

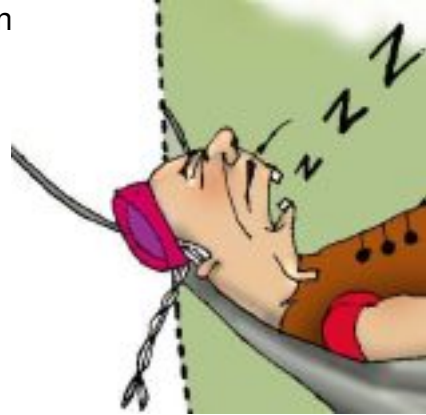
Những đêm mất ngủ

Tác Giả: Huy Pháng

Thứ Hai, 24 Tháng 5 Năm 2010 21:04

Đôi khi có người chỉ qua một đêm lo nghĩ không ngủ, sáng dậy râu tóc đã bạc phơ.

Theo truyện Đông Chu Liệt Quốc, Ngũ Tử Tư là người hiền của Sở, văn võ song toàn, có cha Ngũ Xa là người chính trực như ngọc bích vua nghe sàm tâu mà khép vào tội phẫn



nghịch bất giam lòng đã xé tởm. Vua sở hai con của Ngũ Xa là Ngũ Tháng và Ngũ Tử Tư làm phẫn nên ép Ngũ Xa viết thư dä hai con về triều để vua phong chức, nhưng chỉ có Ngũ Tháng tin cha theo về triều bä vua Sở giết. Ngũ Tử Tư bä truy lùng khắp nơi, một đêm đi đến cửa ải, đột nhiên sang nước Ngô mà không được, nên lo âu, chỉ qua một đêm trắng trắng không ngủ, suy nghĩ đến tận sáng hôm sau thì toàn bạc râu, tóc của Ngũ Tử Tư đã bạc trắng.

Người ta thường dùng mấy chữ “giấc ngủ trẻ con” để nói đến những giấc ngủ ngây thơ, vô tư, còn người lớn tuổi thì mất ngủ, lo nghĩ chuyện đời hoặc gặp chuyện trái ngang, đêm thường khó ngủ. Có khi mất ngủ vì lo âu, vì buồn bã, vì sợ hãi hay đôi khi vì quá vui. Nghĩ đến chuyện nước mất nhà tan, cuộc đời dâu bể, Trần Tử Xáng đã mô tả cảnh “đêm nghe tiếng chä bên tai, giật mình còn tưởng tiếng ai gọi dò”, hay cũng là đêm: “trời không chấp bä vì mình nguän, đêm nào đêm nào cũng buồn!”

Hay như nhà thơ Tố Hữu (1866-1918) đã viết Pháp thuä, với tâm sự cô đơn của một nhà nho yêu nước, biết ai đáng chí, đáng tâm với mình, cũng với những đêm không ngủ:

*“Đêm sao đêm mãi tôi mò mò
Đêm đến bao giờ mới sáng cho?
Đàn träu chỉ ngäng muän däy
Ông già thäng thäng vẫn đang ho.
Ngän đèn giờ träm khäu còn bé*

*Tiếng chó nghì ngß i cß n vß n to
Hàng xóm bß n bß ai dß y chß a?
Dß y thß i lên tißng gß i nhà nho!”*

Chúng ta đâu không là “chí sĩ”, trong cuộc đời khổ đau, chiến tranh, tù đầy, chia ly gặp gỡ nghịch cảnh, cũng có những đêm mất ngủ vì phiền muộn lo âu. Mất ngủ thì sáng dậy, thức lâu tiêu hao, tinh thần hao mòn, đôi mắt trộm lệ, chân bß c không vững, ăn không thấy ngon. Trong cuộc đời chúng ta, cũng có những mất ngủ như thế. Trong đêm buồn buồn vắng lặng, chúng ta đã nghe gì. Chúng ta cùng nhau lắng nghe tiếng đồng ban đêm của một thời thơ ấu, cùng với Qußc Văn Giáo Khoa Thư - Lßp Dß Bß :

“Mất ngủ đêm nào mãi không ngủ được, tôi lắng tai nghe những tiếng đồng ở nhà. Tôi đi gọi những con mèo nghỉ ngơi gõ kèn kß nhßngß i dß a vßng. Tôi đi gọi những con cá tép, chußt chß y sßt sßt, bên cạnh mình, muỗi kêu vo vo. Thßnh thoßng lß i nghe tiếng con thß n lß n bßt muỗi. Con nßc nß bay xß xß bên vách.

Không những trong nhà mà ở ngoài cũng có tiếng đồng. Cảnh nhà gió thổi vào những tàu lá chuối, nghe như mưa; ngoài vườn tiếng dß kêu ri rß. Trß i mß i mß a, các loài trùng dß y nß c cß, nên cóc và chß, nhái đâu kêu inh ß i. Xa xa thì nghe tiếng chó sß a trắng”.

Mß không ngủ được thì trước hết là nghe tiếng đồng của xe hơi ngoài đường, tiếng còi hß của xe cảnh sát xa xa, tiếng nß c tß i cây tß đồng ngoài vườn và cả tiếng đồng hồ nhß pßng tiếng mất trên tiếng hay tiếng ngáy của người nằm bên cạnh.

Hạnh phúc cho ai có một giấc ngủ bình thường. “Ăn được ngủ được là tiên, không ăn không ngủ là tiên vßt đi”. Những đêm có 8.5 triệu người mất ngủ, trần trß trên giường và ngß i ta đã tốn hàng trăm triệu đô la để chữa bệnh mất ngủ. Đến ông bác sĩ Tây thì ông xem lấy mũi hàng, ông Đông thì nói tß i gan nóng, bác sĩ tâm thần thì nói tß i lo nghĩ, tâm lý bất an. Người ta khuyên uống trà và cà phê buổi tối, dùng bình phòng ngủ thành nơi làm việc, dùng uống rượu, lo nghĩ tính toán trước khi lên giường cho không phải trên giường, nghe nhạc nhẹ, tắm nước nóng hay dùng gối là đệm... của chúng ta. Những mất ngủ vô hißu. Người mất ngủ vẫn trß n trß c trên giường, dành giấc ngủ và bắt đầu sự hãi bóng tối và sự yên lặng của đêm khuya.

Lao động chân tay những người nông dân hay công nhân, vất vả với những công việc nặng nhọc suốt ngày ngoài đồng hay ở công trường có lẽ sẽ tìm thấy giấc ngủ dễ dàng. Vì vậy những người ở trong các trại tù “lao động cải tạo” của Công Sản, trước kia dù có bệnh mất ngủ, sau một ngày cật lực vất vả, tối về cũng phải ngủ vùi mê mẩn. Ở trong trại tù này, tôi cũng đã có lần thức giấc, rồi khó khăn để đi giấc ngủ trở lại, vì cần đối hành họ. Cũng có một thời gian, khi đi về trại Phú Sơn, tôi được xếp nằm cạnh bệnh nhân mất ngủ ở bệnh tù, anh Nguyễn Văn Bé, nguyên Trưởng Ban 2 mất Chi khu ở Vùng 4. Anh Bé bị suy nhược nặng, cả tiếng ngủ tiếng trong căn thiêu ứ ả, thiêu ứ mẩn, với Mùa Đông ở Bắc Thái buổi giá, bệnh suy nhược đã hành hạ thân xác anh như thế nào. Suốt đêm anh hát những bài nôm khom những bài, hát theo một nhạc, tiếng kêu như tiếng bầy lò rền, rồi sáng mai lại cũng phải thức dậy đi lao động như anh em. Nhiều khi thấy anh xanh xao, kiệt lực, những người không chết. Bệnh cai tù cũng bị vậy nên cũng phải cho anh ra tù, cũng đưa anh ra Bắc, vào thời gian này cũng đã hơn năm năm. Nằm bên anh, rồi rồi quen, tôi cũng phải ngủ được, không ngủ được phải chết, những người như nhà, vì tôi có một cháu trai năm tôi vào tù mới mới ba tuổi cũng bị suy nhược nặng. Anh “Bé Suy nhược” à! Bây giờ anh ở đâu?

Tôi có một người bạn bị mất ngủ kinh niên gần nửa thế kỷ nay, từ thời trẻ, đi lính, vào tù rồi sang Mỹ, mỗi đêm anh chấp chấp mất đi chấp ng ba tiếng đồng hồ, những người coi bệnh cũng yêu cầu và không hề than phiền đến thời bệnh “trên giường” này. Thuộc Đông, Tây, Nam, rồi chiêm cẩu, thôi miên, thôi n... anh đã trải hết mùi đời, những người không có kết quả, đành ôm lấy nó mà sống. Cuộc cùng anh gặp mất bác sĩ, không cho anh thuốc ngủ trước bệnh mà chỉ cho anh những người chúc mừng, vì anh đã sống được hai cuộc đời, dài hơn những người bình thường. Phải cảm ơn Thiên đáng Đá, vì trong khi thiên hạ sống sáu mươi năm, đã dành suốt hai mươi năm để ngủ, chỉ còn lại bệnh mất ngủ năm để hưởng phúc hay khổ đau, phần anh, anh sống dài hơn những người khác trên mười năm. Nhiều lúc vào ban ngày, anh cũng bị căng thẳng, những người vào ban đêm, trong khi mất ngủ, anh có thể được thêm sách, viết lách hay mơ mộng trong sự yên tĩnh mà không hề bị ai quấy rầy trong một thế giới của riêng anh... Anh nói rằng: mất ngủ cũng buồn, những người không có ai mất ngủ mà chết!

Ngày nay, những người bạn tôi đã bị cá sang tuổi “cá lai hy”, tiếng không như Saigon năm cũ, để được lên mà chết, vì cuộc đời quá ngắn ngủi.

Còn tất cả quý vị còn lại, đã là những người “thất phu” (quốc gia hàng vong, thất phu hậu trách), lâu lâu cũng có phải có một đêm mất ngủ, không buồn chuyện xót xa quê nhà thì cũng buồn chuyện như những người quê người. Những người khi nghĩ lại, “có khi thiên hạ được ngủ cả, đời gì mà thức mất mình ta!”