

4 điều bạn có thể làm để vượt qua căn bệnh đổ lỗi cho sức khỏe

Loại vắc-xin tốt nhất chống lại chứng bệnh này bao gồm bốn điều sau:

1. *Hãy tránh nhắc đến sức khỏe của bạn.* Việc nói quá nhiều về một căn bệnh, dù chỉ là cảm lạnh thông thường, sẽ khiến bạn cảm thấy càng tồi tệ hơn. Việc nhắc đi nhắc lại về bệnh tật ồm yếu cũng giống như bón phân cho các hạt mầm “tiêu cực” vậy. Hơn nữa, suốt ngày than vãn về sức khỏe của mình cũng chẳng phải là một thói quen tốt đẹp. Nó khiến mọi người phát chán vì khi đó bạn giống như một kẻ giả vờ, lúc nào cũng muốn mình là trung tâm của vũ trụ. Những người thành đạt luôn biết cách vượt qua xu hướng thông thường đó: họ chẳng bao giờ phàn nàn về bệnh tật của mình. Mọi người chỉ có thể (xin cho phép tôi được nhấn mạnh từ *có thể*) cảm thông đôi chút khi thấy ai đó suốt ngày kêu ca về bệnh tật và sự ốm yếu của mình, song họ sẽ không bao giờ tôn trọng, hay hết lòng phục vụ những người như vậy cả!
2. *Đừng quá lo lắng về sức khỏe của mình.* Tiến sĩ Walter Alvarez, cố vấn danh dự của Bệnh viện Mayo gần đây viết rằng: “Đối với những người suốt ngày chỉ ru rú trong nỗi sợ hãi, lo lắng, tôi đã phải khấn cầu họ hãy rèn luyện cách kiểm soát bản thân hơn nữa. Ví dụ, một người đàn ông cứ khẳng khẳng bảo rằng túi mật của mình không ổn, mặc dù tám bản phim chụp X-quang chỉ rõ anh ta hoàn toàn khỏe mạnh. Tôi đã phải có