

DALE CARNEGIE®

Quảng gánh lo đi & vui sống

How to **Stop** Worrying
and **Start Living**

Những ý tưởng
tuyệt vời để sống
thanh thản
và hạnh phúc



First News®
Where there's a will - there's a way



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

NGUYỄN VĂN PHƯỚC dịch

**NEW
EDITION**

DALE CARNEGIE

Nguyễn Văn Phước dịch

QUẢNG GÁNH LO ĐI & VUI SỐNG

FIRST NEWS

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng Biên tập
ĐINH THỊ THANH THỦY

Biên tập: Chu Thị Kim Trang

Sửa bản in: Trần Minh

Trình bày & Bìa: First News

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai - Q. 1 - TP. HCM

ĐT: (028) 38225340 - 38296764 - 38247225

Fax: 84.28.38222726

Email: tonghop@nxbhcm.com.vn

Website: www.nxbhcm.com.vn

Sách điện tử: www.sachweb.vn

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 1

62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q. 1, TP. HCM

ĐT: (028) 38 256 804

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 2

86 - 88 Nguyễn Tất Thành, Q. 4, TP. HCM

ĐT: (028) 39 433 868

GIAN HÀNG M01 - ĐƯỜNG SÁCH TP. HCM

Đường Nguyễn Văn Bình, Q. 1, TP. HCM

Thực hiện liên kết:

**CÔNG TY TNHH VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT (First
News)**

Địa chỉ: 11H Nguyễn Thị Minh Khai, Q. 1, TP. HCM

In 10.000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 cm tại Công ty Cổ phần In Scitech (D20/532H, Nguyễn Văn Linh, H. Bình Chánh, TP. HCM). Xác nhận ĐKXB số 36-2020/CXBIPH/06-423/THTPHCM ngày 03/01/2020 - QĐXB số 671/QĐ-THTPHCM-2020 cấp ngày 27/08/2020. ISBN: 978-604-58-3710-8. In xong và nộp lưu chiểu quý III/2020.

Mục lục

Lời tựa của tác giả

PHẦN MỘT - CÁC NGUYÊN TẮC CƠ 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 SỰ 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. Gạt 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
13. Chấm dứt việc trả đũa

14. Không buồn lòng về sự vô ơn
15. Những gì bạn có quý giá hơn hàng triệu đô-la!
16. Hãy là chính mình
17. Nếu đòi cho ta một quả chanh, hãy pha thành ly nước chanh
18. Cách thoát khỏi phiền muộn trong 14 ngày

PHẦN NĂM - GẠT BỎ NỖI LO BỊ CHỈ TRÍCH

19. Không ai soi mói một kẻ tầm thường
20. Để không bị tổn thương vì những lời chỉ trích
21. Những điều đại dốt tôi từng làm

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

22. Tác hại của sự mệt mỏi
23. Nguyên nhân và cách khắc phục trạng thái mệt mỏi
24. Tránh mệt mỏi và giữ sắc diện tươi trẻ
25. Bốn thói quen tốt khi làm việc
26. Cách xua tan nỗi buồn chán – nguyên nhân gây ra sự mệt mỏi, lo lắng và bực dọc
27. Cách tránh lo lắng vì mất ngủ

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 tủa 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 ấp ủ 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 quyển 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 chần 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 thoi 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 đỉnh 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* cho 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 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 ***quảng gánh lo đi và vui sống!***

- DALE CARNEGIE

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 MỘT
**CÁC NGUYÊN TẮC CƠ BẢN ĐỂ
LOẠI BỎ SỰ LO LẮNG**

1

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 đang thực tập ở Bệnh viện đa khoa Montreal, Canada. 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 mốt 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 Johns Hopkins nổi tiếng thế giới. Ông trở thành Giáo sư Y khoa Hoàng gia (Regius Professor) tại 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 1.466 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 tuy-lip nở rộ trong khuôn viên trường Đại học Yale, ngài⁽¹⁾ 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.

(1) 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 biến! – 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*”⁽²⁾.

(2) Bài giảng trên núi của Chúa Jesus.

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 Ernest 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. 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 chủ bút tờ báo *The New York Times* trong những năm 1935 – 1961, một trong những tờ báo nổi tiếng nhất thế giới. Sulzberger kể với tôi rằng khi Thế chiến thứ hai lan rộng ở 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 cầm cọ 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 những trích dẫn trong bài thánh vịnh: *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, quê 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 tuyết, vôi vàng 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 ký 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⁽³⁾ 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”.

(3) 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.

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 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 vơi 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 nhặn gì.

Mùa xuân năm 1938, tôi đến vùng Versailles, Missouri. Những ngôi trường ở đó rất tồi tàn, đường sá thì tồi tệ; tôi cô đơn và nản

chỉ 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 níu 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 Jesus 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 ngấm 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⁽⁴⁾ đã thảng 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 ngấm 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”.

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

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 trợ lý ở một thư viện để có thể nuôi sống 7 miệng ăn. Dù 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 khoản nợ khổng lồ: 16.000 đô-la! Cú sốc 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 ngã 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 vương 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⁽⁵⁾ 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.

⁽⁵⁾ *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.*

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 rở của dung nhan.

Quá khứ chỉ là 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...

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

“Hãy đóng chặt những cánh cửa nặng nề 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*?

2

MỘT GIẢI PHÁP NHIỆM MÀU

Đó là giải pháp của Willis H. Carrier, một kỹ sư tài giỏi, người tiên phong trong ngành công nghiệp chế tạo máy 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 tử 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 khu khu 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 đấy, 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 vào 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⁽⁶⁾ 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”.

(6) 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.

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 tối 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 bột 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 hắn sẽ im đi những vụ giao dịch phi pháp này. Hắn 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 hắn 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 ba ngày liền và khổ sở với những suy nghĩ luẩn quẩn. Tôi nên dứt lút 5.000 đô-la theo lời hắn vờ vĩnh hay bảo hắn 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 giở ra đọc, và khi đọc đến câu chuyện ‘Hãy đối 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 ba 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 như vậy!*

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 mảy 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 tống 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 ba 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 đối 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 Statler 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 mạch 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 hóa 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 nếm 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! Chuyến 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 mối 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 nào đó, hãy áp dụng giải pháp kỳ diệu của Willis H. Carrier bằng cách thực hiện ba 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 NỖ 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!"

- 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 hả này? Tám người trong thành phố đã mắc bệnh đậu mùa – và hai trong số họ đã chết. Hai trong số gần tám triệu dân 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 đạt giải Nobel về Y học nói rằng: “Những người không biết cách chống lại âu lo thường chết trẻ”. Còn theo 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⁽⁷⁾. 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.

(7) 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.

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 hóa 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 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 thăng 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 đấy, bất cứ nhân viên mới toè 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⁽⁸⁾. “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⁽⁹⁾ 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!*”.

⁽⁸⁾ 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 hiếu thắng 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.

⁽⁹⁾ 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.

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 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 tuyển 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 mù 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

chúng 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. Đồ 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 thế 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 can-xi 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 run 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 hoóc-môn. 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 tôi vào khám bệnh, câu đầu tiên ông hỏi anh ấy là: “Anh lo lắng điều gì mà đến nông 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, đái tháo 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 ngốc. 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 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 đánh 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⁽¹⁰⁾ thì cho rằng: “Chúa có thể tha thứ cho tội lỗi của chúng ta, nhưng hệ thần kinh thì không”.

(10) 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.

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 đòn 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”. Chắc chắn là như vậy, bởi hầu hết chúng ta đều mạnh mẽ hơn mình tưởng. Chúng ta có những nội lực 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, thần 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! Quẳng 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: Quăng 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 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 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.

PHẦN HAI

PHƯƠNG PHÁP PHÂN TÍCH VÀ GIẢI QUYẾT SỰ LO LẮNG

4

CÁCH PHÂN TÍCH VÀ GIẢI QUYẾT CÁC VẤN ĐỀ GÂY LO LẮNG

“Việc suy nghĩ quá mức chỉ khiến ta rối trí và lo lắng. Đến một ngưỡng nào đó thì việc xem xét hay cân nhắc sẽ trở thành tai hại. Khi ấy chúng ta cần phải quyết định, rồi hành động đến cùng.”

- WAITE PHILLIPS

Gải pháp tuyệt vời của Willis H. Carrier được đề cập ở Chương 2 tuy rất hiệu quả nhưng không thể giải quyết *tất cả* các vấn đề gây lo lắng của chúng ta. Chúng ta cần một cách giải quyết toàn diện hơn. Và chúng ta đã có nó. Đó là phương pháp của Aristotle⁽¹¹⁾ vĩ đại. Phương pháp này dựa trên ba bước cơ bản sau:

(11) Aristotle (384 – 322 TCN): Nhà triết học cổ Hy Lạp nổi tiếng, học trò của Plato. Ông được xem là cha đẻ của ngành lý luận. Các tác phẩm của ông được xem như bộ bách khoa toàn thư của Hy Lạp cổ đại với rất nhiều lĩnh vực như: lý luận, chính trị, logic, vật lý, thiên văn, khí tượng, sinh vật..., và cả văn chương.

1. Tìm hiểu vấn đề
2. Phân tích vấn đề

3. Đi đến quyết định – và hành động để thực hiện quyết định đó

Aristotle đã dạy thế – và đã làm như thế từ mấy ngàn năm trước. Tôi và bạn cũng phải làm như thế nếu muốn giải quyết những rắc rối khiến chúng ta khốn đốn và biến cuộc sống của chúng ta thành địa ngục thực sự.

Chúng ta hãy tìm hiểu bước đầu tiên: *Tìm hiểu vấn đề*. Tại sao tìm hiểu vấn đề lại quan trọng? Bởi nếu không hiểu vấn đề, tất cả những gì chúng ta có thể làm chỉ là rối trí, đứng ngồi không yên. Giáo sư Herbert E. Hawkes của Đại học Columbia, người đã giúp 200.000 sinh viên giải tỏa mối lo lắng của họ, đã nói với tôi rằng: “*Sự rối trí chính là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến lo lắng*”. Theo ông: “Một nửa trường hợp lo lắng trên đời này xuất phát từ chỗ mọi người vội vã quyết định trước khi có đủ những hiểu biết cần thiết. Nếu tôi phải giải quyết một vấn đề vào lúc 3 giờ chiều thứ Ba tuần tới, tôi sẽ không quyết định vội vàng mà sẽ đợi cho tới hôm ấy. Trong khoảng thời gian đó, tôi sẽ tập trung tìm kiếm tất cả những thông tin về vấn đề một cách đầy đủ và chính xác. Tôi không lo lắng, không cảm thấy khổ sở và cũng không mất ngủ. Tôi chỉ đơn giản làm công việc tìm hiểu thực trạng. Và đến hạn chót vào thứ Ba, nếu tôi đã có được tất cả những điều cần biết thì vấn đề tự nó sẽ được giải quyết!”.

Tôi đã hỏi Hawkes: “Liệu điều này có đồng nghĩa với việc ông là người hoàn toàn không vương bận lo âu?”. Ông trả lời: “Vâng, đúng vậy. Tôi nghĩ mình có thể thành thật nói rằng cuộc sống của tôi giờ đây gần như không có một gợn nhỏ lo âu nào. Tôi nhận thấy nếu một người chịu dành thời gian tìm hiểu toàn diện vấn đề của mình bằng một thái độ nghiêm túc và khách quan thì nỗi lo âu của anh ta thường sẽ tự tiêu tan dưới ánh sáng của sự hiểu biết”.

Tôi xin được nhắc lại câu nói ấy: “ Nếu một người chịu dành thời gian tìm hiểu toàn diện vấn đề của mình bằng một thái độ nghiêm túc và khách quan thì nỗi lo âu của anh ta thường sẽ tự tiêu tan dưới ánh sáng của sự hiểu biết ”.

Nhưng hầu hết chúng ta đã làm gì? André Maurois⁽¹²⁾ nhận xét: “Tất cả những gì thuận với ước vọng của chúng ta đều có vẻ đúng đắn. Và tất cả những gì ngược lại đều khiến chúng ta nổi giận!”. Chúng ta chỉ muốn tìm những gì có thể biện minh cho hành động của mình – những điều thuận với ước muốn của ta và phù hợp với những định kiến ta đã có sẵn trong đầu – mà không hề muốn quan tâm đến các hướng tư duy khác!

⁽¹²⁾ *André Maurois: (1885 – 1967): Nhà văn lớn của Pháp thế kỷ 20, viện sĩ Viện Hàn lâm Pháp. André Maurois viết nhiều tiểu thuyết, luận văn, sử, phê bình, khảo luận, tùy bút... Tác phẩm nổi tiếng nhất của ông ở Việt Nam là tập Thư gửi người đàn bà không quen biết.*

Đó là lý do ta cảm thấy khó tìm ra đáp án cho vấn đề của mình; tương tự như khi một người nào đó cố gắng giải một bài toán lớp hai mà trong đầu vẫn luôn giữ nguyên giả định rằng hai cộng hai bằng năm! Ấy vậy mà, rất nhiều người trên thế giới này vẫn tự biến cuộc sống của họ và của người khác thành địa ngục vì khẳng định rằng hai cộng hai bằng năm – thậm chí bằng năm trăm!

Thế thì chúng ta phải làm gì? Phải phân biệt rạch ròi giữa suy nghĩ và cảm xúc; hay như Giáo sư Hawkes đã nói, cần tìm hiểu vấn đề một cách “khách quan và toàn diện”.

Đây là một việc chẳng dễ dàng gì khi chúng ta đang lo âu. Trong trạng thái ấy, cảm xúc có sức chi phối rất lớn. Tuy nhiên, khi cố gắng giải quyết các rắc rối của cá nhân mình, tôi nhận thấy có

hai ý tưởng khá hữu ích giúp nhìn nhận thực tế một cách khách quan và sáng suốt:

1. Khi tìm hiểu vấn đề, tôi giả định rằng mình không chỉ thực hiện điều này cho bản thân mà còn cho người khác nữa. Nhờ vậy, tôi xem xét các thông tin dưới cái nhìn toàn diện và điềm tĩnh hơn. Nó giúp tôi loại trừ các ảnh hưởng của cảm xúc.

2. Khi thu thập thông tin về vấn đề khiến mình lo lắng, đôi khi tôi tự đặt mình vào vị trí luật sư biện hộ cho mặt kia của vấn đề. Nói cách khác, tôi cố tìm ra những điều chống lại mình – những điều trái với ước muốn của tôi, những điều tôi không muốn chấp nhận.

Sau đó tôi viết ra cả hai mặt của vấn đề – và thường thì chân lý sẽ hiện ra đâu đó giữa ranh giới của hai cực đối lập.

Điều tôi muốn nhấn mạnh ở đây là: bạn hay tôi, hay ngay đến Einstein⁽¹³⁾ hoặc thẩm phán của Tòa án tối cao cũng không thể tài giỏi đến mức có thể đưa ra một quyết định chính xác về bất cứ vấn đề gì khi chưa tìm hiểu cặn kẽ.

(13) Albert Einstein (1879 – 1955) là nhà vật lý người Mỹ gốc Đức – Do Thái. Ông nổi tiếng với tư cách là cha đẻ của thuyết Tương đối và được xem là nhà khoa học vĩ đại nhất của thế kỷ 20.

Bởi vậy quy tắc đầu tiên để giải quyết vấn đề là: *Tìm hiểu vấn đề*. Hãy làm theo lời khuyên của Giáo sư Hawkes: “Đừng vội vã quyết định trước khi có đủ những hiểu biết cần thiết”.

Tuy nhiên, thu thập mọi thông tin trên đời cũng chẳng ích gì nếu ta không phân tích và lý giải chúng.

Tôi đã có một kinh nghiệm đắt giá để từ đó rút ra kết luận rằng sẽ dễ dàng phân tích tình hình hơn sau khi viết chúng ra. Thực tế, chỉ cần ghi lại và nêu rõ ràng vấn đề lên một mảnh giấy thì chúng ta đã đi được một quãng đường dài hướng đến cái đích cuối cùng là đưa ra một quyết định đúng đắn. Hay như cách nói của Charles Kettering⁽¹⁴⁾: “Một vấn đề được diễn đạt rõ ràng là một vấn đề đã được giải quyết xong một nửa”.

(14) Charles Franklin Kettering (1876 – 1958): Kỹ sư, nhà phát minh người Mỹ với hơn 300 bằng sáng chế, chủ yếu trong lĩnh vực cơ khí ô-tô.

Đó là trường hợp của Galen Litchfield – một trong những doanh nhân Hoa Kỳ thành đạt nhất ở châu Á. Litchfield có mặt ở Trung Quốc vào năm 1942 khi quân Nhật chiếm đóng Thượng Hải. Ông kể với tôi:

“Không lâu sau khi ném bom Trân Châu Cảng, quân Nhật tiến vào Thượng Hải. Lúc đó tôi đang là Giám đốc Công ty Bảo hiểm nhân thọ ở Thượng Hải. Họ cử một ‘thanh lý viên của quân đội’ cũng là một đô đốc đến gặp tôi, và yêu cầu tôi phải hỗ trợ ông này trong việc kê biên tài sản của công ty. Tôi không có lựa chọn nào trong trường hợp này. Tôi có thể hợp tác – hoặc không. Nhưng ‘không’ ở đây đồng nghĩa với cái chết.

Tôi bắt buộc phải làm theo. Nhưng trong danh sách tài sản đưa cho viên đô đốc, tôi đã không kê khai về lô trái phiếu trị giá 750.000 đô-la. Tôi bỏ qua vì chúng thuộc sở hữu của cơ sở tại Hồng Kông của chúng tôi chứ không liên quan gì đến các tài sản ở Thượng Hải. Lúc đó, tôi cũng sợ rằng sẽ gặp phải rắc rối lớn nếu người Nhật biết được. Quả nhiên không lâu sau, họ đã phát hiện ra.

Lúc ấy, tôi không ở văn phòng nhưng kế toán trưởng của tôi thì có mặt. Theo lời ông kể lại, viên đô đốc đã hết sức tức giận, hắt giậm chân và chửi bới, gọi tôi là đồ kẻ cắp, tên phản bội! Tôi dám coi thường quân đội Nhật! Tôi hiểu điều này có ý nghĩa gì. Tôi sẽ bị tổng vào Bridgehouse!

Bridgehouse! Trại tra tấn của Phát xít Nhật. Có những người bạn thân của tôi đã thà tự vẫn còn hơn bị giải đến nhà tù ấy. Một người khác thì đã chết sau 10 ngày bị hỏi cung và tra tấn dã man ở đó. Giờ thì sắp đến lượt tôi!

Tôi biết tin vào chiều Chủ nhật và vô cùng lo lắng. Nhưng may mà tôi có một phương pháp giúp giải quyết những vấn đề của mình. Đã nhiều năm, mỗi khi thấy lo lắng, tôi lại đến bên chiếc máy chữ và đánh ra hai câu hỏi cùng với câu trả lời. Hai câu hỏi là:

- 1. Tôi đang lo lắng vì điều gì?*
- 2. Tôi có thể làm gì để giải quyết vấn đề đó?*

Có một thời gian dài, tôi thường cố gắng tự trả lời chúng trong đầu mà không chịu viết ra. Nhưng đó là nhiều năm về trước. Tôi đã kịp nhận ra rằng, viết ra cả câu hỏi và câu trả lời sẽ giúp mình suy nghĩ rõ ràng hơn. Vì vậy, ngay chiều Chủ nhật, tôi đến thẳng văn phòng ở Thượng Hải, lấy máy chữ ra, đánh ra giấy câu hỏi thứ nhất:

1. Mình đang lo lắng vì điều gì?

“Mình sợ sẽ bị giải đến nhà tù Bridgehouse vào sáng mai.”

Sau đó tôi tiếp tục với câu hỏi thứ hai:

2. Mình có thể làm gì để giải quyết vấn đề đó?

Tôi đã ngồi hàng giờ để nghĩ và viết ra bốn phương án hành động – kèm theo các kết quả tương ứng:

1. Tôi có thể cố gắng giải thích với viên đô đốc người Nhật. Nhưng ông ta không biết tiếng Anh. Nếu cố gắng giải thích thông qua một phiên dịch, tôi có thể khiến ông ta nổi điên lần nữa. Điều đó đồng nghĩa với cái chết, bởi ông ta là người tàn bạo, ông ta sẽ tống tôi vào Bridgehouse mà không thèm nghe một lời giải thích.

2. Tôi có thể tìm cách chạy trốn. Nhưng trên thực tế thì điều này là không thể. Họ theo dõi tôi rất sát sao. Mỗi khi ra vào phòng, tôi đều phải ghi danh. Nếu tìm cách trốn, tôi có thể bị bắt lại và bị bắn.

3. Tôi có thể ngồi lì ở nhà và không đến văn phòng nữa. Nếu thế, viên đô đốc sẽ nghi ngờ và có thể cho lính lập tức lôi tôi đến Bridgehouse.

4. Tôi có thể đến văn phòng như thường lệ vào sáng thứ Hai. Nếu vậy, có khả năng viên đô đốc Nhật vì quá bận rộn mà sẽ không nhớ đến việc tôi đã làm. Ngay cả khi nhớ ra thì ông ta cũng có thể đã nguôi giận và thôi không truy cứu nữa. Nếu điều này xảy ra, tôi sẽ được an toàn. Thậm chí nếu ông ta nổi giận, tôi vẫn còn cơ hội để giải thích. Vậy thì tôi sẽ vẫn đến văn phòng như thường lệ vào sáng thứ Hai, và làm như không có chuyện gì xảy ra. Thế là tôi sẽ có hai lần cơ hội thoát khỏi Bridgehouse.

Ngay sau khi viết hết suy nghĩ của mình và quyết định sẽ làm theo phương án thứ 4 – đến văn phòng như thường lệ vào sáng thứ Hai – tôi cảm thấy thanh thản hẳn.

Sáng hôm sau, khi tôi bước vào văn phòng, viên đô đốc người Nhật vẫn ngồi đó, miệng ngậm điếu thuốc lá, trừng mắt nhìn tôi

như thường lệ và không nói lời nào. Sáu tuần sau – ơn Chúa – ông ta trở về Tokyo và nỗi lo lắng của tôi chấm dứt.

Tôi đã rất may mắn trong lần ấy. Nhưng có lẽ tôi đã không thể tự cứu mình nếu tôi không ngồi viết ra các phương án hành động cùng kết quả tương ứng rồi bình tĩnh quyết định. Nếu không làm thế, rất có thể tôi đã rối trí, do dự và đưa ra quyết định sai lầm vào giờ phút quan trọng nhất. Rất có thể tôi đã phát điên vì lo lắng suốt buổi chiều đó. Rất có thể tôi đã mất ngủ cả đêm hôm ấy, rồi đến văn phòng vào sáng thứ Hai với gương mặt lo lắng tiêu tụy – chỉ riêng điều đó thôi cũng đủ khiến viên đô đốc người Nhật nghi ngờ và tống tôi vào ngục!

Đã nhiều lần, kinh nghiệm cho tôi thấy giá trị rất lớn của việc đưa ra quyết định đúng lúc. Chính việc không thể đạt được mục đích đã định, không thể thoát ra vòng suy nghĩ luẩn quẩn đã khiến nhiều người bị suy nhược thần kinh và sống một cuộc đời địa ngục. Tôi nhận thấy 50% mối lo lắng của mình đã vơi đi sau khi tôi đưa ra một quyết định rõ ràng, dứt khoát; và 40% khác sẽ biến mất khi tôi thực hiện quyết định đó.

Vậy là tôi có thể gạt bỏ được 90% nỗi lo lắng bằng cách thực hiện bốn bước sau đây:

1. Viết ra chính xác điều tôi đang lo lắng
2. Viết ra những gì tôi có thể làm để giải quyết điều đó
3. Quyết định sẽ làm gì
4. Thực hiện ngay quyết định đó.”

Galen Litchfield hiện là Tổng giám đốc khu vực Viễn Đông của Starr, Park & Freeman, một tập đoàn có nguồn lợi nhuận khổng lồ thu từ các hoạt động tài chính và bảo hiểm. Ông đã xác nhận

với tôi rằng phần lớn thành công ông đạt được là nhờ vào phương pháp phân tích và đương đầu với lo lắng.

Phương pháp của Litchfield ưu việt vì nó hiệu quả, cụ thể và đi thẳng vào cốt lõi của vấn đề. Đặc biệt, nó thỏa mãn yêu cầu không thể bỏ qua của quy tắc thứ ba trong việc giải quyết lo lắng: Làm điều gì đó để cải thiện vấn đề. Nếu chúng ta không hành động, tất cả nỗ lực tìm hiểu tình hình sẽ thành công cốc và chỉ là một sự phí phạm năng lượng.

William James từng nói: “Khi bạn đã quyết định và tiến hành thực hiện kế hoạch rồi, đừng bận tâm lo lắng gì nữa”. Ý ông là một khi bạn đã đưa ra quyết định một cách cẩn trọng dựa trên các dữ liệu thực tế, thì hãy cứ bắt tay vào hành động. Đừng đắn đo xem xét lại nữa. Đừng chần chừ, lo lắng hay lùi bước. Đừng chìm đắm trong nỗi hoài nghi về bản thân vì điều đó sẽ kéo theo các hoài nghi khác. Đừng lung lay dao động!

Một lần tôi đã hỏi Waite Phillips, một trong những ông trùm dầu mỏ nổi tiếng nhất của Oklahoma về việc ông thực thi các quyết định của mình như thế nào. Ông trả lời: “Tôi nhận thấy rằng việc suy nghĩ quá mức chỉ khiến ta rối trí và lo lắng. Đến một ngưỡng nào đó thì việc xem xét hay cân nhắc sẽ trở thành tai hại. Khi ấy chúng ta cần phải quyết định, rồi hành động đến cùng”.

Tại sao bạn không sử dụng phương pháp của Galen Litchfield để giải tỏa nỗi lo lắng của mình ngay từ bây giờ?

5

CÁCH XÓA BỎ 50% LO LẮNG TRONG CÔNG VIỆC

Nói một cách chính xác thì tôi không thể loại bỏ được 50% những nỗi lo về công việc của bạn – người làm việc đó phải chính là *bạn*. Điều tôi có thể làm là giới thiệu những cách thức hiệu quả mà nhiều người đã áp dụng – phần còn lại sẽ phụ thuộc vào bạn.

Leon Shimkin, Giám đốc nhà xuất bản danh tiếng Simon & Schuster, có thể giảm bớt không phải chỉ 50% mà là 75% thời lượng các cuộc họp căng thẳng vốn vẫn làm cho ông lo lắng và mệt mỏi hàng ngày. Sau đây là câu chuyện do chính Leon Shimkin kể lại:

“Suốt 15 năm, ngày nào tôi cũng dành gần một nửa thời gian để tổ chức họp về các khó khăn của công ty. Chúng tôi bàn bạc xem nên làm thế này hay thế kia – hay là không nên làm gì, v.v. Trong các cuộc họp ấy, chúng tôi luôn bị căng thẳng, ngồi không yên trên ghế, bồn chồn đi tới đi lui, rồi lại tranh cãi lẫn nhau và rơi vào vòng luẩn quẩn. Kết thúc một ngày làm việc, tôi hoàn toàn kiệt sức. Tôi sống như thế suốt 15 năm và chưa bao giờ nghĩ rằng sẽ có cách tổ chức cuộc họp tốt hơn. Nếu có ai nói rằng tôi có thể bớt được 3/4 sự căng thẳng về thần kinh bằng cách giảm 75% thời gian họp, hẳn tôi sẽ cho anh ta là kẻ bông đùa không đúng chỗ hoặc một người lạc quan viễn vông. Ấy thế mà tôi đã nghĩ ra

được cách thực hiện điều đó. Tôi áp dụng nó suốt 8 năm nay và cùng với nó, biết bao điều kỳ diệu đã đến với công việc, sức khỏe, cũng như hạnh phúc của tôi.

Nghe giống như một trò ảo thuật – nhưng cũng giống như tất cả các trò ảo thuật, nếu bạn biết được cách thức thực hiện, bạn sẽ thấy thật đơn giản.

Bí quyết chính là: Đầu tiên, tôi bỏ hẳn cách vẫn làm suốt 15 năm qua: Không mở đầu cuộc họp bằng việc mọi người trình bày chi tiết từng khó khăn rồi hỏi nhau: ‘Chúng ta sẽ làm gì đây?’ như trước kia. Thay vào đó, tôi đưa ra một quy định mới: Bất cứ ai muốn trình bày vấn đề gì thì phải chuẩn bị trước một bản báo cáo trả lời được bốn câu hỏi sau:

Câu hỏi 1: Vấn đề là gì?

(Ngày trước chúng tôi thường mất một đến hai giờ đồng hồ thảo luận mà không ai biết chính xác vấn đề là gì. Các thành viên thường tự đẩy mình vào những cuộc tranh luận gay gắt mà không chịu viết và nêu ra vấn đề một cách cụ thể.)

Câu hỏi 2: Đâu là nguyên nhân của vấn đề?

(Có lúc nhìn lại con đường sự nghiệp, tôi phát hoảng khi nhận ra mình đã bỏ phí quá nhiều thì giờ vào việc họp hành mà chưa có lấy một lần cố gắng làm rõ căn nguyên của vấn đề đang được thảo luận.)

Câu hỏi 3: Những giải pháp nào có thể giúp giải quyết vấn đề?

(Ngày trước, khi một người trong cuộc họp đưa ra ý kiến, một số người khác sẽ đứng lên phản đối. Thế là tranh cãi nổ ra và chúng tôi đi lạc đề. Không ai chịu ghi lại tất cả những ý kiến khác nhau đã được đề xuất.)

Câu hỏi 4: *Bạn chọn giải pháp nào?*

Hồi ấy, chúng tôi thường đi tìm giải pháp sau khi đầu óc đã căng ra do kết quả của hàng giờ liền tranh cãi và lo lắng luẩn quẩn. Chúng tôi không biết để tâm suy xét vấn đề cho thật thấu đáo rồi viết ra rằng: ‘Đây là giải pháp mà tôi đề nghị tiến hành’.

Còn bây giờ, các nhân viên chẳng mấy khi đem vấn đề của mình đến gặp tôi vì họ biết rằng để trả lời được bốn câu hỏi trên, bản thân họ phải tìm hiểu và suy xét thấu đáo mọi khía cạnh của vấn đề trước đã. Mà sau khi làm xong công việc ấy thì có đến 3/4 các trường hợp không cần phải hỏi ý kiến tôi nữa, bởi giải pháp đúng đắn cứ tự nhiên hiện ra trong đầu họ giống như những lát bánh mì tự động bật ra khỏi lò nướng điện. Ngay cả trong những trường hợp cần sự đóng góp ý kiến của mọi người, thời gian bàn bạc để đi đến quyết định hợp lý cũng chỉ bằng 1/3 so với trước đây bởi việc thảo luận được tiến hành theo một trật tự rất lô-gic.

Giờ đây, nhà xuất bản Simon & Schuster đã giảm thiểu được rất nhiều thời gian hao phí vào việc lo lắng và bàn bạc suông về những vướng mắc; thay vào đó, chúng tôi tiến hành được nhiều hành động cụ thể để cải thiện công việc.”

Frank Bettger, một người bạn của tôi và cũng là một trong những người bán bảo hiểm hàng đầu ở Mỹ, có kể rằng ông không chỉ giảm bớt được những lo lắng trong công việc mà còn làm tăng gần gấp đôi thu nhập của mình nhờ vào một phương pháp tương tự như của Leon Shimkin. Frank Bettger kể:

“Sau một thời gian bán bảo hiểm, nhiệt huyết và niềm đam mê ban đầu cạn dần trong tôi. Tôi nản chí tới mức đã tính đến chuyện bỏ việc. Có lẽ tôi đã làm thế thật nếu vào buổi sáng thứ Bảy hôm đó, tôi không nảy ra ý tưởng ngồi viết ra vấn đề của mình và tìm cách giải quyết nó.

Trước tiên, tôi tự hỏi bản thân: ‘ *Vấn đề thực sự ở đây là gì?* ’. Vấn đề là số tiền tôi kiếm được không đủ để chi trả cho những chuyến viếng thăm khách hàng. Công việc thuyết phục dường như rất trôi chảy, thế rồi đến lúc tôi đề nghị ký hợp đồng thì họ lại bảo: ‘Được rồi, ông Bettger ạ, tôi sẽ cân nhắc việc này. Hãy đến gặp tôi lần sau nhé’. Chính những lần viếng thăm liên tiếp, phí phạm thì giờ mà chẳng đi đến đâu ấy đã khiến tôi vô cùng thất vọng.

Sau đó tôi lại tự hỏi: ‘ *Vậy mình có những giải pháp gì?* ’. Để trả lời, tôi phải nghiên cứu kỹ thực trạng của vấn đề. Vậy là tôi lấy quyển sổ ghi chép doanh thu trong vòng 12 tháng qua của mình ra xem.

Tôi đã phát hiện ra một điều hết sức ngạc nhiên! Giấy trắng mực đen đã chỉ ra 70% doanh thu bán bảo hiểm của tôi đến từ các cuộc gặp mặt đầu tiên với khách hàng! 23% nữa đến từ lần thứ hai! Chỉ có 7% còn lại thu được trong các lần thứ ba, thứ tư, thứ năm,... cũng chính là những lần gặp mặt tốn thời gian và khiến tôi phải điều đứng. Nói cách khác, tôi đã lãng phí tới một nửa thời gian làm việc của mình chỉ vì 7% doanh thu ít ỏi.

Giải pháp ở đây là gì? Câu trả lời đã quá rõ ràng. Tôi lập tức dừng việc gặp khách hàng nếu không ký được hợp đồng sau hai lần gặp đầu tiên, đồng thời dành thêm thời gian cho những khách hàng mới. Kết quả thật bất ngờ: Chỉ một thời gian ngắn, tôi đã tăng gấp đôi doanh thu so với trước đây.”

Frank Bettger đã trở thành một trong những người bán bảo hiểm thành công nhất nước Mỹ, dù trước đó ông từng suýt bỏ việc, buông xuôi và chịu thất bại. Ông chỉ tiến bước nhanh chóng trên con đường dẫn đến thành công sau khi đã phân tích thấu đáo vấn đề của mình.

Tôi tin bạn cũng sẽ áp dụng 4 câu hỏi trên để giải quyết những rắc rối trong công việc của mình. Xin nhắc với bạn rằng những người đã từng áp dụng đều công nhận là chúng có thể giảm bớt hơn 50% những lo lắng của họ. Bạn hãy nhớ kỹ bốn câu hỏi này nhé:

- 1. Vấn đề là gì?**
- 2. Đây là nguyên nhân gây ra vấn đề?**
- 3. Tất cả những giải pháp có thể đưa ra để giải quyết vấn đề là gì?**
- 4. Giải pháp tốt nhất là gì?**

Tóm Tắt Phần Hai

PHƯƠNG PHÁP PHÂN TÍCH VÀ GIẢI QUYẾT SỰ LO LẮNG

NGUYÊN TẮC 1:

Tìm hiểu vấn đề gây lo lắng, thu thập tất cả các dữ liệu có liên quan.

NGUYÊN TẮC 2:

Cân nhắc tất cả các thông tin, rồi đưa ra quyết định.

NGUYÊN TẮC 3:

Một khi đã đưa ra quyết định, hãy thực hiện ngay và kiên định làm theo quyết định đó.

NGUYÊN TẮC 4:

Nêu ra và trả lời bốn câu hỏi sau:

1. Vấn đề là gì?

2. Đây là nguyên nhân gây ra vấn đề?

3. Tất cả những giải pháp có thể đưa ra để giải quyết vấn đề là gì?

4. Giải pháp tốt nhất là gì?

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

Gia đình Marion J. Douglas, một học viên trong lớp chúng tôi, đã trải qua những tháng ngày thật bi thảm. Anh cho biết đau khổ giáng xuống gia đình anh không chỉ một mà tới hai lần. Lần đầu là khi anh mất đi đứa con gái 5 tuổi mà anh hết mực yêu thương. Vợ chồng anh tưởng chừng không thể vượt qua được cú sốc ấy thì 10 tháng sau, họ lại mất thêm đứa con gái vừa mới chào đời được 5 ngày.

Hai nỗi đau liên tiếp ấy gần như nằm ngoài sức chịu đựng của vợ chồng anh. Người cha này nói: “Tôi không thể chịu đựng điều đó, tôi không ăn nổi, không ngủ nổi, không thể nghỉ ngơi hay thư giãn gì được. Tôi trở nên yếu đuối và hoàn toàn mất tự tin vào bản thân”. Cuối cùng anh phải đến gặp bác sĩ, người thì đưa cho anh hàng đồng thuốc ngủ, người khác lại bảo anh nên đi du lịch. Anh đã thử cả hai cách nhưng đều vô ích. Anh nói: “Tôi có cảm giác như cả người mình đang bị đặt trong một cái ê-tô⁽¹⁵⁾ mà hai cái hàm ngày càng kẹp chặt hơn”. Quả là anh đã rơi vào một nỗi đau buồn khôn xiết – ai có trải qua hoàn cảnh ấy thì mới hiểu được cảm giác của Douglas lúc đó. Anh tâm sự:

(15) Ê-tô: Dụng cụ dùng để kẹp chặt một vật gì đó cho khỏi xô xịch để dễ mài, giũa.

“Nhưng may mắn là tôi vẫn còn một đứa con nữa – một cậu nhóc 4 tuổi. Chính thằng bé đã giúp tôi tìm ra cách giải quyết vấn đề của mình. Một buổi chiều, khi tôi đang ngồi thẩn thờ thì nó lại gần và hỏi: ‘Bố ơi, bố làm cho con một chiếc thuyền nhé?’. Lúc đó, tôi chẳng có tâm trạng nào mà làm thuyền; và thật ra thì tôi chẳng còn tâm trạng làm bất cứ việc gì nữa. Nhưng con trai tôi vốn là một cậu bé búng bĩnh. Nó cứ nằng nặc đòi và tôi đành phải nhượng bộ.

Mất 3 giờ đồng hồ để làm xong chiếc thuyền. Đến khi hoàn thành món đồ chơi cho con, tôi mới chợt nhận ra rằng đấy cũng là 3 giờ đầu tiên trong nhiều tháng nay tinh thần tôi được thư giãn và thanh thản!

Phát hiện đó khiến tôi bừng thoát khỏi trạng thái thờ ơ dẫn và đầu óc linh hoạt lên một chút. Lần đầu tiên sau nhiều tháng, tôi có thể suy nghĩ và nhận ra rằng: người ta chẳng thể nào lo lắng được khi phải bận rộn tính toán và lên kế hoạch cho một việc gì đó. Như trong trường hợp của tôi, việc tập trung đóng thuyền cho con đã giúp đánh bật nỗi lo lắng ra khỏi tâm trí. Thế là tôi quyết tâm giữ cho mình lúc nào cũng bận rộn.

Ngay đêm đó, tôi đi từ phòng này sang phòng khác trong nhà, lên một danh sách các việc cần làm. Có hàng đồng thứ cần được sửa chữa: tủ sách, cầu thang, cửa chớp, cánh cửa sổ, nắm đấm cửa, khóa cửa, vòi nước bị hỏng. Thật ngạc nhiên là chỉ trong hai tuần, tôi đã tìm ra 242 thứ cần phải được sửa chữa!

Suốt hai năm qua tôi đã sửa gần hết những vật dụng đó. Ngoài ra, tôi còn lấp đầy thời gian trống của mình bằng các hoạt động xã hội khác. Mỗi tuần hai tối, tôi tham dự các lớp học dành cho người trưởng thành ở New York. Tôi tham gia các buổi sinh hoạt xã hội tại địa phương và hiện đang là trưởng ban giáo dục. Tôi cũng giúp việc quyên tiền tài trợ cho Hội Chữ Thập Đỏ và nhiều

hoạt động khác. Giờ đây tôi bận rộn đến nỗi không còn thời gian mà lo lắng.”

Không có thời gian để lo lắng! Đó cũng chính là lời Winston Churchill⁽¹⁶⁾ đã nói khi phải làm việc 18 giờ mỗi ngày trong thời kỳ cao điểm của Thế chiến thứ hai. Lúc được hỏi ông có lo lắng về trọng trách to lớn mà mình đang đảm nhiệm không, Churchill đã trả lời: “Tôi quá bận rộn nên không có thời gian để lo lắng về chuyện ấy”.

(16) Winston Leonard Spencer-Churchill (1874 – 1965): Nhà chính trị người Anh, nổi tiếng nhất với cương vị Thủ tướng Anh trong Thế chiến thứ hai. Ông từng là một người lính, nhà báo, tác giả, họa sĩ và chính trị gia. Churchill được xem là một trong những nhà lãnh đạo quan trọng nhất trong lịch sử Anh và lịch sử thế giới thế kỷ 20. Năm 1953 ông từng được trao giải Nobel Văn học.

Giống như Winston Churchill, trong quá trình nghiên cứu để phát minh bộ khởi động tự động dùng cho ô-tô, Charles Kettering cũng miệt mài làm việc đến mức không còn thời gian lo lắng. Lúc ấy, ông nghèo đến nỗi phải lấy gác xếp trong kho chứa cỏ khô làm phòng thí nghiệm và dùng 1.500 đô-la vợ ông dành dụm từ thù lao dạy đàn piano của bà để mua sắm dụng cụ nghiên cứu. Sau đó ông còn phải mượn thêm 500 đô-la từ hợp đồng bảo hiểm nhân thọ của mình. Tôi hỏi vợ ông rằng khi đó bà có lo lắng hay không. Bà trả lời: “Có chứ, tôi lo đến mất ngủ; nhưng ông Kettering thì không. Ông ấy quá mải mê với công việc đến nỗi không còn thời gian để lo lắng nữa”.

Nhà khoa học vĩ đại Pasteur có nói về “sự thanh thản trong thư viện và phòng thí nghiệm”. Tại sao lại tìm được sự thanh thản ở những nơi đó? Vì người làm việc trong thư viện và phòng thí nghiệm luôn miệt mài nghiên cứu khoa học và không còn tâm trí để lo lắng về những vấn đề cá nhân của mình. Họ hiếm khi bị

suy sụp tinh thần bởi không có thời gian để phung phí cho việc lo nghĩ.

Tại sao việc đơn giản giữ cho mình luôn bận rộn lại có thể xua tan nỗi lo lắng? Các nhà tâm lý có thể lý giải điều này dựa trên một quy luật cơ bản nhất của tâm lý học: Một người dù thông minh đến mấy cũng không thể đồng thời nghĩ đến hai điều. Không thể cùng một lúc vừa hăng hái và nhiệt tình làm một việc gì đó vừa cảm thấy lo lắng bất an. Trạng thái cảm xúc này sẽ loại bỏ trạng thái cảm xúc kia.

Chính phát hiện đơn giản đó đã giúp các bác sĩ tâm thần đạt được những kết quả kỳ diệu trong việc chữa trị cho các quân nhân bị rối loạn thần kinh sau Thế chiến thứ hai. Nhiều người lính bước ra khỏi cuộc chiến mà vẫn bị ám ảnh vì những gì đã trải qua, và họ đã được các bác sĩ chữa trị bằng toa thuốc: “Bận rộn liên tục”. Từng phút trong ngày của những bệnh nhân này được sắp xếp kín các hoạt động – thường là các hoạt động ngoài trời như: câu cá, săn bắn, chơi bóng, chơi golf, chụp ảnh, làm vườn, khiêu vũ... để họ không còn thời gian rỗi mà nhớ lại sự kinh hoàng của chiến tranh.

Ngày nay, thuật ngữ “liệu pháp lao động” được dùng trong tâm thần học để chỉ việc sử dụng lao động như một phương pháp chữa bệnh. Đây không phải là một phương pháp mới mẻ gì. Nó đã được các thầy thuốc Hy Lạp cổ đại sử dụng từ 500 năm trước Công nguyên.

Những tín đồ phái Quaker⁽¹⁷⁾ cũng từng sử dụng phương pháp chữa bệnh này ở Philadelphia từ thế kỷ 18. Năm 1774, có người đến thăm một viện điều dưỡng của họ và đã bị sốc khi chứng kiến cảnh các bệnh nhân tâm thần đang hì hục quay sợi lanh. Anh ta cứ nghĩ những con người khốn khổ này đang bị bóc lột, cho đến khi anh được những tín đồ ở đấy giải thích rằng các bệnh

nhân thực sự khá hơn khi có lao động đôi chút. Làm việc sẽ giúp xoa dịu các dây thần kinh của bệnh nhân.

(17) Quaker: Một giáo phái Thiên Chúa tôn thờ Chúa Jesus, từ chối những nghi thức trịnh trọng, giáo điều và có những hoạt động phản đối chiến tranh và bạo lực.

Bất cứ một bác sĩ tâm thần nào cũng sẽ nói với bạn rằng công việc – hay việc giữ cho mình luôn bận rộn – là một trong những phương thuốc tốt nhất dành cho người mắc bệnh thần kinh. Thi hào Mỹ Henry W. Longfellow đã nhận ra điều đó khi vợ ông qua đời. Một ngày, trong lúc vợ ông đang lấy nệm hơi tan lớp xi dính thì quần áo của bà bị bắt lửa. Longfellow nghe thấy tiếng hét của vợ, vội lao đến nhưng không kịp nữa, bà đã chết vì bỏng nặng. Ông đau đớn vì cái chết thương tâm của vợ đến nỗi gần như hóa điên trong một thời gian sau đó. Nhưng may mắn là ông còn ba đứa con nhỏ đang cần đến sự chăm sóc của cha. Mặc dù rất đau buồn, ông vẫn phải gắng gượng đảm nhận vai trò vừa làm cha vừa làm mẹ. Ông đưa các con đi dạo, kể chuyện cho chúng nghe, chơi với chúng và viết bài thơ bất hủ *The Children's Hour* về các con. Ông còn dốc công dịch trọn vẹn kiệt tác *La Divina Commedia* (Thần khúc) của Dante sang tiếng Anh, một bản dịch được xem là hay nhất trong rất nhiều bản dịch tác phẩm này. Tất cả những công việc đó khiến ông lúc nào cũng bận bịu đến quên cả bản thân và dần lấy lại sự thanh thản. Đúng như những gì Tennyson⁽¹⁸⁾ nói khi ông mất đi người bạn thân thiết nhất của mình là Arthur Hallam: “Tôi phải làm việc để quên đi chính mình, để khỏi bị khô héo tâm can vì đau buồn”.

(18) Alfred Tennyson (1809 – 1892): Nhà thơ nổi tiếng của Anh thế kỷ 19.

Trong lúc làm việc không ngơi tay, phần lớn chúng ta đều không phải khổ tâm vì suy nghĩ. Thế nhưng khoảng thời gian thảnh thơi sau giờ làm việc là rất nguy hiểm. Thời gian dành cho việc nghỉ ngơi vui vẻ ấy cũng chính là lúc sự lo lắng buồn phiền dễ len lỏi vào tâm trí chúng ta nhất. Đó là lúc chúng ta bắt đầu băn khoăn liệu mình đã đạt được những gì trong cuộc sống; liệu đời mình có tẻ nhạt quá không; sắp “có ý gì” không khi nhận xét như thế vào hôm nay; hay liệu mình có mất đi sự hấp dẫn với người khác giới, v.v.

Khi không có việc gì làm, đầu óc chúng ta sẽ trở nên trống rỗng. Và như bất kỳ một vật trống rỗng nào khác, sẽ có một cái gì đó lập tức ủa vào lấp đầy nó. Và lấp đầy đầu óc ta khi đó là những cảm xúc tiêu cực như lo lắng, sợ hãi, thù oán, ghen tỵ và ganh ghét. Vì sao vậy? Vì từ thuở sơ khai của loài người, sự khắc nghiệt của thiên nhiên và đời sống đã tạo nên những cảm xúc ấy trước tiên, trở thành thiên hướng cảm xúc cố hữu của con người. Chúng mãnh liệt đến nỗi có thể lấn át tất cả những cảm xúc và ý nghĩ vui tươi, thanh thản khác của chúng ta.

James L. Mursell, giảng viên Đại học Sư phạm Columbia nhận xét: “Lo âu dễ khiến chúng ta bị rối loạn tinh thần nhất vào lúc ta đã hoàn thành công việc chứ không phải khi đang đầu tắt mặt tối với nó. Trí tưởng tượng lúc thảnh thơi sẽ vẽ ra cả những khả năng không tưởng nhất, sau đó lại phóng đại hậu quả của chúng lên. Những lúc như thế, đầu óc ta như một động cơ quay tít... Phương thuốc trị lo lắng hữu hiệu là làm cho tâm trí bận rộn với một công việc tích cực nào đó”.

Không nhất thiết bạn phải là giáo sư đại học mới có thể nhận ra và áp dụng điều này. Trong Thế chiến thứ hai, tôi có gặp một bà nội trợ người Chicago trên chuyến xe lửa từ New York đi Missouri và đã được nghe kể về cách bà nghiệm ra rằng “Phương

thuốc trị lo lắng hữu hiệu là làm cho tâm trí bận rộn với một công việc hữu ích nào đó”.

Vợ chồng bà có con trai tham gia quân đội từ sau trận Trân Châu Cảng⁽¹⁹⁾ và bà gần như tự hủy hoại sức khỏe của mình vì quá lo nghĩ cho cậu con trai độc nhất. “Nó đang ở đâu? Có an toàn không? Hay đang chiến đấu? Liệu nó có bị thương không? Hay là đã chết?...”. Những câu hỏi đó cứ quay cuồng trong đầu bà.

(19) Trận chiến Trân Châu Cảng là một sự kiện quan trọng trong Thế chiến thứ hai. Nhật Bản bất ngờ tấn công vào cảng quân sự của Mỹ tại quần đảo Hawaii ngày 7 tháng 12 năm 1941, gây tổn thất nặng nề cho quân đội Mỹ.

Khi tôi hỏi làm thế nào để bà thoát khỏi nỗi lo lắng ấy, bà nói: “Tôi làm cho mình lúc nào cũng bận rộn”. Đầu tiên, bà cho người giúp việc nghỉ để bản thân luôn bận bịu với việc nội trợ. Nhưng điều đó chẳng mấy tác dụng.

“Vấn đề ở chỗ tôi có thể làm việc nhà một cách máy móc mà không cần phải dùng đến đầu óc. Vì vậy, tôi vẫn cứ lo nghĩ trong khi dọn phòng hay rửa bát. Tôi nhận ra rằng mình cần một công việc đòi hỏi phải bận rộn cả chân tay lẫn đầu óc nên đã xin một chân bán hàng trong một cửa hàng bách hóa lớn.

Và công việc đó đã thực sự giúp ích cho tôi. Tôi thấy mình đã bị cuốn vào guồng quay của công việc: khách hàng liên tục hỏi tôi về mẫu mã, giá cả, kích cỡ, màu sắc... khiến tôi không có lấy một giây để nghĩ ngợi đến thứ gì ngoài việc bán hàng. Đêm về, tôi lại quanh quẩn tìm cách làm giảm đau cho cái chân mỗi nhừ. Sau bữa tối, tôi lên giường và lập tức ngủ say như chết. Tôi chẳng còn thời gian và hơi sức đâu để mà lo nghĩ.”

Bà đã trải nghiệm điều mà John Cowper Powys đã viết trong quyển *The Art of Forgetting the Unpleasant* (*Nghệ thuật quên đi những điều không vui*) : “Khi miệt mài tập trung vào công việc, tâm trí ta sẽ được xoa dịu trong sự bình yên, thanh thản và cảm giác lâng lâng hạnh phúc”.

Thật may mắn vì sự thật đúng là như thế! Osa Johnson, nhà thám hiểm nổi tiếng thế giới đã kể cho tôi nghe cách bà dẹp bỏ được lo lắng và phiền muộn. Năm 16 tuổi, bà kết hôn với Martin Johnson và rời khỏi những con đường bằng phẳng vùng Chanute của bang Kansas để đến với những lối đi rậm rạp trong những khu rừng hoang dã ở Borneo. Suốt 1/4 thế kỷ, đôi vợ chồng người Kansas này đã đi khắp thế giới, thực hiện những bộ phim tài liệu về cuộc sống hoang dã đang dần biến mất ở châu Phi và châu Á. Sau đó, họ bắt đầu đi diễn thuyết và công chiếu các bộ phim của mình. Không may, họ gặp nạn trong một chuyến bay từ Denver đến vùng duyên hải khi máy bay đâm vào một ngọn núi. Tai nạn khiến Martin Johnson chết ngay tại chỗ. Còn Osa, các bác sĩ chẩn đoán bà phải nằm liệt giường suốt đời. Nhưng bác sĩ đã không hiểu hết về con người của Osa Johnson. Ba tháng sau, bà đã ngồi trên xe lăn để diễn thuyết trước một đám đông khán giả. Khi tôi hỏi vì sao bà phải làm như vậy, bà trả lời: “Tôi muốn mình không có thời gian để đau khổ và ưu phiền”.

Đô đốc Byrd⁽²⁰⁾ cũng nhận ra điều đó khi ông phải sống một mình suốt 5 tháng trong một chiếc lều chôn dưới lớp băng tuyết vùng Nam Cực buốt giá – lớp băng nắm giữ những bí mật lâu đời nhất của tự nhiên, bao phủ trên một diện tích rộng hơn cả nước Mỹ và châu Âu gộp lại. Suốt 5 tháng trời, Đô đốc Byrd đã sống một mình ở đó, nơi không một sinh vật nào có thể tồn tại trong vòng bán kính 100 dặm. Cái lạnh khắc nghiệt đến mức ông có thể nhìn thấy hơi thở của mình bị đông cứng rồi kết thành băng và bay rít qua tai ông mỗi khi có gió thổi qua. Trong quyển *Alone*

(*Một mình*), ông đã kể lại những ngày tháng sống trong bóng tối hoang vu, cô đơn và nặng nề đó. Ngày cũng như đêm, quanh ông chỉ là một màu đen thăm thẳm mênh mông. Ông phải giữ cho mình luôn bận rộn thì đầu óc mới tỉnh táo và sáng suốt. Ông viết:

(²⁰) *Richard Evelyn Byrd (1888 – 1957): Nhà thám hiểm địa cực tiên phong của Hoa Kỳ, đồng thời là một phi công nổi tiếng.*

“Ban đêm, trước khi tắt đèn đi ngủ, tôi tập cho mình thói quen phân chia sẵn thời gian cho từng công việc ngày mai. Chẳng hạn như một giờ để thông đường hầm lên mặt đất đã bị tuyết phủ kín sau một đêm, nửa giờ để san phẳng lớp tuyết bao quanh hầm, một giờ để dựng thẳng lại các ống nhiên liệu, và một giờ để đọc các giá sách trên bức tường hầm chứa thức ăn và hai giờ để gia cố lại thanh ngang bị gãy trong chiếc xe kéo.”

Ông cho biết: “Cách làm này mang lại cho tôi một nhận thức rõ ràng là mình đang làm chủ bản thân. Nếu không, chuỗi ngày ở Nam Cực sẽ là những ngày trống rỗng; và khi không có mục đích, cuộc sống của con người sẽ tự tan rã rồi chấm dứt”.

Bạn hãy lưu ý câu nói cuối cùng của ông: “*Khi sống không có mục đích, cuộc sống của con người sẽ tự tan rã rồi chấm dứt*”.

Nếu bạn và tôi đang lo lắng về vấn đề gì đó, hãy ghi nhớ rằng chúng ta có thể áp dụng liệu pháp cổ xưa này như một phương thuốc hữu hiệu. Nó đã được khẳng định bởi các nhà chuyên môn, trong đó có bác sĩ Richard C. Cabot, nguyên Giáo sư y học lâm sàng của Đại học Harvard. Trong quyển sách *What Men Live By (Con người sống nhờ vào điều gì)*, bác sĩ Cabot nói: “Là một bác sĩ, tôi có hạnh phúc lớn được chứng kiến việc lao động đã cứu được nhiều bệnh nhân mắc chứng chấn động thần kinh, chân tay tê liệt và run rẩy mà nguyên nhân là do nghi ngờ, lưỡng lự, do dự và sợ hãi”.

George Bernard Shaw đã đúng khi tổng kết rằng: “ *Muốn làm cho mình khốn khổ thì chỉ cần hỏi bản thân có hạnh phúc hay không*”. Vì vậy, đừng nên dành thời gian cho việc nghĩ ngợi mà hãy xắn tay vào công việc và giữ cho mình luôn bận rộn. Khi lao mình vào công việc, máu trong cơ thể bạn sẽ lưu thông mạnh mẽ, trí óc sẽ năng động và nguồn sống dồi dào của cơ thể sẽ sớm xua tan nỗi lo lắng trong bạn.

Đừng ăn không ngồi rồi mà hãy giữ cho mình luôn hoạt động hướng về một mục đích tốt đẹp. Đó là phương thuốc rẻ nhất và hữu hiệu nhất trên đời để chữa trị căn bệnh lo lắng.

Để loại bỏ thói quen hay lo lắng, hãy tuân theo Nguyên tắc 1:

Hãy giữ cho mình luôn bận rộn.

GẠT BỎ NHỮNG ĐIỀU VỤN VẶT

Có lẽ suốt đời tôi không thể quên câu chuyện gay cấn và hấp dẫn mà Robert Moore ở Mapplewood, New Jersey, đã kể cho tôi nghe. Câu chuyện của Robert Moore như sau:

“Tôi đã học được bài học quý giá nhất trong cuộc đời vào tháng 3 năm 1945, ở độ sâu gần 90 mét ngoài khơi biển Đông. Lúc ấy, tôi là 1 trong 80 người có mặt trên chiếc tàu ngầm Baya S.S. 318. Qua ra-đa, chúng tôi phát hiện ra một đội tàu chiến của Nhật đang tiến về phía mình. Quan sát qua kính tiềm vọng, tôi thấy chúng gồm một tàu khu trục hộ tống, một tàu chở dầu và một tàu thả thủy lôi. Chúng tôi lặn xuống để chuẩn bị tấn công. Chúng tôi bắn ba quả ngư lôi về phía tàu khu trục nhưng bị trượt do có bộ phận nào đó của vũ khí này bị hỏng.

Chiếc khu trục vẫn không hay biết gì về việc vừa bị tấn công nên tiếp tục di chuyển. Nhưng khi chúng tôi chuẩn bị tấn công chiếc cuối cùng chở thủy lôi thì đột nhiên nó chuyển hướng nhắm vào chúng tôi. (Sau này tôi được biết một máy bay Nhật đã phát hiện ra vị trí tàu S.S. 318 ở độ sâu khoảng 18 mét và báo cho nó biết). Chúng tôi buộc phải lặn xuống độ sâu 45 mét nhằm tránh bị phát hiện và chuẩn bị đối phó với đợt tấn công sắp đến bằng cách tắt hết các cánh quạt, hệ thống làm lạnh và thiết bị điện để giữ im lặng tuyệt đối.

Ba phút sau, 6 quả mìn phát nổ xung quanh như trời long đất lở, nhấn S.S. 318 xuống độ sâu gần 90 mét dưới đáy đại dương.

Chúng tôi vô cùng kinh hoàng. Bị tấn công trong trường hợp này là vô cùng nguy hiểm, gần như cầm chắc cái chết. Vậy mà khi ấy, chiếc tàu chở thủy lôi liên tiếp dội mìn suốt 15 giờ. Chỉ cần một quả mìn phát nổ cách chúng tôi 5 mét thì chấn động của nó cũng đủ sức khoét một lỗ sâu vào chiếc tàu ngầm của chúng tôi. Mà có tới hàng chục quả như thế phát nổ cách chúng tôi chỉ chừng 15 mét.

Chúng tôi nhận được lệnh không được manh động – phải nằm yên trong khoang tàu và giữ bình tĩnh. Nhưng tôi hoảng hốt đến mức gần như nghẹt thở, miệng liên tục lẩm bẩm: “Chết rồi! Chết rồi!... Chết rồi!”. Lúc ấy, nhiệt độ trong khoang lên đến gần 38°C do quạt máy và hệ thống làm lạnh đã tắt hết, nhưng tôi sợ hãi đến mức dù đã mặc thêm một áo len và một áo khoác lót lông thú rồi mà vẫn run lên bần bật. Răng tôi đánh vào nhau lập cập. Mồ hôi túa ra lạnh toát.

Cuộc tấn công kéo dài 15 giờ rồi đột ngột chấm dứt. Có lẽ con tàu kia đã sử dụng hết số mìn và lặng lẽ rời đi. Suốt 15 giờ dài đằng đẳng chẳng khác nào 15 triệu năm ấy, mọi ký ức hiện ra trong tôi. Tôi nhớ về tất cả những việc không tốt mà mình đã làm cũng như tất cả những lo lắng vụn vặt trước đây.

Hồi chưa gia nhập Hải quân, tôi từng là một nhân viên ngân hàng. Khi ấy, lúc nào tôi cũng không yên về chuyện tiền lương và thăng tiến. Tôi lo không có nhà riêng, không mua được ô-tô mới, không sắm được cho vợ những bộ quần áo đẹp. Tôi đã ghét ông sếp suốt ngày la rầy quát mắng biết bao! Tôi còn nhớ lần mình về nhà lúc nửa đêm, bực tức, gắt gỏng và cãi cọ với vợ vì những chuyện không đâu. Tôi cũng rất lo ngại về vết sẹo xấu xí còn lưu lại trên trán – hậu quả của một vụ va chạm xe hơi bình thường.

Ngày trước, những lo lắng ấy mới to tát làm sao! Nhưng dường như chúng chẳng còn nghĩa lý gì khi những quả mìn đang nổ ầm

âm bên cạnh, đe dọa lấy mạng tôi bất cứ lúc nào. Ngay lúc ấy, tôi đã tự hứa với bản thân rằng nếu còn được sống để nhìn thấy mặt trời thì tôi sẽ không bao giờ, không bao giờ lo lắng nữa. Không bao giờ! Không bao giờ!! Không bao giờ!!!

Trong 15 giờ trên tàu ngầm ngày hôm ấy, đúng là tôi đã học được về cách sống còn nhiều hơn cả bốn năm sách vở tại Đại học Syracuse.”

Chúng ta thường dùng cảm đương đầu với những thảm họa khủng khiếp – nhưng lại để những thứ vụn vặt làm cho mình khổ sở. Chẳng hạn, trong quyển nhật ký của mình, Samuel Pepys đã kể lại vụ chặt đầu ngài Harry Vane⁽²¹⁾ ở Luân Đôn như sau: Khi bị đưa lên đoạn đầu đài, ngài Harry Vane không hề cầu xin được tha chết nhưng lại xin đao phủ đừng chạm vào chỗ cái mụn đinh sưng tấy ở cổ ông!

(21) Harry Vane (1613 – 1662): Chính khách Mỹ gốc Anh, thống đốc bang Massachusetts. Năm 1637, ông trở lại Anh và năm 1640 được bầu làm đại biểu xứ Hull trong Hạ viện. Vào thời kỳ nội chiến ở Anh, ông trở thành lãnh đạo của đảng Cộng hòa trong Quốc hội (1643 – 1653), chống đối chủ nghĩa độc đoán của Oliver Cromwell. Tháng 8 năm 1660, Charles II và Quốc hội thông qua đạo luật truy tố và ân xá. Điều này đem đến sự miễn truy tố cho những ai đã từng ủng hộ chính phủ của Khối thịnh vượng chung. Tuy nhiên, Charles II vẫn trừng phạt thích đáng những ai tham gia xét xử và hành quyết Charles I. Harry Vane bị bắt và buộc tội âm mưu chống lại Charles I. Ông bị khép tội phản quốc và bị tử hình ngày 14/6/1662.

Trong cái lạnh buốt cóng và bóng tối thăm thẳm của đêm địa cực, Đô đốc Byrd cũng phát hiện rằng tùy tùng của ông dễ nổi nóng vì những chuyện nhỏ nhặt hơn là những điều hệ trọng. Họ có thể chịu đựng nguy hiểm, gian khổ trong cái lạnh ít nhất là

âm 30°C mà không than vãn lời nào. “Nhưng”, Đô đốc Byrd nói, “tôi biết có những người cùng lều đã không thèm nói với nhau nửa lời chỉ vì người này nghi ngờ người kia đã để đồ đạc lấn sang chỗ mình vài cen-ti-mét; và tôi còn biết có những người sẽ không thể nuốt cơm nếu không tìm được một chỗ ngồi khuất xa những tín đồ Fletcherist kỳ cục, những người nhất định phải nhai đủ 28 lần rồi mới nuốt!”.

Ông kết luận: “Trong một chiếc lều ở địa cực, những thứ nhỏ nhặt như thế có thể khiến một người rất tôn trọng kỷ luật cũng nổi khùng lên”.

Từ những lời của Đô đốc Byrd, hẳn các bạn cũng có thể tự bổ sung thêm: Những điều vặt vãnh trong hôn nhân cũng có thể làm người ta mất hết bình tĩnh và là nguyên nhân của “một nửa số ca đau tim trên thế giới”.

Ít ra đó cũng là ý kiến của các nhà chuyên môn trong lĩnh vực này. Chẳng hạn, Thẩm phán Joseph Sabath ở Chicago, sau khi phân xử hơn 40.000 cuộc hôn nhân không hạnh phúc đã kết luận: “Những bất hòa nhỏ nhặt là lý do chủ yếu gây ra bất hạnh trong hôn nhân”. Còn Frank S. Hogan, cựu Công tố viên của New York thì nói: “Hơn một nửa án hình sự xuất phát từ những điều vụn vặt. Thái độ chướng mắt ở quán rượu, những vụ cãi cọ trong gia đình, một nhận xét xúc phạm, một lời nói dè bủ, một hành động thô lỗ – tất cả đều có thể dẫn đến những vụ xô xát và giết người. Rất hiếm người chủ tâm làm điều sai trái mà chủ yếu là do bị ức chế vì những thứ nhỏ nhặt nhưng động chạm đến lòng tự ái và thể diện của mình. Chính chúng đã gây ra một nửa số trường hợp bệnh tim trên thế giới”.

Khi mới kết hôn, bà Eleanor Roosevelt “lo lắng cả ngày” bởi người đầu bếp mới đã nấu một bữa ăn rất tệ. Sau này, bà nói: “Nhưng nếu bây giờ chuyện ấy lại xảy ra, tôi sẽ nhún vai bỏ qua”.

Đó chính là cách xử lý của một người đã trưởng thành. Ngay đến Nữ hoàng Catherine Đại nhất nổi tiếng độc đoán cũng chỉ cười trừ nếu đầu bếp làm hỏng bữa tối.

Tôi và vợ có lần đến ăn tối tại nhà một người bạn ở Chicago. Trong lúc thái thịt, anh bạn tôi đã làm điều gì đó không đúng cách. Tôi không chú ý đến; mà ngay cả có chú ý thì cũng chẳng thấy có vấn đề gì. Nhưng vợ anh thì khác. Chị mắng té tát vào mặt chồng ngay trước mặt chúng tôi: “John, nhìn xem anh đang làm gì! Anh không dọn được một bữa ăn cho tử tế được à!”.

Rồi chị bảo chúng tôi: “Anh ấy lúc nào cũng vụng về như thế đấy. Chẳng bao giờ anh ấy chịu để tâm làm việc gì cho ra hồn cả”. Có thể là anh bạn tôi đã không gắng thái thịt cho đẹp mắt nhưng tôi thực sự khâm phục anh vì đã gắng chung sống với vợ suốt 20 năm. Thành thật mà nói, tôi thà ăn xúc xích với mù tạc – trong bầu không khí yên bình – còn hơn là ăn vịt quay Bắc Kinh và vây cá mập mà phải nghe tiếng la hét của chị ấy.

Không lâu sau đó, hai vợ chồng tôi cũng mời mấy người bạn đến nhà ăn tối. Ngay trước khi khách đến, vợ tôi phát hiện có 3 chiếc khăn ăn không hợp với vải trải bàn.

Sau này, cô ấy kể lại với tôi: “Lúc ấy, em chạy vội vào hỏi người giúp việc mới biết là 3 chiếc khăn ấy đang còn ở tiệm giặt. Khách đã đến ngoài cửa rồi nên không thay kịp nữa. Em cảm thấy muốn khóc với ý nghĩ: ‘Sao mình lại không chú ý đến điều này từ trước? Nó có thể làm cho buổi tiệc mất vui!’. Nhưng rồi em chợt nghĩ: ‘Sao mình lại để cho sai sót ấy phá hỏng cả buổi tối của mình cơ chứ? Có một chút khiếm khuyết thì đã sao?’. Vậy là em đến bàn ăn, quyết tâm phải tạo ra một bầu không khí thật vui. Và em đã làm được. Em thà để bạn bè nghĩ mình là một bà nội trợ đĩnh đoảng mà tươi vui còn hơn là một chủ nhà khó tính,

cáu bần. Đến lúc khách khứa ra về hết, em thở phào nhẹ nhõm vì không thấy ai để ý đến mấy chiếc khăn ăn!”.

Có một câu quen thuộc trong luật pháp là: “Luật không xét xử những điều vụn vặt”. Và những người hay lo lắng cũng nên có quan niệm ấy – nếu muốn tìm được sự thư thái trong tâm hồn.

Trong phần lớn các trường hợp, để vượt qua nỗi bức dọc vụn vặt, tất cả những gì chúng ta cần làm là thay đổi cách nhìn – xem xét sự việc dưới một góc độ mới, độ lượng hơn. Homer Croy, một người bạn của tôi đồng thời cũng là tác giả của *They Had to See Paris* (*Họ phải thấy Paris*) cùng rất nhiều quyển sách khác chính là một tấm gương điển hình về chuyện này. Trước kia, anh thường phát cáu mỗi khi nghe tiếng lách cách của chiếc lò sưởi điện. Anh kể lại:

“Nhưng rồi có lần tôi cùng bạn bè đi cắm trại. Lúc nghe thấy cành cây nổ lách tách trong ánh lửa nháy nhót, tôi thấy chúng giống tiếng lách cách của cái lò sưởi ở nhà vô cùng. Thế mà tại sao tôi lại thích cái này và ghét cái kia? Khi trở về căn hộ ở New York, tôi tự nhủ: ‘Tiếng nổ giòn lách tách của cành cây trong đồng lửa nghe thật dễ chịu; tiếng lách cách của lò sưởi cũng thế – mình sẽ đi ngủ và không bận tâm gì đến tiếng ồn của nó nữa’. Và đúng là tôi đã làm được. Mấy ngày đầu tôi vẫn còn hơi khó chịu vì cái lò sưởi; nhưng chẳng bao lâu tôi đã quên mất sự hiện diện của nó.

Những lo lắng vụn vặt của chúng ta cũng tương tự như thế. Chúng ta sợ điều này điều kia rồi bắt đầu cuống quýt lên trong khi thực ra, chúng ta đang thổi phồng sự nghiêm trọng của chúng.”

Disraeli⁽²²⁾ từng nói: “Cuộc đời quá ngắn ngủi để mất thời gian xét nét những điều vụn vặt”. Và André Maurois đã viết trong tạp

chỉ *This Week* rằng: “Câu nói ấy đã giúp tôi vượt qua rất nhiều chuyện đau lòng; chúng ta thường để bản thân bị giầy vò bởi những thứ lẽ ra nên xem thường và bỏ qua... Chúng ta ở đây, trên trái đất này, chỉ sống thêm được vài chục năm nữa, vậy mà cứ tiêu phí thời gian vô giá vào việc gặm nhấm những chuyện phiền muộn mà chỉ sau một năm đã chẳng ai còn nhớ. Không, hãy dành thời gian cho những hành động và cảm xúc đáng quý, cho những suy nghĩ lớn lao, những tình cảm sâu sắc và những sự nghiệp lâu dài”.

(²²) *Benjamin Disraeli (1804 – 1881): Nhà văn, nhà chính trị người Anh. Ông đã viết 18 quyển tiểu thuyết và từng hai lần giữ chức Thủ tướng nước Anh (1868, 1874 – 1880).*

Tuy nhiên, con người không phải lúc nào cũng thực hiện được đúng theo sự hiểu biết của mình. Một người lỗi lạc như Rudyard Kipling(²³) cũng có lúc quên mất phương châm sống này. Hậu quả ra sao? Ông và người em vợ đã có một vụ kiện tụng âm ỉ nhất trong lịch sử Vermont – một vụ tranh chấp ở tòa nổi tiếng đến mức có cả một quyển sách viết về nó: *Mối bất hòa tại Vermont của Rudyard Kipling*.

(²³) *Joseph Rudyard Kipling (1865 – 1936): Nhà văn, nhà thơ, nhà báo người Anh, từng đạt giải Nobel Văn học năm 1907.*

Chuyện là thế này: Kipling kết hôn với Caroline Balestier, một cô gái người Vermont, rồi cho xây một căn nhà xinh xắn ở Brattleboro, Vermont, với ý định sống những năm tháng cuối đời ở đó. Người em vợ, Beatty Balestier, trở thành bạn thân nhất của ông. Hai người cùng làm việc và chơi với nhau.

Sau đó Kipling mua một miếng đất của Balestier với thỏa thuận rằng cậu em vợ vẫn được quyền cắt cỏ ở đấy mỗi mùa. Nhưng một hôm Balestier lại thấy Kipling đang trồng một vườn hoa

trong khu đồng cỏ. Thế là anh ta sôi máu lên và dùng dùng nổi giận. Kipling cũng không vừa. Không khí trong lành vùng Green Mountains ở Vermont bỗng trở nên căng thẳng, ngột ngạt.

Mấy hôm sau, khi Kipling đang đạp xe đi dạo thì cậu em vợ đột ngột đánh xe kéo theo một đàn ngựa băng ngang đường khiến Kipling loạng choạng ngã khỏi xe. Trước đó, chính ông đã viết rằng: “Hãy giữ cái đầu mình tỉnh táo ngay cả khi những người xung quanh đã mất hết lý trí và đổ lỗi cho ta”. Nhưng trong tình huống ấy, Kipling đã nổi điên lên và thề sẽ khiến Balestier bị bắt giữ! Vậy là, một phiên xử gây xôn xao đã diễn ra. Phóng viên từ các thành phố lớn đổ về thị trấn. Tin tức bay đi khắp thế giới. Cuối cùng, chẳng giải quyết được việc gì, Kipling cùng vợ rời quê hương đi sang nước khác sống suốt phần đời còn lại. Ngần ấy lo lắng và hục hặc chỉ vì một thứ vụn vặt! Một đồng cỏ khô.

Hai mươi bốn thế kỷ trước đây, Pericles⁽²⁴⁾ nói: “Thôi nào, các quý ông, chúng ta đã chấp nhận quá lâu rồi đây!”. Đúng là con người rất thường rơi vào thái độ đó, khiến cho cuộc sống của chúng ta mệt mỏi và căng thẳng một cách không cần thiết.

(24) Pericles (499 – 429 TCN): Nhà chính trị của Hy Lạp cổ đại, lãnh tụ của chế độ dân chủ Athen.

Dưới đây tôi xin thuật lại một trong những câu chuyện hấp dẫn nhất do mục sư Harry Emerson Fosdick kể về sự thành bại của một cây đại thụ trong rừng.

Trên triền núi Long's Peak ở Colorado có một cây đại thụ đã khô héo, chỉ còn trơ lại phần gốc. Theo các nhà tự nhiên học, nó đã sống được hơn 400 năm. Lúc Columbus đặt chân đến San Salvador (1492), nó mới chỉ là một chồi non bé nhỏ. Đến khi những người Pilgrims định cư ở Plymouth (1620), nó vẫn đang tuổi phát triển. Thân cây cổ thụ từng bị sét đánh 14 lần, đã trải

qua vô số trận lở đất và bão tố mà vẫn hiên ngang trụ vững. Nhưng, cuối cùng nó đã chết vì một đàn bọ cánh cứng bé xíu. Những con vật bé nhỏ đã ăn xuyên qua lớp vỏ cây rồi từ từ và dai dẳng hủy hoại sức sống của cây. Một gốc đại thụ mà thời gian không khuất phục được, sấm sét không đánh ngã được, bão tố không phá hủy được, cuối cùng lại ngã gục trước những con bọ nhỏ xíu mà người ta chỉ cần dí một đầu ngón tay là có thể nghiền nát.

Chẳng phải chúng ta rất giống cây đại thụ đó sao? Chẳng phải chúng ta có thể vượt qua những cơn bão tố, sấm sét của cuộc đời, thế rồi lại để trái tim mình bị ăn mòn bởi những con bọ lo lắng bé nhỏ sao – những con vật có thể bị giết chết chỉ với một đầu ngón tay?

Tôi từng đến thăm Công viên quốc gia Teton ở Wyoming với Charles Seifred, người quản lý tuyến quốc lộ của bang Wyoming, cùng vài người bạn của anh. Mọi người quyết định tham quan khu đất của John D. Rockefeller trong công viên. Nhưng do rẽ nhầm đường và bị lạc nên xe tôi đến lối vào của khu đất muộn hơn một giờ so với các xe khác. Anh Seifred là người giữ chìa khóa mở cổng nên phải nán lại đợi tôi trong khu rừng nóng ẩm. Muối ở đó dày đặc đến mức một vị thánh cũng phải phát điên, vậy mà chúng cũng phải chịu thua Charles Seifred. Trong khi chờ đợi, anh đã ngắt một chiếc lá rồi làm thành một cái kèn! Đến nay tôi vẫn giữ lại chiếc kèn đó như vật kỷ niệm về một người biết đặt những thứ nhỏ nhặt vào đúng vị trí của chúng.

Để có thể gạt bỏ nỗi lo lắng trước khi nó hủy hoại bạn, hãy tuân theo Nguyên tắc 2:

Đừng quan tâm quá nhiều đến những chuyện vật vãn. Hãy nhớ rằng: “Cuộc đời quá ngắn ngủi để mất thời gian xét nét những điều vụn vặt”.

8

LUẬT BÌNH QUÂN: PHƯƠNG THUỐC HIỆU NGHIỆM!

Ngày còn nhỏ, lúc nào tôi cũng lo lắng. Khi mưa bão, tôi sợ mình sẽ bị sét đánh chết. Thời kỳ khó khăn, tôi sợ chúng tôi sẽ không có gì để ăn. Tôi sợ bị chôn sống, sợ lúc chết sẽ phải xuống địa ngục. Tôi cũng rất sợ một thằng bé lớn tuổi hơn tên là Sam White sẽ cắt tai tôi như lời nó dọa. Tôi sợ các cô gái sẽ cười nếu tôi bày tỏ tình cảm đối với họ. Tôi sợ sẽ không có ai muốn lấy tôi. Tôi sợ không biết sẽ phải nói gì với vợ ngay sau đám cưới. Tôi tưởng tượng chúng tôi sẽ tổ chức lễ cưới trong một nhà thờ ở vùng nông thôn, rồi bước lên một chiếc xe ngựa có tua rua trang trí và đánh xe trở về nông trại... Nhưng tôi biết nói chuyện gì trên suốt quãng đường ấy? Làm cách nào giữ cho cuộc đối thoại được liên tục? Làm sao đây?... Tôi cứ suy nghĩ về vấn đề ghê gớm đó hàng giờ liền những lúc đang đi sau lưới cày trên cánh đồng.

Nhiều năm trôi qua, tôi dần nhận ra rằng 90% những điều tôi lo lắng sẽ không bao giờ xảy ra.

Chẳng hạn về nỗi sợ sấm sét, đến bây giờ tôi đã biết rằng tỷ lệ người bị sét đánh chết chỉ là 1/350.000. Việc sợ bị chôn sống thậm chí còn vô lý hơn: ngay cả vào thời kỳ man rợ, cũng chỉ có 1/10.000.000 người bị chôn sống. Ấy thế mà tôi từng khóc lóc lo sợ về chuyện đó!

Những lo sợ ngớ ngẩn kiểu này không chỉ có ở tuổi niên thiếu và vị thành niên mà người lớn đôi khi cũng không tránh khỏi. Bạn và tôi có thể loại bỏ 9/10 những lo âu của mình ngay lập tức nếu chịu dành ra một khoảng thời gian hợp lý tạm gác lại nỗi phiền muộn để kiểm tra xem theo *luật bình quân*, liệu có căn cứ nào cho những lo lắng của mình hay không.

Công ty bảo hiểm nổi tiếng nhất thế giới – Lloyd's of London – đã kiếm được hàng triệu đô-la nhờ xu hướng hay lo lắng về những chuyện hiểm khi xảy ra của mọi người. Lloyd's of London đánh cược với khách hàng rằng những thảm họa mà họ đang lo lắng sẽ không bao giờ xảy ra. Tuy nhiên, *công ty này không gọi đó là đánh cược. Họ gọi đó là bảo hiểm. Nhưng thực chất đây là một sự đánh cược dựa trên luật bình quân*. Công ty bảo hiểm này đã không ngừng lớn mạnh trong hơn 200 năm qua; và nếu bản tính của con người không thay đổi, nó sẽ vẫn tiếp tục lớn mạnh trong hơn 50 thế kỷ nữa, bằng cách bảo hiểm giày dép, tàu thuyền, xi găng... khỏi những thảm họa mà theo *luật bình quân*, sẽ không xảy ra thường xuyên như người ta tưởng.

Nếu xem xét kỹ quy luật này, chúng ta sẽ phải kinh ngạc trước những gì ta phát hiện được. Chẳng hạn, nếu biết rằng trong 5 năm nữa mình sẽ phải chiến đấu trong một trận đánh đẫm máu như trận Gettysburg⁽²⁵⁾, tôi sẽ hoảng sợ. Tôi sẽ tham gia tất cả mọi loại bảo hiểm nhân thọ có thể tìm được. Tôi sẽ viết di chúc và thu xếp hết những vấn đề chưa giải quyết xong. Tôi sẽ tự nhủ: “Biết đâu mình không sống nổi qua trận này, thế thì phải gắng tận dụng những tháng năm ít ỏi còn lại của cuộc đời”. Tuy nhiên, thực tế là theo *luật bình quân*, việc chiến đấu trong trận Gettysburg cũng chỉ có xác suất tử trận ngang bằng với tỷ lệ người trong độ tuổi 50 – 55 tử vong trong thời bình.

(25) Trận Gettysburg (01/07/1863 – 03/07/1863): Trận chiến đẫm máu nhất trong Nội chiến Hoa Kỳ (1861 – 1865) khiến hơn 50.000 người chết trong vòng 3 ngày. Quân đoàn Potomac của miền Bắc do Đại tướng George Gordon Meade chỉ huy đánh bại Quân đoàn Bắc Virginia của tướng miền Nam Robert E. Lee. Trận đánh này được xem là bước ngoặt của cuộc nội chiến: quân miền Bắc từ đây bắt đầu giành được thế thượng phong.

Khi đi nghỉ hè tại bờ hồ Bow Lake, tôi đã gặp ông bà Herbert H. Salinger đến từ San Francisco. Bà Salinger là một phụ nữ điềm đạm, trầm lặng và tạo cho tôi ấn tượng rằng bà không bao giờ lo lắng. Một buổi tối, trước ánh lửa bập bùng bên lò sưởi, tôi hỏi bà đã bao giờ gặp phải rắc rối vì lo lắng hay chưa. Bà trả lời tôi bằng một câu hỏi và sau đó, bà gần như kể cả một câu chuyện về cuộc đời mình:

“Chỉ rắc rối thôi ư? Cuộc đời tôi đã từng gần như hủy hoại vì lo lắng ấy chứ! Trước khi học được cách kiểm soát nỗi lo lắng, tôi đã phải sống 11 năm trong cái địa ngục do mình tạo ra. Tôi rất nóng tính, dễ nổi cáu và thường xuyên cảm thấy căng thẳng khủng khiếp. Hàng tuần, tôi bắt xe buýt từ nhà ở San Mateo để đi mua sắm ở San Francisco. Nhưng thậm chí ngay cả lúc mua sắm, tôi cũng lo lắng đến rùng mình: Tôi có thể quên rút dây điện ra khỏi bàn ủi. Có thể ngôi nhà đã bị cháy. Có thể người giúp việc đã bỏ chạy và bỏ mặc bọn trẻ. Có thể chúng đã đi xe đạp ra ngoài chơi và bị một chiếc ô-tô đâm chết... Chưa mua xong hàng, tôi đã lo lắng đến toát mồ hôi lạnh và cuống quýt bắt xe buýt về nhà để xem mọi chuyện có ổn thỏa không. Chẳng có gì lạ khi cuộc hôn nhân đầu tiên của tôi kết thúc trong bi kịch.

Người chồng thứ hai của tôi là một luật sư – một người trầm tính và biết suy xét kỹ lưỡng, người không bao giờ lo lắng về bất cứ điều gì. Mỗi khi tôi lo lắng và căng thẳng, anh lại bảo: ‘Thư giãn đi

em. Chúng ta hãy tìm cách tổng nó ra khỏi đầu nào... Em đang thực sự lo lắng về điều gì vậy? Hãy lấy luật bình quân ra kiểm tra xem điều đó có khả năng xảy ra hay không’.

Chẳng hạn, tôi nhớ có lần khi đang lái xe trên một con đường bụi đất mù mịt từ Albuquerque, New Mexico đến Carlsbad Carvens thì chúng tôi gặp một trận mưa khủng khiếp. Chiếc xe cứ trượt đi mà không kiểm soát nổi. Tôi đinh ninh rằng chúng tôi sẽ bị trượt vào một cái rãnh bên đường; nhưng chồng tôi liên tục bảo: ‘Anh đang lái rất chậm. Sẽ chẳng có chuyện gì xảy ra đâu. Thậm chí nếu xe có trượt vào rãnh, thì theo luật bình quân, chúng ta cũng sẽ không bị thương’. Sự bình tĩnh và tự tin của anh ấy đã làm tôi trấn tĩnh lại.

Có một mùa hè, vợ chồng tôi đi cắm trại trong thung lũng Touquin của dãy núi Canadian. Một buổi tối, khi chúng tôi đang ở độ cao hơn 2.000 mét so với mực nước biển thì một cơn bão nổi lên, đe dọa xé tung căn lều của chúng tôi thành từng mảnh. Những chiếc lều đã được cột chặt với sàn gỗ bằng dây thừng nhưng vẫn rung lắc dữ dội và kêu rít lên trong gió. Tôi có cảm tưởng nó sẽ bị giật phăng và cuốn tung lên trời bất cứ lúc nào. Tôi thật sự hoảng hốt nhưng chồng tôi đã trấn an: ‘Em đừng lo, chúng ta có những người hướng dẫn dày dạn kinh nghiệm. Người ta đã dựng lều cắm trại ở đây từ 60 năm qua. Ngay chỗ mình đang đứng đây cũng là nơi dựng trại nhiều năm rồi mà có bao giờ bị gió cuốn đi đâu. Mà ngay cả khi chuyện đó có xảy ra đi nữa thì chúng ta vẫn có thể trú ở một cái lều khác. Em hãy thư giãn đi, đừng lo lắng nữa...’. Tôi nghe theo và đã ngủ một giấc ngon lành ngay trong đêm mưa bão đó.

Mấy năm trước, ở California này cũng xảy ra một đợt dịch bại liệt trẻ em. Nếu là ngày xưa, hẳn tôi đã lo lắng cuống quýt lên rồi, nhưng chồng tôi đã thuyết phục tôi rằng hãy bình tĩnh. Hai vợ

chồng tôi đề phòng rất cẩn thận: không cho bọn trẻ đến trường, đi xem phim hay tới bất cứ chỗ nào đông người. Thông tin của ngành y tế cho biết là ngay trong trận dịch bại liệt tồi tệ nhất trong lịch sử thì toàn bang California cũng chỉ có 1.835 trẻ nhiễm bệnh, còn bình thường thì con số này chỉ từ 200 – 300 trẻ. Vậy thì theo luật bình quân, khả năng một đứa trẻ bị mắc bệnh là rất thấp.

‘Theo luật bình quân, điều đó sẽ không xảy ra’. Chính câu nói ấy đã xóa tan 90% nỗi lo lắng của tôi, giúp tôi sống bình tâm và vui vẻ trong suốt 20 năm qua.”

Có người từng nói, hầu hết những nỗi lo lắng và phiền muộn của chúng ta chỉ có trong tưởng tượng chứ chẳng mấy khi xảy ra trong thực tế. Ngẫm lại mấy chục năm đời mình, tôi thấy nhận xét đó chẳng sai chút nào. Jim Grant, chủ Công ty phân phối James A. Grant tại New York kể rằng ông đã từng rơi vào trường hợp như thế. Công ty ông phải vận chuyển từ 10 đến 15 xe trái cây mỗi ngày để cung cấp cho thị trường New York. Và ông đã tự làm khổ mình với những ý nghĩ như: Nếu những chiếc xe tải bị trục trặc thì sao? Nhỡ trái cây bị rơi dọc đường? Chẳng may xe đang đi qua mà cầu bị sập thì làm thế nào? Tất nhiên là số trái cây của công ty ông đã được mua bảo hiểm, nhưng ông sợ sẽ mất thị trường nếu hàng đến chậm. Ông lo lắng tới mức bị loét dạ dày và phải đi khám bệnh. Bác sĩ cho biết rắc rối duy nhất của ông là sự căng thẳng thần kinh. Ông kể lại:

“Tôi chợt hiểu ra vấn đề và bắt đầu tự vấn bản thân: ‘Này, Jim Grant, mày đã vận chuyển tổng cộng bao nhiêu xe hoa quả trong những năm qua, và bao nhiêu chiếc trong số đó bị trục trặc?’. Câu trả lời là: ‘Chỉ chừng 5 chiếc trong khoảng 25.000 xe’. Theo tỷ lệ này thì chỉ có 1/5.000 chiếc xe bị hỏng trên đường. ‘Vậy thì mình còn lo lắng về cái gì nữa?’. Tôi lo cầu sập! Nhưng nghĩ lại thì chưa

từng có một chuyến xe nào bị sự cố sập cầu cả. Đến lúc ấy, tôi đã tự mắng mình: ‘Mình thật là ngốc khi lo lắng đến loét cả dạ dày chỉ vì một cái cầu chưa bao giờ sập và vì những vụ trục trặc xe cộ chỉ xảy ra với xác suất 1/5.000!’.

Khi nhìn nhận sự việc theo hướng đó, tôi thấy mình sao mà ngớ ngẩn đến thế. Từ đấy, tôi quyết định lấy luật bình quân để làm căn cứ cho việc có nên lo lắng hay không – và cũng từ ngày đó, các vết loét dạ dày không còn hành hạ tôi nữa!”

Khi Al Smith làm Thống đốc bang New York, tôi thấy ông đã đáp lại lời công kích từ các đối thủ chính trị bằng cách nhắc đi nhắc lại một câu quen thuộc: “Chúng ta hãy cùng kiểm tra các số liệu...”. Sau câu nói ấy, bao giờ ông cũng đưa ra các chứng cứ xác thực có thể giải tỏa mọi lo lắng và thắc mắc. Tôi nghĩ nếu còn e ngại về những chuyện không hay có thể xảy ra, chúng ta cũng nên làm theo cách khôn ngoan ấy: Kiểm tra các số liệu để biết có cơ sở nào cho những lo lắng đang giày vò mình hay không. Đó cũng chính xác là điều mà Frederick J. Mahlstedt đã làm trong Thế chiến thứ hai khi ông lo sợ rằng mình sẽ vùi xác tại nơi đang trú ẩn. Đây là câu chuyện mà ông đã kể trước một lớp học của chúng tôi ở New York:

“Đầu tháng 6 năm 1944, tôi đang nằm trong một chiến hào gần bãi biển Omaha. Lúc ấy, Đại đội 999th Signal Service của chúng tôi đã ‘khoét sâu’ vào tận Normandy. Lúc nhìn khắp đường hào đã bị bom đánh thủng thành những cái hố hình chữ nhật trên mặt đất, tôi lẩm bẩm: ‘Trông cứ như những cái huyết ấy...’. Khi nằm xuống và cố chợp mắt, tôi lại càng thấy cảm giác của mình là thật và không thể không tự nhủ: ‘Có khi đây sẽ là nắm mộ của mình!’.

Đến 11 giờ trưa, máy bay Đức bắt đầu thả bom khiến tôi sợ hãi cứng đờ cả người. Trong hai ba đêm đầu tiên, tôi không sao ngủ

được. Đến đêm thứ tư và thứ năm thì tinh thần tôi hoảng loạn trầm trọng. Tôi biết rằng mình sẽ phát điên nếu không làm một điều gì đó. Vậy là tôi tự động viên bản thân rằng năm đêm đã trôi qua mà tôi vẫn chưa chết, và cả đại đội của tôi cũng thế. Chỉ có hai người bị thương, nhưng không phải do bom của bọn Đức mà do mảnh đạn từ chính súng phòng không của quân đồng minh. Tôi liền quyết định sẽ làm một điều gì đó có ích để xua đi nỗi lo lắng. Thế là tôi làm một cái nắp hầm kiên cố bằng gỗ để tránh đạn lạc. Trong lúc ước lượng về diện tích của khu vực rộng lớn mà đơn vị đang đóng quân, tôi tự nhủ mình không thể chết được trong cái đường hào dài và hẹp này, trừ khi bị dội bom thẳng xuống đầu, một khả năng mà theo tính toán của tôi chỉ có xác suất chưa tới 1/10.000. Sau vài đêm đánh giá tình hình dưới góc độ ấy, tôi đã lấy lại được bình tĩnh và thậm chí còn có thể ngủ ngon lành ngay trong tiếng bom nổ âm âm.”

Hải quân Mỹ cũng dựa vào luật binh quân để trấn an tinh thần binh lính. Một cựu lính thủy đã kể với tôi rằng khi ông và các đồng nghiệp được phân công làm nhiệm vụ trên một tàu chở dầu, họ đã vô cùng lo sợ. Ai cũng biết rằng nếu một chiếc tàu như thế bị trúng thủy lôi thì chẳng còn thành viên nào có thể sống sót trở về.

Nhưng Hải quân Hoa Kỳ đã đưa ra những số liệu chính xác cho thấy trong 100 tàu chở dầu bị trúng thủy lôi thì 60 chiếc vẫn nổi được; và trong số 40 chiếc bị đắm, chỉ có 5 chiếc có thời gian chìm nhanh hơn 10 phút. Đây cũng chính là khoảng thời gian cần thiết để thoát ra khỏi một chiếc tàu chìm. Điều này có nghĩa là tỷ lệ tử vong vô cùng nhỏ. Phân tích đó có giúp nâng cao tinh thần không? Theo lời bộc bạch của Clyde W. Maas, lính thủy tàu St. Paul, Minnesota, cũng chính là tác giả của câu chuyện trên thì: “Nỗi hoảng sợ của tôi tan biến hẳn sau khi biết được sự thật ấy... Cả thủy thủ đoàn thấy nhẹ cả người vì biết mình vẫn còn cơ

hội sống sót (kể cả nếu bị trúng thủy lôi), bởi theo luật bình quân có thể chúng tôi sẽ không chết”.

Để gạt bỏ thói quen lo lắng trước khi nó hủy hoại bạn – hãy tuân theo Nguyên tắc 3:

Hãy kiểm tra các số liệu! Hãy tự hỏi bản thân:

“Theo luật bình quân thì xác suất xảy ra sự việc mình đang lo lắng là bao nhiêu?”.

HỢP TÁC VỚI NHỮNG ĐIỀU KHÔNG THỂ TRÁNH KHỎI

Khi còn nhỏ, tôi thường cùng mấy người bạn chơi đùa trên gác một ngôi nhà gỗ đã bỏ hoang từ lâu ở vùng tây bắc Missouri. Một lần, tôi nghịch ngợm đứng trên bậc cửa sổ để lấy đà phóng xuống đất. Không may, chiếc nhẫn đang đeo ở ngón trỏ trái bị mắc vào một đầu đinh nhọn và cửa đứt rời một ngón tay của tôi.

Tôi hét lên kinh hoàng. Tôi tin chắc mình sắp chết! Nhưng sau khi vết thương lành lại, tôi chẳng còn lo lắng một giây nào về điều đó nữa. Mà nếu lo lắng thì có được ích lợi gì? Tôi đã chấp nhận những điều không thể thay đổi.

Bây giờ, có khi cả mấy tháng tôi cũng không để ý về việc bàn tay trái của mình chỉ còn có bốn ngón.

Vài năm trước, tôi gặp một người đang điều khiển một xe nâng hàng ở một tòa nhà văn phòng tại New York và để ý thấy anh bị đứt cả bàn tay trái. Tôi hỏi liệu điều đó có làm anh phiền muộn không. Anh trả lời: “Ồ, không, tôi hầu như không bao giờ bận tâm. Tôi chưa kết hôn và lần duy nhất tôi nghĩ về nó là khi đang cố khâu sợi chỉ qua lỗ kim!”.

Thật đáng ngạc nhiên là trong hầu hết các trường hợp, khi tình thế bắt buộc chúng ta phải chấp nhận một điều gì đó, chúng ta

đều có thể chấp nhận một cách nhanh chóng và hơn nữa thế, còn thích nghi với nó một cách tự nhiên.

Tôi thường nghĩ đến dòng chữ được khắc trên cửa của một nhà thờ từ thế kỷ thứ mười lăm hiện đã đổ nát ở Amsterdam, Hà Lan: “ *Nếu đúng là thế, thì không thế nào khác được* ”.

Trong cuộc đời, có thể bạn và tôi sẽ còn gặp nhiều tình huống khó khăn không thể tránh được. Khi đó, chúng ta có quyền lựa chọn: hoặc là chấp nhận nó như những điều không thể tránh khỏi và điều chỉnh bản thân để thích nghi, hoặc tự hủy hoại đời mình bằng cách phản kháng để dẫn đến một kết cục suy sụp thần kinh.

Dưới đây là lời khuyên đúng đắn của một trong những triết gia mà tôi yêu mến nhất, William James: “ *Hãy sẵn sàng chấp nhận mọi chuyện đã xảy ra. Đó là bước đầu tiên để vượt qua bất kỳ điều bất hạnh nào* ”. Elizabeth Connley ở Portland, bang Oregon, đã phải mất một thời gian đau đớn rất lâu trước khi nhận ra điều này. Dưới đây là lá thư bà viết cho tôi:

“Vào đúng cái ngày nước Mỹ kỷ niệm chiến thắng của quân đội chúng ta ở Bắc Phi, tôi nhận được điện từ Bộ Chiến tranh: cháu trai tôi – đứa cháu mà tôi yêu quý nhất – đã mất tích khi làm nhiệm vụ. Không lâu sau, một bức điện khác gửi đến xác nhận rằng nó đã chết.

Tôi đã quy ngã vì quá đau buồn. Trước khi chuyện này xảy ra, tôi luôn cảm thấy cuộc đời thật quá tốt với tôi. Tôi có được công việc mình yêu thích. Tôi đã góp công nuôi dưỡng đứa cháu trai này. Đối với tôi, nó là hiện thân cho tất cả những gì tốt đẹp nhất của tuổi trẻ. Tôi có cảm giác như mọi mẩu bánh mì tôi thả xuống nước đều trở về với tôi và trở thành những chiếc bánh ngọt!... Thế rồi bức điện đó đến. Cả thế giới như đổ sụp trước mắt tôi. Tôi

cảm thấy chẳng còn gì trên đời này đáng để sống. Tôi xao lãng công việc, thờ ơ với bạn bè, và buông xuôi tất cả. Tôi cảm thấy cay đắng và phẫn uất. Tại sao đứa cháu trai yêu quý của tôi lại ra đi? Một thằng bé tốt như thế – với cả cuộc đời còn rộng mở phía trước – sao lại phải chết? Tôi không thể chấp nhận điều đó. Nỗi đau buồn choáng ngợp đến nỗi tôi quyết định bỏ việc và dọn đi nơi khác để sống khép mình trong nước mắt và nỗi cay đắng.

Khi đang lau dọn chiếc bàn của mình và chuẩn bị rời đi, tôi tình cờ thấy một lá thư mà mình đã bỏ quên – lá thư của đứa cháu trai xấu số, lá thư nó viết cho tôi khi mẹ nó qua đời mấy năm trước đó: ‘Tất nhiên, chúng ta đều nhớ mẹ cháu, nhất là bà. Nhưng cháu biết bà sẽ gắng gượng được. Triết lý sống của bà sẽ giúp bà làm được điều đó. Cháu sẽ không bao giờ quên những gì bà đã dạy cháu. Dù ở đâu, dù có xa bà, cháu sẽ luôn nhớ rằng bà đã dạy cháu phải biết cười, và đón nhận những gì sắp đến – như một người đàn ông thực thụ’.

Tôi đọc đi đọc lại lá thư, tưởng như thằng bé đang ở bên tôi, đang trò chuyện cùng tôi. Nó như đang nói với tôi rằng: ‘Tại sao bà không làm như những gì bà dạy cháu? Bà hãy gắng lên, cho dù điều gì có xảy ra đi nữa. Hãy giấu nỗi đau buồn của mình sau những nụ cười và gắng lên bà nhé!’.

Vậy là tôi quay lại làm việc. Tôi không còn cay đắng và nổi loạn nữa. Tôi luôn thầm nhủ: ‘Mọi chuyện đã qua. Mình không thể thay đổi điều gì. Nhưng mình có thể và sẽ tiếp tục sống như thằng bé hằng mong muốn’. Tôi dành toàn bộ tâm sức vào công việc của mình. Tôi viết thư cho những người lính – con cháu của những người khác. Tôi tham dự một lớp học buổi tối dành cho người lớn để tìm niềm vui và kết bạn. Rồi không thể tin được là sự thay đổi đã đến với tôi. Tôi không còn than khóc về quá khứ đã qua đi mãi mãi. Giờ đây, với tôi mỗi ngày đều tràn ngập niềm

vui – đúng như những gì cháu trai tôi hằng mong muốn. Tôi đã tìm thấy sự thanh thản trong cuộc sống. Tôi đã biết chấp nhận số phận của mình. Bây giờ, tôi đang sống trọn vẹn và hết mình hơn bao giờ hết.”

Elizabeth Connley đã hiểu được điều mà tất cả chúng ta rồi sẽ phải hiểu dù sớm hay muộn, đó là phải biết chấp nhận và hợp tác với những điều không thể tránh khỏi. “Nếu đúng là thế thì nó không thể khác được”. Đó là một bài học không dễ thực hành. Ngay cả những vị vua trên ngai vàng cũng phải luôn nhắc nhở mình về điều này. Vua George V⁽²⁶⁾ đã đóng khung những lời dưới đây và treo trên tường thư viện của điện Buckingham: “*Đừng đòi hỏi việc hái mặt trăng xuống, cũng đừng than khóc vì những gì đã qua*”. Schopenhauer⁽²⁷⁾ cũng có suy nghĩ tương tự, thể hiện qua câu nói: “*Biết cam chịu hợp lý là hành trang quan trọng nhất để chuẩn bị bước vào đường đời*”.

(26) *Vua George V (1865 – 1936): Hoàng đế nước Anh, tên đầy đủ của ông là George Frederick Ernest Albert. Vua George V trị vì vương quốc Anh từ 1910 – 1936 và là ông nội của Nữ hoàng Elizabeth II ngày nay.*

(27) *Arthur Schopenhauer (1788 – 1890): Triết gia nổi tiếng của Đức, người có ảnh hưởng đến các nhà triết học danh tiếng sau này như Friedrich Nietzsche, Wagner, Ludwig Wittgenstein, Sigmund Freud...*

Rõ ràng không phải hoàn cảnh làm cho chúng ta hạnh phúc hay bất hạnh, mà chính là cách phản ứng của chúng ta với hoàn cảnh ấy mới quyết định cảm xúc vui buồn. Chúa Jesus từng nói thiên đường nằm ngay trong bản thân ta. Và đó cũng là nơi ngục trị của địa ngục.

Tất cả chúng ta đều có khả năng chịu đựng và chiến thắng các tai họa và bi kịch – nếu hoàn cảnh bắt buộc chúng ta phải làm thế. Chúng ta có thể nghĩ rằng việc gì đó nằm ngoài khả năng của mình, nhưng thực sự thì chúng ta mạnh mẽ hơn nhiều so với mình tưởng. Trong mỗi người đều tiềm ẩn những nguồn nội lực mạnh mẽ đến kinh ngạc mà nếu được phát huy thì khó khăn nào chúng ta cũng có thể vượt qua.

Booth Tarkington⁽²⁸⁾ thường nói: “Tôi có thể chịu đựng mọi thứ mà cuộc đời mang lại, ngoại trừ một thứ: sự mù lòa. Tôi không bao giờ chịu đựng nổi điều đó”. Thế rồi một ngày nọ, khi vào độ tuổi 60, Tarkington nhìn xuống tấm thảm trên sàn nhà thì thấy các màu sắc bỗng nhiên nhòa đi, không thể nhìn rõ hoa văn. Bác sĩ chuyên khoa cho ông biết một sự thật bi thảm: ông đang mất dần thị lực. Một mắt của ông đã gần như bị mù; mắt còn lại rồi cũng sẽ như thế. Vậy là điều mà ông lo sợ nhất đã xảy đến với ông.

⁽²⁸⁾ Newton Booth Tarkington (1869 – 1946): Nhà văn, nhà soạn kịch nổi tiếng người Mỹ.

Và Tarkington đã phản ứng với “tai họa tồi tệ nhất” này như thế nào? Liệu ông có nghĩ: “Trời ơi! Đời mình vậy là hết”? Không, trước sự ngạc nhiên của chính mình, ông cảm thấy khá vui vẻ, thậm chí còn nảy ra những ý nghĩ khôi hài. Đôi lúc, mắt ông chỉ thấy “những đốm nhỏ” lơ lửng che lấp hết mọi vật, khiến ông vô cùng khó chịu. Ấy vậy mà khi một đốm sáng lớn nhất trong số đó xuất hiện, ông lại bông đùa: “Xin chào! Lại thêm một cha to béo nữa! Không hiểu hẳn sẽ đi đâu vào một buổi sáng đẹp trời như thế này!”.

Liệu số phận có thể đánh ngã một con người như thế? Không hề. Khi trước mắt ông chỉ còn là bóng tối, Tarkington đã nói: “Tôi biết mình có thể chịu đựng được việc không còn thị lực, cũng

như những người khác có thể đương đầu với các rắc rối của họ. Nếu mất cả năm giác quan, tôi biết mình vẫn có thể sống dựa vào tâm hồn. Bởi chúng ta nhìn và sống bằng tâm hồn, dù chúng ta có ý thức được điều đó hay không”.

Với hy vọng lấy lại được thị lực, trong một năm, Tarkington phải trải qua hơn 12 cuộc phẫu thuật với phương pháp *gây tê cục bộ*! Liệu ông có la hét phản đối? Ông biết đó là điều phải làm và không thể tránh được. Vì vậy, cách duy nhất để làm nhẹ bớt những gì đang phải chịu đựng là vui vẻ chấp nhận nó. Thay vì thu xếp nằm trong một phòng riêng của bệnh viện, ông đến ở trong khu bệnh xá chung, nơi có rất nhiều người cũng đang gặp phải cảnh ngộ không may. Ông cố gắng làm họ phấn chấn lên. Và khi phải trải qua hết ca phẫu thuật này đến ca phẫu thuật khác – hoàn toàn ý thức được những gì đang xảy ra với mắt mình – ông cố gắng nhắc nhở mình đã may mắn đến thế nào. Ông nói: “Thật kỳ diệu! Kỳ diệu làm sao là khoa học ngày nay đã có thể phẫu thuật được một thứ mỏng manh như mắt người!”.

Một người bình thường có lẽ đã suy sụp tinh thần nếu phải chịu đựng 12 ca phẫu thuật và sự mù lòa. Ấy thế mà Tarkington nói: “Tôi sẽ không đánh đổi trải nghiệm này để lấy một điều gì khác vui vẻ hơn”. Bởi trải nghiệm đó đã dạy cho ông biết chấp nhận. Nó dạy ông rằng cuộc sống không thể mang lại một điều gì nằm ngoài sức chịu đựng của ông. Nó dạy ông một điều, như John Milton⁽²⁹⁾ từng khám phá trước đó, rằng: “Người ta không khổ sở vì bị mù lòa, mà chỉ khổ sở vì không thể chịu đựng nỗi sự mù lòa”.

(29) John Milton (1608 – 1674): Nhà thơ Anh, được xem là một thi hào vĩ đại chỉ sau Shakespeare.

Margaret Fuller, một nhà bình quyền nữ giới rất nổi tiếng người vùng New England, đã từng lấy câu nói sau đây làm phương

châm của mình: “Tôi chấp nhận Thế giới!”. Đúng vậy, bạn và tôi, chúng ta cũng cần biết chấp nhận những điều không thể tránh khỏi; bởi dẫu có tức tối phản kháng hay cay cú thế nào thì chúng ta cũng chẳng thể thay đổi được gì mà chỉ làm cho mình thêm khốn đốn.

Tôi khăng định như thế bởi vì tôi đã từng rơi vào hoàn cảnh đó. Có lần, tôi không chịu chấp nhận một tình huống không thể tránh khỏi và cố đối đầu với nó. Tôi đã làm cái điều đại dột là phản kháng và nổi loạn. Tôi biến những buổi tối thành một chuỗi những đêm dài khổ sở vì mất ngủ. Tôi tự lôi mình vào những chuyện không mong muốn để rồi sau một năm tự hành hạ bản thân, tôi buộc phải chấp nhận điều mà tôi đã biết ngay từ đầu là không thể thay đổi được.

Lẽ ra từ nhiều năm trước, tôi nên học theo cách của Walt Whitman⁽³⁰⁾ mà nhìn sự đói khổ và mọi tai họa ở đời như cách của cỏ cây, muông thú:

Ồ, hãy đương đầu với đêm tối, giông bão, cơn đói, sự nhạo báng, rủi ro, cực tuyệt như cách các loài vật vẫn làm.

(30) Walt Whitman (1819 – 1892): Nhà thơ, nhà báo, nhà cải cách thơ ca người Mỹ. Ông là một tác giả nổi tiếng đã khởi xướng lối thơ tự do, có ảnh hưởng đến các nhà thơ lớn trên thế giới như: T. S. Eliot, Pablo Neruda, Arthur Rimbaud, Federico García Lorca, Vladimir Vladimirovich Maiakovski...

Tôi đã có 12 năm làm việc với gia súc và đúng là chưa bao giờ thấy một con bò nào tỏ ra lo lắng vì đồng cỏ đang chết khô do thiếu mưa, hay vì mưa tuyết và lạnh giá, hay vì “người yêu” của nó đang để ý đến một con bò khác. Loài vật thảo nhiên đương đầu với mọi khó khăn, đau khổ nên chúng không bao giờ bị suy

nhược thần kinh hay loét dạ dày và cũng chẳng bao giờ bị mất trí.

Nói như vậy không có nghĩa là tôi khuyên bạn hãy cúi đầu trước *tất cả* những nghịch cảnh. Hoàn toàn không! Không được xuôi theo định mệnh một cách thụ động như thế. Nếu còn một cơ hội cứu vãn thì phải tranh đấu đến cùng! Nhưng khi mọi giác quan đều đã mách bảo rằng chúng ta đang chống lại một điều hiển nhiên – điều không thể nào thay đổi được – thì bạn hãy sáng suốt và minh mẫn chấp nhận sự thật, đừng “nhìn trước ngó sau và mòn mỏi chờ mong những điều không thể”.

Khi viết quyển sách này, tôi đã phỏng vấn rất nhiều nhà lãnh đạo doanh nghiệp cấp cao của Mỹ. Tôi ấn tượng khi biết rằng họ đã thực sự hợp tác với những điều không thể tránh khỏi và nhờ đó mà có một cuộc sống không vương bận âu lo. Nếu không làm thế, hẳn họ đã bị kiệt sức vì căng thẳng. Sau đây là một số điều những con người nổi tiếng ấy chia sẻ:

J. C. Penney, nhà sáng lập chuỗi cửa hàng Penney trên toàn thế giới đã nói với tôi: “Nếu có mất hết tất cả số tiền mình có được, tôi cũng không lo lắng bởi vì tôi biết lo lắng cũng chẳng ích gì. Tôi sẽ cố gắng làm việc bằng tất cả khả năng và chấp nhận mọi kết quả”.

Henry Ford lừng danh với hãng xe hơi Ford cũng cho biết điều tương tự: “Khi tôi không thể định đoạt mọi chuyện, tôi để chúng tự định đoạt”.

Khi được hỏi làm thế nào để thoát khỏi lo lắng, K. T. Keller, lúc đó là Chủ tịch Tập đoàn Chrysler, đã trả lời tôi rằng: “Khi đương đầu với một tình huống phức tạp, nếu có thể làm được điều gì thì tôi sẽ làm. Nếu không thể, tôi chỉ việc quên nó đi. Tôi không bao giờ thấp thỏm về tương lai bởi tôi biết không ai có thể tiên đoán được

những gì sắp xảy ra. Có quá nhiều thứ chi phối đến tương lai! Không ai có thể chỉ ra hoặc hiểu được nguyên nhân đứng sau chúng. Vậy tại sao tôi lại phải lo lắng cơ chứ?”. K. T. Keller sẽ bối rối nếu bạn gọi ông là một triết gia. Ông chỉ là một doanh nhân giỏi, nhưng ông có chung triết lý như triết gia Hy Lạp cổ đại Epictetus. Cách đây 19 thế kỷ, Epictetus đã dạy những người dân thành Rome rằng: “Chỉ có duy nhất một con đường dẫn tới hạnh phúc, đó là ngừng lo lắng về những điều nằm ngoài sức mạnh ý chí của chúng ta”.

Sarah Bernhardt, “nữ thần Sarah”, là ví dụ điển hình về một người phụ nữ biết cách hợp tác với những điều không thể tránh khỏi. Trong nửa thế kỷ, bà luôn giữ ngôi vị thống trị ở các nhà hát trên cả bốn châu lục – là nữ diễn viên được yêu mến nhất trên thế giới. Thế rồi khi bà ở tuổi 71, khánh kiệt tiền bạc, giáo sư Pozzi ở Paris lại thông báo rằng ông sẽ phải cắt bỏ một chân của bà. Trước đó, trên đường vượt qua Đại Tây Dương, bà đã bị thương nặng ở chân do ngã trên boong tàu trong một trận bão. Bệnh viêm tĩnh mạch phát tác khiến chân bà bị co rút. Vết thương ngày càng nghiêm trọng đến nỗi bác sĩ thấy rằng cần phải cắt bỏ cả chân. Ông rất sợ phải thông báo với “nữ thần Sarah” đầy cuồng nhiệt bởi tin chắc rằng thông tin khủng khiếp này sẽ thổi bùng lên một cơn kích động. Nhưng ông đã lầm. Sarah nhìn ông giây lát, rồi nhẹ nhàng nói: “Nếu bắt buộc thế, thì phải làm thôi”.

Khi thấy mẹ mình được đưa đến phòng mổ trên chiếc xe lăn, con trai bà đã khóc. Bà liền vẫy tay với anh trong một điệu bộ vui vẻ và nói: “Con đừng đi đâu nhé. Mẹ sẽ ra ngay!”.

Trên đường đến phòng mổ, bà nhắm đọc một đoạn trích trong một vở kịch đã diễn. Một người hỏi có phải bà làm thế để tự khích

lệ tinh thần mình hay không, bà đáp: “Không phải, để cổ vũ bác sĩ và y tá. Họ sẽ phải chịu áp lực căng thẳng”.

Khi đã hồi phục sau ca phẫu thuật, Sarah Bernhardt tiếp tục đi vòng quanh thế giới và làm say đắm khán giả thêm 7 năm nữa.

Elsie MacCormick đã viết trên tạp chí *Reader's Digest* rằng: “Khi thôi phản kháng lại những điều không thể tránh khỏi, ta sẽ tự giải phóng một nguồn năng lượng giúp ta tạo dựng một cuộc sống tươi đẹp hơn”.

Không ai có đủ tinh thần và sức lực để vừa *chống lại* những điều không thể thay đổi, vừa *tạo lập* một cuộc sống mới. Hãy chọn một trong hai. Bạn có thể hoặc xuôi theo những cơn bão tuyết không thể tránh khỏi trong đời – hoặc phản kháng để rồi suy sụp!

Tôi đã chứng kiến điều đó xảy ra tại trang trại của mình ở Missouri. Tôi đã trồng rất nhiều cây ở đó và chúng lớn rất nhanh. Rồi một cơn bão tuyết xuất hiện, phủ lên các cành cây một lớp băng dày. Thay vì uốn mình để chịu đựng, những thân cây ấy vẫn kiêu hãnh đứng thẳng để rồi cuối cùng, dưới sức nặng của băng tuyết, các cành cây bị bẻ gãy, thân cây bị chẻ toạc ra – và chết. Chúng đã không học được sự khôn ngoan của những cánh rừng phương Bắc. Tôi đã đi hàng trăm dặm băng qua những khu rừng xanh ngút ngàn của Canada mà chưa hề thấy một cây vân sam hay một cây thông nào bị gãy vì mưa tuyết hay băng giá. Những loài cây xanh quanh năm ấy biết cong mình, uốn chuyển, biết hợp tác với điều không thể tránh khỏi là lớp băng tuyết phủ dày mỗi năm.

Những giảng viên môn võ nhu đạo luôn dạy võ sinh của mình phải biết “mềm dẻo như cây liễu; đừng cứng nhắc như cây sồi”.

Theo bạn, tại sao lốp xe lại có thể bền bỉ lăn trên mặt đường và chịu được nhiều va đập đến thế? Ban đầu, các nhà sản xuất đã cố gắng làm ra những chiếc lốp dày và cứng để chống lại những cú xóc nảy trên mặt đường. Thế nhưng, chẳng mấy chốc nó đã rách tả tơi. Rồi họ chế tạo một loại lốp “mềm dẻo” hơn, có thể hấp thụ những va chạm với mặt đường – và nó đã trụ được! Bạn và tôi, chúng ta sẽ hưởng một chuyến đi dài và êm ái hơn, nếu ta học được cách chịu đựng những cú va chạm và xóc nảy trên con đường đời gồ ghề, chông gai.

Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta chống lại những cú va đập của cuộc sống thay vì chấp nhận chúng? Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta không chịu “mềm dẻo uốn mình như cây liễu” và khẳng khái chống chọi như cây sồi? Câu trả lời thật rõ ràng. Chúng ta sẽ tự tạo ra hàng loạt những cuộc xung đột nội tâm, sẽ lo lắng, căng thẳng, bồn chồn, và bị rối loạn thần kinh.

Nếu cứ muốn bác bỏ thế giới thực tại khắc nghiệt và thu mình trong thế giới mơ mộng do chính mình tạo ra, chúng ta sẽ bị mất trí và phát điên.

Trong chiến tranh, hàng triệu binh lính buộc phải lựa chọn giữa việc chấp nhận những điều không thể tránh khỏi hoặc chịu suy sụp dưới áp lực căng thẳng. Câu chuyện sau đây của William H. Casselius ở Glendale, New York, là một ví dụ:

“Không lâu sau khi gia nhập Đội bảo vệ bờ biển, tôi được giao phụ trách một trong những điểm nóng nhất bên bờ Đại Tây Dương với nhiệm vụ trông coi thuốc nổ. Thủ trưởng tượng mà xem: Tôi, một nhân viên bán kẹo giòn, trở thành người giám sát thuốc nổ! Chỉ riêng cái ý nghĩ mình đang đứng giữa hàng ngàn tấn thuốc nổ TNT cũng đủ làm tôi ớn lạnh đến tận xương tủy. Tôi chỉ được hướng dẫn trong hai ngày; và những gì học được lại càng khiến tôi sợ hãi hơn.

Tôi sẽ không bao giờ quên nhiệm vụ đầu tiên của mình. Đó là một ngày sương mù âm u và lạnh lẽo trên cầu tàu ở Mũi Caven, Bayonne, New Jersey. Tôi phải giám sát việc vận chuyển chất nổ vào khoang thứ 5 trên tàu của chúng tôi. Cấp trên giao cho tôi năm người phu khuân vác có sức vóc nhưng lại không biết gì về thuốc nổ. Vậy mà chính họ đang làm việc với những trái bom, mỗi trái chứa một tấn thuốc nổ TNT – đủ để thổi bay cả con tàu về thế giới bên kia. Nhìn những trái bom ấy đang được hạ xuống tàu bằng hai sợi dây cáp móc, tôi cứ phập phồng hoảng hốt: Giả sử một trong hai sợi cáp đó bị trượt – hay bị đứt! Ôi Trời! Tôi không sợ làm sao được! Tôi rùng mình. Miệng khô khốc. Đầu gối chùng xuống. Tim đập thình thịch. Nhưng tôi không thể chạy trốn. Như thế là đào ngũ. Tôi sẽ bị khinh ghét – cha mẹ tôi sẽ thấy hổ thẹn – và tôi có thể bị bắn vì tội đào ngũ. Tôi không thể bỏ chạy. Tôi phải ở lại. Tôi căng mắt nhìn cái cung cách thờ ơ của những người đang di chuyển những trái bom ấy. Theo kiểu này, con tàu có thể nổ tung bất cứ lúc nào!

Sau khoảng hơn một giờ sợ hãi đến lạnh toát sống lưng, tôi bắt đầu lấy lại được đôi chút bình tĩnh và tự nhủ: ‘Nghe này! Cứ cho là con tàu sẽ nổ tung đi. Vậy thì sao chứ! Mình sẽ chết trước khi kịp cảm thấy đau đớn. Đó là một cái chết dễ dàng. Tốt chán so với chết vì bệnh ung thư. Đừng có ngốc nghếch nữa. Chẳng ai có thể sống mãi được. Mình phải làm việc này – hoặc là bị bắn. Trong hai đường này, lựa chọn thứ nhất chắc chắn là tốt hơn!’.

Tôi tự nói với mình như thế trong nhiều giờ liền và bắt đầu cảm thấy dễ chịu hơn. Cuối cùng, tôi đã vượt qua nỗi lo lắng và sợ hãi bằng cách ép mình phải chấp nhận một hoàn cảnh không thể tránh khỏi.

Tôi sẽ không bao giờ quên bài học đó. Bây giờ, mỗi khi thấy mình đang lo lắng về một điều gì đó không thể thay đổi, tôi sẽ nhún vai

và nói: ‘Quên nó đi’. Hiệu quả thật là kỳ diệu!”

Ngoài trường hợp bị đóng đinh trên cây thập giá của Chúa Jesus, cái chết nổi tiếng nhất trong lịch sử chính là cái chết của Socrates⁽³¹⁾. Mấy nghìn năm đã trôi qua, người ta vẫn tìm đọc và yêu mến đoạn văn bất hủ của Plato miêu tả về cảnh tượng đó – một trong những đoạn văn hay và xúc động nhất của mọi thời đại. Một người Athens – vì ganh tỵ và ghen tức – đã vu cáo cho nhà hiền triết Socrates, khiến ông bị đem ra xét xử và bị kết tội chết. Khi đưa cho Socrates chén thuốc độc, người cai ngục tốt bụng đã nói: “ *Hãy gắng nhẹ nhàng đón nhận những điều cần phải như vậy* ”. Socrates đã làm theo. Ông đối mặt với cái chết trong tư thế bình thản và nhẫn nại khiến thánh thần cũng phải xúc động.

(31) Socrates (469 – 399 TCN): Triết gia đầu tiên của Hy Lạp cổ đại, được xem là triết gia vĩ đại nhất mọi thời đại. Ông có nhiều học trò, nổi tiếng nhất là Plato.

“ *Hãy gắng nhẹ nhàng đón nhận những điều cần phải như vậy* ”. Những lời này được nói ra từ 399 năm trước khi Chúa giáng sinh; nhưng ngày nay, trong cái thế giới già cỗi và đầy rẫy lo âu này, nó lại càng trở nên cần thiết hơn bao giờ hết.

Vì vậy, để loại bỏ thói quen hay lo lắng trước khi nó hủy hoại bạn, hãy tuân theo Nguyên tắc 4:

Hợp tác với những điều không thể tránh khỏi.

ĐẶT LỆNH “DỪNG” CHO NỖI LO LẮNG

Hẳn bạn rất muốn biết cách kiếm tiền ở phố Wall? Có hàng triệu người khác cũng như bạn – và giá tôi biết câu trả lời, quyển sách này chắc phải bán được với giá 10.000 đô-la mỗi bản. Tuy nhiên, tôi cũng có một cách khá hay vẫn được các nhà đầu tư chứng khoán thành công sử dụng. Chính Charles Roberts, một nhà cổ vấn đầu tư, đã mách cho tôi trong khi kể câu chuyện của anh.

“Khi mới rời Texas đến New York, tôi được bạn bè gửi gắm 20.000 đô-la để đầu tư chứng khoán. Lúc ấy, tôi cứ ngỡ mình khá rành về thị trường, vậy mà sau này thua lỗ đến không còn một đồng. Sự thật thì tôi cũng kiếm được khá nhiều trong một vài thương vụ, nhưng cuối cùng vẫn là trắng tay.

Nếu đánh mất tiền của mình thì chẳng sao nhưng đây lại là của bạn bè nên tôi cảm thấy vô cùng áy náy, dẫu biết rằng số tiền ấy cũng không lớn lắm đối với họ. Tôi thật sự lo lắng với ý nghĩ phải đối diện với bạn bè sau vụ đầu tư thất bại ấy, nhưng thật ngạc nhiên, họ không những tỏ ra thông cảm mà còn thể hiện là những con người lạc quan vô song bằng cách tiếp tục gửi tiền cho tôi đầu tư.

Tôi biết mình đã làm ăn theo kiểu được ăn cả, ngã về không; cũng như dựa dẫm quá nhiều vào may rủi và quan điểm của người

khác. Tôi đã buôn chứng khoán 'bằng tai chứ không phải bằng đầu', thấy mọi người làm sao thì cũng chạy theo làm vậy.

Tôi bắt đầu xem xét lại các sai lầm của mình, và quyết định sẽ chỉ đầu tư trở lại sau khi đã tìm hiểu thật kỹ thị trường. Vậy là tôi tìm đến làm quen với một trong những nhà đầu tư chứng khoán thành công nhất từ trước tới nay: Burton S. Castles, hy vọng có thể học hỏi được nhiều điều từ con người vốn nổi danh với những thành công liên tiếp hết năm này sang năm khác này. Một sự nghiệp như thế không thể nào chỉ là kết quả của vận may tình cờ.

Đầu tiên, Castles hỏi đôi chút về cách tôi đầu tư chứng khoán, sau đó tiết lộ một quy tắc mà tôi cho là tối quan trọng trong nghề này. Ông nói: 'Tôi luôn đặt một lệnh dừng lỗ trong mọi giao dịch của mình. Nếu mua một loại cổ phiếu nào đó, chẳng hạn với giá 50 đô-la thì tôi sẽ đồng thời đặt một lệnh bán dừng lỗ ở mức 45 đô-la. Nghĩa là, nếu giá cổ phiếu này sụt giảm quá 5 điểm so với chi phí mua ban đầu thì nó sẽ được tự động bán ra để khoản lỗ tối đa chỉ giới hạn ở mức sụt giảm 5 điểm'.

Burton S. Castles nói tiếp: 'Nếu ngay từ đầu đã thực hiện được một giao dịch khôn ngoan thì lợi nhuận trung bình của cậu sẽ ở mức 10, 25, thậm chí 50 điểm. Do đó, với cách giới hạn khoản lỗ ở mức sụt giảm 5 điểm, cậu vẫn có thể kiếm được nhiều tiền dù đã thua trong quá nửa thời kỳ'.

Tôi lập tức áp dụng quy tắc của Burton S. Castles và vẫn tiếp tục cho đến tận bây giờ. Nó đã giúp tôi và các khách hàng của mình tránh khỏi thất thoát hàng nghìn đô-la.

Một thời gian sau, tôi nhận ra quy tắc này không chỉ có tác dụng trong phạm vi thị trường chứng khoán mà còn hiệu quả trong các lĩnh vực khác của đời sống. Tôi bắt đầu đặt các 'lệnh dừng'

với mọi chuyện phiền toái và bực dọc của mình. Kết quả thật kỳ diệu!

Chẳng hạn, tôi thường hẹn ăn trưa với một người bạn hiếm khi đúng giờ. Anh ấy thường bắt tôi phải chờ dài cổ đến hết nửa giờ ăn rồi mới xuất hiện. Cuối cùng, tôi kể cho anh ấy nghe về các ‘lệnh dừng’ đối với nỗi lo lắng và bảo: ‘Bill này, tôi đặt lệnh dừng cho việc chờ đợi anh trong giới hạn 10 phút. Nếu anh còn đến muộn hơn 10 phút thì cuộc hẹn ăn trưa của chúng ta sẽ kết thúc và tôi sẽ không ngồi nán lại đợi anh nữa đâu.’”

Ôi! Giá như trước kia tôi sớm khôn ngoan để đặt các “lệnh dừng” với bản tính thiếu kiên nhẫn, nóng nảy và ngoan cố của tôi. Giá mà tôi đủ khôn ngoan để đặt các “lệnh dừng” với những căng thẳng tinh thần và cảm xúc, cũng như những hối tiếc của mình. Sao tôi không có lấy một chút tỉnh táo để đánh giá đúng đắn tình huống đang làm mình bất an, rồi tự nhủ rằng: “Này Dale Carnegie, lo lắng như thế là quá đủ rồi, dừng lại thôi!”?... Sao tôi không làm được thế cơ chứ?

Tuy nhiên, tôi cũng phải tự khen ngợi mình vì ít ra đã quyết định khá sáng suốt trong một sự kiện quan trọng, một thời kỳ khủng hoảng trong cuộc đời tôi – khi tôi phải tê tái đứng nhìn những ước mơ, kế hoạch tương lai cùng công sức làm việc nhiều năm trời của mình phút chốc tan thành mây khói.

Chuyện là thế này: Ở tuổi 30, tôi đã từng dự định trở thành một nhà văn, một Frank Norris⁽³²⁾, Jack London⁽³³⁾ hoặc Thomas Hardy⁽³⁴⁾ thứ hai. Tôi hăm hở đến mức đã sang châu Âu hai năm – nơi tôi có thể sống khá sung túc với đồng đô-la rất có giá lúc bấy giờ, trong thời kỳ in tiền chóng mặt (do lạm phát) sau Thế chiến thứ nhất. Hai năm trời, tôi miệt mài viết kiệt tác của mình. Tôi đặt cho nó tựa đề *The Blizzard* (*Trận bão tuyết*). Và đúng như tên gọi, nó được các nhà xuất bản tiếp đón với thái độ lạnh lẽo chẳng

khác nào những cơn bão tuyết tràn qua vùng đồng bằng Dakota. Khi người phụ trách mảng sách văn học của một nhà xuất bản bảo tôi rằng quyển sách không có giá trị gì, rằng tôi không có chút tài nghệ hay năng khiếu gì về văn chương, tim tôi gần như ngừng đập. Nếu lúc ấy có bị anh ta lấy gậy nện vào đầu chắc tôi cũng không thể choáng váng hơn được. Đầu óc tôi mù đi. Tôi nhận ra mình đang đứng giữa ngã ba đường của cuộc đời, và phải ra một quyết định vô cùng quan trọng. Tôi nên làm gì? Nên đi theo hướng nào đây?

(32) Benjamin Franklin Norris, Jr. (1870 – 1902): Nhà văn Mỹ, nổi tiếng với thể loại tiểu thuyết mang phong cách báo chí như Bạch tuộc (The Octopus).

(33) Jack London (1876 – 1916): Nhà văn Mỹ, nổi tiếng với các tác phẩm Tiếng gọi nơi hoang dã (The Call of the Wild), Gót sắt (Iron Heel), Tình yêu cuộc sống (Love of Life)...

(34) Thomas Hardy (1840 – 1928): Nhà văn Anh, sáng tác cả thơ, truyện ngắn và tiểu thuyết. Ông nổi tiếng nhất ở Việt Nam với tiểu thuyết Xa đám đông điên loạn (Far from the Madding Crowd).

Phải mất nhiều tuần tôi mới gượng dậy sau cơn chấn động. Lúc ấy, tôi chưa hề biết đến biện pháp: “đặt lệnh dừng với nỗi lo lắng”. Nhưng bây giờ nghĩ lại, tôi biết mình đã thực hiện chính việc đó. Tôi bỏ ra hai năm miệt mài viết tiểu thuyết và đã nhận được kết quả phản ánh chính xác khả năng của mình. Dầu sao, khoảng thời gian ấy cũng là một trải nghiệm thú vị. Sau đó, tôi quay trở lại với công việc tổ chức và giảng dạy các lớp học buổi tối, viết tiểu sử và các thể loại phi tiểu thuyết khác – như quyển sách mà bạn đang cầm trên tay đây.

Tôi có vui sướng vì đã quyết định như thế không? Mỗi khi nhớ lại, tôi không chỉ vui sướng mà còn muốn nhảy múa nữa ấy chứ!

Tôi có thể thành thật nói rằng, từ ngày đó đến nay, chưa bao giờ tôi có ý nghĩ ngậm ngùi oán thán về việc mình không thể trở thành một Thomas Hardy thứ hai.

Vào một đêm cách đây một thế kỷ, trong tiếng cú kêu bên bờ hồ Walden, Henry Thoreau⁽³⁵⁾ đã nhúng cây bút lông ngỗng vào nghiên mực để viết lên những dòng sau đây trong nhật ký: “ *Giá của một thứ chính là lượng cuộc sống mà chúng ta phải đánh đổi bây giờ hoặc sau này để có* ”.

(35) Henry David Thoreau (1817 – 1862): Nhà văn, nhà tư tưởng người Mỹ.

Nói cách khác, chúng ta sẽ là những kẻ đại dốt khi lãng phí quá nhiều điều trong đời để đổi lấy những thứ không đáng được như thế.

Nhưng đó lại chính là những gì Gilbert và Sullivan⁽³⁶⁾ đã làm. Trong khi có thể viết nên những ca từ và giai điệu rộn rã, tươi vui thì hai tác giả của những vở opera được yêu thích nhất thế giới như *Patience*, *Pinafore*, *The Mirado* lại không hề biết cách tạo ra sự vui vẻ trong cuộc sống của mình. Họ không thể kiểm soát được tâm trạng của bản thân. Cả đời, họ đã cư xử gay gắt với nhau chỉ vì một chuyện vặt vãnh: giá của một tấm thảm! Sullivan đặt mua một chiếc thảm cho nhà hát của hai người. Khi Gilbert nhìn thấy hóa đơn, ông dùng dưng nổi giận. Họ kiện nhau ra tòa và kể từ đó cho đến khi nhắm mắt xuôi tay vẫn không thềm nói với nhau nửa lời. Sullivan sáng tác xong phần nhạc thì gửi tới Gilbert. Gilbert phổ lời xong lại gửi cho Sullivan. Một lần khi phải cùng nhau bước ra sân khấu chào khán giả, mỗi người chọn đứng ở một đầu sân khấu và cúi chào theo hai hướng khác nhau để khỏi phải nhìn mặt đối phương. Rõ ràng là cả hai đã

không đủ sáng suốt để đặt một “lệnh dừng” với mối bất hòa giữa họ.

(³⁶) W. S. Gilbert (1836 – 1911) và Arthur Sullivan (1842 – 1900): Hai tác giả hài kịch opera nổi tiếng nhất của Anh thế kỷ 19. Gilbert thường viết lời và Sullivan viết nhạc cho các sáng tác chung của hai người.

Nhưng Tổng thống Lincoln thì khác. Một lần, trong thời kỳ Nội chiến, khi nghe mấy người bạn lên tiếng chỉ trích các kẻ thù của mình, ông đã nói: “Sự oán giận của các anh mạnh hơn tôi. Cũng có thể do tôi không giận dai được. Nhưng tôi thấy giận dai không mang lại lợi ích gì. Chẳng ai có đủ thời gian để dành cả nửa đời cho việc cãi cọ. Nếu người ta ngừng công kích tôi thì tôi cũng sẵn sàng quên đi những chuyện từng xảy ra trước đây”.

Tôi ước sao dì Edith của tôi cũng có được tinh thần khoan dung như Lincoln. Dì cùng dượng Frank sống trong một trang trại vay thế chấp, đất đai khô cằn và phải chặt vật tiết kiệm từng đồng. Dì muốn sắm một ít rèm cửa cùng vài thứ đồ trang trí nho nhỏ để căn nhà sáng sủa và bớt trống trải nên đã tới Maryville, Missouri, mua chịu ở cửa hàng vải của Dan Eversole. Dượng Frank rất lo lắng về khoản nợ này. Bản tính nông dân cố hữu của dượng sợ phải mang nợ. Vậy là dượng bí mật tới bảo Dan Eversole ngừng bán chịu cho dì. Khi phát hiện ra, dì vô cùng bức tức – và đến bây giờ, đã gần 50 năm trôi qua mà dì vẫn chưa nguôi giận. Tôi đã nghe dì kể chuyện này không chỉ một mà là rất nhiều lần. Lần gần nhất tôi gặp dì là khi dì sắp bước vào tuổi 80. Tôi bảo dì: “Dì à, đúng là dượng Frank đã sai khi làm dì mất mặt, nhưng dì không cảm thấy rằng việc phàn nàn suốt 50 năm trời về chuyện ấy thì còn tệ hơn sao?”. Nói vậy nhưng tôi không mấy hy vọng rằng những lời này sẽ được dì lưu tâm. Dì Edith đã trả một cái giá quá

đặt cho mỗi oán giận và ký ức cay đắng của mình. Vì chúng mà dì đánh mất cả sự bình yên trong tâm hồn.

Khi lên 7 tuổi, Benjamin Franklin đã mắc một sai lầm mà 70 năm sau, ông vẫn còn nhớ như in. Hồi ấy, ông rất mê một chiếc còi, mê đến nỗi vừa bước chân vào cửa hàng đồ chơi đã dốc hết những đồng xu trong túi ra mua mà không hề hỏi giá. Bảy mươi năm sau, trong lá thư gửi một người bạn, ông kể lại: “Thế là tôi trở về, thối toe toe khắp nhà, vô cùng thích chí”. Nhưng sau đó, các anh chị phát hiện ra cậu em bé bỏng đã bị mua đắt nên phá ra cười ngặt nghẽo, còn Franklin thì “khóc nức lên vì buồn tủi”.

Nhiều năm sau, khi đã trở thành một người nổi tiếng thế giới và là đại sứ Hoa Kỳ tại Pháp, ông vẫn không quên rằng mình đã trả một giá đắt cho chiếc còi đó bởi nó đã mang lại cho ông “nhiều phiền muộn hơn là vui sướng”.

Tuy nhiên, bài học của Franklin vẫn còn nhẹ nhàng. Ông nói: “Khi trưởng thành và bước ra xã hội, tôi để ý thấy nhiều người, rất nhiều người *trả cái giá quá đắt cho những chiếc còi của họ*. Cuối cùng, tôi nghiệm ra rằng phần lớn nỗi bất hạnh của con người xuất phát từ chỗ họ đã ước lượng sai lầm về giá trị của sự việc, dẫn đến *trả giá đắt cho những chiếc còi của mình*”.

Gilbert và Sullivan là những người như vậy. Dì Edith cũng vậy. Ngay đến đại văn hào Lev Tolstoy, tác giả của hai bộ tiểu thuyết vĩ đại *Chiến tranh và hòa bình* và *Anna Karenina* cũng vậy. Theo Bách khoa toàn thư Britannica thì trong 20 năm cuối đời, Tolstoy “có lẽ là người được sùng bái nhất thế giới”. Suốt 20 năm – từ 1890 đến 1910 – không lúc nào ngớt những người ngưỡng mộ từ khắp thế giới tìm đến nhà ông để được nhìn thấy ông, nghe giọng ông hay chỉ để chạm vào quần áo của ông. Mọi lời ông nói ra đều được chép vào sổ tay như thể đó là “những lời truyền bảo của thần thánh”. Thế nhưng trong đời thường, ông Tolstoy 70

tuổi cũng không hơn gì cậu bé Franklin 7 tuổi! Câu chuyện như sau:

Tolstoy kết hôn với một người phụ nữ mà ông yêu say đắm. Hai người hạnh phúc đến nỗi thường cùng quỳ xuống nguyện cầu cho họ được sống mãi trong niềm vui sướng vô bờ ấy. Nhưng người vợ lại có tính hay ghen. Bà thường giả trang làm nông dân để theo dõi từng hành động của ông, kể cả khi ông đi dạo trong rừng. Vậy là họ cãi cọ to tiếng với nhau. Bà còn quay sang ghen tỵ với chính những đứa con của mình, đến mức từng lấy súng bắn vào bức ảnh của con gái. Thậm chí có lần, bà còn nằm lăn lộn trên sàn, tay đưa lọ thuốc phiện kề sát miệng dọa sẽ tự sát, khiến cho lũ trẻ co rúm nép vào góc nhà khóc thét lên vì sợ hãi.

Và Tolstoy đã làm gì? Nếu ông quăng ném hoặc đập vỡ đồ đạc thì tôi cũng chẳng phản nản gì, bởi rõ ràng ông đã bị khiêu khích quá đáng. Nhưng điều ông làm tồi tệ hơn thế rất nhiều. Ông viết một quyển nhật ký, trút hết mọi tội lỗi lên đầu vợ. Đó là “chiếc còi” của ông! Ông quyết phải cho hậu thế thấy chính bà chứ không phải ông là người đáng bị chỉ trích. Rồi vợ ông đã đáp lại ra sao? Chẳng có lý do gì ngăn bà không xé tan và đốt sạch nó đi. Sau đó bà cũng viết một quyển nhật ký khác để biến ông thành một kẻ côn đồ. Thậm chí, bà còn viết một quyển tiểu thuyết nhan đề *Ai có lỗi*, trong đó ông được mô tả như một con quỷ tàn ác trong gia đình và bà là người bị đọa đày.

Tất cả những việc này dẫn đến kết cục gì? Tại sao hai con người ấy lại tự biến tổ ấm duy nhất của mình thành cái mà Tolstoy vẫn gọi là “nhà thương điên”? Tất nhiên, có vài lý do. Một trong số đó là vì cả hai đều có ước muốn cháy bỏng là sẽ giành được sự đồng cảm từ phía bạn và tôi. Chính thái độ nhìn nhận của lớp hậu thế chúng ta đã khiến họ phải lao tâm khổ tứ và tốn biết bao công sức như thế! Nhưng chúng ta có buồn nói vọng xuống địa ngục

để phân giải ai có lỗi hay không? Không, tất nhiên là không. Chúng ta còn phải lo giải quyết các rắc rối của mình chứ hơi đâu mà xét đoán chuyện nhà Tolstoy. Hai con người tội nghiệp ấy đã phải trả cái giá quá đắt cho “chiếc còi” của họ! Năm mươi năm sống trong một địa ngục trần gian – chỉ vì không ai đủ sáng suốt để nói hai từ “Dừng lại!”. Chỉ vì không ai đủ tỉnh táo cân nhắc cái được cái mất và chỉ ra: “Hãy đặt một *lệnh dừng* với việc này ngay lập tức. Chúng ta đang phí hoài cuộc đời mình. Hãy cùng nói: *Thế là đủ!*”.

Vì vậy, để gạt bỏ thói quen lo lắng trước khi nó hủy hoại bạn, hãy tuân theo Nguyên tắc 5:

Đặt một lệnh “dừng” đối với nỗi lo lắng của chúng ta. Dừng dành cho nó sự quan tâm quá mức.

SỐNG VỚI HIỆN TẠI, BỎ QUA QUÁ KHỨ

Khi viết đến đây, tôi chợt nhìn qua cửa sổ và có thể thấy phiến đất sét in mấy dấu chân khủng long trong khu vườn nhà. Tôi đã mua chúng từ Bảo tàng Peabody của Đại học Yale và theo như bức thư của người quản lý bảo tàng thì chúng đã có từ 180 triệu năm trước. Không ai ngược đến mức muốn quay ngược trở lại 180 triệu năm để thay đổi những dấu chân đó. Nhưng suy cho cùng, việc rất nhiều người trong số chúng ta cứ tự dẫn vật mình về những chuyện mới xảy ra cách đây 180 giây cũng chẳng khôn ngoan hơn chút nào. Chắc chắn chúng ta không bao giờ thay đổi được những gì đã xảy ra, dù chỉ cách đây 180 giây, mà chỉ có thể *thay đổi hậu quả của chúng*.

Cách duy nhất để làm cho quá khứ trở nên hữu ích là dừng cảm phân tích những lỗi lầm đã qua để tự rút ra bài học – rồi quên hẳn chúng đi.

Dẫu biết điều này là đúng nhưng có phải lúc nào tôi cũng đủ can đảm và sáng suốt để làm như vậy? Trước khi trả lời câu hỏi này, cho phép tôi được kể một kinh nghiệm cá nhân khá thú vị.

Nhiều năm trước, tôi đã đầu tư 300.000 đô-la mà không thu được một đồng lợi nhuận. Chuyện là thế này: Tôi có thành lập một công ty chuyên mở các lớp học cho người trưởng thành trên quy mô lớn với hệ thống chi nhánh ở rất nhiều thành phố khác

nhau và đã phung phí một số tiền không nhỏ cho chi phí chung và quảng cáo. Quá bận bịu với việc giảng dạy nên tôi không còn thời gian hay tâm sức đâu mà để ý đến các vấn đề tài chính của công ty. Thậm chí, tôi còn ngờ nghệch đến mức không nghĩ đến chuyện tìm một người quản lý sắc sảo thay mình giám sát việc chi tiêu.

Cuối cùng, sau khoảng một năm, tôi mới giật mình phát hiện ra một sự thật đáng kinh ngạc rằng: Mặc dù số tiền thu về rất nhiều, nhưng tính ra chúng tôi vẫn chẳng lãi được một đồng nào. Đáng lẽ lúc đó tôi nên làm hai việc: Thứ nhất, tôi nên sáng suốt làm điều mà George Washington Carver⁽³⁷⁾ đã làm khi bị mất 40.000 đô-la trong vụ phá sản của ngân hàng mà ông gửi tất cả số tiền tiết kiệm của mình. Khi có người hỏi ông đã biết mình bị phá sản chưa, ông trả lời: “Có, tôi đã nghe điều này” – rồi tiếp tục giảng bài như không có chuyện gì xảy ra. Ông đã hoàn toàn loại bỏ việc mất tiền ra khỏi đầu và không bao giờ đề cập đến nó một lần nào nữa.

(37) George Washington Carver (1864 – 1943): Nhà nông học da đen nổi tiếng của Mỹ, người từng được ba tổng thống Mỹ (Theodore Roosevelt, Calvin Coolidge và Franklin Roosevelt) mời tiếp kiến. Ông cũng là sinh viên da đen đầu tiên của Đại học Nông nghiệp Iowa năm 1891.

Điều thứ hai mà lẽ ra tôi nên làm là phân tích những sai lầm của mình để rút ra bài học nhớ đời.

Thế nhưng tôi chẳng làm được việc nào trong hai việc ấy cả. Đã thế, tôi còn tự đâm đầu vào cái vòng lo lắng luẩn quẩn. Suốt mấy tháng liền, lúc nào tôi cũng như người mất hồn, không ngủ được, người cứ rạc đi.

Ước gì trước đây tôi được học ở trường Trung học George Washington, New York, dưới sự chỉ bảo của Tiến sĩ Paul Brandwine – để học được bài học có giá trị nhất đời như ông Allen Saunders đã học và kể lại với tôi sau này:

“Hồi đó tôi mới chỉ mười mấy tuổi nhưng đã mắc bệnh hay lo lắng. Lúc nào tôi cũng lo nghĩ và tự dằn vặt mình về những sai lầm trong quá khứ. Những ngày chờ kết quả thi, tôi thường nằm cắn móng tay trần trọc suốt đêm vì sợ trượt. Tôi thường nhớ lại những việc mình đã làm rồi ước giá mình đừng làm thế; hoặc nhớ lại những lời mình đã nói rồi ước giá mình đã nói khéo léo hơn.

Thế rồi, một buổi sáng cả lớp tôi tập trung ở phòng thí nghiệm và thấy Tiến sĩ Paul Brandwine đã chờ sẵn với một chai sữa đặt chông chênh ở mép bàn. Chúng tôi ai nấy đều ngồi nhìn chăm chăm vào chai sữa và băn khoăn tự hỏi không biết thầy định làm gì với nó. Rồi đột nhiên, Tiến sĩ Paul Brandwine đứng dậy và gạt chai sữa rơi đánh xoảng một cái xuống chậu rửa tay, vỡ tan tành – rồi nói lớn: ‘Đừng than tiếc về chỗ sữa đổ đó!’⁽³⁸⁾.

⁽³⁸⁾ *Nguyễn văn: “Don’t cry over spilt milk!” – Một thành ngữ thông dụng trong tiếng Anh.*

Sau đó, thầy gọi tất cả chúng tôi lại gần chậu để xem những mảnh vỡ và bảo: ‘Hãy nhìn thật kỹ nhé, vì tôi muốn các em ghi nhớ bài học này suốt đời. Đằng nào sữa cũng đã đổ rồi – các em có thể thấy nó đã chảy xuống cống; và dù có lớn tiếng la lối hay vò đầu bứt tóc thì cũng chẳng thể lấy lại dầu chỉ là một giọt. Lẽ ra chỉ cần để ý và cẩn thận một chút thì chai sữa đã không bị đổ; nhưng quá muộn rồi – tất cả những gì chúng ta có thể làm bây giờ là loại chuyện này ra khỏi đầu, quên nó đi và chuyển sang làm việc khác’.

Bao nhiêu năm qua, tôi vẫn nhớ rất rõ bài học ấy trong khi chẳng còn nhớ chút gì về môn hình học hay tiếng La-tinh mà tôi đã từng thuộc lòng. Thật ra, kỹ năng sống ẩn chứa trong bài học ấy có ích hơn nhiều so với cả mấy năm sách vở ở trường trung học. Nó giúp tôi hiểu rằng cứ cố gắng tránh làm đổ sữa nếu có thể; nhưng khi nó đã đổ và chảy xuống cống rồi thì hãy quên hẳn nó đi.”

Có lẽ khi đọc đến đây, một vài người trong số các bạn sẽ cười nhạo vì nghĩ rằng tại sao phải quan trọng hóa vấn đề chỉ vì một câu châm ngôn xưa như trái đất: “Đừng than tiếc về chỗ sữa đổ!”. Tôi biết nó sáo mòn và cũ rích. Tôi cũng biết bạn đã nghe cả nghìn lần rồi. Nhưng tôi còn biết những câu ngắn gọn này là kết tinh trí tuệ của bao đời. Chúng được đúc kết từ kinh nghiệm xương máu của nhân loại và được lưu truyền từ đời này sang đời khác. Dù có đọc hết những quyển sách viết về lo lắng của những học giả lỗi lạc nhất mọi thời đại, bạn cũng chẳng bao giờ tìm được lời khuyên nào đúng đắn và sâu sắc hơn những câu “xưa như trái đất” này: “Chưa bước tới cầu chớ lo đến việc phải qua cầu” hay “Đừng than tiếc về chỗ sữa đổ”.

Chỉ cần áp dụng được hai câu châm ngôn này – thay vì cười nhạo chúng – bạn sẽ không cần phải đọc quyển sách của tôi nữa. Thực tế là nếu làm theo hầu hết các câu châm ngôn, chúng ta gần như sẽ có một cuộc sống lý tưởng. Quyển sách này cũng không đưa ra lời khuyên mới mẻ nào mà chỉ muốn nhắc nhở bạn về những điều bạn đã biết, và khích lệ, thúc giục bạn áp dụng chúng trong chính cuộc sống hàng ngày.

Tôi từng ăn tối với Jack Dempsey vào một dịp lễ Tạ ơn; và anh đã kể cho tôi nghe về trận thua trước đối thủ Tunney trong giải vô địch hạng nặng năm 1926. Theo lẽ tự nhiên, thất bại đó chẳng khác nào một đòn giáng mạnh vào sự kiêu hãnh của anh. Anh

kể: “Đến giữa trận đấu, bỗng nhiên tôi nhận ra mình đã già thật rồi... Vào cuối hiệp thứ 10, tất cả những gì tôi còn làm được là cố đứng trên đôi chân của mình. Mặt tôi sưng phồng lên và bầm dập, mắt híp lại... Tôi nhìn thấy trọng tài giơ tay Gene Tunney lên tuyên bố người chiến thắng... Tôi không còn là vô địch thế giới nữa. Tôi lê bước trong mưa quay trở lại phòng thay đồ. Khi tôi đi qua các cổ động viên, có vài người cố cầm tay động viên tôi, số khác thì rơi lệ nuối tiếc.

Một năm sau, tôi lại chạm trán với Tunney lần nữa. Nhưng lần này tôi cũng không làm được gì hơn, thời hoàng kim của tôi đã thực sự chấm dứt. Thật khó để không lo lắng về điều ấy nhưng tôi tự nhủ: “Mình sẽ không sống với quá khứ hay than khóc về những việc đã rồi. Mình sẽ đối mặt với sự thất bại này và không cho phép nó hạ gục mình”.

Và Jack Dempsey đã làm đúng như lời anh nói. Bằng cách nào? Bằng cách chỉ nhắc đi nhắc lại với bản thân rằng: “Mình sẽ không nghĩ về quá khứ nữa” ư? Không hề, anh đã thoát khỏi nỗi phiền muộn bằng cách chấp nhận và loại bỏ ý nghĩ về sự thất bại ra khỏi đầu mình để tập trung vào những kế hoạch trong tương lai. Anh đã mở Nhà hàng Jack Dempsey trên đại lộ Broadway và Khách sạn Great Northern tại đại lộ số 57 rồi tự đứng ra quản lý. Anh còn tổ chức các cuộc thi cũng như các triển lãm về quyền Anh. Anh bận rộn đến nỗi chẳng có thời gian và tâm sức để lo lắng về những chuyện đã qua. Jack Dempsey tâm sự: “Suốt 10 năm qua, tôi đã sống tốt hơn rất nhiều so với thời gian còn là vô địch quyền Anh”.

Dempsey nói mình là người không đọc nhiều sách vở, vì vậy có lẽ anh không biết rằng mình đã làm đúng theo những lời khuyên của Shakespeare: “Người khôn ngoan không bao giờ chịu ngồi

than vãn trước thất bại của mình, mà sẽ hăm hở tìm mọi cách khắc phục để bù đắp lại những mất mát đã xảy ra”.

Qua các sách lịch sử và tiểu sử đã đọc, cùng với việc quan sát cách xử lý tình huống của nhiều người, tôi thường rất ngạc nhiên và hứng khởi khi thấy một số người có khả năng loại bỏ một cách tài tình nỗi phiền muộn và những bi kịch của mình để tiếp tục sống hạnh phúc.

Có lần, tôi đi thăm nhà tù Sing Sing và điều làm tôi ngạc nhiên hơn cả là dường như những tù nhân ở đây sống rất vui vẻ, chẳng khác gì những người bình thường ở bên ngoài. Khi nghe tôi thắc mắc về điều đó, Lewis E. Lawes – quản lý của nhà tù Sing Sing – trả lời rằng lúc mới vào tù, phạm nhân nào cũng tỏ ra rất cay cú và bất mãn. Nhưng sau vài tháng, phần lớn những người khôn ngoan hơn đều tự chấp nhận quên đi nỗi bất hạnh của mình để sống ổn định, có ích và vui vẻ nhất. Quản lý Lawes còn kể cho tôi nghe chuyện một tù nhân – một người làm vườn – vẫn thường ca hát khi đang trồng rau hay trồng hoa phía bên trong những bức tường cao ngất của nhà tù.

Người tù đó rõ ràng đã có cách nhìn nhận thông minh hơn nhiều người trong số chúng ta, Bởi anh biết rằng dù có than khóc hay tức giận thì cũng không thay đổi được hoàn cảnh, chỉ làm cho cuộc sống của mình thêm đau khổ và mệt mỏi mà thôi.

Hẳn nhiên chúng ta ai cũng có lúc phạm phải sai lầm và làm những điều ngớ ngẩn! Nhưng như thế thì đã sao? Có ai là người chưa từng phạm sai lầm? Ngay đến Napoleon cũng bị thua trong 1/3 số trận đánh quan trọng của mình. Dù sao thì cũng chẳng ai có thể quay ngược lại quá khứ. Bởi vậy, bạn hãy ghi nhớ Nguyên tắc 6:

Hãy sống với hiện tại và để cho quá khứ tự chôn vùi những sai lầm của nó!

Tóm Tắt Phần Ba

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

NGUYÊN TẮC 1:

Loại bỏ tất cả lo lắng ra khỏi đầu bạn bằng cách giữ cho mình luôn bận rộn.

NGUYÊN TẮC 2:

Đừng quan tâm quá nhiều đến những chuyện vặt vãnh. Hãy nhớ rằng: “Cuộc đời quá ngắn ngủi để mất thời gian xét nét những điều vụn vặt”.

NGUYÊN TẮC 3:

Sử dụng luật bình quân để loại bỏ những nỗi lo lắng. Hãy tự hỏi bản thân: “Xác suất xảy ra việc này là bao nhiêu?”.

NGUYÊN TẮC 4:

Hợp tác với những điều không thể tránh khỏi. Nếu lâm vào một tình thế nằm ngoài khả năng thay đổi hay cải thiện của bạn, hãy tự nhắc bản thân rằng: “Chuyện cũng đã vậy rồi; không thể khác được”.

NGUYÊN TẮC 5:

Đặt một lệnh “dừng” đối với nỗi lo lắng của chúng ta. Dừng dành cho nó sự quan tâm quá mức.

NGUYÊN TẮC 6:

Hãy sống với hiện tại và để cho quá khứ tự chôn vùi những sai lầm của nó.

PHẦN BỐN

7 CÁCH LUYỆN TÌNH THẦN ĐỂ SỐNG THANH THẢN VÀ HẠNH PHÚC

SUY NGHĨ VÀ HÀNH ĐỘNG MỘT CÁCH VUI TƯƠI

Vài năm trước đây, trong một chương trình phỏng vấn trên sóng phát thanh, tôi đã được hỏi: “Bài học lớn nhất mà ông học được là gì?”.

Thật dễ trả lời: Đó là bài học về tầm quan trọng của suy nghĩ. Nếu biết bạn nghĩ gì, tôi sẽ hiểu bạn là người thế nào. Suy nghĩ tạo nên con người chúng ta. Thái độ tinh thần chính là nhân tố quyết định vận mệnh của mỗi cá nhân. Emerson⁽³⁹⁾ từng nói: “Chúng ta chính là những gì chúng ta luôn nghĩ đến”. Sự thật đúng là như vậy!

(39) Ralph Waldo Emerson (1803 – 1882): Nhà thơ, triết gia người Mỹ. Ông cũng là nhà tiên phong trong phong trào tự lực cánh sinh và triết lý siêu việt.

Giờ đây, tôi biết một điều chắc chắn rằng: vấn đề lớn nhất – hay có thể nói, vấn đề duy nhất – mà tôi và các bạn phải đối mặt là làm sao chọn được những suy nghĩ đúng đắn. Nếu làm được điều đó, chúng ta sẽ có thể giải quyết tốt đẹp tất cả các vấn đề của mình. Marcus Aurelius, triết gia vĩ đại, người cai trị Đế chế La Mã đã tổng kết lại điều này trong tám từ – *tám từ có thể quyết định vận mệnh của bạn*: “Our life is what our thoughts make it” (Suy nghĩ của chúng ta tạo nên cuộc đời chúng ta).

Đúng vậy, nếu suy nghĩ tích cực thì chúng ta sẽ hạnh phúc. Nếu suy nghĩ tiêu cực thì chúng ta sẽ khổ. Nếu cho rằng mình sẽ ốm, chúng ta có thể bị ốm thật. Nếu nghĩ rằng mình thất bại, chắc chắn chúng ta sẽ thất bại. Và nếu chỉ biết ngậm ngùi thương thân, chúng ta sẽ khiến mọi người muốn xa lánh và lánh tránh. Nói như Norman Vincent Peale⁽⁴⁰⁾: “Anh không phải là con người như anh nghĩ, nhưng những gì anh nghĩ sẽ tạo nên con người anh”.

(40) Norman Vincent Peale (1898 – 1993): Mục sư danh tiếng của Giáo hội Tin Lành Methodist, đồng thời cũng là nhà tâm lý trị liệu danh tiếng người Mỹ, đã xuất bản nhiều tác phẩm thuộc hạng ăn khách nhất (best-selling books), trong đó có cuốn “Sức mạnh của tư duy tích cực” (The Power of positive thinking) xuất bản năm 1952.

Phải chăng tôi đang tán thành thực hiện một thái độ kiểu Pollyanna⁽⁴¹⁾ đối với mọi rắc rối của chúng ta? Không hề, bởi rất tiếc, cuộc sống không đơn giản như thế. Nhưng cái tôi ủng hộ ở đây là chúng ta cần giữ một thái độ *tích cực* chứ không phải tiêu cực. Nói cách khác, hãy để tâm tới các rắc rối của mình, nhưng chớ nên lo lắng vì chúng. Đây là sự khác biệt giữa “để tâm” và “lo lắng”? Xin được minh họa bằng một ví dụ. Mỗi khi đi trên những con phố đông nghẹt của New York, tôi luôn để tâm tới những việc mình làm – nhưng không hề lo lắng. “Để tâm” là nhận diện vấn đề rồi bình tĩnh giải quyết từng bước một. “Lo lắng” là đi tới đi lui, phát điên trong cái vòng suy nghĩ luẩn quẩn.

(41) Pollyanna là một tiểu thuyết kinh điển trong văn học thiếu nhi của nhà văn Eleanor H. Porter. Nhân vật trong truyện là cô bé mồ côi Pollyanna với tính cách luôn luôn lạc quan trong mọi tình huống. Sau đó, “Pollyanna” trở thành một thuật ngữ chỉ những người có tính cách như nhân vật này, hay nói rộng ra là những người ngây thơ, quá lạc quan không biết xét đoán thực tế.

Bất cứ ai cũng có thể vừa để tâm tới các rắc rối của mình mà vẫn ngẩng cao đầu bước đi với bông hoa cài trên ve áo. Tôi đã thấy Lowell Thomas là một người như thế. Một lần, tôi có vinh dự được cộng tác với ông trong buổi giới thiệu những thước phim nổi tiếng về Allenby-Lawrence⁽⁴²⁾ trong Thế chiến thứ nhất. Ông cùng các phụ tá đã xông pha trên nhiều mặt trận để chụp ảnh và đã được đền đáp xứng đáng với một tập ảnh chụp cảnh T. E. Lawrence cùng đội quân Ả Rập trong trang phục sắc sảo và một bộ phim về cuộc chinh phục Đất thánh của Allenby.

(42) Trong Thế chiến thứ nhất, Lowell Thomas đã cùng nhà quay phim Harry Chase làm một bộ phim tài liệu về sự kiện Tướng Allenby của Anh đánh bại Đế chế Ottoman ở Palestine. Sau đó, ông đã đến gặp T. E. Lawrence, một sĩ quan của Quân đội Anh tại Jerusalem và làm nên những thước phim rất nổi tiếng về T. E. Lawrence mang tên Lawrence of Arabia (Lawrence ở Ả Rập).

Bài nói chuyện kèm theo hình ảnh minh họa với nhan đề “Cùng Allenby ở Palestine và Lawrence ở Ả Rập” đã gây xôn xao khắp Luân Đôn và thế giới. Các chương trình opera tại Nhà hát Opera Hoàng Gia Covent Garden, Luân Đôn, đã được hoãn lại trong 6 tuần để nhường chỗ cho các buổi kể chuyện về những chuyến phiêu lưu kỳ thú và các buổi trưng bày những bức ảnh của ông. Sau Luân Đôn là một chuyến lưu diễn thành công rực rỡ tại nhiều quốc gia khác trên thế giới. Tiếp đó, Thomas dành hai năm chuẩn bị một bộ phim ghi lại đời sống ở Ấn Độ và Afghanistan. Nhưng sau nhiều vận rủi đến khó tin, điều tưởng chừng không thể đã xảy ra: ông bị phá sản ở Luân Đôn.

Lúc ấy tôi thường ở bên cạnh ông. Tôi còn nhớ, chúng tôi từng phải gọi những suất ăn rẻ tiền tại các nhà hàng Lyons' Corner House, và có lẽ chúng tôi thậm chí còn không thể dùng bữa ở đấy nếu Thomas không mượn được ít tiền từ James McBey, một nghệ

sĩ nổi tiếng người Scotland. Và đây là điểm cốt lõi của câu chuyện: ngay cả khi đang rơi vào cảnh nợ nần chồng chất và thất vọng ê chề, Thomas vẫn để tâm tới các vấn đề của mình, nhưng không hề lo lắng. Ông biết nếu để nghịch cảnh đánh gục thì ông sẽ trở nên vô dụng trong mắt mọi người và không thể trả được nợ. Vì vậy, mỗi buổi sáng trước khi ra ngoài, ông đều mua một bông hoa cài lên ve áo, rồi đi xuống phố Oxford, đầu ngẩng cao và chân bước dứt khoát. Ông đã suy nghĩ một cách tích cực, dũng cảm và kiên quyết chống lại cảm giác thua cuộc. Đối với ông, thất bại cũng là một phần của cuộc chơi – cũng là sự rèn luyện hữu ích mà ta phải vượt qua nếu muốn vươn tới đỉnh cao.

Thái độ tinh thần cũng tạo ra những ảnh hưởng đáng ngạc nhiên đối với thể lực của chúng ta. Điều này đã được minh chứng rất thuyết phục trong quyển sách *The Psychology of Power (Tâm lý học về sức mạnh)* của nhà tâm lý học nổi tiếng người Anh, J. A. Hadfield. Trong sách, tác giả viết: “Tôi đã thực hiện một thí nghiệm nhằm kiểm tra ảnh hưởng của thái độ tinh thần đối với thể lực của ba người đàn ông, nhờ vào một lực kế”. Ông yêu cầu họ phải kéo lực kế với tất cả sức lực trong ba hoàn cảnh khác nhau.

Trong hoàn cảnh bình thường, lực kéo trung bình của mỗi người là 45 ký. Nhưng khi Hadfield thôi miên và bảo rằng họ đang rất ốm yếu thì lực kéo trung bình giảm xuống chỉ còn 13 ký – chưa tới một phần ba so với lúc đầu. (Một trong ba người này từng đạt giải quán quân vật tay; và trong lúc bị thôi miên, anh đã nhận xét rằng anh có cảm tưởng tay mình “nhỏ bé và yếu ớt như tay một đứa trẻ”).

Tiếp đó, Hadfield lại thôi miên rằng ba người đang vô cùng sung sức, kết quả là lực kéo trung bình tăng đến 65 ký. Khi tâm trí

ngập tràn những suy nghĩ tích cực về sức khỏe thì thể lực của họ có thể tăng lên gần 50%.

Quả là thái độ tinh thần có một sức mạnh đáng kinh ngạc!

Nhằm minh họa rõ hơn cho khả năng kỳ diệu của suy nghĩ, tôi xin kể thêm một câu chuyện nữa – một trong những câu chuyện gây sửng sốt nhất trong quyển biên niên sử của Hoa Kỳ mà nếu muốn kể ra tường tận, tôi có thể viết thành hẳn một quyển sách. Nhưng chúng ta sẽ chỉ lướt qua ngắn gọn thôi.

“Vào một đêm tháng Mười sương giá, không lâu sau khi cuộc Nội chiến kết thúc, có một phụ nữ nghèo khổ, vô gia cư, trông chẳng khác nào một kẻ lang thang đầu đường xó chợ, đã đến gõ cửa nhà bà Webster, vợ một thuyền trưởng đã nghỉ hưu, sống tại Amesbury, Massachusetts.

Khi ra mở cửa, bà Webster thấy trước mắt mình là một hình hài nhỏ bé, yếu đuối, ‘không hơn gì một bộ da bọc xương’. Người lạ tự xưng là bà Glover và giải thích rằng bà đang tìm một nơi ở để có thể bình tâm suy nghĩ và giải quyết một vấn đề khiến bà không lúc nào được nguôi ngoai.

Bà Webster mời người đàn bà ấy vào, và bà Glover có thể mãi mãi ở lại nơi đó nếu Bill Ellis, con rể của bà Webster không từ New York về nghỉ ngơi. Khi phát hiện sự có mặt của bà Glover, anh ta quát âm lên: ‘Tôi sẽ không để cho bất cứ kẻ vô công rồi nghề nào ở đây cả!’, rồi đuổi người đàn bà vô gia cư ấy ra khỏi nhà. Ngoài trời mưa xối xả, bà Glover đứng run rẩy giữa cái lạnh trong phút chốc rồi bước đi tìm một chỗ trú chân khác.

Và đây là phần bất ngờ nhất của câu chuyện: kẻ ‘vô công rồi nghề’ mà Bill Ellis đã đuổi ra khỏi nhà ấy sau này đã trở thành một trong những người phụ nữ có ảnh hưởng lớn tới tư tưởng

của nhân loại. Bà chính là Mary Baker Eddy⁽⁴³⁾ – người sáng lập ra Christian Science (Khoa học Cơ đốc).

(43) Mary Baker Eddy (1821 – 1910): Tác giả, nhà lãnh đạo và thuyết giảng tôn giáo, người sáng lập Christian Science – một tôn giáo mà bà cho là có tương quan giữa sức khỏe và Kinh thánh. Bà cũng là nhà sáng lập tờ báo The Christian Science Monitor.

Nhưng lúc đó, bà chỉ là một phụ nữ ốm yếu, đau khổ và hứng chịu nhiều bi kịch. Người chồng thứ nhất qua đời không lâu sau khi họ cưới nhau. Người chồng thứ hai lại bỏ trốn với một phụ nữ đã có chồng, rồi chết trong một nhà tế bần. Chỉ còn lại đứa con trai duy nhất, nhưng vì nghèo đói và bệnh tật, bà buộc phải rời bỏ con khi cậu mới 14 tuổi. Từ đó trở đi, bà không gặp lại con và cũng không nhận được tin tức gì suốt 31 năm.

Do tình trạng sức khỏe, từ lâu Eddy đã quan tâm tìm hiểu về cái bà gọi là: ‘khoa học hàn gắn vết thương tâm hồn’. Nhưng bước ngoặt trong đời bà chỉ thực sự diễn ra ở Lynn, Massachusetts. Khi đang đi xuống phố trong một ngày lạnh giá, bà bị trượt chân và ngã xuống bất tỉnh trên vỉa hè phủ đầy băng. Cột sống bị tổn thương nghiêm trọng đến mức gây ra những cơn co giật ghê gớm. Ngay bác sĩ cũng nghĩ bà sẽ chết. Ông tuyên bố rằng dù có sống được nhờ phép màu thì bà cũng không thể đi lại được nữa.

Nằm trên giường chờ chết, bà Eddy mở Kinh thánh ra đọc và theo lời bà kể lại sau này, có một sự mạch bảo thiêng liêng nào đấy đã dẫn bà đến với những lời sau đây của Thánh Matthew: ‘Và, hãy nhìn xem, người ta mang đến cho ngài một người bị liệt đang phải nằm trên giường; và Jesus nói với người ấy rằng: Con trai, hãy vui lên; tội lỗi của con đã được tha thứ. Hãy mang chiếc giường của con về nhà. Vậy là người đó đứng lên và trở về nhà’.

Mary Baker Eddy nói rằng những lời của Jesus đã tiếp cho bà một nguồn sức mạnh mới, một niềm tin, một năng lực tự chữa lành vết thương kỳ diệu đến mức bà ‘ngay lập tức ngồi dậy khỏi giường và bước đi’.

Bà cho biết: ‘Trải nghiệm ấy giúp tôi phát hiện ra cách giúp bản thân và mọi người có thể sống vui khỏe... Tôi nhận thức được một chân lý khoa học: mọi nguyên nhân đều bắt nguồn từ suy nghĩ của chúng ta và mọi kết quả đều là những hiện tượng tinh thần.’”

Đó chính là con đường Mary Baker Eddy trở thành người sáng lập và nữ tu sĩ tối cao của một tôn giáo mới: Khoa học Cơ đốc – tôn giáo duy nhất được một phụ nữ sáng lập và được truyền bá rộng rãi.

Có thể bạn đang tự nhủ: “Cái ông Carnegie này chắc đang tuyên truyền cho Khoa học Cơ đốc”. Không, bạn nhầm rồi. Tôi không phải là tín đồ của tôn giáo này. Nhưng ngày nào còn sống, ngày ấy tôi còn tin tưởng sâu sắc vào sức mạnh kỳ diệu của suy nghĩ. Nhiều năm giảng dạy cho các học viên lớn tuổi đã đưa tôi đến kết luận: Bất cứ ai cũng có thể biến đổi cuộc đời cũng như gạt bỏ nỗi lo lắng, sợ hãi và rất nhiều bệnh tật khác bằng cách thay đổi suy nghĩ. Tôi biết điều đó! Biết chắc chắn! Tôi đã chứng kiến hàng trăm cuộc biến đổi ngoạn mục như thế. Chúng diễn ra thường xuyên đến mức tôi không còn chút nghi ngờ gì nữa.

Một trong những cuộc biến đổi ngoạn mục ấy đã đến với một học viên của tôi. Anh này từng bị suy nhược thần kinh vì lo lắng kinh niên. Anh kể lại:

“Tôi đã lo lắng về mọi thứ: tôi quá gầy; tôi nghĩ mình đang bị rụng tóc; có lẽ tôi sẽ không bao giờ kiếm đủ tiền để cưới vợ; có lẽ tôi không thể trở thành một người cha tốt; có lẽ tôi sẽ đánh mất

người con gái mình muốn kết hôn; tôi cảm thấy mình đang sống một cuộc đời chẳng mấy ý nghĩa. Tôi sợ tạo ấn tượng xấu với những người xung quanh. Tôi còn cho rằng mình bị loét dạ dày. Cứ như thế, tôi không làm việc nổi và phải bỏ việc. Những căng thẳng chất chồng khiến tôi chẳng khác nào một cái nồi hơi bị mất van an toàn. Nếu bạn chưa bị suy nhược thần kinh thì hãy cầu trời cho mình đừng bao giờ phải biết đến nó, bởi không nổi đau thể chất nào có thể sánh với những đau đớn quằn quại của một tâm hồn khổ sở.

Tôi bị suy nhược nghiêm trọng đến nỗi thậm chí không nói chuyện được với người trong gia đình. Tôi không kiểm soát nổi các suy nghĩ của mình. Lúc nào tôi cũng hoảng hốt. Một tiếng động dù nhỏ nhất cũng khiến tôi giật bản mình. Tôi tránh mặt mọi người. Tôi bật khóc mà không có một lý do nào rõ ràng.

Mỗi ngày trôi qua là một ngày đau đớn. Có cảm giác như mọi người và cả Chúa Trời cũng bỏ rơi tôi. Tôi toan nhảy xuống sông và kết thúc tất cả.

Cuối cùng, tôi đến Florida với hy vọng sự thay đổi không khí sẽ giúp mình trấn tĩnh lại. Lúc tôi bước lên tàu, cha đặt vào tay tôi một lá thư và bảo chỉ được mở ra khi đã tới nơi. Tôi đặt chân xuống Florida vào đúng thời kỳ cao điểm của mùa du lịch nên không tìm được chỗ ở khách sạn mà phải thuê một phòng ngủ trong ga-ra. Sau đó, tôi xin vào làm trong một chuyến xe lửa tốc hành chở hàng hóa xuất phát từ Miami, nhưng không thành công và đành phải dành phần lớn thời gian lang thang ở bãi biển. Tại Florida, tình cảnh của tôi còn tệ hơn khi ở nhà; và tôi chợt nhớ tới lá thư của cha tôi. Tôi mở ra đọc:

Con trai, ở cách nhà 1.500 dặm, chắc con cũng không thấy có gì thay đổi đúng không? Cha biết thế bởi khi đi, con đã mang theo nguyên nhân gây ra mọi rắc rối của con. Đó chính là bản thân con.

Con chẳng gặp vấn đề gì về thể chất hay tinh thần hết. Cái khiến con rơi vào tình trạng này đâu phải là những tình huống con gặp phải mà là do cách suy nghĩ của con về tình huống đó. ‘Nếu một người thực lòng nghĩ mình như thế nào thì anh ta sẽ như thế ấy’. Con trai của cha, khi đã hiểu ra điều này thì hãy trở về nhà nhé, vì lúc ấy vết thương của con sẽ được chữa lành.

Lá thư của cha khiến tôi vô cùng tức giận. Cái tôi cần là sự cảm thông chứ không phải những lời giáo huấn. Ngay lập tức tôi quyết định sẽ không bao giờ về nhà nữa. Nhưng đêm đó, khi đi dọc theo một hè phố ở Miami, tôi bắt gặp một nhà thờ đang cử hành nghi lễ. Không còn nơi nào để đi, tôi đành bước vào nghe một bài trích giảng: ‘Ai có thể chế ngự tinh thần của mình thì người ấy còn mạnh hơn người đứng đầu một thành phố’. Ngay giữa ngôi nhà thiêng liêng của Chúa, lại nghe thấy những lời khuyên tương tự như của cha, mọi khúc mắc trong tôi bỗng được tháo gỡ. Lần đầu tiên trong đời, tôi có thể suy nghĩ thông suốt và tỉnh táo. Tôi nhận ra mình quá ư ngốc nghếch. Tôi đã bị sốc khi nhìn thấy con người thật của mình. Tôi những muốn thay đổi cả thế giới – trong khi thứ duy nhất cần thay đổi lại là tiêu điểm của cái ống kính máy ảnh trong đầu tôi.

Sáng hôm sau, tôi sắp xếp hành lý trở về nhà. Một tuần sau, tôi làm việc trở lại. Bốn tháng sau, tôi kết hôn với người con gái mà tôi đã sợ sẽ đánh mất. Bây giờ, chúng tôi đang sống hạnh phúc bên nhau cùng 5 đứa con. Hồi bị suy nhược, tôi chỉ là người phụ trách ca đêm của một cửa hàng nhỏ, trông coi 18 nhân viên. Giờ tôi là giám sát viên một xưởng sản xuất bìa carton, quản lý hơn 450 người. Cuộc sống của tôi hiện nay sung túc và dễ chịu hơn trước rất nhiều. Giờ tôi tin rằng mình đã hiểu được giá trị đích thực của cuộc sống. Mỗi khi khó khăn nổi lên trong cuộc đời, tôi lại tự bảo mình hãy chỉnh lại tiêu điểm của chiếc máy ảnh tâm hồn, và sau đó mọi việc lại ổn thỏa.

Thành thực mà nói tôi rất mừng vì mình đã có lần suy nhược ấy. Nhờ nó mà tôi có được một bài học quý báu về sức mạnh cũng như nhận thức rõ về những tác động lớn lao của suy nghĩ tới tinh thần và thể chất của chúng ta. Giờ tôi có thể khiến các suy nghĩ hoạt động theo ý mình chứ không phải chống lại mình. Giờ tôi hiểu cha đã đúng khi nói rằng nguyên nhân gây ra nỗi phiền muộn của tôi không phải là những nhân tố ngoại cảnh mà chính là suy nghĩ của tôi về chúng. Ngay khi hiểu ra, căn bệnh của tôi đã được chữa lành và cho đến giờ vẫn chưa bao giờ tái phát.”

Tôi thực sự tin rằng sự thanh thản và niềm vui trong cuộc sống của chúng ta không phụ thuộc vào việc chúng ta ở đâu, làm gì hay là ai, mà chỉ phụ thuộc vào thái độ tinh thần của chúng ta. Những điều kiện ngoại cảnh thường có tác động rất ít. Chẳng hạn như trường hợp của John Brown, người bị kết án treo cổ vì tội chiếm giữ kho vũ khí Liên bang tại Harpers Ferry và xúi giục nô lệ nổi loạn. Trên đường đến nơi thi hành án, trong khi người cai tù đi bên cạnh lo lắng và căng thẳng, ông vẫn giữ thái độ hết sức bình tĩnh và điềm đạm. Ngồi trên nắp chiếc quan tài đóng sẵn cho mình, ông thốt lên lúc nhìn thấy rằng núi Blue của Virginia: “Miền đất này tươi đẹp quá! Trước đây, tôi chưa bao giờ có cơ hội được thực sự ngắm nhìn nó”.

Hay như câu chuyện về Robert Falcon Scott và đoàn người của ông – những người Anh đầu tiên đặt chân tới Nam Cực. Hành trình trở về của họ là một trong những hành trình gian khổ nhất trong lịch sử nhân loại. Thức ăn và nhiên liệu đã cạn kiệt nhưng họ không thể đi tiếp do một cơn bão tuyết dữ dội đã quét qua vòng địa cực suốt 11 ngày đêm, đem theo những cơn gió sắc buốt làm lẹm đứt cả những ngọn núi băng ở đó. Đoàn thám hiểm của Scott biết mình sẽ chết; trước đó, họ có mang sẵn một ít thuốc phiện để dùng trong những trường hợp khẩn cấp. Chỉ một liều lớn thôi, tất cả có thể nằm xuống với những giấc mơ thiên đường

và không bao giờ tỉnh dậy nữa. Nhưng như chúng ta đã biết, họ không làm thế; họ đã ca hát vui vẻ cho đến hơi thở cuối cùng. Tám tháng sau, một đội tìm kiếm đã phát hiện dưới thi thể đóng băng của những con người can đảm ấy một lá thư từ biệt kể lại điều này.

Đúng vậy, nếu biết suy nghĩ bình tĩnh và can đảm, chúng ta vẫn có thể thưởng ngoạn cảnh đẹp ngay cả khi đang ngồi trên quan tài của mình để đi đến giá treo cổ; vẫn có thể ca hát rộn vang những căn lều cho tới khi từ giã cuộc đời vì đói khát và rét mướt.

Ba trăm năm trước, trong cảnh mù lòa, Milton cũng phát hiện ra chân lý đó:

Chỉ tâm hồn là nơi duy nhất

Có thể biến thiên đường thành địa ngục,

và địa ngục hóa thiên đường.

Napoleon và Helen Keller là hai minh họa điển hình cho câu thơ của Milton. Napoleon có mọi thứ mà một người đàn ông hằng khao khát: vinh quang, quyền lực, sự giàu sang – thế nhưng ông vẫn nói tại đảo Saint Helena: “Cả đời tôi chưa có lấy 6 ngày sống trong hạnh phúc”; trong khi đó, Helen Keller – mù lòa và câm điếc bẩm sinh – lại thốt lên: “Cuộc đời này tươi đẹp biết bao!”.

Nếu tôi có rút ra điều gì sau gần nửa thế kỷ sống trên đời, hẳn đó là: “*Không gì có thể mang lại sự bình yên cho bạn ngoại trừ bản thân bạn*”.

Tôi chỉ thuần túy nhắc lại điều mà Emerson đã nói trong phần kết bài luận văn của ông về “Sự tự lực”: “Một chiến thắng chính trị, sự bình phục sau cơn đau ốm, sự trở về của một người bạn đi xa hay tất cả những sự kiện ngoại cảnh đã làm tinh thần bạn

phấn chấn lên và tin rằng một ngày tốt lành đang đón chờ mình? Đừng tin vào điều đó. Không bao giờ có chuyện đó. Không gì có thể mang lại sự bình yên cho bạn ngoại trừ bản thân bạn”.

Epictetus, nhà triết học khắc kỷ vĩ đại từng cảnh báo rằng chúng ta nên chú trọng vào việc xóa bỏ những suy nghĩ lệch lạc trong tâm hồn hơn là những “sưng tấy hay khối u của cơ thể”.

Y học ngày nay có thể minh chứng cho tính đúng đắn của nhận định từ 19 thế kỷ trước của Epictetus. Bác sĩ G. Canby Robinson đã cho biết: 4/5 bệnh nhân được đưa vào bệnh viện John Hopkins đều là những người đang gặp áp lực và căng thẳng về cảm xúc trong một chừng mực nào đó. Điều này đặc biệt đúng với các trường hợp mắc chứng rối loạn các cơ quan chức năng. Ông nói: “Suy cho cùng, các rối loạn này đều bắt nguồn từ chính những rối loạn trong cuộc sống và những thất bại trong việc thích nghi với chúng”.

Montaigne, nhà triết học nổi tiếng người Pháp đã lấy 17 từ sau đây làm phương châm sống cho mình: “ *A man is not hurt so much by what happens, as by his opinion of what happens*”. (Người ta bị tổn thương vì những sự việc xảy ra thì ít mà vì những quan điểm về sự việc đó thì nhiều). Và *quan điểm* đó lại hoàn toàn phụ thuộc vào chúng ta.

Ý tôi là gì? Chẳng lẽ khi bạn đã đủ khổ sở vì rắc rối, khi dây thần kinh của bạn đã căng ra như dây đàn mà tôi còn dám thản nhiên bảo rằng chỉ cần quyết tâm là bạn có thể thay đổi trạng thái tinh thần ư? Nhưng đó lại chính xác là những gì tôi muốn nói. Và chưa hết. Tôi còn chỉ ra cho bạn *cách làm* nữa. Có lẽ bạn sẽ cần nỗ lực đôi chút nhưng bí quyết thực sự rất đơn giản.

William James, với bề dày kiến thức khó ai sánh kịp về tâm lý học ứng dụng, từng nhận xét như sau: “ *Có vẻ như hành động theo sau*

cảm xúc, nhưng thực ra hành động và cảm xúc luôn song hành cùng nhau; tuy nhiên hành động dễ chịu sự điều khiển trực tiếp của lý trí hơn; do đó, bằng cách điều chỉnh hành động, chúng ta có thể gián tiếp điều chỉnh cảm xúc của mình”.

Nói cách khác, William James đã chỉ ra không phải cứ “hạ quyết tâm” là có thể ngay lập tức thay đổi cảm xúc – thay vào đó, chúng ta nên thay đổi hành động và khi hành động đã thay đổi, cảm xúc sẽ tự biến đổi theo.

Ông giải thích thêm: “ Vì vậy, con đường hiệu quả nhất để tìm lại sự vui tươi là hãy hoạt bát lên, hãy nói và hành động như thể niềm vui vẫn đang ngập tràn trong tim ”.

Liệu phương cách đơn giản này có tác dụng không? Bạn thử làm xem sao. Hãy nở một nụ cười thật tươi tắn và chân thành; ưỡn ngực ra, vươn vai và hít một hơi thật sâu; sau đó hát một vài khúc nhạc. Nếu bạn không hát được thì có thể huýt sáo. Không huýt sáo được thì hãy ngâm nga. Rồi bạn sẽ nhanh chóng hiểu ra điều mà William James nói đến – không thể có chuyện bạn vẫn tiếp tục thấy buồn chán và thất vọng khi đang hành động như thể mình là người vô cùng hạnh phúc.

Đây cũng chính là một trong những quy luật tự nhiên đơn giản và căn bản nhất mà chúng ta có thể áp dụng để tạo nên những điều kỳ diệu trong cuộc sống. Tôi biết một phụ nữ ở California mà tôi tin là nếu hiểu được bí mật này, hẳn bà đã có thể rũ hết buồn khổ của mình trong vòng 24 giờ. Bà đã già và là một góa phụ. Đó quả là một điều đáng buồn. Nhưng bà có cố gắng vui vẻ lên? Không hề.

Mỗi khi có ai đó hỏi thăm, bà đều trả lời: “Ồ, tôi ổn mà” – nhưng biểu hiện trên gương mặt và sự than vãn trong giọng điệu thì cho biết điều ngược lại: “Ôi, Chúa ơi, giá mà mọi người biết được

những khó khăn tôi đang phải trải qua!”. Bà không hài lòng nếu thấy ai đó tỏ vẻ hạnh phúc. Bà không hề nghĩ rằng hoàn cảnh của bà còn tốt hơn rất nhiều người phụ nữ khác: Dù sao bà vẫn được chồng để lại một khoản tiền bảo hiểm đủ để bà sống đến cuối đời, và những đứa con đã lập gia đình cũng sẵn lòng đưa mẹ về phụng dưỡng. Vậy mà hiếm khi tôi thấy bà cười. Bà kêu ca rằng cả ba đứa con rể là đồ bủn xỉn và ích kỷ – trong khi bà làm khách ở nhà họ hàng tháng trời. Bà phàn nàn rằng mấy cô con gái không bao giờ biết mua quà biếu mẹ – trong khi chính bà lại cất giữ tiền riêng thật cẩn thận “phòng lúc tuổi già”! Bà tự biến mình thành gánh nặng cho bản thân và cho gia đình không may của bà.

Nhưng có nhất thiết phải như thế không? Thật đáng tiếc biết bao, bởi nếu *muốn*, bà hoàn toàn có thể trở thành một thành viên được yêu quý và kính trọng trong gia đình chứ không phải một bà già bất hạnh, khốn khổ và miệng lưỡi chua cay. Để có được sự biến đổi ấy, tất cả những gì bà cần làm chỉ là bắt đầu cư xử vui vẻ hơn; bắt đầu thể hiện ý muốn được san sẻ tình yêu cho mọi người chứ không phải giữ rịt nó bên mình, đòi hỏi mọi người và than thân trách phận.

Cũng nhờ vào bí quyết này mà H. J. Englert, một người ở thành phố Tell, Indiana, còn sống được đến ngày nay. Mười năm trước, sau khi qua khỏi một trận sốt phát ban, ông được biết mình đã mắc chứng viêm thận. Ông đi khám và chữa bệnh khắp nơi nhưng không có kết quả.

Rồi ông lại mắc thêm một chứng bệnh khác: bệnh cao huyết áp. Bác sĩ cho biết huyết áp của ông có lúc lên tới 214, tức là có thể gây tử vong bất cứ lúc nào và tình hình đang diễn tiến theo chiều hướng xấu đi, ông nên nhanh chóng thu xếp tất cả những việc còn dang dở trước khi đi xa. Ông kể lại:

“Tôi trở về nhà và kiểm tra xem đã đóng đầy đủ các khoản tiền bảo hiểm chưa, rồi cầu xin Chúa tha thứ cho những tội lỗi của mình và chìm trong những suy tư u ám. Thấy tôi như thế, không ai còn vui vẻ nổi. Vợ con tôi vô cùng đau khổ, còn tôi cứ vui mình trong nỗi phiền muộn. Nhưng sau một tuần ngậm ngùi xót xa cho bản thân, tôi tự nhủ: ‘Mình đang hành động như một thằng ngốc! Biết đâu một năm nữa mình vẫn chưa chết, sao không cố gắng vui vẻ lên khi còn sống?’.

Tôi ưỡn ngực ra, nở một nụ cười và cố gắng xử sự như không có chuyện gì nghiêm trọng. Phải thừa nhận là điều này lúc đầu rất khó khăn – tôi ép mình phải tỏ ra vui tươi, thoải mái; nhưng dần dần nó đã giúp ích không chỉ cho gia đình tôi mà còn cho bản thân tôi nữa.

Tác dụng đầu tiên có thể nhận thấy là tâm trạng thực của tôi đã khá lên – rồi tốt đến mức gần như tôi không phải giả vờ nữa! Mọi việc ngày càng được cải thiện theo chiều hướng tốt đẹp. Đến hôm nay, đã nhiều tháng kể từ cái ngày tôi cho rằng mình sẽ chết – tôi không những sống vui tươi, khỏe mạnh mà huyết áp còn hạ xuống nữa! Tôi chắc chắn một điều rằng: những dự đoán của bác sĩ rất có thể đã trở thành sự thật nếu tôi cứ chìm trong những suy nghĩ buông xuôi ‘chết người’. Nhưng tôi đã cho cơ thể mình một cơ hội để tự chữa lành bằng cách thay đổi thái độ và tinh thần!”

Nếu người đàn ông trên đã tự cứu mạng mình chỉ bằng một việc duy nhất là cư xử vui vẻ và suy nghĩ tích cực hơn về sức khỏe và nghị lực thì tại sao tôi và các bạn lại có thể tiếp tục cho phép những nỗi thất vọng và u sầu cắn cồm của mình lấn lướt, dù chỉ trong một phút? Sao lại khiến bản thân và những người xung quanh buồn khổ khi chúng ta hoàn toàn có thể tạo ra niềm hạnh phúc bằng cách cư xử vui vẻ lên?

Nhiều năm trước, tôi đã đọc được một quyển sách nhỏ nhưng để lại một ảnh hưởng sâu sắc trong cuộc sống của tôi. Đó là quyển *As a Man Thinketh* (Như những gì bạn thực lòng nghĩ) của James Allen. Dưới đây là một đoạn trích trong tác phẩm:

“Bạn sẽ nhận ra rằng khi thay đổi suy nghĩ về con người và sự việc xung quanh thì tất cả cũng sẽ thay đổi với bạn... Hãy thử thay đổi suy nghĩ của mình theo hướng tích cực, rồi bạn sẽ thấy ngạc nhiên trước sự biến đổi nhanh chóng mà nó mang lại. Chúng ta không thể nhận được những gì mình muốn mà chỉ nhận được những gì mình đáng được hưởng... Sức mạnh thần thánh duy nhất có thể quyết định vận mệnh mỗi người nằm trong bản thân người ấy. Chỉ bản thân người ấy mà thôi... Tất cả những gì một người đạt được là kết quả trực tiếp từ suy nghĩ của anh ta. Anh ta chỉ có thể vươn lên, chiến thắng và thành đạt nếu nghĩ tới những tầm cao mới. Và anh ta sẽ mãi là một kẻ yếu đuối, đốn hèn, khốn khổ nếu chỉ luẩn quẩn trong những vòng suy nghĩ bạc nhược.”

Theo sách *Khải huyền* ⁽⁴⁴⁾, Đấng sáng tạo trước kia đã cho con người quyền thống trị cả trái đất. Quả là một món quà đầy quyền uy. Nhưng bản thân tôi thì chẳng thấy hứng thú với những kiểu đặc quyền đế vương như thế. Tôi chỉ có một khao khát duy nhất – là làm chủ được chính bản thân, chính suy nghĩ, chính nỗi sợ hãi và chính lý trí của mình. Và giờ đây, thật tuyệt vời khi biết rằng vào bất cứ lúc nào, tôi cũng có thể thực hiện xuất sắc điều đó bằng cách chế ngự hành động, và qua đó điều chỉnh phản ứng của mình.

⁽⁴⁴⁾ *Sách Khải Huyền (Book of Revelation): Quyển cuối cùng trong bộ Kinh thánh Tân ước.*

Vì vậy, chúng ta hãy ghi nhớ lời William James: “Phần lớn những gì chúng ta cho là xấu xa đều có thể biến đổi thành những điều tốt

lành trong trẻo nếu người trong cuộc chịu thực hiện một việc rất đơn giản là chuyển từ thái độ sợ hãi sang tranh đấu”.

Hãy *tranh đấu* cho hạnh phúc của chúng ta!

Hãy tranh đấu bằng một chương trình suy nghĩ vui vẻ và tích cực mỗi ngày. Và đây là một chương trình như thế: “Ngày hôm nay” của Sibyl F. Partridge. Chương trình này đã tạo nhiều cảm hứng đến nỗi tôi đã sao nó ra hàng trăm bản để đem tặng bạn bè. Nếu bạn và tôi làm theo, chúng ta sẽ loại bỏ được phần lớn nỗi lo âu của mình và làm tăng lên vô hạn tỷ lệ của cái mà người Pháp gọi là *la joie de vivre* (niềm vui sống).

NGAY HÔM NAY

1. Ngay hôm nay, tôi sẽ vui vẻ. Tôi thừa nhận những gì Abraham Lincoln đã nói: “Khi người ta quyết định vui vẻ thì họ sẽ được vui vẻ gần như thế”. Hạnh phúc có từ chính bên trong chúng ta chứ không phải từ ngoại cảnh.

2. Ngay hôm nay, tôi sẽ cố gắng thích nghi với thực tế thay vì cố gắng bắt mọi thứ phải thay đổi theo mong muốn chủ quan của mình. Tôi sẽ chấp nhận gia đình, công việc và sự may mắn như chúng vốn như vậy và tìm cách điều chỉnh bản thân để phù hợp với chúng.

3. Ngay hôm nay, tôi sẽ chăm sóc, rèn luyện cơ thể mình. Tôi sẽ không lạm dụng hay bỏ bê nó; có như vậy thì nó mới trở thành một cỗ máy hoàn hảo tuân theo mọi mệnh lệnh của tôi.

4. Ngay hôm nay, tôi sẽ cố gắng rèn luyện trí óc. Tôi sẽ học hỏi điều gì đó hữu ích. Tôi quyết không là một kẻ chỉ suy nghĩ lan man. Tôi sẽ đọc một quyển sách đòi hỏi phải nỗ lực, suy nghĩ và tập trung.

5. Ngay hôm nay, tôi sẽ rèn luyện tâm hồn mình bằng ba cách. Tôi sẽ bí mật giúp đỡ vài người mà không cho họ biết. Và theo William James, tôi sẽ làm ít nhất hai điều mình không muốn làm để tự rèn luyện.

6. Ngay hôm nay, tôi sẽ tỏ ra thật dễ thương. Trông tôi phải thật rạng rỡ. Tôi sẽ ăn mặc chỉnh tề, nói năng nhỏ nhẹ, cư xử lịch thiệp và hào phóng với những lời khen ngợi, không phê bình một ai, không chê trách điều gì và không tìm cách chấn chỉnh người nào.

7. Ngay hôm nay, tôi sẽ không nóng vội muốn giải quyết vấn đề cả đời chỉ trong một ngày. Và như thế, thay vì phải chịu đựng 12 giờ lo lắng như trong địa ngục về nó, tôi có thể làm việc hiệu quả hơn.

8. Ngay hôm nay, tôi sẽ lập một kế hoạch . Tôi sẽ viết ra những việc mình muốn làm trong từng giờ. Ngay cả khi không thực hiện được chính xác thì ít nhất tôi cũng đã cố gắng. Điều này sẽ giúp loại bỏ được hai tính xấu: “hấp tấp” và “lưỡng lự”.

9. Ngay hôm nay, tôi sẽ dành nửa giờ yên tĩnh để thư giãn một mình. Trong lúc đó, đôi khi tôi có thể nghĩ về Chúa như một cách tạo ra viễn cảnh tươi sáng hơn cho đời mình.

10. Ngay hôm nay, tôi sẽ không sợ hãi, đặc biệt là không sợ hãi trong việc vươn tới một cuộc sống hạnh phúc hơn, để tận hưởng những điều tươi đẹp, để yêu và để tin rằng tôi cũng xứng đáng được yêu thương.

Nói tóm lại, nếu chúng ta muốn có được một thái độ tinh thần giúp mang lại sự bình yên và hạnh phúc, hãy tuân theo Nguyên tắc 1:

Suy nghĩ và hành động một cách vui tươi.

CHẤM DỨT VIỆC TRẢ ĐŨA

Khi oán ghét kẻ thù nghĩa là ta đang cho chúng khả năng chi phối bản thân ta, chi phối giấc ngủ, bữa ăn, huyết áp, sức khỏe cũng như hạnh phúc của ta. Những đối thủ của chúng ta hẳn sẽ nhảy lên vui sướng nếu biết rằng họ đang làm chúng ta lo lắng, đau khổ và cay cú như thế nào! Sự oán ghét của ta chẳng may làm họ tổn thương mà chỉ khiến cho cuộc sống của ta trở thành những chuỗi ngày khốn khổ.

Theo bạn, ai là người đã nói những lời lẽ sau: “Nếu có kẻ ích kỷ nào đó tìm cách lợi dụng bạn, hãy xóa tên hắn ra khỏi danh sách bạn bè của mình, nhưng đừng cố trả đũa; bởi khi muốn trả đũa kẻ thù, bạn sẽ làm tổn thương chính mình hơn là làm tổn thương hắn”?

Nghe như phát ngôn của một người theo chủ nghĩa lý tưởng nào đó phải không? Không đâu, đó là một đoạn trích từ một bản thông cáo của Sở cảnh sát Milwaukee. Chắc rằng họ đã chứng kiến quá nhiều sự mất mát của những người từng ôm ấp và tiến hành các vụ trả thù nên mới đúc kết ra những lời khôn ngoan như vậy.

Cố gắng trả thù có thể làm tổn hại đến bạn theo những cách nào? Theo tạp chí *Life*, ngoài biết bao khổ sở về tinh thần, nó thậm chí còn có thể hủy hoại sức khỏe của bạn. Tác giả bài báo ấy viết: “*Nét đặc trưng của những người mắc chứng cao huyết áp là rất hay tức giận. Khi một người thường xuyên có cảm giác giận dữ, tâm*

trạng đó sẽ kéo theo bệnh cao huyết áp và trở thành bệnh tim mãn tính”.

Bởi vậy, có thể thấy rằng khi nói “Hãy yêu thương kẻ thù của mình”, Chúa Jesus không chỉ đơn thuần thuyết giảng đạo lý mà còn đưa ra một phương thuốc cần thiết cho loài người. Lời khuyên: “Hãy tha thứ” của Chúa chính là lời chỉ dạy giúp chúng ta tránh bị cao huyết áp, tim mạch, loét dạ dày và nhiều căn bệnh đau đớn khác.

Gần đây, một người bạn của tôi đã lên một cơn đau tim nguy kịch. Bác sĩ đã yêu cầu cô phải nằm nghỉ và không được tức giận dù có bất cứ chuyện gì xảy ra. Các bác sĩ biết rằng nếu bạn yếu tim thì chỉ cần một cơn giận dữ cũng có thể giết bạn. Mà không phải chỉ là *có thể*! Cách đây vài năm, một cơn giận dữ đã giết chết một chủ nhà hàng ở Spokane, Washington. Trên bàn tôi giờ vẫn còn lá thư của Jerry Swartout, cảnh sát trưởng ở Spokane Washington, trong đó nói rằng: “Vài năm trước, William Falkaber, ông chủ 68 tuổi của một quán cà phê ở Spokane đã tự giết mình bằng một cơn thịnh nộ chỉ vì đầu bếp của ông một mực đòi uống cà phê bằng đĩa chứ không dùng cốc. Người chủ quán này đã phẫn nộ đến mức chụp lấy khẩu súng lục và đuổi theo người đầu bếp rồi ngã xuống đột tử sau một cơn đau tim – tay vẫn nắm chặt khẩu súng. Báo cáo giám định pháp y cho biết chính cơn giận dữ là nguyên nhân của cơn đau tim đó”.

Khi nói: “Hãy yêu thương kẻ thù của mình”, Jesus cũng đồng thời dạy chúng ta cách làm cho dung mạo của mình đẹp hơn. Tôi biết có những người mặt xếp đầy nếp nhăn và đánh lại vì oán ghét hay trở nên méo mó vì căm giận. Tất cả những cuộc giải phẫu thẩm mỹ cũng chẳng mang lại hiệu quả cho vẻ đẹp của chúng ta bằng một nửa so với những gì mà một trái tim bao dung, dịu dàng và yêu thương có thể mang lại.

Sự oán ghét còn khiến chúng ta ăn không biết ngon. Nói như Kinh thánh thì “Một bữa tối chỉ có rau cỏ nhưng dạt dào tình yêu thương còn ngon hơn bữa tối với thịt bò béo ngậy nhưng chất chứa oán thù”.

Có lẽ nào kẻ thù của chúng ta lại không xoa tay hả hê nếu biết được rằng lòng oán ghét họ đang dần làm ta kiệt sức, mệt mỏi, căng thẳng, khiến nhan sắc ta tàn phai hay làm cho ta mắc bệnh tim mạch và có nguy cơ bị tổn thọ?

Nếu không yêu thương được kẻ thù thì ít nhất chúng ta cũng nên thương chính mình. Hãy yêu bản thân đủ nhiều để kẻ thù không thể chi phối niềm vui, sức khỏe và dung nhan của bạn. Shakepeare từng nói:

Nóng nảy chẳng làm kẻ thù của bạn bị thiêu đốt

Mà chỉ làm mỗi bạn bị thiêu đốt mà thôi.

Khi khuyên chúng ta nên tha thứ cho kẻ thù, Jesus còn chỉ cho chúng ta cách làm việc. Chẳng hạn, khi đang viết những dòng này, trước mắt tôi là một lá thư của một người có tên là George Rona ở Uppsala, Thụy Điển. George là luật sư nhiều năm ở Vienna nhưng trong Thế chiến thứ hai, anh buộc phải chạy trốn sang Thụy Điển. Tại đó, không một xu dính túi, George cần việc làm vô cùng. Với khả năng nói và viết được nhiều ngôn ngữ, anh hy vọng sẽ xin được vị trí một nhân viên giao dịch thư từ tại các công ty xuất nhập khẩu. Nhưng hầu hết các công ty đều trả lời rằng họ tạm thời không cần tuyển vị trí ấy trong thời buổi chiến tranh, và họ sẽ lưu hồ sơ của anh lại để khi cần thì thông báo, v.v. Tuy nhiên, có một người đã viết cho George một lá thư với nội dung sau: “Những gì anh hình dung về công ty chúng tôi chẳng đúng chút nào. Anh vừa thật sai lầm vừa rất ngớ ngẩn. Tôi không cần bất cứ một nhân viên giao dịch thư từ nào cả. Mà dù

có cần, tôi cũng chẳng thuê anh, bởi ngay đến việc viết tiếng Thụy Điển cho ra hồn anh còn không làm nổi. Lá thư anh gửi cho tôi toàn lỗi”.

Khi đọc lá thư này, George Rona phát điên lên như Vịt Donald. Gã Thụy Điển này có ý gì khi nói anh không viết nổi tiếng Thụy Điển trong khi lá thư do chính gã viết cũng mắc đầy lỗi! George Rona lập tức viết một lá thư nhằm chọc cho ông ta tức điên lên. Sau đó, anh dừng lại, tự nhủ: “Khoan đã. Làm sao mình biết được ông ấy không đúng? Mình đã học tiếng Thụy Điển, nhưng đó đâu phải tiếng mẹ đẻ của mình, vì vậy nhờ mình mắc lỗi mà không biết thì sao. Nếu vậy mình cần phải chăm chỉ học tiếng hơn nữa mới mong kiếm được việc làm. Có thể ông ấy đã vừa giúp mình dẫu rằng không có ý định làm thế. Dù lá thư từ chối này có khó chịu đến đâu thì cũng không thay đổi được sự thực là mình mang ơn ông ấy. Do đó, mình sẽ viết thư cảm ơn ông ấy vì những gì ông ấy đã làm cho mình”.

Nghĩ vậy, George Rona liền xé bức thư đầy những lời lẽ xúc phạm đang viết dở và viết một bức khác, nói rằng: “Ngài thật tốt khi đã dành thời gian chỉ ra những thiếu sót trong lá thư của tôi, nhất là khi ngài lại không cần tuyển nhân viên. Tôi rất tiếc vì đã nhầm lẫn về quý công ty nhưng trước khi viết cho ngài, tôi thực sự đã đi hỏi thăm và được biết công ty của ngài là công ty hàng đầu trong lĩnh vực xuất nhập khẩu. Tôi không hề biết rằng mình đã mắc nhiều lỗi ngữ pháp trong thư. Tôi thành thật xin lỗi và cảm thấy xấu hổ về bản thân. Từ giờ, tôi sẽ siêng năng học tiếng Thụy Điển hơn nữa để cố gắng sửa chữa những lỗi của mình. Tôi muốn cảm ơn ngài vì đã giúp tôi trong bước đầu tự hoàn thiện bản thân”.

Chỉ sau vài ngày, George Rona đã nhận được một lá thư hồi âm từ người đàn ông Thụy Điển đó, mời anh đến gặp. Rona đã đến – và

được nhận vào làm việc. George Rona đã tự nghiệm ra rằng “một câu trả lời mềm mỏng sẽ xóa bỏ hết sự phẫn nộ”.

Có thể chúng ta không đủ thánh thiện tới mức yêu thương kẻ thù nhưng ít nhất hãy vì sức khỏe và hạnh phúc của bản thân mà tha thứ và bỏ qua cho họ. Đó là việc làm khôn ngoan. Khổng Tử có câu: “Bị hại hay bị cướp thì có nghĩa lý gì, trừ khi ta cứ nhớ mãi về nó”. Có lần tôi hỏi John, con trai Tướng Eisenhower rằng cha ông có bao giờ để những chuyện tức tối trong lòng không. John trả lời: “Không bao giờ. Cha tôi chẳng phí thời gian để nghĩ đến những người mà ông không thích”.

Ngạn ngữ có câu: “Kẻ không biết nổi giận là kẻ dại, người không muốn nổi giận là người khôn”.

Đó cũng chính là phương châm sống của William J. Gaynor, nguyên Thị trưởng thành phố New York. Không chỉ bị báo chí của phe đối lập công kích phỉ báng, ông còn bị một kẻ quá khích tấn công bằng súng và suýt thiệt mạng. Trong thời gian ở bệnh viện, chiến đấu giành giật lại sự sống từ tay tử thần, ông nói: “Mỗi đêm, tôi đều tha thứ cho mọi người và mọi việc”. Nghe có vẻ không tưởng ư? Nếu vậy, hãy tham khảo ý kiến của Schopenhauer, nhà triết học vĩ đại người Đức đồng thời là tác giả quyển *Studies in Pessimism (Những nghiên cứu về chủ nghĩa bi quan)*. Schopenhauer nhìn cuộc đời như một cuộc phiêu lưu phù phiếm và đầy đau khổ. Tuy nhiên, tận sâu trong nỗi niềm chán nản của mình, ông vẫn thốt lên: “Giá mà con người không biết hận thù”.

Có lần tôi đã hỏi Bernard Baruch – cố vấn thân tín của 6 đời Tổng thống: Wilson, Harding, Coolidge, Hoover, Roosevelt và Truman rằng đã bao giờ ông cảm thấy khó chịu bởi những lần công kích của các đối thủ chưa. Ông trả lời: “Không bao giờ, không người

nào có thể hạ nhục hay làm phiền tôi. Tôi sẽ không cho phép bất cứ ai làm điều đó”.

Và cũng không ai có thể hạ nhục hay làm phiền bạn và tôi – trừ khi chúng ta cho họ cơ hội làm điều ấy.

Gậy và đá có thể làm gãy xương tôi.

Nhưng chẳng lời nói nào có thể làm tổn thương tôi.

Bao đời nay, người ta vẫn thấp nền thành kính trước những con người thánh thiện và chẳng bao giờ biết đến trả thù như Chúa Jesus. Tôi thường đứng trong công viên Quốc gia Jasper ở Canada để ngược mắt chiêm ngưỡng một ngọn núi đẹp vào loại bậc nhất phương Tây – ngọn núi được vinh dự mang tên Edith Cavell, nữ y tá người Anh đã chết như một vị thánh sau khi bị quân Đức kết án hỏa thiêu vào ngày 12 tháng 10 năm 1915. Vì tội gì ư? Bà đã nuôi giấu và chữa trị vết thương cho những lính Anh và Pháp ngay trong ngôi nhà tại Bỉ của mình rồi giúp họ chạy trốn sang Hà Lan. Buổi sáng tháng Mười ấy, khi những giáo sĩ người Anh đến nhà tù quân đội ở Brussels để làm lễ cầu nguyện cho bà trước khi bà bị đem ra giàn hỏa thiêu, Edith Cavell đã thốt ra hai câu nói vẫn còn được lưu truyền đến tận ngày nay trên bảng đồng và đá hoa cương: “Tôi nhận ra rằng chỉ yêu nước thôi thì chưa đủ. Tôi còn phải từ bỏ lòng oán giận hay thù ghét bất cứ ai”. Bốn năm sau khi Edith Cavell qua đời, thi thể của bà được chuyển đến Anh và được mai táng trang trọng tại Tu viện Westminster. Tôi từng có thời gian một năm sống ở London. Suốt thời gian ấy, tôi thường đến trước bức tượng tưởng niệm bà, đặt đối diện với Phòng trưng bày Chân dung Quốc gia, và đọc lại những lời nói bất hủ được khắc trên tấm bia đá hoa cương: “ *Tôi nhận ra rằng chỉ yêu nước thôi thì chưa đủ. Tôi còn phải từ bỏ lòng oán giận hay thù ghét bất cứ ai* ”.

Một cách để tha thứ và quên đi kẻ thù của mình là dồn hết tâm sức cho mục tiêu cao cả hơn chính bản thân mình. Khi đó, những lời lăng mạ hay sự thù hằn không còn quan trọng nữa bởi chúng ta sẽ chẳng chú ý đến cái gì khác ngoài *mục tiêu cao cả* của mình. Hãy lấy sự kiện chấn động xảy ra trong những cánh rừng thông ở Mississippi năm 1918 làm ví dụ. Một vụ hành hình kiểu lin-sơ⁽⁴⁵⁾! Laurence Jones, một giáo viên cũng là nhà truyền giáo người da đen đã suýt bị hành hình theo kiểu đó. Vài năm trước, tôi có ghé thăm và phát biểu trước các sinh viên của ngôi trường do Laurence thành lập – trường Piney Woods Country. Ngày nay, ngôi trường này đã nổi tiếng cả nước nhưng sự việc mà tôi sắp kể sau đây xảy ra rất lâu trước đó. Chuyện xảy ra vào thời cao điểm của Thế chiến thứ nhất. Có tin đồn khắp miền Trung Mississippi rằng quân Đức đang kích động và xúi giục những người da đen nổi loạn. Laurence Jones bị tố cáo có tham gia vào âm mưu ấy. Trong lúc đứng chân trước cửa nhà thờ, một nhóm người da trắng đã nghe thấy tiếng Laurence Jones nói lớn trước giáo đoàn rằng: “Cuộc sống là một cuộc chiến trong đó mỗi người da đen phải luôn sẵn sàng *áo giáp sắt* để tranh đấu cho sự tồn tại và thành công của mình”.

(45) Một lối hành hình tàn bạo của bọn phân biệt chủng tộc Mỹ đối với người da đen.

“Cuộc chiến”, “Áo giáp sắt”! Thế là đủ! Những thanh niên quá khích tức tốc phóng ngựa suốt đêm, gọi thêm một nhóm người khá đông rồi quay trở lại nhà thờ, bắt trói nhà truyền giáo và kéo lê ông suốt một dặm đường, rồi treo ông lên giá dựng trên một đồng củi, chuẩn bị thiêu sống ông. Nhưng đúng lúc que diêm được bật lên thì có tiếng ai đó la to: “Hãy để cho ông ta nói rõ mọi chuyện rồi hãy thiêu. Nói đi! Nói đi!”. Laurence Jones lúc đó đang đứng trong đồng củi với sợi dây trói quanh cổ đã lên tiếng vì cuộc sống và mục tiêu cao cả của mình. Ông tốt nghiệp Đại học Iowa

năm 1907. Phẩm chất đáng quý, học vấn và khả năng âm nhạc của ông đã khiến các giáo sư và sinh viên trong khoa đều yêu mến. Tốt nghiệp xong, ông đã bỏ qua lời đề nghị giúp thành lập công ty riêng từ một chủ khách sạn, cũng từ chối luôn hảo ý của một doanh nhân giàu có muốn tài trợ cho ông đi học nhạc. Tại sao ư? Bởi trong ông đã ấp ủ một ước mơ cháy bỏng khác. Chính câu chuyện về cuộc đời của Booker T. Washington⁽⁴⁶⁾ mà ông đọc được đã thôi thúc ông quyết tâm cống hiến cả đời cho việc giáo dục những người nghèo khổ và mù chữ thuộc chủng tộc của mình. Ông đã tìm đến vùng đất lạc hậu nhất ở miền Nam – một nơi cách vùng phía nam của Jackson, Mississippi hơn 40 cây số. Ông cầm cố chiếc đồng hồ của mình được 1,65 đô-la để lấy tiền mở một ngôi trường trong khu rừng với những gốc cây làm bàn học. Laurence Jones đã kể cho những người da trắng đang vô cùng tức giận và sẵn sàng hành hình mình về chuyện ông đã đấu tranh thế nào để dạy dỗ những cô bé cậu bé thất học nơi đây, để chúng trở thành những nông dân, kỹ sư, những đầu bếp và bà nội trợ tốt trong tương lai. Ông cũng kể về những người da trắng đã giúp ông xoay sở để thành lập trường Piney Woods – họ đã hỗ trợ ông đất, gỗ, lợn, bò và tiền bạc để ông tiến hành công việc giảng dạy của mình.

(46) Booker Taliaferro Washington (1865 – 1915): Nhà cải cách, nhà giáo dục và lãnh tụ lớn của người Mỹ da đen. Ông cực lực đả phá ách nô lệ và là người phát ngôn cho cộng đồng người Mỹ gốc Phi tại Hoa Kỳ.

Sau này, khi được hỏi ông có ghét những người đã kéo lê và đòi thiêu sống mình hay không, ông trả lời rằng lúc ấy ông quá mải mê với mục đích của mình – *mải mê dồn hết tâm sức vào điều còn lớn lao hơn cả bản thân mình nên chẳng có thời gian mà thù ghét ai*. Ông nói: “Tôi không có thời gian để cãi cò, không có thời gian để hối tiếc, và không ai có thể ép tôi hạ mình mà ghét họ”.

Thấy Laurence Jones nói chuyện với vẻ chân thành và cảm động, hơn nữa còn không màng đến tính mạng để kêu gọi cho mục đích cao cả của mình, nhóm người da trắng bắt đầu nguôi giận. Cuối cùng, một cựu chiến binh già của quân Ly khai đứng trong đám đông đã lên tiếng: “Tôi tin cậu ta đang nói sự thật. Tôi biết những người da trắng mà cậu ta vừa kể. Cậu ta đang làm một việc tốt. Chúng ta đã nhầm lẫn rồi. Chúng ta nên giúp thay vì thiêu sống cậu ta”. Người cựu chiến binh già liền chuyển mũ của mình qua đám đông và quyên góp được 52,4 đô-la từ chính những người trước đó còn hò hét đòi thiêu sống người sáng lập ra ngôi trường Piney Woods Country – người đã nói rằng: “Tôi không có thời gian để cãi cọ, không có thời gian để hối tiếc, và không ai có thể ép tôi hạ mình mà ghét họ”.

Cách đây 19 thế kỷ, Epictetus cũng đã chỉ ra rằng chúng ta gieo gì thì sẽ gặt nấy và ở một mức độ nào đó, những ai gieo gió ắt phải gặt bão. Epictetus nói: “ *Về lâu dài, mỗi cá nhân đều phải trả giá cho những tội ác của mình. Người nào ghi nhớ điều này sẽ không nổi giận với bất kỳ ai, không căm giận ai, không gây thù chuốc oán với ai, không đổ lỗi cho ai, không oán ghét ai* ”.

Có thể không người nào trong lịch sử nước Mỹ từng bị lên án, ghét bỏ và chỉ trích nhiều hơn Lincoln. Ấy thế mà theo như lời kể trong quyển tiểu sử kinh điển của Herndon viết về Tổng thống, “Lincoln không bao giờ phán xét bất kỳ ai chỉ dựa trên cảm xúc yêu ghét của mình. Nếu có một công việc cần giao phó thì ông luôn tin rằng những người đối địch với mình cũng có khả năng đảm nhiệm nó như bất kỳ ai. Bất kể người đó là bạn hay kẻ đã bôi nhọ và có hằn thù cá nhân với mình, Lincoln vẫn không ngại ngần cất nhắc – miễn là họ phù hợp với vị trí công việc... Tôi không nghĩ ông từng bãi chức ai đó chỉ vì không thích họ hay vì họ là kẻ thù của ông”.

Lincoln đã từng bị lên án và lăng mạ bởi một số người do chính ông cất nhắc lên những vị trí cao như McCellan, Seward, Stanton và Chase. Nhưng ông vẫn tin rằng: “Không thể tán tụng một người nào chỉ vì những gì anh ta đã làm; hay khiển trách anh ta chỉ vì những việc anh ta đã làm hoặc không làm”, bởi “tất cả chúng ta đều là sản phẩm của điều kiện, hoàn cảnh, môi trường, thói quen hàng ngày và những lễ thói đã tạo ra con người như từ xưa đến nay và mãi mãi về sau”.

Tôi tin Lincoln nói đúng. Nếu bạn và tôi cùng được thừa hưởng một kiểu thể chất, tinh thần và những tính cách, cảm xúc như kẻ thù của mình, nếu cuộc đời cũng cho chúng ta và họ những thứ giống hệt nhau thì hẳn chúng ta sẽ cư xử hoàn toàn giống họ. Chúng ta chẳng thể làm khác được. Cần phải đủ thành tâm cất lên lời cầu nguyện của những người da đỏ vùng Sioux: “Cầu xin Linh hồn vĩ đại hãy giữ cho con khỏi phán xét và chỉ trích người khác chừng nào con chưa ở trong hoàn cảnh của người đó được hai tuần”. Vì vậy, thay vì oán ghét kẻ thù, ta hãy thương hại họ và cảm ơn Chúa vì đã không biến ta thành người như họ. Thay vì nuôi dưỡng mối hận thù và chỉ trích, hãy tỏ lòng cảm thông và thấu hiểu đối với họ, hãy giúp đỡ, tha thứ và cầu nguyện cho họ.

Tôi được nuôi dạy trong một gia đình có thói quen hằng đêm đều đọc Kinh thánh hoặc một đoạn Thánh thư rồi quỳ xuống thì thầm “lời cầu nguyện của gia đình”. Tôi vẫn nhớ như in hình ảnh cha trong trang trại vắng vẻ ở Missouri, nhắc lại những lời của Chúa Jesus – những lời sẽ còn tồn tại mãi cùng với lý tưởng nhân ái của con người: “*Hãy yêu thương kẻ thù của mình, chúc phúc cho những ai đã nguyên rửa mình, làm việc thiện cho những ai ghét mình, hãy cầu nguyện cho những người gây hiềm khích và ngược đãi mình*”.

Cha tôi đã cố sống theo những lời răn dạy đó của Chúa Jesus; và chúng đã đem đến cho người sự bình yên trong tâm hồn – điều mà những vị vua chúa cũng hiếm khi có được.

Để có thái độ tinh thần có thể mang lại cho bạn sự thanh thản, hạnh phúc, bạn hãy ghi nhớ Nguyên tắc 2:

Đừng bao giờ cố trả đũa kẻ thù của mình, bởi khi đó chúng ta sẽ làm tổn thương bản thân còn nhiều hơn là tổn thương họ.

KHÔNG BUỒN LÒNG VỀ SỰ VÔ ƠN

Gần đây, tôi có gặp một doanh nhân vùng Texas, một người đang bùng bùng phần nộ. Tôi đã được báo trước rằng chỉ sau 15 phút gặp mặt, thế nào ông cũng kể hết nỗi bức dọc của mình cho người đối thoại. Quả đúng như thế thật. Mặc dù chuyện đã xảy ra trước đó 11 tháng nhưng ông vẫn chưa nguôi cơn giận. Ông không thể nói về một điều gì khác ngoài điều đó. Ông đã chi cho 34 nhân viên tổng cộng 10.000 đô-la tiền thưởng trong lễ Giáng sinh – tức là xấp xỉ 300 đô-la mỗi người – vậy mà ông không nhận được dù chỉ một lời cảm ơn. Ông cay đắng phàn nàn: “Giờ tôi thấy tiếc từng xu đã thưởng cho họ”.

Khổng Tử nói: “Người đang giận dữ thì chứa đầy nọc độc”. Và vị doanh nhân này chứa nhiều nọc độc đến nỗi tôi cảm thấy ái ngại cho ông. Ông đã 60 tuổi, mà theo tính toán của các công ty bảo hiểm nhân thọ thì những người ở độ tuổi của ông trung bình chỉ sống thêm được khoảng 2/3 thời gian tính từ hiện tại cho đến khi 80 tuổi. Vì vậy, nếu may mắn thì ông cũng chỉ còn khoảng 14 – 15 năm nữa của cuộc đời. Vậy mà ông đã lãng phí gần một năm quý báu ấy vào việc bất mãn và cay cú về một sự kiện đã qua đi từ lâu. Tôi thấy tiếc thay cho ông.

Thay vì bức tức và tủi thân, có lẽ ông nên tự hỏi *tại sao* mình không nhận được sự cảm kích nào. Có thể ông đã bắt nhân viên

làm việc quá sức và trả lương quá thấp. Có thể họ không coi số tiền ấy là một món quà Giáng sinh mà là phần trả công xứng đáng cho nỗ lực của mình. Có thể ông quá nghiêm khắc và khó gần nên không ai dám hoặc muốn đến nói lời cảm ơn. Có thể họ cho rằng đấy cũng chỉ là một cách ông trốn thuế mà thôi.

Mặt khác, biết đâu những nhân viên ấy là những kẻ ích kỷ, keo kiệt và xấu tính. Có thể thế này. Có thể thế kia. Cả tôi hay các bạn đều không thể biết nguyên nhân là gì. Nhưng tôi biết rằng Tiến sĩ Samuel Johnson đã nói: “Lòng biết ơn là trái ngọt của những tháng ngày dày công vun xới. Không phải ai cũng có được thái độ ấy”.

Đây chính là điều tôi muốn nói với các bạn: vị doanh nhân này đã phạm phải một sai lầm đáng buồn mà con người thường mắc phải, đó là mong đợi được biết ơn. Ông đã không thực sự hiểu rõ bản chất con người.

Nếu cứu sống một người, bạn có mong được hàm ơn không? Có thể là có. Nhưng Samuel Leibowitz – người từng là một luật sư hình sự nổi tiếng trước khi trở thành thẩm phán – thì hoàn toàn không. Ông từng giúp 78 người thoát khỏi cái án ngồi ghế điện! Theo bạn, bao nhiêu trong số này từng nói lời cảm ơn đối với Samuel Leibowitz hoặc nhớ gửi cho ông một tấm thiệp chúc mừng Giáng sinh? Bao nhiêu người? Bạn thử đoán xem... Bạn đoán đúng rồi đấy – không ai hết.

Chúa Jesus đã chữa khỏi bệnh hủi cho 10 người trong một buổi chiều – nhưng bao nhiêu trong số họ bày tỏ lòng biết ơn với Ngài? Chỉ một mà thôi. Bạn cứ giở Thánh kinh Luke ra kiểm tra xem. Khi Chúa hỏi các môn đệ rằng: “Chín người kia đâu?” thì những kẻ vô ơn ấy đã đi về hết rồi. Đi về mà không có lấy một lời cảm tạ! Cho phép tôi được hỏi câu này: Đến những ân huệ của Chúa Jesus còn bị đối xử như vậy thì bạn và tôi – cùng vị doanh nhân vùng

Texas kia – sao có thể mong mỗi rằng những giúp đỡ nhỏ bé của mình sẽ nhận được thái độ cảm kích xứng đáng?

Nhất là khi liên quan đến vấn đề tiền bạc thì điều này lại càng trở nên không tưởng. Charles Schwab⁽⁴⁷⁾ kể cho tôi nghe rằng có lần ông đã bỏ tiền ra để giúp một thủ quỹ ngân hàng khỏi phải vào tù vì tội lấy tiền của nhà băng đem đầu tư vào thị trường chứng khoán. Người thủ quỹ ấy có biết ơn Charles không?Ồ, tất nhiên là có rồi, nhưng chỉ trong một thời gian ngắn thôi. Sau này anh ta đã trở mặt, sỉ nhục và lăng mạ ông – sỉ nhục và lăng mạ chính con người đã giúp anh ta không phải ngồi nhà đá!

(47) Charles Michael Schwab (1862 – 1939): Nhà tư bản công nghiệp thép Hoa Kỳ.

Nếu cho một người họ hàng một triệu đô-la, bạn có mong anh ta sẽ cảm kích không? Andrew Carnegie⁽⁴⁸⁾ đã làm thế. Nhưng nếu bây giờ sống lại hẳn ông sẽ sửng sốt nhận ra mình đang bị chính người họ hàng ấy sỉ vả thậm tệ! Tại sao? Tại vì “lão già Andy” đã quyên góp 365 triệu đô-la cho quỹ từ thiện và “chỉ để lại cho anh ta một triệu đô-la vô tích sự, chẳng thấm vào đâu” – theo như anh ta nói.

(48) Andrew Carnegie (1835 – 1919): Ông “vua thép” của Mỹ, tỷ phú giàu nhất thế giới đương thời, người làm nên sự nghiệp từ đôi bàn tay trắng.

Cuộc đời là như thế. Con người vẫn là con người – và có lẽ điều này sẽ chẳng có gì thay đổi trong thời đại của chúng ta. Vậy thì tại sao chúng ta không chấp nhận nó? Tại sao không suy nghĩ một cách thực tế như ông già Marcus Aurelius, một trong những người lãnh đạo khôn ngoan nhất của Đế chế La Mã. Ông đã viết trong nhật ký rằng: “Hôm nay ta sẽ lại gặp những kẻ nói nhiều, ích kỷ, tự cao tự đại và vô ơn. Nhưng ta sẽ không ngạc nhiên hay

bực dọc, bởi ta không thể tưởng tượng nổi thế giới này sẽ như thế nào nếu thiếu những loại người như thế”.

Đây là một thực tế phải không nào? Nếu bạn và tôi cứ cố chấp cần nhằn về sự vô ơn thì ai mới là kẻ đáng phê phán đây? Bản tính con người, vốn ích kỷ và vô ơn – hay thái độ không đếm xỉa đến bản tính con người của chúng ta? Vì vậy, đừng trông mong vào sự cảm kích của người khác. Có như thế thì đôi khi gặp được thái độ biết ơn, chúng ta mới có cảm giác ngạc nhiên thú vị và hạnh phúc. Nếu gặp tình huống ngược lại, thì chúng ta cũng sẽ không phải bực mình, tức giận.

Đó chính là điều đầu tiên tôi muốn bạn lưu ý: *Bản tính con người vốn ích kỷ và vô ơn. Nếu chúng ta cứ cố chấp, đòi hỏi thái độ biết ơn thì chúng ta sẽ chỉ tự chuốc lấy bực dọc và đau khổ cho mình.*

Tôi biết một phụ nữ ở New York, một người luôn than vãn rằng mình rất cô đơn. Không một người thân nào muốn ở gần bà – và tôi cũng chẳng ngạc nhiên gì về điều ấy. Nếu bạn đến thăm bà, bà sẽ kể lể hàng giờ về công lao dưỡng dục của mình với hai cô cháu gái khi họ còn nhỏ; bà đã chăm sóc hai cô khi họ bị ho, lên sởi và quai bị; bà đã nuôi nấng họ bao nhiêu năm trời; đã lo cho một người vào học ở trường kinh doanh, đã che chở người kia cho đến tận khi cô ấy đi lấy chồng.

Các cháu gái có đến thăm bà không? Tất nhiên là có, thỉnh thoảng thôi, theo bốn phận. Nhưng họ sợ chết khiếp những cuộc viếng thăm ấy. Họ biết rằng mình sẽ phải ngồi nghe hàng giờ liền những lời trách móc bóng gió. Họ sẽ được thết đãi bằng hàng tràng những lời phàn nàn chua cay không ngớt và những tiếng thở dài não nuột. Rồi đến khi không thể dọa nạt, ép buộc các cháu gái đến thăm mình, bà bỗng lên một cơn đau tim. Liệu có phải bà bị đau tim thật không?Ồ, có chứ. Bác sĩ đã nói bà “có một quả tim rất dễ bị kích động” và đáp rất nhanh. Nhưng bác sĩ cũng

nói rằng họ không thể làm gì được trong trường hợp của bà – rắc rối của bà là vấn đề tình cảm.

Điều bà thực sự cần là tình yêu và sự quan tâm. Nhưng bà lại nhầm lẫn gọi đó sự biết ơn. Và bà sẽ không bao giờ nhận được sự biết ơn hay tình yêu bởi vì bà luôn đòi hỏi nó. Bà nghĩ rằng đó là những gì mình đáng được hưởng.

Có hàng nghìn người như người phụ nữ này, phiền muộn vì cảm thấy mình bị cô đơn, hắt hủi và là nạn nhân của thói vô ơn. Họ mong muốn được yêu thương; nhưng họ không biết rằng cách duy nhất để nhận được tình yêu thương trên thế giới này là cho đi tình yêu mà không đòi hỏi được đền đáp.

Nghe có vẻ là một triết lý của chủ nghĩa lý tưởng hảo huyền, viễn vông chẳng? Không đâu. Đây là một điều rất hiển nhiên, là con đường tốt nhất dẫn chúng ta đến với hạnh phúc mà mình hằng khao khát. Tôi hiểu điều này bởi tôi đã tận mắt chứng kiến điều kỳ diệu đó trong gia đình mình. Cha mẹ tôi vẫn lấy việc giúp đỡ người khác làm niềm vui cho bản thân. Chúng tôi sống nghèo khổ – lúc nào cũng trong cảnh nợ nần. Nhưng dù nghèo đến đâu, hàng năm cha mẹ vẫn gửi tiền tới một trại trẻ mồ côi mang tên Nhà Tình thương ở Hội đồng Bluffs, Iowa. Cả hai ông bà vẫn chưa một lần đặt chân đến đây và có lẽ cha mẹ tôi cũng không nhận được hình thức cảm ơn nào khác ngoài những bức thư. Nhưng hai người đã được đền đáp xứng đáng bằng niềm vui dạt dào từ việc giúp đỡ trẻ nhỏ – mà không mong được đáp đền hay cảm tạ.

Khi trưởng thành và sống xa gia đình, tôi luôn gửi về nhà một tấm séc vào dịp Giáng sinh, giục cha mẹ đi mua sắm những gì họ thích. Nhưng chẳng mấy khi hai người làm thế. Khi tôi trở về nhà vào mấy ngày trước lễ Giáng sinh, cha sẽ lại kể cho tôi nghe về đồng than đá và đồ tạp phẩm đã mua tặng một góa phụ nào đó

trong thị trấn, người có một đàn con nheo nhóc mà chẳng biết kiếm đâu ra tiền để mua thức ăn và chất đốt. Hai người đã vui sướng biết bao vì có thể đem tặng những món quà ấy – niềm vui của việc cho đi mà không cần được nhận lại bất cứ thứ gì!

Tôi tin rằng cha tôi có lẽ đã đáp ứng được gần hết những chuẩn mực mà Aristotle đề ra cho một con người lý tưởng – người đáng được hưởng hạnh phúc nhất: “Con người lý tưởng là người luôn lấy việc giúp đỡ người khác làm niềm vui cho mình”.

Và đây chính là điểm thứ hai tôi muốn bạn quan tâm: *Nếu muốn tìm thấy hạnh phúc thì đừng băn khoăn xem mình có được biết ơn hay không mà hãy cho đi và tận hưởng niềm vui từ chính việc cho đi ấy.*

Suốt mười nghìn năm nay, các ông bố bà mẹ vẫn luôn vò đầu bứt tai về thái độ vô ơn của con cái.

Ngay đến bậc vua chúa, như Vua Lear của Shakespeare, cũng kêu lên: “Thà bị rắn độc cắn còn hơn có một đứa con vô ơn bạc bẽo!”.

Nhưng làm sao bọn trẻ có thái độ biết ơn nếu ta không dạy dỗ chúng? Sự vô ơn là một phần của tự nhiên – cũng giống như cỏ dại. Còn thái độ biết ơn là hoa hồng – cần được vun trồng, nuôi dưỡng, nâng niu và bảo vệ.

Nếu con trẻ vô ơn, ai là người có lỗi? Có lẽ chính là người lớn chúng ta. Nếu chúng ta chưa bao giờ dạy cho con lòng biết ơn người khác thì sao lại mong chúng sẽ tỏ lòng biết ơn với mình?

Tôi có quen một người ở Chicago, người có lý do chính đáng để phàn nàn về thái độ vô ơn từ những đứa con riêng của vợ. Ông làm việc quần quật trong một nhà máy đóng hộp với tiền công chẳng mấy khi vượt quá 40 đô-la một tuần. Rồi ông kết hôn với

một quả phụ, và bà đã thuyết phục ông vay thêm tiền để nuôi hai đứa con trai đã lớn của bà học đại học. Ông phải dựa vào đồng lương ít ỏi của mình để trả tiền thức ăn, tiền thuê nhà, tiền khí đốt, tiền quần áo và cả số lãi vay nữa. Đã như thế suốt 4 năm nay, ông làm việc như một con cu li và chưa bao giờ phàn nàn tới nửa lời.

Vậy mà ông có nhận được lời cảm ơn nào không? Không hề, vợ ông cho đó là đương nhiên – cả hai đứa con của bà cũng vậy. Chúng chưa bao giờ nghĩ rằng mình mang nợ cha dượng một thứ gì – cả một lời cảm ơn cũng không!

Ai là người đáng trách? Những đứa con? Đúng thế; nhưng bà mẹ còn đáng trách hơn. Bà cảm thấy có lỗi nếu khiến những năm tháng tuổi trẻ của các con phải trĩu xuống dưới gánh nặng của “ý thức về bốn phận”. Bà không muốn chúng có “cảm giác phải mang nợ”. Vậy là bà chẳng bao giờ đoái hoài tới việc dạy bảo rằng: “Dượng của các con là một người thật đáng kính vì đã nuôi cả hai đứa học đại học!”. Thay vào đó, bà giữ cái thái độ: “Ôi dào, ít ra thì ông ấy cũng phải làm được như thế chứ!”.

Bà nghĩ mình đang giúp các con được sống thanh thoi, nhưng thực ra, bà đang đẩy chúng bước vào đời với một quan điểm rất nguy hiểm rằng cuộc đời mắc nợ chúng. Và đúng là như thế. Bởi một trong hai người này đã cố “mượn” tiền của ông chủ và rồi kết cục phải ở tù!

Chúng ta phải nhớ rằng bản tính con trẻ phụ thuộc rất nhiều vào cách ta uốn nắn chúng. Chẳng hạn, em gái của mẹ tôi – dì Viola Alexander, ở Minneapolis – là một ví dụ điển hình về một người mẹ không bao giờ phải phàn nàn về “thái độ vô ơn” của các con. Hồi tôi còn nhỏ, dì Viola đã đưa mẹ đẻ về nhà để phụng dưỡng, và dì cũng làm như thế với mẹ chồng. Giờ đây tôi nhắm mắt lại vẫn có thể thấy hình ảnh hai người mẹ già cùng ngồi trước lò sưởi

trong căn nhà giữa nông trang của dì. Có bao giờ họ làm dì mệt mỗi không? Tôi cho là có. Nhưng bạn sẽ không bao giờ nhận ra điều này trong thái độ của dì. Dì thực sự yêu thương họ – vì thế dì chiều lòng họ, chiều theo những yêu cầu phiền hà của người già và khiến họ cảm thấy như được sống trong gia đình. Đây là chưa kể đến việc dì Viola còn có 6 đứa con cần phải chăm sóc; nhưng chưa bao giờ dì nghĩ rằng mình đang làm một công việc cao cả, rằng mình đáng được hưởng vầng hào quang rực rỡ bởi đã đưa cả hai người mẹ già về phụng dưỡng. Đối với dì, đó là một điều hết sức tự nhiên, một điều hợp đạo lý mà dì muốn làm.

Dì Viola hiện nay như thế nào? Dì đã là một quả phụ hơn 20 năm sau khi dưỡng tôi qua đời; những người con của dì đã trưởng thành và có gia đình riêng mà vẫn luôn đòi được chăm sóc và đưa mẹ về nhà mình ở! Họ yêu quý dì; không bao giờ họ cảm thấy mệt mỏi vì dì. Có phải đó là lòng biết ơn không? Vớ vẩn! Đó là tình yêu – chỉ tình yêu mà thôi. Khi còn bé, họ đã được sống trong bầu không khí ấm áp, tràn ngập yêu thương, nên giờ đây, đâu có gì phải ngạc nhiên khi mọi thứ đảo lộn trật tự, chính họ lại tạo ra bầu không khí yêu thương ấy?

Vì vậy, chúng ta hãy ghi nhớ rằng để nuôi nấng con cái thành những người có lòng biết ơn thì cha mẹ cũng *phải* như thế. Hãy nhớ rằng “trẻ con hay nghe lỏm” – nên hãy chú ý những lời nói của mình. Nếu lúc nào đó, chúng ta đang có biểu hiện coi nhẹ lòng tốt của người khác ngay trước mắt bọn trẻ thì hãy bảo mình dừng lại ngay. Đừng bao giờ nói những câu đại loại như: “Nhìn vào những chiếc khăn lau bát bác Sue gửi làm quà Giáng sinh này. Bác ấy đã tự đan đấy. Vậy là không tốn một đồng nào!”. Những lời nói ấy có thể chẳng có ngụ ý gì đối với chúng ta – nhưng bọn trẻ đang nghe đấy. Vì vậy, thay vào đó, chúng ta nên nói: “Thử nghĩ mà xem, bác Sue đã phải tốn bao nhiêu thời gian để làm những món quà Giáng sinh này! Bác ấy tốt quá! Chúng ta

hãy viết thư cảm ơn bác ấy ngay đi thôi”. Như thế, con bạn có thể tự nhiên hình thành thói quen biết trân trọng và khen ngợi người khác.

Để không phải bất mãn và lo lắng về thái độ vô ơn, bạn hãy ghi nhớ Nguyên tắc 3:

- 1. Thay vì phẫn nộ về thái độ vô ơn, hãy chấp nhận đó là một điều bình thường.**
- 2. Hãy nhớ rằng cách duy nhất để có thể tìm thấy hạnh phúc là đừng mong đợi được biết ơn mà hãy cứ cho đi và vui hưởng niềm hạnh phúc từ việc làm ấy.**
- 3. “Lòng biết ơn là trái ngọt cần vun trồng”. Vì vậy, nếu muốn con cái có thái độ biết ơn thì chúng ta phải dạy bảo chúng bằng chính hành động và thái độ của mình.**

NHỮNG GÌ BẠN CÓ QUÝ GIÁ HƠN HÀNG TRIỆU ĐÔ-LA!

Tôi biết Harold Abbott từ nhiều năm nay. Ông sống ở thành phố Webb, Missouri. Trước đây, ông từng là người quản lý công việc giảng dạy của tôi. Một ngày nọ, tôi gặp ông ở thành phố Kansas và mời ông về thăm trang trại của tôi ở Belton, Missouri. Trong chuyến đi đó, tôi đã hỏi ông làm thế nào để không phải lo lắng và được ông kể cho nghe một câu chuyện thú vị mà tôi không bao giờ quên. Ông nói:

“Trước đây, tôi rất hay lo lắng, nhưng vào một ngày mùa xuân năm 1934, khi đang đi dạo trên đường West Dougherty, tôi đã chứng kiến một cảnh tượng làm tan đi mọi điều âu lo trong tâm tưởng. Chuyện chỉ xảy ra trong vòng 10 giây, nhưng trong 10 giây đó, tôi đã học được cách sống còn nhiều hơn những gì đã học được trong suốt 10 năm.

Hai năm trước đó, tôi có mở một cửa hàng tạp hóa ở thành phố Webb. Cửa hàng này không chỉ làm tôi thua lỗ toàn bộ số tiền tiết kiệm mà còn mắc một khoản nợ đến 7 năm sau mới trả hết. Lúc đó, cửa hàng tạp hóa của tôi vừa mới đóng cửa vào thứ Bảy tuần trước; và tôi đang chuẩn bị đến ngân hàng Merchants & Miners vay tiền trước khi đi Kansas tìm việc. Tôi cất bước nặng nề như người vừa bại trận, hoàn toàn mất hết niềm tin và ý chí chiến đấu. Rồi đột nhiên, tôi thấy có một người đang đi dọc con đường

– người ấy không có chân. Ông ngồi trên một cái bục gỗ nhỏ có gắn những bánh xe lăn và dùng hai thanh gỗ cầm ở tay đẩy mình tiến về phía trước. Tôi nhìn thấy ông đứng lúc ông vừa băng ngang qua đường và đang chuẩn bị nhắc người lên cao vài cen-ti-met để lên vỉa hè. Khi ghéch cái bục gỗ nhỏ lên, ông bắt gặp ánh mắt tôi đang nhìn ông. Ông nở một nụ cười rạng rỡ và vui vẻ nói: ‘Xin chào. Thật là một buổi sáng đẹp trời, phải không?’. Nhìn người đàn ông đó, tôi chợt nhận ra mình thật giàu có. Tôi còn cả hai chân và có thể đi lại dễ dàng. Tôi cảm thấy xấu hổ vì đã tự than thân trách phận quá nhiều. Tôi tự nhủ nếu người đàn ông kia không có chân mà vẫn sống tự tin, vui vẻ và hạnh phúc, thì tôi – với đôi chân lành lặn – chắc chắn sẽ làm được như thế. Tôi thấy mình thở mạnh. Tôi đã định vay ngân hàng Merchants & Miners chỉ 100 đô-la. Nhưng lúc đó tôi đã có đủ can đảm để hỏi vay 200. Tôi đã định nói rằng mình muốn đến Kansas để cố gắng tìm một công việc. Nhưng giờ đây tôi đã tự tin tuyên bố rằng mình muốn đến thành phố Kansas để có một công việc. Tôi đã vay được tiền; và tôi cũng có được việc làm.

Hiện tôi vẫn dán những lời này trên tấm gương trong phòng tắm để đọc hàng sáng mỗi khi cạo râu:

Tôi buồn vì không có giày

Cho tới khi tôi gặp trên đường một người không có chân.”

Có lần, tôi hỏi Eddie Rickenbacker về bài học lớn nhất anh đã học được khi cùng những người đồng hành lênh đênh trên bè gỗ giữa Thái Bình Dương suốt 21 ngày, mất phương hướng và không may mắn nhìn thấy một tia hy vọng. Anh nói: “Bài học lớn nhất tôi rút ra từ lần đó là nếu bạn vẫn có đủ nước ngọt để uống và đủ thực phẩm để ăn thì bạn đừng bao giờ phàn nàn về bất cứ điều gì”.

Tờ *Time* có đăng một bài báo viết về một trung sĩ bị thương trong trận Guadalcanal. Bị một mảnh đạn cối găm vào cổ họng, viên trung sĩ này đã phải truyền máu 7 lần. Anh viết cho bác sĩ một mẫu giấy hỏi: “Tôi sẽ sống chứ?”. Bác sĩ trả lời: “Đúng thế”. Anh lại viết một mẫu giấy khác: “Liệu tôi còn có thể nói được không?”. Một lần nữa anh lại nhận được câu trả lời có. Vậy là anh viết tiếp: “*Thế thì tôi còn phải lo lắng về cái quái gì nữa chứ?*”.

Tại sao bạn không dừng lại và tự hỏi: “Mình đang lo lắng về cái quái gì chứ?”. Có thể bạn sẽ thấy điều mình lo lắng là không cần thiết, thậm chí là vô lý.

Khoảng 90% những điều xảy ra trong cuộc sống của chúng ta là tốt đẹp, chỉ khoảng 10% là không như mong đợi. Nếu muốn hạnh phúc, tất cả những gì chúng ta phải làm là chú tâm vào 90% những điều tốt đẹp, và bỏ qua 10% những điều bất hạnh. Còn nếu chúng ta cứ muốn chuốc lấy lo âu, cay cú và bệnh loét dạ dày thì hãy cứ tập trung vào 10% bất hạnh kia và bỏ qua 90% những điều tuyệt vời còn lại.

Jonathan Swift, tác giả của quyển *Những cuộc phiêu lưu của Gulliver*, là một người bi quan và chán chường bậc nhất trong nền văn học Anh. Ông thấy tiếc vì đã được sinh ra trên đời, đến nỗi ông thường mặc đồ đen và nhịn ăn vào mỗi dịp sinh nhật. Tuy nhiên, trong nỗi chán nản, người bi quan nhất trong nền văn học Anh này vẫn ca ngợi sức mạnh lớn lao mà sự vui vẻ và niềm hạnh phúc có thể mang lại cho sức khỏe của con người. Ông tuyên bố: “Những bác sĩ giỏi nhất thế gian là Bác sĩ Ăn kiêng, Bác sĩ Thanh thần và Bác sĩ Vui vẻ”.

Bạn và tôi có thể luôn hưởng được sự chăm sóc miễn phí của “Bác sĩ Vui vẻ” từng ngày, từng giờ, bằng cách lúc nào cũng nghĩ đến những tài sản vô giá của mình – những tài sản còn vượt xa kho báu của Alibaba trong truyền thuyết. Liệu bạn có bán đi đôi mắt

của mình để có được một tỷ đô-la? Bạn sẽ chấp nhận lấy cái gì để đánh đổi đôi chân của bạn? Đôi tay của bạn? Thính lực của bạn? Những đứa con của bạn? Gia đình của bạn? Hãy cộng tất cả những tài sản đó, bạn sẽ thấy mình không bao giờ muốn đổi những gì đang có để lấy cả đồng vàng của gia đình Rockefeller, Ford và nhà Morgan gộp lại.

Nhưng liệu chúng ta có biết trân trọng những gì mình đang có? À, dường như không. Như Schopenhauer đã nói: “Chúng ta ít khi nghĩ đến những gì mình có mà chỉ luôn nghĩ đến những gì mình thiếu”. Vâng, xu hướng “ít khi nghĩ đến những gì mình có mà chỉ luôn nghĩ đến những gì mình thiếu” là bi kịch lớn nhất trên đời. Nó có thể gây ra đau khổ còn nhiều hơn tất cả những cuộc chiến tranh và bệnh tật trong lịch sử.

Nó khiến John Palmer sống ở Paterson, New Jersey, “từ một chàng trai dễ mến thành một ông già hay gắt gỏng” và suýt nữa phá hoại hạnh phúc gia đình của chính mình. Tôi biết điều đó, bởi chính anh đã kể cho tôi nghe:

“Không lâu sau ngày giải ngũ, tôi bắt đầu tự mình kinh doanh. Tôi làm việc cật lực ngày đêm. Mọi chuyện đang tiến triển tốt đẹp thì rắc rối nảy sinh. Tôi không thể mua được nguyên vật liệu và cũng rất khó bán thành phẩm. Tôi sợ rằng mình sẽ phải từ bỏ công việc kinh doanh. Tôi lo lắng đến nỗi từ một chàng trai dễ mến trở thành một ông già hay gắt gỏng. Tôi trở nên cáu gắt và chua chát – lúc đó tôi không biết; nhưng giờ nghĩ lại mới thấy suýt nữa tôi đã phá hoại hạnh phúc gia đình mình. Rồi một ngày nọ, nhân viên của tôi – một cựu binh trẻ tuổi và tàn phế – nói với tôi: ‘Johnny này, anh nên tự cảm thấy xấu hổ với chính mình. Anh cứ xử như thể mình là người duy nhất trên đời gặp rắc rối. Cứ cho là anh sẽ phải đóng cửa hàng một thời gian, thế thì đã sao? Anh có thể làm lại từ đầu khi mọi chuyện trở lại bình

thường. Anh có nhiều thứ để trân trọng. Ấy thế mà anh luôn cầu nhàu. Anh có biết tôi luôn ao ước được như anh biết chừng nào! Nhìn tôi đây này. Tôi chỉ còn một cánh tay, và một nửa gương mặt đã bị bắn nát, nhưng tôi đâu có phàn nàn: Nếu không ngừng ngay việc ca thán và cằn nhằn, anh sẽ mất đi không chỉ công việc kinh doanh của mình, mà cả sức khỏe, gia đình và bạn bè nữa!’.

Những lời khiển trách đó đã vực tôi dậy từ bờ vực thảm. Chúng khiến tôi nhận ra mình giàu có đến mức nào. Ngay lúc đó tôi hạ quyết tâm sẽ thay đổi và trở lại chính mình trước kia – và tôi đã làm được.”

Một người bạn của tôi, Lucile Blake cũng suýt nữa rơi vào bi kịch nếu cô không kịp nhận ra rằng phải biết hạnh phúc với những gì mình đang có, thay vì lo lắng về những gì mình không có.

Cách đây nhiều năm, tôi gặp Lucile khi cả hai chúng tôi cùng theo học viết truyện ngắn ở Đại học Columbia. Vài năm trước đó, cô đã gặp một cơn chấn động lớn trong đời. Khi ấy, cô đang sống ở Tucson, Arizona. Câu chuyện cô kể cho tôi như sau:

“Ngày ấy tôi sống trong guồng quay của công việc: học organ ở Đại học Arizona, quản lý một phòng thanh nhạc trong thị trấn, dạy một lớp cảm thụ âm nhạc ở Desert Willow Ranch, nơi tôi sinh sống. Tối đến, tôi tham dự các bữa tiệc, khiêu vũ, cưới ngựa. Thế rồi, một buổi sáng, tôi quy ngã. Vì tim của tôi! Bác sĩ nói: ‘Cô sẽ phải nằm trên giường trong một năm, tĩnh dưỡng hoàn toàn’. Ông ấy thậm chí còn không động viên cho tôi tin rằng mình sẽ khỏe lại.

Nằm trên giường suốt một năm! Để thành kẻ tàn phế – cũng có thể để chết! Tôi hoang mang cực độ. Tại sao điều này lại xảy đến với tôi? Tôi đã làm gì nên tội? Tôi than khóc và rên rỉ, trong lòng trào dâng cảm giác cay đắng và muốn nổi loạn. Nhưng tôi vẫn

nằm nghỉ như lời khuyên của bác sĩ. Một người hàng xóm của tôi, họa sĩ Rudolf, nói với tôi: ‘Bây giờ cô đang cho rằng cả một năm nằm trên giường là một thảm kịch. Nhưng không phải thế đâu. Cô sẽ có thời gian để suy nghĩ và hiểu rõ mình hơn. Trong vài tháng tới, cô sẽ phát triển tâm hồn nhiều hơn tất cả quãng đời trước đó của cô’. Tôi trấn tĩnh lại, và cố gắng hoàn thiện những nhận thức về giá trị. Tôi đọc các sách truyền cảm hứng. Một hôm, tôi nghe phát thanh viên trên đài nói: ‘Bạn chỉ có thể thể hiện được những gì có trong chính tâm thức của bạn’. Tôi đã nghe những lời như thế nhiều lần trước đây, nhưng bây giờ chúng mới chạm được tới và bám rễ trong tâm trí tôi. Tôi quyết tâm sẽ chỉ sống với những suy nghĩ tích cực về niềm vui, hạnh phúc và sức khỏe. Ngay khi thức dậy mỗi sáng, tôi ép bản thân phải nhắc lại những điều mình cần biết ơn. Thân thể tôi không đau đớn. Tôi có một đứa con gái nhỏ dễ thương. Tôi có thể nhìn thấy, nghe thấy. Tôi được thưởng thức những bản nhạc hay trên đài, có thời gian đọc sách, có thức ăn ngon, bạn bè tốt, v.v. Tôi đã rất vui vẻ và có nhiều người tới thăm đến nỗi bác sĩ phải đặt một tấm biển quy định mỗi lần chỉ được một người vào thăm – và chỉ được vào những giờ nhất định.

Nhiều năm trôi qua và giờ đây, tôi đã có một cuộc sống trọn vẹn và tích cực. Tôi rất biết ơn một năm nằm trên giường ấy. Đó là năm hạnh phúc nhất và hữu ích nhất của tôi ở Arizona. Từ đó đến nay, tôi vẫn giữ thói quen mỗi ngày nghĩ về những điều tốt đẹp mà tôi đang có, và điều này đã trở thành một thói quen quý giá nhất của tôi. Tôi cảm thấy thật xấu hổ vì chỉ mới học được cách sống khi suýt phải đối diện cái chết.”

Có thể nói, Lucile đã hiểu được bài học mà Tiến sĩ Samuel Johnson đã rút ra từ cách đây hơn 200 năm. Ông nói: “Thói quen nhìn mọi việc một cách tích cực còn quý giá hơn việc thu được 1.000 bảng mỗi năm”.

Những lời ấy được thốt ra không phải từ một người giàu có và quá ư lạc quan, mà từ một người đã từng nếm trải những lo âu, đói khát và nghèo túng trong 20 năm – và cuối cùng trở thành một trong những nhà văn lỗi lạc thời đó.

Logan Pearsall Smith đã gói gọn trí tuệ uyên thâm của mình trong vài lời sau: “Có hai điều cần phải đạt được trong cuộc sống: thứ nhất, có được những gì bạn muốn; và sau đó tận hưởng nó. Chỉ những người khôn ngoan nhất mới làm được điều thứ hai”.

Bạn có biết làm thế nào để khiến cho ngay cả việc rửa bát trong chậu cũng trở thành một trải nghiệm đáng nhớ? Vậy hãy đọc quyển sách về lòng can đảm đến khó tin của Borghild Dahl với nhan đề *I Want to See* (*Tôi muốn nhìn thấy*).

Cuốn sách là tác phẩm của một phụ nữ đã phải trải qua cảnh mù lòa suốt nửa thế kỷ. Bà kể: “Tôi chỉ còn một mắt với nhiều sẹo đến nỗi tôi phải nhìn mọi thứ qua một khe nhỏ bên mắt trái. Tôi chỉ có thể đọc sách bằng cách dí sát vào mắt và cố sức căng mắt về phía góc trái đó”.

Nhưng bà không hề than thân trách phận, cũng không muốn bị coi là “khác biệt”. Hồi nhỏ, bà rất muốn chơi nhảy lò cò với những đứa trẻ khác, nhưng lại không thể nhìn thấy những vạch kẻ. Vì thế, đợi các bạn về hết, bà liền xuống sân và vừa bò vừa kẻ sạt mặt xuống đất để có thể nhìn thấy những đường kẻ. Nhờ cách đó, bà có thể nhớ nằm lòng từng khoảng sân chơi và không lâu sau đã trở thành một người chơi xuất sắc. Khi tập đọc ở nhà, bà cầm những quyển sách được in khổ to và dí sát mắt đến nỗi lông mi chạm cả vào trang sách. Cuối cùng, bà đã tốt nghiệp Đại học Minnesota và lấy thêm một bằng Tiến sĩ ở Đại học Columbia.

Công việc đầu tiên của bà là dạy học ở một ngôi làng nhỏ nằm trong thung lũng Twin, bang Minnesota, và bà phấn đấu cho tới

khi trở thành giáo sư về báo chí và văn học của Đại học Augustana ở Sioux Falls, South Dakota. Bà dạy ở đó trong 13 năm, giảng bài cho các câu lạc bộ của phụ nữ và nói chuyện qua radio về sách và các tác giả. Bà viết: “Trong ký ức của mình, tôi luôn nơm nớp lo sợ sẽ bị mù hoàn toàn. Để vượt qua nỗi sợ hãi đó, tôi đã chọn một thái độ sống vui vẻ, gần như lúc nào cũng tràn đầy tiếng cười”.

Rồi vào năm 1943, khi đã 52 tuổi, một điều kỳ diệu đã xảy đến với Borghild Dahl: bà có thể nhìn rõ hơn trước 40 lần, sau một ca phẫu thuật ở Bệnh viện chuyên khoa Mayo Clinic nổi tiếng.

Một thế giới mới mẻ, thú vị và đáng yêu mở ra trước mắt bà. Giờ đây, ngay cả việc rửa bát cũng khiến bà bồi hồi xúc động. Bà viết: “Tôi bắt đầu nghịch những bọt xà phòng trắng xóa. Tôi nhúng tay vào chậu và vớt lên những bong bóng xà phòng bé nhỏ. Tôi hướng chúng về phía ánh sáng và có thể nhìn thấy trong đó là những sắc màu rực rỡ như cầu vồng”.

Khi nhìn qua ô cửa sổ phía trên bồn rửa bát, bà thấy “những chú chim sẻ đang vỗ những đôi cánh màu xám đen, bay trong làn tuyết rơi dày trắng xóa”.

Ngây ngất trước những bong bóng xà phòng và những chú chim sẻ, bà đã viết lời kết cho quyển sách của mình như sau: “Tôi thầm nhủ: Chúa tôn kính, Người trị vì Thiên đàng, con cảm ơn Ngài. Con cảm ơn Ngài!”.

Đã khi nào chúng ta có ý nghĩ cảm ơn cuộc đời vì những điều ta vẫn cho là “tầm thường” đó chưa? Chắc là không. Thậm chí, tôi biết có nhiều người đã cảm thấy vô cùng khổ sở với những chiếc bong bóng xà phòng trong bồn rửa chén! Nếu thế thì chúng ta nên tự xấu hổ với chính mình. Chúng ta được sống trong một xứ sở thần tiên đẹp tuyệt vời là cuộc đời này, nhưng lại quá mù

quáng mà không nhận ra điều đó, có lẽ vì quá đầy đủ nên không biết hưởng thụ nó.

Vậy thì giờ đây, bạn có thể ngừng lo lắng và bắt đầu sống thực sự khi làm theo Nguyên tắc 4:

Hãy nghĩ đến những điều may mắn mà bạn có được – chứ không phải những rắc rối!

HÃY LÀ CHÍNH MÌNH

Bà Edith Allred ở Mount Airy, North Carolina có gửi cho tôi một lá thư, trong đó bà viết:

“Hồi nhỏ, tôi cực kỳ nhạy cảm và hay xấu hổ. Tôi bị béo phì và những ngấn cảm khiến tôi trông càng béo hơn. Mẹ tôi là người cổ hủ và cho rằng ăn diện chỉ là chuyện tầm phào. Bà luôn nói: ‘Mặc rộng còn được, chứ mặc chật thì sẽ rách thôi’; và bà cho tôi mặc y như thế. Tôi không bao giờ dám tham dự các bữa tiệc; chưa bao giờ vui vẻ; và ở trường, tôi cũng không bao giờ tham gia cùng bạn bè trong các hoạt động ngoài trời, kể cả chơi các môn thể thao. Tôi mặc cảm với ý nghĩ mình ‘khác người’ và không ai ưa thích tôi.

Lớn lên, tuy kết hôn với một người hơn mình mấy tuổi, nhưng tôi vẫn không thể thay đổi. Mọi người bên gia đình chồng tôi ai cũng tự tin và đỉnh đạc. Họ có tất cả những gì mà tôi ao ước. Tôi cố gắng để được như họ, nhưng không thể. Những nỗ lực của họ nhằm kéo tôi ra khỏi cái vỏ ốc tự ti chỉ càng đẩy tôi vào sâu thêm. Tôi trở nên căng thẳng và cáu kỉnh. Tôi tránh mặt bạn bè. Tình trạng của tôi trở nên tồi tệ đến nỗi ngay cả tiếng chuông cửa cũng làm tôi sợ! Tôi là một kẻ thất bại, và tôi lo sợ chồng mình sẽ nhận ra điều đó. Vì thế, mỗi khi hai vợ chồng ở chỗ đông người, tôi luôn cố tỏ ra vui vẻ – đến mức hơi thái quá; tôi biết thế nên sau đó, ngày nào tôi cũng cảm thấy vô cùng khổ sở. Cuối cùng,

tôi buồn chán tới nỗi không còn thiết sống nữa và bắt đầu nghĩ đến việc tự vẫn.”

Điều gì đã làm thay đổi cuộc đời người phụ nữ bất hạnh này? Chỉ là một lời nhận xét ngẫu nhiên! Bà Allred kể tiếp:

“Một lời nhận xét ngẫu nhiên đã thay đổi cả cuộc đời tôi. Một ngày nọ, mẹ chồng tôi kể lại việc bà đã nuôi dạy những đứa con của mình trưởng thành như thế nào. Bà nói: ‘Dù có xảy ra chuyện gì, mẹ vẫn luôn nhắc chúng hãy luôn là chính mình’. ‘*Luôn là chính mình!*’. Chính câu nói đó đã thay đổi đời tôi! Ngay lập tức, tôi nhận ra mình đã tự làm khổ bản thân chỉ vì cố ép mình vào một khuôn mẫu hoàn toàn không phù hợp.

Chỉ sau một đêm, tôi đã thay đổi! Tôi bắt đầu là chính mình. Tôi cố gắng tìm hiểu con người thật của mình, cố gắng tìm ra tôi là ai. Tôi dần nhận thấy những điểm mạnh của bản thân. Tôi học tất cả những gì có thể về màu sắc, phong cách, và ăn mặc theo cách khiến tôi cảm thấy đang là chính mình. Tôi ra ngoài kết bạn. Tôi tham dự một tổ chức – mới đầu là một tổ chức nhỏ – và đã sợ chết khiếp khi người ta yêu cầu tôi phát biểu trong một chương trình. Nhưng mỗi lần đứng lên phát biểu, tôi lại có thêm một chút can đảm. Phải mất một thời gian dài để thay đổi – nhưng giờ đây, tôi hạnh phúc hơn cả những gì mình có thể mơ tới. Tôi luôn dạy các con mình điều tôi đã rút ra từ chính trải nghiệm cay đắng đó: *Dù có xảy ra chuyện gì, hãy luôn là chính mình!*”

Không bằng lòng với chính mình là căn nguyên của những căn bệnh tinh thần, bệnh rối loạn thần kinh chức năng và phức cảm tự ti. Angelo Patri, tác giả của 13 quyển sách và hàng nghìn bài báo về chủ đề giáo dục trẻ em, nói: “Không ai khổ sở như những người luôn ao ước trở thành một người nào đó mà không phải là chính mình cả về tâm hồn và thể xác”.

Nỗi khao khát trở thành một người khác đặc biệt phổ biến ở Hollywood. Sam Wood, một trong những đạo diễn nổi tiếng ở Hollywood cho biết điều khiến ông đau đầu nhất với những diễn viên đang lên chính là vấn đề này: Khiến họ là chính mình. Tất cả đều muốn trở thành những Lana Turner⁽⁴⁹⁾ thứ hai hay Clark Gable⁽⁵⁰⁾ thứ ba. Sam Wood phải luôn nhắc nhở họ rằng: “Công chúng đã được thưởng thức những hương vị đó rồi, và bây giờ họ muốn thưởng thức những điều mới mẻ khác kia!”.

(49) Lana Turner (1921 –1995): Nữ diễn viên người Mỹ, rất nổi tiếng trong các thập niên 1940 – 1950 – 1960. Năm 1957, bà từng được đề cử giải Oscar cho nữ diễn viên chính xuất sắc nhất trong phim Peyton Place.

(50) Clark Gable (1901 –1960): Ngôi sao điện ảnh Mỹ, từng 3 lần được đề cử giải Oscar và giành giải Oscar nam diễn viên chính xuất sắc nhất trong phim It Happened One Night (1934). Tuy nhiên, ông lại nổi tiếng nhất với vai Rhett Butler trong bộ phim kinh điển sản xuất năm 1937 “Gone with the Winds” (Cuốn theo chiều gió).

Trước khi làm đạo diễn cho những bộ phim như *Goodbye, Mr. Chips* (*Tạm biệt Ngài Chips*) và *For Whom the Bell Tolls* (*Chuông nguyện hồn ai*), Sam Wood có nhiều năm kinh doanh bất động sản và đã học được những phẩm chất của một nhà kinh doanh. Ông tuyên bố rằng những nguyên tắc trong kinh doanh cũng cần được áp dụng trong thế giới điện ảnh: “Bạn không thể đi khắp nơi để bắt chước thiên hạ, cũng như bạn không thể là một con vẹt. Kinh nghiệm đã dạy tôi rằng tốt nhất là cho rớt càng nhanh càng tốt những kẻ cố học đòi làm người khác”.

Tôi hỏi Paul Boynton, giám đốc phụ trách tuyển dụng nhân sự của một công ty dầu khí lớn, rằng đâu là sai lầm lớn nhất của những người đến xin việc. Hắn ông phải biết rất rõ câu trả lời bởi

ông từng phỏng vấn hơn 60.000 người đi xin việc đồng thời cũng là tác giả quyển sách *6 Ways to Get a Job (6 Cách giúp bạn xin được việc)*. Ông trả lời: “Sai lầm lớn nhất của những người đến xin việc là họ không phải là chính mình. Thay vì cư xử tự nhiên và nói chuyện thẳng thắn, họ thường cố đưa ra những câu trả lời mà họ nghĩ là tôi muốn nghe”. Nhưng việc đó chẳng giúp ích gì, bởi không ai muốn sự giả dối. Không ai muốn có một đồng tiền giả.

Con gái của một người bán vé xe điện đã phải rất vất vả mới học được bài học đó. Cô ao ước trở thành ca sĩ, nhưng điều không may nằm ở gương mặt cô với cái miệng rộng và những chiếc răng hô. Lần đầu tiên hát trước đám đông – trong một hộp đêm ở New Jersey – cô đã cố gắng kéo môi trên xuống để che răng đi. Cô cố gắng tỏ ra “đẹp quyến rũ”. Kết quả ư? Cô khiến mình trở nên lố bịch và thất bại thảm hại.

Tuy nhiên, tối đó có một người đã lắng nghe cô hát và nhận ra cô có tài năng. Ông thẳng thừng nói: “Nghe này, tôi đã xem cô biểu diễn và tôi biết cô đang cố che giấu cái gì. Cô xấu hổ vì răng của mình!”. Cô gái vô cùng lúng túng, nhưng người đó nói tiếp: “Thì sao chứ? Có răng hô là mắc tội sao? Đừng cố gắng che giấu chúng nữa! Cô hãy hát một cách tự nhiên và nồng nhiệt, khán giả sẽ yêu mến cô khi họ thấy cô không còn xấu hổ nữa. Mà”, ông ta sắc sảo nói tiếp, “biết đâu những cái răng cô đang cố che giấu kia lại chẳng mang lại may mắn cho cô!”.

Cass Daley đã nghe theo lời khuyên đó và quên đi những chiếc răng của mình. Từ đó trở đi, cô chỉ nghĩ đến khán giả. Cô mở rộng miệng hát với niềm phấn khích và say mê đến nỗi trở thành ngôi sao hàng đầu trong lĩnh vực điện ảnh và phát thanh. Một số diễn viên hài kịch sau đó còn cố gắng để bắt chước cô!

Khi nói rằng người bình thường chỉ phát huy được 10% tiềm năng trí tuệ của mình, triết gia nổi tiếng William James đang ám

chỉ những người không bao giờ nhận ra chính mình. Ông viết: “So với khả năng thực của mình, chúng ta mới chỉ được đánh thức một nửa. Chúng ta chỉ mới đang sử dụng một phần rất nhỏ nguồn lực thể chất và trí tuệ của mình. Nói một cách tổng quát, cá nhân mỗi người có thể làm được nhiều thứ vượt xa giới hạn của bản thân. Con người sở hữu những nguồn sức mạnh mà chúng ta thường không biết cách sử dụng đến”.

Bạn và tôi đều có những khả năng như thế, vậy đừng nên lãng phí một giây nào cho việc lo lắng chỉ bởi vì bạn không giống người khác. Trên thế gian này, bạn là một bản thể mới mẻ. Từ thuở khai thiên lập địa làm gì có ai giống hệt bạn; và sau này cũng sẽ không có ai giống hệt bạn. Khoa học di truyền chứng minh rằng bạn là kết quả của sự kết hợp giữa 23 nhiễm sắc thể của cha và 23 nhiễm sắc thể của mẹ. 46 nhiễm sắc thể này quyết định mọi thứ bạn được thừa hưởng. Theo Amram Scheinfeld, trong mỗi nhiễm sắc thể “có từ hàng chục đến hàng trăm gen – và chỉ cần một gen thôi cũng đủ làm thay đổi toàn bộ cuộc đời của một ai đó”. Sự thực là chúng ta đã được tạo ra một cách “kỳ diệu và đáng sợ”.

Xác suất để có một người giống hệt bạn chỉ là 1/300.000 tỷ! Nói cách khác, nếu bạn có 300.000 tỷ anh chị em cùng chung cha mẹ sinh ra, thì mới có cơ may được một người giống y như bạn. Liệu tất cả chỉ là phỏng đoán? Không, điều đó hoàn toàn có cơ sở khoa học. Nếu muốn tìm hiểu thêm, bạn hãy đọc quyển *You and Heredity* (*Bạn và Sự di truyền*) của tác giả Amram Scheinfeld.

Sở dĩ tôi có thể khẳng định một cách chắc chắn về việc hãy là chính mình bởi tôi biết rất rõ mình đang nói gì. Tôi đã rút ra từ trải nghiệm cay đắng của bản thân: Khi lần đầu tiên rời xa những cánh đồng ở Missouri để đến New York, tôi đã đăng ký vào Viện kịch nghệ Hoa Kỳ với ao ước trở thành một diễn viên. Tôi có một

ý tưởng mà tôi tự cho là rất thông minh, một con đường tắt để tới thành công, một sáng kiến thật quá đơn giản, quá dễ dàng đến nỗi tôi không thể hiểu được tại sao hàng nghìn kẻ tham vọng khác lại không nghĩ ra. Ý tưởng đó là thế này: Tôi sẽ tìm hiểu xem những diễn viên nổi tiếng thời đó như John Drew, Walter Hampden và Otis Skinner đã làm thế nào mà có được ảnh hưởng lớn như thế. Sau đó, tôi sẽ bắt chước những điểm mạnh nhất của mỗi người và khiến bản thân mình trở thành một sự kết hợp hoàn hảo của tất cả bọn họ, và tỏa sáng. Thật ngớ ngẩn! Thật ngốc nghếch! Tôi đã lãng phí nhiều năm bắt chước những người khác trước khi bộ óc u tối của tôi hiểu ra rằng tôi phải là chính mình chứ không thể là ai khác được.

Đáng lẽ tôi phải rút ra bài học nhớ đời từ kinh nghiệm xương máu đó; nhưng không, tôi quá mê muội và cần phải ôn đi ôn lại bài học đó. Vài năm sau, tôi bắt đầu viết cái mà tôi hy vọng sẽ trở thành kiệt tác về nghệ thuật diễn thuyết trước đám đông dành cho những doanh nhân. Tôi lại nảy ra một ý tưởng viết sách ngu ngốc không kém gì ý tưởng về đóng phim trước đây: tôi sẽ *mượn* ý tưởng của những tác giả khác và cho tất cả vào trong một quyển sách – một quyển sách bao gồm mọi thứ. Vì thế, tôi tập hợp hàng chục quyển sách viết về diễn thuyết trước đám đông và dành ra một năm để hợp nhất những ý tưởng của họ vào trong bản thảo viết tay của mình. Nhưng cuối cùng, một lần nữa tôi lại nhận ra mình đang làm một trò thật ngu ngốc. Mớ hỗn độn những ý tưởng của những người khác nhau mà tôi viết ra tạp nham và nhàm chán đến nỗi không một doanh nhân nào thèm đếm xỉa đến. Vậy là tôi quẳng một năm làm việc của mình vào sọt rác, và bắt đầu lại từ đầu. Lần này, tôi tự nhắc mình: “Mày phải là Dale Carnegie với tất cả những lỗi lầm và hạn chế của mình. Mày không thể là một ai khác được”. Thế là tôi bỏ hẳn ý muốn trở thành sự kết hợp của những người khác. Tôi xắn tay áo lên và bắt đầu làm cái việc mà đáng lẽ phải làm ngay từ đầu: Tôi

viết một quyển sách về nghệ thuật diễn thuyết trước đám đông, dựa trên những kinh nghiệm, quan sát và những lập luận của bản thân rút ra sau nhiều năm làm diễn giả và trực tiếp giảng dạy bộ môn nói chuyện trước công chúng. Và thành quả của quyết định đó là quyển *How to Win Friends and Influence People* (Đắc nhân tâm) được đông đảo độc giả đón nhận.

Hãy là chính mình. Hãy hành động theo lời khuyên đúng đắn của Irving Berlin dành cho George Gershwin. Khi hai người lần đầu tiên gặp nhau, Berlin đang rất nổi tiếng, còn Gershwin mới bắt đầu sự nghiệp sáng tác và phải sống chật vật với tiền công 35 đô-la một tuần ở nhà xuất bản Tin Pan Alley. Ấn tượng với tài năng của Gershwin, Berlin đã đề nghị Gershwin làm thư ký âm nhạc cho mình với mức lương cao gấp ba lần. Berlin khuyên: “Nhưng đừng dồn tâm huyết cho công việc này. Nếu làm thế, anh có thể sẽ trở thành một Berlin thứ hai. Còn nếu tiếp tục là chính mình, rồi một ngày anh sẽ trở thành một Gershwin số một”.

Gershwin đã lưu tâm đến lời cảnh báo ấy của Berlin và dần dần phát triển tài năng của mình, trở thành một trong những nhà soạn nhạc Mỹ nổi tiếng nhất thời bấy giờ.

Charlie Chaplin, Will Rogers, Mary Margaret Mc Bride, Gene Autry, và hàng triệu người khác đã từng trải qua bài học mà tôi đang cố gắng ghi lại trong chương sách này. Cũng như tôi, họ học được theo một cách không mấy dễ dàng.

Khi Charlie Chaplin lần đầu tiên đóng phim, đạo diễn khăng khăng yêu cầu ông phải bắt chước một diễn viên hài kịch nổi tiếng người Đức thời bấy giờ. Charlie Chaplin đã chẳng đi tới đâu cho đến khi ông thể hiện chính mình trong phim. Bob Hope cũng trải qua kinh nghiệm tương tự: mất nhiều năm trong sự nghiệp hát múa – và chẳng chút thành công – cho tới khi ông bắt đầu trình diễn cách nói châm biếm dí dỏm của riêng mình. Will

Rogers đã biểu diễn với những sợi dây thừng trong những vở kịch câm suốt nhiều năm mà vẫn chẳng đạt được gì, cho tới khi ông khám phá ra khiếu hài hước độc nhất vô nhị của mình và bắt đầu đóng những vở kịch có tiếng, vừa nói vừa quay nhanh sợi dây thừng⁽⁵¹⁾.

(51) William Rogers được biết đến là một cao bồi người Mỹ, một diễn viên hài kịch, một người hài hước, một nhà phê bình xã hội. Ông được ghi tên trong sách Guinness thế giới là người có khả năng quăng 3 sợi dây thừng trong cùng một lúc: một quăng quanh cổ ngựa, một quăng quanh người cưỡi ngựa và một quăng quanh 4 chân của con ngựa. Ban đầu ông đóng kịch câm vui với những sợi dây thừng, sau ông chuyển sang thể loại hài kịch có tiếng và đã gặt hái nhiều thành công.

Khi Mary Magaret McBride lần đầu tiên lên sóng phát thanh, cô đã cố bắt chước một diễn viên hài kịch Ai Len, nhưng thất bại. Khi thể hiện là chính mình – một cô gái nông thôn giản dị đến từ Missouri – cô đã trở thành một trong những ngôi sao nổi tiếng nhất New York.

Khi Gene Autry cố bỏ giọng Texas, ăn mặc như một thanh niên thành phố và nói rằng mình đến từ New York, mọi người chỉ cười nhạo sau lưng anh. Nhưng khi anh bắt đầu gảy đàn banjo và hát những bản balat về chàng trai cao bồi, Gene Autry đã mở ra một sự nghiệp khiến anh trở thành một chàng cao bồi nổi tiếng nhất thế giới cả ở trên phim ảnh lẫn đài phát thanh.

Bạn là một bản thể mới mẻ và duy nhất trong thế giới này. Hãy vui mừng vì điều đó. Hãy tận dụng những gì mà tạo hóa đã ban tặng cho bạn. Xét một cách sâu xa, mọi môn nghệ thuật đều có tính chất tự truyện. Bạn chỉ có thể hát lên hay vẽ ra những gì thuộc về con người mình. Bạn phải là chính mình với những gì mà di truyền, môi trường sống và những trải nghiệm đã hình

thành nên con người bạn. Dù tốt hay xấu, bạn phải trồng cây trên chính mảnh vườn của mình. Dù hay hay dở, bạn phải chơi nhạc cụ của chính mình trong dàn nhạc của cuộc sống.

Như những gì tác giả Emerson đã nói trong bài luận về “Sự tự lực”: “ Đến một lúc nào đó trong đời, người ta sẽ nhận ra rằng ghen tỵ là ngu dốt, bắt chước là tự tử, rằng dù tốt dù xấu thì mỗi người phải là chính mình, rằng dù thiên nhiên có tạo mọi điều kiện thuận lợi nhưng nếu không chịu đổ mồ hôi công sức trên mảnh đất được giao để cấy cày, thì ta không thể có được hạt ngô nào trên cánh đồng của mình. Trong mỗi người đều ẩn chứa một sức mạnh mới mẻ, và không ai ngoài người ấy biết được anh ta có thể làm gì, thậm chí chính bản thân người ấy cũng không thể biết cho tới khi anh ta thử sức mình ”.

Đó là cách nói của Emerson. Còn Douglas Malloch thì diễn đạt theo cách của một nhà thơ:

Nếu không thể là cây thông trên đồi,

Bạn hãy là một bụi cây trong thung lũng;

Hãy là bụi cây bé nhỏ bên dòng suối,

Nhưng là bụi cây tươi đẹp nhất bên bờ.

Nếu không thể là một cây bụi,

hãy là một phần nhỏ nhoi của cánh đồng cỏ,

Nhưng là một phần vươn cao hạnh phúc.

Nếu bạn không thể là một con cá lớn,

thì hãy là một chú cá pecca;

Nhưng là chú cá sống động nhất trong hồ!

Tất cả chúng ta không thể đều là thuyền trưởng,

vậy hãy là thủy thủ,

Luôn có việc gì đó cho mỗi người trong cuộc đời này.

Có những việc lớn và có những việc không lớn bằng

Và nhiệm vụ của chúng ta là làm hết khả năng của mình.

Nếu bạn không thể là một con đường lớn,

vậy hãy là một con đường mòn;

Nếu bạn không thể là mặt trời, hãy là một ngôi sao;

Lớn hay nhỏ – điều đó không làm nên thắng bại.

Hãy luôn là chính mình và nỗ lực

Cho dù bạn là ai!

Để gieo mầm một thái độ tinh thần giúp xua tan lo lắng và mang lại sự thanh bình, hãy thực hiện Nguyên tắc 5:

Đừng bắt chước người khác.

Hãy khám phá bản thân và tự tin là chính mình.

NẾU ĐỜI CHO TA MỘT QUẢ CHANH, HÃY PHA THÀNH LY NƯỚC CHANH

Trong thời gian viết quyển sách này, tôi có lần ghé thăm trường Đại học Chicago, và đã nói chuyện với Hiệu trưởng của trường là Robert Maynard Hutchins. Khi tôi hỏi làm thế nào ông tránh cho mình khỏi ưu phiền, ông trả lời: “Tôi luôn cố gắng làm theo lời khuyên của ngài Julius Rosenwald, cố Chủ tịch của Công ty Sears, Roebuck: ‘Nếu đời cho ta một quả chanh, hãy pha thành ly nước chanh’”.

Đó chính là những gì người khôn ngoan sẽ làm. Còn những kẻ ngốc thì sẽ làm điều ngược lại: Vừa nhận thấy cuộc đời chỉ cho mình một quả chanh, họ đã vội từ bỏ và than rằng: “Đời tôi thế là đã an bài. Đó là số phận. Tôi đã không có lấy một cơ hội”. Sau đó, họ nguyên rủa thế giới và chìm đắm trong những lời than thân trách phận. Nhưng nếu là người khôn ngoan, trong trường hợp ấy, anh ta sẽ nói: “Mình học được gì từ sự không may mắn này? Làm sao để cải thiện tình hình bây giờ? Làm thế nào để biến quả chanh này thành ly nước chanh đây?”.

Cả đời nghiên cứu về con người và những sức mạnh ẩn chứa bên trong họ, nhà tâm lý học vĩ đại Alfred Adler đã rút ra kết luận rằng một trong những đức tính kỳ diệu của con người là “khả năng biến mất thành được”.

Dưới đây là một câu chuyện thú vị và đáng học tập của một phụ nữ đã thực sự làm được điều kỳ diệu đó. Tên cô là Thelma Thompson. Cô kể lại:

“Hồi chiến tranh, chồng tôi đóng quân tại một doanh trại gần sa mạc Mojave, California. Tôi cũng đến sống ở đó để được gần anh ấy. Tôi rất ghét nơi đó. Tôi nguyên rửa nó. Chưa bao giờ tôi thấy khổ sở như vậy. Chồng tôi phải luyện tập ngoài sa mạc, để tôi một mình trong căn lều chật chội. Thời tiết nóng không chịu nổi – nhiệt độ trong bóng râm đã suýt soát 52°C. Không có ai để nói chuyện cho khuây khỏa. Gió thổi suốt ngày đêm, đồ ăn và không khí dính đầy cát, đâu đâu cũng chỉ thấy cát và cát!

Tôi thấy vô cùng khổ sở và xót xa cho bản thân đến nỗi phải viết thư cho cha mẹ nói rằng mình sẽ từ bỏ nơi này để quay về nhà, rằng mình không thể chịu được thêm một phút nào nữa. Tôi thà ở trong tù còn hơn! Cha viết thư trả lời tôi chỉ vắn vẹn hai dòng – hai dòng tôi sẽ ghi nhớ mãi – hai dòng đã làm cuộc đời tôi hoàn toàn thay đổi:

Hai người cùng nhìn ra song cửa nhà tù,

Một người nhìn thấy bùn đen, còn người kia thấy những vì sao.

Tôi đọc đi đọc lại hai dòng thư của cha và cảm thấy xấu hổ về bản thân mình. Tôi quyết định sẽ tìm ra những điều tốt đẹp trong hoàn cảnh hiện tại: tôi sẽ tìm kiếm những vì sao.

Tôi bắt đầu làm quen với người dân bản địa, và sự đổi đời chân thành của họ làm tôi hết sức ngạc nhiên. Thấy tôi có vẻ thích thú đồ gốm và những tấm vải dệt, họ liền tặng tôi mấy món đồ mình ưa thích nhất, những thứ họ không đời nào bán cho khách du lịch. Tôi nghiên cứu về hình dạng kỳ thú của những cây xương rồng, cây ngọc giá và cây Joshua. Tôi còn tìm hiểu về loài sóc chó,

ngắm hoàng hôn trên sa mạc và tìm những vỏ sò đã ở đó từ hàng triệu năm trước, khi sa mạc này hãy còn là đáy đại dương.

Điều gì đã mang lại sự thay đổi ngạc nhiên này trong tôi? Sa mạc Mojave không hề thay đổi. Nhưng tôi đã thay đổi. Tôi đã thay đổi thái độ tinh thần của mình. Và làm như vậy, tôi đã biến cuộc sống khổ sở nơi sa mạc thành cuộc phiêu lưu lý thú nhất trong đời. Tôi bị thôi thúc và cảm thấy hào hứng với thế giới mới lạ mình vừa khám phá ra đến nỗi đã viết một quyển sách về nó – quyển tiểu thuyết được xuất bản với cái tên ‘Bright Ramparts (Thành lũy Tươi sáng)’. Tôi đã nhìn ra ngoài cái nhà tù mình từng tự tạo ra và trông thấy những vì sao.”

Thelma Thompson đã tìm thấy một chân lý cổ xưa mà những người Ai Cập đã phát hiện ra từ 500 năm trước Công nguyên: “Điều tốt nhất cũng là điều khó đạt được nhất”.

Đến thế kỷ 20, Harry Emerson Fosdick⁽⁵²⁾ cũng nhắc lại ý tưởng đó trong câu nói của mình: “Hạnh phúc không chỉ đơn thuần là sự hài lòng mà là cảm giác chiến thắng”. Vâng, cảm giác đạt được điều gì đó, cảm giác vượt qua được trở ngại, cảm giác có thể biến những quả chanh chua gắt thành nước chanh ngọt lành.

⁽⁵²⁾ *Harry Emerson Fosdick (1878 – 1969): Mục sư, tác giả người Mỹ.*

Có lần tôi đến thăm một nông dân đang sống rất hạnh phúc ở Florida, người thậm chí còn biến được một quả chanh độc thành nước chanh ngon lành. Lúc mới có trang trại, anh rất nản chí. Đất ở đây quá cằn cỗi nên không thể chăn nuôi gia súc hay trồng cây ăn quả được. Không gì có thể phát triển nổi ngoài những cây sồi và loài rắn đuôi chuông. Nhưng rồi anh chợt nảy ra một ý tưởng. Anh sẽ biến chính những con rắn đuôi chuông này thành tiền bạc. Trước sự ngạc nhiên của mọi người, anh bắt đầu đóng

hộp thịt rắn. Mấy năm trước, khi đến thăm anh, tôi được biết mỗi năm trung bình có 20.000 khách du lịch đến tham quan trang trại rắn này. Công việc làm ăn rất phát đạt, nọc độc của rắn được chở đến các phòng thí nghiệm để sản xuất thuốc giải độc; da rắn được bán với giá rất cao để làm giày và túi xách; còn thịt được đóng hộp và bán đi khắp thế giới. Tôi đã mua một tấm bưu ảnh chụp cảnh trang trại và gửi đi từ bưu điện của chính ngôi làng mang tên “Rattlesnake – Rắn đuôi chuông – Florida” – cái tên được đặt để tỏ lòng trân trọng đối với một con người đã biết biến một quả chanh độc thành ly nước chanh tuyệt vời.

Trong những lần đi đó đây khắp nước Mỹ, tôi có vinh hạnh được quen biết với rất nhiều người đã chứng tỏ khả năng “biến mất thành được” của mình.

Nhà văn William Bolitho, tác giả quyển *Twelve Against the Gods* (Mười hai người chống lại thánh thần) đã nói: “Điều quan trọng nhất trong cuộc sống không phải là thu lợi từ những cái mình đang có. Người khờ dại đến mấy cũng làm được như thế. Điều thực sự quan trọng là phải biết thu lợi từ chính những cái đã mất. Việc đó đòi hỏi sự thông minh; và chính nó tạo ra sự khác biệt giữa người khôn và kẻ ngốc”.

Những lời ấy được Bolitho viết sau khi bị mất một chân trong một vụ tai nạn xe lửa. Nhưng tôi còn quen một người dẫu bị mất cả hai chân nhưng vẫn biết biến mất thành được. Tôi tình cờ gặp ông trong một khách sạn ở Atlanta, bang Georgia. Vừa bước vào thang máy, tôi đã để ý đến người đàn ông mất cả hai chân đang ngồi trên chiếc xe lăn với gương mặt rạng rỡ. Khi thang máy lên tới nơi, ông lịch sự đề nghị tôi bước sang một bên để mình có thể lăn xe ra ngoài dễ dàng hơn. Rồi ông nói: “Xin lỗi đã làm phiền ngài” cùng một nụ cười thật tươi và ấm áp khiến cả gương mặt ông như sáng bừng lên.

Khi đã về phòng mình, tôi vẫn nghĩ đến hình ảnh người đàn ông tàn tật với gương mặt rạng rỡ kia. Bởi vậy, tôi đã đi tìm và đề nghị ông kể lại câu chuyện của mình. Ông mỉm cười cho biết:

“Chuyện xảy ra vào năm 1929, khi tôi đi chặt cây bồ đào về làm cọc leo cho dây đậu trong vườn. Chặt xong, tôi chặt hết các cành cây lên chiếc Ford rồi lái về nhà. Đột nhiên, một cành rơi xuống và chèn vào trục tay lái đúng lúc tôi đang cua gấp. Chiếc xe lạng tay lái, lao lên một bờ đất cao rồi đâm sầm vào một gốc cây. Cột sống của tôi bị thương nặng khiến hai chân tôi bị liệt hoàn toàn.

Lúc ấy, tôi mới 24 tuổi và kể từ đó, không bao giờ tôi còn bước đi được nữa.”

Hai mươi tư tuổi, và vĩnh viễn phải ngồi trên xe lăn trong suốt quãng đời còn lại! Tôi hỏi làm thế nào ông có đủ dũng khí chấp nhận sự thật đó, ông trả lời: “Ban đầu thì không đâu!”. Ông kể rằng mình đã gào thét và nổi điên lên, nguyên rủa số phận. Nhưng sau nhiều năm nặng nề, ông đã hiểu ra rằng sự oán thán sẽ chẳng đem lại lợi ích gì ngoài việc khiến bản thân càng thêm cay đắng. Ông nói: “Tôi nhận thấy mọi người xung quanh hòa nhã và cư xử rất tốt với mình. Vậy thì ít nhất tôi cũng phải đáp lại họ như thế”.

Khi tôi hỏi sau ngần ấy năm, liệu ông còn cảm thấy tai nạn đó là một bất hạnh không, ông trả lời ngay: “Không, bây giờ tôi gần như thấy mừng vì nó đã xảy ra”. Ông kể rằng khi đã vượt qua được cú sốc và không còn bất mãn nữa, ông sống trong một thế giới hoàn toàn khác. Ông bắt đầu đọc sách và ngày càng thấy yêu văn học. Ông khoe trong 14 năm mình đã đọc được ít nhất 1.400 quyển sách; và những quyển sách đó đã mở ra trước mắt ông một chân trời mới, khiến cuộc sống của ông phong phú hơn rất nhiều so với những gì ông từng mơ tới. Ông cũng bắt đầu tìm nghe những bản nhạc hay; và bây giờ ông đã có thể cảm nhận

được vẻ đẹp tuyệt vời của những bản giao hưởng kinh điển mà trước đây chỉ làm ông thấy khó chịu. Nhưng thay đổi lớn nhất là ông có thời gian để suy ngẫm. Ông nói: “Lần đầu tiên trong đời, tôi có thể chiêm nghiệm về cuộc sống và nhận ra những giá trị đích thực. Tôi bắt đầu hiểu rằng phần lớn những điều mình đã phấn đấu để đạt được trước đây chẳng đáng giá chút nào”.

Vì đọc nhiều sách nên ông bắt đầu hứng thú với chính trị, do đó ông quay sang nghiên cứu các vấn đề của công chúng, rồi vừa ngồi trên xe lăn vừa diễn thuyết! Ông quen với nhiều người hơn và cũng được biết đến nhiều hơn. Và – dù vẫn ngồi trên xe lăn, ông đã trở thành Ngoại trưởng bang Georgia trong suốt 33 năm!

Khi giảng dạy tại các lớp học dành cho người trưởng thành ở New York, tôi nhận thấy nhiều người tỏ ra vô cùng hối tiếc vì không được học đại học. Có vẻ như họ coi đó là một thiệt thòi rất lớn. Nhưng theo tôi, không nhất thiết phải như vậy bởi tôi biết có hàng nghìn người mới chỉ học hết bậc trung học mà vẫn rất thành đạt. Tôi thường kể cho học viên của mình nghe chuyện về một người quen thậm chí còn chưa học hết trung học cơ sở. Anh sinh ra và lớn lên trong một gia đình rất nghèo. Khi cha anh qua đời, bạn bè ông phải góp tiền mua một cỗ quan tài để chôn cất ông. Mẹ anh phải làm việc 10 giờ mỗi ngày trong một nhà máy sản xuất dù, sau đó bà còn mang việc về nhà làm thêm đến tận 11 giờ đêm.

Chàng trai được nuôi dạy trong hoàn cảnh như thế đã tham gia một đoàn kịch nghiệp dư do một câu lạc bộ của nhà thờ địa phương tổ chức. Anh cảm thấy rất hứng thú với việc diễn kịch nên quyết định thử nghề diễn thuyết trước công chúng. Việc này đưa anh đến với chính trị. Mới 30 tuổi, anh đã được bầu vào Cơ quan lập pháp của New York. Nhưng tiếc là anh lại chưa được đào tạo để đảm nhận trọng trách lớn như vậy. Anh nói với tôi

rằng, thật ra anh không có chút khái niệm nào về công việc đó. Anh phải nghiên cứu những dự luật rắc rối và dài lê thê để xem có nên biểu quyết thông qua hay không – thế nhưng, với tầm hiểu biết của mình, anh thấy chúng như được viết bằng thứ ngôn ngữ Choctaw của người Da đỏ! Anh rất lo lắng và hoang mang khi được bầu vào Ủy ban Quản lý rừng bởi bản thân chưa từng một lần đặt chân vào rừng. Anh càng lo lắng và hoang mang hơn khi được bầu vào Ủy ban Ngân hàng trong khi anh còn chưa có lấy một tài khoản ngân hàng. Chính anh đã thổ lộ với tôi rằng nếu không sợ làm mẹ thất vọng, hẳn anh đã từ chức, rời khỏi cơ quan lập pháp vì nản chí. Trong tuyệt vọng, anh quyết định tập trung học 16 tiếng mỗi ngày và biến quả chanh hồng kiến thức của mình thành món nước chanh đầy trí tuệ. Nhờ vậy, anh đã biến mình từ một chính trị gia địa phương thành một nhân vật nổi tiếng khắp nước Mỹ và trở thành nhân vật xuất chúng mà tờ *New York Times* gọi là “công dân được yêu mến nhất New York”.

Người đó chính là Al Smith.

Sau mười năm kiên trì thực hiện chương trình tự học của mình, Al Smith đã trở thành nhà chức trách được tín nhiệm nhất trong giới lãnh đạo New York. Ông được bầu làm Thống đốc bang New York liên tiếp 4 nhiệm kỳ – một điều chưa từng có tiền lệ. Năm 1928, ông là ứng cử viên đảng Dân chủ cho chức tổng thống. Sáu trường đại học danh tiếng – trong đó có cả Đại học Columbia và Harvard – đã phong tặng học vị danh dự cho con người chưa từng học hết trung học cơ sở này.

Chính Al Smith cũng thừa nhận rằng chắc chắn ông đã không đạt được những thành quả trên nếu không có thời gian học hành chăm chỉ 16 tiếng mỗi ngày với quyết tâm “biến mất thành được”.

Triết gia Nietzsche có một tiêu chí xác định đâu là người xuất chúng như sau: Đó là những người “không những có đủ nghị lực để chịu đựng khó khăn mà còn phải yêu thích chúng nữa”.

Càng đi sâu tìm hiểu sự nghiệp của những người thành đạt, tôi càng tin tưởng rằng phần lớn những người này thành công là bởi họ đã khởi đầu với những trở ngại và chính những trở ngại đã thôi thúc họ phải nỗ lực không ngừng để vượt lên trên hoàn cảnh, giành lấy phần thưởng xứng đáng. Nói như William James thì “Chính sự thiệt thòi lại giúp ích cho chúng ta nhiều đến không ngờ”.

Vâng, rất có thể Milton đã viết được những vần thơ hay như thế là do ông bị mù, và Beethoven có thể soạn những bản nhạc bất hủ là vì ông bị điếc.

Helen Keller có được sự nghiệp rực rỡ như thế cũng bởi bà bị thôi thúc trong cảnh mù và điếc bẩm sinh.

Nếu Tchaikovsky không từng bị cuộc hôn nhân đầy bi kịch giày vò đến mức suýt tự tử – nếu cuộc đời ông không đầy rẫy những khổ đau, có lẽ chẳng bao giờ ông soạn ra được những bản nhạc bất hủ như *Symphonie Pathétique* (*Bản giao hưởng về nỗi đau*).

Nếu cuộc sống của Dostoevsky và Tolstoy không đắm chìm trong khổ ải, có lẽ chẳng bao giờ hai ông có thể viết nên những thiên tiểu thuyết để đời.

Hay như Charles Darwin – người đã làm thay đổi hoàn toàn những quan điểm khoa học về sự sống trên trái đất bằng học thuyết tiến hóa của mình, đã từng viết: “Nếu không phải là một người tàn tật, hẳn tôi đã không thể làm được nhiều việc như vậy”. Chính ông đã thừa nhận rằng sự thiệt thòi về thể chất đã giúp mình nhiều đến không ngờ.

Vào đúng ngày Darwin ra đời tại Anh, Abraham Lincoln cũng được sinh ra tại một căn lều gỗ trong khu rừng ở bang Kentucky. Lincoln cũng là người hun đúc lòng quyết tâm từ hoàn cảnh thiếu thốn của mình. Nếu được nuôi dưỡng trong một gia đình quyền quý, có bằng luật của Đại học Harvard và một cuộc hôn nhân hạnh phúc, có lẽ không bao giờ ông có được những lời lẽ bất hủ đầy sức lay động như tại Gettysburg, hay những ngôn từ thiêng liêng ông đã phát biểu trong buổi lễ nhậm chức lần thứ hai của mình – những ngôn từ cao quý và đẹp đẽ nhất được thốt ra từ một người lãnh đạo nước Mỹ ngay sau khi giành chiến thắng trong cuộc nội chiến: “Không xử ác với một ai, nhân ái với mọi người...”.

Trong tác phẩm có tên *The Power to See It Through* (*Khả năng nhìn thấu mọi việc*), tác giả Harry Emerson Fosdick đã nói: “Tại sao chúng ta cứ nghĩ rằng một cuộc sống an toàn, thoải mái, sung túc sẽ khiến con người trở nên tốt đẹp hay hạnh phúc? Thực ra, những người đã hay than thân trách phận thì vẫn sẽ than thân trách phận ngay cả khi được sống trong chăn ấm đệm êm. Từ xưa đến nay, dù ở hoàn cảnh nào, tính cách và hạnh phúc của con người chủ yếu vẫn phụ thuộc vào cách họ nhìn nhận hoàn cảnh và xác định điều mình phải làm trong hoàn cảnh đó”.

Giả sử chúng ta đang chán nản tới mức cảm thấy không có hy vọng gì trong việc biến quả chanh của mình thành ly nước chanh – thì đầu sao vẫn có hai lý do khiến chúng ta nên cố gắng:

Lý do thứ nhất: Chúng ta có thể thành công.

Lý do thứ hai: Ngay cả khi không thành công thì những cố gắng để biến quả chanh thành ly nước chanh cũng giúp chúng ta hướng về phía trước thay vì nhìn lại đằng sau; nó sẽ thay thế những ý nghĩ tiêu cực bằng những ý nghĩ tích cực; nó sẽ giúp giải phóng năng lượng và khiến chúng ta bận rộn đến mức không

còn thời gian hay tâm trí để than vãn về quá khứ đã vĩnh viễn qua đi.

Có lần, trong lúc Ole Bull, nghệ sĩ violon nổi tiếng thế giới đang biểu diễn tại một buổi hòa nhạc ở Paris thì dây A trên chiếc đàn của anh bỗng dưng bị đứt. Nhưng Ole Bull vẫn điềm nhiên chơi tiếp với ba dây còn lại. Nói như Harry Emerson Fosdick: “Cuộc sống là thế, khi bị đứt dây A thì hãy hoàn thành bản nhạc với ba dây còn lại”.

Đó không chỉ là cuộc sống. Nó còn hơn cả cuộc sống. Đó là sự chiến thắng số phận!

Nhằm xây dựng một thái độ tinh thần có thể đem đến sự thanh thản và hạnh phúc, chúng ta hãy làm theo Nguyên tắc 6:

Khi số phận chỉ cho ta một quả chanh, hãy cố gắng pha thành ly nước chanh.

CÁCH THOÁT KHỎI PHIỀN MUỘN TRONG 14 NGÀY

Khi bắt đầu viết quyển sách này, tôi đã tuyên bố sẽ trao một giải thưởng trị giá 200 đô-la cho câu chuyện cảm động nhất và đem lại bài học quý báu nhất về chủ đề “Cách chế ngự nỗi lo lắng”.

Ba vị giám khảo cho cuộc thi này là : Eddie Rickenbacker, chủ tịch Hãng Hàng không Eartern; Tiến sĩ Stewart W. McClelland, Hiệu trưởng Đại học Lincoln; H. V. Kaltenborn, bình luận viên thời sự của đài phát thanh. Tuy nhiên, kết thúc quá trình chọn lựa, có hai bài viết xuất sắc đến nỗi chúng tôi cảm thấy không thể phân cao thấp nên đã quyết định chia đôi giải thưởng. Sau đây là một trong hai câu chuyện đã đoạt giải nhất ấy – câu chuyện của C. R. Burton, nhân viên hãng Whizzer Motor Sales của Springfield, Missouri.

“Tôi không còn mẹ từ lúc 9 tuổi và mất cha khi 12 tuổi. Mẹ tôi bỏ nhà đi cách đây 19 năm và tôi chưa bao giờ được gặp lại mẹ cùng hai đứa em gái nhỏ mà bà đã mang theo. Ba năm sau khi mẹ bỏ đi, cha tôi cũng qua đời vì tai nạn. Ông cùng một cộng sự hùn vốn kinh doanh tiệm cà phê trong một thị trấn nhỏ của Missouri. Lợi dụng một lần cha tôi đi công tác, người cộng sự ấy đã bán tiệm cà phê rồi trốn đi cùng với số tiền. Có người bạn biết được đã giục ông trở về ngay; và trong lúc vội vã, cha đã gặp tai nạn xe

hơi ở Salinas, Kansas. Hai người cô của tôi, già cả, ốm yếu và rất nghèo khổ, đành đưa ba trong số năm anh chị em chúng tôi về nuôi. Còn tôi và một đứa em trai khác thì không ai muốn nhận. Hai anh em chúng tôi rất sợ hãi trước viễn cảnh sẽ phải sống vất vưởng như những đứa trẻ mồ côi. Chẳng bao lâu, nỗi lo ấy đã trở thành sự thật. Có một thời gian ngắn, tôi ở cùng một gia đình nghèo trong thị trấn. Nhưng thời cuộc ngày càng khó khăn, người trụ cột trong gia đình ấy bị mất việc và không thể nuôi tôi được nữa. Sau đó ông bà Loftin đem tôi về sống trong trang trại của ông bà, cách thị trấn khoảng 18 cây số. Ông Loftin đã 70 tuổi, mắc bệnh đau lưng và phải nằm trên giường cả ngày. Ông bảo tôi có thể ở lại, ‘miễn là không nói dối, không trộm cắp và biết nghe lời’. Tôi nghiêm chỉnh tuân theo ba yêu cầu ấy, xem đó như Kinh thánh của mình. Rồi tôi bắt đầu đi học, nhưng ngay sau tuần đầu tiên, tôi đã quay trở về nhà trong nước mắt. Những đứa bạn học đã lấy tôi làm trò cười; chúng chế nhạo cái mũi to của tôi, rồi bảo tôi là đứa tối dạ và còn gọi tôi là ‘thằng mồ côi lão xược’. Tôi cảm thấy bị xúc phạm ghê gớm đến mức muốn cho chúng một trận; nhưng ông Loftin đã bảo tôi: ‘Cháu hãy nhớ, một người đàn ông sẽ trở nên vĩ đại nếu biết bước qua sự tranh cãi hơn là ở lại và đánh nhau’. Tôi nghe lời ông và đã không trả đũa bất kỳ ai cho tới hôm bị một đứa nhát phen gà từ vườn trường ném vào mặt. Tôi cho nó một trận nhừ tử; và nhờ đó mà quen được với hai người bạn nữa. Chúng nói thằng bé xược ấy đáng bị như thế.

Tôi rất hãnh diện về cái mũi mới được ông Loftin mua cho. Nhưng một hôm, một đứa con gái to xác đã giật nó khỏi đầu tôi rồi đổ đầy nước vào trong và làm hỏng nó. Con bé bảo rằng phải đổ nước vào ‘để thấm ướt cái hộp sọ dày cộp của tôi và ngăn bộ óc chứa đầy bóng ngô của tôi khỏi nổ lổ bóp’.

Tôi không bao giờ khóc ngay ở trường, nhưng khi về đến nhà thì lại nức nở. Thế rồi vào một ngày, bà Loftin đã cho tôi một lời

khuyến giúp xua tan mọi rắc rối, lo âu và giúp biến những kẻ thù của tôi thành bạn bè. Bà bảo: ‘Ralph này, các bạn sẽ không trêu chọc và gọi cháu là ‘thằng mồ côi lão xược’ nữa nếu cháu quan tâm và nghĩ cách giúp đỡ các bạn’. Tôi đã làm theo lời khuyến của bà. Tôi học hành chăm chỉ, chẳng bao lâu đã đứng đầu lớp và cũng tránh được sự ganh ghét bởi luôn sẵn lòng giúp đỡ các bạn.

Tôi thường giúp mấy cậu bạn cùng lớp viết bài luận, có lần còn làm hộ mấy cậu khác cả một bài thuyết trình hoàn chỉnh. Có cậu rất sợ mọi người biết việc đang phải nhờ tôi giảng bài nên lần nào đến nhà ông Loftin cũng nói dối mẹ là đi săn chuột đồng và vờ dắt chó theo. Tôi còn giúp một cậu nữa viết bài bình luận sách và bỏ ra các buổi tối kèm toán cho một bạn gái.

Rồi hai ông hàng xóm của tôi qua đời vì tuổi tác, một phụ nữ nhà bên cạnh cũng bị chồng bỏ rơi. Tôi trở thành người đàn ông duy nhất của cả bốn gia đình. Suốt hai năm, tôi làm đỡ việc cho những quả phụ này. Trên đường đến trường hoặc về nhà, tôi thường ghé qua trang trại của họ, giúp họ chặt củi, vắt sữa bò, cho gia súc ăn và tắm cho chúng. Từ kẻ bị nguyên rửa, ghẻ lạnh, tôi trở thành chàng trai được chúc phúc. Mọi người coi tôi như một người bạn và đã bộc lộ tình cảm rất chân thành ngày tôi từ lực lượng Hải quân trở về. Hơn 200 nông dân đến thăm trong ngày đầu tiên tôi về nhà. Có những người đã vượt cả quãng đường dài 130 cây số, tất cả đều xuất phát từ sự quan tâm ấm áp. Vì bận rộn và vui vẻ giúp đỡ người khác nên tôi chẳng mấy khi có thời gian lo buồn; và đến giờ, đã 13 năm trôi qua, chẳng còn ai gọi tôi là thằng mồ côi lão xược nữa.”

Hoan hô ông C. R. Burton! Ông đã biết cách thu phục nhân tâm và chế ngự nỗi lo lắng để tận hưởng cuộc sống.

Tiến sĩ Frank Loope sống ở Seattle, Washington, cũng là một người như vậy. Ông phải nằm liệt giường suốt 23 năm do hậu

quả của bệnh viêm khớp. Tuy nhiên, khi nhắc đến ông, phóng viên Stuart Whithouse của tờ *Ngôi sao Seattle* đã thốt lên: “Tôi từng nhiều lần phỏng vấn Tiến sĩ Loope; và chưa bao giờ thấy một người vị tha và biết sống hết mình đến thế!”.

Con người tàn tật này đã sống hết mình với quan niệm cống hiến và vì mọi người. Ông thu thập tên và địa chỉ của những người tàn tật khác rồi giúp họ và bản thân mình phấn chấn lên bằng cách viết những lá thư động viên. Ông tổ chức một câu lạc bộ viết thư dành cho người tàn tật, trong đó người này viết cho người kia. Cuối cùng ông lập ra một tổ chức quy mô toàn quốc với tên gọi Cộng đồng Người tàn tật.

Tuy phải nằm một chỗ, nhưng trung bình mỗi năm ông viết tới 1.400 lá thư và mang niềm vui đến cho hàng nghìn người tàn tật bằng cách quyên góp radio và sách báo tặng cho họ.

Đâu là sự khác biệt cơ bản giữa Tiến sĩ Loope và nhiều người tàn tật mãi sống trong sự than thân trách phận? Tiến sĩ Loope có được nhiệt huyết của một người sống có mục đích, có trách nhiệm. Ông nhận được niềm vui lớn từ việc ý thức rằng ông đang thực hiện một lý tưởng còn cao quý và có ý nghĩa hơn chính bản thân mình, thay vì trở thành – nói như Shaw – “một kẻ vị kỷ, nhỏ mọn, luôn đau yếu và buồn phiền, chỉ biết phàn nàn rằng thế giới đã không thêm đoái hoài giúp mình được hạnh phúc”.

Dưới đây là phát biểu gây sửng sốt nhất của Alfred Adler, một nhà tâm thần học vĩ đại. Ông thường nói với những bệnh nhân mắc chứng trầm cảm của mình rằng: “*Anh có thể khởi bệnh trong 14 ngày nếu tuân theo đơn thuốc này: Mỗi ngày hãy cố nghĩ cách làm vui lòng một ai đó*”.

Đơn thuốc của bác sĩ Adler khuyên chúng ta phải làm một việc tốt mỗi ngày. Vậy thế nào là một việc tốt? Nói như nhà tiên tri

Mohammed: “Một việc tốt là việc mang lại nụ cười vui sướng trên gương mặt của người khác”.

Tại sao mỗi ngày làm một việc tốt lại có thể đem lại hiệu quả tốt lành đến thế cho người thực hiện? Bởi vì khi cố gắng làm người khác vui lòng, chúng ta sẽ thôi không nghĩ về bản thân, cũng có nghĩa là thôi không nghĩ đến chính thứ đã tạo ra nỗi lo lắng, sợ hãi và u sầu của chúng ta.

Nhờ mãi mê nghĩ cho người khác, bà William T. Moon, người điều hành trường Moon Secretarial ở New York đã không cần tới hai tuần để xóa đi căn bệnh trầm cảm của mình. Bà còn làm tốt hơn cả mong đợi của bác sĩ Alfred – chính xác là tốt hơn tới 13 lần. Bà đã loại bỏ nỗi phiền muộn của mình không phải trong 14 ngày, mà chỉ trong một ngày, bằng việc đem niềm vui đến cho những trẻ mồ côi. Bà kể:

“Cách đây 5 năm, tôi là kẻ lúc nào cũng đắm chìm trong nỗi buồn phiền và xót xa. Sau ít năm sống hạnh phúc bên chồng, tôi đột ngột trở thành một góa phụ. Giáng sinh càng tới gần, nỗi buồn trong tôi càng nhói buốt. Tôi chưa bao giờ phải đón Giáng sinh một mình và rất sợ khi nghĩ đến giờ phút ấy. Tôi được bạn bè mời tham dự Giáng sinh cùng gia đình họ nhưng không thấy có chút hứng thú nào. Tôi biết dù ở bất cứ đâu thì mình cũng chỉ có thể mang tới một bộ mặt ủ rũ, làm hỏng không khí vui vẻ của người khác nên đã từ chối những đề nghị tốt bụng ấy.

Mỗi ngày qua, tôi càng thấy tủi thân hơn. Ba giờ chiều hôm trước lễ Giáng sinh, tôi rời văn phòng, bước đi vô định trên Đại lộ số 5, hy vọng sẽ gặp phần nào nỗi phiền muộn. Nhìn dòng người đi lại nhộn nhịp trên đường phố với vẻ vui sướng, hân hoan, tôi lại nhớ về những ngày tháng hạnh phúc đã qua và cảm thấy không thể chịu nổi việc quay trở về căn phòng trống trải, cô đơn của mình. Tôi hoàn toàn bối rối. Tôi không biết phải làm gì và không

sao ngăn nổi những giọt nước mắt lăn dài trên má. Tôi cứ đi lang thang như thế khoảng một giờ rồi bỗng thấy mình đang đứng trước một trạm xe buýt. Ngày trước, hai vợ chồng tôi cũng thường bước lên những tuyến xe buýt lạ lẫm để thử xem mình sẽ được đưa tới đâu. Vậy là tôi bước lên chiếc xe buýt đỗ lại đầu tiên.

Sau khi đi qua sông Hudson một đoạn, bác tài xế thông báo là đã đến trạm cuối. Tôi xuống xe mà thậm chí còn không biết tên của thị trấn nơi tôi đang đứng. Nhưng đó là một nơi yên lặng và thanh bình. Trong lúc đợi chuyến kế tiếp để về nhà, tôi đi vào một khu dân cư. Ngang qua nhà thờ, tai tôi nghe vang lên giai điệu quen thuộc của bài *Silent Night*. Tôi bước vào. Nhà thờ vắng lặng, chỉ có một nhạc công đang ngồi chơi đàn organ. Tôi ngồi xuống một chiếc ghế khuất để tránh bị chú ý. Từ cây thông Noel được trang trí rực rỡ phát ra ánh sáng lấp lánh tựa như muôn vàn vì sao đang nhảy múa dưới ánh trăng. Giai điệu ngân dài của bài hát cộng với cảm giác uể oải vì cả ngày chưa ăn gì khiến tôi cảm thấy mí mắt mình riu lại. Lòng nặng trĩu và mệt nhọc, tôi thiếp đi lúc nào không hay.

Khi thức giấc, tôi không thể nhớ ra mình đang ở đâu nên thực sự hoảng sợ. Trước mặt tôi là hai đứa trẻ, hình như chúng định đến ngắt cây thông. Một cô bé đang chỉ vào tôi và hỏi bạn: ‘Có phải ông già Noel mang cô ấy đến không?’. Thấy tôi tỉnh dậy, cả hai cũng có vẻ rất sợ hãi. Tôi vội bảo rằng tôi sẽ không làm hại chúng. Hai đứa bé ăn mặc thật nghèo khổ. Tôi hỏi cha mẹ chúng đâu và cả hai đều đáp: ‘Chúng cháu không có cha mẹ’.

Đứng trước hai đứa trẻ mồ côi còn tội nghiệp hơn mình rất nhiều, tôi bỗng cảm thấy hổ thẹn về nỗi buồn phiền và sầu khổ của bản thân. Tôi chỉ cho các em xem cây thông rồi dẫn chúng đi đến một cửa hàng, mua đồ ăn, quà Giáng sinh và bánh kẹo. Nỗi cô đơn trong tôi vụt tan đi như một phép màu. Hai đứa trẻ đã

mang lại cho tôi niềm hạnh phúc tưởng đã chìm sâu từ nhiều tháng trước. Khi nói chuyện với các em, tôi mới nhận ra mình đã may mắn biết chừng nào. Tôi đã thật hạnh phúc vì mỗi Giáng sinh trong tuổi ấu thơ tôi đều tràn ngập tình yêu thương và trù mến của cha mẹ. Điều mà hai em bé ấy đã làm cho tôi còn lớn hơn gấp nhiều lần những gì tôi đã làm cho các em. Kỷ niệm ấy khiến tôi hiểu sâu sắc hơn rằng muốn có được niềm vui cho bản thân thì trước tiên mình cần phải mang hạnh phúc đến cho người khác. Tôi nhận ra hạnh phúc là sự lan truyền. Chúng ta nhận lại bằng cách cho đi, bằng cách yêu thương và giúp đỡ một ai đó. Vậy là từ ngày hôm đó, tôi đã chế ngự được nỗi lo lắng, buồn khổ và tủi thân để trở thành một con người mới, cho đến tận bây giờ.”

Có rất nhiều người đã nhờ biết quên đi những điều cần phải quên mà có thể sống hạnh phúc và khỏe mạnh. Chẳng hạn trường hợp của Margaret Tayler Yates, một trong những phụ nữ nổi tiếng nhất Hải quân Hoa Kỳ.

Bà Yates là một nhà văn, nhưng có lẽ không cuốn tiểu thuyết nào của bà có sức lôi cuốn bằng câu chuyện thực sự đã xảy ra với bà vào buổi sáng định mệnh mà người Nhật tấn công Trân Châu Cảng. Tính đến thời điểm đó, bà đã sống như một người tàn tật hơn một năm trời vì bệnh tim, phải nằm trên giường suốt 22 giờ mỗi ngày. Hành trình dài nhất bà từng thực hiện chỉ là những chuyến đi dạo ra vườn để tắm nắng. Thậm chí, để làm được thế, bà còn phải vịn vào tay cô hầu gái mỗi khi nhấc bước. Chính bà nói với tôi rằng ngày ấy, bà đã nghĩ mình sẽ phải chịu cảnh tàn tật suốt đời. Bà bảo: “Có lẽ tôi sẽ không bao giờ được sống lại lần nữa nếu người Nhật không đánh Trân Châu Cảng và buộc tôi phải thay đổi thái độ cam chịu của mình”.

“Lúc đó, mọi thứ hỗn loạn và rối tung lên. Một quả bom phát nổ gần nhà tôi, cơn chấn động hất tôi văng ra khỏi giường. Xe tải quân đội dồn dập kéo đến Cánh đồng Hickham, Doanh trại Barracks và Sân bay Vịnh Kaneohe để đón vợ con những người lính Hải quân và Lục quân đến các trường học công cộng được sử dụng làm nơi ẩn nấp. Tại đó, Hội Chữ Thập Đỏ đang gọi điện đến từng nhà dân xem có nhà ai còn thừa phòng để đưa số người cần di tản này vào ở tạm. Các nhân viên của Hội biết tôi có một chiếc điện thoại đặt cạnh giường nên đã yêu cầu tôi cho họ dùng ngôi nhà làm trạm trung chuyển thông tin. Nhờ vậy mà tôi biết được nơi ẩn náu của vợ con các binh lính, và những quân nhân thuộc Hải quân và Lục quân cũng gọi điện đến cho tôi theo hướng dẫn của Hội Chữ Thập Đỏ để được biết tin tức về nơi trú ẩn của gia đình mình.

Không lâu sau, tôi được tin chồng mình là Trung tá Robert Raleigh Yates vẫn an toàn. Tôi cố gắng động viên những người phụ nữ đang lo lắng về số phận của chồng mình, và an ủi những quả phụ có chồng hy sinh trong trận chiến. Có rất nhiều người như thế: 2.170 sĩ quan và quân nhân của Hải quân và Lục quân đã thiệt mạng, 960 người mất tích.

Ban đầu, tôi nằm trên giường khi trả lời các cuộc gọi. Về sau, tôi ngồi hẳn dậy. Cuối cùng, do quá bận rộn và hồi hải với công việc nên tôi quên cả đau ốm, bước hẳn ra khỏi giường để đến ngồi bên một chiếc bàn. Bằng cách giúp đỡ những người có hoàn cảnh đáng thương hơn mình, tôi đã quên đi bản thân và không bao giờ phải quay trở lại giường nữa, trừ 8 tiếng đi ngủ vào mỗi tối.

Giờ đây, tôi nhận ra rằng nếu quân Nhật không tấn công Trân Châu Cảng, có lẽ tôi sẽ mãi là người nửa-tàn-phế cho đến hết đời. Tôi từng bằng lòng nằm trên giường và đợi người đến phục vụ;

và như thế, một cách vô thức, tôi đã đánh mất ý chí rèn luyện để tự hồi phục.

Cuộc tấn công ở Trân Châu Cảng là một trong những thảm kịch lớn nhất trong lịch sử Hoa Kỳ, nhưng về phần tôi, đó là bước ngoặt tuyệt diệu nhất từng xảy đến. Cơ chấn động kinh hoàng đó đã cho tôi một sức mạnh mà tôi chưa bao giờ dám mơ tới. Nó khiến tôi biết quan tâm đến người khác thay vì lúc nào cũng chỉ nghĩ về bản thân. Tôi đã sống, đã làm việc vì một điều lớn lao hơn và quan trọng hơn. Tôi không còn thời gian để nghĩ vẩn vơ hay chú ý tới bản thân nữa.”

Một phần ba số người mắc bệnh về thần kinh có thể tự chữa khỏi cho mình nếu họ biết làm như Margaret Yates: quan tâm giúp đỡ những người khác. Đó không phải là ý kiến của cá nhân tôi. Carl Jung⁽⁵³⁾ đã nói: “Khoảng 1/3 bệnh nhân của tôi phát bệnh chỉ vì cảm giác trống rỗng và vô nghĩa trong cuộc sống của họ”. Nói cách khác, đó là những người cố gắng bắt nhịp với cuộc sống mà họ mong muốn nhưng đã bị rớt lại phía sau. Vậy là họ vội cho rằng cuộc đời mình thật nhỏ hẹp, vô ích và không nghĩa lý rồi chạy đến bác sĩ tâm thần để được chữa trị. Bị lỡ tàu, họ đứng mãi trên cầu cảng, đổ tội cho bất cứ ai ngoại trừ bản thân và đòi hỏi cả thế giới phải làm theo ý mình.

(53) Carl Gustav Jung (1875 – 1961): Nhà tâm lý – tâm thần học nổi tiếng người Thụy Sĩ.

Lúc này, có thể bạn đang tự nhủ: “Ồ, không biết những câu chuyện này sẽ giúp mình được gì đây? Nếu gặp những em bé mồ côi khốn khổ trong đêm Giáng sinh, mình cũng sẽ lo cho chúng như vậy; và nếu ở Trân Châu Cảng lúc đó thì mình cũng sẵn lòng làm những việc mà Margaret Yates đã làm. Nhưng hoàn cảnh của mình lại khác: chỉ là một cuộc sống buồn tẻ và hết sức bình thường với công việc nhàm chán 8 tiếng mỗi ngày. Chẳng có gì

kịch tính xảy ra cả. Chẳng có tình huống nào để mình phải quan tâm đến những người khác. Mà tại sao phải làm thế? Có lợi ích gì đâu?”.

Nhưng bạn hãy nghĩ mà xem, dù bạn có một cuộc sống nhàm chán đến đâu thì chắc chắn mỗi ngày bạn đều gặp *một vài* người. Bạn cư xử như thế nào với họ? Bạn hờ hững liếc qua hay chú ý tìm hiểu xem có điều gì đang khiến họ khó chịu? Chẳng hạn như người đưa thư – người đã vất vả phơi người suốt ngày ngoài đường để làm việc chuyển thư cho bạn, nhưng có bao giờ bạn quan tâm xem anh ấy sống ở đâu hay hỏi han gì về vợ con anh ấy? Liệu bạn có từng hỏi thăm xem anh có cảm thấy mệt mỏi hay buồn chán không?

Còn người bán tạp hóa, cậu bé bán báo dạo, hay đứa trẻ đang ngồi trong góc đường đánh giày cho bạn? Họ đều là những con người – có những rắc rối, ước mơ và khát vọng của riêng mình. Họ cũng khao khát được chia sẻ với ai đó. Nhưng bạn có cho họ cơ hội không? Đã bao giờ bạn thể hiện thái độ quan tâm chân thành đến cuộc đời của họ?

Đó chính là điều tôi muốn nói. Bạn không cần phải trở thành một nhà cải cách xã hội để cải thiện thế giới – bạn có thể giới riêng của mình; bạn có thể bắt đầu ngay từ sáng mai với những người bạn gặp!

Điều đó sẽ mang lại lợi ích gì cho bạn? Bạn sẽ có cảm giác hạnh phúc hơn, hài lòng và tự hào hơn về bản thân! Aristotle gọi thái độ này là “thói ích kỷ được giải thoát”. Zoroaster⁽⁵⁴⁾ thì nói: “Làm việc tốt cho người khác không phải là một nghĩa vụ mà là niềm vui bởi nó khiến cho ta thêm khỏe mạnh và hạnh phúc”. Còn Benjamin Franklin đúc kết lại trong một câu nói đơn giản – “Khi bạn tốt với người khác, nghĩa là bạn đang tốt với chính mình”.

(⁵⁴) Zoroaster (khoảng thế kỷ 13 – 10 TCN) : Ông được xem là giáo chủ và là người sáng lập Hỏa giáo Ba Tư – quốc giáo của nước Ba Tư cổ đại (Iran ngày nay).

Henry C. Link, Giám đốc Trung tâm Điều trị Tâm lý ở New York cũng viết: “Theo tôi, phát hiện quan trọng nhất của Tâm lý học hiện đại chính là việc nó đã chứng minh được rằng lòng vị tha chính là một nguyên lý cơ bản đem lại năng lực tự nhận thức và hạnh phúc cho chúng ta”.

Suy nghĩ cho người khác không chỉ giúp ta thoát khỏi các lo lắng của bản thân mà còn mang đến nhiều bạn bè và niềm vui. Bằng cách nào? Tôi có lần hỏi như vậy và Giáo sư William Lyon Phelps của Đại học Yale đã nói:

“Tôi không bao giờ bước vào một khách sạn, một hiệu cắt tóc hay một cửa hàng mà không nói điều gì đó làm hài lòng những người mình gặp. Tôi đối xử với từng người như một cá nhân riêng biệt và không bao giờ có thái độ coi họ chỉ là những nhân viên đơn thuần. Đôi lúc tôi khen đôi mắt hay mái tóc của cô gái phục vụ trong cửa hàng. Tôi hỏi người thợ cắt tóc liệu anh có thấy mệt khi phải đứng cả ngày không, hay vì sao anh lại chọn nghề cắt tóc – anh đã làm nghề này bao lâu rồi và anh đã cắt cho bao nhiêu người – rồi giúp anh tính ra. Tôi thấy mọi người rất thích thú khi nhận được sự quan tâm. Tôi thường bắt tay những người phục vụ đã giúp tôi khuân đồ. Điều đó khiến họ phấn chấn lên rất nhiều và làm việc hăng say hơn trong cả ngày hôm ấy. Vào một ngày hè nóng nực, tôi đến toa phục vụ đồ ăn của chuyến tàu hỏa New Heaven để dùng bữa trưa. Ở đó đông đúc ngột ngạt như một cái lò và tốc độ phục vụ hết sức chậm chạp. Cuối cùng, nhân viên phục vụ cũng tới chỗ tôi đưa thực đơn, tôi nói: ‘Nóng nực thế này thì những người nấu ăn trong bếp chắc phải vất vả lắm nhỉ’. Người phục vụ kêu lên: ‘Trời đất ơi, ai đến đây cũng chỉ phàn

nàn về thức ăn, kêu ca vì phục vụ chậm chạp, nhăn mặt vì nhiệt độ và giá tiền. Tôi đã nghe họ than phiền suốt 19 năm nay và ngài là người đầu tiên, cũng là người duy nhất tỏ thái độ cảm thông với những đầu bếp đang nấu ăn trong căn bếp nóng nực đằng kia. Tôi ước gì có thêm nhiều hành khách như ngài cho chúng tôi đỡ khổ’.

Người phục vụ đó ngạc nhiên vì tôi đã nghĩ đến những người đầu bếp như những con người có cảm xúc vui buồn, chứ không phải là những bộ phận nhỏ bé tầm thường trong cả một cỗ máy lớn như một đoàn tàu...

Một lần đến Anh, tôi gặp một người chần cừ và thể hiện sự ngưỡng mộ chân thành của mình đối với con chó to lớn và thông minh của anh. Tôi hỏi thăm làm cách nào anh huấn luyện được nó. Khi đi qua và quay nhìn lại phía sau, tôi thấy con chó đang đặt chân lên vai người chần cừ và anh ta đang cưng nựng nó. Bằng cách dành một chút quan tâm đối với người chần cừ và con chó của anh, tôi đã khiến người chần cừ hạnh phúc. Tôi chắc rằng con chó ấy cũng cảm thấy hạnh phúc, và bản thân tôi cũng hạnh phúc.”

Theo bạn, có bao giờ một người mà đến đâu cũng bắt tay với những người khuân vác và tỏ lòng cảm thông với các đầu bếp trong căn bếp nóng nực – cũng như nói với người khác rằng ông rất thích con chó của họ – lại cảm thấy chua cay, lo lắng và cần đến sự giúp đỡ của bác sĩ tâm thần không? Không thể có chuyện đó, đúng không? Tất nhiên rồi. Ngạn ngữ Trung Hoa có câu: “*Bàn tay trao tặng hoa hồng luôn lưu lại hương thơm*”.

Nếu bạn là nam giới, hãy bỏ qua đoạn này bởi nó sẽ không thu hút bạn đâu. Đó là chuyện làm thế nào mà một cô gái nghèo khó và hay lo nghĩ lại được nhiều người đàn ông đến cầu hôn. Giờ đây cô gái ấy đã lên chức bà. Vài năm trước, tôi đến thuyết giảng

trong thị trấn nơi bà sinh sống và nghỉ qua đêm tại nhà bà. Sáng hôm sau bà lái xe đưa tôi đi 80 cây số để bắt chuyến tàu chính đến Trung tâm New York. Khi chúng tôi nói chuyện về việc kết bạn, bà bảo: “Ngài Carnegie này, tôi sẽ kể cho ngài nghe câu chuyện mà trước đây tôi chưa từng thổ lộ với ai – ngay cả với chồng mình”.

“Tôi lớn lên trong một gia đình bình dân ở Philadelphia. Bị kịch thời ấu thơ và thời thiếu nữ của tôi chính là cảnh nghèo khó. Chúng tôi không có điều kiện vui chơi theo cách những cô gái khác vẫn làm. Quần áo của tôi không bao giờ có thể gọi là đẹp, luôn quá chật và còn bị lỗi mốt nữa. Tôi thường cảm thấy xấu hổ và bẽ bàng đến nỗi đêm nào cũng âm thầm khóc cho tới khi ngủ thiếp đi. Cuối cùng, trong nỗi tuyệt vọng, tôi nảy ra ý nghĩ là sẽ luôn hỏi han bạn nhảy trong các bữa tiệc về kinh nghiệm, quan điểm và dự định cho tương lai của người ấy. Tôi hỏi không phải vì quan tâm đặc biệt đến câu trả lời mà chỉ nhằm mục đích để họ không chú ý đến phục trang nghèo nàn của mình. Nhưng một điều kỳ lạ đã xảy ra: Khi lắng nghe những chàng trai trẻ nói chuyện và hiểu hơn về họ, tôi thực sự cảm thấy bị cuốn hút. Tôi thích thú đến nỗi đôi khi cũng quên băng đi bộ váy áo xấu xí của mình. Và chuyện đáng ngạc nhiên nhất là: do luôn biết lắng nghe và khuyến khích các chàng trai nói chuyện về bản thân, tôi đã khiến họ cảm thấy rất hạnh phúc và dần trở thành cô gái được nhiều người yêu mến nhất, rồi ba trong số những chàng trai đó đã cầu hôn tôi.”

Tôi biết có người sẽ cho rằng kinh nghiệm này là chuyện vớ vẩn, là lý thuyết suông. Vâng, mỗi chúng ta có quyền giữ quan điểm riêng; nhưng nếu bạn đúng thì tất cả những triết gia và bậc thầy tư tưởng từ buổi đầu lịch sử nhân loại như Phật Thích Ca, Khổng Tử, Plato, Aristotle, Socrates, Chúa Jesus hay Thánh Francis... đều sai lầm. Cũng có thể bạn không coi trọng lời răn dạy của các

lãnh tụ tôn giáo, vậy chúng ta hãy tìm hiểu xem những người vô thần khuyên gì. Trước tiên, hãy lấy ví dụ về A. E. Housman, Giáo sư Đại học Cambridge, một trong những học giả lỗi lạc nhất trong thời đại của mình. Năm 1936, ông có một bài giảng ở trường Cambridge, ông đã tuyên bố trong buổi học rằng: “Sự thật lớn nhất và khám phá đạo đức sâu sắc nhất mọi thời đại chính là những lời sau của Chúa Jesus: *Kể kiếm tìm cuộc sống sẽ đánh mất nó; nhưng những người biết hy sinh cuộc sống của mình cho người khác sẽ tìm thấy nó*”.

Cả đời chúng ta đã nghe những nhà giảng đạo nói về điều này rồi. Nhưng Housman, một người theo chủ nghĩa vô thần, một người bi quan từng suýt tự tử; cũng cảm thấy rằng nếu chỉ biết suy nghĩ cho bản thân thì ta sẽ chẳng nhận được gì từ cuộc đời và sẽ phải khổ sở. Còn nếu biết quên mình vì người khác thì niềm vui sống sẽ tự đến với ta.

Nếu bạn vẫn không mấy ấn tượng với những lời của A. E. Housman, chúng ta hãy đến với lời khuyên của nhà vô thần người Mỹ lỗi lạc nhất thế kỷ 20: nhà văn Theodore Dreiser. Ông chế nhạo tôn giáo là những câu chuyện thần tiên viễn vông và coi cuộc sống như “một mớ huyền hoặc, huyền thuyên và vô nghĩa được thêu dệt nên bởi một tên ngốc”. Nhưng Dreiser cũng đồng tình với một nguyên tắc lớn mà Chúa Jesus đã dạy: phục vụ người khác. Dreiser nói: “Nếu muốn vui sống, hãy suy nghĩ và lập kế hoạch để làm mọi thứ tốt đẹp hơn không chỉ cho bản thân mà còn cho những người khác, bởi niềm vui của mỗi người phụ thuộc vào niềm vui của người khác, và ngược lại”.

Nếu bạn định “làm những điều tốt đẹp hơn cho người khác” như Dreiser cổ vũ thì hãy bắt đầu ngay đi thôi. Thời gian không chờ đợi ai. “Tôi chỉ đi qua con đường này một lần mà thôi. Hãy để tôi bày tỏ lòng tốt và thực hiện những việc tốt đẹp tôi có thể làm

ngay vào lúc này. Đừng để tôi ngần ngại hay trì hoãn, vì tôi sẽ không đi qua con đường này lần nữa”.

Hãy xóa tan âu lo, gieo mầm hạnh phúc và thanh thản bằng Nguyên tắc 7:

Hãy quên đi bản thân và mang niềm vui, hạnh phúc đến cho người khác.

Tóm Tắt Phần Bốn

7 CÁCH LUYỆN TINH THẦN ĐỂ SỐNG THANH THẢN VÀ HẠNH PHÚC

NGUYÊN TẮC 1:

Suy nghĩ và hành động một cách vui tươi.

NGUYÊN TẮC 2:

Đừng bao giờ cố trả đũa kẻ thù của mình.

NGUYÊN TẮC 3:

Luôn chuẩn bị tinh thần để đối diện với sự vô ơn.

NGUYÊN TẮC 4:

Hãy nghĩ đến những điều may mắn mà mình có được - chứ không phải những rắc rối!

NGUYÊN TẮC 5:

Đừng bắt chước người khác. Hãy khám phá bản thân và tự tin là chính mình.

NGUYÊN TẮC 6:

Chấp nhận và biến khó khăn thành cơ hội.

NGUYÊN TẮC 7:

Hãy quên đi bản thân và mang niềm vui, hạnh phúc đến cho người khác.

PHẦN NĂM
GẠT BỎ NỖI LO BỊ CHỈ TRÍCH

KHÔNG AI SOI MÓI MỘT KẺ TÂM THƯỜNG

Năm 1929, ngành giáo dục nước Mỹ đã có một sự kiện gây náo động dư luận. Giới trí thức từ khắp nơi đổ về Chicago để xem xét thực hư. Vài năm trước, một thanh niên trẻ tên là Robert Hutchins còn làm việc cho Đại học Yale với tư cách là một người phục vụ, thợ đốn gỗ, trợ giảng, và người bán dây phơi quần áo. Vậy mà giờ đây, chỉ sau 8 năm, anh ta đã được giữ chức Hiệu trưởng của một trong bốn trường đại học danh tiếng nhất Hoa Kỳ, Đại học Chicago. Tuổi của anh ta ư? Ba mươi. Thật không thể tin nổi! Các nhà giáo có thâm niên lắc đầu. Những lời phê phán đổ ập xuống đầu “kẻ gặp may” này như một trận đá lở. Anh ta thế này, anh ta thế nọ – quá trẻ, thiếu kinh nghiệm – những sáng kiến về giáo dục của anh ta thật ngớ ngẩn, v.v. Ngay cả báo chí cũng góp phần vào trận công kích.

Ngày Robert Hutchins được bổ nhiệm, cha anh đã nghe một người bạn của mình nói: “Sáng nay tôi đã bị sốc khi đọc bài báo viết về con trai anh”.

Và ông đã trả lời: “Vâng. Bài báo thật cay nghiệt, nhưng suy cho cùng thì không ai lại đi soi mói một kẻ tâm thường cả”.

Vâng, nếu một người càng quan trọng, người ta càng cảm thấy hả hê khi hạ bệ anh ta. Hoàng tử xứ Wales, sau này trở thành Vua Edward VIII, đã thấm thía hoàn cảnh ấy. Lúc đó, Hoàng tử

khoảng 14 tuổi và đang theo học trường Hải quân Dartmouth ở Devonshire. Một ngày nọ, một sĩ quan thấy cậu đang ngồi khóc bèn lại gần hỏi thăm. Lúc đầu, cậu khẳng khẳng không chịu nói, nhưng cuối cùng đành thú thực: cậu đang bị những học viên khác bắt nạt. Vị Thiếu tướng lãnh đạo nhà trường liền tập trung tất cả học viên và giải thích rằng Hoàng tử đã không mách, nhưng ông muốn biết tại sao lại có lối đối xử thô lỗ ấy với Hoàng tử.

Sau một hồi ấp úng, cuối cùng những học viên cũng thú nhận rằng họ làm thế chỉ vì muốn sau này, khi đã là những chỉ huy và tướng lĩnh trong Hải quân của Hoàng gia, họ sẽ có thể khoe rằng hồi nhỏ mình từng đánh cả Nhà Vua!

Vậy đấy! Thế nên ngay cả khi bạn bị đả kích hay chỉ trích thậm tệ, hãy nhớ rằng thực ra đối phương đang muốn chứng tỏ mình là người quan trọng. Điều đó có nghĩa là bạn đang làm tốt công việc và gây được sự chú ý. Nhiều người thường lấy làm hả hê vì đã trả thù được những người giỏi hơn và thành công hơn mình bằng cách gièm pha họ. Nhiều năm trước, Schopenhauer đã nói: “Những kẻ tầm thường lấy làm hả dạ trước những lỗi lầm và đại dốt của các vĩ nhân”.

Mấy ai nghĩ một người đường đường là hiệu trưởng Đại học Yale lại có thể là kẻ bỉ ổi; nhưng đã từng có một vị Hiệu trưởng của trường là Timothy Dwight thực sự cảm thấy thích thú với việc hạ nhục một ứng viên đang chạy đua cho chức tổng thống Hoa Kỳ. Vị hiệu trưởng này cảnh báo rằng nếu người đó đắc cử tổng thống, “chúng ta có thể phải chứng kiến cảnh vợ và con gái mình trở thành nạn nhân của tệ mại dâm được hợp pháp hóa, của thói xúc phạm được núp dưới cái tên nhã nhặn; của sự ruồng bỏ đạo đức và phép tắc, sự nguyên rủa Chúa Trời và loài người”.

Nghe như những lời lăng mạ dành cho Hitler? Nhưng không phải, đó là những lời lăng mạ Thomas Jefferson⁽⁵⁵⁾. Thomas Jefferson nào vậy? Chắc không phải là Thomas Jefferson vĩ đại, tác giả của Bản Tuyên ngôn độc lập, vị thánh bảo hộ nền dân chủ chứ? Nhưng, đúng là người đó!

(55) Thomas Jefferson (1743 – 1826): Tổng thống thứ 3 của Hoa Kỳ, người đấu tranh nhiệt thành cho nền dân chủ và tự do tín ngưỡng. Cùng với vị Tổng thống đầu tiên là George Washington (1732 – 1799) và hai Tổng thống sau này là Abraham Lincoln (1809 – 1865, Tổng thống thứ 16) và Theodore Roosevelt (1858 – 1919, Tổng thống thứ 26), Thomas Jefferson được lịch sử Mỹ vinh danh là vĩ nhân, anh hùng dân tộc, được tạc tượng vào núi đá ở Rushmore.

Theo bạn, người Mỹ nào từng bị lăng mạ là “kẻ đạo đức giả”, “kẻ lừa đảo”, và “không hơn một tên giết người là mấy”? Một bức tranh biếm họa trên báo đã vẽ cảnh ông bị kẻ cổ trên máy chém, lưỡi dao lớn đang sẵn sàng chém xuống. Đám đông cười nhạo và huýt gió chê bai khi thấy ông cưỡi ngựa qua đường. Ông là ai? Là George Washington⁽⁵⁶⁾.

(56) George Washington (1732 – 1799): Tổng thống đầu tiên của Hoa Kỳ, được xem là cha đẻ của nước Mỹ và là người lãnh đạo cuộc đấu tranh giành độc lập của Mỹ.

Đó là chuyện xảy ra rất lâu rồi. Nhưng có thể nói, bản tính của con người thời nào cũng vậy. Chúng ta hãy xem xét trường hợp của Đô đốc Peary – nhà thám hiểm đã làm cả thế giới giật mình sửng sốt khi đến được Bắc Cực trên xe do chó kéo vào ngày mùng 6 tháng 4 năm 1909 – một kỳ tích mà trong nhiều thế kỷ qua, biết bao con người can đảm đã phải chịu đựng cảnh đói khát thậm chí hy sinh mà vẫn chưa làm nổi. Bản thân Peary cũng suýt bỏ mạng vì lạnh và đói; tám ngón chân của ông đã bị đông cứng

đến nỗi phải cắt bỏ. Ông phải chống chọi với vô số thảm họa tưởng chừng có thể khiến ông mất trí. Thế nhưng những vị chỉ huy của ông ở Washington lại vô cùng tức tối bởi Peary nhận được quá nhiều lời hoan nghênh ngưỡng mộ từ công chúng. Vì thế họ buộc tội ông lấy cớ đi thám hiểm để quyên góp tiền bạc, sau đó chỉ “nằm dài và rong chơi ở Bắc Cực”. Có lẽ chính họ cũng tin điều đó, bởi bạn không thể không tin điều bạn muốn tin. Quyết tâm hạ bệ và cản trở Peary của họ mạnh đến nỗi chỉ khi Tổng thống McKinley hạ lệnh, Peary mới có thể tiếp tục sự nghiệp của mình ở Bắc Cực.

Liệu Peary có bị lãng mạ nếu ông chỉ là một nhân viên bàn giấy quèn ở Bộ Hải quân? Không. Bởi khi đó, ông không đủ tầm quan trọng để bị ghen tức.

Tướng Grant thậm chí còn phải trải qua một chuyện còn tồi tệ hơn cả Đô đốc Peary. Năm 1862, Tướng Grant giành được thắng lợi quan trọng đầu tiên và có tính chất quyết định cho quân miền Bắc – một chiến thắng khiến Grant chỉ sau một đêm đã trở thành thần tượng của cả nước, một chiến thắng vang dội tới tận châu Âu xa xôi, một chiến thắng khiến chuông nhà thờ reo vang và lửa mừng rực cháy suốt từ Maine đến dọc bờ sông Mississippi. Tuy nhiên, chỉ sáu tuần sau khi giành được thắng lợi to lớn đó, Grant – vị anh hùng của miền Bắc – đã *bị bắt giam và tước quyền chỉ huy quân đội. Ông đã phát khóc vì bế bàng và thất vọng.*

Tại sao Tướng U. S. Grant lại bị bắt giam ngay khi đang trong thế thắng lợi như chẻ tre? Nguyên nhân chủ yếu là do ông đã làm nổi dậy nỗi ghen tỵ và căm tức từ những người chỉ huy cấp cao kiêu căng ngạo mạn.

Vì vậy, nếu bạn đang lo lắng vì bị chỉ trích bất công, hãy nghĩ đến Nguyên tắc 1 sau đây:

**Một lời chỉ trích bất công thường là những lời ca ngợi bị biến
hình vì ghen tỵ.**

Hãy nhớ, không ai thềm soi mói vì một kẻ tầm thường!

ĐỂ KHÔNG BỊ TỔN THƯƠNG VÌ NHỮNG LỜI CHỈ TRÍCH

Tôi đã có lần phỏng vấn Thiếu tướng Smedley Butler – ông già “Mắt sắc như dao”, “Quý địa ngục” Butler – người nổi danh là một trong những vị tướng nông nghênh nhất từng chỉ huy Thủy quân lục chiến Hoa Kỳ.

Ông nói với tôi rằng hồi còn trẻ, ông vô cùng khao khát được nổi tiếng và luôn muốn tạo ấn tượng tốt với mọi người. Ngày đó, những lời phê bình nhẹ nhất cũng khiến ông đau nhói và day dứt. Nhưng ông thừa nhận rằng 30 năm quân ngũ đã tôi luyện ông thành một người cứng rắn. Ông nói: “Tôi từng bị nhieéc móc, xúc phạm và bị lăng mạ như một con chó, một con rắn, một con chồn hôi. Tôi bị các chuyên gia nguyên rửa, bị gọi bằng đủ các thứ tên và các từ chửi rửa không tiện nói ra. Chúng có khiến tôi phiền muộn không? Hừ! Bây giờ nếu thấy có ai đó chửi rửa mình, tôi còn chẳng thèm ngoái lại để xem họ là ai”.

Có thể ông già Butler “Mắt sắc như dao” là người thờ ơ hiem có với những lời phê bình; nhưng có một điều chắc chắn là hầu hết chúng ta đều nghiêm trọng hóa những lời chế giễu và chỉ trích hướng về mình. Tôi nhớ có lần cách đây nhiều năm, một phóng viên của tạp chí *Sun* đã đến dự một buổi gặp mặt các học viên của tôi và viết một bài châm biếm chỉ trích tôi và công việc của tôi. Tôi có nổi giận không? Tôi coi đó là một hành động xúc phạm

đến danh dự cá nhân và gọi cho Gil Hodges, Chủ tịch Hội đồng quản trị của tạp chí *Sun*, yêu cầu ông ta phải in bài báo nói lên sự thực – chứ không phải lời nhạo báng. Tôi quyết định sẽ trưng trị đích đáng kẻ đã viết bài báo đó.

Giờ đây tôi cảm thấy xấu hổ về cách cư xử của mình lúc ấy. Tôi nhận ra rằng một nửa số người mua tờ tạp chí không hề đọc bài báo đó. Một nửa số người đọc nó chỉ coi đó như là một trò đùa vô hại. Một nửa số người đọc kỹ nó thì quên bằng tất cả chỉ sau vài tuần.

Giờ đây tôi nhận ra rằng người ta chẳng mấy khi nghĩ về bạn hoặc tôi hay bận tâm đến những gì người khác nói về chúng ta. Họ chỉ nghĩ về bản thân họ mà thôi – trước bữa sáng, sau bữa sáng và ngay lúc sắp chìm vào giấc ngủ. Họ sẽ nghìn lần quan tâm về cơn đau đầu nhẹ của họ hơn là thông tin về cái chết của bạn hay của tôi.

Ngay cả khi bạn và tôi bị 1/6 số bạn thân nhất lừa dối, nhạo báng, phản bội – thì cũng đừng bao giờ để mình chết chìm trong nỗi thương thân. Thay vào đó, hãy nhắc nhở bản thân rằng đó chính xác là những gì đã xảy ra với Chúa Jesus. Một trong 12 người bạn thân nhất của Ngài đã quay lưng phản bội Ngài vì một chút của hối lộ chỉ đáng giá 19 đô-la theo giá trị hiện nay. Một người bạn khác trong số 12 người đó đã bỏ mặc Ngài ngay khi Ngài gặp rắc rối và ba lần tuyên bố rằng hẳn ta thậm chí còn không biết Jesus là ai – và còn thề nguyện khi nói thế. Một phần sáu! Đó là những gì đã xảy đến với Chúa. Tôi và bạn làm sao có thể mong đợi mình sẽ có một tỷ lệ nhỏ hơn?

Nhiều năm trước tôi nhận ra rằng tuy không thể ngăn được những lời nhận xét bất công của người khác, nhưng tôi có thể làm một việc quan trọng hơn rất nhiều: Tôi có thể quyết định

việc có cho những lời chỉ trích không công bằng đó quấy rối mình hay không.

Xin bạn đừng hiểu lầm, tôi không hề ủng hộ việc bỏ ngoài tai mọi lời phê bình. Tôi đang đề cập đến việc *bỏ qua những lời phê bình không công bằng*. Có lần tôi đã hỏi Eleanor Roosevelt⁽⁵⁷⁾ rằng bà đã làm cách nào để ứng phó với những lời chỉ trích không công bằng. Bởi trong số những phụ nữ từng sống trong Nhà Trắng, bà có lẽ là người có nhiều bạn tri kỷ và cũng có nhiều kẻ thù cay độc hơn cả.

(57) Anna Eleanor Roosevelt (1884 –1962): Chính khách Mỹ, Đệ nhất Phu nhân Hoa Kỳ (vợ của Tổng thống Franklin Delano Roosevelt).

Bà kể rằng hồi trẻ bà hầu như luôn sống trong tình trạng mệt mỏi vì e ngại, lo sợ người khác nói này nói nọ. Bà sợ những lời phê phán đến nỗi một ngày kia bà đến xin lời khuyên của cô mình là chị gái của Tổng thống Theodore Roosevelt. Bà nói: “Cô Bye à, cháu cũng muốn làm nhiều việc, nhưng lại sợ bị chỉ trích”.

Chị gái của Roosevelt đã nhìn vào mắt cô cháu Eleanor và bảo: “Đừng bao giờ để tâm đến những gì người khác nói nếu tận sâu trong tim, cháu biết mình làm đúng”. Eleanor Roosevelt cho tôi biết là nhiều năm sau, khi bà đã trở thành bà chủ Nhà Trắng, lời khuyên đó vẫn là điểm tựa vững chắc cho bà. Theo Eleanor, để không bao giờ bị chỉ trích thì chỉ có cách duy nhất là không làm gì cả. Bà nói: “Hãy làm những gì con tim mách bảo bạn là đúng và đừng lo ngại gì cả. Vì dù có làm hay không làm, bạn vẫn có thể bị chỉ trích”.

Khi Matthew C. Brush đang là Chủ tịch Tập đoàn American International, tôi có hỏi ông đã từng phản ứng nhạy cảm với những lời phê bình chưa. Ông trả lời: “Hồi trước thì có. Ngày ấy

tôi luôn muốn là một người hoàn hảo trong mắt tất cả nhân viên. Nếu không được thế, tôi sẽ lo lắng. Ngay khi ai đó lên tiếng phản đối, tôi vội vàng làm hài lòng anh ta; nhưng những gì tôi làm để dàn xếp ổn thỏa với anh ta lại khiến người khác bực mình. Cứ như thế, khi tôi cố gắng làm vui lòng người này, tôi lại chọc giận những người khác. Cuối cùng tôi nhận ra rằng càng cố gắng xoa dịu và né tránh sự chỉ trích bao nhiêu thì tôi lại càng dễ chuốc thêm kẻ thù bấy nhiêu. Vậy nên, tôi tự nhủ: “Nếu còn bận tâm đến những lời chê trách của người khác, mi sẽ càng bị chỉ trích. Tốt hơn là hãy quen dần với nó đi”. Suy nghĩ đó đã giúp tôi rất nhiều. Từ đó trở đi, tôi đề ra một quy tắc là hãy gắng sức làm điều tốt nhất có thể, sau đó chỉ việc bật chiếc dù lên để tránh bị cơn mưa phê bình, nhận xét làm ướt người”.

Deems Taylor còn tiến xa hơn một bước: ông để cho cơn mưa phê bình chảy xuống cổ rồi cười vào nó – một cách công khai. Khi đang bình luận trong giờ nghỉ của buổi hòa nhạc trên sóng radio chiều Chủ nhật của Dàn nhạc giao hưởng Philharmonic-Symphony New York, ông nhận được lá thư từ một người phụ nữ, gọi ông là “một kẻ nói dối, tên phản bội, một con rắn, kẻ khốn kiếp”. Taylor viết trong quyển sách *Of Men and Music* (*Con người và Âm nhạc*) của mình rằng: “Tôi ngờ là cô ta không hề quan tâm đến những gì mình nói”. Vào tuần tiếp theo, ngài Taylor đã đọc lá thư đó trên sóng phát thanh cho hàng triệu thính giả nghe đài. Vài ngày sau, người phụ nữ đó lại tiếp tục gửi một lá thư khác “thể hiện quan điểm kiên định không hề lay chuyển của cô ta rằng tôi *vẫn* là một kẻ nói dối, tên phản bội, một con rắn, kẻ khốn kiếp”. Dù sự thật thế nào, chúng ta vẫn không thể không ngưỡng mộ thái độ đón nhận những lời phê bình một cách thản nhiên, đường hoàng và hết sức hài hước như thế.

Khi Charles Schwab diễn thuyết trước các sinh viên của trường Princeton, ông thừa nhận đã rút ra được một trong những bài

học quan trọng nhất nhờ một ông già người Đức làm việc trong xưởng thép của mình. Ông này đã dính vào một vụ tranh cãi gay gắt với những công nhân khác và bị họ quăng xuống sông. Ngài Schwab kể: “Khi thấy ông đến văn phòng của tôi, người ướm đầm và dính đầy bùn đất, tôi hỏi ông đã nói gì với những người đã ném ông xuống sông. Ông trả lời: *Tôi chỉ cười thôi*”.

Ngài Schwab nói rằng ông đã lấy lời nói đó của ông già người Đức làm phương châm của mình: “Chỉ cười thôi”.

Phương châm đó đặc biệt hữu ích trong trường hợp bạn là nạn nhân của những lời nhận xét không công bằng. Người ta chỉ có thể vắn lại người đã đối đáp với mình, nhưng có thể nói gì với một người “chỉ cười thôi”?

Lincoln có thể đã bị suy sụp dưới áp lực căng thẳng của cuộc Nội chiến nếu ông không hiểu rằng thật là điên rồ khi cố gắng đáp lại mọi lời chỉ trích, châm chọc chua cay chĩa vào mình. Lời bộc bạch của ông về việc đối mặt với những lời chỉ trích đã trở thành một viên ngọc quý trong nghệ thuật đối nhân xử thế. Tướng McArthur đã đóng khung và treo đoạn văn đó trên bàn làm việc ở tổng hành dinh của mình, Winston Churchill cũng treo nó trên tường trong phòng làm việc ở Chartwell. Câu nói đó như sau: “Chỉ riêng việc đọc hết những lời công kích nhằm vào mình, chứ chưa tính đến chuyện trả lời, thì có lẽ tôi phải ngừng hết mọi công việc khác lại. Tôi làm điều tôi biết là tốt nhất, bằng tất cả khả năng của mình; và tôi sẽ vẫn tiếp tục làm thế cho đến cùng. Nếu kết cục chứng minh tôi hoàn toàn đúng, thì những lời phản đối sẽ chẳng còn nghĩa lý gì. Nếu kết cục chứng minh tôi sai, thì dẫu có mười thiên thần khẳng khẳng rằng tôi đúng cũng vô ích”.

Vậy thì khi gặp phải những nhận xét không công bằng, chúng ta hãy nhớ Nguyên tắc 2:

**Làm tốt nhất những gì có thể; rồi bật chiếc dù của bạn lên để
cơn mưa nhận xét không làm ướt gáy bạn.**

NHỮNG ĐIỀU DẠI DỘT TÔI TỪNG LÀM

Trong tủ đựng tài liệu của tôi có một ngăn được dán nhãn “FTD” – từ viết tắt của “Fool Things I Have Done” (Những điều dại dột tôi từng làm). Tôi để trong đó những ghi chép về những việc dại dột mình đã làm. Đôi lúc, tôi đọc cho thư ký ghi vào sổ, nhưng có những lúc chúng xuẩn ngốc và riêng tư đến nỗi tôi quá xấu hổ và phải tự tay ghi lại tường tận chứ không dám nhờ ai chép hộ.

Khi mở ngăn “FTD” và đọc lại những lời tự nhận xét về bản thân, tôi đã dần giải quyết được vấn đề khó khăn nhất của mình: cách điều chỉnh bản thân của Dale Carnegie.

Trước kia tôi thường đổ lỗi cho người khác; nhưng bây giờ khi đã trưởng thành hơn – và hy vọng cũng khôn ngoan hơn – tôi nhận ra rằng chính mình phải chịu trách nhiệm cho hầu hết những điều không may xảy đến cho bản thân. Rất nhiều người nghiệm ra chân lý đó khi đã có tuổi. Napoleon từng nói tại St. Helena: “Không ai, ngoại trừ bản thân ta, phải chịu trách nhiệm với chính thất bại của mình. Ta là kẻ thù nguy hiểm nhất của chính mình – nguyên nhân tạo ra số phận bi thảm của chính ta”.

Tôi xin kể cho bạn về một người quen trước kia từng là một họa sĩ, một ví dụ điển hình cho mẫu người biết tự nhận xét và điều chỉnh bản thân. Tên ông là H. P. Howell, Chủ tịch Ủy ban Ngân

hàng Thương mại Quốc gia, Chủ tịch Công ty Trust, đồng thời là giám đốc của một vài tập đoàn lớn khác. Ông không được đi học nhiều, khởi nghiệp với nghề thư ký trong một cửa hàng ở nông thôn, rồi sau này trở thành Giám đốc tín dụng của Công ty Thép Hoa Kỳ – và bắt đầu sải bước trên con đường dẫn tới địa vị và quyền lực.

Khi tôi hỏi những nguyên nhân nào dẫn tới thành công của ông, ngài Howell trả lời: “Từ nhiều năm nay, tôi luôn mang bên mình một quyển sổ ghi chép tất cả các cuộc hẹn trong ngày. Vợ con tôi không bao giờ nhờ tôi làm bất cứ việc gì vào tối thứ Bảy, bởi họ biết mỗi tối thứ Bảy, tôi luôn dành một khoảng thời gian để tự kiểm điểm, xem xét lại và đánh giá công việc trong tuần. Sau bữa tối, tôi đóng cửa lại, ngồi một mình trong phòng, mở quyển sổ ra và điểm lại tất cả những cuộc phỏng vấn, thảo luận và họp mặt đã diễn ra từ sáng thứ Hai. Tôi tự hỏi: “Lúc đó, mình có sai sót gì không?”, “Mình đã làm đúng những việc gì – và có cách nào làm tốt hơn không?”, “Mình rút ra được bài học gì từ chuyện đó?”... Đôi khi việc kiểm điểm hàng tuần này không hề vui vẻ gì. Có lúc tôi sững sốt trước những sai lầm ngớ ngẩn của chính mình. Tất nhiên, cùng với thời gian, những sai lầm như thế cũng ít dần đi. Việc tự phân tích này cứ tiếp diễn hết năm này đến năm khác và đã giúp tôi nhiều hơn bất cứ phương cách nào khác mà tôi từng áp dụng”.

Có lẽ H. P. Howell đã mượn ý tưởng trên từ Benjamin Franklin⁽⁵⁸⁾. Chỉ có điều là Franklin không đợi đến tối thứ Bảy. Ông nghiêm khắc tự kiểm điểm mình mỗi tối. Ông phát hiện mình đã mắc phải 13 lỗi nghiêm trọng, và đây là 3 trong số đó: lãng phí thời gian, để ý quá nhiều vào những chuyện vặt vãnh, tranh cãi và bác bỏ người khác. Benjamin Franklin, một con người khôn ngoan, đã nhận ra rằng nếu không loại bỏ được những khuyết điểm này, ông sẽ không thể tiến xa hơn. Vì thế,

ngày nào ông cũng chiến đấu với nhược điểm của mình, và ghi lại xem ai đã chiến thắng trong mỗi trận đấu diễn ra hàng ngày. Đến tuần kế tiếp, ông lại chọn ra một thói quen xấu khác, đeo găng tay vào và khi tiếng chuông báo hết tuần ngân lên, ông lại bước ra khỏi cuộc chiến. Franklin đã duy trì cuộc chiến đấu với những nhược điểm của mình hàng tuần trong suốt hơn hai năm.

(58) Benjamin Franklin (1706 – 1790): Một trong những người khai sinh cho nền độc lập của Hoa Kỳ. Ngoài sự nghiệp chính trị, ngoại giao xuất sắc trong thời kỳ lập quốc, ông còn được công chúng yêu quý và ngưỡng mộ trong vai trò một tác giả, nhà khoa học, triết gia, nhà hoạt động xã hội.

Chẳng thế mà ông trở thành một trong những người được yêu mến nhất và có tầm ảnh hưởng lớn nhất trong lịch sử Hoa Kỳ!

Elbert Hubbard nói: “Mỗi ngày, ai cũng có ít nhất năm phút làm điều dại dột. Những lúc như thế thường không có chỗ cho sự sáng suốt”.

Kẻ nhỏ mọn thường nổi xung với những lời phê bình nhẹ nhất, nhưng người khôn ngoan lại hào hứng học hỏi từ những kẻ đã quở trách, mắng mỏ và tranh cãi với mình. Walt Whitman nói: “Đã bao giờ bạn học được gì từ những người ca tụng, nịnh bợ và luôn đồng tình với bạn chưa? Đã bao giờ bạn không học được những bài học lớn từ những người đốc sức phản đối, bác bỏ và tranh cãi với mình?”.

Mặt khác, thay vì ngồi đợi kẻ thù chỉ trích, chúng ta hãy để họ không có cơ hội làm điều đó. Hãy là nhà phê bình nghiêm khắc nhất của chính mình. Hãy tìm và khắc phục tất cả những điểm yếu của bản thân trước khi kẻ thù có cơ hội lên tiếng. Đó chính là những gì Charles Darwin đã làm. Thực tế, ông đã bỏ ra 15 năm để tự phê bình – câu chuyện như sau: Khi hoàn tất bản thảo quyển

sách bất hủ *The Origin of Species (Nguồn gốc các loài)*, Darwin nhận ra rằng việc công khai quan điểm có tính cách mạng của mình về các loài sẽ làm sững sốt cả thế giới khoa học và tôn giáo. Vì thế, ông đã *tự phê bình bản thân và dành 15 năm nữa để kiểm tra lại toàn bộ số liệu, lập luận và kết luận của mình.*

Giả như có ai đó gọi bạn là “một tên ngốc tệ hại”, bạn sẽ phản ứng thế nào? Nổi giận? Phẫn nộ? Dưới đây là những gì Lincoln đã làm: Edward M. Stanton, Bộ trưởng Bộ Chiến tranh của Lincoln, đã có lần gọi ông là “một tên ngốc tệ hại”. Stanton phẫn nộ bởi Lincoln đã can thiệp vào công việc của ông ta. Thế theo yêu cầu của một chính khách ích kỷ, Lincoln đã ký lệnh chuyển giao một số trung đoàn nhưng Stanton không những bất tuân lệnh mà còn miệt thị Lincoln là một tên ngốc tệ hại khi ký vào những lệnh như thế. Điều gì xảy ra tiếp theo? Khi bị gọi như thế, Lincoln bình tĩnh trả lời: “Nếu Stanton gọi tôi là một tên ngốc tệ hại thì hẳn là như thế thật, bởi ông ấy hầu như luôn luôn đúng. Tôi sẽ đến gặp ông ấy xem sao”.

Lincoln đến gặp Stanton và được thuyết phục rằng mệnh lệnh đó là sai lầm, và ông đã rút lại lệnh đó. Lincoln sẵn sàng đón nhận lời phê bình khi ông biết đó là những lời chân thành, dựa trên hiểu biết và được đưa ra với tinh thần giúp đỡ.

Bạn và tôi cũng nên đón nhận những lời phê bình như thế, bởi chúng ta không thể mong đợi mình sẽ phán đoán và hành động đúng trong hơn 3/4 số tình huống xảy ra. Đó là tất cả những gì Theodore Roosevelt mong đợi khi đứng đầu Nhà Trắng. Einstein, nhà khoa học lỗi lạc nhất trong lịch sử cũng thừa nhận rằng có tới 99% kết luận của ông là sai lầm!

La Rochefoucauld nói: “Kẻ thù thường nhận xét xác thực về bản thân chúng ta hơn chính chúng ta”.

Thế nhưng tất cả chúng ta đều có xu hướng chống đối lại những lời phê bình và tự huỷ hoại hoặc bản thân trong những lời ngợi ca, bất chấp việc phê bình hay ngợi ca đó có chính xác hay không. Chúng ta thường phản ứng theo cảm xúc chứ ít chịu nghe theo tiếng nói của lý trí. Khả năng suy xét logic của chúng ta chỉ giống như một chiếc thuyền độc mộc bị ném vào giữa cơn bão biển đen thẳm của cảm xúc.

Nếu có nghe ai đó nói xấu mình, đừng vội tìm cách biện hộ. Tên ngốc nào cũng làm được như thế. Chúng ta hãy cư xử độc đáo bằng thái độ nhã nhặn và sáng suốt! Hãy khiến kẻ chỉ trích chúng ta phải bối rối bằng cách nói rằng: “Nếu biết *tất cả những sai lầm khác của tôi*, hẳn anh ta sẽ chỉ trích tôi thậm tệ hơn nữa ấy chứ”.

Khi tức giận vì cảm thấy mình đã bị chỉ trích một cách không công bằng, tại sao bạn không dừng lại và nói: “*Hãy khoan... Mình đâu phải là một người hoàn hảo. Nếu Einstein thừa nhận rằng 99% kết luận của ông là sai lầm thì có lẽ mình cũng phải sai lầm đến ít nhất 80%. Có lẽ mình đáng bị chê trách như thế. Nếu đúng, mình phải biết cảm ơn về điều đó và cố gắng rút ra bài học cho bản thân*”.

Charles Luckman, nguyên Giám đốc Tập đoàn Pepsodent, đã bỏ ra một triệu đô-la mỗi năm để đưa Bob Hope⁽⁵⁹⁾ đến với đỉnh cao vinh quang. Ông không để tâm đến những lá thư ca ngợi chương trình, mà tập trung xem xét những lá thư phê bình bởi biết sẽ rút ra được nhiều điều bổ ích.

⁽⁵⁹⁾ Bob Hope (1903 – 2003): Danh hài người Mỹ nổi tiếng thế giới. Năm 1939, tập đoàn Pepsodent đã mời ông cộng tác để làm một show riêng biệt, từ đó đưa ông đến với kinh đô điện ảnh Hollywood.

Công ty Ford cũng rất coi trọng việc tìm ra những khuyết điểm trong việc điều hành và tổ chức công ty nên thường thăm dò

nhận xét của nhân viên và khuyến khích họ cho ý kiến phê bình.

Tôi có quen một người trước đây là nhân viên bán xà phòng vẫn thường yêu cầu được phê bình. Khi anh mới bắt đầu bán xà phòng cho hãng Colgate, các đơn đặt hàng đến rất lẻ tẻ khiến anh lo sợ mình sẽ mất việc. Do biết rõ là chẳng có vấn đề gì trong chất lượng cũng như giá cả sản phẩm, anh luận ra rằng vấn đề chắc chắn phải nằm ở chính bản thân anh. Những lúc không phải bán hàng, anh thường đi dạo quanh khu nhà, cố gắng tìm ra khuyết điểm của mình. Có phải anh đã không giải thích rõ ràng? Hay anh thiếu nhiệt tình? Đôi khi anh quay trở lại gặp người mua và nói: “Tôi không quay lại để bán xà phòng cho anh, mà tôi đến để nhận lời khuyên và những đánh giá phê bình của anh. Anh sẽ không phiền nếu cho tôi biết tôi đã làm gì chưa tốt khi bán hàng cho anh mấy phút trước đây chứ? Anh hẳn có nhiều kinh nghiệm và thành công hơn tôi. Làm ơn hãy cho tôi lời nhận xét của anh, một cách thẳng thắn. Đừng e ngại gì cả”.

Thái độ này đã khiến anh có thêm nhiều người bạn và những lời khuyên vô giá.

Bạn nghĩ anh sẽ nhận được điều gì? Anh gặt hái thành công và trở thành Giám đốc Công ty Xà phòng Colgate-Palmolive-Peet – một trong những hãng sản xuất xà phòng lớn nhất thế giới. Tên anh là E. H. Little.

Chỉ những người khôn ngoan mới làm được như H. P. Howell, Ben Franklin và E. H. Little. Bạn hãy nghĩ về bản thân, xem mình có thể đồng hành với những người như thế?

Để khỏi phải lo lắng vì những lời chê trách, hãy làm theo Nguyên tắc 3:

Ghi nhận và phân tích những điểm yếu của bản thân.

Tóm Tắt Phần Năm

GẠT BỎ NỖI LO BỊ CHỈ TRÍCH

NGUYÊN TẮC 1:

Một lời chỉ trích bất công thường là những lời ca ngợi bị biến hình vì ghen tỵ. Hãy nhớ, không ai thêm soi mói vì một kẻ tâm thường!

NGUYÊN TẮC 2:

Hãy làm tốt nhất những gì có thể; rồi bật chiếc dù của bạn lên để cơn mưa nhận xét không làm ướt gáy bạn.

NGUYÊN TẮC 3:

Ghi nhận và phân tích những điểm yếu của bản thân.

PHẦN SÁU

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

TÁC HẠI CỦA SỰ MỆT MỎI

Chắc bạn sẽ ngạc nhiên là tại sao tôi lại dành một Phần để nói về cách ngăn chặn sự mệt mỏi trong khi mục đích của quyển sách này là giúp bạn ngăn chặn nỗi lo lắng? Câu trả lời thật đơn giản: vì mệt mỏi thường tạo ra lo lắng, hoặc ít ra, nó khiến bạn dễ lâm vào trạng thái lo lắng. Bất cứ sinh viên y khoa nào cũng có thể cho bạn biết rằng mệt mỏi sẽ làm giảm sức đề kháng của cơ thể với những bệnh cảm lạnh thông thường cùng hàng trăm căn bệnh khác; và bất cứ nhà tâm thần học nào cũng sẽ nói rằng nó còn làm giảm sức đề kháng của bạn với những cơn lo lắng và sợ hãi. Như vậy, ngăn chặn sự mệt mỏi có thể giúp ngăn chặn sự lo lắng.

Có phải tôi vừa nói “*có thể giúp*” ngăn chặn sự lo lắng”? Đó là một cách nói khiêm tốn. Bác sĩ Edmund Jacobson có thái độ quả quyết hơn nhiều. Là tác giả của hai quyển sách về tâm sinh lý, đồng thời là người đứng đầu trường Đại học thuộc Viện thí nghiệm Bệnh tâm sinh lý Chicago, bác sĩ Jacobson đã dành nhiều năm nghiên cứu và tuyên bố rằng bất cứ căn bệnh tinh thần nào cũng sẽ phải “lùi bước trước một trạng thái tinh thần hoàn toàn thư thái”. Đây chính là cách diễn đạt khác cho ý tưởng: *Bạn không thể tiếp tục lo lắng nếu biết thư giãn.*

Vì vậy, để ngăn chặn mệt mỏi và lo âu, quy tắc đầu tiên bạn phải tuân theo là: Nghỉ ngơi thường xuyên. Nghỉ ngơi trước khi bạn bị mệt mỏi.

Tại sao điều này lại quan trọng? Bởi một mỗi có thể tích tụ với tốc độ nhanh đáng kinh ngạc. Qua nhiều lần thí nghiệm, quân đội Hoa Kỳ đã phát hiện ra rằng ngay đến những người trẻ tuổi và đã răn rỏi sau quá trình rèn luyện nghiêm khắc trong quân ngũ cũng sẽ hành quân tốt hơn, đứng nghiêm lâu hơn nếu cứ mỗi giờ tập luyện lại được hạ ba lô xuống, nghỉ ngơi trong khoảng 10 phút. Trái tim của chúng ta cũng có cơ chế hoạt động tương tự. Lượng máu mỗi ngày tim bơm đi khắp cơ thể đủ để đổ đầy một toa chở hàng trên xe lửa. Mỗi ngày, nó tạo ra một lực đủ sức nâng 20 tấn than đá lên một toa xe cao cả mét. Và trái tim của chúng ta có thể tiến hành khối lượng công việc lớn đến khó tin này suốt 50, 70 hoặc thậm chí 90 năm! Bằng cách nào? Bác sĩ Walter B. Cannon, giảng viên trường Y khoa Harvard cho biết: “Hầu hết mọi người đều cho rằng trái tim làm việc liên tục. Nhưng thực ra, sau mỗi lần co bóp, nó đều có một khoảng thời gian nghỉ ngơi nhất định. Ở nhịp đập trung bình 70 lần/phút, trái tim thực tế chỉ làm việc 9/24 giờ. Nghĩa là trong một ngày, nó có 15 giờ để nghỉ ngơi”.

Trong Thế chiến thứ hai, Winston Churchill dù đã gần 70 tuổi nhưng vẫn duy trì cường độ làm việc 16 tiếng/ngày trong nhiều năm liền. Đây là bí quyết để ông tạo nên kỷ lục đó? Đây là lịch làm việc của ông: Từ sáng cho đến 11 giờ trưa, ông đọc báo cáo, phát lệnh, gọi điện thoại và điều hành các cuộc họp quan trọng... trên giường. Sau khi dùng bữa trưa, ông chợp mắt trong khoảng một giờ. Đến tối, ông lại ngủ thêm 2 tiếng nữa trước khi đến giờ ăn vào lúc 8 giờ. Ông chưa bao giờ phải đi chữa chứng mệt mỏi. Thậm chí ông còn không cần nghĩ đến chuyện ấy. Ông đã ngăn chặn trước khi nó xảy ra. Nhờ biết nghỉ ngơi thường xuyên nên ông có thể làm việc đến nửa đêm mà vẫn tỉnh táo và khỏe mạnh.

John D. Rockefeller⁽⁶⁰⁾ xuất chúng cũng lập ra hai kỷ lục phi thường. Ông gây dựng nên một gia tài lớn nhất trong lịch sử hiện

đại, đồng thời cũng là người sống thọ đến 98 tuổi. Bằng cách nào? Tất nhiên, lý do chính là vì ông được thừa hưởng genes sống lâu. Và còn một lý do nữa là ông có thói quen ngủ trưa nửa giờ trong văn phòng của mình. Ông thường nằm dài trên chiếc đi văng – và khi John D. Rockefeller đã ngáy khò thì đến tổng thống Hoa Kỳ cũng không thể khiến ông ngồi dậy nghe điện thoại!

(⁶⁰) John Davison Rockefeller (1839 – 1937): “Vua dầu hỏa”, người giàu nhất thế giới vào thời của ông với số tài sản là 1,4 tỷ đô-la. (Tính theo giá trị tại thời điểm năm 2008, tài sản của ông vào khoảng 318,3 tỷ đô-la – vẫn là người giàu nhất thế giới). Tỷ phú đầu tiên của nước Mỹ này là một nhà hảo tâm, trong 40 năm cuối đời, ông đã đóng góp gần hết gia tài của mình cho giáo dục, y tế và khoa học.

Trong quyển sách xuất sắc *Why Be Tired (Tại sao lại mệt mỏi)*, Daniel W. Josselyn viết: “*Nghỉ ngơi không đơn thuần là trạng thái không làm gì hết. Điểm cốt lõi của nó là một quá trình để cơ thể tự phục hồi*”. Một thời gian nghỉ ngơi ngắn ngủi cũng có khả năng phục hồi vô cùng kỳ diệu. Năm phút ngủ trưa thôi cũng đủ giúp bạn loại bỏ phần lớn sự mệt mỏi! Connie Mack, người hùng một thời của môn bóng chày từng bảo tôi rằng nếu không được chớp mắt một chút trước trận đấu thì ông sẽ khó cầm cự hết lượt thứ năm. Nhưng nếu được ngủ, dẫu chỉ trong 5 phút thôi, ông có thể chơi hai trận liên tiếp mà không thấy mệt mỏi gì.

Khi được tôi hỏi làm thế nào để có thể đảm nhiệm một lịch trình công việc dày đặc như thế trong suốt 12 năm ở Nhà Trắng, Đệ nhất phu nhân Eleanor Roosevelt cho biết trước khi phát biểu hoặc gặp mặt công chúng, bà đều dành khoảng 20 phút ngồi nhắm mắt, tựa lưng vào ghế để thư giãn.

Có lần tôi từng đến phỏng vấn Gene Autry trong phòng thay đồ tại khu liên hợp thể thao Madison Square Garden. Lúc ấy, ông

đang là tâm điểm chú ý của giải vô địch cửoi bò thế giới. Thấy tôi chú ý đến chiếc võng quân đội mắc trong phòng, Gene Autry giải thích: “Chiều nào tôi cũng nằm nghỉ trên đó và thường ngủ khoảng một giờ giữa các màn trình diễn”. Ông nói tiếp: “Khi quay phim ở Hollywood, tôi hay nằm nghỉ trên một cái ghế rộng, thoải mái và cố chớp mắt 3 lần trong ngày, mỗi lần khoảng 10 phút. Nhờ thế mà tôi luôn cảm thấy khỏe khoắn”.

Edison có được sức khỏe dẻo dai và khả năng làm việc bền bỉ cũng là nhờ thói quen có thể ngủ bất cứ khi nào mình muốn.

Tôi cũng có dịp được phỏng vấn Henry Ford không lâu trước lần sinh nhật thứ 80 của ông và thực sự ngạc nhiên trước phong thái khỏe mạnh và tràn đầy sinh lực của con người này. Tôi liền hỏi ông về bí quyết và đã được trả lời rằng: “Tôi không bao giờ đứng trong khi có thể ngồi; và không bao giờ cố ngồi trong khi có thể nằm”.

Horace Mann, “cha đẻ của giáo dục hiện đại”, cũng làm như vậy khi về già. Hồi còn là Hiệu trưởng trường Cao đẳng Antioch, ông thường nằm trên đi-văng trong lúc đặt câu hỏi cho các sinh viên.

Tôi đã tìm cách thuyết phục một đạo diễn ở Hollywood thực hiện điều tương tự, và kết quả đạt được thật kỳ diệu. Ông chính là Jack Chertock, một trong những đạo diễn hàng đầu của kinh đô điện ảnh. Vài năm trước đây, khi đang là phụ trách phòng phim ngắn của M-G-M, ông đã đến gặp tôi trong trạng thái mệt mỏi và hoàn toàn kiệt sức. Ông đã thử nhiều phương cách: thuốc bổ, vitamin, thuốc thang chữa trị nhưng đều không có mấy tác dụng. Tôi khuyên ông nên nghỉ ngơi mỗi ngày. Bằng cách nào? Bằng cách nằm thư giãn trong văn phòng khi đang điều hành các cuộc họp với khối biên kịch.

Hai năm sau, tôi lại gặp ông. Ông bảo: “Kết quả như một phép màu! Các bác sĩ của tôi đều nói vậy. Trước kia tôi thường ngồi trên ghế để thảo luận về các ý tưởng cho phim ngắn và luôn cảm thấy rất căng thẳng, bức bối. Bây giờ, nằm thoải mái trên đi-văng trong suốt buổi thảo luận, tôi chưa bao giờ cảm thấy khỏe khoắn như thế này trong suốt 20 năm qua. Dù phải làm việc nhiều hơn trước kia 2 giờ nhưng tôi hiếm khi thấy mệt mỏi”.

Liệu bạn có áp dụng được tất cả những điều trên không? Nếu là một người viết tốc ký, hẳn bạn sẽ không thể ngủ trưa trong văn phòng như nhà khoa học Edison hay nhà sản xuất phim Sam Goldwyn; và nếu là một nhân viên kế toán thì chắc chắn bạn không thể vừa nằm trên đi văng vừa thảo luận với sếp về các báo cáo tài chính được. Tuy nhiên nếu sống trong một thành phố nhỏ và về nhà ăn trưa thì bạn có thể tranh thủ ngủ 10 phút sau khi ăn xong.

Đây chính là điều mà Tướng George C. Marshall đã làm. Vào thời chiến, ông nhận thấy mình đang bị quá tải với nhiệm vụ chỉ huy quân đội Hoa Kỳ nên đã buộc bản thân phải nghỉ ngơi vào buổi trưa. Nếu bạn đã hơn 50 tuổi và cho rằng mình quá bận rộn đến mức không thực hiện được việc đó thì tốt nhất là hãy mua ngay mọi loại bảo hiểm nhân thọ có thể mua được. Ngày nay, các lễ tang khá tốn kém mà cái chết lại xảy ra rất đột ngột; biết đâu vị hôn phu hoặc hôn thê của bạn lại cần đến số tiền bảo hiểm ấy để cưới một người trẻ trung hơn thì sao!

Nếu không thể ngủ trưa thì ít nhất bạn cũng nên nằm nghỉ khoảng một giờ trước bữa tối. So với việc mua một ly cốc-tai để nhấm nháp trước bữa ăn thì cách làm này rẻ hơn nhiều mà xét về lâu dài lại có hiệu quả gấp ngàn lần. Nếu có thể ngủ khoảng 60 phút trong khoảng thời gian từ 17 – 19 giờ thì mỗi ngày bạn sẽ góp thêm 1 giờ vào quỹ thời gian hoạt động của mình. Tại sao? Vì

một giấc ngủ ngắn 1 giờ trước bữa tối cộng với 6 giờ ngủ ban đêm – tổng cộng 7 giờ – sẽ có lợi cho bạn hơn so với 8 tiếng ngủ li bì liên tục.

Một người lao động chân tay sẽ làm được nhiều việc hơn nếu có thêm thời gian nghỉ ngơi. Frederick Taylor đã chứng tỏ điều đó trong thời gian làm kỹ sư quản lý cho Công ty Thép Bethlehem. Ông quan sát thấy trung bình, mỗi công nhân chất được 12,5 tấn hàng lên xe là đã bị kiệt sức. Sau khi làm một nghiên cứu khoa học có tính đến tất cả các yếu tố gây mệt mỏi, ông nhận ra những công nhân này đáng lẽ phải chất được 47 tấn mỗi ngày chứ không phải 12,5 tấn! Nghĩa là họ sẽ tăng gần bốn lần công suất hiện tại mà vẫn không bị mệt mỏi.

Ông chứng minh bằng cách chọn một công nhân tên là Schmidt và yêu cầu anh này làm theo sự hướng dẫn của một người cầm chiếc đồng hồ bấm giờ đứng bên cạnh, nhắc nhở thời gian nghỉ ngơi giữa những lần Schmidt khiêng thép.

Kết quả ra sao? Schmidt vác được 47 tấn thép mỗi ngày, trong khi con số này ở những người khác chỉ là 12,5 tấn. Và suốt ba năm Frederick Taylor ở Bethlehem, Schmidt chưa bao giờ làm việc dưới công suất ấy. Người công nhân này có thể làm được thế là bởi anh đã nghỉ ngơi trước khi bị quá sức. Trong một giờ, anh làm việc khoảng 26 phút và dành 34 phút còn lại để nghỉ ngơi. Thời gian nghỉ của anh còn nhiều hơn thời gian làm – nhưng khối lượng công việc đạt được lại gấp 4 lần người khác! Có phải đây chỉ là những lời đồn đại suông? Không hề, bạn có thể đọc kỹ câu chuyện này ở trang 41– 62 trong quyển *Principles of Scientific Management* (Nguyên tắc quản lý khoa học) của Frederick Winslow Taylor.

Cho phép tôi nhắc lại: hãy làm theo nguyên tắc hoạt động của trái tim bạn – nghỉ ngơi điều độ, nghỉ ngơi trước khi bị quá sức.

Và như thế, mỗi ngày bạn có thể góp thêm một giờ cho quỹ thời gian của mình.

Nguyên tắc 1:

Nghỉ ngơi điều độ, nghỉ ngơi trước khi bị quá sức.

NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH KHẮC PHỤC TRẠNG THÁI MỆT MỎI

Tôi muốn bạn biết đến một thực tế có ý nghĩa quan trọng và rất đáng kinh ngạc: Chỉ riêng công việc trí óc thôi thì sẽ không thể khiến bạn mệt mỏi được. Nghe có vẻ phi lý. Nhưng cách đây nhiều năm, các nhà khoa học đã cố tìm hiểu xem não người có thể hoạt động trong bao lâu trước khi đạt tới “điểm suy giảm năng suất” – thuật ngữ chuyên môn chỉ trạng thái mệt mỏi. Và họ đã rất ngạc nhiên phát hiện ra rằng khi não bộ hoạt động, máu chuyển đến não không hề cho thấy dấu hiệu mệt mỏi nào! Nếu bạn lấy máu của một người lao động chân tay khi anh ta đang làm việc, bạn sẽ thấy nó có chứa các “độc tố gây mệt mỏi”. Nhưng với những bộ não như Albert Einstein thì tìm cả ngày bạn cũng chẳng thấy dấu chỉ một giọt máu chứa chất độc hại.

Như vậy, “sau 8 hay thậm chí 12 giờ làm việc thì bộ não vẫn có thể hoạt động nhanh nhạy và hiệu quả như lúc mới bắt đầu”. Nó hoàn toàn không biết mệt... Vậy điều gì đã khiến bạn mệt mỏi?

Các nhà tâm thần học tuyên bố rằng hầu hết sự mệt mỏi của chúng ta đều bắt nguồn từ trạng thái tinh thần và cảm xúc. Một trong những nhà tâm thần học xuất sắc nhất của nước Anh, J. A. Hadfield đã nói trong quyển *The Psychology of Power* (Tâm lý học

về sức mạnh) : “Phần lớn nỗi mệt mỏi của chúng ta đều bắt nguồn từ tinh thần; trong thực tế rất hiếm khi xảy ra tình trạng mệt mỏi vì nguyên nhân thể chất thuần túy”.

Nhà tâm thần học hàng đầu Hoa Kỳ, bác sĩ A. A. Brill thậm chí còn khẳng định chắc nịch: “100% hiện tượng mệt mỏi ở những người ngồi làm việc tại chỗ và có sức khỏe tốt đều xuất phát từ nguyên nhân tâm lý, hay còn gọi là các yếu tố xúc cảm”.

Các yếu tố xúc cảm nào có thể khiến những người ngồi làm việc tại chỗ cảm thấy mệt mỏi? Niềm vui sướng? Sự hài lòng chẳng? Không! Không bao giờ! Chính sự buồn tẻ, bất mãn, cảm giác bị thiếu tôn trọng, cảm giác là người vô tích sự, lo lắng, bồn chồn – mới là những yếu tố khiến họ mệt mỏi, dễ nhiễm các bệnh cảm lạnh thông thường, làm việc kém hiệu quả và trở về nhà với những cơn đau đầu như búa bổ. Đúng vậy, cơ thể chúng ta thường mệt mỏi do phải chịu những căng thẳng về cảm xúc.

Điều này cũng được chỉ ra trong một tờ tuyên truyền của Công ty Bảo hiểm nhân thọ Metropolitan nhằm chống lại chứng mệt mỏi: “Bản thân công việc dù nhiều và khó nhọc đến đâu cũng hiếm khi khiến người ta kiệt sức đến nỗi đã đi ngủ và nghỉ ngơi hợp lý mà vẫn còn mệt mỏi... Chính lo âu, căng thẳng và buồn phiền mới là ba nguyên nhân lớn nhất gây ra tình trạng này. Chúng mới là thủ phạm chính trong phần lớn các trường hợp, trái với sự nhầm tưởng cho rằng người hay mệt mỏi là do phải đảm nhận nhiều công việc thể chất và trí óc... Hãy thư thái! Dành sức cho những việc quan trọng”.

Hãy dừng lại, dù bạn đang làm gì đi chăng nữa, và thử lắng nghe cơ thể mình. Khi đọc những dòng này, bạn có đang nhúu mày lại không? Bạn có thấy nhức mắt không? Có ngồi thoải mái trên ghế không? Hay bạn đang gồng vai? Và cơ mặt thì căng lên? Trừ phi cơ thể bạn thả lỏng như một búp bê vải, nếu không thì có nghĩa

là ngay tại giờ phút này, bạn cũng đang gây căng thẳng cho chính thể chất và tinh thần của mình. *Bạn đang tự làm cho mình mệt mỏi vì những căng thẳng ấy!*

Tại sao khi lao động trí óc, chúng ta lại tạo ra những căng thẳng không cần thiết ấy? Daniel W. Josselyn nói: “Tôi nhận thấy, trở ngại chủ yếu nằm ở chỗ hầu hết ai cũng tin rằng để thực hiện được khối lượng công việc lớn và khó khăn thì mỗi người phải tạo cho mình khí thế nỗ lực, có thể mới đạt được hiệu quả cao”. Vậy là chúng ta gồng mình lên. Chúng ta lên gân lên cốt để cảm thấy bản thân đang nỗ lực. Trong khi điều đó thực ra chẳng giúp ích gì cho công việc của bộ não.

Đây là một sự thật gây choáng váng và đau lòng: trong khi không hề mong muốn phung phí tiền bạc thì hàng triệu người lại đang phung phí một tài sản còn quý giá hơn: đó là năng lượng. Chúng ta thường tiêu xài năng lượng một cách bạt mạng, dẫn tới sự căng thẳng và mệt mỏi triền miên.

Đâu là giải pháp cho những mệt mỏi tinh thần này? Thư giãn! Thư giãn! Thư giãn! *Học cách thư giãn ngay cả khi bạn đang làm việc!*

Có dễ thực hiện không? Không hề. Có thể bạn sẽ phải đảo ngược thói quen cả đời của mình. Nhưng nó vẫn đáng để bạn cố gắng bởi nếu làm được, cuộc sống của bạn hẳn sẽ có một biến chuyển kỳ diệu! Trong tác phẩm *The Gospel of Relaxation (Kinh Tân ước về Thư giãn)*, William James viết: “Căng thẳng quá mức, cái gắt, khó thở, cực đoan... là những thói quen xấu, không hơn không kém”. *Căng thẳng là thói quen. Thư thái là thói quen. Thói quen xấu có thể loại bỏ được, thói quen tốt có thể hình thành được.*

Bạn nên thư giãn bằng cách nào? Bắt đầu bằng việc thư giãn trí óc chẳng? Không, bạn luôn phải bắt đầu với việc *thư giãn cơ thể*

trước.

Hãy thực hành bằng cách nhắm mắt lại một chút xem kết quả ra sao nhé. Sau khi đọc hết đoạn này, bạn hãy ngả người ra phía sau, nhắm mắt lại và tự nhắc mình: “Thả lỏng nào. Thả lỏng nào. Không căng mắt, nhú mày gì nữa. Thả lỏng nào. Thả lỏng nào...”. Cứ nhắc đi nhắc lại như thế thật chậm rãi trong khoảng một phút.

Bạn có thể thấy ngay sau một vài giây, các cơ mắt đã bắt đầu nghe lời mình, tựa như có một bàn tay nào đó đã xua tan mọi căng thẳng. Nghe thật khó tin, nhưng đúng là trong một phút ấy, bạn đã làm chủ được chiếc chìa khóa bí mật của nghệ thuật thư giãn rồi đấy. Bạn có thể làm tương tự với các cơ mặt, cổ, vai và toàn bộ cơ thể. Nhưng bộ phận quan trọng nhất vẫn là đôi mắt. Tiến sĩ Edmund của trường Đại học Chicago thậm chí còn nói rằng nếu có thể khiến mắt thư giãn hoàn toàn thì bạn cũng có thể quên luôn mọi rắc rối của mình! Sở dĩ đôi mắt có vai trò quan trọng như vậy là bởi chúng tiêu tốn tới 1/4 năng lượng dành cho các hoạt động thần kinh của cơ thể. Đó cũng là lý do tại sao những người có thị lực rất tốt cũng có khi bị “nhức mắt”. Khi ấy, họ đang khiến cơ mắt phải làm việc quá nhiều.

Bạn có thể thư giãn ở bất cứ nơi đâu, trong bất cứ thời điểm rảnh rỗi nào. Nhưng đừng cố thư giãn cho bằng được. *Thư giãn là quá trình không có chỗ cho căng thẳng và gắng sức.* Hãy bắt đầu xoa dịu cơ mắt, cơ mặt bằng ý nghĩ: “Thả lỏng nào... thả lỏng... thả lỏng và thư giãn” và cứ lặp đi lặp lại như thế. Hãy cảm nhận nguồn năng lượng đang từ cơ mặt bạn chuyển dần về trung tâm cơ thể. Hãy nghĩ mình đang là một đứa trẻ, không vướng phải bất cứ sự căng thẳng nào.

Đó cũng chính là những gì mà Galli-Curci, nữ danh ca giọng cao nổi tiếng, thường làm. Helen Jepson kể với tôi rằng cô thường

thấy trước mỗi buổi biểu diễn, Galli-Curci ngồi tĩnh tại trên ghế, cơ thể thả lỏng và hàm dưới hơi chùng xuống. Đó là bài tập giúp bà khỏi bị hồi hộp mỗi khi bước lên sân khấu; và cũng là bài tập giúp ngăn chặn lo lắng.

Dưới đây là bốn gợi ý giúp bạn thư giãn:

1. Thư giãn trong những phút rảnh rỗi. Hãy để cơ thể mềm mại như một chiếc tất cũ. Mỗi khi làm việc, tôi lại đặt lên bàn chiếc tất cũ màu hạt dẻ để nhắc mình phải biết thả lỏng cơ thể. Nếu bạn không có tất thì hãy tìm một chú mèo. Bạn đã từng ôm một chú mèo đang nằm sưởi nắng chưa? Hẳn bạn sẽ thấy cơ thể nó mềm dịu và hoàn toàn thả lỏng trong đôi tay bạn. Những bậc thầy yoga của Ấn Độ cũng khuyên rằng nếu bạn muốn làm chủ nghệ thuật thư giãn, hãy tìm hiểu về loài mèo. Tôi chưa hề thấy có chú mèo nào bị mệt mỏi, suy nhược thần kinh, mất ngủ, lo lắng hay loét dạ dày bao giờ. Có thể, bạn sẽ tránh được tất cả những căn bệnh này nếu học được cách thư giãn như loài mèo.

2. Làm việc trong tư thế thoải mái nhất có thể. Hãy nhớ rằng những căng thẳng trong cơ thể sẽ dẫn đến chứng đau vai và mệt mỏi tinh thần.

3. Lắng nghe cơ thể bốn đến năm lần mỗi ngày, và tự hỏi bản thân: “Có phải mình đang phung phí sức lực trên mức cần thiết không? Liệu mình có đang bắt một số bộ phận của cơ thể phải vận động dù chúng chẳng có mối liên quan gì với công việc đang làm không?”. Quá trình ấy sẽ giúp bạn hình thành thói quen thư giãn, và như bác sĩ David Harold Fink nói: “Đối với những người am hiểu tâm lý học thì thói quen là một nhân tố có tính chất quyết định đáng kể”.

4. Cuối ngày, hãy khám sức khỏe cho bản thân bằng cách tự hỏi: “Mình mệt mỏi như thế nào? Nếu có mệt mỏi thì nguyên nhân

cũng không xuất phát từ công việc trí óc mình thực hiện mà xuất phát từ cách mình thực hiện công việc ấy”. Daniel W. Josselyn nói: “Tôi đánh giá thành quả của mình không dựa vào mức độ mệt mỏi, mà căn cứ trên mức độ không mệt mỏi sau mỗi ngày làm việc... Nếu thấy mệt mỏi hoặc cáu gắt, tôi hiểu rằng mình đã có một ngày kém hiệu quả cả về chất và lượng.” Nếu mọi doanh nhân Hoa Kỳ đều hiểu được bài học này thì tỷ lệ tử vong vì căn bệnh “căng thẳng cực độ” sẽ giảm xuống chỉ sau một đêm. Và chúng ta sẽ không còn phải thấy cảnh các viện điều dưỡng đông nghịt những bệnh nhân mắc chứng mệt mỏi và lo âu.

Hãy nhớ Nguyên tắc 2:

Học cách thư giãn trong khi đang làm việc.

TRÁNH MỆT MỎI VÀ GIỮ SẮC DIỆN TƯƠI TRẺ

Vào một ngày mùa thu năm ngoái, một đồng nghiệp của tôi bay đến Boston tham dự buổi họp của một trong những lớp học y khoa kỳ lạ nhất trên thế giới. Y khoa ư? Vâng, lớp học tổ chức mỗi tuần một lần ở Phòng khám Boston, và những học viên tham dự phải được đều đặn kiểm tra sức khỏe toàn diện mới được vào học. Thực tế, lớp học này chính là một phòng khám tâm lý. Mặc dù lấy tên gọi chính thức là Lớp Tâm lý học Ứng dụng, mục đích thực sự của nó là chữa trị cho những người *lo lắng đến sinh bệnh*. Và có rất nhiều bệnh nhân ở đây là những bà nội trợ đang gặp chuyện phiền toái.

Lớp học điều trị lo lắng đó đã ra đời như thế nào? Năm 1930, bác sĩ Joseph H. Pratt – học trò của ngài William Osler – quan sát thấy nhiều bệnh nhân đến Phòng khám Boston dường như không gặp vấn đề gì về thể chất nhưng lại thực sự có những triệu chứng rất điển hình. Một phụ nữ có hai cánh tay tê bại vì “viêm khớp” đến nỗi không thể sử dụng được nữa. Một bệnh nhân lại cho thấy những triệu chứng đau đớn như bị “ung thư dạ dày”. Những người bệnh khác thì bị đau lưng, nhức đầu, mệt mỏi thường xuyên và hay gặp các cơn đau nhức không xác định rõ nguyên nhân. *Tất cả đều thực sự cảm thấy đau đớn*. Nhưng các cuộc kiểm tra kỹ lưỡng nhất cũng không phát hiện ra họ đã gặp vấn đề gì về

mặt thể chất. Nhiều bác sĩ cổ hủ sẽ cho rằng tất cả chỉ là tưởng tượng – “đầu óc họ tự suy diễn ra”.

Nhưng bác sĩ Pratt hiểu rằng chẳng ích gì khi bảo các bệnh nhân này “hãy về nhà và quên nó đi”. Ông biết hầu hết mọi người đều không muốn bị ốm; nếu có thể dễ dàng quên đi bệnh tật như thế, họ đã tự mình làm rồi chứ chẳng cần nhờ đến bác sĩ nữa. Vậy phải làm gì đây?

Ông liền tổ chức ra lớp học này – trước bao ngờ vực của nhiều người thuộc giới y khoa. Nhưng lớp học đã rất thành công! Nhiều năm qua, hàng nghìn bệnh nhân đã “khỏi bệnh” nhờ tham dự lớp học. Có người còn đến thường xuyên hàng năm như thể đó là một hoạt động tín ngưỡng kiểu đi lễ nhà thờ. Trợ lý của tôi đã nói chuyện với một người phụ nữ hầu như không bỏ lỡ bất cứ buổi học nào trong suốt 9 năm qua. Bà kể lần đầu tiên đến phòng khám, bà đã đình ninh rằng mình bị viêm thận và đau tim. Bà lo lắng và căng thẳng đến nỗi thỉnh thoảng mắt mờ đi và có một khoảng thời gian ngắn, bà gần như bị mù. Nhưng giờ đây, bà sống rất khỏe mạnh, vui vẻ và tự tin. Ẩm trong tay một đứa cháu ngủ ngon lành, bà trông như mới chỉ 40 tuổi. Bà nói: “Trước kia, tôi thường lo lắng về chuyện gia đình nhiều đến mức đôi khi tôi ước mình có thể chết đi. Nhưng từ lớp học này, tôi hiểu ra lo lắng chỉ vô ích và tôi học được cách ngừng lo lắng lại. Và tôi có thể thành thực nói rằng giờ đây tôi sống rất thanh thản”.

Bác sĩ Rose Hilferding, cố vấn y khoa của lớp học, cho rằng một trong những phương thuốc giúp vơi bớt lo âu là “nói ra những rắc rối của bạn với một người bạn tin tưởng. Chúng ta còn gọi đó là hành động trút gánh nặng trong lòng”. Bà nói: “Khi đến đây, bệnh nhân có thể nói chuyện rất lâu về những vấn đề của họ, cho tới khi họ không còn thấy vướng bận vì chúng nữa. Cứ một mình ủ ê gặm nhấm nỗi âu lo chỉ khiến bạn bị căng thẳng thần kinh

mà thôi. Tất cả chúng ta phải biết chia sẻ những rắc rối và âu lo của mình, để cảm thấy có ai đó trên đời sẵn sàng lắng nghe và thấu hiểu chúng ta”.

Trợ lý của tôi từng chứng kiến một người phụ nữ đã cảm thấy khuây khỏa rất nhiều khi nói ra những phiền muộn của mình. Cô gặp rắc rối trong gia đình và lúc mới bắt đầu kể chuyện, cô chẳng khác nào một chiếc lò xo bị nén xuống và chỉ chực bật lên. Dần dần, cô lấy lại được bình tĩnh; và đến cuối buổi nói chuyện, cô đã nở một nụ cười. Phải chăng vấn đề của cô đã được giải quyết? Không hề, đâu dễ dàng như vậy, Điều tạo nên sự thay đổi chính là việc *nói chuyện với ai đó*, nhận một vài lời khuyên và chút cảm thông từ người khác. Điều thực sự tạo nên thay đổi chính là khả năng hàn gắn tuyệt diệu nằm trong *những lời nói!*

Trong một chừng mực nào đó, khả năng hàn gắn của ngôn từ chính là cơ sở của các phân tích tâm lý. Ngay từ thời của Freud⁽⁶¹⁾, các nhà phân tích đã nhận ra rằng bệnh nhân có thể giải tỏa những lo lắng của mình bằng cách nói chuyện, chỉ đơn giản là nói chuyện mà thôi. Tại sao lại như thế? Có thể là do khi nói chuyện, chúng ta thấu hiểu hơn một chút về những rắc rối của mình và thấy tương lai tươi sáng hơn. Không ai biết câu trả lời chính xác, nhưng tất cả chúng ta đều biết rằng việc “nói ra” hay “lấy gánh nặng khỏi lồng ngực” có thể có tác dụng xoa dịu ngay tức khắc.

(61) Sigmund Schlomo Freud (1856 – 1939) nguyên là một bác sĩ về thần kinh và tâm lý người Áo. Ông được công nhận là người đặt nền móng và phát triển lĩnh vực nghiên cứu về phân tâm học; đồng thời là một nhà tư tưởng lớn trong thế kỷ 20.

Vậy lần sau, khi gặp phải một vấn đề nào đó về cảm xúc, chúng ta hãy nhìn quanh xem có ai để trò chuyện không. Tất nhiên, tôi không có ý bảo bạn đi lung tung khắp nơi và phàn nàn, than vãn

với bất cứ người nào mình gặp; điều đó chỉ khiến bạn bị né tránh mà thôi. Chúng ta hãy quyết tìm một ai đó mà chúng ta tin tưởng, có thể là một người thân, một bác sĩ, một luật sư hay một cha xứ. Rồi hãy nói với người đó: “Tôi muốn nghe lời khuyên của anh. Tôi đang gặp rắc rối và thực sự mong anh sẽ lắng nghe những gì tôi nói. Anh có thể cho tôi vài lời khuyên. Anh có thể thấy những khía cạnh mà tự tôi không nhìn ra. Và ngay cả khi không thể làm gì thì anh cũng đã giúp tôi rất nhiều, chỉ cần anh ngồi xuống và lắng nghe tôi nói thôi”.

Như vậy, việc *nói ra tất cả* là một trong những liệu pháp chính được sử dụng ở lớp học của Phòng khám Boston. Dưới đây là một số ý kiến khác chúng tôi rút ra được từ lớp học này – đó là những việc bạn có thể tự mình làm ở nhà:

1. Tạo một quyển sổ có khả năng “truyền cảm hứng”, trong đó, bạn có thể ghi lại tất cả những bài thơ, những lời cầu nguyện ngắn, hay những lời trích dẫn khiến bạn cảm thấy hứng thú và phấn chấn. Có thể khi tâm trạng sa sút, bạn sẽ tìm thấy trong những ghi chép ấy một câu nói giúp xoa tan nỗi u sầu của mình. Nhiều người đã giữ những quyển sổ như thế trong nhiều năm liền và họ xem đó là “cẩm nang cầm tay” cho tinh thần.

2. Đừng chăm chú quá nhiều vào khuyết điểm của người khác! Một phụ nữ ở trong lớp học – người nhận thấy mình đang trở thành một người vợ hay quở mắng, day nghiêng và có gương mặt hốc hác vì lo lắng – đã bất ngờ được hỏi: “Cô sẽ làm gì nếu chồng mình qua đời?”. Quá sửng sốt trước giả định đó, cô lập tức ngồi xuống và viết ra một danh sách dài những điểm tốt của chồng. Nếu bạn cảm thấy mình đã cưới phải một kẻ không thể chấp nhận được, sao bạn không làm như người phụ nữ đó? Có thể sau khi điểm lại những đức tính của người bạn đời, bạn sẽ nhận ra họ chính là người mình hằng mong được chung sống!

3. Hãy quan tâm đến mọi người! Hãy lưu ý một cách chân thành và thiện chí tới những người cùng chia sẻ cuộc sống với bạn. Một phụ nữ từng rất đau khổ vì cảm thấy mình bị “lạc lõng” và không có lấy một người bạn. Thế rồi cô được yêu cầu kể một câu chuyện về người cô gặp sau đó. Vậy là, ngay trên xe buýt, cô bắt đầu tìm hiểu và suy đoán về hoàn cảnh của những người mình gặp. Cô cố gắng hình dung xem cuộc sống của họ ra sao. Bạn biết không, cô nói chuyện với tất cả mọi người ở bất cứ nơi đâu – và giờ đây, cô là một người lôi cuốn, hoạt bát và hạnh phúc với “vết thương” đã được chữa lành.

4. Lập kế hoạch cho công việc ngày mai trước khi bạn đi ngủ. Qua lớp học, người ta nhận ra rằng có nhiều người cảm thấy đang bị cuốn vào vòng xoáy bất tận của công việc và những thứ phải làm khác. Họ không bao giờ hết việc, và luôn bị thời gian rượt đuổi. Để chữa trị cảm giác vội vã và lo lắng đó, họ được khuyên mỗi tối hãy lên kế hoạch cho ngày hôm sau. Điều gì đã xảy ra? Họ hoàn thành được nhiều việc hơn, ít mệt mỏi hơn, cảm thấy thành công, hãnh diện và có thời gian dành cho nghỉ ngơi và thư giãn.

5. Cuối cùng, tránh căng thẳng và mệt mỏi. Hãy thư giãn! Thư giãn! Không gì có thể khiến bạn già đi nhanh hơn sự căng thẳng và mệt mỏi. Không gì có thể tàn phá dung nhan và sự tươi trẻ của bạn nhanh như thế! Trong suốt một giờ học ở Lớp Tâm lý học Ứng dụng tại Boston mà trợ lý của tôi tham dự, Giáo sư Paul E. Johnson, đã nhắc lại và cho thực hành nguyên tắc chúng ta đã thảo luận trong chương trước – Nguyên tắc thư giãn. Sau 10 phút tập thư giãn cùng những người khác, trợ lý của tôi đã suýt ngủ thiếp đi trên ghế! Tại sao việc thư giãn cơ thể lại được đặc biệt chú trọng như vậy? Vì phòng khám và những bác sĩ khác biết rằng nếu muốn loại bỏ lo âu, người bệnh cần phải được nghỉ ngơi!

Vâng, bạn cần phải nghỉ ngơi! Không nhất thiết bạn phải có một chiếc giường thật êm mới có thể thư giãn được. Ngược lại, một mặt sàn cứng có thể giúp bạn nhiều hơn là chiếc giường lò xo, bởi nó tăng cường sức đề kháng và có lợi cho cột sống.

Dưới đây là một số bài tập thư giãn mà bạn có thể áp dụng. Hãy luyện tập hàng tuần – và xem bạn đã cải thiện như thế nào dung nhan và tinh thần của mình!

a. Nằm ngửa trên sàn nhà mỗi khi bạn cảm thấy mệt mỏi. Duỗi thẳng chân tay. Lăn người nếu bạn muốn. Làm thế hai lần mỗi ngày.

b. Nhắm mắt lại. Bạn có thể thử nói, theo gợi ý của Giáo sư Johnson, những điều như sau: “ *Mặt trời đang tỏa nắng trên đầu. Bầu trời trong xanh và bừng sáng. Thiên nhiên an lành đang bao trùm cả thế giới này – và tôi, đứa con của thiên nhiên, đang hòa vào Vũ trụ* ”.

c. Nếu không thể nằm xuống bởi không có thời gian rảnh rỗi, bạn vẫn có thể đạt được hiệu quả tương tự khi ngồi trong ghế. Một chiếc ghế thẳng, vững chắc rất tốt cho việc thư giãn. Ngồi thẳng trên ghế như một pho tượng cổ Ai Cập, thả lỏng cánh tay và đặt nhẹ lòng bàn tay lên đùi.

d. Bây giờ hãy chậm chậm duỗi các ngón chân – rồi thả lỏng. Kéo căng cơ chân – rồi thả lỏng. Chậm chậm làm tiếp lên các bộ phận ở phía trên cơ thể cho tới cổ. Rồi xoay đầu như thể đó là một quả bóng. Liên tục nhắc các cơ bắp của mình (như trong chương trước): “ *Thả lỏng... thả lỏng...* ”.

e. Thư giãn thân kinh bằng hơi thở chậm đều. Hít thở thật sâu. Những người tập yoga Ấn Độ đã đúng khi cho rằng: hơi thở đều

đạn là một trong những phương thuốc hiệu quả nhất từng được phát hiện để xoa dịu thần kinh.

f. Hãy nghĩ đến những nếp nhăn và vẻ cau có trên gương mặt bạn và làm phẳng chúng ra. Nhẹ nhàng thả lỏng các cơ mặt để làm tan biến những biểu hiện lo âu đang hiện hữu giữa hai chân mày và bên khóe miệng của bạn. Làm thế hai lần mỗi ngày có tác dụng không hề thua kém việc đi mát-xa ở các thẩm mỹ viện. Có thể những đường nhăn trên gương mặt bạn sẽ biến mất hoàn toàn!

Muốn tránh mệt mỏi và giữ sắc diện tươi trẻ, bạn hãy làm theo Nguyên tắc 3:

Áp dụng các biện pháp thư giãn khi ở nhà.

BỐN THÓI QUEN TỐT KHI LÀM VIỆC

Thói quen thứ nhất:

Chỉ để trên bàn những giấy tờ liên quan đến vấn đề phải giải quyết ngay.

Roland L. Williams, Giám đốc Công ty Đường sắt Chicago and Northwestern, từng nói: “Một người sẽ thấy mình làm việc dễ dàng và chính xác hơn rất nhiều nếu mỗi ngày anh ta đều thu dọn chiếc bàn làm việc ngồn ngộn giấy tờ, chỉ để lại những tài liệu cần thiết cho những vấn đề phải giải quyết ngay. Tôi cho đó là người biết trông nom công việc và đây chính là bước đầu tiên tiến tới sự hiệu quả”.

Nếu có dịp đến thăm Thư viện Quốc hội ở Washington, D.C., bạn sẽ thấy năm từ sau được sơn trên trần nhà – năm từ do nhà thơ Pope viết ra: “Order is Heaven’s First Law” (Trật tự là quy tắc đầu tiên của thiên đàng).

Trật tự cũng cần là quy tắc đầu tiên trong kinh doanh. Nhưng thực tế thì sao? Những chiếc bàn vẫn thường ngồn ngang giấy tờ chất đống hàng tuần liền mà chưa được giải quyết. Giám đốc một tòa soạn báo ở New Orleans đã có lần nói với tôi rằng sau khi dọn dẹp một bàn làm việc của ông, người thư ký đã tìm thấy cái máy đánh chữ tưởng đã mất từ hai năm trước!

Chỉ riêng cảnh tượng một chiếc bàn làm việc bừa bộn với những lá thư chưa được trả lời, những báo cáo và những ghi nhớ chẳng chịt cũng đủ gây rối trí, căng thẳng và lo lắng. Thậm chí còn có thể tệ hơn. Khi trước mắt lúc nào cũng là những hình ảnh nhắc nhở về tình trạng “có hàng triệu thứ phải làm mà không lấy đâu ra thời gian” thì bạn sẽ không chỉ bị căng thẳng, mệt mỏi mà còn có nguy cơ mắc bệnh cao huyết áp, đau tim và loét dạ dày nữa.

Trong Hội nghị quốc gia của Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ, bác sĩ John H. Stokes, Giáo sư của trường Y khoa thuộc Đại học Pennsylvania, đã đọc một bài phát biểu có nhan đề “Bệnh tật hữu cơ – Biểu chứng của sự rối loạn thần kinh chức năng”. Ông đưa ra 11 nguyên nhân của căn bệnh. Và một trong số đó, ở vị trí đầu tiên là: “*Cảm giác về những nghĩa vụ bắt buộc; một danh sách dài vô tận những công việc sẽ phải làm*”.

Nhưng vì sao một hành động đơn giản như dọn dẹp và sắp xếp gọn gàng bàn làm việc có thể giúp bạn tránh khỏi áp lực cao, cảm giác mệt mỏi về nghĩa vụ trước “một danh sách dài vô tận của những việc sẽ phải làm”? Bác sĩ tâm thần học nổi tiếng William L. Sadler có kể câu chuyện về một bệnh nhân đã tránh khỏi suy nhược thần kinh nhờ áp dụng chính phương pháp đơn giản này. Đó là giám đốc của một công ty lớn ở Chicago. Khi đến gặp bác sĩ Sadler, ông này đang trong trạng thái rất lo lắng, bất an và căng thẳng. Ông biết nếu cứ tiếp tục thì rất dễ bị suy sụp nhưng lại không có cách nào thoát khỏi công việc. Ông cần được giúp đỡ.

Bác sĩ Sadler nói: “Khi ông ấy đang kể cho tôi nghe về câu chuyện của mình thì điện thoại của tôi đổ chuông. Bệnh viện đang gặp rắc rối; và thay vì trì hoãn vấn đề, tôi lập tức đưa ra quyết định. Tôi cố gắng giải đáp ngay mọi câu hỏi, nếu có thể. Sau đó lại có một tình huống khẩn cấp khác, tôi cũng thảo luận luôn. Lần cắt ngang thứ ba là khi một đồng nghiệp của tôi đến văn phòng hỏi

lời khuyên cho một bệnh nhân đang ốm rất nguy kịch. Khi giải quyết xong, tôi quay lại phía vị khách và mở lời xin lỗi vì đã bắt ông phải đợi. Nhưng khuôn mặt ông lại sáng bừng lên và hoàn toàn khác so với lúc mới đến”.

Người đó nói với Sadler: “Bác sĩ không phải xin lỗi! Trong 10 phút vừa qua, tôi nghĩ mình đã ngẫm ra vấn đề của tôi là gì rồi. Tôi sẽ về văn phòng và xem lại thói quen làm việc của mình... Nhưng trước khi đi, nếu bác sĩ không phiền, tôi rất muốn được xem qua bàn làm việc của bác sĩ”.

Bác sĩ Sadler mở ngăn kéo bàn ra. Bên trong trống không – ngoại trừ mấy vật dụng văn phòng. Bệnh nhân đó nói: “Hãy cho tôi biết ngài để những việc chưa hoàn thành của mình ở đâu?”.

Sadler trả lời: “Tôi đã làm xong hết rồi!”

“Còn những lá thư chưa được hồi đáp?”

“Tôi đã hồi đáp hết rồi!”. Sadler nói tiếp: “Quy tắc của tôi là không bao giờ đặt một lá thư xuống khi chưa trả lời xong. Tôi sẽ đọc câu trả lời cho thư ký của mình ngay khi xem xong lá thư”.

Sáu tuần sau, vị giám đốc đó lại mời bác sĩ Sadler đến thăm văn phòng của mình. Ông đã thay đổi – và chiếc bàn làm việc của ông cũng thế. Ông mở những ngăn kéo bàn ra, trong đó không hề có công việc nào chưa hoàn tất. Vị giám đốc nói: “Sáu tuần trước, tôi có ba cái bàn làm việc khác nhau ở hai văn phòng – và luôn ngập đầu vì công việc. Tôi không bao giờ có thể hoàn thành chúng. Sau khi nói chuyện với bác sĩ, tôi quay về và dọn sạch những chồng báo cáo và tài liệu cũ. Giờ đây, tôi chỉ làm việc tại một chiếc bàn, giải quyết ngay những vấn đề mới phát sinh, và không còn bị giày vò, lo lắng trước hàng núi việc chưa giải quyết

xong. Nhưng điều ngạc nhiên hơn cả là tôi đã hoàn toàn hồi phục, và chẳng còn gặp vấn đề gì về sức khỏe nữa!”.

Charles Evans Hughes, nguyên Thẩm phán Tòa án Tối cao Hoa Kỳ, nói: “Người ta không chết vì làm việc quá nhiều, mà chết vì phung phí và lo lắng”. Vâng, vì phung phí năng lượng và lo lắng bởi họ dường như không bao giờ có thể hoàn thành hết công việc.

Thói quen thứ hai:

Giải quyết mọi việc theo thứ tự quan trọng.

Người sáng lập Công ty Dịch vụ Cities có mạng lưới rộng khắp cả nước, Henry L. Doherty, cho hay dù ông có trả lương cao đến đâu thì hầu như vẫn không thể tìm ra một nhân viên có hai khả năng vô giá: biết suy nghĩ và giải quyết công việc theo thứ tự quan trọng.

Charles Luckman – người tay trắng lập nghiệp và sau 12 năm đã trở thành Giám đốc Công ty Pepsodent, nhận mức lương 100.000 đô-la một năm và thêm 1 triệu đô-la thu nhập từ các lĩnh vực khác – đã tuyên bố rằng phần nhiều thành công của ông là nhờ vào hai khả năng hầu như không thể tìm thấy mà Henry L. Doherty đã đề cập ở trên. Charles Luckman nói: “Tôi thường dậy từ lúc 5 giờ sáng bởi đó là lúc tôi suy nghĩ sáng suốt nhất – rồi vạch kế hoạch thấu đáo cho cả ngày với phương châm giải quyết công việc theo thứ tự quan trọng của chúng”.

Frank Bettger, một trong những người bán bảo hiểm thành công nhất nước Mỹ, đã không đợi cho đến 5 giờ sáng để lập kế hoạch mỗi ngày. Ông lập từ đêm trước đó: đưa ra mục tiêu cho bản thân mình – mục tiêu bán một số lượng bảo hiểm nhất định trong

ngày hôm sau. Nếu không thực hiện được, con số còn thiếu đó sẽ được cộng dồn sang ngày kế tiếp – và tiếp nữa.

Từ kinh nghiệm của mình, tôi biết một người không phải lúc nào cũng có thể giải quyết mọi việc theo thứ tự quan trọng của chúng, nhưng tôi cũng biết rằng so với kiểu làm việc tùy hứng, thói quen lập kế hoạch thứ tự về những việc cần làm thật sự tốt hơn rất nhiều.

Nếu George Bernard Shaw⁽⁶²⁾ không đề ra quy tắc cứng rắn phải làm những việc quan trọng nhất trước tiên, có thể ông đã thất bại trong nghiệp viết và suốt đời vẫn mãi là một thủ quỹ ở ngân hàng. Kế hoạch của ông đòi hỏi phải viết 5 trang sách mỗi ngày. Suốt 9 năm trời, ông đã tuân thủ kế hoạch đó, bất chấp căn bệnh đau tim, bất chấp việc ấy chỉ đem đến cho ông tổng cộng 30 đô-la – tính ra là khoảng 1 xu mỗi ngày. Còn Robinson Crusoe⁽⁶³⁾ thì thậm chí còn lên kế hoạch làm việc cho từng giờ trong ngày.

(62) George Bernard Shaw (1856 – 1950): Nhà văn, nhà soạn kịch người Anh nổi tiếng thế giới. Giọng văn và phong cách kịch của ông thiên về trào lộng, châm biếm, tìm đường đến chân lý thông qua những nghịch lý. Bernard Shaw đạt giải Nobel Văn học năm 1925.

(63) Robinson Crusoe: Nhân vật chính trong tiểu thuyết cùng tên của nhà văn Anh Daniel Defoe (1660 – 1731). Đây là tác phẩm xuất sắc nhất trong hơn 250 tác phẩm truyện dài và truyện ngắn của Daniel Defoe, xuất bản lần đầu tiên năm 1719 khi tác giả đã gần 60 tuổi. Tiểu thuyết nổi tiếng này của Defoe kể về cuộc đời và những chuyện phiêu lưu kỳ thú của Robinson Crusoe, người thủy thủ xứ York, bằng một văn phong trong sáng, hấp dẫn. Cốt truyện giản dị mà sâu sắc, lôi cuốn, đã gợi cảm hứng cho nhiều bài ca và các tác phẩm điện ảnh sau này.

Thói quen thứ ba:

Khi gặp vấn đề nảy sinh, hãy giải quyết ngay nếu thấy có đầy đủ các yếu tố để ra quyết định.

Một học viên trước đây của tôi là H. P. Howell đã bảo rằng khi ông còn là thành viên của ban giám đốc Công ty Thép Hoa Kỳ, các cuộc họp thường kéo dài rất lâu – nhiều vấn đề được thảo luận nhưng rất ít quyết định được đưa ra. Kết quả là mỗi thành viên của ban giám đốc phải mang hàng đống báo cáo về nhà nghiên cứu.

Cuối cùng, ngài Howell thuyết phục ban giám đốc mỗi lần họp chỉ nên chọn ra một vấn đề để giải quyết dứt khoát. Không chần chừ – không trì hoãn. Quyết định đưa ra có thể là yêu cầu phải cung cấp thêm thông tin, là tiến hành hay không tiến hành việc gì đấy. Dù thế nào đi nữa cũng phải quyết định xong vấn đề đang thảo luận rồi mới được chuyển sang vấn đề khác. Ngài Howell cho tôi hay kết quả tốt đẹp trông thấy: các thành viên không phải mang đống tài liệu về nhà nữa, và cảm giác căng thẳng với những vấn đề chưa được giải quyết cũng không còn.

Đó thật sự là một quy tắc tốt, không chỉ cho ban giám đốc của Công ty Thép Hoa Kỳ, mà còn cho tất cả chúng ta.

Thói quen thứ tư:

Học cách tổ chức, ủy quyền và giám sát.

Nhiều doanh nhân đang tự đẩy mình xuống mồ bởi họ không bao giờ học được cách giao phó trách nhiệm cho những người khác. Họ cứ tự mình lao đầu vào mọi việc để rồi bị choáng ngợp trong những chi tiết vụn vặt và sự lộn xộn, bị cuốn đi trong cảm giác vội vã, lo lắng và căng thẳng. Tôi biết thật khó để học cách giao phó trách nhiệm cho người khác. Bản thân tôi cũng thấy khó, rất khó. Từ kinh nghiệm cá nhân, tôi cũng biết rằng tai họa

có thể xảy ra khi ta ủy quyền nhầm người. Nhưng dù khó tới đâu thì các nhà lãnh đạo cũng phải làm, nếu muốn tránh khỏi lo âu, căng thẳng và mệt mỏi.

Các nhà lãnh đạo xây dựng nên những doanh nghiệp lớn nhưng lại không biết cách tổ chức, ủy quyền và giám sát thường bị đột tử vào tuổi 50 hoặc đầu 60 vì những vấn đề tim mạch – nảy sinh từ sự lo âu và căng thẳng. Bạn muốn có một ví dụ cụ thể ư? Hãy xem mục “Tin buồn” trên tờ báo bạn vẫn hay đọc!

CÁCH XUA TAN NỖI BUỒN CHÁN – NGUYÊN NHÂN GÂY RA SỰ MỆT MỎI, LO LẮNG VÀ BỰC DỌC

Một trong những nguyên nhân chính gây ra chứng mệt mỏi là sự buồn chán. Tôi xin dẫn ra đây trường hợp của một người quen sống trong khu phố nhà tôi làm ví dụ: Cô Alice là một nhân viên hành chính. Một hôm, Alice về nhà trong tình trạng hoàn toàn kiệt sức. Cô làm việc gì cũng uể oải. Cô thấy mệt mỏi, nhức đầu và đau lưng. Cô mệt đến mức không thiết tha gì đến bữa tối mà chỉ muốn lên giường ngủ ngay. Mẹ cô phải dỗ dành mãi cô mới chịu ngồi vào bàn ăn. Bỗng, chuông điện thoại reo lên. Cậu bạn trai gọi đến! Một lời mời đi khiêu vũ! Mắt cô sáng long lanh. Tinh thần cô phấn chấn hẳn lên. Cô vội vã chạy lên gác, diện bộ cánh màu xanh yêu thích nhất để đến dự buổi khiêu vũ. Ba giờ sáng, cô trở về nhà, không mảy may mệt mỏi hay kiệt sức mà thậm chí còn thấy tâm trạng lâng lâng tới mức không ngủ được.

Vậy điệu bộ mệt mỏi và uể oải trước đó 8 tiếng của Alice là thật hay giả? Chắc chắn là thật. Cô bị kiệt sức bởi quá chán ngán công việc của mình, cũng có lẽ là chán ngán cuộc sống đều đặn hàng ngày nữa. Có hàng triệu người giống Alice, và có thể bạn cũng nằm trong số đó.

Ai cũng biết rằng trạng thái cảm xúc tiêu cực có thể gây ra nhiều mệt mỏi hơn so với các hoạt động thể chất. Vài năm trước, trong quyển *Archives of Psychology* (*Các thành tựu của Tâm lý học*), Tiến sĩ Joseph E. Barmack đã công bố kết quả các thí nghiệm của mình, trong đó nêu rõ vì sao sự nhàm chán có thể sinh ra mệt mỏi. Tiến sĩ Barmack đã yêu cầu một nhóm sinh viên làm hàng loạt những bài kiểm tra mà ông biết họ chẳng mấy thích thú. Kết quả là những sinh viên này cảm thấy mệt mỏi, buồn ngủ, đau đầu, mỏi mắt và cáu bẳn. Thậm chí có người còn cảm thấy khó chịu trong dạ dày. Các triệu chứng trên có phải chỉ là do “tưởng tượng”? Không hề. Kết quả kiểm tra quá trình trao đổi chất của những sinh viên này đã xác nhận rằng khi một người thấy chán nản, huyết áp của cơ thể và hàm lượng oxy trong máu người đó thực sự giảm xuống; và ngược lại, khi chúng ta bắt đầu cảm thấy hứng khởi và vui vẻ trong công việc, toàn bộ quá trình trao đổi chất sẽ phục hồi ngay tức thì!

Hiếm khi chúng ta cảm thấy mệt mỏi khi làm một việc gì đó lý thú và khiến mình say mê. Chẳng hạn, gần đây tôi có đi nghỉ ở rừng Canadian Rocky bao quanh Hồ Louise. Suốt mấy ngày rong ruổi câu cá hồi dọc nhánh sông Corral, hôm nào tôi cũng phải mất khoảng 8 tiếng xoay sở giữa rừng cây bụi cao quá đầu, vấp vào những khúc gỗ xẻ và phải chặt vật tìm cách vượt qua các thân cây đổ chắn ngang mà vẫn không thấy mệt. Tại sao ư? Bởi tôi thấy háo hức và hồ hởi. Tôi thấy mình như lập được kỳ công với sáu con cá hồi to nặng câu được. Nhưng giả sử tôi chán ghét việc câu cá thì bạn thử đoán xem tôi sẽ cảm thấy thế nào? Hẳn tôi sẽ mệt lử khi làm những việc đòi hỏi sức lực như thế ở độ cao hơn 2.000 mét.

Sự chán nản gây nhiều mệt mỏi hơn cả việc phải thực hiện các công việc đòi hỏi cao về sức lực. Tôi xin dẫn chứng một ví dụ mà theo tôi là rất điển hình: câu chuyện của ông S. H. Kingman, Chủ

tịch Ngân hàng tiết kiệm Công – Nông Minneapolis. Tháng 7 năm 1953, Chính phủ Canada đề nghị Câu lạc bộ leo núi Alpine chọn ra một số người để huấn luyện leo núi cho đội kỵ binh Hoàng gia xứ Wales, và ông Kingman là một trong số người được chọn. Ông kể cho tôi nghe về quá trình rèn luyện mà ông và những giáo viên hướng dẫn khác – tất cả đều trong độ tuổi từ 42 đến 59 – đảm nhiệm. Họ dẫn những người lính trẻ đi bộ qua những dòng sông băng, những cánh đồng tuyết dài mải miết và trèo lên những dốc đá trơn trượt, thẳng đứng cao hơn 12 mét chỉ với dây thừng và tay không. Họ đã trèo lên đỉnh Michael, đỉnh Vice-President và nhiều đỉnh không tên khác trong thung lũng Little Yoho ở rặng Canadian Rocky. Sau 15 giờ leo núi, những người lính trẻ đã hoàn toàn kiệt sức, mặc dù trước đó họ đang trong trạng thái rất sung sức khi vừa hoàn tất một khóa đặc công kéo dài 6 tuần.

Phải chăng khóa đặc công ấy vẫn chưa thể làm các cơ bắp của họ đủ sức chiến đấu với sự mệt mỏi? Không! Nguyên nhân thực sự khiến những người lính trẻ bị kiệt sức là do họ chán ngán việc leo núi. Lúc về trại, nhiều người còn mệt đến mức ngủ gật trong khi vẫn chưa ăn uống gì. Nhưng những giáo viên hướng dẫn – những người già gấp đôi, gấp ba những người lính ấy – có bị mệt không? Có, nhưng họ không bị kiệt sức. Họ vẫn ăn tối và ngồi thức hàng giờ trò chuyện về các sự kiện diễn ra trong ngày. Họ không kiệt sức bởi họ cảm thấy thích thú với việc leo núi.

Trong các thí nghiệm về sự mệt mỏi, Tiến sĩ Edward Thorndike của Đại học Columbia đã khiến những thanh niên trẻ thức liên tục gần một tuần bằng cách giữ cho họ luôn luôn trong trạng thái phấn chấn. Sau rất nhiều nghiên cứu, Tiến sĩ Thorndike đi đến kết luận: “Nhàm chán là nguyên nhân duy nhất thực sự gây ra sự mệt mỏi trong công việc”.

Nếu là người làm việc trí óc, bạn sẽ hiếm khi thấy mệt mỏi vì lượng công việc mình đã làm mà thường bị mệt mỏi vì lượng công việc mình chưa làm được. Chẳng hạn, thử nhớ lại về một ngày nào đó trong tuần trước, khi mọi công việc của bạn đều bị gián đoạn. Không một lá thư được trả lời. Các cuộc hẹn đều bị hủy bỏ. Rắc rối ở khắp mọi nơi. Việc nào cũng gặp trục trặc. Bạn chẳng hoàn thành được gì, ấy vậy mà về nhà vẫn thấy cả người mệt lử đi – và đầu như muốn nổ tung ra.

Hôm sau, mọi việc ở văn phòng lại đầu vào đấy. Bạn hoàn thành được khối lượng công việc nhiều gấp 40 lần so với lượng công việc mình làm hôm trước vậy mà trông vẫn tươi tỉnh khi về đến nhà. Chắc hẳn bạn đã từng trải qua những chuyện tương tự. Và tôi cũng thế.

Chúng ta thấy gì qua hiện tượng này? Đơn giản là: Sự mệt mỏi của chúng ta thường không bắt nguồn từ công việc mà từ sự lo lắng, nổi chán nản và bức dọc.

Trong thời gian viết chương sách này, tôi có đi xem một buổi diễn lại vở hài kịch vui nhộn của Jerome Kern, vở *Show Boat*. Trong một màn chuyển tiếp giữa hai cảnh, thuyền trưởng Andy, chỉ huy con tàu *Cotton Blossom*, đã đưa ra một câu nói đầy tính triết lý rằng: “ *Những người may mắn là những người được làm những việc mình yêu thích* ”. Những người ấy may mắn bởi vì họ có nhiều năng lượng hơn, hạnh phúc hơn, ít lo lắng hơn và ít mệt mỏi hơn những người khác. Ở đâu có sự hứng thú, ở đó có sự sung sức. Đạo qua đây 10 khu nhà với một bà vợ hoặc một ông chồng hay cần nhằn sẽ mệt hơn so với đi bộ cả 15 cây số với một người tình đáng yêu.

Vậy thì chúng ta có thể làm gì? Sau đây là những gì mà một nhân viên tốc ký đã làm. Đó là nhân viên tốc ký của một công ty kinh doanh dầu hỏa ở Tulsa, Oklahoma. Tháng nào cô cũng mất vài

ngày để làm một trong những công việc tẻ ngắt: điền dữ liệu vào các hợp đồng bán dầu đã được in sẵn. Công việc nhàm chán vô cùng nhưng rất cuộc, cô đã tìm cách tự cứu mình khỏi tình trạng chán nản bằng cách hạ quyết tâm sẽ làm cho công việc đó trở nên thú vị. Bằng cách nào ư? Hàng ngày cô tự thi với chính mình. Cuối mỗi buổi sáng, cô đếm số lượng mẫu hợp đồng mình ghi được và cố gắng làm hơn thế trong buổi chiều. Cuối ngày, cô cộng tổng số mẫu mình hoàn thành và đến hôm sau lại cố gắng làm được nhiều hơn thế. Kết quả ra sao? Chẳng bao lâu cô đã điền được nhiều đơn in sẵn hơn bất cứ nhân viên tốc ký nào khác trong phòng mình. Và toàn bộ việc này mang lại cho cô những gì? Lời cảm ơn, khen ngợi, tăng lương hay thăng chức? Không có gì cả. Nhưng nó thực sự đã giúp cô tránh được cảm giác mệt mỏi do nhàm chán. Nó đã mang đến cho cô sự động viên tinh thần rất lớn. Khi dốc sức biến một công việc vốn tẻ nhạt trở nên thú vị, cô có nhiều sức lực hơn, trở nên say mê hơn và thấy hạnh phúc hơn rất nhiều so với trước kia.

Tôi chắc chắn câu chuyện này là có thật, bởi cô nhân viên tốc ký đó chính là... vợ tôi!

Còn đây lại là câu chuyện của một nhân viên tốc ký khác, người nhận ra rằng khi hành động *như thế* công việc của mình rất thú vị, bạn sẽ nhận được một kết quả xứng đáng. Tên cô là Vallie G. Golden, người vùng Elmhurst thuộc bang Illinois. Trước đây cô thường rất khổ sở với công việc của mình. Và đây là câu chuyện cô đã kể cho tôi trong thư:

“Công ty chúng tôi có 4 nhân viên văn thư và mỗi nhân viên được phân công giúp việc giấy tờ cho một vài sếp. Chúng tôi hầu như bận ngập đầu vì công việc. Một ngày, trợ lý của một Trưởng bộ phận cứ nhất định muốn tôi phải viết lại một bức thư dài, tôi phản đối và cố chỉ ra rằng lá thư đó chỉ cần sửa chữa chứ không

cần viết lại. Anh ta lập tức đáp trả rằng, nếu tôi không làm thì sẽ có người khác làm thay! Tôi tức điên lên! Nhưng khi ngồi xuống để bắt đầu viết lại lá thư, tôi chợt nhận ra có rất nhiều người khác đang muốn được làm cái công việc mà tôi đang ghét cay ghét đắng ấy. Hơn nữa, tôi được trả lương để làm công việc này. Nhận thức đó làm tôi thấy khá hơn. Rồi tôi hạ quyết tâm là mình sẽ làm việc như thể là tôi thực sự thích nó – dù trong thâm tâm tôi chẳng thích tí nào. Thế rồi, tôi phát hiện ra một điều cực kỳ quan trọng: cách nghĩ đó làm cho tôi bắt đầu thích công việc của mình. Và khi thấy thích công việc, tôi thấy mình làm việc nhanh hơn trước. Bởi vậy, bây giờ, chẳng mấy khi tôi phải làm việc quá sức. Thái độ làm việc mới này đã giúp tôi được tiếng là một nhân viên giỏi. Và khi một trong những người quản lý công ty cần một thư ký riêng, ông đã đề nghị tôi vào vị trí ấy bởi theo lời ông nói, tôi là người luôn sẵn lòng làm việc ngoài giờ mà không kêu ca nửa lời! Quả thật, phát hiện ra sức mạnh trong việc thay đổi thái độ tinh thần có ý nghĩa vô cùng quan trọng đối với tôi. Nó đã làm nên những điều kỳ diệu!”

Cô Golden đã làm theo triết lý sống “như thể” kỳ diệu của Giáo sư Hans Vaihinger. Ông khuyên chúng ta phải biết làm việc “như thể” chúng ta hạnh phúc – và hãy giữ thái độ đó trong nhiều việc khác nữa. Bởi khi làm việc “như thể” bạn rất yêu thích công việc của mình, dần dần bạn sẽ thấy nó trở nên thú vị thật. Hơn nữa việc đó còn giúp bạn giảm bớt mệt mỏi, căng thẳng và lo âu.

Vài năm trước, Harlan A. Howard đã đưa ra một quyết định làm thay đổi hoàn toàn cuộc đời mình. Anh đã quyết tâm biến một công việc vốn nhàm chán trở nên thú vị. Mà công việc của cậu thiếu niên Harlan lúc đó đáng chán thật: rửa bát đĩa, lau dọn quầy hàng, múc kem ra đĩa cho những học sinh cùng trang lứa tại phòng ăn trưa của trường trung học, trong khi các cậu bạn khác thì mãi mê chơi bóng và chọc ghẹo các cô gái. Harlan

Howard vô cùng chán ghét công việc của mình, nhưng vì không thể bỏ được nên cậu quyết định tìm hiểu về kem – chúng được làm như thế nào, gồm những thành phần gì, tại sao lại có những loại kem ngon hơn những loại khác. Thế rồi cậu trở thành học sinh xuất sắc về môn hóa, và niềm đam mê với ngành hóa thực phẩm đã đưa cậu đến trường Cao đẳng Massachusetts để học chuyên sâu về công nghệ chế biến thực phẩm. Khi Công ty New York Cocoa Exchange tổ chức một cuộc thi mở cho tất cả các sinh viên đại học với giải thưởng trị giá 100 đô-la cho bài viết xuất sắc nhất về cách sử dụng cô-ca và sô-cô-la, bạn thử đoán xem ai là người giành giải thưởng đó?... Đúng thế. Đó chính là Harlan Howard.

Tốt nghiệp xong, nhận thấy xin việc thật khó nên anh đã mở một phòng thí nghiệm tư nhân tại tầng trệt nhà riêng ở Amherst, Massachusetts. Một thời gian ngắn sau đó, Chính phủ ban hành luật mới quy định sữa tươi cần phải được kiểm trùng trước khi bán ra thị trường. Chẳng bao lâu, Harlan A. Howard đã được mời đến kiểm trùng sữa cho 14 công ty sữa ở Amherst và anh phải thuê thêm hai trợ lý để phụ giúp mình.

Bạn thử đoán xem 25 năm nữa Howard sẽ như thế nào?Ồ, những người hiện nay đang điều hành kinh doanh trong lĩnh vực hóa thực phẩm rồi sẽ nghỉ hưu, nhường chỗ cho thế hệ trẻ, nhiệt tình và đầy sáng tạo. 25 năm nữa, Harlan A. Howard có thể sẽ trở thành một nhà lãnh đạo hàng đầu trong lĩnh vực của mình, trong khi các bạn học trước đây từng được anh phục vụ kem có thể sẽ chỉ là những kẻ kém cỏi, thất nghiệp, luôn miệng trách móc chính phủ và than vãn rằng cuộc đời chẳng cho họ lấy một cơ hội. Hẳn Harlan A. Howard cũng đã chẳng có một cơ hội nếu không quyết tâm biến công việc vốn nhàm chán trở nên thú vị.

Nhiều năm trước, có một thanh niên khác cũng từng chán ghét việc đứng máy tiện bu-lông tại nhà máy của mình. Tên anh là Sam. Sam muốn bỏ việc, nhưng lại sợ sẽ không tìm được việc khác. Vì dù sao vẫn phải làm công việc chán ngắt này, nên anh quyết sẽ khiến cho nó trở thành thú vị bằng cách thi đua với người thợ đứng máy đằng sau mình. Một người phải đưa mặt ngoài bu-lông cho nhẵn, còn người kia thì tiện bu-lông sao cho đường kính đúng kích thước. Thỉnh thoảng họ lại đổi máy cho nhau để xem ai tiện được nhiều bu-lông hơn. Người quản đốc rất ấn tượng trước khả năng làm việc nhanh và chính xác của Sam nên chẳng bao lâu đã giao cho anh một công việc khá hơn. Đó là sự khởi đầu trong chuỗi các thăng tiến sau này của Sam. Ba mươi năm sau, Sam – Samuel Vauclain – trở thành chủ tịch của Công ty đầu máy xe lửa Baldwin. Hẳn ông vẫn chỉ là một thợ cơ khí quèn nếu ngày xưa không quyết tâm tìm sự thú vị trong công việc buồn chán của mình.

H. V. Kaltenborn – nhà bình luận tin tức nổi tiếng trên sóng phát thanh – có lần kể cho tôi nghe chuyện ông đã biến một công việc tẻ nhạt trở thành thú vị như thế nào. Hồi 22 tuổi, để vượt Đại Tây Dương, ông đã nhận làm công việc cho bò ăn và uống nước trên một chiếc tàu chở gia súc trên cùng tuyến đường. Khi đến châu Âu, ông đập xe một vòng xuyên nước Anh đến Pháp trong tình trạng mệt lả và đói khát. Ông đành đem cầm cố chiếc máy chụp hình của mình lấy 5 đô-la rồi dùng số tiền này đăng quảng cáo tìm việc trên tờ *The New York Herald* xuất bản tại Pháp. Sau đó, ông nhận được công việc bán kính nhìn nổi. Tôi vẫn còn nhớ những chiếc kính nhìn nổi cổ lỗ hời ấy. Chúng tôi vẫn thường đưa hai bức tranh giống hệt nhau ra trước kính rồi nhìn vào trong đó để thấy điều kỳ diệu xảy ra. Hệ thấu kính sẽ tạo ra hiệu ứng không gian ba chiều và hai hình ảnh sẽ biến thành một, ta có cảm giác như nhìn thấy chiều sâu của khối hình ảnh đó.

Kaltenborn bắt đầu đi đến từng nhà ở Paris để bán kính, dù ông không nói được tiếng Pháp. Tuy vậy, ngay trong năm đầu tiên ông vẫn kiếm được 5.000 đô-la tiền hoa hồng và trở thành một trong những nhân viên bán hàng được trả thù lao cao nhất tại Pháp năm đó. H. V. Kaltenborn nói với tôi rằng kinh nghiệm từ việc bán hàng đã cho ông nhiều phẩm chất để tiến đến thành công, không thua gì việc học ở Đại học Harvard. Quan trọng nhất là sự tự tin. Ông khẳng định rằng công việc bán kính đã cho ông kinh nghiệm và sự tự tin đến mức ông có cảm tưởng mình có thể bán được cả tờ Biên bản Quốc hội cho những bà nội trợ Pháp!

Việc gõ cửa từng gia đình để bán hàng đã cho ông những hiểu biết sâu sắc về cuộc sống của người Pháp, và chính vốn kiến thức vô giá ấy sau này đã hỗ trợ ông rất nhiều trong việc phân tích và bình luận các sự kiện của châu Âu trên sóng phát thanh.

Kaltenborn làm cách nào để trở thành một chuyên gia bán hàng trong khi bản thân ông không hề nói được tiếng Pháp? Ông đã nghĩ ra cách nhờ sếp của mình viết hộ ra giấy một bài chào hàng bằng tiếng Pháp chuẩn, rồi cố học thuộc lòng. Khi một bà nội trợ bước ra mở cửa, Kaltenborn liền tuôn ra bài chào hàng đã học thuộc với một kiểu phát âm tệ hại đến mức ai cũng phì cười. Rồi vừa nói, Kaltenborn vừa cho các bà nội trợ xem những hình ảnh trong kính nhìn nổi, và khi họ hỏi lại một câu gì đó, ông sẽ chỉ nhún vai và nói: “Người Mỹ... người Mỹ...”. Sau đó, ông ngả mũ xuống và chỉ vào tờ giấy chào hàng đã viết sẵn bằng tiếng Pháp mà ông đã dán ở bên trong. Những bà nội trợ sẽ bật cười, và ông cũng vừa cười vừa cho họ xem thêm nhiều hình ảnh nữa. Khi kể với tôi chuyện này, H. V. Kaltenborn thú thực rằng công việc ấy chẳng dễ dàng chút nào và chỉ có một động lực duy nhất khiến ông theo đuổi đến cùng đó là: quyết tâm làm cho công việc trở nên thú vị. Mỗi buổi sáng trước khi đi làm, ông lại nhìn vào gương và tự lên dây cót tinh thần cho mình: “ *Này Kaltenborn,*

nếu muốn có cái ăn, mình phải làm công việc này. Đằng nào cũng phải làm, vậy sao không làm cho thật vui vẻ? Sao không tưởng tượng mình là một diễn viên đang biểu diễn trên sân khấu mỗi lần gõ cửa nhà khách hàng? Suy cho cùng, những gì mình đang làm cũng ngộ nghĩnh hết như một màn biểu diễn trên sân khấu. Vậy sao mình không làm việc bằng tất cả sự phấn khởi và nhiệt tình?”

Ông Kaltenborn tâm sự rằng việc ngày nào cũng tự lên dây cót tinh thần đã biến công việc mà ông từng khiếp sợ và ghét cay ghét đắng trở thành một cuộc thử sức đầy lý thú và còn mang lại cho ông một khoản thù lao lớn.

Khi tôi hỏi ông liệu có muốn đưa ra lời khuyên nào cho những bạn trẻ vốn đang rất háo hức được thành công, ông trả lời: “Lời khuyên của tôi chỉ là mỗi sáng hãy tự đấu tranh tư tưởng với chính mình. Ai cũng nói rằng những bài tập thể dục có tác dụng rất lớn trong việc giúp chúng ta thoát khỏi tình trạng ngái ngủ. Nhưng cái chúng ta cần làm nhiều hơn nữa chính là những bài tập tinh thần vào mỗi buổi sáng để được tỉnh táo hoàn toàn và bắt tay vào công việc. Hãy tự nói chuyện để lên dây cót tinh thần cho mình vào mỗi buổi sáng”.

Liệu đó có phải là một việc làm ngốc nghếch, vớ vẩn và trẻ con không? Trái lại, nó là một việc làm cần thiết xét dưới góc độ tâm lý. “*Ta nghĩ thế nào thì cuộc sống của ta sẽ như thế ấy*”, câu nói này vẫn giữ nguyên giá trị suốt 18 thế kỷ qua, kể từ lần đầu tiên được Marcus Aurelius⁽⁶⁴⁾ viết ra trong tác phẩm *Meditations* (Những suy tưởng).

⁽⁶⁴⁾ *Marcus Aurelius Antoninus Augustus (121–180): Hoàng đế La Mã, trị vì từ năm 161 cho đến khi ông băng hà vào năm 180. Marcus Aurelius nổi tiếng như một triết gia và được xem là một trong 5 vị hoàng đế anh minh của đế chế La Mã.*

Qua việc tự nói chuyện với mình mỗi ngày, bản thân bạn sẽ được định hướng bằng những suy nghĩ tích cực, hạnh phúc, mạnh mẽ và thanh thản. Khi nhắc nhở mình phải biết ơn những thứ đã có, bạn có thể khiến tâm hồn mình luôn tràn ngập trong những xúc cảm bay bổng và vui tươi.

Với những suy nghĩ đúng đắn, hợp lý, bạn có thể làm cho mọi công việc trở nên dễ chịu hơn. Ông chủ nào chẳng muốn bạn say mê với công việc để làm giàu thêm cho ông ta. Nhưng đừng bận tâm đến việc sếp của bạn muốn gì, hãy chỉ nghĩ đến sự hứng thú mà công việc đem lại cho bạn. Hãy tự nhắc bản thân rằng niềm say mê công việc sẽ giúp nhân đôi hạnh phúc trong cuộc đời bạn, bởi bạn dành gần như một nửa cuộc đời để làm việc. Hãy luôn nhắc nhở mình rằng hứng thú với công việc sẽ khiến đầu óc bạn được thanh thoi và về lâu dài, nó còn giúp bạn thăng tiến và được tăng lương. Ngay cả khi không làm được như thế, thì nó cũng làm giảm tối đa sự mệt mỏi của bạn và giúp bạn có được những giờ phút thư giãn.

Cách tốt nhất để xua tan nỗi buồn chán, tìm thấy niềm vui và sự thú vị trong công việc là áp dụng Nguyên tắc 5:

Nhiệt tình với công việc.

CÁCH TRÁNH LO LẮNG VÌ MẤT NGỦ

Nếu bị mất ngủ, bạn có lo lắng không? Vậy, có thể bạn sẽ quan tâm đến câu chuyện của Samuel Untermyer – một luật sư nổi tiếng thế giới – người chưa bao giờ có được một giấc ngủ trọn vẹn trong đời.

Hồi học đại học, Sam Untermyer cũng ngày đêm lo lắng về hai chứng bệnh không cách nào chữa trị được – bệnh hen suyễn và chứng mất ngủ. Vì thế, ông đã quyết định làm điều tốt nhất trong hoàn cảnh của mình – tận dụng hết thời gian bị mất ngủ. Thay vì nằm trần trọc và lo lắng đến suy sụp, Untermyer ngồi dậy học bài. Kết quả ra sao? Ông dần dần khiến tất cả bạn bè trong lớp nể phục và trở thành một trong những sinh viên xuất sắc nhất Đại học New York.

Sau khi đã trở thành luật sư, chứng mất ngủ của ông vẫn không hề thuyên giảm. Nhưng điều đó không làm Untermyer mảy may lo lắng. Ông nói: “Tự nhiên sẽ lo cho tôi”. Và đúng như thế thật. Mặc dù thời gian ngủ rất ít ỏi, nhưng ông vẫn giữ được sức khỏe tốt và khả năng làm việc của ông cũng chẳng thua kém bất cứ một luật sư trẻ nào trong Hội Luật sư New York. Thậm chí Untermyer còn chăm chỉ hơn vì ông vẫn làm việc trong khi họ ngủ!

Ở tuổi 21, Sam Untermyer đã kiếm được 75.000 đô-la một năm; và những luật sư trẻ khác đều đổ xô đến các phiên tòa có ông tranh tụng để học hỏi phương pháp của ông. Năm 1931, sau khi biện hộ thành công trong một vụ xử, ông nhận được số tiền thù lao kỷ lục, có lẽ là mức cao nhất dành cho một luật sư thời bấy giờ: một triệu đô-la – trả bằng tiền mặt.

Ông vẫn bị mất ngủ – ngày nào cũng đọc sách tới nửa đêm để rồi sau đó dậy vào lúc 5 giờ sáng và bắt đầu trả lời thư. Lúc mọi người bắt đầu làm việc, ông đã hoàn thành được một nửa công việc trong ngày của mình. Và người đàn ông chẳng mấy khi có được một giấc ngủ trọn vẹn này đã sống thọ tới 81 tuổi. Nhưng nếu lúc nào cũng cầu khẩn và lo lắng vì mất ngủ, hẳn ông đã tự hủy hoại sức khỏe của mình từ lâu rồi.

Chúng ta dành 1/3 cuộc đời để ngủ, nhưng mấy ai thực sự hiểu bản chất của giấc ngủ là gì. Chúng ta chỉ biết đó là một thói quen – và trong trạng thái nghỉ ngơi này sẽ diễn ra quá trình tự phục hồi cơ thể – chứ không biết rằng mỗi người cần ngủ bao nhiêu thời gian là hợp lý. Thậm chí chúng ta còn không biết mình có cần phải ngủ hay không.

Nghe có vẻ kỳ quặc? Thì đây, trong Thế chiến thứ nhất có một người lính Hungari tên Paul Kern từng bị thương ở thùy não trước. Sau khi bình phục, điều kỳ lạ là Paul Kern đã mất khả năng ngủ. Các bác sĩ dùng mọi biện pháp – kể cả thuốc giảm đau, thuốc ngủ, thậm chí cả thuật thôi miên – nhưng cũng chẳng khiến ông ngủ được, dầu chỉ trong vài phút.

Các bác sĩ nói Kern sẽ không sống được lâu, nhưng ông đã chứng minh rằng đó chỉ là lời dự đoán tầm phào. Ông vẫn làm việc như thường và sống khỏe mạnh suốt nhiều năm sau đó. Khi mọi người đều ngủ, ông chỉ nằm xuống, nhắm mắt và nghỉ ngơi chứ không hề ngủ. Trường hợp của ông được xem là một hiện tượng

kỳ lạ trong y học, một hiện tượng đã làm đảo lộn rất nhiều quan niệm của chúng ta về giấc ngủ.

Tùy cơ thể, có người cần thời gian ngủ nhiều hơn những người khác. Toscanini⁽⁶⁵⁾ chỉ cần ngủ 5 tiếng mỗi đêm, nhưng Calvin Coolidge⁽⁶⁶⁾ phải ngủ gấp đôi thời gian đó, 11 tiếng mỗi ngày. Nói cách khác, Toscanini chỉ dành 1/5 cuộc đời để ngủ trong khi Coolidge dành tới gần nửa cuộc đời cho việc ngủ.

(65) Arturo Toscanini (1867 – 1957): Nhạc sĩ, nhà chỉ huy dàn nhạc giao hưởng nổi tiếng người Ý.

(66) John Calvin Coolidge, Jr. (1872 – 1933): Tổng thống thứ 30 của Hoa Kỳ.

Những lo lắng về chứng mất ngủ còn khiến bạn bị tổn thương hơn cả những gì mà căn bệnh này thực sự đem lại. Chẳng hạn như trường hợp của một sinh viên của tôi – Ira Sandner, người vùng Ridgefield Park, thành phố New Jersey – đã suýt tự tử vì mắc chứng mất ngủ kinh niên. Ira Sandner kể lại:

“Tôi thực sự nghĩ rằng mình sắp phát điên. Vấn đề ở chỗ ban đầu tôi thường ngủ quá say đến nỗi đồng hồ báo thức reo mà tôi vẫn không dậy được. Hậu quả là sáng nào tôi cũng đi làm muộn. Tôi rất lo lắng về điều đó, và thực tế thì sắp tôi đã gay gắt yêu cầu tôi *phải* đến đúng giờ. Tôi hiểu rằng nếu tiếp tục ngủ quá giờ thì tôi sẽ mất việc.

Tôi đem chuyện này kể với các bạn mình, và một người đã khuyên tôi trước khi ngủ hãy tập trung cao độ vào cái đồng hồ báo thức. Chứng mất ngủ bắt đầu từ đó! Tiếng tích – tích – tích của cái đồng hồ báo thức đáng nguyên rủa bỗng trở thành nỗi ám ảnh của tôi. Nó khiến tôi không sao ngủ được, cứ nằm trằn trọc suốt đêm! Sáng ra, tôi gần như phát bệnh vì mệt mỏi và lo

lắng. Việc này tiếp diễn suốt 8 tuần sau đó. Không từ nào diễn tả hết nỗi khổ sở mà tôi phải chịu đựng. Tôi tin chắc mình sẽ phát điên. Đôi khi tôi đi tới đi lui trong phòng hàng giờ liền, và có lúc, thực sự tôi đã nghĩ đến chuyện nhảy qua cửa sổ để kết thúc mọi chuyện!

Cuối cùng tôi đến gặp một bác sĩ quen biết. Ông nói: “Ira này, bác không thể giúp cháu được. Không ai có thể giúp cháu, bởi chính cháu là người tự tạo ra việc này. Đến đêm, hãy lên giường và nếu không ngủ được thì cũng đừng lo lắng làm gì. Chỉ cần tự nhủ rằng: ‘ *Nếu không ngủ được thì thôi, mình cũng chẳng cần. Mình vẫn ổn cho dù có nằm thức đến sáng* ’. Cứ nhắm mắt vào và nói: ‘ *Chỉ cần nằm yên và không nghĩ gì đến chuyện mất ngủ, mình sẽ được nghỉ ngơi* ’.

Tôi làm theo lời ông và sau 2 tuần, tôi bắt đầu ngủ được! Chưa đầy một tháng sau, tôi đã ngủ được 8 tiếng, và các dây thần kinh của tôi đã trở lại trạng thái bình thường.”

Không phải chúng mất ngủ mà chính là sự lo lắng về nó đã suýt giết chết Ira Sandner.

Tiến sĩ Nathaniel Kleitman, Giáo sư của Đại học Chicago – một chuyên gia có nhiều công trình nghiên cứu về giấc ngủ nhất trên thế giới – đã khẳng định ông chưa từng thấy người nào bị chết vì chứng mất ngủ. Nhưng có một điều chắc chắn rằng khi quá lo lắng về chứng mất ngủ của mình, người ta sẽ bị kiệt quệ sức lực và đổ bệnh. Chính việc lo lắng về chứng mất ngủ mới là thủ phạm hủy hoại sức khỏe chứ không phải bản thân chứng mất ngủ.

Tiến sĩ Kleitman còn nói rằng thực ra những người hay lo lắng vì bị mất ngủ còn ngủ nhiều hơn họ tưởng. Có người đã thề rằng: “Đêm qua, tôi không hề chợp mắt”. Nhưng thực ra, có lẽ đêm qua

anh ta đã ngủ hàng tiếng đồng hồ mà không hề hay biết. Điển hình là trường hợp của Herbert Spencer, một trong những nhà suy tưởng hàng đầu thế kỷ 19 đồng thời cũng là một học giả danh tiếng. Ông sống trong một khu nhà tập thể và thường làm mọi người ngán ngẩm vì những lời phàn nàn về chứng mất ngủ của mình. Đôi lúc, ông đã dùng cả thuốc phiện để có thể ngủ được. Một đêm, ông cùng Giáo sư Sayce của Đại học Oxford ngủ chung phòng trong một khách sạn. Sáng hôm sau, Spencer kêu ca rằng suốt đêm ông không hề chớp mắt trong khi thực tế, chính Giáo sư Sayce mới là người không ngủ được. Suốt đêm, ông không chớp mắt được vì tiếng ngáy của Spencer!

Để có một đêm ngon giấc thì yêu cầu đầu tiên là chúng ta phải có được cảm giác an toàn. Hãy tin rằng có một quyền lực nào đó sẽ che chở ta cho đến tận sáng ngày mai. Tiến sĩ Thomas Hyslop thuộc Viện cứu tế Great West Riding đã nhấn mạnh điều đó trong một bài phát biểu trước Hiệp hội Y khoa Anh. Ông nói: “Sau nhiều năm nghiên cứu, tôi đã phát hiện ra một trong những tác nhân có thể khiến bạn dễ ngủ nhất – đó là cầu nguyện. Tôi nói điều này hoàn toàn trên cương vị của một người nghiên cứu y học”.

Jeanette MacDonald đã kể cho tôi nghe rằng khi chán nản, lo lắng hay khó ngủ, bà luôn tìm cách lấy lại cảm giác yên tâm bằng việc đọc lại Chương XXIII của Kinh thánh: “Chúa Trời là đấng chăn dắt của con; con sẽ không đòi hỏi. Người đưa con nằm xuống một thảm cỏ xanh mướt; Người dẫn con đến bên dòng nước mát lành...”.

Nếu bạn không là một tín đồ và phải làm việc vất vả, hãy học cách thư giãn bằng biện pháp thể chất. Tiến sĩ David Harold Fink, tác giả cuốn *Release from Nervous Tension (Thoát khỏi căng thẳng thần kinh)* đã chỉ ra rằng cách tốt nhất để thư giãn là nói chuyện

với cơ thể của mình. Theo ông, ngôn ngữ là chìa khóa đến với giấc ngủ; và nếu bạn bị mất ngủ thì nguyên nhân là do chính bạn đã tự ám ảnh rằng mình sẽ không ngủ được. Giải pháp trong trường hợp này là bạn hãy tự thôi miên chính mình, hãy thuyết phục cơ thể: “Nào, hãy thả lỏng và thư giãn...”. Chúng ta đều biết rằng tinh thần và các dây thần kinh không thể thư giãn nổi nếu các cơ bắp vẫn đang căng lên – vậy nếu muốn ngủ được, chúng ta phải bắt đầu bằng việc thư giãn cơ bắp. Tiến sĩ Fink khuyên rằng nên đặt một chiếc đệm dưới đầu gối để giảm độ căng của cơ chân, và kê tay lên một cái gối nhỏ cũng với mục đích tương tự. Hiệu quả của việc này đã được kiểm nghiệm trong thực tế. Sau đó, bằng việc ngẫm truyền lệnh thư giãn đến quai hàm, mắt, chân và tay, cuối cùng chúng ta sẽ đi vào giấc ngủ trước khi kịp nhận thức được quá trình ấy. Tôi đã thử rồi, và tôi thấy đúng như thế.

Một trong những cách tốt nhất giúp chữa trị chứng mất ngủ là khiến cơ thể bạn mệt lử bằng những hoạt động thể chất như làm vườn, bơi lội, chơi tennis, chơi golf, trượt tuyết hay đơn giản là những việc khiến bạn phải hao tốn sức lực. Đó chính là những gì Theodore Dreiser đã làm. Khi còn là một nhà văn trẻ sống chật vật, ông thường hay lo lắng về chứng mất ngủ của mình nên đã nhận một công việc chân tay tại Trung tâm đường sắt New York; và sau một ngày vận những con ốc trên đường ray và xúc sỏi bằng xẻng, ông đã quá mệt đến nỗi không thức nổi để chờ bữa tối.

Nếu chúng ta đang mệt, cơ thể sẽ tự bắt ta phải ngủ, ngay cả khi ta đang bước đi. Đó chính là trường hợp của tôi. Hồi tôi 13 tuổi, cha tôi có lần cho tôi cùng theo ông đưa lợn đã vỗ béo đến bán ở Saint Joe, Missouri. Ngày đó, tôi chưa từng đến một thị trấn nào có hơn 4.000 người, nên khi đặt chân đến Saint Joe – một thành phố với 60.000 dân – tôi đã rất háo hức. Lần đầu tiên tôi thấy những tòa nhà 6 tầng cao chọc trời – và điều kỳ diệu nhất trong

số những điều lạ lẫm ở thành phố là chiếc xe điện. Bây giờ nhắm mắt lại, tôi vẫn có thể hình dung được chiếc xe ấy với những âm thanh leng keng của nó. Sau một ngày sôi động và kỳ thú nhất đời mình ở thành phố, tôi theo cha bắt tàu quay về Ravenwood, Missouri. Đến ga đã là 3 giờ sáng, chúng tôi phải cuốc bộ thêm gần 7 cây số nữa mới về được trang trại. Và đây là điều đáng nói: Tôi quá mệt đến nỗi vừa bước đi vừa ngủ, mà lại còn có thể mơ được trong giấc ngủ đó.

Khi hoàn toàn kiệt sức, con người vẫn có thể ngủ được ngay giữa trời sấm sét đùng đùng hay giữa bom đạn hiểm nguy của chiến tranh. Tiến sĩ Foster Kennedy, nhà thần kinh học nổi tiếng, kể với tôi rằng suốt thời gian quân đội Anh rút quân vào năm 1918, ông đã chứng kiến rất nhiều người lính kiệt sức đến nỗi nằm ngay trên đất và ngủ say như chết. Thậm chí ngay cả khi bị ông dùng tay nâng mí mắt lên, họ vẫn ngủ như thường. Ông nói mình còn để ý thấy rằng con người của những người này luôn hướng lên trên và không hề động đậy. Ông nói: “Từ đó, cứ mỗi lần khó ngủ, tôi lại ngược con người lên, và tôi đã nhận ra rằng sau vài giây, tôi bắt đầu ngáp và buồn ngủ. Đó là một phản ứng tự nhiên mà tôi không thể điều khiển được”.

Chưa và cũng chẳng có ai tự tử bằng cách nhịn ngủ cả. Khi buồn ngủ là tự nhiên phải ngủ, dù ý chí của chúng ta có mạnh đến đâu. Chúng ta có thể nhịn ăn, nhịn uống lâu hơn là nhịn ngủ.

Nhân nói chuyện tự tử, tôi chợt nhớ tới một trường hợp mà bác sĩ Henry C. Link từng miêu tả trong cuốn sách có tên *The Rediscovery of Man (Tái Khám phá Con người)* của ông. Bác sĩ Link là phó chủ tịch Hiệp hội Tâm lý học, từng tiếp xúc với rất nhiều người đang trong tâm trạng lo lắng và chán nản. Trong chương *Vượt qua Nỗi sợ hãi và lo lắng*, ông kể về việc điều trị cho một bệnh nhân khẳng khẳng đòi tự tử. Nhận thấy việc tranh cãi

chỉ làm vấn đề tệ hơn nên bác sĩ Link đã nói với người này: “Nếu anh cứ muốn tự tử, ít nhất hãy làm việc đó một cách anh hùng. Hãy chạy quanh khu nhà cho đến khi đứt hơi mà chết”.

Bệnh nhân này đã làm theo, không phải một mà nhiều lần, và lần nào cũng cảm thấy tinh thần khá hơn; nếu không thì cơ bắp cũng dễ chịu hơn. Đến đêm thứ ba, đúng như dự định ban đầu của bác sĩ Link – anh ta quá kiệt sức (và cơ thể cũng được thư giãn) đến nỗi lăn ra ngủ say như chết. Sau đó, anh ta tham gia một câu lạc bộ thể hình và bắt đầu thi đấu thể thao. Chẳng bao lâu, anh ta đã cảm thấy rất thoải mái và cứ muốn sống mãi!

Vậy, để không còn phải lo lắng về chứng mất ngủ, bạn hãy làm theo 5 quy tắc sau:

1. Nếu không ngủ được, hãy học theo Samuel Untermyer: Ngồi dậy và làm việc hay đọc sách cho đến khi cảm thấy buồn ngủ.
2. Nhớ rằng chưa có ai chết vì thiếu ngủ. Lo lắng về chứng mất ngủ thường gây ra những hậu quả còn tệ hại hơn bản thân căn bệnh này.
3. Thử cầu nguyện – hay đọc chương XXIII của Kinh thánh, giống như Jeanette MacDonald đã làm.
4. Thả lỏng cơ thể.
5. Tập thể dục. Hãy làm cho cơ thể bạn mệt đến mức không thể thức được nữa.

Để không phải khổ sở vì căn bệnh mất ngủ, hãy nhớ Nguyên tắc 6:

Không nên lo lắng về sự mất ngủ. Chính sự lo lắng về chứng mất ngủ mới hủy hoại sức khỏe của bạn – chứ không phải chứng mất

ngủ.

Tóm Tắt Phần Sáu

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

NGUYÊN TẮC 1:

Nghỉ ngơi trước khi bị mệt.

NGUYÊN TẮC 2:

Học cách thư giãn khi đang làm việc.

NGUYÊN TẮC 3:

Học cách thư giãn khi ở nhà.

NGUYÊN TẮC 4:

Áp dụng bốn thói quen tốt trong lúc làm việc:

- 1. Dọn sạch tất cả giấy tờ trên bàn, trừ những thứ liên quan đến vấn đề đang giải quyết.*
- 2. Xử lý mọi việc theo thứ tự quan trọng.*
- 3. Khi gặp vấn đề nảy sinh, hãy giải quyết luôn nếu thấy có đầy đủ các yếu tố cần thiết để đưa ra quyết định.*
- 4. Học cách tổ chức, ủy quyền và giám sát công việc.*

NGUYÊN TẮC 5:

Nhiệt tình với công việc.

NGUYÊN TẮC 6:

Không nên lo lắng về sự mất ngủ. Chính sự lo lắng về chúng mất ngủ mới hủy hoại sức khỏe của bạn – chứ không phải chúng mất ngủ.