

**Dale Carnegie**



---

---

# Quảng gánh lo đi và vui sống

HOW TO STOP WORRYING AND START LIVING

---

- 
- Hãy mua sách in hợp pháp để ủng hộ các Đơn vị xuất bản và các Tác giả.
- 



## **Bìa 4:**

**Hãy Ngừng Lo Lắng . . .**

**Hãy Bước Chậm Lại . . .**

***Và Tận Hưởng Cuộc Sống!***

Nhờ các phương pháp của Dale Carnegie, hàng triệu người đọc đã xây dựng được thái độ sống tích cực, an tâm cảm nhận hạnh phúc và mãi mãi loại bỏ thói quen lo lắng:

- Hãy đóng chặt những cánh cửa sắt dẫn đến quá khứ và tương lai. Chỉ sống trong những vách ngăn của hiện tại.
- Nhìn nhận những mặt tích cực của cuộc sống.
- Khiến bản thân luôn bận rộn. Khi làm việc đến quên mình, ta cũng quên đi mọi lo lắng.
- Thử kiểm tra theo luật bình quân, xác suất xảy ra điều bạn đang lo lắng là bao nhiêu phần trăm?
- Luôn nỗ lực hết mình.
- Hãy nghĩ đến những may mắn bạn có được - chứ không phải là những rắc rối.
- Hãy quên đi bản thân bằng cách quan tâm đến người khác. Mỗi ngày làm một điều tốt có thể khiến ai đó mỉm cười.

Qua hơn nửa thế kỷ, những lời khuyên thiết thực và sâu sắc của Dale Carnegie vẫn còn nguyên giá trị cho đến ngày nay. Ngay bây giờ, bạn đã có thể ghi tên mình vào danh sách hàng triệu con người đã học được cách: ***Quảng gánh lo đi và vui sống!***

ThuVienOnline

# Mục lục

*Lời tựa của tác giả*

*Để quyển sách này mang lại nhiều lợi ích nhất*

## PHẦN MỘT

---

### CÁC NGUYÊN TẮC CĂN BẢN ĐỂ LOẠI BỎ SỰ LO LẮNG

1. Sống trong “những ngăn kín của thời gian”
2. Một giải pháp nhiệm màu
3. Tác hại của những nỗi lo

## PHẦN HAI

---

### PHƯƠNG PHÁP PHÂN TÍCH VÀ GIẢI QUYẾT LO LẮNG

4. Cách phân tích và giải quyết các vấn đề gây lo lắng
5. Cách xóa bỏ 50% lo lắng trong công việc

## PHẦN BA

---

### PHÁ BỎ THÓI QUEN LO LẮNG TRƯỚC KHI SỰ LO LẮNG TÀN PHÁ CHÚNG TA

6. Để tâm trí không còn chỗ cho sự lo lắng
7. Gắt bỏ những điều vụn vặt
8. Luật bình quân: “Phương thuốc” hiệu nghiệm
9. Hợp tác với những điều không thể tránh khỏi
10. Đặt lệnh “Dừng” cho nỗi lo lắng
11. Sống với hiện tại, bỏ qua quá khứ

## PHẦN BỐN

---

### 7 CÁCH LUYỆN TINH THẦN

#### ĐỂ SỐNG THANH THẢN VÀ HẠNH PHÚC

- |   |     |
|---|-----|
| 12. Suy nghĩ và hành động một cách vui tươi               | 113 |
| 13. Chấm dứt việc trả đũa                                 | 128 |
| 14. Không buồn lòng về sự vô ơn                           | 138 |
| 15. Những gì bạn có: Hơn một triệu đô-la                  | 145 |
| 16. Hãy là chính mình                                     | 153 |
| 17. Nếu đòi cho ta quả chanh, hãy pha thành ly nước chanh | 161 |
| 18. Cách thoát khỏi phiền muộn trong 14 ngày              | 170 |

## PHẦN NĂM

---

### MỘT PHƯƠNG CÁCH TUYỆT VỜI ĐỂ CHẾ NGỰ LO LẮNG

- 19. Lấy niềm tin làm điểm tựa** 189

## PHẦN SÁU

---

### GẠT BỎ NỖ LO BỊ CHỈ TRÍCH

- 20. Không ai soi mói một kẻ tầm thường** 213
- 21. Để không bị tổn thương vì những lời chỉ trích** 217
- 22. Những điều dại dột tôi đã làm** 222

## PHẦN BẢY

---

### 6 CÁCH TRÁNH MỆT MỎI VÀ LO LẮNG, ĐỒNG THỜI NÂNG CAO TINH THẦN VÀ SỨC LỰC

- 23. Tác hại của sự mệt mỏi** 231
- 24. Nguyên nhân và cách khắc phục trạng thái mệt mỏi** 237
- 25. Tránh mệt mỏi và giữ sắc diện tươi trẻ** 243

26. Bốn thói quen tốt khi làm việc có thể giúp tránh căng thẳng và lo âu	249
27. Cách xua tan nỗi buồn chán – nguyên nhân gây mệt mỏi, lo lắng và bực dọc	253
28. Cách tránh lo lắng vì mất ngủ	264

## PHẦN TÁM

---

NHỮNG CÂU CHUYỆN CÓ THẬT VỀ KINH NGHIỆM CHẾ NGỰ LO LẮNG

ThuVienOnline

# LỜI TỰA CỦA TÁC GIẢ

---

Năm 1909, tôi là một trong những kẻ bất hạnh nhất New York. Tôi kiếm sống bằng nghề bán xe tải nhưng không biết nó vận hành thế nào, và tệ hơn nữa là tôi cũng chẳng muốn biết điều đó. Tôi ghét công việc của mình. Tôi ghét phải sống chung với lũ gián dơ bẩn trong một căn phòng tồi tàn. Tôi còn nhớ hồi ấy tôi thường treo những chiếc cà vạt của mình trên tường, thế rồi một buổi sáng, khi với tay lấy một chiếc thì chạm phải một bầy gián từ trong đó chạy tóa ra. Tôi cũng ghét phải ăn trong những nhà hàng rẻ tiền và mất vệ sinh mà rất có thể cũng lúc nhúc gián trong gian bếp.

Mỗi đêm, tôi trở về căn phòng trống vắng với những cơn đau đầu như búa bổ. Những cơn đau bắt nguồn từ sự thất vọng, lo âu, cay đắng và cảm giác muốn nổi loạn. Thực sự là tôi đang nổi loạn, bởi những giấc mơ áp ú từ thời đại học giờ đã trở thành những cơn ác mộng. Cuộc sống là thế này sao? Cuộc phiêu lưu đầy ý nghĩa mà trước kia tôi háo hức mong đợi là thế này sao? Cả đời tôi chỉ có vậy thôi ư – làm công việc mình căm ghét, sống chung với gián, ăn những thức ăn chán ngắt – và chẳng có hy vọng gì về tương lai? . . . Tôi ước ao biết nhường nào được đọc và viết những cuốn sách mình đã ấp ủ từ thời sinh viên.

Tôi biết mình sẽ có được mọi thứ và chẳng mất gì nếu từ bỏ công việc mà mình chán ghét. Tôi không hứng thú với việc kiếm nhiều tiền. Tôi chỉ khát khao được sống hết mình. Nói một cách ngắn gọn, tôi đang đứng trước ngã rẽ của đời mình – đã tới lúc tôi phải làm cái việc mà hầu hết những người trẻ tuổi phải làm khi mới vào đời: quyết định hướng đi cho tương lai. Và tôi đã có một quyết định làm thay đổi hoàn toàn cuộc đời tôi. Nhờ quyết định ấy, tôi đã sống một cuộc sống hạnh phúc và đầy ý nghĩa, vượt xa cả những mơ ước không tưởng nhất của mình.

Tôi quyết định sẽ từ bỏ công việc chán ngắt ấy để trở thành giáo viên. Trước đó, tôi đã từng học bốn năm Đại học sư phạm tại Warrensburg, Missouri. Tôi sẽ kiếm sống bằng cách đi dạy buổi tối ở các trường dành cho người lớn. Ban ngày tôi sẽ được thanh



thời đọc sách, soạn bài, viết tiểu thuyết và truyện ngắn. Tôi muốn “sống để viết và viết để sống”.

Nhưng tôi sẽ dạy gì ở lớp học buổi tối đây? Khi nhìn lại quá trình học đại học, tôi thấy rằng những kiến thức và kinh nghiệm có được khi học và thực hành môn nói trước công chúng tỏ ra hữu ích cho công việc và cuộc sống của tôi hơn tất cả kiến thức của các môn khác gộp lại. Vì sao? Vì nó đã xóa đi tính nhút nhát và thiếu tự tin của tôi, nó giúp tôi có đủ dũng khí và sự vững vàng khi làm việc với mọi người. Một điều hiển nhiên là những ai có thể đứng lên nói lưu loát và rõ ràng suy nghĩ của mình sẽ là những người có khả năng lãnh đạo.

Tôi nộp đơn xin dạy môn này trong các khóa học buổi tối của trường Đại học Columbia và Đại học New York, nhưng cả hai trường đều nói rằng họ có thể tự xoay xở mà không cần sự giúp sức của tôi.

Lúc đó tôi rất thất vọng – nhưng bây giờ tôi lại cảm thấy biết ơn điều đó, bởi nhờ vậy mà tôi đã đến giảng dạy ở các trường buổi tối của Hiệp hội Thanh niên Cơ Đốc (*Young Men's Christian Association – YMCA*), nơi tôi phải đưa ra những kết quả làm việc thuyết phục chỉ trong một thời gian ngắn. Đó quả là một thách thức lớn! Học viên đến nghe tôi giảng không phải vì muốn có chứng chỉ đại học hay để khẳng định địa vị xã hội. Họ đến vì một lý do duy nhất: họ muốn giải quyết các vấn đề của mình. Họ muốn có thể đứng lên và tự tin phát biểu trong bất kỳ cuộc họp nào. Những người bán hàng muốn gõ cửa nhà các khách hàng khó tính nhất mà không cần phải đi vòng quanh khu nhà ở của khách hàng đến ba lần để lấy can đảm. Họ muốn có được sự tự tin và một tư thế đĩnh đạc. Họ muốn thăng tiến trong công việc. Họ muốn mang về nhiều tiền hơn cho gia đình. Do học phí trả theo từng kỳ và học viên sẽ không phải trả tiền nếu không thấy hiệu quả, và cũng vì tiền lương của tôi không được trả theo tháng mà dựa trên phần trăm tổng số học phí thu được, những bài giảng của tôi buộc phải hữu ích và bám sát thực tế.

Thời gian đó, tôi cảm thấy điều kiện giảng dạy như thế rất bất lợi, nhưng giờ đây tôi hiểu rằng mình đã có một cơ hội rèn luyện vô giá. Tôi *phải tạo động lực* các học viên. Tôi *phải* giúp họ *giải quyết các rắc rối*. Tôi *phải làm sao để buổi học nào cũng hấp dẫn và khiến họ muốn đến tiếp vào các buổi sau nữa*.

Và đó là một công việc tuyệt vời. Tôi đã vô cùng ngạc nhiên khi thấy các học viên của mình nhanh chóng xây dựng được sự tự tin và rất nhiều người đã sớm được thăng chức, tăng lương. Các giờ học thành công vượt xa những hy vọng lạc quan nhất của tôi. Sau ba khóa, YMCA trả cho tôi 30 đô-la mỗi tối, trong khi trước đó họ còn không đồng ý trả 5 đô-la. Ban đầu tôi chỉ dạy môn Nói Trước Công Chúng (Public Speaking), nhưng sau nhiều năm, tôi nhận ra con người còn cần thêm khả năng thu phục lòng người. Vì không thể tìm được một giáo trình ưng ý về việc cải thiện và xây dựng mối quan hệ giữa con người với nhau nên tôi đã tự viết một quyển sách. Nó không được viết theo cách thông thường mà được khởi nguồn và phát triển dựa trên kinh nghiệm của chính các học viên tham dự khóa học. Tôi đã đặt tựa đề cho quyển sách là *How to Win Friends and Influence People (Đắc Nhân Tâm)*.

Vì quyển sách ấy được viết để làm giáo trình cho các lớp học dành cho người lớn của tôi và cũng vì bốn quyển sách tôi viết trước đó chẳng nhận được sự chú ý nào nên tôi không ngờ nó lại có thể bán chạy đến thế. Có lẽ tôi là một trong những tác giả bị làm cho sững sốt nhất thời đại này!

Thời gian trôi qua, tôi phát hiện thêm một trong những rắc rối lớn nhất của người lớn: **lo lắng**. Phần lớn học viên của tôi là doanh nhân – giám đốc điều hành, nhân viên bán hàng, kỹ sư, kế toán; tuy thuộc nhiều ngành nghề khác nhau nhưng hầu như ai cũng có những rắc rối của riêng mình! Trong lớp cũng có cả phụ nữ là các nữ doanh nhân và các bà nội trợ. Bạn thấy đấy, họ cũng gặp rắc rối! Rõ ràng là tôi cần một giáo trình hướng dẫn cách chế ngự sự lo lắng. Vậy là một lần nữa tôi lại cất công tìm kiếm. Tôi đến thư viện lớn nhất của New York và rất ngạc nhiên khi chỉ tìm được 22 quyển sách xếp dưới đề mục WORRY - LO LẮNG. Và cũng cảm thấy thích thú không kém khi có tới một 189 quyển xếp dưới đề mục WORMS - CÁC LOÀI GIUN! *Số sách viết về giun nhiều gấp gần chín lần số sách viết về lo lắng!* Thật bất ngờ phải không? Vì lo lắng là một trong những vấn đề lớn nhất của nhân loại, các bạn có nghĩ rằng mỗi trường học từ cấp trung học trở lên nên có một khóa học về “Cách loại bỏ lo lắng” không?”

Chẳng có gì ngạc nhiên khi bạn đọc thấy David Seabury viết trong quyển *How to Worry Successfully (Làm thế nào để lo lắng một cách hiệu quả)* rằng: “Chúng ta bước sang tuổi trưởng thành với những chuẩn bị nghèo nàn cho việc đối mặt với áp lực đến

mức mỗi khi bị căng thẳng, ta chẳng khác nào một con mọt sách bị yêu cầu múa ba lê!”. Kết quả là gì? Hơn một nửa số bệnh nhân nằm viện là những người gặp các rắc rối về tinh thần và cảm xúc.

Tôi đã xem hết 22 quyển sách viết về nỗi lo lắng xếp trên giá của Thư viện New York. Tôi cũng mua tất cả sách có thể tìm được về chủ đề này, nhưng vẫn không thể tìm ra dù chỉ là một quyển thích hợp để dùng làm tài liệu giảng dạy cho các khóa học của mình. Thế là tôi quyết định sẽ tự viết.

Tôi bắt đầu chuẩn bị cho việc viết quyển sách này cách đây 7 năm bằng cách đọc những gì các triết gia của mọi thời đại đã nói về lo lắng. Tôi cũng đọc hàng trăm quyển tiểu sử, từ Khổng Tử cho tới Churchill. Tôi phỏng vấn hàng chục người nổi tiếng ở những lĩnh vực khác nhau như võ sĩ quyền anh Jack Dempsey, Tướng Omar Bradley, Tướng Mark Clark, nhà sáng lập hãng ô-tô Ford - Henry Ford, Đệ nhất phu nhân Eleanor Roosevelt, nhà báo Dorothy Dix... Nhưng đó mới chỉ là bước khởi đầu.

Tôi còn tiến hành một việc khác, có ý nghĩa quan trọng hơn hẳn so với việc chỉ phỏng vấn và tham khảo các bài viết. Tôi đã làm việc 5 năm trong một phòng thử nghiệm chế ngự lo lắng - một phòng thử nghiệm được thực hiện với chính các học viên trong lớp học buổi tối dành cho người lớn của chúng tôi. Theo tôi được biết, đây là phòng thử nghiệm đầu tiên và duy nhất trên thế giới thuộc loại này. Chúng tôi đề ra một số quy tắc nhằm chế ngự lo lắng rồi yêu cầu học viên áp dụng chúng vào cuộc sống và báo cáo kết quả đạt được trước lớp. Một số người khác thì kể lại những cách thức mà họ đã sử dụng trong quá khứ.

Nhờ thế mà tôi cho rằng mình là người được nghe nhiều cuộc nói chuyện về cách chế ngự lo lắng hơn bất cứ ai. Bên cạnh đó, tôi cũng đọc hàng trăm bài viết về chủ đề này được gửi tới bằng thư – đó là những bài nói đã đoạt giải trong các lớp học của chúng tôi được tổ chức trên toàn thế giới.

Do đó, quyển sách này không hề là một mớ lý thuyết xa rời thực tế. Nó cũng không phải là một bài thuyết giảng kinh viện, giải thích những cơ chế khoa học nhằm kiểm soát những nỗi lo lắng. Thay vào đó, tôi đã cố gắng viết một tài liệu chính xác, súc tích kể lại việc hàng nghìn người trưởng thành đã chế ngự nỗi lo lắng của mình ra sao. Có

một điều chắc chắn rằng: Đây là một quyển sách gắn liền với thực tế, và bạn có thể ứng dụng nó dễ dàng.

Triết gia người Pháp Valéry nói: “Khoa học là tập hợp những công thức thành công”. Quyển sách này cũng vậy: nó là tập hợp những công thức giải tỏa lo lắng hiệu quả và đã được thời gian kiểm chứng. Tuy nhiên, tôi xin nói trước rằng: có thể bạn sẽ không thấy điều gì mới mẻ, nhưng bạn sẽ nhận ra nhiều điều đã bị chúng ta bỏ quên. Vấn đề không phải là chúng ta không biết hay không hiểu, mà là chúng ta không hành động. Mục đích của quyển sách này là kể lại, làm sáng tỏ, tôn vinh và phân tích dưới góc nhìn mới của thời đại về những chân lý căn bản đã có từ xa xưa, nhằm xây dựng niềm tin nơi bạn và giúp bạn tự tin áp dụng chúng.

Khi chọn đọc quyển sách này, chắc hẳn điều mà bạn mong mỏi là thực hiện một sự thay đổi. Vậy thì bạn còn chần chờ gì nữa?

Chúc bạn sớm *quẳng gánh lo đi và vui sống!*

DALE CARNEGIE

# Để quyển sách này mang đến kết quả tốt nhất

1. Để quyển sách này phát huy tác dụng cao nhất, có một yêu cầu không thể bỏ qua, một yêu cầu quan trọng hơn tất cả các yêu cầu khác. Nếu bạn không đáp ứng được điều kiện tiên quyết này thì dù bạn có áp dụng cả ngàn quy tắc khác cũng không đạt được tác dụng mong muốn.

Vậy, yêu cầu đặc biệt đó là gì? Rất đơn giản, đó là: *Bạn phải có một khao khát học hỏi mãnh liệt, một quyết tâm kiên định trong việc quẳng gánh lo âu và vui sống.*

Làm thế nào để có được khao khát ấy? Hãy nghĩ về sự bình yên của tâm hồn, sức khỏe, hạnh phúc và sự giàu sang mà bạn sẽ có được khi vận dụng những chân lý cổ xưa nhưng có giá trị vĩnh cửu mà quyển sách này nhắc đến.

2. Với mỗi chương, đầu tiên bạn cần đọc lướt qua để nắm ý chính. Có thể bạn sẽ bị cám dỗ muốn đọc chương tiếp theo. Nhưng đừng làm như vậy, trừ khi bạn đọc chỉ để giải trí. Nếu bạn đọc vì muốn vứt bỏ lo lắng và bắt đầu tận hưởng cuộc sống hạnh phúc thì hãy quay lại và đọc kỹ từ đầu chương. Xét về lâu dài, điều này sẽ giúp tiết kiệm thời gian và phát huy hiệu quả cao hơn.

3. Thường xuyên dừng lại để nghiền ngẫm về nội dung bạn đang đọc. Hãy tự hỏi mình có thể áp dụng các gợi ý như thế nào và trong trường hợp nào. Phương pháp đọc này sẽ giúp ích cho bạn nhiều hơn là kiểu đọc hời hợt như một chú chó nhỏ chạy đuổi theo con thỏ.

4. Chuẩn bị sẵn bút màu để đánh dấu ngay khi đọc được bất cứ gợi ý nào bạn cho rằng mình có thể áp dụng. Nếu đó là một gợi ý “bốn sao”, hãy gạch chân từng câu hoặc đánh ký hiệu “XXXX” ngay bên cạnh. Cách làm này sẽ khiến cho việc xem lại một quyển sách trở nên thú vị hơn, nhanh hơn và dễ dàng hơn.

5. Tôi đã dành gần hai năm để viết một quyển sách bàn về nghệ thuật nói trước công chúng nhưng vẫn thấy phải xem lại nó thường xuyên để nhớ được những gì chính mình đã viết. Tốc độ lãng quên của chúng ta lúc nào cũng nhanh đến đáng kinh ngạc. Vì vậy, nếu bạn muốn đạt được một lợi ích thực sự và lâu dài trong việc đọc quyển sách này,

đừng nghĩ rằng chỉ cần lướt qua một lần là đủ. Mỗi tháng bạn nên dành vài giờ xem lại. Hãy đặt quyển sách trên bàn làm việc trước mặt bạn mỗi ngày. Thường xuyên đọc nó và nhắc nhở mình về những cơ hội tiến bộ lúc nào cũng rộng mở.

Xin nhớ rằng việc áp dụng các nguyên tắc này chỉ trở thành một thói quen khi bạn thực hiện nghiêm túc việc ôn lại và thực hành. Không có cách nào khác ngoài cách ấy.

6. Bernard Shaw từng nhận xét rằng: “Nếu bạn cứ dạy bảo một người thì anh ta sẽ không bao giờ chịu học”. Shaw nói đúng, học hỏi là một quá trình chủ động. Chúng ta học hỏi bằng cách thực hành. Vì vậy, nếu bạn thực sự mong muốn nắm vững các nguyên tắc của quyển sách này thì hãy biến chúng thành hành động. Hãy áp dụng chúng bất cứ khi nào có cơ hội. Nếu không làm thế, bạn sẽ quên rất nhanh. Chỉ những kiến thức được vận dụng mới có thể lưu lại trong trí óc chúng ta.

Bạn có thể cảm thấy khó áp dụng được các gợi ý vào mọi lúc. Tôi hiểu điều này, bởi ngay bản thân tôi là người viết sách cũng cảm thấy khó mà áp dụng được tất cả những điều mình giới thiệu. Vì vậy, khi đọc quyển sách này, hãy nhớ rằng bạn không chỉ đơn thuần lấy thông tin mà còn đang cố gắng tạo lập những thói quen mới và cũng là tạo lập một cách sống mới nữa. Nó đòi hỏi thời gian, sự kiên trì và khả năng vận dụng hàng ngày.

Vì vậy, hãy thường xuyên giữ lại quyển sách. Hãy coi nó như một quyển sổ tay giúp bạn chế ngự nỗi lo lắng; và khi gặp phải một vấn đề khó khăn – hãy đừng làm cho mọi thứ rối tung lên. Đừng làm những điều bốc đồng, theo bản năng bởi vì chúng chẳng mấy khi tỏ ra đúng đắn. Thay vào đó, hãy giữ những trang sách này ra, đọc lại những đoạn bạn đã gạch chân. Rồi thử dựa vào nó để giải quyết vấn đề và đợi xem kết quả kỳ diệu sẽ đến với bạn.

7. Hãy biến việc học trở thành một trò chơi thú vị bằng cách hứa trả cho một người bạn nào đó một số tiền nho nhỏ mỗi khi họ bắt quả tang bạn đang vi phạm một trong các nguyên tắc.

8. Xin giờ đến trang 223 và 224 của quyển sách này và đọc về cách mà ông chủ ngân hàng Phố Wall, H. P. Howell và con người vĩ đại Benjamin Franklin sửa chữa sai

làm. Sao bạn không thử dùng các phương pháp của họ để đối chiếu với việc áp dụng các quy tắc này của mình? Nếu làm theo, chắc chắn bạn sẽ đạt được hai điều:

*Thứ nhất*, bạn sẽ thấy mình được tham gia vào một quy trình giáo dục thú vị và vô giá.

*Thứ hai*, bạn sẽ thấy khả năng vứt bỏ âu lo và tận hưởng cuộc sống của mình phát triển như một cây nguyệt quế xanh tươi.

**9.** Hãy ghi chép vào một quyển sổ tay những thành công của bạn trong việc áp dụng các nguyên tắc này. Hãy ghi chi tiết về các tên tuổi, ngày tháng, kết quả đạt được... Việc ghi chép này sẽ tiếp thêm cảm hứng để bạn tiếp tục cố gắng; và nhiều năm sau, trong một buổi tối nào đó, bạn sẽ thấy thú vị biết bao khi tình cờ đọc lại chúng.

## Tóm tắt

### 9 gợi ý giúp phát huy cao nhất tác dụng của quyển sách

1. Nuôi dưỡng khát vọng nắm vững các nguyên tắc chế ngự lo lắng.
2. Đọc mỗi chương hai lần trước khi chuyển sang chương kế tiếp.
3. Khi đọc, thường xuyên dừng lại hình dung bạn sẽ vận dụng mỗi gợi ý như thế nào.
4. Gạch chân những câu, từ, ghi ra bên lề những ý quan trọng.
5. Xem lại quyển sách này hàng tháng.
6. Vận dụng các nguyên tắc mỗi khi có cơ hội. Sử dụng quyển sách này như một sổ tay làm việc giúp bạn giải quyết các rắc rối hàng ngày.
7. Biến việc học trở thành một trò chơi thú vị bằng cách hứa trả cho một người bạn nào đó một số tiền nho nhỏ mỗi khi họ bắt quả tang bạn đang vi phạm một trong các nguyên tắc trong quyển sách này.



8. Đánh giá lại những tiến bộ đạt được hàng tuần. Hãy tự hỏi mình đã mắc những sai lầm gì, đã cải thiện ra sao, và đã rút ra bài học gì.
9. Kẹp quyển sổ tay vào sau quyển sách để chỉ ra bạn đã áp dụng các nguyên tắc như thế nào và khi nào.





**PHẦN I**

**CÁC NGUYÊN TẮC CƠ BẢN**

**ĐỂ LOẠI BỎ SỰ LO LẮNG**

ThuvienOnline

## Sống trong “Những ngăn kín của thời gian”

Mùa xuân năm 1871, một thanh niên đọc được một quyển sách chứa 21 từ sẽ có ảnh hưởng vô cùng sâu sắc đến tương lai của anh. Anh là sinh viên y khoa ở Bệnh viện đa khoa Montreal. Anh đang rất lo lắng về kỳ thi cuối khóa, về việc phải đi đâu, làm gì, làm thế nào để kiếm sống và xây dựng sự nghiệp.

Hai mươi một chữ mà người sinh viên y khoa này đọc được năm 1871 đã giúp anh trở thành vị bác sĩ danh tiếng nhất trong thế hệ của mình. Ông đã thành lập và điều hành Trường Y khoa John Hopkins nổi tiếng thế giới. Ông trở thành Giáo sư suốt đời về Y học của trường Đại học Oxford – danh hiệu cao quý nhất của Đế chế Anh dành cho một người thuộc ngành y. Ông được vua Anh phong tước Hiệp sĩ. Khi ông qua đời, hai quyển sách đồ sộ dày tới 1.446 trang đã được biên soạn để kể về cuộc đời và sự nghiệp của ông. Tên ông là William Osler. Và đây là 21 từ ông đã đọc được năm 1871 – 21 từ của Thomas Carlyle đã giúp ông sống một cuộc đời không bị ràng buộc bởi những lo âu: “Our main business is not to see what lies dimly at a distance, but to do what lies clearly at hand.” (Điều quan trọng không phải là biết được điều gì sẽ xảy ra trong tương lai, mà là biết được phải làm gì trong hiện tại).

Bốn mươi hai năm sau, vào một buổi sáng mùa xuân êm ả khi hoa tulip nở rộ trong khuôn viên trường Đại học Yale, Ngài<sup>1</sup> William Osler đang giảng bài cho các sinh viên. Ông bảo họ rằng mọi người cứ nghĩ một giáo sư của 4 trường đại học và viết một quyển sách nổi tiếng như ông hẳn phải có một bộ não đặc biệt; nhưng điều đó không đúng, và các bạn thân của ông đều biết rằng bộ não của ông chỉ là một bộ não vô cùng bình thường.

---

<sup>1</sup> Cách xưng hô với những người được phong tước Hiệp sĩ ở Anh

Vậy bí quyết nào giúp ông đạt được những thành quả như thế? Ông cho rằng đó là vì ông sống trong “những ngăn kín của thời gian”. Có lần, Ngài William Osler đi trên một chiếc tàu thủy lớn băng qua Đại Tây Dương. Vị thuyền trưởng đứng trên mũi tàu và bấm vào một chiếc nút, thế là - Hô biển! – tiếng máy móc rền vang, rồi ngay lập tức rất nhiều bộ phận của tàu tự động tách ra để kết hợp lại thành những ngăn kín nước bao bọc lấy các phần quan trọng của chiếc tàu. Như thế, nếu chẳng may gặp tai nạn thì nước cũng không thể tràn vào những nơi trọng yếu, giúp tàu được an toàn hơn. Tiến sĩ Osler đã nói với các sinh viên của mình rằng: “Mỗi chúng ta là một bộ máy kỳ diệu hơn chiếc tàu thủy kia rất nhiều, và hành trình cuộc đời của chúng ta cũng dài hơn nhiều so với hành trình của một chuyến tàu. Tôi khuyên các bạn hãy học cách điều khiển bộ máy đó để có thể sống trong những “ngăn kín của thời gian”. Ở mỗi giai đoạn của cuộc đời, hãy nhấn một chiếc nút và lắng nghe tiếng cánh cửa sắt đóng lại, ngăn không cho quá khứ, cho những ngày hôm qua đã chết tràn vào. Hãy nhấn một chiếc nút khác để khép những chiếc rèm sắt, tách chúng ta khỏi tương lai, khỏi những ngày chưa đến. Giờ bạn đã an toàn, rất an toàn trong hôm nay. Hãy tách khỏi ngày hôm qua bởi chính chúng đã soi đường cho những kẻ dại dột đi đến cái chết vô vị. Những lo âu về tương lai và quá khứ mà chúng ta vẫn mang theo bên mình chính là những trở ngại lớn nhất. Hãy tách khỏi quá khứ và chôn vùi nó. Và cũng làm như thế với tương lai. Tương lai chính là hôm nay. Chỉ hiện tại mới có thể cứu rỗi con người. Sự suy giảm về nhiệt huyết cũng như những phiền muộn và căng thẳng tinh thần sẽ luôn đeo bám những ai cứ mãi lo lắng cho ngày mai... Vì vậy, chúng ta cần phải tránh xa cả hai ngăn “quá khứ” và “tương lai”, đồng thời học cách sống trọn vẹn trong ngăn “hiện tại”.

Ngụ ý của Tiến sĩ Osler là gì? Phải chăng ông muốn nói rằng chúng ta không nên có chút cố gắng nào để chuẩn bị cho tương lai? Không. Hoàn toàn không phải vậy. Ông đã nói tiếp rằng: “Cách tốt nhất để chúng ta chuẩn bị cho ngày mai chính là đem hết trí tuệ, nhiệt huyết tập trung làm tốt công việc ngày hôm nay. Đó là cách duy nhất bạn có thể chuẩn bị cho tương lai”.

Ngài William Osler đã dẫn một lời cầu nguyện quen thuộc của tín đồ Thiên Chúa giáo: *Xin cha ban cho chúng con hôm nay lương thực hàng ngày.*

Hãy nhớ rằng lời cầu nguyện chỉ cầu xin lương thực cho ngày hôm nay thôi mà không phàn nàn về phần thức ăn ôi thiu hôm trước hay không có ý nói: “Ôi, lạy Chúa, ruộng lúa mì của chúng con đang khô hạn, có lẽ sắp có một trận hạn hán nữa, nếu vậy làm sao chúng con có được thực phẩm vào vụ sau, nếu chúng con không có việc làm thì sao – Ôi Chúa kính yêu, nếu vậy, làm sao chúng con có lương thực để ăn?”.

Không, lời cầu nguyện đã dạy chúng ta chỉ hỏi xin bánh mì cho hôm nay thôi. Chiếc bánh mì của ngày hôm nay là chiếc bánh mì duy nhất mà bạn có thể ăn được.

Nhiều thế kỷ trước đây, một nhà hiền triết nghèo khó đi lang thang qua một miền quê cỗi cằn sỏi đá, nơi người dân phải chật vật kiếm sống từng ngày. Một ngày nọ, đám đông tụ họp quanh ông trên một ngọn đồi và ông đã đưa ra một bài giảng. Đây có lẽ là bài giảng được trích dẫn nhiều nhất trong mọi thời đại, trong đó có câu nói được lưu truyền qua bao thế hệ: “*Đừng lo lắng cho ngày mai; vì ngày mai sẽ tự lo liệu mọi việc của chính nó. Sự thừa mứa của hôm nay là căn nguyên của tội lỗi ngày sau*”<sup>(2)</sup>.

Bạn cần phải hiểu rằng Chúa Jesus khuyên chúng ta “đừng lo”, chứ không phải “đừng nghĩ”. Hiển nhiên là chúng ta phải nghĩ đến tương lai, như nhiều người vẫn nói: “Tôi *phải* nghĩ cho tương lai. Tôi *phải* chắc chắn sẽ bảo bọc được cho gia đình. Tôi *phải* dành dụm tiền cho tuổi già. Tôi *nhất định phải* có kế hoạch và sự chuẩn bị để vươn lên”. Đúng, chúng ta phải nghĩ một cách nghiêm túc về tương lai rồi lên kế hoạch và chuẩn bị chu đáo. Nhưng ta hoàn toàn không cần phải lo lắng.

Suốt Thế chiến thứ hai, các nhà chỉ huy quân sự đã tập trung chuẩn bị kế hoạch chiến đấu lâu dài chứ không dành tâm trí để lo âu về những gì sẽ xảy ra. Đô đốc Earnest J. King, chỉ huy hải quân Mỹ nói: “Tôi trang bị tốt nhất cho những người lính giỏi nhất và yêu cầu họ thực hiện những nhiệm vụ mà tôi cho là sáng suốt nhất. Đó là tất cả những gì tôi có thể làm”.

Đô đốc King nói tiếp: “Nếu một con tàu đã bị đắm, tôi không thể vớt nó lên được. Nếu nó sắp đắm, tôi cũng không thể ngăn nó lại. Tôi chỉ có thể sử dụng thời gian của mình để chuẩn bị cho ngày mai thay vì cứ gặm nhấm những nỗi buồn của ngày hôm qua.

---

<sup>(2)</sup> Bài giảng trên núi của Chúa Jesus.

Hơn nữa, nếu tôi cứ để cho nỗi lo lắng đeo bám thì tôi sẽ không còn sức để làm bất cứ việc gì”.

Dù thời xưa hay thời nay, thời chiến hay thời bình, sự khác biệt cơ bản giữa lối tư duy tốt và lối tư duy tồi là: một lối tư duy tốt thường xem xét mối liên hệ giữa nguyên nhân và kết quả, từ đó đưa ra những kế hoạch hợp lý và tích cực; còn lối tư duy tồi thường dẫn đến tình trạng căng thẳng và suy sụp về tinh thần.

Tôi từng có vinh dự được phỏng vấn Arthur Hays Sulzberger (1935 – 1961), chủ báo *The New York Times*, một trong những tờ báo nổi tiếng nhất thế giới. Sulzberger kể với tôi rằng khi Thế chiến thứ hai lan rộng sang châu Âu, ông quá choáng váng và lo lắng cho tương lai đến nỗi gần như không ngủ được. Ông thường thức dậy lúc nửa đêm, ngồi trước gương và tự vẽ chân dung mình. Ông không biết gì về hội họa, nhưng vẫn cảm cớ để mong xua đi nỗi lo lắng trong đầu. Ngài Sulzberger bảo tôi rằng ông không thể bỏ hết âu lo và tìm thấy sự thanh thản cho đến khi ông làm theo câu châm ngôn trong bài thánh ca: *Chỉ một bước là đủ với tôi.*

*Đã có ánh sáng tốt lành dẫn đường, đưa lối bước chân...*

*Tôi không cầu được thấy tương lai xa xôi phía trước;*

*Chỉ một bước là đủ với tôi.*

Cùng lúc đó, tại châu Âu, một người lính trẻ cũng nhận thức được điều này. Tên anh là Ted Bengermينو, sống ở Baltimore, Maryland. Trong thời gian diễn ra cuộc chiến, những lo lắng triền miên khiến anh gần như kiệt sức. Ted Bengermينو kể lại:

“Tháng Tư năm 1945, các bác sĩ phát hiện tôi mắc chứng “co thắt cơ ngang ruột kết” mà nguyên nhân là do tình trạng căng thẳng quá mức. Kết quả là tôi luôn phải chịu đựng những cơn đau nhức hành hạ cơ thể.

Tôi mệt mỏi vô cùng. Là nhân viên phòng Báo tử, Hạ sĩ quan của Sư đoàn bộ binh 94, công việc của tôi là lên danh sách và lưu trữ số liệu về các thương bệnh binh, cũng như binh lính tử trận hay mất tích khi chiến đấu. Tôi cũng có nhiệm vụ khai quật thi hài của cả quân Đồng minh và quân địch được chôn cất qua quýt, vùi vạng trong cao trào cuộc chiến. Tôi phải thu thập di vật của những người này rồi gửi chúng cho gia đình và người thân của họ, những

người rất trân trọng các di vật đó. Tôi thường lo sợ rằng chúng tôi sẽ phạm phải những sai lầm nghiêm trọng và đáng xấu hổ. Tôi không biết mình có thể vượt qua tất cả những việc này hay không. Liệu tôi có còn sống để được ôm đứa con duy nhất - đứa con trai mới 16 tháng tuổi mà tôi chưa hề thấy mặt? Tôi lo lắng, mệt mỏi tới mức sụt mất 15 kí-lô-gram và sợ hãi gần như phát điên. Tôi nhìn hai bàn tay của mình. Chúng chỉ còn da bọc xương. Khiếp sợ trước ý nghĩ sẽ trở về nhà với thân hình tàn tạ, tôi suy sụp và khóc nức nở như một đứa trẻ. Tôi trở nên yếu đuối đến nỗi mỗi khi chỉ có một mình, nước mắt tôi lại trào ra. Có thời gian, không lâu sau khi trận Bulge nổ ra, tôi khóc nhiều đến nỗi gần như mất hết hy vọng trở lại cuộc sống của một người khỏe mạnh bình thường.

Cuối cùng, tôi phải đến phòng khám sức khỏe của quân đội. Vị bác sĩ ở đó đã cho tôi một lời khuyên làm thay đổi hoàn toàn cuộc sống của tôi. Sau khi kiểm tra kỹ lưỡng, ông cho biết vấn đề của tôi nằm ở tinh thần. Ông bảo: *“Ted này, tôi muốn cậu hãy nghĩ cuộc đời mình giống như một chiếc đồng hồ cát. Cậu biết đấy, có hàng nghìn hạt cát ở phần trên của chiếc đồng hồ; và tất cả đều chậm rãi chảy qua chỗ thắt hẹp ở giữa. Cậu cũng như tôi, không thể làm bất cứ điều gì khiến chỗ thắt đó to ra để các hạt cát chảy qua nhanh hơn mà không làm hỏng đi chiếc đồng hồ. Chúng ta hay bắt kỳ người nào khác cũng giống như chiếc đồng hồ cát này. Mỗi khi bắt đầu một ngày mới, ta cảm thấy có hàng trăm việc phải hoàn thành ngay trong hôm ấy. Nhưng ta cần phải làm từng việc một và để chúng được tiến hành từ từ, đều đặn mỗi ngày giống như những hạt cát chảy qua chỗ thắt của chiếc đồng hồ cát. Bởi nếu không, chắc chắn chúng ta sẽ tự hủy hoại cả thể lực và tinh thần của mình”*.

Kể từ cái ngày đáng nhớ đó, tôi đã tuân thủ triết lý sống khôn ngoan mà vị bác sĩ này truyền lại. *“Từng hạt cát một. . . Từng việc một”*. Nó đã giúp tôi bảo vệ cả thể chất lẫn tinh thần để đi qua cuộc chiến; và đến bây giờ vẫn tiếp tục giúp ích cho tôi trong cương vị Giám đốc Quảng cáo và Quan hệ công chúng của Tập đoàn Adcrafter Printing & Offset. Tôi nhận thấy lĩnh vực kinh doanh cũng phát sinh những vấn đề tương tự như trong chiến tranh: hàng

chục việc phải được xử lý ngay – mà có rất ít thời gian để hoàn tất. Chúng tôi không có đủ hàng dự trữ. Chúng tôi phải xem xét các đơn hàng, thay đổi địa chỉ, khai trương và đóng cửa các văn phòng, v.v. Thay vì căng thẳng và lo lắng, tôi nhớ lại lời của vị bác sĩ: *“Từng hạt cát một. . . Từng việc một”*. Bằng cách ghi nhớ và thực hiện điều này, tôi đã hoàn thành công việc hiệu quả hơn mà không hề gặp phải cảm giác rối trí hay lẫn lộn từng suýt đánh gục tôi trên chiến trường năm xưa”.

Một trong những ghi nhận đáng báo động nhất về lối sống của chúng ta ngày nay là: một nửa số giường bệnh hiện đang được dành cho các bệnh nhân gặp những vấn đề về tâm lý và thần kinh, những bệnh nhân đã hoàn toàn suy sụp dưới gánh nặng của quá khứ chồng chất và tương lai đáng sợ. Tuy nhiên, phần lớn những người này có thể đã không phải vào viện – có thể đã sống hạnh phúc và hữu ích hơn - nếu họ chịu để tâm đến những lời của Chúa Jesus: *“Đừng lo lắng về ngày mai”*; hay những lời của Ngài William Osler: *“Hãy sống trong những ngăn kín của thời gian”*.

Trong mỗi giây tồn tại, con người đều đứng tại nơi giao nhau của hai vùng đất muôn đời không thay đổi: quá khứ mênh mông và tương lai bất tận. Chúng ta không thể sống ở nơi nào trong hai vùng đất đó – dẫu chỉ trong một tích tắc của thời gian. Nếu vẫn cố làm như thế, chúng ta có thể sẽ hủy hoại cả thể chất và tinh thần của mình. Vì vậy, hãy cứ hài lòng sống trọn một ngày trong hiện tại. Robert Louis Stevenson<sup>3</sup> đã viết: *“Ai cũng có thể ngày ngày hoàn thành công việc của mình, dù nó có khó khăn đến đâu. Hãy sống trọn vẹn một ngày thật bình an và chan chứa tình yêu thương cho tới khi mặt trời tắt nắng. Đó chính là ý nghĩa thực sự của cuộc sống”*.

Vâng, đó là tất cả những gì cuộc sống đòi hỏi ở chúng ta. Bà E. K. Shields, ở Saginaw, Michigan, đã từng tuyệt vọng đến mức suýt tự tử cho tới khi bà học được cách sống “không lo âu”. Bà Shield kể cho tôi nghe câu chuyện của mình:

“Năm 1937, chồng tôi qua đời. Tôi rất đau khổ, cô đơn, và bắt đầu rơi vào cảnh túng quẫn. Tôi viết thư cho ông chủ cũ của mình, ngài Lenon Roach quản lý công ty Roach-Fowler, thành phố Kansas. Ông nhận tôi vào làm trở

---

<sup>3</sup> Robert Louis Stevenson (1850-1894): Nhà văn, nhà thơ Anh, nổi tiếng nhất ở Việt Nam với các tác phẩm dành cho trẻ em như *Treasure Island* (Đảo châu báu), *The Black Arrow* (Mũi tên đen). Tác phẩm của ông đã được dịch ra hơn 90 thứ tiếng trên thế giới.



lại. Trước đó, tôi làm công việc giới thiệu sách của nhà xuất bản World Books cho các trường học ở thị trấn và vùng nông thôn. Hai năm trước, khi chồng tôi bị ốm, tôi đã phải bán đi chiếc ô-tô; nhưng giờ tôi đã tích cóp đủ tiền để mua trả góp một chiếc xe cũ và bắt đầu lại công việc ngày trước.

Tôi cứ nghĩ làm việc sẽ giúp tôi vui bớt nỗi buồn, nhưng dường như không phải vậy. Thậm chí tôi cảm thấy mình không làm nổi việc lái xe và ăn cơm một mình. Ở một số nơi, sách khá khó bán; và tôi phải chật vật lắm mới lo đủ những khoản chi phí cho chiếc xe, dù đó chẳng phải là số tiền nhiều nhận gì.

Mùa xuân năm 1938, tôi đến vùng Versailles, Missouri. Những ngôi trường ở đó rất tồi tàn, đường xá thì tồi tệ; tôi cô đơn và nản chí đến mức có lúc đã nghĩ đến việc tự tử. Tôi chẳng thiết tha gì nữa. Dường như đây không phải là nơi dành cho những người làm công việc như tôi. Tôi sợ thức dậy vào mỗi sáng và phải đối mặt với cuộc sống. Tôi sợ mọi thứ: sợ không trả đủ tiền xe, sợ không trả đủ tiền thuê phòng, sợ sẽ không có đủ tiền ăn. Tôi biết là sức khỏe mình đang có vấn đề nhưng lại sợ không có đủ tiền đến bác sĩ. Điều duy nhất nứ giữ tôi ở lại với cuộc đời này cũng là một nỗi lo. Tôi lo em gái mình sẽ vô cùng đau buồn khi chỉ còn lại một mình và trong tận cùng của suy nghĩ, tôi sợ không có đủ tiền để lo cho đám tang của mình.

Một ngày nọ, tôi tình cờ đọc được một bài báo. Những điều tác giả viết đã giúp tôi thoát khỏi tâm trạng chán chường thê lương đó và tuyệt vời hơn, nó còn tiếp thêm cho tôi nghị lực để tiếp tục sống. Cho đến tận bây giờ, tôi vẫn biết ơn một câu trong bài báo ấy: *“Đối với một người biết nhận thức các giá trị cuộc sống thì mỗi ngày luôn là một cuộc sống mới”*. Rồi tôi khám phá ra rằng việc sống trọn vẹn và hết mình cho hiện tại cũng không quá khó khăn. Từng ngày một, tôi bắt đầu học cách quên đi quá khứ và không nghĩ đến tương lai. Mỗi sáng, tôi đều nhắc nhở bản thân rằng: *“Hôm nay là một cuộc sống mới”*.

Vậy là tôi đã chiến thắng chính bản thân mình! Tôi đã chinh phục nỗi sợ cảm giác cô độc, sợ sống trong cảnh thiếu thốn. Tôi rất hài lòng với cuộc



sống hiện tại. Trong tôi luôn tràn đầy nhiệt huyết với công việc và tình yêu cuộc sống. Giờ đây tôi biết không điều gì có thể khiến tôi sợ hãi hay lo nghĩ, dù cho cuộc sống có đưa tôi đến những cảnh ngộ nào đi chăng nữa.”

Trước khi Chúa ra đời 30 năm, có lẽ Horace đã nhận ra giá trị của hiện tại khi sáng tác những vần thơ sau:

*Hạnh phúc thay cho một người, và chỉ những người*

*Dám khẳng định rằng ngày hôm nay là ngày của riêng họ*

*Họ sống thật bình tâm và thốt lên trong niềm kiêu hãnh:*

*“Ngày mai ư? Mặc kệ! Vì tôi đã sống hết mình cho hôm nay”.*

Theo tôi, một trong những bi kịch của con người là tất cả chúng ta đều có khuynh hướng lãng tránh cuộc sống. Thay vì ngắm nhìn khóm hồng đang nở rộ trước hiên nhà, chúng ta lại mơ về một vườn hồng huyền ảo ở tít tận chân trời xa.

Tại sao chúng ta lại khờ dại - khờ dại một cách đáng thương đến thế?

Bằng những chiêm nghiệm cuộc sống, Stephen Leacock<sup>4</sup> đã thẳng thốt: “Cuộc đời ngắn ngủi của chúng ta mới kỳ lạ làm sao! Khi còn bé, ta thường bắt đầu câu chuyện của mình bằng câu nói: “Sau này lớn lên, ta sẽ...”. Đến khi lớn lên, ta lại nói: “Khi nào trưởng thành, ta sẽ...”. Trưởng thành rồi, ta bảo: “Sau khi kết hôn, ta sẽ...”. Và kết hôn xong, ta mơ màng: “Đến lúc được nghỉ hưu, ta sẽ...”. Rồi đến khi nghỉ hưu, nhìn lại cuộc đời, con người ngỡ ngàng khi thấy dường như có một cơn gió lạnh đã cuốn trôi tất cả. Vậy là ta đã bỏ lỡ cuộc đời của mình rồi, ta đã không kịp ngắm nhìn và cảm nhận những thi vị của cuộc sống, và cũng chẳng còn cơ hội nào nữa. Khi hiểu ra rằng mình phải sống trọn vẹn từng giờ, từng khắc của hiện tại thì đã quá muộn”.

Edward S. Evans, một người dân sống ở Detroit, vì quá lo lắng buồn phiền mà suýt tự tử. Sinh ra và lớn lên trong cảnh nghèo khó, Edward S. Evans kiếm được những đồng tiền đầu tiên từ việc bán báo, rồi ông xin phụ việc cho một cửa hàng tạp phẩm. Về sau, ông chuyển sang làm phụ tá cho một thư viện để có thể nuôi sống 7 miệng ăn. Dù

---

<sup>4</sup> Stephen Butler Leacock (1869 –1944): Nhà văn, nhà kinh tế học nổi tiếng người Canada.

khoản lương nhận được rất ít ỏi nhưng ông cũng không dám nghỉ việc. Phải đến 8 năm sau, ông mới có đủ can đảm để bắt đầu sự nghiệp của riêng mình. Với số vốn ban đầu chỉ là 55 đô-la vay mượn, ông đã tạo nên một cơ ngơi mang về lợi nhuận 20.000 đô-la mỗi năm. Thế rồi một biến cố xảy đến, một biến cố khiến cuộc đời ông thay đổi hẳn. Chuyện xảy đến khi ông ký bảo lãnh một khoản tiền lớn cho một người bạn của mình và thật không may, người bạn đó bị phá sản. Biến cố này chưa qua, tai họa khác lại ập đến. Ngân hàng nơi ông gửi toàn bộ số tiền tiết kiệm cũng bị vỡ nợ. Tai họa này không chỉ khiến ông trắng tay mà còn rơi vào cảnh nợ nần. Một khoảng nợ khổng lồ: 16.000 đô-la! Cứ sức đó vượt quá sức chịu đựng của ông! Ông nhớ lại:

*“Không ăn không ngủ, chỉ trong vài ngày, tôi gầy rạc và hốc hác hẳn. Lúc đó tôi chẳng biết đến điều gì ngoài những nỗi lo. Một ngày nọ, khi đang đi trên đường, tôi ngất xỉu ngay trên vỉa hè. Cuối cùng, tôi không thể đi lại được nữa, phải nằm liệt giường. Mỗi ngày tôi lại yếu hơn. Cuối cùng, bác sĩ nói rằng tôi chỉ còn sống được hai tuần nữa. Tôi bàng hoàng. Tôi ngồi viết di chúc, rồi quay lại giường nằm đợi ngày trút hơi thở cuối cùng. Giờ đây, đấu tranh hay lo lắng cũng chẳng ích gì. Tôi phó mặc tất cả, để tâm hồn thư thái và đi ngủ. Suốt hai tuần liền, tôi chưa bao giờ ngủ được hai tiếng liên tục; nhưng bây giờ, chẳng còn gì có thể làm vướng bận tâm trí của một người sắp chết, tôi ngủ ngon lành như một đứa trẻ. Sự căng thẳng mệt mỏi bắt đầu tan biến. Tôi ăn ngon miệng và lại tăng cân.*

*Vài tuần sau, tôi đã có thể dùng nạng để tự đi lại. Đến tuần thứ sáu, tôi trở lại làm việc. Tôi từng kiếm được 20.000 đô-la mỗi năm; nhưng giờ đây tôi hài lòng với công việc 30 đô-la một tuần. Tôi đã học được một bài học. Tôi không còn lo lắng – không còn hối tiếc về những gì đã xảy ra – không còn e sợ tương lai nữa. Tôi dồn toàn bộ thời gian, sức lực và nhiệt huyết vào công việc hiện tại.”*

Công việc làm ăn của Edward S. Evans hiện rất phát đạt. Chỉ trong vài năm, ông đã trở thành Chủ tịch của công ty Evans Products, có mặt trên Sở giao dịch chứng khoán New York từ nhiều năm nay. Nếu bạn bay đến Greenland, có thể bạn sẽ hạ cánh ở Evans Field - một đường bay được đặt theo tên của ông. Tuy nhiên, có thể Edward S. Evans sẽ

không bao giờ đạt được những thành công như thế nếu ông không học được cách “sống trong những ngăn kín của thời gian”.

Dante<sup>5</sup> nói: “Hãy biết rằng ngày hôm nay sẽ không bao giờ trở lại”. Thời gian đang trôi đi với một tốc độ chóng mặt. *Ngày hôm nay* chính là tài sản quý giá nhất của chúng ta. *Nó là tài sản duy nhất chúng ta chắc chắn có.*

Trên bàn làm việc của nhà văn John Ruskin có một hòn đá đơn sơ, trên đó nổi bật một từ rõ nét: *Ngày hôm nay*. Tuy không có hòn đá như thế nhưng tôi đã dán một bài thơ lên tấm gương soi để mình có thể nhìn vào mỗi sáng. Đó là bài thơ của Kalidasa, nhà soạn kịch nổi tiếng người Ấn Độ:

#### LỜI CHÀO NGÀY MỚI

*Hãy sống trọn vẹn ngày hôm nay!*

*Vì đó chính là cuộc sống, cuộc sống thực sự*

*Một ngày – Ôi thời gian ngắn ngủi!*

*Chứa trọn mọi điều sự thật đời ta:*

*Niềm vui trưởng thành*

*Sự hãnh diện khi hành động*

*Nét rục rờ của dung nhan.*

*Quá khứ chỉ là một giấc mơ*

*Và tương lai là một viễn ảnh.*

*Sống hết mình trong hiện tại là làm đẹp mỗi ngày qua*

*Và biến mỗi ngày mai thành ngày chứa chan hy vọng...*

---

<sup>5</sup> Dante Alighieri (1265-1321): nhà thơ, nhà thần học nổi tiếng người Ý, tác giả của kiệt tác *Thần khúc (La Divina Commedia)*. Dante được xem là người có kiến thức bách khoa uyên bác vào bậc nhất của thời đại ông.

Vì vậy, để thoát khỏi những lo lắng, phiền muộn, điều đầu tiên bạn cần phải làm là:

***“Hãy đóng chặt những cánh cửa sắt dẫn đến quá khứ và tương lai. Hãy sống với ngày hôm nay, tận dụng tối đa 24 giờ quý giá của một ngày”.***

Sao bạn không tự hỏi bản thân mình và đi tìm câu trả lời cho những câu hỏi sau?

1. Liệu tôi có đang lãng tránh cuộc sống hiện tại vì cứ mãi lo nghĩ cho tương lai hay mơ tưởng đến “một vườn hồng huyền ảo ở tít tận chân trời”?
2. Liệu tôi có làm u ám ngày hôm nay của mình bằng những hối tiếc về những điều đã qua?
3. Liệu mỗi sáng thức dậy, tôi có quyết tâm “sống trọn ngày hôm nay” để sử dụng triệt để 24 giờ mà cuộc sống đem đến cho tôi?
4. Liệu tôi có thể sống tốt hơn khi chọn cách “sống trong ngăn kín của hiện tại” này không?

Khi nào tôi nên bắt đầu ? Tuần sau? . . . Ngày mai? . . . hay *Hôm nay*?

---

## Một giải pháp nhiệm màu

“Thái độ dám chấp nhận thực tế chính là điều kiện đầu tiên giúp bạn từng bước vượt qua thử thách mà nó mang lại và bắt đầu **suy nghĩ** thực sự.”

- WILLIAMS JAMES

Đó là giải pháp của Willis H. Carrier, một kỹ sư tài giỏi, người tiên phong trong ngành công nghiệp điều hòa không khí, người đứng đầu tập đoàn Carrier nổi tiếng thế giới có trụ sở đặt tại Syracuse, New York. Theo tôi, đó là một trong những giải pháp hóa giải lo nghĩ hữu hiệu nhất. Ngài Carrier cho biết:

“Khi còn trẻ, tôi làm việc cho công ty Buffalo Forge ở Buffalo, New York. Tôi được giao nhiệm vụ lắp đặt thiết bị làm sạch khí cho một hệ thống trị giá hàng triệu đô-la của công ty Đĩa thủy tinh Pittsburgh, thành phố Crystal, Missouri. Mục đích của việc lắp đặt này là loại bỏ các tạp chất để khí có thể cháy mà không gây hại động cơ. Phương pháp làm sạch khí này còn rất mới mẻ và chỉ mới được thử nghiệm một lần duy nhất trước đó trong những điều kiện rất khác biệt. Nhiệm vụ lần ấy của tôi ở thành phố Crystal đã nảy sinh những khó khăn không thể lường trước.

Tôi thực sự choáng váng khi biết rằng mình đã thất bại, cứ như thể vừa bị ai đó giáng một đòn vào đầu. Lòng dạ tôi chẳng thể nào yên được. Suốt một thời gian dài, đầu óc tôi miên man những câu hỏi, giải pháp, thắc mắc...

Cuối cùng, trực giác mách bảo tôi rằng lo lắng không đưa tôi đến đâu cả; vì thế tôi vạch ra một phương cách để xử lý vấn đề của mình mà không phải lo lắng. Nó rất hiệu quả. Tôi đã sử dụng “công cụ chống-lo-lắng” này

trong hơn 30 năm. Nó rất đơn giản nên ai cũng có thể áp dụng. Phương cách này gồm 3 bước:

**Bước 1.** *Tôi mạnh dạn nhìn thẳng vào vấn đề, hình dung trong tình huống xấu nhất thì mọi chuyện sẽ ra sao.* Tất nhiên sẽ không ai bỏ tù hay tù hình tôi. Có chăng tôi sẽ mất công việc hiện tại của mình; và rất có thể các ông chủ của tôi sẽ phải hủy bỏ chiếc máy này và chúng tôi sẽ mất trắng khoản đầu tư 20.000 đô-la.

**Bước 2.** *Sau khi dự đoán những điều tồi tệ nhất có thể xảy ra, tôi tìm cách thuyết phục bản thân chấp nhận mọi chuyện khi cần thiết.* Tôi tự nhủ: Thất bại này sẽ là một đòn không may giáng xuống sự nghiệp của tôi, nhưng tôi vẫn có thể tìm được một chỗ làm khác, tuy có thể điều kiện không tốt bằng. Về phía những ông chủ của tôi thì họ đã biết trước là chúng tôi đang thử nghiệm một phương pháp mới, và nếu thí nghiệm này có làm mất của họ 20.000 đô-la thì xem như đó là một khoản chi phí nghiên cứu cần thiết trong quá trình tìm ra phương pháp mới.

Sau khi hình dung những chuyện tồi tệ nhất có thể xảy ra và thuyết phục bản thân chấp nhận chúng trong trường hợp cần thiết, bỗng một điều vô cùng quan trọng đã xảy ra: Tôi lập tức cảm thấy thanh thản – một cảm giác mà tôi đã không có được trong những ngày trước đó.

**Bước 3.** *Từ đó trở đi, tôi bình tĩnh dồn toàn bộ thời gian và sức lực để tìm cách cải thiện tình hình, dựa trên những điều tồi tệ nhất mà tôi đã thâm chấp nhận.*

Tôi cố gắng giảm thiểu con số thua lỗ 20.000 đô-la kia. Sau khi tính toán nhiều giải pháp, tôi thấy rằng nếu bỏ thêm 5.000 đô-la nữa để lắp một thiết bị bổ sung thì vấn đề của chúng tôi sẽ được giải quyết. Ban giám đốc chấp thuận đề xuất của tôi. Vậy là thay vì công ty phải mất đi 20.000 đô-la, chúng tôi đã thu về 15.000 đô-la và bảo toàn được uy tín với khách hàng.

Có thể tôi không bao giờ làm được như thế nếu tôi cứ khur khur ôm lấy sự lo lắng, bởi một trong những đặc điểm tồi tệ nhất của việc lo nghĩ triền

miên là nó sẽ tiêu diệt khả năng tập trung của ta. Khi lo lắng, chúng ta sẽ bị phân tán đầu óc và không thể đưa ra những quyết định sáng suốt. Tuy nhiên, khi buộc mình phải đối mặt với điều tồi tệ nhất và thậm chí chấp nhận nó thì chúng ta sẽ loại bỏ được những tưởng tượng mơ hồ và đặt bản thân vào một vị thế có thể tập trung cao độ vào vấn đề của mình.

Chuyện xảy ra từ nhiều năm về trước nhưng đến giờ, tôi vẫn áp dụng giải pháp này bởi tính hiệu quả của nó. Như bạn thấy đây, bây giờ tôi có thể vui sống mà không phải khổ sở vì căn bệnh lo âu.”

Dưới góc độ tâm lý, chúng ta hoàn toàn có thể hiểu được vì sao công thức màu nhiệm của Willis H. Carrier lại có giá trị và thiết thực đến vậy. Khi dám đối diện và chấp nhận rủi ro ở mức cao nhất, chúng ta sẽ thoát khỏi đám mây mù mà nỗi lo lắng giăng ra trước mắt chúng ta. Khi đó, tầm nhìn của chúng ta trở nên sáng rõ để nhận biết chỗ đứng của mình, và đầu óc chúng ta có đủ sự tỉnh táo để tìm cách thoát khỏi tình trạng khó khăn. Và đó là lúc giải pháp tối ưu xuất hiện.

Giáo sư William James, cha đẻ của ngành tâm lý học ứng dụng, đã qua đời từ năm 1910. Nhưng nếu còn sống và biết rằng có một giải pháp ứng phó với điều tồi tệ nhất này, hẳn ông sẽ nhiệt liệt ủng hộ. Tôi dám khẳng định điều này là vì chính ông đã nói với các sinh viên của mình rằng: “*Các bạn hãy sẵn sàng đón nhận những điều tồi tệ nhất bởi thái độ dám chấp nhận thực tế chính là điều kiện đầu tiên giúp bạn từng bước vượt qua thử thách mà nó mang lại và bắt đầu suy nghĩ thực sự*”.

Học giả Lâm Ngữ Đường<sup>6</sup> của Trung Quốc cũng bày tỏ ý kiến tương tự trong quyển sách mang tên *The Importance of Living (Tầm quan trọng của cách sống)*. Theo ông: “Cảm giác thanh thản chỉ thực sự đến khi ta biết chấp nhận điều tồi tệ nhất. Theo tôi, xét dưới góc độ tâm lý, điều này đồng nghĩa với một sự giải phóng năng lượng”.

Quả thực là như vậy! Khi đã chấp nhận những điều tồi tệ nhất, chúng ta sẽ không còn gì để mất. Và hiển nhiên, điều đó cũng có nghĩa là chúng ta sẽ có cơ may có lại tất cả! Thế nhưng, hàng triệu người đã hủy hoại cuộc sống của mình trong sự điên loạn, tức

---

<sup>6</sup> Lâm Ngữ Đường (1895 -1976): nhà văn nổi tiếng của Trung Quốc. Ông được xem như một học giả có công lớn trong việc giới thiệu văn hóa Trung Quốc ra thế giới qua những tác phẩm ông viết bằng tiếng Anh về nghệ thuật, văn hóa hay nhân sinh quan của người Trung Quốc.



tôi chỉ vì không dám nhìn thẳng vào thực tế, không chịu chấp nhận những điều tồi tệ nhất và cũng không muốn nỗ lực cải thiện tình hình. Thay vì cố gắng tìm cách giải quyết, họ lại đắm chìm trong những cơn xung đột dữ dội của cảm xúc để rồi cuối cùng trở thành nạn nhân của căn bệnh có tên là trầm cảm.

Tôi cũng biết thêm một người nữa đã áp dụng thành công giải pháp kỳ diệu của Willis H. Carrier mỗi khi anh ta gặp rắc rối. Đó là một thương nhân kinh doanh xăng dầu ở New York. Ông ấy kể lại câu chuyện của mình:

“Trước đó tôi luôn nghĩ rằng chuyện tống tiền chỉ xảy ra trong phim ảnh. Vậy mà tôi bị tống tiền thực sự ở ngoài đời! Chuyện là thế này: Công ty kinh doanh xăng dầu mà tôi điều hành có khá nhiều xe bồn. Ngày đó, pháp luật thời chiến quy định rất khắt khe về lượng dầu chúng tôi được phép bán cho mỗi khách hàng. Có vẻ như một vài tài xế xe bồn đã giao thiếu dầu cho khách, rồi đem bán phần ăn bớt được cho các mối riêng. Nhưng tôi không hề hay biết gì về việc này. Tôi chỉ phát hiện ra khi một ngày, có người tự xưng là thanh tra chính phủ đến gặp và yêu cầu tôi phải trả tiền để đổi lấy việc hấn sẽ im đi những vụ giao dịch phi pháp này. Hấn có trong tay bằng chứng về những việc làm sai trái của các tài xế công ty tôi, và dọa nếu tôi không chấp nhận thì hấn sẽ giao các chứng cứ đó cho Phòng công tố Quận.

Tất nhiên tôi hiểu rằng cá nhân tôi không việc gì phải lo sợ hay ít nhất tôi cũng tự nhủ với bản thân như thế. Nhưng tôi cũng biết rằng một doanh nghiệp phải chịu trách nhiệm trước pháp luật về những việc làm của nhân viên. Nếu vụ việc bị đưa ra tòa và bị phơi bày trên báo chí, những tiếng xấu có thể hủy hoại việc làm ăn của tôi. Mà tôi lại rất tự hào về công ty của mình bởi cách đây 24 năm, chính cha tôi đã gây dựng nên sản nghiệp này.

Tôi lo lắng đến sinh bệnh! Tôi không ăn không ngủ suốt 3 ngày liền và khổ sở với những suy nghĩ luẩn quẩn. Tôi nên dứt lốt 5.000 đô-la theo lời hấn vôi vĩnh hay bảo hấn cứ việc đi mà làm cái việc bỉ ổi đó? Dù tôi chọn cách nào, kết quả cũng chỉ là những cơn ác mộng.

Sau đó, vào đêm Chủ nhật, tôi tình cờ cầm quyển sách được tặng khi tham gia lớp học về *Nghệ thuật nói trước công chúng* của Carnegie. Tôi giờ ra đọc,



và khi đọc đến câu chuyện “Hãy đổi mặt với những điều tồi tệ nhất” của Willis H. Carrier, tôi đã tự hỏi: “Nếu mình nhất quyết không trả tiền và tên tổng tiền sẽ giao các bằng chứng cho Phòng công tố Quận thì điều tồi tệ nhất có thể xảy ra là gì?”.

“Việc kinh doanh của mình sẽ bị hủy hoại – đó là điều tồi tệ nhất có thể xảy ra. Không thể có chuyện mình bị đi tù. Tất cả những gì có thể xảy ra chỉ là công việc làm ăn sẽ suy sụp nếu vụ việc bị đưa lên báo chí”.

Sau đó tôi tự nhủ: “Được rồi, việc kinh doanh kể như không thể tiếp tục. Vậy thì sao? Có thể khi đó mình phải đi tìm việc. Điều này cũng không thành vấn đề. Mình khá rành về dầu – một số hãng chắc sẽ vui vẻ nhận mình vào làm...”. Tôi bắt đầu cảm thấy khá hơn. Nỗi lo sợ u ám đeo đẳng tôi suốt 3 ngày qua đã vơi đi đôi chút. Tôi trấn tĩnh lại... Và tôi hết sức ngạc nhiên nhận ra mình lại có thể *suy nghĩ thông thoáng!*

Khi tôi đang nghĩ cách tìm ra giải pháp, tự nhiên một ý nghĩ hoàn toàn mới nảy ra trong đầu tôi: Nếu tôi kể toàn bộ sự việc cho luật sư của mình, có thể anh ấy sẽ tìm ra một cách tôi chưa nghĩ tới. Tôi biết nghe có vẻ ngớ ngẩn khi nói rằng tôi chẳng mấy may nghĩ tới điều này – nhưng thực sự là trước đó tôi đâu có *suy nghĩ* gì mà chỉ biết *lo lắng* thôi! Ngay lập tức tôi quyết định việc đầu tiên sẽ làm vào sáng hôm sau là đến gặp luật sư của mình. Sau đó, tôi lên giường và ngủ say như chết!

Sáng hôm sau, lời khuyên của luật sư là tôi nên đến gặp Công tố viên của Quận và nói hết sự thật. Tôi đã làm y như thế. Nói xong, tôi rất ngạc nhiên khi được vị Công tố viên cho biết thủ đoạn tổng tiền này đã diễn ra trong nhiều tháng nay và kẻ tự xưng là “thanh tra chính phủ” ấy thực chất là một tên lừa đảo đang bị cảnh sát truy nã. Thật nhẹ nhõm khi nghe được tất cả chuyện này sau khi đã tự giày vò bản thân suốt 3 ngày đêm, trăn trở xem có nên nộp 5.000 đô-la cho tên lừa đảo chuyên nghiệp ấy không!

Sau việc này, tôi học được một bài học nhớ đời. Bây giờ, bất cứ khi nào phải đổi mặt với vấn đề áp lực khiến mình phải lo lắng, tôi đều áp dụng cái mà tôi gọi là: *Công thức cổ xưa của Willis H. Carrier.*”

Nếu bạn vẫn còn nghi ngờ về giải pháp của Willis H. Carrier thì hẳn bạn vẫn chưa hiểu nó một cách tường tận. Sau đây là câu chuyện của Earl P. Haney, sống tại Winchester, Massachusetts. Chính ông đã kể cho tôi nghe câu chuyện này vào năm 1948 tại khách sạn Staler ở Boston. Ông nói:

“Vào những năm 1920, tôi đã rất lo lắng vì các vết loét đang tấn công màng dạ dày của mình. Một đêm, tôi bị xuất huyết dạ dày rất nhiều. Tôi vội lao đến một bệnh viện liên kết với Trường y khoa thuộc Đại học Tây Nam Chicago. Ba bác sĩ, trong đó có cả một chuyên gia nổi tiếng về viêm loét, đều nói rằng tình trạng của tôi là vô phương cứu chữa. Từ 80 ký, tôi sụt cân chỉ còn 41 ký và yếu đến mức các bác sĩ thậm chí không cho tôi cử động tay. Tôi sống bằng bột kiều và một thìa kem sữa mỗi giờ. Mỗi ngày hai lần vào buổi sáng và buổi tối, y tá đều phải luồn một ống cao su vào dạ dày tôi để hút ra ngoài những gì còn chưa tiêu hóa hết.

Việc này tiếp diễn trong nhiều tháng... Cuối cùng, tôi tự nhủ: “Nghe đây, Earl Haney, nếu phía trước mày không còn gì ngoài một cái chết dần mòn thì mày hãy tận hưởng những gì tốt đẹp nhất trong quãng thời gian ngắn ngủi còn lại. Mày vẫn luôn muốn trước khi chết được du lịch khắp thế giới; vậy hãy thực hiện ngay đi!”.

Khi nghe tôi nói sẽ đi du lịch vòng quanh thế giới, các bác sĩ của tôi đã bị sốc. Không thể được! Họ chưa bao giờ nghe nói đến một việc như thế. Họ cảnh báo nếu tôi cố đi vòng quanh thế giới thì sẽ phải chôn xác ngoài biển. Tôi trả lời: “Sẽ không có chuyện ấy đâu. Tôi đã hứa với người thân là sẽ yên nghỉ trong nghĩa trang gia đình ở Broken Bow, Nebraska. Vì thế, tôi sẽ mang theo một chiếc quan tài”.

Tôi đặt mua một chiếc quan tài rồi thỏa thuận với công ty tàu biển để mang theo chiếc quan tài đó và nếu tôi chết, họ sẽ bảo quản thi thể tôi trong ngăn lạnh cho đến khi con tàu quay về nước. Tôi khởi hành chuyến đi, lòng ngập tràn tinh thần của ông già Omar:

*Hãy tận hưởng tất cả những gì chúng ta có thể trải qua,*

*Trước khi nằm xuống và hoá thành Cát bụi:*

*Cát bụi lại trở về Cát bụi, và dưới Cát bụi kia,*

*Chẳng có rượu, chẳng có lời ca, và – cũng chẳng có Kết thúc!*

Lúc bước lên chiếc tàu hơi nước *Tổng thống Adams* ở Los Angeles và tiến về phương Đông, tôi cảm thấy khỏe khoắn hơn. Dần dần, tôi bỏ hẳn việc dùng bột kiềm và thông dạ dày. Chẳng bao lâu, tôi đã ném tất cả các loại thức ăn - thậm chí cả những món trộn lạ lẫm của các địa phương. Nhiều tuần trôi qua, tôi còn hút cả loại xì-gà đen dài và uống sô-đa. Tôi tận hưởng cuộc sống nhiều hơn những gì tôi đã làm trong nhiều năm! Chuyển đi gặp phải những trận gió mùa và bão to mà chỉ riêng nỗi khiếp sợ về nó cũng đủ đưa tôi vào quan tài. Nhưng tôi không thấy khiếp sợ mà còn tìm thấy niềm vui thích lớn lao từ toàn bộ chuyến phiêu lưu này.

Tôi chơi rất nhiều trò chơi trên boong tàu, ca hát, kết bạn, thức đến nửa đêm. Khi đến Trung Quốc và Ấn Độ, tôi nhận ra rằng những lo toan về công việc mà mình từng đối mặt hồi ở nhà vẫn còn là thiên đường nếu đem so sánh với sự nghèo đói ở phương Đông. Tôi chấm dứt những lo lắng vô nghĩa và cảm thấy khỏe khoắn hẳn. Khi trở lại Mỹ, tôi tăng cân hơn 40 ký và gần như đã quên rằng mình từng bị loét dạ dày. Chưa bao giờ trong đời tôi cảm thấy khỏe hơn thế. Tôi quay lại làm việc và chưa bị ốm một lần nào cho tới bây giờ.”

Earl P. Haney nói với tôi rằng bây giờ anh ấy nhận ra rằng mình đã áp dụng các quy tắc chế ngự nỗi lo âu của Willis H. Carrier, dù không hề hay biết.

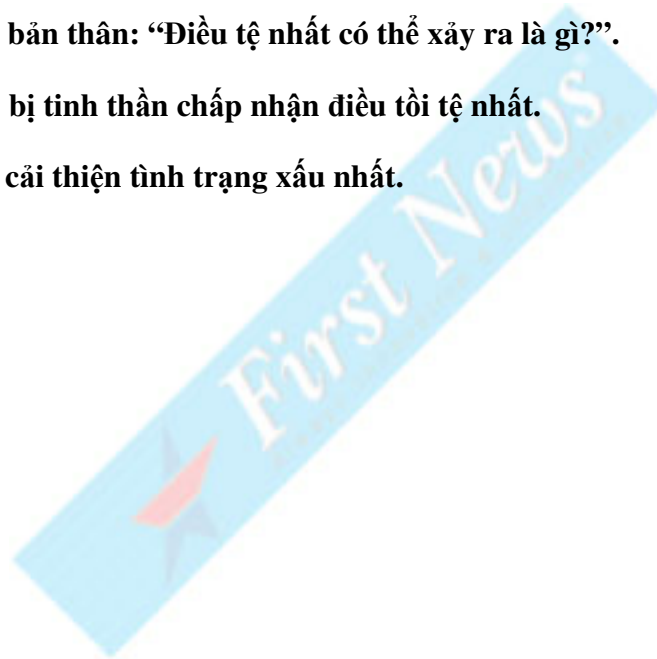
“Đầu tiên, tôi tự hỏi: “Điều tồi tệ nhất có thể xảy ra là gì?”. Câu trả lời là cái chết.

Thứ hai, tôi chuẩn bị tinh thần để đón nhận cái chết. Tôi phải đón nhận nó. Không còn lựa chọn nào khác. Các bác sĩ nói trường hợp của tôi đã hết hy vọng.

Thứ ba, tôi cố gắng cải thiện tình hình bằng việc tận hưởng những điều tốt đẹp nhất trong quãng thời gian ngắn ngủi còn lại. Nếu sau khi lên tàu, tôi vẫn còn ôm khư khư mỗi lo lắng, thì chắc chắn trên hành trình trở về, tôi đã nằm gọn trong quan tài. Nhưng tôi thư giãn – tôi quên mọi rắc rối. Và chính sự thư thái của tâm hồn đã đem lại nguồn năng lượng dồi dào và thực sự nó đã cứu sống tôi.”

Vậy, nếu bạn đang lo lắng về vấn đề gì, hãy áp dụng giải pháp kỳ diệu của Willis H. Carrier bằng cách thực hiện 3 điều sau:

- 1. Tự hỏi bản thân: “Điều tệ nhất có thể xảy ra là gì?”.**
- 2. Chuẩn bị tinh thần chấp nhận điều tồi tệ nhất.**
- 3. Nỗ lực cải thiện tình trạng xấu nhất.**



---

## Tác hại của những nỗi lo

*“Sai lầm lớn nhất của các thầy thuốc là cố gắng chữa trị phần thể xác  
mà không cố gắng cứu chữa tinh thần của người bệnh;  
họ đã quên rằng tinh thần và thể xác luôn đi đôi với nhau!”*

- TRIẾT GIA PLATO

Vào một buổi tối cách đây nhiều năm, một người hàng xóm đến rung chuông cửa, thúc giục tôi cùng gia đình đi tiêm vắc-xin phòng bệnh đậu mùa. Anh ta chỉ là một trong số hàng nghìn tình nguyện viên đi gõ cửa từng nhà trong khắp thành phố New York. Vào thời điểm ấy, lúc nào cũng có hàng chục nghìn người sợ hãi đứng xếp hàng hàng giờ liền để được tiêm vắc-xin. Các trạm tiêm phòng không chỉ được mở tại tất cả các bệnh viện mà còn ở các trạm cứu hỏa, đồn cảnh sát và các nhà máy công nghiệp lớn. Hơn 2.000 bác sĩ và y tá làm việc tất bật cả ngày lẫn đêm để tiêm vắc-xin cho mọi người. Đây là nguyên nhân của tất cả sự hồi hã này? Tám người trong thành phố đã mắc bệnh đậu mùa – và hai trong số họ đã chết. Hai trong số gần gần tám triệu dân số New York đã chết vì căn bệnh đậu mùa.

Dù tôi đã sống ở New York rất nhiều năm nhưng chưa từng có ai nhấn chuông cửa nhà tôi để cảnh báo về bệnh âu lo – một căn bệnh trong cùng khoảng thời gian đã gây ra thiệt hại gấp 10.000 lần so với bệnh đậu mùa.

Không có ai rung chuông cửa nhà tôi để cảnh báo rằng cứ 10 người sống ở Mỹ lại có một người bị suy nhược thần kinh – và nguyên nhân của đa số các trường hợp này là do lo lắng quá mức và mâu thuẫn trong cảm xúc.

Khi nói về tác hại của chứng lo âu, bác sĩ Alexis Carrel, người từng đoạt giải Nobel về Y học nói rằng: “Những người không biết cách chống lại âu lo thường chết trẻ”. Còn theo bác sĩ O. F. Gober, Bác sĩ trưởng của Hiệp hội Bệnh viện Gulf, Colorado và Santa Fe, thì chỉ cần sống mà không còn phải sợ hãi hay lo nghĩ thì 70% người bệnh có thể tự chữa khỏi bệnh cho mình. Nguyên do là vì nỗi sợ hãi khiến chúng ta luôn lo nghĩ. Việc suy nghĩ thường xuyên gây ra tình trạng căng thẳng đầu óc, ảnh hưởng trực tiếp đến các dây thần kinh điều khiển các bộ phận khác nhau trên cơ thể, đặc biệt là dạ dày. Nó là nguyên nhân của những căn bệnh như khó tiêu, viêm loét dạ dày, rối loạn nhịp tim, đau đầu, chứng tê liệt, v.v. Tiến sĩ Joseph F. Montague, tác giả cuốn sách *Nervous Stomach Trouble (Đau dạ dày do suy nhược thần kinh)*, khẳng định: “Hầu hết các trường hợp mắc bệnh viêm loét dạ dày không phải là do chế độ ăn mà do chính suy nghĩ của chúng ta. Và một điều quan trọng nữa là diễn tiến của bệnh tùy thuộc vào diễn biến thăng trầm của cảm xúc”.

Kết luận đó được chứng minh qua một nghiên cứu được thực hiện trên 15.000 bệnh nhân đang được điều trị chứng đau dạ dày ở Mayo Clinic<sup>7</sup>. Có đến 4/5 số trường hợp đều không thể dùng cơ sở y học để lý giải nguyên nhân gây bệnh. Cho đến bây giờ, người ta vẫn cho rằng sợ hãi, lo âu, oán ghét, ích kỷ quá đáng và tình trạng bất lực trước việc thích ứng với cuộc sống thực tại mới là căn nguyên của bệnh này. Trên thực tế, bệnh viêm loét dạ dày có thể gây chết người. Theo tạp chí *Life*, viêm loét dạ dày đứng thứ 10 trong danh sách các bệnh hiểm nghèo mà con người đang phải đương đầu.

Tại cuộc gặp mặt thường niên của Hiệp hội Dược sĩ và Bác sĩ phẫu thuật Hoa Kỳ, bác sĩ Harold C. Habein đã đọc một bài phát biểu công bố kết quả một nghiên cứu mà ông đã tiến hành trên nhóm đối tượng gồm 176 nhà điều hành kinh doanh có độ tuổi trung bình là 44,3. *Kết quả cho thấy hơn một phần ba trong số này mắc phải một trong ba loại bệnh phổ biến ở những người phải sống trong trạng thái áp lực cao – đó là bệnh đau tim, viêm loét đường tiêu hoá và cao huyết áp.*

Thử nghĩ mà xem - 1/3 các nhà điều hành kinh doanh đang phải vật lộn với bệnh đau tim, viêm loét dạ dày và cao huyết áp khi chưa đầy 45 tuổi! Một cái giá quá đắt cho sự

---

<sup>7</sup> Mayo Clinic: Tập đoàn y tế nổi tiếng của Mỹ, có trụ sở chính đặt tại Rochester, Minnesota, Hoa Kỳ. Được phát triển từ một phòng khám ngoại trú thành lập từ năm 1889, đến nay, ngoài các bệnh viện và trung tâm nghiên cứu y học, Mayo Clinic còn có trường đại học và các tạp chí y khoa.

thành đạt! Nói đúng hơn thì họ chưa phải là những người thành đạt thực sự. Làm sao có thể xem một người là thành đạt khi anh ta phải trả giá cho những thắng tiến trong kinh doanh bằng việc chuốc lấy một căn bệnh hiểm nghèo? Sau cùng, một người sẽ nhận lại gì nếu anh ta có cả thế giới nhưng lại mất đi sức khỏe của mình? Cho dù sở hữu cả thế giới thì anh ta cũng chỉ ăn được ba bữa một ngày và ngủ trên một chiếc giường mỗi tối mà thôi. Bạn thấy đây, bất cứ nhân viên mới toe nào cũng có được điều đó – và có lẽ còn ăn được ngon miệng hơn, ngủ yên giấc hơn một giám đốc đầy quyền lực. Thật lòng, tôi thà làm một người vô tư với thu nhập bình thường hơn là cố gắng điều hành một công ty đường sắt hay một nhà máy thuốc lá để rồi tự hủy hoại sức khỏe của mình ở tuổi 45.

Viết đến đây, tôi chợt nhớ đến chủ một hãng thuốc lá nổi tiếng thế giới đã đột tử vì đau tim khi đang thư giãn chút ít trong một khu rừng ở Canada. Ông ta kiếm hàng triệu đô-la và chết ở tuổi 61. Có lẽ ông đã đánh đổi cuộc đời mình để đạt được cái gọi là “thành đạt trong kinh doanh”. Tuy nhiên, theo đánh giá của tôi, nhà kinh doanh thuốc lá nổi tiếng với tài sản hàng triệu đô-la đó chưa thành công bằng một nửa cha tôi - một nông dân vùng Missouri qua đời ở tuổi 89, không tiền bạc.

Một nửa số giường ở Bệnh viện Mayo dành cho những người gặp các vấn đề về thần kinh. Tuy nhiên, khi dùng kính hiển vi với độ phóng đại cực lớn để nghiên cứu các tế bào thần kinh của những người này khi họ đã qua đời, trong hầu hết các trường hợp kết quả đều cho thấy chúng hoàn toàn khỏe mạnh như tế bào thần kinh của Jack Dempsey<sup>8</sup>. “Vấn đề về thần kinh” của họ không xuất phát từ sự thoái hóa các tế bào thần kinh, mà chính là từ những lo lắng, chán chường, sợ thất bại và không dám đối mặt với cảm giác bị thua cuộc. Triết gia Plato<sup>9</sup> từng nói: *“Sai lầm lớn nhất của các thầy thuốc là cố gắng chữa trị phần thể xác mà không cố gắng cứu chữa tinh thần của người bệnh; họ đã quên rằng tinh thần và thể xác luôn đi đôi với nhau!”*.

Y học đã phải mất đến 2.300 năm để nhận ra chân lý này. Hiện nay, chúng ta chỉ mới bắt đầu phát triển một ngành y học mang tên *psychosomatic* - một ngành điều trị cùng

---

<sup>8</sup> Jack Dempsey (1895 - 1983): Vận động viên quyền anh người Mỹ, vô địch các giải đấu quyền anh hạng nặng từ năm 1919 đến năm 1926. Dempsey có phong cách hiệu quả và có những cú đấm mạnh như trời giáng khiến anh trở thành một trong những vận động viên quyền anh nổi tiếng nhất trong lịch sử.

<sup>9</sup> Platon (khoảng 427-347 TCN): Nhà triết học cổ đại Hy Lạp, được xem là thiên tài trên nhiều lĩnh vực (siêu hình học, nhận thức luận, mỹ học, đạo đức, chính trị, giáo dục...). Tư tưởng triết học của Plato ảnh hưởng tới hầu hết các nhà triết học về sau. Cùng với thầy ông là Socrates, Plato được xem là triết gia vĩ đại nhất mọi thời đại.



lúc cả thể xác và tinh thần. Đã đến lúc chúng ta phải làm như thế bởi y học ngày nay đã loại bỏ được phần lớn các căn bệnh nguy hiểm bắt nguồn từ những mầm bệnh hữu hình như đậu mùa, bệnh tả, sốt vàng da cùng hàng chục căn bệnh khác đã cướp đi sinh mạng của hàng triệu người. Nhưng y học vẫn chưa có khả năng chữa trị những tổn thương về thể chất và tinh thần không bắt nguồn từ những mầm bệnh hữu hình mà từ những cảm xúc lo âu, sợ hãi, oán ghét, chán chường và thất vọng. Tác hại của những căn bệnh này đang ngày một gia tăng và lan rộng với tốc độ đáng cảnh báo. Cứ 6 người được gọi tuyền quân trong Thế chiến thứ hai thì có một người bị loại vì mắc phải các bệnh về tinh thần.

Đâu là nguyên nhân của tình trạng rối loạn thần kinh? Không ai có thể đưa ra một câu trả lời đầy đủ. Nhưng rất có thể, trong nhiều trường hợp, nỗi lo âu và sự sợ hãi là một trong những tác nhân chủ yếu. Khi một cá nhân lo lắng, phiền muộn và không thể chịu được nghịch cảnh, người đó thường tự cắt đứt tất cả các mối liên hệ với môi trường xung quanh và thu mình trong thế giới ảo để thoát khỏi nỗi lo lắng của mình.

Lo âu có thể khiến một người có thể chất khỏe mạnh nhất đổ bệnh chỉ trong một thời gian ngắn. Tướng Grant đã phát hiện ra điều này trong những ngày cuối cùng của cuộc nội chiến Mỹ. Câu chuyện như sau: Tướng Grant bao vây Richmond suốt chín tháng, khiến cho quân của Tướng Lee rối loạn vì bị cắt nguồn lương thực. Quân đoàn nào cũng có hiện tượng đào ngũ. Một số binh sĩ tổ chức cầu nguyện; binh lính chỉ biết kêu than, khóc lóc trong tình trạng hoảng loạn. Chiến tranh sắp kết thúc. Tướng Lee cho phóng hỏa các kho bông và thuốc lá ở Richmond, đốt kho vũ khí rồi rút khỏi thành phố vào ban đêm khi những đám cháy bốc lửa ngùn ngụt lên bầu trời đen sẫm. Tướng Grant ráo riết đuổi theo, nã đạn vào cả hai bên mạn sườn và từ phía sau của quân ly khai, trong khi kỵ binh của Tướng Sheridan chặn đánh ở đằng trước, phá hỏng đường ray và bắt giữ các đoàn tàu tiếp tế.

Vào thời khắc căng thẳng này của cuộc chiến, Tướng Grant gần như hóa mù vì một cơn đau đầu khủng khiếp. Ông buộc phải dừng lại phía sau đoàn quân truy kích và nghỉ tạm trong một trang trại. Sau này ông kể trong hồi ký: “Cả đêm, tôi ngâm chân trong nước nóng và mù tạc, đắp mù tạc lên cổ tay và sau gáy, hy vọng sẽ khỏe lại vào sáng hôm sau”.



Sáng hôm sau, ông đã bình phục nhanh chóng, nhưng không phải do tác dụng của bột mì tạc mà bởi một kỵ binh đã phi ngựa đến mang theo lá thư xin đầu hàng của Tướng Lee. “Lúc viên sĩ quan đưa thư đến gặp, tôi vẫn đang đau đầu kinh khủng, nhưng ngay sau khi biết nội dung bức thư, tôi lập tức khỏe lại”. Tướng Grant đã kể lại như thế.

Rõ ràng là chính những lo lắng, căng thẳng và xúc cảm của Tướng Grant đã khiến ông đổ bệnh. Và ông đã khỏi bệnh ngay khi nhìn thấy chiến thắng.

Bảy mươi năm sau, Henry Morgenthau, Jr., Bộ trưởng Bộ tài chính dưới thời Franklin D. Roosevelt cũng nhận thấy sự lo lắng có thể khiến ông chóng mặt. Trong nhật ký, ông viết rằng mình đã vô cùng lo lắng khi Tổng thống quyết định mua tới 4.400.000 thùng lúa mì chỉ trong một ngày nhằm làm tăng giá bột mì: “Tôi thực sự thấy choáng váng trước diễn tiến của sự việc. Tôi về nhà và lên giường nằm mê man suốt hai giờ liền”.

Riêng tôi, nếu muốn được nhắc nhở về những tác động tiêu cực của lo lắng, thậm chí tôi cũng chẳng cần phải nhìn sang nhà hàng xóm; dù trong căn hộ đối diện với nhà tôi là một người bị chứng suy thần kinh, và một người khác ở căn hộ bên cạnh đã lo lắng đến mức mắc bệnh đái tháo đường. (Mỗi khi thị trường chứng khoán sụt giảm, lượng đường trong máu và nước tiểu của anh ta lại tăng vọt!). Chỉ cần nhìn ngay vào căn phòng nơi tôi đang ngồi viết quyển sách này, nó vẫn còn rất nhiều thứ gợi nhớ về người chủ cũ đã qua đời vì quá lo âu.

Lo lắng cũng có thể khiến bạn phải ngồi xe lăn do bệnh thấp khớp và viêm khớp. Bác sĩ Russell L. Cecil, một chuyên gia nổi tiếng thế giới trong lĩnh vực viêm khớp, đã chỉ ra bốn nguyên nhân phổ biến nhất gây ra căn bệnh đã làm cho rất nhiều người phải khốn khổ này:

1. Đổ vỡ hôn nhân
2. Rắc rối và khủng hoảng tài chính
3. Cô đơn và lo lắng
4. Bất mãn kéo dài

Tất nhiên, bốn điều này không phải là những nguyên nhân duy nhất. Có nhiều loại viêm khớp và mỗi loại do những nguyên nhân khác nhau gây nên. Nhưng, xin nhắc lại rằng đây là bốn *nguyên nhân phổ biến nhất*. Chẳng hạn, trong thời kỳ suy thoái kinh tế,

một người bạn của tôi đã bị khánh kiệt đến mức gia đình anh bị công ty khí đốt cắt nguồn cung cấp gas và ngân hàng thì phong tỏa tài khoản thẻ chấp mua nhà. Vậy là bỗng nhiên vợ anh bị thấp khớp – và dù đã thuốc thang điều trị cẩn thận, căn bệnh của chị vẫn không thuyên giảm cho tới khi tình hình tài chính của họ có dấu hiệu cải thiện.

Lo lắng thậm chí còn có thể là nguyên nhân gây sâu răng. Bác sĩ William I. L. McGonigle đã phát biểu trước Hiệp hội Nha khoa Hoa Kỳ: “Những cảm xúc khó chịu như lo lắng, sợ hãi, bức bối... có thể làm giảm lượng canxi trong cơ thể và gây sâu răng”. Ông kể rằng một bệnh nhân của ông đã có một hàm răng tuyệt vời, nhưng rồi vợ của người đàn ông ấy đổ bệnh đột ngột và người chồng vô cùng lo lắng trước bệnh tình của vợ. Trong 3 tuần người vợ nằm bệnh viện, người chồng đã có thêm 9 chiếc răng sâu – 9 chiếc răng sâu vì lo lắng!

Bạn đã bao giờ gặp một người có tuyến giáp phát triển quá mức chưa? Tôi đã từng gặp những người như thế và có thể khẳng định rằng họ cứ thường xuyên run rẩy và rùng mình như người sắp chết vậy - và quả là khả năng này hoàn toàn có thể xảy ra. Đó là vì tuyến giáp, tuyến điều khiển hoạt động của cơ thể họ tiết ra quá nhiều hormone. Nó làm tim đập nhanh hơn và khiến toàn bộ cơ thể nóng bừng lên như một lò lửa. Nếu không được chữa trị kịp thời, bệnh nhân có thể tử vong vì “sức nóng nội tạng”. Tôi có một người bạn bị mắc chứng này và đã có lần cùng anh đến Philadelphia để xin ý kiến bác sĩ Israel Bram, một chuyên gia nổi tiếng có 38 năm kinh nghiệm. Trong phòng chờ của bác sĩ Bram, tôi đã đọc thấy lời khuyên ông cho sơn vào tấm gỗ lớn treo trên tường như sau:

#### THƯ GIÃN VÀ NGHỈ NGƠI

*Cách tốt nhất để thư giãn và nghỉ ngơi là tìm đến:*

*Tôn giáo, giấc ngủ, âm nhạc và tiếng cười.*

*Tin vào Thượng đế – Học cách ngủ ngon giấc;*

*Yêu âm nhạc – Nhìn vào mặt tích cực của cuộc sống.*

*Khi đó, bạn sẽ có sức khỏe và hạnh phúc.*

Khi bạn tới vào khám bệnh, câu đầu tiên ông hỏi anh ấy là: “Anh lo lắng điều gì mà đến nỗi này?”. Rồi ông cảnh báo rằng nếu không chịu gạt bỏ lo lắng thì anh ấy còn có thể gặp thêm nhiều rắc rối nữa về tim mạch, loét dạ dày, tiểu đường... Vị bác sĩ tài giỏi

này đã nói: “Tất cả những bệnh này đều có họ hàng với nhau, chúng là anh em rất gần của nhau”.

Ngôi sao điện ảnh Merle Oberon cũng nói với tôi rằng cô luôn tránh lo âu vì cô biết nó có thể hủy hoại thứ quý giá nhất của một nữ diễn viên: nhan sắc. Cô kể lại:

“Khi bắt đầu bước vào nghề diễn viên, tôi đã rất lo lắng và sợ hãi. Tôi mới từ Ấn Độ đến và đang cố gắng tìm việc, nhưng lại không quen biết ai ở Luân Đôn. Tôi có gặp một vài nhà sản xuất phim, nhưng không ai tuyển tôi; trong khi đó, số tiền ít ỏi mang theo đã bắt đầu cạn. Suốt hai tuần, tôi chỉ sống bằng bánh quy và nước lọc. Lúc ấy tôi không chỉ lo lắng mà còn bị đói nữa. Tôi tự nhủ: “Có thể mình là một con cóc. Có thể mình sẽ không bao giờ có cơ hội trở thành diễn viên. Suy cho cùng, mình chẳng có kinh nghiệm gì, mình chưa được đóng phim bao giờ. Mình có gì đâu ngoài một vẻ ngoài tương đối ưa nhìn?”.

Tôi đến trước gương. Và khi nhìn vào đó, tôi nhận ra sự lo lắng đang tàn phá gương mặt mình một cách ghê gớm! Tôi thấy những nếp nhăn lờ mờ xuất hiện. Tôi thấy biểu hiện của âu lo. Thế là tôi quyết định: “Phải dừng lại ngay! Mình không được lo lắng nữa. Lợi thế duy nhất hiện nay của mình là gương mặt, và lo lắng sẽ hủy hoại nó”.

Rất ít thứ có thể làm phai tàn nhan sắc phụ nữ nhanh như sự lo lắng. Nó khiến gương mặt đanh lại, quai hàm bạnh ra và nếp nhăn lộ rõ. Nó tạo ra sắc mặt cau có thường xuyên, làm tóc bạc và thậm chí còn gây rụng tóc trong một số trường hợp. Nó cũng hủy hoại làn da và làm xuất hiện những mụn nhọt và mẩn đỏ.

Lo lắng cũng là nguyên nhân hàng đầu gây ra bệnh tim. Ngày nay, bệnh tim là thủ phạm gây tử vong hàng đầu ở Hoa Kỳ. Trong Thế chiến thứ hai, gần 1/3 triệu người Mỹ đã chết trong chiến đấu. Đó là một con số rất lớn, nhưng so với số người chết vì bệnh tim trong thời gian ấy thì nó còn ít hơn nhiều: hai triệu người đã bị bệnh tim lấy đi sinh mạng – và một triệu trong số đó là do âu lo và sống dưới áp lực căng thẳng. Đúng vậy, bệnh tim chính là một trong những lý do khiến bác sĩ Alexis Carrel kết luận: “Những người không biết chống lại lo âu thường chết sớm”.

Còn William James<sup>10</sup> thì cho rằng: “Chúa có thể tha thứ cho tội lỗi của chúng ta, nhưng hệ thần kinh thì không”.

Có thể bạn sẽ kinh ngạc khi biết rằng số người Mỹ tự tử mỗi năm nhiều hơn tổng số người chết vì năm căn bệnh truyền nhiễm phổ biến nhất. Tại sao vậy? Phần lớn câu trả lời là: vì “Lo lắng”.

Khi muốn tra tấn tù nhân, các quan lại Trung Hoa tàn bạo ngày xưa thường cho trói tay chân tù nhân lại rồi bắt ngồi dưới các túi nước treo trên cao. Từng giọt nước nhỏ xuống. . . từng giọt. . . từng giọt. . . đều đều cả ngày lẫn đêm. Chẳng mấy chốc, những giọt nước nhẹ tênh đó sẽ trở thành những nhát búa bổ nặng trĩch và làm nạn nhân phát điên. Cách tra tấn này cũng được sử dụng ở tòa án dị giáo Tây Ban Nha thời Trung cổ và trong các trại tập trung ở Đức dưới thời Hitler.

Lo lắng cũng giống những giọt nước đều đều ấy; và từng giọt, từng giọt, từng giọt lo lắng có thể khiến người ta phát điên và tự tử.

Khi còn là một cậu bé sống ở vùng nông thôn Missouri, tôi đã sợ chết khiếp khi nghe người lớn kể về ngọn lửa địa ngục của thế giới bên kia. Nhưng dường như không ai biết về ngọn lửa của những đón đau thể xác cùng cực mà những người hay lo âu trong thế giới này đang phải chịu đựng. Chẳng hạn, nếu bạn là người lo lắng kinh niên, một ngày nào đó có thể bạn sẽ phải đối diện với sự hành hạ khủng khiếp nhất mà nhân loại từng biết đến: chứng đau thắt ngực.

Bạn có yêu quý cuộc sống này không? Bạn có muốn được sống lâu và khỏe mạnh không? Nếu bạn trả lời có thì lời khuyên của bác sĩ Alexis Carrel có thể giúp bạn: *“Những ai giữ được tinh thần thư thái ngay giữa những xáo trộn của nhịp sống hiện đại thì đều có khả năng miễn nhiễm trước các căn bệnh tinh thần”*.

Liệu bạn có giữ được tinh thần thư thái ngay giữa những xáo trộn của nhịp sống hiện đại? Nếu bạn là một người khỏe mạnh bình thường, câu trả lời là: “Có”. Chấn chấn là như vậy, bởi hầu hết chúng ta đều mạnh mẽ hơn mình tưởng. Chúng ta có những nội lực

---

<sup>10</sup> William James (1842 - 1910): Nhà tâm lý học và triết học tiên phong người Mỹ, tác giả của những quyển sách có tầm ảnh hưởng về khoa học tâm lý, tâm lý học giáo dục, tâm lý học trải nghiệm tôn giáo, chủ nghĩa thần bí cũng như triết học về chủ nghĩa thực dụng.

tiềm ẩn mà bản thân ta cũng chưa hiểu hết. Như Thoreau đã nói trong tác phẩm *Walden* bất hủ của ông: “Tôi chưa từng biết đến một điều nào đáng phấn khích hơn khả năng không thể phủ nhận của con người trong việc nâng cao cuộc sống bằng những nỗ lực có ý thức. . . Nếu một người tự tin theo đuổi ước mơ của mình và nỗ lực sống theo cách mà mình mong muốn, người đó sẽ đạt được thành công bất ngờ vào những thời điểm tưởng chừng như không thể”.

Chắc chắn rất nhiều độc giả của quyển sách này cũng có ý chí và nội lực mạnh mẽ như Olga K. Jarvey sống tại Coeur d’ Alene, Idaho. Cô đã nhận ra mình có thể xua tan nỗi lo lắng, ngay cả trong hoàn cảnh bi thảm nhất. Tôi tin chắc rằng cả bạn và tôi cũng có thể làm được điều ấy – nếu chúng ta áp dụng những chân lý cổ xưa, rất cổ xưa được viết trong quyển sách này. Đây là câu chuyện Olga K. Jarvey đã viết cho tôi:

“Cách đây 8 năm rưỡi, tôi chẳng khác nào bị kết án tử hình bằng một cái chết từ từ, đau đớn vì căn bệnh ung thư. Các bác sĩ giỏi nhất nước ở Mayo Clinic đã xác nhận bản án ấy. Tôi đã ở phía cuối con đường, thân chết đã tóm được tôi! Nhưng tôi còn quá trẻ, tôi không muốn chết! Trong cơn tuyệt vọng, tôi gọi điện cho bác sĩ của mình ở Kellogg. Ông đã nóng nảy cắt lời tôi và trách mắng: “Chuyện gì vậy, Olga, cháu không có một chút ý chí chiến đấu nào sao? Chắc chắn rồi, cháu sẽ chết nếu cứ tiếp tục khóc lóc thế này. Đúng là cháu đã gặp phải điều rất tồi tệ. Được thôi – nhưng hãy đối mặt với thực tế! Quảng hết lo lắng đi! Và hãy làm điều gì đó để cải thiện tình hình!”.

Những lời nhắc nhở ấy mở ra cho tôi một con đường và ngay lúc ấy, tôi đã có một lời thề, một lời thề ngấm vào máu thịt rằng: “*Tôi sẽ không lo lắng nữa! Tôi sẽ không khóc nữa! Và dù bất cứ điều gì xảy ra, tôi sẽ chiến thắng. Tôi sẽ SỐNG!*”.

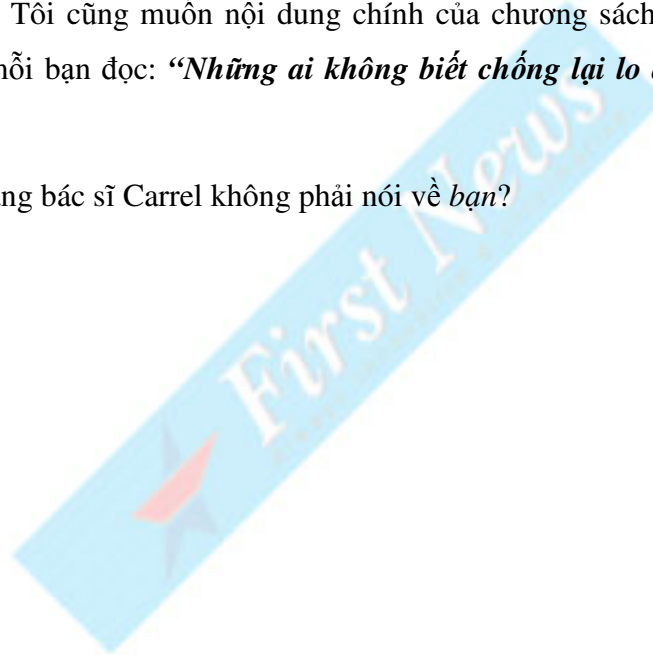
Hồi ấy, thời lượng trị xạ phổ biến trong trường hợp nguy kịch như thế là 10 phút rưỡi mỗi ngày và phải làm trong 30 ngày liên tiếp. Người ta điều trị cho tôi 14 phút rưỡi mỗi ngày, trong 49 ngày; và mặc dù thân hình của tôi gầy mòn chỉ còn da bọc xương, dù chân tôi nặng như chì, tôi vẫn *không lo lắng!* Tôi không khóc một lần nào nữa! Tôi *mỉm cười!* Đúng vậy, thực sự là tôi *ép* mình phải mỉm cười.

Tôi không ngây thơ đến mức nghĩ rằng chỉ cần mỉm cười là có thể chữa lành ung thư. Nhưng tôi tin rằng một trạng thái tinh thần vui vẻ sẽ giúp cơ thể chống lại bệnh tật. Dù sao, tôi đã được trải nghiệm một trong những cuộc trị liệu ung thư thần kỳ. Tôi chưa bao giờ thấy khỏe mạnh như trong mấy năm gần đây, tất cả là nhờ lời khuyên tràn đầy ý chí đấu tranh: *“Hãy đối mặt với thực tế: Quẳng hết lo lắng đi; và làm điều gì đó để cải thiện tình hình!”*.

Tôi muốn kết thúc chương này bằng cách nhắc lại lời của bác sĩ Alexis Carrel: “Những người không biết chống lại lo âu sẽ chết sớm”.

Các tín đồ của nhà tiên tri Mohammed thường xăm lên ngực mình những lời dạy trong kinh Koran. Tôi cũng muốn nội dung chính của chương sách này được khắc sâu trong tâm khảm mỗi bạn đọc: *“**Những ai không biết chống lại lo âu sẽ chết là người chết sớm!**”*.

Bạn có chắc rằng bác sĩ Carrel không phải nói về *bạn*?



# TÓM TẮT PHẦN MỘT

## CÁC NGUYÊN TẮC CƠ BẢN ĐỂ LOẠI BỎ SỰ LO LẮNG

### NGUYÊN TẮC 1:

Hãy sống với ngày hôm nay, đừng bận tâm đến quá khứ và lo lắng về tương lai.

### NGUYÊN TẮC 2:

Đối mặt với sự lo lắng bằng cách:

1. Tự hỏi bản thân: “Điều tệ nhất có thể xảy ra là gì?”.
2. Chuẩn bị tinh thần để chấp nhận điều tồi tệ nhất.
3. Nỗ lực cải thiện tình trạng xấu nhất.

### NGUYÊN TẮC 3:

Nhắc nhở bản thân về cái giá phải trả bằng sức khỏe của chính mình khi chúng ta quá lo lắng.