

LO ÂU CŨNG LÀ NỖI SỢ HÃI ẤY

Lo âu là trạng thái của nhận thức phát sinh từ nỗi sợ hãi. Nó tác động dần dần nhưng chắc chắn. Từng bước, từng bước, nó ôthâm căn cốt đũa trong nhận thức cho tới lúc làm tê liệt khả năng tư duy lành mạnh của con người, làm mất đi tính tự tin và sáng kiến của anh ta; lo âu - đó là dạng sợ hãi liên tục mà nguyên nhân là sự thiếu kiên quyết, và có nghĩa là, đó cũng chính là trạng thái nhận thức mà ta có thể và cần phải kiểm soát.

Nhận thức bị rối loạn thì vô cùng yếu ớt. Tính thiếu kiên quyết tạo ra nó như vậy. Phần lớn chúng ta không đủ sức mạnh ý chí để nhanh chóng quyết định, và sau đó (khi đã quyết định rồi) gắng hết sức mình để thực hiện.

Sau khi định cho mình một phương châm hành động nhất định, chúng ta không nghĩ gì đến hoàn cảnh nữa.

Một lần, tôi có dịp nói chuyện với một người hai tiếng sau sẽ bị tử hình trên ghế điện. Đó là người bình tĩnh nhất trong số tám người cùng chung xà-lim tử tù. Sự bình thản của ông ta khiến tôi tò mò hỏi xem ông ta có cảm giác gì khi biết mình chỉ một chốc nữa sẽ đi vào cõi vĩnh hằng. Cảm giác không tồi. Người anh em cứ nghĩ mà xem, mọi khổ đau của tôi sắp chấm dứt rồi. Cuộc đời tôi chẳng có gì ngoài khổ đau. Kiếm thức ăn và quần áo mặc đối với tôi lúc nào cũng khó khăn. Sắp tới đây tôi chẳng còn cần gì nữa. Tự nhiên tôi cảm thấy thật sự phấn khởi khi biết chính xác mình sẽ phải chết. Lúc đó tôi quyết định: tôi sẽ chấp nhận số phận của mình với một tinh thần phấn chấn.

Vừa nói ông ta vừa chén ngon lành một bữa ăn đủ cho ba người, nhấm nháp từng miếng nhỏ một dường như chẳng có gì khủng khiếp đang chờ đợi ông ta. Một quyết định đã giúp cho con người này chấp thuận số phận! Và quyết định cũng có thể tránh cho bạn khỏi lao theo dòng cuốn của những hoàn cảnh bất lợi.

Do thiếu kiên quyết mà mỗi một nỗi sợ hãi có thể biến thành lo âu. Hãy một lần và vĩnh viễn giải phóng khỏi nỗi sợ chết bằng cách công nhận nó là cái không thể tránh khỏi. Hãy đuổi hẳn ra khỏi đầu nỗi sợ nghèo đói với quyết định thành đạt đến chừng mực có thể và không lo lắng gì. Hãy chặn ngang hòng nỗi sợ bị phê phán bằng quyết định không thèm đếm xỉa đến những điều người ta nghĩ và nói về bạn. Hãy loại trừ sợ hãi ra khỏi nhận thức của bạn thông qua cách nhìn nhận mới - coi sợ hãi không phải là một trở ngại, mà là một điểm tựa tốt, đem lại sự khôn ngoan, tự kiểm chế và hiểu biết về cuộc đời mà tuổi trẻ không có được. Hãy thoát khỏi nỗi sợ ốm đau bệnh tật bằng cách quên đi mọi triệu chứng. Hãy điều khiển nỗi lo sợ thất tình bằng cách tự nhủ rằng không có nó bạn vẫn không sao.

Và nói chung - hãy quên hẳn lo âu đi! Hãy quyết định cho tất cả mọi trường hợp: không có gì trong đời xứng đáng với sự lo lắng của bạn. Và bạn sẽ thấy rằng cùng với quyết định này, bạn sẽ có được tính trầm lắng, trí tuệ