

Đêm qua tôi mất ngủ, ngủ mất giấc ngủ nôm, ngủ chấp chôn giấc a mà mệt nhếch nhếch.

Chưa sáng hôm đã thức dậy, thấy ngủ i nh thi u thi u mất cái gì, bác xuáng giáng nh hát háng. Nhìn ra ngoài cửa sổ, mất trí i cháa thác, chác bà Trái đang ngủ ngon lành. Tôi báng nhá đán câu các cáng trác tháng nói:

“Ăn đác ngủ đác là Tiên

Không ăn không ngủ mất tián thêm lo.”

Không biết là Tiên sáng nhá thá nào, nháng các Cá mình đã nói ít khi sai lám. Không có gì sung sáng báng sau mất giấc ngủ ngon trá dậy, dù buổi sáng hôm đó có là Mùa Đông iánh giá chẳng náa, ta vẫn thấy thá xác kháe mánh, ám áp, lòng an vui, yêu ngái, yêu đái, dá dàng vái thá giái chung quanh mình.

Theo tháng kê năm 2005 của Vián Y Tá Quốc Gia (National Institute of Health), ngái Má (adult) có tá 10%-15% bá bánh mất ngủ.

Giấc ngủ không trán trá, không mánháng giấc má làm ta giát mình, toát máhôi, hay nói mê trong giấc ngủ, đác coi là mất giấc ngủ an bình.

Nháng bà mában ngày bán trăm viác quên đi mất mái lo nào mình đang có trong lòng, nháng khi ngá iáng xuáng giáng nh thì mái lo đó hián ra ngay, và nó kéo lan man thêm bao nhiêu mái lo khác náa, làm cho bà không thá nào ngủ đác. Cáthá, mất trí i mác ngoài cửa sổ, giấc ngủ váa chát đán, đúng lúc bà cán ra khái giáng cho mất ngày mái.

Hoác có bà mác nám đó, nháng không ngủ, má mất trong đêm tái, canh thác nghe tiáng xe con lái vào garage hay tiáng con mácáa vào nhà, rái bà mái thá ra mất hái dài, ngủ đác.

Bà mẹ trẻ thơ này có cái trầm lý do làm bà mất ngủ: Con bé mẹ c rßng, &#m đ&#u; con l&#n xao nh&#ng h&#c h&#nh, nhà gi&# tr&# không đ&#&c t&#t; công vi&#c làm &# s&#, nhi&#u quá, làm không h&#t. Hay công vi&#c không v&#ng ch&#c, không thích h&#p, ph&#i nghĩ đ&#n tìm vi&#c khác; b&#a ăn chi&#u trong b&#p hôm nay sao cho v&#a mi&#ng c&# ch&#ng, con; nhan s&#c mình héo úa khi nhìn vào g&#&ng sau m&#t ngày m&#t nh&#c.

Nh&#ng ông b&# ph&#i lo chi&#c xe đã cũ, cái mái nhà c&#n l&#p l&#i; món n&# ch&#a k&#p tr&#, ti&#n đ&# dành b&#t đ&#u hao h&#t v.v...

T&#t c&# nh&#ng linh tinh c&#a m&#t đ&#i th&#&ng ban ngày, &#nh h&#&ng r&#t nhi&#u vào gi&#c ng&# ban đêm. Có th&# nh&#ng b&#n r&#n đó đ&#a ta t&#i m&#t gi&#c ng&# n&#ng n&# hay m&#t đêm th&#c tr&#ng.

Trong khi đó các c&# già m&#t ng&# vì: Đi ng&# không đúng gi&# m&#i t&#i, cũng làm cho gi&#c ng&# không đ&#&c dài. Có nh&#ng b&#nh đánh th&#c gi&#c ng&# c&#a mình nh&#: Nh&#c m&#i, b&#nh bao t&#, b&#nh x&#p x&#&ng, b&#nh quên lãng (Alzheimer)... Nói chung b&#nh t&#t làm m&#t ng&#. U&#ng thu&#c v&# ban đêm đ&# ch&#a nh&#ng b&#nh trên cũng làm ta m&#t ng&#.

M&#t ng&#&i b&#n, hay m&#t ng&#&i trong gia đình qua đ&#i, ho&#c ph&#i đ&#n nhà đi đ&#n n&#i mình không thích, b&# căng th&#ng tinh th&#n, xu&#ng tinh th&#n cũng khó mà có đ&#&c gi&#c ng&# ngon. R&#i còn n&#i “Nh&# n&#&c đau lòng con qu&#c qu&#c” cũng làm cho các c&# m&#t ng&# tri&#n mi&#n.

Ngoài ra còn có nh&#ng ng&#&i b&# b&#nh m&#t ng&# kinh niên vì b&#t c&# lý do gì.

Đ&#&i đây là nh&#ng l&#i c&#a các v&# h&#&ng đ&#n y t&# khuyên nh&#ng ng&#&i hay m&#t ng&#:

- Nên đi ng&# đúng gi&#. C&# g&#ng đi ng&# và th&#c đ&#y m&#i ngày cùng gi&# gi&#ng nhau.

- Ch&# ng&# c&#n ph&#i tho&#i mái, t&#i và yên tĩnh.

- T&#o môi tr&#ng ng&# t&#t nh&# m&# nh&# c êm d&#u, u&#ng lo&#i trà hoa c&# (Herbal) nào giúp ng&# ngon (ng&#&i Vi&#t hay ăn chè h&#t sen, u&#ng trà tâm sen). Nên t&# nói v&#i mình là b&#y gi&# ng&# đây, không đ&# ý đ&#n gì khác n&#a.

- Ngâm mình trong n&#&c &#m, ng&#i thi&#n hay t&#p th&#, ho&#c đi b&#. Nh&# v&#y s&# giúp thân th&# th&# giãn tr&#&c khi vào gi&#ng.

- M&#t b&#a ăn no quá và nhi&#u d&#u m&# cũng đ&# làm ta m&#t ng&#. Nên đi ng&# sau b&#a ăn ít nh&#t là ba ti&#ng. N&#u ph&#i đi ng&# ngay thì nên ăn r&#t nh&# thôi.

- U&#ng m&#t ly s&#a &#m tr&#&c khi ng&# cũng có kh&# năng giúp cho gi&#c ng&# đ&#n nhanh h&#n.

- Có cái gì c&#n nghĩ đ&#n thì nghĩ tr&#&c khi leo lên gi&#ng đi ng&#, ho&#c ng&#i xu&#ng vi&#t ra m&#t cái danh sách nh&#ng đi&#u mình s&# ph&#i làm trong ngày mai hay cu&#i tu&#n. Đ&# nó đ&#y, coi nh&# mình đã nghĩ đ&#n nó r&#i “Đi Ng&#”.

- Đ&#c sách cho th&#t m&#i m&#t, hay m&# băng nghe nh&#c, nghe đ&#c truy&#n cũng giúp mang ta vào gi&#c ng&# d&# dàng h&#n.

N&#u làm t&#t c&# các bi&#n phát trên r&#i mà ban đêm v&#n th&#ng xuyên m&#t ng&#, ban ngày m&#t m&#i thì b&#n nên đ&#n g&#p bác sĩ c&#a mình đ&# đ&#&c h&#ng đ&#n và chăm sóc.

M&#t ng&# có h&#i cho s&#c kh&#e th&#t đ&#y, nh&#ng các thi sĩ, văn sĩ không m&#t ng&# thì làm sao thiên h&# có nh&#ng bài th&#, nh&#ng truy&#n dài, truy&#n ng&#n đ&# đ&#c. Chính nh&#ng ng&#&i vi&#t này đã m&#t ng&#, th&#c đ&#y gi&#a đêm đ&# vi&#t ra nh&#ng áng văn ch&#ng, giúp cho ng&#&i m&#t ng&# khác đi tìm vào gi&#c ng&#. Đó m&#i là m&#t đi&#u ngh&#ch lý.

Các thi sĩ, văn sĩ th&#c v&#i đêm r&#m hay nh&#ng đêm đ&#i gió sang mùa. C&# th&# c&#a h&# t&# đánh

Giấc ngủ và thi sĩ

Tác Giả: Tr&#n M&#ng Tú

Thứ Hai, 26 Tháng 1 Năm 2009 09:35

th< c h< d< y hay môi tr< < ng chung quanh đánh th< c h< . Trăng sáng quá, hay gió th< i hiện ngoài, làm sao ng< ! Thi sĩ th< c d< y, đ< ng sau song c< a, ng< m trăng:

"Trăng lên, qu< bóng xanh l< ng l< ng

L< l< ng treo trên m< y xóm nhà

Ta đ< ng b< i h< i sau song c< a

Nhìn trăng, ai th< c hãy cùng ta."

(Nguy< n Xuân Thi< p)

Có ông thi sĩ luôn luôn đi v< nhà vào lúc m< t, hai gi< sáng, r< i th< c su< t đêm u< ng r< < u nh< ông Mai Th< o. Ch< c không ph< i ông có b< nh Insomnia.

"S< m ra đi s< m hoa không bi< t

Đêm tr< v< đêm cảnh không hay

V< ng trăng đôi lúc tìm ra d< u

N< i góc t< < ng in cái bóng g< y"

Giới thiệu và thi sĩ

Tác Giả: Trán Máng Tú

Thứ Hai, 26 Tháng 1 Năm 2009 09:35

(Mai Tháo)

Ông thi sĩ này náa, không bißt ông đang mßt ngß hay đang ngß mß vßi ngßi tình tßng tßng:

“Đêm nay em ngß mßt mình

Còn ta vßn ngß vßi hình bóng em

Quß tay ôm cái gßi mßm

Mê man hôn cánh tay mình mê man”

(Luân Hoán)

Đßc câu thß khßt khß trên, ngßi i mißn Nam gßi là “Hßt thußc chßa”.

Thi sĩ đôi khi không mußn mßt ngß mßt mình, còn mußn kéo thêm ngßi khác thßc trßng đêm vßi mình. Chàng mußn nàng thành vì sao đß đi vßi chàng sußt mßt đêm trắng:

“Em là mßt ngôi sao mßi băng

Xußng đây, đi vßi anh đêm trắng”

(Xuân Dißu)

Giấc ngủ và thi sĩ

Tác Giả: Tr&#n M&#ng Tú

Thứ Hai, 26 Tháng 1 Năm 2009 09:35

Ch&#c cô thi&#u n&# nào cũng mu&#n đ&#c ng&#i tình r&# rê mình đi đ&#o trong đêm trắng b&#ng m&#t
câu th&# n&#ng n&#n nh&# th&#!

Có ng&#i cho m&#t đêm m&#a nh&# h&#t s&# giúp cho m&#t gi&#c ng&# êm &# , nh&#ng thi sĩ, h&# không ng&#
ngon trong nh&#ng đêm m&#a nh&# ng&#i bình th&#ng, h&# th&#c nguyên đêm, n&#m nghiêng, th&#ng
th&#c t&#ng gi&#t m&#a, r&#i than th&#:

“Tai n&#ng n&#c gi&#t mái nhà

Nghe tr&#i n&#ng n&#ng nghe ta bu&#n bu&#n”.

(Huy C&#n)

M&#t ng&# đ&# vi&#t xu&#ng m&#t câu th&# dài các và tr&# tình nh&# th&# này cũng x&#ng đáng:

“Tuy&#t ph&# đêm nay m&#t góc gi&#ng

N&#m nghe quanh chi&#u r&#n tang th&#ng

Ta say g&#i ngã v&#ng trắng khuy&#t

Khanh c&#a Hoàng &#i! L&#a b&#n ph&#ng”

(Vũ Hoàng Ch&#ng)

Giấc ngủ và thi sĩ

Tác Giả: Tr&#n M&#ng Tú

Thứ Hai, 26 Tháng 1 Năm 2009 09:35

Nh&#y, m&#t ng&# c&#a thi sĩ, chính là nguyên nhân đ&# nh&#ng câu th&# đ&# c vi&#t xu&#ng. Bóng đêm nh&# chi&#c nôi cho h&# ru nh&#ng đ&#a con “Th&#” c&#a h&#. Câu nói “Ăn đ&# c, ng&# đ&# c là tiên” có m&#t th&# nói m&#t cách khác “Ăn không đ&# c, ng&# không đ&# c là thi sĩ” ch&#c nghe cũng không sai l&#m.

Ch&#ng có v&# bác sĩ nào ch&#a b&#nh m&#t ng&# đ&# c cho nh&#ng ng&#i này. Toa thu&#c c&#a thi sĩ là nh&#ng trang th&#. H&# b&# vào siêu, s&#c nh&# l&#a, rót ra và u&#ng t&# t&#, m&#t mình.

H&# u&#ng đ&# th&#c b&#ng nh&#ng Gi&#c Ng&# Th&# c&#a h&#.

“Trăng kim nhũ tràn vào c&#a s&#

Tr&#i lên gi&#ng m&#t t&#m chắn vàng

C&#i áo ra đ&#p trắng đi ng&#

Không dám c&#a mình

Ch&# s&# trắng tan”