

Dale Carnegie

ĐẮC NHÂN TÂM

Bỏ gánh Lo đi mà vui sống



How to stop Worrying and Start Living

QUYỂN SÁCH LÀM THAY ĐỔI CUỘC ĐỜI BẠN

Dale Carnegie



vh Nhà xuất bản văn học

ĐẮC NHÂN TÂM

**

BỎ GÁNH LO ĐI

MÀ VUI SỐNG

DALE CARNEGIE

ĐẮC NHÂN TÂM

**

BỎ GÁNH LO ĐI
MÀ VUI SỐNG

Trương Thu Hương - Minh Đức (*Biên dịch*)

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HỌC

LỜI NÓI ĐẦU

Lý do và quá trình tôi viết cuốn sách này.

Dale Carnegie

Năm 1909, tôi dường như là một thanh niên đau khổ nhất thành phố New York. Lúc đó tôi làm nghề kinh doanh xe vận tải, nhưng tôi chẳng hiểu gì về nó cả. Nếu như không vì cuộc sống thì tôi chẳng muốn tìm hiểu về chúng làm gì. Tôi rất xem thường nghề nghiệp của mình. Tôi chán vô cùng căn phòng rẻ tiền đầy chuột, gián mà tôi đang ở trong đó. Cho đến tận ngày hôm nay tôi vẫn còn nhớ rõ, tôi có treo trên tường mấy chiếc cà vạt, vào một buổi sáng lúc tôi lấy một chiếc ra thì những con gián trú ngụ trong đó cuống cuống chạy ra. Tôi chịu không nổi nhưng vẫn phải sống ở nơi bẩn thỉu rẻ dums như vậy mà thôi, việc ăn uống cũng trong một căn bếp nhỏ đầy gián.

Ngày nào cũng như ngày nào, lúc trở về căn phòng trống rỗng của mình cũng là lúc đầu tôi đau buốt, bệnh đau đầu này cũng là do sự thất vọng, phiền não, buồn phiền mà ra cả. Điều khiến tôi khổ sở nhất là ước mơ được học đại học đã tan vỡ hoàn toàn. Đây có phải là cuộc sống? Kỳ thực tôi cũng biết nếu tôi từ bỏ công việc mà tôi ghét cay ghét đắng này thì cũng chẳng tổn thất gì lớn cho tôi. Tôi cũng không muốn kiếm nhiều tiền, mà chỉ muốn hưởng thụ cuộc sống này. Nói một cách đơn giản, tôi là một thanh niên trưởng thành, đã đến lúc phải bắt đầu xây dựng sự nghiệp của mình. Do đó, tôi cần phải

đưa ra một quyết định làm thay đổi cuộc đời mình. Nó sẽ có một sức mạnh không ngờ giúp cho những tháng ngày phía trước của tôi tràn đầy niềm vui và có ý nghĩa thực sự. Tôi đã bỏ công việc chán ngắt và theo học bốn năm tại đại học sư phạm Missouri. Sau đó, tôi đi dạy buổi tối ở lớp dành cho người lớn. Còn ban ngày tôi có thể đọc sách, chuẩn bị bài giảng, viết tiểu thuyết và truyện ngắn. Tôi quyết định "Viết để sống và sống để mà viết". Tôi tự hỏi: nên dạy những gì cho học viên ở lớp buổi tối? Khi nhớ lại những kiến thức đã học được ở trường đại học, tôi phát hiện ra rằng những điều đó có giá trị vô cùng thiết thực đối với công việc và cuộc sống của tôi. Trong quá trình học tập, tôi đã rèn luyện cho mình những kỹ năng diễn thuyết trước công chúng và những kỹ năng này có giá trị hơn so với các môn học khác. Tại sao lại như vậy? Vì những kiến thức đó giúp tôi khắc phục sự rụt rè trước đám đông, giúp tôi tự tin hơn, mạnh mẽ hơn trong giao tiếp với mọi người. Nó cũng chỉ ra rằng một người có năng lực lãnh đạo là một người có thể đưa ra những giải pháp cho mọi người.

Tôi xin dạy về nghệ thuật diễn thuyết trước công chúng tại lớp học buổi tối của trường đại học California và New York. Nhưng họ đã từ chối. Lúc đó tôi rất thất vọng nhưng rồi tôi vẫn cảm ơn Thượng đế vì Người vẫn dành sự ưu ái cho tôi, sau đó tôi được nhận vào dạy cho lớp buổi tối của Hội thanh niên Cơ Đốc giáo, nơi đang rất cần giáo viên. Đây thực sự là một thử thách với tôi vì học viên lên lớp không phải để đạt được bằng cấp hay địa vị xã hội mà họ đến đây học chỉ xuất phát từ một nguyên nhân. Nguyên nhân đó là họ mong rằng có thể giải quyết được những vấn đề trong cuộc sống, họ hy vọng trong mỗi cuộc họp có thể tự tin đứng lên phát biểu, không sợ hãi hay run rẩy; những người bán hàng thì mong muốn có đủ dũng khí để gặp gỡ những vị khách khó tính. Họ hy vọng

có thể tăng doanh thu, mong muốn kiếm thêm một chút tiền cho gia đình. Vì thế học phí của những học viên này cũng chỉ được đóng theo từng buổi, nếu học không đem lại hiệu quả, họ lập tức không đi học nữa. Tại những lớp học này tôi không được trả lương mà chỉ được chia những khoản lợi nhuận khi lớp học có lãi. Vì thế tôi không thể không dạy. Lúc đó tôi thấy tình hình rõ ràng bất lợi. Lúc đó tôi mới tìm ra một phương pháp giảng dạy hiệu quả. Tôi phải động viên họ, giúp họ giải quyết vấn đề và để họ hiểu rằng, mỗi lần nghe giảng họ lại tìm thấy điều gì đó thiết thực. Chỉ có như vậy họ mới tiếp tục đến lớp. Đó thực sự là một công việc có ích. Tôi rất thích nó. Tôi nhận thấy những con người này trở nên vui vẻ, tự tin, thu nhập cao hơn. Tôi cảm thấy hài lòng về công việc của mình. Sự thành công của lớp học này vượt xa cả sự mong đợi lạc quan nhất của tôi. Lúc đầu tôi cho rằng mỗi học viên chỉ bỏ ra 5 đôla học phí cho mỗi tối nhưng sau 3 khoá học họ lại sẵn sàng chi 30 đôla. Khi mới bắt đầu, tôi chỉ dạy họ cách diễn thuyết trước công chúng, nhưng nhờ có mấy năm kinh nghiệm, tôi nhận thấy những người này rất cần và mong muốn có khả năng gây thiện cảm và tạo ảnh hưởng với người khác.

Do lúc đó tôi không tìm được tác phẩm nào có liên quan đến giao tiếp xã hội, tôi đã quyết định tự mình sẽ viết sách. Và giáo trình trên cũng chẳng qua là dựa vào các phương pháp thông thường mà viết thành. Cuốn sách này được gọi là: "Làm thế nào gây thiện cảm và ảnh hưởng đối với người khác".

Bởi đây là cuốn sách viết cho lớp học dành cho người lớn và tôi cũng đã viết bốn tác phẩm không có tên tuổi khác, nên lúc đầu tôi thực sự không dám mơ tưởng tới khả năng tiêu thụ của nó. Tôi quả thật là một tác giả may mắn ngoài sức tưởng tượng.

Với kinh nghiệm nhiều năm, tôi nhận ra rằng ưu phiền là một vấn đề lớn của những học viên. Học viên của tôi đa phần từ nhiều ngành nghề khác nhau: bán hàng, kỹ sư, kế toán... hầu hết họ đều có một vấn đề nào đó. Những nữ học viên thì có người là viên chức cho đến những bà nội trợ. Họ cũng không thể tránh được những thói quen đời thường và cũng có vấn đề của riêng họ. Như vậy tôi cần phải viết một cuốn sách nữa là *Làm thế nào có thể vượt qua những nỗi ưu phiền*. Lần này tôi thử đi tìm những cuốn sách tham khảo có từ trước đó. Tôi đã tới những thư viện ở khắp thành phố New York. Nhưng thật ngạc nhiên, những cuốn sách có liên quan đến "ưu phiền" thì chỉ có 22 cuốn nhưng những cuốn sách liên quan tới "côn trùng" lại có tới 189 cuốn, nhiều gấp 9 lần. Mặc dù ưu phiền là những vấn đề lớn mà con người phải đối mặt thường xuyên trong cuộc sống. Bạn sẽ chắc chắn cho rằng tại các trường cao, trung, đại học đều cần phải có một môn gọi là "Làm thế nào vượt qua được nỗi ưu phiền trong cuộc sống" hay là trường đại học nào mà chẳng có bộ môn này, chỉ có điều là trước kia bạn chưa nghe thấy mà thôi?

Thảo nào mà tác giả của cuốn "Như thế nào gọi là phiền não" Derbir nói: Chúng ta trước kia không được dự báo trước mà chuẩn bị ứng phó với áp lực cuộc sống hiện nay, vì vậy rõ ràng như là nước đến chân mới nhảy.

Còn kết quả thì sao? Trong bệnh viện hơn một nửa là bệnh nhân trong những người nằm viện vì lí do cuộc sống đầy áp lực, khắc nghiệt, hối hả, ưu tư mà sinh ra bệnh tật. Tôi xem một lượt 22 cuốn sách có liên quan đến "ưu phiền" trên giá sách của thư viện thành phố Newyork, tôi cũng đến các quầy sách để tìm tất cả những cuốn sách có liên quan đến "ưu phiền" nhưng quả thật không thể tìm ra một cuốn nào có thể phù hợp cho những học viên của tôi. Vì thế tôi quyết định viết một cuốn sách. Kỳ thực, bảy năm

trước, tôi đã chuẩn bị viết cuốn sách này rồi bởi vì lúc đó tôi thường đọc tư tưởng của các nhà triết học đông tây kim cổ về nỗi ưu phiền. Tôi cũng đọc qua hàng trăm các truyện kí, từ Khổng Tử cho đến Churchill. Tôi cũng từng hỏi thăm rất nhiều những nhân vật kiệt xuất khác như: Mark Clark, Omar Bradley, Jack Demsey cho đến Dorothy Dix.

Tôi còn thực hiện các việc quan trọng khác như sưu tầm tài liệu, đọc sách... Tôi còn phải làm việc cật lực suốt năm năm trong một phòng thực nghiệm tâm lý "vượt qua ưu phiền" đầu tiên và duy nhất trên thế giới. Phương pháp của tôi là đưa những nguyên tắc chuẩn mực để vượt qua nỗi buồn dạy cho học viên, đề nghị họ hãy vận dụng vào trong thực tiễn, sau đó mang kết quả về lớp, cũng có một số học viên phổ biến những phương pháp hiệu quả mà họ đã vận dụng cho cả lớp.

Tôi có thể cho rằng, tôi là người nghe các buổi diễn giảng về "vượt qua ưu phiền" nhiều nhất trên thế giới, ngoài ra tôi cũng đọc qua hàng ngàn vạn những kinh nghiệm vượt qua nỗi ưu phiền, có những kinh nghiệm là do người ta gửi thư cho tôi, có những kinh nghiệm là do trong quá trình dạy học tôi tích lũy được. Tóm lại cuốn sách này không phải từ sự hư cấu thiếu thực tế, cũng không phải là một bản báo cáo của một viện nghiên cứu tâm lý nào cả mà là tổng hợp nhật ký của hàng vạn người. Đây quả thật là một cuốn sách hữu ích. Nhà triết học Pháp Paul Valery đã nói: "Khoa học, là sự hợp thành của các phương pháp thành công".

Cuốn sách này đã thu thập những phương pháp giải thoát khỏi nỗi buồn phiền thành công, nó được trải nghiệm qua thời gian. Chỉ có điều tôi cần phải nhắc nhở các bạn trong sách chẳng có điều gì mới mẻ cả, bạn chỉ có thể tìm thấy những phương pháp mà bạn không hay dùng mà thôi. Trên thực tế, tôi và bạn chẳng cần phải

học lại bất kì quan niệm nào. Những cái chúng ta nhận thức được đủ để giúp chúng ta thụ hưởng những niềm vui trong cuộc sống. Chúng ta đều hiểu rõ về đạo lý làm người. Chúng ta đều biết những vấn đề của mình nhưng không dễ gì thực hiện được. Mục đích chính của cuốn sách này là làm mới, làm sáng tỏ, tô điểm, phát huy những chân lý cơ bản có từ ngàn đời.

Đương nhiên, cuốn sách này không chỉ nhằm mục đích tìm hiểu quá trình hình thành của cuốn sách, bạn chỉ cần theo nó mà hành động. Chúng ta bắt đầu hành động thôi. Nếu bạn đọc đến chương 21 của cuốn sách này, mà bạn vẫn không tìm thấy phương pháp nào để giải toả nỗi buồn thì bạn hãy vứt cuốn sách này đi, nó không có ích gì với bạn.

PHẦN THỨ NHẤT

PHƯƠNG PHÁP CƠ BẢN ĐỂ VƯỢT QUA NỖI ÂU LO

Phương pháp cơ bản để vượt qua nỗi âu lo:

1. Hãy làm theo lời khuyên của William Osler: "Sống trọn vẹn ngày hôm nay". Bạn có thể tránh được sự phiền muộn, không cần quá lo lắng về tương lai, trước hết chỉ cần sống trọn vẹn ngày hôm nay.

2. Nếu bạn đang lo âu phiền muộn. Hãy thử làm theo phương pháp của bác sỹ Alexis Carrel:

a. Hãy tự hỏi mình rằng: Tình huống xấu nhất xảy ra sẽ là gì?

b. Chuẩn bị tinh thần chờ đón những tình huống xấu nhất.

c. Tìm cách cải thiện tình huống xấu nhất đó.

d. Hãy nhắc nhở mình rằng lo âu ảnh hưởng rất nghiêm trọng tới sức khỏe của bạn.

Chương I:

SỐNG HẾT MÌNH CHO NGÀY HÔM NAY

*Những con người có thể làm chủ ngày hôm nay,
Là những người biết uống hạnh phúc trong cuộc sống;
Với tâm hồn bình thản mà hô to lên rằng:
Cho dù ngày mai có khắc nghiệt đến đâu,
Thì tôi cũng cố sống trọn ngày hôm nay*

Hãy để nỗi buồn của ngày hôm qua và mong muốn của ngày mai ngoài cửa, hãy sống trọn vẹn ngày hôm nay đi.

Mùa xuân năm 1871, một chàng thanh niên tình cờ đọc được một cuốn sách và tìm thấy một câu văn có ảnh hưởng sâu sắc một cách không ngờ đến cuộc đời của anh sau này. Lúc đó anh đang là sinh viên y khoa của bệnh viện Montreal, Canada. Trong anh lúc nào cũng tràn ngập những lo toan cuộc sống, sức ép của việc học hành thi cử, công ăn việc làm sau khi tốt nghiệp, thậm chí lo sao sau này làm thế nào để có đông bệnh nhân...

Nhờ câu văn chỉ có hai mươi mấy chữ mà sau này chàng thanh niên đó trở thành một bác sỹ nổi tiếng. Chính ông là người sáng lập ra học viện y khoa John Hopkins danh tiếng. Sau đó ông còn được bầu làm giáo sư - chủ nhiệm khoa y của đại học Oxford- một danh dự cao quý nhất trong giới y khoa nước Anh. Ông còn được Nữ hoàng Anh

phong tước. Sau khi mất, người ta còn viết hai cuốn sách dày 1466 trang về cuộc sống lúc sinh thời của ông.

Ông chính là bác sỹ William Osler. Còn dòng chữ mà ông đã tình cờ đọc được vào mùa xuân năm 1871 là: *"Nhiệm vụ mà bạn phải hoàn thành trong ngày hôm nay là quan trọng nhất, đừng bạn tâm đến những chuyện mơ hồ của ngày mai"* của nhà sử học Scotland Thomas Carlyle.

Bốn hai năm sau, cũng trong một buổi tối mùa xuân ấm áp đầy hoa nở, William Osler đã có một buổi diễn thuyết trước sinh viên của Đại học Yale. Ông đã nói như sau: Rất nhiều người cho rằng một vị giáo sư nổi tiếng, giảng dạy tại bốn trường đại học lớn, lại là một tác giả có những cuốn sách bán chạy nhất như ông, ắt hẳn phải là một người có khả năng phi phàm. Nhưng quả thật họ đã nhầm. Vì những người bạn thân của ông đều hiểu rõ ông cũng giống như hầu hết những người bình thường khác.

Vậy bí quyết nào đã giúp ông thành công? Ông cho rằng hoàn toàn nhờ vào bí quyết: *"Sống trọn vẹn ngày hôm nay"* của ông. Trước buổi diễn thuyết tại đại học Yale mấy tháng, ông đã lênh đên trên một con tàu lớn để vượt Đại Tây Dương, trên tàu ông để ý thấy vị thuyền trưởng ấn một chiếc nút thì các khoang riêng biệt trên tàu lập tức được đóng kín, cách biệt với nhau. Giả sử như có nước tràn vào thì cũng không làm cho tàu chìm được. Ông còn nói tiếp với các sinh viên: "Mỗi người chúng ta ngồi đây, ai cũng có một cuộc đời còn phức tạp hơn cấu trúc của con tàu kia gấp nhiều lần và hành trình của cuộc đời chúng ta còn dài hơn hành trình của con tàu. Tôi khuyên các bạn rằng nếu như muốn đảm bảo cho hành trình của cuộc đời mình đến được bến an toàn thì các bạn phải biết điều khiển được chính mình để có thể *sống sao cho ngày hôm nay thực sự có ý nghĩa*. Nếu bạn đang trên con tàu vượt biển, bạn hãy xem xét sự đóng chặt mỗi

khoang trên con tàu thực sự có hiệu quả hay không. Bạn hãy ấn một chiếc nút và chú ý lắng nghe. Trong cuộc đời chúng ta cũng vậy, quá khứ, hiện tại, tương lai đều như những khoang riêng biệt trên con tàu cuộc đời và những khoang này tách biệt hẳn với nhau bởi những cánh cửa đóng chặt. Quá khứ thì đã trôi qua rồi còn tương lai thì thật khó xác định. Hiện tại, là ngày hôm nay các bạn đã yên ổn. Hãy khép chặt quá khứ để ngày hôm qua tự nó theo gió cuốn đi. Gánh nặng của ngày hôm qua và của ngày mai mà đè nặng lên ngày hôm nay thì đến người kiên cường nhất cũng dễ dàng bị suy sụp. Các bạn hãy nên khép chặt cửa quá khứ và tương lai lại. Tương lai chính là ngày hôm nay. Cái mà loài người cần là hiện tại. Lãng phí sức lực và tâm trí để ưu tư, lo lắng vì tương lai thì chỉ tự làm khổ mình mà thôi. Do vậy, hãy quên đi vãng và tương lai đi chỉ cốt sao có thể rèn luyện cho mình một thói quen *sống trọn vẹn ngày hôm nay* thôi."

Có phải ý của W.Osler khuyên chúng ta không cần phải chuẩn bị gì cho tương lai hay không? Không! Ý của ông không phải như vậy. Trong buổi nói chuyện ông đã chỉ ra rằng: Chuẩn bị những điều kiện tốt nhất cho tương lai chính là giành tất cả trí tuệ, lòng nhiệt tình, tính tích cực để hoàn thành tốt những công việc của ngày hôm nay. Đây là cách chuẩn bị duy nhất cho tương lai.

Ông còn khuyên các sinh viên hãy bắt đầu mỗi ngày bằng cách cầu nguyện Chúa Jesu: "Xin Người ban cho chúng con hôm nay no đủ".

Xin hãy nhớ cho rằng trong lời thỉnh cầu trên cũng chỉ có mong ước cho ngày hôm nay có đủ cơm để ăn thôi chứ không phàn nàn vì ngày hôm qua đã phải ăn bánh mì tòi và cũng không hề oán thán rằng: "Lạy Chúa! Đạo này trên cánh đồng hạn hán và có thể sẽ kéo dài còn lâu nữa, ngày mai chúng con lấy đâu ra bánh mì để ăn? rồi con sẽ

thất nghiệp mất thôi, lạy Chúa! Tới lúc đó con biết lấy gì để ăn đây?”.

Không! Trong câu thỉnh cầu trên chúng ta chỉ mong muốn có đủ lương thực cho ngày hôm nay thôi, bởi vì chỉ có bánh mì ngày hôm nay mới là thứ bánh mì chúng ta có thể ăn được

Thời xa xưa, có một triết gia nghèo với túi tiền rỗng đi tới một vùng quê nghèo khổ khô cằn để dạo chơi. Một hôm, khi ông đang ngồi trên một mô đất nhỏ thì mọi người vây lấy ông để hỏi chuyện, ông liền nói một mạch những câu nói mà sau này đám hậu thế đã trích dẫn nhiều lần: "Đừng lo lắng đến ngày mai, chuyện của ngày mai thì để ngày mai lo"

Rất nhiều người không nghe theo lời dạy của chúa Jesu: "Đừng nghĩ đến chuyện của ngày mai". Họ cho rằng như thế thì quá cam chịu số phận. Họ nói: "Tôi nhất định phải lo nghĩ tới ngày mai", "Tôi phải đảm bảo cuộc sống cho cả gia đình tôi, phải dành dụm cho lúc già cả, tôi nhất định phải chuẩn bị từ trước đó."

Đương nhiên, bạn cần phải chuẩn bị. Thời đại của chúa Jesu cách chúng ta 300 năm nên chắc chắn cách giải thích trên sẽ không còn phù hợp nữa. Trên thực tế, ý nghĩa của câu nói trên là: "Đừng quá lo lắng về ngày mai".

Bạn nên cố gắng vạch ra một kế hoạch hoàn hảo cho ngày mai! Nhưng đừng buồn phiền vì ngày mai.

Trong chiến tranh thế giới lần thứ II, các vị chỉ huy tối cao luôn luôn chuẩn bị cho ngày mai nhưng họ không bao giờ buồn phiền vì ngày mai cả. Đô đốc hải quân Ernest J. King nói: "Tôi đã giao những vũ khí tối tân nhất cho những quân nhân ưu tú nhất và tôi cũng đã giao

cho họ những nhiệm vụ vào những thời điểm sáng suốt nhất. Tất cả những gì tôi làm được chỉ có vậy thôi.

Đô đốc hải quân Ernest J. King còn nói: "Nếu như chiến hạm bị chìm, tôi cũng không thể kéo nó lên được, kể cả lúc nó đang chìm thì tôi cũng chẳng có thể làm gì được. Tôi phải tranh thủ thời gian để giải quyết những vấn đề của ngày mai chứ không phải vấn đề của ngày hôm qua. Hơn nữa, nếu như tôi vì những việc này mà phải ưu phiền thì chắc tôi cũng chết non mất thôi".

Bất luận trong thời chiến hay thời bình, sự suy nghĩ đúng đắn và lo lắng vô ích chỉ khác nhau ở chỗ: suy nghĩ đúng đắn thì nghĩ tới các giải pháp và hậu quả và từ đó có thể xây dựng ra một kế hoạch có tính hợp lý và hữu ích, còn suy nghĩ sai lầm thì thường chỉ dẫn tới sự căng thẳng và suy nhược thần kinh mà thôi.

Tôi có vinh hạnh được phỏng vấn ông Athur Hays Sulzberger - chủ bút của tờ "Thời báo New york" nổi tiếng thế giới. Ông nói với tôi, khi chiến tranh thế giới lần thứ II nổ ra ở châu Âu, ông rất kinh sợ, lo lắng vô cùng về tương lai đến nỗi thường xuyên mất ngủ. Cứ đến nửa đêm là ông trở dậy, lấy giấy và màu vẽ, rồi ông nhìn vào gương và tự vẽ khuôn mặt mình. Mặc dù ông hoàn toàn không hiểu gì về hội họa nhưng ông cứ vẽ mục đích chỉ là để cho đầu óc khỏi phải ưu tư lo lắng. Ông chỉ cảm thấy nỗi buồn phiền tiêu tan và tâm hồn ông đã bình yên trở lại khi ông đọc được một đoạn trong bài Thánh ca: *Cầu xin Đức Chúa ban cho con ánh sáng của Người, soi sáng đường con đi, con không cầu xin ánh sáng chói lòà, con chỉ cần cho mỗi bước con đi.*

Cũng vào thời gian đó, một chàng thành niên đến từ thành phố Massachusetts nước Mỹ đang phục vụ tại chiến trường châu Âu cũng nghiệm ra một bài học như vậy.

Chàng trai đó tên là Tedy, anh đã bị suy nhược thần kinh do lo lắng quá. Anh đã viết: "Mùa xuân năm 1945, vì quá buồn phiền mà tôi đã mắc một chứng bệnh về đường ruột, bệnh này thường gây ra những cơn đau dữ dội. Nếu như chiến tranh không nhanh chóng kết thúc thì có lẽ tôi đã nguy rồi.

Tôi thường xuyên trong trạng thái choáng váng. Lúc đó, tôi phục vụ tại binh chủng bộ binh sư đoàn 94. Công việc của tôi chủ yếu là ghi lại danh sách những quân nhân bị tử vong, mất tích, thương binh. Nhiều khi tôi còn phải đào huyết trên chiến trường để chôn thi thể của các chiến sỹ quân đồng minh và cả xác của kẻ thù. Tôi còn thu thập các di vật của các chiến sỹ đã hy sinh rồi gửi về cho người thân của họ, bởi vì những kỉ vật này hết sức thiêng liêng với thân nhân của họ. Tôi luôn luôn lo sợ vì lúng túng mà gây ra những nhầm lẫn. Tôi lo sợ không biết mình có thể hoàn thành nhiệm vụ không? Tôi cũng lo sợ rằng có sống sót để trở về bế đứa con mới 16 tháng tuổi mà tôi chưa hề biết mặt hay không? Tôi lo lắng đến nỗi liên tục sụt mất gần 7kg, tôi hoảng hốt vô cùng khi cơ thể chỉ còn da bọc xương, tôi bị quan đến nỗi nghĩ rằng mình không thể sống để mà có thể quay về nữa, tôi đã từng khóc như một đứa trẻ, thậm chí nhiều lúc chỉ ngồi một mình là tôi không cầm được nước mắt. Có những khoảng thời gian tôi dường như buông xuôi tất cả mọi hy vọng trong cuộc sống. Cuối cùng tôi phải vào trạm quân y để điều trị, sau khi khám bệnh cho tôi, vị bác sỹ đã cho tôi một lời khuyên chân thành làm thay đổi cả cuộc đời tôi. Ông bảo rằng bệnh của tôi là do tâm lý mà ra. Ông còn nói: "Anh hãy xem cuộc đời như một chiếc đồng hồ cát, phần trên là hàng ngàn vạn hạt cát, mỗi lần từng hạt từng hạt đều đều thông qua một lỗ nhỏ để chảy xuống phía dưới, chúng ta chẳng có cách

nào có thể để tất cả những hạt cát kia cùng lúc chảy xuống phía dưới. Tôi và anh cũng như một chiếc đồng hồ cát. Hàng ngày chúng ta đều có hàng núi việc phải làm, nếu như chúng ta không lần lượt giải quyết từng việc như từng hạt cát rơi xuống trong chiếc đồng hồ thì có lẽ cả sức khỏe và tinh thần của chúng ta đều bị huỷ hoại nghiêm trọng".

Từ lúc nghe được lời khuyên của vị bác sỹ quân y kia, tôi nhận ra một chân lý: mỗi lần chỉ một hạt cát rơi, mỗi lần chỉ làm một việc mà thôi. Trong thời chiến, nhờ chân lý đó đã cứu sống tôi. Hiện nay khi đang là người phụ trách bộ phận quảng cáo của công ty, chân lý ấy vẫn còn nguyên giá trị đối với tôi. Tôi nghiệm thấy một điều, vấn đề trong công việc và trong chiến tranh có những điểm rất giống nhau, công việc thì nhiều mà quỹ thời gian lại eo hẹp: chúng tôi phải dự trữ hàng, thay đổi mẫu mã, thu xếp những hợp đồng đặt hàng mới, rồi thì thay đổi địa chỉ, khai trương văn phòng mới, đóng cửa văn phòng v.v... để tránh những phiền hà tôi luôn luôn tâm niệm: mỗi lần một hạt cát rơi, mỗi lần chỉ làm một việc mà thôi. Tôi lặp đi lặp lại câu nói đó biết bao nhiêu lần, nó giúp tôi làm việc một cách có hiệu quả, hoàn thành công việc mà không làm tôi suy nhược thần kinh thê thảm như hồi ở mặt trận."

Phần lớn những bệnh nhân đang nằm viện hiện nay là do các bệnh lý về thần kinh suy nhược mà ra cả. Họ đã để cho gánh nặng của ngày hôm qua và những toan tính của ngày mai đè nặng khiến cho họ không thể nào trụ vững được. Đáng lẽ ra đa số những bệnh trên không cần phải nhập viện nếu họ biết cách hưởng thụ cuộc sống lạc quan đầy ý nghĩa của ngày hôm nay, chỉ cần họ thực sự tin tưởng vào lời dạy của đức Jesu: "Đừng quá ưu phiền về ngày mai" hay câu nói của Ông W. Osler: "Hãy sống cho trọn vẹn ngày hôm nay".

Bạn và tôi chúng ta đang cùng đứng trên sự tiếp nối giữa mốc thời gian quá khứ và tương lai, chúng ta càng không thể sống trong cả hai thế giới vĩnh hằng đó được dù chỉ là trong khoảnh khắc cũng không thể. Nhưng nếu bạn cứ cố tình mà sống như vậy thì bạn đã tự mình huỷ hoại chính mình rồi. Chúng ta phải làm thế nào có thể sử dụng quỹ thời gian vàng ngọc của mình, để từng giờ từng phút đều có ý nghĩa. "Chỉ có một ngày, mà có bao nhiêu nhiệm vụ mà chúng ta phải hoàn thành" Chính trị gia người Mỹ Robert Louis Stevenson đã từng nói: *"Dù chỉ là trong một ngày, và dù công việc có khó khăn đến đâu thì chúng ta cũng phải cố gắng hoàn thành cho tốt. Dù chỉ có một ngày thì chúng ta vẫn phải sống sao cho vui vẻ, nhàn nhai, nhàn từ và trong sạch. Đây mới là ý nghĩa thực sự của cuộc đời."*

Cuộc đời chỉ đơn giản có như vậy thôi thế mà bà Drosy đã có ý định tự sát khi lâm vào cảnh tuyệt vọng. Bà đã kể cho tôi nghe câu chuyện về mình:

"Mùa xuân năm 1937, khi chồng tôi qua đời, tôi cảm thấy tuyệt vọng vô cùng, gia sản cũng chẳng còn gì. Tôi đã viết một lá thư gửi cho ông chủ cũ của tôi ông Leon để xin việc. Ngày trước công việc của tôi là phân phối các loại sách, báo, tạp chí cho các trường học. Lúc chồng tôi lâm bệnh nặng, tôi đã phải bán xe ô tô. Bây giờ tôi phải cố dành dụm mua trả góp một chiếc xe ô tô cũ để có thể tiếp tục đi bán sách.

Tôi nghĩ rằng tiếp tục làm việc có thể giúp tôi vợi đi nỗi ưu phiền, nhưng sự đơn độc trong cuộc sống hàng ngày, tiền bán sách lại không đủ để cho tôi trả tiền mua xe khiến tôi càng buồn hơn.

Mùa xuân năm 1938, khi tôi đến một thị trấn nhỏ của bang Michigan, các trường học ở đây rất nghèo không

đủ tiền để mua sách, đường xá lại gặp ghềnh toàn những ổ gà khó đi. Tôi cảm thấy sự cô đơn trống trải đến vô cùng, trong đầu tôi chỉ nghĩ đến cái chết mà thôi. Tôi không nhìn thấy một tia hy vọng mong manh nào cả, tôi dường như chẳng còn lý do để mà sống nữa. Mỗi buổi sáng thức dậy là tôi thấy cuộc sống thật vô vọng. Tôi lo sợ tất cả mọi thứ, lo không trả được khoản tiền mua xe, lo không trả nổi tiền thuê nhà, lo đến khoản tiền để nuôi chính bản thân mình, lo không có tiền thuốc thang khi ốm đau. Lý do duy nhất khiến tôi phải nghĩ đến đó sự đau khổ của chị gái tôi và cả khoản tiền để lo mai táng nữa tôi cũng không trả nổi.

Sự tuyệt vọng đó kéo dài cho đến tận khi tôi tình cờ đọc được một bài báo, nó đã tiếp thêm cho tôi lòng can đảm để tiếp tục sống. Tôi suốt đời mang ơn tác giả của bài báo đó trong đó có câu: *"Người hiểu biết là người nhìn thấy cuộc sống mới trong mỗi ngày"*. Tôi đã đánh câu văn đó ra giấy và dán lên cửa kính ô tô, mỗi một lần lái xe tôi đều nhìn thấy nó. Từ đó tôi cố gắng sống trọn vẹn từng ngày một và tôi cảm thấy cuộc sống cũng không quá khó khăn. Tôi học cách để quên đi quá khứ và không lo lắng quá nhiều về tương lai. Mỗi buổi sáng thức dậy tôi tự nhủ với chính mình: *"Ngày hôm nay là cuộc sống hoàn toàn mới"*

Cuối cùng thì tôi đã vượt qua được sự khủng hoảng của nỗi cô đơn và trống rỗng của mình. Bây giờ tôi không những rất vui vẻ và thành công mà còn cảm thấy yêu đời, nhiệt tình với cuộc sống. Tôi đã nhận ra rằng tôi cần phải lo lắng nữa, cũng không cần phải toan tính cho tương lai. Tôi hiểu rằng chỉ cần sống ngày hôm nay là đủ, bởi vì: *"Người hiểu biết là người nhìn thấy cuộc sống mới trong mỗi ngày"*.

Bạn thử đoán xem tác giả của những câu thơ dưới đây là ai không?:

*Những con người có thể làm chủ ngày hôm nay,
Là những người biết uống hạnh phúc trong cuộc sống;
Với tâm hồn bình thản mà hô to lên rằng:
Cho dù ngày mai có khắc nghiệt đến đâu,
Thì tôi cũng cố sống cho trọn vẹn ngày hôm nay.*

Ý thơ mang hơi hướng hiện đại nhưng kì thực đó là bài thơ của Horace viết ra từ những năm 30 trước Công nguyên!

Tôi cho rằng những người mang khuynh hướng bi kịch thường hay ảo vọng về tương lai. Tất cả chúng ta đều mơ mộng về những thiên đường đầy hoa hồng kì diệu, mà lại không biết thưởng thức vẻ đẹp dung dị của những nhành hoa nở ngay bên thềm.

Tại sao chúng ta lại tạo ra cho mình những bi kịch gốc gác như vậy?

Chính Stephen Leacock đã viết:

"Cuộc đời của chúng ta thật kì lạ! Các cậu bé thì mơ ước mình lớn thêm vài tuổi nữa. Các chàng trai thì ao ước mình đã trưởng thành. Lúc trưởng thành rồi thì lại nói: Giá mà tôi đã kết hôn rồi! Sau khi kết hôn rồi anh ta lại nói: Giá mà bây giờ mình được nghỉ ngơi! Cuối cùng, khi nghỉ ngơi rồi thì mới nhìn lại quãng đời đã qua. Trong lòng cảm thấy tiếc nuối vô cùng. Bởi vì anh ta đã bỏ lỡ bao nhiêu cơ hội trong cuộc đời. Khi nhận ra được thì đã quá muộn mất rồi!

Ông Edward s. Evans, một con người đã gần như huỷ hoại đời mình cho đến tận khi ông hiểu được ra rằng: "Cuộc sống chính là từng ngày, từng giờ, từng phút của hiện tại. Do xuất thân từ một gia đình nghèo khó, ông đã phải khởi nghiệp bằng nghề bán báo, sau đó làm nhân viên ở một cửa hàng tạp hoá. Do phải nuôi gia đình có

tới bảy miệng ăn, nên ông đã phải làm thêm ở một thư viện. Tuy tiền lương làm thêm rất bèo bọt, nhưng ông cũng không dám bỏ việc. Ông cứ làm như vậy trong thời gian tám năm mới có đủ dũng khí để tự tạo dựng sự nghiệp của mình. Lúc mới khởi nghiệp, ông đã phải vay mượn 55 đôla để làm vốn kinh doanh, nhưng chỉ trong một năm vốn kinh doanh của ông đã lên tới 20.000 đôla. Nhưng có một việc đã làm ông khổ sở: ông đã đứng ra bảo lãnh một khoản tiền lớn cho một người bạn kinh doanh, nhưng không may người bạn đó đã bị phá sản, rồi một chuyện không may nữa lại xảy ra, ngân hàng mà ông gửi toàn bộ tiền đã bị vỡ nợ. Những đồng tiền của ông không những từng ngày từng giờ biến mất, mà ông còn phải trả một khoản nợ lớn là 16000 đôla. Ông không thể nào chấp nhận được thực tế nghiệt ngã đó. Ông nói với tôi: Tôi ăn không ngon ngủ không yên, căn bệnh của tôi chính là do ưu phiền mà ra cả. Tôi còn bị ngất xỉu ngay khi đang đi trên đường, sau đó tôi còn bị bán thân bất toại, phải nằm một chỗ, khắp mình lở loét, chỉ nằm không thôi mà tôi không chịu nổi. Tôi mỗi ngày một yếu dần đi, bác sĩ điều trị còn nói rằng tôi không thể sống quá hai tuần nữa. Tôi sợ hãi vô cùng, sau khi viết xong bản di chúc, tôi nằm chờ chết. Bây giờ còn buồn phiền làm chi nữa chẳng nào cũng chết rồi, tôi mặc kệ tất cả và nhờ đó mà tôi đã ngủ liên tục trong hai tuần, so với trước kia một ngày tôi ngủ không đầy hai giờ đồng hồ. Tôi đã rũ bỏ mọi lo âu và ngủ say như một đứa trẻ. Không hiểu vì sao mọi điều phiền muộn đều tiêu tan cả, ăn cũng cảm thấy ngon miệng hơn, tôi còn tăng cân nữa. Vài tuần sau, tôi đã có thể chống gậy và tự đi lại, sáu tuần sau tôi đi làm trở lại. Tôi đã từng kiếm được 20000 đôla trong một năm, vậy mà hiện nay tôi lại rất vui vẻ với công việc chỉ với đồng lương 30 đôla một tuần, công việc của tôi chủ yếu là quản lý sổ sách việc buôn bán lớp ô tô. Tôi học rất

nhANH, tôi không còn nuối tiếc quá khứ nữa và cũng chẳng lo lắng về tương lai. Tôi đã đem tất cả thời gian, sức lực và lòng nhiệt tình tập trung vào công việc kinh doanh". Chỉ vài năm sau, ông đã trở thành một nhà lãnh đạo một công ty lớn, công ty này còn niêm yết cổ phiếu trên thị trường chứng khoán New York. Nếu như bạn đi máy bay tới Greenland, bạn sẽ đáp xuống sân bay Evans - sân bay mang tên ông. Nếu như ngày đó ông không biết tận hưởng cuộc sống hiện tại thì có lẽ không bao giờ ông có thể đạt được thành tựu rực rỡ như ngày hôm nay.

Có người nói: "Nhiều người chỉ nghĩ đến bánh mì phết mứt của ngày hôm qua và ngày mai mà quên đi món ăn ngon lành của ngày hôm nay". Mọi người đều thường như vậy cả, quên mất món ăn ngon lành của ngày hôm nay.

Nhà triết học người Pháp Michel De Montaigne cũng đã từng mắc một sai lầm như vậy, Ông nói: "Tất cả nỗi ưu phiền của chúng ta đều bắt nguồn từ những thứ không có thật" Tôi cũng là người mắc sai lầm như vậy, chắc bạn cũng không phải là ngoại lệ.

Dante cũng từng nói: "Thời gian trôi đi không bao giờ trở lại". Cuộc đời cũng trôi đi như gió thoảng, do vậy chúng ta phải tận dụng từng phút giây quý báu đó. Ngày hôm nay là tài sản quý báu nhất và cũng là duy nhất mà chúng ta có.

Mới đây, vào dịp cuối tuần tôi tới nông trại của ông Lowell Thomas để nghỉ ngơi, tôi đã nhìn thấy một câu thơ trong quyển Kinh thánh được ông đóng khung treo trên tường:

*"Ngày hôm nay là món quà quý báu
Mà Chúa đã ban tặng cho ta,
Hãy vui vẻ mà hưởng thụ nó đi".*

Còn ngài John Ruskin thì lại đặt trên bàn làm việc của mình một phiến đá có khắc hai chữ: "Hôm nay". Trên bàn làm việc của tôi thì không có một phiến đá nào, nhưng trên chiếc gương mà hàng ngày tôi soi cạo râu có một bài thơ của một nhà viết kịch người Ấn Độ Kalidasa mà chính ông W. Osler cũng chép và đặt lên bàn làm việc:

Ban mai tươi đẹp

Ngày hôm nay thật đáng quý biết bao

Ngày hôm nay chính là cuộc đời vậy

Cho dù ngày hôm nay chỉ là ngắn ngủi

Nhưng nó lại chứa đựng những khoảnh khắc

huy hoàng

Là niềm vui khi thành đạt

Là sự khích lệ cho việc làm của mình

Là vẻ đẹp tuyệt vời trên quê hương

Ngày hôm qua chỉ là giấc mộng hão huyền

Ngày mai chỉ là những ảo vọng xa xôi

Nhưng nếu sống trọn vẹn ngày hôm nay

Thì ngày hôm qua là giấc mơ hạnh phúc

Và ngày hôm mai sẽ là hình ảnh tràn đầy hy vọng

Vậy hãy trân trọng ngày hôm nay đi, hãy bắt đầu từ ban mai tươi đẹp.

Do vậy, muốn vượt qua nỗi buồn trước hết hãy làm theo lời khuyên của ông W. Osler:

- Hãy để nỗi buồn của ngày hôm qua và mong muốn của ngày mai ngoài cửa, hãy sống trọn vẹn ngày hôm nay đi.

- Bạn hãy tự hỏi mình vài câu hỏi và hãy viết câu trả lời:

1. Bạn có phải là người hay trốn chạy hiện tại không? Bạn hay lo lắng về tương lai hay chỉ ảo tưởng về những chốn thiên đường đầy hoa hồng.

2. Tôi có phải là đang hối tiếc về quá khứ mà làm cho ngày hôm nay trở nên khó khăn?

3. Mỗi buổi sáng thức dậy, tôi có thể tận dụng ngày hôm nay không? Có biết tận dụng từng khoảnh khắc thời gian trong một ngày để làm những công việc có ý nghĩa không?

4. Sống trọn vẹn ngày hôm nay có giúp cuộc sống của tôi trở nên phong phú hơn?

5. Ta nên bắt đầu vào lúc nào: tuần sau, ngày mai, hay ngày hôm nay?

Chương II:

NHỮNG CÁCH THỨC ĐIỀU KÌ ĐỂ GIẢI THOÁT KHỎI NỖI BUỒN

Phương pháp tuyệt vời của Carrier để vượt qua nỗi buồn đó là:

1. Tự hỏi mình xem: tình huống xấu nhất sẽ xảy ra là gì?
2. Chuẩn bị tinh thần để chấp nhận tình huống đó
3. Tìm cách để cải thiện tình hình.

Sự bình an trong tâm hồn có được là nhờ biết chấp nhận hoàn cảnh khó khăn bởi vì nó có thể giúp chúng ta giải phóng năng lực tinh thần. (Lâm Ngữ Đường)

Bạn muốn học các phương pháp để giải thoát khỏi nỗi buồn? Bạn có thể áp dụng chúng ngay lập tức trước khi bạn đọc tới các chương tiếp theo không?

Các bạn hãy nghe tôi kể về các phương pháp mà Willis H. Carrier thường xuyên sử dụng để giải quyết các khó khăn. Ông là một kĩ sư tài ba trong lĩnh vực điện lạnh, người sáng lập ra công ty sản xuất máy điều hoà nhiệt độ hàng đầu thế giới. Đây là một trong phương pháp có hiệu quả nhất mà ông đã dạy cho tôi trong một lần cùng ăn cơm trưa tại câu lạc bộ các công trình sư tại thành phố New York.

Ông đã kể rằng: Khi tôi còn là một thanh niên, tôi làm

việc cho một công ty tại Bufferlo, New York. Tôi được giao nhiệm vụ lắp đặt một bộ thiết bị lọc không khí cho nhà máy sản xuất gương kính quy mô lớn tại Missouri. Mục đích của việc lắp đặt thiết bị này nhằm lọc các tạp chất có trong không khí, giúp cho các động cơ máy móc trong nhà máy không bị hư hại, do đó phương pháp lọc không khí của thiết bị này rất hiện đại. Trước khi lắp đặt, thiết bị này mới chỉ được vận hành thử có một lần nên tình trạng máy ở mỗi thời điểm có sự khác nhau hoàn toàn. Trong lúc tiến hành tôi mới phát hiện ra một tình huống hết sức phức tạp mà tôi không ngờ tới, chất lượng của máy khi vận hành không giống như những gì công ty tôi đã cam kết. Tôi hoảng hốt không hiểu tại sao. Tựa hồ như có ai đó đập mạnh vào đầu tôi vậy, bụng tôi quặn đau. Sự việc này xảy ra khiến tôi không sao ngủ được.

Cuối cùng, tôi tự nhủ rằng, lo lắng chẳng giúp ích gì cho tôi cả, tôi phải nghĩ ra một biện pháp nào đó để khắc phục vấn đề này. Tôi đã tìm ra một cách thức giải quyết vấn đề rất hay. Hơn ba mươi năm qua tôi đều sử dụng phương pháp này để đối mặt với các rắc rối. Nó vô cùng đơn giản, ai ai cũng có thể dùng. Nó bao gồm ba bước sau:

Bước thứ 1: *Bạn phải dũng cảm mà nhìn nhận toàn bộ sự việc, tự phỏng đoán xem, nếu tình huống xấu nhất xảy ra thì hậu quả sẽ ra sao.* Tình huống bi đát nhất cũng không có ai dám bỏ tù hoặc bắn chết tôi cả. Có thể tôi sẽ bị trừ lương hoặc cũng có thể phải bồi thường một khoản tiền lớn là 20.000 đôla cho tổn thất của thiết bị đó nếu nó bị trả về.

Bước thứ 2: *Hãy nghĩ đến những khả năng mà tình huống xấu nhất có thể xảy ra và hãy tìm cách để chấp nhận nó.* Tôi tự nhủ rằng: sự thất bại này có thể là một kỉ niệm buồn, xấu nhất là tôi có thể sẽ bị sa thải, như vậy cũng không đáng ngại vì tôi dễ dàng tìm được một

công việc khác. Nếu ông chủ của tôi có phát hiện ra tôi đang thử nghiệm một phương pháp mới, mà phương pháp này thất bại, tiêu tốn mất 20.000 đôla, thì họ cũng phải chấp nhận thôi vì đó là khoản tiền cho việc tiến hành các thí nghiệm.

Sau khi tôi phân tích ra hậu quả xấu nhất và biết mình cần phải chấp nhận nó, điều quan trọng nhất là nhờ đó mà tôi lập tức cảm thấy thư giãn và dần dần bình tâm trở lại.

Bước thứ 3: Sau đó, bạn phải bình tĩnh mà nghĩ ra hướng giải quyết, làm sao cho hậu quả mình gây ra ít tổn thất nhất. Tôi đã tiếp tục cố gắng nghĩ cách để giảm bớt tổn thất. Tôi đã tiến hành thêm một số thí nghiệm và cuối cùng phát hiện ra rằng, chỉ cần bỏ ra 5000 đô la để cải tạo một bộ phận thì thiết bị trên sẽ trở nên hoàn hảo. Cách giải quyết này xem ra rất hiệu quả vì tôi không những không phải bồi thường một khoản 20.000 đô la, mà còn tiết kiệm được 15000 đô la.

Nếu như lúc đó chỉ lo lắng không thôi thì tôi sẽ chẳng bao giờ có thể tìm ra cách giải quyết vấn đề. Sự lo lắng quá mức lại chính là kẻ thù nguy hiểm của chúng ta, nó làm ta hoảng loạn rối trí mà không sao có thể tập trung vào công việc được. Lúc quá lo lắng sẽ làm cho chúng ta suy nghĩ hồ đồ, lộn xộn và mất đi khả năng tự quyết. Như vậy, phương pháp này không chỉ giúp tăng thêm lòng can đảm để đương đầu với những thử thách khó khăn mà còn chuẩn bị tâm lý giúp chúng ta chấp nhận hoàn cảnh thực tại. Trong lúc khó khăn chúng ta càng phải lạc quan, tập trung trí tuệ vào việc giải quyết vấn đề.

Câu chuyện này xảy ra cách đây đã nhiều năm rồi nhưng từ ngày đó đến nay, tôi vẫn luôn sử dụng phương pháp đó mỗi khi gặp rắc rối, vậy mà hiệu quả không ngờ.

Giờ đây cuộc sống của tôi không hề có chút lo âu, phiền muộn nào cả.

Tại sao phương pháp của H.Carrier có hiệu quả về mặt tâm lí không ngờ đến như vậy? Có phải vì nó đã giúp chúng ta thoát khỏi sự lo lắng mà trở về với thực tại hay không? Chúng ta cần phải ý thức rõ được vị trí của chính mình, bởi vì nếu như không biết được hoàn cảnh mình đang ở đâu thì làm sao chúng ta có thể suy nghĩ một cách thấu đáo về những mong muốn của mình được?

Cha đẻ của ngành tâm lí học ứng dụng William James nếu còn sống đến ngày nay (Ông đã mất năm 1910), thì chắc chắn sẽ hoàn toàn tán đồng với biện pháp đối mặt với tình huống xấu nhất của ông Wilis H. Carrier. Vì sao tôi dám khẳng định điều này? Bởi vì chính ông đã từng nói với những sinh viên của mình: **"Cần phải biết sẵn sàng đón nhận hiện thực cho dù nó có khắc nghiệt đến đâu, bởi vì biết chấp nhận thực tại là bước đầu tiên để giải quyết khó khăn"**

Tác giả người Trung Quốc Lâm Ngữ Đường trong tác phẩm "Nghệ thuật sống" cũng có một quan niệm tương tự. Ông từng viết: *"Sự bình an trong tâm hồn có được là nhờ biết chấp nhận hoàn cảnh khó khăn, bởi vì nó có thể giúp chúng ta giải phóng năng lực tinh thần."*

Quả thật là như vậy! Nó có thể giúp ta giải phóng năng lực tinh thần! Một khi chúng ta đã biết đón nhận những tình huống khắc nghiệt nhất của cuộc đời, cũng là lúc mất mát không thể lớn hơn được nữa. Có thể nói từ lúc này trở đi, tất cả mọi thứ của chúng ta đều sẽ "được" nhiều hơn là "mất". Carnegie đã nói: "Khi tôi đối mặt với những tình huống xấu nhất của cuộc đời, cũng là lúc tôi cảm thấy thật nhẹ nhõm và dần dần bình tâm trở lại, chỉ có như thế tôi mới có thể suy nghĩ một cách thấu đáo được".

Điều này quả là thật có lý. Thế mà không ít người vì hoảng loạn trong cơn bí cực lại tự đâm đạp lên cuộc sống của chính mình, vì họ đã không chịu chấp nhận hoàn cảnh xấu nhất, không biết tìm cách để cải thiện tình hình, từ chối cứu lấy cuộc sống của chính mình. Không tự biết thức tỉnh mình, lại chìm đắm trong nỗi khổ đau, hậu quả tự biến mình thành người mang đầy bệnh tật khổ đau.

Bạn có biết những người khác đã vận dụng các phương pháp của Carrier như thế nào không? Dưới đây là một câu chuyện mà chính một học viên trong lớp của tôi kể lại. Học viên này đang làm trong một hãng dầu mỏ của thành phố New York.

"Tôi suýt nữa đã bị lừa!" Vị học viên này nói: "Lúc đầu tôi không dám tin là sự thật, tôi thấy chuyện này chỉ có trong phim ảnh mà thôi, trong đời sống thực chắc hiếm khi xảy ra. Công ty xăng dầu của chúng tôi có rất nhiều xe tải và lái xe. Lúc đó đang là chiến tranh thế giới lần thứ II nên các quy định hết sức ngặt nghèo, lượng xăng dầu rất có hạn, do đó cánh lái xe đã tìm cách ăn bớt xăng dầu trong quá trình vận chuyển cho khách hàng để bán ra chợ đen nhằm thu lợi, những việc làm này tôi không hề biết.

Tôi chỉ biết được cách làm ăn phi pháp này khi một người tự xưng là thanh tra của chính phủ nói cho biết. Người này tiết lộ cho tôi sự việc và tổng tiền vì anh ta có trong tay bằng chứng, nếu không anh ta sẽ tung việc này ra pháp luật.

Lúc đầu tôi biết rằng mình chẳng có gì đáng phải lo nghĩ cả, vì chỉ ít nó chẳng có liên quan gì đến cá nhân tôi, chỉ có điều với cương vị của người phụ trách tôi phải chịu trách nhiệm với những gì cấp dưới của tôi đã làm, nếu như việc này ra pháp luật, bị báo chí phanh phui, thì danh tiếng của công ty tôi sẽ bị ảnh hưởng nghiêm trọng,

điều này tôi cần phải thận trọng vì công ty này được cha tôi gây dựng từ 24 năm trước.

Tôi lo lắng đến phát bệnh, suốt ba ngày ba đêm tôi ăn không ngon ngủ không yên. Tôi đã nghĩ tới sự nhượng bộ, hay là tôi bỏ ra một khoản 5000 đôla để dẹp đi chuyện này? Tôi nghĩ tới nghĩ lui, truyện này quả thực là một cơn ác mộng.

Một buổi tối chủ nhật nọ, tôi tình cờ cầm một quyển sách, đó chính là quyển sách: "Quảng nổi lo đi và vui sống", quyển sách mà Carnegie đã phát cho tôi. Tôi liền mở ra đọc, khi đọc những câu chuyện có liên quan đến *đối mặt với tình huống xấu nhất*, tôi đã tự hỏi mình: Nếu như mình không bỏ ra khoản tiền trên, thì kẻ tổng tiền kia sẽ đem những bằng chứng kia phơi bày trước pháp luật, vậy hậu quả xấu nhất sẽ là gì?

Tôi nhận thấy rằng, xấu nhất thì sự nghiệp của tôi sẽ bị huỷ hoại, vào tù thì không thể nhưng chắc chắn sẽ bị dư luận xã hội công kích. Sự nghiệp có thể tiêu tan nhưng vẫn còn thể chấp nhận được, thế thì đã sao nào?

Nếu sự nghiệp bị sụp đổ, tôi có thể tìm một công việc khác, thế thì có gì tồi lắm đâu!. Với khả năng và kinh nghiệm về ngành công nghiệp dầu mỏ, có thể nhiều nhà máy lớn cần tới chuyên môn của tôi... Dần dần tôi bắt đầu cảm thấy khá hơn một chút. Nỗi giằng vò đã dần dần tiêu tan, tâm trí tôi không những bình tĩnh trở lại mà còn giúp tôi suy nghĩ một cách thấu đáo.

Lúc này tôi đã nghĩ tới bước thứ 3 - bước cải thiện tình hình. Tôi đã suy nghĩ vấn đề trên một góc độ hoàn toàn mới mẻ. Nếu tôi tìm đến một luật sư để tư vấn, ông ta có thể giúp tôi tìm ra một cách tốt hơn thì sao. Và tôi nghĩ, tại sao trước đó mình lại không nghĩ ra giải pháp này vậy, chắc tại lúc đó mình chỉ lo thôi chứ đã nghĩ được gì

dầu. Ngày mai tôi sẽ tìm đến luật sư, còn bây giờ hãy lên giường và hãy ngủ một giấc thật ngon!

Cuối cùng câu chuyện này kết thúc ra sao? Sáng ngày hôm sau, viên luật sư bảo tôi đi đến một cơ quan có thẩm quyền để kể rõ sự tình. Tôi vừa kể xong thì viên thanh tra liền cho tôi biết kiểu tống tiền như vậy đã từng xảy ra mấy tháng rồi, kẻ lừa đảo giả danh đã bị cảnh sát bắt. Sau ba ngày rông rã suy tính xem có nên bỏ ra 5000 đôla cho kẻ tống tiền hay không mà nghe được những lời nói này, tôi dường như cảm thấy nhẹ bẫng cả người.

Kinh nghiệm trên đã trở thành bài học vô cùng quý báu đối với tôi, để giờ đây cho dù có phải đối mặt với những khó khăn đến mức nào, tôi đều lấy những nguyên tắc của Carrier để đối phó."

Nếu như các bạn cho rằng những phương pháp của Carrier còn đáng phải suy nghĩ thì hãy nghe câu chuyện mà ông Hanney ở bang Massachusetts đích thân kể cho tôi nghe vào ngày 17 tháng 1 năm 1948:

"Vào những năm 20, tôi vô cùng lo lắng vì bị một chứng bệnh gọi là ung thư dạ dày, một buổi tối tôi bị chảy máu dạ dày và phải đi cấp cứu tại bệnh viện Chicago. Tôi bị sút cân một cách khủng khiếp từ 80 kg xuống còn hơn 40 kg. Bác sĩ bắt buộc tôi phải nằm im trên giường không được cử động, các bác sĩ chuyên khoa còn nói bệnh của tôi đã vô phương cứu chữa. Tôi chỉ ăn được một chút cháo loãng, nhiều khi chỉ vài thìa sữa bột. Ngày hai lần các y tá đều phải chọc vào thực quản của tôi để lấy ra dịch vị.

Cứ như thế cho đến vài tháng sau, tôi tự nhủ với bản thân mình: Nếu như mình cứ như thế này mà nằm chờ chết, thì thà tận dụng những giờ phút quý báu cuối cùng này còn hơn. Có phải mình đã từng có mong muốn được

đi chu du khắp bốn biển hay không? Bây giờ thì mình không thể đợi được nữa rồi.

Tôi liền nói với vị bác sỹ điều trị ý tưởng đi du lịch của mình. Tôi có thể tự mình ngày hai lần lấy ra dịch vị. Nghe thấy thế họ đều quá kinh sợ và cho rằng điều đó là không thể được, họ cho rằng tôi có thể chết trên hành trình du lịch. Tôi nói với họ rằng: Tôi đã bảo với người nhà hãy đem xác tôi về chôn tại quê hương, trên mảnh đất của gia tộc, vì thế tôi sẽ đem theo một cỗ quan tài.

Tôi đặt một cỗ áo quan để đem lên tàu du lịch và cũng thoả thuận dịch vụ với công ty cung ứng tàu biển là nếu như tôi chết, hãy đem thi thể tôi bảo quản lạnh. Sau khi đăng kí chương trình du lịch xong xuôi, trong lòng tôi tràn ngập tinh thần của nhà thơ Omar khayyam:

Khi cát bụi chưa trở về cát bụi

Hãy sống đi cho tận hết niềm vui

Bởi khi ta đã chết đi rồi

Chẳng có rượu, chẳng bài ca, đời ta chấm hết!

Lúc tôi đang trên con tàu hành trình đến phương Đông, tôi đã cảm thấy khá hơn một chút. Tôi đã ăn thêm được cháo loãng, việc rút dịch vị từ dạ dày cũng bớt đi. Tôi đã bắt đầu ăn được nhiều thứ, ngay cả những thức ăn lạ ở nước ngoài. Vài tuần sau, tôi còn hút được xì gà và uống cả được rượu nữa. Đã nhiều năm qua tôi không hề được vui như vậy. Tôi đã trải qua bao sóng gió, bão tố của biển cả còn đáng sợ hơn căn bệnh của tôi, vậy mà tôi vẫn sống.

Trên tàu tôi tham gia đánh bài, ca hát, giao lưu với bạn bè, vui chơi đến đêm mới đi ngủ. Lúc thuyền cập bến Trung Quốc và Ấn Độ tôi nhìn thấy cuộc sống bần cùng, nghèo khổ của người dân nơi đây còn khủng khiếp hơn những vấn đề

trong cuộc sống của tôi. Sự khác biệt cứ như thiên đường và địa ngục vậy. Vì thế tôi chẳng còn gì mà buồn khổ nữa, khi trở về Mỹ tôi đã tăng thêm được hơn 30 kg nữa và dường như tôi cũng quên hẳn căn bệnh ung thư dạ dày. Tôi chưa bao giờ cảm thấy thoải mái như vậy. Tôi đi làm trở lại, bệnh của tôi cũng chẳng bao giờ tái phát nữa."

Ông Hanney đã nói với tôi về điều căn bản mà ông đã học được khi áp dụng những phương pháp của Carrier là:

"- Thứ nhất: Hãy thử hỏi mình, đã tìm ra hậu quả xấu nhất chưa. Đáp: Xấu nhất cũng chỉ là cái chết.

- Thứ hai: Biết phải chuẩn bị đón nhận cái chết, thì chẳng còn sự lựa chọn nào nữa, đến các bác sỹ cũng đành bó tay.

- Thứ ba: Thử tìm cách để cải thiện tình hình, cần phải tận dụng những khoảnh khắc quý giá cuối cùng để tìm kiếm niềm vui lớn nhất. Nếu như ở trên tàu mà tôi vẫn còn lo âu thì tôi chắc chắn đã nằm trong quan tài rồi. Nhưng tôi đã nỗ lực tự xua đi nỗi buồn phiền ra khỏi đầu. Một khi tâm hồn đã lấy lại sự bình tĩnh, giúp cho tôi có thêm nghị lực sống mới, nhờ vậy mà tôi đã giành lại cuộc sống của mình."

Tóm lại, ba bước trong nguyên tắc của Carrier để vượt qua nỗi buồn đó là:

4. Tự hỏi mình xem: tình huống xấu nhất sẽ xảy ra là gì

5. Chuẩn bị tinh thần để chấp nhận tình huống đó.

6. Tìm cách để cải thiện tình hình.

Chương III:

SỰ PHIÊN MUỘN CHÍNH LÀ KẼ THÙ CỦA CHÚNG TA

- Trong cuộc sống nơi đô thành hối hả, chỉ những người giữ được sự bình an trong tâm hồn mới tránh được những khủng hoảng tinh thần.

- "Người không biết vượt qua nỗi buồn phiền là người đã tự giết chết mình khi tuổi trẻ." Alexis Carel.

Một buổi tối cách đây đã nhiều năm, tôi nhớ có một ông hàng xóm hối hả gõ cửa nhà chúng tôi và bảo chúng tôi cần phải đi tiêm phòng bệnh đậu mùa ngay. Ông hàng xóm này là một trong hàng ngàn tình nguyện viên của thành phố New York. Mọi người đều sợ hãi xếp thành hàng dài để chờ tới lượt được tiêm. Ngoài các bệnh viện ra các điểm tiêm phòng được đặt ở khắp nơi: tại cục phòng cháy chữa cháy, cục cảnh sát, các nhà máy lớn. Hơn hai nghìn bác sĩ, y tá được huy động phải làm việc ngày đêm để tiêm cho nhân dân. Tại sao lại có việc gây ồn ào này? Cũng chỉ vì ở thành phố New York có tám người trong bị đậu mùa và hai người đã bị tử vong. Vâng, chỉ có hai người chết trong số dân tám triệu dân.

Tôi đã sống ở thành phố New York đã nhiều năm rồi vậy mà chưa có một tình nguyện viên nào đến nhà tôi gõ cửa bảo tôi phải phòng bệnh ưu sấu cả, đây cũng là một loại bệnh, có khả năng chết người còn cao gấp ngàn lần

so với bệnh đậu mùa. Cũng chẳng có ai đến cảnh báo cho tôi rằng cứ trong mười người Mỹ lại có một người bị chứng khủng hoảng thần kinh, mà đa phần trong số họ vì nguyên nhân căng thẳng, tâm lý bất an mà ra cả. Do vậy, tôi viết chương này như một hồi chuông cảnh báo các bạn.

Bác sỹ Alexis Carel đã từng nói: *"Người không biết vượt qua nỗi buồn phiền là người đã tự giết chết mình khi tuổi trẻ"*. Câu nói này có thể đúng với rất nhiều người.

Cách đây vài năm, tôi và bác sỹ Gobe - giám đốc trung tâm y tế của công ty đường sắt Santa Phil cùng đi du lịch, chúng tôi đã lái xe qua bang Texas và New Mexico. Bác sỹ Gobe hiện nay đang đảm nhiệm chức vụ chính thức là chủ tịch hiệp hội các bệnh viện vùng duyên hải, Colorado và Santa Phil. Chúng tôi nói chuyện về hậu quả của chứng buồn phiền, ông nói: "70% số bệnh nhân sẽ không phải đến bệnh viện nếu như họ có thể tự loại bỏ chứng hoảng sợ và ưu phiền. Tôi không muốn nói bệnh của họ hoàn toàn là do sự tưởng tượng mà ra". Ông nói tiếp: "Bệnh của họ là hoàn toàn có thật, giống như bị đau răng, thậm chí là những bệnh nghiêm trọng gấp trăm ngàn lần. Những bệnh mà tôi muốn nói như là bệnh về đường tiêu hoá, bệnh đau dạ dày, bệnh nhịp tim không ổn định, mất ngủ, đau đầu, kể cả bệnh bại liệt.

Tôi biết rất rõ những bệnh này là hoàn toàn có thật bởi vì chính tôi cũng bị bệnh đau dạ dày trong suốt 12 năm.

Từ lo sợ mà dẫn tới buồn phiền, từ buồn phiền mà dẫn tới hồi hộp ảnh hưởng tới hệ thống thần kinh, làm thay đổi nồng độ axit trong dạ dày từ, đó mà dẫn tới bệnh đau dạ dày."

Trong bản nghiên cứu về "Lo lắng- nguyên nhân gây bệnh dạ dày" chính bác sỹ Joseph F. Montague cũng đã đưa ra một kết luận giống như vậy: **"Nguyên nhân dẫn**

tới bệnh đau dạ dày không phải là do thức ăn mà do những lo lắng trong lòng".

Bác sĩ W. Alvarez ở trung tâm điều trị Mayo cũng từng nói: **"Chứng viêm loét dạ dày là do áp lực tâm lí gây ra".**

Trong đề tài nghiên cứu 15000 người bị bệnh đau dạ dày tại trung tâm điều trị Mayo đã chỉ rõ: Nguyên nhân chính gây bệnh cho 4/5 trong số họ là do: sợ hãi, lo lắng, hận thù, ích kỉ, khó thích nghi. Bệnh đau dạ dày dẫn đến ung thư dạ dày và tử vong. Theo tạp chí *The Life* thì bệnh dạ dày là bệnh có tỉ lệ tử vong cao thứ mười trong các loại bệnh nguy hiểm.

Gần đây tôi đã có thảo luận với bác sĩ Horold C. Habein ở trung tâm điều trị Mayo. Công trình nghiên cứu của ông mới đưa ra trước cuộc họp thường niên của hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ. Đối tượng nghiên cứu là 176 vị giám đốc xí nghiệp có độ tuổi trung bình từ 44,3 trở lên thì gần 1/3 trong số họ mắc ba chứng bệnh do nguyên nhân lo lắng nhiều gây ra: Bệnh tim, bệnh về đường tiêu hoá, bệnh cao huyết áp. Thử nghĩ mà xem, 1/3 trong số các vị lãnh đạo xí nghiệp tuổi đời chưa tới 45 mà đã mắc đủ các thứ bệnh do trần trở, lo lắng mà ra cả. Có lẽ cái giá phải trả cho sự thành công là quá đắt! Điều đáng buồn là cái mà họ đạt được liệu có phải là thành công thật sự không? Bạn thử tượng tượng mà xem, một người thành công mà lại mang trong người đủ thứ bệnh về dạ dày và bệnh đau tim? Dù bạn có chiếm được cả thế giới đi chăng nữa, nhưng sẽ để làm gì nếu bạn không có sức khoẻ? Dù bạn có cả thế giới đi chăng nữa, bạn cũng chỉ ngủ trên một chiếc giường và ngày cũng chỉ ăn ba bữa cơm. Những viên chức của thời đại mới cũng chỉ như vậy mà thôi! Ai cũng muốn ngủ một giấc thật say, muốn ăn một bữa cơm thật ngon! Nói một cách thẳng thắn rằng, tôi thà sống

cuộc sống vô tư không âu lo còn hơn là đi điều hành kinh doanh một công ty đường sắt hoặc thuốc lá.

Mới đây một nhà sản xuất thuốc lá nổi tiếng thế giới đã chết vì bệnh đau tim trong khi đang đi nghỉ ngơi tại một khu rừng ở Canada. Ông để lại một gia tài khổng lồ khi mới 61 tuổi, chính cái gọi là thành công trong sự nghiệp đã được đổi bằng cuộc sống của ông.

Tôi cho rằng thành công của nhà sản xuất thuốc lá nổi tiếng thế giới kia cũng không bằng một nửa sự thành công của cha tôi- một nông dân bình thường của bang Missouri, đã thọ tới 89 tuổi.

Các bác sĩ ở Mayo nói rằng: **"Hơn một nửa số bệnh nhân nằm viện là vì chứng căng thẳng thần kinh. Nếu như dùng kính hiển vi mà kiểm tra dây thần kinh của những người bệnh này thì đa phần đều giống với những người bình thường khác"**. Rõ ràng vấn đề của họ không phải do nguyên nhân sinh lí mà là do các trạng thái tâm lí như căng thẳng, lo lắng, phiền não, sợ hãi, tuyệt vọng gây ra. Nhà triết học Platon đã nói: "Sai lầm lớn mà các bác sỹ hay mắc phải, đó là chỉ chữa bệnh trên cơ thể, đau đâu là chữa đấy mà không chú trọng đến việc chữa bệnh tinh thần cho mọi người, kì thực cơ thể con người ta là một khối thống nhất, tâm lí và sinh lí không thể tách rời."

Mặc dù đã phát triển hơn 2000 năm nhưng ngành y học mới phát hiện ra được chân lí này. Hiện nay, phát triển thêm một lĩnh vực y học mới, đó là ngành tâm lí trị liệu-một phương pháp trị liệu mới mẻ trên cả hai lĩnh vực tâm lí và sinh lí. Sự tiến bộ vượt bậc của y học đã tìm ra cách điều trị hàng loạt bệnh do vi khuẩn gây ra, những căn bệnh đã cướp đi mạng sống của hàng nghìn người trong lịch sử như: đậu mùa, dịch tả, sốt vàng da.

Nhưng y học dường như vẫn bó tay với các bệnh do các trạng thái tâm lý bất ổn, lo sợ, thù hận, dằn vặt, tuyệt vọng gây ra. Ngày nay tỉ lệ tử vong vì các bệnh có nguyên nhân do các yếu tố tâm lý ngày một tăng cao. Trong chiến tranh thế giới lần thứ II, các cuộc tuyển mộ tân binh diễn ra tại Mỹ, 1/6 số thanh niên vì lý do tâm lý mà bị loại.

Vì sao mà con người ta lại có những chứng bệnh về tâm lý như vậy? Chắc chắn chúng ta không thể hiểu hết mọi nguyên nhân, tuy nhiên sự sợ hãi và nỗi ưu phiền là hai nhân tố có thể xác định được tương đối rõ ràng. Tâm lý lo lắng, sợ sệt khiến cho con người không thể thích nghi với hoàn cảnh thực tại, chỉ muốn sống xa lánh tất cả mọi người, tách biệt mình trong thế giới riêng để không phải lo âu phiền muộn.

Trên bàn của tôi luôn đặt cuốn sách của Bác sỹ Edward Podolsky với tựa đề: "Chấm dứt lo âu để tiếp tục sống". Một số chương trong cuốn sách có tên như sau:

1. Lo lắng dẫn tới bệnh tim
2. Lo lắng cũng dẫn tới huyết áp tăng cao
3. Lo lắng còn gây ra bệnh phong thấp
4. Vì dạ dày, bạn hãy ngừng lo lắng
5. Lo lắng còn dẫn đến cảm mạo
6. Lo lắng còn ảnh hưởng đến tuyến hạch
7. Lo lắng làm bệnh tiểu đường nghiêm trọng hơn.

Một cuốn sách khác, nghiên cứu về nỗi ưu phiền trên một góc độ khác của bác sỹ Karl Maninger, có tựa đề: "Kẻ thù của con người là chính mình". Cuốn sách không dạy làm như nào để thoát khỏi nỗi buồn phiền, mà kể cho chúng ta những câu chuyện thật sự đáng sợ, chúng ta vì lo âu, giầy vò, phiền não, khủng hoảng, tuyệt vọng mà tự

phá huỷ cuộc sống của mình như thế nào. Bạn có thể tìm cuốn sách này ở trong thư viện.

Trong giai đoạn cuối của cuộc nội chiến tại Mi, tướng Ulysses S. Grant còn đề cập đến nỗi ưu phiền trên một khía cạnh khác: "Ưu phiền còn khiến cả những người mạnh mẽ nhất gục ngã". Câu chuyện được kể như sau: Khi ông và binh đoàn của ông bao vây đội quân của tướng Lee đã được chín tháng, quân đội của tướng Lee đã sống trong tình trạng đói rách, khổ sở và sắp lâm vào tình trạng bị đánh bại hoàn toàn. Ý trí của cả đoàn quân suy sụp. Một số binh sĩ vừa cầu nguyện vừa cười vừa khóc, cảnh tượng như ở trong một vườn trẻ. Đối với họ dường như số phận đã an bài. Sau đó họ đốt những kho bông và thuốc lá ở trong thành, đốt cả kho vũ khí, rồi bỏ thành trốn chạy trong ánh lửa và khói mịt mù. Tướng Grant vội vã đuổi theo, ông chia kị binh thành hai mũi nhằm bao vây chặt hướng tháo chạy của quân địch.

Trong cuộc rượt đuổi đó, tướng Grant cảm thấy hoàn toàn kiệt sức, nhức đầu và tụt lại phía sau đoàn quân, khi đến gần một nông trại ông đành dừng lại. Trong cuốn nhật kí ông có ghi:

Tôi đã ngủ đêm tại nông trại đó, được ngâm chân trong nước nóng và hột cải, tôi còn dùng những thứ đó để chườm vào sau gáy, tôi hy vọng ngày mai không còn bị đau đầu nữa.

Buổi sáng ngày hôm sau, bệnh đau đầu quả nhiên đã biến mất, nhưng không phải nhờ đắp hột cải mà vì một bức thư của tướng Lee xin đầu hàng.

Khi viên sỹ quan đưa cho tôi bức thư, đầu tôi còn nhức như búa bổ nhưng kì lạ thay, khi vừa đọc xong bức thư đó thì cơn đau đầu dường như biến mất.

Bệnh đau đầu của tướng Grant rõ ràng là do quá lo lắng, hồi hộp mà thành. Niềm vui chiến thắng mà ông giành được giống như một liều thuốc thần khiến ông khỏi bệnh.

Bảy mươi năm sau, Henry Morgenthau, phụ trách tài chính của tổng thống Roosevelts cũng phát hiện ra rằng, lo âu có thể khiến ông hôn mê bất tỉnh. Trong cuốn nhật kí ông đã ghi lại rằng: Ông đã rất lo lắng cho tổng thống bởi vì chính phủ mỗi ngày đã phải mua 4400000 thùng lúa mì, khiến cho giá lúa mì đột nhiên tăng vọt. Những ngày đó khiến ông mệt mỏi đến nỗi cứ sau bữa trưa, ông đều phải về nhà để nằm nghỉ 2 tiếng.

Muốn biết lo lắng có ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe của chúng ta? Tôi không cần tìm kiếm trong sách báo hoặc đi gặp bác sĩ để tư vấn, tôi chỉ cần ngồi bên cửa sổ mà nhìn ra ngoài đường là có thể phát hiện nhà nào có người bị chứng bệnh khủng hoảng dẫn đến thần kinh suy nhược, nhà nào có người bị bệnh tiểu đường do lo lắng quá độ mà thành. Mỗi khi giá cổ phiếu có biến động là lượng đường trong máu của họ lại tăng lên.

Nhà triết học Pháp Montaigne khi được bầu làm thị trưởng thành phố Bordeaux, thành phố quê hương ông. Ông đã nói với dân chúng rằng: *"Tôi nguyện cống hiến hết mình vì thành phố quê hương nhưng không vì thế mà tôi huỷ hoại sức khỏe của mình"*.

Thế mà ông hàng xóm của tôi lại để cho tình hình lên xuống của thị trường chứng khoán ảnh hưởng đến huyết áp của mình, thiếu chút nữa thì mất mạng.

Nếu tôi muốn nhắc nhở mình rằng nỗi phiền muộn nguy hiểm đến mức nào thì tôi cũng chẳng cần ngồi bên cửa sổ để nhìn thiên hạ, tôi chỉ cần nhớ về người chủ cũ của căn hộ tôi đang ở, cũng vì quá u sầu mà đến nỗi phải chết.

Nỗi lo âu còn dẫn tới bệnh phong thấp, bệnh về xương khớp, khiến bạn không thể đi lại được. Chính chuyên gia về bệnh xương khớp, bác sỹ Russell L.Cecil đã chỉ ra bốn nguyên nhân chính gây ra chứng bệnh này:

1. Hôn nhân không hạnh phúc
2. Nguy cơ phá sản về tài chính
3. Cô độc và u sầu
4. Thù hận lâu ngày

Đương nhiên không phải bốn nguyên nhân trên gây ra các bệnh về xương khớp, mỗi một nguyên nhân sinh ra một loại bệnh khác nhau nhưng bệnh phát sinh do bốn nguyên nhân trên là thường gặp nhất. Một người bạn của tôi trong thời kì khủng hoảng kinh tế đã bị phá sản. Công ty khí đốt ngừng cung cấp gas cho gia đình ông, ngân hàng thì đòi tịch thu căn nhà ông đã thế chấp; vợ ông thì đột nhiên bị sưng khớp chân đau đớn vô cùng, thuốc và chế độ ăn uống cũng không cải thiện được bệnh tình của bà. Nhưng đến khi tình hình tài chính của gia đình ông được khôi phục thì bệnh tật của bà ấy cũng từ đó mà khá lên.

Phiền muộn còn dẫn đến cả bệnh sâu răng nữa. Bác sỹ Mc Gonigle trong một cuộc hội thảo đã chỉ ra rằng: Do trạng thái tâm lí bất ổn, lo âu, cãi nhau, cơ thể sẽ không thể cung cấp đều chất canxi khiến cho răng dễ dàng bị sâu. Ông đã đưa ra một bằng chứng là: Một vị bệnh nhân của ông trước kia vốn có một hàm răng rất đẹp, nhưng do vợ ông nằm viện suốt ba tuần lễ liền khiến ông lo nghĩ quá mà bị sâu mất chín cái răng, có phải vì lo nghĩ quá không?

Bạn đã nhìn thấy một bệnh nhân có tuyến giáp phát triển quá mức bình thường chưa? Tôi đã nhìn thấy rồi,

toàn thân họ run cầm cập giống như người đang quá sợ hãi. Tuyến giáp có vai trò điều khiển toàn bộ hệ tuần hoàn của cơ thể con người, có vai trò tác động rất lớn đến hệ tim mạch. Nó làm cho nhịp tim của bạn bị tăng lên, khiến cơ thể của bạn nóng rực như một cái lò lửa đang cháy vậy. Nếu bệnh này không được điều trị kịp thời, người bệnh rất có thể tử vong, nó như một cây nến bị cháy đến tận cùng vậy.

Cách đây không lâu, tôi cùng một người bạn chẳng may bị mắc bệnh suy tuyến giáp đi đến thành phố Philadenphia để tìm gặp một vị chuyên gia suy tuyến giáp, ông ta đã có kinh nghiệm 38 năm trong lĩnh vực này. Khi chúng tôi đến phòng mạch của ông, chúng tôi nhìn thấy trên tường có treo một bảng gỗ lớn, đó chính là những lời ông khuyên bệnh nhân. Tôi đã ghi lại những lời khuyên đó như sau:

Nghỉ ngơi và thư giãn

Những điều làm con người ta cảm thấy nhẹ nhõm nhất, đó là: tôn giáo, giấc ngủ, âm nhạc và nụ cười, sống có niềm tin và tạo giấc ngủ yên lành, thưởng thức những bản nhạc, lạc quan trong cuộc sống, sức khỏe và nụ cười mới luôn ở bên bạn.

Câu hỏi đầu tiên vị chuyên gia kia hỏi bạn tôi về tình trạng bệnh tật lại là: "Ông đang có điều gì phiền muộn hay sao?" Ông còn cảnh báo bạn tôi rằng, nếu như bạn tôi không biết gạt bỏ nỗi buồn phiền trong cuộc sống thì bạn tôi còn có thể mắc nhiều chứng bệnh khác nhau như: bệnh tim, bệnh đau dạ dày và cả bệnh tiểu đường nữa. Ông còn nói tiếp, vì tất cả các bệnh này đều có liên quan chặt chẽ đến nhau.

Bà Merle Oberon cũng từng bảo tôi rằng, tất cả mọi người trong chúng ta ai ai cũng phải vượt qua những nỗi

buồn phiền, bởi vì bà cũng hiểu rõ rằng sự u ám buồn phiền chắc chắn sẽ huỷ hoại sắc đẹp long lanh của tuổi thanh xuân.

Bà còn kể với tôi: "Khi tôi mới bắt đầu sự nghiệp làm diễn viên truyền hình, tôi đã lo nghĩ và sợ sệt rất nhiều, vì lúc đó tôi vừa mới chân ướt chân ráo rời Ấn Độ tới London để tìm kiếm vận may, không người thân thích ở nơi thành phố xa lạ này. Tôi đã đi tìm vài nhà làm phim rồi nhưng dường như chẳng có ai muốn thuê tôi cả, tôi đã tiêu sạch những đồng xu cuối cùng mang theo. Có những lúc suốt hai tuần liền, tôi chỉ có bánh mì khô và nước lọc cầm hơi. Tôi không chỉ lo lắng mà còn bị đói nữa. Lúc đó tôi đã tự hỏi mình rằng: Mình quả là ngốc nghếch, có lẽ suốt đời mình sẽ không bao giờ bước chân được vào giới diễn viên, mình chẳng có một chút kinh nghiệm sống nào, chưa từng đóng qua một vở kịch nhỏ, chẳng có gì hết ngoài khuôn mặt đần độn ngốc nghếch này thôi. Cuối cùng thì mình có gì đây?"

Tôi liền đi đến chỗ chiếc gương và soi mình vào đấy, tôi nhận thấy khuôn mặt mình tràn ngập những lo âu, méo mó. Những nếp nhăn đã bắt đầu xuất hiện. Tôi đã hỏi mình: Tại sao không chấm dứt những lo âu phiền muộn đi, có lo âu cũng chẳng giải quyết được gì cả, tài sản cuối cùng của mình chính là sắc đẹp, sao mình lại đi huỷ hoại nó như vậy."

Không gì có thể tàn phá sắc đẹp của người phụ nữ ghê gớm bằng nỗi u uất phiền muộn, phiền muộn làm cho tính tình con người ta trở nên cáu bẳn, khiến người ta hay căng thẳng mà nghiến răng nghiến lợi, các nếp nhăn bắt đầu xuất hiện, vết nám cũng bắt đầu lộ ra. Phiền muộn còn làm cho sớm bạc tóc, thậm chí còn làm cho xương cốt rệu rã, gây mất cân bằng về sinh lí, làm làn da của bạn trở nên khô sần và nhăn nhúm.

Bệnh tim là bệnh gây ra tỉ lệ tử vong hàng đầu ở nước Mĩ. Trong chiến tranh thế giới lần thứ II, có khoảng hơn 30.000 chiến sỹ đã thiệt mạng, nhưng cũng trong thời gian đó có khoảng hơn 200.000 người đã chết vì bệnh tim và một nửa trong số những người bị chết vì bệnh tim đó lại là do nguyên nhân lo lắng buồn phiền hoặc áp lực tâm lý gây ra. Những ví dụ mà các bác sỹ của Carnegie nêu ra nhằm chỉ ra rằng: những người không biết đối mặt với những âu lo thường nhật thì cũng dễ chết thôi, mà bệnh tim là nguyên nhân chính.

Nhà tâm lý William James đã từng nói: **"Thượng đế có thể dễ dàng tha thứ cho tội lỗi của chúng ta, còn hệ thần kinh của chúng ta thì không thể".**

Có một sự thực làm nhiều người kinh ngạc và không thể tưởng tượng được, đó là hàng năm, số lượng người chết do tự tử còn cao gấp nhiều lần số người chết do năm bệnh truyền nhiễm nguy hiểm nhất gây ra.

Nguyên nhân ư? Đó là do quá buồn phiền dẫn đến bế tắc trong cuộc sống.

Quân đội tàn bạo của Trung Quốc khi muốn hành hạ kẻ thù của mình thì trói họ lại và để cho nước chảy từng giọt, từng giọt xuống đầu họ suốt ngày này qua ngày khác, khiến cho họ không chịu được nữa mà phát điên lên. Cách trừng phạt này cũng được áp dụng trong nội chiến ở Tây Ban Nha và trong các trại tập trung của Hitler.

Phiền muộn cũng giống như những giọt nước không ngừng chảy trong các hình phạt kẻ tội đồ vậy, sự lo lắng cứ tích tụ dần dần khiến cho con người ta phát cuồng phát dại mà tự sát.

Thời niên thiếu của tôi trải qua tại bang Missouri, có

một lần tôi đang ở trong giáo đường và được nghe về cảnh trừng phạt bằng các vạc dầu ghê rợn dưới địa ngục, khiến tôi sợ hãi vô cùng. Thế nhưng tôi không hề nghe thấy vị mục sư đề cập đến cách trừng phạt con người bằng chính nỗi ưu tư và sầu muộn, nhiều người cũng vì nó mà phải trả cái giá bằng chính sự sống của mình. Nếu bạn là người luôn luôn lo lắng thì có một ngày tim bạn sẽ lên cơn đau. Mà nguyên nhân không ngoài sự đau khổ cực đoan mà ra.

Bạn có yêu cuộc sống của chính mình không? Bạn có mong muốn được sống lâu trăm tuổi không? Nếu muốn thì bạn hãy áp dụng phương pháp của tiến sỹ Carrel mà tôi đã chọn lọc ra đây: **"Trong cuộc sống thành thị hiện đại và hối hả, người nào giữ được tâm hồn luôn luôn bình thản thì sẽ không bị suy nhược thần kinh".**

Bạn có thể đảm bảo được sự bình an trong tâm hồn không? Chắc chắn là được. Phần lớn chúng ta đều mạnh mẽ hơn nhiều so với chúng ta tưởng, bởi vì trong tâm hồn chúng ta còn có những năng lực tiềm tàng mà chúng ta chưa hề khám phá. Ông Thoreau trong cuốn sách bất hủ "Bút kí Hubin" đã viết: Tôi tin tưởng rằng con người luôn có một năng lực ý thức siêu việt, nếu như ta tự tin mà tiến những bước mạnh mẽ, điều chỉnh cuộc sống của chính mình, thì cuối cùng cũng đạt được thành công như mong đợi.

Đương nhiên, trong số các bạn đọc giả cũng có rất nhiều người có năng lực tiềm tàng và ý chí mạnh mẽ, mà trường hợp cô Olga ở bang Atlanta là một ví dụ. Khi đang ở trong trường hợp thất bại bi thảm nhất, cô vẫn thấy mình cần phải thoát khỏi nỗi ưu tư sầu muộn. Cô đã kể cho chúng tôi nghe câu chuyện của mình: "Tám năm trước, tôi bị bệnh ung thư chỉ có biết nằm chờ chết. Các

bác sỹ giỏi nhất của cả nước đã nói rằng, bệnh của tôi đã vô phương cứu chữa mặc dù lúc đó tôi vẫn còn rất trẻ. Tôi thực sự không muốn chết, trong cơn tuyệt vọng tôi đã gọi điện cho bác sỹ của tôi, khóc lóc, ông ấy đã không hề lắng nghe mà ngắt lời tôi: Cô có chuyện gì vậy hả? Cô không có một chút can đảm nào hay sao? Nếu cô cứ kêu khóc hoài như vậy thì đời cô không ổn rồi. Đương nhiên bệnh của cô là nguy hiểm nhưng cô cần phải đối mặt với nó. Cô không nên chỉ tuyệt vọng như vậy, hãy nên nghĩ cách mà giải toả bớt nỗi buồn đi". Nghe thấy những lời ấy, tôi cắn răng đến bật máu mà thề rằng: Mình nhất định không được sầu thảm nữa, nhất định không được khóc nữa! Tôi chỉ quan tâm đến một điều là làm thế nào có thể chiến thắng được bệnh tật. Phải tiếp tục sống!

Vào thời kì đó, phương pháp điều trị cho loại bệnh của tôi là mỗi ngày chiếu tia X quang khoảng từ 10 đến 30 giây và liên tục trong 30 ngày. Riêng tôi chấp nhận chiếu xạ với thời gian từ 14 giây đến 30 giây, liên tục trong 49 ngày. Điều đó đã khiến cho tôi bị tổn thương xương, hai chân tôi luôn nặng trĩu, nhưng tôi không vì thế mà lo âu và cũng không vì thế mà khóc lóc, trái lại tôi còn luôn mỉm cười. Tôi luôn luôn phải bắt mình mỉm cười.

Tôi cũng không là kẻ ngốc nghếch mà nghĩ rằng, chỉ cần mỉm cười thôi là có thể chữa khỏi bệnh ung thư. Nhưng tôi tin tưởng rằng thái độ vui vẻ, lạc quan sẽ có ích cho việc chống lại bệnh tật của mình. Tuy vậy, đây cũng là một điều kì diệu trong việc điều trị bệnh ung thư. Chỉ trong vài năm sau, tôi đã lại tìm được sức khoẻ mà mấy năm trước tôi có mơ cũng không dám. Tôi phải biết ơn câu nói của vị bác sĩ kia, đã cổ vũ khích lệ tôi, giúp tôi vượt qua bệnh tật hiểm nghèo: **"Hãy đối mặt với hiện thực đi! Đừng than khóc nữa! Hãy tìm cách giải thoát đi".**

Để kết thúc chương này, tôi vẫn mượn câu nói của bác sỹ Carrel: "Người nào không biết vượt qua ưu tư buồn phiền, người đó sẽ chết khi tuổi còn rất trẻ"

Cũng giống như các tín đồ Hồi giáo khắc kinh Coral của vị giáo chủ Mohamet lên ngực, tôi cũng muốn khắc sâu câu nói của bác sỹ Carrel vào đầu các vị độc giả: *"Người nào không biết vượt qua ưu tư buồn phiền, người đó sẽ chết khi tuổi còn rất trẻ"*.

Rất có thể Bác sỹ Carrel muốn nhắc nhở cả bạn nữa đấy!

PHẦN THỨ HAI

NHỮNG KĨ NĂNG CƠ BẢN ĐỂ PHÂN TÍCH NỖI ƯU PHIỀN

Những kĩ năng cơ bản để phân tích nỗi ưu phiền:

- Nguyên tắc thứ 1: Tìm hiểu sự việc. Hãy nhớ kĩ câu nói của hiệu trưởng trường đại học Chicago: "50% nỗi phiền não của loài người trên thế giới là do con người chưa nhận thức đầy đủ tình hình đã vội vã quyết định".

- Nguyên tắc thứ 2: Phân tích sự việc một cách tỉ mỉ, sau đó mới đưa ra quyết định.

- Nguyên tắc thứ 3: Một khi đã đưa ra quyết định, thì lập tức phải hành động, tuân thủ các nguyên tắc mà quy định đã đưa ra, chỉ có như thế mới khiến bạn không nghĩ ngợi lung tung.

- Nguyên tắc thứ 4: Bất luận một người nào đó, đang băn khoăn lo nghĩ về vấn đề nào đó, cũng có thể viết ra câu trả lời cho bốn vấn đề sau:

+ Vấn đề là gì?

+ Nguyên nhân của vấn đề là những gì?

+ Có những hướng giải quyết như thế nào?

+ Phương pháp giải quyết tốt nhất là gì?

Chương IV:

LÀM THẾ NÀO CÓ THỂ PHÂN TÍCH VÀ GIẢI QUYẾT NHỮNG VẤN ĐỀ RẮC RỐI

Bước 1: Tìm hiểu sự việc

Bước 2: Đánh giá sự việc

Bước 3: Quyết định hành động, hành động ngay lập tức

- 1. Xác định và viết ra những vấn đề của mình lo lắng là gì*
- 2. Hãy viết ra những việc gì mình có thể làm được*
- 3. Hãy quyết định cách thức giải quyết vấn đề*
- 4. Lập tức hành động theo những nguyên tắc đó*

Những cách thức mà bác sỹ Carrier đã nói ở các chương trước đó liệu có thể giúp chúng ta giải quyết được mọi nỗi buồn phiền hay không? Đương nhiên là không thể!

Vậy thì còn cách hữu hiệu nào hơn không? Chúng ta nên trang bị cho mình những phương pháp để có thể giải quyết tất cả các vấn đề rắc rối trong cuộc sống, phương pháp đó bao gồm ba bước, giúp bạn học hỏi và vận dụng trong việc đánh giá vấn đề.

1. Tìm hiểu sự việc

2. Đánh giá sự việc

3. Hãy quyết định cách thức giải quyết vấn đề và lập tức lựa chọn phương pháp hành động

Điều này chỉ đơn giản như vậy sao? Nhưng đây chính là những phương pháp hữu hiệu mà nhà triết học Aristote đã dạy và đã sử dụng. Nếu như có những vấn đề rắc rối dày vò chúng ta suốt ngày đêm, tại sao chúng ta không sử dụng phương pháp hữu hiệu này.

Nguyên tắc thứ nhất là: tìm hiểu sự việc. Vì sao bước này lại quan trọng như vậy? Nếu chúng ta không nắm được bản chất vấn đề mình đang gặp phải, làm sao chúng ta có thể biết cách mà giải quyết chúng được. Nếu chúng ta không nhận thức rõ về sự việc thì cũng giống như đi mò kim đáy bể vậy. Đây không phải là biện pháp chỉ mình tôi biết mà ông hiệu trưởng của trường đại học Columbia - Herbert E. Hawlees đã sử dụng nó từ 22 năm trước. Ông đã từng giúp hai trăm nghìn học sinh của mình giải quyết những vấn đề rắc rối trong cuộc sống của họ, ông đã từng nói với tôi: "Nguyên nhân chính của sự lo lắng là do gặp phải khó khăn". Điều ông muốn nhấn mạnh là: "Hầu hết mọi người trong chúng ta do quá lo lắng đã không nhìn nhận hết mọi sự việc, dẫn đến đưa ra quyết định vội vàng thiếu sáng suốt". Ví dụ ông đã đưa ra là: Nếu như vào ba giờ chiều ngày thứ hai tuần sau bạn sẽ phải đối mặt với vấn đề quan trọng thì những ngày trước đó, bạn đừng thử ra một quyết định vội vàng nào cả, trong giai đoạn này bạn nên tập trung toàn bộ tinh thần vào việc tìm hiểu về vấn đề có liên quan. Bạn không nên suy nghĩ nhiều về nó quá mà cảm thấy bất an, bạn cũng đừng để mình mất ngủ, bạn chỉ nên tập trung vào tìm hiểu sự việc. Thời điểm cần quyết định sẽ nhanh đến thôi, nếu như bạn đã hiểu rõ sự việc rồi thì đối với vấn đề thông thường, cách giải quyết cũng dễ dàng thôi".

Tôi đã hỏi ông Hawlees có đúng rằng hoàn toàn không phải lo lắng không, ông đáp: "Hoàn toàn đúng, tôi có thể nói một cách thẳng thắn rằng: trong cuộc sống của tôi hoàn toàn không có một chút lo âu nào cả. Tôi phát hiện ra rằng, nếu con người chuyên tâm vào tìm hiểu sự thật khách quan thì những nhận thức sáng suốt có thể đẩy lùi những khó khăn."

Hãy để cho tôi được nhắc lại câu nói vàng ngọc này: **"Nếu con người chuyên tâm tìm hiểu vào sự thật khách quan thì những nhận thức sáng suốt có thể đẩy lùi những khó khăn."**

Còn những cách suy nghĩ thông thường của chúng ta thì như thế nào? Nếu như chúng ta đã từng có ý tìm hiểu sự việc, thì cũng chỉ giống như ông Edison đã từng nói: "Con người thường rất ngại suy nghĩ". Nếu như chúng ta không tìm hiểu sự việc một cách khách quan, chúng ta cũng chỉ hành động theo cảm tính mà thôi, nghĩa là: chỉ thích tìm những hành động bao che cho ý nghĩ của chúng ta mà quên đi những sự việc thực tế khác, chúng ta chỉ thích sự việc có thể bao biện, bào chữa cho hành động của chúng ta mà thôi. Điều đó nhằm hợp lý hoá hành động với cách suy nghĩ của chúng ta một chút mà thôi.

Tác giả người Pháp tên là André Maurois đã nói: *"Tất cả những gì phù hợp với ý nguyện của con người xem ra đều đúng cả, những gì không phù hợp đều khiến chúng ta bức mình"*.

Thảo nào để tìm cách giải quyết vấn đề lại khó đến như vậy, nếu như chúng ta mặc định rằng $2+2=5$, chẳng phải chúng ta đã khiến cho môn số học khó lên vạn phần hay sao? Điều kỳ lạ là trên thế giới này lại có biết bao nhiêu người cứ kiên quyết cho rằng $2+2=5$ thậm chí là 500, do đó con người đã tự gây ra cho mình bao nhiêu nỗi đau khổ không tên.

Vậy thì làm thế nào mới đúng đây? Chúng ta phải bình tĩnh sáng suốt mà suy nghĩ, như ông Hawlees đã nói: "Chúng ta cần phải dựa trên quan điểm khách quan, công bằng để mà giải quyết sự việc".

Điều này chẳng dễ một chút nào khi tôi đang ở trong tâm trạng phiền não, bởi vì âu lo phiền muộn là một trạng thái tình cảm. Tôi nhận thấy có hai điểm mấu chốt có thể giúp chúng ta thoát khỏi vũng bùn của sự âu lo tâm tối, để có thể sáng suốt khách quan mà xem xét các vấn đề:

1. Lúc tôi tìm hiểu sự việc, tôi sẽ đứng trên góc độ của một người khác để tìm kiếm các chi tiết có liên quan, chỉ có như thế mới có thể giúp cho tôi giữ được thái độ khách quan, công bằng đồng thời cũng giúp tôi giải toả các trạng thái tình cảm.

2. Lúc bắt buộc phải tìm hiểu sự việc trong tình trạng phiền não, tôi sẽ giả thiết rằng mình đang là luật sư bào chữa, hay nói cách khác, tôi phải tìm ra những chi tiết ngược lại với những sự việc mà tôi mong muốn, đó là những sự việc mà tôi ghét phải đối mặt nhất.

Tiếp đó phải viết sự việc đã xảy ra giữa hai bên ra giấy, thông thường tôi nhận thấy rằng sự thật thường nằm ở giữa hai phía đối nghịch.

Điểm quan trọng mà tôi muốn nêu ra là: Bất luận bạn, tôi, nhà bác học thiên tài Anhxtanh, toà án tối cao của Hợp Kỳ cũng không thể đưa ra những quyết định đúng đắn nhất nếu chưa thu thập đầy đủ những tình tiết về sự việc. Lúc ông Edison qua đời, người ta còn tìm thấy 2500 cuốn sổ tay nhỏ ghi lại đầy đủ chi tiết có liên quan đến những việc ông đã giải quyết trong cuộc đời.

Do vậy tìm hiểu sự việc là nguyên tắc đầu tiên để giải quyết các sự việc. Chúng ta hãy học tập phương pháp của

ông hiệu trưởng Hawlees: Trước khi chưa tìm hiểu sự việc với thái độ khách quan, công bằng thì đừng bao giờ vội vã ra quyết định.

Tuy nhiên nếu chỉ có biết tìm hiểu sự việc mà chưa biết phân tích sự việc thì điều đó chẳng có tác dụng gì với chúng ta cả.

Tôi đã tốn rất nhiều công sức mới phát hiện ra rằng, để tiến hành phân tích thì nhất thiết chúng ta phải viết ra giấy các chi tiết của sự việc. Trên thực tế, từ những vấn đề được viết ra giấy một cách rõ ràng cho đến những sự việc đã được tìm hiểu có vai trò vô cùng to lớn đối với bạn khi đưa ra một quyết định nào đó. Nhà sáng chế nổi tiếng nước Mĩ Charles Kettering đã từng nói: "Một vấn đề, khi được nhìn nhận một cách rõ ràng thì đã được giải quyết một bước rồi."

Người Trung Quốc thường có một câu thành ngữ: "Trăm nghe không bằng một thấy". Chính vì thế tôi muốn lấy một ví dụ để tạo thành một bức tranh sinh động, giúp cho các bạn đọc giả dễ hình dung.

Nhân vật chính trong bức tranh mà tôi muốn mô tả chính là Galen Litchfield, ông là một người bạn của tôi, một thương gia người Mĩ khá thành đạt ở vùng Viễn Đông. Năm 1942, khi quân Nhật xâm chiếm Thượng Hải, ông đang ở đó. Ông đã kể câu chuyện về chính cuộc đời mình:

"Ngay sau khi phát xít Nhật chiếm Trân Châu Cảng không lâu, chúng đã chiếm luôn cả thành phố Thượng Hải, tôi lúc đó là giám đốc công ty bảo hiểm nhân thọ Châu Á tại Thượng Hải, quân Nhật đã phái một viên sỹ quan hải quân đến công ty tôi để kiểm tra tài sản và lệnh cho tôi phải hợp tác với chúng, lúc đó tôi không còn cách lựa chọn nào khác, ngoài cách phải miễn cưỡng tuân theo, nếu không chẳng còn đường sống nào nữa.

Tôi nhất cử nhất động đều phải làm theo lệnh của chúng, chỉ có điều vẫn còn một khoản tiền bảo hiểm trị giá 750000 đôla tôi chưa kê khai và nộp cho chúng. Khoản tiền này tôi vẫn chưa đưa vào sổ sách, vì nó vẫn đang nằm ở chi nhánh Hongkong mà chưa được chuyển về chi nhánh Thượng Hải. Nhưng nếu bọn Nhật mà phát hiện ra, tôi chắc chắn sẽ bị lĩnh những hình phạt tàn khốc nhất. Quả nhiên chẳng bao lâu chuyện này đã bị bại lộ.

Khi sự việc bị phát giác tôi không có mặt tại công ty, chỉ có vị kế toán trưởng ở đó. Sau đó ông này báo cáo lại toàn bộ sự việc với tôi, viên quan Nhật Bản phát hiện ra vụ này đã nổi trận lôi đình, đằng đằng sát khí, chửi tôi là kẻ lừa đảo, thẳng ăn cắp, dám công khai đối đầu với quân đội của Thiên hoàng, điều đó có nghĩa là tôi sẽ bị tống vào nhà giam Đại Kiều!

Nhà giam Đại Kiều ư! Đó là phòng biệt giam tàn khốc nổi tiếng của quân đội Nhật Bản, vài người bạn của tôi đã từng nói họ thà tự sát còn hơn là phải bước vào nhà ngục kinh hoàng đó. Còn một vài người bạn khác đã bỏ xác nơi đó chỉ sau có mười ngày bị thẩm vấn và tra khảo cực hình. Vậy mà tôi lại sắp bị tống vào nơi đó.

Tôi phải làm cách nào đây? Tôi phải tìm ra lời giải đáp vào chiều ngày chủ nhật. Tôi đã sợ hãi vô cùng. Nếu như không tìm được cách để tháo gỡ vấn đề này thì tôi sợ hãi cũng phải thôi. Vậy mà vài năm sau, khi gặp phải chuyện rắc rối tương tự, tôi đều đánh máy ra giấy xem vấn đề là gì và cả đáp án cho vấn đề đó nữa:

1. Tôi đang lo lắng về vấn đề gì?
2. Tôi có thể làm gì được đây?

Trước đó tôi không bao giờ viết lời giải đáp ra giấy, nhưng bây giờ tôi phát hiện ra rằng, nếu bạn viết cả câu

hỏi và câu trả lời của vấn đề bạn đang gặp phải, nó sẽ giúp cho bạn suy nghĩ được sáng suốt hơn. Vì vậy vào chiều chủ nhật đó, tôi trở về phòng và gõ ra giấy:

1. Tôi đang lo lắng về vấn đề gì?

Tôi lo lắng rằng một ngày kia tôi sẽ bị tổng giam vào ngục Đại Kiều.

Rồi tôi gõ máy tiếp:

2. Tôi có thể làm gì được đây?

Tôi đã mất nhiều giờ đồng hồ mới viết được ra. Tôi có thể hành động theo bốn cách và những kết quả cũng như hậu quả của những cách mà tôi có ý định sẽ sử dụng sẽ như sau:

1. Thử tìm cách giải thích với viên sỹ quan Nhật đó, tôi chỉ biết nói tiếng Anh, nếu như thông qua phiên dịch, tôi có thể sẽ bị kích động và căm thù hấn ta, vậy thì chết chắc. Vì với tính cách tàn bạo của hấn, chắc chắn hấn sẽ không cho tôi nói và tổng tôi vào ngục Đại Kiều.

2. Nếu tôi bỏ trốn thì sao? Điều này là không thể được vì chúng giám sát tôi rất chặt chẽ, mỗi ngày về nhà tôi đều bị theo dõi, nếu bỏ chạy rất có thể tôi sẽ bị bắn chết ngay.

3. Nếu tôi chỉ cố thủ trong nhà không đến công ty nữa. Nếu như vậy viên sỹ quan chắc chắn sẽ nghi ngờ ngay, hấn lập tức sẽ cho lính đến tróc nã tôi, như vậy thì đến một lời tôi cũng chẳng kịp nói và liền bị tổng ngay vào ngục.

4. Ngày thứ hai tôi sẽ vẫn đi làm bình thường, có khi do nhiều việc quá mà bọn Nhật quên mất chuyện của tôi thì sao? Nếu như viên sỹ quan Nhật có nghĩ đến nhưng biết đâu hấn không gây phiền phức cho tôi thì sao? Nếu như vậy thì tốt rồi. Còn nếu như hấn lập tức đến tìm tôi thì tôi vẫn có cơ hội để mà giải thích. Do vậy cho dù ngày

thứ hai có việc hay không tôi cũng vẫn cứ đến công ty như thường lệ, để chờ đợi cơ hội có thể thoát khỏi nhà lao Đại Kiều

Tôi đã suy nghĩ một cách thận trọng đến tất cả mọi tình huống, cuối cùng quyết định áp dụng cách thứ 4. Có nghĩa là thứ hai tôi vẫn đi làm như bình thường. Nghĩ đến đây tôi như trút được một gánh nặng.

Sáng ngày thứ hai, lúc tôi bước vào văn phòng, viên sỹ quan kia đã ngồi ở đó và phì phèo điếu thuốc lá. Hắn cố làm ra vẻ bình thường nhìn tôi một lượt chẳng nói chẳng rằng. Sáu tuần sau, ơn trời, viên sỹ quan kia bị điều về Tokyo, nỗi lo lắng của tôi hoàn toàn được giải toả.

Tôi đã tự cứu được mình, bằng cách viết ra các biện pháp mà tôi có thể thực hiện và cả hậu quả của nó nữa vào buổi chiều ngày chủ nhật đó, nhờ vậy tôi có thể bình tĩnh sáng suốt mà đưa ra quyết định. Nếu không làm như vậy chắc tôi sẽ lâm vào tình trạng hoảng loạn, do dự mà dẫn tới sai lầm. Nếu như tôi không suy nghĩ kĩ càng trước khi ra quyết định, thì buổi chiều ngày chủ nhật đó sẽ là một ngày kinh hoàng đối với tôi, đêm đó chắc chắn tôi sẽ bị mất ngủ. Và chắc chắn ngày hôm sau nét mặt quá âu lo sợ hãi của tôi sẽ bị lộ ra, làm cho sự hoài nghi của quân Nhật tăng lên và càng thêm bất lợi đối với tôi.

"Kinh nghiệm đã cho thấy, đưa ra quyết định là một việc vô cùng hệ trọng. Nếu không đưa ra được quyết định đúng đắn thì chỉ càng làm ta lo lắng đến phát điên lên, chẳng khác nào tự giam mình vào ngục tối". Tôi phát hiện ra rằng 50% nỗi lo của mình đã tự tiêu tan trước khi tôi ra một quyết định nào đó, 40% còn lại sẽ dễ dàng được giải quyết nếu tôi tuân thủ theo các nguyên tắc của mình.

Do vậy, chỉ nhờ bốn bước dưới đây tôi đã có thể giải quyết được 90% nỗi buồn phiền rồi:

1. Xác định và viết ra những nỗi âu lo của mình.
2. Hãy viết ra những gì mình có thể làm được.
3. Hãy quyết định phải làm như thế nào.
4. Lập tức thi hành.

Ông Galen Litchfield sau này trở thành ông chủ của một công ty lớn ở Viễn Đông với các hợp đồng bảo hiểm và lợi nhuận tài chính khổng lồ. Ông trở thành một trong những thương nhân Hoa Kỳ quan trọng nhất ở châu Á. Ông rất tự hào về những thành công của mình, vì phần lớn các sự việc được giải quyết suôn sẻ là nhờ ông đã phân tích và quyết định chúng theo các nguyên tắc mà ông đã đặt ra.

Vậy ưu điểm của các phương pháp này là gì? Ưu điểm là nó rất cụ thể, đi sâu trực tiếp và giải quyết hiệu quả cốt lõi của vấn đề. Hơn nữa nó còn được bổ xung bằng nguyên tắc thứ 3 này đó là: **Hãy lập tức hành động!** Vì nếu không hành động thì việc phân tích hàng loạt các sự kiện lại trở lên vô ích hay sao?

Nhà tâm lí học William James đã từng nói: **"Một khi bạn đã đưa ra quyết định đúng đắn thì hãy thực hiện ngay, bất chấp đến hậu quả"** (Cụm từ: "Bất chấp hậu quả" có nghĩa là: "Đừng vì hậu quả mà quá lo lắng"). Ý của ông là: Một khi từ sự việc thực tế mà bạn đã đưa ra quyết định có tính khả thi thì hãy lập tức hành động, đừng có hoài nghi chính mình mà dẫn đến nhiều hoài nghi nữa. Nhất định không được lùi bước.

Có lần tôi hỏi ông Waite Philips - một người rất nổi tiếng trong lĩnh vực công nghệ hoá dầu, là ông đã thi hành các quyết định của mình ra sao? Ông đã trả lời tôi như sau:

"Tôi nhận thấy rằng việc suy nghĩ quá thận trọng có thể dẫn tới hoang mang và lo lắng, có những lúc, quá nhiều sự kiểm chứng và giả thiết lại lợi bất cập hại. Mà những lúc này chúng ta lại cần phải quyết định, phải thực hiện và không được lùi bước"

Sao bạn không thử áp dụng ngay phương pháp của ông Hawlees để giải quyết những vấn đề của mình đi?

Bước thứ nhất: Bạn đang lo lắng về điều gì (có thể dùng bút chì để viết vào chỗ trống).

Bước thứ hai: Tôi có thể làm gì bây giờ? (có thể dùng bút chì để viết vào chỗ trống)

Bước thứ ba: Những biện pháp nào dưới đây tôi có thể sử dụng được?

Bước thứ bốn: Khi nào tôi bắt đầu hành động?

Chương V:

LÀM THẾ NÀO ĐỂ GIẢM BỚT MỘT NỬA ÁP LỰC CÔNG VIỆC?

Mọi nghe quả thật là có chút ma thuật nào đó nhưng thật ra chẳng có gì gọi là ma thuật cả, chỉ cần bạn hiểu nó một cách thấu đáo, thì nó sẽ trở thành một điều thật giản đơn.

1. Vấn đề của bạn là gì
2. Nguyên nhân của vấn đề là gì?
3. Có những biện pháp giải quyết nào?
4. Biện pháp giải quyết nào là tốt nhất?

Nếu như bạn là một nhà kinh doanh, khi nghe đến tiêu đề của chương: "Làm thế nào có thể giảm bớt một nửa áp lực công việc?", chắc hẳn bạn sẽ cho rằng tiêu đề này thật là vớ vẩn. Tôi làm công việc kinh doanh cho đến nay đã được 19 năm, nếu so với mọi người thì không phải là người không hiểu biết, nên nếu ai đó bảo tôi rằng, có thể giúp tôi giảm bớt đi một nửa áp lực trong công việc, tôi sẽ cho đó quả thật là một chuyện hoang đường!

Nếu các bạn nghĩ như vậy thì cũng rất tự nhiên thôi, cách đây vài năm nếu trông thấy tiêu đề như vậy, tôi cũng có cách nghĩ như bạn. Cái nhan đề này quả chứa nhiều hứa hẹn, nhưng hứa hẹn nhiều thì có tốn kém gì đâu?

Tôi có thể thành thật mà nói rằng: Có thể tôi không giúp gì cho bạn giảm bớt được một nửa áp lực công việc.

Kể cả chương trước đó, mà chúng ta đã phân tích cũng chẳng giúp gì cho bạn, chẳng có ai có thể giúp bạn được, trừ chính bản thân bạn. Chỉ có điều tôi sẽ giúp bạn bằng cách mang những phương pháp những người khác đã áp dụng thành công đến cho bạn, tất cả còn lại là xem bạn sẽ áp dụng nó như thế nào thôi.

Chắc bạn vẫn còn nhớ câu nói của tiến sỹ Carrel: *"Những người không biết vượt qua nỗi u sầu thì sẽ chết khi tuổi còn rất trẻ"*.

Nếu như đây quả thật là một vấn đề nghiêm trọng thì tôi chỉ muốn giúp bạn gạt bỏ đi 1/10 nỗi phiền muộn của bạn thôi cũng được. Như thế chắc hẳn bạn cũng hài lòng, có đúng thế không? Thế thì tốt quá rồi còn gì! Tôi còn muốn kể cho bạn nghe, một vị lãnh đạo công ty làm thế nào để có thể tiết kiệm được 3/4 thời gian vẫn vẫn bị tiêu phí trong các cuộc hội họp để giải quyết các vấn đề kinh doanh.

Câu chuyện tôi muốn kể không phải về một người vô danh nào đó mà bạn hoàn toàn có thể đi xác minh. Đó là câu chuyện về ông Leon Schimkin, ông đã từng là một cổ đông lớn và là tổng giám đốc của một nhà xuất bản lớn ở nước Mỹ - Nhà xuất bản Simon&Schuster. Dưới đây chính là câu chuyện mà ông Lemon Schimkin đã kể:

"Trong suốt 15 năm tôi đã phải bỏ một nửa thời gian làm việc trong ngày để dành cho các cuộc hội họp. Trong các cuộc hội họp chỉ thảo luận mỗi một vấn đề là nên làm như thế này hay như thế kia hay chẳng nên như thế nào cả. Mọi người chán nản ngồi trên ghế mà quay ngang quay ngửa, đứng đĩnh từng bước, tranh giành lẫn nhau, đi đi lại lại đợi cho tới buổi chiều. Toàn bộ tinh thần và sức lực của tôi như bị vắt kiệt. Tôi lại cứ tin rằng tự mình có thể vượt qua được những ngày tháng như vậy. Trong suốt 15 năm tôi vẫn thường xuyên sống như thế và tôi chẳng

nghe được biện pháp nào hay hơn cả. Nếu như có một người nào đó bảo rằng có thể tiết kiệm được 3/4 thời gian hội họp đầu đầu ở công ty, hoặc tiết kiệm được 3/4 áp lực từ mỗi buổi họp thì chắc hẳn người đó phải từ trên trời rơi xuống hoặc là một người theo chủ nghĩa lạc quan thái quá. Không ngờ tôi lại phát hiện có một cách giúp tôi thực sự đạt được mục đích đó. Phương pháp này đã được tôi sử dụng suốt tám năm rồi, nhờ đó mà hiệu quả công việc, sức khỏe, hạnh phúc của tôi đều thay đổi một cách diệu kì.

Mới nghe quả thật là có chút ma thuật nào đó nhưng thật ra chẳng có gì gọi là ma thuật cả, chỉ cần bạn hiểu nó một cách thấu đáo, nó đã trở thành một điều thật giản đơn.

Điều then chốt là ở chỗ: Thứ nhất, tôi lập tức thay đổi trình tự mà trong suốt 15 năm nay tôi đã theo đuổi, cái trình tự này là, tôi để cho các đồng sự đưa ra tất cả các vấn đề cần giải quyết, rồi cuối cùng lại hỏi: Chúng ta nên làm như thế nào bây giờ? Thứ hai, tôi liền đưa ra một quy tắc mới: Bất kì người nào muốn đề xuất ý kiến, đều phải chuẩn bị trước các câu trả lời cho bốn câu hỏi dưới đây:

- Câu hỏi thứ nhất: Vấn đề là gì?

Trước đây mỗi lần cuộc họp bắt đầu, chúng tôi đều mất hai giờ đồng hồ để làm rõ vấn đề cần giải quyết là gì. Thói quen của chúng tôi là mất thời gian vào việc tranh cãi thảo luận bằng lời mà không viết ra cụ thể xem vấn đề đó là gì?

- Câu hỏi thứ hai: Nguyên nhân của vấn đề là gì?

Khi nhìn lại sự nghiệp của mình, tôi thật sự kinh ngạc vì tại sao mình đã lãng phí nhiều thời gian như vậy mà vẫn không tìm ra được nguyên nhân căn bản của vấn đề là gì

- Câu hỏi thứ ba: Biện pháp nào có thể giải quyết được vấn đề?

Trước đây mỗi lần họp hành, khi có người nào đó nêu ra biện pháp giải quyết vấn đề, thì liền có người phản bác anh ta, bầu không khí trong hội trường nhiều khi rất căng thẳng. Chúng tôi thường quên mất vấn đề cần thảo luận ở đây là gì, cho đến hết giờ biện pháp để giải quyết vấn đề vẫn còn ở tận đầu tận đuôi.

- Câu hỏi thứ tư: Biện pháp mà bạn đưa ra sẽ là gì?

Những người cùng họp hành với tôi thông thường đã bị bức bối trong nhiều giờ đồng hồ rồi, lại còn đi đi lại lại nên không thể nghĩ ra tất cả các cách giải quyết mà thường viết: đây là giải pháp mà tôi đề nghị.

Từ khi ban hành quy định mới, rất ít các đồng sự nghiệp tới tìm tôi để thảo luận ý kiến. Vì sao vậy? Bởi vì họ nhận thấy rằng cần phải trả lời cho bốn câu hỏi của tôi, muốn vậy họ phải đi tìm hiểu sự việc và còn phải làm thế nào để hiểu vấn đề một cách toàn diện. Kết quả là chính họ cũng tự tiết kiệm được 3/4 thời gian của mình và không cần đi tìm tôi để thảo luận nữa. Bởi vì những cách giải quyết sẽ tự hiện ra như một trò ảo thuật vậy. Có những vấn đề thực sự cần phải thảo luận cũng chỉ cần 1/3 thời gian của trước kia là đủ, bởi vì các vấn đề này cần phải tuân theo những bước có trình tự và tính logic nhất định. Nhờ đó mà đưa ra các quyết định đúng đắn.

Hiện nay trong công ty của tôi, những khoảng thời gian dùng để lo lắng và tranh cãi đã thực sự giảm xuống, làm việc nhiều là cách tốt nhất để hoàn thiện chính mình."

Một người bạn của tôi, ông Frank Bettger - nhà tư vấn bảo hiểm nổi tiếng Hoa Kỳ cũng áp dụng phương pháp tương tự. Nó không những giúp ông giải toả được những phiền não mà còn làm cho thu nhập của ông tăng cao gấp nhiều lần.

Frank Bettger nói:

"Vài năm trước, khi tôi bắt đầu công việc bán bảo hiểm, tôi rất nhiệt tình hào hứng với công việc này. Sau đó, có một vài việc không thuận lợi đã xảy ra, khiến tôi cảm thấy rất buồn bực, lo nghĩ. Vì thế tôi không còn coi trọng công việc này nữa và muốn bỏ việc. Nếu không có một buổi sáng cuối tuần, khi tôi suy nghĩ xem cái gì đã làm tôi lo âu đến như vậy có lẽ tôi đã bỏ việc từ lâu rồi.

1. Tôi đã tự hỏi mình, *rốt cuộc là vấn đề gì?* Vấn đề là mặc dù tôi rất chăm chỉ, nỗ lực đi gặp gỡ khách hàng, nhưng không hề đạt được kết quả tốt đẹp nào. Tôi đã cùng các khách hàng nói chuyện rất vui vẻ nhưng cuối cùng vẫn không kí được hợp đồng. Nhiều vị khách hàng thường nói: Tốt thôi! Ông Bettger ạ! Để tôi suy nghĩ thêm chút nữa! Chúng ta sẽ bàn chuyện này sau nhé!" Như vậy, tôi phải mất rất nhiều thời gian để đi gặp gỡ lại họ, điều này làm tôi chán nản quá chừng.

2. Tôi lại tự hỏi mình: *Có những giải quyết nào?* Để tìm lời giả đáp tôi cần phải xem xét vài việc. Tôi mang cuốn sổ công tác của cả năm ra để đọc.

Tôi đã phát hiện một điều rất đáng ngạc nhiên, giấy trắng mực đen rõ ràng: 70% hợp đồng được kí trong lần đầu tiên gặp gỡ khách hàng, 23% hợp đồng được kí vào lần thứ hai. Vậy tôi còn lãng phí thời gian cho những lần gặp gỡ thứ 3, thứ 4, thứ 5 làm gì vì kết quả của những lần đó chỉ đạt được 7% mà thôi. Đây chính là nguyên nhân làm tôi vừa lãng phí thời gian và vừa chán nản kiệt quệ. Nói một cách khác, tôi chỉ vì 7% số hợp đồng kí được mà để phí mất một nửa thời gian.

3. *Biện pháp để giải quyết vấn đề là gì?* Hiển nhiên, tôi lập tức dừng ngay những cuộc gặp gỡ khách hàng ở lần thứ hai để dùng toàn bộ thời gian vào việc khai thác khách hàng mới. Nhờ đó mà kết quả đạt được rất khả

quan. Lợi nhuận sau mỗi một lần gặp gỡ khách hàng của tôi đều nhanh chóng tăng lên.

Chúng ta vừa nói đến ông Bettger, người sau này trở thành một nhà tư vấn bảo hiểm có tầm cỡ ở Mỹ. Chẳng ai có thể nghĩ rằng đã có lúc ông muốn từ bỏ công việc này, mà đành chấp nhận thất bại cho đến khi ông biết phân tích các vấn đề của mình và đây là con đường dẫn đến thành công của ông.

Bạn có thể sử dụng những câu hỏi này để giải quyết những vấn đề trong công việc của bạn không? Tôi muốn nhắc lại tiêu đề mà tôi đã đưa ra từ trước: bốn vấn đề này có thể làm giảm bớt một nửa áp lực trong công việc của bạn:

- 5. Vấn đề của bạn là gì?**
- 6. Nguyên nhân của vấn đề là gì?**
- 7. Có những biện pháp giải quyết nào?**
- 8. Biện pháp giải quyết nào là tốt nhất?**

PHẦN THỨ BA

CÁC PHƯƠNG PHÁP GIÚP CHÚNG TA THOÁT KHỎI SỰ LO ÂU PHIỀN MUỘN

1. Luôn luôn bận rộn, để làm cho nỗi phiền muộn không có chỗ trong đầu bạn, phương pháp trị liệu tốt nhất để tiêu diệt đi nỗi u sầu chính là hăng say làm việc.

2. Đừng vì chuyện nhỏ mà lo âu phiền muộn, đừng để chuyện vụn vặt phá hoại hạnh phúc của chúng ta.

3. Hãy dùng nhiều cách để tránh nỗi u sầu, Hãy tự hỏi mình rằng: cuối cùng thì việc này có những cách nào có thể giải quyết được?

4. Phải biết chấp nhận sự thật. Nếu như bạn nhận thấy rằng bản thân bạn không thể cải thiện được tình hình, bạn hãy tự nói với bản thân mình rằng: Chuyện nó vốn là như vậy, chẳng còn sự lựa chọn nào khác cả.

5. Hãy để cho nỗi âu lo của bạn phải dừng lại ở một điểm nút nào đó, hãy xem xem bạn sẽ phải tổn hại cho việc này là bao nhiêu, đến một chừng mực nào đó bạn sẽ phải tiến lên.

6. Nhất định bạn không được buồn phiền vì những chuyện đã qua

Chương VI:

HÃY LUÔN LUÔN LÀM VIỆC

Sự bi quan của con người là do vô công rồi nghề dẫn đến buồn chán và đã giết chết niềm vui của bạn (Bernard Shaw).

Cho dù một người tài trí thông tuệ đến đâu, trái tim của anh ta cũng không thể chứa đựng hai nỗi niềm cùng một lúc.

Hãy làm cho mình luôn bận rộn, người đang u sầu hãy lập tức lao vào công việc nếu không nó sẽ dẫn bạn đến bờ vực của sự tuyệt vọng.

Chắc hẳn tôi chẳng bao giờ quên được câu chuyện của ông Douglas - một trong những học viên của tôi, ông kể với tôi rằng gia đình ông vừa trải qua những chuyện vô cùng đau lòng, tai họa liên tiếp giáng xuống gia đình ông. Đầu tiên là đứa con gái năm tuổi mà ông bà hằng yêu quý qua đời, ông bà dường như không thể chịu đựng được nỗi đau đó, nhưng chưa đầy mười tháng sau, một bé gái mà Thượng đế mới ban cho ông bà chỉ sống được vồn vẹn có năm ngày.

"Sự mất mát lần thứ hai như một đòn mạnh giáng xuống đầu chúng tôi", người cha đau khổ này đã nói: "Tôi không thể nào chấp nhận được sự thật đau lòng đó, ăn không ngon, ngủ không yên, đến nghỉ ngơi tinh thần tôi cũng không làm được. Tôi còn bị chứng thần kinh suy nhược nặng, tuyệt vọng vô cùng". Cuối cùng chẳng còn

cách nào khác ông phải cầu cứu tới các bác sỹ, người khuyên ông nên dùng thuốc ngủ, người lại khuyên ông nên đi du lịch, tất cả các cách trên ông đều đã thử, nhưng hoàn toàn vô ích. "Tôi như bị hai gọng kìm siết chặt, càng ngày càng siết chặt hơn". Câu chuyện bi thảm này chỉ có những ai trải qua rồi mới có thể thấu hiểu được.

"Nhưng cảm ơn trời đất vì tôi vẫn còn một cậu con trai bốn tuổi, nó đã tình cờ giúp tôi ra khỏi sự tuyệt vọng. Vào buổi chiều của một ngày nọ, khi tôi đang chìm đắm trong nỗi khổ đau thì cháu gọi tôi: "Bố ơi! Bố làm cho con một chiếc thuyền nhé?" Tôi còn tâm trí nào để mà làm thuyền cho con nữa, sự thực là tôi chẳng thiết làm gì cả. Nhưng vì chiều cháu mà tôi đành miễn cưỡng làm vậy."

"Làm một chiếc thuyền cho con trai mất hơn ba tiếng đồng hồ, lúc làm xong, tôi cảm thấy trong lòng nhẹ nhõm và bình tâm trở lại, cái cảm giác mà trong suốt mấy tháng qua tôi không hề có được".

"Cảm giác trên đã khiến tôi phải suy nghĩ, cũng là sự suy nghĩ đầu tiên trong suốt mấy tháng qua. Tôi nhận thấy rằng khi bạn bận rộn vạch ra kế hoạch hoặc tính toán cho một việc gì đó, bạn không dễ gì buồn phiền được nữa. Lúc làm chiếc thuyền cho con trai tôi thấy nỗi buồn bấy lâu của mình tự nhiên bay đi mất. Chính vì thế tôi quyết định phải làm cho mình bận rộn".

"Buổi tối ngày hôm sau, tôi quan sát mọi đồ vật trong nhà, tìm xem có cái gì cần sửa chữa không. Tôi đã ghi những thứ cần phải làm như sửa chữa giá sách, cầu thang, cửa sổ, mái ngói, chốt cửa, vòi nước... Nhìn lại thì quả đúng là đáng ngạc nhiên vì chỉ trong vòng có hai tuần tôi đã làm được 242 việc".

"Trong vòng hai tuần, không những tôi đã sửa xong hầu hết các vật dụng trong nhà mà còn tìm thấy ý nghĩa

của cuộc sống. Tuần hai buổi tôi tham gia vào lớp học buổi tối ở New York, tham gia công tác xã hội ở khu vực nơi tôi ở. Trước mắt, tôi phải đảm nhiệm chức chủ tịch hội đồng quản trị của trường. Tôi còn chủ trì các cuộc hội nghị và tham gia quyền tiền cho hội chữ thập đỏ và các hoạt động của nó. Tôi bận bịu đến nỗi không còn thời gian để mà buồn bã nữa."

"Không có thời gian để mà buồn bã" đó là câu nói nổi tiếng của thủ tướng Anh Chusckill. Trong chiến tranh thế giới lần II, các trận chiến đấu đều rất ác liệt, mỗi ngày ông phải làm việc tới 18 tiếng. Có người hỏi ông, với trách nhiệm nặng nề như vậy ông có phiền não hay không? Ông đáp: "Tôi bận quá, chẳng có thời gian mà phiền não nữa."

Charles Kettering lúc bắt tay vào nghiên cứu bộ phận khởi động tự động cho xe ô tô cũng có cách nhìn nhận như vậy. Ông vừa mới từ chức phó giám đốc công ty General Motors nổi tiếng nước Mĩ và xin vào làm giám đốc bộ phận nghiên cứu. Nhưng vào thời điểm đó, ông nghèo đến nỗi phải sử dụng nhà kho làm phòng nghiên cứu thử nghiệm. Để có tiền mua phụ tùng cho việc nghiên cứu, ông đã lấy khoản tiền 1500 đôla dành dụm từ việc dạy đàn piano của bà vợ. Sau đó, ông còn đem hợp đồng bảo hiểm nhân thọ đi vay được 500 đôla. Tôi hỏi vợ ông xem lúc đó bà có lo lắng hay không? Bà đã trả lời: "Lo lắng chứ! Tôi lo đến nỗi không thể nào ngủ được, nhưng ông nhà tôi lại không hề như vậy! Ông ấy dốc hết sức để làm việc, nên chẳng có thời gian để lo lắng".

Nhà bác học vĩ đại Louis Pasteur từng đề cập đến "Sự thanh thần trong thư viện và trong phòng thí nghiệm". Vì sao lại như vậy? Khi đang làm việc trong phòng thí nghiệm và trong thư viện, mọi người đều phải tập trung hết sức và tự nhiên sẽ quên đi những nỗi phiền não của

minh. Các nhà nghiên cứu thường rất ít khi bị bệnh suy nhược thần kinh, đó là một căn bệnh xa xỉ vì họ làm gì có thời gian mà lãng phí như vậy.

Vậy thì tại sao duy trì thói quen bận rộn lại có thể giúp con người ta giải tỏa những nỗi buồn phiền? Bởi vì trong tâm lí học có một định luật như sau: **Cho dù một người tài trí thông tuệ đến đâu, trái tim của anh ta cũng không thể chứa đựng hai nỗi niềm cùng một lúc.** Bạn không tin phải không? Tốt thôi! Chúng ta hãy làm một cuộc thử nghiệm.

Bây giờ xin bạn hãy thư giãn và tựa lưng vào ghế đi, hãy nhắm mắt lại và trong cùng một khoảnh khắc, bạn hãy thử tưởng tượng cả về nữ thần tượng của mình và những công việc mà bạn phải hoàn thành. Bây giờ hãy thử đi!

Bạn đã phát hiện ra chưa? bạn chỉ có thể lần lượt tưởng tượng về từng việc một và không thể cùng nghĩ cả hai việc cùng một lúc! Tình cảm của chúng ta cũng vậy, chúng ta không thể vừa hào hứng với một việc này, vừa đau khổ buồn phiền với việc kia được. Trạng thái tình cảm này có thể bị trạng thái tình cảm khác chen lấp. Nhờ phát hiện đơn giản này mà các bác sĩ trong chiến tranh thế giới thứ II đã lập được một kì tích xuất sắc. Một số binh sĩ trên chiến trường phải chịu đựng sự khốc liệt của chiến tranh khiến họ quá sợ hãi đến hoảng loạn thần kinh. Các bác sĩ điều trị đã nghĩ ra một phòng trị bệnh gọi là: "Để cho họ luôn luôn bận rộn".

Chỉ cần họ tỉnh táo một chút là người ta cho họ tham gia ngay vào các hoạt động, đa phần là hoạt động ngoài trời như câu cá, săn bắn, đá bóng, làm vườn và khiêu vũ, họ bận rộn để không có thời gian nhớ lại những cảnh tượng khốc liệt mà họ đã phải trải qua.

"Liệu pháp làm việc" là một danh từ mà các nhà tâm lý học hiện đại đã sử dụng. Các bác sỹ đã biến công việc trở thành phương pháp điều trị hiệu quả. Thật ra đây không phải là một phương pháp điều trị mới bởi vì nó đã được các thầy thuốc Hy Lạp sử dụng từ 500 năm trước Công nguyên.

Dưới thời Franklin, ở thành phố Philadenphia, các tín đồ của giáo phái Quaker cũng đã sử dụng những phương pháp này. Vào năm 1744, có một người đến thăm giáo đường của giáo phái Quaker và điều làm người này kinh ngạc là những bệnh nhân có thần kinh không bình thường đang phải miệt mài dệt lụa. Anh ta cảm thấy những bệnh nhân đáng thương này đang bị bóc lột thậm tệ. Cho đến tận khi các vị tín đồ giải thích rằng: Công việc vừa giúp những bệnh nhân này có thêm thu nhập, vừa giúp họ xua đuổi nỗi buồn phiền ra khỏi trí não.

Bất cứ một nhà tâm lý học nào cũng đều nói với bạn rằng: Làm việc - là cách để cho mình luôn luôn bận rộn, cũng là một liệu pháp điều trị rất tốt cho hệ thần kinh của bạn. Chính nhà thơ Hennry W. longfellow đã tìm ra được chân lý đó trong nỗi đau tuyệt vọng khi người vợ của ông chẳng may qua qua đời. Vợ ông đột nển đã chẳng may để lửa cháy vào áo, bà đã bị bỏng nặng và ông không cứu được bà. Sau chuyện đó, ông cảm thấy bị giày vò gần như phát cuồng lên, nhưng vì còn phải lo cho ba đứa con còn nhỏ ông không thể chìm đắm trong nỗi đau khổ tuyệt vọng được. Ông vừa phải đảm nhận vai trò của cả người cha và người mẹ. Ông dẫn các con đi dạo, kể chuyện cho chúng nghe, dẫn chúng đi xem kịch và trong cùng thời gian đó, ông còn viết được những bài thơ bất hủ. Ông còn dịch cả thơ của Đan tê nữa. Tất cả những việc trên đã làm ông bận tối mắt, tối mũi và hoàn toàn quên mất mình là ai. Nhờ thế mà tâm hồn ông bình yên trở lại.

Nhà thơ người Anh Tennyson cũng ngậm ngùi nói khi người bạn thân nhất của ông là Arthur Hallan qua đời: **"Tôi phải vui đầu vào công việc để quên đi chính mình, nếu không tôi sẽ gục ngã mất."**

Lúc chúng ta quá bận rộn hoặc phải làm việc, thì mọi nỗi buồn phiền của chúng ta dễ dàng bị lãng quên, nhưng khi xong việc rồi thì nỗi buồn phiền ấy lại quay trở lại mà hành hạ ta. Khi ta nghỉ ngơi, là thời gian lẽ ra chúng ta sẽ tận hưởng những giây phút vui vẻ, thì nỗi phiền muộn như một bóng ma lại len lỏi vào trong tâm trí ta. Chúng ta sẽ bắt đầu hoài nghi về về ý nghĩa của cuộc đời. Hoài nghi về sự bất biến của cuộc sống. Nghi ngờ về dụng ý ông chủ đưa ra ngày hôm nay, thậm chí còn nghi ngờ về khả năng tư duy của chính mình.

Khi chúng ta nghỉ ngơi, đầu óc ta dường như trống rỗng. Những nhà vật lý học đều biết "Chân không là dạng trạng thái phản ánh tự nhiên". Vật gần giống chân không nhất mà hiện nay chúng ta thường nhìn thấy là chiếc bóng đèn, khi bóng đèn bị vỡ thì không khí tự nhiên sẽ lập tức tràn vào chiếm lĩnh không gian.

Do vậy khoảng không trong tâm hồn ta cũng cần được lấp đầy. Lấy gì để lấp đầy trạng thái trống rỗng đó đây? Tâm trạng cần phải được lấp đầy bằng tâm trạng, bởi vì những trạng thái lo âu, sợ sệt, hận thù, ghen ghét, đố kị... là những trạng thái tình cảm tự nhiên vốn có của con người, nó là một sức mạnh to lớn, xua đuổi sự bình yên, vui vẻ trong tâm hồn chúng ta cho đến tận cùng.

Giáo sư James.L.Mursell của Đại học sư phạm Columbia đã từng nói rất hay rằng: **"Ưu phiền bản thân nó không thể xâm chiếm bạn khi bạn đang làm việc, nhưng nó thường tấn công ta khi ta quá nhàn rỗi"**. Giả sử đầu óc bạn đang tự do bay bổng, bạn sẽ nghĩ

đến mọi điều có thể, thậm chí cả những điều nhỏ nhất, tâm trạng của bạn lúc này giống như động cơ quay cuồng trong không khí hỗn loạn mà không sao thoát ra được, cuối cùng bạn lại huỷ hoại chính mình. **Phương pháp trị liệu cho nỗi buồn hay nhất là bạn hãy làm mình bận rộn bằng những công việc hữu ích.**

Nhận ra và thực hiện chân lý này, thật ra chẳng phải là điều gì đó quá cao siêu, ai cũng có thể đạt được chứ không cứ phải là các giáo sư đại học. Trong thời kì chiến tranh thế giới thứ II, tôi có gặp một bà nội trợ đến từ Chicago, bà nói với tôi rằng bà cũng nhận thấy: *"Làm một việc gì có ích chính là phương pháp hữu hiệu để chiến thắng nỗi ưu phiền"*. Tôi đã gặp hai vợ chồng bà tại một hàng ăn trên tuyến đường sắt từ New York đến Missouri. Họ nói với tôi rằng người con trai duy nhất của họ đã nhập ngũ ngay sau vụ ném bom lần thứ hai tại Trân Châu Cảng. Bà đã lo lắng cho sự an toàn của đứa con trai duy nhất đến nỗi phát bệnh. Bà luôn luôn tự hỏi: Con bà hiện giờ đang ở đâu? Nó có an toàn không? Nó đã ra trận chưa? Không biết nó có bị thương không? Hay đã hy sinh vì Tổ quốc rồi?

Tôi đã hỏi bà rằng, làm thế nào mà bà có thể vượt qua nỗi buồn phiền lo lắng. Bà đáp: Hãy làm việc cật lực. Trước tiên tôi cho cô giúp việc nghỉ làm, tôi bắt đầu làm mọi việc nhà để khiến mình trở nên bận rộn..."

Nhưng dường như chẳng có gì biến chuyển cả. Vấn đề của bà là: làm việc nhà thì không cần đến đầu óc nhiều, nên nhiều lúc bà vừa dọn giường nhưng vẫn lo lắng. Cuối cùng, bà phát hiện ra cái bà cần là làm sao phải vừa làm cho cả cơ thể và đầu óc đều phải bận bịu làm việc từ sáng đến tối và thế là bà đi đến cửa hàng bách hoá và xin làm nhân viên bán hàng.

Bà nói tiếp: "Đương nhiên là hiệu quả, tôi phải đi lại như con thoi, khách hàng bao vây lấy tôi, hỏi giá tiền, tìm kích cỡ, màu sắc, tôi chẳng có một phút nào để nghĩ về chuyện gì khác cả, rồi đến tối, tôi chỉ muốn để cho đôi chân tôi như được nghỉ ngơi thôi. Ăn xong tôi liền lên giường, ngủ một giấc ngon lành đến sáng. Tôi chẳng có thời gian và tâm trí nào để mà lo lắng nữa.

Bà còn nhớ tới tác phẩm "Nghệ thuật để quên đi điều bất hạnh" của John Cowper Poixys, trong đó có câu: **"Trong lúc làm việc con người đạt được cảm giác an toàn. Sự hào hứng và bình thản trong sâu lắng tâm hồn quả là có một sức mạnh tuyệt vời cổ vũ chúng ta".**

Điều đó có một tác động to lớn vậy sao? Nhà nữ thám hiểm nổi tiếng thế giới Olsa Johnson đã từng kể với tôi về cách bà đã vượt qua nỗi buồn và sự đau khổ. Chắc các bạn cũng biết câu chuyện về bà được viết trong cuốn sách "Sống chung với hiểm nguy". Bà giống như một phụ nữ kết hôn với sự mạo hiểm. Martin Johnson lấy bà lúc bà mới 16 tuổi, ông đã đưa bà từ thành phố bình yên Kansasi đến Pole. Hai mươi năm năm sau, một người phụ nữ từ Kansasi đã đi du lịch vòng quanh thế giới. Ông bà đã quay những thước phim sống động về cuộc sống của những tộc người hoang dã từ châu á đến châu Phi. Vài năm sau đó họ trở về và bắt đầu đi diễn thuyết và trình chiếu những bộ phim mà họ đã quay được từ nơi này đến nơi khác. Nhưng rồi một tai nạn khủng khiếp xảy ra, chiếc máy bay chở hai vợ chồng bà đâm vào núi khiến ông Johnson qua đời còn bà thì bị thương nặng đến nỗi suốt đời phải nằm liệt giường. Vậy mà không hiểu vì sao chỉ ba tháng sau, bà đã có thể ngồi trên xe lăn mà diễn thuyết trước công chúng. Bà ngồi trên xe lăn có thể liên tục diễn thuyết trong vài ba tháng liền trước rất đông khán giả. Tôi hỏi vì sao bà có thể làm được như vậy? Bà đáp: "Tôi làm như

vây để tự mình quên đi quãng đời đầy mất mát và khổ đau". Bà đã làm những điều giống như Tennyson nói cách đây hàng trăm năm: *"Chúng ta phải làm việc thật hăng say thì mới quên đi những điều bất hạnh trong cuộc đời, nếu không sẽ tự huỷ hoại chính mình."*

Đô đốc hải quân Richard E. Byrd, khi đóng quân tại Nam cực cũng phát hiện ra một chân lý như vậy khi ông sống một mình trong một cái lều tuyết vùng Nam cực mênh mông giá lạnh suốt năm tháng liền. Nam cực như một mũ băng khổng lồ chụp xuống cả hai đại lục rộng lớn châu Âu và châu Mỹ, cất giấu trong lòng nó những điều bí ẩn từ ngàn đời. Trong vòng 100 dặm không hề có bóng một sinh vật nào, nhiệt độ xuống thấp một cách khủng khiếp. Ông dường như có thể nghe thấy hơi thở của chính mình đóng thành băng tuyết. Trong tác phẩm "Cô độc, ông đã miêu tả cách thức giúp cho ông có thể tồn tại từng ngày trong khoảng thời gian năm tháng liền trên vùng đất hoang vắng, lạnh lẽo cùng nỗi cô đơn. Ngày và đêm đều một màu đen tối như nhau. Ông chỉ còn cách khiến cho mình luôn bận rộn để tránh khỏi bị phát cuồng lên.

"Mỗi buổi tối, trước khi tắt đèn, tôi phải duy trì một thói quen điếm qua những công việc mình sẽ làm vào ngày mai. Hàng ngày, tôi cho phép mình một giờ đồng hồ để đào đường hầm thoát hiểm, nửa giờ đồng hồ để điều chỉnh mực nước, một giờ đồng hồ để chèn lại các thùng nhiên liệu chắc chắn, hai giờ để thay tấm ván mới cho xe trượt tuyết".

Ông nói: "Cách thức này rất hiệu quả, nó giúp tôi phân phối thời gian hợp lý, giúp tôi cảm thấy khả năng tự chủ rất mạnh mẽ. Nếu tôi không làm gì cả thì mỗi ngày trôi đi đều không có mục đích. Sống mà không có mục đích, cuộc đời bạn sẽ tan đi như mây khói không còn chút dấu vết gì.

Hãy nhớ câu: *Sống mà không có mục đích, cuộc đời sẽ tan đi như mây khói không còn chút dấu vết gì.*

Khi chúng ta âu lo, buồn phiền, thì cũng đừng quên phương pháp giải thoát khỏi nỗi buồn cổ xưa - đó là làm việc. Trong tác phẩm "Con người dựa vào gì để sống" của giáo sư y học lâm sàng Đại học Havard Richard Cabot có viết: "Là một bác sỹ, tôi nhận thấy rằng công việc có thể chữa bệnh được cho rất nhiều người bị bệnh do tâm trạng hoài nghi, sợ hãi, âu lo gây ra. Công việc đem lại cho con người những niềm vui vô cùng, vô tận... Công việc đem lại cho con người thêm sức mạnh - đúng như nhà triết học người Mỹ Emmerson đã đưa ra một chân lý bất hủ khi quan niệm làm việc sẽ cho ta lòng can đảm."

Nếu như chúng ta không thường xuyên làm việc thì sự ưu sầu và sợ hãi sẽ như một bóng đen vô hình len lỏi tiêu diệt năng lực làm việc và năng lực trí tuệ của chúng ta.

Tôi biết có một người làm công việc kinh doanh ở thành phố New York là ông Trumper Longman. Ông thường xuyên làm cho mình trở nên bận rộn để chẳng có thời gian mà lo nghĩ vẩn vơ nữa. Ông là một học viên trong lớp buổi tối của tôi. Ông đã giải toả nỗi buồn chỉ bằng một cách ngắn gọn, đơn giản nhưng rất sinh động và có ý nghĩa. Tôi đã mời ông sau giờ học cùng đi dùng bữa tối. Chúng tôi say sưa thảo luận về kinh nghiệm của ông cho tới tận đêm khuya. Câu chuyện của ông như sau: "Mười tám năm trước, tôi vì lo lắng quá mà bị mất ngủ, người lúc nào cũng hồi hộp, nóng giận và bị suy nhược thần kinh. Có rất nhiều lí do khiến tôi phải lo nghĩ. Tôi là phụ trách tài chính cho công ty buôn bán hoa quả Emperor ở thành phố New York, công ty đã đầu tư 50.000 đôla cho việc mua dâu tây về đóng hộp. Suốt 20 năm công ty chúng tôi đều bán dâu tây đóng hộp cho các hãng sản xuất kem. Công việc kinh doanh

của chúng tôi đang yên lành thì lại bị đình đốn, do các hãng kem lớn vì muốn nâng cao chất lượng và hạ thấp giá thành nên đã quyết định chỉ mua những loại dâu tây đóng thùng thôi.

Chúng tôi không những bỏ 50.000 đôla cho số dâu tây đóng hộp chưa bán đi được mà còn cho một hợp đồng trị giá 100.000 đôla để mua dâu tây cho năm sau nữa. Tài khoản trong ngân hàng chỉ còn vồn vện 35.000 đôla. Tôi phải nhanh chóng đến xưởng đóng hộp ở California và có tìm mọi cách để thuyết phục ông chủ xưởng rằng: hiện nay công việc kinh doanh gặp nhiều khó khăn và chúng tôi sẽ có nguy cơ phá sản. Nhưng ông không tin và đổ lỗi cho công ty chúng tôi làm ăn không tốt, kém hiệu quả.

Phải mất mấy ngày cố gắng thuyết phục, cuối cùng ông cũng dừng đóng hộp dâu tây và đem dâu tây tươi ra bán ở chợ San Fransisco. Vấn đề lớn nhất của chúng tôi đã được giải quyết. Lẽ ra tôi không nên quá lo lắng như vậy, nhưng tôi không kiểm soát nổi mình nữa, dường như âu lo là một thói quen cố hữu vậy, mà thói quen này lại rất tiêu cực.

Sau khi trở về New York, chuyện gì cũng khiến tôi lo lắng, nào thì mua anh đào ở Italia, mua trái cây ở Hawaii... Tôi lo lắng đến mất ngủ. Nhiều việc cứ nhảy múa trước mặt tôi. Tôi đã gần như kiệt sức rồi. Trong lúc tuyệt vọng tôi đành áp dụng một phương thức sống khác để tự chữa bệnh mất ngủ cho mình. Đó là tôi không nên lo âu nữa. Tôi tự làm mình bận rộn để không có thời gian lo âu. Trước kia, mỗi ngày tôi chỉ làm việc có 7 tiếng, còn bây giờ tôi làm việc tới 15-16 tiếng. Hàng ngày, cứ 8 giờ sáng là tôi đến thẳng công ty và đến tận nửa đêm mới quay trở về nhà. Tôi nhận tất cả các công việc và nhiệm vụ mới. Nửa đêm về đến nhà, tôi mệt quá chỉ đặt lưng là ngủ. Tôi duy trì cách trên được ba tháng, tôi đã phá vỡ

được thói quen xấu là hay lo âu, nên quyết định quay trở về thời gian làm việc thông thường. Công việc của tôi bây giờ vẫn như của 18 năm trước nhưng tôi tuyệt nhiên không vì lo âu mà mất ngủ nữa.

Ông Bernard Shaw đã nói rất đúng: *"Cuộc đời thật bi thảm nếu chỉ dành thời gian rảnh rỗi để dẫn vật xem mình đã hạnh phúc hay chưa"*. Vì vậy nhất thiết không cần nghĩ nhiều về việc đó, hãy cật lực mà làm việc đi! Dòng máu trong cơ thể bạn sẽ chảy mạnh hơn, trí tuệ bạn sẽ tập trung, sẽ rất nhanh thôi! Hãy dồn cả sức lực của bạn mà đối mặt với sự phiền muộn, hãy đuổi nó ra khỏi tâm trí bạn. Hãy làm việc đi và luôn có thói quen làm việc. Đây là liều thuốc tuyệt vời nhất thế gian.

Để có thói quen chiến thắng nỗi buồn phiền, hãy luôn nhớ đến nguyên tắc này:

Luôn làm cho mình trở nên bận rộn, người hay lo âu thì càng phải làm việc, nếu không sẽ tự đẩy mình xuống hố sâu tuyệt vọng.

Chương VII:

ĐỪNG VÌ CHUYỆN NHỎ MÀ LÀM HỎNG ĐẠI SỰ

- Phần lớn các cuộc hôn nhân bất hạnh đều là vì những chuyện nhỏ nhặt mà ra.

- Chúng ta đều không phải là một thân cây to hứng chịu nhiều bão tố.

Để gạt bỏ những điều nhỏ nhặt này lại dễ như trở bàn tay. Đừng để vì những chuyện vụn vặt mà làm khổ chính mình, xin hãy nhớ cho: "Đời người chỉ ngắn tày gang, sao lại dễ dàng biến nó thành thấp kém đi".

Ông L. Moore, người đã kể một câu chuyện mà có lẽ tôi sẽ không bao giờ quên:

"Vào tháng 3-1945, tôi đã có một bài học để đời, lúc đó tôi đã từng ở độ sâu 276 *inches* trong vùng duyên hải của bán đảo Trung Nam. Tôi cùng 88 người nữa phục vụ trong một chiếc tàu ngầm mang ký hiệu 318. Bằng tín hiệu radar, chúng tôi phát hiện ra một chiến hạm của quân Nhật đang tiến về phía chúng tôi. Lúc rạng sáng, chúng tôi đã phát động cuộc tấn công vào bọn Nhật. Nhờ vào kính viễn vọng chúng tôi nhìn thấy một tàu hộ tống, một tàu tiếp nhiên liệu, một tàu phóng thủy lôi. Chúng tôi nhằm vào chiếc hộ tống bắn ba quả ngư lôi, nhưng đều không trúng. Chắc bộ phận nào đó của tàu chúng tôi có

vấn đề, do đó tàu hộ tống cứ nhằm phía trước mà tiến tới. Khi chúng tôi chuẩn bị nhằm vào chiếc tàu thả mìn để tấn công thì đột nhiên nó chuyển hướng, cứ nhằm phía chúng tôi mà truy đuổi (có lẽ máy bay của quân Nhật đã phát hiện ra chúng tôi, liền thông báo cho tàu thả mìn biết vị trí). Chúng tôi lập tức cho tàu lặn từ độ sâu 60 inches so với mặt nước xuống 150 inches để tránh bị phát hiện. Chúng tôi còn cho đóng các khoang tàu lại, tắt hết quạt, hệ thống làm lạnh và cả các động cơ điện nhằm để không phát ra một âm thanh nào từ phía chúng tôi.

Ba phút sau, tất cả những gì khủng khiếp nhất đã xảy ra, sáu quả thủy lôi cài xung quanh tàu đã phát nổ, làm cho tàu của chúng tôi chìm tới độ sâu 276 inches so với mực nước biển. Mọi người đều vô cùng sợ hãi, nếu ở độ sâu 1000 inches mà bị tấn công thì nguy hiểm vô cùng. Nếu mà ở độ sâu chưa tới 500 thước thì coi như đã mất mạng rồi, nhưng chúng tôi mới bị tấn công ở độ sâu bằng nửa mức đó. Khi an toàn rồi chúng tôi mới có thời gian bình tĩnh nghĩ lại, thấy tình huống này chẳng có gì đáng kể cả.

15 tiếng sau, quân Nhật bắt đầu tấn công chúng tôi bằng cách không ngừng bắn xuống nước sâu những quả tạc đạn. Nếu như một quả đạn mà nổ chỉ cách chúng tôi 17 thước thì chắc chắn sẽ làm thủng vỏ tàu. Có một quả đã phát nổ chỉ cách chúng tôi có 50 thước. Chúng tôi được lệnh phải nằm im để khỏi phát ra tiếng động. Lúc đó tôi sợ hãi vô cùng, gần như không thể thở được, trong miệng thì lẩm nhẩm: "Mình sắp chết rồi, sắp hết rồi, sắp hết rồi!" Do hệ thống quạt và bộ phận làm lạnh đã được tắt đi nên nhiệt độ trong khoang tàu đã vượt quá 100 độ F. Nhưng khi đó vì quá sợ hãi mà tôi run lên cầm cập, tôi phải mặc thêm một chiếc áo len và một chiếc áo lót có lông nữa mới hết run. Hai hàm răng đã thôi không va

vào nhau nữa. Mồ hôi mới toát ra lạnh và ẩm ướt. Quân Nhật tiếp tục tấn công trong 15 giờ nữa rồi đột nhiên dừng hẳn. Rõ ràng là chiếc tàu phóng thủy lôi của chúng hết đạn rồi. 15 giờ ấy sao mà dài như 1,5 triệu năm vậy. Tôi hồi tưởng lại quãng đời đã trải qua. Nhớ lại tất cả những việc tồi tệ mà tôi đã làm, những chuyện vặt vãnh đã khiến tôi buồn bực. Trước khi phục vụ trong quân ngũ, tôi là một nhân viên ngành ngân hàng, tôi đã chán nản vì thời gian làm việc dài lê thê, buồn bực vì đãi ngộ thấp, thất vọng vì tương lai mờ mịt. Tôi đã lo lắng rất nhiều: sợ sẽ không mua được nhà, không tậu được xe, không mua được quần áo mới cho vợ. Tôi đã rất hạn cấp trên của tôi. Lão ta rất hay ba hoa và cũng thích nạt nộ người khác. Tôi nhớ những lần tôi bực bội trở về nhà, vì những chuyện cón con vụn vặt mà cãi nhau với vợ tôi. Nhớ đến vết sẹo ở trán do một lần bị đâm xe cũng khiến tôi lo lắng.

Những chuyện buồn bực trước kia sao mà lớn thế, nhưng so với hoàn cảnh bị oanh tạc tấn công trong suốt 15 giờ liền thì rõ ràng chúng chẳng thấm vào đâu. Vào thời điểm khốc liệt đó, tại nơi địa ngục ấy tôi đã tự hứa với mình rằng: Chỉ cần tôi còn sống thì tôi sẽ vĩnh viễn, vĩnh viễn không bao giờ buồn bực nữa. Ở trong chiếc tàu ngầm suốt 15 giờ tôi đã ngộ ra được **"Nghệ thuật sống"** còn hơn rất nhiều lần so với những gì mình học được trong suốt bốn năm ngồi trên giảng đường đại học.

"Chúng ta thường không thiếu can đảm để đối mặt với những vận hạn lớn trong đời, nhưng lại để những chuyện cón con vụn vặt làm hại chính mình". Đó chính là câu chuyện nổi tiếng đã làm nhiều người tỉnh ngộ của Sir Harry Vane trước khi lên đoạn đầu đài, được ông Samuel Pepys mô tả trong cuốn **"Nhật kí"** khiến cả thành phố London ngạc nhiên. Chính Sir Harry Vane trước lúc bị xử tử, đã có một lời thỉnh cầu, ông

không cầu mọi người tha thứ mà lại chỉ cầu đảo phủ hãy tránh đừng đụng chạm lên cái nốt đau nhức của ông ta.

Đồ đốc Peter cũng đã nhận ra một chân lý khi trải nghiệm cuộc sống trong cái lạnh khủng khiếp và tăm tối của Nam cực. Những người làm việc ở đây thường rất dễ tức giận vì những chuyện nhỏ nhặt. Họ có thể nhẫn nại chịu đựng không một lời oán thán sự đơn điệu nhàm chán, sự hiểm nguy, gian khổ thậm chí cả cái giá lạnh ghê người tới âm 80 độ C nhưng chính họ lại không thể vượt qua được những điều nhỏ nhặt. Ông nói tiếp: "Tôi đã từng thấy hai người cùng sống trong một đội nhưng không thèm nói với nhau nửa lời vì đã nghi ngờ nhau có ý định chọc ngoáy vào máy móc của mình. Còn có người cứ nhất định tránh mặt một người khác trong bữa ăn chỉ vì người đó có thói quen nhai miếng thức ăn đủ 28 lần mới nuốt."

Ông còn nói: "Vì cuộc sống khắc nghiệt ở Nam cực, nên một chuyện nhỏ nhặt cũng dễ làm cho một người có kỉ luật nhất phát điên lên."

Bạn nên biết thêm về điều này, những chuyện vụn vặt trong cuộc sống có khả năng phá hoại hôn nhân ghê ghớm. Một nửa những chuyện thương tâm trong cuộc sống đều là do những chuyện vụn vặt mà ra cả.

Rất nhiều người có tên tuổi cũng đều nói như vậy. Jeseoph Sabbath, viên chánh án toà án ở Canada - người đã xử lí hơn 40.000 vụ ly hôn đã thừa nhận: **"Phần lớn các cuộc hôn nhân không hạnh phúc đều là do các chuyện nhỏ nhặt mà ra cả".**

Ông Frank S. Hogan - một người làm việc tại Viện kiểm sát New York đã từng nói: "Một nửa các vụ án hình sự đều là do các hành vi nhỏ nhặt gây ra. Thách thức nhau trong quán rượu, nhục mạ người khác, những câu nói gây xích mích, những hành động thô lỗ... dẫn tới

đánh nhau thậm chí cả án mạng, thực tế rất ít người có dã . Nhưng một khi chúng ta thần tượng hoá, quan trọng hoá bản thân mình mà lại bị những chuyện vụn vặt kích động, thì trên trái đất này đã có một nửa những chuyện đau lòng có thể xảy ra rồi".

Lúc mới lấy chồng, cô Eleanor Rooserelt chỉ vì người đầu bếp mới nấu ăn quá dở mà bực bội đến mấy ngày.

Cô nói: "Nếu là bây giờ thì tôi lẳng lặng mà quên ngay những việc đó". Đúng là phải thế, vì có thế mới là trạng thái bình thường của một người đã trưởng thành. Thậm chí nữ hoàng Nga E. Katherine, một người chuyên quyền độc đoán, gặp những chuyện như vậy cũng chỉ mỉm cười nữa là chúng ta.

Một lần tôi và vợ tôi cùng ăn tối với gia đình một người bạn tại Chicago. Lúc cắt thịt hình như anh chồng làm không khéo thì phải. Tôi không chú ý lắm, mà có chú ý thì tôi cũng chẳng bận tâm. Nhưng vợ anh ta thì nhìn thấy và ngay trước mặt chúng tôi, chị ta nhảy dựng lên và la lối: "John! Xem anh làm trò gì kia! Anh không làm được một cách tử tế hơn sao?"

Rồi chị ta phàn nàn tiếp: "Anh ấy suốt ngày phạm sai lầm, chẳng làm được việc gì ra hồn cả".

Có thể John chưa bao giờ học cách cắt thịt nhưng vì anh ta đã sống với bà vợ như vậy suốt 20 năm rồi, nên chuyện này chẳng có gì ghê gớm cả. Còn đối với tôi, thà ăn hot-dog trong một bầu không khí yên bình còn hơn ăn vịt quay Bắc Kinh hay sơn hào hải vị mà nghe chị ta mắng mỏ.

Cách buổi tối đó không lâu, chúng tôi mời vài người bạn tới nhà ăn tối. Lúc khách khứa đến đông đủ rồi vợ tôi mới phát hiện màu của ba cái khăn ăn và khăn trải bàn không được hợp nhau cho lắm.

Sau đó cô kể với tôi: Lúc em xuống bếp thì phát hiện ra ba chiếc khăn ăn màu kia đã bị đem đi giặt rồi, mà khách khứa đã đến đủ nên chẳng có thời gian để thay nữa, em tức phát khóc lên, em tự trách mình: "Tại sao lại để chuyện vớ vẩn này làm hỏng cả bữa tiệc lớn cơ chứ?"

Nhưng em lại tự nhủ: "Sao lại phải mất vui?" Vì thế em trở lại bàn tiệc và quyết định phải làm cho bữa tiệc thật là vui. Thà để cho bạn bè chê cười mình là người không tinh tế còn hơn tự để mình mệt mỏi, cáu bẳn. Sau đó quả thật chẳng ai để ý gì đến chiếc khăn ăn cả.

Trong luật học có một câu danh ngôn: "Pháp luật không quy định những điều vụn vặt". Nếu như chúng ta muốn giữ cho mình một tâm trạng thanh thản, ổn định thì nên nhớ đừng bao giờ phiền muộn về những điều vụn vặt.

Nếu bạn muốn xoay chuyển tình thế, bạn chỉ cần thay đổi cách nhìn của chính mình, hãy nhìn thế giới bằng con mắt bao dung, tiến bộ và lạc quan. Bạn tôi - một nhà văn, ông Home Kelay, ông đã kể lại kinh nghiệm của chính mình: "Khi sáng tác trong một khu chung cư của thành phố New York, tôi thường rất bức mình, khó chịu bởi tạp âm của lò sưởi và âm thanh xì xì của hơi nước thoát ra".

Ông Home Kelay kể tiếp: "Một lần tôi cùng mấy người bạn đi dã ngoại, chúng tôi nghe thấy tiếng nổ lép lép của củi cháy từ một đống lửa to. Tôi chợt nhận ra rằng tiếng củi cháy và âm thanh phát ra từ lò sưởi ở khu chung cư rất giống nhau. Vậy thì tại sao tôi lại thích nghe âm thanh này mà bức bối với âm thanh kia vậy? Tôi vừa đi vừa tự nói với chính mình: Âm thanh của cành củi khô khi đốt cháy ở nơi cắm trại khiến người ta cảm thấy vui mừng và âm thanh phát ra từ lò sưởi cũng gần như vậy, nếu cũng không cho nó là thứ tạp âm ồn ào khó chịu nữa, thì tôi có thể ngủ yên. Tôi đã cố gắng thay đổi thành

kiến về âm thanh của lò sưởi nên chỉ vài ngày đầu tôi còn để ý, nhưng chỉ một thời gian sau tôi đã hoàn toàn quên mất sự hiện diện của nó."

"Tất cả những chuyện vụn vặt đều giống nhau, nhưng vì chúng ta ai ai cũng oán ghét nó, kết quả là nó càng ngày càng trở nên quan trọng hơn".

Chính trị gia người Anh Benjamin Disraeli đã từng nói: "*Đời người thì ngắn ngủi, có sao lại để cho nó trở nên vô nghĩa, thấp hèn?*". Còn Andre Maurois đã từng viết trong tạp chí *This Week* rằng: "Câu nói này đã giúp chúng ta vượt qua được những ngày đau khổ trong cuộc đời. Chúng ta nên nhanh chóng vứt bỏ những chuyện vụn vặt làm chúng ta buồn khổ... Thử nghĩ mà xem, cuộc đời chúng ta dài ngắn chỉ vài chục năm, vậy tại sao chúng ta lại đi lãng phí những phút giây ngắn ngủi một đi không trở lại này? Chúng ta chỉ hay buồn phiền vì những chuyện nhỏ nhặt mà một năm sau chẳng ai còn muốn nghĩ tới nữa. Thật chẳng đáng chút nào! Chúng ta nên đem cuộc đời mình mà cống hiến cho những hoạt động có ý nghĩa, những tư tưởng vĩ đại, những tình cảm chân thành và cho sự nghiệp vĩnh cửu. Bởi vì *đời người thì ngắn ngủi, có sao lại để nó trôi đi một cách vô nghĩa, thấp hèn?*".

Một người nổi tiếng như Rudyard Kipling nhiều khi lại quên đi câu nói này, để xảy ra việc ông và ông em vợ phải kiện nhau ra toà, vụ này âm ỉ đến nỗi người ta đã viết thành sách để bình luận vụ kiện này.

Câu chuyện như sau: ông Rudyard Kipling cưới một cô gái vùng Vermont và định cư ở đấy. Người em vợ đã trở thành người bạn thân thiết của ông, họ luôn luôn ở bên nhau. Sau này, Rudyard Kipling đã mua lại của ông em một mảnh đất, hai bên đã có giao hẹn rằng ông em có quyền thu hoạch cỏ chăn gia súc ở đây, rồi đến một ngày

ông em phát hiện ra mảnh đất trống cỏ đã trở thành vườn hoa, ông em rất giận dữ về việc này, ông Kipling chẳng chịu nhường nhịn, khiến cho không khí trở nên rất căng thẳng.

Một hôm Kipling đang đạp xe trên đường, ông em thì ngồi trên một cỗ xe ngựa lớn thỉnh thoảng xuất hiện, khiến cho Kipling phải nhảy vội ra khỏi mặt đường. Lúc đó Kipling nóng giận đến nỗi mất cả lý trí và ông thề rằng sẽ khiến cho ông em vợ phải ngồi tù. Tiếp theo đó là phiên tòa làm chấn động cả vùng. Các phóng viên của các báo khác nhau của thành phố ùn ùn kéo về thị trấn nhỏ để săn tin, về sau cả nước đều biết đến vụ này khiến vợ chồng ông Kipling phải rời bỏ quê hương. Hậu quả nghiêm trọng của câu chuyện này là do đám cỏ chặn bò mà ra cả.

Chính trị gia Pericles nổi tiếng từ 2400 năm trước đã từng nói một câu: *"Hãy chấm dứt thời kỳ tất cả mọi người, chúng ta nói về những vật vĩnh viễn đã lâu quá rồi"*. Chúng ta dám khẳng định rằng đây thực sự là căn bệnh cố hữu.

Dưới đây là một câu chuyện thật ấn tượng về một cây cổ thụ trong rừng rậm:

"Trong một khu rừng rậm tại bang Colorado có một cây cổ thụ khô héo sắp chết. Các nhà tự nhiên học đánh giá cây này có tuổi thọ là hơn 400 năm rồi. Lúc Christop Columbo đặt chân lên vùng đất Elsanvado thì cái cây này vẫn còn nhỏ xíu. Khi các vị cha cố đến truyền đạo ở xứ Plymound thì cái cây này mới sống chưa được một nửa quãng đời của nó. Trong cuộc đời sinh trưởng chậm chạp của mình nó đã bị sét đánh 14 lần, rồi lại bị vô vàn trận bão táp mưa sa quăng quật, nhưng không gì có thể làm lay chuyển được nó. Nhưng cuối cùng kẻ làm cho nó đổ gục lại là những con mối nhỏ. Những con mối nhỏ bé này đã từ từ gặm vào vỏ rồi vào đến thân cây. Một cái cây vĩ

đại đã sống trong rừng rậm hơn 400 năm, bão tố không làm gì được, ấy vậy mà nó lại chết vì bị mỗi một gặm nhấm.

Chúng ta chẳng giống như cái cây to trong rừng thẳm kia hay sao? Chúng ta sẵn sàng đấu tranh để vượt qua mọi bão táp cuộc đời. Nhưng chúng ta lại bị những chuyện vặt vãnh, tầm thường nhỏ bé như loài mối kia làm ưu phiền gục ngã, mà kỳ thực chúng có đáng gì với chúng ta đâu.

Có một lần tôi cùng với Chales Seitred và một vài người bạn nữa tới công viên quốc gia ở Hyeming để du lịch. Chales Seitred là thanh tra giao thông ở Hyeming. Chúng tôi muốn đi thăm quan cơ ngơi của Rokerfeller ở trong công viên quốc gia này. Nhưng do tôi rẽ nhầm đường nên bị lạc. Các xe khác đã đợi tôi ở cổng được một giờ đồng hồ rồi. Lúc ông Charles Seifred mở cổng, những đàn muỗi vo ve trên những cành cây như đã trực chờ sẵn rồi. Chỉ muỗi thôi cũng đủ làm cho mọi người bức bối vô cùng, thế nhưng có vẻ chúng chẳng hề làm gì được ông Charles Seifred, trong lúc chờ xe của tôi đến ông còn lấy một chiếc lá rừng quăn thành kèn thổi liên một hơi. Lúc chúng tôi tới, ông có thổi rửa đàn muỗi hay không? Đương nhiên là không rồi! Ngược lại ông còn đang say mê thổi kèn. Sau này, tôi giữ lại chiếc kèn làm kỷ niệm, để tự nhắc nhở mình về một con người đã không vì những chuyện vặt vãnh mà đánh mất niềm vui trong cuộc sống.

Điều thứ hai để duy trì một thói quen vượt qua nỗi buồn:

"Đừng vì những chuyện vụn vặt mà phiền muộn, hãy nhớ kĩ câu này: Đời người thì ngắn ngủi, cơ sao lại để nó trôi đi một cách vô nghĩa, thấp hèn?"

Chương VIII:

PHƯƠNG PHÁP ĐỂ GIẢI THOÁT KHỎI NỖI BUỒN PHIỀN

Năm tháng dần trôi, tôi mới phát hiện rằng 90% những chuyện tôi lo nghĩ sẽ không bao giờ xảy ra.

Chỉ vì cây cầu chưa từng sập mà lo lắng đến mức bị đau dạ dày, thế có phải là ngu ngốc không?

Hãy xem lại những tỉ lệ vài phần trăm nguy cơ xảy ra, rồi hãy tự hỏi mình: "Căn cứ vào tỉ lệ này, những điều mình lo nghĩ sẽ có bao nhiêu cơ hội xảy ra".

Tôi đã lớn lên ở một nông trại thuộc bang Missouri, một hôm giúp mẹ thu hoạch quả anh đào đột nhiên tôi òa khóc. Mẹ hỏi: "Con trai, sao con khóc vậy?" Tôi nước mắt ngấn dài mà đáp: "Con sợ bị chôn sống lắm mẹ ạ."

Vào giai đoạn tuổi thơ đó, trong tôi lúc nào cũng đầy nỗi sợ hãi. Mùa hè, nhiều mưa thì tôi sợ bị sét đánh. Trời hạn hán thì tôi sợ sẽ không đủ ăn. Tôi sợ sau khi chết đi sẽ phải xuống địa ngục. Tôi sợ thằng Sam lớn hơn tôi vài tuổi đe dọa sẽ cắt tai tôi. Tôi lo lắng sẽ bị các cô gái cười khi tôi ngả mũ chào các cô. Tôi lo sẽ chẳng có cô gái nào muốn lấy tôi. Tôi lo kết hôn rồi tôi chẳng biết nói gì với vợ. Tôi tưởng tượng đám cưới của mình được tổ chức trong lễ đường... rồi trên đường trở về nông trang với một chiếc xe ngựa, tôi nên nói gì, nên làm gì? Những chuyện lo nghĩ viển vông đó đã làm tôi lo lắng đến chết đi được.

Năm tháng dần trôi, tôi mới phát hiện rằng 90% những chuyện tôi lo nghĩ sẽ không bao giờ xảy ra.

Như tôi nói trên kia, thừa bé tôi rất sợ bị sét đánh chết nhưng theo tài liệu thống kê của uỷ ban an toàn quốc gia thì số người bị sét đánh chỉ có tỉ lệ rất nhỏ là một phần 350 nghìn

Nỗi sợ hãi bị chôn sống lại càng hoang đường. Tôi lại không nghĩ rằng tỷ lệ người bị chôn sống có một phần mười triệu, thế mà tôi đã vì nó mà khóc lóc thảm thiết.

Nếu muốn tìm lí do để mà lo lắng thì đi lo lắng về bệnh ung thư còn hơn bởi vì cứ trong tám người thì có một người bị ung thư, chứ đừng bao giờ lo lắng sẽ chết vì bị sét đánh hoặc bị chôn sống.

Đây chỉ là những lo lắng hoang đường của thời trẻ con. Nhưng nỗi lo lắng của tuổi trưởng thành cũng hoang đường chẳng kém. Nếu tôi sử dụng tỷ lệ để đánh giá những việc tôi đã lo lắng thì có đến tám hoặc chín phần trong đó sẽ không thể xảy ra.

Một công ty bảo hiểm lớn nổi tiếng trên toàn thế giới - công ty Leide ở thủ đô London Anh- có mức doanh thu khổng lồ hoàn toàn là nhờ vào những việc chúng ta lo lắng nhưng ít xảy ra. Công ty này đã "đánh bạc" với những hiểm hoạ làm chúng ta lo lắng nhưng lại rất ít khi xảy ra đó. Tất nhiên họ không gọi là "đánh bạc" mà gọi là bảo hiểm, chỉ có điều họ công ty này đánh bạc nhờ vào quy luật toán xác suất với những tỉ lệ tai nạn ít xảy ra đó. Công ty bảo hiểm này đã làm ăn phát đạt trong suốt 200 năm qua và công ty này sẽ còn phát triển hùng mạnh nữa trong tương lai chỉ trừ khi bản tính lo sợ cố hữu của con người được thay đổi. Bởi vì những tai nạn mà con người ta vẫn hay lo lắng thì chỉ có tỉ lệ mấy phần trăm có thể thực sự xảy ra.

Xem xét tỷ lệ vài phần trăm đó một cách kỹ càng, sẽ có rất nhiều việc làm bạn ngạc nhiên. Ví dụ, nếu biết rằng trong vòng năm năm nữa tôi sẽ phải tham gia chiến dịch khốc liệt như trận Gettysburg, thì tôi chắc chắn sẽ sợ hãi vô cùng. Tôi sẽ lĩnh hết số tiền mua bảo hiểm ra, rồi lập sẵn bản di chúc, hoàn thành các trách nhiệm mà tôi phải gánh vác. Tôi có thể nói: "Tôi chắc chẳng còn sống để mà trở về, cho nên tôi phải sống gấp cho những tháng năm còn lại. Nhưng nếu căn cứ vào tỉ lệ đó, sự thực là tỉ lệ tử vong ở những người có độ tuổi từ 50 đến 55 và tỷ lệ binh sĩ đã hy sinh trong số 163000 người tham gia chiến dịch Gettysburg là như nhau.

Tôi đã viết một vài chương của cuốn sách này ở khu du lịch vùng Ngũ Hồ Canada. Mùa hè năm đó tôi đã gặp bà Salijie đến từ San Fransisco, một người phụ nữ ấn tượng với dáng vẻ ung dung tự tại khiến tôi nghĩ rằng bà chưa bao giờ phải lo lắng một chuyện gì cả. Một buổi tối ngồi trước lò sưởi, tôi đã hỏi bà rằng: "Bà có lo lắng về một chuyện gì đó bao giờ không?" Bà đáp: "Tại sao tôi lại phải lo lắng nhỉ? Lo âu đã gần như huỷ hoại cuộc đời tôi. Tôi đã sống trong sự bế tắc đến mức trong suốt 11 năm tôi thường xuyên muốn tự sát, mãi gần đây tôi mới thoát khỏi được địa ngục đó. Ngày đó tôi lúc nào cũng cúi gắt bực bội và bị áp lực tâm lý đè nặng. Nhiều lúc tôi đang đi chợ ở San Fransisco, nhưng vì lo lắng mọi thứ ở nhà chưa an toàn nên tôi phải nhanh chóng quay về. Cũng vì tính khí đó mà cuộc hôn nhân đầu tiên của tôi tan vỡ.

Người chồng thứ hai của tôi là một luật sư, ông rất trầm tĩnh và có khả năng phân tích một cách sâu sắc và hầu như ông không phải lo lắng vì bất cứ chuyện gì. Những lúc nhìn thấy tôi lo lắng đứng ngồi không yên, ông thường nói: "Em hãy thư giãn đi! Chúng ta thử nghĩ

xem điều gì thật sự đang làm em lo lắng? Và sẽ có bao nhiêu phần trăm nguy cơ sẽ xảy ra?"

Tôi nhớ có một lần chúng tôi lái xe từ West Mexico để tới Casablanca, đường đi không những lầy lội mà chúng tôi còn gặp cả một trận bão nữa.

Lốp xe không ngừng trượt nhưng chúng tôi không có cách nào điều khiển được. Tôi nghĩ rằng xe của chúng tôi rất có thể sẽ bị sa xuống những cái hố ở trên đường nhưng chồng tôi lại quả quyết rằng: "Chúng ta lái xe thật chậm thôi, chắc chắn sẽ không xảy ra một chuyện gì nghiêm trọng cả. Kể cả nó có bị lặn xuống hố thì theo tính toán chúng ta cũng khó mà bị thương được". Thái độ bình tĩnh tự tin của chồng khiến tôi bình tâm trở lại.

Cũng vào một mùa hè, tôi cùng chồng đi cắm trại ở vùng Losjisan. Tối hôm đó chúng tôi cắm trại ở trên một khu vực có độ cao 7000 inches so với mực nước biển, bất chợt một trận cuồng phong nổi lên như muốn xé toạc chiếc lều bạt của chúng tôi. Lều của chúng tôi được buộc trên một chiếc phản gỗ bằng dây thừng, tôi sợ chiếc lều sẽ bị gió cuốn phăng đi. Tôi lo lắng vô cùng. Nhưng chồng tôi lại bảo tôi: "Chúng ta đã làm theo những người hướng dẫn du lịch, và những người này rất biết họ làm gì. Họ có kinh nghiệm cắm trại ở vùng núi này đã 60 năm rồi. Chiếc lều của mình chắc chắn cũng đã được dựng lên vài mùa rồi nên tối nay cũng khó mà đổ được, nếu có đổ thì chúng ta có thể lách tạm sang các lều khác. Do đó mặc kệ nó đi!"... Tôi cũng thực sự muốn nghỉ ngơi nên lúc sau đã ngủ một giấc rất ngon lành.

Vài năm trước, bệnh bại liệt ở trẻ nhỏ xuất hiện ở California. Nếu như trước đây, tôi sẽ lo lắng đến chết đi được nhưng nhờ chồng tôi an ủi mà tôi có thể yên tâm hơn. Chúng tôi cố gắng tìm các biện pháp phòng tránh

nếu không đưa con cái đến những nơi đông người, không đến trường và cũng không cho chúng đi xem phim. Sau khi được sự tư vấn từ hiệp hội bảo vệ sức khỏe, chúng tôi được biết rằng, trong thời kì bệnh lây nhiễm nghiêm trọng nhất thì ở California cũng chỉ có 1835 đứa trẻ mắc bệnh này, còn các đợt dịch khác cũng chỉ có 200 cháu mắc bệnh. Những con số này khiến tôi yên tâm hơn một chút vì với tỉ lệ nhỏ như vậy, số trẻ em mắc bệnh này cũng không cao".

"Căn cứ vào tỉ lệ nhỏ nhoi ấy thì nguy cơ xảy ra là rất ít". Câu nói này có thể tiêu diệt được 90% nỗi buồn phiền của bạn, giúp chúng ta hưởng thụ những ngày tháng êm đềm trong 20 năm nữa.

Người ta thường nói phần lớn nỗi lo lắng và buồn phiền của chúng ta đều do trí tưởng tượng chứ không phải do hoàn cảnh thực tế. Khi tôi nhớ lại những chuyện cách đây mười mấy năm, tôi hoàn toàn đồng ý với câu nói này. Ông Tim Glante cũng nói, đây là kinh nghiệm mà ông ta đã trải qua. Ông ta có một công ty tiêu thụ hàng hóa Glante ở New York. Có một lần ông mua mấy chục toa xe cam tơi và nhò từ Philadenphia. Ông nói với tôi, ông luôn luôn lo lắng rằng: "nhỡ đoàn tàu bị lật bánh thì sao? Hoa quả đổ lăn lóc thì phải làm thế nào? Nhỡ đâu trong quá trình vận chuyển, cầu đột nhiên gãy thì phải làm thế nào? Hoa quả thì đã được bảo hiểm rồi, nhưng ông lại lo rằng sẽ không thể giao hàng đúng hẹn làm ảnh hưởng đến công việc kinh doanh. Ông lo lắng tới mức nghi ngờ mình đã bị loét dạ dày, vì thế ông đã đi khám bệnh. Bác sĩ cho rằng bản thân ông không có bệnh chỉ là do thần kinh ông quá căng thẳng.

Ông nói: "Lúc đó trong đầu tôi chợt loé lên một ý nghĩ. Tôi tự hỏi: Glante? Mấy năm nay ông đã mua bao nhiêu xe hoa quả? Đáp án là khoảng 2,5 vạn xe. Tôi lại hỏi

mình rằng: "Các toa xe đã bị lật là bao nhiêu? Trả lời: tất cả chỉ có năm lần. Trong 2,5 vạn lần mà chỉ có năm lần. Con số quả là nhỏ, chỉ có 1/5000 lần thôi. Có thể nói với tỷ lệ này, khả năng toa xe bị lật chỉ có 1/5000, vậy thì làm sao tôi lại lo lắng đến như vậy?"

Tôi tự hỏi mình tiếp: "Nếu như cây cầu bị sập, liệu sẽ có bao nhiêu toa chứa hoa quả bị thiệt hại đây? Câu trả lời là một phần cũng chẳng mất" **Chỉ vì cây cầu chưa từng sập mà lo lắng đến mức bị đau dạ dày, thế thì có ngu ngốc không?** hơn nữa tỉ lệ toa xe bị lật cũng chỉ có 1/5000.

"Khi mà tôi suy nghĩ như vậy về sự việc này" Glante nói tiếp: "Tôi thấy mình thật ngốc nghếch, tôi quyết định phó mặc chuyện này cho mấy phần trăm may rủi. Cũng nhờ đó mà chứng đau dạ dày và đau đầu cũng tự dừng biến mất".

Lúc Al Smith đảm nhiệm chức thị trưởng thành phố New York, khi ông phải đối phó với hàng loạt cuộc công kích từ phía đối lập, tôi đã thấy ông lặp đi lặp lại câu nói: "Chúng ta hãy kiểm tra lại những con số tỉ lệ... Chúng ta hãy xem xét lại những con số tỉ lệ". Sau đó ông chỉ việc diễn giải sự thật. Sau này nếu chúng ta có lo lắng về một vấn đề gì đó thì hãy áp dụng câu nói của Smith: "Chúng ta hãy xem xét con số tỉ lệ và xem xem điều chúng ta đang lo lắng có căn cứ nào không. Đây cũng là kinh nghiệm của ông Malsited. Đây là câu chuyện mà ông đã kể ở lớp học buổi tối của tôi:

"Đầu tháng sáu năm 1944, khi chúng tôi vừa đổ bộ vào vùng Normandie, tôi phải trốn trong hầm nguy trang cá nhân tại bờ biển của vịnh Omaha. Tôi nhìn xung quanh chiếc hầm ngầm chật hẹp bức bối, tôi có cảm giác như đang ở trong một cái hầm mộ vậy. Lúc tôi nằm xuống chuẩn bị ngủ thì cảm giác bị chôn trong hầm mộ rõ hơn

bao giờ hết. Cảm giác này khiến tôi không thể làm chủ ý nghĩ của mình được nữa: "Đây có thể là năm mộ vĩnh viễn của mình". Khoảng 11 giờ đêm quân Đức bắt đầu tấn công. Bốn bề pháo nổ như rang, tôi cảm thấy khiếp sợ vô cùng, hai ba đêm trước tôi đã không hề chợp mắt. Đêm thứ tư, thứ năm vẫn như vậy thì chắc thần kinh sẽ suy sụp. Nếu không tìm ra được cách gì thì có lẽ tôi phát điên lên mất. Tôi tự thức tỉnh mình rằng đã năm đêm rồi tôi vẫn chưa chết, đồng đội của tôi vẫn còn sống, chỉ có hai người bị thương nhưng không phải do quân Đức tấn công, mà chính là do mảnh pháo của ta gây nên. Tôi quyết định nên làm việc gì đó có ý nghĩa để xua đi sự sợ hãi, do đó tôi đã làm cho mình một nắp dĩa hầm bằng gỗ để tránh các mảnh pháo cao xạ văng vào. Tôi nghĩ rằng các đồng đội của tôi nguy trang rải rác trong phạm vi rất rộng. Họ rất có thể bị trúng đạn mà chết và tôi cũng có thể nằm trong hầm mà vẫn chết. Tôi tính toán tỉ lệ bị chết của mình là một phần vạn. Tôi đã nghĩ như vậy trong suốt mấy đêm liền. Nhờ đó mà tôi đã bình tâm trở lại. Sau này cho dù đạn pháo có tấn công suốt đêm tôi vẫn ngủ ngon lành"

Quân đội Mĩ đã áp dụng tỉ lệ mấy phần trăm nguy cơ rất nhỏ này để khích lệ quân sĩ.

Một người trước đây đã là sỹ quan hải quân nói với tôi: Khi họ được phái đến phục vụ trên một chiếc tàu chở xăng, ai ai cũng lo sợ mình sẽ chết. họ cho rằng loại xăng trên tàu có mức độ nguy hiểm rất cao, nếu như gặp phải thủy lôi chắc chắn tất cả sẽ bỏ mạng nơi đây.

Nhưng hải quân Hoa Kỳ lại có những tài liệu không giống nhau, họ công bố những tài liệu về 100 tàu chở dầu gặp thủy lôi thì 60 chiếc vẫn nguyên vẹn, có 40 chiếc bị chìm, trong 40 chiếc ấy chỉ có 5 chiếc bị chìm trong vòng 10 phút. Như vậy có thể nói chúng ta hoàn toàn có thời

gian để thoát khỏi con tàu đó. Con số người bị thương chắc chắn sẽ rất ít. Điều này liệu có ý nghĩa gì đối với tinh thần của các binh sỹ không? Mike, một người đến từ bang Nevada nói: "Những con số này đã quét sạch nỗi sợ hãi của tôi, mọi người trên thuyền đã cảm thấy tốt hơn nhiều. Chúng tôi vẫn còn có cơ hội sống bởi vì căn cứ vào tỉ lệ vài phần trăm nhỏ nhoi đó thì chỉ một vài người trong chúng tôi bị thương mà thôi".

Nguyên tắc để duy trì thói quen vượt qua nỗi buồn:

"Hãy xem lại những tỉ lệ vài phần trăm nguy cơ xảy ra, rồi hãy tự hỏi mình: Căn cứ vào tỉ lệ này, những điều mình lo nghĩ sẽ có bao nhiêu cơ hội xảy ra."

Chương IX:

CHẤP NHẬN THỰC TẾ

"Nhấn nhọc chịu đựng là một bài học bắt buộc đối với tất cả mọi người".

Arthur Schopenhauer

"Xin hãy nhắc nhở tôi về những đòi hỏi nông cuồng và nhắc nhở tôi đừng bao giờ oán hận về những gì vô nghĩa".

"Xin ông hãy vui vẻ mà uống chén rượu không thể cưỡng lại này đi!"

Socrate

Xin Chúa lòng lành ban cho con một tâm hồn bình tĩnh

Để cho con có thể chấp nhận mọi sự thật ở đời.

Xin Chúa hãy ban cho con sức mạnh đủ để làm thay đổi hoàn cảnh của con.

Xin Người hãy ban cho con trí tuệ sáng suốt để con có thể phân biệt, cái gì con có thể thay đổi được và cái gì con phải chấp nhận nó.

Hồi nhỏ tôi cùng vài người bạn ở bang Missouri rất hay thích leo lên mái nhà để chơi, lúc trèo xuống chúng tôi còn hay nán lại bên cửa sổ, nghe ngao hát vài bài, sau đó mới xuống hẳn. Một lần nhảy xuống, do không để ý, chiếc nhẫn đeo ở ngón tay trở của tôi bị mắc vào đinh

làm ngón tay đứt rời và văng ra.

Tôi hét lên đau đớn, sợ hãi vô cùng. Tôi tưởng rằng mình có thể sẽ chết. Nhưng tới khi vết thương lành hẳn thì tôi chẳng còn buồn bã với bàn tay bị cụt mất một ngón nữa. Vì tôi đã biết chấp nhận sự mất mát không thể lấy lại được này. Bây giờ tôi dường như đã quên bằng bàn tay chỉ còn có bốn ngón.

Mấy năm trước, khi đang đứng trong thang máy của toà nhà văn phòng ở trung tâm thành phố New York, tôi chú ý đến một người đàn ông bị cụt mất bàn tay trái. Tôi hỏi ông xem điều này có làm ông buồn phiền không? Ông nói: "Rất hiếm khi tôi nghĩ đến nó. Hiện nay tôi vẫn sống độc thân nên chỉ khi nào cần xỏ kim tôi mới thấy bất tiện thôi."

Trong những trường hợp bất khả kháng thì con người đều có thể chấp nhận được bất cứ sự việc nào, họ tự điều chỉnh mình để có thể thích nghi một cách nhanh chóng với hoàn cảnh thực tại, khiến nhiều người phải ngạc nhiên.

Tại ngôi giáo đường cổ được xây dựng từ thế kỷ thứ 15 tại thủ đô Amsterdam Hà Lan có khắc một câu danh ngôn mà tôi rất ấn tượng: *"Sự việc tất yếu phải thế, chúng ta không còn lựa chọn nào khác"*.

Trong cuộc đời, chúng ta gặp phải biết bao nhiêu chuyện đáng buồn, chúng ta không thể tránh được những sự việc này và cũng không còn sự lựa chọn nào khác. Chúng ta phải tự thay đổi mình để chấp nhận những hoàn cảnh bất khả kháng. Nếu cứ cố tình dằn vặt với quá khứ thì không những tự huỷ hoại cuộc sống của mình mà còn làm cho tinh thần của chúng ta suy sụp.

Ông William James - một nhà tâm lý học mà tôi rất ngưỡng mộ đã từng nói: *"Hãy vui vẻ mà chấp nhận sự thật, biết chấp nhận nó là ta đã bước đầu vượt qua được"*

những bất hạnh khó khăn rồi". Vậy mà bà Elizabeth Kate khó khăn lắm mới nhận ra điều này. Sau đây là câu chuyện mà bà đã kể cho tôi nghe:

"Trong ngày chào mừng chiến thắng vang dội của quân đội Mỹ trên mặt trận Bắc Phi thì tôi đã nhận được bức điện từ Bộ chiến tranh, báo tin cháu tôi, đứa cháu mà tôi thương yêu nhất, trong một lần trận chiến đấu đã bị mất tích. Không lâu sau tôi lại nhận được bức điện thông báo rằng cháu tôi đã hy sinh.

Nỗi đau không gì sánh nổi đã quật ngã tôi. Trước đây tôi thường cảm thấy cuộc đời đã ưu ái cho tôi rất nhiều. Tôi có một công việc tốt, đủ để nuôi đứa cháu ấy khôn lớn. Tôi đã thấy cháu mình là một chàng thanh niên tràn đầy sức sống. Sự chăm chút, yêu thương mà tôi dành cho cháu dường như đã được báo đáp. Nhưng điều khủng khiếp không hề mong đợi đã đến. Tôi thấy cả thế giới như sụp đổ, dường như trong tôi không còn lý do gì để sống nữa, tôi bỏ bê công việc, xa lánh bạn bè. Tôi không cảm nổi một vật gì nữa, chỉ âm thầm trong nỗi sầu muộn và oán hận. Tại sao đứa cháu mà tôi yêu quý nhất, một chàng trai tốt như vậy, tiền đồ sán lạn đang ở trước mặt lại có thể chết được. Lúc đó tôi không thể chấp nhận sự thật đau lòng này, vì thế tôi quyết định bỏ việc, muốn tìm một chỗ nào đó để gạt đi nỗi đau cũng như nước mắt của mình. Tôi sắp xếp đồ dùng ở văn phòng một cách gọn gàng, chuẩn bị chia tay với các đồng nghiệp, vô tình tôi tìm thấy một bức thư, đây là bức thư mà vài năm trước khi mẹ tôi qua đời, cháu đã viết cho tôi. Trong thư nó viết: "Chắc chắn chúng ta sẽ luôn luôn nhớ về bà, đặc biệt là bác nhưng cháu biết rằng bác không thể làm cho thời gian quay trở lại được. Cháu biết bác có chân lý về nhân sinh của riêng mình. Cháu sẽ mãi không quên chân lý làm lay động lòng người mà bác đã dạy cháu. Cho dù

cháu ở đâu, cháu cũng đều phải sống dằng hoàng như một người đàn ông chân chính, biết mỉm cười và đón nhận bất cứ sự thử thách nào của cuộc đời”.

Tôi ngồi trước bàn làm việc và tự nhủ: "Chuyện gì phải đến thì đã đến rồi, mình không thể nào thay đổi được nữa, nhưng mình có thể làm những việc mà cháu mình hằng mơ ước". Tôi đã dành mọi thời gian và sức lực cho công việc. Tôi bắt đầu viết thư động viên tinh thần cho các chiến sỹ ở ngoài mặt trận, họ là các chàng trai xuất thân từ hàng vạn gia đình khác nhau trên đất Mỹ như cháu tôi. Buổi tối tôi tham gia vào các lớp học dành cho người lớn. Tôi thử tìm ra những niềm đam mê mới, giao lưu cùng với những bạn bè. Tôi không thể tin được rằng tôi đã thay đổi nhiều đến như vậy, nỗi đau dường như đã không còn dằn vặt tôi nữa. Cuộc sống của tôi trở nên bình an hơn. Tôi đã biết chấp nhận sự an bài của số phận. So với trước kia, tôi đã có sự trải nghiệm phong phú hơn trong cuộc đời của một con người.

Bà Elisabeth Kate đã nhận ra một chân lý mà mỗi con người trong chúng ta sớm hay muộn gì cũng phải học. Đó là chúng ta phải biết chấp nhận và thích nghi với những sự thật mà chúng ta không thể thay đổi được.

Đây là một quá trình nhận thức không dễ dàng gì cho tất cả mọi người. Dù là vua của một nước cũng vậy. Và cho dù là vua chúa đi chăng nữa cũng phải thường xuyên nhắc nhở chính mình, phải biết chấp nhận cuộc sống như nó vốn có. Trong phòng của Hoàng đế nước Anh George V có treo những dòng chữ sau: **"Xin hãy nhắc nhở ta về những đòi hỏi ngông cuồng và nhắc nhở ta đừng bao giờ oán hận về những gì vô nghĩa"**. Nhà triết học Arthur Schopenhauer cũng có một quan điểm giống như vậy: **"Nhấn nhọc chịu đựng là một bài học bắt buộc đối với tất cả mọi người"**

Rõ ràng rằng hoàn cảnh không quyết định chúng ta vui sướng hay buồn khổ mà thái độ của chúng ta đối với nó sẽ quyết định trạng thái tình cảm của chúng ta. Chúa Jesu đã từng nói: "Trong tâm hồn các con có cả thiên đường và địa ngục".

Ở vào hoàn cảnh bất buộc chúng ta đều có thể vượt qua mọi gian khổ, bị kịch và hoàn toàn chiến thắng nó. Có thể chúng ta chưa hiểu rõ về mình nhưng năng lực mạnh mẽ tiềm ẩn trong tâm hồn có thể giúp chúng ta vượt qua những khó khăn đó. Chúng ta mạnh mẽ hơn rất nhiều so với những gì chúng ta nghĩ.

Nhà văn Booth Tarkington cũng thường nói: "Tôi có thể nhẫn nhục mà chịu đựng tất cả các biến cố của cuộc đời, nhưng tôi không thể chấp nhận được việc bị mù đôi mắt".

Nhưng ở độ tuổi 60, khi ông nhìn xuống những tấm thảm và tự hỏi tại sao màu sắc của nó lại mờ mờ ảo ảo như vậy. Ông không còn nhìn rõ cả hoa văn nữa. Ông phải đến bệnh viện để khám và ông đã nhận được sự thật phũ phàng: ông đã bị loà. Một bên mắt hoàn toàn mờ hẳn còn mắt kia cũng gần như vậy. Điều mà ông sợ hãi nhất đã xảy ra rồi.

Tarkington đã đối phó với điều bất hạnh này như thế nào? Có phải ông đã nhận thấy: "Hết rồi, cuộc đời của mình đã hết rồi!" Nhưng thực tế hoàn toàn không phải vậy, điều làm chính bản thân ông cũng ngạc nhiên là ông vẫn cứ vui vẻ, thậm chí ông còn phát huy cả óc hài hước vốn có của mình. Những đốm đen trong mắt ông làm ông bức. Chúng di chuyển trong con người thành vật trở ngại cho thị lực của ông. Mỗi khi những đốm đen di chuyển che khuất tầm nhìn của ông thì ông lại nói "Ái chà! Lại là anh chàng này, hôm nay không biết anh ta lại lang thang đi đâu vậy?"

Số phận có thể trêu đùa một tâm hồn mạnh mẽ như vậy không? Câu trả lời là "không". Sau khi đã bị mù hoàn toàn

ông còn nói: "Tôi thấy mình có thể chấp nhận được nỗi bất hạnh này bởi vì đã là con người thì có thể đối mặt với bất kì tình huống nào. Nếu như tất cả các giác quan của mình đều bị hỏng thì mình vẫn còn thế giới tâm hồn, mình có thể cảm nhận bằng trái tim, có thể sống bằng trái tim, chỉ có điều khác biệt là có thể tự mình lĩnh hội được hay không."

Nhằm khôi phục thị lực, Tarkington đã phải trải qua 12 lần phẫu thuật. Mỗi lần phẫu thuật các bác sĩ đều phải tiến hành gây tê toàn diện. Vậy ông có kêu la phản kháng không? Ông cũng biết điều này là bất buộc, không thể tránh khỏi. Cách duy nhất có thể làm đó là vui vẻ mà chấp nhận. Ông không ở phòng dành riêng cho mình mà xin sang phòng bệnh có đông người. Làm như thế giúp cho mọi người được vui vẻ hơn một chút. Khi bệnh của ông bất buộc phải tiến hành thêm một lần phẫu thuật nữa, ông tự động viên mình, đây cũng là một cơ may để hồi phục thị lực. "Thật là kì diệu!", ông nói "Thật là kì diệu! Khoa học đã tiến bộ tới mức có thể phẫu thuật cả bộ phận tinh tế như mắt".

Một người bình thường mà phải trải qua 12 lần phẫu thuật mắt, còn phải chịu đựng nỗi khổ của cảnh mù loà thì chắc họ đã sớm suy sụp thần kinh rồi. Tarkington còn nói: *"Có cho tôi đối sự trải nghiệm đau đớn kia để lấy niềm vui sướng hạnh phúc tôi cũng không đổi."* Vì nhờ có sự đau đớn này mà ông đã học được cách chấp nhận số phận. Nhờ nó mà ông có thể biết rằng con người có một khả năng chịu đựng phi thường để có thể vượt qua được bất cứ nỗi đau nào. Cũng giống như nhà thơ mù John Milton đã phát hiện ra, sự trải nghiệm đau đớn này đã dẫn đường cho ông đi: **"Mù loà nhưng không hề bi thảm, không biết chấp nhận mù loà mới là bi thảm"**.

Bà Margaret Fuller - một người hoạt động phong trào của phụ nữ nổi tiếng thế giới đã từng có một câu nói đầy ấn tượng: *"Tôi chấp nhận mọi mặt của thế giới này"*.

Khi ông Thomas Canyne bình luận về câu nói này của bà: "Bà ta làm như thế là đúng đắn nhất". Đúng vậy, cách tốt nhất là chúng ta phải biết chấp nhận những sự thật tất yếu.

Nếu như chúng ta suốt ngày buồn bã thì cũng không thể làm thay đổi sự thật, điều duy nhất chúng ta có thể thay đổi đó chính là bản thân mình. Tôi biết như vậy vì tôi đã từng trải qua rồi.

Có một lần tôi đã không chấp nhận một việc mà tôi biết rằng mình cũng chẳng thay đổi gì được. Lúc đó tôi giống như một kẻ ngốc nghếch phản ứng một cách vô ích. Kết quả là tôi đã bị mất ngủ nhiều đêm liền. Tôi đã tự đẩy mình vào tình huống bi đát nhất. Cuối cùng, trải qua một năm tự dày vò tôi mới nhận thấy mình không còn cách nào khác là phải chấp nhận nó.

Giả như một năm trước đó tôi học phương pháp của nhà thơ Whitman thì sự việc đã khác. Ông đã từng nói:

"Chúng ta nên học cách sống tuân theo lẽ tự nhiên như cỏ cây hoa lá. Học cách đối mặt với đêm đen, gió bão, đói khát, lâm than và cả những dằn vặt trách móc nữa."

Tôi có 12 năm kinh nghiệm trong việc chăn nuôi bò nhưng chưa bao giờ tôi thấy những con bò nổi điên lên vì đồng cỏ khô cằn, vì trời quá lạnh giá hay vì trời giông gió. Tôi cũng chưa bao giờ thấy những con bò cái điên lên vì tranh nhau một con bò đực. Những loài động vật biết tuân theo tự nhiên mà sống trong đêm tối, bão tố mưa giông và đói khát, do đó loài bò có bao giờ bị suy nhược thần kinh, bị đau dạ dày và bị phát điên đâu".

Bạn có cho rằng nói như vậy là chúng ta phải buông tay mà chấp nhận sự an bài của số phận hay không? Không, tuyệt đối không, đó là theo thuyết số mệnh rồi.

Theo ý tôi là nếu còn một chút hy vọng có thể xoay chuyển được thì chúng ta càng phải cố gắng. Nhưng khi chúng ta nhận thấy tình thế không thể thay đổi được nữa, thì chúng ta không cần phải nghĩ tới nghĩ lui, càng không nên chống đối nữa, vì như vậy chỉ càng làm khổ mình hơn mà thôi.

Ông trưởng khoa Hawkes ở Đại học Columbia đã nói với tôi về câu danh ngôn mà ông tâm đắc (đó là câu được cải biên từ một bài hát đồng dao):

"Khi phải đối mặt với bất cứ bệnh tật nào thì trước tiên phải tìm cách chữa, nếu có khó khăn cũng phải đi tìm, nếu không thì vui vẻ chấp nhận nó thôi".

Khi tôi viết cuốn sách này, thường đi gặp gỡ một vài vị lãnh đạo các công ty ở Mỹ, điều làm tôi ấn tượng sâu sắc nhất là thái độ của họ khi đối mặt với thực tế và cả nghệ thuật sống để không lo âu, phiền muộn. Nếu như họ chưa đạt được đến điểm này thì chắc chắn họ bị áp lực cuộc sống làm cho khốn khổ. Dưới đây là một vài ví dụ hết sức cụ thể:

Ông J.C Penney là người sáng lập ra hệ thống công ty bách hoá liên hoàn trải khắp nước Mỹ đã từng nói với tôi: **"Cho dù tôi có khánh kiệt đến mức không còn một đồng xu dính túi, tôi cũng không vì thế mà buồn phiền, bởi vì nếu tôi buồn phiền thì nó cũng chẳng đem lại cho tôi một điều gì tốt đẹp hơn. Tôi chỉ biết mình đã cố gắng hết sức, phần còn lại thì phó mặc cho số phận".**

Ông Henry Ford cũng nói một câu nói tương tự như vậy: **"Khi không có cách nào để thay đổi tình thế thì tôi để nó tuân theo sự sắp đặt của tự nhiên".**

Tôi đã hỏi ông K. T. Keller là chủ tịch tập đoàn ô tô Chrysler về cách ông đã làm thế nào để có thể vượt qua được nỗi lo âu trong cuộc đời. Ông đáp: "Lúc tôi phải đương đầu với những vấn đề nan giải, nếu có thể xử lý được, tôi sẽ cố gắng hết sức, nhưng nếu như không thể tháo gỡ được, thì tôi gạt bỏ nó ra khỏi đầu. Tôi là người chưa bao giờ lo nghĩ về tương lai, vì tôi tin tưởng một cách sâu sắc rằng, trên đời này chẳng có ai có thể dự đoán trước được tương lai. Những nhân tố có thể ảnh hưởng tới tương lai rất phức tạp, chẳng ai có thể suy đoán một cách chắc chắn về thời gian hoặc có nhận thức về tương lai một cách toàn diện cả. Vậy thì tại sao chúng ta phải buồn phiền và lo lắng?" Nếu như bạn nói ông Keller là một nhà triết học, thì chắc chắn ông sẽ rất ngại ngùng mà không dám nhận. Ông là một nhà kinh doanh tài ba, nhưng ông lại có quan điểm rất giống với nhà triết học Epictetus, người sống cách đây 2000 năm tại Hy Lạp cổ đại: **"Con đường duy nhất để tìm ra hạnh phúc đó là đừng đi phiền não vì những việc mà mình không thể kiểm soát được".**

Bà Sarah Bernhardt, người được tôn vinh là "Thánh Sarah", là nhân vật đại diện cho vẻ đẹp mẫu mực nhất của thời đại, bà là một diễn viên kịch nổi tiếng khắp thế giới trong suốt 50 năm. Nhưng đến năm 71 tuổi bà lại bị phá sản, không những thế, bà phải còn tiến hành phẫu thuật của đi một chân do lần bà ngã trên con tàu vượt Đại Tây Dương. Vì vết thương quá nghiêm trọng, đau đớn vô cùng nên các bác sỹ mới quyết định cắt bỏ. Biết bà rất nóng tính và sẽ giận dữ khi biết tin này, do đó vị bác sỹ hết sức lo ngại, ông đoán rằng bà nhất định sẽ nổi cơn thịnh nộ. Thế nhưng ông đã nhầm, Sarah chỉ nhìn ông và bình tĩnh nói: "Nếu cần phải làm như vậy, thì cứ thế mà tiến hành". Đây là số phận rồi".

Lúc bà được đẩy vào phòng mổ, con trai bà đứng bên cạnh đầm đìa nước mắt, ngược lại bà rất lạc quan vui vẻ, vẫy vẫy con trai và hào hứng nói: "Đừng đi đâu nhé, mẹ sẽ quay lại ngay thôi".

Lúc ở trong phòng phẫu thuật, bà nhầm lại lời thoại của các vở kịch mà bà đã diễn. Có người hỏi bà: "Bà làm như vậy có phải để cổ vũ chính mình không?" Bà nói: "Không! Không phải! Tôi làm như vậy để giải toả tâm lý cho các bác sỹ và y tá, tôi biết họ cũng đang chịu nhiều áp lực".

Hồi phục sau cuộc phẫu thuật, trong suốt bảy năm liền bà đã đi du lịch rất nhiều nơi trên thế giới và đến đâu bà cũng có thể diễn thuyết.

Trong bài viết "Độc giả trích lược", tác giả Elsi Mac Cormick có đề cập đến:

"Nếu chúng ta đối đầu với những việc không thể thay đổi thì chúng ta sẽ còn nhiều sức lực để tạo dựng ra cuộc sống ngày càng phong phú hơn".

Chẳng có ai có đủ sức lực để vừa đấu tranh với những việc không thể thay đổi được, vừa phải tập trung để tạo ra một cuộc sống mới. Do vậy chúng ta chỉ có thể chọn một trong hai thứ. Đối với những việc ngoài khả năng của con người, mà chúng ta không thể làm gì được nữa thì hãy nên từ bỏ.

Khi tôi còn ở nông trại tại bang Missouri, tôi đã trải qua một câu chuyện tương tự như vậy. Trong nông trại của chúng tôi có trồng rất nhiều cây. Lúc mới trồng chúng phát triển rất nhanh, Nhưng khi gặp một trận bão tuyết, trên những cành cây đều nặng trĩu những tuyết, đáng lẽ ra những cành cây này phải uốn cong mềm mại để giảm bớt sức nặng, nhưng dường như chúng không thích nghi được với khí hậu của vùng hàn đới nên chúng cứ ngang ngạnh mà hứng chịu những lớp tuyết ngày một

dày thêm. Khi bão tuyết ngày càng thổi mạnh, vượt quá khả năng chịu đựng nên các thân cây đều bị gãy gục. Chúng không thích nghi với bão tuyết nên không thể sinh tồn ở đây. Khi tôi đi du lịch qua hàng trăm dặm tại Canada, tôi nhìn thấy rất nhiều loài thực vật thường xanh. Tôi cũng không nhìn thấy một cây tùng hay một cây bách nào ở đây vì bão tuyết mà chết cả.

Những thực vật thường xanh biết tự thích nghi với sự khắc nghiệt của môi trường, biết thay đổi đặc điểm sinh trưởng để tồn tại trong vùng có khí hậu bất biến.

Các võ sư của phái nhu đạo thường nói các đệ tử của mình rằng: *"Hãy mềm mại như cành liễu, đừng ngang tàng cứng nhắc như cây tùng"*.

Bạn có biết tại sao lớp xe hơi có thể chịu được sự cọ xát mạnh mẽ đến như vậy không? Mới đầu các nhà chế tạo lớp xe muốn tạo ra một loại lớp có khả năng đối chọi với chấn động mặt đường, nhưng kết quả là các loại lớp đó bị bể ngay. Sau này người ta mới nghĩ ra là phải chế tạo loại lớp xe có thể chịu được chấn động trên mặt đường, thì mới thành công được. Nếu như chúng ta cũng học cách ứng phó một cách mềm mại nhu thuận thì không những chúng ta tồn tại một cách bền vững mà còn rất thuận lợi.

Nếu như chúng ta thay vui vẻ chấp nhận bằng ngoan cố chống đối thì hậu quả sẽ đi đến đâu? Nếu như chúng ta không nhu thuận, mềm mại như cành liễu mà lại cứng cỏi, ngang ngạnh như cây tùng thì kết quả sẽ ra sao? Vấn đề này rất dễ giải đáp, chúng ta có thể gây sự xung đột trong tâm hồn. Chúng ta sẽ luôn sống trong trạng thái lo âu, căng thẳng, bất an.

Nếu như chúng ta không biết chấp nhận thực tại mà lại ảo tưởng về một thế giới tương lai, thì cuối cùng chúng ta sẽ lâm vào cảnh điên cuồng khổ sở.

Trong chiến tranh thế giới thứ II, có đến hàng ngàn hàng vạn binh sỹ sẽ bị áp lực nặng nề vì khủng hoảng tinh thần nếu họ không biết chấp nhận hoàn cảnh khốc liệt của chiến tranh. Chúng ta hãy lấy câu chuyện của ông Cesselias để làm ví dụ. Ông đã kể lại câu chuyện này và được mọi người trong lớp tán thưởng:

"Lúc mới gia nhập vào đội quân bảo vệ bờ biển, tôi bị phái đến bờ biển Thái Bình Dương - một trong những mặt trận nóng bỏng nhất, tôi được phân công phụ trách trông coi thuốc nổ. Hãy thử xem xem, từ một anh chàng bán bánh kẹo mà trở thành đội trưởng phụ trách trông coi thuốc nổ TNT, điều này cũng đủ làm tôi phát run lên rồi. Trải qua hai ngày huấn luyện, những thứ mà tôi học được càng làm tôi sợ hãi hơn nữa. Tôi sẽ không bao giờ quên được nhiệm vụ đầu tiên của mình trong khung cảnh u ám, lạnh lẽo, sương mù giăng kín trời.

Tôi được phái đến trông coi kho thứ năm ở trên tàu, tôi cùng làm việc với năm người nữa. Họ thường làm hùng hục nhưng chẳng có ai hiểu biết gì về chất nổ cả. Họ xếp những khối thuốc nổ lớn thành kiện, mỗi kiện có chứa tới hàng tấn thuốc nổ TNT, đủ biến con tàu này thành hàng nghìn mảnh nhỏ. Vậy mà họ lại dùng hai sợi dây thép to để đưa thùng thuốc nổ xuống tàu. Tôi tự nhủ: Chỉ cần một trong hai sợi dây cáp bị đứt thì trời ơi! Tôi sợ hãi đến mức toàn thân run cầm cập, miệng lưỡi đắng ngắt, xương cốt như muốn sụn xuống, tim thì đập loạn lên. Nhưng tôi không thể bỏ chạy được! Như vậy là kẻ đão ngu rồi! Thế thì mất mặt quá, bố mẹ tôi còn mặt mũi nào để sống nữa. Tôi sẽ bị xử bắn nữa. Tôi có thể hy sinh vì nhiệm vụ chứ tuyệt đối không thể đão ngu. Tôi nhất định phải ở lại. Tôi nhìn thấy những người công nhân kia chuyển những khối thuốc nổ một cách cầu thả, lơ đãng, lúc nào chúng cũng có thể nổ tung. Sau khoảng một tiếng đồng hồ sợ hãi, tôi

thấy mình cần phải vận dụng những hiểu biết về chất nổ để tiếp sức cho chính mình. Tôi tự nhủ: "Tốt thôi! Nổ thì đã sao nào! Nếu có nổ tan tành thì đây cũng là cách chết nhẹ nhàng nhất, còn nhẹ nhàng hơn chết bị ung thư nhiều. Đừng ngốc nữa! Đời người ai chả chết một lần. Nếu không hoàn thành nhiệm vụ, thì cũng vẫn bị xử bắn!

Tôi tự nói với mình hàng mấy tiếng đồng hồ, dần dần cảm thấy dễ chịu hơn một chút. Cuối cùng tôi cũng vượt qua được sự sợ hãi. Tự khích lệ mình mà chấp nhận một hiện thực không thể thay đổi.

Tôi mãi mãi nhớ tới bài học này, mỗi lần lo lắng vì những chuyện không thể thay đổi được, tôi lại nhún vai mà nói rằng: "Chẳng là gì cả!" Điều này thực sự đem hiệu quả cho tôi.

Thật là kỳ diệu! Câu chuyện của ông được nhiều người reo hò tán thưởng.

Ngoài cái chết của đức Jesu nhằm cứu rỗi nhân loại còn một cái chết cũng rất hiên ngang trong lịch sử được mọi người truyền tụng. Đó là cái chết của Socrate. Hàng ngàn năm sau, chúng ta vẫn thích đọc đoạn văn bất hủ mà Platon đã miêu tả về cái chết tuyệt vời này.

Vì ghen ghét đố kỵ với Socrate, một vài kẻ tiểu nhân ở thành phố Athen đã vu khống ông khiến ông bị buộc tội chết. Lúc người coi ngục - một người vốn có tấm lòng nhân hậu mang thuốc độc vào ngục của ông, anh ta nói: **"Xin ông hãy vui vẻ mà uống chén rượu độc không thể cưỡng lại này đi!"** Socrate đã thản nhiên đón chén rượu độc. Sự bình tĩnh đón nhận cái chết càng làm sáng tỏ hơn phẩm chất cao quý của ông.

Câu chuyện này đã xảy ra từ năm 399 trước Công nguyên. Nhưng thế giới đầy âu lo của ngày nay cũng rất

cần câu nói như vậy: **"Xin hãy vui vẻ mà uống chén rượu độc không thể cưỡng lại này đi!"**

Để tìm hiểu những câu chuyện có liên quan đến con người đã giải thoát khỏi nỗi buồn như thế nào tôi đã phải lục lọi và đọc lại rất nhiều sách báo, tình cờ tôi tìm thấy một đoạn văn, dù chỉ có vài chục chữ nhưng lại rất tuyệt vời. Tôi đã cắt nó và đem dán vào trước gương ở trong phòng, mỗi lần soi gương tôi đều có thể đọc được nó. Đó là lời của nhà thần học nổi tiếng nước Mỹ Reinhold Niebuhr:

Xin Chúa lòng lành ban cho con một tâm hồn bình tĩnh

Để cho con có thể chấp nhận mọi sự thật ở đời.

Xin Chúa hãy ban cho con sức mạnh đủ để làm thay đổi hoàn cảnh của con.

Xin Người hãy ban cho con trí tuệ sáng suốt để con có thể phân biệt được cái gì con có thể thay đổi được và cái gì con phải chấp nhận nó.

Nguyên tắc thứ tư để vượt qua nỗi buồn:

Hãy chấp nhận sự thật mà chúng ta không thể thay đổi được.

Chương X:

GIỚI HẠN LẠI NỖI BUỒN

Các bạn rất muốn kiếm tiền ở thị trường chứng khoán, đúng không? Tất nhiên rồi, hàng ngàn vạn người ai cũng muốn biết bí quyết này. Nếu tôi mà có bí quyết thì chắc hẳn cuốn sách này sẽ bán chạy như tôm tươi. Trên thực tế, nhiều nhà kinh doanh thành công thường có một phương pháp hết sức quan trọng. Dưới đây là một câu chuyện như vậy. Câu chuyện này được ông Robert kể cho tôi nghe:

"Một người bạn đã uỷ thác cho tôi 20 000 đôla để đầu tư vào thị trường chứng khoán New York. Tôi tự cho mình là một người am hiểu trong lĩnh vực này nhưng kết quả là tôi đã thua sạch. Thực ra thì một vài lần mua cổ phiếu tôi cũng có lãi nhưng tính kĩ ra thì lỗ vẫn nhiều hơn lãi.

Nếu tiền chơi cổ phiếu trên là các khoản tôi dành dụm được thì không đáng ngại, nhưng đây lại là tiền của người khác nên tôi cũng cảm thấy không thoải mái, mặc dù số tiền này đối với họ chẳng đáng là bao. Tôi thấy rất xấu hổ khi gặp họ vì sự uỷ thác không thành công, nhưng thật ngạc nhiên họ không những không trách móc gì tôi mà còn tỏ ra rất lạc quan.

Sự thất bại trong lần chơi cổ phiếu này là do tôi chưa tìm hiểu kĩ mọi thông tin có liên quan, chỉ dựa vào ý kiến chủ quan của mình và nghe một vài người khác đã vội vàng ra quyết định.

Tôi bắt đầu soát lại những sai lầm và quyết định từ nay trở đi sẽ không bao giờ đầu tư cho cổ phiếu nếu chưa phân tích rõ tình hình thị trường.

Sau này, tôi có dịp quen biết ông Castles, một người rất thành công và giàu có trong lĩnh vực chứng khoán. Tôi biết quen ông là một sự may mắn vì tôi có thể sẽ học hỏi ở ông được nhiều điều. Ông hỏi tôi về những lần giao dịch trước, sau đó ông dạy tôi một nguyên tắc vô cùng quý báu. Ông nói: "Mỗi một lần giao dịch tôi đều định ra một *mức giá lỗ*. Nếu như tôi mua cổ phiếu có giá trị là 50 đôla thì mức giá lỗ tôi định ra cho nó là 45 đôla, nếu như giá cổ phiếu đó mà tụt xuống con số 45 thì tôi sẽ bán nó ngay, làm như vậy để tránh sự thua lỗ quá lớn.

Nếu như bạn mua cổ phiếu có giá trị không quá tồi thì bạn có thể đạt từ 10, 25 thậm chí là 30% lợi nhuận, còn nếu bị lỗ thì bạn chỉ mất 5% thôi. Nếu làm theo cách này, bạn có thể kiếm được rất nhiều tiền."

Tôi lập tức dùng ngay nguyên tắc đó và áp dụng nó cho đến tận ngày hôm nay. Quy tắc này đã giúp tôi và cả khách hàng của tôi hạn chế được rủi ro tối đa và kiếm được nhiều tiền.

Sau này tôi thấy quy tắc *mức giá lỗ* không chỉ giúp tôi trong lĩnh vực buôn bán cổ phiếu mà còn giúp tôi trong nhiều lĩnh vực khác nữa. Ngoài lĩnh vực tài chính, đối với những việc khiến tôi phải lo nghĩ khác, tôi cũng đặt một *điểm giới hạn* nhất định. Kết quả cũng rất tuyệt vời.

Ví dụ: tôi cùng một anh bạn hẹn nhau đi ăn cơm trưa. Anh chàng này không bao giờ đúng giờ cả. Nhiều lúc phải đợi anh ta đến bực mình. Sau này, tôi nói với anh ta về *điểm giới hạn* của tôi. Tôi bảo: "Peter này, tôi sẽ đợi anh 10 phút, nếu như anh đến muộn hơn 10 phút so với giờ hẹn thì coi như cuộc gặp gỡ của chúng ta sẽ bị hủy bỏ vì tôi không thể chờ lâu hơn được nữa"

Giá tôi biết bí quyết này sớm hơn thì tốt biết bao! Tôi đã có thể đặt ra "điểm giới hạn" cho sự cáu giận, nóng nảy, sự hối hận và thậm chí cả áp lực về trạng thái tâm lý nữa. Mỗi khi trong tâm trạng bất an, lo âu, cáu giận hãy tự nhắc nhở mình: "Này Dale Carnegie, chuyện này chỉ lo đến thế thôi, không thể lo hơn được nữa đâu". Tại sao tôi không sớm nghĩ ra điều này nhỉ?

Có lần tôi đã hành động rất sáng suốt. Khi đó tôi đang ở trong một hoàn cảnh rất nghiêm trọng, có thể ảnh hưởng đến cả cuộc đời tôi. Tất cả ước mơ và kế hoạch mà tôi đã vạch ra trong đời có nguy cơ tan thành mây khói. Câu chuyện như sau: năm tôi gần 30 tuổi, tôi đang sống bằng nghề viết văn. Tôi mơ ước có thể trở nên nổi tiếng như nhà văn Jack London hoặc Thomas Hardy. Tôi đã miệt mài sáng tác ở châu Âu trong vòng hai năm, đó là những tháng ngày bận rộn nhất của tôi. Trong vòng hai năm tôi đã viết xong một tác phẩm đồ sộ tên là "Bão tuyết", nghe tên tác phẩm thì có vẻ hay nhưng giám đốc nhà xuất bản lại nói với tôi rằng, câu chuyện này chẳng có ý nghĩa gì cả và tôi không có khả năng sáng tác. Tìm tôi dường như thất bại, tôi đi đi lại lại trong phòng làm việc của ông ta, đầu óc vô cùng choáng váng. Tôi thấy mình lạc lõng như đứng ở ngã ba đường, bản khoản không biết đi về hướng nào. Tôi đã ở trong tâm trạng buồn mênh mang như thế trong suốt một tuần. Hồi đó tôi chưa bao giờ nghe thấy câu nói: "Hãy tìm một điểm giới hạn cho nỗi buồn của bạn đi". Bây giờ nhìn lại quãng thời gian đó tôi thấy mình làm toàn những việc vô ích. Tôi coi hai năm trời mà tôi dành tâm huyết để viết cuốn truyện kia như một quá trình trải nghiệm quý báu và quá trình trải nghiệm đó đã kết thúc rồi. Cần phải làm lại từ đầu. Tôi bắt đầu quay trở về làm giáo viên, mở các lớp dạy về nghệ thuật sống cho mọi người và tranh thủ thời gian

rảnh rỗi để viết tự truyện. Mà có lẽ bạn đang đọc một trong những tác phẩm phi tiểu thuyết của tôi đây.

Bạn có muốn biết tôi có hài lòng với quyết định của tôi không? Chỉ cần nghĩ đến điều này là tôi đã vui đến mức nhảy cẫng lên rồi. Tôi có thể thành thật nói với các bạn rằng: Từ lúc đó trở đi, tôi không bao giờ còn để lãng phí một ngày thậm chí một giờ nữa. Tôi cũng chẳng hối tiếc vì mình đã không thể trở thành một ông Hardy thứ hai.

Một trăm năm trước, bên bờ hồ Wolden, chính ông Henry Thoreau đã dùng bút lông ngỗng với mực đen mà viết rằng: **"Mỗi một sự việc đều phải đánh đổi bằng chính cuộc sống của chúng ta, bất luận thực tại có phũ phàng như thế nào thì tương lai vẫn cứ tới"**.

Câu này có nghĩa là: **"Nếu chúng ta vì một sự việc mà phải trả giá bằng cả cuộc đời mình thì quả là ngu ngốc"**.

Chính nhạc sỹ W.S.Gilbert và Arthur Sullivan cũng đã trả giá như vậy. Họ thường sáng tác cho đời những tác phẩm với ca từ và giai điệu rộn rã nhưng lại không biết đem lại cho chính mình những giây phút vui vẻ. Họ đã sáng tác các vở ca kịch mang đầy âm hưởng vui tươi nhưng lại không biết cách để xua đi những cơn bực bội, cáu giận trong cuộc sống của họ. Vì thảm trải sàn mà họ cãi nhau kịch liệt trong nhiều năm. Arthur Sullivan đặt mua một tấm thảm trải sàn cho sân khấu mới của họ, Gilbert nhìn thấy tờ hoá đơn thì nổi giận dưng dưng. Bọn họ vì thế mà cãi nhau âm ỹ, rồi nhiều năm sau cũng không nói với nhau một câu nào nữa. Sullivan sáng tác song phần nhạc thì đưa Gilbert sáng tác lời, rồi Gilbert lại đưa trả về chỗ Sullivan. Có một lần cả hai ông phải lên sân khấu để chào khán giả. Họ đứng sang hai phía của sân khấu, hướng về hai phía khác nhau để cảm ơn

khán giả, mục đích là để khỏi phải nhìn thấy mặt nhau. Họ đã không giống như Lincoln, biết tìm *điểm giới hạn* để chấm dứt sự thù ghét lẫn nhau.

Trong thời kỳ nội chiến ở Mỹ, Lincoln và các bạn đã bắt đồng quan điểm về chính đối thủ của ông. Lincoln nói: "Các ông còn oán hận chúng sâu sắc còn hơn cả tôi". Có thể tôi vì không biết oán hận người khác, nhưng từ trước tới giờ, với tôi chuyện này không có một chút giá trị nào cả. **Ai có thể lãng phí nhiều năm tháng để tranh cãi như vậy. Nếu như người ta có công kích tôi thì tôi cũng rất nhanh, chóng mà quên nó đi".**

Tôi cũng chỉ hy vọng bà cô Edith của tôi cũng dễ người giận như Lincoln. Bà và ông chồng Frank sống trong một nông trại nghèo nàn. Họ đã sống những ngày rất cực khổ, luôn luôn phải chật bóps từng hào một. Bà Edith rất muốn mua vài tấm rèm để trang trí nhà cửa nên đã mua chịu mấy thứ đó. Ông Frank rất lo lắng vì khoản nợ này. Khi nhìn thấy tờ hoá đơn ông giận dữ vô cùng. Ông đã bảo với ông chủ cửa hàng tạp hoá không được để cho bà vợ ông mua chịu nữa. Bà Edith sau khi biết chuyện, đã dùng dùng nổi giận, tưởng như 50 năm sau mới nguôi ngoai được. Tôi nghe bà kể câu chuyện không chỉ một lần mà rất nhiều lần. Lần cuối cùng tôi nghe câu chuyện này là khi bà đã 79 tuổi. Tôi nói với bà: "Cô Edith ạ, chú Frank lẽ ra không nên đối xử với cô như vậy, nhưng cả nửa thế kỷ rồi cô vẫn còn tức giận thì hoá ra cô còn vô lý hơn chú ấy". (Tôi đã nói thẳng ra như vậy).

Cô tôi đã vì kí ức không vui này mà trả một giá rất đắt. Cái giá đó là sự bình an trong tâm hồn trong suốt cuộc đời.

Lúc bảy tuổi, Frankin đã phạm một sai lầm mà 70 năm sau ông vẫn còn nhớ mãi. Lúc đó ông rất mê chơi

còi. Ông thích chí đến nỗi khi đến cửa hàng bán đồ chơi ông chỉ chọn mỗi chiếc còi trong vô vàn loại đồ chơi khác, không cần mặc cả mà mua ngay nó đem về nhà. Bảy mươi năm sau, trong bức thư viết cho một người bạn, ông kể: "Lúc về nhà, đi đến đâu tôi cũng thổi, sung sướng vô cùng. Nhưng khi các anh, chị tôi biết tôi mua chiếc còi bị đắt vì không trả giá cả nhà đã cười tôi một trận, làm tôi ngượng và khóc oà lên".

Nhiều năm sau, khi đã trở thành một người nổi tiếng, từng là đại sứ Mỹ tại Pháp, ông vẫn thế nào quên được câu chuyện này: Niềm vui khi được thổi chiếc còi không lấp nổi nỗi buồn vì đã bị mua hớ và bị mọi người trêu chọc".

Chỉ có điều, Franklin lại rút ra bài học từ câu chuyện thừa ấu thơ của mình: "Lúc trưởng thành, tôi nghiệm thấy rất nhiều người đã phải trả giá cho việc mua hớ một cái còi gấp nhiều lần". **Nói một cách đơn giản, tôi nhận thấy rằng nỗi bi thảm của con người hầu hết là do đánh giá sai lầm về các giá trị của cuộc sống. Họ đã trả tiền cho một chiếc còi nhỏ với một giá quá cao.**

Gilbert và Sullivan cũng đã trả một giá quá đắt cho mối quan hệ giữa hai người. Bà cô Edith của tôi cũng như vậy, rồi hàng loạt những người tôi liệt kê dưới đây cũng như vậy. Tôi muốn nói đến đại văn hào Nga Lev Tolstoi. Ông đã viết hai tác phẩm đồ sộ bất hủ, đó là "Chiến tranh và hoà bình" và "Anna Carênina". Cuốn bách khoa toàn thư của nước Anh đã viết về cuộc đời của Tolstoi trong 20 năm cuối đời như sau: "Ông được cả thế giới tôn kính". Hai mươi năm cuối đời từ 1890 - 1910, nhà ông lúc nào cũng đông những người ngưỡng mộ, họ chỉ mong muốn được nhìn thấy ông một lần, nghe thấy lời ông nói hoặc được chạm tay vào quần áo của ông. Ông chỉ cần nói một câu là người ta nhanh chóng chép lại ngay, thậm chí còn thần thánh hoá lời ông nói. Nhưng nói đến cuộc sống thật sự của ông

thì Tolstoi ở độ tuổi 70 cũng đại dột như Franklin lúc 7 tuổi. Ông không có quan niệm sống của riêng mình.

Ý tôi muốn nói, ông đã cưới người ông yêu sâu sắc về làm vợ, cuộc sống của họ vô cùng hạnh phúc, thậm chí họ còn cùng nhau cầu nguyện để tiếp tục có những ngày chung sống hạnh phúc như vậy nữa. Nhưng vợ ông có tính ghen tuông khủng khiếp. Bà thường cải trang thành một phụ nữ nhà quê để theo dõi ông, giám sát mọi hành động của ông. Sự ghen tuông của bà càng ngày càng dữ dội, thậm chí bà còn ghen với cả con cái do chính mình đẻ ra. Bà lấy súng để bắn lên tấm ảnh của cô con gái. Bà đã từng lặn ra sàn nhà, đưa viên nha phiến vào miệng và dọa sẽ tự tử khiến cho cô con gái sợ quá khóc âm lên.

Còn ông Tolstoi thì làm gì đây? Tôi không trách ông nếu ông đập phá đồ đạc trong nhà, ông làm nhiều chuyện còn quá đáng hơn. Ông viết nhật kí, sau đó lôi tất cả những lỗi lầm ra để mắng mỏ vợ mình. Đó chính là "cái còi" của ông. Ông còn định sau này trong tương lai đấm con cháu cũng vào hùa với ông để trách mắng bà. Còn bà vợ ông thì phản ứng ra sao đối với việc làm của ông, đương nhiên là bà đem mấy trang nhật kí đó đốt sạch đi. Bà cũng bắt đầu ghi nhật kí, miêu tả ông như một kẻ độc ác. Bà còn viết cả một cuốn tiểu thuyết nữa với nhan đề "Ai đã sai?". Trong cuốn tiểu thuyết, này bà miêu tả mình như một nạn nhân đau khổ phải chịu đựng những đòn tra tấn cực hình vậy.

Kết cục của truyện ấy thì sao? Cả hai người đã biến tổ ấm gia đình duy nhất trở thành một nơi mà như Lev Tolstoi gọi, là "nhà thương điên". Rõ ràng là có rất nhiều lí do nhưng trong đó có một lí do là cả ông và bà đều có một mong muốn quái gở là gây một ấn tượng sâu sắc cho đám hậu sinh. Suy nghĩ của chúng ta chính là những gì họ đã lo âu. Chúng ta có thể bình luận ai đúng ai sai đây?

Không, đến vấn đề của chính bản thân mình, chúng ta cũng không giải quyết hết, vậy ai có thời gian để mà quan tâm đến vấn đề của Tolstoi đây? Ông bà đã phải trả một cái giá quá đắt, đó là đẩy cuộc sống gia đình vào vực thẳm tối tăm trong suốt 50 năm, cũng chỉ vì không có ai nhắc nhở họ phải dừng lại, cũng chẳng có ai đi tính toán những tổn thất mà chính họ gây ra, rồi sau đó mới nói rằng: *"Hãy giúp chúng ta ngừng trả giá cho sự đau khổ, chúng ta đã tự phá huỷ sự bình yên trong cuộc sống của chúng ta rồi. Chúng ta đã trả giá quá đủ rồi!"*

Tôi thực sự tin rằng: **Một quan niệm về giá trị chân chính là bí quyết để giúp con người đạt được sự bình an trong tâm hồn.** Tôi cũng tin rằng, trước tiên, chỉ cần vạch một điểm giới hạn trên chuỗi đau khổ trong cuộc đời của chúng ta thì chúng ta có thể loại trừ 50% sự buồn khổ rồi, điểm giới hạn này chính là điểm đánh dấu cho giá trị cuộc sống của chúng ta phải trả ít hoặc nhiều cho mỗi một sự việc.

Nguyên tắc thứ năm để tiêu diệt nỗi ưu phiền:

Lúc bạn lãng phí cuộc sống để lo lắng một chuyện gì đó thì bạn hãy dừng lại đi, hãy tự hỏi mình ba câu hỏi:

1. Ta đang lo lắng một chuyện, nhưng chuyện đó quan trọng đối với ta đến mức nào.

2. "Điểm giới hạn" mà ta đã đánh dấu ở chỗ nào? Nếu vượt qua nó rồi thì ta hãy vứt bỏ mọi ưu phiền đi.

3. Tôi đã bằng lòng trả bao nhiêu tiền cho "chiếc còi"? ta có bị trả giá quá cao hay không?

Chương XI:

ĐỪNG DẪN VẬT MÌNH VÌ NHỮNG CHUYỆN ĐÃ QUA

Lúc tôi viết tới chương này, tôi chợt nhìn ra vườn và thấy mẫu chân hoá thạch của những con khủng long mà tôi đã mua từ trường Đại học Yale. Những dấu chân hoá thạch này còn có giấy bảo đảm là có từ cách đây 180 triệu năm. Một người cho dù ngốc nghếch đến đâu cũng biết rằng con người không thể thay đổi những chuyện đã xảy ra cách đây đã 180 triệu năm, ngay cả những chuyện đã diễn ra trước đó đúng 3 phút chúng ta cũng chẳng thể làm gì được, thế mà có rất nhiều người lại vì những chuyện đã qua mà lo âu buồn khổ. Nói một cách cụ thể rằng: **cái chúng ta làm được chỉ có thể là tìm ra biện pháp khắc phục hậu quả của những việc đã xảy ra trước đó 3 phút mà thôi. Chúng ta tuyệt đối không có cách gì để thay đổi những sự việc đó.**

Chỉ có một biện pháp duy nhất có ý nghĩa cho những chuyện đã qua đó là chúng ta cần phải bình tĩnh sáng suốt mà phân tích những sai lầm đã xảy ra, rồi rút ra bài học để không bao giờ mắc lại sai lầm đó nữa, còn những chuyện khác tốt nhất hãy quên nó đi.

Tôi biết rõ chân lí này, nhưng có phải lúc nào tôi cũng đủ dũng khí và trí tuệ sáng suốt để mà làm theo nó hay

không? Tôi có thể lấy một kinh nghiệm xương máu của bản thân ra để giải đáp vấn đề này. Tôi đã từng bỏ ra 300.000 đôla để kinh doanh mà không thu lại được một đồng lãi nào. Câu chuyện là như này: Tôi thành lập một công ty chuyên tổ chức các lớp học cho người lớn, công ty đã mở rất nhiều chi nhánh ở khắp các thành phố, nguyên khoản tiền dành cho quảng cáo cũng rất tốn kém. Tôi thì rất bận dạy học nên không có thời gian để kiểm tra công tác tài chính của công ty. Tôi cũng không nghĩ đến việc tìm cho mình một giám đốc tài chính để quản lý công tác này.

Một năm trôi đi, tôi thấy ngạc nhiên vô cùng vì khoản doanh thu thì khổng lồ mà không có lãi, sau khi phát hiện sự việc, đáng lẽ ra tôi phải làm hai việc:

Thứ nhất, lẽ ra tôi phải học tập thái độ của ông Carfer, ông này đã mang khoản tiền là 40.000 đô la ông đã tích góp cả đời đi gửi ngân hàng. Không may, ít lâu sau ngân hàng bị phá sản, mọi người hỏi ông có biết việc này không, ông đáp: "Tôi biết chứ!" rồi lại tiếp tục giảng bài. Sự tổn thất này không để trong lòng ông một nỗi buồn chán nào cả. Sau này chẳng bao giờ ông nhắc tới đến chuyện này nữa.

Thứ hai là, đáng lẽ tôi phải phân tích những sai lầm mình đã mắc phải, sai lầm đó sẽ trở thành một bài học nhớ đời cho tôi.

Nhưng tôi đã chẳng làm theo một điều nào trong hai điều trên mà lại đi lo lắng cho những chuyện đã xảy ra rồi. Mấy tháng sau tôi vẫn còn đứng ngồi không yên, tôi thường xuyên mất ngủ nên bị sút cân nhanh chóng. Tôi không rút ra được bài học đắt giá nào mà lại cứ dẫm lên vết xe đổ mà tiếp tục mắc sai lầm.

Bản thân tôi nếu phải thừa nhận sự ngốc nghếch của mình thì cũng hơi xấu hổ, tôi nhận thấy rằng, dạy cho

người khác học thường dễ hơn gấp vạn lần tự dạy dỗ chính mình.

Tôi chưa có cơ hội được nghe tiến sỹ Brandy giảng bài ở trường Washington thành phố New York. Nhưng ông Saunder, một người bạn của tôi đã có cơ may đó. Vì ông từng là học trò của tiến sỹ Brandy. Ông Saunder nói với tôi, ông đã lĩnh hội được một bài học quý giá của môn bảo vệ sức khỏe mà ông Brandy đã có lần giảng cho ông. Câu chuyện về nó như sau:

"Khi tôi mới mười mấy tuổi, trong đầu đầu óc tôi đã đầy ắp những lo âu. Tôi tự dần vật về lỗi lầm đã qua. Mỗi khi kỳ thi đến, tôi thường lo lắng và cắn móng tay, chỉ sợ mình không vượt qua được kỳ thi. Tôi thường xuyên nghĩ về những việc đã làm và chỉ ước ao đã làm việc ấy tốt hơn. Tôi thường xuyên nghĩ về những điều mình đã nói chỉ ước gì mình đã nói hay hơn.

Một buổi sáng nọ, chúng tôi có giờ thực hành, trên bàn giáo viên có đặt một chai sữa, chúng tôi vào chỗ ngồi, nhìn chăm chăm vào chai sữa, bản khoăn không biết nó có liên quan gì đến bài học của chúng tôi? Đột nhiên vị tiến sỹ đứng bật dậy, gạt chai sữa đổ choang xuống đất, rồi ông lớn tiếng: *"Đừng vì chai sữa đổ mà khóc lóc nhé!"*.

Ông gọi chúng tôi lại xem vũng sữa đổ toe toét dưới đất và nói: "Các em hãy nhìn kỹ đi, tôi mong các em hãy nhớ lấy bài học ngày hôm nay. Sữa đã bị đổ rồi, các em nhìn thấy nó chảy vào các cống rãnh, chẳng có cách nào mà múc lên được nữa. Nếu như không muốn việc này xảy ra thì trước đó chúng ta phải cầm cho chắc chai sữa! Nhưng bây giờ thì đã quá muộn rồi. Chúng ta chỉ còn có cách mà quên đi để làm việc khác cho tốt hơn.

Ông Saunder còn nói: "Bài học nhỏ nhưng sinh động ấy, để lại trong tôi những ấn tượng sâu sắc. Thực tế nó

đã có sức ảnh hưởng lớn hơn bất cứ một bài học nào trong suốt bốn năm học tập ở trường. Nó đã dạy tôi cách làm việc ít phạm sai lầm nhất. Đó là, một khi sữa đã bị đổ rồi thì hãy nên quên ngay nó đi, bởi cái gì đã đổ đi có bao giờ lấy lại được.

Có thể khi đọc đến đây các bạn độc giả sẽ cho rằng, đó chỉ là chuyện trẻ con? Ai mà chẳng biết. Thậm chí tôi biết có người đã nghe vài nghìn lần rồi nhưng chân lý tuy đơn giản này lại là tinh hoa trí tuệ, được con người đúc kết từ ngàn đời. Đó là những trải nghiệm cuộc sống được thế hệ này truyền cho thế hệ kia. Nếu bạn có thể đọc được tất cả các cuốn sách có nói về nỗi buồn khổ của các học giả từ trước đến nay, bạn sẽ khó có thể tìm thấy một chân lý nào cơ bản hơn, sâu sắc hơn chân lý: *"Đừng bao giờ khóc lóc vì bát sữa bị đánh đổ"*. Nếu chúng ta có thể hành động theo chân lý này và không hề coi thường nó, chắc hẳn chúng ta chẳng cần đọc cuốn sách của tôi nữa. Hơn nữa, nếu thực hiện theo châm ngôn cuộc sống thì chúng ta sẽ có một cuộc sống tốt đẹp vô cùng. Nhưng nếu chúng ta chỉ hiểu mà không vận dụng thì không còn gì để nói nữa. Cuốn sách này cũng không nhằm mục đích truyền thụ những kiến thức mới, mà chỉ nhằm thức tỉnh những gì bạn đã biết và vận dụng nó một cách có ích cho cuộc sống của bạn.

Tôi rất ngưỡng mộ một con người là ông Fred Fuller Shedd, ông đã rất tài tình trong việc hình tượng hoá những chân lý cổ xưa. Ông là chủ bút của tờ báo Philadenphia. Một lần giảng bài ở trường đại học ông đã hỏi các sinh viên: "Ai đã từng nhìn thấy việc của gỗ chưa? Hãy cho tôi biết đi!". Hầu hết sinh viên đều thừa nhận mình đã thấy công việc đó. Ông lại hỏi tiếp: "Vậy có ai đã nhìn thấy người ta cửa lại mặt cửa chưa?" Không ai thừa nhận cả.

Đương nhiên, chẳng ai ngu ngốc mà lại đi cửa lại đồng mặt cả, bởi mặt cửa là do một lần cửa tạo ra. Nó cũng giống như chuyện xảy ra trong quá khứ vậy, nếu bạn vì nó mà buồn bã, bạn cũng giống như người đi cửa lại mặt cửa vậy.

Có lần tôi đã hỏi Connie Mark, một cầu thủ bóng chày nổi tiếng, khi ông đã 81 tuổi rằng: Ông có hay buồn vì những trận đấu bị thua không? Ông đáp: "Ồ, tất nhiên là có chứ. Trước kia mỗi trận thua đều khiến tôi buồn bã vô cùng, nhưng tôi đã vượt qua được trạng thái cảm xúc ấy từ lâu rồi. Tôi hiểu mình có buồn bã đến mấy cũng chẳng thay đổi được gì vì, dòng suối đã chảy ra sông thì làm sao có thể quay lại mà làm cho cối giã gạo chuyển động được nữa.

Chuyện đã qua không giúp gì được cho bạn nữa, nếu bạn quá đau buồn vì nó thì nó chỉ đem lại những nếp nhăn trên khuôn mặt bạn và cả chứng đau dạ dày nữa. Một lần vào ngày lễ Tạ ơn, tôi cùng ăn cơm với Jack Dempsey. Ông đã kể cho tôi nghe câu chuyện ông đã vượt qua nỗi buồn khi để tuột khỏi tay chức vô địch quyền Anh như thế nào. Mặc dù sự thất bại này là một điều sỉ nhục đối với ông. Ông kể:

"Trận đấu hôm đó, tự nhiên tôi cảm thấy mình đã già rồi, tôi hiệp đấu thứ mười tuy vẫn còn trụ được nhưng tôi chỉ đỡ được vài đòn thôi. Mặt tôi bị đâm rách, hai mắt không thể mở ra bình thường được. Tôi tận mắt chứng kiến đối thủ của mình đã chiến thắng, tôi không bảo vệ được chức vô địch nữa. Tôi băng qua đám đông và trở về phòng ngủ, có ai đó đã nắm lấy tay tôi và ai đó đã khóc vì tôi.

Một năm sau, tôi tái đấu cùng với đối thủ kia nhưng vẫn thất bại vì tôi không còn sung sức nữa. Không gì có thể xoa dịu nỗi đau của tôi. Tôi tự nhủ: Chẳng lẽ cả quãng đời còn lại chỉ để buồn cho sự thất bại này hay sao? Tuy

nó là sự sỉ nhục đối danh dự của một võ sĩ, nhưng không thể để cho nó đánh bại mình thêm một lần nữa.

Có phải Dempsey đã thức tỉnh chính mình: "Đừng để quá khứ giày vò ta thêm nữa. Không! Nếu dẫn vật thì chỉ tự làm khổ mình thêm thôi". Cách duy nhất Dempsey có thể làm là chấp nhận quá khứ và tập trung tinh thần sức lực để sống cho tương lai. Ông đã mở một quán ăn lớn trên đại lộ Broadway, khai trương một khách sạn trên đại lộ 57. Ông tổ chức các trận đấu có giải thưởng, thỉnh thoảng tham gia vài trận giao lưu. Ông bận bịu suốt ngày với công việc kinh doanh nên chẳng còn thời gian và tâm trí nào mà buồn bã nữa. Ông nói: "Mười năm qua cuộc sống của tôi hạnh phúc hơn đạt chức vô địch nhiều".

Có lẽ Dempsey không đọc sách nhiều nhưng chính ông lại áp dụng được phương pháp mà Shasibe đã từng nói: **"Những người thông minh thường không bao giờ mất thời gian vô ích vì những chuyện đã qua mà họ thường tích cực tìm kiếm những biện pháp hữu ích để giảm bớt thiệt hại cho những việc đã làm."**

Khi tôi đọc các cuốn sách viết về tiểu sử của các nhân vật nổi tiếng trong lịch sử, điều làm tôi ngạc nhiên là hầu hết trong số họ đều có bản lĩnh sống đáng nể, họ vượt qua đau khổ, thất bại để giành lại cuộc sống vui vẻ, hạnh phúc. Cuộc đời của họ có ý nghĩa rất lớn đối với tôi.

Thỉnh thoảng tôi cũng vào thăm một số nhà tù để tìm hiểu cuộc sống của các phạm nhân. Điều tôi ngạc nhiên là cuộc sống của họ cũng vui vẻ chẳng kém gì những người tự do. Tôi và ông Levis, giám đốc một trại giam cùng thống nhất một quan điểm: Phạm nhân khi mới vào trại thì thường có tâm trạng oán giận, buồn khổ. Nhưng chỉ vài tháng sau, một số người nhận ra rằng cần phải vượt qua nỗi buồn, sự đau khổ để mà có thể bình tĩnh

chấp nhận cuộc sống chốn lao tù, và sống sao cho thoải mái nhất. Ông Levis còn đặc biệt nhấn mạnh tới một phạm nhân, trước kia là một thợ làm vườn nên khi ở tù, anh ta lại vẫn có thể vừa trồng hoa vừa vui vẻ hát.

Một phạm nhân có thể vừa làm vườn vừa hát, điều đó có ý nghĩa rất lớn vì có lẽ anh ta hiểu rằng:

"Khi tạo hoá đã vẽ đường định mệnh,

Thì dù thông tuệ đến đâu

Cũng không thể xoá nổi nửa đường kia.

Dù có khóc đến cạn khô dòng lệ

Cũng làm sao xoá nổi định mệnh đã an bài"

Do vậy, tại sao chúng ta lại phải lãng phí nước mắt? Đương nhiên, chúng ta có lẽ rất hối hận vì những sai lầm trong quá khứ. Vậy chúng ta phải làm gì đây? Ai trong đời chả có lần lầm lỡ? Tài ba, mưu lược như Napoleon cũng thất bại tới 1/3 số trận đánh trong suốt cuộc đời binh nghiệp của mình. Biết đâu được chúng ta cũng có thể thành công vang dội cũng chẳng kém gì Napoleon?

Dù sao, chẳng có phép màu nào có thể đưa chúng ta trở về quá khứ. Vậy hãy để tôi nhắc các bạn quy tắc thứ sáu này:

Đừng bao giờ đau buồn vì những chuyện đã qua.

PHẦN THỨ TƯ

CÁCH NUÔI DƯỠNG MỘT TÂM HỒN BÌNH YÊN, AN LẠC

Bảy cách để nuôi dưỡng tâm hồn, đem lại cho bạn sự bình an, vui vẻ:

1. Hãy luôn nghĩ về sự bình yên, lòng can đảm, sức khỏe và cả niềm hy vọng. Bởi vì "Cuộc đời của chúng ta là do tư tưởng của chúng ta tạo nên".

2. Không nên nuôi lòng căm thù trong lòng bạn, bởi vì điều này sẽ có hại cho chính bản thân bạn. Hãy ghi nhớ lời nói của tướng Uylliam: "Đừng bao giờ lãng phí một phút giây nào chỉ vì những người bạn không ưa thích."

3. Buồn bực vì những người không biết cảm ơn bạn, tại sao bạn không dự đoán trước hành động vô ơn của họ. Chúng ta cũng nên nhớ rằng: Chúa Jesu đã từng cứu chữa cho mười người bị bại liệt nhưng chỉ có một người quay lại cảm ơn Người. Chúng ta chỉ là những người bình thường, vậy so với Chúa Jesu thì có là gì?

Chương XII:

HÃY LUÔN NGHĨ VỀ SỰ BÌNH YÊN, LÒNG CAN ĐẢM, SỨC KHOẺ VÀ CẢ NIỀM HY VỌNG

Không phải nhận thức về bản thân của bạn mà chính là cách bạn suy nghĩ như thế nào về mình mới chính là con người bạn - Norman Vicent Reale

Khi trong đầu tràn đầy những ý nghĩ tích cực thì chúng ta có thể đạt thêm được gần 50% thể lực nữa.

Thì ra từ trước đến nay mình chỉ muốn thay đổi thế giới và cả con người, vậy mà điều duy nhất thực sự cần phải thay đổi đó là tư tưởng của mình thì mình lại không nghĩ ra.

Nếu bạn muốn cuộc sống tràn ngập niềm vui, hãy làm điều gì đó mang lại sự vui vẻ, chắc chắn bạn sẽ cảm thấy vui vẻ.

Vài năm trước, đài truyền hình đã phỏng vấn tôi về đề tài quen thuộc: "Bài học lớn nhất trong cuộc đời ông là gì?"

Câu hỏi này thật ra rất dễ trả lời, từ trước tới nay bài học lớn nhất đã chỉ cho tôi thấy vai trò quan trọng của tư tưởng con người. Nếu như hiểu được những suy nghĩ của bạn, tôi cũng có thể hiểu được về con người bạn. Cá tính của mỗi con người được tạo thành do tư tưởng của mình. Thái độ của chúng ta với cuộc đời quyết định vận

mệnh của chúng ta. Waldo Emerson đã từng nói: **"Con người là sản phẩm được tạo ra từ chính tư tưởng của chúng ta"**, vì thế mà người này khác với người kia. Điều đó không đúng sao?

Hiện nay tôi cho rằng vấn đề lớn nhất và cũng là vấn đề duy nhất ta cần phải đối mặt, đó là làm cách nào có thể lựa chọn được suy nghĩ đúng đắn nhất. Chỉ cần chúng ta suy nghĩ đúng là chúng ta đã bước đầu thắng lợi trong việc giải quyết vấn đề rồi. Marcus Aurelius không những là vị hoàng đế thống trị đế chế La Mã rộng lớn mà ông còn là một nhà triết học vĩ đại. Ông chỉ dùng một câu để tổng kết - và cũng là một câu có ý nghĩa quyết định đến số phận mỗi con người, đó là: *"Tư tưởng của con người quyết định số phận của người đó"*.

Nếu như tư tưởng của ta khoáng đạt vui vẻ thì ta là những con người tràn đầy lạc quan. Nếu như lúc nào ta cũng âu lo sầu thảm thì đời ta cũng đầy bi kịch. Nếu như chúng ta luôn sợ hãi thì đời ta cũng sẽ đầy những hiểm nguy.

Nếu như hay nghĩ đến ốm đau bệnh tật thì cũng rất dễ mắc bệnh. Làm việc mà luôn nghĩ tới thất bại, thì cũng khó mà đạt được thành công. Lúc nào cũng oán giận số phận thì chắc chắn mọi người sẽ xa lánh bạn. Norman Vicent Reale đã từng nói: **"Không phải nhận thức về bản thân của bạn, mà chính là cách bạn suy nghĩ về mình mới chính là con người bạn"**.

Bạn có cho rằng cái tôi đang tuyên truyền cho chủ nghĩa lạc quan một cách thái quá không? Xã hội loài người không hề đơn giản như vậy. Nhưng cái mà tôi thực sự muốn đề cập đến, đó là hãy thay thế thái độ tiêu cực bằng thái độ tích cực. Nói một cách khác, chúng ta chỉ nên quan tâm đến vấn đề của chính mình thôi chứ đừng quá lo âu buồn phiền về nó. Sự khác biệt giữa hai vấn đề này là gì? Mỗi khi chen

chúc trên những đường phố đông người ở thành phố New York tôi đều rất thận trọng nhưng không hề lo lắng. Vấn đề then chốt là phải nhận thức sự việc một cách rõ ràng, đồng thời bình tĩnh mà từng bước giải quyết những khó khăn, nhưng nếu không bình tĩnh mà lại lo âu sợ hãi thì chúng ta chỉ càng thêm hoảng hốt mà đi lại lung tung.

Trong cuộc sống có những con người dù đang phải đối mặt với những vấn đề rất nghiêm trọng, khó khăn nhất của cuộc đời nhưng hàng ngày họ vẫn có thể hiên ngang, bình thản mà vươn lên. Lowell Thomas là một con người như vậy. Tôi rất vinh hạnh được quen biết ông và có lần được viết lời giới thiệu cho một bộ phim của ông. Đó là bộ phim tài liệu do ông và các cộng sự đã quay tại sáu khu vực chiến trường ác liệt nhất. Điều đáng khâm phục nhất là ông đã quay được những thước phim tài liệu sống động về cuộc chiến giữa đội quân của Lawrence và các tiểu vương quốc Arab cho đến những thước phim về cuộc chinh phục miền đất thánh của đội quân Allenbey. Ông tổ chức cuộc công chiếu các bộ phim với chủ đề: "Từ Allenbey chinh phục Palestine cho đến Lawrence tại tiểu vương quốc Arab", buổi công chiếu được nhiệt liệt hoan nghênh ở London và các thành phố khác trên thế giới. Buổi công chiếu ở nhà hát kịch (opera) London diễn ra liên tục trong sáu tuần, Sau đó ông còn tổ chức một buổi nói chuyện, kể về hành trình làm phim gian nan vất vả chưa từng có của mình và trình chiếu thước phim đó tại nhà hát kịch Hoàng Gia. Sau thành công vang dội ở London, ông còn tạo ra một làn sóng hâm mộ ở các thành phố lớn trên thế giới.

Sau này, ông còn bỏ ra thời gian hai năm để hoàn thành những thước phim sinh động về cuộc sống ở Ấn Độ và Afghanistan. Nhưng ngay sau đó những rủi ro liên tục đến với ông. Điều bất hạnh nhất đã xảy ra: ông đã phải tuyên bố phá sản tại thành phố London. Lúc đó ông và

tôi đã cùng ở với nhau ở London. Tôi nhớ rằng, có những lúc chúng tôi đã cùng ăn bữa tối rẻ tiền nhất. Nếu như ông không vay được một ít tiền từ người bạn nghệ sỹ thì có lẽ cả tôi và ông đành phải ôm bụng nhịn đói. Điều quan trọng tôi muốn nói về cuộc đời của ông, đó là: ông rất quan tâm đến vấn đề của chính mình với những món nợ khổng lồ và cả sự thất bại thảm hại nhưng không vì những chuyện đó mà ông lại lo âu buồn khổ. Hơn ai hết ông hiểu rằng, nếu gục ngã, ông còn tâm thường hơn những kẻ tâm thường không một xu dính túi khác. Ngay cả đến chủ nợ cũng sẽ thiệt thòi với khoản của ông. Chính vì thế, mỗi buổi sáng trước khi ra đường, ông bao giờ cũng mua một cành hoa và cài lên ngực áo và ngẩng cao đầu hiên ngang bước xuống đại lộ Oxford. Ông vẫn tích cực, đầy can đảm, làm việc hăng say như chưa có chuyện gì xảy ra. Chỉ có như vậy ông mới không bị sự giày vò đánh gục. Có thể nói về ông như sau:

"Thất bại là một phần tất yếu của cuộc sống, nếu như bạn muốn vươn lên đỉnh cao vinh quang thì thất bại lại chính là sự rèn luyện đầy ý nghĩa".

Trạng thái tình cảm có sức ảnh hưởng vô cùng lớn đối với năng lực hành vi của chúng ta. Nhà tâm lý học Anh nổi tiếng J. A Hadfield đã mô tả một thí nghiệm trong cuốn sách của ông: "Tôi đã mời ba người khác nhau để cho họ làm các trắc nghiệm về sự ảnh hưởng của tâm lý đối với sinh lý, chúng tôi đã dùng máy đo lực kế để đánh giá. Tôi đề nghị họ kéo thật chặt máy đo lực kế. Họ đã thực hiện trong ba hoàn cảnh hoàn toàn khác nhau.

Ở trạng thái hoàn toàn tỉnh táo, họ có thể đạt được một lực kéo là 101 *pound*.

Ở trạng thái bị thôi miên, chúng tôi thôi miên họ rằng họ đang rất yếu đuối, lực kéo của họ chỉ đạt 29 *pound*,

bằng 1/3 thể lực bình thường của họ (một người trong số họ đã từng đạt được chức vô địch quyền Anh nhà nghề, khi ở trạng thái thôi miên và bị cho là ốm yếu thì khả năng của họ chỉ như một đứa trẻ mới sinh mà thôi).

Ở lần trải nghiệm thứ ba, họ cũng đang ở trạng thái thôi miên nhưng ám thị họ rằng họ đang rất mạnh mẽ và sung sức, lực kéo của họ có thể đạt tới 142 pound.

Khi trong đầu chúng ta tràn đầy những ý nghĩ tích cực thì ta có thể đạt thêm được gần 50% thể lực nữa.

Điều này có thể nói trạng thái tâm lý là nguồn sức mạnh không thể coi thường. Để hiểu rõ hơn sức mạnh tư tưởng, tôi muốn kể cho các bạn nghe một câu chuyện chắc chắn sẽ khiến mọi người ngạc nhiên, tôi có thể viết một cuốn sách về câu chuyện này được, còn ở dưới đây tôi đã lược đi rất nhiều:

Vào một đêm tháng 10, khi cuộc nội chiến vừa kết thúc chưa lâu, có một người phụ nữ - tôi tạm gọi là bà Eddy- nghèo khó vô gia cư lang thang nơi đầu đường xó chợ. Bà bị té xỉu ngay trước cửa nhà bà Webster, vợ của ông thuyền trưởng đã nghỉ hưu.

Khi cửa mở, bà Webster nhìn thấy một người phụ nữ nhỏ bé, đáng thương, bà ta gầy gò đến nỗi chắc chưa đầy 40 kg, chỉ có da bọc xương.

Người đàn bà lạ mặt cố gắng giải thích rằng bà đang cố tìm một chỗ để dung thân và để có thể tỉnh tâm mà vượt qua những nỗi bất hạnh trong cuộc đời.

Thấy vậy bà Webster liền nói: "Tốt hơn bà hãy ở lại đây đi, nhà tôi rộng rãi mà tôi chỉ có một mình".

Không may cho bà, gã con rể của bà Webster tới nhà mẹ vợ nghỉ ngơi, biết có một người lạ đang trú ngụ trong

nhà, hấn ta đã tức giận mà rằng: "Tôi không thể cho phép một kẻ lang thang sống trong nhà mình". Rồi hấn ta đã đuổi người đàn bà tứ cố vô thân ra khỏi cửa. Người đàn bà đành lang thang trong mưa gió để đi tìm chỗ trú chân.

Điều đáng kinh ngạc là sau này, người đàn bà lang thang, nghèo khổ, bị con rể của bà Webster đuổi ra khỏi nhà trong đêm mưa gió ngày nào lại trở thành một người phụ nữ có tầm ảnh hưởng lớn lao đến tư tưởng của con người trên khắp thế giới. Bà Mary Baker Eddy- người sáng lập ra giáo phái "**Cơ Đốc giáo khoa học**" với vài trăm vạn tín đồ trên khắp thế giới.

Có những lúc cuộc đời của bà là một chuỗi những bệnh tật, khổ đau, bi kịch. Người chồng đầu tiên của bà chết chỉ sau đám cưới ít lâu, người chồng thứ hai lại bỏ rơi bà để chạy theo một người đàn bà đã có chồng rồi chết trong cảnh nghèo khó. Bà chỉ có một cậu con trai nhưng vì hoàn cảnh quá nghèo khổ, bà đành cho người nuôi làm con nuôi khi nó chỉ có bốn tuổi. Bà mất mọi liên lạc với con trong suốt 31 năm.

Sức khỏe quá tồi tệ, bao nhiêu năm phải đối mặt với bệnh tật nên bà đã tìm ra một phương pháp trị liệu mà bà rất yêu thích, bà gọi nó là *khoa học trị liệu tâm linh*. Bước ngoặt đầy kịch tính này đã diễn ra trong một đêm tối lạnh giá ở thành phố Match.

Lúc đó, khi đang dò dẫm trên đường, bà đã bị trượt trên lớp băng của cửa con đường dành cho người đi bộ. Bà nằm đó mà chẳng ai biết. Cột sống của bà bị thương rất nặng dẫn đến liệt toàn thân. Các y bác sỹ nói rằng, bà có thể sẽ không sống nổi, còn nếu may mắn lắm giữ được tính mạng thì bà chắc chắn cũng liệt suốt đời.

Trong lúc bà chỉ còn biết nằm trên giường chờ chết, bà đã lật giở quyển Kinh Thánh ra. Bà cho rằng dường như có

thánh thần đưa đường chỉ lối cho bà, khiến bà đã lật đến đoạn kinh Phúc âm mà thánh Mathiew đã nói: "Người ta đã đưa một người nằm bất động trên giường đến trước mặt của Chúa Jesu... đức Jesu nói: con của ta, con cứ yên tâm, mọi tội lỗi của con ta đã đều tha thứ cả. Con hãy đứng lên đi, con hãy mang chiếc giường của con về nhà đi. Chúa vừa dứt lời, người kia liền cử động được, đứng dậy và đi về nhà".

Sau này, bà tin tưởng tuyệt đối vào lời dạy của Chúa Jesu, nhờ câu nói này mà trong lòng bà nảy sinh một sức mạnh. Đó là một niềm tin mãnh liệt, một sức mạnh phi thường giúp bà vượt qua nỗi đau, xuống khỏi giường mà bước đi.

Bà Eddy đã nói rằng: "Qua lần đấy, một ý nghĩ nảy ra trong đầu tôi: để sử dụng phương pháp trị liệu trên chữa bệnh cho chính mình và cho những người khác nữa, tôi cần phải hiểu về khoa học, tôi cho rằng các hiện tượng này là sức mạnh tiềm tàng ẩn chứa trong mỗi con người và nó cũng là một hiện tượng tâm lý".

"Cơ đốc giáo khoa học" là một tôn giáo mới do chính bà Eddy sáng lập. Một tôn giáo tín ngưỡng vĩ đại do một phụ nữ nghèo khổ vô gia cư sáng lập - hiện vẫn còn lưu truyền rộng rãi trên khắp thế giới.

Đọc đến đây chắc các bạn cho rằng tôi - Carnegie cũng muốn gia nhập "Cơ đốc giáo khoa học". Không, các bạn nhầm rồi, tôi không phải là tín đồ của giáo phái này, chỉ có điều với sự trải nghiệm trong cuộc đời, tôi càng tin tưởng một cách sâu sắc vào sức mạnh to lớn tiềm ẩn trong tư tưởng con người.

Với kinh nghiệm nhiều năm trong công tác giảng dạy tôi biết con người thật sự có thể thay đổi cách suy nghĩ cố hữu của mình để vượt qua nỗi buồn, sự sợ hãi, thậm chí cả bệnh tật nữa. Tôi thật đó, tôi tin tưởng vào điều

đó, tôi tận mắt thấy được hàng trăm hàng nghìn lần sự thay đổi kỳ diệu đó.

Tôi tận mắt chứng kiến và tôi không hề hoài nghi nó một chút nào. Câu chuyện về một học viên trong lớp học của tôi có thể chứng minh điều này: "Nhờ sức mạnh tinh thần mà có thể làm nên những điều kì diệu". Anh này bị bệnh thần kinh suy nhược, nguyên nhân cũng vì anh ta hay lo lắng quá. Học viên này kể với tôi:

"Tôi lo lắng mọi việc trong cuộc đời, tôi lo mình quá gầy yếu, lo mình sẽ bị hói vì rụng tóc, lo không đủ tiền cưới vợ, lo sau này không có khả năng để làm một người cha tốt của các con tôi, tôi lo sẽ thất bại khi lấy vợ, tôi lo lắng cuộc sống không đầy đủ, tôi không đủ tự tin khi để lại ấn tượng với người khác. Tôi khổ sở quá, tôi lại lo mình sẽ mắc bệnh đau dạ dày mà không thể làm việc được nữa, có thể bị sa thải. Áp lực cuộc sống không ngừng đè nặng lên trái tim tôi, giống như một cái nôi áp suất có cái van không an toàn, khi áp lực bên trong quá cao mà không thể tải được nữa chỉ đành còn cách là nổ tung. Nếu như bạn cũng từng bị chứng suy sụp như vậy thì hy vọng bạn sẽ không bao giờ lặp lại tình trạng này nữa. **Bởi vì đau đớn về mặt tinh thần còn khổ sở gấp vạn lần nỗi đau về thể xác.**

Vấn đề của tôi vô cùng nghiêm trọng, tôi không dám nói chuyện với ai. Tôi không thể điều chỉnh được trạng thái tinh thần của mình, trong lòng tôi đầy sự sợ hãi, một tiếng động nhỏ cũng đủ làm tôi nhảy dựng lên. Tôi tránh mặt tất cả mọi người, thậm chí chẳng có chuyện gì tôi cũng có thể oà lên khóc tức tưởi.

Sống thêm một ngày là thêm một ngày bị giày vò hành hạ. Tôi cảm thấy mọi người đều xa lánh tôi, kể cả Thượng đế. Tôi chỉ muốn nhảy xuống sông tự tử.

Sau đó tôi quyết định ra đi, hy vọng có thể thay đổi được hoàn cảnh hiện tại, lúc lên tàu, cha tôi có đưa cho tôi một bức thư, ông dặn tôi khi nào tới nơi hãy mở ra xem. Lúc tôi đến nơi thì Florida đang là mùa du lịch với ánh nắng chói chang, nên tôi không thể thuê được khách sạn, tôi đành thuê một phòng trọ trong một trạm đỗ xe ô tô. Tôi đến Miami để tìm việc nhưng không được. Thế là tôi ngồi trên bờ biển để giết thời gian. Xem ra tình hình của tôi còn tệ hại hơn lúc ở nhà. Lúc đó tôi chợt nhớ tới bức thư của cha, tôi mở ra xem ông viết gì trong đó. Trong thư ông viết: "Con trai, con đang ở xa nhà tới 1500 dặm, nhưng tình hình chưa có thay đổi, đúng không con? Cha biết, bởi vì con ra đi để tìm cơ hội mới mà lại mang cả những u sầu của quá khứ theo. Sự u uất trầm cảm chính là bản thân con vậy. Cơ thể con hoàn toàn khỏe mạnh, nhưng kẻ đánh bại con không phải là hoàn cảnh mà con đã gặp, mà chính là cách con nhìn nhận về những hoàn cảnh đó như thế nào. Tư tưởng con người sẽ quyết định người ấy như thế nào, khi con đã hiểu ra một chút rồi, con trai của cha, con hãy quay trở về nhà đi vì bệnh của con đã thuyên giảm rồi."

Đọc đến đây tôi cáu điên lên, cái tôi cần ở cha là một sự động viên khích lệ chứ không phải là một sự lời khuyên hãy quay về nhà. Tôi bực mình quá và quyết định sẽ không trở về. Tối hôm đó tôi đi lang thang trên đường phố ở Miami và tình cờ tôi đi qua một thánh đường, ở trong đang giảng đạo. Vì chẳng có nơi nào để đến nên tôi bước vào trong, tôi nghe người ta giảng đến đoạn "*chiến thắng chính bản thân mình còn lớn lao hơn nhiều chiến công đánh chiếm được một thành phố lớn*". Lúc đó tôi đang ngồi ở trong điện của Đức chúa. Tôi thấy lời giảng của vị cha cố và những dòng chữ mà cha tôi viết trong bức thư, là hai chân lý giống nhau. Chân lý này cũng giống như sức mạnh tinh thần, cuối cùng cũng xua đuổi

được mọi nỗi âu lo trong trái tim tôi từ bấy đến nay. Lần đầu tiên trong đời tôi cảm thấy đầu óc mình thật sáng suốt, khoáng đạt, tôi thấy rằng những năm qua tôi ngốc nghếch biết bao nhiêu. Nhận thức được như vậy khiến tôi thấy ngạc nhiên: **Thì ra từ trước đến nay mình chỉ muốn thay đổi thế giới và cả con người, vậy mà điều duy nhất thực sự cần phải thay đổi là tư tưởng của mình thì mình lại không nghĩ ra.**

Sáng ngày hôm sau, tôi lập tức thu xếp hành lý và trở về thành phố quê hương. Một tuần sau tôi trở lại làm việc, bốn tháng sau tôi đã cưới cô bạn gái mà trước đây tôi vẫn sợ là mình sẽ sai lầm nếu chọn cô. Hiện nay tôi có một gia đình hạnh phúc với năm đứa con, tôi rất hài lòng cả về tinh thần lẫn vật chất.

Vào thời gian bị rơi vào trạng thái thần kinh khủng hoảng tôi đang làm quản lý ca đêm chỉ với 18 công nhân. Hiện nay, tôi quản lý cả một công ty vận tải với hơn 450 nhân viên. Cuộc sống của tôi ngày một đầy đủ hơn, hơn ai hết tôi hiểu mình càng phải nắm vững chân lý của cuộc đời này. Cũng có lúc trong lòng cảm thấy ít nhiều lo nghĩ (con người ta ai cũng vậy cả), tôi lại tự nhủ mình, hãy tự thay đổi cho thích nghi với cuộc sống, rồi mọi chuyện đâu lại vào đấy bình an vô sự.

Tôi phải thừa nhận mình thật may mắn vì đã được trải nghiệm một quãng thời gian bị suy sụp thần kinh, bởi vì nhờ có nỗi đau khổ đó tôi nhận ra rằng, sức mạnh tư tưởng lớn hơn nhiều sức mạnh, thể chất con người. Hiện nay tôi đã biết cách vận dụng sức mạnh tinh thần sao cho nó đem lại lợi ích. Đến bây giờ tôi biết cha tôi đã nói đúng. Bởi vì ông đã hiểu ra rằng: Cái làm tôi đau khổ không phải là hoàn cảnh mà chính là những suy nghĩ của tôi về hoàn cảnh đó. Một khi đã nhận thức được vấn đề, tôi sẽ không bao giờ lặp lại sai lầm nữa. Bệnh của tôi đã được chữa rồi".

Tôi tin tưởng một cách sâu sắc rằng sự bình an, vui vẻ có được đều là do chúng ta cảm nhận được từ cuộc đời chứ hoàn toàn không phải do các yếu tố ngoại cảnh, không phải do công việc chúng ta làm và càng không phải do chúng ta là ai, tất cả hoàn toàn là do trạng thái tinh cảm của chúng ta quyết định. Sự ảnh hưởng của môi trường xung quanh đến chúng ta là rất nhỏ. Tôi có thể lấy ví dụ về trường hợp của ông John Palang. Do đã từng chỉ huy đánh chiếm một công xưởng của quân đội Mỹ, kêu gọi những nô lệ nổi dậy, ông đã bị khép vào tội treo cổ. Ông bị nhốt trong một cái cũi để đưa đến pháp trường. Viên cảnh sát trưởng áp tải ông nét mặt rất căng thẳng, khác hẳn với thái độ rất bình thản của Palang. Ông ngược nhìn những ngọn núi mờ xa và bầu trời xanh biếc của xứ Virgin và nói: "Một đất nước mới hùng vĩ làm sao, chưa bao giờ tôi thấy nó đẹp đến như vậy!".

Ông Robert Falcon Scott - nhà thám hiểm người Anh đầu tiên cùng đoàn tùy tùng đặt chân lên Nam Cực là một ví dụ chứng minh nữa. Hành trình trở về của họ từ Nam cực là một sự trải nghiệm tàn khốc nhất trong lịch sử loài người. Nguồn lương thực và dầu đốt của họ đã cạn sạch. Họ không thể nào lê bước được vì trận bão tuyết liên tục hoành hành trong suốt 11 ngày đêm. Bão tuyết mạnh đến nỗi làm tách rời cả những tảng băng lớn. Chính Scott và các đồng sự cũng sớm nhận ra rằng rất khó có thể sống sót trở về được, vì thế trước khi đi họ mang theo nha phiến, để lúc cần có thể giúp họ chết mà không cảm thấy đau đớn. Nhưng họ đã không làm vậy, nếu có chết cũng phải chết trong sự vui vẻ, yêu đời. Chúng ta biết được điều này nhờ tám tháng sau, một đoàn cứu hộ đã đi tìm họ. Đoàn cứu hộ đã tìm thấy một bức thư vĩnh biệt bên cạnh những thi thể đã đông cứng. Trong bức thư họ có ghi lại những giờ phút cuối cùng như sau:

"Nếu như vẫn có thể giữ cho mình sự bình tĩnh và tràn đầy dũng khí thì cho dù phải nằm trong những cổ quan tài, chúng tôi vẫn có thể ngắm nhìn những cảnh đẹp hùng vĩ xung quanh. Chúng tôi vẫn có thể say sưa ca hát trong cái đôi côn cào và cái rét thấu xương."

Thi sĩ mù loà John Milton ba trăm năm trước cũng tìm ra một chân lý như vậy:

Tâm hồn là một cung điện của riêng nó

Cung điện này có thể là thiên đường trong địa ngục mà cũng có thể là địa ngục trong thiên đường

Napoleon và Hellen Keller là những người chứng minh cho chân lý của Milton rõ ràng nhất. Napoleon, một con người đã từng có tất cả quyền lực, vinh hoa, sự giàu có trong tay lại nói: *"Cả đời ta chưa bao giờ có nổi sáu ngày sung sướng."* Còn Hellen Keller, một con người vừa câm lại vừa điếc lại phát biểu một điều hoàn toàn ngược lại: *"Tôi nhận thấy rằng cuộc đời sao tuyệt vời đến như vậy".*

Đã sống cả một cuộc đời, bài học lớn nhất mà tôi hiểu được là: ***"Chẳng có ai đem lại sự bình yên cho bạn ngoài chính bản thân bạn".***

Tôi cũng chỉ nhắc lại kết luận vô cùng sâu sắc trong bài viết với nhan đề "Tự tin" của tác giả Emerson mà thôi: *"Khi bạn thắng lợi về chính trị, lợi ích của bạn sẽ nhiều hơn. Khi bạn mới khỏi bệnh hoặc mới gặp lại một người bạn thân lâu ngày hoặc có được niềm vui bất ngờ nào đó, tất cả đều khiến cho tinh thần bạn sáng khoái. Có thể bạn sẽ cho rằng, những ngày tốt đẹp chính là đây. Nhưng bạn đừng quá tin vào điều đó, vì thế giới không thể đơn giản như vậy, không ai đem lại sự bình an cho bạn ngoài chính bản thân bạn."*

Nhà triết học Epictetus cũng từng nói rằng: **"Hãy loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực ra khỏi đầu vì nó còn nguy hiểm hơn bệnh tật trên cơ thể bạn rất nhiều."**

Mặc dù Epictetus nói câu này những năm trước thế kỉ 19, nhưng cho đến nay các bác sĩ tâm lý vẫn rất coi trọng ý kiến này của ông. Bác sĩ Robinson ở bệnh viện Hopkin còn tuyên bố rằng, trong năm bệnh nhân nằm ở đây thì có tới bốn người bị bệnh là do áp lực tinh thần đè nặng. Các bệnh nhân bị các chứng bệnh mất khả năng điều khiển cơ thể cũng do nguyên nhân trên gây ra. Ông nói: "Xét đến cùng đều là do sự điều chỉnh các trạng thái tình cảm trong cuộc sống không tốt mà ra cả."

Nhà triết học nổi tiếng người Pháp Mongtaine đã lấy câu này làm châm ngôn sống cho mình: **"Làm hại chúng ta không phải do bản thân sự việc mà do quan niệm của chúng ta về sự việc đó"**. Mà quan niệm về sự việc như thế nào lại hoàn toàn phụ thuộc vào chính chúng ta.

Kết cục là tôi đang làm gì? Trong lúc tâm trạng của bạn đang bối rối khó khăn nhất, thần kinh hoảng loạn mà tôi lại nói với bạn về điều này liệu có thể làm thay đổi được trạng thái tâm lý của bạn được không? Điều tôi muốn nói với bạn là như vậy. Còn hơn nữa, nếu không tôi có thể khuyên bạn nên làm thế nào, có thể sẽ hơi mất thời gian một chút, nhưng không đến nỗi khó đâu.

William James, một bậc thầy về tâm lý học ứng dụng, rất tâm đắc với một điều: *"Hành động dường như thường dựa vào cảm giác, thực ra không phải vậy, hành vi và cảm giác luôn luôn đồng hành với nhau. Đa phần lí trí có thể khống chế được hành vi và như thế nó cũng gián tiếp khống chế cảm giác."*

Điều này có thể nói, ngay lập tức chúng ta không thể thay đổi được trạng thái tình cảm nhưng chúng ta có thể

thay đổi được hành vi. Khi chúng ta thay đổi hành vi là có thể tự động thay đổi được cảm giác.

Ông đã giải thích như sau: *"Nếu như bạn đang buồn, cách duy nhất làm cho bạn vui đó phải tạo ra niềm vui từ chính tâm hồn bạn hoặc phải giả vờ vui vẻ bằng những câu nói và điệu bộ hài hước"*.

Liệu mẹo nhỏ này có hiệu quả không? Bạn hãy thử làm xem thế nào. Trước tiên bạn hãy cười thật tươi và hãy thả lỏng lưng, vai, sau đó hít một hơi thật sâu, cuối cùng hát vang lên một bài nào đó. Nếu như không biết hát thì hãy huýt sáo, không biết huýt sáo thì hãy ngâm nga một điều gì đó thật vui tươi, lúc đó bạn sẽ hiểu ngay dụng ý của William James. Nếu như bạn có thể tự tạo cho mình niềm vui thì chắc chắn bạn sẽ không ưu sầu, phiền muộn nữa.

Chân lý cơ bản này tuy đơn giản nhưng có thể đem lại những điều kì diệu trong cuộc sống của chúng ta. Tôi có biết một phụ nữ ở bang California, nếu như bà sớm biết được bí quyết nhỏ này thì chỉ trong vòng 24 giờ, mọi bóng đen trong tâm hồn bà sẽ được xua đi hết. Bà đã có tuổi rồi nhưng sống cô đơn có một mình. Tôi thừa nhận hoàn cảnh của bà thật buồn nhưng tại sao bà không tạo cho mình một chút niềm vui nho nhỏ thôi? Bà không làm được điều đó. Nếu bạn hỏi bà, bà sẽ nói: "Ôi! Trời ơi! Anh thử xem tôi có còn gì nữa đâu". Nhưng nét mặt và giọng nói của bà lại luôn ẩn chứa một điều: "Sao đời tôi lại phải chịu nhiều cay đắng như vậy". Ý của bà như trách móc tại sao anh lại vô tâm trước một con người đau khổ như bà vậy. Trên thực tế còn có những người phụ nữ bất hạnh nhiều hơn bà. Bà còn có một khoản tiền bảo hiểm của chồng để lại, có thể nuôi bà cả quãng đời còn lại. Các con cái của bà đã trưởng thành, họ đã mua cho bà một ngôi nhà. Vậy mà tôi hiếm khi trông thấy bà cười. Bà cầu nhau trách mắng cả ba anh con rể là hẹp hòi cá nhân.

Mặc dù thỉnh thoảng bà đến ở nhà họ vài ba tháng. Bà trách đăm con gái không mua quà cho bà mặc dù bà có nhiều tiền nhưng lại chắt bóp từng đồng. Bà nói với mọi người là khoản tiền đó phải để dành cho bà còn dưỡng già. Bà cứ sống như vậy thì mới được sao? Điều đáng buồn nhất ở bà là tự làm cho đời mình trở nên bất hạnh. Bà hoàn toàn có thể trở thành một người phụ nữ mẫu mực đáng kính trọng trong gia đình nếu bà thay đổi thái độ của mình với mọi người. Tất cả sự thay đổi phải bắt nguồn từ hành động của bà. Bà phải thay đổi để trở thành một con người luôn lạc quan, vui vẻ. Bà phải mang tình yêu đến với các con và nhờ đó bà sẽ thoát khỏi cảnh cô độc triền miên.

Ông Englert cũng nhờ bí quyết này mà có thể sống vui vẻ cho đến tận hôm nay. Mười năm trước, ông bị bệnh ban đỏ, ông đã đi khắp các bệnh viện, chạy chữa đủ các phương pháp nhưng bệnh vẫn không khỏi hẳn.

Không lâu sau ông lại bị biến chứng nặng nề, huyết áp liên tục tăng cao, ông đi bệnh viện khám, bác sỹ nói chỉ số huyết áp của ông đã lên tới con số 214, tình trạng của ông rất nghiêm trọng rồi, ông nên chuẩn bị tinh thần cho những tình huống xấu nhất.

Ông nói: "Tôi về nhà, kiểm tra hợp đồng bảo hiểm, lĩnh xong khoản tiền bảo hiểm thì lâm vào tình trạng trầm uất tuyệt vọng. Tôi đã làm cho những người xung quanh đau khổ theo. Bầu không khí ảm đạm bao trùm cả gia đình. Sau một tuần oán trách số phận, tôi tự nói với mình rằng: "Minh quả là ngớ ngẩn, chẳng nào thì cũng chết, vậy sao không cố tận hưởng những ngày tháng tươi đẹp này đi."

Tôi nghỉ ngơi thật thoải mái, cố nở những nụ cười thật tươi, cố trở nên bình thường như mọi ngày. Lúc đầu tôi làm cho ra vẻ vui tươi, nhưng cũng chỉ là sự gượng gạo

mà thôi. Nhưng không ngờ điều đó không những làm cho không khí gia đình trở nên vui vẻ hơn mà còn có lợi cho bản thân tôi nữa.

Lúc đầu tôi cảm thấy dễ chịu hơn một chút, cho dù là tôi giả vờ nhưng tình hình sức khỏe ngày một tốt hơn. Thời hạn mà bác sỹ dự đoán về cái chết của tôi đã qua mấy tháng rồi nhưng tôi vẫn cảm thấy bình thường. Không những tôi rất lạc quan, sức khỏe khá hơn mà huyết áp tôi cũng dần dần hạ xuống. Tôi có thể nhận thấy một điều. Nếu như ý nghĩ về cái chết cứ ám ảnh tôi thì có lẽ lời dự đoán của bác sỹ hẳn đã thành sự thật. Ngược lại tôi cố gắng tìm mọi cơ hội để chữa bệnh cho mình. Sự hồi phục của tôi hoàn toàn là do thái độ của tôi với cuộc sống đã thay đổi”.

Tôi muốn hỏi ông một câu: Nếu như chỉ cần nghĩ tới sự vui vẻ và tích cực là có thể cứu được tính mạng của con người sao? Vậy thì chúng ta tại sao lại vì những chuyện vặt vãnh mà phải buồn đầu u uất? Nếu chỉ cần sống sao cho cởi mở tấm lòng là đã tạo ra niềm vui rồi, vậy thì tại sao lại để cho chính mình và những người xung quanh buồn bã?

Vài năm trước tôi có đọc một tập sách có ảnh hưởng sâu sắc đến cuộc đời tôi. Đó chính là tác phẩm nổi tiếng "Sức mạnh tinh thần" của tác giả James Allen. Sách đó viết rằng:

Nếu như thay đổi cách nhìn của mình về con người và về thế giới thì con người và thế giới sẽ thay đổi theo anh ta... Nếu tư tưởng của con người có sự thay đổi mạnh mẽ thì anh ta sẽ phải ngạc nhiên, vì các vấn đề phát sinh trong cuộc sống cũng sẽ thay đổi theo một cách nhanh chóng. Trong mỗi con người đều ẩn chứa một sức mạnh tiềm tàng, sức mạnh đó chính là bản thân mình... Tất cả chúng ta đều là sản phẩm được hình thành từ chính tư tưởng của chúng ta" Người nào biết nâng tư tưởng của

mình lên tầm cao mới, sẽ có thể vượt qua mọi trở ngại. Người nào từ chối không nâng cao tư tưởng thì sẽ khiến chính mình ngày càng lún sâu vào nỗi bất hạnh.

Từ thừa khai thiên lập địa, Thượng đế ban cho con người quyền được thống trị cả thế giới. Đây là món quà vĩ đại nhất. Nhưng đối với tôi quyền lực vĩ đại này chẳng có một chút ý nghĩa nào. Tôi chỉ hi vọng mình có thể điều chỉnh được chính bản thân mình, kiểm soát được ý nghĩ của mình để làm thế nào vượt qua được sự sợ hãi, làm thế nào điều phát huy được trí tuệ và tinh thần của chính bản thân tôi. Điều thần kì nhất là, tôi biết rằng tôi có thể tự nâng được tư tưởng của mình vươn một tầm cao mới. Bởi vì, ở bất cứ một khoảnh khắc nào, chỉ cần tôi làm chủ được trạng thái tình cảm là có thể điều khiển được hành vi của mình rồi.

Chúng ta có thể ghi nhớ câu châm ngôn của nhà tâm lí học William James: *"Trạng thái tình cảm của mỗi con người chỉ cần thay đổi từ sợ hãi sang thích thú là chúng ta có thể vượt qua bất cứ một trở ngại nào"*.

Chúng ta hãy để cho mình luôn luôn được vui vẻ, phấn chấn!

Hãy để chúng ta xây dựng cho mình một ý thức tư tưởng có tính kế hoạch theo trình tự dưới đây, để chúng ta có thể giành được niềm hạnh phúc lớn lao nhất. Bản kế hoạch này được gọi là: *"Cuộc sống của ngày hôm nay"*. Tôi cho rằng nó sẽ đem lại cho chúng ta niềm hứng khởi mới trong cuộc sống, vì vậy tôi sẽ nhân ra vài trăm bản để tặng mọi người. Chỉ cần chúng ta ngày ngày làm theo nó, thì không những phần lớn nỗi ưu tư phiền muộn của chúng ta sẽ theo gió bay đi, mà cuộc sống của chúng ta ngày càng thú vị.

Cuộc sống ngày hôm nay

1. Tôi chỉ muốn ngày hôm nay tôi sống thật vui vẻ. Bởi vì Lincoln đã từng nói: "Phần lớn mỗi người trong chúng ta có thể tự quyết định cho mình quyền được sung sướng, hạnh phúc". Mà niềm vui sướng hạnh phúc chỉ có thể xuất phát từ tâm hồn của chúng ta chứ không từ nơi nào khác được.

2. Hôm nay tôi muốn điều chỉnh chính mình, chứ không hề muốn bắt cả thế giới phải thay đổi theo mình. Tôi muốn mình sống vui vẻ với gia đình, theo đuổi sự nghiệp và nắm bắt được các cơ hội trong cuộc đời.

3. Hôm nay tôi muốn chăm sóc bản thân mình nhiều hơn. Tôi sẽ tập thể dục, chăm sóc cơ thể mình, tôi phải biết quý trọng sức khỏe, và sử dụng sức khỏe một cách hữu ích. Một cơ thể hoàn thiện sẽ là môi trường lí tưởng để nuôi dưỡng một tâm hồn khỏe mạnh.

4. Hôm nay tôi muốn tinh thần phải trở nên mạnh mẽ. Vì thế tôi phải nỗ lực học tập, không để tâm hồn trở nên tầm tối, tôi phải tìm đọc những cuốn sách khiến tôi phải động não chú ý, suy nghĩ và nỗ lực.

5. Ngày hôm nay tôi muốn thử thách chính mình. Tôi muốn làm một việc gì đó có ích cho người khác. Tôi sẽ làm ít nhất hai việc mà lâu nay tôi không muốn làm. Hãy làm theo lời của William James đã từng nói: Cần phải làm cho tâm hồn ta trở nên hoạt bát nếu không tự nó sẽ trở nên ồm yếu lười nhác.

6. Hôm nay hãy làm cho ta trở thành một người vui vẻ. Nét mặt phải tươi tắn rạng rỡ, trang phục phải hài hòa, ngôn ngữ phải nhẹ nhàng quyến rũ, cử chỉ đúng mực khoan thai, hãy luôn khen ngợi mọi người, không nên bình phẩm, không nên bới móc chuyện cũ cũng như sai lầm của những người khác ra.

7. Hôm nay tôi muốn sống thật nhiệt tình, hãy sống cho trọn vẹn ngày hôm nay, không cần lo nghĩ toan tính

xa xôi làm gì. Một ngày có thể làm việc 12 tiếng thì thật tốt, nhưng cả đời ngày nào cũng vậy thì quả thật là mệt mỏi chán ngắt.

8. Hôm nay tôi sẽ lập một bản kế hoạch, kế hoạch chi tiết cho từng giờ, các công việc tôi sẽ thực hiện. Cũng có thể không cần phải tuân theo bản kế hoạch này, nhưng lên kế hoạch là để tránh tình trạng quá vội vàng hấp tấp hoặc lại chần chừ do dự.

9. Hôm nay tôi sẽ tự thưởng cho mình nửa tiếng đồng hồ để thư giãn. Nửa tiếng đó có thể để cầu nguyện, hoặc tưởng tượng về viễn cảnh tương lai.

10. Hôm nay tôi sẽ gạt bỏ một nỗi lo âu phiền muộn ra khỏi đầu, hãy cố tận hưởng niềm vui bất tận. Không cần phải lo sợ gì cả, hãy ban phát tình thương yêu cho mọi người. Bạn hãy tin tưởng rằng bạn yêu và sẽ được yêu.

Hãy nuôi dưỡng tâm hồn mình trong niềm vui và sự bình yên. Nguyên tắc sống đầu tiên được đưa ra là:

Nếu bạn muốn cuộc sống tràn ngập niềm vui, hãy làm điều gì đó mang lại sự vui vẻ, chắc chắn bạn sẽ cảm thấy vui vẻ.

Chương XIII:

ĐỪNG NUÔI HẬN THÙ TRONG TIM BẠN

- "Hãy yêu kẻ thù của chúng ta, hãy chúc phúc cho những kẻ đang chửi rủa ta, hãy đối đãi tốt với kẻ thù của ta và cầu nguyện cho những kẻ đã bức hại ta." Chúa Jesu

- "Nếu một kẻ ích kỉ xấu xa nào đó đã lừa bạn, thì bạn hãy coi như chúng không có mặt trên đời, chứ đừng bao giờ nghĩ đến chuyện báo thù. Một khi lòng hận thù ẩn chứa trong con người bạn, thì nỗi đau bạn tự gây ra cho mình còn lớn hơn nhiều nỗi đau mà bạn có thể dành cho kẻ thù".

- "Thà ăn một bữa ăn thanh đạm nhưng trong lòng đầy tình yêu thương còn hơn ăn sơn hào hải vị mà lòng đầy hận thù".

Cách đây vài năm, tôi đi du lịch tại công viên quốc gia Yellow Stone, buổi tối hôm đó sương mù giăng kín trời, tôi cùng một vài khách du lịch nữa ngồi lại với nhau để có dịp quan sát một con gấu xám đi kiếm thức ăn trong những thùng rác gần khu vực khách sạn. Trước mặt chúng tôi là cánh rừng rậm rạp.

Người quản lí công viên ngồi trên lưng ngựa kể cho chúng tôi nghe về loài gấu này. Ông nói gấu xám là một trong những loài động vật khỏe nhất vùng miền Tây nước

Mỹ, chỉ có loài bò rừng ở châu Mỹ và loài gấu ở Alaska mới sánh ngang với loài vật này. Nhưng kì lạ thay, đi bên cạnh con gấu xám dữ tợn kia lại là một con chồn nhỏ bé. Con gấu cũng biết rằng chỉ cần một cái tát là nó có thể giết chết con chồn, nhưng nó không làm như vậy, vì nó biết rằng có giết chết con chồn nó cũng chẳng được lợi gì.

Tôi cũng rất hiểu điều này, vì tôi cũng từng sống và lớn lên ở vùng nông thôn, cũng từng đi lùng bắt những con chồn. Khi tới New York, thỉnh thoảng tôi cũng bắt gặp những con chồn hôi. Kinh nghiệm sống cho tôi biết, cả loài chồn ở quê và loài chồn ở New York đều chẳng đáng giá một chút nào.

Khi trong lòng chúng ta ẩn chứa sự hận thù cũng là lúc ta phải dành một phần lớn tâm trí và sức lực để đối phó với nó, lòng hận thù đè nặng lên chúng ta, nó ảnh hưởng đến bữa cơm giấc ngủ, nó làm cho huyết áp của chúng ta tăng cao, không những ảnh hưởng tới sức khỏe mà còn ảnh hưởng tới tinh thần của chúng ta nữa. Nếu như kẻ thù của chúng ta biết vì lòng hận thù mà chúng ta đau đớn, khổ sở thì trong lòng chúng chắc sẽ vui sướng vô cùng. Lòng hận thù không thể làm cho kẻ thù gục ngã, mà lại có thể biến cuộc sống của chúng ta thành địa ngục.

Bạn hãy thử đoán xem, ai đã từng nói câu này: "Nếu một kẻ ích kỉ xấu xa nào đó đã lừa bạn, thì bạn hãy coi như chúng không có mặt trên đời, chứ đừng bao giờ nghĩ đến chuyện báo thù. Một khi lòng hận thù ẩn chứa trong con người bạn, thì nỗi đau bạn tự gây ra cho mình còn lớn hơn nhiều nỗi đau mà bạn có thể dành cho kẻ thù".

Mới nghe câu này bạn tưởng là của một người theo chủ nghĩa lí tưởng hoá nói. Nhưng kì câu nói này từng được

viết trên bảng thông báo của Cục cảnh sát thành phố New York.

Tại sao lòng hận thù lại có thể làm hại đến chính bản thân người chủ nó? Có rất nhiều cách giải thích cho câu hỏi này. Tạp chí *The life* đã từng viết: *"Hận thù có thể huỷ hoại sức khoẻ của bạn, lòng hận thù là nguyên nhân chủ yếu và đặc trưng nhất gây ra bệnh cao huyết áp"*. Tạp chí này còn nói: *"Lòng căm thù kéo dài gây các chứng bệnh cao huyết áp mãn tính và các chứng bệnh về tim nữa"*.

Chúa Jesu đã dạy rằng: **"Hãy yêu kẻ thù của chúng ta"**. Câu này không đơn thuần chỉ là lời giảng đạo mà nó còn là phương pháp điều trị được truyền tụng trong suốt thế kỉ 20. Chúa Jesu còn dạy rằng: **"Hãy tha thứ tất cả cho kẻ thù"**. Hình như Chúa đang dạy chúng ta cách phòng tránh các chứng bệnh cao huyết áp, bệnh tim, đau dạ dày và cả bệnh dị ứng do quá mẫn cảm nữa.

Một người bạn của tôi gần đây mắc chứng bệnh tim rất nghiêm trọng. Các bác sĩ bắt bà phải nằm im trên giường và cho dù chuyện gì xảy ra bà cũng không được nổi giận. Các bác sĩ của bà hiểu rằng, với quả tim quá yếu ớt thì chỉ cần một chút tức giận cũng dẫn tới tử vong. Có thật là người mắc bệnh sẽ rất dễ tử vong hay không? Cách đây vài năm, ông chủ một tiệm ăn nổi tiếng ở thành phố Washington đã chết vì quá tức giận. Trong hồ sơ của cảnh sát có ghi: Ông William Frankabe thấy người đầu bếp của mình rất hay dùng đĩa để uống cà phê, ông giận dữ quá liền đòi lấy súng để giết chết người đầu bếp kia. Do tim quá yếu nên trong lúc chạy ông ngã vật ra và chết. Kết quả giám định tử thi ghi: Do quá tức giận dẫn đến tim ngừng đập mà chết.

Khi Chúa Jesu giảng rằng: **"Hãy yêu lấy kẻ thù của chúng ta"**, có phải Người khuyên chúng ta cách giữ gìn sức

đẹp. Bởi vì chúng ta đều biết, có rất nhiều người vì lòng hận thù mà hay cau có khiến cho khuôn mặt trở nên nhăn nhoe xấu xí. Có mang đến thẩm mỹ viện cũng chẳng thể nào thay đổi được. Chỉ có lòng khoan dung, độ lượng và đầy lòng nhân ái mới giúp chúng ta lấy lại được dung mạo ban đầu.

Lòng hận thù khiến cho chúng ta ăn những món cao lương mỹ vị cũng vẫn cảm thấy nhạt nhẽo. Trong cuốn Kinh thánh có câu: **"Thà ăn một bữa ăn thanh đạm nhưng trong lòng đầy tình yêu thương còn hơn ăn sơn hào hải vị mà lòng đầy hận thù"**.

Nếu như kẻ thù của chúng ta biết rằng vì hấn mà chúng ta phải lao tâm khổ tứ, vì hấn mà thần kinh của chúng ta bị suy sụp, dung mạo bị phá huỷ, vì hấn mà chúng ta bị bệnh tim, có thể sớm về với Chúa thì lẽ nào hấn không vỗ tay mà cười sung sướng.

Nếu bạn không yêu được kẻ thù của chúng ta như Chúa Jesu đã dạy thì cố gắng hãy yêu lấy chính mình. Biết cách yêu mình là không để lòng hận thù huỷ hoại tâm hồn mình, huỷ hoại sức khoẻ và cả dung mạo của mình nữa.

Ông Shasibia đã từng nói: "Ngọn lửa của lòng hận thù sẽ thiêu đốt chính bạn".

Khi Chúa Jesu dạy chúng ta hãy tha thứ hết cho kẻ thù, có thể Chúa đang dạy ta một kinh nghiệm sống quý báu. Lúc đó, trước mặt tôi là bức thư của ông Rona được gửi đến từ Thụy Điển. Mấy năm trước ông hành nghề luật sư ở Vienna, thủ đô nước Áo, khi chiến tranh thế giới thứ II nổ ra, ông mới chuyển đến Thụy Điển. Lúc đó do rất thiếu thốn nên ông cần một việc làm gấp. Ông có thể nói thông thạo vài ngoại ngữ nên ông hy vọng có thể vào làm văn thư tại một công ty xuất nhập khẩu nào đó. Hầu hết các công ty xuất nhập khẩu đều trả lời do tình hình chiến tranh, làm ăn khó khăn nên họ không nhận ông được nữa.

nhưng họ có thể nhận ông vào dịp khác. Nhưng có một công ty viết thư trả lời ông như sau: "Ông hoàn toàn nhầm lẫn khi tìm hiểu về công ty của tôi, thực ra công ty chúng tôi không cần nhân viên văn thư, nếu thật sự cần chúng tôi cũng sẽ không nhận ông, bởi vì ngay viết một bức thư bằng tiếng Thụy Điển ông cũng viết không đúng".

Đọc xong bức thư hồi âm, ông tức giận vô cùng. Một gã người Thụy Điển nào đó dám nói ta không biết viết thư hay sao? Gã này có lẽ thật ngu dốt, thư của gã cũng đầy lỗi sai. Vì thế ông quyết định viết một bức thư tràn đầy sự tức giận để trả lời. Sau khi viết xong ông lại nghĩ lại, ông tự nói với mình: "Đợi đã, mình làm sao biết được mình sai hay họ sai đây? Mình cũng học qua tiếng Thụy Điển thật nhưng đối với họ đây lại là ngôn ngữ mẹ đẻ, có lẽ mình đã sai rồi, mình cũng không thể biết thế nào là ngôn ngữ chuẩn mực nhất. Có lẽ mình nên học lại tiếng Thụy Điển thì mới mong tìm được việc. Lời lẽ trong bức thư nghe có vẻ nặng nề nhưng mình vẫn nên cảm ơn ông ta. Vậy mình viết một bức thư cảm ơn sẽ tốt hơn."

Nghĩ vậy nên ông xé bỏ bức thư đầy lời lẽ tức tối kia, và viết một bức khác với nội dung như sau: "Ông vốn không cần một nhân viên văn thư mà ông viết thư trả lời tôi, điều này thật quá tử tế. Tôi rất lấy làm tiếc vì đã không hiểu rõ về quý công ty. Tôi đã viết bức thư ấy vì có người bảo tôi rằng ông là một người lãnh đạo rất tài giỏi. Tôi không biết trong bức thư trước tôi đã phạm những lỗi nào, tôi rất tiếc vì điều đó và cảm thấy xấu hổ. Tôi sẽ cố gắng học tiếng Thụy Điển tốt hơn. Tôi viết bức thư này muốn cảm ơn ông vì đã giúp tôi trưởng thành hơn."

Vài ngày sau, ông nhận được bức thư của công ty nợ mời đến phỏng vấn. Ông đến và được nhận vào làm ngay. Ông Rona đã tự mình tìm ra phương pháp lấy ôn hoà nhã nhặn để xoa dịu sự bức tức.

Chúng ta không phải là thánh thần để có thể tha thứ tất cả cho kẻ thù, nhưng vì hạnh phúc và sức khỏe của chúng ta, chúng ta cần phải tha thứ và quên hẳn chúng đi, đây mới là cách lựa chọn thông minh nhất. Có lần tôi hỏi con trai của tướng Eisenhower rằng, cha cậu đã bao giờ hận thù một ai đó không? Cậu đáp: "Tôi chưa hề thấy, Cha tôi chẳng bao giờ lãng phí thời gian để nghĩ về những người mà ông không thích".

Có một câu ngạn ngữ sau: "Người không thể giận dữ là kẻ gốc gác, còn kẻ biết không nên giận giữ lại là người có trí tuệ".

Cụu thị trưởng thành phố New York, ông Genor từng vì những quan điểm chính trị mà bị ám sát hụt suýt mất mạng. Khi đang nằm trong phòng cấp cứu, ông còn nói: "Mỗi tối trước khi đi ngủ, tôi đều tha thứ cho mọi kẻ thù và mọi việc hấn hãm". Ông nói như vậy có lí tưởng hoá hay không? Có quá ngây thơ hay không? Vậy chúng ta hãy nghiên cứu quan điểm của một nhà triết học Đức - ông Schopenhauer, được viết trong cuốn "Luận bàn về chủ nghĩa bi quan". Trong đó ông đã so sánh cuộc đời như một chặng đường đầy đau khổ, tuy nhiên trong tận cùng của sự tuyệt vọng, ông vẫn nói: **"Nếu có thể thì chúng ta đừng bao giờ mang theo lòng hận thù trong cuộc đời"**.

Có lần tôi được tiếp chuyện ông Bernard Baruch, ông đã từng là cố vấn cho sáu nhiệm kỳ tổng thống Mỹ từ Woodrow Wilson, Warren G. Harding, Calvin Coolidge, Herbert Hoover, Roosevelt cho đến Harry S. Truman. Ông chắc chắn đã từng nhiều lần bị những kẻ đối lập chính trị công kích dữ dội. Vậy ông có vì thế mà buồn phiền không? Ông đáp: "Chẳng có kẻ nào có thể lăng mạ tôi và làm cho tôi tức giận, vì tôi không cho phép họ làm như vậy".

Chẳng có ai có thể lãng mạ và làm cho chúng ta tức giận trừ khi chúng ta cho phép họ làm như vậy.

Gậy và đá có thể đánh gãy xương tôi

Nhưng lãng mạ dùng hồng làm tôi lay chuyển.

Vài thế kỉ trở lại đây, con người thường dễ tha thứ chứ không hề oán hận kẻ thù. Hàng năm tôi thường đến công viên quốc gia ở Canada để nghỉ ngơi và thưởng ngoạn phong cảnh núi non tuyết vời vợi của vùng miền Tây châu Mỹ. Trong dãy núi này có một ngọn núi mang tên một y tá người Anh- Edith Cavell. Cô đã bị hành hình trong doanh trại của phát xít Đức ngày 12 tháng 10 năm 1915. Vì sao cô bị giết? Cô đã che giấu và chăm sóc thương binh Pháp, Anh trong một ngôi nhà tại nước Bỉ, cô còn giúp đỡ họ chạy trốn sang Hà Lan. Vào buổi sáng trước ngày cô bị hành hình, một viên mục sư người Anh được phép vào xà lim tại Bruxelles thăm cô. Cô nói với ông rằng: "Đến bây giờ con mới hiểu rõ, chỉ với lòng yêu nước thôi chưa đủ, con cần phải gạt bỏ lòng hận thù và tha thứ cho tất cả thì con ra đi mới thanh thản được". Bốn năm sau, thi hài của cô được đưa về nước Anh và an táng tại nhà thờ Westminster. Tôi đã từng ở London, tôi thường đứng trước bức tượng của cô và đọc câu nói trước khi chết đã trở thành bất hủ của cô, được khắc trên bệ của bức tượng: "Đến bây giờ con mới hiểu rõ, chỉ với lòng yêu nước thôi chưa đủ, con cần phải gạt bỏ lòng hận thù và tha thứ cho tất cả thì con ra đi mới thanh thản được"

Để thật sự khoan dung và tha thứ cho kẻ thù thì cách tốt nhất là hãy quên đi tất cả. Bởi vì khi chúng ta quên đi tất cả rồi, lời lãng mạ của kẻ thù sẽ như gió thổi bay. Tôi có thể chứng minh cho câu nói này bằng một ví dụ, năm 1918 một giáo viên da đen tên là Laurence Jones đã bị xử tội chết tại bang Missisipi.

Mấy năm trước, tôi đã từng đến thăm ngôi trường do chính ông dựng lên và có một buổi diễn thuyết trước học sinh ở trường đó. Hiện nay, ngôi trường này đã trở thành một nơi nổi tiếng của nước Mỹ. Nhưng tôi muốn kể câu chuyện về ông Laurence Jones, câu chuyện xảy ra đã lâu lắm rồi. Vào đầu thời kì chiến tranh thế giới lần thứ I, ở bang Missisipi có đồn đại rằng quân Đức đã xúi giục những người da đen nổi loạn. Vì ông Laurence Jones bị tố cáo là người nổi loạn nên ông đã bị bắt xử tội đầu tiên. Những người da trắng đứng ở ngoài thánh đường nghe thấy Laurence Jones hô hào: "Cuộc đời là một trận chiến đấu, người da đen cần phải vùng dậy cầm lấy vũ khí vì sự sinh tồn và thành công mà chiến đấu". Những từ ngữ: "chiến đấu", "vũ khí" khiến những người da trắng bị kích động, họ xông vào nhà thờ, dùng dây thòng lọng buộc vào cổ ông, kéo lê ông hàng dặm dài, đẩy ông lên một cái bục, ở dưới chất đầy củi chuẩn bị châm lửa đốt. Trước giờ hành quyết, một số người trong đám đông la to: "Hãy để cho hắn ta nói lời cuối cùng! Nói đi! Nói đi!". Ông đứng trên đồng củi, trên cổ vẫn lồng thòng lọng sợi dây thừng, ông bắt đầu nói về cuộc đời và lí tưởng sống của mình. Năm 1907, ông tốt nghiệp đại học Aowas, ông nói về học vị, cá tính thậm chí cả tài năng âm nhạc được nhiều người trong giới giáo viên hâm mộ. Sau khi tốt nghiệp, có người mời ông vào làm việc trong ngành khách sạn, có người còn tài trợ để ông có thể tiếp tục theo đuổi sự nghiệp âm nhạc, nhưng ông đều từ chối tất cả. Vì sao ông lại từ chối? Vì trong ông đang nung nấu một ý tưởng. Ông cũng bị ảnh hưởng bởi vị Tổng thống đầu tiên, George Washington, chính vì thế ông quyết tâm cống hiến sức mình vào sự nghiệp giáo dục để có thể giúp đỡ những người bản cùng khổ. Ông đã tìm đến bang Missisipi, một bang nghèo nàn và lạc hậu nhất ở miền Nam nước Mĩ. Ông đã cầm cố chiếc đồng hồ duy nhất lấy

165 đôla để mở trường dạy học ở một vùng rừng núi hẻo lánh. Ông đang đối mặt với những người nổi giận đang chuẩn bị giết chết ông, ông đã nói với họ về nỗ lực phấn đấu của mình, về cách ông dạy dỗ những đứa trẻ thất học ở nơi đây... Mong muốn của ông là những bài học mà ông đã dạy có thể giúp lũ trẻ sau này trở thành những người nông dân, công nhân, đầu bếp, quản gia hữu ích. Ông cũng nói về những người da trắng đã giúp đỡ ông mở trường dạy học ở nơi đây, về những người đã tặng ông đất đai, gỗ, lợn, bò, tiền bạc để ông có thể tiếp tục sự nghiệp giáo dục.

Về sau này, có người hỏi ông rằng, ông có thù hận những người đã kéo ông lên đây và chuẩn bị giết ông hay không? Ông liền đáp: "Lúc đó tôi còn phải biện hộ cho mình, việc đó quan trọng hơn cả lòng hận thù. Tôi không có thời gian để nguyên rủa ai cả, chẳng có ai ép tôi phải căm thù. Tôi cũng không có nhiều thời gian để hối hận về những việc đã làm".

Những lời nói của Laurence Jones làm rung động cả đám đông, ông đã không cầu xin cho bản thân mình, ông chỉ cầu xin cho sứ mệnh cao cả mà ông đang theo đuổi. Đám đông dân chúng đang nổi giận dùng đũa chọc hằm xuống. Cuối cùng một người trong số đó lên tiếng: "Tôi tin tưởng rằng người thanh niên này hoàn toàn nói những điều chân thật, tôi biết những người da trắng đã giúp đỡ anh ta. Anh ta đã làm những điều có ích, có lẽ chúng ta đã sai rồi. Chúng ta không nên giết chết anh ta, mà ngược lại phải giúp đỡ anh ta nhiều hơn nữa". Nói rồi ông ngả mũ đi tới từng người mà trước đó định hoá thiêu Laurence Jones để quyền tiền, số tiền thu được là 52 đôla. Có lẽ bởi vì Jones đã từng nói: **"Tôi không có thời gian để tranh cãi, không có thời gian để mà hối hận về những việc đã làm, không ai bắt ép tôi phải căm thù cả"**

Hai ngàn năm trước, Euripides đã chỉ ra rằng: Chúng ta gieo gì thì gặt nấy, chúng ta sẽ phải trả giá cho tội lỗi của chúng ta. Nguyên văn Euripides nói như sau: **"Nói một cách xa xôi, chúng ta đều phải trả giá cho lỗi lầm của. Những người biết đẩy lòng hận thù ra khỏi trái tim là những người không bao giờ biết nổi giận, phần nộ, chửi rủa, trách cứ, công kích và oán thù."**

Trong lịch sử nước Mĩ, không một vị tổng thống nào bị công kích chửi rủa nhiều hơn Lincoln. Vậy mà William H. Herndon người đã viết tiểu sử của Lincoln lại cho rằng: "Lincoln không bao giờ dựa vào tình cảm yêu ghét cá nhân để đánh giá người khác, ông thường đánh giá kẻ thù của mình như một tài năng. Ông vẫn có thể lựa chọn một người để bổ nhiệm vào các vị trí trong chính phủ cho dù người đó đã đắc tội, đối lập với ông, ông coi họ như những người bạn mà không hề do dự. Ông ấy là một con người không vì quan điểm cá nhân, hoặc đối lập chính trị để hoán đổi vị trí của người khác". Ông đã từng bổ nhiệm các chức vụ khá cao cho những người đã từng công kích ông như Gen George B. Mc Clellan, William Henry Seward, Edwin Staton và cả Salmon P Chase. Theo ông Herndon, Lincoln tin tưởng rằng: "Mọi người làm việc không phải vì mong nhận được sự tán dương hoặc phê phán vì những việc đã làm, bởi vì mỗi người trong chúng ta đều bị ảnh hưởng bởi những điều kiện giáo dục và những hoàn cảnh môi trường khác nhau, thói quen và tư chất riêng đã được hình thành của mỗi người sẽ tạo ra hiện tại và tương lai của chính chúng ta".

Có thể Lincoln đã đúng. Nếu như bạn, tôi và kẻ thù của chúng ta đều thừa hưởng những đặc trưng tâm, sinh lí giống nhau, nếu như cuộc sống của mỗi chúng ta đều giống nhau, thì chúng ta cũng có thể đã hành động giống như kẻ thù của chúng ta, bởi vì chúng ta không làm khác họ

được. Chúng ta hãy dùng những lời cầu nguyện của người Anhdiêng để thức tỉnh chính mình: "Hỡi những vị thần linh vĩ đại! Trước khi con tham gia vào công việc của người khác trong suốt hai tuần lễ, xin các vị hãy giúp con kiểm chế để không phê bình và xét đoán người khác". Bởi vì, **bạn nên thay lòng hận thù kẻ khác bằng sự khoan dung tha thứ cho họ, hãy cảm ơn Thượng đế vì đã không để cho kẻ thù của chúng ta cùng đồng hành với chúng ta trong cuộc đời.** Thay vì chửi rủa, oán hận kẻ thù, sao chúng ta không lượng thứ, đồng tình, hỗ trợ, khoan dung thậm chí cầu nguyện cho họ?

Tôi đã lớn lên trong một gia đình có thói quen đọc Kinh Thánh vào mỗi buổi tối và cầu nguyện trước khi đi ngủ. Đến bây giờ, nhắm mắt lại, bên tai tôi còn văng vẳng tiếng cầu kinh của cha tôi. Nếu mọi người vẫn coi trọng lí tưởng này, tôi xin dẫn ra đoạn kinh mà Chúa Jesu đã dạy: **"Hãy yêu kẻ thù của chúng ta, hãy chúc phúc cho những kẻ đang chửi rủa ta, hãy đối đãi tốt với kẻ thù của ta và cầu nguyện cho những kẻ đã bức hại ta."**

Cha tôi cả đời đã làm theo lời dạy này của Chúa Jesu, nhờ nó mà tâm hồn ông được bình an, thanh thần; sự bình an thanh thần mà trên thế giới này bao nhiêu kẻ có quyền, có thế lực không được thụ hưởng.

Để nuôi dưỡng một tâm hồn bình yên và thanh thần hãy nhớ kĩ hai nguyên tắc này:

- **Đừng bao giờ để lòng hận thù trong tâm hồn bạn, bởi vì lòng hận thù làm bạn đau đớn hơn cả sự đau đớn mà bạn gây ra cho kẻ thù.**

- **Chúng ta hãy làm theo phương pháp có hiệu quả của tướng quân Eisenhaower: Đừng lãng phí thời gian để suy nghĩ về người mà bạn ghét.**

Chương XIV:

HÃY CHẤP NHẬN CUỘC SỐNG THỰC

Lòng biết ơn là phẩm chất đạo đức có được từ sự giáo dục chu đáo, những kẻ không được giáo dục thì không có phẩm chất ấy.

Vậy một người bình thường như chúng ta lại mong chờ đón nhận lòng biết ơn của người khác nhiều hơn đức Chúa Jesu sao?

Sự vô ơn là bản tính tự nhiên, nó sẽ mọc hoang như loài cỏ dại. Sự biết ơn có thể sẽ là một đoá hoa hồng nếu được chăm sóc bằng tình yêu thương và vun trồng chu đáo.

Gần đây tôi mới gặp một người trong lòng lúc nào cũng đầy sự bất mãn, có người đã nói trước với tôi rằng, chỉ cần tôi nói chuyện với ông ấy 15 phút thì nhất định ông ấy sẽ kể về những điều làm ông tức giận bấy lâu nay. Quả nhiên ông là người như vậy. Chuyện làm ông bức tức đã xảy ra từ 11 tháng trước, nhưng cho đến bây giờ ông vẫn còn bức bối lắm, nên ông không thể nghĩ tới chuyện khác được. Số là ông đã trích ra một khoản tiền là 10.000 đô la làm tiền thưởng nhân dịp lễ Noel cho 34 công nhân. Mỗi người được gần 300 đô la, nhưng nhận quà xong chẳng có ai thêm cảm ơn ông lấy một tiếng. Ông tức giận mà nói rằng: "Tôi thật là hối hận vì đã tặng quà cho họ."

Cổ nhân thường nói: "Một con người giận dữ cũng giống như người bị nhiễm độc toàn thân." Tôi rất lấy làm thương hại cho người đàn ông bị độc tố bám đầy người kia. Ông năm nay đã 60 tuổi, vì theo sự thống kê của các công ty bảo hiểm, tuổi thọ trung bình của chúng ta có thể đạt được 2/3 thời gian cho đến tuổi 80. Vậy thì nếu may mắn ông này sẽ còn có thể sống thêm được 14-15 năm nữa. Thế mà ông đã mất gần một năm trong số thời gian hữu hạn còn lại của mình để mà bất bình, cáu giận vì những chuyện đã qua. Tôi thật cảm thông với ông ta.

Ngoài sự tức giận và cảm thấy thương hại cho bản thân mình, ông còn băn khoăn day dứt vì lẽ gì mà những người công nhân kia không thêm cảm ơn ông. Có phải vì món tiền đãi ngộ quá thấp trong khi thời gian làm việc thì quá dài hay không, hay những người công nhân lại cho rằng khoản tiền thưởng cho lễ Noel là những phần họ đáng được thưởng. Hay ông cho mình là kẻ hay bới móc vạch lá tìm sâu và cũng chưa bao giờ biết cảm ơn người khác, cho nên bây giờ những người công nhân không dám và cũng không muốn cảm ơn ông. Hay họ cho rằng toàn bộ lợi nhuận thu được đã phải đem nộp thuế hết nên chỉ còn một ít để làm tiền thưởng nhân lễ Noel.

Nói đi nói lại, cũng có thể những người công nhân này rất ích kỷ, nhỏ mọn và không biết phép lịch sự. Có thể như thế này cũng có thể như thế kia. Tôi cũng chẳng hiểu hơn bạn về vấn đề này. Một vị tiến sĩ người Anh Samuel Jonhson đã từng nói: **"Lòng biết ơn là phẩm chất đạo đức có được từ sự giáo dục chu đáo, những kẻ không được giáo dục thì không có phẩm chất ấy"**.

Tôi muốn nhấn mạnh một điều: *"Ông ấy chỉ mong chờ vào sự biết ơn của con người, đó chính là sai lầm hết sức sơ đẳng vì ông đã thật sự không hiểu rõ về cuộc đời."*

Nếu bạn cứu được mạng sống của một người, bạn có mong người đó sẽ biết ơn bạn không? Họ có thể sẽ làm như vậy, nhưng không, có những điều hoàn toàn ngược lại. Luật sư Leibowitz, một người nổi tiếng với các vụ án hình sự, đã từng cứu 78 người thoát khỏi ghế điện. Bạn thử đoán xem trong số đó có bao nhiêu người đã cảm ơn ông, hoặc ít nhất cũng gửi thiệp chúc mừng ông vào dịp Noel. Hoàn toàn chẳng có ai cả.

Đức Chúa Jesu, trong một buổi chiều đã cứu chữa cho mười người bị bệnh bại liệt, giúp đỡ họ có thể đi lại nhưng có bao nhiêu trong số mười người ấy đã cảm ơn ông? Chỉ có một người. Chúa Jesu đã hỏi các môn đệ của mình "Còn chín người kia đâu?" "Họ đã bỏ chạy cả rồi, họ đã bỏ đi không để lại một lời cảm ơn nào!" Như vậy tôi muốn hỏi mọi người: **Đức chúa Jêsu ban những ân huệ cao cả còn chẳng nhận được lòng biết ơn, vậy những người bình thường như chúng ta, chỉ cho người khác một chút ân huệ nhỏ nhoi, thì dựa vào cái gì để nhận được sự cảm ơn đây?**

Đối với vấn đề tiền bạc cũng vậy, bạn cũng đừng mong đến lòng biết ơn. Ông Charles Schwab đã nói với tôi: ông đã từng giúp một người thủ quỹ ngân hàng. Người này đã lấy tiền vốn của ngân hàng đi mua cổ phiếu và bị thua lỗ nặng. Ông Schwab đã giúp người này tiền bù vào quỹ để tránh phải ra toà. Vị thủ quỹ ngân hàng này liệu có cảm ơn ông không? Có cảm ơn nhưng có lần chính hắn đã phản ông- người đã từng cứu hắn ra khỏi cảnh lao tù.

Nếu bạn cho người họ hàng của bạn 100 đôla. Anh ta chắc hẳn sẽ cảm ơn bạn chứ? Ông Andrew Carnegie đã từng giúp đỡ tiền bạc cho người họ hàng của mình. Nhưng nếu Andrew Carnegie mà sống lại chắc ông phải bàng hoàng khi chính người họ hàng này lại đang chửi ông. Cũng chỉ vì ông đã dành 300 triệu đôla để cho các

quỹ từ thiện, chỉ để lại phần thừa kế ít ỏi cho người này là một triệu đôla.

Cuộc sống thì vẫn là cuộc sống, con người cũng vẫn chỉ là con người, bạn đừng mong mọi việc sẽ đổi thay. Bạn hãy học cách chấp nhận nó đi. Bạn nên học tập nhà hiền triết nổi tiếng nhất Đế quốc La Mã Marc Aurele. Ông đã viết trong cuốn nhật kí như sau: *"Nếu hôm nay tôi gặp những người lăm điều, ích kỉ, hẹp hòi, vong ơn, bội nghĩa thì tôi cũng chẳng hề ngạc nhiên hoặc bức bối. Bởi vì bạn cứ thử nghĩ mà xem, nếu không có những người đó thì liệu thế giới có tồn tại được không?"*

Ông ta nói thật có lý, đúng không? Hàng ngày chúng ta gặp những kẻ vong ân, bội nghĩa. Rốt cuộc nên trách ai đây? Trách nhân cách của con người hay trách chính chúng ta đã coi thường nhân cách đó? Không nên quá kỳ vọng vào lòng biết ơn của người khác. Nếu như một người nào đó biết cảm ơn bạn thì đó là một chuyện đáng mừng. Nhưng nếu họ chẳng cảm ơn bạn thì bạn cũng không vì thế mà thất vọng.

Trong chương này, tôi muốn nhấn mạnh một điều quan trọng sau đây: *"Vô ơn là một bản tính của con người, nếu bạn làm gì cũng chỉ mong người khác cảm ơn thì chắc chắn bạn tự làm cho mình phiền não rồi."*

Tôi có biết một người phụ nữ sống ở thành phố New York, ngày nào từ sáng đến tối cũng than vãn sự cô độc của mình, rằng chẳng có một người thân thích nào đến thăm bà. Tôi chẳng trách gì những người họ hàng của bà cả vì mỗi lần có người đến, bà đều dành cả mấy tiếng đồng hồ để kể lể cho bạn về những đứa cháu mà bà đã chăm sóc khi chúng còn nhỏ. Nào thì bị phát ban, quai bị, ho gà... Chúng đã ở với bà bao nhiêu năm tháng. Bà còn cho tiền để giúp thằng cháu học xong ngành thương mại, chúng đã ở với bà cho đến tận khi bà lấy chồng.

Thế những đứa cháu trai ấy có quay trở về thăm bà không? Có, cũng có lúc nhưng chỉ là nghĩa vụ thôi. Chắc họ sợ mỗi lần thăm bà, bà lại trách móc họ không ngừng rằng họ đã để bà cô đơn, đáng thương như vậy mà chờ đợi họ. Khi bà chẳng còn cách nào, dù có dọa dẫm hay trách móc, họ cũng chẳng về thăm bà nữa, bà đành giở một chiêu cuối cùng, đó là lên cơn đau tim. Bệnh tim của bà có phải là do giả vờ không? Đương nhiên là không phải. Bác sỹ nói nguyên nhân bệnh của bà là do thần kinh căng thẳng và do cấu giận quá mức. Vì vậy không có thuốc gì chữa được, vì bệnh này là do trạng thái tình cảm gây ra.

Cái mà người phụ nữ này cần là sự quan tâm chăm sóc nhưng bà cho rằng những đứa cháu kia phải biết ơn bà, điều đáng tiếc là bà không bao giờ có được sự cảm mến và kính yêu cũng chỉ vì bà cho rằng đó là những gì bà đáng được hưởng, bà yêu cầu mọi người phải trả ơn bà.

Có rất nhiều người giống như người phụ nữ này, cũng bởi vì sự vô ơn của con người, vì sự cô độc, vì bị xa lánh mà sinh bệnh. Họ luôn luôn khát vọng được người khác yêu thương, nhưng cách duy nhất để thực sự được yêu thương, kính trọng, đó là đừng đi tìm kiếm, mong ngóng, ngược lại hãy ban phát tình yêu thương. Điều này nghe ra không được thực tế cho lắm, liệu có quá lý tưởng hoá không? Quả thực là như vậy! Đây mới chính là cách tốt nhất để mưu cầu hạnh phúc thực sự. Tôi dám khẳng định điều đó bởi vì đây chính là câu chuyện về gia đình tôi.

Bố mẹ tôi thường tìm niềm vui trong việc giúp đỡ những người khác. Gia đình tôi rất nghèo, thường xuyên nợ nần chồng chất, nhưng cho dù trong hoàn cảnh khó khăn như thế nào, hàng năm bố mẹ tôi vẫn thường trích ra một số tiền nhỏ để ủng hộ cho cô nhi viện. Bố mẹ tôi chưa bao giờ đến thăm cô nhi viện cả, ngoài những lá thư hồi âm, cũng chưa có một ai đến cảm ơn cha mẹ tôi cả.

Nhưng dường như cha mẹ tôi cũng được bồi đắp phần nào, bởi họ đã tìm thấy niềm vui từ chính sự giúp đỡ những đứa trẻ đáng thương kia, mặc dù cha mẹ tôi không hề hy vọng một sự trả ơn nào cả.

Sau khi tôi rời gia đình đi làm, hàng năm vào lễ Noel tôi đều gửi biếu bố mẹ tôi những tấm ngân phiếu để họ có thể mua những gì họ thích, nhưng cha mẹ tôi chẳng hề mua gì cả. Lúc tôi về nhà để hưởng không khí Noel, cha nói với tôi: Bố mẹ đã mua than, đồ dùng cần thiết để cho con cái những người phụ nữ nghèo khổ rồi. Niềm vui tìm được trong việc làm ơn mà không mong báo đáp chính là niềm vui lớn lao mà cha mẹ tôi đã được nhận được.

Tôi tin rằng bố tôi là một người đạt được đến lý tưởng hưởng thụ niềm vui mà Aristote đã từng nói, đó là: "Con người lý tưởng nhất là con người biết tìm thấy sự vui sướng khi giúp đỡ người khác."

Trong chương này tôi còn muốn đề cập tới một vấn đề quan trọng nữa: *"Muốn tìm kiếm niềm vui thật sự thì hãy vứt bỏ ý nghĩ người khác có nhớ ơn mình không, chỉ cần biết giúp đỡ người khác cũng là niềm vui rồi."*

Cha mẹ thường trách cứ con cái mình vì sự bất hiếu. Chính vua Lear trong vở kịch của Shakespear cũng từng thốt lên: "Có đứa con bất hiếu còn nguy hiểm hơn vết cắn của loài rắn độc". Nhưng nếu như chúng ta không dạy dỗ con cái, thì làm sao chúng biết được lòng biết ơn đối với người khác đây? **Sự vô ơn là bản tính tự nhiên, nó sẽ mọc hoang như loài cỏ dại. Sự biết ơn có thể sẽ là một đoá hoa hồng nếu được chăm sóc bằng tình yêu thương và vun trồng chu đáo.**

Nếu như con cái mà bất hiếu với cha mẹ, thì trách ai đây? Có lẽ người đáng trách chính là chúng ta. Nếu như chúng ta chưa bao giờ giáo dục con cái mình phải biết ơn

người khác thì làm sao chúng ta có thể mong muốn chúng sẽ có hiếu với mình được.

Tôi có một người bạn sống ở Chicago, ông ta làm việc trong một xưởng làm hộp giấy. Cuộc sống của ông rất kham khổ thiếu thốn. Ông ta chỉ kiếm được 40 đôla cho mỗi tuần làm việc. Ông đã kết hôn với một phụ nữ goá. Vợ ông đã thuyết phục ông vay mượn tiền để có thể cho hai đứa con riêng của bà đi học đại học. Thế là lương kiếm được cho mỗi tuần ngoài dùng để mua thực phẩm, trả tiền thuê nhà, mua chất đốt, quần áo còn phải dùng để trả nợ nữa. Ông ta cứ sống khổ cực như vậy trong bốn năm mà không một lời than thở.

Có ai cảm ơn ông ta không? Không hề! Vợ ông ta cho rằng đây là trách nhiệm đương nhiên của ông, hai cậu con trai của vợ ông cũng cho rằng như vậy. Họ chẳng hề cảm thấy có một chút trách nhiệm nào với khoản nợ mà người cha dượng đang phải gánh vác, mà họ cũng chẳng hề cảm thấy biết ơn ông vì những gì ông đã làm cho họ.

Vậy thì trách ai đây? Trách hai cậu con trai ư? Có thể, nhưng mẹ của họ cũng vô ơn như thế thì sao? Bà cho rằng cuộc đời của con bà sẽ không phải gánh vác chút trách nhiệm nào cả. Bà không muốn con bà bắt đầu cuộc đời bằng hai chữ "trách nhiệm". Bởi vậy bà cũng chưa hề nói: "Cha dượng là người đã lo cho hai con ăn học nên người, thật là một người tốt hiếm thấy!" Ngược lại, thái độ của bà lại là: "Ồi dào! Đây cũng là việc tối thiểu mà ông ta phải làm."

Bà đơn giản nghĩ rằng con mình sẽ không phải gánh vác trách nhiệm nhưng trong các con bà lại nảy sinh những cách suy nghĩ cực kì nguy hiểm, họ cho rằng mọi người phải có trách nhiệm với cuộc sống của họ. Chính vì những suy nghĩ sai lầm này mà một trong hai đứa con của bà đã lừa tiền của ông chủ dẫn đến phải ngồi tù.

Chúng ta cần phải nhớ rõ điều này, con cái là do chúng ta sinh ra. Tôi có một bà dì, bà chưa bao giờ trách móc con cái. Lúc tôi còn nhỏ, chính dì tôi đã đưa bà ngoại tôi về nhà để chăm sóc, dì còn chăm sóc cả mẹ chồng nữa. Tôi còn nhớ rõ hình ảnh hai bà già ngồi trước lò sưởi, liệu hai bà mẹ già có làm khổ dì tôi không? Tôi nghĩ chắc dì tôi phải vất vả lắm, nhưng trên khuôn mặt của dì tôi lại không toát lên một vẻ khổ sở nào cả. Dì thật sự yêu thương các bà, chăm sóc các bà từng miếng cơm manh áo, để cho các bà cảm thấy sự ấm cúng trong một gia đình. Dì tôi còn có tới sáu đứa con, nhưng dì chưa bao giờ cho là mình làm được điều gì ghê gớm cả. Đối với dì mà nói, tất cả mọi việc dì làm đều là lẽ tự nhiên, là việc cần phải làm, là trách nhiệm mà dì tình nguyện gánh vác.

Người dì của tôi đã góa bụa hơn 20 năm nay rồi. Sáu người con của dì lúc nào cũng kính trọng mẹ, họ đều mong mẹ đến ở cùng với họ, ai cũng yêu quý mẹ, không bao giờ họ tỏ ra khó chịu vì mẹ cả. Đây có phải xuất phát từ lòng biết ơn không? Đương nhiên không phải. Đây là tình yêu thương thật sự mà các con dành cho mẹ! Các con của dì đều có một tuổi thơ được sống trong tình yêu thương, chăm sóc của mẹ. Hiện nay người cần chăm sóc là mẹ của họ. Họ đều báo đáp dì bằng lòng thương yêu kính trọng giống nhau. Đó cũng là điều rất tự nhiên đó sao?

Tôi muốn nhắc nhở chúng ta là: Muốn con cái mình không trở thành những kẻ vong ân bội nghĩa thì trước hết chúng ta phải là tấm gương sáng cho các con học tập. Trước mặt con cái, những điều chúng ta nói, những việc chúng ta làm đều có ảnh hưởng vô cùng quan trọng. Bạn đừng bao giờ nói: "Nhìn món quà Noel của em họ con kia, nó tự làm lấy đấy. Đến món tiền nhỏ cũng không dám bỏ ra!" Đối với chúng ta, phản ứng kiểu này

là chuyện nhỏ. Nhưng sẽ rất không hay nếu đám trẻ con nghe thấy. Bởi vậy, tốt nhất chúng ta nên nói: "Món quà mà em họ con chuẩn bị cho lễ Noel chắc mất nhiều thời gian lắm đây! Nó giỏi thật! Chúng ta phải viết thư cảm ơn thôi!" Chỉ có làm như vậy mới giáo dục con mình một thói quen biết ơn và cảm kích người khác.

Muốn tránh nỗi phiền muộn do sự vô ơn của cô người đem lại, bạn hãy nhớ những nguyên tắc sau:

1. Thay vì buồn phiền vì sự vô ơn của người khác tốt nhất bạn hãy chấp nhận nó đi. Chúa Jesu từng cứu mười người bị liệt nhưng chỉ có một người quay lại cảm ơn. Vậy một người bình thường như chúng ta lại mong chờ đón nhận lòng biết ơn của người khác nhiều hơn đức Chúa Jesu sao?

2. Bạn nên nhớ rằng: Con đường duy nhất tìm ra hạnh phúc thật sự, đó là đừng mong chờ người khác báo đáp mình mà hãy nghĩ rằng, hạnh phúc nằm ngay trong những việc bạn làm để giúp đỡ người khác.

3. Bạn nên nhớ rằng: Lòng biết ơn là phẩm chất đạo đức cần phải được giáo dục bồi dưỡng. Muốn con cái mình có phẩm chất đạo đức ấy thì chúng ta cần phải giáo dục chúng.

Chương XV:

HÃY TRÂN TRỌNG NHỮNG GÌ BẠN CÓ

"Bác sỹ tốt nhất trên đời này là ăn uống điều độ và luôn luôn giữ được tâm trạng bình tĩnh và vui vẻ."

"Thói quen chỉ nên xem xét sự việc ở mặt tốt nhất của nó chính là tài sản vô giá mà không gì đánh đổi được".

Hãy nghĩ đến những gì bạn được hưởng thụ, đừng nghĩ đến những gì làm bạn đau khổ.

Tôi đã quen ông Harold từ lâu rồi, ông sống ở bang Missouri, ông đã từng là người quản lí các chương trình diễn thuyết của tôi. Một lần chúng tôi đã quen nhau ở Kansasi. Ông đã đưa tôi trở về nông trại. Trên đường về nhân tiện tôi hỏi ông về kinh nghiệm ông đã vượt qua nỗi buồn như thế nào. Thế là ông kể ngay một câu chuyện có lẽ suốt đời tôi cũng không quên được:

"Ngày trước tôi cũng rất hay lo lắng, vào một ngày mùa xuân năm 1934, khi đang đi trên đường thì tôi chợt nhìn thấy một cảnh tượng kì lạ đủ để đẩy mọi phiền não trong đầu tôi ra ngoài. Cảnh tượng ấy chỉ diễn ra trong mười giây đồng hồ mà tôi có cảm tưởng dài như trong 10 năm vậy. Trước đó, tôi kinh doanh một cửa hàng bách hoá trong hai năm liền, nhưng không những chẳng thu được một đồng lãi nào mà còn bị thua lỗ hoàn toàn và

còn mắc một khoản nợ khổng lồ, có lẽ phải trả nợ trong bảy năm mới hết. Ngày hôm đó tôi đóng cửa hàng và ngừng kinh doanh. Tôi đang định đi tới ngân hàng để vay ít tiền làm lộ phí đến Kansas tìm việc. Trông tôi như một kẻ bại trận tả tơi, mất cả ý chí và niềm tin. Lúc đó tôi chợt nhìn lên và thấy một ông già cụt cả hai chân đang tiến đến phía tôi. Ông ngồi trên một miếng gỗ có gắn bốn bánh xe trượt tuyết phía dưới, ông dùng hai thanh gỗ để đẩy qua đẩy lại. Ông ta vượt qua đường và rướn người cao hơn một chút để sang làn đường dành cho người đi bộ. Lúc ông đang gắng sức đẩy cho miếng gỗ dưới thân mình cao hơn một chút thì ánh mắt tôi và ông gặp nhau. Ông liền nở một nụ cười thật tươi: "Chúc ông một buổi sáng tốt lành! Hôm nay thời tiết rất đẹp, đúng không ông?" Nghe giọng nói của ông rất hồ hởi. Tôi nhìn ông ta mà thấy mình còn may mắn hơn ông nhiều. Tôi còn có đôi chân lành lặn, tôi còn tự đi được. Tôi cảm thấy xấu hổ quá. Tôi tự nhủ với mình rằng dù người đàn ông kia cụt cả hai chân, ông ấy vẫn lạc quan vui vẻ, niềm tin vẫn rất mạnh mẽ. Tôi vẫn còn cả đôi chân thì chắc chắn tôi cũng làm được như ông ấy thôi. Ngay sau đấy, tôi thấy mình mạnh mẽ hẳn lên. Trước đó tôi chỉ định vay 100 đô la, bây giờ tôi quyết định vay 200 đô la. Lúc đầu tôi vay tiền chỉ định thử đi kiếm việc làm còn bây giờ, tôi bảo thẳng với nhân viên ngân hàng là tôi vay tiền để đi làm việc. Tôi cầm khoản tiền vay được và kiếm ngay một chỗ làm".

Trên chiếc gương trong phòng tắm của tôi có dán một mảnh giấy, mỗi khi soi gương tôi đều đọc nó:

Trước kia tôi thường phàn nàn vì không có đôi giày tử tế để đi nên tôi rất buồn, nhưng khi nhìn thấy một người cụt cả hai chân thì mọi nỗi buồn của tôi đều tan biến.

Một phi công người Mỹ tên là Eddie Rickenbacker, người đã từng sống sót sau 21 ngày lênh đênh trên biển Thái Bình Dương. Một lần tôi hỏi ông kinh nghiệm quý báu nhất mà ông rút ra trong những ngày sống trên biển đó là gì? Câu trả lời của ông ta là: "Chỉ cần có đủ lương thực và nước ngọt thì chắc chắn bạn sẽ không bao giờ oán trách số phận nữa".

Trên tờ tạp chí *The Times* có đăng một câu chuyện về một viên sỹ quan bị thương ở vùng Nam Thái Bình Dương. Một mảnh bom văng vào cổ khiến mất rất nhiều máu và phải tiếp máu tới bảy lần. Lúc bị thương nặng vậy mà anh vẫn viết vào một mảnh giấy đưa cho bác sỹ: "Tôi có sống được không?" Vị bác sỹ trả lời: "Có thể". Anh viết tiếp: "Tôi còn nói được không?" Bác sỹ nói: "Anh sẽ nói được". Thế là anh viết tiếp: "Vậy thì tôi có gì mà phải buồn khổ đây?"

Bạn cũng thử hỏi mình xem: "Mình đang lo nghĩ về cái gì đây?" Bạn sẽ phát hiện ra cái mà bạn đang lo nghĩ chẳng đáng chút nào cả!

Khoảng 90% những việc trong cuộc sống của chúng ta đều tiến hành suôn sẻ, chỉ 10 % còn lại là gặp trở ngại thôi. Nếu bạn muốn cuộc sống luôn vui vẻ, hãy tập trung nghĩ tới 90% những việc tốt lành và quên đi 10% những chuyện rắc rối. Còn nếu bạn muốn mình lo âu, phiền não, hay mắc bệnh dạ dày thì hãy nghĩ đến 10% những chuyện rắc rối và quên đi 90% những điều tốt đẹp.

Bạn có thể nhìn thấy trên rất nhiều nhà thờ ở nước Anh có khắc hai chữ "Nhớ ơn". Trong lòng chúng ta cũng luôn khắc sâu hai chữ đó. Nhưng tất cả những gì chúng ta muốn cảm ơn đều phải rất thật lòng

Nhà văn Jonathan Swift, tác giả cuốn "Gulliver ở xứ diệu kì" được đánh giá là một nhà văn bi quan nhất trong

lịch sử văn học Anh. Ông thường cảm thấy sự ra đời của mình là một sai lầm lớn. Trong ngày sinh nhật của mình ông thường mặc trang phục màu đen dành cho các đám tang. Vậy mà, một con người luôn trong trạng thái tuyệt vọng như ông lại không hề quên rằng sự lạc quan vui vẻ luôn làm cho con người ta khỏe mạnh. Ông thường nói như thế này: **"Bác sỹ tốt nhất trên đời này là ăn uống điều độ và luôn luôn giữ được tâm trạng bình tĩnh và vui vẻ."**

Nếu chúng ta cố gắng thì chúng ta có thể có được mọi thứ- kể cả tâm hồn luôn tràn ngập niềm vui - tài sản này còn quý giá hơn cả kho báu của chàng Alibaba xứ Batur nữa. Nếu ai đó cho bạn một tỷ đôla để đổi lấy đôi mắt của bạn, bạn có đổi không? Đôi chân, đôi tay, thính giác, con cái của bạn, gia đình của bạn nữa sẽ đáng giá bao nhiêu tiền? Những thứ bạn đang có, thôi cũng là một tài sản lớn rồi, nếu đổi tiền bạc của cả thế giới này lấy những thứ mà bạn đang có chắc chắn bạn cũng không đổi.

Nhưng bạn đã hài lòng với những gì bạn đang có chưa? Chắc chắn là chưa. Ông Schopenhauer nói: "Chúng ta rất ít khi nghĩ đến những gì mà chúng ta đang có, chúng ta chỉ nghĩ đến những gì còn thiếu mà thôi". Và quan niệm này xem ra lại là những nguyên nhân khiến con người trở nên bi thảm nhất thế giới. Nó gây ra những hiểm họa còn nghiêm trọng hơn nhiều so với chiến tranh và bệnh tật.

Ông Palmar ở bang New Jersey nói với tôi: "Khi mới rời quân ngũ, tôi đã bắt đầu sự nghiệp kinh doanh của mình. Tôi làm việc cần mẫn suốt ngày đêm nên kết quả cũng không tồi lắm. Nhưng rồi nhiều việc rắc rối đã xảy ra. Tôi không mua được linh kiện và nguyên liệu nữa. Tôi lo sợ việc kinh doanh không được suôn sẻ nữa. Tôi lo nghĩ quá nhiều đến nỗi biến thành con người khó tính, hay cáu

giận. Nhiều lúc tôi không thể tự chủ được, mãi sau này tôi mới nhận thấy thiếu chút nữa tôi đã làm tan vỡ hạnh phúc gia đình mình rồi. Rồi có một ngày, một chàng thanh niên tàn tật đến nói với tôi. Anh không thấy xấu hổ sao? Nhìn bộ dạng của anh thì dường như cả thế giới này có mỗi mình anh là phải lo nghĩ vậy. Anh hãy dừng việc kinh doanh một thời gian đi. Thế thì đã sao nào. Đợi khi nào nguồn hàng cung cấp đủ anh kinh doanh lại không được sao? Đáng lẽ ra anh phải trân trọng những gì mà anh đang có chứ! Vậy mà anh hết oán trời lại oán đất. Anh nhìn tôi đi! Tôi chỉ còn một cánh tay, một nửa mặt bị bom đạn đốt cháy xém, thế mà tôi chẳng thêm hận thù ai cả. Nếu anh không ngừng việc ca thán đi thì có lẽ anh không những mất cả cơ nghiệp mà còn mất đi cả cuộc sống, gia đình, bè bạn của anh nữa! Những lời nói này giống như một gáo nước lạnh dội xuống đầu tôi làm tôi bừng tỉnh, lúc này tôi mới nhận ra rằng, cái mà tôi đang có cũng đáng giá đấy chứ. Cuối cùng tôi cũng tự thức tỉnh mình không nên vui đầu vào vào sự lo lắng và cău giận nữa.

Một người bạn của tôi, cô Lucile, một người thiếu chút nữa đã biến cuộc đời mình thành bi kịch vì suốt ngày buồn chán vì bệnh tật của mình.

Vài năm trước tôi quen cô trong một lớp học viết báo tại Đại học Chicago. Cô đã kể về mình như sau:

"Những tháng ngày của tôi trôi qua một cách sôi động, tôi học piano tại Đại học Arizona, tôi còn tham gia chủ trì một câu lạc bộ diễn thuyết trong thành phố. Tôi còn dạy một lớp cảm thụ âm nhạc tại một thành phố khác. Tôi còn bận rộn với những buổi hội họp, khiêu vũ kéo dài bất tận. Cho đến một buổi sáng nọ, tôi hoàn toàn kiệt sức. Bác sỹ nói với tôi: Cô phải nghỉ ngơi tĩnh dưỡng trong vòng một năm. Ông cũng chẳng để lộ cho tôi một chút niềm tin nào rằng tôi sẽ hồi phục.

Nếu như phải nằm trên giường một năm thì coi như tôi đã là một kẻ tàn phế rồi, thà chết quách đi còn hơn! Tôi hoang mang vô cùng. Tại sao chuyện bất hạnh này lại xảy đến với tôi? Tôi phải làm gì bây giờ? Hay tôi bị trừng phạt? Tôi đã khóc lóc rất nhiều, chỉ có điều tôi vẫn tuân thủ theo chỉ định của bác sỹ là nghỉ ngơi tĩnh dưỡng. Một anh chàng họa sĩ đã đến thăm tôi. Anh nói với tôi: "Xem ra phải nằm nghỉ ngơi tĩnh mà lại thành bị kịch đối với cô, thật ra cô không nên nghĩ như vậy, cô có thể dùng quãng thời gian này mà hiểu kĩ hơn về bản thân mình. Vài tháng sau, có thể sự trưởng thành hơn về trạng thái tinh thần sẽ giúp cô hồi phục như trước kia: sôi nổi và tràn đầy nhiệt huyết". Nhờ lời khuyên đó mà tôi dần dần bình tĩnh lại, tôi bắt đầu suy nghĩ về những giá trị cuộc sống mới. Tôi đọc những cuốn sách dạy về nghệ thuật sống. Một hôm tôi nghe thấy phát thanh viên trong một chương trình của đài phát thanh có nói rằng: **"Những gì bạn có thể biểu hiện ra bên ngoài cũng chỉ là sự phản ánh thế giới nội tâm của bạn mà thôi"**. Trước đây tôi đã nghe câu này biết bao nhiêu lần, nhưng đến hôm nay tôi mới thực sự thấm thía. Từ đó tôi chỉ nghĩ đến những việc có ích cho cuộc sống của tôi mà thôi, đó là sự lạc quan vui vẻ và khoẻ mạnh. Vì vậy mỗi buổi sáng khi vừa tỉnh dậy là tôi nghĩ ngay đến việc cảm ơn những gì mà tôi đang có. Cơ thể tôi không còn đau đớn nữa. Tôi có đôi mắt sáng để nhìn, có đôi tai để nghe và cảm thụ âm nhạc, có những cuốn sách hay để đọc, có đồ ăn ngon để thưởng thức, còn có những người bạn tốt để chia sẻ. Thấy tôi đã hồi phục trở lại nên có rất nhiều người đến thăm tôi, đến nỗi bác sỹ phải hạn chế mỗi lần chỉ có một người được vào thăm, và hạn chế cả thời gian vào thăm nữa.

Đã nhiều năm rồi, cuộc sống của tôi thật phong phú, thật sôi nổi. Nhưng tôi phải cảm ơn một năm trời mình

phải nằm nghỉ ngơi tĩnh dưỡng. Vì đó là quãng thời gian quý báu nhất của tôi. Tôi phải thừa nhận rằng cho đến khi cận kề cái chết, tôi vẫn chưa biết cách sống một cách thực sự như thế nào.

Bạn Luciel thân mến ạ! Có thể bạn vẫn chưa biết, bài học mà bạn hiểu được đó đã được tác giả người Anh Samuel Johnson tìm ra từ 200 năm trước. Ông đã từng nói: **"Thói quen chỉ nên xem xét sự việc ở mặt tốt nhất của nó chính là tài sản vô giá mà không gì đánh đổi được".**

Tôi muốn nhấn mạnh với các bạn một điều, người nói câu nói này không phải là người theo chủ nghĩa lạc quan mà ngược lại, ông đã từng sống trong sự đau khổ, lo lắng, đói nghèo suốt hai mươi mấy năm. Vậy mà sau này ông đã trở thành một nhà văn, một nhà phê bình văn học đương đại nổi tiếng.

Các bạn hãy thử đọc và suy ngẫm câu nói hàm chứa tính triết lí sâu xa của tác giả Logan Pearsall Smith: **Cuộc đời của mỗi con người có hai mục tiêu chủ yếu, một là đạt được những gì mà mình mong muốn. Hai là hưởng thụ được nó. Chỉ những người hiểu biết nhất mới có thể đạt được mục tiêu thứ hai.**

Bạn có muốn biết làm cách nào đó để luôn hào hứng với những công việc rửa bát quét nhà vật vãnh hay không? Tôi muốn giới thiệu với các bạn một cuốn sách thú vị của bà Dale với tựa đề: **"Tôi muốn được nhìn thấy bầu trời"**.

Tác giả của cuốn sách này là một người phụ nữ mù loà trong suốt gần 50 năm. Trong sách bà đã viết rằng: **"Tôi chỉ còn lại một con mắt với những đốm nhỏ che kín. Tôi chỉ còn nhìn được bằng một khe hẹp chưa bị che khuất bên phía trái của con mắt. Lúc đọc sách tôi thường phải**

đi sát quyển sách vào mặt mình và cố gắng đọc bằng khe hẹp còn lại đó."

Mặc dù bị mù loà nhưng bà không bao giờ muốn nhận sự thương hại của người khác hay bất cứ sự đãi ngộ đặc biệt nào. Lúc còn nhỏ, bà rất muốn chơi đùa cùng các bạn, nhưng vì không nhìn thấy một kí hiệu nào, bà đành đợi khi các bạn về hết mới bò trên mặt đất phân biệt các kí hiệu mà các bạn nhỏ đã sê. Nhờ vậy mà bà có thể vẽ các kí hiệu đó một cách thành thục. Nhờ sự nỗ lực bà luôn chiến thắng trong các trò chơi của trẻ con. Bà đã tự học ở nhà bằng cách đọc những quyển sách in chữ to, áp sát vào mặt mình để nhìn, sát đến nỗi lông mi còn chạm cả vào trang giấy. Bà đã tự học và đạt được hai học vị là cử nhân của Đại học Minesota và thạc sĩ của Đại học Chicago.

Sau khi ra trường, bà bắt đầu dạy học tại một làng nhỏ tại bang Minesota, sau này bà trở thành giáo sư ngành báo chí tại một học viện ở bang Nevada. Bà đã dạy học ở đây trong suốt 13 năm. Bà thường xuyên diễn thuyết ở câu lạc bộ phụ nữ. Bà còn tham gia vào chương trình giới thiệu tác giả - tác phẩm trên truyền hình. Trong cuốn sách bà còn viết: "Trong sáu thẳm trái tim tôi, sự sợ hãi và nỗi buồn của cảnh mù loà không bao giờ mất được cả, nhưng để vượt qua nỗi bất hạnh này, lúc nào tôi cũng bắt mình phải vui vẻ thậm chí còn rất hồn nhiên nữa."

Năm 1943, lúc đó bà đã 52 tuổi, một điều kì diệu đã xảy ra với bà, các bác sĩ tại bệnh viện Mayo đã tiến hành một ca phẫu thuật mắt thành công cho bà, giúp bà lấy lại được gấp 40 lần thị lực so với trước kia.

Một thế giới huy hoàng, mới mẻ mở ra trước mắt bà, đến mức việc rửa bát cũng khiến bà thích thú. Bà viết: "Tôi rất thích nghịch những đám bọt xà phòng trong chậu rửa bát, tôi dùng tay hót chúng lên, trước ánh sáng

chúng lấp lánh như một cầu vồng thu nhỏ vậy. Đứng trong bếp nhìn ra ngoài cửa sổ tôi chứng kiến những con chim sẻ màu xám tung tăng bay lượn trên nền tuyết trắng mới tuyết vời làm sao!”

Niềm hạnh phúc vô cùng khi tận mắt nhìn thấy đám bọt xà phòng lấp lánh, đàn chim sẻ. Một niềm hạnh phúc giản đơn mà trước kia chưa bao giờ bà có được. Bà đã kết thúc cuốn sách của mình bằng một câu như sau: “Thượng đế nhân từ, Thượng đế kính yêu của con, con không biết nói gì hơn nữa, con xin cảm ơn Người, con xin cảm ơn Người”

Bạn thử nghĩ mà xem, bạn có thể nhìn thấy ánh sáng lung linh qua đám bọt xà phòng, nhìn thấy đàn chim sẻ tung tăng trên nền tuyết trắng, bạn hãy cảm ơn Thượng đế vì những gì bạn có đi.

Chúng ta không tự cảm thấy hổ thẹn sao? Chúng ta đang sống trong thế giới thần tiên tuyệt vời vậy mà tại sao chúng ta không biết ngắm nhìn nó, không biết trân trọng mà hưởng thụ nó?

Nếu bạn muốn giải thoát khỏi nỗi buồn, tìm lại cuộc sống, bạn hãy làm theo nguyên tắc này:

Hãy nghĩ đến những gì bạn được hưởng thụ, đừng nghĩ đến những gì làm bạn đau khổ.

Chương XVI:

HÃY LÀ CHÍNH MÌNH

Tôi nhận được thư của bà Edith ở bang Colorado gửi cho. Trong thư bà kể: "Khi còn nhỏ tôi là một bé gái quá mẫn cảm và rất hay xấu hổ, tôi rất béo, đã thế hai má của tôi lại phúng phính nên trông càng béo hơn. Mẹ của tôi là người theo trường phái cổ điển, bà không ưa các kiểu quần áo thời trang, bà quan niệm mặc quần áo bó sát thì dễ bị rách. Vậy nên quần áo rộng cần phải mặc rộng một chút, bà thường làm dáng cho tôi theo kiểu như vậy. Tôi không chơi cùng hội nhóm nào nên chẳng bao giờ được hưởng cảm giác vui vẻ cả. Các hoạt động của các bạn trong lớp, các buổi thể dục thể thao của trường tôi cũng chưa bao giờ tham gia. Tôi hay ngượng ngùng và xấu hổ đến mức thường cảm thấy mình khác biệt với các bạn đồng trang lứa.

Lớn lên tôi kết hôn với một người hơn tôi rất nhiều tuổi, nhưng tính cách tôi vẫn không hề thay đổi. Những người bên nhà chồng tôi thường rất tự tin và vui vẻ. Tôi cũng muốn được giống như họ nhưng thật khó khăn. Tôi cố học theo họ nhưng không sao giống được. Họ càng giúp tôi trở nên tự tin thì càng đẩy tôi vào sự bối rối, khổ sở. Lúc nào tôi cũng trong tâm trạng bất yên và tự ti, đến nỗi tôi không muốn gặp bất cứ người bạn nào. Nghiêm trọng hơn, chỉ cần nghe thấy tiếng chuông điện thoại cũng khiến tôi giật mình. Tôi thấy mình là một con người

thất bại hoàn toàn. Tôi chỉ lo một ngày nào đó chồng tôi phát hiện ra bản tính thật của tôi, cho nên mỗi một lần cùng chồng đến các buổi xã giao, tôi phải cố hết sức để tỏ ra là mình đang vui vẻ. Thậm chí còn giả vờ thái quá. Tôi biết rất rõ hậu quả của sự gắng gượng đó càng làm tôi mệt mỏi, khổ sở hơn. Nhiều lúc tôi hoài nghi mục đích sống của mình, tôi có nên tiếp tục sống nữa không? Ý nghĩ tự tử đã xuất hiện trong tôi.

Vậy chuyện gì đã làm thay đổi người phụ nữ lúc nào cũng bi quan này? Đó lại là do một câu nói rất tình cờ.

Bà Edith viết tiếp: "Một câu nói của bà mẹ chồng đã vô tình làm thay đổi cả cuộc đời tôi". Một hôm, mẹ chồng tôi nói về cách mà bà đã giáo dục các con của bà ra sao. Bà nói: "Bất luận gặp phải chuyện gì, tôi đều để cho chúng tự mình quyết định lấy".

"Tự mình quyết định lấy". Mấy chữ này như một dòng điện quét qua đầu tôi. Tôi ngạc nhiên vì mọi điều bất hạnh đến với tôi trước kia đều bắt nguồn từ việc tôi tự ép buộc mình bắt chước những thứ không thuộc về bản thân tôi. Chỉ sau một đêm tôi đã thay đổi hoàn toàn. Tôi đã bắt đầu làm mọi việc đúng như bản chất vốn có. Tôi cố gắng tìm hiểu cá tính, nhìn nhận rõ về bản thân và những ưu điểm của hơn. Tôi mặc những bộ quần áo có kiểu dáng phù hợp để tự làm mới mình. Tôi bắt đầu kết giao với mọi người, tôi tham gia vào câu lạc bộ, mặc dù lúc đầu cũng chỉ tham gia vào một câu lạc bộ nhỏ. Lúc họ đề nghị tôi phụ trách một hoạt động nào đó, tôi rất lo lắng. Nhưng mỗi lần đứng dậy, tôi lại cảm thấy mình mạnh mẽ hơn. Sự hoà nhập của tôi là một quá trình rất dài nhưng so với trước kia tôi đã cảm thấy mình vui vẻ hơn nhiều rồi. Khi tôi dạy dỗ con cái cũng vậy, tôi để cho chúng phải trải qua những thực tế để giúp cho chúng rút ra được những bài học cho riêng mình. Tôi cũng nói với

chúng": Cho dù có chuyện gì xảy ra, các con hãy là chính mình, hãy sống theo ý mình".

Quan niệm "*sống hãy là chính mình*" được giáo sư James Gordon Gilkey cho rằng đã có từ thuở mới khai thiên lập địa của lịch sử loài người, nó cũng là vấn đề của toàn nhân loại. Không dám sống theo ý mình là nguyên nhân dẫn đến các bệnh tiềm ẩn về tinh thần, bệnh thần kinh và các vấn đề khác về phương diện tâm lý. Ông Angelo Patri, tác giả của 13 cuốn sách và hàng nghìn bài báo viết về việc giáo dục tuổi nhi đồng, thường nói: **"Không ai khốn khổ bằng người luôn phải đi bắt chước người khác".**

Tuy nhiên, theo ông Samwood nói: "tình trạng của người phải đi bắt chước người khác là vô cùng nghiêm trọng. Việc mô phỏng người khác tự làm cho họ cảm thấy khổ sở". Ông Samwood là người đã giúp đỡ các diễn viên trẻ khắc phục lối diễn xuất của mình, để họ có thể chọn được những vai phù hợp với cá tính. Những diễn viên trẻ này chỉ thích được trở thành những diễn viên ăn khách như Lana Turner và Clark Gable. Samwood không ngừng nói với diễn viên của mình rằng: "Những lối diễn xuất đó khán giả đã quen rồi, cái họ cần bây giờ phải là những gì tươi mới hơn".

Trước khi là đạo diễn của các bộ phim "Người thầy của muôn đời" và "Tiếng chuông nơi trần địa", Samwood đã có rất nhiều năm làm nghề kinh doanh bất động sản. Do vậy, ông có phong cách của một người làm nghề buôn bán. Ông cho rằng, những nguyên tắc trong kinh doanh cũng có thể áp dụng trong lĩnh vực điện ảnh, nếu chỉ đi mô phỏng lại những việc mà người khác đã làm thì chắc chắn sẽ thất bại. Kinh nghiệm đã cho ông thấy: "Tốt nhất là không nên tuyển dụng những diễn viên chỉ có tài đi mô phỏng lối diễn xuất của người khác."

Tôi phỏng vấn trưởng phòng nhân sự của công ty dầu mỏ lớn, rằng những người dự tuyển thường mắc những lỗi nào nghiêm trọng nhất?

Chắc chắn ông phải là người hiểu rõ nhất về điều này vì ông đã từng phỏng vấn hơn 60.000 ứng viên. Ông đã từng viết cuốn sách "Sáu lời khuyên cho người đi xin việc". Ông trả lời câu hỏi của tôi là: "Sai lầm lớn nhất của những ứng viên đi xin việc thường mắc phải, đó là họ không biết tuơ khắng định mình. Họ không thể trả lời một cách thẳng thắn các vấn đề, họ chỉ muốn trả lời những đáp án mà họ cho rằng nhà tuyển dụng thích nghe. Mà điều này không có tác dụng gì cả, bởi vì không có ai muốn những gì là giả dối, nguy trang cả."

Tôi còn biết một câu chuyện về con gái một người điều hành xe buýt, cô đã phải mất rất nhiều thời gian mới tìm ra bài học này. Cô muốn trở thành một ca sỹ nổi tiếng, nhưng trời không cho cô một sắc đẹp lộng lẫy, miệng của cô thì quá rộng còn răng thì lại vổ. Lần đầu tiên biểu diễn tại một hộp đêm ở New Jersey, để che đi chiếc răng vổ cô đã cố tình che môi trên ra trum lấy chiếc răng. Cô đã không đẹp lại càng làm cho mình trở nên xấu hơn. Kết quả là cô tự làm trò cười và nếu cứ như thế thì sự nghiệp ca hát của cô thất bại là điều không tránh khỏi.

Tuy nhiên, một vị khán giả ngồi dưới đã nhận ra giọng hát bẩm sinh của cô, ông ta góp ý một cách thẳng thắn với cô rằng: "Tôi đã xem cô biểu diễn, tôi thấy cô như đang cố gắng che giấu điều gì, có lẽ cô cho rằng hàm răng của cô hơi khó coi". Nghe ông nói cô rất thất vọng. Nhưng người đàn ông kia lại nói tiếp: "Răng vổ thì đã làm sao? Đây không phải là tội lỗi! Cô không cần phải che giấu nó, cô hãy hát bằng cả trái tim mình thì khán giả sẽ yêu thích cô thôi. Hơn nữa, hàm răng của cô có thể làm cô

thất vọng nhưng biết đâu sau này nó có thể là tài sản quý báu của cô. Biết đâu nó sẽ đem lại cho cô sự giàu có”.

Cass Daley tiếp thu ý kiến của người đàn ông kia, cô không còn buồn bã vì hàm răng vỡ của mình nữa, từ đó trở đi cô chỉ tập trung chú ý đến khán giả. Cô hát bằng cả sự đam mê của mình. Sau này cô trở thành một ngôi sao ca nhạc hàng đầu cả trong lĩnh vực điện ảnh lẫn truyền hình. Ngày nay lại có rất nhiều ca sỹ bắt chước phong cách của cô.

Nhà triết học Killiam James đã từng nói: "Năng lực trí tuệ của những người bình thường chỉ được sử dụng chưa tới 60%, hầu hết mọi người không biết mình có tài năng gì đặc biệt". Ông viết tiếp: **"Nếu như chỉ lấy những gì chúng ta có thể làm được để làm mục tiêu thì phần lớn trong số chúng ta không thể làm được gì cả. Bởi vì chúng ta mới chỉ sử dụng được một phần năng lực nhỏ bé. Có thể nói chúng ta mới chỉ sống trong những giới hạn nhất định do chính mình tạo ra, không biết sử dụng thành công những năng lực dồi dào còn lại cho mục đích của chúng ta"**.

Đương nhiên chúng ta còn những năng lực tiềm ẩn lớn lao vẫn chưa được khai phá, vậy thì vì sao chúng ta phải lo lắng, chúng ta không giống với những người khác. Bạn là một tài sản độc nhất vô nhị trên thế giới này, trước kia và cả sau này nữa sẽ không ai có thể giống như bạn được. Di truyền học cho chúng ta biết mỗi con người chúng ta là sự hợp thành từ 23 cặp nhiễm sắc thể của bố và của mẹ, 46 cặp nhiễm sắc thể này quyết định tính di truyền của bạn. Mỗi một nhiễm sắc thể lại có tới hàng trăm gene khác nhau. Mỗi một *gene* này lại có thể thay đổi cuộc đời của mỗi con người. Sự hình thành nên con người chúng ta quả thực là sự bí ẩn kì diệu.

Cho dù bạn là do bố mẹ gặp nhau yêu thương và hoà thai sinh ra, nhưng cũng chỉ có 1/3 tỉ cơ hội để có thể sinh ra một người giống với hình dạng của bạn, cũng có thể nói, cho dù 1/3 tỉ cơ hội có thể sinh ra một người thì họ cũng không thể giống bạn hoàn toàn được. Đây có phải là sự phỏng đoán không? Hoàn toàn không phải! Đây là sự thực đã được khoa học chứng minh.

Vì sao tôi có thể dám khẳng định với bạn về quan điểm này? Bởi vì chính bản thân tôi cũng đã từng trải qua một kinh nghiệm xương máu.

Lúc vừa mới rời những cánh đồng ngô bạt ngàn ở vùng Missouri lên thành phố New York, tôi đăng kí dự thi vào học viện sân khấu kịch. Tôi muốn trở thành một diễn viên. Lúc đó, tôi nảy ra một ý tưởng mà tôi tự cho là thông minh và nó có thể dẫn tôi tới thành công, đây là một cách làm rất đơn giản. Tôi không hiểu tại sao bao nhiêu người lại không nghĩ ra. Ý tưởng thông minh đó là, hãy nghiên cứu phong cách diễn xuất của vài vị diễn viên đang nổi của thời đó và biến những ưu điểm của họ thành của tôi. Điều này quả là ngốc nghếch! Tôi đã để lãng phí bao nhiêu thời gian chỉ để đi mô phỏng họ, lúc đó tôi mới nhận ra rằng không thể bắt chước bất cứ ai, tôi chỉ có thể thành công nếu tôi thể hiện được chính mình.

Sự thất bại đau đớn của lần đó đã giúp tôi không bao giờ đi mô phỏng bất cứ ai trong cuộc đời nữa. Nhưng tôi vẫn quá ngốc nghếch. Tôi còn trải qua một kinh nghiệm đau đớn nữa. Vài năm sau, tôi bắt đầu viết cuốn sách về nghệ thuật diễn thuyết trước công chúng. Tôi lại mắc sai lầm giống như lần trước, đó là vay mượn ở các cuốn sách khác nói về chủ đề này, sau đó tổng hợp lại thành cuốn sách của mình. Một cuốn sách hổ lốn các ý tưởng của hàng vạn cuốn khác. Tôi đã đi gom nhặt hàng loạt những cuốn sách có nói về nghệ thuật nói trước công chúng, bỏ

ra thời gian hơn một năm để thu thập phương pháp của các cuốn sách đó, biến thành sách của mình. Nhưng cuối cùng tôi nhận thấy mình đã làm việc như một kẻ ngốc nghếch. Dem ý tưởng của người khác biến thành văn chương của mình cũng chỉ là làm cho văn chương trở nên đơn điệu, khô khan và nhàm chán, vậy thì còn ai muốn đọc nữa đây? Tôi đành quảng tác phẩm hổ lốn đó vào thùng rác và bắt đầu lại từ đầu. Có một lần, tôi tự nói với mình: "Mình chỉ có thể là Dale Carnegie chứ không thể là một người nào khác cả". Do vậy tôi phải bỏ ngay ý tưởng là đi tổng hợp các phương pháp của người khác, mà phải viết bằng bản lĩnh của mình. Tôi đã viết được cuốn sách về nghệ thuật diễn thuyết trước công chúng nhờ kinh nghiệm mà tôi đã trải qua cộng với cuộc đời thường mà tôi quan sát được. Tôi hy vọng lần này mình sẽ mãi mãi học được những bài học mà ngài Walter Raleigh đã từng nói: *"Có thể tôi không viết được những tác phẩm kiệt xuất theo phong cách của Shakespear, nhưng tôi có thể viết được tác phẩm bằng tài năng của chính mình"*.

Hãy làm theo chính mình. Đây cũng là phương pháp mà tác giả Irwing Berlin đã truyền cho George Gershwin.

Khi Irwing Berlin và George Gerswish gặp nhau thì Irwing Berlin đã là một nhạc sỹ có tên tuổi, còn G. Gerswish mới là một thanh niên trẻ mới chập chững bước vào âm nhạc. Nhưng vì Berlin rất ngưỡng mộ tài năng của Gerswish, nên đã mời Gerswish về làm thư kí cho mình với mức lương gấp ba lần mức lương mà Gerswish chắt vạt mãi mới kiếm được. Tuy nhiên Berlin lại chân thành mà khuyên Gerswish rằng: "Đừng nên nhận việc này, vì nếu cậu chấp nhận nó thì thành công nhất của cậu cũng chỉ là Berlin thứ hai mà thôi. Còn nếu cậu không làm cho tôi, sau này sẽ có một ngày cậu sẽ trở thành một người nhạc sỹ tài năng theo phong cách Gerswish."

Gerswish đã nghe theo lời khuyên đó và sau này, bằng tài năng và khổ luyện ông đã trở thành một nhạc sỹ lừng danh, có đóng góp rất lớn cho nền âm nhạc Mỹ.

Charlie Chaplin cũng từng trải qua câu chuyện tương tự và rất nhiều người cũng đều trải qua câu chuyện như vậy. Nhưng những người này đã đều phải trả giá đắt cho bài học này.

Charlie Chaplin, khi mới tham gia đóng phim, đạo diễn đã bảo ông phải mô phỏng phong cách diễn xuất của những danh hài nổi tiếng lúc bấy giờ. Nhưng dù cố gắng đến đâu ông cũng không thành công, cho đến tận khi ông thể hiện tài năng diễn xuất của chính mình. Bob Hope cũng có kinh nghiệm tương tự. Bob đã có nhiều năm hoạt động trong sân khấu ca nhạc nhưng ông chỉ thực sự thành công khi phát huy được tài năng thiên bẩm của mình.

Mary Autry chỉ muốn bỏ đi giọng ca trời phú của vùng Texas để cố học theo âm điệu của những người thành thị, anh ta lại còn tuyên bố mình là người New York, kết quả là làm cho khán giả cười vào mũi mình. Chỉ đến khi chơi đàn bango và hát những bản tình ca của vùng Texas thì anh mới khẳng định được vị trí của mình, được khán giả hâm mộ trên cả màn ảnh và đài phát thanh.

Trên thế giới này không ai có thể giống như bạn được, bạn hãy vui vẻ lên đi, hãy tận dụng tài năng mà trời phú cho bạn.

Xét đến cùng, khả năng nghệ thuật đều phải xuất phát từ tài năng của mỗi người, bạn chỉ có thể hát theo phong cách của bạn và theo cảm nhận của bạn. Kinh nghiệm, hoàn cảnh sống và những yếu tố di truyền là những yếu tố tạo nên chính bạn, bất kể tốt xấu bạn chỉ có thể khai thác bản chất vốn có của mình, cho dù thế nào, bạn cũng

chỉ có thể dùng nhạc cụ của mình mà diễn tấu khúc nhạc của đời mình.

Emeson trong tác phẩm "Tự tin luận" đã nói: "Rồi một ngày mỗi con người sẽ hiểu ra rằng, đồ kị chẳng đem lại điều gì tốt đẹp cả, mà mô phỏng và bắt trước là tự giết mình. Bởi vì bất luận tốt xấu, chỉ có bản thân mình mới có thể giúp mình tốt hơn lên, chỉ trồng cây trên cánh đồng của chính mình thì mới gặt hái được thành quả. Thượng đế đã ban cho ta năng lực duy nhất mà không ai có được. Năng lực này chỉ bằng cách nỗ lực khai thác thì mới biết nó sẽ đưa ta đi đến đâu".

Emerson thì dùng cách nói như trên, còn nhà thơ Douglas Malloch thì lại viết như sau:

*Nếu không thể như cây tùng hiên ngang giữa trời đất
Thì xin làm cây xanh tươi tốt bên sườn núi*

*Không trở thành đại thụ thì thành cây nhỏ cũng ý
nghĩa lắm sao!*

Nếu trời không cho làm bụi cây nhỏ

Thì xin làm ngọn cỏ hừng ban mai

Nếu không làm được cá lớn vùng vẫy ngoài đại dương

Thì xin làm chú cá nhỏ tung tăng trong hồ nước

Chúng ta ai cũng muốn là thuyền trưởng

Thì ai sẽ là thủy thủ đây?

Ai cũng có chức phận của riêng mình

Dù việc lớn hay nhỏ

Chúng ta đều phải làm!

Nếu không thể làm đại lộ thì xin làm con đường nhỏ
Nếu không được là vầng mặt trời thì xin làm những vì
tinh tú

Thành bại không phải do lớn nhỏ

Mà do ta cố gắng hết sức mình.

Để tránh được ưu sầu, nguyên tắc thứ năm sẽ đem đến
cho chúng ta sự bình yên và tự do:

**Đừng bao giờ bắt chước người khác, hãy phát
huy năng lực của chính mình.**

Chương XVII:

BÀI HỌC TỪ SỰ THẤT BẠI

Trong thời gian chuẩn bị viết cuốn sách này, tôi đã đến trường Đại học Chicago để gặp gỡ ông hiệu trưởng Huchin. Tôi muốn thỉnh giáo ông về cách ông thường làm để giải thoát khỏi nỗi buồn phiền. Câu trả lời của ông là: "Tôi thường làm theo lời khuyên của ông Julius Rosenwald, giám đốc công ty bách hoá Dersil: *"Nếu trong tay bạn chỉ có một quả chanh thì bạn hãy pha cho mình một cốc nước chanh thật hấp dẫn"*.

Đây chính là cách mà ông hiệu trưởng của Đại học Chicago vẫn thường làm, nhưng rất nhiều người lại không biết phương pháp đơn giản này mà làm theo. Nếu cuộc đời ban cho họ một trái chanh thì chắc chắn họ sẽ vắt nó đi và họ còn than thở: "Đời tôi thế là hết! Sao số tôi lại đen đủi đến thế này! Chẳng ai ban cho tôi một cơ hội may mắn nào cả!" Vì thế họ nguyền rủa cả thế giới này, họ bỏ lỡ nhiều cơ hội và tự biến mình thành kẻ đáng thương. Nếu trái chanh được ban cho một kẻ thông minh, người đó sẽ nói: "Trong sự việc không may này mình học hỏi được điều gì? Làm cách nào có thể thay đổi được tình thế trước mắt? Hay làm thế nào mình có thể có một cốc nước chanh ngon lành từ trái chanh được ban tặng kia?"

Nhà tâm lý học vĩ đại Alfred Adler đã dày công nghiên cứu về con người và sức mạnh tiềm ẩn của con người đã tuyên bố: **"Con người có một khả năng không thể xem thường đó là sức mạnh chuyển bại thành thắng"**.

Tôi muốn lấy một ví dụ chứng minh cho kết luận trên của nhà tâm lý học Adler. Câu chuyện này do bà Thelma Thomson đã kể với tôi:

"Trong thời kì chiến tranh, chồng tôi được phái đến trại huấn luyện lục quân trên vùng sa mạc thuộc bang Colorado. Để có thể gặp chồng một cách thường xuyên, tôi đã chuyển đến gần đó để sống. Nhưng vùng đất này quả là đáng sợ, tôi chưa thấy một vùng đất nào khô cằn hơn nữa. Những lúc chồng tôi phải tập trung huấn luyện, tôi chỉ còn biết ngồi hàng giờ trong căn phòng nhỏ bé để mà chờ đợi. Trời nóng như thiêu như đốt, nhiệt độ thấp nhất dưới bóng những cây xương rồng cũng lên tới 125 độ F, tôi không có ai để trò chuyện, gió sa mạc rất dữ dội, cát có trong tất cả mọi thứ, từ thức ăn cho đến không khí để thở. Tôi thấy mình đã quyết định sai lầm và rất hối hận.

Tôi cảm thấy mình thật đáng thương, tôi viết cho cha tôi một lá thư, nói rằng tôi sẽ vất bỏ mọi thứ và quay trở về. Tôi không thể chịu đựng thêm một giờ một phút nào ở đây nữa. Tôi thà ngồi tù còn hơn sống ở nơi khủng khiếp này. Nhưng cha tôi viết thư lại cho tôi chỉ có đúng ba dòng chữ. Chúng đã khiến tôi suy nghĩ rất nhiều và ba dòng chữ đó đã thay đổi cả cuộc đời tôi:

"Song cửa sổ khiến hai người có hai hướng nhìn khác nhau

Một người chỉ nhìn thấy trên mặt đất đầy vũng bùn đen tối

Còn người kia lại thấy bầu trời đầy những vì tinh tú".

Tôi đã đọc đi đọc lại nhiều lần những dòng chữ này, tôi cảm thấy rất xấu hổ. Tôi quyết định đi tìm kiếm những điều tốt đẹp trên mảnh đất cằn cỗi này. Tôi muốn tìm bầu trời đầy những vì tinh tú của mình.

Tôi đã kết bạn với những người dân nơi đây. Tôi cảm thấy rất hứng thú với những đồ thủ công, như những mảnh vải được dệt bằng tay và đồ gốm sứ. Họ đã đem những tác phẩm tinh tế đó tặng cho tôi mà không lấy một đồng nào. Tôi tìm hiểu về các loài xương rồng, quan sát những con chồn đất, ngắm nhìn cảnh hoàng hôn nơi sa mạc. Tôi còn tìm thấy những vỏ sò hoá thạch từ ba triệu năm trước, thì ra ba triệu năm trước vùng sa mạc này từng là đáy đại dương.

Điều gì đã làm đã thay đổi một cách nhanh chóng như vậy? Sa mạc vẫn là sa mạc, cái thay đổi chính là bản thân tôi, nhờ sự thay đổi này mà tôi đã có một cuộc sống đầy ý nghĩa. Những điều mới mẻ ở vùng đất này khiến tôi vô cùng thích thú và tôi đã viết một cuốn tiểu thuyết. Từ trong khung cảnh bức bối mà tự tôi tạo ra tôi đã tìm thấy bầu trời đầy sao kì diệu.

Bà Thelma Thomson ạ, những điều bà đã khám phá ra đã được những người Hy Lạp đúc kết thành chân lí từ 500 năm trước công nguyên: **"Chỉ trong hoàn cảnh khó khăn nhất, người ta mới thấy cuộc đời tươi đẹp nhất"**.

Đến thế kỉ 20, ông Henry Fosdick nhấn mạnh thêm một lần nữa: **"Niềm vui chưa hẳn đã là hạnh phúc thực sự, đa phần nó chỉ là một loại chiến thắng mà thôi"**. Điều này quả là không sai. Niềm vui từ những thành công mà ta đạt được, nó chỉ hơn thắng lợi một chút thôi, cũng chỉ là một lần vắt được một ly nước chanh từ trái chanh được ban tặng mà thôi.

Tôi đã từng tới thăm một nông dân lúc nào cũng lạc quan ở bang Florida. Ông đã từng **"Biến một trái chanh độc thành một ly nước chanh ngon lành"**. Khi mới mua được một mảnh đất, ông cảm thấy rất chán nản vì mảnh

đất này cần cỗi đến mức không thể trồng được một loại cây ăn quả nào; đến nuôi lợn lợn cũng không lớn được. Trên mảnh đất này, ngoài những bụi cây lúp xúp và những con rắn đuôi chuông thì không loài nào có thể sống nổi. Một thời gian sau, ông chợt nảy ra một ý tưởng, ông sẽ biến mảnh đất cần cỗi này thành tiền của. Ông bắt đầu kinh doanh rắn đuôi chuông. Mặc dầu mọi người đều khiếp sợ, ông bắt đầu chế biến thịt rắn đuôi chuông. Chỉ vài năm sau, cơ sở của ông đã thu hút được 20.000 người thăm quan mỗi năm. Tôi cũng đã đến thăm và tận mắt chứng kiến công việc làm ăn của ông. Nọc rắn thì được bán cho các phòng nghiên cứu để điều chế ra huyết thanh, da rắn thì dùng để sản xuất ra các loại giày dép và ví da cao cấp, thịt rắn được xuất khẩu đi khắp nơi trên thế giới. Tôi mua vài tấm bưu ảnh về phong cảnh vùng này và mang đến bưu điện để gửi đi. Tôi phát hiện ra trên dấu bưu điện có dòng chữ: "Làng rắn đuôi chuông bang Florida". Hẳn những người dân nơi đây đã rất tự hào vì một người nông dân đã biết biến một trái chanh độc thành một trái chanh tuyệt vời.

Tôi đã đi qua nhiều vùng đất tươi đẹp trên đất Mỹ, nên có cơ hội để làm quen với một người có khả năng vươn lên từ sự bất hạnh.

Tôi muốn kể về câu chuyện của ông William Bolitho. Ông đã từng nói: "Điều quan trọng nhất của một con người, đó là không nên chỉ dựa vào những cái mình sẵn có, vì bất cứ người bình thường nào cũng làm được như vậy, điều quan trọng là phải biết chuyển bại thành thắng. Muốn làm được điều này cần phải có trí tuệ. Người làm được điều này mới thực sự là tài năng."

Để viết ra được những lời sâu sắc như vậy, ông Bolitho đã từng bị xe lửa nghiền đứt một chân. Nhưng tôi biết có một người còn bị liệt cả hai chân nhưng vẫn có thể "vươn

lên từ sự bất hạnh". Tên ông là Ben Fortson. Tôi tình cờ gặp ông trong thang máy của khách sạn tại thành phố George. Lúc bước vào thang máy, tôi thấy một người đàn ông liệt cả hai chân ngồi trên một chiếc xe lăn nhưng trên khuôn mặt ông lại đầy vẻ tự tin. Khi thang máy dừng lại ở một tầng lầu, ông đã nhã nhặn đề nghị tôi tránh đường cho ông. Ông còn nói: "Xin lỗi, tôi làm phiền ông quá", trên khuôn mặt ông luôn nở một nụ cười dịu dàng.

Khi ra khỏi thang máy tôi cứ nghĩ mãi đến người đàn ông đó, tôi rất muốn gặp lại ông và thỉnh giáo ông. Ông đã kể cho tôi nghe về cuộc đời của ông:

"Tai nạn của tôi xảy ra vào năm 1929". Khuôn mặt ông mỉm cười: "Một hôm tôi lên núi để chặt gỗ anh đào. Tôi chất gỗ lên xe và quay trở về. Chẳng may trên đường đi một cây gỗ rơi xuống và chui vào gầm xe, làm xe bị vướng không điều khiển được nữa, chiếc xe lao thẳng vào một gốc cây. Tai nạn xảy ra khiến cột sống bị tổn thương nặng, vì thế mà tôi liệt cả hai chân.

Năm đó tôi mới 24 tuổi, từ đó trở đi, tôi không thể nhúc nhích nổi."

Một thanh niên mới 24 tuổi mà đã phải gấn bó cả đời với chiếc xe lăn! Tôi hỏi ông đã làm cách nào có thể dũng cảm vượt qua sự thật khủng khiếp đó. Ông nói: "Tôi không thể! Lúc đó, tôi đã kháng cự một cách vô vọng, oán giận sự trêu đùa của số phận. Nhưng rồi thời gian dần trôi đi, tôi biết sự phản kháng vô vọng đó không đem lại lợi ích gì cho bản thân mà càng làm tăng thêm đau khổ, cay nghiệt. Cuối cùng tôi đã nhận ra một điều, mọi người đã cảm thông và lịch sự đối với tôi thì tôi cũng phải lịch sự mà đối xử lại với họ.

Tôi hỏi lại ông, trong bao nhiêu năm qua, ông có cảm thấy tai nạn ấy là một điều bất hạnh đối với ông không?

Nhưng thật bất ngờ ông đáp: "Không! Sự bất hạnh dường như không còn hiện hữu trong tôi nữa. Sau một giai đoạn chìm đắm trong sự tuyệt vọng, tôi đã thay đổi cách sống trong một thế giới hoàn toàn mới mẻ. Tôi bắt đầu đọc sách và phát huy niềm say mê văn học của mình". Mười bốn năm sau, ông nói ông đã đọc ít nhất 1400 cuốn sách, những cuốn sách này đã mở rộng tầm nhìn cho ông. Ông nói: "Bây giờ tâm hồn tôi đã phong phú hơn nhiều so với những gì tôi đã tưởng tượng trước kia. Tôi bắt đầu thưởng thức nhạc giao hưởng, thứ mà trước kia tôi rất ghét nhưng bây giờ thì hoàn toàn ngược lại". Ông nói tiếp: "Lần đầu tiên trong đời, tôi cảm nhận một thế giới bằng cả trái tim mình. Cuối cùng tôi nhận ra những sự việc trước kia chẳng là gì đối với tôi cả."

Nhờ ham đọc sách, ông thực sự có hứng thú với chính trị, ông còn bắt đầu nghiên cứu các vấn đề xã hội nữa, ông đã diễn thuyết trên chiếc xe lăn. Ông quen biết rất nhiều người và trở nên nổi tiếng. Mặc dù ngồi trên xe lăn nhưng ông đã từng là Thống đốc của bang George.

Trong thời gian giảng dạy ở các lớp buổi tối, tôi thấy có rất nhiều người tiếc nuối vì đã không được học đại học. Đa phần họ cho rằng không được học đại học là một thiệt thòi lớn. Nhưng tôi lại cho rằng, có rất nhiều người thành đạt lại không được học đại học. Mặc dù điều này không quan trọng lắm. Nhưng tôi muốn kể một câu chuyện về một học viên của tôi:

Do hoàn cảnh gia đình ông rất nghèo khổ, khi cha ông mất đến tiền mai táng cũng phải nhờ bạn bè giúp đỡ. Mẹ ông làm việc cật lực mười tiếng một ngày trong một xưởng sản xuất ô dù, tối đến bà còn nhận hàng về làm thêm đến 11 giờ mới đi ngủ. Vì gia cảnh như vậy nên tuổi thơ ông không được đến trường.

Trong hoàn cảnh cơ cực như vậy, ông cứ thế lớn lên. Một lần được chọn tham gia một vở kịch cho giáo hội, ông cảm thấy mình rất hứng thú với việc biểu diễn, ông đã tập cho mình một khả năng diễn thuyết trước mọi người. Sau này nhờ khổ luyện mà thành tài. Ông đã gia nhập giới chính trị. Năm 30 tuổi, ông được bầu làm nghị sĩ của thành phố New York. Nhưng vì không được học hành nhiều nên gánh vác trách nhiệm này đối với ông quả là khó khăn. Có lúc ông đã thẳng thắn nói với tôi rằng ông cũng không biết là nghị sĩ của bang cần phải làm gì. Ông đã mất rất nhiều thời gian để nghiên cứu tỉ mỉ những dự thảo, dự luật vừa dài vừa phức tạp. Đối với ông những dự thảo này giống như trong cuộc sống vậy. Rồi ông lại được bầu vào ủy ban bảo vệ rừng. Nhưng từ trước đến giờ ông chẳng biết gì về rừng cả nên ông rất lo lắng. Ông còn được bầu vào ủy ban Ngân hàng quốc gia, nhưng đến tài khoản ngân hàng ông còn chẳng hiểu nên ông càng lo lắng bội phần. Ông nói với tôi, nếu như ông không xấu hổ mà thừa nhận với mẹ ông về sự bối rối trong lòng thì ông cũng sớm từ chức rồi. Trong sự lo lắng, ông đã đọc sách 16 tiếng một ngày về những gì mà ông muốn tìm hiểu, ông đã biết đem biển trái chanh mà Thượng đế ban tặng thành một ly nước chanh ngọt ngào.

Nhờ sự nỗ lực hết mình, từ một nhà hoạt động chính trị ở địa phương ông đã trở thành một nhà chính trị tầm cỡ quốc gia.

Những gì ông thể hiện thật xuất sắc, đến tờ thời báo New York cũng tôn kính gọi ông là: "Công dân được yên mến nhất thành phố New York".

Trên đây chính là câu chuyện về ông Al Smith.

Mười năm sau, khi học ở lớp của tôi, ông đã trở thành một pho từ điển sống của chính quyền thành phố

New York. Ông đã liên tục giữ chức thị trưởng trong suốt bốn nhiệm kì liên, một kỉ lục chưa ai lập được. Năm 1928, ông được chọn là ứng cử viên tổng thống của đảng Dân chủ. Hai trong sáu trường đại học nổi tiếng của Mỹ là Đại học Columbia và Haward đã cấp bằng danh dự cho ông, một người mà thừa nhỏ không được đến trường.

Chính ông đã nói với tôi, nếu như ông không nỗ lực học tập 16 tiếng mỗi ngày để bù đắp những lỗ hổng về kiến thức, thì chắc chắn ông không bao giờ được như ngày hôm nay.

Nhà triết học Nietchze đã từng cho rằng một người ưu tú, kiệt xuất phải là người: **"Nhấn nại chịu đựng những thứ không thể chịu đựng được và là người luôn thích đương đầu với thử thách"**.

Nghiên cứu tiểu sử của các nhân vật kiệt xuất, tôi càng tin tưởng rằng họ thành công được là do trong cuộc sống của họ luôn có khiếm khuyết, những khiếm khuyết đó thôi thúc những khả năng tiềm tàng trong họ giúp họ, đạt được đỉnh cao vinh quang. Chính William James đã nói: **"Nhược điểm của chúng ta lại trở thành một sức mạnh không ngờ trợ giúp chúng ta"**.

Điều này quả là không sai, nếu như nhà thơ Milton không bị mù loà thì liệu ông có viết được những áng thơ bất hủ như vậy không? Nếu như Beethoven không bị điếc thì ông có thể sáng tác ra những giai điệu sâu lắng làm lay động lòng đến như vậy không?

Nếu không có sự mất mát lớn lao trong hôn nhân, khiến ông gần tự sát, thì liệu Tchaikovsky có thể sáng tác ra bản giao hưởng "Bi kịch" vĩ đại đến như vậy không?

Nếu như Dostoevsky và Tolstoi không có cuộc đời đầy bi kịch thì liệu các ông có cho ra đời những tác phẩm đồ sộ làm độc giả các thế hệ say mê hay không?

Một nhà khoa học có những phát hiện làm thay đổi hoàn toàn quan niệm về con người đã từng nói: "Do bản thân còn nhiều thiếu sót nên tôi càng phải nỗ lực gian khổ hơn mới hoàn thành công việc của mình được". Đây chính là lời tự bạch của nhà bác học Charles Darwin. Ông đã thừa nhận những nhược điểm đã thôi thúc ông cố gắng hơn.

Ngày Darwin chào đời tại nước Anh thì ở nước Mĩ có một đứa trẻ được sinh ra trong một căn nhà gỗ ở bang Kentucky nước Mỹ. Đứa bé này cũng nhờ những thiếu thốn trong cuộc đời thúc đẩy mà sau này trở thành Tổng thống Abraham Lincoln nổi tiếng. Nếu như ông được sinh ra trong một gia đình giàu có, được học luật tại Đại học Haward, lớn lên có một cuộc hôn nhân hạnh phúc thì có lẽ ông không thể thuyết phục được mọi người bằng những lời lẽ thấm thía sâu sắc, làm sao ông có được tín nhiệm và tái đắc cử tổng thống lần thứ hai. Nếu không có sự trải nghiệm đó thì làm sao ông có thể nói được với mọi người những lời có ý nghĩa như vậy:

"Tôi sẽ đối xử với mọi người bằng sự từ bi và bác ái!"

Nhà hoạt động chính trị Fucik trong tác phẩm nổi tiếng của mình đã viết như sau: "Vùng Bắc Âu có một câu nói: Tuyết lạnh của vùng cực Bắc đã sản sinh ra những người Viking mạnh mẽ. Đến lúc nào chúng ta mới tin rằng chúng ta không thể cảm nhận được niềm hạnh phúc thực sự khi sống trong những ngày tháng êm đềm, không gặp bất cứ một khó khăn trở ngại nào. Hơn thế nữa, một con người lúc nào cũng cảm thấy khổ sở đáng thương thì cho dù nằm trên

ghế xa lông cũng vẫn khổ sở. Ngược lại, một người luôn luôn lạc quan vui vẻ thì trong bất cứ hoàn cảnh nào họ cũng đều như vậy, họ sẽ là những con người luôn coi trọng trách nhiệm với mọi người và không hề né tránh". Tôi muốn nhắc lại điều này: Tuyết lạnh của vùng cực Bắc đã sản sinh ra những người Viking mạnh mẽ.

Nếu như chúng ta đã nản lòng mà chưa thấy một chút hy vọng chuyển biến nào, thì hãy áp dụng hai cách sau đây và chắc chắn sẽ có hiệu quả.

Cách thứ nhất: Chúng ta có thể thành công.

Cách thứ hai: Nếu chúng ta chưa thành công, thì sự nỗ lực của bản thân sẽ thôi thúc bạn hướng về phía trước mà không hề hối hận với những việc bạn đã làm, là cách loại trừ các yếu tố tiêu cực thay vào đó là yếu tố tích cực. Nó sẽ là động lực để chúng ta sáng tạo, làm cho chúng ta trở nên bận rộn, không có nhiều thời gian và tâm trí để hối tiếc về những việc đã qua.

Ole Bull, một tay ghi ta nổi tiếng thế giới, trong một buổi biểu diễn tại thành phố Paris, đột nhiên bị đứt dây đàn, anh không hề nao núng đã chơi cả bản nhạc với chỉ ba dây đàn còn lại. Fucik đã từng nói về nghệ sỹ này như sau: "Đây mới là con người, dù bị đứt một dây đàn nhưng cho dù chỉ có ba dây vẫn có thể diễn tấu."

Đây không chỉ đơn giản là một con người, nó còn vượt qua một con người nữa. Một con người sinh ra là để chơi đàn.

Nếu có thể, tôi chỉ muốn dùng câu nói của William Belie để nói rằng:

"Điều quan trọng trong cuộc đời không chỉ là tận dụng những gì sẵn có, vì ai ai cũng làm được

như vậy. Điều quan trọng hơn là trong bất hạnh phải vươn lên giành thắng lợi. Để làm được điều này phải là những người có trí tuệ, những con người có tài năng thật sự".

Nguyên tắc thứ sáu giúp bạn có một cuộc sống bình yên, vui vẻ, đó là:

Đời ban cho ta một trái chanh, hãy biến nó thành một ly nước chanh ngọt ngào.

Chương XVIII:

HÃY ĐEM LẠI NIỀM VUI CHO NGƯỜI KHÁC

Lúc chuẩn bị viết cuốn sách này, tôi đã dành 200 đôla để làm phần thưởng cho câu chuyện "Làm thế nào để chiến thắng nỗi buồn" được đánh giá là hay nhất.

Trong cuộc thi này có ba vị giám khảo đến từ ba công ty lớn. Người thứ nhất là ông Eddie Rickenbacker, chủ tịch Hãng hàng không Phương Đông, người thứ hai là tiến sỹ Steward W Mc Clelland, hiệu trưởng trường Đại học Lincoln, người thứ ba là ông H.V Kaltenborn, bình luận viên các vấn đề thời sự của đài phát thanh. Trong những câu chuyện dự thi, chúng tôi chọn được hai câu chuyện thực sự ấn tượng, bất phân thắng bại.

Chúng tôi đành chia đôi phần thưởng cho họ. Dưới đây là một trong hai câu chuyện đó- Câu chuyện về cuộc đời ông C.R Burton:

"Năm tôi 9 tuổi, mẹ tôi bỏ nhà đi và không quay về nữa. Năm tôi 12 tuổi, ba tôi qua đời. Tôi cũng không bao giờ có cơ hội nhìn thấy hai đứa em gái nhỏ nữa. Bảy năm sau khi bỏ đi, mẹ tôi mới gửi cho tôi một bức thư. Sau khi mẹ tôi bỏ đi được ba năm thì cha tôi mất, lúc đó cha tôi có chung tiền với một người nữa để mở quán bán cà phê ở bang Missouri. Hôm cha tôi đi công chuyện, người kia

dem cửa hàng bán lấy tiền rồi bỏ trốn. Một người bạn đã đánh điện thông báo tình hình và giục cha tôi mau quay về. Trong lúc vội vã cha tôi đã chết vì tai nạn xe hơi. Tôi có hai bà cô, cả hai đều già cả, bệnh tật và rất nghèo khổ, đã nhận nuôi ba trong năm anh em chúng tôi. Còn tôi và một em trai nhỏ nữa không ai nhận nuôi cả. Một người ở thị trấn thấy chúng tôi thật đáng thương nên đã đưa về nhà. Chúng tôi rất sợ bị mọi người gọi là những kẻ mồ côi, nhưng làm sao mà tránh được. Gia đình nhận nuôi chúng tôi cũng rất khó khăn. Đầu năm tình hình càng tồi tệ, người chủ gia đình bị mất việc nên họ đuổi tôi ra khỏi nhà không nuôi nữa. Sau đó, vợ chồng ông già Loftin đã đón tôi về nuôi. Gia đình họ ở trong một nông trại cách thị trấn cũ 11 dặm. ông Loftin năm nay đã 70 tuổi rồi, ông thường đau yếu nên rất hay nằm nhà. Ông bảo tôi chỉ cần tôi ngoan ngoãn, biết nghe lời, không nói dối, trộm cắp là có thể ở với họ mãi mãi. Tôi nghe lời ông như học thuộc Kinh thánh vậy. Tôi tuyệt đối làm theo lời ông bà. Tôi được đi học, nhưng ngày đầu tiên tất cả đã sụp đổ dưới chân tôi. Các bạn cùng lớp rất hay chế cười vào cái mũi to của tôi, họ gọi tôi là thằng đàn, thằng mồ côi. Trong lòng tôi buồn bã vô cùng, chỉ muốn đánh cho chúng một trận. Nhưng ông Loftin nói với tôi: Cháu nên nhớ rằng, những người đàn ông cao thượng sẽ không tùy tiện đánh nhau với người khác. Nghe lời ông tôi không thêm gây gổ với chúng nữa. Nhưng có một ngày, một thằng con trai trong lớp bốc phàn gà ném vào mặt tôi. Tôi đã không nhịn được và đánh cho nó một trận thật đau. Các bạn trong lớp cũng rất đồng tình, cho rằng nó đáng bị như vậy.

Bà Loftin mua cho tôi một chiếc mũ mới. Tôi rất thích nó, nhưng một đứa con gái trong lớp lớn hơn tôi vài tuổi đã lột chiếc mũ và đổ đầy nước vào khiến cho nó bị hỏng.

Dứa con gái kia nói, nó làm như vậy để tưới ướt cho cái đầu khô khan và làm cho tôi tỉnh táo hơn.

Tôi chưa bao giờ khóc lóc ở trường cả, nhưng khi về nhà tôi không thể nào chịu được nữa và bắt đầu sụt sịt khóc. Bà Loftin thấy thế liền khuyên tôi hãy biến kẻ thù thành bạn. Bà nói: "Cháu ạ! Nếu cháu đối xử tốt với chúng, giúp đỡ chúng thì chúng sẽ không bao giờ trêu chọc cháu nữa và cũng không gọi cháu là thằng mỗ còi nữa". Tôi nghe lời bà, chăm chỉ học hành nên kết quả học tập luôn đứng nhất lớp. Nhưng không có ai ghen tị với tôi cả vì tôi luôn giúp đỡ mọi người.

Tôi giúp bọn con trai làm bài luận, viết tập làm văn. Có một đứa rất sợ bố mẹ biết là đã nhờ tôi làm bài giúp. Nó chỉ dám nói dối là đi săn nhưng thực ra lại lén lút đến nhà tôi, xích con chó săn vào trong nhà kho rồi mới sang nhờ tôi làm bài giúp. Tôi còn giúp một bạn trong lớp viết báo cáo, dành mấy buổi tối để dạy một bạn gái làm toán.

Trong thôn của tôi liên tiếp xảy ra những điều bất hạnh, hai người chủ trang trại qua đời, một người phụ nữ bị chồng bỏ. Trong bốn gia đình chỉ còn mình tôi có thể cáng đáng được những việc nặng nhọc. Trong hai năm liền tôi giúp đỡ những người phụ nữ cô độc ấy. Ngoài giờ lên lớp, tôi thường tới nhà họ, giúp họ chế củi, vắt sữa bò, cho gia súc ăn. Bây giờ không còn ai coi thường tôi nữa, mà họ lại rất quý tôi. Tất cả đều coi tôi như một người bạn. Khi tôi xuất ngũ trở về làng, những người phụ nữ ấy đều mừng rỡ đến rơi lệ. Ngày đầu tiên về tới nhà, đã có hơn hai trăm người tới thăm tôi, thậm chí có người còn lái xe hơn 800 dặm để thăm tôi, Tất cả đều dành cho tôi những tình cảm chân thành, điều này cũng bởi vì tôi luôn vui vẻ giúp đỡ họ, tôi cũng không còn cảm thấy buồn phiền nữa. Đã 13 năm rồi, không còn ai trêu chọc tôi nữa".

Ông Burton thật phi thường! Ông thật biết kết bạn với mọi người! Ông đã chiến thắng mọi nỗi buồn và được hưởng thụ cuộc sống.

Tiến sỹ Frank Loope cũng có một phương pháp chiến thắng nỗi buồn như vậy. Mặc dù ông đã bị tàn tật trong suốt 23 năm, nhưng phóng viên House của tờ *Seattle Star* lại nói với tôi: "Tôi đã đến thăm tiến sỹ Loope nhiều lần và chưa thấy ai vô tư, tốt bụng hơn ông ta".

Tại sao một người bệnh tật như ông lại có thể vô tư và tốt bụng đến như vậy? Tôi muốn bạn thử đoán về ông đi. Có phải ông nhờ sự oán trách dằn vặt mà đạt được sự sung sướng không? Hoàn toàn không phải như vậy. Hay ông tự cảm thấy mình thật bất hạnh đáng thương, bắt mọi người phải quan tâm đến mình thì ông mới cảm thấy hạnh phúc? Nếu như vậy lại càng không đúng! Ông đạt được niềm hạnh phúc là nhờ làm theo câu châm ngôn của hoàng thân xứ Wales: *"Mình vì mọi người"*. Ông đã tìm kiếm tên và địa chỉ những người bị tàn tật như mình, rồi viết những bức thư động viên khích lệ họ. Ngoài ra ông còn thành lập câu lạc bộ viết thư và hội những người tàn tật.

Mặc dù phải nằm trên giường bệnh nhưng trung bình mỗi năm ông viết tới 1400 bức thư, gửi cho hàng nghìn, hàng vạn những người tàn tật như ông để chia sẻ cuộc sống.

Giữa ông Loope và những người tàn tật có điểm gì khác biệt? ông khác họ ở chỗ ông có một sức mạnh tinh thần và ông tìm ra được sứ mệnh thiêng liêng của mình. Ông nhận thức một cách sâu sắc rằng sứ mệnh thiêng liêng đó có một động cơ còn cao quý hơn bản thân mình, nhờ đó mà hạnh phúc thật sự đã đến với ông. Cũng như nhà văn Bernard Shaw đã nói: *"Một con người tự kỉ thì chỉ biết oán trách số phận không mỉm cười với mình, không làm cho mình sung sướng"*.

Tôi rất thích phục một câu nói của nhà tâm lý học nổi tiếng Alfred Adler, câu nói này thường được dùng để chữa trị cho các bệnh nhân mắc các chứng bệnh trầm cảm và thần kinh u uất: "Nếu như áp dụng theo phương pháp này thì chỉ trong vòng 14 ngày có thể chữa khỏi chứng bệnh u uất trầm cảm. Đó là mỗi ngày hãy nghĩ về một người và cố gắng làm cho người đó hạnh phúc".

Câu nói này xem ra không đáng tin lắm. Nhưng tôi cho rằng bạn nên đọc cuốn sách "Cuộc đời có ý nghĩa như thế nào đối với bạn" của ông. Một đoạn của cuốn sách như sau:

"Chứng trầm cảm là một trạng thái phần uất, buồn bực lâu ngày mà ra, mục đích của tâm trạng đó là muốn được mọi người quan tâm, đồng tình ủng hộ. Người bệnh dường như cảm thấy mình thật đáng thương, bị quan mà thành bệnh. Đa phần trong hồi ức của những người bệnh này thường có những ý nghĩ đại loại như sau: "Tôi nhớ rằng mình rất muốn nằm một mình trên ghế sofa, nhưng anh trai tôi đã nằm mất rồi, tôi khóc lóc cho đến khi nào anh phải đứng dậy nhường cho tôi".

Những người bị bệnh trầm uất thường trả thù mình bằng ý định tự sát. Do đó điều cần làm đầu tiên đối với các bác sỹ là tránh các lý do khiến họ tự sát. Phương pháp điều trị đầu tiên của tôi là làm thế nào giúp họ giải tỏa được sự lo lắng, bất an. Tôi thường nói: "Bạn đừng bao giờ làm bất cứ việc gì mà bạn không thích". Mặc dù điều này rất đơn giản nhưng tôi nghĩ rằng nó lại là căn nguyên của mọi vấn đề. Nếu người bệnh có thể làm những gì anh ta muốn thì anh ta còn trách cứ ai nữa không? Liệu anh ta còn có ý định tự sát hay không? Tôi còn nói với họ rằng:

"Nếu họ muốn đi xem kịch hay ở nhà nghỉ ngơi thì cứ tùy ý. Nếu giữa đường đi xem kịch mà không thích nữa

thì hãy quay về". Đây là cách làm tốt nhất bởi người bệnh có cảm giác được thoả mãn, cảm giác giống như một ông vua muốn gì được lấy. Chỉ có điều nó hoàn toàn không phù hợp với thói quen của anh ta, anh ta chỉ muốn không chế người khác, trách móc người khác. Nếu như mọi người đều đồng tình với anh ta thì anh ta còn muốn không chế ai nữa không? Áp dụng phương pháp này bệnh nhân của tôi không ai tự sát cả.

Nhưng bệnh nhân thường nói rằng: "Tôi chẳng thích thú làm gì cả". Tôi dễ dàng đối phó với trường hợp này vì đã nghe thấy câu nói này nhiều lần rồi. Tôi có thể trả lời họ: "Thì anh đừng làm những gì mà anh không thích". Nhưng cũng có lúc họ lại bảo tôi: "Tôi muốn ngủ trên giường cả ngày". Nếu tôi đồng tình với ý muốn của họ thì họ sẽ không muốn làm như vậy nữa, nhưng nếu tôi phản đối họ thì một cuộc xung đột lớn sẽ xảy ra. Do vậy nhất định tôi phải đồng tình với họ.

Còn một phương pháp điều trị nữa, đó là tác động trực tiếp vào lối sống của họ. Tôi bảo với họ: "Chỉ cần làm theo cách này, trong vòng 14 ngày anh sẽ rất vui vẻ, đó là mỗi ngày anh nghĩ tới một người và cố gắng đem lại niềm vui cho người đó". Xem họ có cảm giác như thế nào? Tư tưởng của họ nhanh chóng được thoả mãn. Chắc chắn họ sẽ nghĩ rằng: "Tôi làm người khác lo lắng để làm gì?" Nhưng cũng có người nói: "Điều này hết sức đơn giản vì cả đời tôi luôn đem lại niềm vui cho người khác." Nhưng trên thực tế họ chưa bao giờ làm như vậy cả. Tôi để cho họ nghĩ về những gì họ muốn và họ đã không nghĩ gì về điều đó nữa. Tôi lại bảo với họ: "Lúc các bạn không ngủ được, thì có thể dùng toàn bộ thời gian đó để nghĩ về người mà bạn mong muốn sẽ đem lại niềm vui, hơn nữa điều này cũng rất có lợi cho sức khoẻ của các bạn". Ngày

thứ hai tôi lại hỏi họ: "Tối qua các bạn có làm theo lời tôi dặn không?" Họ đáp: "Tối qua tôi vừa lên giường là ngủ ngay". Đương nhiên giấc ngủ của họ diễn ra trong trạng thái yên ổn, lương thiện và không còn cảm giác muốn nổi trội hơn người khác nữa.

Có người lại nói: "Tôi không làm nổi, tôi vẫn còn nhiều việc phải lo quá". Tôi lại khuyên họ: "Việc của ông thì ông cứ lo nhưng đồng thời ông vẫn nghĩ đến người khác là được rồi". Tôi muốn chuyển sự tập trung của họ sang một người khác. Rất nhiều người lại hỏi: "Tại sao tôi phải đem lại niềm vui cho người khác? Tại sao người khác không đem lại niềm vui cho tôi?" Tôi trả lời họ: "Bạn cần phải nghĩ đến sức khỏe của bạn, còn những người khác sau này họ sẽ khổ sở như bạn bây giờ". Chẳng có bệnh nhân nào nói với tôi rằng: "Tôi đã nghĩ tới lời khuyên của ông rồi". Tất cả mọi nỗ lực của tôi chỉ nhằm tác động vào bệnh nhân giúp họ hoà nhập được với những người khác. Tôi hiểu nguyên nhân gây bệnh chính là do sự thiếu hoà đồng với những người xung quanh. Tôi cũng muốn họ hiểu điều này. Lúc nào họ cảm thấy có thể sống bình đẳng với những người xung quanh thì chắc chắn họ sẽ cảm thấy vui vẻ. Lời khuyên khó nhất đối với họ là: "Hãy yêu quý những người xung quanh". Những người không thích sống hoà nhập với mọi người thì không những bản thân họ gặp những trở ngại rất lớn mà họ còn làm tổn thương tới những người xung quanh. Những thất bại của chúng ta đều là do những người mắc bệnh trầm uất gây ra. Để giúp những người bệnh trở thành một đồng nghiệp tốt, một người bạn tốt, một người yêu tốt, thậm chí một người bạn đời lí tưởng thì chúng ta luôn luôn phải khen ngợi họ, biết làm thoả mãn những mong muốn của họ.

Tiến sỹ Adler khuyên chúng ta mỗi ngày phải làm một việc thiện. Vậy việc thiện là những việc như thế nào?

Nhà tiên tri Mohamet đã từng nói: "Việc thiện là việc có thể đem lại nụ cười sung sướng trên khuôn mặt người khác".

Vì sao việc thiện mà chúng ta làm trong mỗi ngày lại có thể đem lại lợi ích lớn lao đến như vậy? Bởi vì khi làm một việc tốt đem lại niềm vui cho người khác thì chúng ta không còn thời gian để lo nghĩ về bản thân mình nữa, từ lo nghĩ lại nảy sinh sự sợ hãi và lo âu phiền muộn.

Khi bà Mary mở một lớp dạy làm thư kí ở New York, bà không cần đến hai tuần lễ đã xua đi được mọi nỗi buồn rầu phiền muộn. Có nghĩa là bà không cần đến hết 14 ngày. Trên thực tế, nhờ đem lại niềm vui cho hai đứa trẻ mồ côi mà chỉ cần có một ngày đã chữa khỏi nỗi phiền muộn của bà.

Bà nói: "Trong suốt 12 tháng liền của năm năm về trước, tôi lâm vào cảnh tuyệt vọng, tôi thấy mình thật đáng thương. Lúc đó chồng tôi vừa qua đời mà cuộc hôn nhân hạnh phúc của tôi cũng chỉ có mấy năm. Càng gần lễ Giáng sinh, lòng tôi càng buồn vô hạn. Từ trước tới giờ tôi chưa bao giờ phải đón lễ Giáng sinh một mình cả. Tôi rất sợ hãi giây phút cô đơn đó sẽ đến. Các bạn tôi đều mời tôi đến nhà họ để chung vui nhưng tôi không muốn đi. Tôi biết có đến đấy tôi cũng không thể nào vui vẻ được nên đã khéo léo từ chối lời mời của họ. Càng gần đêm Giáng sinh tôi càng chìm đắm trong nỗi cô đơn buồn khổ, khoảng 3 giờ chiều tôi mới rời văn phòng và đi lang thang như người mất hồn trên đại lộ số 5, hy vọng có thể giải thoát khỏi nỗi đau khổ và tuyệt vọng này. Những người đi trên đường đều vô cùng sung sướng khiến tôi càng chạnh lòng nghĩ về năm tháng hạnh phúc đã trôi qua không bao giờ trở lại. Tôi không dám nghĩ mình sẽ trở về căn phòng trống rỗng cô độc ấy nữa. Tôi lang thang trên đường không biết mình sẽ phải làm gì bây giờ đây. Tôi

không thể chịu đựng được nữa, tôi không tìm được dòng nước mắt là chỗ rơi Tôi đi lang thang hơn tiếng đồng hồ rồi trước mặt là một bến xe buýt. Tôi nhớ lại những ngày tôi cùng chồng hay ngồi xe buýt để đi dã ngoại. Tôi đã bước lên chuyến xe buýt số 1 lúc nào không hay, khi tới sông Hudson thì người lái xe bảo với tôi: "Đã đến bến cuối cùng rồi thưa bà!". Tôi xuống xe, tôi cũng không biết mình đang ở đâu, nhưng nơi đó quả là bình yên và tĩnh lặng. Tôi định đợi xe và quay về nên đã đi lang thang tới một khu có nhiều nhà ở. Tôi đi ngang qua một ngôi giáo đường và nghe thấy một bản nhạc thánh thót vang lên, đó là bản: "Đêm bình yên". Tôi liền bước vào trong đó, hoàn toàn không có ai cả ngoài một người đang chơi dương cầm. Tôi lặng lẽ ngồi xuống hàng ghế cầu nguyện. Cây thông Noel được trang trí với những ngọn đèn tuyết đẹp. Tiếng đàn du dương, bụng lại đói vì cả ngày tôi chưa ăn gì nên tôi ngủ thiếp đi lúc nào không hay.

Lúc tỉnh dậy, tôi không còn nhớ mình đang ở đâu, tôi cảm thấy một chút sợ hãi mơ hồ. Tôi nhìn thấy trước mặt mình là hai đứa trẻ, đang ngắm nghía cây thông, Một trong hai đứa trẻ nói: Cô ấy có phải là do ông già Noel cử đến không? Thấy tôi tỉnh dậy hai đứa đều rất sợ nên tôi phải trấn an chúng rằng tôi không làm gì chúng đâu. Xem ra quần áo chúng mặc trên người đều rất rách rưới. Tôi hỏi chúng xem bố mẹ chúng ở đâu? Chúng nói chúng không có bố mẹ. Thì ra hoàn cảnh của hai đứa trẻ còn đáng thương hơn tôi nhiều. Tôi tự cảm thấy xấu hổ vì không bằng được hai đứa trẻ mồ côi. Tôi dẫn chúng tới trước cây Noel, rồi dẫn chúng tới cửa hàng gần đó để mua cho chúng bánh kẹo, đồ chơi. Kì lạ thay, cảm giác cô độc của tôi đã tan biến. Hai đứa trẻ đã khiến tôi quan tâm thực sự và quên mất bản thân mình. Chúng tôi trò chuyện, tôi thấy mình còn hạnh phúc hơn chúng nhiều.

Tôi phải cảm ơn Thượng đế vì hồi còn nhỏ tôi vui sướng mỗi khi đến dịp lễ Giáng sinh, được sống trong tình yêu bao la đầy ấp của cả cha và mẹ. Hai đứa trẻ mồ côi này đã đem lại cho tôi niềm hạnh phúc lớn lao còn hơn những gì tôi đem lại cho chúng. Sự trải nghiệm lần này giúp tôi hiểu rằng, muốn bản thân mình được vui vẻ hạnh phúc thì trước hết hãy đem lại hạnh phúc cho người khác. **Tôi nhận thấy rằng niềm vui có sức lan toả tới tất cả mọi người. Niềm vui cho đi cũng là niềm vui nhận được. Bởi vì giúp đỡ người khác, yêu thương quan tâm đến người khác là cách để chúng ta có thể vượt qua nỗi buồn và bi kịch, khiến chúng ta trân trọng cuộc sống này hơn.** Sự thay đổi lớn lao này đã diễn ra trong con người tôi không chỉ ở thời điểm đó mà còn mấy năm sau này cũng vậy".

Tôi có thể viết cả một cuốn sách những câu chuyện về những người tìm thấy niềm hạnh phúc nhờ quên đi nỗi khổ đau. Tôi muốn đưa ra câu chuyện về bà Yates để làm một ví dụ. Bà là một người phụ nữ được nhiều người biết đến trong lực lượng hải quân Hoa Kỳ. Mặc dù bà là một nhà văn nhưng những tác phẩm của bà không nổi tiếng bằng chính cuộc đời bà. Câu chuyện của bà xảy ra khi hạm đội hải quân Hoa Kỳ bị quân Nhật tấn công tại Trân Châu Cảng. Bà Yates có tiền sử bệnh tim, bệnh nặng tới nỗi suốt một năm đó bà phải nằm trên giường và không được vận động mạnh. Một ngày ít nhất bà phải nằm 22 tiếng, hàng ngày cuộc di chuyển duy nhất của bà là đi từ phòng ngủ ra vườn hoa để tắm nắng, việc này bà cũng không thể làm một mình được và phải nhờ tới sự giúp đỡ của một người giúp việc. Lúc đó bà còn nghĩ, chắc chắn quãng đời còn lại của bà phải gắn chặt với cái giường bệnh. Bà còn nói: "Nếu không có trận Trân Châu Cảng, tôi không bao giờ còn biết đến một cuộc sống thật sự nữa."

Trong trận oanh tạc của quân Nhật, tất cả đều hoảng loạn. Một quả pháo cối rơi gần khu nhà tôi ở, khiến tôi lao ra khỏi giường. Lực lượng bộ binh được phái tới nhằm đưa vợ con của các sỹ quan tới một ngôi trường gần đó để lánh nạn. Những người làm công tác chữ thập đỏ gọi điện khắp nơi để tìm xem nhà nào còn phòng trống để giúp những người khác tá túc. Họ biết tôi có một chiếc máy điện thoại trong phòng ngủ, nên đề nghị tôi trở thành một trung tâm liên lạc. Do tôi có thể biết vợ con họ đang ở đâu, nên các sỹ quan thường xuyên gọi điện cho tôi để biết về tình hình gia đình mình.

Khi biết chồng mình vẫn an toàn, tôi cố gắng giúp những người phụ nữ chưa biết tin tức về chồng mình yên tâm. Tôi an ủi những người vợ mất chồng. Trong trận này có tới 2117 chiến sỹ hy sinh và khoảng 960 người mất tích.

Lúc mới bắt đầu làm liên lạc viên, tôi vẫn còn phải nằm trên giường, sau này tôi ngồi dậy lúc nào không hay, do tôi bận quá nên quên rằng mình đang bị bệnh. Tôi đã ra khỏi giường và ngồi trên ghế. Vì hăng say giúp đỡ người khác mà tôi hoàn toàn quên mất hoàn cảnh bi thảm của mình. Tôi không còn phải nằm bất động trên giường nữa, trừ khi phải ngủ 8 tiếng mỗi ngày. Tôi nhận thấy nếu không có trận Trân Châu Cảng thì suốt đời tôi là một phế nhân. So với trước kia, dù nằm trên giường nệm êm ái nhưng trong đầu tôi vẫn chỉ toàn những ý nghĩ tiêu cực. Còn bây giờ trong đầu tôi toàn những ý nghĩ tích cực có thể xua đi mọi bệnh tật và nuôi dưỡng ý chí trở thành người có ích.

Trận Trân Châu Cảng là một trong thất bại thảm hại nhất của quân đội Mỹ, nhưng đối với tôi lại là một sự kiện có ý nghĩa quan trọng. Đó là cơ hội giúp cho tôi khám phá ra sức mạnh tinh thần lớn lao mà bấy lâu nay tôi không biết. Sức mạnh đó đã thôi thúc tôi quan tâm

đến người khác hơn là bản thân mình. Nó tạo ra lí do buộc tôi phải tiếp tục sống. Bởi vì quan tâm đến người khác tôi không còn thời gian nghĩ đến mình nữa".

Nếu như các bệnh nhân có các vấn đề về tâm lý biết học theo cách của bà Yates thì ít nhất 1/3 trong số họ có thể khỏi bệnh. Đây không phải là lời nhận xét của riêng tôi mà của chính nhà tâm lí học Carl Jung vì ông là người hiểu rõ về điều này hơn ai hết. Ông nói: *"1/3 trong số bệnh nhân của tôi không thể tìm ra nguyên nhân gây bệnh về mặt sinh lí, mà nguyên nhân là họ không tìm thấy ý nghĩa cuộc đời nên tự cho mình là kẻ đáng thương"*. Nói một cách khác: Họ chỉ muốn suốt đời được đi trên những con đường bằng phẳng nhưng không may gặp phải một quãng gập ghềnh nên họ tự thấy mình là một kẻ không may mắn và tự làm mình trở thành con người vô dụng, buồn chán, vì quá nhàn hạ nên họ đã tìm tới bác sĩ tâm lí. Đời họ giống như kẻ không lên kịp một chuyến phà, chỉ biết đứng trên đầu cầu mà oán trách mọi người, họ không biết tự trách mình mà chỉ muốn cả thế giới này phải coi họ là trung tâm, phải chiều theo dục vọng cá nhân ích kỉ của họ.

Có thể bây giờ bạn sẽ nói: "Những chuyện mọi người đã làm được đối với tôi chẳng đáng kể gì, nếu gặp đứa trẻ mồ côi trong đêm Giáng sinh tôi cũng sẽ quan tâm tới chúng; nếu ở trong trận Trân Châu Cảng, tôi cũng sẽ làm như bà Yates đã làm. Nhưng tình trạng của tôi lại hoàn toàn khác, tôi không có những ngày tháng yên bình, ngày nào tôi cũng phải làm 8 tiếng những công việc buồn tẻ chán ngắt. Trong cuộc đời chưa có niềm vui nào đến với tôi cả. Vậy thì làm sao tôi có thể hào hứng đi giúp đỡ người khác đây? Tôi giúp gì cho họ đây? Giúp họ thì tôi được lợi gì đây?"

Câu hỏi này nghe ra cũng có lí, nhưng tôi sẽ thử thuyết phục như thế này: "Cho dù cuộc sống của bạn có

đơn điệu như thế nào, nhưng bạn không thể tránh gặp họ mãi, bạn sẽ đối xử với họ như thế nào? Bạn chỉ nhìn thấy họ mà không muốn làm quen. Tại sao bạn không tìm hiểu về họ hơn một chút? Một bác đưa thư một năm đi biết bao nhiêu chặng đường mang những lá thư đến cho mọi người, bạn có bao giờ băn khoăn xem nhà ông ấy ở đâu không? Hay quan tâm đến vợ con ông ấy như thế nào không? Bạn có quan tâm đến thái độ của ông ấy với công việc không? Hứng thú hay chán nản?

Rồi còn những người bán hàng, người đưa báo, bọn trẻ đánh giày nữa? Họ không phải là người sao? Họ cũng lo âu, cũng mộng tưởng, cũng có những ích kỉ cá nhân của riêng họ. Họ cũng muốn giao lưu với bạn nhưng vấn đề là bạn có cho họ cơ hội không? Liệu bạn có thể đối xử với họ một cách chân thành và thân thiện không. Điều tôi nói chính là ở khía cạnh này. Bạn không phải trở thành những nhà cải cách xã hội mới có thể giúp đỡ được thế giới - thế giới này cũng chỉ của riêng bạn mà thôi, bạn có thể thay đổi chính mình với người đầu tiên bạn gặp vào sáng ngày mai đi.

Điều này có lợi ích gì cho bạn? Đương nhiên nó đem đến cho bạn niềm vui lớn lao hơn, làm bạn hài lòng hơn và bạn cảm thấy mình vinh quang hơn. Cảm giác này được Aristote gọi là: "Sự ích kỉ đã được phá bỏ" hay nhà truyền giáo Zoroaster nói: **"Đem lại hạnh phúc cho người khác không phải là một thứ trách nhiệm mà là một sự hưởng thụ, bởi vì nó đem lại cho bạn sức khỏe và niềm vui"**. Còn Frankin thì nói một cách đơn giản hơn: **"Đem lại hạnh phúc cho người khác chính là cách đem lại hạnh phúc cho mình tốt nhất"**.

Ông Henry C. Link, giám đốc trung tâm tâm lí ứng dụng thành phố New York từng nói: "Tôi cho rằng, trong tâm lí học hiện đại mới có một phát hiện quan trọng

nhất, đó là chứng minh một cách khoa học rằng hành động hy sinh bản thân và kỉ luật sống là những điều tất yếu để có thể giúp cho mình đạt được hạnh phúc lớn lao”.

Luôn nghĩ tới việc giúp đỡ người khác có thể giúp chúng ta giải toả được nỗi buồn phiền, cũng giúp chúng ta kết giao được với nhiều bạn bè, và nhờ đó đạt được nhiều niềm hạnh phúc. Tại sao vậy? Tôi đã thỉnh giáo giáo sư William Phelps ở Đại học Yale, ông đã trả lời tôi như sau:

"Mỗi lần tôi đến khách sạn, tiệm cắt tóc, nhà hàng thì nhất định tôi phải nói chuyện với những người mà tôi gặp gỡ, tôi muốn họ cảm thấy họ là những con người bằng xương bằng thịt chứ không phải là những cái đinh ốc trên một cỗ máy. Có những lúc tôi khen ngợi cô nhân viên phục vụ trong một cửa hàng nào đó có đôi mắt và mái tóc đẹp. Tôi cũng có thể quan tâm đến người thợ cắt tóc xem anh ta đứng suốt cả ngày như vậy có vất vả lắm không. Tôi quan tâm xem tại sao họ lại chọn nghề cắt tóc? Hay hỏi họ xem họ đã làm nghề này được bao nhiêu năm rồi? Tôi hỏi họ đã cắt tóc được cho bao nhiêu người rồi rồi cùng họ tính toán. Tôi thấy rằng, chỉ cần quan tâm một chút tới họ là đã đem lại niềm hạnh phúc lớn lao cho họ. Tôi thường bắt tay những người khuân vác hành lí. Có thể cả ngày làm việc vất vả, cái bắt tay của tôi sẽ làm anh ta phấn chấn hơn mà hằng say làm việc hơn. Vào một trưa hè nóng nực, tôi bước vào căng tin của toa xe lửa để ăn cơm trưa. Trong toa đông tới mức khiến cho không khí càng ngột ngạt, hơn nữa những người phục vụ lại rất lễ mễ chậm chạp. Phải đợi một lúc lâu người phục vụ mới đem thực đơn đến cho tôi. Tôi nói: "Hôm nay trời nóng thế này chắc là vất vả lắm nhỉ?" Lúc đó người phục vụ mới bắt đầu than thở, tôi biết chắc lúc đó anh ta rất bức bối: "Trời ạ! Thế mà khách hàng còn phàn nàn là đồ ăn không ngon, phục vụ không nhanh, chệ trong

này nóng nực quá, chê giá cả đắt quá. Tôi nghe những lời đại loại như thế này đã 19 năm nay rồi, nhưng chỉ ông là người khách đầu tiên đồng cảm với nỗi khổ của chúng tôi. Tôi chỉ cầu ngày nào cũng được gặp người như ông."

Người phục vụ rất ngạc nhiên vì tôi đã đối xử tốt với những người làm nghề phục vụ, điều mà anh ta mong ước cũng thật nhỏ nhen, là được đối xử như những người bằng xương bằng thịt khác. Cũng có lần tôi gặp người dẫn chó đi dạo trên đường, tôi khen con chó của họ trông thật đáng yêu. Lúc họ đi qua rồi, tôi quay lại nhìn thì thấy họ đang vuốt ve âu yếm con chó của họ. Sự khen ngợi của tôi đã làm cho họ yêu quý con vật của mình hơn.

Một lần ở nước Anh tôi gặp một người chăn gia súc, tôi khen con chó chăn cừu của anh vừa dũng cảm vừa thông minh, tôi còn hỏi anh cách anh đã huấn luyện nó như thế nào. Khi vừa đi khỏi, quay đầu nhìn lại thì tôi thấy con chó đang quẩn quýt lấy anh và thấy anh vuốt ve nó. Lời khen của tôi đối với con chó của người chăn gia súc chính là làm cho người đó cảm thấy tự hào, vui vẻ hơn.

Một người có thể bắt tay một người khuôn vác hành lý, chuyện trò cùng người phụ bếp, hay khen ngợi con vật nuôi của người khác vừa đẹp vừa thông minh. Liệu có bao nhiêu người có thể làm được như ông? Nếu ai cũng làm được như vậy thì liệu mọi có còn chau mày trợn mắt hay không? Nếu như ai cũng làm được như vậy thì liệu có cần phải đến bác sỹ tâm lý không? Chắc bạn không tưởng nổi phải không! Người Trung Quốc thường có một tục ngữ: "Người biết tặng hoa cho người khác thì tay họ cũng có mùi thơm của hoa".

Ông Billy Phelps, giáo sư Đại học Yales cũng rất hiểu biết về điều này vì đó là phương châm sống của ông.

Dưới đây là câu chuyện về một người phụ nữ. Vài năm trước, tôi đến thị trấn nhỏ nơi bà sinh sống để diễn

thuyết, tôi đã ngủ trọ ở nhà bà một tối. Ngày hôm sau bà đã lái xe hơn 50 dặm để đưa tôi ra ga. Trên đường đi, bà đã kể cho tôi nghe cách bà đã kết bạn với mọi người như thế nào. Bà nói: "Ông Carnegie ạ! Tôi muốn kể cho ông một câu chuyện mà tôi chưa bao giờ kể với ai, đến ông nhà tôi cũng không biết chuyện này".

Bà kể: "Ngày trước gia đình tôi nghèo lắm, phải sống bằng cứu trợ xã hội ở Philadenphia. Ấn tượng nhất trong cuộc đời là sự bần cùng của gia đình, tôi chưa bao giờ dám mơ tưởng đến một cuộc sống thật sự như những thiếu nữ cùng thời bấy giờ. Quần áo tôi thường mặc lúc bấy giờ rách rưới, chật ních và rất lỗi thời. Tôi rất tự ti không dám gặp mọi người, tôi thường khóc trong giấc ngủ. Trong lúc tuyệt vọng tôi nảy ra một ý định, đó là trong những dịp hội hè tôi thường đề nghị các chàng trai kể về về những kinh nghiệm sống, những ước mơ, kế hoạch trong tương lai của họ. Thực ra mục đích này của tôi cũng chỉ là để họ khỏi chú ý đến vẻ bề ngoài của tôi. Nhưng một điều kì lạ đã xảy ra. Khi nghe những chàng thanh niên này nói chuyện, tôi cảm thấy rất hào hứng với những câu chuyện bất tận này. Tôi cảm thấy tự tin hơn và quên bằng mất bộ trang phục xấu xí mà tôi đang phải mặc. Khi họ kể chuyện, tôi biết lắng nghe và dường như cổ vũ họ thể hiện nhiều hơn về mình. Chúng tôi nói chuyện thường rất vui vẻ, tôi dần dần trở thành một cô gái được nhiều người để ý, có đến ba chàng trai cùng ngỏ lời muốn cưới tôi làm vợ".

Khi người nào đó đọc đến đây có thể nói: Cái gì có thể làm cho họ hào hứng đây! Toàn những chuyện bịa đặt! Tôi chẳng đại gì mà mà đi nghe những câu chuyện phiếm của họ, tôi chỉ cần kiếm nhiều tiền là đủ rồi, tôi cũng chỉ cần theo đuổi mục đích của tôi mà thôi, quan tâm đến những vật vãnh của người khác làm gì?

Đương nhiên, bạn có quyền quyết định tự do của bạn, bạn có thể làm theo suy nghĩ của riêng mình, chỉ có điều nếu bạn đúng thì các bậc thánh từ xưa đến nay như Chúa Jesu, đức Khổng Tử, Phật Tổ Như Lai, Platon, Aristote, François đều sai cả hay sao? Cũng có thể bạn không tin vào lời truyền đạo của mấy vị sáng lập ra tôn giáo, vì vậy tôi có thể lấy ví dụ của vài vị vô thần. Ví dụ đầu tiên là của giáo sư A E. Housman ở Đại học Cambridge. Đây là một học giả nổi tiếng thời bấy giờ, năm 1936 ông tổ chức một cuộc hội thảo ở Đại học Cambridge với chủ đề: "Tên và chất của thơ ca". Trong buổi hội thảo đó ông đã từng nói: "Chúa Jesu giảng rằng: Người nào từ bỏ cuộc sống theo ta thì cuộc sống của người đó sẽ vĩnh hằng". Đây có thể là một chân lí và cũng là một sự nhận thức sâu sắc về mặt tinh thần.

Trong buổi giảng đạo nào mà chúng ta không nghe thấy điều đó, nhưng giáo sư Houseman lại là một kẻ vô thần và cũng là một người rất bi quan nhưng ông chỉ ra rằng, nếu một người nào đó chỉ luôn nghĩ đến mình thôi thì không bao giờ sống được một cuộc sống thật sự. Trên thực tế, bản thân ông ta sẽ phải sống rất tồi. Ngược lại, những người biết hy sinh bản thân để phục vụ người khác lại có thể hưởng được một niềm vui thật sự trong cuộc sống.

Nếu như cả điều này nữa cũng không thể làm bạn lay chuyển, thì bạn hãy nghe nhà vô thần kiệt xuất của thế kỉ 20 - ông Theodore Dreiser, người Mỹ nói về điều này như thế nào. Dreiser đã cho tất cả các tôn giáo là những điều thần thoại mà cuộc đời chỉ như "Một câu chuyện được một kẻ ngốc kể ra" và chẳng có một chút ý nghĩa nào cả. Vậy mà, Dreiser lại luôn luôn làm theo chân lí mà Chúa Jesu đã dạy là: "Hãy sống vì mọi người". Ông từng nói: **"Nếu như tìm thấy niềm hạnh phúc thực sự trong cuộc đời thì chỉ có thể nghĩ về mọi người chứ không thể bắt người khác nghĩ về mình được,**

bởi vì hạnh phúc sẽ được mang lại khi bạn vì mọi người và mọi người sẽ vì bạn".

Nếu như bạn thực sự muốn giống như lời của Dreiser nói thì bạn hãy giúp đỡ người khác càng nhiều càng tốt. Vậy sao chúng ta không lập tức làm những điều tốt đi, đừng nên lãng phí thời gian nữa. "Cuộc đời cũng như con đường vậy, nhưng con đường này chúng ta chỉ bước đi có một lần, vậy mỗi bước đi bạn nên làm bất cứ một điều thiện nào đó, đừng nên trì hoãn nữa, cũng đừng nên xem thường nó, bởi vì chúng ta không thể quay đầu lại con đường này lần thứ hai".

Để chiến thắng nỗi buồn và giành lại hạnh phúc, bạn hãy làm theo quy tắc thứ bảy này:

Hãy quên đi bản thân và vui vẻ hơn với người khác.

Mỗi ngày bạn hãy làm một việc gì đó để có thể đem lại niềm vui cho kẻ khác.

Chương XIX:

CẦU NGUYỆN

Tôi xuất thân trong một nông trang của vùng Missouri. Vào thời kì đó, những người nông dân như cha mẹ tôi đều rất nghèo khổ. Mẹ tôi từng là cô giáo của trường làng, còn cha tôi làm việc ở nông trại, lương mỗi một tháng kiếm được là 12 đô la. Mẹ tôi không những tự may lấy quần áo mà bà còn tự làm ra xà phòng để giặt đồ nữa.

Hầu như lúc nào trong nhà cũng tưng bừng, chỉ trừ những khi bán lợn. Chúng tôi đốt bột mì, đường, cà phê bằng bơ và trứng gà của nhà. Năm tôi 12 tuổi, tiền tiêu vặt cả năm cũng chẳng nổi 5 xu. Tôi nhớ một lần đi dự lễ quốc khánh, cha cho tôi 1 xu mà tôi sung sướng và cảm thấy mình giàu có như một phú ông vậy. Để đến được trường, tôi đã phải đi bộ tới một dặm đường. Cho dù tuyết rơi nhiều đến đâu, nhiệt độ có xuống tới -28°C tôi vẫn cứ đi bộ đến trường. Cho đến gần 14 tuổi tôi cũng chưa bao giờ có một đôi giày cao su để đi. Do vậy khi mùa đông lạnh giá kéo dài, hai chân của tôi lúc nào cũng ướt và buốt giá, tôi chưa bao giờ dám mơ tưởng mình có một đôi chân khô ráo và ấm nóng về mùa đông.

Cha mẹ tôi mỗi ngày phải làm việc cật lực 16 tiếng, vậy mà lúc nào chúng tôi cũng mắc nợ đầm đìa, phải chịu đựng sự trêu đùa của số phận. Trong trí óc non nớt của tôi, trước mặt là biển nước mênh mông tràn ngập cả cánh đồng lúa mì và lúa mạch. Cứ bảy năm thì có tới sáu năm

bị những cơn đại hồng thủy hoành hành. Hết năm này qua năm khác, những đàn heo chết vì dịch tả, không thể không đem chúng đi thiêu. Cho đến tận bây giờ, cứ nhắm mắt lại là tôi gần như có thể ngửi thấy mùi thịt lợn cháy.

Có một năm mưa thuận gió hoà, nên chúng tôi một mùa ngô bội thu, ngô đó dùng để chăn nuôi bò. Nhưng mưa thuận gió hoà còn thất bát hơn cả những cơn lũ lụt, không ngờ giá bò năm ấy tại Chicago lại sụt một cách khủng khiếp, cả đàn bò chúng tôi chỉ bán được có 30 đô la. Thế là công sức lao động cả một năm trời trở thành công cốc.

Bất kể làm gì chúng tôi đều bị thua lỗ. Tôi nhớ một lần cha tôi mua mấy con la con về nuôi, nuôi chúng được ba năm, thuê cả người đưa chúng xuống bán ở Tenessy, bán đồ bán tháo để lấy một món tiền còn ít hơn cả ba năm chăm sóc cộng lại.

Suốt mười năm lao động vất vả, gia đình chúng tôi không những vẫn nghèo rớt mà còn mắc những khoản nợ triền miên. cả nông trang cũng đem đi cầm cố rồi. Cho dù có nỗ lực cố gắng đến đâu, cũng không được bù đắp. Ngân hàng cho vay thế chấp đã làm nhục bố mẹ tôi, còn đe dọa sẽ đuổi cả nhà ra khỏi nông trang. Lúc đó cha tôi 47 tuổi nhưng cuộc sống khốn khổ đó đã đeo đẳng cha tôi 30 năm. Ngoài những khoản nợ phải trả còn sự xấu hổ vì bị khinh miệt nữa. Nó đã vượt qua khả năng chịu đựng của ông. Ông bắt đầu trở lên u uất, sức khoẻ của ông bị suy sụp nặng nề. Ông không thiết gì đến ăn uống, mặc dù phải làm việc mệt nhọc suốt cả ngày, vì thế ông phải uống thuốc để kích thích ăn uống. Ông trở lên suy nhược, bác sỹ bảo với mẹ tôi rằng cha tôi không sống nổi nữa năm nữa. Cha tôi ưu phiền đến nỗi không muốn sống nữa. Mẹ tôi bảo tôi, nếu cha tôi mà đi cho ngựa ăn hoặc đi vắt sữa bò, quá thời gian mà không quay về thì chắc chắn mẹ tôi phải bỏ đi tìm, chỉ lo sợ phải nhìn thấy cha tôi chán

đời đã treo cổ trên cây. Một hôm từ ngân hàng cho vay cầm cố trở về, khi đi trên cây cầu bắc trên dòng sông, ông dùng ngựa xuống đất, ông đứng ở đó rất lâu, ngắm nhìn dòng nước chảy xiết dưới chân cầu, tự đầu tranh xem có nên nhảy xuống nước mà đi chết hay không?

Vài năm sau, ông nói với tôi, lý do duy nhất để ông không nhảy xuống sông tự vẫn là vì mẹ tôi là người có lòng mộ đạo rất kiên định và sâu sắc, bà luôn tin tưởng rằng chỉ cần chúng tôi kính yêu Thượng đế, tuân thủ mười điều răn của Chúa thì mọi việc dần dần sẽ tốt đẹp thôi. Mẹ tôi nói rất đúng, cuối cùng cũng đến ngày khổ tận cam lai, bố tôi còn sống thêm được 42 năm vui vẻ nữa, năm 1941 cha tôi qua đời hưởng thọ 89 tuổi.

Cho dù trong những năm tháng khổ cực, đầy toan tính mẹ tôi cũng chưa bao giờ ưu phiền cả. Mẹ tôi dường như gửi tất cả những nỗi ưu phiền cho Thượng đế trong mỗi lần cầu nguyện của bà. Mỗi buổi tối trước khi đi ngủ, mẹ tôi đều đọc một đoạn trong Kinh thánh. Cha mẹ tôi thường đọc đến đoạn chúa Jesu an ủi con người: "Thiên đường của đức Chúa cha có rất nhiều chỗ ở. Ta sẽ đi chuẩn bị cho các con những chỗ tốt nhất... Ta đi đến đó trước, các con sẽ đi theo ta sau". Do vậy chúng tôi thường quỳ gối trong một nơi trang nghiêm, tuy nghèo khổ nhưng trong sạch để mà cầu nguyện Thượng đế ban cho chúng tôi tình yêu thương che chở.

William James khi làm giáo sư triết học ở Đại học Haward đã nói: "Thật vậy, tôn giáo tín ngưỡng có thể là một phương pháp hữu hiệu nhất để đưa ta thoát khỏi u sầu

Bạn không cần học ở Đại học Haward mới hiểu ra điều này, mẹ tôi chỉ sinh sống trong một nông trang nghèo cũng nhận thấy được. Lũ lụt, nợ nần, bất cứ một tai nạn nào cũng không thể huỷ hoại được niềm hạnh phúc và

tinh thần của bà. Tôi gần như còn nghe thấy văng vẳng lời hát của bà trong khi bà làm việc:

Bình yên, bình yên, sự bình yên tuyệt vời

Bình yên đến từ Thượng đế

Tâm hồn tôi chìm đắm trong sự bình yên

Đó là tình yêu thương vô bờ bến.

Vì rất mộ đạo nên mẹ tôi hy vọng tôi sẽ hiến dâng đời mình cho đạo. Tôi cũng đã từng thận trọng suy nghĩ xem mình có thể trở thành một nhà truyền giáo ra nước ngoài hay không? Sau này tôi vào đại học, giấc mơ đó mới dần dần bay xa. Quan niệm của tôi đã thay đổi. Tôi đã đọc các tác phẩm các lĩnh vực sinh vật, triết học và tôn giáo, tôi đã nghiên cứu về nguồn gốc hình thành của Kinh thánh. Trong lòng tôi đã bắt đầu hoài nghi những giáo lý hẹp hòi của các giáo sỹ đã giảng cho chúng tôi thời còn ở quê hương. Tôi cảm thấy rất hoang mang, nhất là khi ông Witman nói: "Tôi cảm thấy có một điều gì đó nghi vấn theo đuổi tôi". Tôi không biết nên tin vào điều gì nữa, tôi không nhìn thấy ý nghĩa của cuộc đời. Tôi không muốn cầu nguyện nữa. Tôi đã rơi vào trường phái bất khả tri rồi. Tôi lại tin rằng cả cuộc đời này đều là không có mục đích sống, không thể biết trước được. Tôi thấy loài người thấy được ý nghĩa sống cao đẹp giống như thời đại của những con khủng long cách đây 200 triệu năm vậy. Tôi thấy rằng, rồi đến một ngày nào đó loài người cũng sẽ tuyệt chủng như loài khủng long. Tôi cũng biết các nhà khoa học đã chứng minh mặt trời đang không ngừng lạnh dần đi, chỉ cần nhiệt độ của mặt trời hạ xuống 70% thì trên trái đất không còn một sinh vật nào có thể sinh tồn được.

Tôi cảm thấy quan niệm Thượng đế đã tạo ra loài người bằng cách dựa vào chính chân dung của mình quả là đáng

buồn cười. Tôi tin rằng trong không gian đen tối, lạnh giá, không có sự sống, có vô số các thiên thể vận hành đều chỉ là sự trùng hợp và chắc chắn là không do ai sáng tạo ra cả. Cũng có thể nó sẽ tồn tại vĩnh hằng, như sự tồn tại vĩnh hằng của thời gian và không gian vậy.

Bây giờ liệu tôi có thể trả lời tất cả các câu hỏi đó không? Đương nhiên là không thể và chắc chắn cũng chẳng có ai có thể giải thích được mọi điều bí ẩn của vũ trụ và những điều bí ẩn của cuộc đời. Chúng ta đang sống trong thế giới của những điều bí ẩn, cơ thể của chúng ta cũng là một điều bí ẩn, bí ẩn như dòng điện được sử dụng trong gia đình bạn vậy, ngay cả những loài cây cỏ cũng có điều bí ẩn tương tự. Ngay ông Chales F. Kettring, một thiên tài trong lĩnh vực nghiên cứu của Hãng General Motors, đã tự bỏ một khoản tiền là 30.000 đôla để nghiên cứu xem tại sao cây cỏ lại có màu xanh, chúng đã tổng hợp: nước, CO_2 , ánh nắng mặt trời như thế nào để chuyển hoá thành đường, nếu khám phá ra được điều đó thì chúng ta có thể làm thay đổi được nền văn minh nhân loại.

Ngay cả động cơ trong chiếc xe ô tô cũng có những điều bí ẩn riêng của nó. Phòng thí nghiệm của Hãng General Motors đã đầu tư rất nhiều năm và cả mấy triệu đôla chỉ để tìm ra nguyên nhân tại sao những tia lửa điện phát ra từ xi lanh lại có thể làm cháy động cơ đốt trong, nhờ đó mà có thể khởi động được xe hơi.

Chúng ta chưa thể tìm hiểu về những điều bí ẩn trong chính cơ thể chúng ta, trong nguồn điện, trong xi lanh của xe ô tô, nhưng sự thật này không làm ảnh hưởng tới việc chúng ta sử dụng chúng cũng như hưởng thụ chúng. Tôi thực sự không muốn đi sâu vào tìm hiểu những điều bí mật của sự cầu nguyện và tôn giáo, nhưng không phải vì thế mà tôi không biết cách hưởng thụ cuộc sống phong

phú, vui vẻ mà tôn giáo đưa lại. Cuối cùng, tôi cũng nhận thức được rằng: "Con người sinh ra không chỉ để tìm hiểu cuộc sống mà là trải nghiệm cuộc sống"

Tôi rất muốn nói với bạn rằng, tôi cũng mong muốn được nhập vào tôn giáo nhưng thực sự không hoàn toàn như vậy. Trên thực tế, tôi muốn tìm hiểu một quan niệm mới về tôn giáo.

Tôi chẳng hề hứng thú gì với các giáo phái hay giáo điều đã được phân hoá ra làm nhiều nhánh khác nhau, nhưng những ảnh hưởng lớn lao mà tôn giáo đem lại cho tôi thì tôi thực sự có hứng thú, cũng giống như sự quan tâm của tôi đối với nguồn điện, thức ăn và lợi ích mà chúng mang lại cho tôi. Nó giúp cho tôi có thể sống một cuộc đời hạnh phúc, phong phú. Nhưng ảnh hưởng của tôn giáo đối với đời sống lại sâu sắc hơn nhiều. Nó mang đến cho chúng ta những giá trị tinh thần. Nó đem đến cho chúng ta thứ mà William James gọi là "Sự nhiệt tình mới mẻ đối với cuộc sống, đem lại cho cuộc sống sự phong phú, đa dạng, thoáng đãng và đầy đủ". Nó đem đến cho tôi tín ngưỡng, niềm hi vọng và cả dũng khí nữa. Nó quét sạch mọi lo âu, sầu muộn, sự sợ hãi và khủng hoảng. Vạch ra mục tiêu và phương hướng cho cuộc đời ta. Khơi mạch nguồn cảm xúc mới trong ta, đem lại cho ta một sức khoẻ tuyệt vời. Giúp cho chúng ta tự tạo lập "hình thành một ốc đảo xanh tươi trên sa mạc cuộc đời".

Ba trăm năm trước triết gia Bacon đã nói rất đúng: "Sự hiểu biết nông cạn về triết học sẽ biến con người thành những kẻ vô thần, nhưng những tư tưởng triết học sâu sắc lại khiến con người hướng đến tôn giáo".

Một thời kì người ta thường thảo luận về sự xung đột giữa triết học và tôn giáo, hiện nay không còn những cuộc tranh luận như vậy nữa. Một ngành khoa học mới

mê, khoa học về tâm lí học lại dạy con người như Chúa Jesu đã từng dạy. Tại sao lại như vậy? Bởi vì các nhà tâm lí học đã phát hiện ra cầu nguyện và niềm tin tôn giáo kiên định sẽ giúp con người vượt qua nỗi buồn, sự âu lo và những áp lực tâm lí.

Đúng như tiến sĩ AA. Brill đã từng nói: "Một người có niềm tin tôn giáo thực sự sẽ không bao giờ mắc bệnh thần kinh"

Nếu tín ngưỡng của một con người là giả dối thì cuộc sống của họ sẽ trở nên vô nghĩa và họ sẽ dẫn sâu hơn vào sự khủng hoảng.

Trước khi ông Henry Ford qua đời, tôi thường tới thăm ông. Khi chưa biết ông tôi cứ tưởng tượng ông - người sáng lập và quản lí một công ty ô tô lớn nhất thế giới, đã phải chịu một áp lực lớn đến mức nào. Nhưng khi gặp ông rồi, tôi thực sự ngạc nhiên bởi phong thái ung dung, điềm tĩnh của một ông già 78 tuổi. Tôi hỏi ông rằng ông có hay lo lắng về chuyện gì hay không. Ông trả lời: "Tôi không hề lo lắng vì tôi tin rằng Thượng đế đã sắp xếp mọi việc, Người không cần đến ý kiến của tôi. Có Thượng đế lo lắng mọi việc rồi thì chắc chắn mọi việc sẽ có kết quả tốt. Vậy thì việc gì phải lo âu cho khổ".

Dường như ngày nay rất nhiều nhà tâm lí học lại trở thành những nhà truyền giáo hiện đại, họ thôi thúc con người hoà nhập vào tôn giáo, không phải là để tránh sự trừng phạt nơi địa ngục mà để tránh áp lực cuộc sống hiện tại với các chứng bệnh đau dạ dày, đau tim, thần kinh suy nhược và cả chứng tâm thần nữa.

Các bạn hãy đọc tác phẩm nổi tiếng "Trở về với tôn giáo" của tác giả Henry C. Linhk, để hiểu hơn về tâm lí học và tâm lí trị liệu.

Cơ đốc giáo là một tôn giáo có thể giúp chúng ta hồi phục sức khoẻ. Chúa Jesu dạy rằng: "Ta tới đây nhằm giúp các con có một cuộc sống đủ đầy". Chính Chúa Jesu phản đối và công kích thứ tôn giáo có nghi thức và giáo lí cứng nhắc. Ông tuyên truyền những điều hoàn toàn ngược lại, đó một loại hình tôn giáo mới - tôn giáo đương đại, có khả năng lôi cuốn mọi người, chính vì thế mà ông đã bị xử tội đóng đinh trên cây thập giá. Ông ca ngợi loại hình tôn giáo phục vụ cho cuộc sống của con người chứ không phải loại hình tôn giáo bắt con người phải tử vì đạo. Người nói về nỗi khiếp sợ con người còn nhiều hơn tội ác. Emerson từng được coi là "giáo sư về hạnh phúc học", thì Jesu cũng được tôn vinh như vậy. Ông dạy các môn đồ rằng: "Hãy cố gắng mà tận hưởng niềm vui"

Chúa Jesu cho rằng có hai điều quan trọng nhất trong tôn giáo của ông đó là: "Một lòng kính yêu Thượng đế và yêu người khác cũng như bản thân mình. Người nào làm được hai điều ấy là người có đạo rồi cho dù anh ta là người chẳng hiểu gì về đạo". Bố vợ tôi cũng là người như vậy, ông luôn luôn sống theo "Khuôn vàng thước ngọc", ông chưa bao giờ làm một điều gì đê hèn, ích kỷ, viển vông cả. Ông cũng chưa bao giờ đi lễ nhà thờ, và tự coi mình là một người vô thần. Nhưng thật ra không phải! Một người theo đạo Cơ đốc giáo thì phải như thế nào? Tôi mượn lời của ông John Baillie để trả lời (Ông là một giáo sư về môn thần học nổi tiếng của trường Edinburgh). Ông nói: "Trở thành một tín đồ Cơ đốc giáo, không chỉ vì ông ta tiếp thu những quan niệm về mặt lí tính, cũng không phải ông ta tuân thủ các quy tắc nhất định của tôn giáo này mà ở chỗ ông hoàn toàn có một tinh thần và tình thần đó thể hiện thái độ tích cực với cuộc sống".

Nếu một tín đồ Cơ đốc giáo thực sự phải có tinh thần như trên thì cha vợ tôi quả là một tín đồ chính thống.

Cha đẻ của ngành tâm lý học hiện đại, ông William James, trong bức thư gửi cho một người bạn mình là giáo sư Davids ông đã viết: "Khi tuổi càng cao, tôi càng không thể sống thiếu tôn giáo".

Như đã nói ở chương trước, khi xem xét và bình luận một cách tỉ mỉ để chọn ra kinh nghiệm vượt qua nỗi buồn có ấn tượng sâu sắc nhất, tôi đã chọn được ra hai câu chuyện bất phân thắng bại và tôi đành phải chia đôi giải thưởng. Dưới đây là một trong hai câu chuyện đó. Một kỉ niệm khó quên của một người phụ nữ. Cuộc đời bà sống không thể thiếu tôn giáo.

Để người nhà của người phụ nữ này khỏi bức mình, tôi không sử dụng tên thật của bà, cứ tạm gọi bà là Mary là được rồi. đây là câu chuyện hoàn toàn có thật.

"Trong thời kì khủng hoảng kinh tế, lương mỗi tuần của chồng tôi là 18 đôla, nhiều khi còn bị trừ lương vì chồng tôi rất hay nghỉ ốm. Chồng tôi thường đau ốm vặt, hết quai bị, sốt phát ban đến các trận cảm cúm thông thường. Căn phòng nhỏ do chúng tôi tự tay xây lấy vô cùng chật chội. Chúng tôi còn nợ của hàng bách hoá 50 đôla. Chúng tôi còn phải nuôi năm đứa trẻ đang tuổi ăn tuổi lớn. Vì thế tôi phải kiếm thêm bằng cách giặt đồ thuê, tôi còn mua quần áo cũ để sửa cho các con mặc. Tôi nghĩ đến hoàn cảnh gia đình mà sinh bệnh. Một hôm ông chủ của hàng bách hoá mà chúng tôi còn nợ 50 đôla cứ một mực bảo thẳng con trai 11 tuổi của tôi lấy trộm của ông mấy chiếc bút chì. Thằng bé vừa khóc vừa kể cho tôi toàn bộ sự việc, tôi tin rằng con tôi rất thành thực, tôi cũng hiểu cảm giác bị người khác nhục mạ mà cháu đã phải chịu đựng. Sự việc này càng trở thành một gánh nặng đè lên vai tôi. Tôi không thể chịu mọi điều bất hạnh hơn được nữa, tôi bị quan đến nỗi mất tất cả niềm tin vào tương lai. Mất hết cả lí trí, tôi liền tắt máy giặt,

bế đứa con gái năm tuổi vào buồng ngủ, chốt chặt cửa sổ, lấy giấy báo bịt kín các khe hở. Con bé hỏi tôi: "Mẹ! Mẹ đang làm gì đấy?" "Mẹ che cho khỏi gió!" Sau đó tôi vịn vôi của lò sưởi trong buồng ngủ mà không châm cho cháy. Khi tôi và con gái đang nằm trên giường thì con tôi chợt hỏi: "Mẹ ơi! Sao hôm nay buồn cười thế? Con vừa ngủ dậy sao lại phải đi ngủ ngay!" Nhưng tôi lạnh lùng đáp: "Không sao đâu, chúng ta chỉ nghỉ thêm một lát thôi". Tôi nhắm mắt lại và lắng nghe tiếng hơi ga thoát ra từ lò sưởi. Tôi không bao giờ quên được âm thanh đó.

"Đột nhiên, dường như tôi nghe thấy tiếng nhạc du dương, tôi cố đoán xem âm thanh phát ra từ đâu, thì ra tôi quên chưa tắt đài ở trong bếp. Nhưng thôi mặc kệ. Tiếng nhạc vẫn tiếp tục du dương, đó là một dân ca cổ:

Chúa linh thiêng luôn ở bên chúng ta

Người gánh trên vai mọi nỗi đau khổ của thế gian

Mà chúng ta gửi theo Người những trong những câu cầu nguyện

Chúng ta luôn đánh mất sự bình an trong cuộc đời

Để tự chuốc lấy nỗi đau mà lẽ ra chúng ta không phải gánh chịu

Đó cũng bởi vì chúng ta không biết gửi gắm nỗi đau theo những lời cầu nguyện.

Khi nghe thấy những lời ca thánh thót ấy, tôi giật mình vì biết mình đang mắc một sai lầm bi kịch, đó là do tôi cứ một mình đương đầu với nỗi đau, không biết gửi những nỗi đau khổ đó vào trong lời cầu nguyện. Nghĩ tới đây tôi nhảy vội xuống đất, tắt lò ga và mở toang cửa sổ.

Từ ngày hôm đó trở đi, ngày nào tôi cũng thành tâm cầu nguyện. Tôi không cầu nguyện sự giúp đỡ mà tôi cảm

tạ Thượng đế về những gì Người đã ban cho tôi: Năm đứa con đáng yêu, một sức khỏe dồi dào và một tinh thần phong phú. Tôi nguyện sẽ không bao giờ làm một việc gì xấu đối với người khác và tôi sẽ mãi mãi như vậy.

Cho dù tôi không có nhà để mà ở, phải thuê 5 đôla một tháng để ở nhờ trong một ngôi trường của thôn, tôi vẫn tạ ơn Thượng đế đã ban cho tôi một chỗ để tá túc như vậy, vì ít nhất chúng tôi cũng không bị gió mưa hành hạ. Tôi thành thật cảm ơn Thượng đế không làm cho hoàn cảnh của gia đình tôi khó khăn hơn. Tôi tin tưởng rằng Thượng đế có thể thấu hiểu mọi lời cầu nguyện của tôi, bởi vì mọi việc đã có chuyển biến theo chiều hướng tốt đẹp hơn, nhưng không phải trong một chốc một lát, tình hình kinh tế đã có dấu hiệu phục hồi, chúng tôi đã có thể kiếm thêm một ít tiền. Tôi còn kiếm thêm được chút tiền bằng việc trồng mủ tại câu lạc bộ trong thôn và đan tất bán. Con trai tôi còn tìm được việc làm thuê ở nông trại, hàng ngày vắt sữa cho 13 con bò, số tiền kiếm được có thể đủ để trang trải học phí tại trường đại học. Bây giờ các con của tôi đã trưởng thành và đã kết hôn cả rồi, tôi đã có ba đứa cháu. Tôi nhớ lại thời điểm mình quyết định tắt hơi ga từ lò sưởi, tôi mãi mãi cảm ơn Thượng đế đã kịp thời thức tỉnh tôi. Nếu như tôi tự sát chết, chắc chắn sẽ để phí cuộc đời với bao nhiêu niềm vui, để lỡ bao nhiêu tháng ngày tươi đẹp mà tôi không thể thụ hưởng. Nếu biết có người nào đó có ý định kết thúc số phận của mình thì tôi sẽ lớn giọng mà can ngăn họ rằng: "Không lên làm như vậy bởi vì chỉ cần kiên định vượt qua giai đoạn đen tối của cuộc đời, bình minh sẽ chào đón bạn".

Theo thống kê ở nước Mỹ, cứ 35 phút lại có một người tự tử, trung bình 2 phút lại có người phát điên. Nếu như mọi người ai cũng có thể tìm thấy sự bình an trong niềm tin tôn giáo và trong những lời cầu nguyện thì chắc chắn sẽ tránh được bi kịch do tự sát và phát cuồng lên.

Nhà tâm lý học Dr. Carl Jung đã viết trong tác phẩm nổi tiếng "Tìm hiểu thế giới tâm linh của con người hiện đại" rằng: "Trong 30 năm trở lại đây, có rất nhiều người từ các nước phát triển tới tìm tôi để chữa bệnh, số lượng bệnh nhân có tới vài trăm người. Đối với những bệnh nhân ở độ tuổi trên 35, hầu hết những vấn đề phát sinh đều do đánh mất niềm tin trong cuộc sống, tôi có thể đảm chắc rằng các vấn đề của họ là do đã từ lâu, họ quên mất không vun đắp cho niềm tin cuộc sống. Những người bệnh sống mà không thể lấy lại niềm tin, thì chắc chắn họ không bao giờ có thể hồi phục sức khỏe được".

Nếu như đoạn trên mà có ý nghĩa, thì nó đáng được lặp lại một lần nữa: "Trong 30 năm trở lại đây, có rất nhiều người từ các nước phát triển tới tìm tôi để chữa bệnh, số lượng bệnh nhân có tới vài trăm người. Đối với những bệnh nhân ở độ tuổi trên 35, hầu hết những vấn đề phát sinh đều do đánh mất niềm tin trong cuộc sống, tôi có thể đảm chắc rằng các vấn đề của họ là do đã từ lâu, họ quên mất không vun đắp cho niềm tin cuộc sống. Những người bệnh sống mà không thể lấy lại niềm tin, thì chắc chắn họ không bao giờ có thể hồi phục sức khỏe được".

William James cũng nói một câu như thế này: "Niềm tin là một nguồn sức mạnh lớn lao giúp con người tồn tại". Ông còn cho rằng: Con người sống mà không có niềm tin chắc chắn sẽ sụp đổ.

Thánh Gandhi, lãnh tụ vĩ đại của Ấn Độ sẽ sớm gục ngã nếu như không có sức mạnh. Mà sức mạnh của ông là do cầu nguyện đem tới. Làm thế nào tôi có thể biết được như vậy? Bởi vì thánh Gandhi đã từng nói: "Những lời cầu nguyện đã đem lại sức mạnh cho tôi, nếu không tôi đã phát điên từ lâu rồi".

Tôi chắc chắn rằng có rất nhiều người có thể chứng minh cho câu nói này. Tôi muốn nói tới cha tôi trong câu

chuyện mà tôi đã kể ở một chương trước. Nếu như không có lời cầu nguyện và niềm tin kiên định của mình thì chắc chắn cha tôi đã nhảy xuống nước mà kết thúc cuộc đời mình rồi. Nếu như những người luôn luôn bị dấn vật vì những nỗi đau đớn về tinh thần biết hướng tới tôn giáo - sức mạnh lớn lao để cầu cứu, thì không những không lâm vào cảnh cô độc vùng vẫy trước khi chết mà còn sớm được giải thoát khỏi sự đau khổ.

Nhiều khi, khi cảm thấy sức mạnh của chúng ta đã hạn chế, lúc đó, rất nhiều người trong hoàn cảnh tuyệt vọng mới cầu cứu tới Thượng đế - "Khi không đứng ở trong chiến hào thì chúng ta có thể là những kẻ vô thần". Nhưng tại sao chúng ta lại cứ đợi tới khi lâm vào cảnh tuyệt vọng? Tại sao không để cho ngày nào sức mạnh chúng ta cũng được hồi sinh? Tại sao chúng ta không cầu nguyện mỗi ngày mà phải để tới chủ nhật? Mấy năm nay tôi đã tự hình thành thói quen cho mình, hàng ngày vào buổi chiều tôi đều tìm tới không gian yên tĩnh của nhà thờ. Khi thấy cả ngày lúc nào mình cũng bận rộn, muốn dành một phút đồng hồ để cầu nguyện cũng không có. Tôi tự hỏi: "Dale Carnegie, hãy khoan đã! Một người bình thường như mình thì cả ngày bận rộn những gì? Mình nên dành một chút thời gian cho cầu nguyện". Những lúc như vậy tôi thường đi tới nhà thờ. Tôi tự cho rằng nếu tôi có thể sống nhiều nhất cũng chỉ 30 năm nữa. Nhưng những chân lý mà giáo hội đã nhấn mạnh thì sẽ tồn tại mãi mãi. Tôi nhắm mắt để cầu nguyện, tôi cảm thấy tinh thần thật thoải mái, cơ thể nhẹ bẫng, giúp tôi có thể nhìn nhận rõ hơn về giá trị của bản thân mình. Tôi có thể giới thiệu cho các bạn phương pháp này được không?

Trong sáu năm vừa rồi tôi đã viết cuốn sách này. Tôi đã cóp nhặt được vài trăm ví dụ về những con người đã vượt qua được nỗi lo âu và sự sợ hãi nhờ thành tâm cầu

nguyên. Trong giá sách của tôi có rất nhiều những câu chuyện có thực. Dưới đây là câu chuyện điển hình về một người làm nghề bán sách.

"Hai mươi hai năm trước, tôi đóng cửa văn phòng luật sư riêng của mình, và mở đại lý cho công ty phát hành sách về pháp luật Mỹ. Công việc chính của tôi là bán những cuốn sách cần thiết nhất cho các luật sư.

Tôi cho rằng khả năng của mình hoàn toàn đáp ứng được công việc này. Tôi có tất cả các cách để có thể bán sách một cách trực tiếp, và cũng biết cách đương đầu với những ý kiến phản hồi của khách hàng. Trước khi chào hàng tôi phải hiểu rõ về tình hình của giới luật sư cũng như các vấn đề liên quan đến nghiệp vụ, và cả quan điểm chính trị đến sở thích giải trí của họ. Khi gặp mặt, tôi đã cố gắng vận dụng các đặc điểm mà tôi đã dày công nghiên cứu. Thế nhưng tất cả đều vô ích. Tôi không đạt được một hợp đồng nào.

Càng ngày tôi càng cảm thấy nản lòng, thời gian không ngừng trôi, tôi rất nỗ lực nhưng cũng không thể nào cân bằng được thu chi. Cho dù nỗ lực đến bao nhiêu, tôi cũng không thể nào tìm ra cách để trang trải cuộc sống. Tinh thần tôi ngày một lún sâu vào sự tuyệt vọng buồn chán, sợ hãi. Tôi sợ phải đi gặp gỡ khách hàng. Trước khi đến văn phòng của khách hàng, tôi thường mất rất nhiều thời gian để đấu tranh với bản thân mình, thậm chí nhiều hôm tôi phải đi ra ngoài ngắm nghía cảnh vật xung quanh để lấy lại bình tĩnh. Sau khi mất nhiều thời gian như vậy tôi mới lấy hết can đảm run run vặn nắm nắm cửa ra vào nhưng trong lòng chỉ mong khách hàng đi vắng.

Giám đốc kinh doanh của tôi dọa nếu tôi không đạt đủ doanh số cho hợp đồng bán sách thì sẽ không cho tôi nợ tiền nữa. Mà vợ tôi còn phải lấy tiền để trả nợ dần cho

cửa hàng tạp hoá nữa. Nỗi lo âu như bao bọc lấy tôi, tôi càng ngày càng trở nên u uất. Tôi không biết bắt đầu từ đâu nữa, văn phòng luật sư thì đã đóng cửa rồi, từ lâu tôi cũng chẳng còn liên hệ gì với khách hàng cũ nữa. Lúc này tôi đã hoàn toàn thất bại. Đến tiền thuê nhà tôi cũng không trả nổi. Tôi không những không mua nổi vé tàu khứ hồi mà đến mua vé ô tô cũng không đủ tiền. Tôi chẳng còn mặt mũi nào mà quay về nhà nữa. Tôi cố hết sức lết về phía khách sạn. Tôi tự nói với mình, đây là lần cuối cùng, từ nay trở đi, tôi đã hoàn toàn phá sản rồi, chán nản và hoang mang tới cực điểm. Sống hay chết đối với tôi cũng chẳng còn quan trọng nữa, thậm chí tôi còn oán trách Thượng đế vì đã sinh ra một kẻ vô dụng như tôi. Bữa tối hôm đó, tôi chỉ có một li sữa nóng để cầm hơi, một li sữa đối với tôi cũng là may mắn lắm rồi. Tôi tự hỏi vì sao những người tuyệt vọng thường hay nhảy lầu, nếu đủ can đảm tôi cũng làm như họ. Tôi tự hỏi mục đích cuộc sống là gì? Tôi cũng không hiểu nổi vì bây giờ đầu óc tôi hoàn toàn trống rỗng.

Chẳng có ai để tôi giải bày nỗi khổ của mình ngoài Thượng đế. Tôi bắt đầu cầu nguyện, tôi cầu xin Đấng Toàn năng ban cho tôi sự minh mẫn sáng suốt, chỉ đường dẫn lối cho tôi thoát khỏi sự u mê tăm tối. Tôi cầu xin Thượng đế phù hộ cho tôi bán được nhiều sách, kiếm được tiền để nuôi vợ con. Sau khi cầu nguyện xong, khi mở mắt tôi nhìn thấy cuốn Kinh thánh được đặt trên mặt bàn. Tôi liền mở ra và đọc được một đoạn văn với những lời lẽ đẹp đẽ. Đây là đoạn Chúa Jesu chỉ dẫn cho con người thoát khỏi sự tuyệt vọng. Đây chính là đoạn mà chúa Jesu đã khuyên các môn đồ của mình không nên buồn khổ:

"Đừng lo lắng về cơm ăn áo mặc hàng ngày. Hãy nhìn những con chim bay trên bầu trời, chúng không trồng trọt không hái lượm, không tích trữ lương thực nhưng

Thượng đế của chúng ta vẫn nuôi chúng! Chẳng lẽ giá trị cuộc sống của chúng ta không hơn hẳn loài chim sao?... Vì vậy hãy tìm tới Thượng đế, hãy cầu xin sự quan tâm của Thượng đế. Vì Thượng đế sẽ ban tất cả cho các con".

Khi tôi vừa đọc những dòng chữ này vừa cầu nguyện thì một điều kì diệu đã xảy ra. Tôi cảm thấy nhẹ nhõm hơn, tất cả sự lo âu khiếp sợ đều trở thành lòng can đảm, lòng tin và cả niềm hy vọng nữa.

Tôi cảm thấy vui vẻ hơn, dù chẳng có tiền để trả hoá đơn thuê phòng khách sạn. Tôi lên giường và ngủ một giấc thật ngon, có lẽ mấy năm rồi tôi không có cảm giác như vậy.

Sáng hôm sau, không cần đợi đến giờ làm việc của khách hàng, tôi đi trong băng giá và sương mù nhưng rất đẹp để tới văn phòng của vị khách hàng. Lúc bước vào đầu tôi ngẩng cao tự tin, miệng nở một nụ cười thật tươi và nói: "Chúc ngài một buổi sáng tốt lành, ngài Smith, tôi là Anthony ở công ty phát hành sách luật Wonderful", "Đúng rồi! Đúng rồi!" Ông ta mỉm cười đáp lại và đứng dậy bắt tay tôi: "Tôi rất vui vì gặp ông, xin mời ngồi".

Ngày hôm đó, số lượng sách tôi bán được còn nhiều hơn số sách của mấy tháng cộng lại. Tối hôm đó tôi hoan hỉ như một vị anh hùng vừa thắng trận. Lúc trở về khách sạn, tôi có cảm giác hoàn toàn mới lạ, bởi thái độ của tôi đã hoàn toàn thay đổi. Bữa tối tôi không chỉ uống sữa mà còn tự thưởng cho mình món thịt bò bíp tết nữa. Từ hôm đó, công việc của tôi trở nên suôn sẻ.

Hai mươi ba năm trước, cuộc sống của tôi thực sự hồi sinh ở một khách sạn nhỏ ở thành phố Philadenphia. Mọi thứ xung quanh tôi chẳng có gì thay đổi so với mấy tuần trước nhưng có một sự chuyển biến dữ dội trong tư tưởng của tôi. Tôi đã tìm ra sợi dây liên lạc với Thượng đế. Tôi nhận thấy rằng, một con người cô độc thì rất dễ

bị đánh bại, còn người mang trong mình niềm tin vào Thượng đế sẽ luôn vững vàng, không một nỗi sợ hãi nào có thể đe dọa được họ. Tôi hiểu điều này vì tôi đã từng trải qua như vậy.

"Mong mỗi, sẽ được đáp ứng; kiếm tìm, sẽ tìm thấy; gõ cửa, cửa sẽ mở".

Bà Bearth ở bang Illinois đã kể về kinh nghiệm của bà. Mỗi khi gặp chuyện gì đó buồn phiền, bà thấy chỉ cần quỳ gối và cầu nguyện, bà sẽ tìm lại được sự bình an, bà thường cầu nguyện như sau: "Thượng đế nhân từ! Xin Người hãy làm theo ý của Người! Người hãy bỏ qua mọi ý nghĩ của con!"

Bà đã viết một bức thư cho tôi: "Một buổi tối, tiếng chuông điện thoại đổ dồn dập, tôi để cho nó đổ đúng 14 hồi rồi mới lấy hết can đảm nhắc nó lên. Tôi biết đây là điện thoại được gọi đến từ bệnh viện, tôi vô cùng hoảng sợ. Tôi lo sợ cho tính mạng của con trai mình đang bị đe dọa. Con trai tôi mắc bệnh viêm màng não, nó không ngừng phải tiêm *penexilin*, nhưng vẫn không thể hạ sốt. Các bác sỹ lo lắng rằng bệnh đã ảnh hưởng tới phần não bộ, trong não cháu đã có khối u và có thể dẫn tới tử vong. Quả nhiên như tôi dự đoán, điện thoại từ bệnh viện đề nghị chúng tôi phải tới ngay. Ông có thể tưởng tượng được sự lo âu của vợ chồng tôi trong lúc ngồi đợi tại bệnh viện không? Người nào cũng được ôm ấp đứa con trong vòng tay của mình, còn chúng tôi lại không thể và thậm chí cũng không biết có còn cơ hội để mà ôm ấp cháu nữa hay không. Cuối cùng cũng đến lượt chúng tôi vào gặp các bác sỹ. Nét mặt của các bác sỹ khiến cho tôi cảm thấy thật trầm trọng, còn những gì mà họ nói khiến cho chúng tôi càng thêm lo sợ. Họ nói rằng: cơ hội sống của con tôi chỉ có 25% và nếu chúng tôi có quen vị bác sỹ nào giỏi thì nên tìm để giúp cho việc hội chẩn.

Trên đường trở về, chồng tôi hai tay nắm chặt, đập mạnh vào vô-lăng và nói với tôi: "Bearthy, anh không thể để mặc con được". Ông đã nhìn thấy một người đàn ông khóc bao giờ chưa? Quả thật là đau khổ vô cùng. Chúng tôi dừng xe lại, nói chuyện với nhau một chút rồi quyết định đi đến nhà thờ cầu xin Chúa cho chúng tôi hiểu rõ hơn về ý định của Người. Có phải Người muốn đem con tôi đi mãi mãi hay không? Có phải Người buộc chúng tôi phải tuân theo ý định của Người không? Chúng tôi quỳ gối trên ghế cầu nguyện mà nước mắt lã chã rơi. Chúng tôi cùng cầu nguyện: "Con không cầu xin gì cả! hãy làm theo ý của Người".

Khi cầu nguyện xong, chúng tôi cảm thấy dễ chịu hơn một chút và bình tâm trở lại. Trên đường trở về nhà, tôi cứ lẩm nhẩm lại câu nói đó. Đã hơn một tuần lễ rồi, ngày hôm đó tôi mới ngủ được một chút. Vài hôm sau, bác sỹ lại gọi vợ chồng tôi đến và thông báo con tôi đã vượt qua được thời kỳ nguy hiểm nhất. Cho đến tận hôm nay, tôi vẫn cảm tạ Thượng đế đã cho đứa con bốn tuổi của tôi hồi sinh trở lại."

Tôi biết có nhiều người cho rằng tôn giáo chỉ có thể lôi cuốn được phụ nữ, trẻ con và các giáo sỹ. Họ thường rất tự hào cho rằng mình là những người siêu việt, có thể tự mình chống chọi với giông tố cuộc đời. Nếu họ biết những người vĩ đại và nổi tiếng thế giới vẫn cầu nguyện mỗi ngày có lẽ họ sẽ rất ngạc nhiên. Tôi có thể lấy ví dụ để chứng minh:

Nhà vô địch quyền Anh Jack Dempsey đã từng nói với tôi: Tôi có thói quen luôn luôn cầu nguyện trước khi đi ngủ, trước bữa ăn, mỗi khi tập luyện và cả sau mỗi trận đấu nữa. Cầu nguyện còn đem lại cho tôi lòng cam đảm và sự tự tin nữa.

Tuyển thủ bóng chày nổi tiếng Connie Mack tiết lộ với tôi rằng anh không thể ngủ được nếu không cầu nguyện.

Phi hành gia người Mỹ Eddie Rickenbacker cũng nói rằng ông tin tưởng cuộc sống của mình hoàn toàn phụ thuộc vào những lời cầu nguyện, do đó ngày nào ông cũng cầu nguyện.

Còn Edward R. Stettinins: - đã từng giữ nhiều chức vụ cao tại các công ty General Motors và công ty đường sắt Hoa Kỳ, thậm chí đã từng giữ chức quốc vụ khanh của Mỹ, nói rằng: Cầu nguyện mỗi ngày có thể giúp ông sáng suốt để giải quyết công việc.

Chuyên gia tài chính J. Piepont Morgan thường đến nhà thờ để cầu nguyện vào mỗi buổi chiều ngày cuối tuần.

Eisenhao- vị chỉ huy tối cao của liên quân Anh-Mỹ khi sang Anh nhận nhiệm vụ, trong hành trang của ông chỉ có một quyển sách, đó là Kinh thánh.

Tướng Gen Mack Clack cũng nói với tôi về quãng đời trong thời chiến của ông, hàng ngày ông đều đọc Kinh thánh và còn quỳ xuống để cầu nguyện nữa. Tướng Gen. Field, Marshall Bernard Law Montgomery, ngày Horatio Nelson cũng đều có thói quen cầu nguyện. Tổng thống George Washington, tướng Robert E. Lee, tướng Stonewall Jackson và rất nhiều tướng lĩnh quân đội cũng đều có thói quen này. Có lẽ những người này đều nhận thấy những điều mà William James đã nói là hoàn toàn hợp lý, nhà tâm lý học này đã từng nói: "Nếu con người và Thượng đế luôn có mối quan hệ với nhau thì hãy vui vẻ mà đón nhận những gì Thượng đế ban tặng, và chúng ta có thể trở thành những người mà chúng ta hằng mơ ước".

Rất nhiều người nổi tiếng đã nhận thấy điều này. Ở nước Mỹ có tới 7,2 triệu tín đồ và trong số đó cũng có rất

nhiều nhà khoa học. Chẳng hạn như tiến sĩ Alexis Carrel, tác giả cuốn "Những bí mật của con người nổi tiếng" đã từng viết rằng: "Thông qua cầu nguyện, con người có thể tìm thấy nguồn năng lượng lớn nhất, nó giống như lực hấp dẫn của trái đất hoàn toàn có thật. Là bác sĩ, tôi đã nhìn thấy nhiều phương pháp trị liệu thất bại, nhưng lại có những người chỉ cần cầu nguyện mà có thể hồi phục... Cầu nguyện cũng giống như những chùm ánh sáng, là khởi nguồn cho sự minh mẫn sáng suốt, cũng là nơi giúp chúng ta tìm ra sức mạnh của chính mình... Trong những lời cầu nguyện, con người có thể tìm ra những nguồn năng lượng mới để bổ sung cho sức mạnh có hạn của mình. Lúc chúng ta cầu nguyện là lúc chúng ta có thể tạo ra một nguồn năng lượng mới, có thể bù đắp những chỗ thiếu hụt của con người, làm cho chúng ta có thể phục hồi sức khỏe. Chỉ cần cầu nguyện, cả tinh thần và thể xác của chúng ta đều có lợi. Không ai cầu nguyện mà không được ích lợi gì.

Đô đốc hải quân Richard E. Byrd là người rất hiểu biết sức mạnh của những lời cầu nguyện, bởi vì những lời cầu nguyện đã giúp ông vượt qua giai đoạn khó khăn nhất trong cuộc đời. Ông đã viết truyện về cuộc đời mình với nhan đề: "Cô độc". Năm 1934, ông đã sống sót sau suốt năm tháng trời ở một căn phòng nhỏ giá rét vùng Nam Cực. Ông sống đơn độc chỉ có một mình, gió rét căm căm, nhiệt độ nhiều khi xuống tới - 82°C. Ông trải qua những đêm dài mê mông trong vùng đất nơi cực địa của trái đất. Một hôm ông sợ hãi phát hiện ra rằng ông bị nhiễm độc khí CO₂ do bị rò ra từ lò sưởi. Ông không biết phải làm gì khi đó? Đội cứu hộ gần nhất cũng cách đó 123 dặm, mất vài tháng cũng chưa chắc tới được chỗ của ông. Ông thử sửa lại lò sưởi, nhưng sửa không được nên khí vẫn rò ra khiến ông bị hôn mê, gần như mất hết cảm

giác. Ông ăn không được, ngủ không yên, càng ngày càng kiệt quệ. Ông lo sợ rằng mình không thể sống được cho tới sáng hôm sau. Ông nghĩ đây có lẽ là nắm mồ của mình, thì thể của ông có lẽ sẽ bị vùi sâu trong băng tuyết.

Vậy điều gì đã cứu sống ông, trong sự cô đơn tuyệt vọng. Ông cầm lấy cuốn nhật ký và đọc đến đoạn: "Sống trong vũ trụ bao la loài người không hề cô độc". Ông nghĩ tới bầu trời với vô vàn các vì tinh tú, nghĩ đến trật tự của các hành tinh trong dải thiên hà, nghĩ đến mặt trời chiếu sáng vĩnh hằng rồi sẽ có một ngày sẽ mang ánh mặt trời đến với vùng đất Nam Cực hoang vu không một bóng người này. Vì thế ông đã viết: "Tôi không hề cô độc".

Cho dù vùi thân trong vùng đất đầy băng giá của băng tuyết, ông cảm thấy mình không hề cô độc. Chính điều này đã cứu sống ông. Tôi biết rằng quan niệm mới mẻ này đã giúp đỡ tôi vượt qua giai đoạn khó khăn nhất của cuộc đời. Ông nói: "Mỗi một con người đều có những nguồn năng lực vô tận mà không một ai biết sử dụng hết nguồn sức mạnh vô cùng ấy. Ông đã cầu nguyện Thượng đế chỉ cho ông biết sử dụng nguồn năng lượng ấy để chiến thắng số phận.

Ông Glenn Arnold cũng học được chân lý ấy khi ông còn ở trên những cánh đồng ngô của bang Illinois. Câu chuyện của ông như sau: "Tám năm trước, khi nhận thấy lối thoát cuối cùng của cuộc đời, tôi liền lên xe, lái một mạch ra phía bờ sông, tôi là một kẻ thất bại. Một tháng trước thế giới nhỏ bé xung quanh tôi như hoàn toàn sụp đổ, công việc kinh doanh ở nhà máy sản xuất đồ điện dân dụng của tôi bị thua lỗ, mẹ tôi thì đã già và đang ở giai đoạn cuối cùng của cuộc đời, vợ tôi còn đang mang bầu đứa con thứ hai. Những khoản nợ bác sỹ ngày càng chồng chất. Mọi thứ trong gia đình đều đem đi cầm cố, từ xe ô tô cho đến đồ dùng gia đình, tiền bảo hiểm tôi cũng đã lĩnh

vay trước hạn. Khi đó mọi việc đã sụp đổ hết, mà tôi không có cách nào có thể gánh vác nổi nữa. Do vậy, tôi lên xe lái một mạch ra phía bờ sông quyết định kết thúc cả mớ hỗn loạn tại đây.

Tôi lái xe ra vùng ngoại ô tới mấy dặm, tôi dừng xe và bước xuống đường, tôi khóc òa lên như một đứa trẻ. Sau khi suy nghĩ rất kỹ càng trong tôi có sự thay đổi. Tôi nghĩ mình phải dùng lý trí để suy xét thật kỹ việc này. Không những thế mà phải nghĩ theo chiều hướng tích cực. Thực sự thì tình hình đã bị đât đến đâu? Còn tệ hại hơn nữa không? Thật sự đã hết mọi hy vọng rồi hay sao? Hay mình vẫn còn một chút hy vọng.

Ngay tại đây, tại thời điểm ấy, tôi quyết định phó mặc cuộc đời mình cho Thượng đế. Tôi bắt đầu cầu nguyện, cầu nguyện rất thành tâm. Dường như lần cầu nguyện này quyết định cả cuộc đời tôi vậy. Quả thật, mọi việc đã diễn ra như vậy, những chuyện đến với tôi cứ như một phép mầu vậy. Từ khi đem mọi nỗi khổ đau của mình gửi gắm cho một sức mạnh lớn lao, tôi cảm thấy chưa bao giờ tâm hồn mình lại bình yên như vậy trong suốt mấy tháng qua. Tôi đã ngồi đó khoảng nửa tiếng đồng hồ, vừa khóc vừa cầu nguyện, sau khi về nhà, tôi đã ngủ được một giấc ngon lành.

Sáng hôm sau, trong tôi bùng lên một niềm tin mới, tôi không còn cảm thấy sợ hãi gì nữa, vì tôi biết luôn có Thượng đế chỉ đường dẫn lối cho tôi đi. Tôi tự tin ngẩng cao đầu đi tới một công ty bách hoá, tự tin đăng ký làm nhân viên tiêu thụ đồ điện. Tôi biết mình có đủ khả năng để đáp ứng công việc này. Quả nhiên đúng như vậy. Sau này công việc của tôi rất suôn sẻ, cho tới tận khi chiến tranh thế giới nổ ra. Sau đó tôi làm nhiệm vụ bán bảo hiểm nhân thọ, tất cả mọi điều đều do sự chỉ đường dẫn lối của Thượng đế.

Đó là câu chuyện của năm năm về trước, bây giờ tôi đã trả được hết nợ, tôi có ba đứa con rất đáng yêu, tôi còn tự mua được nhà, mua được xe mới, và còn có 250.000 đôla tiền bảo hiểm.

Nghĩ tới những truyện trước kia, tôi cảm thấy mình rất may mắn vì đã trải qua những tháng gần như mất đi tất cả, tuyệt vọng đến mức có ý định tự tử. Vì nhờ sự tuyệt vọng bi thảm đó mà tôi biết tìm đến sức mạnh của Thượng đế. Trước kia tôi có bao giờ dám mong ước có đủ niềm tin và sự bình an trong tâm hồn như hiện nay đâu.

Tại sao niềm tin tôn giáo lại có thể đem lại cho con người sự bình an như vậy đâu? Câu hỏi này đã được nhà tâm lý học William James trả lời rất cụ thể: "Thuỷ triều lên xuống chưa bao giờ tác động tới sự tĩnh lặng nơi đáy biển. Một con người nếu như có quan niệm về giá trị cuộc sống vĩnh hằng và rộng lớn, thì những điều không mong muốn xảy ra trong cuộc sống sẽ không thể nào làm anh ta sụp đổ một cách dễ dàng. Một người có niềm tin sâu sắc vào tôn giáo thì luôn luôn đứng vững. Họ đều có những sự chuẩn bị kĩ càng cho những tình huống trong cuộc sống hàng ngày nên họ có thể đương đầu một cách tự tin."

Khi chúng ta âu lo phiền não, tại sao chúng ta không gửi gắm mình cho Thượng đế? Nhà triết học nước Đức Kant đã từng nói: "Chúng ta cần có niềm tin bởi vì chúng ta cần có nó cho cuộc sống". Tại sao chúng ta không kết hợp sức mạnh của chúng ta với sức mạnh vô song của vũ trụ?

Cho dù bạn không phải là một người được coi là đáng kính, cho dù bạn luôn hoài nghi tất cả thì cầu nguyện vẫn đem lại lợi ích lớn hơn bạn tưởng tượng. Bởi vì cầu nguyện hết sức thực tiễn. Và sao nói cầu nguyện rất thực

tiền? Bởi vì cầu nguyện có thể đáp ứng ba nhu cầu tinh thần cơ bản của bạn, cho dù bạn là người không có niềm tin tôn giáo.

1. Cầu nguyện có thể giúp chúng ta giải bày những phiền não. Trong chương IV tôi đã từng nói, không thể giải quyết được một vấn đề khi chưa biết rõ nguyên nhân của nó. Trên phương diện nào đó có thể nói, cầu nguyện cũng giống như viết các rắc rối của bạn lên giấy. Nếu như chúng ta cần sự giúp đỡ, cho dù đó là sự giúp đỡ của Thượng đế đi chăng nữa thì trước tiên chúng ta cần phải nói rõ vấn đề của mình.

2. Cầu nguyện giúp cho chúng ta có cảm giác vơi bớt sự đau khổ, bởi vì chúng ta không còn đơn độc mà đấu tranh với cuộc đời. Một con người cho dù kiên cường đến đâu cũng không thể đơn độc mà đương đầu với tất cả sự phiền muộn riêng tư không thể nói cùng ai. Kể cả những người thân thiết nhất lại càng không thể. Có nhà tâm lý học đã nói, hãy mang những nỗi lo âu phiền muộn của mình giải bày với người khác. Điều này rất có lợi cho bản thân. Nhưng nếu không thể giải bày cùng ai, bạn có thể giải bày cùng thần thánh.

3. Cầu nguyện là một hình thức lựa chọn những hành động, nó là sự khởi động khởi đầu cho hành động thực sự. Nếu ngày ngày đều tụng kinh, thì chắc chắn không vô ích, ý của tôi là người đó nhất định sẽ làm một việc gì đó để vượt qua cửa ải khó khăn. Nhà khoa học nổi tiếng Alexis Carsel đã từng nói: "Cầu nguyện là cách thức khởi động nguồn năng lượng tiềm ẩn trong mỗi người một cách hiệu quả nhất". Vậy tại sao chúng ta không vận dụng cách khởi động đó nhiều hơn? Bạn có thể gọi đó là Thượng đế là Thánh Ala hoặc bất cứ ai đều được. Nếu không bạn sẽ lại mất rất nhiều thời gian để tranh luận xem sẽ gọi tên lực lượng đó là gì.

Bây giờ các bạn có thể gấp sách lại, đóng cửa và có thể quỳ gối cầu nguyện đi và gạt bỏ mọi gánh nặng trong lòng bạn. Nếu như bạn đã mất đi niềm tin, thì bạn có thể cầu nguyện Thượng đế để tìm lại niềm tin! Hãy để chúng ta đọc một lần bài kinh cầu nguyện mà 700 năm trước thánh Francis đã đọc: "Thượng đế toàn năng, con xin Người cho con trở thành kẻ phụ tá của Người. Trong sự tạo lập thế giới hoà bình, nơi nào đầy hận thù con sẽ mang lại tình yêu thương. Nơi nào đầy đau thương con sẽ mang tới lòng khoan dung, con sẽ mang niềm tin tới những nơi còn đầy ngờ vực. Chúa của con, xin Người hãy cho con sức mạnh để động viên, đồng cảm, quan tâm, yêu thương người khác. Bởi vì con chỉ nhận được khi con đã cho. Con khoan dung với người khác là con sẽ nhận được sự khoan dung, khi con về với Chúa là cuộc sống của con sẽ vĩnh hằng".

PHẦN THỨ NĂM

DỪNG BUỒN PHIỀN VÌ NHỮNG LỜI CHỈ TRÍCH LÀM THẾ NÀO CÓ THỂ BÌNH THẢN TRƯỚC NHỮNG LỜI CHỈ TRÍCH

Nguyên tắc thứ 1:

Những lời chỉ trích vô nghĩa luôn ẩn chứa trong đó sự ca ngợi. Bởi vì tài năng của bạn đã khiến người khác đố kỵ. Hãy nên nhớ rằng: "Không ai động đến những kẻ vô danh cả".

Nguyên tắc thứ 2: Hãy gắng sức làm việc, lời chỉ trích sẽ tự bay mất.

Nguyên tắc thứ 3: Hãy ghi chép lại những việc sai lầm của bạn, hãy tự phê bình chính mình. Tất nhiên không ai là hoàn hảo cả. Chúng ta hãy học tập phương pháp của Franklin. Hãy cố sức làm việc bạn sẽ tránh được mọi lời chỉ trích vô căn cứ.

Chương XX:

CHỈ TRÍCH LÀ ẨN CHỨA LỜI KHEN

"Những kẻ tiểu nhân thường rất đặc ý với những nhược điểm hoặc những lỗi lầm của những người vĩ đại".

Schopenhauer

Nếu bị chỉ trích, bạn nên nhớ rằng bạn phải là người gây sự chú ý đối với người khác, đồng thời cũng nói lên bạn phải có thành công nhất định nên mới đáng để người khác chú ý.

Hãy nhớ kĩ, những lời chỉ trích vô lí thường là một lời khen cố bị che đậy.

Hãy nhớ rằng, không ai để ý đến những kẻ vô danh cả.

Năm 1929, một sự kiện gây xôn xao trong ngành giáo dục ở nước Mỹ. Rất nhiều người đã tới Chicago để tìm hiểu điều đó. Vài năm trước, một thanh niên tên là Robert Hutchins đã theo học hệ vừa học vừa làm tại Đại học Yale. Anh ta đã làm rất nhiều nghề: phục vụ, thợ mộc, gia sư... Nhưng chỉ tám năm sau, anh ta đã trở thành hiệu trưởng trường Đại học Chicago - lớn thứ tư nước Mỹ. Năm đó anh ta mới 30 tuổi, một điều không thể ngờ tới. Một số nhà giáo dục lão làng đã cho rằng việc đó

là không thể. Không biết có bao nhiêu lời công kích đã được đưa ra. Nào là anh ta còn quá trẻ, không có kinh nghiệm, lý luận giáo dục rất hoang đường...! Cuối cùng đến báo chí cũng không còn khách quan nữa, cũng nhảy vào công kích.

Hôm anh nhậm chức, một người bạn của Hutchins đã nói với cha của anh rằng: "Sáng hôm nay, tờ báo đã bắt đầu tấn công con bác trên trang xã luận, thật không thể nào tưởng tượng được".

Cha của Hutchins đã nói: "Vấn đề bắt đầu nghiêm trọng rồi đây, nhưng ai ai cũng biết rằng *"Không ai động đến kẻ vô danh cả"*. Những người càng nổi tiếng thì càng bị công kích mạnh. Hoàng thân Windoor, người sau này trở thành vị công tước thứ 13 của nước Anh cũng từng trải qua những chuyện tương tự như vậy. Năm 14 tuổi, ông theo học ở Học viện Hải quân Dartmoouth - tương đương với Học viện Hải quân của Mỹ. Một hôm, một sỹ quan hải quân trông thấy ông đang khóc liền hỏi xem có chuyện gì xảy ra. Lúc đầu ông không dám nói, nhưng sau đó ông kể lại mọi chuyện. Thì ra ông bị mấy sinh viên năm cuối đá cho một cái. Vị hiệu trưởng biết chuyện liền gọi đám sinh viên đó đến để tra hỏi, thực ra vị hoàng thân không có ý trả thù ai cả nhưng hiệu trưởng quyết tìm cho ra người có hành vi thô lỗ ấy.

Một lúc sau, một số sinh viên năm cuối đã thừa nhận hành vi của họ. Nguyên nhân là: "Sau này khi họ trở thành sỹ quan của hải quân hoàng gia Anh, họ có thể khoác lác rằng, họ đã từng đá đít vua nước Anh".

Do vậy, nếu bị chỉ trích, bạn nên nhớ rằng bạn phải là người gây sự chú ý đối với người khác, đồng thời cũng nói lên bạn phải có thành công nhất định nên mới đáng để người khác chú ý. Rất

nhiều người mượn cớ chỉ trích người thành công hơn bản thân mình để tìm kiếm cảm giác thoải mái. Khi đang viết chương này, tôi nhận được một bức thư của một người phụ nữ đã chỉ trích tướng William Booth, người sáng lập ra đội quân cứu cả thế giới. Cũng chỉ vì tôi đã ca ngợi vị tướng này trong một chương trình trên đài phát thanh, người phụ nữ đã viết thư cho tôi biết, vị tướng này đã biến 8 triệu đô la cứu tế những người nghèo khổ thành của riêng. Sự tố cáo này là hoàn toàn bịa đặt, chỉ có điều mục đích của người phụ nữ này không phải tìm ra chân lý, mà bà ta chỉ muốn công kích một con người có những đức tính tốt đẹp hơn bà ta. Lá thư của bà ta tất nhiên không thể ảnh hưởng tới cảm nhận của tôi về tướng Booth, mà còn giúp tôi hiểu rõ hơn về nhân cách của người đàn bà kia. Nhà triết học Schopenhauer đã từng nói: **"Những kẻ tiểu nhân thường rất đặc ý với những nhược điểm hoặc những lỗi lầm của những người vĩ đại"**.

Chẳng ai có thể tin rằng hiệu trưởng trường Đại học Yale lại là kẻ tiểu nhân nhưng ông Timothy Dwight, đã từng là hiệu trưởng trường Yale, lại rất vui sướng khi đã công kích một vị ứng cử viên tổng thống Mỹ. Dwight nói, nếu vị ứng cử viên này mà đắc cử, thì đất nước sẽ lâm vào cảnh công khai hoá hoạt động mại dâm; hành động thô bỉ, thật giả lẫn lộn, đạo đức suy đồi và không có kỷ cương trật tự".

Cứ theo như những lời mạt sát gay gắt này thì kẻ bị mạt sát quả thật xấu xa như vậy hay sao. Thế nhưng người bị mạt sát không phải ai khác mà chính là Tổng thống Thomas Jefferson, người đã viết bản "tuyên ngôn độc lập" nổi tiếng, mở đầu cho nền dân chủ tại Mỹ.

Có một người Mỹ bị gọi là "nguy quân tử", "kẻ lừa đảo", "kẻ sát nhân"... Bạn thử đoán xem là ai? Trên các hoạ

báo, một người được về ngồi trên pháp trường, dao kẻ sát cổ hay một người đi đường bị đám đông xúm vào chửi rủa. Ông là ai? Chẳng phải ai khác mà chính là Tổng thống Washington. Đây là những chuyện từ rất xa xưa rồi, có lẽ con người bây giờ đã tiến bộ hơn. Vậy hãy để tôi lấy một vài ví dụ xảy ra gần đây nhất: Thượng tướng Adam Robert E. Reary đã thám hiểm Bắc Cực vào tháng 4 năm 1909. Ông đã rời bỏ thế giới văn minh, để thám hiểm vùng đất mới trong cái giá lạnh đến kinh người và cái đói khát có thể mất mạng, nhiệt độ ở đây lạnh đến nỗi tám ngón chân cũng bị đóng băng và phải cắt bỏ. Hoàn cảnh khắc nghiệt đến nỗi ông lo chính mình sẽ mắc chứng thần kinh hoảng loạn. Vậy mà đám sĩ quan hải quân Washington lại vô cùng phẫn nộ vì sự quá nổi tiếng của Reary, họ liền vu khống ông dùng kinh phí nghiên cứu khoa học để đến Bắc Cực. Và họ tin sự thật đúng là như vậy, bởi vì một khi con người đã quá tự tin vào chính mình, lúc đó thật khó khiến được họ thay đổi. Họ muốn bôi nhọ và làm ông Reary nhục chí, thậm chí sau này chỉ có tổng thống Mỹ trực tiếp ra lệnh thì Reary mới thực hiện được nhiệm vụ của mình.

Nếu như Reary làm việc tại bộ chỉ huy Hải quân Washington thì có ai dám công kích ông không? Chắc chắn không, bởi vì nếu ở đó vai trò của ông sẽ chẳng có gì quan trọng đến nỗi khiến mọi người phải ghen tị.

Tướng Ulysses S. Grant thì gặp một chuyện còn bi thảm hơn cả chuyện của tướng Reary. Năm 1862, trong cuộc nội chiến, quân đội do tướng Grant chỉ huy giành được thắng lợi lớn cho miền Bắc, mặc dù trận đánh chỉ diễn ra trong có một buổi chiều, chiến thắng này đã làm tên tuổi ông nổi như cồn, đến nỗi nhà thờ của cả vùng từ Maine cho đến sông Missisipi đều đổ chuông ăn mừng. Có điều, chỉ sáu tuần lễ sau chiến thắng lẫy lừng này, vì

tướng anh hùng của miền Bắc đã lại bị bắt và bị tước hết cả quyền lực, phải sống trong sự nhục nhã và tuyệt vọng.

Tại sao tướng Gant đang trong chiến thắng vang dội lại ngay lập tức bị giam cầm. Nguyên nhân chính là tài năng của ông bị cấp trên ghen ghét, đố kỵ.

Nếu như chúng ta buồn bã vì những lời chỉ trích vô lý thì áp dụng ngay nguyên tắc này để vượt qua nỗi buồn.

Hãy nhớ kĩ, những lời chỉ trích vô lí thường là một lời khen cố bị che đậy.

Hãy nhớ rằng, không ai để ý đến những kẻ vô danh cả.

Chương XXI:

LÀM VIỆC HẾT MÌNH SẼ TRÁNH ĐƯỢC NHỮNG LỜI CHỈ TRÍCH

Chỉ cần bạn không phản ứng đối với bất cứ hành vi chỉ trích nào thì chắc chắn hành vi đó sẽ chấm dứt. Tôi nỗ lực hết mình cống hiến cho công việc và tôi sẽ luôn làm như vậy cho đến hơi thở cuối cùng. Nếu kết quả chứng minh những điều tôi làm là hoàn toàn đúng, thì những lời chỉ trích vô lý sẽ chẳng có một chút ý nghĩa nào cả. Ngược lại, nếu tôi sai thì cho dù có mười vị thiên sứ chứng minh rằng tôi đúng, thì cũng chẳng có tác dụng gì.

Lincoln

Cho dù có ai đó lừa dối tôi, bán rẻ tôi, đâm dao vào lưng tôi, có thể tôi bị người thân thiết nhất làm phản, tôi cũng không để mình phải chịu sự đau khổ. Ngược lại, tôi phải tự biết nhắc nhở mình, rằng đây là cảnh ngộ mà bản thân Chúa Jesu đã gặp phải. Bạn hãy cống hiến hết mình, sẽ tránh được những lời thị phi vô căn cứ.

Có lần tôi đã phỏng vấn thiếu tướng Smedley Butler, một người đầy tài năng của hải quân lục chiến Hoa Kỳ.

Ông nói với tôi: khi còn trẻ ông rất tham vọng trở thành người nổi tiếng. Ông luôn mong muốn gây được

những ấn tượng tốt đẹp cho mọi người. Lúc đó chỉ cần một lời phê bình của ai đó cũng khiến ông rất buồn bã. Nhưng nhờ được tôi luyện trong môi trường hải quân lục chiến hơn 30 năm nên ông đã trở thành một người rất kiên cường. Ông nói: "Tôi bị người ta chửi rửa như loài chó, rắn độc hay là đồ khốn khiếp, ngoài ra còn thường xuyên bị các chuyên gia công kích, bêu xấu và hứng chịu lời thoá mạ với những từ ngữ xấu xa nhất không có trong từ điển. Bây giờ chỉ cần ai đó buông lời chửi rửa thì tôi lập tức bỏ đi mà không cần biết đó là ai."

Butler trở nên chai sạn trước những lời chỉ trích, tuy nhiên không ít người lại xem đó là điều thật sự nghiêm trọng. Tôi nhớ một lần cách đây vài năm, một phóng viên của báo The Sun tại thành phố New York đã tới thăm quan lớp học buổi tối của tôi. Sau đó, người này viết một bài báo công kích công việc của tôi và cá nhân con người tôi. Tôi bức dọc không thể nào chịu được và cho rằng đây là một sự sỉ nhục. Tôi đã gọi đến cho chủ bút báo đó. Tôi yêu cầu báo phải công khai nói lời xin lỗi. Tôi muốn trừng phạt lỗi lầm của họ.

Nghĩ lại việc làm của mình trước đó, tôi cảm thấy rất hối hận. Bây giờ tôi mới hiểu rằng, phần lớn độc giả chẳng hề biết tới bài báo đó, còn những độc giả đã đọc bài báo đó thì cho đây cũng chỉ là một câu chuyện giải trí tầm phào. Họ sẽ nhanh chóng quên mất nó chỉ trong vài tuần.

Tôi cũng hiểu chẳng có ai thực sự quan tâm đến chuyện của người khác, bởi vì họ chỉ nghĩ đến bản thân mà thôi. Họ quan tâm đến bệnh cảm cúm nhức đầu xoàng xĩnh của mình, thậm chí nó còn nghiêm trọng hơn nhiều tin cáo phó của bạn và tôi.

Cho dù có ai đó lừa dối tôi, bán rẻ tôi, đâm dao vào lưng tôi, có thể tôi bị người thân thiết nhất làm

phản, tôi cũng không để mình phải chịu sự đau khổ. Ngược lại, tôi phải tự biết nhắc nhở mình rằng đây là cảnh ngộ mà bản thân Chúa Jesu đã gặp phải. Trong 12 môn đồ thân tín nhất của chúa Jesu, có một người chỉ vì số tiền bằng 19 đôla bây giờ đã bán rẻ đức Chúa, còn một môn đồ khác ba lần công khai tuyên bố không quen biết Chúa Jêsu, thậm chí còn thể thốt. Trong 12 môn đồ có tới 2 người làm phản thì tỉ lệ bị phản bội đã lên tới 1/6. Đến chúa Jêsu còn phải chịu nạn như vậy thì một người bình thường như chúng ta dựa vào cái gì mà dám ca thán? Chính chúa Jêsu cũng từng bị bán rẻ.

Cách đây đã lâu, mặc dù biết không thể tránh khỏi những lời chỉ trích vô lý, nhưng tôi đã biết một điều quan trọng, hơn đó là đừng để mình phải chịu đựng sự vô lý đó.

Tôi cũng phải nhận thức rõ ràng rằng: tôi chỉ bỏ qua những lời chỉ trích ác ý vô căn cứ thôi chứ không phải phớt lờ mọi lời chỉ trích.

Tôi đã hỏi phu nhân Tổng thống Rooservelt về cách bà đã đối phó với những điều công kích thị phi. Đương nhiên ai cũng biết bà luôn luôn gặp phải những vấn đề này, bà là người có nhiều bạn bè nhất và cũng là người có nhiều kẻ thù nhất.

Bà nói với tôi rằng lúc bà còn trẻ, bà luôn luôn lo sợ những câu chuyện đàm tiếu và những lời chỉ trích của thiên hạ. Một lần bà hỏi chị của Tổng thống: "Em rất muốn làm việc này nhưng lại sợ người khác công kích".

Chị gái Tổng thống Roosevelt nhìn em dâu một lát rồi nói: "Chỉ cần tin rằng việc mình sắp làm là đúng đắn thì đừng bao giờ để ý xem người khác nói gì". Phu nhân Tổng thống Roosevelt nói với tôi rằng, nhờ câu nói đó mà bà luôn đứng vững trong những năm tháng sống tại Nhà Trắng.

Tôi cũng từng hỏi ông Matthew C. Bruch, chủ tịch tập đoàn AIC rằng có phải ông rất dị ứng với những lời phê bình, chỉ trích hay không? Ông trả lời: "Quả thật không sai, khi tôi còn trẻ tôi rất ghét bị người khác phê phán, vì lúc đó tôi có tham vọng được mọi người trong công ty đánh giá là con người hoàn hảo. Nếu như mọi người không coi trọng tôi, tôi sẽ rất buồn bã. Để làm vừa lòng một người có ý kiến trái ngược với tôi thì tôi sẽ làm phật ý một người khác. Do vậy tôi lại phải đi xoa dịu người thứ hai, kết quả là rất nhiều người kêu ca phàn nàn về tôi. Cuối cùng tôi nhận ra, để tránh người khác đàm tiếu về mình, tôi đã tự nhủ rằng: "Nếu bạn ở vị trí lãnh đạo, thì chắc chắn sẽ bị chỉ trích nhiều nhất, nên phải chấp nhận nó thôi!" Điều này đã giúp ích cho tôi rất nhiều, từ đó trở đi, tôi chỉ còn cách là cống hiến hết mình và bỏ ngoài tai mọi lời thị phi vô lý và không bao giờ buồn về nó nữa."

Nhạc sĩ Deams Taylor có cách chống đỡ với những lời đồn thổi còn hiệu quả hơn. Ông không những không để những lời chỉ trích làm hại đến bản thân mình mà còn thản nhiên công nhận những điều đó. Ông còn đem nó ra để bình luận trong các tiết mục âm nhạc của đài truyền hình vào các buổi chiều chủ nhật. Có một bà viết thư gửi cho ông, gọi ông là "Kẻ lừa đảo, tên phản bội, loài rắn độc, kẻ ngu dốt". Taylor đã bình luận về lá thư của người đàn bà này trong tác phẩm: "Con người và âm nhạc". Ông viết: "Tôi cho rằng có thể người phụ nữ này đã tùy tiện nói ra như vậy, vì thế trong tiết mục phát sóng lần sau, tôi đã mang bức thư ra đọc cho thính giả nghe. Chỉ vài hôm sau, tôi lại nhận được chính bức thư của người phụ nữ kia, bà vẫn khẳng định cho tôi là kẻ lừa đảo, bịp bợm, là loài rắn độc là kẻ rỗng tuếch". Tôi rất khâm phục thái độ xử lý của ông Taylor đối với những lời mạt

sát, thoá mạ, đó là sự chân thành, bình tĩnh và hài hước đến cao độ của ông.

Ông Charles Schwab, một doanh nhân nước Mỹ, trong một buổi diễn thuyết trước đông đảo sinh viên trường Princetown, ông đã thẳng thắn nói về bài học quan trọng mà ông đã trải qua trong đời mà một công nhân già người Đức làm việc trong một xưởng đúc thép đã dạy ông, bác công nhân già này đã có một trận cãi nhau kịch liệt với một công nhân khác. Cuộc tranh luận dữ dội đến mức người công nhân kia quăng người công nhân già xuống nước. Lúc ông ta đến phòng làm việc của tôi, người ông còn dính đầy bùn. Tôi hỏi ông sẽ làm gì sau khi người ta làm như vậy với ông, nhưng ông nói: "Tôi chẳng có gì để nói, chỉ cười mà cho qua chuyện thôi". Ông đã lấy câu nói của người công nhân già làm câu châm ngôn cho mình.

Dùng câu châm ngôn "chỉ cười mà cho qua chuyện" để đối phó với kẻ thù, thì thật lợi hại. Nếu bạn công kích lại kẻ thù thì chắc chắn sẽ dẫn đến cuộc xung đột lớn, nhưng nếu bạn phải đối đầu với một người chỉ "cười mà cho qua chuyện", thì bạn có thể nói gì được đây?

Vị tổng thống trong thời kỳ nội chiến ở Mỹ- ông Lincoln - nếu không học được cách đối phó với những lời chỉ trích, thoá mạ ghê gớm thì có lẽ ông đã gục ngã từ lâu rồi. Cách mà ông ứng phó với những lời chỉ trích đầy ác ý đã trở thành kinh nghiệm quý báu, Lincoln đã nói rằng: **"Chỉ cần bạn không phản ứng đối với bất cứ hành vi chỉ trích nào thì chắc chắn hành vi đó sẽ chấm dứt. Tôi nỗ lực hết mình cống hiến cho công việc và tôi sẽ luôn làm như vậy cho đến hơi thở cuối cùng. Nếu kết quả chứng minh những điều tôi làm là hoàn toàn đúng, thì những lời chỉ trích vô lý sẽ chẳng có một chút ý nghĩa nào cả."**

Ngược lại, nếu tôi sai thì cho dù có mười vị thiên sứ chứng minh rằng tôi đúng, thì cũng chẳng có tác dụng gì."

Câu nói này của Lincoln đã được tướng quân Bergeranad đóng khung treo lên tường, còn ông Christer thì dán trong phòng làm việc.

Nếu như bạn gặp phải những lời chỉ trích đầy ác ý, hãy nhớ kỹ điều này:

"Bạn hãy cố gắng hết mình, sẽ tránh được những lời thị phi vô căn cứ".

Chương XXII:

HÃY HỌC CÁCH TỰ PHÊ BÌNH MÌNH

- Tôi thất bại hoàn toàn là do lỗi của mình, không thể trách cứ ai được cả. Kẻ thù lớn nhất của tôi là chính tôi, đó là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến sự bi thảm của cuộc đời tôi.

Napoleon

- Khi nghe những người khác nói tới nhược điểm của mình, bạn cũng đừng nên vội vàng thanh minh, biện hộ, bởi vì chỉ những kẻ ngu dốt mới vội vàng làm như vậy.

- Hãy ghi chép việc làm sai lầm của bạn vào một quyển sổ, rồi tự đánh giá những việc làm đó. Vì chúng ta không phải là con người hoàn hảo, vậy tại sao chúng ta không lắng nghe những ý kiến đóng góp phê bình.

Trong hồ sơ của tôi có một chiếc cặp đựng tài liệu có tiêu đề là FTD (Fool thing I have done-những điều ngớ ngẩn mà tôi đã làm). Trong chiếc cặp đó có chứa những dòng nhật ký ghi lại những chuyện ngốc nghếch mà tôi đã gây ra. Có những chuyện tôi kể cho thư ký ghi, nhưng có những chuyện vô cùng riêng tư, áu trĩ, đến mức tôi không còn mặt mũi nào để người khác biết nên tôi phải tự tay viết ra.

Tôi còn nhớ trong những tập hồ sơ của 15 năm trước có những lời mà tôi tự phê bình mình. Trên thực tế, nếu tôi thành thật với mình hơn thì có lẽ ngăn tử của tôi đã đẩy áp những tập "tự phê bình" rồi. Tôi nhớ rất rõ rằng 3000 năm trước Hoàng đế La Mã đã có câu: "Tôi không phải là kẻ thông minh nhất đến nỗi chưa mắc một sai lầm nào".

Mỗi lần tôi cầm chiếc cặp đựng FTD, để đọc lại những lời tự phê bình, nó đều đã giúp tôi giải quyết vấn đề khó khăn nhất, đó là nghiêm khắc với bản thân.

Tôi đã từng trút phiên muộn của mình lên đầu những kẻ khác, nhưng thời gian và tuổi tác càng cao, tôi hy vọng mình càng hiểu biết hơn. Tôi nhận thấy nên tiên trách kỷ, hậu trách nhân. Cũng có rất nhiều người trải qua năm tháng cũng nhận biết được điều đó. Khi bị đày ra Saint Hellene, Hoàng đế Napoleon đã nói: **"Tôi thất bại hoàn toàn là do lỗi của mình, không thể trách cứ ai được cả. Kẻ thù lớn nhất của tôi là chính tôi, đó là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến sự bi thảm của cuộc đời tôi."**

Tôi xin kể cho các bạn nghe một câu chuyện về một con người đã rất nghiêm khắc với bản thân. Đó là H.P.Howell. Ngày 31 tháng 7 năm 1944 ông đã đột tử tại một khách sạn ở thành phố New York. Cái chết bất ngờ của ông làm chấn động cả nước Mỹ, làm xôn xao cả Wall Street, bởi vì ông là một nhà tài phiệt trong giới kinh doanh thị trường chứng khoán. Ông còn là chủ tịch hội đồng quản trị ngân hàng ngoại thương và kiêm nhiệm ở hội đồng quản trị của vài công ty khác nữa.

Tuy ông không được học hành nhiều một cách chính quy bài bản, ông đã từng làm việc tại một cửa hàng nhỏ ở một làng quê, vậy mà sau này ông trở thành giám đốc bộ phận tín dụng của công ty thép của Mỹ và còn tiến xa hơn nữa.

Tôi đã từng hỏi về bí quyết thành công của ông, ông đã nói với tôi: "Mấy năm trước, tôi luôn luôn có một quyển sổ ghi lại tất cả công việc và các cuộc hẹn trong ngày. Những người thân trong gia đình cũng không dám mong tôi ở nhà vào buổi tối ngày cuối tuần bởi vì họ biết tôi thường dành buổi tối đó để tự kiểm điểm mình và đánh giá kết quả các công việc mà tôi đã làm được trong tuần. Sau bữa tối, tôi ngồi một mình để mở quyển sổ ghi chép ra, xem xét toàn bộ các cuộc gặp gỡ, các vấn đề được thảo luận và nội dung hội nghị trong tuần. Tôi tự hỏi, trong tuần này tôi có mắc sai lầm nào không? Những việc gì tôi đã làm được? Và nên làm gì để thúc đẩy các công việc được nhanh hơn? Từ kinh nghiệm lần này có thể rút ra bài học gì?... Việc xem xét lại sự kiện đã làm trong tuần nhiều khi khiến tôi không vui, có lúc tôi lại không dám tin rằng mình lại xử sự một cách thô lỗ như vậy. Đương nhiên, sau này khi đã chín chắn hơn và các lỗi lầm ngày càng ít đi, tôi luôn duy trì thói quen này để đánh giá hành động của mình, thói quen này đã giúp tôi rất nhiều.

Có lẽ ông Howell đã học được từ ông Franklin, nhưng ông Franklin không chờ tới tận cuối tuần mới kiểm điểm chính mình, mà ngày nào ông cũng duy trì thói quen này. Ông đã tự phát hiện ra mình hay mắc một lỗi lầm là quá lãng phí thời gian, hay lo lắng về những chuyện vặt vãnh và tranh cãi.

Một người thông tuệ như Franklin biết rằng nếu những sai lầm mà không được sửa chữa thì sẽ không bao giờ thành công được. Do vậy, mỗi một tuần ông đều đặt ra một mục tiêu nhất định phải sửa được một khuyết điểm và hàng ngày phải ghi lại những việc đã làm được. Các tuần tiếp theo, ông lại cố gắng thay đổi những thói quen xấu, ông quyết tâm đấu tranh không khoan nhượng

với những khuyết điểm của mình, ông đã duy trì thói quen đó liên tục được hai năm.

Thảo nào mà Franklin trở thành người được nhiều người yêu mến và là nhân vật có sức ảnh hưởng lớn lao tới quần chúng.

Elkert Hubbard đã từng nói: "Một ngày một người thường có ít nhất 5 phút không được sáng suốt cho lắm, những người trí tuệ uyên thâm dường như cũng có cảm giác giống như vậy".

Những người bình thường hay phiền muộn, vì bị nghe những lời chỉ trích. Còn những người có trí tuệ lại xem những lời chỉ trích như một bài học. Nhà thơ Whitman đã từng nói: **Bạn cho rằng bạn có thể học tập được từ những người yêu quý bạn, ngưỡng mộ bạn, tán thưởng bạn hay sao? Còn những người đối lập với bạn, hay chỉ trích bạn thì sao? Có phải bạn sẽ học được những bài học còn quý giá hơn nhiều từ họ?**

Chờ đến lúc kẻ thù công kích chúng ta và công việc của chúng ta chỉ bằng chúng ta hãy hành động trước. Có lẽ chúng ta phải trở thành nhà phê bình bản thân nghiêm khắc nhất, trước khi đối thủ nắm được điểm yếu của chúng ta thì chúng ta hãy nhìn nhận lại và sửa chữa những sai lầm đó trước đi. Charles Darwin cũng đã làm như vậy, khi ông hoàn thành học thuyết bất hủ "Thuyết tiến hoá", ông cũng đã ý thức được đây là một học thuyết có tính cách mạng cao, nhất định sẽ làm chấn động cả giới tôn giáo và các nhà khoa học. Do vậy, ông đã chủ động xem xét lại chính mình và trong suốt 15 năm liền ông đã chứng minh, kiểm chứng những điều trong học thuyết của mình, tự mình đương đầu với các vấn đề lý luận, đánh giá các kết luận do chính ông đưa ra.

Nếu có người nào đó chửi bạn là ngu dốt nát, thì liệu bạn có tức tối hay không? Có nổi giận dưng dưng hay không? Chúng ta thử xem xem ông Lincoln đã ứng phó với tình huống này như thế nào nhé. Bộ trưởng bộ quốc phòng của Tổng thống Lincoln, ông Edxan M. Stanton đã từng mạt sát Tổng thống. Ông Stanton đã nổi giận, bực tức vì sự can thiệp quá sâu của Tổng thống vào công việc của ông. Để đáp ứng quyền lợi cá nhân của một số chính khách, Lincoln đã phải nhượng bộ đã phải ký một sắc lệnh điều động quân đội. Stanton không những không chấp hành mệnh lệnh của Lincoln mà còn chỉ trích sắc lệnh này như một sự sai lầm không thể cứu vãn được. Có người báo cáo cho Lincoln về sự chống lệnh này, nhưng Lincoln bình tĩnh trả lời: "Nếu như Stanton đã phê phán quyết định này của tôi, thì có lẽ tôi ngốc thật, bởi vì ông ta có lý do của ông ta, có lẽ tôi phải cùng ông ta bàn lại việc này".

Thật sự Lincoln đã gặp Stanton. Và Stanton đã thuyết phục rằng quyết định của Tổng thống là sai lầm thực sự, vì thế Lincoln đã thu hồi lại mệnh lệnh. Lincoln đã rất rộng lượng mà chấp nhận sự chỉ trích bởi vì ông tin đối phương thực sự chân thành, có ý kiến xây dựng đóng góp.

Mỗi chúng ta cũng nên hoan nghênh những lời phê bình góp ý đầy thiện chí như thế, bởi vì không phải lúc nào chúng ta cũng sáng suốt mà đưa ra quyết định được.

Đến như Tổng thống Roosevelt cũng chỉ dám mong ba trong bốn quyết định mà ông ban hành là đúng đắn. Đến như nhà bác học thiên tài Einstein cũng thừa nhận một cách thẳng thắn rằng, có đến 99% kết luận của ông là sai.

Tác giả người Pháp La Rochefoucauld từng nói: **"Cách nhìn nhận của kẻ thù về chúng ta còn đầy đủ hơn chính chúng ta".**

Tôi hiểu câu nói này hoàn toàn có lý, chỉ có điều khi bị người khác phê phán, nếu như không tự cảnh tỉnh mình, có lẽ chúng ta chẳng cần nghĩ ngợi gì mà phản ứng một cách vô thức. Bất kể đúng sai, con người nói chung ai cũng ghét bị chỉ trích, chỉ thích những lời lẽ tán dương ngọt ngào. Chúng ta là động vật ít dùng lý trí mà thích dùng tình cảm, lúc đó lý trí của chúng ta giống như một con thuyền nhỏ, đã lênhênh trong biển nước mênh mông lại còn bị trận cuồng phong của cảm tính vùi dập.

Khi nghe những người khác nói tới nhược điểm của mình, bạn cũng đừng nên vội vàng thanh minh, biện hộ, bởi vì chỉ những kẻ ngu dốt mới vội vàng làm như vậy. Hãy để chúng ta thông minh hơn và cũng khiêm tốn hơn một chút mà nói rằng: Nếu như để cho họ biết những điểm yếu của chúng ta, chỉ sợ họ lấy nhược điểm đó ra để công kích thì thật tai hại.

Trong các chương trên, tôi đã nói đến cách làm thế nào để đối phó được với sự công kích đầy ác ý, bây giờ tôi nêu ra thêm một phương pháp mới. Khi bạn nổi giận dưng dưng vì bị những lời chỉ trích ác ý, sao không tự nói với mình rằng: "Có lẽ mình không phải là con người hoàn hảo, đến Einstein còn thừa nhận 99% quyết định của ông là sai lầm, vậy thì chúng ta cũng có 80% quyết định là không chính xác có gì là lạ. Sự chỉ trích lần này có lẽ cũng đúng lúc. Nếu đúng như vậy bạn nên cảm tạ nó, bởi vì nó sẽ giúp ích cho bạn".

Ông Charles Luckman là chủ tịch một công ty lớn ở Mỹ đã từng bỏ ra một triệu đôla để mời công ty Pepsodent làm quảng cáo cho mình. Ông chưa bao giờ thích xem các lá thư tán dương mà chỉ xem các lá thư góp ý phê bình. Bởi từ những lá thư góp ý, ông có thể học được điều gì đó.

Hãng ô tô Ford nhiệt liệt mong muốn nhân viên của mình đóng góp ý kiến phê bình để nhằm nắm rõ hơn

tình hình quản lý kinh doanh của công ty có những điều gì chưa đạt.

Tôi quen một người trước kia là nhân viên bán xà phòng thơm. Anh ta thậm chí chủ động đề nghị mọi người góp ý cho mình. Khi anh bán xà phòng cho hãng Colgate, anh kí được rất ít hợp đồng nhưng vẫn lo mình sẽ thất nghiệp, anh tin tưởng rằng sản phẩm và giá cả không có vấn đề gì, vấn đề còn lại nhất định là do bản thân anh. Mỗi lần tiếp thị thất bại, anh ta liền suy nghĩ xem sai sót ở chỗ nào, khả năng thuyết phục chưa đạt, hay chưa đủ lòng nhiệt tình? Những lúc không tìm ra nguyên nhân, anh ta thường hỏi các nhà buôn: "Tôi không mang xà phòng đến bán cho các vị mà đến đây xin các vị góp ý, chỉ bảo" hay "Ông có thể vui lòng nói cho tôi biết, vừa rồi tôi sai ở chỗ nào? Chắc chắn kinh nghiệm của ông phong phú hơn tôi, buôn bán đã có thành công nhất định. Ông có thể chỉ bảo cho tôi một chút không, có gì ông cứ nói thẳng xin đừng ngại."

Nhờ thái độ đó mà anh ta kết bạn được với nhiều người và được những lời khuyên bổ ích. Bạn có muốn biết sau này anh ta ra sao không? Anh ta thắng tiến, trở thành chủ tịch hãng Colgate - Colgate là một hãng lớn nhất về sản xuất xà phòng thơm. Tên ông ta là E.H.Little.

Chỉ có những người ham học hỏi, mới dám làm như Howell, Franklin. Bây giờ ở xung quanh không có ai, bạn hãy tự hỏi xem bạn thuộc loại người nào. Để tránh buồn phiền, hãy làm theo nguyên tắc này.

Hãy ghi chép việc làm sai lầm của bạn vào một quyển sổ, rồi tự đánh giá những việc làm đó. Vì chúng ta không phải là con người hoàn hảo, vậy tại sao chúng ta không lắng nghe những ý kiến đóng góp phê bình.

PHẦN THỨ SÁU

SÁU PHƯƠNG PHÁP ĐỂ GIỮ CHO TINH THẦN MẠNH MẼ

Sáu phương pháp để giữ cho tinh thần mạnh mẽ:

Phương pháp thứ 1: Đừng đợi đến lúc mệt mỏi mới nghỉ ngơi

Phương pháp thứ 2: Hãy học cách nghỉ ngơi trong lúc đang làm việc

Phương pháp thứ 3: Hãy học cách nghỉ ngơi ở nhà

Phương pháp thứ 4: Duy trì bốn thói quen tốt đẹp

1. Ngoài những việc phải hoàn thành ngay lập tức, không để các văn bản giấy tờ khác trên bàn làm việc

2. Hãy đánh giá các công việc để thực hiện theo trình tự

3. Khi gặp phải một vấn đề nào đó, chuẩn bị đầy đủ các điều kiện rồi hãy bắt tay vào làm và làm việc ngay, không nên trì hoãn.

4. Hãy học cách tổ chức, phân công và giám sát

Phương pháp thứ 5: Hãy nhiệt tình, hăng say làm việc, đó là cách tốt nhất chống lại sự mệt mỏi và buồn phiền

Phương pháp thứ 6: Hãy nhắc nhở chính mình, đừng vì khuyết điểm mà lo nghĩ mất ngủ, điều tai hại nhất là đừng vì sợ mất ngủ mà thành bệnh mất ngủ thật sự.

Chương XXIII:

LÀM THẾ NÀO ĐỂ TRÁNH ĐƯỢC SỰ MỆT MỎI

- Chỉ cần thả lỏng, thư giãn thì bạn sẽ hết lo âu, phiền muộn

Jacobson

- Bí quyết đầu tiên để giải tỏa sự mệt mỏi và buồn phiền là thường xuyên thư giãn. Khi cảm thấy bắt đầu mệt mỏi, hãy nghỉ ngơi tĩnh dưỡng.

- Hãy để tôi nhắc nhở các bạn học theo phương pháp của lục quân Hoa Kỳ: Hãy thường xuyên nghỉ ngơi. Theo phương pháp hoạt động của cơ tim, đó là trước khi mệt mỏi hãy nghỉ ngơi, bằng cách này bạn sẽ luôn có thêm một giờ làm việc tỉnh táo.

Tại sao tôi lại đề cập đến vấn đề tránh sự mệt mỏi, nhàm chán trong cuốn sách nói về việc làm thế nào để vượt qua nỗi buồn? Lý do rất đơn giản bởi vì mệt mỏi là nguyên nhân dẫn đến buồn phiền hoặc ít nhất là sự mệt mỏi khiến cho chúng ta dễ buồn phiền. Bất kì một sinh viên y khoa nào cũng có thể nói với bạn rằng sự mệt mỏi làm giảm sức đề kháng của cơ thể, khiến bạn dễ bị cảm cúm và mắc nhiều loại bệnh tật khác. Các bác sĩ khuyên bạn rằng: mệt mỏi khiến bạn rất khó có thể vượt qua được trạng thái tâm lý

sợ hãi và lo lắng. Do vậy nếu bạn tránh được sự mệt mỏi là bạn có thể tránh được nỗi lo âu, phiền muộn.

Kỳ thực, tránh được những lo âu, phiền muộn chỉ là một cách nói nhẹ nhàng hơn. Tiến sĩ Edmund Jacobson người đã viết hai cuốn sách về lĩnh vực này. Ông đã từng là chủ nhiệm phòng thí nghiệm bộ môn chuẩn trị bệnh lý tại Đại học Chicago. Ông Oddax nhiều năm chủ trì nghiên cứu phương pháp trị liệu y học dựa trên cơ sở thư giãn, thả lỏng cơ thể. Ông cho rằng: "Trong trạng thái thả lỏng hoàn toàn, thì không thể phát sinh một vấn đề nào đó về thần kinh hay tâm lý". Nói một cách khác: ***"Chỉ cần bạn thả lỏng, thư giãn, bạn sẽ hết lo âu, phiền muộn". Bí quyết đầu tiên để giải tỏa sự mệt mỏi và buồn phiền là: Thường xuyên thư giãn. Khi cảm thấy bắt đầu mệt mỏi hãy nghỉ ngơi tĩnh dưỡng.*** Điều này quan trọng thật sao? Thực tế mệt mỏi có ảnh hưởng tiêu cực vô cùng lớn đến con người. Lục quân Hoa Kỳ đã thử nghiệm nhiều lần và cho thấy: Những thanh niên được rèn luyện một cách nghiêm khắc trong kỷ luật quân ngũ sẽ có sức khỏe dẻo dai hơn nếu trong mỗi giờ tập luyện được hạ các trang bị, vũ khí xuống và nghỉ ngơi trong 10 phút. Vì thế quân đội Mỹ đã định ra nguyên tắc luyện tập trên. Trái tim của bạn cũng cần phải nhanh nhạy như lục quân Hoa Kỳ. Hàng ngày trái tim của bạn phải co bóp để đưa máu đi nuôi toàn bộ cơ thể. Năng lượng để trái tim hoạt động trong 24h đủ để nâng 20 tấn than đá lên cao tới gần một mét. Ngày nào nó cũng vận động như vậy và có thể hoạt động liên tục trong 50, 60 năm, thậm chí là 90 năm. Làm sao trái tim lại có thể chịu đựng được như vậy. Giáo sư Walter B. Cannon ở Đại học Haward đã giải thích:

"Chúng ta đều cho rằng trái tim hoạt động liên tục trong suốt 24h đồng hồ mà không cần nghỉ ngơi. Nhưng

trên thực tế, mỗi một lần co bóp trái tim đều có một khoảng thời gian nghỉ ngơi. Ở trạng thái bình thường, mỗi một phút trái tim đập khoảng 70 nhịp, thực tế một ngày trái tim chỉ hoạt động 9h và nghỉ ngơi tới 15h."

Trong chiến tranh thế giới lần thứ hai, lúc đó Thủ tướng Anh Winston Churchill đã 70 tuổi. Trong mấy năm liền, ông đều làm việc tới 16 tiếng một ngày, chỉ huy cả bộ máy quân sự của nước Anh. Việc này quả là một kỷ lục hiếm thấy. Vậy Churchill đã có bí quyết gì? Mỗi ngày ông làm việc liên tục từ sáng đến 11h đêm mới đi nghỉ. Ông có thể đọc báo cáo, ra lệnh, gọi điện thoại, thậm chí khai mạc cả các cuộc hội nghị quan trọng khi ông vẫn còn trên giường ngủ. Sau bữa trưa, ông dành một tiếng đồng hồ để nghỉ ngơi. Buổi tối, trước bữa ăn vào lúc 8h, ông đã nghỉ ngơi thêm được hai tiếng rồi. Ông không cần phải chống chọi với sự mệt mỏi bởi vì ông không bao giờ mệt mỏi. Ông nghỉ ngơi ngay khi có dấu hiệu mệt mỏi, ông thường xuyên thư giãn làm đầu óc luôn luôn tỉnh táo để ông có thể làm việc tới tận khuya.

Ông vua dầu mỏ Rockefeller đã lập được hai kỷ lục đặc biệt mà không ai làm được. Đó là gây dựng được một gia tài khổng lồ mà ông sống đến tận năm 98 tuổi. Bí quyết nào giúp ông có thể làm được như vậy? Nguyên nhân chủ yếu đương nhiên là ông được thừa hưởng gen trường thọ của bố mẹ. Một nguyên nhân khác không kém phần quan trọng, đó là mỗi ngày ông có nửa tiếng nghỉ trưa ngay tại phòng làm việc. Ông có thể nằm ngay trên ghế salon mà ngủ. Lúc ông đang ngủ trưa, đến điện thoại của Tổng thống Mỹ ông cũng không nhận.

Trong tác phẩm: "Tại sao phải chịu mệt mỏi?" của tác giả Daniel W. Josselyn đã đề cập đến: "Nghỉ ngơi thư giãn không phải hoàn toàn là không làm gì, nghỉ ngơi còn có nghĩa là phục hồi sức khỏe. Nghỉ ngơi trong khoảng thời

gian ngắn cũng có thể đem lại khả năng phục hồi kỳ diệu. Thậm chí, chỉ trong khoảng thời gian 5 phút cũng có thể làm tiêu tan sự mệt mỏi". Lão tướng trong môn khúc quân cầu Kean B. Mike đã từng nói với tôi: Nếu hôm trước khi có trận đấu diễn ra mà không được ngủ trưa thì chỉ đến hiệp thứ 5 là ông ta không thể trụ nổi nữa, nhưng nếu được ngủ một lát, thậm chí chỉ 5 phút thôi thì có phải đánh thêm hiệp phụ ông cũng không mệt mỏi.

Tôi cũng có lần hỏi bà Rooservelt, trong 12 năm ở Nhà Trắng, làm thế nào bà có thể đảm nhiệm tốt mọi trọng trách nặng nề như thế? Bà nói, trước mỗi buổi diễn thuyết hoặc chủ trì một buổi tiệc hay hội nghị thì bà nhất định phải ngồi xuống nhắm mắt lại và nghỉ ngơi 20 phút.

Tôi đã từng phỏng vấn ông Gene Autry tại kinh đô điện ảnh Hollywood, lúc đó ông đang là một diễn viên cao gọi chuyên đóng vai các anh chàng cao bồi nổi tiếng. Điều tôi chú ý nhất là trong phòng thay quần áo của ông luôn đặt một chiếc giường dã chiến của quân đội. Gene Autry nói: "Vào buổi trưa mỗi ngày tôi đều ngủ khoảng nửa tiếng đồng hồ. Lúc chuẩn bị phân cảnh tại trường quay Hollywood tôi thường tranh thủ ngủ 10 phút. Mỗi ngày chỉ cần thư giãn hai ba lần như vậy giúp ích cho tôi rất nhiều".

Ông Edison thì cho rằng, ông có được tinh thần dồi dào và nghị lực kiên cường như vậy đều là nhờ thói quen có thể ngủ ngay vào những lúc có thể.

Khi Henry Ford vào độ tuổi 80, tôi có đến thăm ông. Tinh thần ông còn minh mẫn và dồi dào đến mức tôi phải ngạc nhiên, tôi liền hỏi bí quyết của ông. Ông đáp: "Khi tôi muốn nghỉ thì nhất định tôi sẽ nghỉ, khi tôi có thể ngủ thì tôi sẽ ngủ ngay".

Mặc dù ông Horaco Mann - cha đẻ của nền giáo dục hiện đại - tuổi tác đã cao nhưng ông vẫn áp dụng một

phương pháp nghỉ ngơi như vậy. Ông đã từng là hiệu trưởng của một trường đại học, ông có thể nằm trên tràng kỷ để nghỉ ngơi nhưng vẫn có thể tiếp các sinh viên của mình.

Tôi đã từng khuyên một vị đạo diễn tại kinh đô điện ảnh Hollywood thử áp dụng phương pháp này. Và ông thừa nhận là rất có hiệu quả. Tôi cũng từng nói phương pháp này cho một vị đạo diễn tên tuổi khác khi ông đến gặp tôi vài năm trước. Đó là người phụ trách bộ phận sản xuất phim của công ty Metro Golden. Ông làm việc đến kiệt sức, phương thuốc quý nào ông cũng đã sử dụng nhưng đều không đạt hiệu quả, từ nước khoáng thiên nhiên, *vitamin* các loại cho đến thuốc bổ. Tôi liền khuyên ông hãy nghỉ ngơi hợp lý trong một ngày làm việc. Bằng cách nào? Ví dụ lúc thảo luận cùng nhà biên kịch, ông có thể nằm trên một chiếc ghế sofa và tự thả lỏng toàn thân.

Hai năm sau tôi gặp lại ông, ông nói: "Chính vị bác sĩ của tôi cũng nói đây quả là một phương thuốc kì diệu. Trước kia khi họp bàn về kịch bản, tôi ngồi ở ghế sofa mà đầu óc rất lo lắng, bây giờ tôi có thể thoải mái ngồi trên ghế sofa mà làm việc. Tôi cảm thấy rất tuyệt, tôi thấy rằng, so với trước kia tôi còn làm việc nhiều hơn hai tiếng đồng hồ, mà tôi rất ít khi cảm thấy mệt mỏi."

Vậy nghỉ ngơi theo cách này sẽ đem lại lợi ích gì cho bạn? Nếu công việc của bạn là thư kí thì bạn không thể bắt chước Edison là thích ngủ lúc nào thì ngủ. Nếu bạn là kế toán, bạn không thể nằm trên ghế sofa mà thảo luận về tình hình tài chính với ông chủ, chỉ có điều, nếu nhà bạn cách công ty không quá xa, bạn có thể về nghỉ ngơi khoảng 10 phút sau bữa trưa. Ngay cả tướng George C. Marshall cũng áp dụng cách như vậy, trong thời chiến ông ta chỉ huy lực quân Hoa Kỳ, công việc của ông rất vất vả, nhưng vào buổi trưa ông ta đều phải nghỉ ngơi. Nếu

bạn đã hơn 50 tuổi mà lại không muốn điều chỉnh lại cuộc sống của mình, vậy thì bạn hãy đi mua bảo hiểm nhân thọ ở tất cả các hãng bảo hiểm và có thể tang lễ của bạn vào đầu năm nay sẽ rất to và sẽ khá tốn kém, ngoài ra bạn còn phải để lại tiền cho bà vợ góa của mình nữa.

Nếu không được ngủ trưa, thì trước bữa tối bạn hãy nằm ngủ khoảng một tiếng. Làm như vậy còn hiệu quả hơn uống một ly rượu khai vị, mà bạn có thể nghỉ ngơi, tính hiệu quả sẽ cao gấp mấy lần. Nếu trước bữa tối bạn có thể ngủ được một tiếng thì bạn sẽ có thêm một tiếng tỉnh táo để làm việc, bởi vì một tiếng nghỉ ngơi trước bữa tối cộng thêm sáu tiếng ngủ đêm là bạn đã ngủ bảy tiếng mỗi ngày, chắc chắn sẽ hiệu quả hơn ngủ liên tục tám tiếng một ngày.

Tần suất nghỉ ngơi đối với những người làm việc chân tay càng nhiều thì khả năng làm việc càng cao. Kỹ sư Friderick Winslow Taylor, quản lý nhà máy thép ở Bethehem đã phát hiện ra một điều, mỗi một công nhân một ngày có thể vận hành máy cán được 12,5 tấn thép, đến trưa thì đã rất mệt rồi. Sau khi nghiên cứu tất cả các nguyên nhân gây ra sự mệt mỏi, kỹ sư Taylor nhận thấy một công nhân một ngày không chỉ làm ra 12,5 tấn mà còn có thể lên tới 47 tấn. Ông cho rằng họ có thể làm một khối lượng công việc gấp bốn lần bình thường mà còn không quá mệt mỏi kiệt sức. Nhưng ông cần làm rõ một vài điểm.

Ông Taylor đã chọn ra một người công nhân để thử nghiệm, lúc anh ta làm việc có người đứng bên cạnh luôn ra lệnh cho anh ta: "Hãy chuyển nó đi, hãy tiến lại đây, hãy nghỉ ngơi trong chốc lát, bây giờ lại tiếp tục làm... lại nghỉ ngơi..."

Kết quả người công nhân ấy trong một ngày có thể vận chuyển được 47 tấn thép, còn những người khác cũng

chỉ được 12,5 tấn thép thôi. Vài năm sau người đó vẫn có thể duy trì được khối lượng công việc, bởi vì anh ta đã được nghỉ ngơi trước khi cảm thấy mệt mỏi. Trong thời gian một tiếng anh ta chỉ làm việc có 26 phút còn nghỉ ngơi tới 34 phút. Mặc dù thời gian nghỉ ngơi còn nhiều hơn thời gian làm việc nhưng hiệu quả công việc lại cao gấp bốn lần. Đây là vấn đề có tính khoa học chứ không phải là sự phỏng đoán, bạn có thể tìm đọc tác phẩm "Nguyên tắc của khoa học quản lý" của Taylor (*Principles of scientific management* từ trang 41 đến trang 62).

Hãy để tôi nhắc nhở các bạn học theo phương pháp của lục quân Hoa Kỳ: Hãy thường xuyên nghỉ ngơi. Theo phương pháp hoạt động của cơ tim, đó là trước khi mệt mỏi hãy nghỉ ngơi, bằng cách này bạn sẽ luôn có thêm một giờ làm việc tỉnh táo.

Chương XXIV:

VÌ SAO BẠN MỆT MỎI? LÀM GÌ ĐỂ TRÁNH MỆT MỎI?

Cảm giác mệt mỏi của chúng ta đa phần là do tâm lý gây ra, sự mệt mỏi lại rất hiếm khi do yếu tố sinh lý thuần túy gây ra.

Nhà tâm lý học J.A.Hadfield

Một điều đáng buồn là: Có hàng trăm vạn người rất chú trọng đến việc tiết kiệm tiền bạc nhưng lại không bao giờ để ý đến mình đã quá lãng phí tinh thần và sức lực.

Bạn có thể ngạc nhiên đối với kết luận này: Nếu chỉ hoàn toàn làm công việc bằng trí óc thì không thể khiến con người mệt mỏi được. Điều này nghe có vẻ vô lý nhưng cách đây vài năm, các nhà khoa học đã làm một cuộc nghiên cứu để tìm xem não của con người làm việc trong bao lâu mới cảm thấy "vượt ngưỡng chịu đựng", hay chính là định nghĩa một cách khoa học của từ "mệt mỏi". Các nhà khoa học đã phát hiện rằng, trong máu của một người làm việc trí óc không hề có dấu vết gì của sự mệt mỏi, nhưng khi nghiên cứu máu một người lao động chân tay lại có "rất nhiều độc tố của sự mệt mỏi" và các sản phẩm gây mệt mỏi khác. Như vậy nếu ta xét nghiệm máu của nhà bác học Einstein trong lúc ông đang làm việc thì

chắc chắn sẽ không phát hiện ra độc tố gây mệt mỏi. Xét khả năng làm việc của não bộ, thì không có sự khác biệt nào giữa trạng thái não đã làm việc từ 8 tiếng thậm chí 12 tiếng và trạng thái chưa làm việc. Não bộ là bộ phận không hề biết mệt mỏi, vậy sự mệt mỏi mà bạn cảm thấy là ở chỗ nào?

Các nhà tâm lý học khẳng định sự mệt mỏi mà chúng ta cảm thấy chủ yếu là do trạng thái tâm lý và trạng thái tình cảm gây ra. Nhà tâm lý học người Anh J.A.Hadfield trong tác phẩm "Tâm lý học của quyền lực" đã đề cập đến: "Cảm giác mệt mỏi của chúng ta đa phần là do tâm lý gây ra, sự mệt mỏi lại rất hiếm khi do yếu tố sinh lý thuần túy gây ra".

Tiến sĩ A.A.Brill, nhà tâm lý học người Mỹ nói về điều này cụ thể hơn. Ông nói: "Cảm giác mệt mỏi ở một người công nhân hoàn toàn khỏe mạnh thì 100% là do yếu tố tâm lý, trạng thái tình cảm gây ra".

Vậy nhân tố tình cảm nào lại gây ra sự mệt mỏi ở người công nhân? Có phải là niềm vui không? Hay sự thoả mãn? Tất cả đều không phải. Mà là cảm giác chán ghét. không được tôn trọng, áp lực công việc, lo âu, buồn phiền. Những trạng thái tình cảm này khiến cho con người mệt mỏi, dễ bị cảm cúm, làm giảm khả năng lao động, gây đau các dây thần kinh. Điều này quả là không sai, cảm giác mệt mỏi của chúng ta hoàn toàn là do trạng thái tâm lý dẫn tới những phản ứng căng thẳng về mặt sinh lý.

Hầu hết các công ty bảo hiểm đều đề cập đến sự mệt mỏi chán chường như sau: "Cho dù làm việc vất vả cũng không gây ra cho bạn sự mệt mỏi mà nghỉ ngơi không đem lại sự hồi phục. Ba nguyên nhân chính gây ra sự mệt mỏi chán chường ở bạn chính là: "Buồn phiền, căng

thẳng, lo âu". Xin các bạn hãy nhớ cho, sự mệt mỏi, căng cơ là do cơ bắp đang làm việc, do vậy luôn luôn phải thả lỏng cơ bắp thì mới tiết kiệm được sức lực và có thể gánh vác các công việc quan trọng hơn.

Bây giờ hãy ngừng đọc sách hay việc đang làm lại, bạn hãy tự mình kiểm tra một chút đi. Khi bạn đọc tới những dòng này có thể bạn cũng đang dầm chiêu cau mày? Và chắc đôi mắt của bạn cũng rất mỏi rồi phải không? Cơ mặt bạn có căng thẳng không? Nếu bạn không thả lỏng toàn thân, giống một con búp bê vải vậy, thì có lẽ bạn đang tự làm căng thẳng thần kinh và các cơ bắp của mình. Bạn đang tự mình làm mình mệt mỏi đấy.

Tại sao chúng ta lại có thể tự gây ra những sự căng thẳng vô ích này? Daniel W. Josslyn từng nói: "Tôi đã phát hiện ra trở ngại lớn nhất... là do mọi người trên trái đất này đều tin rằng, lao động thì cần một sự nỗ lực, cố gắng lớn lao nhưng vẫn không giải quyết hết được mọi việc. "Bởi vì, khi chúng ta phải tập trung tinh thần và chắc chắn sẽ phải cau mày, co vai rụt cổ, cơ bắp cũng phải căng lên nhưng kỳ thực, điều này chẳng đem lại lợi ích gì cho sự suy nghĩ của chúng ta".

Một điều đáng buồn là: Có hàng trăm vạn người rất chú trọng đến việc tiết kiệm tiền bạc nhưng lại không bao giờ để ý đến mình đã quá lãng phí tinh thần và sức lực.

Sự mệt mỏi về tinh thần này cần phải giải quyết như thế nào? Câu giải đáp là bạn phải thả lỏng, phải thư giãn và luôn nghỉ ngơi ngay trong lúc đang làm việc. Điều này chỉ đơn giản vậy sao? Nhưng làm được điều đó thì quả thật không dễ. Bởi vì bạn phải nỗ lực hết mình trong suốt cuộc đời mới tập được thói quen này. Nhưng nó có giá trị thực sự, có thể dẫn tới sự thay đổi có tính cách

mạng đối với cả cuộc đời bạn. William James trong tác phẩm "Kinh chú về sự thư giãn" đã viết: "Sự sôi động, cuồng nhiệt, căng thẳng, gấp gáp trong đời sống Mỹ là thói quen không tốt". Vì thế sự gấp gáp cũng chỉ là một thói quen. Nhẹ nhàng thư thái cũng là một thói quen. Nhưng thói quen xấu đương nhiên cần phải thay đổi, thói quen tốt cần phải duy trì, rèn luyện hơn nữa.

Vậy bạn có thể thư giãn bằng cách nào? Phải bắt đầu thư giãn từ tâm lý tình cảm hay từ thần kinh. Tất cả đều không phải. Bạn phải nhớ rằng, thư giãn bước đầu tiên là phải thả lỏng cơ bắp.

Bạn hãy thử thư giãn bắt đầu từ đôi mắt của bạn, đọc được vài trang sách, bạn hãy tựa lưng về phía sau, từ từ nhắm mắt lại, hãy tự nói với mình: "Hãy nghỉ ngơi! Nghỉ ngơi! Đừng căng thẳng nữa, đừng nhăn nhó. Nghỉ ngơi! Nghỉ ngơi" Hãy lặp đi lặp lại câu nói đó trong một phút.

Bạn có để ý không? Chỉ vài giây sau, đôi mắt sẽ luôn luôn làm theo ý bạn, không mỏi, không căng, hoàn toàn tinh tường. Điều này thật kỳ diệu chỉ trong một phút. Bạn đã học được bí quyết thư giãn. Bí quyết này có thể áp dụng với cả hai hàm răng, toàn bộ cơ mặt, cổ, lưng, vai và toàn thân. Chỉ có điều đôi mắt là một cơ quan quan trọng của cơ thể. Bác sỹ Jacobson ở Đại học Chicago lại rất coi trọng điều này, chỉ cần thả lỏng cơ mắt thì có thể tránh được mọi sự phiền phức. Vai trò của đôi mắt đối với việc giải toả căng thẳng thần kinh là vô cùng quan trọng, bởi vì để đôi mắt hoạt động, 1/4 sức lực của cơ thể đã tiêu hao.

Điều này có thể giải thích tại sao rất nhiều người có thị lực rất tốt nhưng vẫn bị các vấn đề về mắt. Vấn đề về mắt rất dễ gây ra chứng mệt mỏi.

Tiểu thuyết gia nổi tiếng Vicki Baum từng nói, khi bà còn nhỏ, có người đã dạy bà một bài học quý giá. Có một lần bà bị ngã từ trên cao xuống, đầu gối chảy toang máu, khuỷu tay còn bị thương. Một ông già đã từng làm trong rạp xiếc chuyên về tiết mục cưỡi ngựa đã bế bà lên, bảo với bà rằng: Cháu bị thương như thế này đều là do toàn thân cháu không biết thả lỏng, cháu thử tưởng tượng thân thể cháu thật mềm mại, giống như một dải lụa vậy. Cháu hãy xem ông làm đây này.

Ông già đó đã chỉ cho Vicky Baun và những đứa trẻ khác học cách ngã như thế nào mà không đau. Ông cũng không ngừng nhắc nhở: "Các cháu hãy tự tưởng tượng mình giống như những dải lụa, chắc chắn cả thân thể các cháu sẽ được thả lỏng".

Bạn có thể thư giãn ở bất cứ nơi đâu nhưng không phải miễn cưỡng làm việc đó. Thư giãn là một trạng thái không căng thẳng, không vội vàng, không găng sức. Khi nghĩ tới thư giãn, bạn phải thả lỏng đôi mắt và toàn bộ cơ mặt, đầu tiên hãy tự thầm nhủ: "Nghỉ ngơi! Nghỉ ngơi! Nghỉ ngơi!...". bạn sẽ cảm thấy sức lực dồn từ cơ mặt xuống cơ thể. Bạn hãy tưởng tượng mình thư giãn giống như một em bé đang nằm ngủ vậy. Ca sỹ Galli Curri cũng thường hay thư giãn như vậy, có người kể với tôi là đã nhìn thấy Curri ngồi trên ghế bành trước một buổi biểu diễn và thả lỏng khuôn mặt bằng cách cho hàm răng dưới xệ xuống, giống như được treo tạm vào đó. Cách làm này giúp cho ca sỹ thả lỏng trước khi biểu diễn và tránh được sự mệt mỏi.

Dưới đây là bốn lời khuyên giúp bạn nghỉ ngơi:

1. Bất cứ khi nào bạn cũng có thể nghỉ ngơi, thư giãn. Bạn hãy để cơ thể bạn mềm mại giống như chiếc tất lụa vậy. Lúc làm việc tôi thường để lên bàn một chiếc tất lụa

màu cà phê để nhắc nhở mình luôn mềm mại giống như nó. Nếu không đặt một chiếc tất lụa, bạn có thể nuôi một con mèo. Bạn đã bao giờ ôm một con mèo đang ngủ ngoài nắng chưa. Nó cũng mềm mại giống như một chiếc tất lụa vậy. Đạo sĩ người Ấn Độ cũng nói tới việc quan sát loài mèo có thể giúp đỡ các bạn thư giãn. Tôi chưa bao giờ nhìn thấy một con mèo mắc chứng thần kinh suy sụp hay một con mèo nào mất ngủ cả. Nếu có thể, bạn hãy học cách nghỉ ngơi như của con mèo, bạn cũng có thể tránh được sự mệt mỏi.

2. Hãy để tinh thần thư thái mà làm việc hết mình! Bạn hãy nhớ kĩ, chứng vai, lưng đau nhức đều do cơ thể bạn mệt mỏi gây nên.

3. Một ngày hãy tự nhắc nhở mình bốn lần rằng: "Chúng ta có thể quan trọng hoá công việc không? Chúng ta để cho cơ thể mệt mỏi quá phải không?" Điều này có thể giúp bạn hình thành thói quen thư giãn. Đúng như tiến sĩ Fuke nói: "Người nào càng hiểu về tâm lý học thì càng thấy được tầm quan trọng của thói quen thư giãn".

4. Cuối ngày bạn hãy tự hỏi mình: "Mình mệt mỏi đến mức nào rồi? Nếu cảm thấy mệt, có phải mình đã suy nghĩ quá nhiều hay do công việc?" Ông Josselyn nói: "Nếu buổi tối cảm thấy rất mệt thì tôi biết ngay ngày đó mình làm việc vô ích, bất luận về chất hay về lượng thì hiệu quả công việc cũng không cao!" Nếu như mỗi doanh nhân Mỹ đều học được điều này thì tỉ lệ chết do bệnh cao huyết áp sẽ giảm xuống thấp nhất. Và trong bệnh viện cũng không có nhiều bệnh nhân vì chứng mệt mỏi hoặc quá buồn phiền mà phải nằm viện".

Chương XXV:

TRÁNH ĐƯỢC MỆT MỎI GIỮ MÃI TUỔI THANH XUÂN

Tất cả các triệu chứng này đều xuất phát từ trí tưởng tượng của người bệnh, do suy nghĩ lung tung, tự huyễn hoặc mình mà ra.

Mỗi người trong chúng ta đều cần có người để chia sẻ niềm vui, nỗi buồn. Bạn nên biết rằng trên thế giới này vẫn còn những người tình nguyện nghe bạn nói và muốn được hiểu bạn.

Chỉ cần nghỉ ngơi, thư giãn! Nghỉ ngơi! Nghỉ ngơi! Không có gì làm bạn già nhanh hơn là sự căng thẳng và mệt mỏi. Không có gì làm bạn dễ trở nên xấu tính, cáu bẳn hơn là sự mệt mỏi.

Mùa thu năm ngoái, người trợ lý của tôi bay tới Boston để tham dự một lớp học hết sức đặc thù của ngành y học. Các bệnh nhân tham gia lớp học cần phải được kiểm tra sức khỏe một cách toàn diện. Trên thực tế, đây là một lớp tâm lý học ứng dụng. Mục đích chủ yếu của lớp học này là giúp các bệnh nhân bị các chứng tâm lý âu lo, phiền muộn mà thành bệnh. Đa phần họ là các bà nội trợ có trạng thái tâm lý không ổn định.

Chương trình trị liệu tâm lý này đã được bắt đầu như

thế nào? Năm 1930, bác sĩ Joseph H. Pratt chú ý theo dõi rất nhiều bệnh nhân đến chỗ ông khám chữa bệnh. Ông không thấy ở họ bất cứ vấn đề gì về mặt sinh lý, nhưng lại có các triệu chứng bệnh không tương thích. Tay của một người phụ nữ không thể cử động được vì bị sưng khớp. Một người khác thì mắc chứng ung thư dạ dày. Người khác nữa thì hết đau lưng rồi lại đau đầu, mệt mỏi kiệt sức, đều là các chứng bệnh không có nguyên nhân rõ ràng. Rõ ràng họ không có bệnh nhưng vẫn phải chịu đựng sự đau đớn của bệnh tật. Qua một loạt các xét nghiệm khác nhau kết quả cho thấy, về mặt cơ thể họ hoàn toàn khỏe mạnh. Theo các bác sĩ cổ điển thì **tất cả các triệu chứng này đều xuất phát từ trí tưởng tượng của người bệnh, do suy nghĩ lung tung, tự huyễn hoặc mình mà ra.**

Bác sĩ Joseph H. Pratt sau khi phát hiện ra hiện tượng này liền nói với bệnh nhân của ông: "Tất cả đều không sao, hãy về nhà, hãy quên nó đi thì bệnh sẽ tự khỏi mà không phải chữa trị gì". Ông biết rằng những người này đều không muốn mắc bệnh nên nếu có thể dễ dàng quên đi bệnh tật thì họ sẽ làm ngay mà không đắn đo gì cả. Nhưng điều quan trọng là phải tìm ra ngay một phương pháp điều trị hiệu quả hơn.

Do vậy, ông bắt tay vào nghiên cứu vấn đề này. Đương nhiên các bác sĩ trong ngành đều có thái độ không mấy tin tưởng vào kết quả ông sẽ đưa lại. Thế nhưng kết quả của lớp học lại thành công một cách đáng ngờ.

Vài năm trở lại đây, những bệnh nhân tham gia lớp học ngày càng đông. Có những bệnh nhân liên tục học trong nhiều năm liền, giống như các vị giáo hữu liên tục đi lễ nhà thờ vậy.

Người trợ lý đã nói chuyện với một phụ nữ ở lớp học, bà này đã liên tục theo học trong 9 năm liền và chưa hề

bỏ một buổi học nào. Bà kể lí do đầu tiên khiến bà tham gia khoá học là vì bà cho rằng vai của mình có vấn đề, tim cũng hoạt động không được tốt, bà thường căng thẳng đến nỗi nhiều lúc không nhìn thấy gì. Vậy mà hiện nay bà trở thành một người khoẻ mạnh. Trông bà chỉ mới bốn mươi tuổi, vậy mà đã có cháu gọi bằng bà. "Ngày trước, tôi rất hay lo lắng vì những người trong nhà, tôi buồn phiền đến gần như muốn tự sát, lớp học đã giúp tôi nhận thức được hậu quả của sự lo lắng lâu ngày. Tôi tự hiểu mình đã lo lắng quá nhiều. Tôi có thể thành thực nói rằng: cuộc sống ngày hôm của tôi rất tuyệt vời".

Chuyên gia tư vấn của lớp học tâm lý, này nói rằng: "Một trong những phương pháp tâm lý trị liệu tốt đó là có thể đem nỗi ưu phiền của mình chia sẻ với một người đáng tin cậy. Phương pháp mà chúng tôi sử dụng có thể được gọi là *"dọn thùng rác"*, ở đây các bạn có thể coi phiền muộn như những đồng rác và khi bạn nói về nó cho những người đáng tin cậy, bạn có thể giải toả được những ức chế bấy lâu trong lòng và dần dần bạn sẽ không còn để ý đến nó nữa, giống như đồng rác được dọn sạch sẽ. Nếu bạn đơn độc chịu đựng sự gặm nhấm của nỗi ưu tư phiền muộn mà không biết chia sẻ cùng ai, thì đó là nguyên nhân chính tạo nên sự căng thẳng, lo âu trong bạn. **Mỗi người trong chúng ta đều cần có người để chia sẻ niềm vui, nỗi buồn. Bạn nên biết rằng trên thế giới này vẫn còn những người tình nguyện nghe bạn nói và muốn được hiểu bạn.**

Người trợ lý của tôi đã tận mắt chứng kiến một người phụ nữ trở nên thoải mái, tự tin hơn rất nhiều nhờ đã không giấu giếm sự phiền muộn trong lòng. Bà kể, khi mới tham gia nghe giảng bà căng thẳng như một sợi dây đàn, dần dần sau đó bà đã trở nên bình tĩnh hơn. Cuối cùng bà đã nở được những nụ cười rất tươi. Có phải vấn

đề tâm lý của bà đã được giải quyết rồi hay không? Vẫn chưa chắc chắn! Bởi vì nó không hề đơn giản như vậy. Nguyên nhân dẫn tới chuyển biến tích cực là bà đã bày tỏ được nỗi bức xúc của mình cho một người khác và nhận được lời khuyên cũng như sự quan tâm của người, sức mạnh thật sự giúp giải toả tâm lý lại đến từ ngôn ngữ.

Phân tích tâm lý chính là cách điều trị chứng phiền muộn bằng ngôn ngữ. Từ thời của Freud, các chuyên gia phân tích tâm lý phát hiện ra rằng nhiều bệnh nhân chỉ cần "đọc bầu tâm sự" với người khác về những vấn đề của mình thì họ đã giải toả được nỗi ưu phiền trong lòng rồi. Nguyên nhân có thể là khi chúng ta tâm sự với người khác, một mặt chúng ta xem xét lại các vấn đề của mình, mặt khác hiểu về bản thân mình rõ ràng hơn. Rất nhiều người không tìm ra giải đáp cho vấn đề của mình, nhưng chúng ta đều biết, khi đã giải bày được tâm sự là đã giảm bớt được áp lực tâm lý rồi.

Do vậy, khi gặp rắc rối về mặt tâm lý thì sao chúng ta không tìm một người nào đó để tâm sự. Đương nhiên tôi không muốn nói, gặp bất cứ ai bạn cũng có thể kể lể chuyện của mình. Tôi muốn khuyên bạn nên tìm những người đáng tin cậy, họ có thể là người thân của bạn, bác sĩ, luật sư, mục sư hay cha cố đều được. Bạn hãy nói với họ: "Tôi cần những lời khuyên của ông, tôi đang gặp rắc rối, hy vọng ông có thể nghe tôi nói và cho tôi vài lời khuyên bổ ích, có lẽ người ngoài sẽ sáng suốt hơn, chỉ có điều, nếu ông không góp ý gì cho tôi thì hãy nghe tôi nói, đây cũng là giúp tôi rồi".

"Nói được ra" là phương pháp trị liệu mà lớp học ở Boston thường áp dụng. Dưới đây còn vài phương pháp giúp bạn giải toả tâm lý. Bạn có thể vận dụng tại nhà:

1. Hãy chuẩn bị một cuốn sổ tay để sưu tập những bài thơ hay, câu danh ngôn, lời cầu nguyện, có thể chúng sẽ

giúp tinh thần bạn được phấn chấn. Nếu một ngày nào đó trời ảm đạm khiến tinh thần của bạn kém hưng phấn thì những câu văn sẽ giúp cho bạn một chút sức mạnh. Rất nhiều người có cuốn sổ tay như vậy, họ gọi nó là "liều thuốc".

2. Bạn đừng để ý đến nhược điểm của người khác. Có người phụ nữ nhận thấy mình trở thành bà già khó tính suốt ngày càu nhàu. Có người bảo bà: "Nếu chồng bà chết thì bà tính sao?". Câu hỏi này làm bà bùng tỉnh. Bà lập tức liệt kê một loạt các ưu điểm của chồng mình, bảng liệt kê dài tít tắp. Một ngày nào đó, khi cảm thấy bất mãn với chồng mình sao bạn không liệt kê ra những ưu điểm của chồng, biết đâu khi nhìn vào những ưu điểm của chồng, bạn sẽ được an ủi vì bạn đã lấy một người không đến nỗi tồi.

3. Hào hứng với người khác. Đối với những người xung quanh bạn nên quan tâm, thiện chí tới họ. Một người phụ nữ tự cho mình là rất hoàn hảo nên không kết bạn được với ai. Bác sĩ khuyên bà hãy tưởng tượng tình cờ gặp một người đi trên đường và hãy viết kịch bản cho tình huống đó. Rồi lúc bà đi xe buýt, bà bắt đầu tưởng tượng về người ngồi cạnh mình. Dần dần bà đã trở thành người cởi mở thích nói chuyện với người khác. Bây giờ, lúc nào bà cũng vui vẻ, linh hoạt, có khả năng thu phục người khác. Bà hoàn toàn quên mất nỗi phiền muộn của mình trước kia.

4. Trước khi đi ngủ, bạn hãy lên danh sách những việc cần làm trong ngày mai. Trong lớp học trị liệu có những người không thể hoàn thành công việc trong ngày mà lo lắng đến nỗi thở không ra hơi. Họ là những người dường như không thể làm hết công việc của mình, trở thành nô lệ của thời gian. Họ cần thay đổi phương pháp làm việc. Cách tốt nhất là nên lập một danh sách những việc cần làm trong ngày, điều này sẽ giúp họ có thể làm được nhiều việc hơn mà không hề cảm thấy mệt mỏi. Hơn thế

nữa, họ còn cảm thấy phấn chấn vô cùng vì vừa làm được mọi việc vừa có thời gian vui chơi giải trí nữa.

5. Điều cuối cùng là nên tránh mọi điều khiến bạn căng thẳng và mệt mỏi. Chỉ cần nghỉ ngơi, thư giãn! Nghỉ ngơi! Nghỉ ngơi! Không có gì làm bạn già nhanh hơn là sự căng thẳng và mệt mỏi. Không có gì làm bạn dễ trở nên xấu tính, cáu bẳn hơn là sự mệt mỏi.

Khi người trợ lý của tôi tham gia lớp học tâm lý trị liệu này, giáo sư Paul E. Jonhson đã nói rất nhiều về những chủ đề mà một vài chương trước trong cuốn sách này đã đề cập tới. Hãy hình thành thói quen thư giãn trong 10 phút. Người trợ lý của tôi cũng ngồi ngay trên ghế mà ngủ. Chỉ cần biết nghỉ ngơi đúng cách thì sẽ tránh được mệt mỏi.

Do vậy bạn hãy dành thời gian thư giãn! Điều kì lạ là đôi khi ở chỗ phản ghế cứng lại thấy dễ chịu hơn chăn ấm đệm êm. Bởi vì phản ghế cứng có thể nâng đỡ bạn, điều đó rất có lợi cho lưng

Dưới đây là một vài phương pháp vận động bạn có thể áp dụng. Bạn hãy thử tập trong một tuần xem hiệu quả đến đâu!

1. Khi bạn cảm thấy mệt thì hãy nằm ngay xuống sàn, hãy duỗi chân tay và căng giãn cơ thể, bạn có thể lật trái lật phải. Một ngày hãy thực hiện hai lần động tác này.

2. Bạn hãy nhắm mắt lại. Giáo sư Jonhson đã khuyên bạn: "Khi mặt trời chiếu sáng, bầu trời xanh kia thật vô cùng vô tận, không gian tự nhiên thật yên bình. Tôi sống cùng với thiên nhiên và hoà nhập với vũ trụ", thậm chí hãy thử cầu nguyện.

3. Nếu như bạn không có chỗ để ngả lưng, bạn có thể ngồi trên ghế cũng được. Hãy tựa lưng vào ghế cứng, nó

cũng giúp bạn thư giãn hiệu quả. Bạn hãy học tập người Ai Cập. Giống như tư thế của họ, bạn hãy ngồi trên ghế, hãy thả lỏng tay và úp tay xuống đùi.

4. Hiện nay, cuộc sống càng hiện đại hối hả, bạn càng cần phải nghỉ ngơi, bạn hãy thư giãn và thả lỏng cơ thể. Bạn có thể chậm chậm đi lên phía trước. Hãy thư giãn toàn thân. Rồi có thể lắc lư cái đầu, không ngừng thì thầm: "Thư giãn! thư giãn!".

5. Hãy thở đều, thở sâu để cho tinh thần của bạn bình tĩnh trở lại. Hãy hít sâu tập trung vào đan điền (rốn). Quan niệm của các tu sĩ Ấn Độ thật đúng: "Phương pháp thư giãn thân kinh tốt nhất là hãy thở đều và sâu".

6. Bạn hãy nghĩ đến những nếp nhăn trên trán của bạn, hãy tưởng tượng mình có thể làm tan biến chúng đi. Bạn hãy thử thư giãn bằng cách làm căng da quanh lông mày và các nếp nhăn quanh miệng. Mỗi ngày làm hai lần thì có lẽ bạn chẳng cần đến thẩm mỹ viện để massage. Có thể những ý tưởng mới mẻ trong đầu bạn khiến các nếp nhăn biến mất.

Chương XXVI:

THÓI QUEN GIÚP BẠN TRÁNH ĐƯỢC MỆT MỎI

Thói quen 1: *Chỉ đặt lên bàn những giấy tờ liên quan đến công việc.*

Chủ tịch công ty đường sắt Tây Bắc Roland L. Willams đã từng nói: "Những người sắp xếp bàn làm việc gọn ghẽ, thoáng đãng sẽ làm việc hiệu quả hơn những người có bàn làm việc chất đầy giấy tờ. Tôi gọi đó là "người quản lý tài ba", đây là bước đầu tiên dẫn tới hiệu quả công việc.

Nếu bạn có điều kiện đến thăm quan thư viện Quốc hội Washington, bạn có thể nhìn thấy trên tường có sơn dòng chữ, đây chính là câu chữ của nhà thơ Pope: **Trật tự là luật lệ đầu tiên của tạo hoá.**

Trật tự cũng là quy tắc đầu tiên của sản xuất kinh doanh nữa. Điều này có thật sự như thế không? Chưa chắc, bởi vì có rất nhiều người trên bàn của họ xếp đầy những công văn giấy tờ mà mấy tuần liên tiếp họ chẳng ngó ngang gì tới. Một lần, người chủ báo *New Oriens* nói với tôi: "Có lần cô thư kí dọn dẹp đóng giấy tờ trên bàn làm việc của tôi đã phát hiện ra một chiếc máy chữ biến mất từ hai năm trước".

Chỉ cần nhìn thấy hàng đóng thư chưa được trả lời, hàng tập báo cáo chưa hoàn thành và hàng xếp văn bản giấy tờ khác đã khiến cho chúng ta cảm thấy bức bối căng thẳng rồi. Điều tồi tệ hơn, nó còn tạo ra một cảm giác

"còn một núi việc phải làm, mà thời gian thì không có", làm cho chúng ta lo lắng mệt mỏi mà điều này lại gây ra các chứng bệnh như cao huyết áp, bệnh tim và đau dạ dày.

Bác sĩ John H. Stokes của Đại học Y khoa Philadelphia vừa công bố một luận văn trước hội nghị y khoa nước Mỹ với nhan đề "Rất nhiều bệnh tật trên cơ thể do vấn đề từ hệ thần kinh gây ra". Trong cuốn luận văn, bác sĩ Stokes đã đề cập tới

"Trạng thái tâm lý của con người" có thể gây ra 11 chứng bệnh khác nhau. Chứng bệnh đầu tiên mà ông ta nói đến là:

"Cảm giác nghĩa vụ và bắt buộc hoàn thành hàng chuỗi những công việc dài lê thê".

Cảm giác "không có lối thoát, phải hoàn thành hàng núi công việc mà không thể hoàn thành trong ngày một ngày hai" làm sao có thể tránh được bằng cách sắp xếp bàn làm việc đây? Bác sĩ tâm lý học nổi tiếng Williams L. Sadler từng chữa trị cho một bệnh nhân bằng phương pháp đơn giản này mà tránh được chứng thần kinh suy nhược. Bệnh nhân này là nhà quản lý một nhà máy rất lớn ở Chicago, ông đến gặp Sadler để điều trị chứng căng thẳng lo âu kéo dài. Ông biết tình hình sức khỏe không được tốt nhưng không thể từ chức được, nên đành đến đây để cầu cứu.

Bác sĩ Sader nói: "Khi bệnh nhân kể về triệu chứng bệnh tật của mình thì điện thoại của tôi đổ chuông, đó là từ bệnh viện gọi tới nên tôi phải ngừng việc khám bệnh và không thể đưa ra ngay được một phương pháp điều trị, tôi đã cố gắng để nhanh chóng giải quyết vấn đề. Tiếng chuông điện thoại lại vang lên liên hồi, chắc chắn đây là tình trạng rất khẩn cấp, tôi bớt chút thời gian ngăn ngủ để thảo luận với bệnh nhân này về vấn đề của ông thì chuông điện thoại đổ lần thứ ba, đây là điện thoại của một đồng nghiệp muốn tôi hội chẩn cho một bệnh nhân.

Tôi trả lời xong, quay sang bệnh nhân xin lỗi vì đã để họ phải đợi lâu. Nhưng thật ngạc nhiên, thái độ của bệnh nhân này đã thay đổi hẳn, vui vẻ và hào hứng".

Vị bệnh nhân này nói với tôi: "Có gì đâu mà phải xin lỗi, bác sĩ! Chỉ 10 phút đồng hồ ngồi đây đã giúp tôi hiểu ra vấn đề của mình ở đâu, trước hết tôi sẽ về văn phòng và thay đổi hoàn toàn thói quen làm việc trước kia, nhưng trước khi về, phiền ông cho tôi xem bàn làm việc của ông được không?".

Bác sĩ Sadler mở ngăn kéo ra, bên trong hoàn toàn trống rỗng trừ một vài đồ văn phòng. Vị bệnh nhân lại hỏi ông: "Ông hãy nói cho tôi, ông đã để hết giấy tờ đâu rồi?"

- Làm xong hết rồi.

- Vậy những lá thư phải trả lời đâu hết rồi?

- Đã được gửi đi rồi!

Bác sĩ nói: "Nguyên tắc của tôi là không để những thư từ trên bàn làm việc, tôi sẽ cho thư ký đánh máy những lá thư đó."

Sáu tuần sau, vị bệnh nhân này mời bác sĩ đến thăm quan văn phòng. Tâm trạng ông đã thay đổi, văn phòng làm việc cũng thay đổi cách sắp xếp. Ông cũng mở các ngăn kéo ra, bên trong cũng không có những giấy tờ chưa giải quyết đến. "Sáu tuần trước, hai văn phòng của tôi có đến ba bàn làm việc, chỗ nào cũng chất đầy giấy tờ, mà chẳng bao giờ giải quyết hết. Sau khi gặp ông nói chuyện, tôi về đem cất hết báo cũ và giấy tờ đi. Bây giờ tôi chỉ sử dụng có một bàn làm việc, khi có việc gì đó, tôi lập tức giải quyết ngay, không bao giờ chồng chất dồn đống việc mới làm, điều khiến tôi lo lắng bất an. Bây giờ tôi thấy hoàn toàn khỏe mạnh, chẳng có một bệnh nào cả.

Ông Charler Evans Hughes, chánh án Tòa án tối cao Hoa Kỳ đã từng nói: "Chẳng có ai chết vì làm việc quá nhiều, mà chỉ chết vì đã lo lắng, cầu thả quá mức". Năng lượng đã tiêu hao một cách vô ích và nỗi lo âu phiền muộn sẽ không những không giúp bạn hoàn thành công việc, mà có hại đối với sức khỏe của bạn.

Thói quen tốt thứ 2: *Nên phân ra việc lớn việc nhỏ và nên làm những việc quan trọng nhất trước.*

Ông Henry L. Doherty người đã sáng lập ra Công ty dịch vụ đô thị Hoa Kỳ (Cities Service Company) từng nói: Có hai loại năng lực rất hiếm hoi của người đi xin việc mà ông có thể chấp nhận bất cứ mức lương nào để có thể thuê họ.

Hai loại năng lực vô giá đó là: Thứ nhất, khả năng suy nghĩ. Thứ hai, biết được việc nào là quan trọng nhất.

Charles Luckman, một người trong vòng mười hai năm, từ một anh nhân viên quèn đã leo lên chức chủ tịch tập đoàn lớn Pepsodent. Lương một năm lên tới một trăm nghìn đôla, ngoài ra còn có lợi tức cổ phần khác cũng khoảng hàng triệu đôla. Luckman cho rằng nguyên nhân thành công của ông nhờ vào hai năng lực, đó là hai năng lực mà Digerty đã từng trả một giá rất cao để tìm kiếm nhân tài. Luckman nói: "Nhớ lại ngày xưa, hàng ngày tôi đều dậy từ 5 giờ sáng, bởi vì lúc ấy tôi có thể suy nghĩ một cách sáng suốt nhất, tôi dùng khoảng thời gian này để vạch ra mọi kế hoạch trong ngày và sắp xếp theo mức độ quan trọng của từng công việc.

Frank Better, người quản lý nghiệp vụ của một công ty bảo hiểm hàng đầu của Mỹ không đợi đến 5 giờ sáng của ngày hôm sau mới dậy sớm lập ra kế hoạch trong ngày, mà ngay từ tối hôm trước ông đã lập xong bản kế hoạch cho ngày hôm sau, rồi ông còn đặt ra các mục tiêu, mục tiêu về doanh số của các hợp đồng bảo hiểm. Nếu

như ngày hôm nay không đạt được mục tiêu thì ngày hôm sau phải đạt, nhìn vào mục tiêu đã đạt để phấn đấu.

Nếu như Benard Shaw không nghiêm chỉnh tuân thủ theo quy tắc này, thì cho đến cuối đời cũng chỉ là một anh chàng làm thu ngân ở ngân hàng thôi chứ không thể nào trở thành một tác giả vĩ đại được. Kế hoạch đặt ra cho mình là một ngày phải viết được năm trang, cho dù trong hoàn cảnh cực khổ đến mấy ông vẫn luôn luôn làm theo kế hoạch, cứ thế kéo dài trong chín năm liên tục, mặc dù trong chín năm này, mỗi ngày ông chỉ kiếm được rất ít tiền. Đến như nhân vật chính Robinson sống cô độc trên đảo hoang trong tác phẩm "Robinson phiêu lưu ký" cũng vạch ra kế hoạch một ngày, công việc phải làm trong từng giờ.

Thói quen thứ 3: *Khi gặp phải vấn đề, hãy cố gắng giải quyết ngay, đừng bao giờ trì hoãn.*

Một học viên trước kia của tôi là H. P. Howell từng kể: khi ông còn là thành viên của hội đồng quản trị của Công ty thép Hoa Kỳ, lần nào tại hội đồng quản trị cũng chỉ có mỗi một vấn đề cũ kĩ: đó là thảo luận thì nhiều nhưng ít khi đưa ra được kết luận, tất cả đều kiến nghị nhưng không đưa ra cách giải quyết. Kết quả là mỗi vị trong hội đồng quản trị đều ôm đống tài liệu về nhà tự nghiên cứu.

Sau này, Howell thuyết phục mọi người chỉ nên đề cập tới một vấn đề, và phải đưa ra phương hướng giải quyết, chứ không được kéo dài. Có những vấn đề cần phải được nghiên cứu kỹ lưỡng, thu thập tài liệu thì mới đưa ra được quyết định cuối cùng, có những vấn đề thực hiện được ngay hoặc không cần phải làm gì cả. Ngược lại, nếu một điều có một vấn đề nào đó cần phải bàn lại. Kết quả mà Howell nói thực sự có hiệu quả, mới một cuộc họp không cần phải viết một đống văn bản nữa, các nhân viên cũng chẳng phải mang tài liệu về nhà nghiên cứu nữa, mà

cũng không cần phải suy nghĩ quá nhiều về những điều cần giải quyết mà chưa thực hiện được nữa.

Thói quen thứ 4: *Học cách tổ chức, phân công, giám sát công việc.*

Rất nhiều người vì không biết dựa vào sức mạnh của tập thể mà phân công công việc cho người khác, tự ôm đồm nhiều việc đến nỗi lo lắng quá và tự làm mình ốm đau bệnh tật. Kết quả là suốt ngày ôm lấy đống việc vụn vặt để mà xoay như chong chóng. Cảm giác cuống quýt, lo lắng, phiền muộn, căng thẳng phát sinh không ngừng. Tôi biết, phân công công việc quả thật không dễ dàng gì, ngay bản thân tôi cũng cảm thấy khó khăn, giao việc nhầm đối tượng quả thật nguy hiểm. Thế nhưng cho dù việc phân công khó khăn đến đâu nhưng là người lãnh đạo thì cần phải nghiên cứu tìm kiếm sức mạnh tập thể và tránh khỏi căng thẳng, mệt mỏi, lo âu.

Nếu những người tay trắng làm nên không biết tổ chức phân công, giám sát thì chắc chắn khi đến độ 50,60 tuổi tim họ chắc chắn sẽ có vấn đề, mà bệnh tim này hầu hết là do nguyên nhân lo âu, phiền não gây ra. Bạn có cần lấy bằng chứng để chứng minh không, chỉ cần xem cáo phó trên báo là biết ngay.

Chương XXVII:

LÀM THẾ NÀO CÓ THỂ XUA ĐI NỖI BUỒN

Sự buồn chán đều bắt nguồn từ nguyên nhân mệt mỏi quá mà ra. Tôi muốn lấy một ví dụ về cô Alice làm việc ở gần văn phòng của tôi. Mỗi lần trở về nhà sau một ngày làm việc vất vả, cô đều cảm thấy vô cùng mệt mỏi và chán chường, toàn thân đau nhức, đến cơm cô cũng chẳng buồn ăn, chỉ muốn leo lên giường ngủ ngay. Mẹ cô phải ép mãi cô mới miễn cưỡng ngồi vào bàn ăn. Thế nhưng nếu lúc đó bạn trai cô gọi điện tới rủ đi khiêu vũ, cô lập tức tươi tỉnh hẳn lên, mắt sáng long lanh, cô phẩm phẩm bước lên lầu, diện một bộ váy thật điệu và đi chơi đến tận 3 giờ đêm mới về mà không hề mệt mỏi chút nào. Cô leo lên giường và ngủ ngay.

Vậy tại sao 8 giờ đồng hồ trước cô thực sự mệt mỏi? Điều này quả đúng là như vậy. Lúc đó rõ ràng là cô rất mệt vì công việc tẻ nhạt mà cô đã chịu đựng. Những người giống như Alice thì có thật nhiều, có lẽ bạn cũng là một người trong số đó.

Mọi người đều công nhận rằng trạng thái tâm lý dễ gây cho con người ta cảm giác mệt mỏi hơn là do thể trạng. Vài năm trước, Joseph E. Barmack đã xuất bản một cuốn sách với nhan đề: "Hồ sơ tâm lý học" Trong đó có viết về các thí nghiệm mà ông đã thực hiện. Ông đã chứng minh rằng sự buồn chán có thể gây ra sự mệt mỏi. Barmack đã làm một loạt các thí nghiệm đối với một

đám sinh viên. Kết quả cho thấy: đám sinh viên vừa mệt mỏi vừa ủ rũ, kêu ca đau đầu, mỏi mắt, họ rất dễ nổi cáu, một vài người còn thấy có vấn đề đối với dạ dày. Đây đơn thuần có phải do sự tưởng tượng mà ra hay không? Hoàn toàn không phải vậy. Ông lại áp dụng một thí nghiệm hoàn toàn mới với đám sinh viên đó. Kết quả chứng minh rằng khi con người lâm vào tình trạng buồn chán thì huyết áp trong máu cũng xuống rất thấp, lượng ôxi trong máu cũng thấp nhưng khi con người cảm thấy hưng phấn, các chỉ số trên đều tăng lên.

Khi được làm những việc mà chúng ta yêu thích, thì ít khi chúng ta cảm thấy chán nản. Ví dụ gần đây tôi mới tới Rockies Canada để nghỉ hè, ở đó tôi đi câu cá tại các khe suối, mỗi ngày ngồi câu liên tục trong 8 giờ liền mà tôi không hề cảm thấy mệt mỏi. Vì sao vậy?

Bởi vì tôi rất thích câu cá, nên hào hứng với nó. Tôi đã câu được sáu con cá rất to. Điều này làm tôi cực kỳ sung sướng. Nếu như tôi thấy việc câu cá hoàn toàn vô vị, bạn thử đoán xem kết quả ra sao? Hao phí sức lực ở một vùng núi có độ cao 7000 thước chắc chắn tôi sẽ mệt mỏi và ủ rũ. Hoạt động leo núi cũng vậy, nếu như bạn không thích thú thì chắc chắn sẽ mệt mỏi hơn nhiều so với việc lao động vất vả. Một chuyện mà ông giám đốc ngân hàng ở thành phố Mississippi kể cho tôi là một ví dụ cụ thể.

Tháng 7 năm 1953 chính phủ Canada yêu cầu câu lạc bộ leo núi Canada huấn luyện kỹ thuật leo núi cho đội tuần tra rừng của hoàng gia. Ông Kingman cũng là một thành viên trong số đó. Toàn bộ huấn luyện viên có tuổi từ 42 đến 49. Họ hướng dẫn những người lính trẻ tuổi khỏe mạnh vượt qua băng tuyết, khe suối để leo lên nhưng ngọn núi cao khoảng 40 thước mà hoàn toàn chỉ dựa vào những sợi dây thừng và những mỏm đá.

Họ đã leo lên hàng loạt các đỉnh núi nổi tiếng trên dãy Rockies. Mỗi ngày họ luyện tập tới 15 tiếng đồng hồ khiến cho các binh sĩ vô cùng mệt mỏi. Có phải do cơ bắp họ vận động nhiều quá mà họ cảm thấy mệt mỏi hay không? Không phải vì bất cứ binh sĩ nào cũng phải trải qua những thời kì huấn luyện gian khổ hơn thế. Do vậy, việc leo núi này cũng giống như những hoạt động bình thường trong quân ngũ của họ thôi. Họ cảm thấy mệt mỏi là do họ không cảm thấy hào hứng với công việc leo núi, nhiều người mệt mỏi đến nỗi chẳng kịp ăn uống gì đã lăn ra ngủ. Vậy mà những huấn luyện viên làm việc nhiều gấp ba lần các binh sĩ có cảm thấy mệt mỏi không? Đương nhiên là họ cũng mệt nhưng chỉ mệt về cơ thể, do vận động nhiều. Nhưng ăn tối xong, họ còn tiếp tục nói chuyện về những hoạt động đã trải qua trong ngày. Họ hứng thú với việc leo núi nên họ không thấy mệt mỏi chút nào.

Lúc bác sĩ Eward Thomdike tiến hành những cuộc thí nghiệm nhưng ông không làm thế nào để một đám thanh niên giảm bớt được sự hào hứng của họ mặc dù trong thời gian một tuần liền họ không hề chợp mắt. Qua rất nhiều cuộc thử nghiệm ông đã kết luận: **"Làm việc mà không hào hứng là nguyên nhân duy nhất khiến không thể tiếp tục công việc được"**

Nếu như bạn là người lao động trí óc, khối lượng công việc không phải là nguyên nhân làm bạn mệt mỏi mà do bạn không hoàn thành khối lượng công việc đó. Ví dụ: một ngày nào đó trong tuần bạn cảm thấy công việc không được xuôi xê. Thứ cần hỏi âm không thấy tới, cuộc hẹn bị huỷ bỏ, làm việc gì cũng không được thuận lợi. Dường như bạn không thể hoàn thành được bất cứ công việc gì lại còn khiến bạn đau đầu mệt mỏi khi về nhà. Nhưng ngày hôm sau, bạn lại có thể hoàn thành gấp 40 lần khối lượng công việc của ngày

hôm trước khiến đầu óc bạn hào hứng, sáng khoái khi trở về nhà. Tôi tin rằng bạn cũng trải qua cảm giác như vậy bởi vì tôi cũng đã từng như thế.

Từ đây chúng ta có thể nhận thức được một điều: **Công việc không phải là nguyên nhân chính khiến bạn mệt mỏi, nguyên nhân khiến bạn mệt mỏi chính là do cảm giác lo âu, phiền muộn, bất an gây ra.**

Khi đang viết tới chương này tôi có đi xem một vở nhạc kịch mà trong đó nhân vật thuyền trưởng có nói một câu hết sức triết lý là: **"Một người may mắn là người tìm được một công việc mà mình yêu thích"**. Họ may mắn là vì công việc yêu thích sẽ đem lại cho họ sức sống mạnh mẽ hơn, niềm vui lớn lao hơn, họ sẽ không có nhiều nỗi phiền muộn và họ sẽ không cảm thấy mệt mỏi. Nếu bạn hào hứng với một việc gì đó, bạn sẽ hoàn thành nó một cách tốt hơn vì tập trung tinh thần để hoàn thành nó. Bạn sẽ không hề cảm thấy mệt mỏi nếu đi cùng một cô gái trẻ trung xinh đẹp mà bạn đang theo đuổi cho dù phải đi bộ tới 10 cây số. Nhưng chắc chắn bạn sẽ chán nản vô cùng khi phải đi cùng bà vợ già hay cầu nhàu dù quãng đường chỉ là mấy con phố.

Bạn nên làm gì đây? Một cô nhân viên đánh máy ở công ty dầu mỏ nọ cứ vài ngày trong tháng lại phải làm những công việc mà cô cho là chán ngắt, đó là phải điền vào bảng mẫu các con số và làm thống kê. Công việc quả là đơn điệu nhàm chán, nhưng cô quyết định phải biến nó thành một công việc có ý nghĩa hơn. Cô tự mở cuộc thi với chính mình. Vào buổi trưa, cô đếm những bảng biểu mà cô đã làm được trong buổi sáng và cô sẽ cố gắng làm nhiều hơn vào buổi chiều, hôm nay cố gắng làm nhiều hơn ngày hôm qua. Nhờ đó cô có thể hoàn thành công việc mà trước kia cô cho là chán ngắt trong một khoảng thời gian ngắn nhất và cô làm được nhiều hơn

các đồng nghiệp khác. Vậy cô có được tuyên dương không? Không! Có được cảm ơn không? Không! Thu nhập của cô có tăng lên không? Cũng không. Cô được thăng chức? Cũng không phải. Những gì cô làm không đạt được lợi ích về vật chất mà điều đó giúp cô tránh được sự mệt mỏi do công việc đơn điệu, tẻ nhạt gây ra. Niềm hăng say trong công việc khiến cô hào hứng hơn. Sự nỗ lực biến sự tẻ nhạt thành niềm vui thích đã giúp cô sáng khoái hơn, nhiệt tình hơn và có nhiều thời gian nghỉ ngơi hơn.

Tôi biết rõ câu chuyện này hoàn toàn là có thật. Bởi vì cô ấy sau này là vợ của tôi.

Một nhân viên đánh máy khác cũng nhận thấy rằng nếu coi công việc là một điều gì đó thú vị thì nó sẽ đem lại cho cô rất nhiều lợi ích. Câu chuyện về cô như sau:

"Trong công ty của tôi có bốn cô nhân viên đánh máy, mỗi người làm việc cho một vị lãnh đạo khác nhau. Nhiều lúc cũng không tránh khỏi sự phân công bất hợp lí. Một hôm một vị lãnh đạo kiên quyết bắt tôi phải đánh lại một bức thư dài, tôi rất bất mãn với công việc này. Tôi nói với vị lãnh đạo rằng chỉ cần sửa vài lỗi trong bức thư là được, không cần phải đánh máy lại làm gì. Ông đe dọa tôi và nói nếu tôi không đánh lại lá thư trên thì ông sẽ tìm người khác. Tôi rất bực mình vì điều đó. Thế nhưng lúc bắt đầu đánh lại bức thư trên, tôi chợt nghĩ sẽ có rất nhiều người muốn được ngồi vào vị trí của tôi. Hơn nữa, họ trả tiền chỉ để tôi làm việc này. Nghĩ vậy, tôi cảm thấy khá hơn một chút. Lúc đó tôi quyết định phải hào hứng hơn với nó. Kì thực tôi coi công việc này là rất bình thường. Tôi hiểu được rằng nếu như tôi phải giả vờ rằng mình thích công việc này, tôi cũng sẽ thực sự thích được một phần nào đó. Đồng thời tôi cũng phát hiện ra, làm những việc mà mình yêu thích thì công việc sẽ hoàn thành sớm và có hiệu quả hơn cho nên rất ít khi tôi phải

ở lại làm thêm giờ. Thái độ của tôi còn giúp tôi tìm được một công việc tốt hơn thế nữa. Một vị lãnh đạo muốn tìm một thư kí mới, tôi liền được chỉ định, bởi vì họ nói tôi đã tình nguyện làm rất nhiều việc mà không hề kêu ca. Thái độ của tôi đã trở thành sức mạnh, thực tế sự phát hiện của bản thân tôi đã đem lại hiệu quả không ngờ.

Quan niệm của cô gái này rất giống với quan điểm của giáo sư Hans Vaihier. Ông hướng dẫn chúng tôi hãy làm ra vẻ vui sướng. Nếu như bạn làm ra vẻ hào hứng thích thú với công việc này thì phần lớn công việc trở nên thú vị, bạn cũng không cảm thấy mệt mỏi nữa.

Vài năm trước Harlan A. Howard đã đưa ra một quyết định làm thay đổi cả cuộc đời cậu. Cậu quyết tâm phải hào hứng với công việc. Thực tế công việc của cậu cũng thật tẻ nhạt: rửa bát đĩa và lau quầy hàng. Khi các cậu con trai bằng tuổi cậu mải mê đá bóng và tán tỉnh các cô gái thì cậu lại phải thay người khác làm kem, mà cậu lại rất ghét công việc này, nhưng cậu không thể không làm. Vì thế cậu đã tìm hiểu xem kem được làm như nào, có những thành phần gì. Tại sao lại có những loại kem ngon và loại không ngon bằng... Cậu đi sâu vào tìm hiểu những thành phần hoá học của kem, nhờ đó mà thành tích môn hoá ở trường của cậu rất đáng nể. Cậu rất hào hứng với việc nghiên cứu hoá thực phẩm. Sau đó, cậu vào học tại Khoa Công nghệ hoá thực phẩm tại Đại học Massachusetts. Rồi Công ty Coke ở New York treo một giải thưởng dành cho thí sinh nào có bài viết hay nhất về sử dụng cacao và socola. Tất cả sinh viên đều có quyền tham gia cuộc thi này và chính Howard là người đã dành được giải thưởng. Sau khi ra trường, do kiếm được việc không dễ nên ông đã tự mình mở một phòng thí nghiệm ở nhà. Không lâu sau một đạo luật mới được ban hành, quy định bắt buộc phải kiểm định công khai số lượng vi khuẩn có trong sữa bò. Mười

bốn công ty ở khu vực quanh đó đã thuê Howard làm công việc kiểm định. Ông bận đến nỗi phải tìm thêm phụ tá

Hai mươi nhăm năm sau, khi thế hệ trẻ kế tục ngành kinh doanh hoá thực phẩm, chắc chắn Howard sẽ trở nên thành đạt trong lĩnh vực này còn các bạn anh có thể sẽ thất nghiệp, sẽ oán trách số phận không cho mình cơ hội. Nhưng thực ra nếu như Howard không quyết tâm biến công việc tẻ nhạt thành một việc rất thú vị thì có lẽ cả đời anh sẽ chẳng có một cơ hội nào.

Một ví dụ khác về chàng thanh niên tên là Samuel Vauclain người làm công việc sản xuất ra các loại đinh và bu lông xe ô tô tại một nhà máy nọ. Thực ra anh không muốn làm công việc này lắm nhưng lại sợ không tìm được việc khác nên đành phải chấp nhận tiếp tục công việc này. Vậy hãy cố gắng vui vẻ với công việc này thôi! Anh quyết định cùng một công nhân kĩ thuật khác thi đua. Trong hai người, một người phải mài đinh bu lông sao cho nhẵn bóng bề mặt còn người kia phải tiện sao cho đúng kích cỡ. Cũng có lúc họ hoán đổi cho nhau xem xem ai có khả năng làm được nhiều hơn. Khả năng làm việc và độ nhanh nhạy của anh khiến cho người đốc công có ấn tượng rất sâu sắc, liền cử Samuel Vauclain đảm nhiệm một công việc tốt hơn. Sau này anh còn được thăng chức rất nhanh, 30 năm sau, Samuel Vauclain đã trở thành lãnh đạo của nhà máy đầu xe lửa Baldwin. Nếu như ông không quyết định thái độ của mình với công việc thì suốt đời ông chỉ là một người thợ tiện mà thôi.

Ông H. V. Kaltenborn, nhà bình luận tin tức nổi tiếng của đài phát thanh cũng từng nói với tôi về cách ông đã biến công việc tẻ nhạt nhằm chán thành một công việc thú vị như thế nào. Năm V. Kaltenborn 22 tuổi, ông đã làm việc trên một chiếc tàu chở bò để được sang châu Âu. Công việc của ông là mang thức ăn và nước cho bò. Nhờ

đi theo chiếc tàu mà ông đã được đi du lịch khắp nước Anh. Khi tới Pari thì trong túi ông không còn một đồng nào, ông đem cầm cố chiếc máy ảnh được 5 USD. Ông đọc được trên báo có tuyển nhân viên tiêu thụ kính không gian ba chiều. Tôi vẫn nhớ cái loại kính này khi nhìn vào thì hình ảnh giống nhau tiếp xúc với nhau thành hình ảnh có bề sâu giống như hai hình chập một, tạo cảm giác nó có bề sâu lập thể.

Tôi muốn trở lại câu chuyện về Kaltenborn. Ông đi đến từng nhà để chào bán loại sản phẩm đó, thế nhưng một câu tiếng Pháp ông cũng không biết. Vậy mà ngay trong năm đầu tiên ông đã kiếm được 5000 USD và trở thành nhân viên bán hàng có lợi nhuận cao nhất nước Pháp trong năm. Kaltenborn nói với tôi kinh nghiệm bán hàng còn đem lại lợi ích cho hơn một năm học tập tại Đại học Haward. Chính ông nói với tôi rằng, nhờ kinh nghiệm đó ông tự tin đến mức đem nếu phải đem các văn kiện quốc hội Pháp bán cho các bà nội chợ cũng không phải là điều quá khó khăn. Thời gian đi bán hàng giúp ông hiểu một cách sâu sắc về phong tục tập quán và sinh hoạt của người Pháp. Đây chính là cơ sở để sau này ông trở thành một người bình luận các sự kiện xảy ra trong phạm vi châu Âu của đài phát thanh. Kaltenborn không hề biết nói một câu tiếng Pháp nào, vậy làm sao ông có thể trở thành một người bán hàng giỏi nhất nước Pháp được. Thì ra ông nhờ ông chủ của mình viết ra nhưng câu chào mời bằng tiếng Pháp. Ông đi đến từng nhà bấm chuông cửa, chờ bà nội chợ đi ra ông bắt đầu chào hàng. Ông phát âm tiếng Pháp rất buồn cười. Ông mang quyển *Cataloge* ra cho các bà nội chợ xem, nếu họ có hỏi ông câu gì ông đều nói: có một người Mỹ... một người Mỹ... rồi ngả mũ chỉ cho họ một câu chào hàng khác dán trong mũ. Bà chủ nhà buồn cười vì bộ dạng của ông rồi ông cũng

cười theo và đưa hình cho họ xem. Kalteborn nói công việc này thực ra rất vất vả nhưng ông vẫn làm được vì đã quyết tâm biến công việc này thành một công việc lí thú. Mỗi buổi sáng khi bước ra ngoài ông thường soi vào gương và tự cổ vũ tinh thần mình: "Này Kalteborn nếu muốn đủ ăn thì hãy đi làm việc! Và chắc chắn sẽ làm được thôi! Vậy sao không hào hứng mà làm việc!". Mỗi khi bấm chuông cửa sao không bắt chiếc giống như một diễn viên lên sân khấu khi có rất nhiều người đang chờ bạn biểu diễn. Cho dù bạn không biểu diễn buồn cười bằng diễn viên trên sân khấu thì vẫn còn lòng nhiệt tình. Không phải sao".

Kalterborn nói với tôi mỗi một lần tự cổ vũ mình thì tất cả sự lo lắng sợ hãi đều biến thành một cuộc khám phá mà ông yêu thích, hơn nữa lại còn kiếm được tiền. Tôi đề nghị Kalteborn khuyên các thanh niên Mỹ đang trên con đường tìm kiếm sự thành công vài điều. Ông nói: **Mỗi buổi sáng nên chăm sóc bản thân mình hơn một chút bởi vì chúng ta đều biết nếu sáng dậy chúng ta không được tỉnh táo thì hãy làm điều gì đó để lên dây cót cho mình.**

Mỗi buổi sáng chúng ta càng cần phải làm cho đầu óc mình có hứng thú làm việc. Mỗi sáng đừng quên cổ vũ mình. Những lời lẽ cổ vũ mình có lẽ hơi ngây ngô đáng cười, nhưng điều này lại có lợi vô cùng. Nó đã được chứng minh bằng khoa học tâm lí. "Cuộc đời của chúng ta là sản phẩm của sự suy nghĩ". Câu danh ngôn này được Hoàng đế La Mã Marcus Aurelius viết trong cuốn: "Trăm tư" nổi tiếng từ 1800 năm trước. Cho đến hôm nay nó vẫn còn nguyên giá trị **"Cuộc đời chúng ta là sản phẩm của sự suy nghĩ"**.

Hãy luôn luôn khích lệ chính mình, hãy để tư tưởng của mình đem lại cho bạn lòng can đảm,

niềm hạnh phúc, sức mạnh và sự bình an. Hãy tự nói với mình về những điều đáng được cảm ơn, tâm hồn của bạn sẽ luôn được vui vẻ.

Chỉ cần suy nghĩ đúng đắn thì công việc của bạn sẽ không còn buồn tẻ nữa. Ông chủ của bạn cũng mong bạn luôn hào hứng với công việc. Chỉ có như thế bạn mới có thể kiếm được nhiều tiền. Nhưng trước tiên bạn chẳng nên quan tâm tới ông chủ làm gì. Bạn chỉ cần nghĩ rằng hào hứng với công việc sẽ đem lại lợi ích cho chính bạn. Bạn hãy nhắc nhở mình rằng làm việc hứng thú sẽ đem lại cho bạn những tháng ngày có ý nghĩa, bởi vì hầu hết thời gian là bạn dành cho công việc và bởi vì nếu bạn không tìm thấy niềm vui trong công việc thì chắc chắn bạn sẽ chẳng thể tìm thấy niềm vui ở chỗ khác. Bạn hãy tự nói với mình rằng bạn hào hứng với công việc thì bạn sẽ không có thời gian mà lo âu khổ sở nữa. Hơn nữa nó có thể đem lại cho bạn tiền và địa vị. Cho dù nó chẳng đem lại giá trị vật chất cho bạn thì ít nhất nó cũng không làm bạn mệt mỏi, giúp bạn hưởng thụ cuộc sống một cách sung sướng hơn.

Chương XXVIII:

ĐỪNG ĐỂ MẤT NGỦ VÌ LO LẮNG

Lúc bạn ngủ không ngon giấc, có phải vì bạn đang lo lắng? Có một luật sư nổi tiếng thế giới - ông Samuel Untermyer cả đời cũng chưa bao giờ có một giấc ngủ ngon.

Khi Untermyer vào đại học, hai căn bệnh khiến ông lo lắng nhất đó là bệnh hen suyễn và mất ngủ. Dường như chẳng có cách nào có thể chữa trị một trong hai căn bệnh đó, ông quyết định tận dụng thời gian không ngủ được để làm việc. Ông nghĩ thà ngồi dậy đọc sách còn hơn nằm trên giường mà đợi đến ngày mai. Nhờ thế mà ông đạt được thành tích học tập đáng nể trên lớp và sau này trở thành một sinh viên xuất sắc của Học viện New York.

Cho đến tận khi theo nghề luật sư, căn bệnh mất ngủ vẫn đeo đuổi ông. Nhưng Untermyer lại không hề lo lắng về điều đó. Ông nói: "Tôi tin tưởng vào bản chất của cuộc sống". Mặc dù ngủ rất ít nhưng ông vẫn khoẻ mạnh và có thể làm việc hăng say như bất cứ một luật sư trẻ tuổi nào, thậm chí ông còn vất vả hơn họ nhiều bởi vì khi họ an giấc thì ông vẫn còn làm việc.

Lúc 21 tuổi ông đã có mức thu nhập là 75.000 đôla một năm. Rất nhiều người học tập phương pháp của ông. Năm 1931, trong một vụ án ông đã kiếm được một số tiền án phí khổng lồ là một triệu đôla.

Thế nhưng căn bệnh mất ngủ của ông cũng không hề chuyển biến. Ngày nào ông cũng đọc sách tới nửa đêm, 5

giờ sáng ông đã dậy làm việc rồi. Khi mọi người bắt đầu làm việc thì ông đã hoàn thành được một nửa công việc trong ngày. Một con người cả đời chưa có một giấc ngủ ngon lại có thể sống tới tận 81 tuổi. Nhưng nếu ông lo nghĩ phiền muộn về bệnh mất ngủ thì chắc chắn cuộc đời ông đã bị huỷ hoại ngay từ lúc còn trẻ tuổi.

Giấc ngủ chiếm 1/3 thời gian trong cuộc đời chúng ta, nhưng thật sự rất ít người hiểu rõ về giấc ngủ của mình. Chúng ta chỉ biết giấc ngủ như một thói quen, một trạng thái nghỉ ngơi nhằm hồi phục cơ thể một cách tự nhiên. Nhưng rất ít người biết rằng có những người chỉ cần ngủ vài tiếng trong ngày. Thậm chí chúng ta không dám chắc rằng chúng ta nhất định cần phải ngủ nhiều như thế hay không.

Đây có phải là câu chuyện "Nghìn lẻ một đêm" không? Hay là chuyện ở thời kỳ chiến tranh thế giới lần thứ nhất, một binh sỹ người Hungary có một viên đạn nằm trong não trước, từ khi bị thương anh không hề chớp mắt. Thậm chí một cơn buồn ngủ cũng không thấy.

Bác sỹ cho rằng anh sẽ chẳng sống được bao lâu nữa. Thế nhưng anh vẫn đi tìm một công việc để làm. Vậy mà anh lại có thể sống khoẻ mạnh thêm vài chục năm nữa. Anh có thể nghỉ ngơi bằng cách nằm trên giường và nhắm mắt lại, đương nhiên anh không hề ngủ. Căn bệnh của anh vẫn còn là điều bí ẩn với y học và phá vỡ nhiều quan niệm cũ về giấc ngủ.

Có những người lại ngủ nhiều hơn phần lớn những người bình thường khác. Nghệ sỹ chơi violon Arturo Toscanini một ngày chỉ cần ngủ 5 tiếng. Thế nhưng Tổng thống Mỹ Calvin Coolidge lại cần ngủ gấp đôi, mỗi ngày ông phải ngủ đủ 11 tiếng đồng hồ. Nói cách khác, đối với Arturo Toscanini thời gian ngủ chỉ chiếm 1/5 cuộc đời, còn Calvin Coolidge lại cần tới nửa cuộc đời để ngủ.

Lo lắng vì mất ngủ còn có hại cho sức khỏe hơn rất nhiều so với bệnh mất ngủ bẩm sinh. Một học viên của tôi, ông Sadar đã từng có ý định tự sát vì bệnh mất ngủ thường xuyên.

Ông kể với tôi: "Tôi thực sự cảm thấy phát điên lên". Vấn đề đầu tiên đối với tôi là tôi ngủ rất say, chuông báo thức cũng không thể nào đánh thức tôi được. Sáng nào tôi cũng đi làm muộn. Tôi bắt đầu lo lắng, bởi vì ông chủ đã cảnh báo tôi phải đến đúng giờ. Bởi vì tôi biết nếu như tôi ngủ dậy muộn, thì đến miếng ăn hàng ngày tôi cũng không có nữa.

Tôi đã nói với bạn tôi về vấn đề của mình. Bạn tôi khuyên tôi trước khi đi ngủ hãy tập trung chú ý đến chuông báo. Tôi đã làm theo như vậy, kết quả là dẫn đến chứng mất ngủ. Tiếng chuông báo thức trở thành nỗi lo sợ ám ảnh tôi. Suốt đêm tôi trở mình trần trọc, không có cách nào có thể ngủ được. Mỗi sáng dậy tôi như kẻ bị bệnh, vì tôi vừa mệt mỏi, vừa lo lắng. Nỗi khổ của tôi kéo dài liên tục trong tám tuần lễ. Không thể hình dung nỗi sự giày vò khổ sở của tôi. Tôi có đủ lý do để tin rằng mình có thể phát điên lên được. Nhiều lúc tôi đi đi lại lại, chỉ muốn trèo lên cửa sổ nhảy xuống để kết thúc cuộc đời.

Cuối cùng, tôi tìm tới một vị bác sỹ quen biết từ xưa. Ông nói: "Tôi không giúp gì cho ông được, không ai giúp ông được, bởi vì bệnh của ông do tự ông gây ra. Buổi tối sau khi lên giường, nếu như không thể ngủ được thì thôi đừng cố nữa. Hãy tự nói với mình rằng, nếu không ngủ được thì cũng không quan trọng gì. Hãy nhắm mắt lại và tự nói với mình, chỉ cần mình nằm đây mà không buồn bực điều gì, thế cũng là nghỉ ngơi rồi".

Tôi làm theo cách của ông, trong hai tuần tôi bắt đầu ngủ được một chút, chưa đến một tháng sau, tôi đã ngủ

được 8 tiếng một ngày. Tinh thần của tôi đã hồi phục được như trước.

Sự khổ sở của ông Sander không phải là do bản thân bệnh mất ngủ gây ra, mà do quá lo lắng mà thành bệnh mất ngủ.

Giáo sư bác sỹ Nathaniel Kleitman ở Đại học Chicago là một chuyên gia nghiên cứu về giấc ngủ. Ông nói: "Trên thế giới này không ai chết vì mất ngủ cả, mà chỉ có những người quá lo lắng về căn bệnh mất ngủ của mình, dẫn tới cơ thể kiệt sức, sức đề kháng suy giảm, dễ lây nhiễm các bệnh do vi rút gây ra mà chết. Điều này cũng là do sự lo lắng phiền muộn quá nhiều gây nên. Mất ngủ không phải là nguyên nhân chủ yếu.

Bác sỹ Kleitman chỉ ra rằng: những người quá lo lắng vì bệnh mất ngủ, kì thực lại ngủ nhiều hơn họ tưởng. Những người thường kêu ca rằng cả đêm hôm qua mình không hề chớp mắt nhưng sự thật họ đã ngủ mấy tiếng đồng hồ mà không hề hay biết. Một ví dụ cho thấy nhà tư tưởng Herbert Spencer ở thế kỷ thứ 19 là một người độc thân, thường xuyên ở tại khách sạn, ông luôn làm cho mọi người ngán ngấm vì hay phàn nàn về chứng mất ngủ của mình. Nhiều khi ông phải bịt tai lại để tránh mọi thấy âm thanh thì mới có thể tĩnh tâm, nghỉ ngơi. Lắm lúc ông còn dùng nha phiến để có cảm giác buồn ngủ. Một tối nọ, giáo sư Spencer cùng với giáo sư Sayce ở trường Đại học Oxford cùng ngủ trong một phòng khách sạn. Sáng hôm sau Spencer phàn nàn với giáo sư Sayce rằng tối hôm qua mình không hề chớp mắt. Thế nhưng thực tế là chính giáo sư Sayce mới là người bị mất ngủ vì tiếng gáy quá to của Spencer.

Yếu tố đầu tiên để bạn có thể ngủ ngon lành là cảm giác an toàn. Chúng ta phải tin tưởng rằng có một sức

mạnh siêu nhân nào đó đang bảo vệ chúng ta trong giấc ngủ.

Bác sỹ Thomas Hyslop ở bệnh viện thần kinh đã nhấn mạnh trong hội nghị y khoa toàn nước Anh rằng: "Theo kinh nghiệm lâm sàng nhiều năm của tôi, cầu nguyện là liều thuốc có lợi nhất cho giấc ngủ. Tôi chỉ đơn thuần nhìn nhận từ góc độ y học mà nói, những người có thói quen cầu nguyện sẽ luôn cảm thấy tâm hồn bình thản, thư thái".

"Tất cả đều phó mặc cho thượng đế!".

Bà Mac Donal nói với tôi, khi bà lo lắng đến mất ngủ, bà đã tụng niệm nhiều lần chương 23 trong cuốn Kinh thánh: "Thượng đế là cha của con, con không thiếu thốn gì hết. Cha đặt con lên bãi cỏ xanh, dẫn con đi tới dòng nước trong mát ngọt ngào". Đoạn này giúp bà có được cảm giác an toàn.

Nếu như bạn không có tín ngưỡng nào cả, thì bạn cần nỗ lực hơn một chút, hãy học cách thả lỏng các cơ bắp. Bác sỹ Darid Harold Fink trong tác phẩm nổi tiếng "Hãy thư giãn thần kinh" đề cập tới phương pháp thư giãn tốt nhất là hãy tự nói với cơ thể mình. Ông còn nói rằng thuật thôi miên cũng hoàn toàn dựa vào lời nói. Nếu bạn mất ngủ chỉ vì bạn thường xuyên nghĩ mình mất ngủ, phương pháp tốt nhất để chữa bệnh là hãy tự nói với bản thân mình: "Thư giãn, thư giãn, hãy thư giãn và nghỉ ngơi". Chúng ta cũng biết rằng khi cơ bắp của chúng ta căng lên thì thần kinh cũng không thể thư giãn được. Do vậy để ngủ được, chúng ta phải thả lỏng tất cả các cơ bắp.

Bác sỹ Fink khuyên bạn đặt một chiếc gối nhỏ dưới chân của bạn để làm giảm bớt áp lực dồn xuống chân. Dưới cánh tay cũng nên đặt một chiếc gối, sẽ hiệu quả vô

cùng. Sau đó hãy tự ru ngủ mình bằng cách thả lỏng toàn bộ cơ hàm, cơ mắt, chân, dần dần bạn sẽ ngủ lúc nào không hay. Tôi đã từng làm thử, rất hiệu quả

Phương pháp điều trị chứng mất ngủ tốt nhất là làm cho cơ thể trở nên mệt mỏi với các hoạt động như làm vườn, bơi lội, đánh bóng chuyền, chơi gôn, trượt tuyết và các hoạt động khác. Tác giả người Mỹ Theodore Dreiser đã kể một câu chuyện như sau: Khi ông còn trẻ, ông lo lắng vì bị mất ngủ, do vậy đã tới Cục đường sắt để làm việc, sau một ngày làm việc vất vả khi về nhà chưa kịp ăn đã vội leo lên giường ngủ rồi.

Chỉ khi cơ thể bạn mệt vì vận động, tiêu hao nhiều năng lượng thì nó mới thực sự giúp bạn ngủ ngon. Khi tôi 13 tuổi, cha tôi theo một xe hàng tới thành phố khác. Vì có hai vé được miễn phí nên ông đã cho tôi theo. Đây là lần đầu tiên tôi được đến một thành phố lớn, tôi vô cùng thích thú. Tôi tận mắt thấy những toà nhà cao sáu tầng và nhìn thấy cả xe điện nữa. Cho tới bây giờ, nhắm mắt lại tôi vẫn thấy đâu đó hình ảnh của xe điện và nghe thấy âm thanh leng keng của nó. Một ngày quả là hào hứng đối với tôi. Hai bố con tôi lại theo xe trở về nhà, về đến bến xe đã là 2 giờ sáng, phải đi bộ 4 dặm đường nữa mới về được nhà, tôi mệt tới nỗi vừa cuộc bộ vừa mơ màng.

Khi một con người thật sự mệt mỏi vì hoạt động quá nhiều thì sét dưng dưng cũng không thể làm họ tỉnh giấc. Ngay trên chiến trường ác liệt họ vẫn cứ ngủ say. Bác sỹ tâm lý thần kinh nổi tiếng Foster Kenedy nói với tôi: Năm 1918, lúc quân đội Anh rút lui, ông tận mắt trông thấy đám binh sỹ mệt mỏi tới độ họ có thể ngủ ngay trên nền đất một cách mê man. Ông đi tới dùng tay vạch mí mắt họ ra, họ cũng không hề tỉnh dậy, ông còn để ý thấy trong mắt họ đều hướng ngược lên

trên. Bác sỹ Forter nói: "Từ đó trở đi, mỗi lần không ngủ được, tôi thường tập để nhân cầu cũng ngược lên trên. Chỉ trong vài phút là tôi có thể ngủ được, tôi còn bắt đầu ngáp lên ngáp xuống, đó là một cách thư giãn tự nhiên không có cách nào khống chế nổi.

Không ai có thể khống chế được giấc ngủ bởi vì cơ thể tuân theo lẽ tự nhiên là cần ngủ, bất kể ý chí của anh ta. Người bình thường có thể nhin ăn, nhin uống vẫn có thể sống được nhưng không thể nhin được ngủ quá lâu.

Bác sỹ Henry C.Link là một nhà tâm lý học có tên tuổi, ông đã từng khám bệnh cho rất nhiều người mắc chứng trầm cảm. Trong cuốn sách "Những khám phá mới về con người" có một chương viết về "Vượt qua sự buồn chán và sợ hãi". Trong chương đó ông có đề cập đến một bệnh nhân lúc nào cũng chỉ muốn tự sát. Bác sỹ Link hiểu rằng nếu cùng ông tranh luận thì sẽ càng làm cho tình hình xấu hơn. Do vậy, ông nói với bệnh nhân: "Cho dù ông có ý định tự sát, vậy tại sao không chết một cách anh hùng. Ông chạy vòng quanh các phố, chạy cho đến khi nào mệt quá chết đi thì thôi".

Bệnh nhân kia làm theo lời của tôi, thế nhưng chạy được vài lần, mỗi một lần chạy xong, ít nhất cũng cảm thấy về mặt tâm lý tốt hơn một chút. Đến tối thứ ba, bệnh nhân kia mới hiểu được ý đồ của bác sỹ. Ông rất mệt mỏi(nhưng đồng thời cũng được thư giãn hoàn toàn). Đến lúc đi ngủ, ông ngủ say như chết. Sau này ông tham gia vào phòng tập thể thao, và bắt đầu luyện tập để tham gia thi đấu. Ít lâu sau, ông cảm thấy mọi thứ đều tuyệt vời, và chẳng bao giờ muốn chết nữa.

Do vậy, muốn không phải lo lắng về bệnh mất ngủ hãy làm theo năm nguyên tắc sau:

1. Nếu bạn không ngủ được, hãy bắt chiếc ông Untermeyer, ngồi dậy đọc sách hoặc làm việc cho tới khi nào bạn buồn ngủ thì thôi.

2. Hãy nhắc nhở mình rằng không có ai chết vì thiếu ngủ cả, lo lắng vì mất ngủ còn nguy hiểm hơn bệnh mất ngủ bình thường.

3. Hãy thử cầu nguyện hoặc đọc chương 23 của cuốn Kinh thánh.

4. Hãy thư giãn toàn thân.

5. Hãy vận động thật nhiều, hãy vận động cho tới lúc mệt nhoài, bạn sẽ rất dễ ngủ.

PHẦN THỨ BẢY

NHỮNG CÂU CHUYỆN CÓ THẬT GIÚP BẠN VƯỢT QUA NỖI BUỒN

1- Những lo lắng vô ích (C. B.Blackwood).

Vào mùa hè năm 1943, dường như mọi nỗi lo lắng đều đổ ập xuống đầu tôi.

Trong suốt 40 năm qua, cuộc sống của tôi trôi qua một cách rất bình yên, ngoài trách nhiệm làm chồng, làm cha và công việc kinh doanh ra tôi không còn phải bận tâm gì hết, mọi việc đều có thể dễ dàng xử lí. Nhưng rồi đột nhiên, sáu điều phải lo lắng liên tiếp đến với tôi, khiến tôi trần trọc không yên. Những lo lắng đó là:

1. Trường thương mại mà tôi đang điều hành, trường học của tôi phải đối mặt với vấn đề tài chính rất nghiêm trọng. Do nam giới phải nhập ngũ hết nên nhiều cô gái không được học hành gì nhiều vẫn có thể kiếm tiền được ở các xưởng sản xuất vũ khí, có khi lương của họ còn cao hơn nhiều so với các sinh viên của tôi sau khi tốt nghiệp ra trường.

2. Con trai tôi đang phục vụ trong quân ngũ, cũng giống như các bậc cha mẹ có con nhập ngũ khác, tôi rất lo lắng.

3. Do thành phố Oklahoma trưng dụng đất để làm sân bay, căn nhà mà tôi được thừa hưởng từ cha tôi cũng nằm trong diện tích phải giải toả. Tiền đền bù chỉ bằng 1/10 giá trị ngôi nhà. Nhưng điều tôi tệ nhất là tôi không có nhà để ở nữa, bởi vì căn nhà ở thành phố quá nhỏ. Tôi lo không biết có thể tìm chỗ trú ngụ cho một gia đình sáu người nữa không? Tôi sợ chúng tôi phải ở trong lều bạt. Thậm chí tôi còn lo không biết có đủ tiền để mà mua lều bạt nữa không.

4. Những cái giếng ở nông trang của tôi đều cạn khô, vì ở gần đó họ cho đào một con mương nhỏ để dẫn nước, nếu bỏ ra 500 đôla để đào mới một cái giếng thì bao nhiêu tiền của đều bỏ xuống sông xuống bể vì đảng nào mảnh đất của tôi cũng bị trưng thu. Đã hai tháng nay vào mỗi buổi sáng tôi đều phải đi lấy nước về để nuôi gia súc. Có lẽ, quãng đời còn lại của tôi đều phải vất vả như vậy.

5. Nhà tôi ở cách Trường thương mại 10 dặm, theo quy định của thời chiến nên tôi không thể nào mua được lớp xe ô tô mới, mà tôi rất lo cho chiếc xe Ford cổ lỗ của mình, tôi chỉ sợ nổ lốp ở những nơi đông không trông trông được.

6. Đứa con gái lớn của tôi chỉ còn gần một năm nữa là tốt nghiệp trung học, nó quyết tâm vào bằng được đại học. Tôi sợ không gánh nổi học phí nên nó cũng rất buồn rầu vì điều đó.

Vào một buổi chiều tôi đang ở văn phòng và lo lắng về mấy việc trên, tôi quyết định viết tất cả những nỗi lo lắng đó ra giấy. Tôi không sợ phải nỗ lực phấn đấu để giải quyết những vấn đề đó, mà tôi sợ chúng vượt ra khỏi khả năng kiểm soát của tôi. Xem ra tôi đành phải bó tay với những vấn đề này, vì thế tôi đành xếp những tờ giấy

viết đầy đủ những nỗi buồn của tôi lại. Cứ như vậy, vài tháng trôi qua, dường như tôi đã quên mất những gì mình đã viết. Nửa năm sau, khi sắp xếp lại đồ đạc, tôi lại nhìn thấy tờ giấy viết sáu nỗi lo lắng đã ảnh hưởng tới sức khỏe của mình trước kia. Tôi đọc lại những dòng chữ đó và nhận thấy một điều, tất cả những chuyện đó đều không xảy ra.

Sáu nỗi lo đó đã diễn ra như sau:

1. Tôi nhận thấy lo lắng về tình hình tài chính của trường thật vô ích bởi vì Chính phủ đã bắt đầu trợ cấp cho Trường thương mại để làm nhiệm vụ huấn luyện các quân nhân phục viên. Trường học của tôi không lâu sau đã đầy ắp sinh viên.
2. Tôi lo lắng về cậu con trai cũng vô ích vì con trai tôi đã lành lặn trở về.
3. Tôi cũng đã hoài công lo nghĩ vì mảnh đất sẽ bị thu hồi, bởi vì họ phát hiện thấy có dầu mỏ nên không thể sử dụng để làm sân bay được.
4. Nỗi lo sợ không có nước uống cho bấy gia súc cũng không có cơ sở, do đất của tôi không bị trưng thu nên tôi đã đào mấy chiếc giếng mới.
5. Tôi lo lắng xe hỏng giữa đường thật vô ích vì đã rất cẩn thận đề phòng nên vẫn có thể tiếp tục đi nó.
6. Điều tôi trăn trở về học phí đại học cho con gái lớn cũng không xảy ra, bởi vì sau khi nó học được sáu ngày, có một người đã giao cho tôi một việc làm thêm. Ngoài giờ lên lớp, tôi có thể làm thêm công việc này và nó cũng đủ giúp tôi dành dụm học phí cho con.

Trước kia tôi cũng nghe thấy người ta nói: tới 90% những chuyện chúng ta lo lắng sẽ không xảy ra. Lúc đó

tôi cũng không tin, còn giờ đây tôi hoàn toàn tin điều đó là sự thật.

Mặc dù tôi đã lo lắng hão huyền nhưng tôi thấy nó cũng có ý nghĩa vì nhờ đó tôi rút ra được một bài học nhớ đời, tôi đã nhận thức được rằng lo lắng vì những việc không xảy ra thì hoàn toàn vô nghĩa.

Xin hãy nhớ rằng, hiện tại chính là tương lai mà bạn đã lo lắng từ quá khứ. Bạn hãy tự hỏi mình: "Làm sao mình có thể biết được những việc mình lo lắng có thực sự xảy ra hay không?"

2- Trở thành người lạc quan chỉ trong một giờ. (Nhà kinh tế học Roger. W. Babson).

Khi nào cảm thấy buồn bã, tôi sẽ cố gắng xua đuổi nỗi buồn ra khỏi đầu, để trở thành một người lạc quan yêu đời.

Tôi đã làm như sau, tôi đi vào phòng đọc sách, nhắm mắt lại, đi đến nơi thường đặt những cuốn sách lịch sử. Tôi vẫn nhắm mắt để chọn lấy một cuốn bất kì. Tôi cũng không hiểu đây là cuốn: "Chinh phục Mexico" của tác giả Prescott hay "Cuộc đời của Caesar" của tác giả Suetonius viết nữa. Vẫn nhắm mắt, tôi lật giở một trang bất kì, tôi mở mắt ra và đọc liền trong một tiếng đồng hồ, càng đọc tôi càng cảm thấy thế giới này phải chịu đựng nhiều nỗi đau khổ. Nền văn minh nhân loại đang bên bờ của sự biến mất. Trong lịch sử có đầy rẫy những cuộc chiến tranh, nạn đói, bần cùng, bệnh dịch và những câu chuyện thảm khốc khác. Sau một giờ đọc những câu chuyện về lịch sử tôi hiểu được rằng cho dù hoàn cảnh thực tại có tàn nhẫn như thế nào thì vẫn còn tốt đẹp hơn nhiều so với quá khứ. Nhờ đó tôi có thể đối mặt với hoàn cảnh thực tại và hướng về tương lai, bởi

vì trong tiến trình lịch sử, nhân loại vẫn không ngừng tiến lên phía trước.

Phương pháp tìm hiểu về lịch sử để quên đi nỗi khổ đau thật đáng phổ biến rộng rãi. Dưới góc độ xem xét hàng ngàn năm lịch sử nhất định chúng ta sẽ hiểu rằng nỗi đau khổ của chúng ta thật nhỏ bé so với lịch sử vĩnh hằng.

3- Làm thế nào có thể xoá bỏ cảm giác tự ti (Elmer Thomas).

Khi tôi 15 tuổi, tôi thường rất khổ sở vì lo âu, sợ hãi và cảm giác tự ti, mặc cảm. Nếu so sánh tôi với các bạn đồng trang lứa, tôi có chiều cao quá khổ, lêu đêu như cây gậy. Tôi cao tới 1,98m, trong khi đó chỉ nặng có gần 50 kg. Ngoài chiều cao khác người ra, chơi bóng chày hay chạy ngắn tôi cũng đều rất kém. Bạn thường lấy tôi ra làm trò cười, chúng đặt cho tôi biệt hiệu "mặt ngựa". Do đó cảm giác tự ti của tôi ngày càng trầm trọng, tôi không muốn gặp bất cứ ai, suốt ngày ru rú trong nông trại. Nông trại của chúng tôi cách đường quốc lộ nửa dặm đường, hàng ngày tôi chỉ nhìn thấy cha mẹ và các anh chị em của tôi.

Nếu như cứ để mặc cho sự phiền muộn và nỗi sợ hãi tràn ngập lâu ngày trong đầu, có lẽ cả đời tôi không thể nào thay đổi được. Một ngày 24 tiếng, lúc nào tôi cũng tự ti mặc cảm, không thiết nghĩ đến chuyện gì cả. Nỗi đau khổ và sợ hãi không lời nào tả xiết. Nhưng mẹ tôi rất hiểu cảm giác của tôi, bà đã từng là một giáo viên, do đó mẹ bảo tôi: "Con trai ạ, con nhất định phải đến trường, sức khoẻ con như thế, con chỉ có thể sống bằng lao động trí óc."

Nhưng cha mẹ tôi không có điều kiện cho tôi vào đại học. Tôi bắt buộc phải nghĩ cách kiếm tiền. Vào mùa

đồng tôi bắt những động vật hoang dã như chồn, dúi, gấu mèo... Tới mùa xuân tôi đem chúng đi bán kiếm được 4 đôla, sau đó đi mua hai con lợn con, nuôi chúng lớn, mùa thu năm sau bán chúng đi được 40 đôla. Tôi dùng tiền đó để mua sách vở. Tôi vào trường sư phạm tại bang Indian để học. Tiền thuê phòng ở kí túc xá mất 4 xu một tuần, còn thuê phòng trọ thì mất 5 xu. Tôi mặc một chiếc áo lót cũ có chỗ rách mẹ tôi đã vá lại (để đỡ lộ, mẹ tôi dùng một miếng vải màu cà phê để vá). Áo ngoài của tôi là chiếc áo cũ của cha tôi. Áo cũ, giày cũ của cha tôi đều không vừa với tôi, đôi giày da cũ đã sờn cả hai bên và hoàn toàn mất tính đàn hồi, mỗi một bước đi chúng đều cọ vào chân tôi đau điếng. Tôi rất xấu hổ không dám giao lưu cùng các bạn, suốt ngày tôi ngồi trong phòng để ôn bài. Mong ước lớn nhất trong sâu thẳm trái tim tôi đó là một ngày nào đó tôi có thể tới cửa hàng quần áo mua một bộ quần áo thật vừa với hình dáng của mình.

Ít lâu sau, một vài sự kiện diễn ra đã giúp tôi khắc phục được sự mặc cảm tự ti của tôi, trong đó có những chuyện đã đem lại cho tôi lòng dũng cảm, niềm hy vọng và sự tự tin. Nó đã thay đổi hoàn toàn cuộc sống của tôi. Những chuyện đó là:

- Chuyện thứ nhất: Sau khi nhập học được tám tuần, tôi đã vượt qua được một kì thi và đạt chứng chỉ cấp 3, với chứng chỉ này tôi có thể trở về dạy học ở bất kì trường công lập nào tại quê hương. Mặc dù chứng chỉ này có thời hạn 6 tháng, nhưng từ khi sinh ra tới giờ, ngoài cha mẹ tôi ra, đây là lần đầu tiên tôi được người khác tin tưởng.

- Chuyện thứ hai: Một trường học ở thôn quê sẵn sàng mời tôi về dạy học với mức lương 2 đôla mỗi ngày hay 40 đôla một tháng. Điều này càng chứng minh mọi người đã tin tưởng ở tôi.

- Chuyện thứ ba: Lần đầu tiên nhận được lương, tôi đi ngay tới cửa hàng quần áo, mua một bộ quần áo vừa ý. Bây giờ có ai đó cho tôi 1 tỉ đôla, cũng không bằng một nửa niềm hạnh phúc, sung sướng tôi có khi được mặc bộ quần áo mới đó.

- Câu chuyện thứ tư: Trong cuộc đời tôi, bước ngoặt quan trọng giúp tôi vượt qua được nỗi buồn phiền và cảm giác tự ti là thắng lợi lớn lao nhất. Bước ngoặt đó đã diễn ra trong một buổi lễ chỉ tổ chức mỗi năm một lần, mẹ tôi rất muốn tôi tham gia vào cuộc thi hùng biện trong buổi lễ đó. Đối với tôi, cuộc thi này giống như trong Nghìn lẻ một đêm vậy. Đến nói chuyện với một người khác đối với tôi đã là một điều khó khăn, đây lại còn diễn thuyết trước đám đông. Nhưng đây là niềm mong mỏi của mẹ tôi nên tôi không dám từ chối. Mẹ kì vọng rất lớn lao vào tương lai của tôi, tin tưởng vào khả năng của tôi. Niềm tin của mẹ là nguồn cổ vũ động viên rất lớn giúp tôi tham gia vào cuộc thi. Chủ đề mà tôi rút thăm không phù hợp với một lời nào mà tôi đã hùng biện hôm đó. Chủ đề đó là: "Mỹ thuật Mỹ và mỹ thuật nhân văn". Nói cụ thể hơn, khi chuẩn bị cho chủ đề này, tôi cũng không hiểu rõ mỹ thuật nhân văn là gì, nhưng thính giả nghe tôi diễn thuyết cũng chẳng hiểu gì về mỹ thuật nhân văn cả. Tôi nghĩ chẳng có gì đáng sợ cả. Tôi nhập tâm nội dung của chủ đề hùng biện rất nhanh, hơn nữa tôi còn tập diễn thuyết trước rừng cây và đàn bò hàng trăm lần. Vì niềm mong mỏi của mẹ tôi, tôi rất muốn thể hiện thật xuất sắc. Nhờ đó, trong cuộc thi tôi đã thể hiện thật lưu loát và ngoài sức tưởng tượng của mình, tôi đã giành được giải nhất. Tôi rất kinh ngạc còn mọi người thì hoan hô nhiệt liệt. Những bạn trai trước kia vẫn lờ tôi ra làm trò cười thì vây lấy tôi và nói: "Tôi sớm biết cậu sẽ làm được mà". Còn mẹ thì ôm chặt lấy tôi. Tôi nhớ lại quãng đời trước

kia của mình và tôi hiểu rằng, giải thưởng của cuộc thi hùng biện này chính là bước ngoặt lớn của đời tôi. Tờ báo địa phương không những đăng về bài hùng biện của tôi lên trang nhất mà họ còn đánh giá rất cao triển vọng của tôi sau này. Chiến thắng trong cuộc thi hùng biện với điểm số tối ưu khiến tôi được khẳng định ở vùng đất này. Và điều quan trọng hơn nó giúp tôi tin tưởng hơn vào bản thân mình gấp nhiều lần. Nếu như không có chiến thắng lần đó, chắc chắn không bao giờ tôi có thể trở thành đại biểu Quốc hội. Nó làm tăng thêm lòng can đảm, mở rộng tầm nhìn và còn giúp tôi tìm ra nguồn sức mạnh tiềm ẩn mà trước đây tôi không ngờ đến. Điều quan trọng nhất là nhờ chiến thắng tuyệt đối đó tôi đã giành được học bổng một năm ở trường sư phạm.

Từ đó tôi càng ham học hỏi hơn. Sau vài năm từ 1896 đến 1900, toàn bộ thời gian tôi đều dành cho việc dạy học và nghiên cứu hai lĩnh vực khác nữa. Để dành dụm cho việc học tập, vào kỳ nghỉ hè tôi thường đi làm thuê ở các cánh đồng lúa mì và ngô, thậm chí còn làm ở các công trình cầu đường.

Năm 1896, mới 19 tuổi nhưng tôi đã tham gia 29 buổi diễn thuyết nhằm vận động mọi người bỏ phiếu bầu ứng cử viên Jennings Bryan làm Tổng thống. Giúp Bryan vận động tranh cử là hoạt động khiến tôi rất hào hứng và cũng thúc đẩy tôi gia nhập giới chính trị. Sau khi vào đại học, tôi chú tâm nghiên cứu hai vấn đề chính là pháp luật và diễn thuyết. Năm 1899, tôi đại diện cho trường tham gia tranh luận với một trường đại học khác với chủ đề: "Có nên mở rộng bầu cử nghị sỹ Quốc hội toàn dân". Bởi vì đã chiến thắng trong cuộc thi hùng biện trước đó nên tôi được cử làm biên tập tập chí và tờ báo của trường.

Sau khi tốt nghiệp đại học, tôi mở một văn phòng luật sư ở bang Oklahoma, tôi đã giải quyết một số vấn

đề liên quan đến pháp luật ở khu vực dành riêng cho người Indians (da đỏ). Tôi đã phục vụ cho Hội đồng lập pháp của bang Oklahoma trong 13 năm và ở nghị viện bốn năm. Năm tôi 50 tuổi, tôi đã thực hiện được mong muốn của cả đời, đó là trở thành nghị sỹ Quốc hội của bang. Mãi tới tận ngày 4 tháng 3 năm 1927 tôi mới nghỉ hưu. Từ khi bang Oklahoma và khu dành cho người Indians hợp nhất ngày ngày 16 tháng 11 năm 1907, tôi luôn nhận được lời đề cử của đảng Dân chủ và được bầu vào nghị viện của bang, sau này trở thành nghị sỹ Quốc hội.

Tôi muốn kể câu chuyện này không phải vì muốn đề cao thành công của mình, bởi vì chắc chẳng có ai hứng thú với thành công của tôi. Mục đích của tôi chỉ là mong có thể đem lại lòng can đảm và niềm tin cho những thanh niên nghèo khổ vươn lên, có thể họ cũng giống tôi thừa nhỏ, phải đi giày cũ của cha, cũng luôn xấu hổ và mặc cảm.

Ghi chú: Elmer Thomas, hồi trẻ luôn phải mặc quần áo cũ không hợp với khổ người mà sinh ra mặc cảm, nhưng sau này được bình chọn là nghị sỹ Quốc hội có phong cách ăn mặc hấp dẫn nhất.

4. Bình yên trong sa mạc (R.V.C.Bodley)

Tác giả là người sáng lập ra Thư viện Bodley tại thành phố Oxford, ông là tác giả tác phẩm nổi tiếng như "Bão cát sa mạc", "Sứ giả" và 14 tác phẩm nổi tiếng khác.

Năm 1918, tôi từ bỏ thế giới thân thuộc để sang Tây Bắc Phi sống cùng những người Arab ở một vùng đầy vẻ gần sa mạc Sahara. Tôi ở đó trong bảy năm liền, nhờ đó tôi học được thổ ngữ của vùng đó, tôi đã mặc những bộ quần áo, ăn các loại thức ăn của địa phương, tôi còn

theo được tập tính sinh hoạt của họ. Tập tính sinh hoạt này đã được duy trì suốt hơn hai nghìn năm mà không có sự thay đổi nào lớn. Tôi cũng từng chân những đàn cừu lớn, cũng từng sống trong những cái lều bạt của người Arab. Tôi đi sâu vào nghiên cứu tôn giáo của họ, sau này tôi đã viết một tác phẩm có liên quan đến tín đồ của đạo Hồi, tên của cuốn sách là: "Sứ giả".

Tôi đã trải qua cuộc sống cùng những người dân du mục trong bảy năm liền, đó cũng là những ngày sung sướng nhất, bình an nhất của tôi.

Cuộc sống của tôi vốn rất phong phú, cha mẹ tôi là người Anh nhưng lại sinh sống ở Paris chín năm. Tôi cũng từng được huấn luyện ở Trường lục quân Hoàng gia Anh, sau đóng quân tại Ấn Độ sáu năm, thời gian rảnh rỗi tôi chơi *polo*, săn bắn, và đi thám hiểm núi Himalaya. Tôi đã tham gia chiến tranh thế giới I. Sau khi chiến tranh kết thúc, với tư cách một sĩ quan lục quân tôi đã tham gia đàm phán ở Paris. Những câu chuyện mà tôi chứng kiến ở thủ đô Paris khiến tôi vừa kinh ngạc vừa thất vọng. Trong bốn năm chiến đấu ở tiền tuyến tôi một mực tin rằng mình chiến đấu vì sự khai sáng văn minh, nhưng trong cuộc hoà đàm ở Paris tôi mới nhìn thấy toàn là các vị chính khách với mục đích tư lợi và đây chính là nguyên nhân xảy ra cuộc chiến tranh này. Mỗi một quốc gia đều chỉ tranh giành lợi ích riêng của mình để rồi tạo ra các đối thủ quốc tế và những chuyển ngoại giao bí mật. Tôi đã nhận rõ bộ mặt thật của chiến tranh, quân đội, xã hội. Lần đầu tiên trong đời tôi bị mất ngủ, tôi lo lắng về tương lai của mình. Loyd George khuyên tôi hãy tham gia vào chính trường, trong lúc tôi đang suy nghĩ về lời đề nghị của ông thì xảy ra một sự kiện thật kì lạ, sự kiện này đã làm thay đổi cuộc đời bảy năm sau này của tôi. Tất cả cũng chỉ dựa vào một lần nói chuyện chưa đầy bốn

phút, người nói chuyện với tôi chính là Ted Lawrence ở Arab, ông là một người lẳng mạn và có rất nhiều giai thoại nhất trong chiến tranh thế giới lần thứ I. Ông đã sống cùng những người Arab trên sa mạc, ông đã gợi cho tôi ý tưởng có thể làm như ông, ý định này xem ra cũng thật thú vị.

Chỉ có điều, sau khi giải ngũ, việc đầu tiên tôi làm là đi kiếm một công việc. Nhưng các công ty thông thường không thích tuyển dụng những người đã từng là sỹ quan chuyên nghiệp như tôi, huống hồ tôi lại là một người không thạo nhiều về công việc. Do vậy, tìm việc không phải là việc dễ dàng gì với tôi, nên tôi đã làm theo lời khuyên của Lawrence, lên đường đi Arab. Bây giờ, tôi rất sung sướng vì đã quyết định đi đến đó, người Arab đã giúp tôi xua đi mọi nỗi buồn phiền, tôi giống như những vị tín đồ Hồi giáo trong sạch nhất. Họ là những người theo thuyết định mệnh. Họ tin tưởng một cách tuyệt đối vào những lời nói của nhà tiên tri Mohamet được viết trong kinh Coral, bởi đó là lời dạy của thánh Ala. Trong kinh Coral có viết: "Thánh Ala đã tạo ra con người và hành vi của con người". Những tín đồ này hoàn toàn đón nhận điều đó. Nhờ vậy cuộc sống của họ thật bình yên, cho dù mọi sự việc có tồi tệ đến đâu, họ cũng không hề lo lắng hay cáu giận một cách vô cớ. Họ cho rằng mọi chuyện đã được sắp xếp từ trước, ngoài thánh Ala ra không ai có thể thay đổi được điều gì. Nhưng không phải vì thế mà khi phải đối mặt với sự hiểm nguy, họ chịu ngồi đó mà chờ sự cứu giúp. Tôi muốn miêu tả một trận bão cát dữ dội nhất trong lịch sử trên sa mạc: Trận bão đó đã hoành hành suốt ba ngày ba đêm, những cơn gió dữ dội đến mức cát ở sa mạc Sahara bay qua vùng Địa Trung Hải mấy trăm dặm vào tận vùng đất liền của nước

Pháp. Nhiệt độ của bão cát rất cao, khiến tôi cảm thấy tóc trên đầu khô rang, cổ họng khô cứng, hai mắt nóng bỏng, trong miệng đầy những hạt cát, cảm giác giống như tôi đang đứng trước lò thổi của nhà máy thủy tinh. Tôi cảm thấy như mình sắp phát cuồng phát điên lên. Thế nhưng những người Arab xung quanh tôi lại không hề có một chút oán hận nào cả, họ nhún vai và nói: "Đây là ý của thánh Ala".

Khi cơn bão qua đi, họ lập tức thu dọn, đầu tiên họ giết đám dê con vì họ biết có để chúng cũng không sống nổi, giết đám dê con để cứu dê mẹ, xử lí xong đám dê con, họ lừa đàn dê xuống phía nam để tìm những ốc đảo có nước. Họ làm những việc này đều trong tâm trạng hết sức bình tĩnh, không hề buồn bã hay oán trách tổn thất lớn lao này. Người tù trưởng nói: "Mất mát cũng không nhiều, nhiều khi chúng ta còn mất tất cả, xin cảm ơn thánh Ala, Người vẫn để lại cho chúng con một nửa đàn dê, chúng vẫn có thể sinh sôi nảy nở."

Một lần, khi chúng tôi đang lái xe trên sa mạc, đột nhiên bánh xe bị hỏng. Người lái xe lại quên mang theo bánh xe dự phòng, vì thế chúng tôi chỉ có ba bánh xe có thể dùng được. Tôi rất bực mình, quát một người Arab đi cùng vì tội làm ăn cẩu thả. Mọi người nhắc nhở tôi rằng câu giận không giải quyết được điều gì mà càng làm mình trở nên mệt mỏi hơn. Họ còn nói rằng nỗ lực là hoàn toàn do ý muốn của Đức Ala, không gì có thể thay đổi được. Vì thế chúng tôi cứ tiến bừa lên phía trước, chẳng bao lâu chiếc xe không thể chuyển động được nữa vì một nguyên nhân là hết nhiên liệu. Một người nói: "Ý của Đức Ala". Một lần nữa họ không hề trách mắng người lái xe đã không đổ đầy nhiên liệu, họ vẫn vui vẻ, điềm tĩnh mà đi bộ về phía trước, không những thế họ còn hát vang lên.

Những ngày tháng trong suốt bảy năm tôi cùng những người Arab chung sống, đã khiến tôi hiểu rằng các vấn đề về thần kinh và thần kinh không bình thường ở những người ở Mỹ và châu Âu hoàn toàn là do sản phẩm của cuộc sống văn minh căng thẳng gây ra.

Chỉ cần lưu lại ở Sahara một ngày, lập tức tôi sẽ hết lo âu. Sống trong thiên đường an lạc này tôi cảm thấy thật thoải mái và khoẻ mạnh. Đây là những thứ mà chúng ta đã tìm kiếm bấy lâu nay.

Rất nhiều người không thể chấp nhận được thuyết định mệnh. Có thể họ nói đúng, nhưng ai mà biết được điều này? Chỉ có điều chúng ta nên xem xét trong cuộc đời mình có chỗ nào không thể thay đổi được. Nói một cách khác, nếu như một buổi trưa tháng 8 năm 1918 tôi không nói chuyện cùng với Lawrence, một người Arab trong chưa đầy 4 phút thì có lẽ cuộc sống bảy năm sau của tôi đã khác. Nhìn lại quá khứ, có thể nhận thấy rất nhiều sự kiện mà tôi không thể khống chế được đã xảy ra trong cuộc đời, những sự kiện mà những người Arab thường nói: "Đó là ý của thánh Ala", còn tùy bạn có thể gọi là gì cũng được, nó có thể đem lại những điều kì diệu trong cuộc đời của bạn. Tôi chỉ biết khi rời khỏi sa mạc Sahara sau bảy năm gần bó, tôi có thể vui vẻ chấp nhận những sự kiện mà tôi không thể tránh được, điều này hoàn toàn là do học được cách sống của những người Arab. Triết lí sống này có thể giúp đầu óc tôi luôn luôn ổn định gấp trăm lần những liều thuốc thần kinh.

Nếu như phải đối mặt với những trận bão cát không thể đề phòng trước được thì chúng ta hãy vui vẻ chấp nhận nó, hãy tích cực làm việc, chúng ta có thể bình thản mà vượt qua mọi khó khăn của cuộc đời.

5. Năm phương pháp chống lại sự lo buồn.

Trước khi giáo sư William Lyon Phelps qua đời, tôi có vinh dự nói chuyện một buổi chiều với ông tại Đại học Yale. Câu chuyện này được trích từ buổi nói chuyện hôm đó, nói về năm phương pháp vượt qua nỗi âu lo của Phelps Carnegie

Năm tôi 24 tuổi bỗng nhiên mắt tôi không còn nhìn rõ được mọi thứ nữa, chỉ cần đọc sách vài ba phút, mắt đã đau như là bị hàng ngàn mũi kim đâm vào, cho dù không đọc sách thì mắt cũng bị dị ứng với ánh sáng, làm cho tôi còn không dám nhìn ra ngoài cửa sổ nữa. Tôi đã tìm đến bác sĩ chuyên khoa về mắt giỏi nhất ở New York nhưng dường như chẳng có phương cách nào. Hằng ngày sau lúc bốn giờ chiều tôi chỉ còn cách ngồi trong bóng tối của góc tường và đợi đến lúc lên giường đi ngủ. Tôi rất là sợ hãi, chỉ lo phải từ bỏ công việc mưu sinh là nghề dạy học. Sau đó, một điều kỳ diệu đã xảy ra, là nguồn sức mạnh để tôi có thể chiến thắng được bệnh tật. Vào một mùa đông tồi tệ nọ, khi thị lực của tôi đã lâm vào tình trạng vô cùng trầm trọng thì tôi lại nhận lời đi diễn thuyết cho một nhóm sinh viên đại học. Trên trần của hội trường lớn đó có lắp một cái đèn công suất lớn, ánh sáng chói chang đến mức mắt tôi đau không thể nào chịu nổi, lúc ngồi trên sân khấu, tôi chỉ dám nhìn xuống mặt đất. Nhưng suốt 30 phút diễn thuyết làm tôi không còn cảm giác đau đớn, thậm chí khi nhìn trực tiếp vào ánh đèn, tôi cũng không cần phải chớp mắt. Sau khi hùng biện xong, mắt tôi lại tiếp tục đau.

Vậy thì, nếu cứ tập trung làm một việc nào đó không chỉ 30 phút, mà có thể trong một tuần, mọi cảm giác đau đớn sẽ không còn nữa. Đây là sự tập trung chiến thắng được bệnh tật.

Khi ở trên tàu tôi cũng tích lũy được một kinh nghiệm như vậy. Khi đó lưng của tôi rất đau, đau đến nỗi không thể đứng thẳng. Dù vậy tôi vẫn nhận lời diễn giảng ở trên tàu. Tôi vừa bắt đầu nói thì mọi sự đau đớn đã qua đi và tôi có thể đứng thẳng dậy được và chuyển động một cách thì ngay và có thể nói hết cả tiếng đồng hồ. Sau khi diễn thuyết xong tôi từ từ đi về phòng. Trong một khoảnh khắc tôi cho rằng mình không còn làm sao nữa thì ngay sau đó lưng của tôi lại bắt đầu đau.

Nhưng kinh nghiệm này cho ta thấy rằng, thái độ tâm lý của mỗi người là rất quan trọng. Nó giúp tôi thụ hưởng cuộc sống. **Tôi coi trọng cuộc sống ngay trước mắt là ngày hôm nay. Cuộc sống của ngày hôm nay sẽ làm cho tôi phải nỗ lực. Người có thái độ nỗ lực trong cuộc sống sẽ không thể nào phiền muộn một cách vô nghĩa được.** Tôi rất yêu công việc dạy học của mình và tôi đã viết một cuốn sách với tựa đề "Nơi tìm thấy niềm vui". Nghề dạy học đối với tôi mà nói, đó không chỉ là một nghề nghiệp mà còn là một loại hình nghệ thuật và là một niềm đam mê. Tôi yêu nghề dạy học giống như một họa sĩ yêu hội họa hay như ca sĩ yêu ca hát vậy. Mỗi buổi sáng thức dậy tôi đều nghĩ đến những học sinh đáng yêu của mình. Tôi thường nghĩ, sự thành công của mỗi người đều bắt đầu từ sự nhiệt tình.

Tôi phát hiện ra rằng mỗi khi đọc một cuốn sách hay, nó sẽ giúp bạn xua đi nỗi buồn. Khi tôi 59 tuổi, tinh thần của tôi không được tốt lắm, tôi bắt đầu đọc những cuốn sách của David Alec Wilson và tôi hoàn toàn bị những tác phẩm của ông ta chinh phục và dần dần tôi quên mất những lo buồn trong lòng và dần dần khỏi bệnh.

Một lần tôi cảm thấy mình buồn bã, tôi quyết định phải để mình bận rộn bằng cách năng vận động. Mỗi buổi sáng, tôi thường chơi năm, sáu séc quần vợt, sau đó

đi tắm. Sau bữa trưa tôi đều đi chơi gôn 18 lỗ. Vào thứ sáu hằng tuần, tôi đều đi khiêu vũ đến một giờ sáng mới về. Tôi tin rằng tất cả sự lo âu, buồn phiền sẽ chảy theo những giọt mồ hôi.

Tôi đã sớm học được cách tránh được sự căng thẳng và áp lực trong công việc. Tôi đã học theo quan điểm triết học của Wilbar Cross. Khi ông ta đảm nhận những công việc nặng nề quan trọng, ông ta bảo tôi: "Khi cảm thấy công việc nhiều đến mức không thể giải quyết được hết thì tôi dừng chúng lại và ngồi xuống để nghỉ ngơi, sau đó hút một điếu thuốc, lúc đó tôi không làm một việc gì cả.

Tôi cũng hiểu được rằng thời gian và sự kiên nhẫn có thể giải quyết được rất nhiều vấn đề. Khi tôi phiền muộn về một điều gì đó tôi sẽ thử xem xét về diễn biến vấn đề của mình. Tôi tự hỏi: "Sau hai tháng nữa, mình sẽ không còn thấy lo lắng về chuyện này nữa, vậy thì bây giờ mình việc gì phải lo lắng cơ chứ". Vậy sao không thay đổi tình trạng hiện nay thành thái độ hai tháng sau đó?"

Tóm lại, sau đây chính là năm cách khắc phục sự phiền não của William Lyon Phelis:

- Hãy sống thoải mái đi và hãy coi trọng ngày hôm nay.
- Hãy đọc một quyển sách hay, khi chúng ta đang nhập tâm vào quyển sách đó thì mọi nỗi buồn sẽ qua.
- Hãy vận động: Khi mà ý chí bị sa sút thì bạn nên tập thể dục, chơi thể thao để được thoải mái.
- Công việc nên thoải mái: Tôi đã học được cách tránh bận rộn và áp lực của công việc.
- Hãy nhìn về phía trước và tôi tự hỏi mình rằng: "Sau hai tháng nữa mình còn lo lắng công việc này nữa không? Vì vậy việc gì mà phải lo lắng chứ, hãy thay đổi

thái độ hiện nay của mình bằng thái độ vào hai tháng sau đi".

6. Hãy sống trọn ngày hôm nay.

Tôi đã từng mắc bệnh hiểm nghèo, có người hỏi tôi vì sao tôi có thể vượt qua được. Tôi thường trả lời rằng: "Sống được ngày hôm qua thì sẽ vượt được ngày hôm nay, tôi không cho phép mình nghĩ đến ngày mai như thế nào".

Tôi đã hiểu được thế nào là khát vọng, đấu tranh, lo âu và tuyệt vọng. Tôi đã làm việc quên mình vượt qua khả năng có hạn của mình. Nhớ lại những gì đã từng trải qua tôi thấy nó như một chiến trường trước mắt vậy, đầy những giấc mơ bị tan vỡ, những mảnh vụn của niềm hy vọng. Sự tan vỡ đó ảnh hưởng đến khả năng giành thắng lợi của tôi, nó làm tôi mệt mỏi, và già đi rất nhiều.

Nhưng tôi cũng không cần phải thương hại chính mình không cần vì những chuyện đã qua mà rơi nước mắt. Tôi cũng không ganh tị với những người may mắn hơn tôi. Bởi vì tôi vẫn là một con người bằng xương bằng thịt vẫn đang còn sống chứ không giống như họ chỉ đang tồn tại. Tôi đã ném trải mọi nỗi đau của cuộc đời còn những người khác chỉ nhìn thấy mà thôi. Tôi có thể nhìn được những việc một cách rõ rệt mà dường như là người khác không nhìn thấy gì. **Chỉ khi nước mắt rửa sạch đôi mắt thì tầm nhìn mới được thực sự mở rộng.**

Khi học đại học, tôi đã hiểu được triết lý của cuộc sống mà những người ăn sung mặc sướng không hiểu được. Tôi đã học được cách chỉ sống cho ngày hôm nay mà không cần phải nghĩ đến cho ngày mai, điều đó khiến cho con người ta sợ hãi với những thứ mà họ không thể biết được.

Tôi biết được rằng không nên lo lắng với những gì không biết trước nhờ vào kinh nghiệm mình đã biết. Lúc thực sự cần phải đối mặt với những điều tôi lo lắng, Thượng đế sẽ ban cho tôi sức mạnh và trí tuệ mà tôi cần. Tôi sẽ không lo lắng vì những chuyện nhỏ nhặt. Sau khi chứng kiến tất cả những gì diễn ra trong cuộc đời, bạn không nên để ý đến sự vụng về của người phục vụ hay người khác vô tình đổ canh lên người bạn.

Tôi cũng biết được rằng không nên hi vọng quá nhiều vào người khác. Do vậy tôi đã tìm thấy sự vui vẻ khi nói chuyện với bạn bè cho dù họ không thẳng thắn hay chỉ nói chuyện phiếm mà thôi. Tôi đã tạo cho mình tính hài hước, để khi gặp buồn phiền tôi vẫn có thể vui vẻ cười đùa thay vì buồn rầu như một người đàn bà, để có thể kiên cường đến sủng đàn cũng không thể xuyên qua được. Tôi không hề thấy hối tiếc về những khó khăn mình đã trải qua bởi vì có lắm phải hoàn cảnh khó khăn tôi mới thực sự hiểu được ý nghĩa của cuộc sống. Đó thực sự là điều đáng giá.

Borthy Dix nhờ khẩu hiệu "hãy sống cho ngày hôm nay" mà đã chiến thắng được bệnh tật.

7. Tôi dường như không có ngày mai (J.C pen ney).

Ngày 14 tháng 4 năm 1902 có một người thanh niên có trong tay 500 USD và quyết định mở cửa hàng bán tạp hoá ở một thị trấn nhỏ, đôi vợ chồng trẻ này sống trên gác xép của cửa hàng đó. Họ dùng cái hòm gỗ rất to để làm bàn, dùng những chiếc hòm nhỏ khác làm ghế. Người vợ dùng miếng thảm bằng lông bọc đứa con và đặt nó ở dưới cái tủ và đứng bên cạnh giúp chồng chào mời khách. Sau đó cửa hàng của họ đã có quy mô lớn nhất trên thế giới với hơn 1600 cửa hàng phân bố trên khắp nước Mỹ và các châu lục. Gần đây tôi có một cơ hội cùng

ngồi ăn cơm với ông chủ ấy. Ông đã kể với tôi về thời khắc mà ông ta nhớ nhất:

"Mấy năm trước tôi đã từng trải qua một thời khắc khó quên trong cuộc đời. Khi đó tôi rất lo âu. Sự lo buồn của tôi không hề liên quan đến việc làm ăn; lúc đó thậm chí đang rất suôn sẻ. Nhưng năm 1929, trong bối cảnh kinh tế suy thoái, tôi đã đưa ra một quyết định sai lầm, vì chuyện này mà tôi không thể gánh vác trách nhiệm được nữa và tôi đã trở thành cái đích của hàng trăm mũi tên dư luận. Tôi vô cùng mệt mỏi, cái cảm giác đau khổ lúc nào cũng quấn lấy người tôi. Tôi tìm đến bác sĩ, một bạn học của tôi hồi phổ thông. Bác sĩ khuyên tôi nằm nghỉ trên giường, nói rằng bệnh của tôi không hề nhẹ chút nào và bắt đầu chữa trị cho tôi. Nhưng chẳng có gì là tiến triển cả. Tôi ngày càng cảm thấy mệt mỏi, cơ thể giảm sút, tuyệt vọng vô cùng và dường như tôi mất hết niềm tin vào cuộc sống. Tôi dường như mất hết ý chí, cảm thấy mình không còn người bạn nào nữa, ngay cả những người trong gia đình cũng bỏ mặc tôi. Một buổi tối bác sĩ kê cho tôi một đơn thuốc an thần nhưng tác dụng không lâu. Một lúc sau khi tỉnh dậy tôi cảm thấy mình đang ở trên bậc đường cùng. Tôi ra khỏi giường và viết một bức thư từ biệt vợ con. Tôi nói với họ rằng đời tôi thế là đã chấm hết.

Sáng sớm ngày hôm sau, lúc tỉnh dậy tôi không dám tin là mình còn sống. Tôi bước xuống nhà và nghe thấy tiếng thánh ca truyền đến từ nhà thờ vào buổi sáng sớm, đến bây giờ tôi vẫn nhớ lời họ hát là "Chúa sẽ quan tâm tới bạn". Khi bước chân vào nhà thờ trong làng tôi chỉ còn nghe thấy tiếng thánh ca. Bỗng nhiên như có một điều kỳ diệu xảy ra mà tôi không thể nào giải thích nổi. Tôi thấy tâm trạng của mình đang u sầu bỗng chuyển sang vui vẻ, như đang từ dưới vực thẳm được đưa lên

Thiên đường vậy. Lần đầu tiên tôi cảm thấy sự thần kỳ của thượng đế. Tôi tự thấy sự phiền não là do chính tôi tự gây ra cho mình, nhưng Thượng đế và các vị thần linh của ngài vẫn giúp đỡ tôi, từ đó trở đi tôi không còn cảm thấy buồn rầu nữa. Bây giờ tôi đã 71 tuổi, đây là chuyện mà cả cuộc đời tôi sẽ không thể nào quên, 20 phút diệu kỳ đó chỉ có thể xảy ra trong nhà thờ: "Chúa sẽ quan tâm tới bạn".

J.C. Penney đã phát hiện ra cách khắc phục những lo sầu, do vậy mà ông ta lập tức vứt bỏ được những phiền não đó.

8 Chơi thể thao có lợi cho tinh thần (Colonel Eddie Egan).

Mỗi lần tôi phát hiện ra mình đang lo lắng điều gì hoặc vì chuyện đó mà phải suy nghĩ nhiều giống như con lạc đà chỉ biết đi vòng vo, thì chỉ có vận động mới có thể giúp tôi giải toả được những nỗi lo này. Tôi có thể chạy bộ, đi dã ngoại, đắm vào bao cát khoảng nửa tiếng hoặc chơi bóng. Bất kể làm gì thì sự vận động đều giúp tôi giải toả những vướng mắc trong lòng. Tôi thường chơi thể thao rất nhiều vào cuối tuần, ví dụ như: chạy bộ ở sân gôn, chơi bóng hoặc trượt tuyết. Khi nào bạn cảm thấy cơ thể đã thấm mệt rồi thì lúc đó những phiền não sẽ tiêu tan, thay vào đó là một sức sống mới đang tới.

Tôi đang làm việc ở thành phố New York cho nên thường có rất nhiều cơ hội để đến phòng tập thể thao. Không ai có thể vừa đánh bóng hoặc vừa trượt tuyết mà lại vừa nghĩ đến chuyện buồn được. Bởi anh ta đã quá bận rộn rồi không còn thời gian mà phiền não nữa. Nếu như suốt ngày phiền muộn, thì chìm đắm trong bóng tôi thôi, một phương pháp và hành động mới có

thể rất nhanh chóng xua đi bóng đêm trong lòng anh ta.

Tôi thấy vận động là cách tốt nhất để loại bỏ sự phiền não. Khi nào cảm thấy ưu phiền bạn hãy vận động cơ bắp để loại bỏ nó, kết quả sẽ làm cho con người ta cảm thấy dễ chịu hơn. Theo tôi, khi bạn bắt đầu vận động thì cũng là lúc sự phiền não đang dần dần qua đi.

9. Tôi đã từng bị nổi buồn phiền làm hại (Jim BirdSale).

Mười bảy năm trước, tôi vẫn còn là một học sinh của trường quân sự, vì tính đa sầu đa cảm mà tôi trở nên nổi tiếng, tôi thường lo lắng quá mà đổ bệnh. Bởi thường hay đau ốm nên tôi luôn được trạm y tế để dành riêng cho một cái giường, các y tá chỉ cần nhìn thấy tôi là họ ngay lập tức chạy đến tiêm cho tôi. Không có chuyện gì là không làm tôi lo lắng, nhiều lúc ngay chính tôi cũng không biết là mình đang lo nghĩ về cái gì. Tôi lo lắng kết quả học tập không tốt và sẽ bị trường cho về. Môn vật lý của tôi không đạt và những môn học khác cũng rất kém. Tôi biết rằng ít nhất kết quả học tập cũng phải đạt từ 75 đến 80 điểm. Tôi cũng lo lắng đến sức khoẻ của chính mình, hệ tiêu hoá của tôi không tốt và tôi thường hay mất ngủ. Vấn đề tiền bạc cũng làm tôi lo lắng, bởi vì tôi thường xuyên không dám đưa bạn gái đi khiêu vũ và mua quà tặng cô ấy như mong muốn, tôi lo sợ cô sẽ bỏ đi yêu một người khác trong những người đang theo đuổi cô. Ngày cũng như đêm, tôi đều lo lắng về những chuyện đại loại như vậy.

Sự khổ sở quả thật là khó chịu, tôi chỉ còn cách đem những điều phiền muộn của mình nói với giáo sư Dorothy.

Tôi cùng ông nói chuyện chỉ trong vòng 15 phút, vậy mà nó đã giúp ích cho tôi còn hơn cả những gì tôi học được trong cả bốn năm đại học.

Ông nói: "Jim ạ, em nên chấm dứt những vấn đề mà em đang lo lắng đi, em chỉ cần dùng một nửa thời gian lo lắng đó để tìm biện pháp giải quyết vấn đề, thì em sẽ không có bất cứ một sự phiền muộn nào nữa. Lo âu chẳng qua là một thói quen xấu của em mà thôi".

Ông còn đưa ra ba phương pháp để giúp tôi thay đổi thói quen hay lo âu của mình:

- Thứ nhất: Tìm xem vấn đề bạn đang lo lắng thực sự là gì.
- Thứ hai: Tìm ra nguyên nhân của vấn đề.
- Thứ ba: Lập tức lựa chọn phương pháp để giải quyết vấn đề.

Sau buổi nói chuyện với giáo sư, tôi tìm cách cải thiện tình hình của mình, trước hết với môn vật lí chưa đạt, tôi tự hỏi xem tại sao tôi thi không qua. Tôi biết không phải vì mình không thông minh, tôi đã từng là chủ biên của cuốn tạp chí vật lí kĩ thuật của trường.

Tôi đã tìm ra lí do vì sao tôi thi không tốt, đó là vì tôi không hào hứng với môn học này, tôi không thấy vật lí có vai trò gì đối với cuộc sống, chỉ có điều bây giờ tôi đã thay đổi thái độ. Tôi đã tự nói với mình: "Nếu như đã là quy định của trường học, việc thi không qua môn vật lí là đồng nghĩa với việc không được cấp bằng, thì mình có cần cứ gì để mà hoài nghi việc các thầy đưa ra quyết định không sáng suốt?"

Do đó tôi ôn lại môn vật lí và đã vượt qua được môn này. Nhờ đó mà tôi không còn mất thời gian để lo về

môn học này nữa, tôi thậm chí còn bỏ nhiều công sức để nghiên cứu nó.

Để giải quyết vấn đề tiền bạc của mình, tôi đã đi làm thêm, như pha **cocktail** ở các vũ hội. Tôi còn mượn tiền của cha tôi và hứa sau khi tốt nghiệp sẽ hoàn trả.

Để giải quyết vấn đề tình cảm với cô bạn gái, tôi đã cầu hôn với cô, người hiện nay đã là vợ tôi rồi.

Bây giờ nghĩ lại những việc mình đã làm, tôi có thể nhận thấy một cách rõ ràng rằng: Phiền não lo âu là do thiếu minh mẫn sáng suốt gây ra, nếu không thể tìm ra hướng giải quyết thì cách tránh được những phiền não tốt nhất là hãy biết đối mặt với chúng.

10. Câu nói ảnh hưởng đến cả cuộc đời tôi. Tiến sỹ Joseph R. Sizoo)

Vài năm trước, tôi dường như không thể quyết định được cuộc đời của mình, lúc nào tôi cũng lo lắng bất an. Một buổi sáng, tôi tình cờ lật giở quyển kinh Tân ước. Và đọc được một câu: **"Tạo hoá đưa tôi đến thế giới này và nuôi dưỡng tôi, Thượng đế chắc sẽ không bỏ mặc tôi"**. Từ giờ phút đó trở đi, cuộc đời tôi đã hoàn toàn thay đổi, mọi chuyện đã không còn như trước đây nữa. Không ngày nào tôi không lặp lại câu này với chính mình. Mấy năm nay, rất nhiều người đến tìm tôi, tôi đều đọc tặng câu này cho họ. Từ ngày tôi đọc được câu văn đó, nó trở thành chỗ dựa của đời tôi, đồng hành với tôi trên những bước đường đi, nhờ đó tôi tìm thấy sự bình an và sức mạnh. Đối với tôi mà nói, đây chính là bản chất của tôn giáo, là một điều căn bản nhất, giúp cho con người cảm thấy cuộc đời thật đáng sống. Đây chính là khuôn vàng thước ngọc của đời tôi.

11. Tôi đã chiến thắng được thách thức đáng sợ nhất (Ted Ericken)

Tôi từng là con người luôn luôn sầu muộn, nhưng bây giờ tôi đã thoát ra khỏi nỗi khổ sở đó. Một thử thách mà tôi trải qua vào mùa hè năm 1942 đã khiến tôi tránh được sự buồn phiền trong cuộc đời, ít nhất tôi hy vọng có thể làm được như vậy. Sự thử thách lần đó đã xua đuổi mọi nỗi buồn phiền bấy lâu nay trong đầu tôi.

Tôi chỉ có một mong mỏi lớn lao nhất là được rong chơi trên con tàu đánh cá Alaska một mùa hè nào đó. Do đó mùa hè năm 1942, tôi đã ở trên chiếc tàu Alaska dài mười mét có lưới kéo đánh bắt cá mòi. Trên tàu chỉ có ba thành viên: người chịu trách nhiệm chính là viên thuyền trưởng, phụ giúp ông là viên thuyền phó, và tôi, một người Bắc Âu duy nhất làm các công việc vặt khác trên tàu.

Do việc bủa lưới đánh cá mòi hoàn toàn phải dựa vào thủy triều, công việc của tôi lên tới 20 tiếng một ngày. Một lần, tôi làm việc 20 tiếng mỗi ngày liên tục trong một tuần liền, tôi còn phải làm tất cả mọi việc mà người khác không thể tưởng tượng nổi. Tôi cọ rửa toàn bộ con tàu, tôi còn dùng gỗ để nấu ăn trong một căn bếp chật hẹp, nóng bức đến nỗi tôi dường như bị ốm. Tôi rửa bát đĩa, sửa chữa tàu, chuyển cá đánh bắt được sang một con tàu khác để tiện cho việc mang đi đóng hộp. Tôi luôn phải đi dầm chân trong đôi ủng cao su không bao giờ khô ráo cả, trong ủng đầy những nước mà tôi không có thời gian để đổ đi nữa. Thế nhưng tất cả những việc vặt đó so với công việc chính của tôi chỉ như trò trẻ con. Công việc chính của tôi là đứng ở đuôi thuyền thu lưới về, nói thì đơn giản như vậy, nhưng trên thực tế những tấm lưới nặng đến nỗi không thể kéo lên được, tôi chỉ còn cách

phải gồng hết sức. Phải làm việc nặng nhọc như vậy tôi cảm thấy mình như sắp chết, toàn thân đau nhức, mà đau đến mấy tháng liền.

Hễ có dịp nghỉ ngơi là tôi lại nằm ngay trên nền ẩm ướt, nhếch nhác, gồ ghề mà ngủ say như chết, cũng chỉ vì tôi mệt mỏi đến kiệt sức.

Nhưng giờ đây tôi rất sung sướng vì đã từng trải qua những tháng ngày lao động mệt mỏi như vậy, bởi vì nó đã giúp tôi xua đi được nỗi buồn phiền. Bây giờ, mỗi khi gặp phải rắc rối, tôi không bao giờ buồn phiền nữa mà tự nói với mình: "Ericksen ạ, vấn đề này có khổ sở bằng việc kéo lưới lên không?" Tôi không thể không thừa nhận: "Không! Không còn việc gì cực khổ hơn được nữa!" Nhờ đó, tôi có thể lấy lại tinh thần, tăng thêm lòng can đảm. Tôi tin rằng phải chịu một điều gì đó cực khổ cũng là điều có ích, biết rằng bản thân mình có thể vượt qua được những giai đoạn khó khăn nhất của cuộc đời là một chuyện rất tốt vì nhờ đó có thể xua đi mọi nỗi buồn phiền trong đầu.

12. Một người gốc nghềch nhất thế giới Percy H. Whiting- Tác giả cuốn "5 bí quyết kinh doanh thành công".

Những lần tôi chết hụt còn nhiều hơn bất cứ người nào, bởi vì tôi mắc rất nhiều bệnh hiểm nghèo, tôi đã từng hấp hối hoặc bất tỉnh nhân sự.

Tôi cũng không phải là người hay ốm đau thật sự. Cha tôi mở một hiệu thuốc nên từ nhỏ tôi đã lớn lên ở đó. Hàng ngày tôi đều cùng với các y tá nói chuyện. Có thể nói, tôi thuộc tên các loại bệnh và các triệu chứng của bệnh hơn những người bình thường khác. Ở trên tôi đã nói, tôi không phải là người mắc bệnh thực sự mà tôi chỉ

cảm thấy có những triệu chứng bệnh tương tự như vậy. Chỉ cần lo lắng về một loại bệnh tật hai tiếng đồng hồ là tôi đã có những triệu chứng của nó rồi. Tôi nhớ hồi căn bệnh bạch hầu lây lan ở thị trấn, tôi rất bận rộn, cả ngày bán thuốc cho những khách hàng mang căn bệnh lây nhiễm đó. Điều tôi lo sợ là căn bệnh đó đã lây sang người mình, rồi tôi biết rõ là tôi đã mắc bệnh rồi. Tôi lên giường nằm, chính sự lo lắng đó đã biến thành bệnh bạch hầu rồi. Bác sỹ đến khám cho tôi, rồi nói: "Đúng rồi! Percy, cháu đã mắc bệnh rồi!" Khi biết chắc mình đã bị mắc bệnh tôi mới yên tâm hẳn và không nghĩ đến chứng bệnh đó nữa và ngủ một giấc ngon lành, ngày hôm sau tôi hoàn toàn khỏe mạnh.

Trong một thời gian dài, tôi thường mắc các bệnh rất hiếm gặp nên gây được sự quan tâm và đồng cảm của rất nhiều người. Tôi đã chết hụt mấy lần vì chứng khớp hàm nghiến chặt và bệnh dại, sau này tôi còn nghĩ đến bệnh ung thư và khối u ác tính nữa.

Bây giờ nghĩ lại những ngày đó tôi cảm thấy rất buồn cười, nhưng lúc đó tôi thực sự bi thảm. Vài năm liền, tôi nhiều lần tin rằng mình đang cận kề cái chết. Lúc may quần áo mới để mặc vào mùa xuân, tôi thường tự hỏi: "Mình chẳng còn cơ hội mặc nó, vậy thì lãng phí tiền để làm gì?"

Nhưng tôi rất vui mừng được nói về sự tiến bộ của mình, mười năm nay, tôi chẳng được suýt chết lần nào cả.

Làm sao tôi làm được như vậy? Tôi bắt đầu giễu cợt những ý nghĩ hoang đường của mình. Mỗi một lần tôi cảm thấy mình có triệu chứng của bệnh nào đó, tôi lại giễu cợt mình và nói: "Hãy nhìn lại mình xem, 20 năm rồi mình chả vì các loại bệnh nguy hiểm mà chết bao nhiêu lần rồi còn gì, vậy thì bệnh này cũng sẽ chẳng gây hại gì cho sức khỏe của mình cả, gần đây mình còn tham gia đóng bảo hiểm nữa, không đáng bị cười sao?"

Sau đó, tôi phát hiện ra không thể vừa lo lắng, vừa tự giễu cợt mình. Do vậy, từ đó trở đi, tôi luôn tự giễu cợt mình.

Điều đáng ghi nhớ là: Đừng bao giờ nghiêm trọng hoá vấn đề, đối với những lo âu hoang đường, chỉ nên giễu cợt thôi.

13. Hãy để cho mình một con đường thoát. (Gene Autry- ca sĩ cowboy nổi tiếng nước Mỹ)

Tôi cho rằng phần lớn sự buồn phiền của con người đều xuất phát từ các vấn đề về gia đình và tiền bạc. Tôi may mắn lấy được một người vợ có cùng hoàn cảnh và cùng sở thích, cuộc hôn nhân của chúng tôi dựa trên tình yêu nên chúng tôi rất ít khi phiền não vì gia đình.

Tôi thường dùng hai phương pháp để giảm bớt những lo lắng về vấn đề tài chính.

Thứ nhất, tôi tuân thủ nguyên tắc chuẩn mực mà được nhiều người áp dụng, đó là khoản tiền vay mượn thì tôi nhất định trả lại đầy đủ. **Những điều không thành thực sẽ dẫn tới phiền não hơn bất cứ điều gì.**

Thứ hai, trước khi làm một điều gì đó, tôi phải để cho mình một lối thoát. Một chuyên gia quân sự đã khuyên rằng: trong thời chiến, phải luôn giữ cho tuyến tiếp tế thông suốt. Tôi cho rằng, trên "chiến trường" sự nghiệp của một con người, cũng cần phải như vậy. Ví dụ, là người sinh ra và lớn lên ở bang Texas và Oklahoma, tôi thường xuyên chứng kiến các vụ hoả hoạn do nóng hạn kéo dài. Chúng tôi cũng có những ngày tháng cực khổ, người cha khốn khổ của tôi nhiều lúc phải kéo cày ngoài đồng, vì ngựa đã đem đổi lấy các thứ cần thiết khác rồi. Những thứ tôi cần còn lớn hơn cảm giác an toàn của bản thân. Vì thế tôi đã đến nhà ga xe lửa để tìm một công việc làm,

tôi thường tranh thủ thời gian được nghỉ để học cách đánh điện báo, sau đó tôi làm nhân viên đánh điện báo thay ca tại công ty đường sắt. Rồi tôi hay được phái đến các nhà ga khác, để thay thế cho nhân viên nhà ga nghỉ ốm hoặc nghỉ phép, mức lương tôi kiếm được là 150 đôla một tháng. Sau này bất luận làm việc gì, tôi đều cảm thấy công việc ở công ty đường sắt là ổn định nhất, tôi vẫn để ngỏ một con đường để sau này có thể quay về đó. Đó chính là cách để cho tuyến tiếp tế của tôi thông suốt, trừ phi tìm được một công việc tốt, thực sự ổn định tôi mới đóng cửa lối rút lui đó.

Hay là năm 1928, khi tôi làm nhân viên đánh điện báo ở Công ty đường sắt Oklahoma, một hôm nửa đêm có một người đánh điện, nhìn thấy tôi vừa đánh ghi ta vừa hát, ông nói tôi hát rất hay nên khuyên tôi đến New York để phát triển tài năng, tìm lấy cơ hội biểu diễn trên sân khấu hoặc trên đài phát thanh. Tôi chỉ đơn giản cảm thấy mình được tăng bậc, nhưng khi nhìn thấy chữ kí của ông ta trên bức điện báo, tôi mừng rỡ đến ngộp thở, ông ta chính là ca sỹ miền Tây nổi tiếng Will Rogers.

Tôi vẫn chưa đi New York ngay, mà còn suy nghĩ kĩ lưỡng về việc này suốt chín tháng trời. Cuối cùng, tôi đã quyết định đến New York để lập nghiệp bởi việc đến đó chẳng có gì tổn thất cho tôi mà ngược lại còn có lợi. Công ty đường sắt cấp cho tôi giấy chứng nhận, nên tôi có thể đi đường miễn phí. Tôi có thể ngủ ở trên tàu và chỉ cần mang theo một ít thức ăn, hoa quả.

Sau khi đến New York, tôi thuê một căn phòng trọ với giá 5 đôla một tuần. Tôi ăn *fastfood* và đi lang thang trên phố mười tuần liền nhưng vẫn chưa được việc gì. Nếu không nghĩ đến công việc ở nhà, thì nhất định tôi sẽ còn lo lắng lắm. Tôi cho rằng mình đã phục vụ tại công ty đường sắt trong năm năm, nên vẫn sẽ được hưởng phúc

lợi dài ngo ở đó, nhưng muốn bảo đảm được những lợi ích đó, tôi không thể bỏ việc quá 90 ngày. Lúc đó tôi đã ở New York được 70 ngày. Do đó, tôi đã sử dụng giấy chứng nhận, nhanh chóng quay về Oklahoma, đảm nhận công việc cũ, để bảo đảm tuyến tiếp viện của tôi không bị gián đoạn. Tôi làm việc thêm được vài tháng nữa và tích cóp thêm được một ít tiền, sau đó lại đến New York để thử vận may thêm một lần nữa. Lần này có triển vọng hơn, một hôm tôi đã đến một công ty thu âm để trả lời phỏng vấn, tôi đánh ghi ta và hát tặng cô chỉ trách nhiệm phỏng vấn bài "Gienny, trong giấc mơ của anh có tử đình hương". Khi tôi đang say sưa hát bài này thì chính tác giả của bài hát đi tới. Nghe tôi hát ông cảm thấy rất vui, do đó ông đã viết một tờ giấy giới thiệu tôi đến Công ty băng đĩa Victo. Tôi đến đó thu âm nhưng kết quả không được tốt lắm, do tôi hơi căng thẳng và không được tự nhiên cho lắm. Người của công ty đó khuyên tôi về luyện tập thêm. Tôi lại quay về công ty đường sắt, ban ngày tôi đi làm, buổi tối, tôi biểu diễn các ca khúc của vùng miền Tây ở một đài phát thanh. Cách sắp xếp này rất phù hợp với tôi, bởi vì tôi không phải hối hận điều gì, do đó tôi cũng không cảm thấy buồn phiền.

Tôi biểu diễn cho đài phát thanh đó được chín tháng, trong những tháng ngày đó, tôi cùng với Jimmy Long viết chung một ca khúc với nhan đề: "Người cha đầu bạc", bài hát này rất được công chúng hâm mộ. Chính giám đốc Công ty thu âm Hoa kỳ Arthur Saatherly đã mời tôi đến thu âm bài này. Công việc rất suôn sẻ, tôi còn thu âm thêm vài bài nữa, cuối cùng một đài phát thanh ở Chicago đã mời tôi đến làm việc với mức lương 40 đôla một tuần. Sau khi hát ở đó được bốn năm, mức lương của tôi đã tăng lên 90 đô la một tuần, ngoài ra tôi vẫn còn cơ hội buổi biểu diễn ở các rạp hát và thu nhập thêm 300 đô la nữa.

Năm 1934, cơ hội mà tôi chờ đợi đã đến, hiệp hội điện ảnh được thành lập, hãng làm phim ở Hollywood quyết định quay bộ phim về các chàng ở miền Tây, nhưng người ta không cần một diễn viên *cowboy* thông thường mà cần một người biết hát. Ông giám đốc công ty thu âm của tôi đồng thời cũng là cổ đông của hãng phim kia đã đề nghị với các cổ đông khác: "Nếu chúng ta cần một chàng *cowboy* biết hát thì tôi đang có một anh chàng ca sỹ". Nhờ đó tôi đã bước chân vào làng điện ảnh với mức lương mỗi tuần là 100 đô la, tôi bắt đầu đóng phim ca nhạc về chàng *cowboy*. Tôi rất nghi ngờ về khả năng diễn xuất của mình nhưng không hề lo lắng, vì nếu không tôi vẫn có thể quay về công ty đường sắt bất cứ lúc nào.

Thành công của tôi vượt xa sức tưởng tượng của tôi, mức lương của tôi đã lên tới 100 nghìn đôla mỗi năm, ngoài ra còn được một nửa khoản hoa hồng của vé bán. Tuy vậy tôi biết rất rõ vận may không kéo dài mãi mãi. Nhưng tôi cũng không phải lo lắng gì nhiều, cho dù có chuyện gì xảy ra, thậm chí có phá sản hoàn toàn, không một xu dính túi, tôi vẫn có thể quay trở về công ty đường sắt làm việc, tôi không bao giờ chặn đứng con đường trở về của mình.

14. Tôi nghe thấy tiếng hát. (Stanley Jones - Người diễn thuyết sống động nhất nước Mỹ và là nhà truyền giáo nổi tiếng đương đại).

Tôi ở Ấn Độ truyền giáo trong 40 năm. Lúc mới bắt đầu, tôi không thể nào chịu đựng được cái nóng khủng khiếp của nơi đây và áp lực từ trách nhiệm công việc nặng nề đem lại. Thời hạn tám năm sắp hết, tôi mệt mỏi tới độ ngã ngất xuống đất không chỉ một lần mà tới mấy lần. Tôi được lệnh phải về Mỹ nghỉ ngơi trong một tháng, trên chiếc tàu trở về Mỹ, nhưng do phải chú

trì buổi lễ chúa ngày chủ nhật, tôi lại ngất xỉu lần nữa, vì vậy, hành trình phải lùi lại một tuần, tôi chỉ còn cách tuân theo lệnh của bác sỹ, nằm nghỉ ngơi tĩnh dưỡng trên giường.

Tôi nằm điều dưỡng tại Mỹ một năm, trước khi chuẩn bị trở lại Ấn Độ, tôi có tổ chức vài lần giảng đạo cho các sinh viên đại học tại Manila. Do các buổi giảng đạo liên tiếp tôi đã bị bất tỉnh vài lần. Các bác sỹ cảnh báo tôi, nếu cứ để tình trạng này tiếp diễn cho tới khi đến Ấn Độ thì rất có thể tôi sẽ chết dọc đường. Thế nhưng tôi không để ý tới những lời cảnh báo đó mà vẫn kiên quyết tới Ấn Độ, đương nhiên, trong lòng tôi cũng có ý muốn quay về. Lúc tới được Bagan, tôi dường như hoàn toàn kiệt sức, nên đành phải lên núi nghỉ dưỡng vài tháng rồi mới quay trở lại tiếp tục đảm nhiệm công việc. Nhưng tôi không thể nào làm việc được vì bệnh của tôi vẫn chưa khỏi hẳn, tôi chỉ có cách quay trở lại vùng núi để nghỉ ngơi tĩnh dưỡng trong một thời gian dài. Lúc quay trở về, tôi vẫn không thể nào làm việc được. Cả tinh thần lẫn thể xác tôi đều kiệt quệ, trong tôi không còn một chút sức mạnh nào, tôi lo sợ quãng đời còn lại mình sẽ trở thành một kẻ bỏ đi.

Nếu không có sự giúp đỡ tôi chỉ còn cách phải từ bỏ sự nghiệp truyền giáo của mình, trở về nước Mỹ và làm việc tại nông trang để hy vọng hồi phục sức khỏe. Đó là thời kì đen tối nhất trong cuộc đời tôi. Trong một buổi cầu nguyện, tôi đã phát hiện ra một chuyện làm thay đổi cuộc đời tôi. Lúc cầu nguyện cũng là lúc tôi không còn nghĩ đến mình nữa, lúc đó tôi dường như nghe thấy một tiếng nói: "Con đã chuẩn bị sẵn sàng đón nhận công việc mà ta uỷ thác cho con chưa?"

Tôi đáp: "Con chưa sẵn sàng! Thưa Đức Chúa! Con hoàn toàn mệt mỏi."

Tiếng nói đó lại vang lên: "Nếu con mang sự mệt mỏi đó gửi cho ta, con đừng vì nó mà khổ sở, ta đã thu xếp cả rồi".

Tôi liền đáp: "Thưa Đức Chúa, vậy xin Người hãy làm theo ý Người"

Trong tâm hồn tôi lập tức cảm thấy rất bình yên, tôi đã được giải thoát rồi, ngày hôm đó tôi hân hoan trở về nhà, trong lòng cảm thấy thật linh nghiệm. Vài ngày sau, tôi dường như hoàn toàn quên mất nỗi đau trên cơ thể. Tôi làm việc từ sáng đến tối, lúc lên giường còn tự hỏi tại sao mình phải ngủ vì tôi hoàn toàn không cảm thấy buồn ngủ. Đạo trong lòng đã đem đến cho tôi cuộc sống và sự bình yên.

Tôi rất phân vân không biết có nên đem chuyện này ra kể, nhưng rồi tôi vẫn kể. Từ buổi tối hôm đó trở đi, cho dù tôi có làm việc vất vả đến như thế nào, căn bệnh cũ cũng không hề tái phát. Trên thực tế, tôi còn cảm thấy trước kia chưa bao giờ mình khỏe mạnh như thế, mặc dù tôi không được điều trị về thể chất. Toàn bộ cơ thể, tinh thần, linh hồn tôi dường như được đưa sang một cơ thể mới. Sau sự trải nghiệm này, đối với tôi mà nói, cuộc đời đã được đẩy lên một tầm cao mới, có được điều này không phải tôi làm gì để thay đổi nó mà tôi tiếp nhận nó.

Từ đó đến nay đã nhiều năm trôi qua, tôi đã đi đến rất nhiều vùng, một ngày có thể có tới ba buổi giảng đạo, tôi vẫn còn thời gian để tập trung tinh thần viết cuốn "Chúa Jesu tại Ấn Độ" và 11 cuốn sách khác. Dù bận rộn như vậy, tôi vẫn không để lỡ bất cứ một công việc nào và cũng không làm chậm một việc gì. Mọi nỗi ưu lo của tôi năm đó đã biến mất, năm nay tôi đã 63 tuổi, tâm hồn tôi không những tràn đầy sức sống mà còn luôn luôn muốn phục vụ người khác.

Sự trải nghiệm này đã làm thay đổi cuộc đời tôi, thực

sự không cần thông qua sự lí giải trên góc độ tâm lí hay sinh lí, bởi chúng chẳng có liên quan gì cả, bởi vì cuộc đời là vĩ đại hơn bất cứ cái gì.

Tôi biết chắc chắn 31 năm trước, khi đang cầu nguyện tôi đã nghe thấy lời nói: "Hãy đưa cho ta, đừng lo lắng nhiều về điều đó, ta sẽ xử lí nó" và tôi đã trả lời: "Thưa Đức Chúa, Người hãy làm theo ý Người".

Cuộc đời tôi đã thay đổi hoàn toàn.

15. Cảnh sát trưởng gõ cửa nhà tôi (Honey Croy).

Ngày bi thảm nhất trong cuộc đời tôi xảy ra vào năm 1933. Hôm đó, cảnh sát trưởng tiến đến cửa trước, thì tôi lùi vội ra cửa sau. Tôi đã mất đi ngôi nhà ở khu Long Island, nơi con cái tôi đã sinh ra, nơi chúng tôi đã có những ngày tháng bình yên hạnh phúc trong suốt 18 năm. Tôi không thể tin nổi những bất hạnh này lại có thể rơi xuống đầu mình. Mười hai năm trước, tôi đã ở trên đỉnh cao vinh quang, tôi bán bản quyền kịch bản điện ảnh được chuyển thể từ tiểu thuyết "Bộ mặt thác nước" cho một công ty điện ảnh với giá tiền được coi là kỉ lục của kinh đô điện ảnh Hollywood. Cả gia đình tôi đã sống ở nước ngoài trong hai năm. Mùa hè chúng tôi tới Thụy Sĩ để tránh nóng nực, mùa đông chúng tôi đi Pháp để du ngoạn. Cuộc sống của chúng tôi giống như những nhà tỉ phú vậy.

Tại Pari, tôi đã hoàn thành cuốn tiểu thuyết trong vòng sáu tháng, sau này nó được chuyển thể thành kịch bản phim, do Will Rogers chủ biên, đây là bộ phim có âm thanh đầu tiên của ông. Công ty điện ảnh đã mời tôi ở lại Hollywood để cùng Rogers viết lại vài phần của kịch bản, nhưng tôi đã từ chối và trở về New York, những phiền phức của tôi bắt đầu từ đây.

Tôi dần dần cảm thấy bản thân tôi vẫn chưa phát huy hết được khả năng tiềm tàng ẩn của mình, tôi bắt đầu tưởng tượng mình trở thành một doanh nhân tài ba. Có người nói với tôi rằng John Jacob Astor đã đầu tư vào vùng đất ở New York và kiếm được vài triệu đôla ở đó. John thì đã có gì mà ghê gớm? Chẳng qua chỉ là một người di cư sang Mỹ vẫn còn đặc giọng nhà quê mà thôi, anh ta còn làm được như vậy, tại sao tôi không làm được? Tôi cũng muốn phát tài! Tôi đã bắt đầu đọc các tạp chí du lịch tàu biển.

Tôi chỉ có một chút can đảm của một kẻ ngốc nghếch, sự am hiểu về buôn bán bất động sản của tôi thậm chí còn kém cả những người Eskimo. Tôi có thể lấy đâu ra tiền để bắt đầu kinh doanh đây? Đáp án của tôi rất đơn giản: Tôi đem nhà của mình đi thế chấp, chỉ để mua một mảnh đất, đợi đến khi nào được giá thì sẽ đem bán, tôi có thể sẽ được sống những ngày sung sướng. Tôi rất thông cảm với những người làm việc vất vả tại các văn phòng công ty để lĩnh những đồng lương. Tôi cho rằng dường như Thượng đế chỉ ban cho mình tôi tài năng kinh doanh này.

Mỗi một tháng tôi phải nộp 220 đô la cho mảnh đất đó, mà mỗi tháng lại trôi đi thật nhanh, đương nhiên tôi còn phải trả khoản tiền thế chấp nữa và phải đảm bảo cho cuộc sống gia đình. Tôi bắt đầu lo lắng. Tôi muốn viết một số tiểu phẩm hài hước cho các tạp chí nhưng không thể nào tập trung nổi, tiểu phẩm hài mà chẳng buồn cười gì cả. Tôi chẳng thể bán được tác phẩm nào, còn các cuốn tiểu thuyết thì rất ế ẩm. Trong khi đó tiền thì đã tiêu hết rồi. Ngoài chiếc máy đánh chữ và những chiếc răng vàng ra, tôi còn cái gì có thể biến thành tiền được đây. Công ty sữa cũng ngừng cấp sữa cho chúng tôi, công ty *gaz* cũng cắt *gaz*, chúng tôi phải dùng một cái bếp đun ngoài

trời, lúc nó phun lửa ra thì luôn kèm theo những âm thanh xì xì, giống như một con thiên nga đang tức giận.

Chúng tôi cũng không còn than để dùng nữa, tôi chỉ còn duy nhất một cách là dùng lò sưởi ở trong giường để giữ hơi ấm. Buổi tối, tôi tới những nơi mà những người giàu có đang xây nhà ở để nhặt những mẩu gỗ còn thừa, mà trước kia tôi cũng nằm trong số họ.

Tôi lo lắng đến mức không thể nào ngủ được, nửa đêm tôi thường phải ngồi dậy đi đi lại lại, để cho mình thật sự mệt mỏi mới đi ngủ lại.

Tôi không những mất trắng mảnh đất đã mua mà còn bao nhiêu tâm huyết tôi cũng đổ vào đấy. Ngân hàng đã cưỡng chế để đòi lấy ngôi nhà, họ đuổi cả nhà chúng tôi ra đường.

Chúng tôi phải khó khăn lắm mới gom góp được một ít tiền để thuê một nhà chung cư nhỏ. Ngày cuối cùng của năm 1933, chúng tôi dọn tới đó ở, tôi ngồi trên những hòm hành lí mà ngó nghiêng bốn bề, bỗng nhiên tôi nghe thấy văng vẳng đâu đây câu nói quen thuộc của mẹ tôi: "Đừng khóc vì sữa bò đã đổ".

Chỉ có điều cái tôi đánh mất không phải là sữa bò mà là tâm huyết của cả đời mình.

Tôi ngồi nghĩ một lát rồi tự nói với chính mình: "Ta đã trải qua những điều tồi tệ nhất rồi, tình hình không thể xấu hơn được nữa, dần dần chắc sẽ chuyển biến tốt đẹp thôi".

Tôi bắt đầu nghĩ tới những gì còn lại. Tôi vẫn còn sức khoẻ và bạn bè, tôi có thể làm lại từ đầu, tôi không vì chuyện đã qua mà đau buồn quá được, hàng ngày tôi đều nhắc lại câu nói của mẹ tôi.

Tôi dồn thời gian và tâm trí vào công việc, tình hình

dần dần được cải thiện. Bây giờ tôi rất cảm ơn những ngày tháng cực khổ mà tôi đã phải trải qua, bởi vì nhờ nó mà tôi lấy lại sức mạnh và niềm tin. Hiện nay tôi đã biết thế nào là cùng cực khổ sở nhất, tôi cũng biết rằng, sự khổ cực không thể đánh bại được con người, tôi càng hiểu rõ chúng ta mạnh mẽ hơn nhiều so với chúng ta tưởng. Hiện tại, mỗi khi gặp phải những rắc rối, những buồn phiền nho nhỏ, tôi thường nhắc nhở mình câu nói khi tôi ngồi trên những hòm hành lí hôm chuyển nhà: "Ta đã trải qua những điều tồi tệ nhất rồi, tình hình không thể xấu hơn được nữa, dần dần chắc sẽ chuyển biến tốt đẹp thôi". Những chuyện nhỏ nhặt đó sẽ không còn dằn vặt tôi nữa.

Đừng vì những chuyện đã qua mà buồn khổ

Hãy chấp nhận những sự thật phũ phàng

Để không thể sa lầy được lần nữa

Thì con đường duy nhất là vươn lên.

16. Lo âu là đối thủ tàn bạo nhất (Jack Démpey).

Trong cuộc đời võ sỹ, tôi nhận thấy sự lo lắng còn khó đối phó hơn bất kì quả đấm thép nào. Tôi biết rằng nếu không học được cách chấm dứt sự phiền não, thì phiền não sẽ phá huỷ cuộc sống của tôi và ảnh hưởng đến sự thành công của tôi. Do đó, tôi đã tạo cho mình những phương pháp để vượt qua nỗi buồn.

1. Luôn luôn phải giữ cho mình lòng can đảm trong mỗi trận đấu, tôi có thể tự lên dây cót cho mình bằng những lời nói. Ví dụ: Khi đối thủ của tôi là một kẻ rất mạnh, thì tôi không ngừng nói với mình rằng: "Không có gì có thể cản trở được ta, không ai có thể làm bị thương được ta và ta cũng không chấp nhận bị thương, cho dù có chuyện gì xảy ra đi chăng nữa mình cũng sẽ kiên quyết xông lên".

Hãy nhắc nhở mình bằng những lời động viên tích cực, nghĩ đến điều tích cực sẽ giúp bạn rất nhiều, nó giúp mình luôn nghĩ về điều đó, nhiều lúc chúng ta không cảm thấy quả đấm của đối phương lên cơ thể ta. Trong nghề nghiệp thì đấu quyền Anh của mình, tôi đã không ít lần môi bị bầm dập, mí mắt rách toạc, xương bị gãy vỡ. Tôi nhớ một lần có một địch thủ đã đấm tôi bay ra khỏi võ đài, tôi nằm bẹp trước mặt khán giả như một chiếc máy chữ, xương cốt đứt gãy. Cú đấm của anh ta làm tôi tê dại, chỉ có một tay còn chút cảm giác. Có lần Lester Johson đã đấm gãy ba chiếc xương sườn của tôi. Trong trận đánh này tôi không bị thương nhiều, nhưng nó ảnh hưởng đến bộ máy hô hấp của tôi. Nói thật, trong các trận đấu tôi dường như không có cảm giác gì với các quả đấm.

2. Tôi luôn luôn nhắc nhở mình về hậu quả của sự lo âu. Phần lớn những lo lắng của tôi đều xuất hiện vào thời kì huấn luyện trước mỗi trận đấu lớn. Lúc đó tôi thường nằm mấy tiếng đồng hồ mà không sao ngủ được, trần trọc, trong lòng hết sức phiền não, tôi sợ bị đánh gãy tay, hay bị thương ở mắt cá chân hoặc ngay ở hiệp một đã bị thương ở mắt, thì lúc đó ra đòn sẽ không được chính xác nữa. Khi đầu óc tôi ong ong những ý nghĩ lo lắng đó, tôi ra khỏi giường và soi vào gương, tự nói với mình rằng: "Mình vì những chuyện sẽ không xảy ra mà lo lắng thì thật là ngu ngốc! Biết đâu những chuyện đó sẽ không xảy ra. Cuộc đời thì ngắn ngủi, có giỏi thì mình sống cũng chỉ được vài năm nữa, mình nhất định phải hưởng thụ những năm tháng đẹp đẽ của cuộc đời". Tôi còn tự nhủ với chính mình: "Không có gì có thể quan trọng hơn sức khỏe, không có gì có thể quan trọng hơn sức khỏe" Tôi đã không ngừng nhắc nhở mình, mất ngủ, lo lắng chỉ có hại cho cơ thể của mình. Tôi phát hiện ra khi mình cứ lặp đi lặp lại câu nói đó, hết tối này qua tối khác, năm này qua năm khác, nó đã ngấm sâu vào cơ thể của mình lúc nào không hay.

3. Phương pháp thứ ba cũng là phương pháp quan trọng nhất, đó là tôi luôn luôn cầu nguyện! Khi tôi đang luyện tập, một ngày tôi cũng cầu nguyện mấy lần, lúc vào trận, trước hồi chuông của mỗi hiệp tôi đều cầu nguyện. Cầu nguyện đem đến cho tôi sức mạnh, niềm tin để chiến đấu. Trước khi đi ngủ tôi không quên cầu nguyện, trước mỗi bữa ăn tôi cũng không quên cầu nguyện cảm ơn Thượng đế đã ban cho tôi thức ăn. Những gì tôi đã cầu nguyện, liệu có linh thiêng không? Chắc cũng nhiều đấy chứ!

17. Xin đừng đưa tôi vào cô nhi viện (Kathleen Halter).

Những năm tháng tuổi thơ tôi luôn trong nỗi khiếp sợ, mẹ tôi bị bệnh tim, tôi thường chứng kiến cảnh mẹ tôi bị ngất xỉu và ngã vật ra đất, tôi luôn lo sợ mẹ bỏ tôi mà đi, tôi biết rằng những đứa bé gái mà không có mẹ chắc chắn sẽ bị đưa vào cô nhi viện của thị trấn. Ý nghĩ rất có thể mình sẽ phải sống trong cô nhi viện làm tôi sợ hãi vô cùng. Những điều mà một đứa con gái sáu tuổi như tôi thường xuyên cầu nguyện đó là: "Hỡi Thượng đế nhân từ! Con cầu xin Người hãy để mẹ con sống cho đến khi nào người ta không thể đem con vào cô nhi viện được nữa".

Hai mươi năm sau, em trai tôi - Mike bị bệnh rất nặng, trước khi chết hai năm nó thường xuyên phải chịu đau đớn giày vò. Nó không thể nuốt nổi thức ăn và lật nổi thân mình. Để giảm bớt sự đau đớn của em tôi, không kể ngày đêm, cứ cách ba giờ đồng hồ, tôi lại phải tiêm cho em một mũi *moócphin*. Tôi tiêm cho em như vậy được hai năm liền. Tôi dạy nhạc tại một học viện, cứ khi nào người hàng xóm nghe thấy tiếng em tôi kêu la vì đau đớn thì họ lại gọi điện cho tôi. Tôi lao vội ra khỏi trường để

về tiêm cho em. Mỗi tối trước khi đi ngủ, tôi thường để chuông báo thức cứ ba giờ tôi lại dậy một lần để dậy tiêm cho em. Một tối mùa đông nọ, tôi đem đặt chiếc bình đựng sữa bò ra ngoài cửa sổ, để nó có thể đông cứng thành kem, một thứ mà tôi rất thích ăn. Tiếng chuông đồng hồ báo thức kêu cũng giống như kem sữa bò đông cứng ngoài cửa sổ có sức mạnh lôi kéo tôi ra khỏi giường.

Hai sự trải nghiệm sau đây đã khiến tôi tránh được cảm giác đáng thương, phiền muộn hoặc ca thán cuộc đời. Câu chuyện thứ nhất, hàng ngày tôi đều dạy nhạc tới 12-14 tiếng đồng hồ để khiến mình trở nên bận rộn, làm như thế tôi không có thời gian để mà buồn phiền nữa. Chỉ cần bắt đầu cảm thấy buồn phiền là tôi lại nói với chính mình: "Nghe đây! Chỉ cần bạn có thể cử động được, có thể ăn được, không đau đớn, thì bạn đã là người hạnh phúc nhất thế gian này rồi. Cho dù xảy ra chuyện gì, điều quan trọng là bạn hãy còn sống! Nhất định bạn không được quên điều này".

Câu chuyện thứ hai, tôi nhất định phải nuôi dưỡng lòng nhớ ơn người khác, bất luận đó là lòng biết ơn có ý thức, hay chỉ là vô thức. Mỗi buổi sáng thức dậy, tôi luôn cảm ơn Thượng đế, rồi mới xuống giường và sau đó làm bữa điểm tâm. Cho dù phải đối mặt với chuyện gì tôi cũng quyết tâm phải trở thành một con người lạc quan, vui vẻ nhất. Có thể tôi chưa đạt được mục tiêu của mình, nhưng tôi đã thực sự trở thành một người biết ơn người khác mặc dù những rắc rối của tôi còn nhiều hơn của người khác.

Cô giáo dạy nhạc này đã áp dụng hai nguyên tắc, là luôn cố làm cho mình bận rộn để không có thời gian mà đau khổ nữa, và cô luôn cảm ơn về những gì mình đang có, tôi nghĩ hai phương pháp này cũng có thể sẽ giúp ích cho các bạn.

18. sự đau đớn của bệnh đau dạ dày (Cameron Shipp).

Mấy năm trước, tôi đã trải qua những ngày tháng hết sức vui vẻ ở bang Chicago, tôi làm ở bộ phận báo chí của Công ty Henard. Tôi viết những bài báo có tính đặc thù riêng biệt, đồng thời phụ trách viết về Công ty Henard trên các báo và tạp chí.

Tôi đột nhiên được nhiều người biết đến, vì trở thành chủ nhiệm của bộ phận công luận của công ty. Trên thực tế, do cải cách hành chính nên tôi có một chức vụ mới là trợ lý đặc biệt.

Tôi có thể sử dụng một căn phòng làm việc rộng rãi tiện nghi, trong đó có riêng một chiếc tủ lạnh. Tôi còn có hai thư ký giúp việc, quản lý 75 biên tập viên và soạn giả. Tôi vô cùng hãnh diện vì điều đó, nên đã đi mua ngay một bộ *comple* mới. Tôi bắt đầu tập ăn nói cho chừng chặc hơn, tiến hành xây dựng hệ thống hồ sơ, đưa ra những quyết định đầy quyền uy, đến bữa ăn tôi cũng phải ăn thật nhanh để giải quyết công việc.

Tôi tự cho rằng tất cả những chính sách của bộ phận công luận của Công ty Henard đã đặt cả lên vai tôi. Tôi tin tưởng rằng mình có thể can thiệp được vào đời sống riêng tư của các nhân vật nổi tiếng trong công ty Henard, các vị nổi tiếng này bao gồm Bette Davis, Olivia De Havilland, James Cagney, Edward G. Robinson, Errol Flynn, Humphrey Bogart...

Chỉ chưa đầy một tháng sau tôi đã mắc bệnh đau dạ dày, không khéo là ung thư dạ dày.

Lúc đó chức vụ chính của tôi là làm chủ tịch Ủy ban tình hình chiến sự của làng điện ảnh trong thời chiến, tôi rất vui mừng nên đã đảm nhiệm công việc này, lí do

cũng chỉ vì trong mỗi lần họp tôi có thể gặp được rất đông bạn bè. Thế nhưng cuộc hội hè này lại khiến tôi mệt rũ người, mỗi một lần kết thúc buổi họp tôi đều cảm thấy khó chịu, nhiều khi trên đường trở về nhà, tôi phải dừng xe để nghỉ một lát cho tỉnh ngủ mới có đi tiếp được. Tôi có rất nhiều công việc phải làm, nhưng thời gian thì rất ít, nhưng những công việc đó không thể không làm, nhiều lúc tôi cảm thấy lực bất tòng tâm.

Đến bây giờ tôi có thể thẳng thắn mà thừa nhận, đó là những ngày tháng khốn khổ nhất của tôi, cả ngày lúc nào cũng vội vã, việc gì cũng không thể không làm, tôi bắt đầu mất ngủ và bị đau dạ dày.

Tôi được một người bạn giới thiệu đi đến một bác sỹ nội khoa danh tiếng khám bệnh, bạn tôi nói rất nhiều người làm ở bộ phận quảng cáo là bệnh nhân của ông ta.

Vị bác sỹ này nói về bệnh tật của tôi không nhiều, ông chỉ hỏi tôi đau ở đâu và hỏi thăm xem tôi làm nghề gì. Sự quan tâm của ông đối với công việc của tôi dường như còn nhiều hơn chứng bệnh đau dạ dày của tôi. Ông còn nói, tôi phải mất hai tuần liền để làm các xét nghiệm khác nhau. Cuối cùng cũng đến ngày tôi đi lấy kết quả xét nghiệm.

"Ông Shipp thân mến!" Bác sỹ nói, "Tôi đã tiến hành hàng loạt xét nghiệm phức tạp nữa, mặc dù khi khám cho ông lần đầu tiên, tôi biết ông không mắc bệnh ung thư dạ dày, nhưng những xét nghiệm này vẫn là cần thiết.

Tôi rất hiểu những người có trạng thái như ông cũng như những người làm những việc tương tự như vậy, chắc ông phải nhìn thấy bằng chứng thì ông mới tin, đúng không, bây giờ tôi cho ông xem nhé!"

Lúc đó ông mới đem tấm phim chụp X - quang của tôi ra giải thích, để cho tôi hiểu rằng mình không hề mắc

chứng ung thư dạ dày.

Vị bác sỹ này lại nói: "Đương nhiên ông đã tốn không ít tiền, nhưng điều này vẫn có ích, tôi muốn kê cho ông một phương pháp hữu hiệu, đó là đừng nên lo âu nữa.

Tôi cũng biết bây giờ ông không thể thực hiện ngay được, nên tôi vẫn cho ông đơn thuốc khác. Những viên thuốc này hoàn toàn vô hại, ông uống bao nhiêu cũng không sao, uống hết rồi quay lại tìm tôi, tôi không hại ông đâu mà sợ, nhưng điều đó có thể giúp ông thư giãn được phần nào.

Xin ông hãy nhớ cho: kì thực ông không cần uống thuốc, ông chỉ cần đừng làm cho mình lo âu phiền muộn là được rồi.

"Nếu có chuyện gì phiền muộn, ông hãy quay lại đây tìm tôi, tôi lại có thể kiểm thêm ở ông một khoản tiền lớn nữa đấy, ông thấy thế nào?"

Tôi thật lòng muốn nói, tôi đã lập tức không còn lo âu nữa, nhưng thực tế lại không như vậy. Vài tuần lễ sau, mỗi khi cảm thấy buồn phiền, tôi liền uống thuốc, dường như ngay lập tức tôi cảm thấy dễ chịu hơn.

Thế nhưng uống thuốc là một điều rất khó khăn đối với tôi, tôi có hình thể rất cao, cũng phải cao bằng Lincoln, nặng ít nhất cũng gần 100 cân, mà lại phải dùng những viên thuốc nhỏ xíu để tìm thấy sự thư giãn. Nếu các bạn tôi hỏi tôi dùng loại thuốc gì, thì chắc tôi xấu hổ đến chết đi được. Tôi bắt đầu tự chế giễu mình, tôi tự nhủ: "Shipp! Ông thật là ngốc nghếch, ông đã tự nghiêm trọng hoá bản thân mình lên rồi. Nếu hôm nay ông chết thì đám người nổi tiếng như Bette Davis, Olivia De Havilland, James Cagney và đám nhân viên mà ông đang phụ trách chắc sẽ cảm thấy dễ chịu lắm. Hãy xem

các vị chỉ huy quân đội đang đánh nhau ngoài mặt trận ác liệt kia, họ có cần phải uống những viên thuốc kia đâu, mà ông chẳng qua cũng chỉ là một chủ nhiệm của bộ phận thông tin của công ty mà thôi, vậy mà phải nhờ đến thuốc mới không chế nổi bản thân mình!"

Tôi bắt đầu không dùng thuốc nữa, niềm tin của tôi đã quay trở lại. Tôi ném những viên thuốc đó đi, mỗi buổi tối về nhà, trước bữa ăn tôi thường ngủ một lúc. Ngay sau đó, tôi cảm thấy rất khoẻ mạnh, từ đó tôi cũng không đi tìm vị bác sỹ kia nữa.

Chỉ có điều, tôi vẫn rất cảm ơn ông, ông đã dạy tôi tự chế nhạo mình. Chính ông đã dạy tôi một điều rất quan trọng, đó là trên thế giới này không có việc gì đáng phải buồn khổ cả. Ông đã chữa cho tôi khỏi bệnh, giữ thể diện cho tôi, ông đã chỉ cho tôi một con đường thoát khỏi sự đau khổ. Lúc khám cho tôi, ông cũng hiểu rõ vấn đề như tôi bây giờ, sự vui vẻ không phải nhờ những viên thuốc mà là do thái độ của tôi đã thay đổi.

Câu chuyện này khuyên mọi người đừng nên ỷ lại vào các viên thuốc, chỉ cần đọc một phần bảy của câu chuyện này, bạn sẽ cảm thấy thư giãn ngay thôi.

19. Thích thú với việc rửa bát (Rev. William Wood).

Mấy năm trước, tôi rất đau đớn vì chứng bệnh đau dạ dày, mỗi đêm tôi thức dậy đến hai ba lần và mất ngủ cả đêm luôn. Tôi đã tận mắt chứng kiến cái chết của cha tôi vì bệnh đau dạ dày. Tôi rất sợ mình sau này cũng giống cha hoặc ít nhất cũng mắc bệnh đau dạ dày. Do đó tôi đã đến bệnh viện để kiểm tra, chuyên gia về bệnh ung thư chụp X - quang cho tôi. Ông ta đã kê một đơn thuốc an thần giúp tôi ngủ ngon. Ông còn đảm bảo rằng tôi không mắc bệnh ung thư, thậm chí cả bệnh đau dạ dày cũng

không phải. Ông nói bệnh của tôi là do áp lực tâm lí gây ra. Bởi tôi là một mục sư, ông ta đã hỏi ngay tôi: "Trong công việc ở giáo hội có phải có vấn đề gì đó khó giải quyết không?"

Ông nói về chuyện của tôi, và tôi đã sớm hiểu ra. Nguyên nhân tôi bị bệnh là do số lượng công việc mà tôi phải hoàn thành quá nhiều. Ngoài việc làm lễ vào sáng chủ nhật hàng tuần và các hoạt động của nhà thờ ra tôi còn phải đảm nhiệm chức chủ tịch của Hội chữ thập đỏ và hội trưởng Hội cứu trợ. Hàng tuần tôi đều phải chủ trì hai, ba đám tang và các hoạt động khác.

Tôi luôn chịu áp lực của công việc, từ trước đến giờ không được nghỉ ngơi cho nên luôn căng thẳng và bận rộn, tinh thần mệt mỏi. Tôi đã lâm vào tình trạng lúc nào cũng buồn phiền, tôi thường bị những cơn đau dạ dày hành hạ, do đó tôi phải nghe lời khuyên của các bác sĩ là hàng tuần phải nghỉ ngơi và giảm bớt gánh nặng công việc.

Một hôm, sau khi dọn dẹp bàn làm việc tôi cảm thấy khá hơn một chút, tôi thanh lí hàng đồng sách cũ và các đồng giấy tờ lâu không dùng đến, khi quăng đám giấy lộn vào thùng rác, tôi chợt tự hỏi, tại sao mình lại không thể vứt bỏ luôn những điều phiền muộn theo đám giấy lộn này? Mặc dù đó chỉ là một sự cảm nhận của bản thân nhưng nó cũng giúp tôi có được cảm giác rũ bỏ được những trọng trách nặng nề. Từ đó trở đi, tôi đặt ra một quy tắc, nếu một việc gì đó mà tôi không thể làm được tôi sẽ không bận tâm đến nó nữa.

Rồi một hôm, khi vợ tôi rửa bát còn tôi thì lau bát, tôi thấy vợ tôi vừa rửa bát vừa say sưa hát. Tôi đã có một cảm nhận khác, tôi tự nói với mình: "Nhìn xem! Vợ mình sao vui vẻ thế! Chúng tôi kết hôn đã 18 năm nay và cô

ấy cũng làm công việc rửa bát 18 năm rồi. Nếu lúc chúng tôi vừa kết hôn, cô ấy nhìn thấy trước được cảnh mình sẽ phải rửa bát 18 năm sau đó, có lẽ cô ấy sẽ không dám kết hôn nữa.

Tôi nhận thấy vợ tôi không hề quan tâm đến việc rửa bát nói chung mà chỉ chuyên chú vào công việc rửa bát của mỗi ngày mà thôi. Tôi đã tìm ra căn bệnh của mình là ở chỗ, tôi không chỉ rửa những chiếc bát của ngày hôm nay, mà còn rửa những chiếc bát của ngày hôm qua thậm chí còn muốn lo rửa những chiếc bát chưa bị bẩn nữa.

Tôi thấy mình thật dần dần! Mỗi buổi sáng chủ nhật, tôi đứng trước bục giảng đạo, dạy con người cách sống như thế nào, vậy mà tôi lại phải trải qua những ngày tháng thật căng thẳng, âu lo, tôi thật sự cảm thấy xấu hổ.

Tôi không còn bị khổ sở vì những nỗi buồn phiền, tôi cũng không còn đau dạ dày, mất ngủ nữa. Tôi không bận tâm đến vấn đề của ngày hôm qua và cũng chẳng toan tính đến đau đầu những việc của ngày mai.

Có một câu nói mà cuốn sách này đã đề cập đến ở phần trên, bạn có còn nhớ không? "Lo lắng ngày mai cộng thêm nỗi buồn của ngày hôm qua sẽ đè nặng lên ngày hôm nay, tạo thành một trở ngại to lớn nhất". Chúng ta việc gì phải khổ như vậy?

20. Một sự tiến bộ đến kinh ngạc (Del Hughes).

Năm 1943, tôi đã bị gãy một lúc ba chiếc xương sườn. Do vết thương quá nghiêm trọng nên tôi phải vào điều trị ở Bệnh viện Chicago. Sự việc xảy ra trong buổi thủy quân lục chiến diễn tập đổ bộ vào đảo Shawing. Lúc tôi chuẩn bị nhảy từ trên tàu xuống bờ biển thì tàu của tôi gặp một bà già đi tới, nên đã phải quay mũi để tránh bà, do bị mất

thăng bằng nên tôi đã ngã xuống bãi biển, khi ngã, tôi cảm thấy xương sườn của mình chọc vào phổi bên phải.

Việc phải nằm viện ba tháng là cú sốc nặng nhất trong đời tôi. Bác sĩ nói bệnh tôi rất nặng. Sau khi nhìn nhận kĩ lưỡng tình trạng của mình, tôi phát hiện ra sở dĩ mình không thể hồi phục nhanh chỉ vì đã lo lắng quá. Trước kia một ngày của tôi trôi qua rất sôi động, còn bây giờ khi nằm viện trong ba tháng, tôi phải nằm bất động trên giường trong suốt 24 tiếng đồng hồ, không được làm bất cứ việc gì, thế là tôi suy nghĩ loạn cả lên. Càng nghĩ nhiều, tôi càng lo lắng, lo lắng không biết có thể hồi phục như những ngày trước kia được không. Tôi lo sợ không biết quãng đời còn lại mình có phải là kẻ tàn phế hay không? Tôi có thể kết hôn được không, có thể sống cuộc sống như mọi người bình thường hay không?

Tôi đề nghị bác sỹ cho tôi được chuyển sang phòng bệnh khác, phòng đó được gọi là "Câu lạc bộ thôn quê", các bệnh nhân của phòng này không có việc gì là không làm được. Khi ở trong câu lạc bộ này, tôi rất hào hứng với việc đánh bài *bridge*. Tôi mất sáu tuần để học cách đánh bài và chơi cùng họ, nghiên cứu các cuốn sách nói về cách chơi bài *bridge*. Trong sáu tuần lễ liền không tới nào là tôi không đánh bài. Tôi cũng rất hứng thú với các bức tranh sơn dầu, hàng ngày tôi đều dành từ 3- 5 tiếng đồng hồ để học vẽ tranh cùng với một thầy giáo. Các bức họa của tôi chỉ cần các bạn xem là có thể nhận ra tôi vẽ gì. Tôi cũng học cách điêu khắc lên chất liệu xà phòng và chất liệu gỗ. Tôi còn tìm thấy niềm vui lớn lao trong các trang sách mình đã đọc. Tôi khiến mình trở nên bận rộn để không có thời gian nghĩ tới bệnh tật của mình nữa. Thậm chí tôi dành thời gian để đọc những cuốn sách về tâm lí học mà Hội chữ thập đỏ đã tặng tôi. Ba tháng sau, một đội ngũ các y bác sỹ đã tới khám bệnh

lại cho tôi, họ rất vui mừng vì sự tiến bộ đến kinh ngạc của tôi. Đây thực sự là những câu nói tuyệt vời nhất mà tôi đã nghe thấy trong đời, tôi vui mừng đến nỗi chỉ muốn hét lên.

Điều tôi muốn nói là: "Khi chẳng có việc gì làm, chỉ nằm dài trên giường bệnh, chỉ cần lo nghĩ đến tương lai tôi đã thấy tan nát cõi lòng, bệnh của tôi không hề tiến triển vì nỗi lo lắng giống như liều thuốc độc ảnh hưởng đến sức khoẻ của tôi, đến đoạn xương bị gãy cũng khó lòng liền lại được, thế nhưng một khi tôi không còn để ý đến mình nữa, tôi bắt đầu thích đánh bài *bridge*, vẽ tranh sơn dầu, tập điêu khắc tượng, thì bệnh tình của tôi hồi phục rất nhanh khiến các bác sỹ cũng phải nói rằng: "Thật là một tiến bộ đến kinh ngạc".

21. Thời gian là phương thuốc tốt nhất.

Buồn phiền đã làm tôi lãng phí mất mười năm tươi đẹp nhất. Lẽ ra mười năm đó phải là quãng thời gian phong phú nhất, mạnh mẽ nhất trong cuộc đời - đó là từ độ tuổi 18 đến 28.

Bây giờ, tôi mới nhận ra rằng tôi đã bỏ phí mười năm vàng ngọc đó mà không thể trách móc ai vì nó hoàn toàn là do sai lầm của tôi.

Tất cả mọi chuyện đều khiến tôi lo lắng: công việc, sức khoẻ, gia đình và cả sự tự ti mặc cảm nữa. Tôi luôn luôn bối rối khi gặp người khác, vì sợ phải chào hỏi những người quen, nên tôi thường tránh mặt họ bằng cách đi đường vòng. Nếu tình cờ gặp phải bạn bè trên đường đi tôi cũng giả vờ như không nhìn thấy họ. Vì tôi sợ họ không hiểu cho tôi.

Tôi lo sợ phải gặp mặt người lạ. Sợ hãi đến mức chỉ trong vòng hai tuần tôi liên tiếp bỏ lỡ ba cơ hội việc làm.

Chỉ vì tôi không đủ dũng khí để nói với ba ông chủ đó là tôi có năng lực đảm nhiệm công việc.

Vào một buổi chiều một ngày tám năm trước, tôi đã vượt qua được sự buồn phiền của mình. Sau này cũng rất ít khi tôi phiền não nữa. Buổi chiều hôm đó tôi ngồi tại phòng làm việc của một người. Người đó từng gặp phải những vấn đề còn phiền phức hơn tôi nhiều. Nhưng tôi cho rằng anh ta là một người lạc quan nhất mà tôi từng biết. Năm 1929 anh ta phát tài, rồi lại rơi vào cảnh cùng quẫn. Năm 1933 anh ta lại kiếm được một món tiền, nhưng đã không giữ nổi. Năm 1938 anh ta làm lại từ đầu nhưng cũng không giữ nổi tiền bạc. Anh ta không những phá sản mà còn nợ đầm đìa, chủ nợ khiến anh ta không còn chốn dung thân. Người khác mà trải qua việc này không suy nhược thần kinh thì cũng nghĩ tới tự sát. Thế nhưng anh ta coi chuyện này chẳng có gì là nghiêm trọng hết.

Tám năm trước tôi ngồi trong phòng làm việc của anh ta. Tôi rất ngưỡng mộ khả năng chịu đựng của anh ta và hi vọng tôi cũng có thể làm được như vậy.

Khi chúng tôi nói chuyện với nhau, anh ta đưa cho tôi xem một bức thư mà ngày hôm đó anh nhận được và nói: "Ông hãy xem bức thư đi!"

Đó là một bức thư đầy những lời lẽ phẫn uất, trong thư đề cập đến vấn đề khó khăn nhất của con người, nếu người nhận được lá thư này là tôi thì nhất định tôi sẽ như ngồi trên đồng lửa. Tôi hỏi: "Peter! ông định trả lời lá thư này như thế nào?"

Peter đáp: "Để tôi nói cho ông một bí mật, lần sau ông có việc gì khổ sở hãy lấy giấy bút ra và ngồi xuống viết hết những gì lo lắng buồn phiền ra giấy, sau đó cầm tờ giấy đó đến để vào ngăn kéo thấp nhất trên bàn làm việc của ông. Mấy tuần lễ sau ông hãy tìm lại nó và đọc, nếu

vẫn cảm thấy phiền muộn thì lại bỏ vào chỗ cũ. Chờ thêm hai tuần nữa. Tờ giấy được để trong ngăn kéo rất an toàn, không có gì phải lo lắng cả, đồng thời lúc đó đã có rất nhiều sự kiện tác động đến những việc mà ông đang lo lắng. Tôi nhận thấy rằng, chỉ có lòng kiên trì nhẫn nại mới làm bớt đi sự ưu phiền, dần dần sau đó, từng nỗi ưu phiền một sẽ tự động mất đi”.

Lời nói của anh ta đã để lại trong tôi một ấn tượng thật sâu sắc. Tôi học theo cách làm của anh ta cũng được mấy năm rồi. Kết quả là tôi rất ít khi phải trải qua phiền não nữa.

Thời gian có thể giải quyết rất nhiều sự việc. Thời gian cũng có thể làm tâm hồn bạn bình yên hơn.

22. Thoát khỏi lưới hái của tử thần (Joseph L. Ryan).

Vài năm trước, tôi phải làm chứng cho một vụ án nghiêm trọng, tôi phải chịu áp lực rất nặng nề và cũng rất lo lắng. Khi vụ án đó kết thúc, khi ngồi trên tàu hoả để trở về nhà, cơ thể tôi đột nhiên không trụ nổi nữa, tim có vấn đề, tôi không thể thở được nữa.

Sau khi về tới nhà, các bác sỹ đã tiêm cho tôi vài mũi vì tôi chưa kịp nằm xuống giường thì đã ngất xỉu và ngã lăn ra đất. Khi tỉnh lại, tôi nhìn thấy vị cha cố đang chuẩn bị cầu nguyện cho tôi trước tôi trước phút lâm chung!

Tôi nhìn thấy nét mặt những người thân của tôi ai ai cũng đau đớn, hơi thở của tôi trở nên kiệt quệ. Sau này tôi được biết các bác sỹ đã nói với vợ tôi rằng tôi chỉ còn có thể sống thêm được nửa giờ nữa thôi. Tim tôi đập yếu đến nỗi các bác sỹ dặn tôi không được nói chuyện và cũng không được cử động.

Tôi không phải là thần thánh, nhưng cũng sớm biết không cưỡng lại với số phận được. Do đó, tôi nhắm mắt lại và bắt đầu cầu nguyện: "Con xin Người hãy làm theo ý Người! Nếu con phải chết bây giờ thì cũng xin làm theo ý Người!"

Tôi chỉ còn mỗi cách đó, nhưng không hiểu vì sao toàn thân tôi bỗng nhẹ bẫng. Tôi không còn phải khiếp sợ nữa, tôi tự hỏi tình huống bi đát nhất là gì. Cùng lắm cũng chỉ là một trận đau, tự nhiên mọi thứ đều qua đi, tôi lại cảm thấy sự bình yên thật sự mà tạo hoá đã tạo ra nó.

Tôi nằm trên giường ngủ được hơn một tiếng và không còn cảm thấy đau đớn gì nữa. Cuối cùng, tôi bắt đầu tự nhủ nếu lần này mình không chết thì mình nên làm thế nào để hưởng thụ cuộc sống. Tôi quyết tâm cố gắng bằng mọi giá để lấy lại sự hồi phục. Tôi sẽ không để bất kì sự căng thẳng nào giằng vò mình nữa, tôi cần phải tìm lại sức mạnh của mình.

Đó đã câu chuyện của bốn năm về trước, sự hồi phục của tôi khiến bác sỹ cũng không ngờ tới. Tôi không còn lo âu nữa, tôi sống bằng lòng nhiệt tình cao độ. Chỉ có điều, tôi phải thẳng thắn mà thừa nhận, nếu không có lần đối mặt với cái chết đó và sự nỗ lực cải thiện tình hình thì có lẽ tôi cũng không thể sống đến hôm nay. Nếu tôi không biết chấp nhận hoàn cảnh tồi tệ đó, thì chắc chắn tôi đã chết vì sự sợ hãi rồi.

Ông Ryan còn sống đến ngày nay, hoàn toàn là nhờ biết cách chấp nhận sự thật.

23. Người vượt qua nỗi buồn tài tình nhất (ORdway Tead).

Lo âu là một thói quen tồi mà tôi đã muốn sửa chữa từ lâu rồi. Tôi cho rằng thói quen này có thể thay đổi được,

tôi tin tưởng vào ba phương pháp sau:

Thứ nhất, tôi rất bận rộn, không có thời gian để mà âu lo nữa. Để bận rộn tôi phải làm ba công việc chính đều liên quan đến trách nhiệm cả. Tôi giảng dạy cho các đoàn thể ở đại học Columbia, tôi cũng là chủ tịch Ủy ban giáo dục của các trường đại học ở thành phố New York, đồng thời là người phụ trách biên tập các đầu sách về kinh tế xã hội tại Công ty xuất bản sách Haford nữa. Ba công việc này khiến tôi không có thời gian để mà nghỉ ngơi nữa.

Thứ hai, tôi lúc nào cũng mong muốn giải toả được sự buồn phiền. Lúc đó tôi thường thay đổi không khí bằng cách làm một công việc mang sắc thái khác. Tôi thường gạt bỏ những vấn đề rắc rối ra khỏi đầu. Nhờ đó tinh thần tôi sáng khoái hơn để có thể tập trung vào công việc khác. Làm như vậy tôi cảm thấy được thư giãn và cũng khiến đầu óc tôi được tỉnh táo hơn.

Thứ ba, mỗi khi kết thúc công việc, tôi thường nhắc nhở mình đừng mang những vấn đề công việc về nhà, bởi vì chúng là những việc không bao giờ hết cả, có những vấn đề cần giải quyết nhưng chúng phải để tôi cân nhắc chứ không thể vội vã được. Nếu như hàng ngày cứ đem những vấn đề của công việc về nhà, thì tôi sẽ phải suy nghĩ cả ở nhà, vậy tôi sẽ tự huỷ hoại sức khoẻ của mình, đồng thời, huỷ hoại cả năng lực giải quyết công việc của mình.

24. Chấm dứt lo âu sẽ sống lâu trăm tuổi (Connie Mark).

Tôi theo đuổi nghề tổ chức các đội bóng chày đã được 63 năm rồi. Lúc mới bắt đầu, chúng tôi căn bản là không có lương. Chúng tôi thường tổ chức những trận đấu trên

những khu đất trống và thường rất hay bị vấp ngã bởi những vỏ hộp hoặc những dấu xe ngựa. Khi trận đấu kết thúc, chúng tôi thường dùng mũ để quỳn tiền từ những khán giả, nhưng họ cũng toàn là những người nghèo khổ nên khoản tiền đó thường rất nhỏ nhoi, nhiều khi đội bóng còn phải ăn dâu tây trừ bữa.

Vì thế tôi có lí do để lo lắng. Tôi là giám đốc đội bóng chày, liên tục theo đuổi đội bóng trong bảy năm, và cũng là giám đốc đội bóng thua gần 800 trận trong tám năm liền. Khi đó, những thất bại liên tiếp đã khiến tôi buồn bã đến nỗi cơm không thiết ăn, nước không thiết uống. Nhưng cách đây 25 năm tôi quyết định, mình không bao giờ được buồn bã vì những chuyện đó nữa. Tôi thật sự tin tưởng rằng, nếu ngày đó tôi không chấm dứt được sự lo âu phiền muộn của mình, thì có lẽ tôi đã được chôn trong nghĩa địa từ lâu rồi.

Nhìn lại quãng đời của mình đã qua (tôi sinh ra cùng thời với Lincoln), tôi thấy mình có thể vượt qua những lo âu phiền muộn là nhờ vào mấy lí do sau:

1. Tôi thấy được những tác hại của sự buồn phiền, nó chẳng đem lại cho tôi lợi ích gì cả, mà chỉ ảnh hưởng xấu đến sự nghiệp của tôi mà thôi.

2. Tôi nhận thấy lo âu ảnh hưởng đến sức khoẻ.

3. Tôi bận rộn với việc xây dựng những chiến thuật để đội bóng của tôi có thể thắng trong tương lai, nhờ đó mà tôi không còn thời gian để mà buồn vì thất bại đã qua.

4. Cuối cùng, tôi đã đưa ra một nguyên tắc, đó là sau khi kết thúc trận đấu 24 giờ nhất định không được phê bình những lỗi lầm của các cầu thủ. Hồi còn trẻ tôi thường gọi các tuyển thủ lại để giáo huấn. Sau này tôi nhận thấy, nếu đã thua rồi thì trách mắng, tranh luận

chẳng có ý nghĩa gì cả, mà nó chỉ càng tăng thêm nỗi buồn của tôi thôi. Nếu chỉ trích một cầu thủ trước mặt đồng đội thì anh ta sẽ rất tự ti, không dám phối hợp với ai nữa thêm chí nó còn khiến trong lòng anh ta nảy sinh sự oán giận. Cho dù đã thua một trận đấu, tôi cố gắng không chế những lời nói thất vọng của mình. Tôi tự quy định rằng sau mỗi trận đấu bị thua, tuyệt đối không được đi gặp các cầu thủ của mình. Tôi phải đợi đến ngày hôm sau mới đi gặp họ và cùng họ phân tích nguyên nhân của sự thất bại. Chờ đến ngày hôm sau là để tôi có thể bình tĩnh mà cảm thấy sự thất bại đó cũng không phải là điều nghiêm trọng nhất. Tôi có thể bình tĩnh mà thảo luận cùng họ, các cầu thủ cũng không vì thế mà xung đột nhằm bào chữa cho chính mình.

5. Tôi thường động viên để cổ vũ tinh thần cho họ, chứ không có ý định tìm lỗi lầm để trách cứ họ. Tôi cố gắng nói chuyện với từng người một cách thân thiện nhất.

6. Lúc để ý đến sự mệt mỏi của mình, tôi cũng hơi lo lắng. Do đó mỗi buổi tối tôi cần ngủ đủ 10 tiếng, các buổi trưa cũng cần phải nghỉ ngơi nữa, cho dù chỉ là 5 phút cũng rất có hiệu quả.

7. Tôi tin tưởng rằng mình có thể vượt qua nỗi buồn rầu, để sống lâu tôi phải luôn luôn duy trì sự linh lợi hoạt bát. Năm nay tôi đã 85 tuổi nhưng trừ những lúc quên mất mình đã nói gì, tôi không bao giờ cho mình là đã nghỉ hưu. Khi kể đi kể lại một câu chuyện về những việc mà mình đã làm cho mọi người nghe, tôi mới biết mình đã già rồi.

Connie Mark chắc cũng chưa bao giờ đọc qua những cuốn sách nói về "Làm thế nào để có thể vượt qua nỗi buồn", những quy tắc đều là do ông tự đặt ra, tại sao bạn không dựa vào phương pháp của ông để đặt ra cho mình những phương pháp hiệu quả.

25. Tôi đã làm thế nào để chữa khỏi bệnh đau dạ dày (Arden V. Sharpe).

Năm năm trước, tôi đã lo lắng, giầy vò đến phát bệnh, các bác sỹ bảo tôi bị mắc bệnh đau dạ dày, họ khuyên tôi nên ăn các thức ăn đơn giản, hàng ngày nên uống sữa bò, hoặc ăn trứng gà mà thôi. Nhưng sức khoẻ của tôi cũng không hề chuyển biến. Một hôm tôi đọc được một bài báo nói đến bệnh ung thư dạ dày, tôi nghĩ những triệu chứng của mình cũng giống như bệnh đó, thành ra tôi không chỉ lo lắng mà thay vì đó là sự sợ hãi. Đương nhiên điều này càng làm cho bệnh đau dạ dày của tôi trầm trọng hơn. Năm tôi 24 tuổi, vì sức khoẻ kém nên tôi không được nhập ngũ. Một thanh niên trẻ tuổi như tôi mà bị người ta xem như một bệnh nhân, điều này làm tôi rất buồn.

Tôi lâm vào cảnh tuyệt vọng, tôi không nhìn thấy một hướng chuyển biến nào. Trong vực thẳm đó, tôi bắt đầu phân tích, tại sao mình lại lâm vào hoàn cảnh này. Dần dần tôi cũng tìm ra nguyên nhân. Hai năm trước, tôi còn là một nhân viên bán hàng vô cùng vui vẻ hoạt bát, nhưng do thời chiến rất thiếu thốn về vật chất nên tôi đã phải từ bỏ công việc này và tìm một công việc khác ở các nhà máy mặc dù tôi không thích thú làm việc ở đây một chút nào, điều tồi tệ nhất đó là lại kết bạn với hàng loạt những người lúc nào cũng tiêu cực. Bọn họ đều không thoả mãn với bất kì thứ gì, cũng không cho bất cứ chuyện gì là đúng cả, họ không ngừng chửi rủa công việc phải làm, ca thán tất cả mọi điều từ đái ngộ, thời gian làm việc cho đến ông chủ... Tôi nhận thấy vô hình chung tôi cũng bị nhiễm cái thái độ vô trách nhiệm của họ.

Tôi càng ngày càng cảm thấy rõ bệnh đau dạ dày là do những ý nghĩ tiêu cực, tư tưởng không được thoải mái cộng với thái độ bất mãn gây nên. Tôi quyết định tìm lại

niềm vui trong công việc bán hàng, dần con người tôi cảm thấy tích cực hơn và tôi cũng cố gắng làm việc tốt hơn. Sự thay đổi này đã cứu sống cuộc đời tôi. Tôi luôn mong muốn được kết giao với những người bạn hoặc những đồng nghiệp có tư tưởng tích cực và luôn vui vẻ, một khi trạng thái tinh cảm của tôi thay đổi, triệu chứng của bệnh đau dạ dày của tôi cũng không còn nữa. Sau một thời gian, tôi gần như quên mất rằng mình đã từng bị bệnh đau dạ dày. Tôi phát hiện ra rằng mình có thể dễ dàng tìm được sức khỏe, niềm vui, thành công từ những người bạn bên cạnh, và cũng rất dễ có thể lây nhiễm sự lo âu, phiền muộn, thất bại từ họ. Đây là bài học quan trọng nhất của tôi, tôi chỉ tiếc sao mình không nhận thức được điều này sớm hơn. Trước kia vì không được nghe qua điều này lần nào nên tôi đã phải rất gian khổ mới nhận thức ra được. Tôi nhận ra thâm ý của Chúa Jesu khi Người từng nói: "Anh ta nghĩ mình như thế nào thì anh ta sẽ là người như vậy"

26. Tôi từng chết dần chết mòn (Paul Sampson).

Cho đến tận cách đây sáu tháng, tôi giống như một chiếc xe hơi có gắn thêm động cơ gia tốc, lúc nào cũng vun vút lao đi. Lúc nào tôi cũng căng thẳng, không có lúc nào thư thái cả. Mỗi buổi tối trở về nhà, tôi mệt mỏi đến rã rời. Vì sao lại như vậy? Bởi vì từ trước đến giờ chưa có ai nói với tôi rằng: "Sampson, ông đang tự sát một cách từ từ đấy, tại sao ông không bước đi từ từ thôi, hãy thử làm cho cơ thể mình thoải mái đi!"

Hàng ngày lúc nào tôi cũng tắt bật từ sáng đến tối, buổi sáng vội vội vàng vàng ăn cơm, cạo râu, mặc quần áo, rồi hấp tấp phóng xe đến cơ quan, tôi nắm chặt lấy tay lái, nắm chặt giống như sợ nó bay đi mất. Tôi làm việc cấp tốc, tan sở lại hối hả quay trở về nhà, lúc lên giường tôi cũng vội vàng đi ngủ.

Lúc tôi đến một chuyên gia thần kinh nổi tiếng ở thành phố Declacre để chữa trị chứng bệnh này, ông đã khuyên tôi nên thư giãn nhiều hơn, luôn luôn phải nghỉ tối thư giãn mình kể cả trong công việc, lúc ăn cơm, kể cả lúc đi ngủ cũng phải nghỉ đến thư giãn. Ông còn nói, bởi vì không biết thư giãn, do vậy tôi đang đợi một cái chết từ từ.

Từ lần đó trở đi, tôi bắt đầu học cách thư giãn chính mình. Mỗi buổi tối trước khi đi ngủ, tôi không còn vội vã để ngủ nữa, tôi cần phải có ý thức để cho cơ thể và cả hơi thở được điều hoà. Buổi sáng mỗi khi tỉnh dậy, tôi đã cảm thấy được nghỉ ngơi, đó là một tiến bộ rất lớn, bởi vì tôi thường ngủ không say và hay bừng tỉnh trong giấc ngủ, do đó mỗi lần thức dậy tôi vẫn còn trong trạng thái mệt mỏi của tối ngày hôm trước. Tôi còn cố gắng thư giãn trong cả lúc ăn cơm lẫn lúc lái xe. Nói đúng ra, tôi vừa lái xe vừa phải cảnh giác, nhưng chỉ cần để tâm là được, chứ không cần phải căng thẳng thần kinh. Nơi tôi cần thư giãn nhất lại là tại văn phòng công ty, một ngày mấy lần, lúc đó tôi dừng tất cả mọi việc lại, xem xét xem mình đã đạt tới độ thư giãn hoàn toàn hay chưa. Khi điện thoại đổ chuông, tôi cũng không còn đứng bật dậy mà vô lý lấy ống nghe nữa. Khi cùng một ai đó nói chuyện tôi cũng không vội vàng hấp tấp nữa.

Cuối cùng kết quả tôi đạt được là gì? Cuộc đời tôi đã trở nên có ý nghĩa hơn, và tôi cũng không còn cảm thấy khó chịu do chứng thần kinh căng thẳng và tâm trạng buồn rầu nữa.

27. Một câu chuyện thần kì (John Burger).

Tôi hoàn toàn bị nỗi lo lắng đánh bại. Tâm trí tôi rối bời hoảng loạn, khiến cho tôi không thể nào có cuộc sống yên ổn được. Tinh thần tôi rất căng thẳng nên buổi tối

tôi rất khó ngủ, do đó ban ngày tôi cũng không thoải mái. Tôi còn có ba đứa con nhỏ nữa, nhưng đều gửi chúng ở nhờ nhà họ hàng. Cách đây không lâu chồng tôi vừa mới từ lực quân giải ngũ trở về. Chồng tôi đang ở một nơi khác để chuẩn bị khai trương một văn phòng luật sư. Tôi đã thực sự hiểu thế nào là sống trong thời kì hậu chiến, mọi thứ đều không có cảm giác an toàn và chắc chắn.

Tình trạng bất ổn của tôi không những ảnh hưởng tới sự nghiệp của chồng tôi mà còn ảnh hưởng đến cuộc sống gia đình và niềm vui của các con tôi, nó còn đe dọa trực tiếp đến mạng sống của tôi. Chồng tôi không thể tìm được một nơi để ở tại vùng đất đó nên đành phải tự xây lấy một căn phòng nhỏ. Tất cả đều đợi đến khi tình hình của tôi chuyển biến, tôi vẫn như vậy, chẳng có gì tốt hơn cả. Tôi càng nỗ lực để thay đổi tình hình thì càng sợ bị thất bại. Sau này, tôi sợ bất cứ một thứ trách nhiệm nào, tôi không còn dám tin vào bản thân mình nữa. Tôi cảm thấy mọi thứ đối với tôi dường như đã sụp đổ hoàn toàn.

Vào một ngày âm đạm, tăm tối, mẹ tôi đã làm một việc khiến tôi vô cùng cảm kích, bà đã cố vũ tôi phải chỉnh đốn lại mình, bà trách mắng tôi tại sao lại để bản thân suy nhược không có sức sống như vậy. Bà đã đưa ra một thử thách bắt tôi phải đương đầu, bà nói tôi không dám đối mặt với hiện thực, không biết trân trọng những ngày tháng tươi đẹp mà ngược lại chỉ muốn lẩn tránh nó.

Tôi đã bị mẹ thức tỉnh nên bắt đầu hợp tác với chính bản thân mình. Cuối tuần đó tôi mời cha mẹ tới nhà chơi, bởi vì tôi chỉ muốn chăm sóc cả gia đình. Lúc đó xem ra tôi không thể đảm đương nổi, nhưng cuối cùng tôi đã làm được. Một mình tôi có thể chăm sóc hai đứa con nhỏ, tôi đã bắt đầu ngủ được và ăn được nhiều hơn. Tinh thần

cũng dần dần hồi phục. Một tuần sau cha tôi đến thăm tôi, ông phát hiện ra tôi vừa là quần áo vừa vui vẻ hát. Tôi cảm thấy rất hạnh phúc, vì tôi biết nỗ lực và tôi đã vượt qua. Đây quả thật là một bài học khó quên của tôi... Nếu như tình hình thật khó giải quyết, thì tốt nhất bạn hãy đối mặt với nó, bắt đầu đấu tranh với nó, nhất định không được lùi bước và né tránh nó.

Từ đó trở đi, tôi bắt mình làm việc, trong công việc tôi quên đi chính bản thân mình. Sau này, tôi luôn luôn ở bên các con và chúng tôi cùng sống một cuộc sống gia đình đoàn tụ. Tôi có đủ khả năng để sống vì những người thân yêu nhất của mình, trở thành một người mẹ mạnh mẽ, vui vẻ của các con. Tôi dành toàn bộ tinh thần, sức lực cho gia đình mình, con cái mình, chồng mình và lập kế hoạch cho các việc khác nữa, nhờ đó tôi không còn lo âu buồn phiền về bản thân mình nữa. Tôi không còn thời gian rảnh rỗi mà nghĩ về bản thân mình nữa, thế là điều kì diệu đã thực sự bắt đầu.

Sức khoẻ của tôi ngày một tốt hơn, ngay từ khi thức dậy lòng tôi đã tràn ngập niềm hạnh phúc, đó là niềm vui để bắt đầu một ngày mới, đó cũng là niềm vui của cuộc đời tôi. Đương nhiên cũng có một vài chuyện lo âu không thể tránh khỏi len lỏi vào cuộc đời, đặc biệt vào những lúc tôi mệt mỏi nhất, lúc đó tôi tự nhắc nhở mình rằng mình không cần phải hoảng loạn lên, cũng không phải vội vã bắt đầu. Dần dần, những thời khắc buồn rầu đó ngày một ít, thậm chí không còn xuất hiện nữa.

Cũng thời gian này của năm sau, tôi có một người chồng thành đạt, một gia đình hạnh phúc mà tôi có thể một ngày làm việc cật lực 16 tiếng đồng hồ để vun đắp cho nó, tôi còn có ba đứa con khoẻ mạnh, hoạt bát. Còn đối với bản thân, tôi có một cuộc sống thực sự bình yên.

28. Franklin đã vượt qua khó khăn bằng cách nào.

Câu chuyện này vốn trong một bức thư mà Franklin đã gửi cho Priestley. Khi đảm nhiệm chức giám đốc thư viện. Priestley đã viết thư xin thỉnh giáo Franklin. Và Franklin đã hồi âm, đây là đoạn trích trong bức thư đó.

Thưa ngài kính mến!

Liên quan đến vấn đề mà ngài đã đề cập, tôi không có cách nào giúp đỡ ngài lựa chọn quyết định, thế nhưng tôi có thể nói với ngài quyết định như thế nào. Mỗi khi có vấn đề khó khăn, vấn đề khó xử lý, chủ yếu vào lúc chúng ta suy nghĩ, trong lòng chúng ta không thể cùng một lúc chứa đựng hai vấn đề tương phản nhau.

Cũng có lúc, chúng ta nghĩ ra một lý do, nhưng chỉ một lúc sau chúng ta lại quên mất nó, bởi vậy, những thứ thực sự làm chúng ta lo âu là cảm giác không xác định kia.

Để tránh nảy sinh những vấn đề này, cách của tôi thường là dùng một đường kẻ để chia một tờ giấy thành hai nửa khác nhau. Một bên là những lý do chính diện còn một bên là những lý do phản diện. Trong ba bốn ngày liên tục như vậy, khi nghĩ tới vấn đề của bất cứ bên nào, tôi đều viết chúng ra giấy. Sau này, tôi sẽ đưa ra một tổng kết có tính toàn diện, nhờ đó tôi có thể đánh giá một cách công bằng cả hai hướng chính diện và phản diện. Nếu như phát hiện ra một lý do nào đó của cả hai bên tương đối giống nhau, tôi sẽ loại bỏ lý do đó; nếu một lý do tán đồng đối chọi với hai lý do phản đối, thì tôi sẽ loại bỏ cả ba lý do đó đi; nếu hai lý do phản đối đối chọi với ba lý do tán đồng thì tôi sẽ loại bỏ cả năm lý do đó đi. Như vậy, cuối cùng tôi có thể đưa ra một kết luận. Cần thêm hai ngày để suy nghĩ, chúng ta sẽ phát hiện đồng thời không cần phải thêm một nhân tố quan trọng nào nữa, tôi sẽ căn cứ theo tổng kết để đưa ra quyết định. Mặc dù cách này tương đối phức tạp và không thể chuẩn xác nhất được nhưng nhờ đó có thể đánh giá vừa đặc thù vừa tương hỗ, giúp tôi nhìn nhận sự việc một cách toàn diện và đưa ra một sự phán

xét tốt hơn, mà cũng không thể làm hồng việc được, trên thực tế, tôi có thể đạt được lợi ích từ phương pháp này.

Tôi thật lòng muốn bạn có thể đưa ra được những quyết định sáng suốt.

Tôi luôn là một người bạn trung thành.

Franklin

29. Tôi đã từng lo lắng mà không ăn một chút gì trong suốt 18 ngày.

Ba tháng trước, tôi đã từng lo lắng đến nỗi bốn ngày không hề chợp mắt và trong suốt 18 ngày liền không ăn được một chút gì vào bụng, thậm chí ngửi thấy mùi của thức ăn cũng không sao chịu nổi. Có lẽ không từ ngữ nào có thể miêu tả nỗi nỗi đau khổ trong lòng tôi, thậm chí tôi còn cho rằng sự tra tấn cực hình trong ngục tù cũng không thể nào bì nổi với sự đau khổ, giày vò trong lòng tôi lúc bấy giờ. Tôi cảm thấy mình không phải sắp bị tiêu diệt mà đang bị phát điên lên. Tôi hiểu rằng mình không thể tiếp tục sống như này được nữa.

Có một bước ngoặt trong cuộc đời tôi, nhờ có một người đã tặng tôi cuốn sách này. Trong suốt ba tháng, dường như tôi gấn bó thực sự với cuốn sách, tôi nghiên cứu kĩ lưỡng tỉ mỉ từng chương một, tôi cần phải nhanh chóng tìm ra lối thoát mới cho cuộc sống của mình. Cuối cùng có một sự thay đổi không thể phủ nhận được, đó là trạng thái tình cảm của tôi dần dần được ổn định trở lại, tôi bắt đầu có niềm tin vào tương lai. Tôi không thể nào chịu đựng được sự đấu tranh, giằng xé hàng ngày. Cho đến bây giờ tôi mới hiểu được điều đó; trước kia, thiếu chút nữa thì tôi đã phát điên thực sự, không phải vấn đề của ngày hôm nay làm tôi khổ sở, bất an mà là vấn đề của ngày hôm qua hoặc là nỗi lo sợ mơ hồ nào đó của tương lai.

Hiện tại, chỉ cần phát hiện ra một điều gì đó làm tôi lo lắng, tôi liền lập tức chấm dứt sự lo âu, và đi tìm một vài phương pháp trong cuốn sách này để mà vận dụng. Nếu như tôi phải căng thẳng bất an vì một công việc phải làm ngay trong ngày tôi sẽ bắt tay vào giải quyết vấn đề đó ngay, tự nhiên trong lòng tôi sẽ không còn sự lo sợ về nó ám ảnh nữa.

Một khi tôi đã biết đối mặt với những vấn đề trước kia đã từng bức tôi phát điên lên, thì giờ đây tôi cũng có thể bình tĩnh tìm cách thử vận dụng phương pháp ở phần một chương hai của cuốn sách này để giải quyết vấn đề. Trước tiên, tôi tự hỏi mình xem tình huống xấu nhất sẽ xảy ra là gì. Thứ hai, tôi nghĩ đến cách chấp nhận nó. Thứ ba, tôi tập trung tinh thần sức lực vào vấn đề đó, suy nghĩ xem điều gì trong đó có thể thay đổi được, còn nếu tôi không muốn chấp nhận nó, tôi sẽ dừng việc đang làm lại mà cầu nguyện:

Cầu xin Thượng đế ban cho con sự bình tĩnh

Để chấp nhận sự thật ở đời

Xin Người cho con lòng can đảm

Để thay đổi những chuyện có thể thay đổi được

Xin Người ban cho con khả năng để phân biệt chuyện gì con có thể thay đổi được và chuyện gì con phải biết chấp nhận.

Từ khi đọc được cuốn sách này, tôi đã biết hưởng thụ cuộc sống một cách mới mẻ, tươi vui.

Tôi không còn để cho sự lo lắng phá hoại cuộc đời tôi và sức khoẻ của tôi. Hiện nay một ngày tôi có thể ngủ 9 tiếng, tôi có thể thưởng thức hương vị của món ăn. Tôi đã xa đi được bóng đen trong cuộc đời để tôi tìm lại

niềm vui mà hưởng thụ thế giới tươi đẹp này. Tôi cảm ơn Thượng đế đã cho tôi có mặt trên đời và cuộc sống hạnh phúc trong thế giới tuyệt vời này.

Tôi muốn khuyên các bạn đọc cuốn sách này nhiều hơn, hãy đặt nó ở đầu giường, đọc đến đâu hãy đánh dấu nó lại. Hãy nghiên cứu nó, vận dụng nó. Bởi vì nó không chỉ là một cuốn sách giải trí thông thường mà nó còn là một kim chỉ nam cho cuộc sống của bạn.

Mục Lục

Trang

Lời nói đầu.....	5
PHẦN THỨ NHẤT: PHƯƠNG PHÁP	11
CƠ BẢN ĐỂ VƯỢT QUA NỖI ÂU LO	
Chương I: Sống hết mình cho ngày hôm nay . . .	12
Chương II: Những cách thức điều kì	26
để giải thoát khỏi nỗi buồn	
Chương III: Sự phiền muộn chính là	35
kẻ thù của chúng ta	
PHẦN THỨ HAI: NHỮNG KỸ NĂNG	49
CƠ BẢN ĐỂ PHÂN TÍCH NỖI ƯU PHIỀN	
Chương IV: Làm thế nào có thể phân tích	50
và giải quyết những vấn đề rắc rối	
Chương V: Làm thế nào để giảm bớt	60
một nửa áp lực công việc?	
PHẦN THỨ BA: CÁC PHƯƠNG PHÁP	66
GIÚP CHÚNG TA THOÁT KHỎI SỰ LO ÂU PHIỀN MUỘN	
Chương VI: Hãy luôn luôn làm việc	67

Chương VII: Đừng vì chuyện nhỏ	79
mà làm hỏng đại sự	
Chương VIII: Phương pháp để giải thoát	88
khỏi nỗi buồn phiền	
Chương IX: Chấp nhận thực tế	96
Chương X: Giới hạn lại nỗi buồn	110
Chương XI: Đừng dẫn vật mình	118
vì những chuyện đã qua	
PHẦN THỨ TƯ: CÁCH NUÔI DƯỠNG	125
MỘT TÂM HỒN BÌNH YÊN, AN LẠC	
Chương XII: Hãy luôn nghĩ về sự bình yên, . . .	126
lòng can đảm, sức khỏe và cả niềm hy vọng	
Chương XIII: Đừng nuôi hận thù	145
trong tim bạn	
Chương XIV: Hãy chấp nhận cuộc sống thực . . .	156
Chương XV: Hãy trân trọng những gì bạn có . . .	165
Chương XVI: Hãy là chính mình	174
Chương XVII: Bài học từ sự thất bại	184
Chương XVIII: Hãy đem lại niềm vui	195
cho người khác	
Chương XIX: Cầu nguyện	213

PHẦN THỨ NĂM: ĐỪNG BUỒN PHIỀN	238
VÌ NHỮNG LỜI CHỈ TRÍCH LÀM THẾ NÀO	
CÓ THỂ BÌNH THẢN TRƯỚC NHỮNG LỜI CHỈ TRÍCH	
Chương XX: Chỉ trích là che giấu lời Khen	239
Chương XXI: làm việc hết mình	244
tránh những lời chỉ trích	
Chương XXII: Hãy học cách	250
tự phê bình mình	
PHẦN THỨ SÁU: 6 PHƯƠNG PHÁP	257
ĐỂ GIỮ CHO TINH THẦN MẠNH MẼ	
Chương XXIII: Làm thế nào để tránh	259
được sự Mệt mỏi	
Chương XXIV: Vì sao bạn mệt mỏi?	266
Làm gì để tránh mệt mỏi	
Chương XXV: Tránh được mệt mỏi	272
giữ mãi tuổi thanh xuân	
Chương XXVI: Thói quen giúp bạn	279
tránh được mệt mỏi	
Chương XXVII: Làm thế nào có thể	285
xua đi nỗi buồn	
Chương XXVIII: Đừng để mất ngủ vì lo lắng	295
PHẦN THỨ BẢY: NHỮNG CÂU CHUYỆN	303
CÓ THẬT GIÚP BẠN VƯỢT QUA NỖI BUỒN	

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HỌC
18 - Nguyễn Trường tộ - Ba Đình - Hà Nội
Điện thoại: 8294684 - 8294685
Fax: 04.8294781

BỎ GÁNH LO Đİ

MÀ VUI SỐNG

DALE CARNEGIE

Trương Thu Hương - Minh Đức dịch

*

Chịu trách nhiệm xuất bản

NGUYỄN CỪ

Biên tập	: BAN BIÊN TẬP
Trình bày bìa	: NS.MINH LAM DESIGN
Trình bày	: KIỀU THƯƠNG
Sửa bản in	: HƯƠNG GIANG

In 1000°, khổ 13.5 x 20.5cm. Tại Công Ty CP In và TM Á Phi
Giấy phép XB số: 813 - 2007/CXB/22 - 174/VH
In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2008

DALE CARNEGIE

QUYỂN SÁCH LÀM THAY ĐỔI CUỘC ĐỜI BẠN

Với hơn 6 triệu bản phát hành Carnegie đã giúp hàng triệu độc giả vượt qua nỗi phiền muộn và lo âu mà bạn đọc thông qua đó áp dụng cả đời



- Loại bỏ nhanh chóng những gì cần lo lắng
- Giảm mối lo lắng về tài chính
- Kích thích và phát huy sở trường của bạn
- Giảm bớt những phiền toái hàng ngày
- Giúp bạn hiểu rõ bản thân mình hơn

Những lời khuyên của Carnegie giúp bạn vượt qua được những khó khăn hàng ngày và lấy lại thăng bằng trong cuộc sống với những phương pháp dễ hiểu, dễ áp dụng. Vậy bạn hãy vận dụng nó ngay từ hôm nay nhé.



PHÁT HÀNH TẠI NHÀ SÁCH MINH LÂM
92E LÝ THƯỜNG KIỆT. ĐT: 9.427.393. FAX: 9.427.407

