

Nay thì tìm hiểu và sinh hoạt của cặp vợ chồng đã trên ba mươi năm chung sống, con cái riêng, và hai người bắt đầu và hưu.



Họ sẽ thích nghi ra sao để cùng nhau bắt đầu giai lão, cũng như để:

“Đôi chồng vợ ra vào không khí, mồm mui mà vui” (Váng Háng Sán.)

Hôn nhân vợ chồng thuở ban đầu không khí là do yêu nhau, rồi lấy nhau. Mặc dù biết là mỗi người có nhu cầu, sẽ thích riêng, nhưng vì mui, còn tâm để ý hợp, còn tập trung tập trung vào nhau trong ái ân, nên họ đã quên đi để thành vợ chồng. Đó là TÌNH. Rồi vài ngày tháng, hóa chất đam mê ban đầu cũng tắt phai.

Từ đây, gần bó tình già sẽ do sẽ hiểu nhau, sẽ chia sẻ vui buồn, phụ thuộc lẫn nhau, thích nghi, trở nên vốn cho nhau. Mặc để tha mãi trong hôn nhân ở giai đoạn này để nhìn qua phẩm chất của để sống hai người: hạnh phúc bên nhau, để lòng, cần kết với nhau, biết hiểu thông yêu, giảm thiểu ưu phiền. Hai người có thể yêu nhau trở lại khi cùng nhìn về mặt hàng, sẽ tiếp cho tiếp lại cũng như tận hưởng hiện tại, giảm quy tập trở ngại, khó khăn. Bây giờ để với nhau cần có NGHĨA.

CON CÁI VÀI CHA MUI GIÀ

Còn Lại Đôi Ta

Tác Giả: BS.Nguy&n Ý Đ&c
Thứ Ba, 12 Tháng 1 Năm 2010 22:49

Đã có nhi&u b&ng ch&ng r&ng con cái gi& m&t vai trò quan tr&ng nào đó trong hoàn t&t đ&i s&ng l&a đời c&a ng&i cao tu&i. Không có con, tu&i già nh& cô đ&n, đ&i s&ng tr&ng r&ng, không đ&y đ&. Mà khi chúng ta & riêng, ng&i làm cha m& có nh&ng tâm tr&ng khác nhau.

Có c&p v& ch&ng cho là s& v&ng bóng con cái s& tăng thêm tình kh&ng khít gi&a hai ng&i, h& s& h&nh phúc h&n, có nhi&u thì gi& cho nhạy, s& cùng nhau th&c hi&n nhi&u ch&ng trình m&t cách tích c&c h&n. Hai ng&i s& nh& đi vào th&i gian trắng m&t th& hai. Cũng có nhi&u ng&i mang m&t ni&m tr&ng tr&i, th&m l&ng, th&y đầu đây nh& v&ng thi&u vài ti&ng nói, m&y dáng ng&i. H& s& s& b& cô đ&n, và cu&c s&ng s& không đ&c tr&n v&n.

KHI ĐÃ V& H&U

Nói đ&n v& h&u, ngày nay th&ng là ngh& công vi&c chính đã theo đ&i m&y ch&c năm qua, và b&t đ&u m&t s& sinh ho&t nào đó không có tính cách ràng bu&c và không ph&i là ngu&n tài chánh căn b&n cho nh&ng năm còn l&i. V&n đ& c&n l&u tâm là hai ng&i s& có 24 gi& bên nhau, trong m&t hôn nhân thông th&ng là tình b&t, nghĩa tăng. Có nhi&u vui bu&n, khó khăn mà hai ng&i c&n kh&c ph&c, đ& mang l&i th&a mãn v& ch&ng trong nh&ng năm v& cu&i.

Nên l&u ý t&i tâm tr&ng khác nhau tr&c s& v& h&u:

a-Phân vân khi s&p ngh&.

b-Háo h&c trong th&i gian đ&u, cho là mình s& t&n h&ng nó và có nhi&u ch&ng trình đ& làm;

c-V& m&ng khi th&y cu&c s&ng ch&m l&i, nh&ng d& ki&n không th&c hi&n đ&c;

d-Th&c t&nh, s&p đ&t l&i h&ng đi, vi&c làm thích h&p v&i th&c t&i;

Còn Lại Đôi Ta

Tác Giả: BS.Nguy&n Ý Đ&c
Thứ Ba, 12 Tháng 1 Năm 2010 22:49

e-R&i n đ&nh trong môi tr&ng sinh ho&t m&i đ&c ho&ch đ&nh.

Có ng&i đã nói: c&i nhau đ&, s&ng đ&i cũng không khó gì, nh&ng s&ng trong hôn nhân và h&nh phúc v&i nhau không ph&i là đ&, nh&t là khi ch& còn hai ng&i. Nhi&u ng&i th&y th&i gian g&n nhau m&i ngày quá nhi&u, làm gì cho h&t.

Khi ch&ng v& h&u tr&c, thì v& cho là s& m&t đi m&t s& t& do cá nhân, m&t s& thì gi& dành cho sinh ho&t riêng t& mà mình đã làm nh& giao h&u v&i b&n bè, nhóm h&i t& thi&n. H& ph&i dành thêm m&t s& th&i gi& đ& cung &ng cho nh& c&u m&i c&a ch&ng, đ&ng th&i v&n ph&i làm công vi&c gia đình nh& tr&c. Nh&ng đa s& các bà đ&u vui v& vì có c& h&i g&n các ông nhi&u h&n.

Và ch&ng vì m&t đi môi tr&ng làm vi&c tr&c đây, l&i ít liên h& giao t& xã h&i, nên có nhi&u thì gi& v&i v&, cũng nh& ph& thu&c vào v&. Khi v& ngh& h&u tr&c, thì đa s& các bà đ&u c&m th&y tho&i mái, vì có thêm thì gi& v&i ch&ng đ&ng th&i đ& làm m&t s& công vi&c gia đình mà tr&c đây vì đi làm nên không th&c hi&n đ&c.

M&t khía c&nh quan tr&ng trong th&i gian v& h&u là chia s& công vi&c nhà.

Quan ni&m “ch&ng chúa, v& tôi” đã quá x&a. Đa s& c&p v& ch&ng v& h&u đ&u đ&ng ý là ph&i có s& chung s&c lo công vi&c trong nhà, m&i ng&i i m&t s& trách nhi&m, công vi&c do đôi bên cùng th&a thu&n. Nh&ng vi&c nh& mua s&m l&t v&t r&a bát, s&a so&n ăn sáng có th& thay phiên. C&t c&, s&a h& hao nh& trong nhà ch&c ph&i dành cho quý ông. B&a ăn chính, mua th&c ăn, s&p x&p, trang hoàng nhà c&a thì v&n ph&i nh& đ&n “bà nó”.

Tài chính, ti&n nong đ&u cùng nhau trách nhi&m, tránh dành ngân kho&n chi tiêu riêng vì đã cùng nhau thì còn gì mà ph&i riêng t&. Có nhi&u c&p không m&y vui vì m&t bên quá an l&c, h&ng nhàn, đ& bên kia gánh h&t m&i vi&c trong nhà, gây nhi&u căng th&ng.

GI&I QUY&T CÁCH BI&T

Hôn nhân nào ch&ng có mâu thuẫn, b&t hòa mà gi&i quy&t nh&ng b&t hòa đó đòi h&i s& liên t&c th&ng th&o, hi&u nhau, hòa hoãn, nh&ng nh&n nhau, kiên nh&n v&i nhau. R&i l&i còn nuôi d&ng tình già sao cho “T&ng kính nh& tân”.

Ng&i bình dân ta h&ng nói:

“Đ&o v& ch&ng khó l&m b&n i,

Ch&ng d& nh& ong b&m đ&u r&i l&i bay”.

Ngày xưa, s& đ&i tho&i, tìm hi&u gi&a các c& ta r&t gi&i h&n. Khi có v&n đ&, gi&i quy&t th&ng đ&n ph&ng, đ&c đoán, không có th&o lu&n. Nên sau đó dù m&i vi&c đ&c coi nh& xong, nh&ng m&c v&n có trong lòng. Ng&i lao đ&ng, ngày thì đ&u t&t m&t t&i, lo làm đ& ăn, t&i ngh&, đâu còn thì gi& đ& gi&i trí, nói chi đ&n đ& thông, bàn lu&n.

Ngày nay, s& gi&i quy&t d& bi&t đã khá h&n. C&p v& ch&ng già đã dành nhi&u thì gi& đ& có s& thông c&m, chia s&, quan tâm v& m&i v&n đ&. C& bà th&ng đ& ý nhi&u v& an toàn kinh t& cho hai ng&i, c& ông đ&t tr&ng tâm vào có ng&i b&n đ&ng lâu dài. H& cũng chia s& v&i nhau v& tôn giáo, v& v&n đ& xã h&i. Tuy nhiên, m&t s& ít ng&i khi g&p v&n đ& thì l&ng tránh, nói l&p l& đ& đánh l&c h&ng, hay ph& nh&n cho xong.

Cũng có c& v&n hay gi& uy quy&n, ch& thích ra l&nh. Có nhi&u cách đ& gi&i quy&t nh&ng d& bi&t, mà th&c ra đa s& các c& đ&u cho là, t&i tu&i này r&i, chúng tôi ch&ng còn m&y khác bi&t. H& áp d&ng ph&ng th&c dân gian “Ch&ng gi&n thì v& làm lành, mi&ng c&i h&n h& r&ng anh gi&n gì.” H& c& khi không nh&ng nh&n đ&c thì cho nó x& h&i ra, mà nên ch&ng lui, v& t&i, luân phiên x& ch& mà ch&ng t&i, v& t&i thì ch&c s& n& nh& t&c đ&n.

Sau đó, bình tĩnh nh&n di&n v&n đ&, cùng góp ý, đ& thông cho kh&i m&c. Nhi&u ng&i nghĩ th&i k& nó, v& ch&ng ai ch&ng có khác bi&t, đ& t& r&i đâu s& vào đó. Nh&ng trên th&c t&, d& bi&t mà không gi&i quy&t thì nó tr& nên khó mà đ&i phó, làm c&n tr& s& xích l&i g&n nhau c&a hai ng&i.

Lòng tín nhi&m, tin c&y n&i nhau cũng c&n cho s& n đ&nh tình nghĩa v& gi&. Nó nh& m&t xích n&i gi&a hai ng&&i, nh& s&i ch& qu&n qua qu&n l&i trong t&m v&i quan h& đôi bên. H& tin t&&ng l&i đã &&c h&n, và trông đ&i ph&n mình s& h&&ng. M&t b&t tín, dù nh&, d&&i m&t khía c&nh nào đó c&a hôn nhân cũng có th& đ&a t&i b&t tín khác, và là ngu&n g&c c&a m&i xáo tr&n trong t&&ng lai.

Đôi khi hai ng&&i ng&i l&i, d& ch&ng &nh cũ, ôn l&i nh&ng vui bu&n đã qua, nh&ng k&ni&m c&a thu& ban đ&u. S& ki&m đi&m này là đ& dùng quá kh& b& túc, tăng c&&ng cho hi&n t&i, coi xem ta đã ra sao và đã làm gì đ& có hôm nay. Có giúp tìm ra nh&ng đi&m thi&u sót đ& t& t& s&a đ&i, giúp ta có c& h&i cùng làm nh&ng đi&u hai ng&&i thích làm v&i nhau khi tr&&c. Cũng nh& giúp hi&u bi&t h&n nh&ng th&m kín c&a ng&&i b&n đ&&ng.

SĂN SÓC TH&&NG YÊU

Săn sóc nhau khi đau &m có &nh h&&ng gì t&i liên h& gi&a hai ng&&i. Kinh nghi&m cho hay khi m&t ng&&i đau &m thì ng&&i kia th&&ng t&m hoãn các sinh ho&t riêng t& đ& săn sóc, và đ&u cho là s& săn sóc này làm tăng quan h& v& ch&ng. Đôi khi ông ch&ng h&i khó khăn h&n bà v& khi làm d&ch v& này, nh&ng nói chung h& đ&u s&n sàng, vui v&.

Ngoài tác d&ng tình c&m làm gi&m căng th&ng tâm th&n, s& quan tâm săn sóc còn mang đ&n m&t s& ích l&i sinh h&c nh& làm tăng kh& năng mi&n d&ch c&a c& th&, kích thích s&c s&ng ng&&i cao tu&i.

T&&ng t& nh& săn sóc, s& trùu m&n th&&ng yêu cũng mang l&i nhi&u đi&m l&i cho quan h& v& ch&ng già. Khi t& tình th&&ng yêu nhau, não b& s& ti&t ra kích thích t& Endorphine và Phenylethylamine (PEA), t&o cho ta m&t c&m giác yêu đ&i, sinh đ&ng và tăng tu&i th&.

Bên Anh Qu&c, ng&&i ta nh&n th&y tu sĩ Tin Lành Giáo th&&ng s&ng lâu h&n tu sĩ C& Đ&c Giáo, và h& k&t lu&n là s& có v& c&a tu sĩ Tin Lành đã đóng góp vào vi&c kéo dài tu&i th&. M&t b&ng ch&ng n&a là ph&n g&a th&&ng đ&n th& h&n ph&n n& có gia đình. V&i l&i đi&m nh& v&y, v& ch&ng già ch&c cũng nên năng quan h& tình ái.

Không c&n ph&i là s& giao hoan vũ bão, mà s& vu&t ve m&n tr&n, s& g&n bên nhảy, nh&ng l&i nói, nh&ng đi&u b& g&i tình vào nh&ng lúc b&t ch&t cũng đ& tăng thân ái và làm nh&p tim ai nh&y lên cao. Bác sĩ Robert N.Buttler, chuyên gia v& các v&n đ& c&a ng& i cao tu&i, g&i đây là ngôn ngữ th& hai c&a tình yêu, đ&i l&i v&i ngôn ngữ th& nh&t, thúc đ&y, đ&i h&i, c&p bách v& sinh lý. Theo ông ta, m&t chút l&ng m&n v&i nhau c&n đ& c& ti&p đi&n m&c dù thú vui xác th&t vì lý do nào đó đã không còn. Cũng nên nh& là các v& lão niên, l&ng nam kích thích t& Testosterone th&p, nên r&t c&n m&t chút l&ng m&n đ& g&i tình.

K&t luận.

M&c dù v&i nhi&u c& g&ng, hôn nhân trong tu&i cu&i đ&i c&a đ&ng h&ng hi&n cũng có nhi&u khó khăn, tr&ng&i. Đã có nhi&u tr&ng&ng h&p chia cách không ng&. Ng& i ta cho là do hoàn c&nh xã hội, đ&a lý.

Cam ng&t tr&ng đ&t l& thành chua. Nh&ng nhìn cho k&, ph&n l&n nh&ng dang d& là do có ít t&ng đ&ng. Ch& là tình yêu h&n là tình b&n, nên khi hóa ch&t say đ&m c&a yêu đ&ng phai nh&t, thì tình yêu đ&ng m&i l& đ& thay th&. Đ& r&i không có “v& già canh ng&t, g&ng càng già càng cay”. Không cùng “v& ch&ng khi n&ng khi nh&t”.

Các c& ta quan ni&m tình nghĩa v& ch&ng nh& m&t Đ&O: Đ&o v& ch&ng. Ca dao dân gian th&ng vang lên:

“Đ&o v& ch&ng ch&ng đ& đ&i thay,

Đ&u làm nên võng giá hay r&i ăn mà cũng c& theo”.

Mong r&ng đó cũng là TÌNH NGHĨA v& ch&ng, cái Tình Nghĩa “Ch&ng nh& gi&, v& nh& hom”, dù đã cũ.

Còn Lại Đồi Ta

Tác Giả: BS.Nguy&n Ý Đ&c
Thứ Ba, 12 Tháng 1 Năm 2010 22:49
