

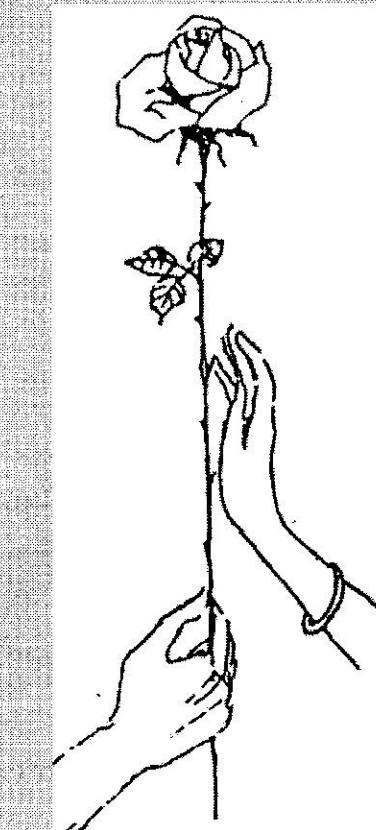
A Một lần họp AHCC tại một công viên ở miền Bắc California, tôi nghe một cụ AH nói rằng “Vợ chồng già nào cũng không chịu nổi nhau, gây gổ nhau triền miên”. Tôi chợt giật mình, tưởng đâu chỉ có hai ông bà nhạc gia của tôi vì khắc khẩu nên khẩu chiến thường trực như chiến tranh quốc cộng. Bên này pháo qua, bên kia phản pháo. Đôi bên khẩu pháo tới tấp. Rồi làm mặt nặng, giận, hờn, lẫy. Ông bà cụ của một anh bạn, cũng như nước với lửa. Khi ông bảo đi bộ, thì bà bảo đi xe, bà bảo ăn phở thì ông bảo ăn hủ tiếu. Ý kiến nào đưa ra trước thì bị phản đối tức thì. Bởi vậy tôi bày kế cho ông cụ, cứ muốn cái gì thì đòi ngược lại, bà cụ sẽ đòi cái ông muốn, thế là bà trúng kế mà không biết. Tôi cũng bày luôn mưu đó cho bà cụ. Hai người tha hồ phản đối nhau mà lại làm đẹp lòng nhau.

Tại sao người ta có thể ăn ở với nhau mấy chục năm hòa thuận, nhường nhịn nhau, mà về già đánh ra phải thương yêu, chiều chuộng nhau hơn, lại trở chứng trêu ngươi nhau, gây khó khăn cho nhau thường trực. Đến nỗi, nhiều ông bà già phải đưa nhau ra ly dị, hẹn thùng với con cái, mắt mặt với bạn bè. Đâu có phải tại bà đang sống tại đất nước văn minh, nên ý thức được “dân tộc bị áp bức” cho nên “lao động đoàn kết đứng lên làm cách mạng” để đánh đổ giai cấp thống trị. Không. Trăm lần không mà cũng ngàn lần không. Bởi vì thường thường, trên danh nghĩa thì ông là giai cấp thống trị, ức hiếp, mà trong thực tế, thì bà đã “chuyên chính” một cách êm thấm từ lâu. Đừng làm “chuyên chính” với “chính chuyên”. Chính chuyên là một cái đức của phụ nữ Á Đông. Còn chuyên chính là đường lối “ưu việt” của đảng Cộng Sản.

Các ông, các bà, có thể trên thiên văn, dưới làm địa lý. Biết rất

Vợ chồng làm khó nhau chi lầm thé?

GẠCH BÉ



nhiều chuyện đời, chuyện khoa học, chuyện xa vạn dặm ngoài trái đất, biết rõ lâm. Nhưng lại rất mù mờ cái chuyện cách dưới rốn một gang tay. Khoan, xin đừng hiểu lầm, đừng tưởng tác giả muôn viết chuyện số sảng, thô tục. Đây là chuyện đứng đắn, khoa học. Để các ông các bà trên 40 tuổi biết, mà thông cảm cho nỗi khổ khăn của người bạn trăm năm, mà hiểu nhau, thương nhau, nhường nhịn nhau, nâng đỡ nhau qua cái “tuổi cáu bẩn” trời bắt.

Trời bắt các ông bà trở nên cáu bẩn, nóng nảy, giận hờn, khó khăn. Nguyên do chính là thay đổi sinh lý bên trong cơ thể, các hạch tuyến (hormone) khô cạn làm tâm lý thay đổi. Dàn bà bắt đầu tắt kinh. Tuổi mãn kinh làm dàn bà khó khăn một cách khủng khiếp. Nhiều ông ngạc nhiên không hiểu tại sao, bà vốn là người hiền淑, nhường nhịn, đáng yêu lại trở thành khó khăn, nóng nảy, gắt gỏng và chướng kỵ. Ăn no sô sàng, khóc cười vô cớ. Dàn bà, ai cũng sẽ đến tuổi đó. Đến tuổi 40, buồng trứng của dàn bà teo lại, các mô tế bào trở thành mô sẹo vì máu cung cấp cho buồng trứng giảm dần. Chất Estrogen là loại hormone do buồng trứng sản xuất, nay ngưng lại. Chất này trước kia làm nên nữ tính, làm phát triển ngực, dùi, hông và giữ cho da mặt mịn màng. Chất hormone này cũng làm cho dàn bà phát triển nữ tính, rất ảnh hưởng đến tinh thần, suy tư của phụ nữ. Trong thời gian kinh nguyệt, chất Estrogen trôi trùt làm tâm tính dàn bà thay đổi. Khi thiếu Estrogen thì người dàn bà cảm thấy nóng thiêu đốt da thịt, vì giãn nở của các huyết quản ngoài mặt da. Ngực chùng xuống, mỡ tụ lại ở hông, mông, bắp chân, da hóa khô, tóc cũng khô, da trở nhăn rát mau. Có người mọc lông mặt, râu tơ, giọng nói trầm hơn. Có người thấy cơ quan sinh dục teo rí lại, héo hon như cánh hoa tàn, và rất

nhiều người mất ham muốn gần gũi, ái ân với chồng. Vì thiếu Estrogen, người đàn bà mất nữ tính, và nam tính phát triển, nửa ông nửa bà. Người chồng có mon trớn ve vãn cũng tro tro. Tâm tính bẩn gắt, con cái hết chịu nổi tìm cách lánh xa. Chồng cũng chán nản vì hết kiên nhẫn chịu đựng. Vào lúc này, ông chồng cũng đang ở trong một tình trạng bi thương không kém. Thời kỳ “bặt kinh của đàn ông”. (Đoạn này sẽ nói sau). Cả hai đều khủng hoảng tinh thần, gây khó khăn cho nhau. Đó là lúc dễ đổ vỡ nhất, nếu thiếu hiểu biết để dịu dắt nhau, giúp đỡ nhau qua khó khăn của giai đoạn này. Có nhiều bà đến tuổi mãn kinh (menopause) thì chán chường, mệt mỏi rã rời, thất vọng muốn chết. Cũng chỉ vì thiếu chất hormone. Khi thiếu hormone, tuổi càng lớn thì xương càng sụp, và teo sụm lại, sinh bệnh đau lưng ê ẩm, chiều cao mất dần. Còn đàn ông thì làm gì có kinh mà mãn? Không, đây là một trạng thái tương ứng với sự mãn kinh của đàn bà. Vào tuổi 40 các tế bào của tinh hoàn là nơi sản xuất hormone bắt đầu suy nhược. Chúng được thay thế bằng các mô seо như trường hợp ở buồng trứng đàn bà. Chất hormone Testosterone giảm dần làm khả năng sinh dục xuống rất mau. Khi ân ái với vợ thì cần nhiều thời gian để chuẩn bị, không còn hấp tấp vội vã, mà đôi khi còn lờ dờ, chậm chạp. Đôi khi thấy rắc rối, chẳng làm ăn gì được. Hoặc như bài hát, ca nửa bài thì tắt giọng, ngưng. Có người thấy bộ phận sinh dục teo nhỏ lại, vì chất hormone do tinh hoàn tiết ra, và tuyến thượng thận phụ thêm vào, đã mất đi. Đàn ông mất luôn nam tính. Giọng nói có âm thanh cao hơn, vú to ra, hai bên hông mỡ đong, lõng và râu giàm dần. Đó là lúc đàn ông đang thiếu nam kích thích tố, để biến đàn thành nữ tính. Vào lúc này, người đàn ông cũng thay đổi tâm tính, khó khăn, mất tự tin. Thấy mình

không còn khả năng với vợ, nên thử tìm nguồn khác, họ tưởng rằng họ có thể có khả năng đàn ông hơn. Vô ích, có thể một đôi lần đâu thành công, nhưng sau đó, thì đâu vào đấy. Bởi vậy, nhiều người mang tiếng “ông già dích”. Có thể ông chỉ tỏ ra là còn ngon lành lấm, còn khả năng, chứ không phải xuôi lơ, chỉ để che giấu cái yếu kém của mình.

Trong giai đoạn “trời hành” này của cả vợ lẫn chồng, hai bên đều căng thẳng, khó khăn, gắt gỏng, cáu bẳn, đứng ngồi không yên, thì săn có nhau, tha hồ mà đổ lên друг nhau những cái ám úc đè nén trong lòng. Cả hai đều đáng thương, đều cần được an ủi, hiểu biết, cần được nâng đỡ, cần được tha thứ, vượt ve, để khỏi đi đến đổ vỡ đau thương. Có người nghĩ rằng, nếu không còn hợp với nhau, không chịu đựng nổi nhau, thì dứt ra, mỗi người mỗi đường cho đỡ khổ. Điều đó không đúng, bởi chính mỗi người đang bị “trời hành”, chính họ cũng không chịu nổi họ, thì đi đâu cũng thế thôi, chỉ làm cho tình trạng thêm bi đát. Chẳng giải quyết được gì mà còn tồi tệ thêm. Vậy thì phải làm thế nào để tránh đổ vỡ. Ông bà phải quan tâm đến nhau nhiều hơn, thông cảm và hiểu biết nhau nhiều hơn. Y học có thể giúp ích gì cho đàn ông, đàn bà trong thời kỳ mãn kinh này không? Thưa có. Một lượng hormone được đưa vào cơ thể, có thể ngậm, uống, tiêm theo định lượng của bác sĩ chuyên môn. Hormone có thể giúp cho cơ thể phục hồi, làm tan biến các khó chịu, nhưng cũng có thể có biến chứng khác. Chưa có một kết luận nào rõ ràng.

Điều quan trọng nhất cho hạnh phúc gia đình, là giữ nhịp độ bình thường và đều đặn trong việc gần gũi vợ chồng. Giữ được đều đặn thì khả năng sinh lý còn kéo dài mãi, không hạn định tuổi tác. Nên nhớ, cái gì không dùng lâu ngày, thì hư luôn. Xe

để lâu không chạy cũng hết bình, hỏng máy. Phải chạy đều, dừng chạy quá mức lột đèn, rã xe. Chuyện vợ chồng âu yếm ở tuổi già không có gì là xấu hổ cả. Không có trái với luân thường đạo lý. Cũng không có một đạo luật nào ngăn cấm. Cũng không có một giáo lý nào ngăn cản. Hành động gần gũi vợ chồng ở tuổi 70, 80 có thể nói còn đẹp hơn cả hồi 20, 30 tuổi. Vì lúc này, mọi sự đã chín chắn, hành động có tính cách dâng hiến cho nhau, phục vụ cho nhau, dịu dắt nhau đi trong hạnh phúc. Không còn hấp tấp, bột chộp, không còn ích kỷ. Điều hòa sinh lý, cũng một cách giúp kích thích tố điều hòa hoạt động, không chết hẳn, dứt hẳn, cho nên tâm tính cả hai người đều dễ chịu hơn.

Nhiều trường hợp, một trong hai người bị bệnh lai rai dài ngày, vợ chồng không dám gần nhau, chừng năm sáu tháng ngưng sinh hoạt, thì có khi khả năng sinh lý mất luôn. Không sử dụng được nữa. Khi gặp trường hợp này, thì phải cố gắng tập tành lại. Từ từ từng bước một. Theo sách thì trong thời gian một người bị bệnh, thì người kia phải tự lo lấy mình bằng cách “dùng bàn tay”. Cũng như không có xe hơi thì tạm thời đi xe đạp vậy.

Vợ chồng lớn tuổi, phải biết săn sóc tình dục cho nhau, để đời sống thêm hạnh phúc, để tháng ngày dài khỏi nhảm chán, té lạnh. Không phải ông thấy khả năng mình không được dồi dào như xưa, ham muốn không còn sói nổi nữa, rồi tất lờ cái bốn phận không được ghi nhận bằng văn tự. Cũng như bà, không phải viện cớ tôi đã hết ham muốn, đã nguội lạnh mà từ chối ái ân. Phải nhớ rằng cái gì không dùng thì sẽ bị hư, bỏ đi. Nếu thường xuyên sử dụng, thì những xúc cảm, khoái lạc sẽ còn mãi, kéo dài cho đến ngày hết thở. Chuyện vợ chồng già ăn nằm với nhau, hợp với thiên nhiên, hợp với ý tạo hóa. Tạo

hóa sinh ra nam nữ, mỗi bên chỉ là một nửa, phải tổng hợp lại mới thành một. Quan niệm già thì yếu sức, phải kiêng cữ tình dục là không đúng, vì tình dục ở tuổi già không hại mà lại còn có lợi cho sức khỏe. Trước hết, càng thường xuyên gần gũi vợ chồng, càng làm cho các tuyến thượng thận sản xuất Cortisone, nó làm thuyên giảm chứng đau nhức xương cốt. Thứ hai là tình dục có thể chống lại các chứng bệnh viêm khớp. Thứ ba, sự gần gũi vợ chồng thường xuyên có thể chống lại bệnh đau tim. Bởi trong khi giao hợp, nhịp tim tăng lên khoảng 160 lần mỗi phút trước và trong khi cực lạc, áp huyết cũng tăng 50% trong một thời gian ngắn, điều này khá ích lợi. Khi gần gũi, nó có ảnh hưởng như tập thể dục, làm tiêu mỡ, và có thể làm sụt cân. Thêm vào đó, sau khi gần gũi, tinh thần thư giãn, mỗi người trong lòng như tìm được bình an và hạnh phúc. Đó cũng là một thứ giải độc tuyệt hảo cho cái đời sống đa đoan hôn tạp này. Cuối cùng, sinh hoạt tình dục đều đặn giúp cho đàn ông chống lại một phần của bệnh sưng to nierph hệ tuyến (prostate), và nếu đã bị sưng thì bệnh tình cũng giảm xuống. Đa số đàn ông, đàn bà đến tuổi già thì mất hormone và yếu sinh lý. Điều đó đúng cho đa số. Nhưng cũng có một số ông bà, càng lớn càng hoạt động thể xác hăng say hơn, thích thú hơn, ham muốn hơn. Vì ở tuổi đó, mọi lo lắng như đã được xếp lại, tâm hồn họ thanh thoát hơn, tất cả năng lực thừa thãi được sử dụng. Cũng có một số ít, tuyến nội tiết vẫn sản xuất điều hòa (nhờ sinh hoạt, nhờ ăn uống hấp thụ được các chất đặc biệt, hoặc nhờ thuốc men, thì hoạt động sinh lý vẫn được bình thường, và tâm lý ít bị xáo trộn, ít khó khăn, bắn gắt.

Những người độc thân lâu năm, nếu họ có trở nên khó tính, hay bắt bẻ, tự cô lập, khó khăn, thì cũng nên thông cảm cho họ, thương xót họ. Vì

tự bản tâm, họ không muốn như vậy, nhưng vì các tuyến nội tiết ít làm việc, bị thoái hóa mau hơn, bị té liệt trước thời kỳ bình thường. Cái họ thiếu là hormone, chứ họ không thiếu lòng tốt, không thiếu sự tử tế. Cha mẹ khi về già, thiếu hormone, tính tình trở nên khó khăn, hay bắt bẻ, giận hờn, hay làm khó con cái. Con cái phải biết và hiểu cha mẹ, để bỏ qua dễ dàng, để tình gia đình khỏi bị sứt mẻ. Nếu chỉ thêm một chút hormone, thì các cụ lại vui vẻ, dễ dãi và yêu đời trở lại. Lỗi không ở các cụ, lỗi tại cái tuyến sản xuất kích thích tố ngưng trệ, làm cho tính khí trở nên khó khăn, bất thường. Các cụ lúc đó cần được khám bệnh, và chăm sóc sức khỏe, nếu cần thì tiếp hormone từ ngoài vào, đừng để các cụ phải thuỷ thủ cô đơn trong các apartment hoặc nhà dưỡng lão.

Vợ chồng cũng vậy. Các cụ ông đừng tưởng các cụ bà đố đốn, đâm ra khó khăn, hạch xách, đòi hỏi đủ điều, khóc cười bất chợt. Các cụ bà đang cần được an ủi nhiều hơn, nâng đỡ nhiều hơn và chăm sóc nhiều hơn, để đối phó với trạng thái thay đổi trong cơ thể, trong tâm tình. Các cụ bà cũng đừng quên là các cụ ông cũng đang mãn kinh, thiếu hormone nam, đâm ra gần dở, chướng phè, ngang như cua. Tinh thần các cụ ông cũng đang trải qua cơn sóng gió, cũng cần được nâng đỡ, phu giúp, và cần khéo léo để chống trả với cơn "trời hành".

Bài này viết dựa vào tài liệu nghiên cứu y học, để giúp cho những ai chưa biết về những khó khăn của các ông, các bà trong tuổi mãn kinh, để nâng đỡ, thông cảm cho người bạn đời, mà giữ gìn cho hạnh phúc khỏi đổ vỡ. □

Dọc Chút Chơi

*Friendship
doubles
our joy
and
divides
our sorrow*

*

* *

*Mother
To one
who bears
The sweetest name,
and adds
a luster
to the same,
long life to hers;
For there's no other
Who take
the place
of
my dear mother.*