghiên cứu nhận thấy người năng đi cầu nguyện nơi các tôn giáo lại sống lâu hơn người ở nhà. Phải chăng nhờ có đi đứng mà họ khỏe mạnh hơn người thường.

Có một số người lo cho tuổi già bằng cách cặm cụi làm việc kiếm tiền bỏ nhà băng hay bỏ super để về già hưởng hay về Việt Nam trọn hưởng tuổi già. Đúng mà không tốt. Có chắc là còn sống tới lúc đó để hưởng hay không?

*Chẳng ăn, chẳng mặc, chẳng chơi
Bo bo giữ lấy của trời làm chi ?*

Ước mong các ông bà cụ hiểu biết sự ích lợi của thể dục thể thao mà luyện tập theo khả năng và sức khoẻ cho phép để duy trì cho sống thêm nhiều năm nữa để vui chơi với con cháu và nhìn thấy chúng trưởng thành và tạo nên sự nghiệp.

Ước mong các cụ nên gia nhập hội cao niên để hội nhập vào các cuộc vui chơi, du ngoạn hiểu biết học hỏi thêm... vui chơi để khỏi lo nghĩ vẫn vợ tránh khỏi âu sầu, đần độn và lẫn lộn.

Ước mong các cụ đi dự các nơi tôn giáo, nên gia nhập các buổi tụng niệm, cầu nguyện để bạn bè đồng đạo sớm về nơi đất Chúa hay đất Phật.

Ước mong các cụ có học thức nên đem tài trí của mình giúp cho đồng hương trong các công việc giấy tờ, thông dịch... Trước là giúp người, sau là duy trì trí năng của mình cho nó đừng có lu mờ, còn mở mang trí tuệ thêm...

Có làm như vậy các cụ sẽ thấy đời sống mới có ý nghĩa, sống như vậy mới đáng sống. Sống như vậy mới thật sự là an hưởng tuổi già .

Bài "Vui chơi với tuổi thọ" đã được đăng trong tập san Năm 2000 của Hội Cao Niên Người Việt Tại Úc. Ấn bản này đã được sửa và thêm nhiều đoạn mới