

khác ở vào hoàn cảnh của anh bây giờ thì tôi sẽ làm ngay ba điều. *Đầu tiên*, tôi sẽ tìm đến một chuyên gia tim mạch giỏi, nhờ ông ấy khám kỹ lưỡng và sẽ nghe theo những chẩn đoán của ông ấy. Như anh vừa kể, anh đã đi khám những bốn bác sĩ mà không ai chỉ ra được điều gì bất thường ở tim anh cả. Vậy hãy xem như lần thứ năm này là lần kiểm tra cuối cùng. Biết đâu anh đang có một trái tim hoàn toàn khỏe mạnh thì sao. Còn nếu anh cứ tiếp tục lo lắng, suy nghĩ về nó, rất có thể cuối cùng anh sẽ mắc bệnh tim thật đấy!

*Điều thứ hai* tôi khuyên anh, đó là tìm đọc cuốn sách: *Hãy sống trọn vẹn từng ngày* của Tiến sĩ Schindler. Trong cuốn sách đó, Schindler đưa ra nhận định: cứ bốn bệnh nhân nằm điều trị tại bệnh viện thì có ba người mắc phải EII (Emotional Induced Illness - chứng bệnh gây ra do những cảm xúc thái quá). Hãy thử tưởng tượng xem, ba trong số bốn người đó có thể khỏe mạnh và chẳng phải nằm viện nếu như họ biết cách kiềm chế và kiểm soát cảm xúc. Anh thử đọc cuốn sách đó để biết cách ‘tự điều khiển cảm xúc’ của chính mình.

Và *điều cuối cùng*, nói thật với anh, bản thân tôi luôn quyết tâm sẽ sống hết mình cho đến hơi thở cuối cùng”. Đây cũng là lời khuyên chân thành nhất mà vài năm trước tôi nhận được từ một người bạn luật sư. Ông bạn của tôi mắc bệnh lao. Từ lúc đó, ông ấy biết cuộc sống của mình sẽ luôn phải gắn với những buổi chữa trị thường xuyên, những quy định nghiêm ngặt về sức khỏe. Thế nhưng, ông ấy không bận tâm, sợ hãi hay lo lắng gì cả. Ông ấy vẫn lạc quan theo đuổi ngành luật, xây dựng một gia đình hạnh phúc và tận hưởng cuộc sống. Hiện giờ ông ấy đã 78 tuổi. Sau bao năm vất vả trên đường đời, ông ấy đã đúc kết được quan niệm sống cho bản thân mình: