



Đưa Mẹ Vào Nhà Già

Tháng 4/2017... Sao Khuê trở về sau 17 ngày ngao du Nhật Bản và Đại Hàn mới hay mẹ bị bệnh đang nằm nhà thương đã được vài ngày.

Từ nhiều năm nay, sau khi ba Sao Khuê qua đời vì trụ tim, mẹ Sao Khuê sống cùng em trai Sao Khuê, độc thân tại chỗ, trong một căn áp trên lầu của triplex Sao Khuê mua đã mấy chục năm nay. Nhờ ở chung trong cùng toà nhà nên hàng ngày Sao Khuê có thể chạy lên chạy xuống lo ăn uống thuốc men nhưng dĩ nhiên mẹ Sao Khuê, như nhiều cụ Bắc Kỳ, con trai bao giờ cũng hạng nhất, huống hồ là trưởng nam của cụ nên thức ăn mang lên, dù ngon cũng tồn kho trong tủ lạnh vì mẹ Sao Khuê thích món con trai nấu, theo Sao Khuê thì dở òm.

Em trai Sao Khuê thì vô cùng thương yêu mẹ, đi làm về là ôm mẹ hôn hít vỗ về. Hai mẹ con dính nhau như sam. Em Sao Khuê phải về đúng giờ, chỉ về muộn một chút là mẹ Sao Khuê đi tìm. Có lần, giữa mùa đông, mẹ Sao Khuê mở cửa ra balcon đầy tuyết mà tìm cục cưng khiến sau đó Sao Khuê phải chặn cái cửa này lại nhưng mẹ Sao Khuê lại ra cửa trước réo gọi thật to. Sợ thật! Mẹ Sao Khuê có thể trượt chân té xuống lầu với thân hình như cọng chỉ, gió thổi cũng bay. Hàng ngày mẹ Sao Khuê chỉ khều khều có hai muống cơm với tí cá hồi kho, tí giá xào hay vài con tôm kho khô lẫn khô lóc.

Bốn năm trước đây mẹ Sao Khuê bị té, phải nằm cả bốn tháng ở nhà thương sau khi từ bệnh viện chuyển sang nhà hồi sức trước khi cho về nhà. Khi còn trong nhà hồi sức, mẹ Sao Khuê tập đi, đẩy xe vun vút khiến cô y tá còn phải chạy theo:

- Bác ơi! Bác đi chậm chậm thôi.

Khi về nhà rồi, mẹ Sao Khuê vẫn còn sợ người ta bắt vào nhà già nên mỗi khi có bác sĩ hay y tá đến nhà là cụ đi vun vút và nói dối là hàng ngày cụ vẫn lên xuống cầu thang mấy lần!

Kể từ ngày đó thì mẹ Sao Khuê phải uống sữa Ensure để đủ năng lượng hàng ngày... Mẹ Sao Khuê sợ vào nhà già, nơi mà ai cũng phải vào nếu sống thọ.

Lần này khi về đến nhà thì Sao Khuê nghe kể lại là ngày đầu tiên ở bệnh viện, đêm về, mẹ Sao Khuê không chịu ngủ mà chạy dọc hành lang tìm con trai khiến bệnh viện phải gọi về nhà và từ đó hàng đêm em trai Sao Khuê được bệnh viện nhắm



mắt ngó lơ cho ngủ lại trên mấy cái ghế kê liền nhau, sát cửa sổ trong phòng mẹ Sao Khuê, cũng tiện cho y tá không cần trông nom vất vả.

Đi làm về, ăn uống qua loa, tắm rửa xong là em Sao Khuê vào ngủ cạnh mẹ. Ban trưa, nhờ chủ cho nghỉ lâu, miễn là làm đủ ngày 8 tiếng hay hơn, nên trưa nào em trai Sao Khuê cũng rời sở làm, vào dứt cơm cho mẹ vì mẹ Sao Khuê rất lười ăn.

Lũ nữ nhân ngoại tộc, tùy hoàn cảnh mà vào. Cá nhân Sao Khuê, tuần bốn, năm lần vì còn đi làm chút chút. Khi vào thăm mẹ, Sao Khuê thường mang những món mẹ thích ăn vào nhưng cũng phải dỗ dành hay đôi khi to tiếng, mẹ mới chịu há miệng để Sao Khuê dứt bánh vào miệng.

Bệnh viện cho biết mẹ Sao Khuê thiếu máu, xuất huyết không rõ ở đâu, cần làm xét nghiệm nhưng bác sĩ chuyên khoa đã rất ái ngại, không muốn làm do sức khoẻ mong manh của cụ. Sao Khuê đề nghị cứ tiến hành nhưng khi đang làm ông đã phải ngưng, gọi điện về báo là rất tiếc không thể tiếp tục.

Ngoài chứng thiếu máu, mẹ Sao Khuê còn nhiễm trùng đường tiêu thường xuyên và bắt đầu lẫn lộn. Có những lúc mẹ Sao Khuê quên, quên quá trời. Cháu ngoại cưng Quỳnh Chi từ bên Úc qua thăm, mẹ Sao Khuê cũng không nhận ra và quên cả

tên. Bệnh viện đã trải nghiệm và cho biết là mẹ Sao Khuê cần người trông coi 24/24.

Đưa mẹ về nhà thì làm sao trông?

Sao Khuê vẫn còn đi làm, dù part time.

Ông xã Sao Khuê, đã về hưu khoảng 12 năm nhưng bệnh tiểu đường và huyết áp từ 17 năm và bệnh Parkinson đã qua thời kỳ trắng mắt. Thời kỳ trắng mắt? Theo những điều đọc được trên mạng cho biết những người mắc phải căn bệnh quái ác Parkinson chỉ có khoảng thời gian khoảng 8 năm đầu là tuần trăng mật, trong thời gian này thuốc có tác dụng tốt, người bệnh sống bình thường, bớt run rẩy nhưng với thời gian liều thuốc tăng, tác dụng phụ tăng, bệnh tăng... bây giờ nhiều lúc đi không được và lắc lia lịa.

Em trai Sao Khuê phải đi làm. Sao Khuê đã ngoài 70, trong mấy chục năm qua, quá vất vả cả thể xác lẫn tinh thần nên bị suy nhược mà không thể dùng thuốc do không chịu nổi phản ứng phụ như khô miệng làm ho ngày đêm, Sao Khuê lại bị mục xương, thấp khớp, lên xuống cầu thang đau nhức, khó khăn và hàng đêm đến hẹn, cơn thấp khớp đến, đau không ra đau nhưng khó chịu phát khóc.

Con trai Sao Khuê đề nghị thuê người trông. Em trai Sao Khuê muốn nghỉ làm để trông mẹ. Vấn đề là không ai biết mẹ Sao Khuê sẽ thọ được bao lâu, nếu sau vài tháng mà mẹ Sao Khuê ra đi, thì em Sao Khuê thất nghiệp, làm sao tìm được việc khác? Suy đi tính lại chỉ có giải pháp là đưa mẹ Sao Khuê vào nhà già cho có người ngày đêm trông nom. Sao Khuê đi đâu đỡ thắc mắc lo sợ. 92 tuổi, mẹ Sao Khuê có thể té ngã bất cứ lúc nào trong lúc Sao Khuê vắng mặt. Giữ mẹ ở nhà nguy hiểm hơn nhiều nhưng mẹ Sao Khuê không muốn vào nhà già, và trong thâm tâm, Sao Khuê vẫn muốn làm mẹ vui lòng trước khi ra đi.

Thật là khó nghĩ vô cùng. Sao Khuê gọi điện thoại, hỏi thăm các người quen từng có mẹ vào nhà già.

Mẹ bà sui gia của Sao Khuê, cũng ở trên lầu cùng căn nhà với con gái, cụ bị té, nằm bất tỉnh trên vũng nước tiểu, mê man từ sáng đến chiều người nhà mới hay. Và kết quả cuối cùng cũng là phải vào nhà già dù cụ còn rất tỉnh táo, đi lại bình thường

nhưng hay bị té. Cụ ở nhà già ngay phố Tàu. Khi Sao Khuê vào thăm cụ cùng với người bạn, cụ còn nói đùa, tính cụ hay đùa dù lớn tuổi nên Sao Khuê thương cụ lắm:

- Mời hai bà ngồi chơi, tôi biết hai bà đến thăm nên tôi đã chỉ thị cho các nhà hàng ngoài phố Tàu đón tiếp và lo tiệc tùng đãi hai bà rồi...

Một chị bạn Sao Khuê cho biết, sau nhiều lần ráng giữ mẹ ở nhà, cuối cùng thì cũng phải chấp nhận đưa mẹ vào nhà già. Mẹ bạn Sao Khuê lớn tuổi hơn mẹ Sao Khuê nhưng cao lớn, có sức hơn, sống chung với một người con trai trong một duplex. Con đông nên hàng ngày đều có người mang cơm đến. Cơm, canh được để sẵn trong hộp có ghi ngày, giờ. Nhân viên xã hội đến, chỉ lấy ra, hâm nóng và cho ăn cũng như tắm gội tuần hai lần. Họ đến ngày ba lần cho ăn ba bữa ăn nhưng không rửa chén bát. Con cái thuê thêm người trông nom. Vấn đề là đêm tối, các con phải chia phiên nhau ngủ bên cạnh. Ngủ mà thức vì các cụ đi tiểu suốt đêm. Các cụ không ai chịu mang tã cả!

Sau một thời gian ai nấy đều thấm mệt, ngày hôm sau đi làm ngáp ngáp dài nên sau khi cụ bị té nhiều lần thì cả nhà đồng ý với bác sĩ là đưa cụ vào nhà già.

Qua kinh nghiệm của bạn, Sao Khuê đề nghị với các em xin cho mẹ Sao Khuê vào nhà dưỡng lão rồi chia nhau vào thăm hàng ngày.

Với số người già ngày càng nhiều nên xin được vào nhà già công, trả ít tiền hơn, cũng rất khó khăn, thường phải xin ngay khi còn ở nhà thương chứ một khi đưa về nhà rồi thì phải chờ vài bốn năm mới có thể có chỗ.

Với lý do không có khả năng trông coi hai người bệnh, Sao Khuê xin nhà thương giúp cho mẹ Sao Khuê được vào nhà già để mẹ Sao Khuê được trông nom ngày đêm và Sao Khuê an tâm khi phải rời nhà đi tập thể dục, chợ búa, giấy tờ...

Như đã nói ở trên, khi còn ở nhà, mẹ Sao Khuê thường nằm cả ngày nhưng hay dậy và tự vào phòng tắm để tiểu, cả đêm lẫn ngày và đi tiểu luôn luôn. Cụ dứt khoát không mặc tã hay tiểu vào bình nên có thể té ngã bất cứ lúc nào. Em trai Sao Khuê ngủ cùng phòng vẫn phải canh chừng mỗi khi cụ dậy ban đêm

và gắn alarm ngay đầu giường để cụ liên lạc xuống dưới nhà. Mỗi khi nghe alarm kêu hay khi nghe thấy tiếng động bất thường là Sao Khuê vội chạy lên ngay, nhưng đâu phải lúc nào Sao Khuê cũng có mặt ở nhà. Mẹ Sao Khuê lại không thích có người lạ trong nhà, cụ từ chối tất cả đề nghị của CLSC (y tế xã hội từng vùng) như đưa người đến tắm rửa, nói chuyện...

Con trai lớn của Sao Khuê đề nghị:

- Mom tìm một người vừa trông bà vừa trông bố đi.
- Trời đất, con làm như để kiếm người làm ở cái xứ này.

Tuy nói vậy nhưng Sao Khuê vẫn để ý hỏi dò tìm người Việt qua nhiều người quen biết vì như đã nói mẹ Sao Khuê không thích tây đầm, người lạ vào nhà, mà khi cụ đã không thích thì không sao thuyết phục nổi...

Tình cờ Sao Khuê nhận được một cú điện thoại thật lạ:

- Thừa bà, có phải cháu đang gọi cho nhà ông Quảng không ạ?
- Dạ, đúng rồi, cô là ai?
- Cháu là cháu ngoại của bà Hoan. Mẹ cháu là con thứ ba của bà Hoan, chị của ông Quảng, cháu tên là Oanh. Cháu đang du học ở Toronto.
- Vậy cháu ở với ai, học ngành gì?
- Cháu share phòng với người ta, 500\$ một tháng và đang học Anh văn. Cháu đang tìm chỗ đi làm để phụ vào tiền ăn ở. Mẹ cháu dặn là sang đây thì tìm cách liên lạc với các ông bà bên này.
- Để bà nói chuyện với các bà con trên đó xem có ai giúp được cháu không nhe.

Qua e-mail và vài lần nói chuyện, Sao Khuê biết cháu từ Hải Phòng qua Toronto du học tự túc được mấy tháng và đi làm nail để sống.

- Bà đề nghị cháu một việc nghe. Mẹ của bà đã ngoài 90 tuổi bây giờ cần người trông vì cụ bắt đầu lẩn. Bà đề nghị cháu về đây trông bà ban ngày và đi học ban đêm, bên này có cả lớp đêm... Gọi là trông nhưng cũng chỉ ngồi đó, học bài, khi nào bà cần đi tiểu mới phải canh chừng hay đỡ bà một chút thôi lại dư tiền ăn ở và đóng tiền học nữa.

Sao Khuê nhận được tin này mừng quá. Khoe với hai đứa em là đã tìm được người coi mẹ nhưng:

- Cháu có thể xin chuyển về đây học Anh Văn không?
- Bà ơi, cháu hỏi ở trường rồi. Họ cho biết không trả lại tiền học đã đóng.
- Cháu đóng hết bao nhiêu rồi?
- Dạ 25 ngàn.
- Trời đất, học Anh văn mà mất 25 ngàn. Học bao nhiêu lâu hả cháu?
- Một năm rưỡi bà ạ.
- Họ không trả lại tiền thì đành chịu. Thôi mình đành chờ khi nào cháu học xong mới tính được. Bây giờ cháu cứ ở Toronto làm nail và đi học, nếu có chuyện gì thì gọi bà nhé.

Sao Khuê đang thất vọng thì có thêm tin mới. Mẹ của HT có người đến trông coi trong lúc HT đi làm, may ra bây giờ mẹ Sao Khuê sẽ chấp nhận người này đến trông coi. Tuy vậy, theo kinh nghiệm người quen thì muốn xin vào nhà dưỡng lão phải xin từ khi còn ở bệnh viện, một khi đã trở về nhà thì phải chờ đợi rất lâu, hàng vài năm chưa được, vậy nếu về nhà mà không có người trông phụ thì sao đây, cụ bị té thì mình lại ân hận...

Sao Khuê bối rối vô cùng. Một cô em Sao Khuê, vốn là lóc cóc tài tử nhưng nhiều khi cũng đúng, gieo quẻ nói rằng mẹ Sao Khuê sống đến gần trăm tuổi, còn gần chục năm nữa. Biết tính sao đây? Tính sao đây?

Sao Khuê đang phân vân thì hai em Sao Khuê quyết định đưa mẹ Sao Khuê vào nhà già. Nhà thương mời Sao Khuê ra hội đồng và họ chấp thuận cho mẹ vào nhà già nhưng do chưa có chỗ, họ tạm gửi mẹ ở nhà thương thêm ít lâu khoảng tháng sau mới chuyển vào CHSLD (một loại nhà thương thường trú cho người bệnh nặng hay người già không khả năng tự túc)

Qua việc làm Sao Khuê quen biết lâu năm với CLSC (y tế xã hội từng vùng). Sao Khuê năn nỉ và hứa hẹn với nhân viên của CLSC, nhờ họ chuyển lời đến Residence PL:

- Nhờ bà giải thích tình trạng đặc biệt của mẹ tôi, xin cho em trai tôi được tiếp tục vào ngủ với mẹ ban tối. Ban đầu mỗi tối, sau đó sẽ giảm dần dần rồi ngưng hẳn trong vòng một tháng, như vậy nhân viên đỡ phải vất vả vì mẹ tôi la hét hay tiêu tiêu ban đêm.

Em Sao Khuê xin với sở được nghỉ trưa lâu hơn nên vẫn tiếp tục vào cho mẹ ăn mỗi buổi trưa và mỗi tối, đi làm về, khi ăn xong thì vào ngủ với mẹ, rất là vất vả. Em Sao Khuê mua cái băng dài để ngủ, mang tivi và tủ lạnh vào.

Được ít lâu thì mẹ Sao Khuê bị sốt, ho. Nóng ruột mẹ, em trai Sao Khuê to tiếng và đòi gọi 911 chở mẹ vào nhà thương. Y tá gọi về nhà, hỏi ý kiến Sao Khuê:

- Nếu Résidence có bác sĩ thì để bác sĩ trông nom mẹ tôi là đủ rồi.

Tuy vậy, nhân viên nơi đây đã cho gọi xe cứu thương tới chở mẹ Sao Khuê vào khu cấp cứu của bệnh viện. Bác sĩ nơi đây chắc đã mắng vốn bác sĩ Résidence và dĩ nhiên bác sĩ này không cho em trai Sao Khuê ngủ lại vì dù sao việc ngủ lại là không hợp lệ tí nào. Mẹ Sao Khuê không còn phàn nàn mà đành phải chấp nhận. Họ nói:

- Cũng như đứa trẻ đi nhà trẻ, cần tập cho cụ ở một mình theo quy định của viện và cũng đỡ mệt cho thân nhân. Hơn nữa phòng y tá trực ngay bên cạnh phòng cụ.

Sao Khuê cũng biết việc cho em trai Sao Khuê ngủ lại là sai quy tắc và là đặc ân tạm thời của viện giúp cho mẹ Sao Khuê mau hòa nhập vào đời sống mới. Tuy vậy trưa nào em trai Sao Khuê cũng vào cho mẹ ăn cơm và chiều tối vẫn vào đến khuya mới về ngủ, người gầy rộc cả đi.

Khi mẹ Sao Khuê khoẻ hơn một tí thì mẹ Sao Khuê phải ra ngoài nhà ăn, ăn chung với những người khác. Tại đây mẹ Sao Khuê gặp toàn các cụ già nên ý thức được mình đang ở trong nhà già chứ không phải trong một bệnh viện như bốn năm trước chỉ là chuyển từ bệnh viện sang chỗ tập đi.

- Tôi đang ở chỗ dành cho personnes âgées đấy. Chỗ này tốt lắm, gọn gàng, sạch sẽ. Họ còn gọi đầu, tắm rửa cho tôi nữa cô ạ.

Nói chuyện với con gái mà mẹ Sao Khuê không nhận ra! Con rề đôi khi cụ cũng không biết là ai!

Với tình trạng như vậy không thể nào giữ mẹ ở nhà nhưng cũng an ủi vì mẹ Sao Khuê không nhớ nhà hay là đau khổ lắm và mẹ Sao Khuê hiểu và nói được tiếng Pháp. Chuyện phải ở trong nhà già là chuyện không thể sửa được thì mẹ Sao Khuê đành chấp nhận, vui vẻ chấp nhận! Không than van! Mẹ Sao

Khuê là người cứng rắn, rất can đảm, không thích làm phiền ai. Mẹ Sao Khuê luôn luôn cắn răng, tự níu thành giường để đứng dậy, ráng tự lê vào phòng tắm để tiêu tiểu, không cho ai giúp và chẳng hề đòi hỏi điều gì.

Khi vào thăm mẹ với bạn, Sao Khuê thường giới thiệu là mẹ Sao Khuê hát hay lắm rồi đề nghị cụ hát. Mẹ Sao Khuê còn nhớ hai bài tử là **Hè Về** và **Nụ Cười Sơn Cước**. Sao Khuê đã thu cả hai bài này vào trong cell phone khi mẹ Sao Khuê hát.

...Vào bệnh viện từ giữa tháng Tư, sang nhà già giữa tháng Năm, mỗi ngày khều khều một chút thức ăn nghiền, mẹ Sao Khuê sống nhờ sữa Ensure. Sữa để trên bàn mà cụ chỉ húp từng ngụm thôi nên mau hư khiến cụ suy nhược và hay bị nhiễm trùng. Đến cuối tháng Bảy thì tự nhiên mẹ bỏ ăn, nhất định không chịu ăn một tí gì cả.

Một hôm Sao Khuê mang bánh giò và nước mắm vì sợ mẹ thèm nước mắm thì mẹ Sao Khuê hỏi cái gì đây, sau đó là phun hết ra. Mẹ Sao Khuê không còn tự đi tiêu tiểu được nữa nên y tá phải đóng tã cho mẹ Sao Khuê. Mới đầu mẹ Sao Khuê tháo tã, khi hết sức để tháo thì cụ cấu cho tã rách ra, rồi thì cũng nằm liệt giường vì đau nhức, hết hơi và mình mẩn đỏ do nằm lâu quá.

Khi mới vào nhà già, Sao Khuê yêu cầu được tiếp tục can thiệp thuốc men của cụ, nay do tình trạng suy giảm nên y tá yêu cầu cho họ được quyền quyết định rồi mới thông báo sau, cả nhà đành phải chấp nhận.

Để làm giảm đau cho cụ, họ đã chích thuốc Dilaudid khiến cụ ngủ nhiều hơn là thức và rất ít nói, sau đó cụ ra đi êm ả vào một đêm gần sáng, hưởng thọ 92 tuổi, không trở trăn gì vì mọi chuyện hậu sự đã được bàn và lo trước.

Nói về mẹ của bạn Sao Khuê, cụ đã chuyển từ nhà tạm sang nhà già chính thức. Cụ đã rời nhà được gần năm năm và đã thích hợp với nhà già. Gia đình đã thuê người để hàng ngày có người nói chuyện và trông nom thêm khi con cái không có mặt và bây giờ bác cũng đã ra đi.

Mẹ bà sui của Sao Khuê cũng đã ra đi...

Cụ em họ của ba Sao Khuê, 95 tuổi mới đây cũng phải vào nhà già...

Sinh lão bệnh tử là việc không tránh được.

Ngoài 70 tuổi ai cũng mong điều duy nhất là được mạnh khỏe và Sao Khuê cùng hằng cầu mong như thế: Sống khỏe chết lẹ, đi thẳng từ nhà mình ra nhà mồ không qua nhà già. Tuy vậy Sao Khuê cũng phải sửa soạn tinh thần để vào nhà già nếu chẳng may chưa chết mà không còn đủ sức để tự lo cho mình. Không phải riêng Sao Khuê mà các bạn Sao Khuê cũng lo y chang. Đúng là khổ thay cho cái cảnh già mà vào nhà già là thiên kinh địa nghĩa. Đại đa số các cụ đều chấp nhận nhưng có người đau khổ vì “một mình tôi nuôi bầy tám đứa con mà bây giờ không đứa nào nuôi tôi”.

Như Sao Khuê đã kể ở trên, con cái cũng đau lòng khi không thể giữ cha mẹ già ở nhà nên chúng ta cần sửa soạn tinh thần để vào nhà già mà vẫn không buồn rầu hay uất hận vì nghĩ con cái bỏ rơi...

Hà hà. Sống rắc rối thật quý vị ơi! Một người bạn Sao Khuê hay nói: “Sống thật phiền”! Phiền?

Coi nào phải quảng gánh lo đi mà vui sống chứ nhì.

Này nhé, không thể nào không già. Già có nghĩa là cơ thể suy yếu đi dần dần, khởi đầu là tóc bạc, mắt mờ, rồi mất mũi miệng... khô, tai điếc, chân nhức, lưng đau, tim suy, thận yếu, mệt mỏi đủ đường và quên. Quên cái không muốn quên mà nhớ cái không nên nhớ. Phải, đến bây giờ có lẽ không bệnh là bất thường và không quên mới là điều lạ. Chùm chìa khoá, cái kính... vừa mới đây mà đâu mất. Ông địa nhà Sao Khuê suốt ngày bị Sao Khuê kêu réo: “Ông địa ơi, làm ơn tìm con món này, chỉ dùm con món kia...”

Vậy mà vẫn sống, phải sống, ai nói “muốn chết thì lết ra mồ” chả đúng tí nào. A, có, cũng có trường hợp bệnh nặng khiến đau đớn quá thì xin trợ tử nhưng vô cùng rắc rối lại phải có nhiều tiền.

Sống! Mà sống vui hay sống buồn cũng là sống, mà vui thì... vui hơn là buồn dù đọc bài này xong buồn thúi ruột hay lo đến teo người. Buồn hay lo cũng không giải quyết được, vậy thì

sửa soạn tinh thần để bị bệnh và vào nhà già mà không có hay ít người thân thăm viếng.

Con cái có đời sống riêng, rất bận rộn. Thế nên hàng ngày Sao Khuê tập xa con cháu, vui vẻ với các bạn già cùng cảnh ngộ. Già thì già, phải tìm cách sống vui và Mackeno, mọi chuyện để tùy duyên nên dù đã, đang, sắp vào nhà già, quý vị cứ tập vui lên, tập riết thành quen, vui lúc nào không biết đấy.

Quý vị giữ tâm bình an bằng cách thiền. Trong các kiểu thiền, cần thêm vào thiền cười. Mỗi sáng, quý vị ráng ngồi, càng lâu càng tốt, cười mỉm và chỉ mỉm cười mà thôi. Mỉm cười suốt ngày càng tốt và càng đẹp. Không tin quý vị nhìn vào gương thử xem, cười đẹp hơn là nhăn nhó dù là không còn răng để khoe. Cười không nổi thì quý vị treo hình Phật Di Lặc cho vui. Vậy thì già vẫn vui, vẫn đẹp phải không ạ. Khi xưa mình chưa đi nhà trẻ thì bậy giờ vào nhà già cho biết, chỉ tội cơm Tây, khó mà nuốt nổi thôi mà không ăn được thì càng nhẹ nhàng, càng đạo cốt tiên phong.

Mời quý bạn già đọc bài ca **Tuổi Vàng** để lên tinh thần, vui vẻ chấp nhận vào nhà già, và đừng tựa cửa ngóng con cháu vào thăm. Bài thơ của Sao Khuê, mẹ của con dâu là Nguyệt Cẩm phổ nhạc và bạn là chị Ngọc Dung ca, nhân dịp Văn- Lâm Xã họp mặt với chủ đề “**Bóng Thời Gian**”.

Sao Khuê



Tuổi vàng

Sao Khuê - Nguyệt Cầm

♩=80



Mây vẫn bay và thời gian vẫn trôi. Ngày nào bẻ bóng trong nơi
Em có hay, cuộc đời như lá bay. Ngày nào tóc xóa thời ngày

4



Mà nay tóc bạc da mồi. Ngày nào còn khỏe như voi. Mà nay đạn nát
Mà nay làn tu rã rời. Ngày nào chạy nhảy tung tăng. Mà nay gãy chóng.

7



tốt bời tốt bời. Cuộc đời là giấc mơ thôi, giấc mơ thôi, giấc mơ tuyệt đẹp người
Oi chào! Cuộc đời Cuộc đời là giấc mơ thôi, giấc mơ thôi, giấc mơ tuyệt đẹp người

11



đi. Sóng gió đã qua rồi. Nhạc vinh cũng trải hết rồi. Bây giờ là lúc nghỉ
đi. Sóng gió đã qua rồi. Nhạc vinh cũng trải hết rồi. Bây giờ là lúc nghỉ

15



ngồi, nghỉ, ngồi. Du lịch khắp nơi. Họp bạn vui chơi.
ngồi, nghỉ, ngồi. Du lịch khắp nơi. Họp bạn vui chơi.

19



Tâm lành, thịnh thế. Yêu con, yêu cháu, yêu người, yêu đời. Ta yêu tất cả cuộc
Tâm lành, thịnh thế. Yêu con, yêu cháu, yêu người, yêu đời. Ta yêu tất cả cuộc

23



Coda

đi. Cuộc đời ngọt với bạn ơi