

## MỤC LỤC

Đắc nhất nhất quá nhất nhất.....	2
Một cách thần hiệu để giải quyết những tình thế rắc rối.....	12
Giết ta bằng cái ưu sầu .....	20
Làm sao phân tích và giải quyết những vấn đề rắc rối .....	30
Làm sao trừ được 50 phần trăm nỗi lo lắng về công việc làm ăn của chúng ta?.....	35
Chín lời khuyên để đọc cuốn sách này cho có lợi nhiều hơn .....	40
Diệt tận ưu phiền đi, đừng để nó diệt ta .....	41
Khuyên ai chớ có ngồi rồi.....	45
Đòi người ngán lắm, ai ơi!.....	50
Một định lệ diệt được nhiều nỗi lo lắng.....	57
Đã không tránh được thì nhận đi.....	64
"Tốt" lo lại .....	74
Đừng mất công cửa vụn mặt cửa.....	80
Ngày hôm nay .....	91

---

Thầy cách luyện tinh thần để được thoải mái và hoan hỉ .....	94
Hiềm thù rất tai hại và bắt ta trả một giá rất đắt.....	98

## ĐẶC NHẤT NHẤT QUÁ NHẤT NHẤT

Mùa xuân năm 1871, một thành niên may mắn đọc được một câu văn ảnh hưởng sâu xa tới tương lai của chàng. Hồi ấy còn là sinh viên y khoa ở trường Montreal, chàng lo đủ thứ: lo thi ra cho đậu, đậu rồi sẽ làm gì, làm ở đâu, sắp cho có đủ thân chủ, kiếm cho đủ ăn? Nhờ câu văn đọc được trong sách của Thomas Carlyle mà chàng trở nên một ý sẽ có danh nhất thời đó. Chính chàng đã tổ chức trường y khoa tại Đại học Oxford, một danh dự cao nhất trong y giới Anh. Về sau chàng lại được Anh hoàng phong tước và khi mất người ta viết hai cuốn sách dày 1.466 trang để kể lại thuở sanh hình. Tên chàng là William Osler. Còn câu văn mà chàng đọc được mùa xuân năm 1871, câu văn đã giúp chàng quảng được gánh lo trong đời chàng là: "Những công việc ở ngày trước mặt ta phải coi là quan trọng nhất, và đừng bận tâm tới những công việc còn mờ mờ từ xa".

Bốn mươi hai năm sau, một đêm xuân ấm áp, trong khi trăm bông đua nở giữa sân trường, William Osler diễn thuyết trước sinh viên Đại học Yale đã nói rằng, thiên hạ đã lắm khi bảo một người như ông, làm giáo ư tại bốn trường đại học và viết một cuốn sách nổi danh, tất phải có "bộ óc dị thường". Vì những người thân của ông biết rõ "óc ông vào hạng tầm thường nhất".

Vậy thì bí quyết thành công của ông ở đâu? Ông đáp lại bí quyết đó ở chỗ ông biết "chia đời sống ra từng ngăn, cách biệt hẳn nhau, mỗi ngăn một ngày". ý ông muốn nói gì vậy? Vài tháng trước buổi diễn thuyết ở Yale, ông đã đáp một chiếc tàu biển lớn, vượt Đại Tây Dương. Trên chiếc tàu đó, ông thấy người thuyền trưởng, đứng ở

cầu thang, chỉ nhận vào một cái nút mà làm chạy một cái máy, tức thì ngăn thiệt kín những bộ phận chánh trong tàu, không cho phần này thông qua phần khác, ví dụ vì tai nạn nước có tràn vào cũng không đấm tàu được. Rồi ông nói tiếp với các sinh viên: "Cơ thể chúng ta là một bộ máy kỳ dị hơn chiếc tàu đó nữa. Tôi khuyên các anh tập cách điều khiển bộ máy đó để sống ngày nào riêng biệt ngày ấy: đó là cách chắc chắn nhất để yên ổn trong cuộc viễn hành.

Nhận một nút đi rồi nghe, trong mỗi đoạn đời, chiếc cửa sắt sập lại, ngăn hiện tại với quá khứ. Quá khứ đã chết, đừng cho nó sống lại nữa. Nhận một cái nút khác và đóng kín cửa sắt của tương lai lại, cái tương lai nó chưa sanh. Như vậy các anh được yên ổn-yên ổn trong ngày hôm nay!.. Đóng quá khứ lại! Để cho quá khứ đã chết rồi tự chôn nó... Đóng những hôm qua lại, chúng đã bước mau về cõi chết. Để cho gánh nặng của ngày mai đè lên vào gánh nặng hôm qua và hôm nay. Sự phung phí năng lực, nổi ưu tư sẽ làm cho ta lảo đảo, nếu ta cứ lo lắng về tương lai... Vậy đóng kỹ những bức vách trước và sau đi, và luyện lấy tập quán "Đắc nhất nhật quá nhật nhất".

Như vậy có phải bác sĩ Osler muôn khuyên ta đừng nên gắng sức một chút nào để sửa soạn ngày mai không?. Không. Không khi nào. Trong đoạn cuối bài diễn văn đó, ông nói rằng, cách hay hơn hết và độc nhất để sửa soạn ngày mai là đem tất cả thông minh, hăng hái của ta tập trung vào công việc hôm nay.

Hồi xưa, một triết gia, túi không có một xu, thơ thẩn trong một miền núi đá mà dân cứ sống rất vất vả. Một hôm, nhân thấy một đám đông quây quần chung quanh mình, trên một ngọn đồi, ông bèn đọc một diễn văn mà nhân loại đã trích lục nhiều hơn hết từ trước tới giờ. Trong diễn văn có câu này được lưu truyền muôn thuở: "Đừng lo tới ngày mai vì ngày mai ta phải lo tới công việc của ngày mai. Ta chỉ lo tới hôm nay thôi cũng đủ khổ.

Tôi xin nhắc bạn: Câu đó khuyên đừng "lo" tới ngày mai chứ không phải là đừng "nghĩ". Bạn cứ nghĩ tới ngày mai, cứ cẩn thận suy nghĩ, dự tính, sửa soạn đi, nhưng đừng lo lắng gì hết. Trong chiến tranh vừa rồi, các nhà chỉ huy tối cao của quân đội ta

luôn luôn dự tính cho ngày mai và cả những ngày còn xa hơn nữa, nhưng họ không bao giờ vì vậy mà ưu tư cả.

Đô đốc E.J.King chỉ huy hải quân Huê Kỳ nói: "Tôi đã đưa những khí giới tốt nhất cho những quân tài cán nhất và đã giao phó sứ mạng cho họ trong lúc tiện nghi nhất. Đó, tôi chỉ làm được có vậy thôi". Đô đốc tiếp: "Một chiếc tàu bị đắm, tôi không thể cứu nó được. Dùng thì giờ của tôi để tính công việc sắp tới, ích lợi nhiều hơn là ưu phiền về những lỗi lầm hôm qua. Và lại nếu tôi nghĩ tới chuyện cũ hoài, chắc tôi không thể sống lâu".

Trong thời loạn cũng như thời bình, khéo suy với vụng suy chỉ khác nhau ở chỗ này: khéo suy là nghĩ kỹ về nhân quả rồi hành động một cách hợp lý, hữu ích; còn vụng suy chỉ làm cho thần kinh ta căng thẳng và suy nhược thôi.

Mới rồi tôi được cái hân hạnh phỏng vấn ông Arthur Sulzberger, chủ bút một tờ báo nổi danh nhất thế giới, tờ "Nữ ước nhật báo". Ông nói với tôi rằng khi chiến tranh thứ nhì bùng lên ở Âu Châu, ông gần như chết điếng, lo về tương lai đến nỗi mất ngủ. Nửa đêm ông thường tỉnh giấc, nhìn bóng trong gương rồi lấy bút, sọn tự vẽ mặt ông. Ông không biết chút gì về môn hội họa hết, nhưng ông cứ vẽ càn cho óc khỏi phải lo lắng.

Một thanh niên Mỹ đang từng chinh lên bên Châu Âu cũng vậy. Chàng tên là Ten Bengermينو bị lo lắng giày vò tới nỗi thần kinh suy nhược nặng.

Chàng viết: "Tháng tư năm 1945, vì quá lo nghĩ, tôi mắc một chứng bệnh ruột, đau đớn vô cùng. Nếu chiến tranh không kết liễu ngay lúc đó thì chắc là tôi nguy rồi. Tôi mõi mết quá lẽ. Lúc đó tôi làm hạ sĩ quan ở bộ binh, đội thứ 94. Công việc của tôi là ghi tên những người hoặc tử trận, hoặc mất tích, hoặc nằm nhà thương. Tôi phải thu những đồ dùng của họ để gửi về cho thân nhân họ, vì người ta trọng những kỷ niệm đó lắm. Tôi luôn luôn sợ vì lúng túng mà rồi lẫn lộn đáng tiếc chẳng. Tôi lo lắng không biết có làm tròn phận sự không, có sống sót để về ôm đứa con một hay không- đứa con mới 6 tháng mà tôi chưa được biết mặt. Tôi lo lắng mết nhọc đến mức mất 17 ki lô. Tôi hoảng hốt gần hoá điên. Tôi ngó tay tôi chỉ thấy còn da

với xương. Nghĩ tới khi về nhà, thân hình tiền tuy mà sợ, khóc lóc như con nít. Tâm hồn bị rung động quá chừng, nên mỗi khi ngồi một mình là nước mắt tràn ra.

Có một hồi, ít lâu sau trận Bulge, tôi khóc nhiều quá, không còn hy vọng gì tinh thần sẽ thư thái như xưa nữa. Sau cùng, tôi phải vào nằm nhà thương. Vị bác sĩ săn sóc tôi chỉ khuyên có vài lời mà thay đổi hẳn đời tôi. Sau khi đã khám kỹ cơ thể tôi, ông nhận ra rằng bệnh tôi thuộc bệnh thần kinh. "Này anh Ted, anh nên coi đời của anh như cái đồng hồ cát. Anh biết rằng phần trên đồng hồ đó có đựng hàng ngàn hạt cát. Và những hạt cát ấy, đều lần lần liên tiếp nhau, chui qua cái cổ nhỏ giữa để rớt xuống phần dưới. Không có cách gì cho nhiều hạt cát chui cùng một lúc được, trừ phi là đập đồng hồ ra. Hết thấy bọn chúng ta đều như chiếc đồng hồ ấy. Buổi sáng, thức dậy, ta có hàng trăm công việc phải làm trong nội ngày. Nhưng nếu chúng ta không làm từng việc một, chậm chạp, đều đều như những hạt cát chui qua cái cổ đồng hồ kia thì chắc chắn là cơ thể và tinh thần ta hư hại mất".

"Tôi đã theo triết lý đó từ ngày ấy. Mỗi lần chỉ có một hạt cát xuống thôi... Mỗi lần chỉ làm một việc thôi. Lời khuyên đó đã cứu thể chất và tinh thần tôi trong hồi chiến tranh, mà bây giờ còn giúp tôi trong công việc làm ăn nữa. Tôi là một viên kiểm soát số hàng dự trữ của một công ty ở Baltimore. Tôi thấy trong nghề buôn cũng có những khó khăn y như trong hồi chiến tranh: có cả chục công việc phải làm tức thì mà thời giờ rất hẹp. Nào lo làm những giấy tờ mới, lo tính toán số dự trữ mới, nào lo những thay đổi địa chỉ, lo mở thêm hoặc đóng đóng bớt những chi nhánh.v.v. Nhưng tôi không nóng nảy và luôn luôn nhớ lời khuyên của bác sĩ: "Mỗi lần chỉ có một hạt cát xuống thôi. Mỗi lần chỉ làm một việc thôi". Tôi tự nhắc đi nhắc lại câu đó và làm việc một cách rất hiệu quả, không hoảng hốt hay có cảm giác ruột rối như tơ vò nó làm cho tôi chết dở ở mặt trận khi xưa nữa".

Một trong những tình trạng ghê ghớm nhất của đời sống bây giờ là một nửa số bệnh nhân điều trị tại các nhà thương là những

người mắc bệnh thần kinh hay loạn óc. Họ bị đè bẹp dưới sức nặng của những lo lắng về quá khứ lẫn với tương lai. Mà đại đa số những bệnh nhân đó đều có thể khoẻ mạnh, đi đứng như thường, ngay từ hôm nay sống một đời sung sướng, hay hơn nữa, một đời hữu ích nếu họ chịu nghe lời khuyên của Wiliam Osler: "Chia đời sống thành từng ngăn, cách biệt hẳn nhau, mỗi ngăn là một ngày".

Bạn và tôi, ngay trong lúc này đây, chúng ta đứng tại chỗ hau cái vô tận gặp nhau: cái dĩ vãng mênh mông có từ thời khai thiên lập địa và cái tương lai nó bắt đầu từ tiếng cuối cùng mà tôi mới thốt. Chúng ta không thể sống trong cả hai cái vô tận đó được, dù chỉ là trong một phần giây. Mà hễ rắng cái vô tận đó thì ta sẽ làm hai cho tinh thần và thể chất của ta liền. Vậy chúng ta hãy chịu sống trong hiện tại vì ta chỉ có thể sống được trong hiện tại thôi.

Robert Louis Stevenson nói: "Bất kỳ ai cũng có thể làm công việc hàng ngày của mình được, dù công việc đó nặng nhọc tới bực nào đi nữa. Bất kỳ ai cũng có thể sống một cách êm đềm, trong sạch, kiên nhẫn, đầy tình thương chan chứa trong lòng, từ mặt trời mọc cho tới khi mặt trời lặn. Đó, ý nghĩ của cuộc đời như vậy".

Phải, đời chỉ đời hỏi ta có bấy nhiêu thôi. Nhưng bà E.K.Shields ở Michigan lại thất vọng tới nỗi muốn tự tử, trước khi học được cách sống từng ngày một. Bà kể với tôi: "Năm 1937 nhà tôi mất, tôi đau đớn thất vọng lắm và gia tư gần như khánh kiệt. Tôi viết thư xin việc ông chủ cũ của tôi là ông Leo Roach ở Công ty Roach-Fowler và được cử làm lại việc cũ. Hồi xưa, tôi đã bán sách cho các trường tỉnh và trường làng để kiếm ăn. Hai năm trước tôi bán trước tôi bán chiếc xe hơi để lo thuốc thang cho nhà tôi. Nhưng tôi cũng ráng thu nhặt tiền nong để mua dài hạn một chiếc xe cũ rồi chở sách đi bán. Tôi tưởng trở về nghề cũ như vậy sẽ bớt ưu phiền, tinh thần sẽ phấn khởi lên được; song tôi gần như không chịu nổi cảnh thui thủi một mình trên đường và trong quán trọ. Miền tôi bán sách dân tình nghèo khổ, ít người mua cho nên số lời không đủ để trả tiền xe.

Mùa xuân năm 1938, tôi đến bán ở gần Versailles. ở đây trường học nghèo, đường xấu, tôi thấy cô đơn, thất vọng đến nỗi có lần muốn tự tử, cho rằng không sao thành công được hết. Mà cũng phải, làm sao đủ sống được? Mỗi buổi sáng khi tỉnh dậy, nghĩ tới nỗi phấn đấu

với đời, tôi lo sợ đủ thứ: Sợ không trả nổi tiền xe: sợ không trả nổi tiền phòng, không kiếm đủ ăn, sợ rồi sẽ đau ốm không có tiền uống thuốc. Nhưng may có hai điều làm cho tôi không tự tử là nếu tôi chết thì các em tôi sẽ khổ lắm và tôi không có đủ tiền để lại cho họ làm ma tôi.

Rồi một hôm ngẫu nhiên tôi đọc một bài báo nó kéo tôi ra khỏi cảnh thất vọng và khiến tôi đủ can đảm để sống. Tôi sẽ suốt đời mang ơn tác giả bài đó, người viết câu này: "Đối với một đại nhân thì một ngày mới là một đời sống mới". Tôi đánh máy lại câu ấy rồi dán lên tấm kính che mưa trong xe tôi, để trong khi cầm lái, lúc nào tôi cũng phải ngó tới. Từ đó, tôi thấy chỉ sống từng ngày một thì đời sống không khó khăn gì cả. Tôi tập quên đi dĩ vãng và không nghĩ tới tương lai nữa. Mỗi buổi sáng tôi tự nhủ: "Ngày hôm nay là một đời sống mới". Nhờ vậy tôi thắng được nỗi lo sợ cảnh cô đơn, hăng hái và yêu đời. Bây giờ tôi biết rằng ta chỉ sống được nội ngày hôm nay thôi, không sống được thời dĩ vãng và tương lai và "Đối với một đại nhân thì một ngày mới là một đời sống mới".

Bạn có biết tác giả của những câu thơ này là ai không?

"Ai kia sung sướng suốt đời

Vững lòng nói được "Của tôi ngày này"

Ngày mai, mặc kệ: mai ngày

Vì tôi đã sống hôm nay, đủ rồi".

ý thơ có vẻ mới lắm, phải không bạn? Vậy mà câu đó thi hào Horace đã viết 30 năm trước Thiên Chúa giáng sinh đấy. Một trong những điều bi đát nhất là loài người có tánh muốn đẩy bỏ đời sống hiện đại đi. Hết thấy chúng ta đều mơ mộng những vườn hồng diễm ảo ở chân trời thăm thẳm mà không chịu thưởng thức những bông hoa nở kề ngay bên cửa sổ.

Tại sao chúng ta điên như vậy? Điên một cách thâm thúy như vậy? Stephen Leacock viết: "Lạ lùng thay cái chuỗi đời của ta. Con nít thì nói: "Ước gì tôi lớn thêm được vài tuổi nữa". Nhưng khi lớn vài



tuổi rồi thì sao? Thì lại nói: "Ước gì tôi tới tuổi trưởng thành". Và khi tới tuổi trưởng thành lại nói: "Ước gì tôi lập gia đình rồi ở riêng". Nhưng khi thành gia rồi thì làm sao nữa? Thì lời ước lại đổi làm: "Ước gì ta già được nghỉ ngơi". Và khi được nghỉ ngơi rồi thì lại thương tiếc quãng đời đã qua, và thấy như có cơn gió lạnh thổi qua quãng đời đó. Lúc ấy đã gần xuống lỗ rồi, còn hưởng được gì nữa. Khi ta biết được rằng đời sống ở trong hiện tại, ở trong từng ngày một, thì đã trễ quá rồi mà".

Ông Edward S.Evans gần tự huỷ đời ông cho tới khi ông học được rằng: "Đời sống ở trong hiện tại, ở trong ngày đang sống, trong giờ đang sống". Sinh trong một gia đình nghèo, nghề đầu tiên của ông là bán báo, rồi làm công cho một tiệm tạp hoá. Sau ông giúp việc trong thư viện, để nuôi một gia đình 7 người. Lương ít mà không dám bỏ sở. Sau 8 năm do dự, ông mới quyết định tạo lại cuộc đời. Mới ra với số vốn là 55 mỹ kim mượn của bạn, ông phát đạt ngay và mỗi năm kiếm được 20.000 mỹ kim. Rồi thì ông gặp một chuyện rủi, tai hại đến nỗi giết ông được. Ông cho một người bạn cho vay một số tiền lớn và người bạn đó vỡ nợ. Rồi hoạ vô đơn chí: nhà ngana hàng ông gửi tiền cũng vỡ nợ. Sự nghiệp tiêu tan hết, ông còn mắc thêm món nợ 16.000 mỹ kim nữa. Đau đơn quá, ông không chịu nổi. Ông nói: "Tôi ăn không được, ngủ không được. Tôi đau một chứng kỳ dị mà nguyên nhân chỉ là ưu phiền chứ không có chi khác. Một hôm đương đi, tôi té xỉu trên lề. Từ lúc đó tôi không cất chân được nữa. Tôi phải nằm liệt giường, mọt mọt đầy mình. Những mọt đó sưng mà không vỡ, sau cùng bác sĩ nói với tôi rằng tôi chỉ sống được hai tuần nữa thôi. Tôi lo sợ lắm, viết di chúc rồi nằm đợi chết. Từ lúc đó, tôi hết phải lo lắng, phấn đấu nữa. Tôi bỏ tuốt cả, nghỉ ngơi rồi thì, vì yêu trí đợi chết, tôi ngủ được. Đã hàng tuần trước đây, chưa bao giờ tôi ngủ được luôn hai giờ, nhưng lúc ấy biết chắc sẽ giữ sạch nợ đời, ngủ li bì như một em bé. Hết lo thì thôi tôi cũng hết mệt, ăn được và lên cân.

Vài tuần sau, tôi chống nạng đi được. Rồi sau sáu tuần tôi đi làm lại. Trước kia tôi kiếm 20.000 mỹ kim một năm, bây giờ kiếm được mỗi tuần 30 mỹ kim mà tôi thấy hài lòng.

Tôi đã học được một bài học mới, không còn lo lắng, không còn tiếc thời phong lưu trước, không lo về tương lai nữa. Tôi đem hết thời giờ, nghị lực và hăng hái để làm nghề mới của tôi“.

Thế rồi ông Edward S.Evans lại lên như điều. Chỉ trong vài năm được làm hội trưởng Công ty. Những chứng khoán của Công ty ông, được Sở Hối đoái Nữ Ước cho là có giá trị. Cho đến năm 1945, ông mất thì đã là một trong những nhà doanh nghiệp mau phát đạt nhất ở Mỹ. Nếu bạn ngồi bán máy bay tới Greenland, phi cơ của bạn có thể đáp xuống phi trường Evans, một phi trường mang tên ông. Ta phải kết luận rằng: Chắc chắn không khi nào ông Edward S.Evens được hưởng cái thú thành công như vậy, nếu ông không biết đượng diệt ưu tư, nếu ông đã không học được cách chia đời sống ra từng ngày một, ngày này cách ngày khác biệt hẳn với ngày khác.

Năm trăm năm trước khi Thiên Chúa giáng sinh, triết gia Hy Lạp Heraclite bảo đệ tử rằng: "Mọi vật đều thay đổi. Các đệ tử không tắm hai lần trên một khúc sông". Vì sông đó cũng vậy. Đời sống là một cuộc biến đổi không ngừng. Chúng ta chỉ chắc chắn một điều là ta đang sống trong hiện tại. Thế thì tại sao lại nằng nặc đòi giải quyết những vấn đề về tương lai, để làm phai mờ cái đẹp của hiện tại? Tương lai còn bị bao phủ trong những biến dịch không ngừng, nhữn biến dịch mà không ai đoán trước được kia mà! Người La Mã hồi xưa cũng có một tiếng để diễn ý đó. Thiệt ra là hai tiếng "Carpe diem" nghĩa là "Vui ngày hôm nay đi". Phải nắm lấy ngày hôm nay và tận hưởng cái thú của nó đi.

Ông John Ruskin đặt trên bàn giấy của ông một phiến đá nhỏ trên đó có khắc hai chữ: "Hôm nay". Tôi không có phiến đá kia trên bàn, nhưng tôi có một bài thơ dán trên tấm gương trong phòng tắm để mỗi buổi sáng tôi thấy một lần, khi cạo râu. Bài thơ đó là nhà soạn kịch trú danh ở Ấn Độ là ông Kalidasa làm và ông William Osler chép lại, luôn luôn để trên bàn giấy ông:

### Chào Bình Minh

"Hãy chăm chú vào ngày hôm nay,

Vì nó là đời sống, chính là sự sống của đời sống...  
Nó tuy ngăn ngại  
Nhưng chứa tất cả chân lý về đời ta  
Sự sung sướng khi tiến phát,  
Sự vẻ vang của hành động,  
Sự rục rờ của thành công.  
Vì hôm qua chỉ là một giấc mộng,  
Vì ngày mai chỉ là một ảo tưởng.  
Nhưng hôm nay, nếu sống đầy đủ, ta sẽ thấy  
hôm qua là một giấc mộng êm đềm.  
Và ngày mai là hình ảnh của hy vọng.  
Vậy ta hãy chăm chú kỹ vào hôm nay!  
Lời chào bình minh của tôi là vậy đó.

## ***MỘT CÁCH THẦN HIỆU ĐỂ GIẢI QUYẾT NHỮNG TÌNH THẾ RẮC RỐI***

Bạn muốn biết một phương pháp chắc chắn để giải quyết những tình thế rắc rối - một thuật mà bạn có thể dùng ngay bây giờ, trước khi đọc những chương sau.

Vậy xin bạn để tôi kể phương pháp mà ông Willis H. Carrier đã tìm được.

Ông là một kỹ sư, tiếng tăm lừng lẫy, đã sáng tạo ra kỹ nghệ điều hoà không khí và hiện nay đứng đầu nghiệp đoàn Carrier ở Syracuse. Phương pháp đó là một trong những thuật khéo nhất mà tôi được biết, để giải quyết những vấn đề rắc rối. Chính ông Carrier đã dạy tôi bữa cơm trưa dùng với ông tại câu lạc bộ kỹ sư ở Nữ Ước. Ông nói: "Còn trẻ, tôi giúp việc Công ty luyện kim Buffalo ở Nữ Ước. Người ta giao cho tôi sáng tạo một máy lọc hơi dùng trong một nhà máy lớn Crystal City, tại Missouri. Công việc đó tốn hàng vạn mỹ kim có mục đích lọc hơi trong lò hết chất dơ, rồi dùng hơi đó để đốt thay than mà không hại cho máy. Phương pháp lọc hơi đó còn mới mẻ, từ trước mới thí nghiệm có một lần và trong điều kiện không thuận tiện lắm. Kho tôi bắt tay vào việc ở Crystal City thì nhữn trở lực bất ngờ mới hiện ra. Cái máy tôi tạo ra chạy cũng được, nhưng không hoàn mỹ đúng với lời tôi cam kết.

Khi sự thất bại ấy đã hiển nhiên, tôi choáng váng gân như có kẻ nào đập mạnh vào đầu tôi vậy. Bao tử và ruột tôi như quặn lại. Tôi lo lắng tới nỗi mất ngủ trong một thời gian dài.

Sau cùng lương tri nhắc tôi rằng lo lắng như vậy vô ích, và tôi kiếm ra một phương pháp để giải sự ưu tư đó. Phương pháp ấy đã đem cho tôi một kết quả thần diệu và trên 30 năm nay tôi dùng để diệt lo. Nó giản dị vô cùng và ai cũng áp dụng được. Có ba giai đoạn:

*Giai đoạn thứ nhất:*

Tôi can đảm phân tích tình thế một cách ngay thẳng và tự hỏi nếu thất bại thì kết quả tai hại nhất sẽ ra sao? Không ai bỏ tù hoặc bắn tôi mà sợ. Điều đó thì chắc chắn. Có lẽ tôi sẽ mất việc, và cũng có lẽ hãng sẽ gỡ bỏ bộ máy của tôi đi và như vậy cái vốn hai vạn mỹ kim mà Công ty đã bỏ vào việc đó sẽ tan ra khói.

*Giai đoạn thứ nhì:*

Sau khi đã nghĩ tới những kết quả tai hại nhất có thể xảy ra được đó, tôi nhất quyết đành lòng nhận nó, nếu cần. Tôi tự nhủ: "Sự thất bại đó là một vố đập vào danh tiếng ta và có thể làm cho ta mất việc. Nhưng dầu việc này mất, ta vẫn có thể kiếm được việc khác thì đã lấy gì làm tai hại cho lắm? Còn về phần các ông chủ của tôi, thì họ sẽ nhận thấy rằng Công ty chỉ là đương thí nghiệm một phương pháp mới để tẩy hơi. Thí nghiệm ấy làm tốn cho họ 20.000 mỹ kim, song họ có thể chịu đựng được sự lỗ lãi đó. Họ sẽ tính vào quỹ nghiên cứu vì đã nói, đây chỉ là một cuộc thí nghiệm".

Sau khi đã xét được những kết quả tai hại nhất có thể xảy ra, và đành lòng nhận nó, nếu cần, tôi cảm thấy một điều cực kỳ quan trọng: là tức thì tinh thần tôi lại thành thoi, bình tĩnh như xưa vậy.

*Giai đoạn thứ ba:*

Từ lúc ấy, tôi bình tĩnh dùng hết thời giờ và nghị lực để kiếm cách giảm bớt cái hại của những kết quả mà tôi đã cam lòng chịu nhận.

Tôi ráng tìm cách cho bớt lỗ. Thí nghiệm nhiều lần và sau cùng thấy chắc chắn rằng nếu chịu bỏ thêm chừng 5.000 mỹ kim nữa

để cải tạo một bộ phận thì máy của chúng tôi sẽ hoàn toàn. Chúng tôi làm đúng như vậy, và ... hãng chúng tôi chẳng những đã khỏi lỗ hai vạn mỹ kim mà còn được vạn rưỡi mỹ kim là khác.

Tôi tin chắc rằng không bao giờ tôi nghĩ ra được cách cải tạo đó nếu tôi cứ rối rắm như trước. Vì sự lo lắng có cái kếu quả khốc hại là làm cho ta mất khả năng tập trung tư tưởng. Khi ta lo, óc ta luôn luôn chuyển từ ý này qua ý khác, và cố nhiên ta mất hẳn năng lực quyết định. Trái lại khi chúng ta can đảm nhìn thẳng vào những kết quả khốc hại và đnàh lòng chịu nhận nó, thì lập tức ta bỏ ngay được hết những nỗi lo lắng tưởng tượng để tự đặt ta vào một tình trạng khách quan có thể giúp ta tập trung hết tư tưởng vào vấn đề mà ta đang giải quyết.

Chuyện tôi vừa kể xảy ra từ lâu rồi. Nhưng phương pháp ấy đã có kết quả mỹ mãn tới nỗi từ đây tới nay tôi luôn luôn dùng nó và nhờ nó mà đời tôi gần như không còn biết lo là gì nữa“. Nay xét về tâm lý thì vì đâu mà phương pháp của ông H. Carrier lại quý báu và có kết quả thần hiệu như vậy?

Có phải chỉ vì nó kéo theo ta qua khỏi một đám sương mù mà trong đó ta đang dò dẫm? Nó đặt chân ta trên một khu đất vững chắc. Ta biết rõ ta hiện đứng đâu. Khi ta không có một căn bản chắc chắn, thì sao có thể hy vọng tính toán, suy nghĩ kỹ về một vấn đề được?

Giáo sư William James, người sáng lập ra hoa tâm lý thực hành, đã mất 38 năm rồi, nhưng nếu bây giờ ông còn sống mà được nghe nói tới phương pháp đó thì chắc ông cũng nhiệt liệt hoan nghênh. Tại sao tôi biết như vậy? Vì chính ông đã khuyên học sinh của ông: "An tâm nhận cảnh ngộ ấy đi" vì "nếu ta bằng lòng chịu nhận sự đã xảy ra, ấy là bước đầu đi tới sự thắng những tai hại trong bất kỳ biến cố nào“.

Ông Lin Yutang trong một cuốn sách được rất nhiều người đọc: "Sự quan trọng của cuộc sống“, cũng nghĩ như vậy. Triết gia Trung

Quốc nói: "Nhận chân sự chẳng may nhất đã xảy ra là tìm được sự bình tĩnh chân thiết trong tâm hồn rồi".

Xét về tâm lý, tôi tưởng khi nhận như vậy, nghị lực của ta không bị trói buộc nữa.

Mà chính vậy! Khi ta đã chịu nhận sự chẳng may nhất thì ta có còn để mất nữa đâu, và như vậy tức là tự đặt vào một tình thế chỉ có lợi mà vô hại. Ông H.Carrier nói: "Khi tôi ngó thẳng vào sự chẳng may nhất, tức thì tôi tìm lại được sự bình tĩnh đã mất trong những ngày trước; từ đó tôi suy nghĩ được".

Có lý lắm, phải không bạn? Vậy mà có cả triệu người quay cuồng lo lắng làm hại đời mình, vì họ không chịu nhận sự chẳng may nhất, không ráng chịu cải thiện tình thế, không vớt vát những vật còn chưa chìm trong khi thuyền đắm. Đáng lẽ gây dựng lại sản nghiệp của họ, họ lại đâm ra "gây lộn một cách chua chát và kịch liệt với số phận" khiến cho đời phải tăng thêm số người mắc bệnh chán đời.

Chắc các bạn muốn biết thêm một người khác đã áp dụng định thức thần diệu của H. Carrier ra sao? Xin bạn nghe câu chuyện của một người chủ hãng bán dầu xăng ở Niu Ước, trước kia có theo học lớp giảng của tôi:

"Tôi bị tống tiền! Tôi vẫn không tin có thể xảy ra như vậy được. Tôi vẫn không tin rằng xã hội này lại có thể xảy ra chuyện y như trên màn ảnh đó được. Nhưng chuyện xảy ra thiệt. Công ty dầu xăng mà tôi làm chủ có một số xe và một số tàu xế chuyên đi giao hàng. Lúc đó vì chiến tranh, dầu xăng bị hạn chế gắt và người ta chỉ giao cho chúng tôi vừa đủ số xăng để phân phát cho khách hàng thôi. Hình như có vài người tài xế của chúng ta ăn bớt- mà tôi không hay- số xăng phải giao cho các thân chủ để bán lại cho các "khách hàng" chợ đen của họ.

Tôi không hề để ý tới những sự gian lận đó mãi cho tới hôm có một người lại thăm tôi tự xưng là Thanh tra của chính phủ và đòi tôi một số tiền trà nước. Hắn nói hắn có đủ tài liệu, bằng cứ về hành động bất lương của bọn tài xế của tôi và nếu không chịu đút lót hắn sẽ tố những tài liệu đó sang Biện lý cuộc. Tôi biết chắc riêng tôi, tôi

không phải lo gì hết. Nhưng tôi cũng lại biết rằng theo luật thì hẳn tôi phải chịu trách nhiệm về hành động của người làm công. Hơn nữa, nếu việc đó đưa ra toà, và đăng trên mặt báo thì sẽ tai hại cho Công ty không ít. Mà tôi lấy làm vinh dự về Công ty của chúng tôi lắm; vì chính ông thân tôi đã sáng lập ra nó từ 24 năm trước. Tôi lo lắng tới nỗi hoá đau, mất ăn, mất ngủ ba ngày ba đêm. Tôi luôn luôn quay cuồng. Nên đám mỗm nó năm ngàn mỹ kim hay là bảo thẳng nó cứ việc làm tới, muốn ra sao thì ra? Dù quyết định cách nào thì kết cục cũng là tai hại.

Rồi một đêm sau, bỗng dưng tôi mở cuốn "Quảng gánh lo đi và vui sống" mà người ta đã phát cho tôi trong khi theo lớp giảng của ông Carnegie về thuật nói trước công chúng. Tôi bắt đầu đọc. Tôi chuyện của ông H. Carrier, tôi gặp lời khuyên: "Hãy nhìn thẳng vào sự tai hại nhất" Và tôi tự hỏi: "Nếu ta không chịu hối lộ nó, mặc cho nó đưa tài liệu ra Biện lý cuộc thì sự tai hại nhất nếu có, sẽ đến mức nào?"

Tức thì tôi tự trả lời: "Bất quá thì bị tan tành sự nghiệp, bị phá sản vì những bài báo rêu rao chớ không phải lẽ bị ngồi tù được!". Nghĩ vậy tôi liền tự nhủ: "Được lắm, phá sản thì cũng đành. Nhưng rồi sao nữa?"

Rồi thì chắc chắn là mình phải đi kiếm việc làm. Mà kiếm việc làm thì đã sao chưa? Mình thạo về nghề buôn dầu xăng và có thể gặp nhiều hãng rất vui lòng đùa mình".

Sau khi thâm giải quyết như thế, tôi đã bắt đầu thấy dễ chịu hơn. Bức màn âm u bao phủ tôi trọn ba ngày ba đêm, nay đã vén cao lên được một chút. Những lo lắng của tôi cứ dụi lần đi và bỗng ngạc nhiên thấy bây giờ tôi đã suy nghĩ được, đã đủ sáng suốt để bước tới giai đoạn thứ ba là cải thiện sự tai hại nhất. Trong khi tôi tìm giải pháp thì vấn đề tự hiện ra dưới mắt với một quan điểm mới. Tôi nghĩ: "Nếu mình kể rõ tình cảnh cho ông luật sư của mình, thì có lẽ ông kiếm được một lối ra mà mình không nghĩ tới chẳng? Và tôi nhận rằng, thiệt tôi đã ngu, có một điều dễ dàng như thế mà sao trước không nghĩ tới". Nhưng trước kia nao ftôi có suy nghĩ gì đâu, tôi chỉ



lo lắng thôi. Cho nên tôi nhất quyết sáng hôm sau, việc đầu tiên là lại kiếm ông luật sư. Quyết định vậy rồi tôi lên giường ngủ say như một khúc gỗ.

Sáng hôm sau gặp nhau, ông luật sư của tôi khuyên nên đích thân lại thăm Biện lý rồi kể tường tận câu chuyện cho ông hay. Tôi làm đúng như vậy. Vừa áp úng kể xong, tôi ngạc nhiên hết sức nghe ông biện lý nói rằng mấy tháng nay ông đã nghe đồn nhiều về bọn tổng tiền đó, và chính thẳng tự xưng là nhân viên của chính phủ ấy chỉ là một tên lừa đảo mà sở Công an đương lòng bắt. Sau cơn lo lắng ba đêm ba ngày rờn rã, để đắn đo xem có nên tặng quân bất lương 5.000 mỹ kim không, mà được nghe lời nói ấy, thiệt nó nhẹ người làm sao!

Kinh nghiệm đó dạy tôi một bài học mà không bao giờ tôi quên. Từ ngày ấy, mỗi lần gặp một vấn đề tôi lo lắng thì tôi lập tức áp dụng định thức của ông già H. Carrier.

Cũng gần vào lúc ông H. Carrier lo lắng về cái máy lọc hơi của ông tại Crystal City, thì có một anh chàng Broken Bow nghĩ đến việc di chúc. Tên anh là Fail P. Haney. Anh bị ung thư trong ruột. Một bác sĩ chuyên môn đã cho rằng bệnh anh bất trị. Bác sĩ đó dặn anh ta kiêng thức này, thức khác và đừng lo lắng gì hết, phải hoàn toàn bình tĩnh. Họ cũng khuyên anh ta nên lập di chúc đi thì vừa. Bệnh anh bắt buộc anh phải bỏ địa vị cao sang và đầy hứa hẹn cho tương lai. Anh không còn việc gì làm nữa, chỉ còn chờ cái chết nó từ từ tới.

Bỗng anh nảy ra một quyết định, một quyết định lạ lùng và đẹp đẽ. Anh nói: "Chẳng còn sống bao lâu nữa thì tận hưởng thú đời đi. Từ trước tới nay ta vẫn ao ước đi du lịch thế giới trước khi chết nó từ từ tới.

Bỗng anh nảy ra một quyết định, một quyết định lạ lùng và đẹp đẽ. Anh nói: "Chẳng còn sống bao lâu nữa thì tận hưởng thú đời đi. Từ trước tới nay ta vẫn ao ước đi du lịch thế giới trước khi chết. Giờ là lúc nên khởi hành đây". Rồi ta mua giấy tàu.

Các vị bác sĩ ngạc nhiên vô cùng. Họ biểu anh Haney: "Chúng tôi phải cho ông hay, nếu ông đi du lịch như vậy người ta sẽ phải quảng thây ông xuống biển đã!"

Anh đáp: "Không đâu! Thân nhân tôi đã hứa chôn tôi trong một miếng đất nhà tại Broken Bow. Vậy tôi sẽ mua một quan tài và mang theo".

Anh ta mua một quan tài, chở xuống tàu, rồi thương lượng với Công ty để khi chết xác được giữ trong phòng lạnh cho đến lúc tàu về đến bến. Rồi anh đi du lịch với tinh thần của ông già Omar trong bốn câu thơ này:

Ai ơi tận hưởng thú trần

Trước khi xuống hố trở thành đất đen

Đất đen vui lấp đất đen,

Hết ca, hết nhậu, khỏi miền tử sanh.

Trong du lịch, anh luôn luôn "Chén chú chén anh". Trong một bức thư tôi còn giữ đây, anh ta nói: "Tôi uống huyết ki lô đa, hút xì gà, ăn đủ thứ; cả những thứ đặc biệt của mỗi xứ lạ, độc có thể giết tôi được. Tôi tận hưởng những thứ ở đời bao giờ hết. Gặp gió mùa, đông tố, đáng lẽ chết vì sợ, thức tới nửa đêm. Khi tới Trung Quốc và Ấn Độ, tôi mới nhận thấy những nỗi lo lắng về công việc làm ăn của tôi hồi ở nhà, so với nỗi nghèo nàn đói rét ở phương Đông còn là một cảnh Thiên đường. Nghĩ vậy tôi không lo lắng vô lý nữa và thấy khoẻ khoắn trong người. Khi về tới Mỹ tôi cân thêm 4,5 kí lô. Tôi gần như quên rằng đã có hồi đau bao tử và đau ruột. Không bao giờ tôi mạnh hơn lúc ấy. Tôi vội vàng bán lại chiếc quan tài cho một nhà chuyên lo đám táng và trở lại làm ăn. Từ hồi đó tôi chưa hề đau thêm một ngày nào nữa".

Luc đó anh Haney chưa biết thuật của Carrier để diệt nỗi lo. Mới rồi anh ta nói với tôi: "Bây giờ tôi nhận thấy rằng tôi đã theo đúng phương pháp ấy mà không hay. Tôi an phận nhận lấy cái tai

hại nhất có thể xảy ra, tức là sự chết. Rồi tôi ráng cải thiện nó bằng cách tận hưởng những ngày còn lại“.

Anh ta tiếp: ”Nếu sau khi xuống tàu tôi còn lo lắng thì chắc chắn là tôi đã nằm trong quan tài mà trở về nhà rồi. Nhưng tôi đã để cho tinh thần hưu dưỡng và hết lo nghĩ. Sự bình tĩnh trong tâm hồn đã phát ra một nguồn sanh lực mới. Nhờ vậy tôi thoát chết“. Định mức trên đã giúp ông H. Carrier bớt được số tiền 20.000 mỹ kim cho bọn nhà buôn ở Niu Ước khỏi phải nộp 5.000 mỹ kim cho bọn tổng tiền và giúp anh Earl P.Haney tự cứu mạng mình thì bạn cũng có thể nhờ nó mà giải quyết được ít nhiều lo lắng của bạn, phải chăng? Cũng có thể nó giải quyết cho bạn một vài vấn đề khác mà từ trước bạn cho rằng không có cách nào giải quyết được, biết đâu chừng?

## GIẾT TA BẰNG CÁI ƯU SẦU

**"Những nhà kinh doanh không biết thắng ưu sầu sẽ chết sớm".**

*(Bác sĩ Alexis Carrel)*

Mới rồi tôi đưa một người bạn mắc chứng đó lại Philadelphie kiếm một bác sĩ chuyên môn nổi danh và đã kinh nghiệm được 38 năm rồi. Bạn có thể biết các bác sĩ này lời khuyên các bệnh nhân ra sao không? Ông viết lời khuyên bằng sn trên một tấm gỗ treo trên tường giữa phòng khách để cho người bệnh nào cũng thấy. Dưới đây là lời khuyên ấy mà tôi đã chép vào một bao thư trong khi tôi ngồi chờ được tiếp:

"Nghỉ ngơi và giải trí"

"Không có gì giải trí và làm cho óc ta được nghỉ ngơi bằng giấc ngủ, âm nhạc, vui cười.

Nên thích những bản nhạc hay và ngó cái bề mặt tức cười của đời.

Như vậy ta sẽ thấy khỏe mạnh và sung sướng".

Đến lúc khám bệnh, câu đầu tiên bác sĩ hỏi bạn tôi là câu này: "Ông ưu tư nỗi gì mà đến tình trạng ấy?" Và ông khuyên: "Nếu ông không quảng gánh lo đi thì ông còn nhiều biến chứng khác như đau tim, vị ung và đường sí. Tất cả những chứng đó đều là anh em chú bác

với nhau, anh em chú bác ruột". Thì chắc chắn như vậy rồi vì tất cả đều do ưu tư mà sinh ra!

Khi tôi phỏng vấn cô Merle Oberon cô tuyên bố rằng cô nhất định quảng gánh lo đi, vì cô biết cái ưu tư sẽ tàn phá cái nhan sắc của cô, cái bo vật quý nhất, nhờ nó cô nổi danh trên màn nh. Cô nói: "Khi tôi bắt đầu làm đào hát bóng, tôi lo lắng sợ sệt quá. Mới ở ấn Độ tới Luân Đôn tìm việc mà không quen ai ở đây hết. Tôi có lại xin việc tại nhiều nhà sn xuất phim nhưng không một ai muốn tôi. Mà tiền giắt lưng thì ít, tiêu gần cạn rồi. Nhưng hai tuần tôi chỉ ăn bánh và uống nước lạnh. Đã lo lại đói nữa.

Tôi tự nhủ: "Có lẽ mình sẽ nguy mất, không bao giờ được làm đào hát bóng đâu. Xét kỹ thì mình không kinh nghiệm chưa đóng trò lần nào, vậy chắc chỉ có nhan sắc của mình là giúp mình được thôi. Tôi đi lại tấm gung, ngó trong đó đã thấy sự lo lắng làm cho dung nhan tôi tiêu tụy làm sao! Những nét nhăn đã bắt đầu hiện, do bàn tay tàn phá của ưu tư. Rồi tôi tự nhủ: "Phi thôi ngay đi! Không được ưu tư nữa. Chỉ có cai nhan sắc giúp ta được việc. Vậy đừng tàn phá nó bằng cách chuốc lấy lo phiền".

Ta thấy ít nguyên nhân nào phá hoại nhan sắc một người đàn bà mau chóng bằng ưu tư. Nó làm cho họ già đi, tính tình hoá chua cay. Nó huỷ dung nhan họ, làm cho hai hàm răng nghiêng chặt lại, làm cho nét nhăn hiện lên mặt. Họ có vẻ luôn luôn cau kính, tóc họ bạc hoặc rụng, nước da họ sinh ra đủ thứ mụn, nốt, ghẻ, lác. Bệnh đau tim là tên sát nhân số 1 ở Mỹ. Trong chiến tranh vừa rồi, không một phần ba triệu người chết trên trận địa, nhưng cũng trong thời gian đó, bệnh dai tim giết tới hai triệu nhân mạng, trong số đó có một nửa đau vì quá lo lắng và sống một đời ô ạt, rộn rịp quá. Phi, chứng đau tim là một nguyên nhân chính, khiến bác sĩ Alexis Carrel thốt ra câu này: "Những nhà kinh doanh không biết thắng ưu sầu sẽ chết sớm".

Người da đen ở phương nam và người Trung hoa ít khi đau tim vì lo lắng, nhờ họ đã nhìn đời một cách bình tĩnh. Số bác sĩ chết vì đau tim nhiều gấp 20 lần nông phu chết về bệnh đó, vì các bác sĩ sống một đời rộn rịp quá. Đó là cái lẽ nhân nào qu nấy. William James nói: "Trời có thể tha lỗi cho ta được, nhưng bộ thân

kinh của ta thì không khi nào có thể dung thứ cho ta hết". Và đây là một điều ngạc nhiên vô cùng, gần như không tin được. tại Mỹ mỗi năm, số người tự tử lại nhiều hơn số người chết trong năm bệnh truyền nhiễm lan rộng nhất.

Tại sao vậy? Chỉ tại họ "ưu tư" quá đó!

Khi bọn quân phiệt tàn bạo của Trung Quốc muốn hành hạ một tội nhân nào, họ trói kẻ bất hạnh rồi đặt dưới một thùng nước cứ đều đều nhỏ giọt... từ giọt... từ giọt... không ngừng...ngày và đêm trên đầu y. Sau cùng tội nhân thấy khổ sở như búa đập vào đầu và hoá điên. Phương pháp đó được Y-Pha-nho dùng trong những buồng tra tấn và Hitler dùng trong các trại giam.

ưu tư nào khác những giọt kia? Nó đập, đập, đập, không ngừng vào thần kinh ta, đủ sức làm cho ta điên và tự tử được. Khi tôi còn là một đứa nhỏ nhà quê ở Missouri, tôi nghe người ta tử cnh vạc dầu ở âm phủ mà sợ quá muốn chết ngất. Nhưng thật không ai tử cnh vạc dầu ở cõi trần này hết, cnh thê thm của những kẻ quá ưu tư. Chẳng hạn, nếu bạn ưu tư luôn năm suốt tháng, thì một ngày kia bạn có thể bị một chứng bệnh đau đớn, ghê ghớm vô cùng, tức là chứng đau nhói ở ngực.

Hỡi bạn thanh niên, nếu bạn bị chứng đó thì bạn sẽ phi kêu trời, một tiếng kêu trời rùng rợn như sắp chết, không có tiếng kêu trời rùng rợn như sắp chết, không có tiếng kêu nào so sánh cho ngang. Nếu đem tiếng gào của Âm ti so với tiếng kêu trời đó chỉ là tiếng kêu êm ái trong bài "Thằng cuội" của trẻ nhỏ. Bạn sẽ tự than: "Trời hỡi trời!" Nếu tôi t được bệnh này thì tôi sẽ sung sướng tuyệt trần, thê không giờ còn lo buồn gì nữa". (Bạn cho tôi nói quá ư? Xin bạn cứ hỏi vị y sĩ thường chữa cho bạn thì biết).

Bạn có thích sống không? Có muốn sống lâu và khoẻ mạnh để hưởng cái vui "ăn ngon ngủ kỹ làm tiên trên đời" không?. Thích vậy, muốn vậy bạn cứ theo đúng lời khuyên sau đây, cũng lại của bác sĩ Alexis Carrel nữa. Ông nói: "Kẻ nào giữ được tâm hồn bình tĩnh giữa những đô thị huyền ảo thời nay kẻ đó sẽ không bị bệnh thần kinh".

Bạn có giữ được như vậy chăng? Nếu bạn là một người bình thường, vo beenhj, bạn có thể tr lời. "Có". Chắc chắn ta có những năng lực tiềm tàng mà có lẽ chưa bao giờ dùng tới. Ông Thoreo đã nói trong cuốn "Walden" bất hủ của ông: "Tôi không thấy cái gì làm tôi phân khởi bằng kh năng nâng cao đời sống của cô tôi do sự gắng sức có ý thức. Khi ta tự tin, tiến theo con đường đượ để tự vạch ra và gắng sức sống theo đời sống đã phác hoạ trong đầu, thì ta có thể thành công một cách rất không ngờ".

Chắc chắn nhiều độc gi cũng đầy nghị lực và năng lực tiềm tàng như cô Olga K Jarvey ở Coeur d'Alène. Một hôm, trong những trường hợp bi đát nhất, cô nhận thấy cố có thể diệt được ưu tư. Vậy thì tôi tin chắc bạn và tôi, chúng ta có thể diệt được ưu tư được, nếu chúng ta theo những chân lý cổ truyền mà tôi bàn tới trong cuốn này. Câu chuyện của cô

Olga K Jarvey chép lại cho tôi như vậy: "Tám năm rưỡi trước tôi bị chứng ung thư, nó suýt làm tôi chết lần mòn, vo cùng đau đớn. Những y sĩ tài giỏi nhất trong nước, tức là các bác sĩ ở dưỡng đường như ở một con đường cùng, đứng trước cửa Âm ti mở sẵn. Trong cn thất vọng tôi dùng điện thoại kêu vị bác sĩ dụng chữa cho tôi đến để mà rên la, mà kể lể nỗi thất vọng đang chiếm cứ lòng tôi. Song bác sĩ nóng ny ngắt lời ngay: "Cái gì vậy, cô Olga K Jarvey?" Phi can đm lên chó! Nếu cứ la hét như vậy thì mau chết lắm. Bệnh của cô rất nguy hiểm thiệt đấy. Nhưng phi can đm chống với nó... Đừng ưu phiền nữa mà kiếm việc gì làm cho khuây kho đi". Ngay lúc đó, tôi nắm chặt tay, thề một cách qu quyết đến nỗi mong tay đâm sâu vào da thịt, đến nỗi thấy lạnh mình, mồ hôi chy ròn ròn theo sống lưng. Tôi thề rằng: "Ta không ưu phiền nữa! Ta không rên là nữa! Và nếu tinh thần thắng được thể chất, ta sẽ sống".

Bệnh nặng không thể dùng quang chất được, phi cho chạy tuyền vào ung thư luôn trong 30 ngày, mỗi ngày mười phút rưỡi. Riêng bệnh của tôi các bác sĩ đã cho chạy quang tuyền trong 49 ngày, mỗi ngày 14 phút rưỡi. Nhưng mặc dầu xung tôi gằn lòi khỏi da, như những móm đá trên sườn đồi, mặc dù chân tôi nặng như chì, tôi cũng chẳng hề ưu phiền! Tôi không khóc một tiếng, tôi cứ mỉm cười! Phi, tôi bắt buộc phi mỉm cười.

"Tôi không điên tới mức tin rằng chỉ mỉm cười thôi mà hết được bệnh nội ung, song tôi quyết tin rằng tinh thần khoan khoái giúp c thể thắng được bệnh. Dù sao đi nữa lần đó tôi đã tìm thấy một phép trong những phép mầu nhiệm để trị bệnh nội ung. Mấy năm gần đây, tôi mạnh khỏe khác thường chính là nhờ những lời nhắc nhở của Bác sĩ Mc. Caffery. "Hãy can đảm chống đối với bệnh; đừng ưu phiền nữa; làm việc gì cho khuây kho đi!".

Để kết luận, tôi muốn chép lại câu của bác sĩ Alexis Carrel "Những nhà kinh doanh không biết thắng ưu sầu sẽ chết sớm". Bọn tín đồ cuồng nhiệt của giáo chủ Mohammed thường xâm trên ngực những câu th trong kinh thánh Koran. Tôi cũng muốn các vị độc gi cuốn này xâm lên ngực câu "Những nhà kinh doanh không biết thắng ưu sầu sẽ chết sớm".

à mà biết đâu được? Bác sĩ Alexis Carrel muốn nói cả tới bạn đó không chừng!

Mấy năm trước, một buổi sáng, một ông hàng xóm gõ cửa nhà tôi phi đi chủng đậu ngay. Ông là một trong số hàng ngàn người tình nguyện đi gõ cửa từng nhà ở khắp châu thành Nữ Ước để nhắc nhở dân chúng. Những người sợ sệt nối đuôi nhau hàng giờ tại nhà thưng, sờ chữa lửa, sờ công an và c trong những xí nghiệp để được chủng đậu. Hơn 2.000 bác sĩ và nữ điều dưỡng làm việc náo nhiệt ngày đêm. Tại sao lại có sự kích thích đó? là vì khi ấy châu thành Nữ ước có tám người lên đậu và hai người chết. Hai người chết trong dân số gần tám triệu người!

Tôi đã sống trên 37 năm ở Nữ ước, vậy mà vẫn chưa có một người nào lại gõ cửa bo tôi phi để phòng chủng ưu sầu, một chủng do cm xúc sinh ra mà trong 37 năm qua đã giết người một vạn lần nhiều hn bệnh đậu!

Không có một người nào lại gõ cửa cho tôi hay rằng hiện trong nước Mỹ, cứ mười người có một người bị chủng thần kinh suy nhược mà đại đa số những kẻ đó đều do ưu tư và cm xúc bất an mà sanh



bệnh. Cho nên tôi phi viết chung này để gõ cửa bạn và xin bạn đề phòng.

Bác sĩ Alexis Carrel, người được gii thưởng Nobel về y học, đã nói: "Những nhà kinh doanh không biết thắng ưu sâu sẽ chết sớm". Mà các bà nội trợ cũng vậy, các ông thú y cũng vậy, các bà thợ nề cũng vậy.

Mấy năm trước nhân dịp nghỉ, tôi đánh xe dạo vùng Texas và New Mexico với bác sĩ O.F.Gobe, một trong những vị trưởng ban y tế sở Ho xa Santa Fé. Chúng tôi bàn về những tai hại của lo lắng và bác sĩ nói: "By chục phần trăm bệnh nhân đi tìm bác sĩ đều có thể tự chữa hết bệnh nếu bỏ được nỗi lo lắng và sợ sệt. ấỵ xin đừng nghĩ rằng tôi cho bệnh của họ là bệnh tưởng! Họ có bệnh thiệt như những người đại nặng vậy. Mà có khi bệnh của họ còn nguy hiểm h nhiều nữa, chẳng hạn như bị thần kinh suy nhược nà trúng thực, có ung thư trong bao tử, đau tim, mất ngủ, nhức đầu và bị chứng tê liệt. Những bệnh đó không phi là tưởng tượng, tôi biết rõ vậy, vì chính toi đã bị ung thư bao tử trong 12 năm trời.

Sợ sinh ra lo. Lo làm cho thần kinh căng thẳng, ta cáu kỉnh hại cho những dy thần kinh trong bao tử, làm cho dịch vị biến chất đi và thường sinh chứng vị ung".

Bác sĩ Joseph F. Montagne, tác gi cuốn: "Bệnh đau bao tử do thần kinh" cũng nói đại khái như vậy. Ông bo: "không phi thức ăn làm cho tôi có ung thư trong bao tử mà nguyên nhân chính là cái ưu tư nó cắn rút tôi".

Bác sĩ W.C.Alvarez ở dưỡng đường Mayo thì nói: "Những ung thư trong bao tử sung thêm hay tiêu bớt đi là tùy sự mệt nhọc của bộ thần kinh tăng hay gim".

Một cuộc nghiên cứu 15.000 người đau bao tử ở nhà thương Mayo đã chứng thực điều ấy. Trong năm người thì bốn người c thể không có gì khác thường hết. Sợ, lo, oán, ghét, tính vô cùng ích kỷ, không biết thích nghi với hoàn cnh, những cái đó đôi khi là nguyên nhân của bệnh đau bao tử và chứng vị ung. Bệnh thứ hai này có thể giết bạn được. Theo tờ báo Life nó đứng hạng thứ mười trong những bệnh nguy hiểm nhất.

Mới rồi tôi có giao dịch bằng thư từ với bác sĩ Harrlod C.Habien ở đường đường Mayo. Trong kỳ hội họp thường niên của các y sĩ và các nhà gii phẫu, ông dduợc đọc một tờ thông điệp về công cuộc nghiên cứu các chứng bệnh của 176vụ chỉ huy các xí nghiệp. Sau khi cho cử toạ biết rằng tuổi trung bình của họ là 44 năm, ba tháng, ông nói non một phần ba các vị chỉ huy ấy mắc một trong ba chứng bệnh: đau tim, có ung thư trong bao tử và mạch máu căng quá. Những bệnh đó là những bệnh đặc biệt của hạng người luôn luôn sống một đời gay go, ồn ào, rộn rịp.

Bạn thử nghĩ coi: một phần ba những nhà chỉ huy các xí nghiệp đã tự huỷ hoại thân thể vì các chứng đau tim, vị ung và mạch máu căng lên khi chưa đầy 45 tuổi. Sự thành công của họ đã phi trả với một giá đắt quá. Mà chưa chắc gì họ đã thành công. ở thử hỏi, ta có thể nói được là thành công khi ta làm ăm phát đạt, nhưng lại mắc chứng đau tim hoặc vị ung chăng? Có ích gì cho ta không, nếu ta chiếm được cả phú nguyên của thế giới mà phải mất sức khoẻ? Dù ta giàu có đến đâu đi nữa thì mỗi ngày cũng chỉ ăn có ba bữa và đêm ngủ một giường. Nói cho rộng thì người chỉ huy các xí nghiệp quyền hành lớn, nhưng có hơn gì anh đào đất không? Có lẽ còn kém nữa, vì anh đào đất thường được ngủ say hơn họ, ăn ngon miệng hơn họ.

Thiệt tình tôi muốn làm anh thợ giặt ở Alabana ôm cây đàn "banjo" mà nhảy tung tung còn hơn làm chủ một công ty xe lửa hoặc một công ty thuốc hút để tới 45 tuổi, sức khoẻ bị huỷ hoại đến nỗi tiêu tụy thân hình.

Nói tới thuốc hút, tôi lại nhớ tới một nhà sản xuất thuốc nổi danh nhất thế giới, mi chết vì bệnh đau tim trong khi ông ta đi nghỉ vài ngày giữa một khu rừng ở Canada. Ông ta lượm hàng triệu bạc mà chết, chết hồi có 61 tuổi. Chắc chắn ông đã đem cái thời gian khổ hạnh trong đời ông để đổi lấu cái mà ông ta gọi là "thành công trong sự làm ăn" đó.

Theo tôi nhà sản xuất thuốc đó chưa thành công bằng nửa thân phụ tôi, một nông phu ở Missouri, mất hồi 98 tuổi, gia sn không có tới một đồng.

Các y sĩ ở Mayo nói rằng khi dùng kính hiển vi để xem xét dây thần kinh của những người chết vì đau bệnh này thì thấy thần kinh của Jack Dempsey, một tay quán quân về quyền thuật. Bệnh của họ không do thần kinh suy nhược mà do những cảm xúc như ưu tư, lo lắng, sợ sệt, thất vọng.

Platon nói: "Các y sĩ có một lỗi lầm lớn nhất là họ chỉ rảng trị thân thể, không nghĩ tới trị tinh thần mà thân thể và tinh thần là một, không thể trị riêng được".

Phải đợi 23 thế kỷ sau, y học mới chịu xác nhận sự quan trọng ấy. Chúng ta đang phát triển một phương pháp trị liệu mới mẻ là phương pháp trị cả cơ thể lẫn thần kinh. Công việc đó lúc này quan trọng vì y học đã trị được nhiều bệnh do vi trùng như bệnh đậu mùa, bệnh dịch tả, bệnh sốt rét và hàng chục bệnh khác đã giết hàng triệu mạng người. Nhưng y học vẫn chưa trị được những bệnh tinh thần, không do vi trùng mà do những cảm xúc như lo lắng, sợ sệt, oán ghét, thất vọng, những bệnh mỗi ngày một tăng với tốc độ rất gớm ghê.

Các bác sĩ nói rằng hiện nay cứ 20 người Mỹ có một người phi nằm nhà thương điên trong một thời gian không kỳ hạn. Và khi tổng động viên, hồi chiến tranh vừa rồi, cứ năm thanh niên thì phải loại đi một vì thần kinh có bệnh hoặc suy nhược.

Vậy nguyên nhân của chứng thần kinh thác loạn là gì? Không ai biết được đủ hết. Nhưng chắc chắn là trong nhiều trường hợp, sợ sệt và lo lắng là hai nguyên nhân chính. Những người lo lắng, mệt mỏi đều không biết thích nghi với những thực sự chua chát của đời, cứ muốn sống cách biệt hẳn với người xung quanh và tự giam mình trong một thế giới tưởng tượng để khỏi phi ưu phiền.

Như tôi đã nói, tôi luôn để trên bàn cuốn "Quảng gánh lo đi để được khỏe mạnh" của bác sĩ Edward Podalsky. Dưới đây là nhan đề vài chương trong cuốn ấy:

Lo lắng có hại cho tim ra sao?

Mạch máu căng là do lo lắng quá độ

Chứng phong thấp có thể vì lo lắng mà phát sinh.

Hãy thương hại bao tử mà bớt lo đi

Lo lắng quá có thể sinh ra chứng trúng hàn.

Những lo lắng ảnh hưởng tới hạch giáp trạng tuyến ra sao? Chứng đường sí (nước tiểu có nhiều đường) của những người lo lắng quá.

Một cuốn sách trừ danh khá, nghiên cứu về lo lắng là cuốn "Loài người tự hại mình" của bác sĩ Karl Menninget ở dưỡng đường Mayo, trị bệnh thần kinh. Cuốn đó cho biết nếu ta để những cm xúc phá hoại xâm chiếm đời ta thì sẽ làm hại thân ta đến mức nào. Rồi đưa cho người quen đọc. Sách giá bốn mỹ kim. Tôi dám nói quyết không có số vốn nào bỏ ra mà có thể mang lợi về cho bạn bằng số tiền ấy.

Kẻ mạnh khoẻ nhút mà ưu phiền thì cũng hoá đau được, đại tướng Grant thấy như vậy trong những ngày sắp tàn cuộc Nam Bắc phân tranh. Đây là câu chuyện: Đại tướng bao vây đồn Richsmond đã 9 tháng. Quân đội của đại tướng Lee ở trong đồn, đói, rách, bị đánh bại. Từng bộ đội một đã đào ngũ. Còn những toán binh khác thì họp nhau lại trong trại vì bố mà tụng kinh, la, khóc, me hong, một triệu chứng tan rã hoàn toàn. Sau đó họ đốt những kho bông và châu thành, trong khi những ngọn lửa giữa đêm bốc ngút trời. Đại tướng Grant vội vằn ho tốc đeo đuổi, bao vây hai bên sườn quân địch, mà kỵ binh do Sheridan cầm đầu thì đón phá đường rầy và cướp những toa xe lưng thực của đối phương.

Chỉ huy trận đó, Đại tướng Grant nhức đầu kịch liệt, mắt mờ gần như đui, tới nỗi phi đi sau quân đội rồi té xỉu và đành ngừng lại ở một trại ruộng. Ông chép trong tập ký ức của ông: "Suốt đêm đó tôi chân trong nước nóng và hột cải, lại đắp hột cải trên cổ tay, trên gáy, mong đến sáng sẽ hết nhức đầu".

Sáng hôm sau ông tỉnh táo ngay, nhưng không phải nhờ ở hột cải mà nhờ ở bức thư xin đầu hàng của Đại tướng Lee do một kỵ binh phi ngựa mang tới.

Ông viết: "Khi võ quan kia lại gần tôi, tôi còn nhưc đầu như búa bổ, nhưng đọc xong bức thư, tôi khỏi liền".

Như vậy chắc chắn Đạo tướng đau chỉ vì lo nghĩ, cảm xúc mạnh quá, thần kinh kích thích quá nên khi hết lo, lại vững bụng, vì công việc đã hoàn thành ông bình phục lại ngay.

Bảy mươi năm sau, Henry Morgenthau, giám đốc quốc khố trong nội các của Tổng thống Franklin D. Roosevelt, ưu tư tới nỗi đau rồi bất tỉnh. Ông chép trong nhật ký rằng ông lo lắng ghê gớm khi Tổng thống mua trong một ngày 4.400.000 thùng lúa, khiến giá lúa phải tăng lên. Việc đó làm cho ông mê man bất tỉnh

## LÀM SAO PHÂN TÍCH VÀ GIẢI QUYẾT NHỮNG VẤN ĐỀ RẮC RỐI

Tại sao? Ai đó? ở đâu?

Cách nào? Chi đó? Khi nào? Biệt danh?

Sáu người giúp việc trung thành?

Dạy tôi hiểu được mọi hành gần xa.

*(Rydyard Kipling)*

Định thức thân hiệu của H.Carrrier ở chương II phần nhất có thể giải quyết được hết thấy những vấn đề rắc rối không? Tất nhiên là không.

Vậy thì phải làm sao? Phi tập phân tích theo ba giai đoạn căn bản sau đây:

- 1.Vạch rõ những sự kiện
- 2.Phân tích những sự kiện
- 3.Quyết định, rồi hành động theo quy định đó.

Thì cố nhiên rồi, phải không bạn? Vâng, Aristote từ xưa đã dạy ta vậy và cũng đã dùng cách ấy. Bạn và tôi, chúng ta cũng phải dùng cách ấy nữa, nếu chúng ta muốn giải quyết những việc rắc rối nó giầy vò ta ngày đêm, đổi cuộc đời của ta thành địa ngục.

Chúng ta hãy xét định lệ thứ nhất đã: Vạch rõ những sự kiện. Tại sao việc đó lại quan trọng như vậy? Vì thiếu sự kiện thì không sao giải quyết vấn đề một cách sáng suốt được. Thiếu nó chúng ta chỉ còn có thể quay cuồng trong sự hỗn độn mà thôi. Đó là ý riêng của tôi chăng?.

Không đâu, đó là ý của ông Herbert E. Haawwkes, hồi sinh viên, khoảng 20 năm về trước, làm trưởng khoa Đại học Columbia. Ông đã giúp 200. 000 sinh viên giải quyết vấn đề rắc rối; và ông nói với tôi: "Sự hỗn độn là nguyên nhân chính của sự lo lắng". Ông gíng: "Phân nửa những nỗi lo lắng của loài người là do người ta cứ gắng tìm một quyết định trước khi thu thập đủ những sự kiện để làm nền tảng cho quyết định đó. Ví dụ nếu tôi có vấn đề phi giải quyết trước ba giờ chiều thứ ba sau, thì tôi nhất định không quyết định gì hết trước thứ ba. Trong thời gian ấy, tôi chuyên tâm thu thập hết các sự kiện quan tới vấn đề. Tôi vẫn ngủ kỹ như thường. Chỉ chuyên tâm kiểm sự kiện thôi. Và ngày thứ ba sau, nếu tôi đã thu nhập được đủ các sự kiện thì giải pháp tự nó tới, khỏi phải kiếm".

Tôi hỏi: " Có phải ông muốn nói rằng ông đã hoàn toàn trừ hết được nỗi lo lắng không? "Ông đáp: "Tôi tưởng có thể chân thành nói rằng đời tôi bây giờ gần như tuyệt được hết nỗi lo rồi. Tôi nhận thấy rằng nếu dùng hết thời gian vào việc tìm tòi những sự kiện một cách vô tư khách quan, thì khi nhận thức những sự kiện ấy, ưu tư sẽ tan dần đi".

Xin bạn cho tôi nhắc lại câu đó: "Nếu dùng hết thời gian vào việc tìm tòi những sự kiện một cách vô tư khách quan, thì khi nhận thức những sự kiện ấy, ưu tư sẽ tan dần đi".

Vậy mà phần đông chúng ta hành động ra sao? Ông Thomas Edison đã rất nghiêm trang nói rằng: "Loài người tìm đủ cách để tránh sao cho khỏi mất công nghĩ - cho nên chúng ta dù có chịu hành động như những con chó săn chim, nghĩa là chỉ chạy theo những sự kiện nào chống đỡ cho ý của ta đã nghĩ rồi, và bỏ quên những sự kiện khác đi! Chúng ta chỉ dùng những sự kiện nào biện hộ cho hành động của chúng ta, những sự kiện nào hợp với nghĩa, ý muốn của ta và bào chữa cho những định kiến của ta thôi.

Y như lời ông Andé Maurois đã nói: "Cái gì hợp với sở thích của ta thì ta cho là đúng. Không hợp với sở thích của ta thì ta nổi khùng lên". Như vậy có khó gì quyết được các vấn đề cũng là dĩ nhiên". Có khác chi gì một bài toán đệ nhị cấp (1) mà nhất định theo gì thiết hai với hai là năm không? Mà trên đời có biết bao người cứ nhất định nói rằng hai với hai là năm- có khi là 500 nữa, rồi làm cho đời sống của họ và của người khác thành một cơn địa ngục.

Vậy ta phải làm sao? Ta phải giữ đừng cho cảm xúc xen vào những suy nghĩ của ta, nghĩa là như ông Hawkes đã nói, phải thu thập những sự kiện một cách "vô tư khách quan".

Việc đó không phải dễ, vì trong khi chúng ta lo lắng, cảm xúc thường lên tới cao độ. Nhưng tôi đã kiếm được hai cái này nó giúp tôi đứng dưng ra xa vấn đề của tôi, để xét những sự kiện một cách sáng suốt và khách quan.

1-Khi ráng kiếm sự kiện, tôi làm như thu thập nó không phải cho tôi mà cho một người khác. Cách đó giúp tôi nhận xét một cách lạnh lùng, khách quan và diệt được hết những cảm xúc.

2-Trong khi thu thập những sự kiện về một vấn đề rắc rối, thỉnh thoảng tôi làm bộ như một luật sư bên vực cho quan điểm ngược với quan điểm của tôi. Nói ách khác là tôi ráng thu thập đủ những sự kiện chống lại tôi, trái với ý muốn của tôi. Rồi tôi chép lại cả những lý lẽ thuận lẫn những lý lẽ nghịch, và tôi thường thường nhận thấy rằng sự thực ở vào một nơi nào đó, không giữa hai thái cực ấy.

Tôi xin tóm lại. bạn cũng vậy, tôi cũng vậy, cả ông Eistein, cả Tòa án tối cao của Huê Kỳ nữa, không ai có đủ thông minh để tìm một quyết định sáng suốt về bất kỳ một vấn đề nào, nếu trước hết không chịu thu thập đủ những sự kiện đã. Ông Thomas Edison hiểu điều đó, nên khi chết, ông để lại 2.500 cuốn sổ nhỏ, trong đó ghi đầy những sự kiện về mọi vấn đề mà đời sinh tiền ông đã giải quyết.

Vậy định lệ thứ nhất là: thu thập những sự kiện. Hãy bắt chước khoa trưởng Hawkes, đừng cố giải quyết những nỗi khó khăn trước khi đã thu thập đủ sự kiện một cách vô tư.



Tuy vậy, thu thập hết những sự kiện ở trên trái đất này cũng không ích lợi gì cho ta nếu ta không phân tích và giải đoán nó. Tôi đã trả một giá rất mắc bài học này: phi viết những sự kiện đó lên giấy rồi mới phân tích chúng một cách dễ dàng được. Chỉ một việc chép sự kiện lên giấy và đặt vấn đề một cách rõ ràng cũng đã giúp ta đi được một quãng đường dài tới một sự quyết định hợp lý rồi. Đúng như Charles Keteling đã nói: "Khéo đặt vấn đề là đã gii quyết được một nửa".

Tôi xin lấy thực tế chứng minh điều đó. Người Trung Hoa nói một bức vẽ giá trị hơn một vạn tiếng nói. Vậy tôi thử vẽ cho bạn thấy một người đã thực hành phưng pháp đó ra sao. ấy là ông Galen Litchfield, một trong những nhà doanh nghiệp thành công nhất ở miền Tây Mỹ. Tôi quen ông ta từ lâu.

Năm 1942, ông đang ở Trung Hoa khi quân Nhật chiếm Thượng Hải. Ông kể cho tôi nghe chuyện sau này: "ít lâu sau khi Nhật chiếm Trân Châu Cảng, chúng ủa vào Thượng Hải. Hồi ấy tôi là giám đốc một công ty bo hiểm nhân mạng ở đó. Chúng phái một "thanh toán viên nhà binh" lại hăng tôi- viên này là một đô đốc- và ra lệnh cho tôi giúp đỡ võ quan đó trong khi thanh toán tài sản của công ty. Tôi không có quyền từ chối. Tôi phải hợp tác nếu không... mà "nếu không" nghĩa là chết chắc chắn. Không còn cách nào khác, tôi tỏ vẻ làm đúng chỉ thị của chúng. Nhưng tôi không biện vào bảng thống kê một số bảo đảm đáng giá 750.000 mỹ kim và tôi nghĩ những bảo hiểm ấy thuộc về chi nhánh ở Hồng Kông, không liên quan gì tới tài sản của hăng ở Thượng Hải.

Mặc dù vậy tôi cũng lo rằng nếu tụi Nhật tìm ra thì tôi sẽ khốn đốn với chúng chứ chẳng chi. Và quá thiệt chúng thấy liền.

Khi chúng khám phá ra điều ấy thì tôi không có mặt tại phòng giấy. Chúng gặp người đầu phòng kế toán của tôi. Người này kể lại với tôi rằng đô đốc nổi tam bành lên, giậm chân chửi thề, bảo tôi là quân ăn trộm, quân phản nghịch, rằng tôi đã cả gan khiêu khích quân đội Thiên Hoàng! Tôi hiểu như vậy nghĩa là gì rồi. Tôi hiểu như vậy nghĩa là gì rồi. Tôi sẽ bị giam vô "nhà câu" của chúng. Nhà câu! Tức là phòng hành tội của hiến binh Nhật Bản! Bạn bè của tôi có nhiều người chẳng thừa tự tử chứ không chịu bị giam trong khám đó.

Còn những bạn khác thì chết ở đây sau mười ngày tra tấn. Mà bây giờ chúng đã sắp nhốt tôi vô cái ngục hiểm độc kia!

## ***LÀM SAO TRỪ ĐƯỢC 50 PHẦN TRĂM NỖI LO LẮNG VỀ CÔNG VIỆC LÀM ĂN CỦA CHÚNG TA?***

Nếu bạn là một nhà doanh nghiệp, chắc bạn nghĩ: "Nhan đề chương này thật là lố bịch. Ta làm ăn đã 19 năm nay. Nếu có người nào biết cách trừ được 50 phần trăm nỗi lo lắng về công việc làm ăn, thì người đó tất phi là ta chớ còn ai nữa. Bây giờ lại có kẻ muốn dạy khôn ta, có vô lý hay không?"

Đúng lắm. Mấy năm trước, giá có đọc một nhan đề như vậy, tôi cũng nghĩ y như bạn. Nhan đề đó hứa hẹn nhiều quá. Hứa hẹn sống có tổn gì đâu?

Chúng ta nên thành thực: Có thể rằng tôi giúp bạn tẩy được 50% nỗi lo lắng về công việc và làm ăn của bạn. Không ai làm được việc đó hết, trừ phi chính bạn, Nhưng điều mà tôi có thể làm được là chỉ cho bạn biết những người khác trừ 50% nỗi lo của họ ra sao- còn bạn phải tự trừ nỗi lo của bạn!

Chắc bạn nhớ rằng ở một chưng trên tôi đã dẫn một câu danh ngôn của bác sĩ Alexis Carrel: "Những nhà kinh doanh không biết thắng ưu sầu sẽ chết sớm".

Vì ưu sầu tai hại như vậy, cho nên nếu tôi giúp bạn trừ được 10% nỗi ưu sầu của bạn thôi, bạn cũng đã thích rồi chứ?... Thích... Được lắm! Vaayjd để tôi kể cho bạn nghe chuyện một nhà kinh doanh đã trả nổi 50% ưu tư của ông ta mà lại còn tiết kiệm được 75 % thời giờ bó phí trong các cuộc hội nghị để gii quyết vấn đề làm ăn nữa.

Tôi không kể chuyện ông "X", ông "Y" nào, hoặc "một người quen ở Ohio" cho bạn nghe đâu. Những chuyện như vậy hàm hồ quá, bạn không kiểm tra được hết.

Chuyện tôi sắp kể là chuyện một người có thật, ông Leon Shimkin, vừa có cổ phần lại vừa làm giám đốc một nhà xuất bản lâu đời nhất tại Mỹ: Nhà xuất bản Simon Schuster ở Нью ước.

Ông Leon Shimkin kể chuyện mình như sau này: "Trong 15 năm, tôi phải bỏ một nửa thời gian làm việc để họp hội nghị và bàn cãi về các vấn đề làm ăn. Chúng tôi hỏi nhau: Nên làm thế này? Chúng tôi cúi kính ngời không yên trong ghế? đi đi lại lại trong phòng, bàn cãi trong vòng lẩn quẩn. Tối đến, tôi mệt lắm, và tin rằng không có cách nào khác hết.

Tôi theo cách đó 15 năm và không bao giờ nghĩ rằng có thể kiếm cách khác hiệu quả hơn được. Nếu lúc đó có ai bảo rằng tôi có thể tiết kiệm ba phần tư thời gian dùng trong những hội nghị quay cuồng ấy, và ba phần tư nổi mệt nhọc về tinh thần của tôi thì chắc tôi đã cho người đó là quá lạc quan, hơi điên và không thực tế chút nào cả. Ấy vậy mà sau này tôi đã kiếm được một phương pháp kết quả đúng như thế. Tôi đã dùng phương pháp đó tám năm. Kết quả lạ lùng về năng lực cũng như về sức khỏe và hạnh phúc gia đình của tôi.

"Có vẻ một trò ảo thuật- nhưng cũng như các trò ảo thuật, một khi bạn đã biết, thì thấy nó vô cùng giản dị".

"Đây là bí quyết đó: Trước hết tôi bỏ hẳn cách làm việc mà tôi đã theo 15 năm rồi. Trước kia chúng tôi vào phòng hội nghị, lo lắng, kể lể hết những chỗ bất mãn, thất bại trong công việc làm ăn để rồi sau cùng hỏi nhau: "Làm sao bây giờ?" Tôi bỏ hẳn lối đó đi, lập ra một quy tắc mới: "Hội viên nào muốn đưa một vấn đề ra bàn cãi, trước hết phải thảo và trình bày rõ chép những câu trả lời cho bốn câu hỏi này:

Câu hỏi thứ nhất: Nỗi khó khăn ra sao?

(Trước kia tôi thường phí một hoặc hai giờ để lo lắng than thở mà chẳng ai biết được một cách rõ ràng vấn đề đó khó khăn ở chỗ nào. Chúng tôi thường phí sức, bàn cãi về nỗi lo của chúng tôi mà không bao giờ chịu khó chép rõ nó lên giấy).

Câu hỏi thứ nhì: Nguyên nhân nỗi khó khăn ở đâu?

(Nhớ lại hồi trước mà tôi hong: tôi phí biết bao thời giờ và những bàn cãi, lo lắng mà không bao giờ chịu tìm rõ nguyên nhân đầu tiên của nỗi khó khăn hết).

Câu thứ ba: Có những giải pháp nào?

(Hồi trước, mỗi hội viên đề nghị một giải pháp và một hội viên khác chỉ trích giải pháp đó. Ai nấy nổi nóng lên, rồi ra ngoài dầu dề, rốt cuộc không ai nghi lại những gii pháp có thể theo được cả).

Câu hỏi thứ tư: Bạn đề nghị giải pháp nào!

(Một trong bốn hội viên thường phí hàng giờ để lo lắng quay cuồng về một tình thế nào đó, không bao giờ chịu nghĩ về tất cả những gii pháp có thể đưa ra được và cũng không bao giờ chịu ghi lại: Đây, theo ý tôi, giải pháp này hơn hết).

Bây giờ, các hội viên của tôi rất ít khi đem những nỗi khó khăn ra bàn với tôi lắm. Tại sao? Vì muốn trả lời bốn câu hỏi ấy họ phải thu thập đủ các sự kiện và suy nghĩ kỹ về vấn đề. Và sau khi làm những công việc ấy rồi, họ thấy trong bốn trường hợp có tới ba trường hợp họ khỏi phải hỏi ý tôi nữa, vì giải pháp hỏi ý tôi, thì trước kia bàn cãi mất ba giờ, nay cũng chỉ mất một giờ thôi. Vì chúng tôi tuân tự theo một con đường hợp lý để tới một kết quả hữu lý. Vì thế trong hãng Simmon hiện nay chúng tôi phí rất ít thời giờ để lo lắng và bàn tán về những chỗ hư hỏng, sơ sót, mà hành động rất nhiều để cải thiện công việc.

Bạn tôi, ông Frank Bettger, nhân viên một công ty bảo hiểm quan trọng nhất ở Mỹ nói với tôi rằng ông không những diệt bớt được ưu tư về công việc của ông mà còn tăng số lời lên gấp đôi, nhờ một phương pháp tung tự. Ông nói: "Hồi xưa, khi mới giúp việc cho công ty bo hiểm, tôi vô cùng hăng hái và yêu nghề. Rồi lần là tôi thất vọng đến nỗi khinh nghề và có ý giải nghề. Mà có lẽ tôi đã giải nghề rồi,

nếu một buổi sáng kia tôi không ngồi suy nghĩ, ráng kiếm nguyên nhân nỗi thất vọng của tôi.

1-Trước tiên tôi tự hỏi: "Nguyên nhân thất vọng ở đâu? ở chỗ kiếm được ít huê hồng quá, không xứng với công vất vả đi chào khách. Trong khi đi chào khách, công việc gì cũng dễ hết, trừ lúc khách ký hợp đồng. Lúc đó thiệt chán ngắt, hoặc "Thôi để lần sau gặp ông sẽ tính lại". Chính là công toi, chào khách năm lần bảy lượt như vậy làm cho tôi thất vọng.

2-Rồi tự hỏi: "Có những giải pháp nào?" Muốn trả lời câu đó, tôi phải tìm tòi sự kiện, tài liệu. Tôi bèn mở cuốn sổ tay của tôi ra và xem xét những con số trong 12 tháng qua.

Và tôi tìm thấy một điều làm tôi ngạc nhiên vô cùng là 70% những khách tôi mời được, đều nhận lời ngay từ đầu tôi lại thăm. Thực rõ ràng như mực đen trên giấy trắng. Còn 23 phần trăm nữa nhận lời trong lần thứ nhì. Chỉ có 7 % nhận lời trong những lần mới thứ ba, thứ tư, thứ năm... Mà chính 7 phần trăm đó làm cho tôi cứ mệt nhọc, bực tức mất thời gian. Nói một cách khác thì tôi đã phí 50% cái thời gian làm việc để lượm được một kết quả rất nhỏ là 7 %.

3. Vậy thì làm sao? Không còn phải suy nghĩ gì cả. Tôi giải quyết tức thì: Không mời ai tới huê hồng nữa và để thời gian đó kiếm mới khác. Kết quả không ngờ. Chỉ trong một thời gian ngắn, tôi làm tăng số huê hồng lên gần gấp đôi.

Như tôi đã nói, ông Frank Bettger hiện nay là một nhân viên công ty bảo hiểm, được nhiều người biết nhất ở Mỹ.

Ông giúp việc cho công ty Fidelity ở Philadelphie và mỗi năm ký được một triệu mỹ kim hợp đồng bo hiểm.

Vậy mà hồi trước có lần ông tính giải nghệ, chịu nhận là thất bại, cho đến khi ông phân tích được nỗi khó khăn thẳng tiến trên đường thành công.

Vậy sao bạn không dùng bốn câu hỏi của ông để giải quyết nỗi khó khăn trong việc làm ăn của bạn? Nó sẽ giúp bạn trừ được 50% nỗi lo. Bạn thử xem được không nào? Tôi xin nhắc lại bốn câu hỏi ấy:

- 1-Nỗi khó khăn ra sao?
- 2-Nguyên nhân ở đâu?
- 3-Có cách nào giải quyết được?
- 4-Giai pháp nào hơn cả?

## **CHÍN LỜI KHUYÊN ĐỂ ĐỌC CUỐN SÁCH NÀY CHO CÓ LỢI NHIỀU HƠN**

1. Luyện có một lòng ham muốn sâu xa, nhiệt liệt có những quy tắc thẳng ưu tư.

2. Đọc mỗi chương hai lần rồi hãy qua chương sau.

3. Trong khi đọc thường ngừng lại và tự hỏi xem nên áp dụng mỗi quy tắc cách nào?

4. Gạch dưới mỗi ý quan trọng.

5. áp dụng những quy tắc trong mỗi cơ hội. Coi cuốn này như một cuốn sổ tay trong khi làm việc; dùng nó để giải quyết áp dụng những nỗi khó khăn hàng ngày.

6. Đặt ra lệ: hễ bạn nào bắt gặp ta không theo đúng những quy tắc trong sách thì phi nộ người đó 10 đồng.

7. Ghi lại những tiến bộ của ta trong mỗi tuần. Tự hỏi: ta đã làm lẫn chỗ nào? Ta đã cải thiện được ở chỗ nào? Đã học thêm được bài gì?

8. Có một tập nhật ký ghi rõ ràng ngày nào ta đã áp dụng những quy tắc trong cuốn này và áp dụng ra sao?



## *DIỆT TẬT ƯU PHIÊN ĐI, ĐỪNG ĐỂ NÓ DIỆT TA*

Tôi không bao giờ quên đêm đó, cách đây ít năm, khi ông Marcon J.Douglas theo học một trong những lớp giảng của tôi. Dưới đây là chuyện thiệt do ông kể cho tôi nghe. Gia đình ông gặp tai hoạ liên tiếp. Lần đầu, đứa con gái cưng của ông, mới năm tuổi, thành linh chết. Hai vợ chồng ông tưởng không sao chịu nổi cảnh từ biệt đó. Mười tháng sau ông bà lại bỏ một người con gái nữa, sanh được năm ngày.

Hai cái tang kế nhau, đau đớn thay! Ông mất ngủ, mất ăn, cũng không nghỉ ngơi được nữa. Bộ thần kinh của ông xúc động mạnh quá, lòng tin tưởng tiêu tan. Sau cùng ông lại khám bác sĩ. Ông ta thử cả hai, nhưng đều vô hiệu. Cơ thể ông như bị kẹp vào một chiếc kìm, mà hai mỏ kìm mỗi ngày một siết chặt lại. Đoạn trường ai có qua cầu mới hay!

Ông kể: "Nhưng cũng may, tôi còn một đứa con trai bốn tuổi. Nhờ cháu, tôi tìm được giải pháp cho tình thế bi thảm đó. Một buổi chiều, trong kho tôi ngồi than thờ một mình, cháu bảo tôi: "Ba ơi, đóng cho con chiếc tàu, ba nhé!". Tôi không buồn đóng tàu chút nào, mà cũng không buồn làm việc gì cả. Nhưng cháu nằng nặc đòi cho kỳ được. Tôi đành phải chiều cháu.

Đóng chiếc đồ chi đó, mất khoảng ba giờ. Lúc đã xong, tôi nhận thấy rằng đã mấy tháng nay, lần đó tôi mới được hưởng ba giờ bình tĩnh, hưu dưỡng tinh thần.

Nhờ sự phát giác ấy mà tinh thần tôi ra khỏi cõi mê man và bắt đầu suy nghĩ được một chút. Trước kia óc tôi quay cuồng, có nghĩ ngợi gì được đâu. Tôi nhận thấy rằng trong khi bận làm một việc nào đó, cần phi tính toán, nỗi lo buồn khó mà tồn tại được. Trong trường hợp của tôi, công việc đóng tàu đã thắng nỗi buồn của tôi. Cho nên tôi quyết định kiếm việc mà làm để khỏi ngồi không.

Ngay đêm đó, tôi đi khắp phòng này sang phòng khác, lập tức một bng kê những việc cần phải thi hành. Có biết bao đồ đạc phải sửa lại: tủ sách, bực thang, cửa sổ, mái ngói, qu năm, ống khoá, vòi rỉ nước. Thiệt là lạ lùng, trong hai tuần lễ, tôi kể ra được 242 công việc sửa chữa phải làm.

Trong hai năm nay, tôi đã sửa chữa gần hết. Hơn nữa tôi lại còn làm nhiều việc khuyến khích kẻ khác, thành thử đời tôi được đầy đủ. Mỗi tuần tôi bỏ ra hai đêm theo lớp ging cho người lớn ở Nữ ược. Tôi giúp việc xã hội trong châu thành, làm hội trưởng hội học sinh. Tôi dự hàng chục cuộc hội họp và quyên tiền giúp hội Hồng thập tự. Còn nhiều hoạt động khác nữa. Bây giờ tôi bận việc tới nỗi không có thời gian để buồn lo.

"Không có thời gian để lo lắng!" Chính ông Winston Churrchill cũng nói vậy khi ông làm việc 18 giờ một ngày trong những tháng nguy kịch nhất hồi chiến tranh. Người ta hỏi ông có lo về nhiệm vụ ghê ghớm của ông không, ông đáp: "Tôi quá bận, không có thời gian để lo chi tiết".

Ông Charles Ketting cũng ở trong tình trạng đó khi ông bắt đầu chế một thứ máy cho xe hơi tự động, khỏi cần quay. Ông mới từ chức phó trưởng ban nghiên cứu của hãng đó. Ban Motors và qua giúp việc cho ban nghiên cứu của hãng đó. Ban này nổi tiếng khắp thế giới. Nhưng hồi ấy ông nghèo tới nỗi phải dùng một cái lấm chứa cỏ khô làm phòng thí nghiệm. Nhờ có 1.500 mỹ kim của vợ ông ký cốp trong khi dạy đàn Piano mà ông có tiền độ nhật, nhưng ông lại phi mượn trước 500 mỹ kim ở số tiền bảo hiểm nhân mạng của ông nữa mới đủ sống. Tôi hỏi bà Kettering trong mấy năm ấy bà có lo buồn không. Bà đáp: "Có, Tôi lo buồn đến nỗi mất ngủ; nhưng nhà tôi

thì không. Nhà toi say sưa làm việc, không hề còn biết lo buồn". Nhà bác học trứ danh Pasteur, đã nói về "sự bình tĩnh tạo các thư viện và các phòng thí nghiệm". Tại sao vậy? Vì những người ở trong những phòng ấy thường mê man vào công việc của họ, không còn thời giờ để lo nghĩ về mình. Những nhà nghiên cứu ít khi bị bệnh thần kinh suy nhược. Họ không có thời giờ phung phí.

Chỉ làm việc không ngừng, cũng đủ cho nỗi lo âu phải tiêu tan. Tại sao lại giản dị như vậy? Đó là nhờ luật sau này, một trong những luật quan trọng nhất mà các tâm lý gia đã tìm ra được; óc người ta, dù thông minh đến đâu đi nữa, cũng không thể đồng thời nghĩ đến hai điều. Bạn không tin vậy ư? Được, xin bạn thí nghiệm đi.

Bạn hãy ngả lưng vào ghế, nhắm mắt lại, rồi rảnh cùng một lúc nghĩ tới tượng hân Tự do và tới công việc bạn định làm sáng mai. Bạn thấy rằng nghĩ tới cái này rồi tới cái kia thì được, còn đồng thời nghĩ tới cả hai thì tốt bất khả phải không? Những cảm xúc của ta cũng vậy. Không thể đồng thời thấy hăng hái nhiệt liệt về một công việc nào đó và thấy chán nản thất vọng vì một nỗi lo buồn khác. Cảm xúc này xô đẩy cảm xúc kia đi và sự phát giác giản dị ấy đã giúp các y sĩ chuyên trị bệnh thần kinh trong quân đội làm được việc phi thường, hồi chiến tranh vừa rồi.

Khi binh sĩ ở mặt trận về, tinh thần hoảng loạn đến nỗi thành bệnh thì các bác sĩ ra phương thuốc: "Đừng cho họ ngồi không". Người ta không để các bệnh nhân được ngồi yên một phút nào, thường là bắt họ phải hoạt động ở ngoài trời như câu cá, săn bắn, đánh banh, chơi cầu, chụp hình, làm vườn, hoặc khiêu vũ khiến họ chẳng có phút nào rảnh để nhớ lại những nỗi ghê gớm ở trận tiền. Phương pháp trị bệnh thần kinh đó của các bác sĩ tên là "tác động liệu pháp", thiệt không mới mẻ gì. Các y sĩ Hy Lạp đã cổ xúy nó 500 năm trước Thiên Chúa Giáng Sinh.

Thời Benjamin Franklin, các tín đồ phái Quaker cũng thường dùng nó ở tỉnh Philadelphie. Năm 1774 một người lại thăm đường đường do một tín đồ phái ấy lập ra, đã lấy làm bất bình khi thấy những người đau bệnh thần kinh bị bắt phải đan vi gai và y liền cho rằng các tín đồ đã lợi dụng những kẻ khốn nạn kia. Các tín đồ bèn

ging cho y hay rằng họ nhận thấy hễ người bệnh làm một chút thì bệnh nhân tình bớt đi, vì thần kinh của bệnh nhân được an tĩnh.

Những nhà chữa bệnh thần kinh đều nói rằng công việc- nghĩa là luôn luôn có việc làm- là thứ thuốc an thần rất kiến hiệu. Ông Longfellow, một thi hào Mỹ, tìm được chân lý đó khi bà vợ trẻ của ông mất. Nguyên một hôm bà đứng đốt xi trên ngọn đèn cây thì áo bông bắt lửa. Ông nghe tiếng kêu, chạy lại, thì đã không cứu được nữa vì bị bỏng quá nặng. Trong một thời gian khá lâu, thi hào nhớ cảnh ghê rợn ấy nên đau xót quá đến gần hoá điên; nhưng may sao ông còn ba đứa con nhỏ phi chăm sóc. Thế là mặc dầu đau xót trong lòng, ông ráng làm tròn bổn phận "gà trống nuôi con". Ông dắt chúng đi chơi, kể chuyện cho chúng nghe, đùa với chúng, và viết bài thơ bất hủ "giờ của con nít" để tả cảnh thân mật với trẻ. Ông cũng dịch những tác phẩm của Dante và tất cả những công việc đó làm ông bận rộn luôn luôn, quên hẳn chính thân để mà lấy lại được sự tĩnh trong tâm hồn. Đúng như lời Tennyson đã nói khi bạn thân nhất của ông là Arrthur Hallam qua đời: " Tôi phải cắm đầu làm việc, không thì thất vọng cũng giết tôi thôi".

## *KHUYÊN AI CHỜ CÓ NGỒI RỒI*

Trong những lúc cắm đầu cắm cổ làm việc hàng ngày như con trâu kéo cây, thì phần đông chúng ta không thấy sao hết. Nhưng những ngày nghỉ mới là những giờ nguy hiểm nhất. Chính lúc ta được rảnh rang để hưởng vui thú trên đời và đáng lẽ được sung sướng thì nổi buồn chán, lo lắng len lỏi vào tâm hồn ta. Lúc đó là lúc ta tự hỏi đời người ta rồi đâu có nên cái thá gì không? Ông chủ của ta muốn nói gì khi ông vừa chỉ trích ta? Mà sao đầu ta mỗi ngày mỗi hói như vậy nhỉ?

Khi không có việc gì làm thì óc ta như trống rỗng. Mà các sinh viên đại học đều biết rằng: "Tạo hoá ghét sự trống rỗng lắm". Bạn và tôi, chúng ta thường thấy một vật gần như trống rỗng; bóng đèn điện. Đập vỡ nó đi tức thì không khí ủa vào lấp khoảng trống ấy. óc ta cũng vậy. Khi nó trống rỗng thì tạo hoá cho một cái gì ủa vào trong đó liền. Cái đó là cái gì? Thường thì là những cảm xúc như lo lắng, sợ sệt, ghen ghét, oán hờn, vì từ khi tổ tiên ta còn ăn lông ở lỗ, những nghịch cảnh thiên nhiên đã gây ở trong lòng loài người những cảm xúc rất mạnh ấy, mạnh tới nỗi đuổi ra khỏi óc ta tất cả những cảm xúc và tư tưởng vui vẻ, êm ái, dịu dàng.

Ông James L. Mursel dạy môn giáo khoa ở trường sư phạm Columbia, đã nhận rõ như vậy khi ông nói : "Sự lo buồn giầy vò bạn không phải trong lúc bạn làm việc, mà trong lúc bạn nghỉ ngơi. Lúc đó óc tưởng tượng của bạn hỗn loạn. Bạn tưởng tượng được cả những cái vô lý, lố bịch nhất và phải phóng đại cả những lỗi lầm cực nhỏ... Lúc đó, óc bạn như một cái máy quay thả cửa, quay tít mù, khiến cho

những bộ phận chống đỡ có thể bị cháy hoặc tan tành ra từng mảnh. Vậy thì muốn trị chứng lo buồn không gì bằng kiếm việc ích lợi để rồi say sưa làm việc đó".

Nhưng không cần phải là một giáo sư đại học mới nhận thấy và thi hành cái chân lý ấy đâu. Trong chiến tranh vừa rồi, một bà nội ở Chicago đã tự nhận ra rằng "phương thức trị bệnh lo buồn là luôn luôn kiếm một việc gì ích lợi để làm". Tôi gặp bà ta ngồi với ông chồng trong một toa xe lửa có phòng ăn, từ Nữ Ước về một xứ có trại ruộng của tôi là tôi vốn ghét lối kể thí dụ mà không cho biết tên và địa chỉ của các nhân vật để chứng minh cho câu chuyện. Hai ông bà kể với tôi rằng hôm trước có vụ oanh tạc Trân Châu Cảng thì hôm sau người con độc nhất của ông bà phải nhập ngũ. Rồi lo lắng về y quá, bà ta gầy ốm đi vì những câu hỏi thăm: "Con ta ở đâu?" Có được ở yên không? Hay là đã ra trận? Có bị thương không? hay là chết rồi?

Khi tôi hỏi làm sao dẹp được nỗi lo âu ấy, bà đáp: "Tôi bày ra việc để làm. Mới đầu tôi cho người thôi và tự làm hết việc trong nhà cho khỏi ngồi không. Nhưng bấy nhiêu chưa đủ, vì những công việc làm đó gần như máy chạy không phong phải suy nghĩ, cho nên tôi vẫn lo buồn. Khi làm giường, rửa chén, thấy rằng phút nào nghỉ ngơi mới được. Và tôi liền xin một chân bán hàng ở một tiệm lớn". Bà tiếp: "Như vậy có kết quả. Từ đó tôi phải lảng xãng: khách hàng bao vây tôi, hỏi giá cả, đòi coi màu sắc, kích thước. Không bao giờ tôi rảnh một giây để lo tới cái gì khác ngoài công việc đương làm, và đem tới, chân đau như dằm, cũng không còn nghĩ gì được. Vừa mới ăn xong là ném mình xuống giường và ngủ li bì. Thực tôi không còn thì giờ mà cũng không còn sức để lo lắng nữa".

Như vậy bà ấy đã tự tìm thấy chân lý của John Cower Powy trong cuốn: "Nghệ thuật để quên điều bất hạnh". Ông viết: " Khi mê man vào công việc cần phải làm, ta thấy yên ổn dễ chịu, bình tĩnh hoàn toàn trong tâm khảm và khoan khoái dịu được thần kinh". Mới đây phụ nữ thám hiểm nổi danh nhất thế giới là bà Osa Johnson cho tôi nghe cách bà diệt ưu phiền. Bà đọc cuốn "Tôi kết hôn với mạo

hiểm" sẽ biết đời bà nếu có một phụ nữ nào đã đính hôn với Mạo hiểm thì chính bà vậy.

Ông Martin Johnson cười bà khi bà mới 16 tuổi, đã lôi bà khỏi châu thành Chanute tại Kansas và đặt bà ngay vào giữa khi rừng ở Bornéo. Trong một phần tư thế kỷ, cặp vợ chồng gốc gác ở Kansas đó, du lịch khắp thế giới, quay phim về đời sống dã man của những người gần tiêu diệt ở Châu á và Châu Phi. Cách đây chín năm ông bà trở về Mỹ, đi diễn thuyết cùng chiếu nhưng phim tài liệu ấy khắp tỉnh này sang tỉnh khác. Do đó có lần ông bà đi máy bay từ Penver tới bờ biển Thái Bình Dương, và máy bay đâm vào một trái núi. Ông chết tức thì, còn bà bị thương nặng đến nỗi bác sĩ nói phải suốt đời nằm liệt. Nói vậy là vì học chưa hiểu biết bà Osa Johnson: Ba tháng say bà ngồi trong một cái ghế có bánh xe diễn thuyết trước một số thính giả rất đông. Rồi mùa đó, bà dùng kiểu ấy diễn thuyết trên 100 lần. Khi tôi hỏi bà tại sao lại tự buộc vào khổ thảm làm vậy, bà đáp: "Để khỏi có thời gian ưu tư".

Bà Osa Johnson đã tìm thấy chân lý mà Tennyson đã phô diễn vào thi ca cách đây khoảng thế kỷ: "Tôi phải cặm cụi làm việc nếu không thì thất vọng chán nản sẽ giết tôi mất".

Đô đốc Byrd cũng đã tìm ra chân lý ấy khi ông sống một mình trong một cái chòi bị vùi lấp dưới lớp băng mênh mông, bao phủ Nam cực như một cái nón đội lên trái đất - một lớp băng trùm một đại lục bí mật, rộng hơn cái diện tích chung của Châu Âu và nước Mỹ. Đô đốc Byrd sống cô độc ở đó trong năm tháng,. Suốt một trăm hải lý ở chung quanh không có một sinh vật nào hết. Tiết trời lạnh tới nỗi ông nghe thấy hơi thở của ông đóng băng lại thành những tinh thể nhỏ xíu mỗi khi gió đánh bật hơi thở qua tai. Chính cuốn "Cô đơn" của ông đã kể rõ 5 tháng sống trong bối cảnh đêm tối, làm cho ta phát nản phát điên đó. Ngày cũng tối như đêm. Ông phải kiếm việc làm để cho tinh thần khỏi rối loạn. Ông nói: "Đêm tối, trước khi tắt đèn, ông tập thói quen vạch rõ công việc hôm sau. Ví dụ như định để một giờ đào hầm ra, nửa giờ san phẳng đóng tuyết, một giờ chêm đóng thùng xăng cho được vững, một giờ đục những ngăn chứa sách trong bức tường hầm đựng thức ăn và hai giờ để thay một cây ngang gậy trong chiếc xe".

Ông tiếp: "Nhờ đó tôi thấy tự chủ được mình. Không thể thì chuỗi ngày của tôi không có mục đích, mà không có mục đích thì đời tôi chắc đã tan rã rồi tàn luôn vậy".

Cho nên nếu bạn và tôi, ta có ưu phiền thì cứ nhớ tới phương thuốc cũ kỹ những rất công hiệu ấy, là bày ra việc làm. Lời khuyên đó không phải riêng của bác sĩ Richard C. Cabot (trước làm ở trường thuốc Harvard) mà thôi đâu. Trong cuốn: "Loài người sống bằng gì?". Ông nói: "Vì là y sĩ, tôi có cái vui thấy sự hoạt động chữa được người mắc bệnh thần kinh chân ray run run, tôi có cái vui thấy sự hoạt động chữa được nhiều người mắc bệnh thần kinh chân tay run run, tê liệt. Bệnh ấy di nghi ngờ, do dự, sợ sệt quá mà sinh ra. - Sự làm lung cho ta sự can đảm, mà sự can đảm, cũng như lòng tự tin, đã giúp Emerson lưu danh muôn thuở".

Nếu bạn và tôi không kiếm được để làm, cứ ngồi không mà nghĩ vợ nghĩ vẩn, thì có một hày quý dữ sinh ra và đục khoét, phá tan năng lực hành động và ý chú của ta.

Tôi được biết một nhà buôn ở Nữ Ước đã thắng bầy quý dữ đó bằng cách cắm đầu làm việc luôn tay, tới nỗi không có thời giờ ưu phiền nữa. Ông tên Tromper Longmay và hăng ông ở đường 40 Wall street. Ông theo lớp giảng của tôi. Câu chuyện của ông hay và cảm động tới nỗi sau mỗi buổi học, tôi mời ông lại dùng bữa tối với tôi. Ông ngồi ở khách sạn tới quá nửa đêm, bàn bạc về những kinh nghiệm của ông. Ông kể với tôi như vậy: "Mười tám năm trước, tôi ưu phiền, tới mất ngủ. Tôi nhăn nhó, quạu quọ... Tôi có cảm tưởng sắp bị thần kinh suy loạn.

Mà tôi ưu phiền không phải là vô cớ. Nguyên tôi làm thủ quỹ một công ty bán trái cây ở Nữ ước. Chúng tôi bỏ ra nửa triệu mỹ kim để mua trái dâu về đóng hộp. Đã 20 năm rồi chúng tôi bán dâu hộp cho những hăng nước đá. Thành linh bán không được nữa vì hăng như National Dairyand Borden tăng năng lực sản xuất lên rất nhanh và chỉ nhận mua dâu đóng thùng, cho được rẻ và đỡ mất thời gian.



Thế là không những nửa triệu mỹ kim trái dâu ấy dành bỏ ế, mà lại còn số dâu trị giá một triệu mỹ kim, theo giao kèo, phải mua trong 12 tháng sau nữa. Làm sao tiêu thụ được bây giờ? Chúng tôi đã vay ngân hàng 350.000 mỹ kim. Không có cách nào trả nổi mà cũng không vay thêm được. Vậy tôi có lo lắng cũng là lẽ tự nhiên. Tôi chạy lại xưởng ở California, ráng làm cho ông hội trưởng hiểu rằng thời vận đã xui, và chúng tôi đương bị phá sản. Ông nhất định không tin, ông đổ lỗi cho cơ quan thương mại của chúng tôi ở Nữ ược. Tội nghiệp cho họ! Sau tôi phải giải nhiều ngày, ông mới chịu ngưng đóng hộp dâu và đem dâu tươi bán ở chợ San Francisco. Như vậy là nỗi khó khăn của chúng tôi gần giải quyết được. Đáng lẽ tôi hết lo; nhưng trái lại, lo lắng là một thói quen, mà tôi có thói tậ hại ấy.

Khi tôi trở lại Nữ ược, cái gì cũng làm cho tôi lo, lo về số trái cây mua ở ý, mua ở Hawaii và trăm ngàn thứ nữa. Tôi nhận nhó cầu nhàu mất ngủ và như vừa mới nói, tôi muốn loạn óc.

Trong khi thất vọng, tôi quyết định một lối sống mới, nhờ đó làm ngủ được và hết lo. Tôi kiếm việc làm. Tôi cặm cụi vào những việc nào choán hết tâm trí tôi, đến nỗi toio không còn thời giờ lo buồn nữa. Trước kia tôi làm việc bảy giờ một ngày, Bây giờ một ngày tôi làm 15, 16 giờ. Tôi nhận những phận sự, trách nhiệm mới. Nửa đêm về nhà, tôi mệt mỏi đến nỗi vừa lăn xuống giường được vài giây đã thiếp đi rồi.

Tôi theo đúng chương trình này trong khoảng ba tháng, thành thử tôi đã bỏ được tậ hay lo, sau đó trở lại làm việc bảy tám giờ như đời sống cũ. Chuyện đó xảy ra 18 năm trước. Từ đó đến nay không bao giờ tôi lo lắng hoặc mất ngủ nữa'.

Ông Bernard Shaw có lý. Ông tóm tắt hết những điều đó trong câu này: "Có muốn khổ khổ thì cứ phí công tự hỏi xem mình sướng hay khổ".

Vậy bạn đừng bao giờ phí công nghĩ đến điều đó nhé! Xắn tay lên và làm việc. Máu bạn sẽ lưu thông, óc bạn sẽ lao động và chẳng lâu đâu, sự dồi dào của nhựa sống chạy khắp cơ thể bạn, sẽ đuổi ưu

phiên ra khỏi đầu óc bạn ngay. Kiếm việc ra làm. Đừng ngồi không đó là phương thức rẻ nhất ở đời - mà cũng thân hiệu nhất nữa.

## *ĐỜI NGƯỜI NGẮN LẮM, AI OI!*

Có lẽ suốt đời tôi không quên chuyên thê thảm dưới đây do ông Robert Moore ở Newsey kể lại.

Ông rằng: "Tháng ba năm 1945 tôi đã học được một bài quan trọng nhất trong đời tôi, học được ở ngoài khi bờ biển Đông Dung, dưới mặt nước hn 90 thước. Bấy giờ chúng tôi biết hết thấy 88 người ở trong chiếc tiềm thủy đĩnh Baya SS.318. Nhờ máy ra đa chúng tôi biết có một đoàn tàu nhỏ của chúng tôi cho tàu lặn xuống để tấn công. Nhìn vào kính tiềm vọng, tôi thấy một chiếc tàu hộ tống, một chiếc tàu đầu và một chiếc tàu thả mìn. Chúng tôi bèn thả trái thủy lôi về phía chiếc tàu hộ tống, nhưng các đã có bộ phận nào hư trong máy móc của những thủy lôi ấy nên đều không trúng. Tuy nhiên chiếc tàu hộ tống không hay chi hết, vẫn tiến tới. Chúng tôi đang sửa soạn để tấn công chiếc tàu thả mìn đi sau cùng; thì dường như một phi c địch đã nhận được vị trí chúng tôi ở dưới 20 thước nước và đã đánh vô tuyến điện cấp báo nên thành linh chiếc tàu này quay mũi tiến thẳng lại. Chúng tôi liền lặn xuống hơn 50 thước để trốn và để tránh những thủy lôi của địch. Rồi tắt máy quạt, máy lạnh và tất cả những máy điện cốt cho không có tiếng động nào hết.

Nhưng nào có thoát. Ba phút sau, sáu thủy lôi nổ chúng quanh chúng tôi như trời long đất lở và đưa chúng tôi xuống đáy biển, sâu trên 90 thước.

Chúng tôi vô cùng kinh khủng. ở mực sâu chừng 300 thước mà bị tấn công đã là nguy hiểm rồi, nếu lại ở mực không đầy 150 thước

thì đành là tận số. Mà chúng tôi bị tấn công ở dưới sâu chỉ già nửa con số sau một chút. Mười phần chắc chìm hết năm. Quân địch thả thủy lôi tấn công chúng tôi luôn 15 giờ. Nếu có một chiếc nổ cách chiếc tiềm thủy đình năm sáu thước thôi, cũng đủ làm thủng một lỗ vỏ tàu và có cả chục chiếc thủy lôi đã nổ cách chúng tôi 16 thước. Chúng tôi được lệnh phải nằm yên trên giường không nhúc nhích. Riêng tôi, tôi sợ tới nỗi gần như nghẹt thở, luôn miệng lẩm bẩm: "Chết rồi!... Chết rồi!... Chết rồi!" Cùng vì chúng tôi đã tắt máy lạnh và máy quạt, nên nhiệt độ trong tàu tăng lên đến 40 độ, mặc dù vậy, tôi cũng run lên vì quá sợ, đã phi mặc thêm một chiếc áo len và một chiếc áo lót có lông nửa mà cũng chẳng hết run. Hai hàm răng đánh lập cập. mồ hôi toát ra lạnh và nhờn. Bọn Nhật tiếp tục tấn công như vậy trong 15 giờ rồi có lẽ vì hết thủy lôi, chúng lặng lẽ bỏ đi. Mười lăm giờ đó, chao ôi! Lâu bằng 15 triệu năm. Lúc ấy tôi nhớ lại hết quãng đời đã trôi, nhớ lại những hành vi xấu xa, những nỗi lo lắng lặt vặt.

Trước khi vô hải quan, tôi giúp việc một ngân hàng và hồi ấy tôi phiền muộn vì việc làm thì nhiều, số lương thì nhỏ, mà ít hy vọng được tăng.

Toi lại buồn vì không tậu được một căn nhà, không mua được chiếc xe mới, không sắm được áo mới cho vợ. Và tôi ghét ông chủ của tôi biết bao, cái người mà lúc nào cũng rầy la, quạu quọ. Tôi nhớ cứ những buổi tối có điều buồn bực, tôi về nhà, lại gắt gỏng vô cớ rồi gây sự với nhà tôi. Tôi cũng buồn vì một cái thẹo xấu xí nằm ngay giữa trán do tai nạn xe hơi nữa.

"Hồi ấy tôi chỉ những nỗi ưu tư vĩ đại vô cùng! Nhưng bây giờ, trong lúc thủy lôi của quân giặc vô tình muốn mời tôi xuống chi thủy thủ, tôi thấy nó vô nghĩa làm sao! Tôi tự hứa "Chuyến này mà thoát chết, còn được trông thấy mặt vợ con thì quyết không bao giờ thêm lo một điều gì nữa. Không bao giờ! Không bao giờ! Không bao giờ! Trong 15 giờ đồng hồ ấy tôi đã học được về nghệ thuật sống nhiều hơn là học sách vở tại trường đại học Syrracuse trong bốn năm".

Chúng ta thường can đảm đối phó với những nạn ghê gớm, mà lại để cho những nỗi lo lắng nhỏ mọn vô lý nó thắng ta. Chẳng hạn như chuyện ông Harry Vane bị xử trảm do ông Samuel Pepys chép lại trong tập "Nhật ký" của ông. Khi ông Harry bước lên đoạn đầu đài, ông không an ủi, dặn dò vợ con mà chỉ căn dặn tên đao phủ trong khi chặt đầu đừng chạm tới cái nhọt nhức nhối ở cổ mình.

Đô đốc Byrd cũng nhận thấy điều đó trong những đêm ở Nam Cực lạnh buốt xung và tối như âm phủ. Ông nghe bọn tùy tùng phàn nàn về những chuyện lật vật hơn là về những việc lớn. Họ vui vẻ về chịu hết mọi sự nguy hiểm, khổ sở vì thời tiết lạnh tới 45 độ dưới số không. Nhưng ông đã thấy hai người chung sốn mà giận nhau đến không thèm nói với nhau nửa lời, chỉ vì người này nghi người kia lén sang chỗ để đồ của mình mất vài phân; và một người nữa không chịu ăn nếu không kiếm được một chỗ khuất để khỏi trông thấy một tin đồ kỳ cục cứ mỗi miếng ăn nhai đủ 28 lần rồi mới nuốt.

Đô đốc nói: "Trong trại cấm ở Nam Cực, những chuyện vụn vặt như vậy làm cho những người dù trọng kỷ luật thế mấy cũng gần phi hoá điên".

Đô đốc có thể nói thêm rằng: "Những chuyện vụn vặt trong hôn nhân có thể làm cho người ta gần hoá điên và có thể sinh ra năm chục phần trăm bệnh đau tim ở thế gian này".

Đó chính là ý kiến của nhà chuyên môn. Như ông toà Joseph Sabath ở Chicago, một người đã rãng điều gii trene 40 ngàn vụ ly hôn, tuyên bố: "Phần nhiều những cặp vợ chồng xin ly dị đều do chuyện lật vật hết"; và ông F.S- Hogan cương lý Nữu ước nói: "Già nửa các vụ xử trong toà đại hình đều do những nguyên nhân rất nhỏ. Thách doạ nhau trong quán rượu, kẻ ăn người ở gây gỗ nhau, một câu sỉ nhục, một lời mất lòng, một hành vi thô lỗ, những cái lẳng nhăng đó đưa tới ẩu đả và án mạng. Rất ít người tàn ác xấu xa lắm. Một nửa những đau đớn của ta là bởi lòng tự ái bị thương tổn nhẹ hoặc lòng kiêu căng bị kích thích nhục nhã".

Khi mới cưới, cô Eleanor Roosevelt ngày nào cũng bát bình vì người hầu bếp làm hư một món ăn. Nhưng sau cô đã đổi tánh. Cô nói: "bây giờ thì tôi chỉ nhùn vai rồi bỏ qua". Được lắm, như vậy mới

phi là người lớn. Cứ xem Nga hoàng Catherine chuyên chế làm vậy mà cũng chỉ cười khi người bếp nấu hư một món ăn, huống hồ là chúng ta. Vợ chồng tôi có lần ăn tiệc nhà người bạn là anh John ở Chicago. Bạn tôi cắt thịt cò vụng về không, tôi không thấy, mà nếu có thấy cũng không cần biết. Nhưng chị John để ý nhy lên la: "Anh John phải có ý tứ chứ?" Anh không biết cắt thịt rồi!!".

Đoạn chị nói với chúng tôi: "Anh ấy luôn luôn vụng về như không tập cắt thịt bao giờ". Có lẽ bạn tôi không tập cắt thịt bao giờ thiệt, nhưng tôi phải khen anh đã dám sống chung với chị ấy trên 20 năm trường. Thứ thật, chẳng thà bắt tôi ăn thịt voi, xấu chấm muối trong một không khí hoà thuận còn hơn là cho tôi ăn nem công chả phượng mà bắt phải nghe những lời rầy của chị.

ít lâu sau, chúng tôi mời bạn bè lại nhà dùng bữa. Vừa lúc khách khứa tới thì nhà thôi thấy có ba chiếc khăn ăn không cùng một thứ với nắp bàn.

tiệc an, nhà tôi kể lại: "Em chạy đi kiếm một người dọn bàn thì ra chiếc khăn ăn kia còn ở tiệm giặt. Khách đã tới cửa rồi, không sao thay kịp nữa. Em muốn khóc, thầm nghĩ: "Tại sao lại có sự vô ý kia khiến cho chiều nay mất vui đi như vậy? Nhưng sau em tự nhủ: "Tại sao mất vui? Cứ nhất định vui đi nào! và em vô phòng ăn, đành mang tiếng với bạn bè là người nội trợ dở, còn hơn là tiếng cái kính, xấu thôi. Song thiệt ra khách khứa nào có ai để ý tới khăn ăn ấy đâu!".

Trong luật có câu này ai cũng biết: "Luật không kể tới những việc lật vật". Người hay ưu tư cũng đừng kể gì những việc lật vật, mới có thể bình tĩnh trong tâm hồn được.

Nhiều khi muốn thắng nỗi lo lắng lật vật, ta chỉ cần xét chúng theo một phương diện mới mẻ. bạn tôi, ông Homer Croy, tác giả cuốn: "Họ phải viếng thành Ba lê" và một chục cuốn khác nữa, đã thi hành phương pháp ấy và có kết quả lạ thường. Khi ông ngồi viết sách tại bàn giấy, tiếng máy sưởi điện ở trong phòng làm cho ông nhức đầu

đến muốn điên. Hi nước do máy xịt ra, khiến ông quạu quọ, cơn giận cũng muốn xì ra.

Ông nói: "Rồi một hôm đi cắm trại cùng mấy anh em, tôi nghe tiếng củi nổ lạch tách, tiếng lửa phun phì phì, mà cảm thấy những tiếng đó không khác chi tiếng máy sưởi ở nhà tôi hết. Tôi tự hỏi tại sao tiếng nổ thì ghét, tiếng này thì ưa? Về nhà, tôi tự nhủ: "Tiếng máy sưởi cũng từng tự tiếng củi nổ lạch tách, mà tiếng này ta thấy vui tai, thì ta hãy đi ngủ và đừng bực tức về tiếng máy sưởi nữa". Và tôi làm đúng như vậy. Trong ít ngày đầu, còn nghĩ tới máy sưởi, nhưng về sau lần lần tôi quên nó rồi.

"Những nỗi bực mình nhỏ nhất của ta cũng vậy. Ta oán ghét, thịnh nộ, chỉ vì ta coi nó quá quan trọng..."

Nhân vì Disrael có nói: "Đời người tựa bóng câu, hơi đâu mà nghĩ tới những chuyện lật vạt", nên Andres Maurois viết trong tờ "This Week": "Câu đó đã giúp tôi nén được biết bao nỗi đau lòng. Chúng ta thường để cho những chuyện lật vạt làm ta điên đảo mà đáng lý ta nên khinh và quên nó đi...Chúng ta còn sống được vài năm trên trái đất nước này, thời khắc bất tái lai, cứ sao bỏ phí bao nhiêu giờ để ấp ủ trong lòng ưu tư, bất bình không quan trọng mà chỉ một năm sai là người khác và cả ta nữa đều quên hết? Không nên vậy, hãy nên hy sinh đời ta cho những hành động và cảm tình đáng quý, những tư tưởng cao thượng, những tình thương chân thật và những sự nghiệp lâu bền".

Ấy vậy mà một danh nhân như Rudyard Kipling cũng đã có lần quên rằng "Đời người tựa bóng câu, hi đâu mà nghĩ tới những chuyện lật vạt". Và kết quả ra sao? Kết quả là ông và ông anh vợ kiện nhau, làm náo động cả miền Vermont như một cuộc chiến tranh về pháp luật vậy, một chiến tranh vang động tới nỗi có người đã viết một cuốn sách nhan đề là "Rudyard Kipling tranh hùng ở Vermont".

Câu chuyện như thế này: Rudyard Kipling sau khi cưới một cô ở Vermont, tên là Caroline Balestier bèn cất một ngôi nhà xinh xắn ở Brattleboro, hy vọng sẽ lấy đó làm ni dưỡng già.

Rồi nhân vì cùng người anh vợ tên Beatty Balestier thân thiết trong khi làm việc cũng như lúc chi bồi, Kipling mới mua một miếng

đất của Balestier mà thuận để y giữ lại được quyền cắt cỏ. Nhưng một hôm không biết nghĩ sao Kipling lại trồng hoa trên bãi cỏ kia, Balestier thấy vậy liền sôi máu lên, la ó, chửi rầm rĩ. Kipling không kém, cũng nổi lôi đình. Thế là lời qua tiếng lại, không khí Vermont hoá ra khó thở, u ám.

Vài ngày sau khi Kipling đạp xe máy trên đường, thành linh gặp người vợ đánh xe ngựa ra cản lộ. Ông phải nhảy vội xuống hố bên lề và hẳn đã quên bằng câu này mà chính ông đã viết: "Nếu bạn giữ được tâm hồn bình tĩnh trong khi những người chung quanh mất óc phán đoán và rách bạn quá thần nhiên, thì bạn mới thật là con người." Ông mất óc phán đoán tới nỗi đòi bắt giam Balestier, để xảy ra vụ kiện sôi nổi. Các nhà báo ở đô thị lớn đổ xô về Vermont. Tin tức bay khắp thế giới. Vụ kiện không có kết quả nhưng làm vợ chồng Kipling phi bỏ ngôi nhà xinh xắn ở Vermont cho tởn tởn. Thật là bao nỗi oán giận chua chát chỉ vì một nguyên nhân lặt vặt: một bó cỏ khô.

Dưới đây là một cốt chuyện hay nhất do bác sĩ Harry Emerson Fosdick kể lại, một truyện về những thắng bại của một cây đại thụ trong rừng.

Trên sườn núi Long's Peak ở Colorado, có một cây khổng lồ bị tàn phá còn trả lại nội một khúc thân. Những nhà thực vật học đoán cây đó sống không 400 năm. Hồi Kha Luân Bố đặt chân lên đất San Salvador, nó đã có rồi và khi những cố đạo tới gây dựng sự nghiệp ở Plymouth, nó mới sống được nửa đời của nó. Trong đời sống dài đằng đẵng suốt bốn thế kỷ đó, nó bị sét đánh 14 bận và trải qua biết bao lần sâu đục khoét nó đành chịu đổ lả ra. Đàn sâu khoét hé lớp vỏ rồi, mỗi ngày nhấm một chút, liên tiếp không ngừng, tuần tự phá phách sinh lực của cây. Thành thử một cây cổ thụ khổng lồ chống nổi với thời gian, với sấm sét, với ông tó, mà rút cục bị hạ, vì những con sâu tí hon, nhỏ xíu tới nỗi có thể bẹp nát giữa hai đầu ngón tay người!

Chúng ta chẳng giống cây khổng lồ trong rừng đó ư? Chúng ta chẳng thường vinh quang thắng được những cảnh sấm sét, dông tố,



trời long đất lở trong đời để rồi bị những nỗi lo lắng lặt vặt ấy có khác cho những con sâu nhỏ kia mà ta có thể bóp bẹp giữa hai đầu ngón tay không?

Mấy năm trước, tôi du lịch qua vườn Tetton ở Wyoming, Charles Seifred và người bạn của ông. Chúng tôi đi thăm khu vườn của John D. Rockefeller. Nhưng chẳng may chiếc xe của tôi lạc đường thành thử đi tới khu vườn một giờ sau các xe khác. Ông Seifred giữ chìa khoá để mở cửa vườn, cho nên ông phi đợi tôi một giờ đồng hồ ở trong rừng vừa hầm vừa nhiều muỗi. Muỗi bu lại làm cho ai cũng phi điên, thế mà không làm ông Charles Seifred bực bội chút nào hết. Và khi chúng tôi tới không thấy ông đứng nguyên rửa muỗi mà lại thấy ông đứng thổi còi. Tôi giữ chiếc còi ấy làm kỷ niệm để nhớ một người đã biết coi rẻ những chuyện nhỏ nhặt.

## **MỘT ĐỊNH LỆ DIỆT ĐƯỢC NHIỀU NỖI LO LẮNG**

Hồi nhỏ tôi sống ở một trại ruộng tại Missouri, và một hôm trong khi giúp má tôi lấy một anh đào, tự nhiên tôi oà lên khóc. Má tôi hỏi: "Dale, cái gì mà khóc vậy?" Tôi sụt sùi đáp: "Con sợ sắp bị chôn sống".

Thời ấy óc tôi đầy những lo lắng. Trời sấm sét, tôi lo bị sét đánh. Trờ làm mất mùa, tôi lo đói. Tôi lo sợ sẽ phải xuống đại ngục. Tôi sợ hảng khi nghe một đứa bạn lớn, tên Sam White, dọa sẽ cắt lấy tai. Tôi lo sợ các cô gái cười tôi khi tôi đỡ nón chào các cô. Tôi lo sợ sau này không có cô nào ưng tôi. Tôi lo lắng không biết khi mới nghinh hôn xong, sẽ nói với vợ tôi câu gì. Tôi tưởng tượng sẽ làm lễ cưới tại một nhà thờ thôn quê, rồi ngồi chiếc xe song mã có rèm rủ mà trở về trại... Nói chuyện gì với tôi suốt quãng đường về trại đó? Làm sao được? Tôi suy nghĩ hàng giờ tới vấn đề động trời đó trong khi cày ruộng.

Và ngày tháng qua, tôi dần dần thấy rừng 99 phần trăm những nỗi lo lắng ấy không bao giờ xảy tới.

Chứng hạn như trên kia đã nói, tôi sợ bị sét đánh, thì bây giờ tôi biết rằng, theo bảng thống kê mỗi năm của quốc gia trong số 350.000 người chỉ có một người bị sét đánh ( nghĩa là phần rủi ro chỉ là 1/350.000). Còn sợ bị chôn sống mới vô lý nữa chứ, tôi không tin

rần trong 10 triệu người có tới một người bị chôn sống, vậy mà tôi đã lo sợ tới khóc lóc.

Trái lại trong tám người, có một người chết vì nội ung. Thế thì nếu nên lo lắng, ta lo bị ung thư còn có lý hơn là lo bị sét đánh hoặc chôn sống. Đã đành, trên kia tôi chỉ kể những ưu tư của tuổi thơ và tuổi xuân, nhưng biết bao lần nỗi lo của người đứng tuổi cũng gần vô lý như vậy. Bạn và tôi đều có thể giải được 9 phần những âu sầu chúng ta ngay, bây giờ, nếu chúng ta chịu quên ưu tư trong một lúc, vừa đủ để suy nghĩ xem, theo luật trung bình, những lo lắng của ta có lý hay không.

Hãng bảo hiểm nổi danh nhất thế giới, - hãng Lyond ở Luân Đôn- sở dĩ kiếm được không biết bao nhiêu triệu đồng là do cái thói cả lo của chúng ta về những sự ít khi xảy tới. Hãng đánh cá với thân chủ rùng những tai nạn mà mọi họ lo đó không bao giờ có hết. Nhưng họ không chịu nhận như vậy là đánh cá. Họ gọi là bảo hiểm. Thiệt thì đó là đánh cá, một lối đánh cá khoa học, lấy luật trung bình là nền tảng vậy. 200 năm nay hãng đã phát đạt vô cùng. Và bản tính của loài người chưa thay đổi thì hãng còn phát đạt cả ngàn năm nữa, nhờ sự bảo hiểm xe, tàu, giấy dép, keo khàn... vì theo luật trung bình, ít khi xảy ra tai họa cho những món đó lắm. mà người đời không chịu hiểu như thế.

Xét kỹ luật ấy, chung ta sẽ thấy nhiều sự phát giác bất ngờ. Chẳng hạn nện tôi biết trước rằng khoảng 5 năm nữa, tôi phải chiến đấu trong một trận cũng đổ máu như trận Gettyberg (hồi Nam Bắc chiến tranh) thì chắc là tôi hoảng sợ tới chết ngất. Tôi sẽ bảo hiểm nhân mạng tôi liền, tôi sẽ nói: "Không sao sống sót sau trận đó được đâu, còn được ngày nào thì tận hưởng ngày đó đi". Nhưng sự thật thì theo luật trung bình, phần rủi bị chết trong trận ấy cũng chỉ bằng phần rủi bị chết trong thời bình, vào khoảng 50 tới 55 tuổi thôi. Nghĩa là thời bình cứ 1.000 người có nhiều người chết từ 50 đến 55 tuổi thì trong số 163.000 lính ở trận Gettyberg cũng cứ 1.000 người chỉ có bấy nhiêu người bỏ mạng.

Tôi viết nhiều chương trong cuốn này ở bên bờ "Hồ Bán Nguyệt" tại miền núi đá xứ Canada, nơi mà tôi làm quen với vợ chồng bà Herbert H. Salinger. Bà rất điềm đạm, bình tĩnh, nhưng

không bao giờ lo lắng hết. Một buổi chiều, ngồi trước lò sưởi, củi nổ lách tách, tôi hỏi có bao giờ bà bị lo lắng quá nhiều không thì bà đáp: "Quá nhiều mà thôi ư? Nó đã gần làm hại đời tôi nữa kia. Trước khi thàng được nó, tôi sống 11 năm trong cảnh địa ngục mà tôi tự giam vào. Tôi nóng tính và hay oán. Lúc nào cũng lo sợ không yên. Thường thường mỗi tuần tôi đi xe ô tô buýt từ nhà đến San Francisco để mua bán lặt vặt. Nhưng trong khi mua bán, tôi lo lắng tới cái này cái nọ: Bàn ủi điện đã gỡ ra chưa? Có lẽ cháy nhà mất? Chị ở chắc bỏ đi rồi, ai coi sóc tụi nhỏ? Đến mà tụi nó cười xe máy đi chơi, bị xe cán rồi cùn nên? Có kho tôi sợ toát mồ hôi, chạy vội về nhà coi có xảy ra chuyện gì không. Ông xem như thế thì vợ chồng tôi đã phải ly dị nhau, điều đó cũng không còn gì đáng lạ.

"Người chồng sau của tôi là một luật sư bình tĩnh, có óc phân tích, không bao giờ lo lắng. Khi tôi ưu tư, dây thần kinh căng thẳng, nhà tôi bảo: "Cứ yên tâm. Thử suy xét việc đó xem nào. Mình lo về chuyện gì vậy? áp dụng luật trung bình xem việc đó có thể xảy ra được không đã!".

Chẳng hạn, tôi nhớ lần chúng tôi lái xe từ Albuquerque ở New Mexico tới Carlsbad. Đường thì lầy mà trời thì gió mưa, dông tố. Xe cứ trượt đi, khó kèm tay lái được. Tôi tin thế nào cũng lăn xuống hố bên đường, nhưng nhà tôi không ngớt lời nhắc: "Tôi lái rất chậm. Không có chi xảy ra đâu. Mà dù có đâm xuống hố nữa thì theo luật trung bình chúng ta đi cắm trại ở thung lũng Touquin tai chân dãy núi Canada. Một đêm, chúng tôi nghỉ trêm một nơi cao hơn bờ biển 2.300 thước. Bỗng có cơn dông nổi lên, muốn phá tan cái lều vải của chúng tôi. Lều dựng trên một sàn gỗ bằng dây thừng. Gió thổi đến vải căng phồng rung động, rít lên. Tôi lo nó bị lung tung lên trời quá. Tôi hoảng sợ. Nhưng nhà tôi bình tĩnh nói: "Này mình, chúng ta đi lần này có nhiều người dẫn đường. Họ hiểu công việc của họ chứ! Họ cắm trại núi này 60 năm rồi. Mấy năm nay đã có nhiều trại cắm ở chỗ này. Chưa có trại nào bị gió tung lên trời, thì theo luật trung bình, đêm nay cũng không sao hết; mà nếu rủi trại mình có thổi tung đi nữa thì qua trại khác chứ có gì đâu... Thôi đừng lo nữa".

Tôi nghe lời và ngủ thẳng giấc suốt đêm.

Rồi lại mấy năm trước, miền Califonie của chúng tôi phát sinh bệnh dịch trẻ con tê liệt. Trước kia, hay tin đó tôi đã sợ và mà phát kinh động. Nhưng nay đã có nhà tôi khuyên tôi bình tĩnh. Chúng tôi đề phòng rất cẩn thận không cho các con cháu lại chỗ đông người, không cho chúng đi học, đi coi hát bóng. Sau lại hỏi sở y tế thì hay rằng từ trước tới nay Califonie, trong những khi bệnh đó phát, thấy một lần ghê gớm nhất có 1.835 đứa trẻ chết, còn những lần khác chỗ có 200 hoặc 300 đứa. Những con số ấy mặc dầu đáng sợ, nhưng theo luật trung bình thì phải rủi có là bao?

"Theo luật trung bình nỗi lo lắng đấy sẽ không xảy ra đâu". Câu ấy đã phá tan 90 phần trăm nỗi lo của tôi và làm cho đời tôi trong 20 năm nay bình tĩnh không ngờ.

Đại tá George Grook, người da đen cầm quân có lẽ giỏi nhất trong lịch sử Mỹ, chép ào cuốn "Tự truyện" của ông rằng: "Hầu hết những nỗi lo lắng và khổ sở của người da đen đều do họ tưởng tượng ra, chứ không có thiệt".

Nghĩ lại mấy chục năm sau này, tôi thấy những ưu tư của tôi do tưởng tượng mà ra. Ông Jim Grant nói với tôi ông cũng nhận thấy vậy. Ông có một tiệm bán trái cây ở Nữ Ước, vẫn hay mua 10 đến 13 toa xe cam và bưởi/ Ông thường bị những ý nghĩ này dày vò: Nếu có một chuyến xe trật đường rầy thì sao? hay là nếu xe đương qua cầu mà sập thì sao? Đã đành, trái cây đã có bảo hiểm, nhưng ông sợ nếu đến hẹn, không có trái để giao cho khách hàng thì sẽ mất mối. Ông lo nghĩ quá đến nỗi ông tưởng bị ung thư trong bao tử, phải đi khám bác sĩ. bác sĩ nói ông không đau gì hết, chỉ có thần kinh suy nhược. ông nói: Nghe lời ấy tôi hiểu ra ngay nên tự hỏi rồi tự đáp những câu này:

-Này Jim Grant, từ trước tới nay, anh đã mua bao nhiêu toa trái cây rồi?

- Khoảng 25.000 toa.

- Có bao nhiêu toa bị trật đường rầy?

- ô! Khaongr năm toa. 25.000 toa mà chỉ có năm toa bị tai nạn. Thấy nghĩa lý gì không? Tỷ lệ là 1/5000. Nói một cách khác, theo luật trung bình do kinh nghiệm mà biết thì phần rủi bị tai nạn chỉ là một phần 5000. Vậy anh còn lo nỗi gì?

- ừ, một chiếc cầu có thể sập được: nhưng từ trước tới nay mất mấy toa vì cầu sập rồi.

- Cầu chưa bao giờ sập hết 5.000 toa mới có một toa trật đường rầy, vậy mà lo tới nỗi tưởng bị ung thư trong bao tử thì chẳng phải là điên ư?

Khi tôi nghĩ vậy, tôi thấy trước kia tôi ngu quá. Tức thì tôi quyết định để luật trung bình lo giùm tôi và từ đó tới nay, tôi hết sợ bị ung thư trong bao tử nữa".

Khi Al. Smith làm Thống đốc Nữ ược, tôi thấy khi ông đứng trước sự công kích của đối phương trên trường chính trị đã đối phó bằng cách lặp đi lặp lại mỗi một câu này: "Chúng ta hãy coi những con số... hãy coi những con số". Rồi ông đưa những sự kiện ra . Lần sau bạn và tôi có lo lắng điều chi thì cũng nên theo phương pháp khôn khéo của ông già Al.smith: hãy coi con số và xem xét lý lẽ- nếu có- của những lo lắng có vững chãi không. Chính ông Fréderrick J. Mahlstedt nói vậy khi ông bị vùi xuống huyệt.

Ông kể:

"Đầu tháng sáu năm 1944, tôi nằm trong một lỗ hầm gần vịnh Omala. Tôi ở trong đội tình báo 999 và chúng tôi mới "vùi thân" ở miền Normadie. Tôi nhìn xung quanh, xem xét lại lỗ hầm chữ nhật của tôi và tự nhủ: "Có vẻ lỗ huyệt quá". Khi nằm xuống và rần nghĩ thì tôi có cảm tưởng như nằm trong mồ. tôi tự nghĩ: "Có lẽ mồ của ta đây". Mười một giờ sáng, khi phi cơ oanh tạc của Đức bay lượn trên đầu bom bắt đầu dội xuống, tôi sợ tới nỗi chết cứng.

Hai ba đêm đầu tôi không hề chợp mắt được một chút. Đên thứ tư hay thứ năm tinh thần tôi rời rạc, hoang mang. Tôi biết nếu không làm gì thì sẽ điên mất. Tôi nhớ lại thì té ra đã năm đêm rời

mà tôi còn sông, cũng như những người bạn đồng đội chỉ có hai bạn bị thương, nhưng không phải vì bom địch, mà vì mảnh đạn súng cao xạ trong bộ đội. Thế rồi, tôi quyết định một việc gì có ích cho hết lo, tôi bèn cắt một mái gỗ dày che lỗ hầm để khỏi bị mảnh bom, đạn.

Tôi tưởng tượng khu đất mênh mông trên đó bộ đội đóng rải rác, và tự nhủ khi nào bom rớt trúng lỗ hầm nhỏ, sâu đó tôi mới chết được. Mà cái rủi ấy chỉ là một phần mười ngàn. Sau hai đêm suy nghĩ như vậy, tôi bình tĩnh lại và ngủ được, cả trong lúc bom địch dội như mưa nữa!.

Bộ Hải quân Hoa Kỳ dùng những bảng thống kê về luật quân bình để nâng cao tinh thần thủy quân. Một cựu thương binh kể với tôi khi anh và bạn bè bị đưa xuống chiếc tàu chở dầu xăng Oatane (một thứ xăng rất dễ bén lửa) ai nấy đều hoảng hồn. Họ tin nếu tàu bị trúng thủy lôi sẽ nổ và tung họ lên tới mây xanh.

Nhưng bộ Hải quân Hoa Kỳ biết rõ hơn họ, cho nên đưa ra những con số chắc chắn chứng minh rằng 100 tàu dầu bị thủy lôi chỉ có 40 chiếc ấy chỉ óc năm chiếm chìm ngay nội trong mười phút. Như vậy nghĩa là lính thủy có thể nhảy kịp xuống biển và phần rủi bị chết không lớn mấy. Tài liệu ấy có nâng cao tin thần họ không?. Đây, anh lính thủy kể chuyện kết: "Biết luật trung bình rồi, tôi hết lo liền. Tinh thần của thủy thủ cao hơn. Chúng tôi biết còn có nhiều phần may và theo luật trung bình chúng tôi rất có hy vọng sống sót được".

## ***ĐÃ KHÔNG TRÁNH ĐƯỢC THÌ NHẬN ĐI***

Hồi nhỏ tôi toàn chơi với vài đứa bạn trên thương lương một ngôi nhà bỏ hoang ở Missouri. Tôi leo từ trên sàn gác xuống, đặt chân lên thành một cửa sổ rồi nhảy xuống đất. Ngón tay trở bên trái của tôi đeo một chiếc nhẫn, và khi nhảy, chiếc nhẫn móc vào đầu một cây đinh, ngón tay tôi đứt văng ra.

Tôi hoảng lên, la lớn, chắc chắn là sẽ chết. Nhưng khi vết thương đã lành tôi không còn nghxi chút xíu gì tới bàn tay cụt một ngón của tôi hết. ích lợi gì đâu?... Điều gì đã không tránh được thì lo buồn làm gì?

Bây giờ có khi cả tháng tôi không nhớ rằng bàn tay trái của tôi chỉ còn bốn ngón.

Mấy năm trước, có lần lên thang máy trong một ngôi nhà chọc trời ở Nữ Ước, tôi thấy người coi thang cụt bàn tay trái. Tôi hỏi có buồn vì cụt tay không, người đó đáp: "Không, ít khi tôi nghĩ đến điều ấy lắm. Tôi sống độc thân và chỉ khi nào xỏ kim tôi mới nhớ tới". Thiệt lạ lùng! Gặp một anh hoàn cảnh nào, nếu đã phải nhận nó, thì ta nhận một cách dễ dàng, mau mắn; chúng ta tự thay đổi tánh tình để thích hợp với hoàn cảnh ấy rồi quên hẳn nó đi.

Tôi nhớ câu này khắc trên cửa một ngôi nhà hoang tàn cất từ thế kỷ 15 ở Amsterdam (Hà Lan): "Như vậy đó, mà không thể khác vậy được".



Bạn và tôi, trên đường đời, sẽ gặp nhiều tình thế bất mãn, không thể thay đổi. Những lúc ấy ta phải lựa lấy một trong hai đường sau này: hoặc nhận tình thế đó mà tự thay đổi cách sống cho thích hợp hoặc chống cự lại để rồi hại sức khoẻ và sau cùng mang lấy bệnh thần kinh.

Dưới đây là lời khuyên rất minh triết của một trong những tâm lý gia tôi ngưỡng mộ nhất, ông William James: "Chịu thuận với hoàn cảnh đi. Biết nhận một tình thế đã xảy ra là bước được bước đầu để thắng nổi những kết quả của bất kỳ tai hoạ nào". Bà Elizabeth Connley đã khổ sở mới tìm được chân lý ấy. "Chính ngày mà nước Mỹ cử hành lễ đại thắng quân địch ở Bắc Phi, tôi nhận được một điện tín của bộ chiến tranh báo tin đứa cháu tôi- mà tôi thương nhất - bị coi là mất tích. Kế đó, một điện tín khác cho hay nó đã tử trận". Tôi đau đớn vô cùng. Từ trước, tôi cho đời là rất đẹp. Tôi có một công việc làm mà tôi thích: chu cấp cho đứa cháu ấy để nó nên người. Tôi thấy nó thiệt là một thanh niên dễ thương, đáng làm kiểu mẫu. Trời đã thưởng công tôi! ... Rồi thì bức điện tín tới. Đứt như sứt dưới chân tôi. Tôi thấy không còn lú do gì sống nữa. Tôi bỏ bê công việc, lạt lẽo với bạn bè, phó hết thảy cho dòng nước chảy xuôi. Tôi hoá ra chua chát và uất ức. Tại sao Trời già độc địa bắt đứa cháu của tôi đi? Tại sao một thanh niên dễ thương như vậy- có cả một tương lai xán lạn trước mắt - mà lại phải chết? Tôi không tin có thể thế được. Tôi uất ức quá đến nỗi muốn bỏ việc, bỏ cả xứ sở, tự giam trong một nơi để khóc lóc và than thở.

Tôi xếp dọn giấy tờ trên bàn, sửa soạn đi xa, thì thấy một bức thư bỏ quên, của cháu viết cho tôi khi thân mẫu tôi mất mấy năm về trước. Trong thư nói: "Bà mất, cô và cháu thấy nhà vắng hẳn đi, nhất là cô. Nhưng cháu chắc rằng cố sẽ nên buồn được, nhờ chân lý cô đã tự tìm thấy. Chúa không bao giờ quên được cái chân lý đẹp đẽ ấy mà cô đã dạy cháu. Dù ở chân trời góc bể, gần sông cách núi, cháu cũng ghi tâm tạc dạ rằng cô đã khuyên cháu gặp bất kỳ nghịch cảnh nào cũng luôn luôn mỉm cười, vui vẻ nhận nó như một kẻ trượng phu vậy".

Tôi đọc đi đọc lại bức thư ấy, thấy như có cháu đang đứng bên cạnh, nói với tôi: "Tại sao cô không hành động như cô đã khuyên

cháu? Cứ vui sống đi, mặc kệ tình thế ra sao thì ra, giấu nỗi lòng trong một nụ cười rồi vui vẻ sống".

Tôi dùng hết cả tâm lực trong công việc của tôi. Tôi viết thư cho những người lính khác để an ủi họ và thân nhân của họ. Tôi nhận dạy giúp buổi tối trong một lớp thanh niên, tìm ra được những nỗi vui mới, làm quen được với được với những người bạn mới. Bây giờ nhớ lại, tôi cũng ngạc nhiên về sự thay đổi gần như khó tin đó. Tôi không còn than thở về cái dĩ vãng đã thiệt chết rồi nữa. Tôi vui vẻ sống mỗi ngày, y như lời cháu khuyên và tôi đã cam nhận lấy số phận, không chống lại đời tôi. Đời tôi bây giờ đầy đủ hơn lúc nào hết".

Bà Elizabeth Counley ở Portland đã học được một điều mà chúng ta trước sau gì cũng phải học là: số phận đã không tránh được thì hãy nhận và hợp tác với nó đi: "Như vậy đó và không thể nào khác được".

Bài học ấy khó thiệt. Cả những vấn vương trên ngai vàng cũng cần phải biết tự chủ mới theo được đúng. Anh hoàng George V cho đóng khuôn câu này rồi treo trên tường trong thư viện của ngài cung điện Buckingham: "Xin ai hãy khuyên tôi đừng đòi ông trăng trên trời hoặc bất bình về một tình thế không sao cứu vãn được nữa". Schopenhauer cũng nghĩ như vậy trong câu này: "Trên đường đời, hành lý quan trọng nhất phải mang theo là lòng nhẫn nhục". Chắc là hoàn cảnh tự nó không thể làm cho ta sung sướng hay đau khổ. Chính cái cách ta phản động lại với nó làm cho ta khổ hay vui. Giê su nói: Thích đường ở trong lòng ta". Trong lòng ta có Thiên đường mà cũng có Địa Ngục là thế đó.

Nếu cần, chúng ta có thể chịu nổi và thắng được tất cả nhưng tai họa và thảm kịch vì chúng ta có những năng lực tiềm tàng mạnh lạ thường mà biết dùng tới, ta sẽ thắng được mọi nghịch cảnh. Chúng ta mạnh hơn chúng ta tưởng.

Ông Booth Tarkington luôn luôn nói: Tai hoạ gì trời đất bắt tôi chịu, tôi cũng chịu được hết, chỉ trừ một tật đui thôi. Không bao giờ tôi chịu cảnh ấy".

Nhưng một ngày kia, khi tới lục tuần, ông ngó xuống tấm thảm ở trên sàn nhà thì... sao mà màu mờ, loé thế này? Ông không còn trông rõ hình thù trên thảm nữa. Lại hỏi một bác sĩ chuyên môn trị mắt, ông mới hay cái sự thật đau đớn này: ông sắp đui. Một con mắt đã gần mù hẳn rồi, con mắt kia cũng sẽ mù luôn. Điều này tôi sợ nhất đã xảy ra!

Ông Tarkington phản động lại cách nào khi ông bị "tai nạn ghê gớm nhất ấy?" Ông có nghĩ như vậy không? "Tôi số rồi. Tôi lúc tận số rồi đây". Không. Ông ngạc nhiên thấy mình rất vui vẻ, còn có óc trào phúng nữa là khác. Ông bực bội vì những đốm mờ mờ nó đi qua con người ông, làm ông hết còn rông rở, nhưng khi cái đốm lớn nhất vừa qua khỏi, ông nói: "A! ông nội lại tới. Sáng nay đẹp trời, ông nội đi dạo chơi đâu vậy?".

Vận mạng làm sao mà thắng nổi một tâm hồn như thế? Khi đã hàn toàn đui, ông nói: "Tôi thấy rằng tôi chịu được cảnh đui như những người khác chịu được những tai nạn của họ. Tôi tin chắc nếu cả ngũ quan của tôi mang tật, hoá ra vô dụng nữa thì tôi vẫn có thể sống với tinh thần, vì chúng ta trông bằng tinh thần, sống bằng tinh thần".

Trong một năm, ông để cho y sĩ mổ mắt mọng 12 lần, hy vọng sẽ khỏi bệnh. Các y sĩ đều dùng thuốc tê mà không lần nào ông phản kháng rên la. Ông biết không sao tránh được cho nên chỉ có cách để tránh bớt đau khổ là vui lòng nhận lấy hết. Tại nhà thương, ông không chịu nằm trong phòng têng mà xin nằm trong một phòng chung để được gần những người đau khổ khác. Ông rán nâng cao tinh thần họ, và sắp bị mổ mắt, ông biết trước sẽ đau đớn lắm, nhưng ông rán nhớ rằng ông hãy còn sung sướng nhiều. Ông nói: Thiệt kỳ diệu! Khoa học ngày nay tinh vi tới nỗi mổ được phận tế nhị là con mắt! Thiệt kỳ diệu!".

Người thường, nếu đui và bị mổ mắt 12 lần thì chắc là sợ mà gầy ốm như ma dại, còn ông Tarkington thì nói "Bây giờ có đổi nỗi

đau đớn ấy để được nổi vui hơn tôi cũng không đổi". tại sao vậy? Vì nó đã dạy cho ông biết an phận, cho biết rằng sức ông chịu được những cảnh đau đớn nhất đời, nó đã cho ông thấy lời này của thi sĩ John Milton là chí lý: "Đui không phải là khổ, không chịu được cảnh đui mới là khổ".

Bà Margaret Faller, người bênh vực nữ quyền nổi danh nhất ở Anh, một lần dùng câu này làm châm ngôn: "Cõi đời ra sao, tôi nhận làm vậy!". Ông già quạ quọ Thomas Carlyle nghe câu đó, liền nói mỉa: "Thì tất nhiên mụ ấy phải đành vậy"! Phải, bạn và tôi, chúng ta cũng phải nhận số phận của ta vậy chứ sao!

Nếu chúng ta, rên rỉ giãy giụa, sinh ra chua chát, thì cũng không thay đổi được tình cảm mà chỉ làm thay đổi được tính tình, cơ thể ta thôi. Tôi nói vậy vì tôi đã được kinh nghiệm.

Có lần tôi không chịu nhận một tình thế mà tôi không sao tránh được. Tôi nổi điên, chống cự lại, sinh ra mất ngủ, khiến đời tôi thành cảnh địa ngục. Thành thử tôi tự mĩa chuộc thêm những nỗi bất mãn. Rút cục, sau một năm tự giày vò tâm thân, tôi phải nhận cái tình thế mà ngay từ lúc đầu tôi đã không có cách nào cải thiện cả. Sao tôi không noi gương ông già Walt Whitman mà thản nhiên như loài cẩu, loài thú trước những cảnh tối tăm, đói lạnh, đông tố? Hồi nọ, tôi luôn bò trong 12 năm trời. Không khi nào tôi thấy con bò cái nổi nóng lên vì nắng đai làm cháy cỏ hoặc vì trời lạnh quá và mưa đá, hoặc vì con bò đực bạn trăm năm của nó o bế một con bò cái khác. Loài vật thản nhiên trước cảnh tối tăm, đông tố và thất tình; vì vậy chúng không bao giờ đau thần kinh hoặc bị vị ung, cũng không bao giờ hoá điên hết.

Như thế có phải là tôi khuyên bạn cúi đầu mà chịu hết những nghịch cảnh trên đường đời không? Không bao giờ tôi có mảy may ý đó. Như vậy là theo thuyết định mạng rồi. Hễ còn hy vọng vãn cứu được tình thế thì còn phải tranh đấu! Nhưng khi biết rõ rằng chống lại cũng vô ích, sự đã vậy, không soa thay đổi được thì xin bạn thương bộ thần kinh của bạn mà đừng quay cuồng, ngó trước ngó sau, than tiếc những tình thế đẹp tốt hơn nữa.

Ông khoa trưởng Hawkers ở trường Đại học Columbia nói với tôi ông lấy bài ca "Ngỗng mẹ" sau này làm châm ngôn.

Trời sinh mỗi bệnh ở đời

Có phương chữa được, không thời vô phương

Có phương hãy ráng tìm phương

Vô phương thì chịu, lo lương làm gì.

Để tìm tài liệu cuốn này, tôi phỏng vấn nhiều nhà doanh nghiệp lớn nhất ở Mỹ. Tôi ngạc nhiên thấy họ hợp tác với những tình thế không thể tránh được và đời họ tuyệt nhiên không có ưu tư gì hết. Nếu không sống như vậy thì mệt óc quá, họ chịu sao nổi. Tôi kể ra đây vài thí dụ:

Ông J.C.Penney, người sáng lập ra tiệm tạp hoá Penney có chi nhánh trong khắp nước nói: "Dù có bị phá sản cho tới không còn một đồng nữa, tôi cũng không lo buồn, vì tôi biết rằng lo buồn không ích gì cả. Hết sức làm được tới đâu thì làm, còn kết quả, phó cho vận mạng".

Ông Henry Ford cũng nghĩ tương tự: "Khi tôi không điều khiển được biến cố nó tự điều khiển lấy".

Khi tôi hỏi ông K.T.Keller, hội trưởng nghiệp đoàn "Chrysler" rằng làm cách nào mà khỏi ưu tư, ông đáp: "Gặp một tình thế khó khăn, nếu có cách cải thiện được thì tôi cải thiện. Nếu không có cách nào thì tôi không thềm nghĩ đến nó nữa, quên nó đi. Không bao giờ tôi lo lắng về tương lai vì tôi hiểu không một ai có thể tưởng tượng tương lai sẽ ra sao mà ta không hiểu được động lực đó ra sao và sức gì đưa đẩy nó. Vậy thì lo nghĩ về tương lai làm gì?". Nếu bạn khen ông K.T.Keller là một nhà hiền triết thì ông sẽ ngượng lắm. Ông chỉ là một nhà doanh nghiệp khôn khéo đã tự kiếm ra được triết lý của Epictète dạy cho dân La Mã 19 thế kỷ trước: "Chỉ có một cách tìm được hạnh phúc là đừng lo nghĩ về những điều ngoài ý lực của ta".

Bà Sarah Bernhard cho ta một chứng cứ có giá trị rằng đàn bà cũng biết hợp tác với những tình thế không thể tránh được. Suốt 50 năm, bà như một bà hoàng trên kịch trường năm Châu, chưa có cô

đào nào được người ta mền như bà. Nhưng đến năm 71 tuổi thì bà nghèo khổ- không còn đồng nào hết. Thế rồi giữa khi thất thế đó, lương y của bà khi vượt Đại dương, bà té trên boong tàu và bị thương nặng ở chân. Chứng viêm tĩnh mạch bạo phát, chân bà tộp lại, đau đớn vô cùng, đến nỗi y sĩ phải quyết định cưa bỏ. Biết tính bà nóng như lửa, y sĩ ngại không cho bà hay quyết định ấy, sợ sẽ làm bà phát chứng động kinh. Nhưng ông ta đã lầm. Khi hay quyết định ấy, bà Sarah ngó lương y một hồi rồi bình tĩnh nói: "Nếu phải cưa thì ông cứ cưa. Số mạng đã bắt vậy.

Trong khi bà nằm trên xe để người ta đẩy lại phòng mổ, người con trai của bà đứng bên khóc lóc. Bà vui vẻ vẫy lại và bảo: "Con đợi đó nhé. Má sẽ trở lại".

Trên đường tới phòng mổ, bà đọc lại một màn kịch bà đã diễn. Có kẻ hỏi có phải bà là như vậy để hãnh hái lên không thì bà đáp: "Không, tôi cốt ý cho các bác sĩ và các cô đều vững lòng tin. Thân kinh họ đương bị kích thích dữ".

Chân lành rồi, bà đi vòng khắp thế giới, làm cho công chúng say mê thêm bảy năm nữa.

Elsi Mac Corrmick trong bài đăng ở nguyệt san Reader's Digest viết: "Nếu ta chịu nhận một tình thế không tránh được thì năng lực của ta được thông thả và giúp ta tạo được một đời sống phong phú hơn".

Không ai có đủ khí lực và nghị lực để vừa chống cự với một tình thế không tránh được, vừa tạo một đời sống mới đâu. Phải lựa một trong hai hành động ấy, hoặc là cúi đầu chịu những cơn bão táp tất có trong đời, hoặc chống lại với nó để rồi chết".

Chính tôi đã được mục đích cảnh chết ấy trong trại của tôi ở Missouri. tại đó tôi trồng vài chục gốc cây. Mới đầu chúng mọc rất mau. Rồi một trận bão tuyết ào tới, tuyết đóng nặng trên mỗi cành, mỗi nhánh. Đáng lẽ uyển chuyển trĩu xuống dưới sức nặng thì những cây ấu lại hiên ngang đứng thẳng chống cự lại, tới nỗi tuyết nặng quá, cành phải gãy, thân phải nứt - rồi tôi phải đốn bỏ hết đi.

Những cây trong rừng phương Bắc khôn hơn. Tôi đã đi qua hàng mấy trăm cây số rừng bốn mùa xanh tốt ở Canada mà tôi chưa thấy một cây nào bị tuyết đè nặng làm gãy hết. Những cây quanh năm tươi ấy biết uốn thân, cành dưới sức nặng, biết cái đạo hợp tác với những tình thế không tránh được.'

Các ông thầy võ Nhật dạy các môn đệ phải "mềm mại như cây liễu, đừng cứng cõi như cây tùng".

Biết có bạn tại sao những vỏ xe hơn lăn trên đường mà chịu được đủ cái tội tình: nào cọ vào đường, nào để lên đá nhọn không? Mới đầu các nhà chế tạo những vỏ xe cứng rắn. Nhưng chẳng bao lâu vỏ xe tan thành ra từng mảnh. Rồi họ mới chế ra những vỏ xe mềm hơn để làm cho sự đụng chạm trên đường dịu, nhẹ đi và những vỏ này "chịu đựng" được. Trên đường đời khấp khểnh, bạn và tôi nếu ta học cách làm cho những sự đụng chạm dịu bớt đi, thì cuộc hành trình của ta cũng dài hơn à êm đềm, sung sướng.

Nếu không theo cách ấy mà cứ chống lại với những sự khó khăn trong đời, chúng ta sẽ ra sao? Nếu không chịu "mềm mại như cây liễu" mà cứ nhất định "cứng cõi như cây tùng" chúng ta sẽ ra sao? Dễ biết lắm. Chúng ta sẽ gây ra những xung đột bất tận trong thâm tâm ta, chúng ta sẽ lo lắng, khổ sở, cáu kỉnh và bị bệnh thần kinh. Hơn nữa, nếu chúng ta tới mức phủ nhận ự thực đau đớn và lùi về một thế giới ảo mộng do ta tưởng tượng, thì ta mất thăng bằng rồi. Trong chiến tranh vừa qua, hàng triệu binh sĩ kinh hoàng đã phải lựa một trong hai đường này: chịu nhận một tình thế không thay đổi được hay là ưu tư để rồi chết.

Như trường hợp của William H. Casselins. Câu chuyện ông kể lại dưới đây trong một lớp giảng của tôi ở Nữ Ước, đã được ban giám khảo của trường chấm thưởng.

"ít lâu sau khi sung đột canh phòng bờ biển, tôi bị đưa tới một nơi nguy hiểm nhất trên bờ Đại Tây Dương. Lệnh trên bắt tôi coi việc vận tải những chất nổ. Bạn thử tưởng tượng xem. Tôi, một thằng bán bánh bích quy mà coi việc vận tải các chất nổ! Chỉ nghĩ tới sự phải đứng giữa hàng ngàn tấn thuốc nổ T.N.T cũng đủ làm cho một anh bán bánh lạnh xương sống rồi. Người ta dạy việc tôi trong có hai

ngày, mà những điều chỉ bảo đó lại càng làm cho tôi sợ hơn nữa. Không bao giờ tôi quên được hôm tôi bắt đầu nhận việc. Trời u ám và lạnh lẽo. Tôi nhận được lệnh ở giữa trời, trên đập đá tại bờ biển Bayonne. Lệnh rằng tôi phải coi một bọn năm người khiêng chất nổ vào khoang thứ năm trong chiếc tàu của chúng tôi. Bọn đó lưng dài vai rộng, nhưng không biết chút gì về các chất nổ hết. Thế mà họ phải vận những thùng chứa một tấn thuốc nổ T.N.T. Bấy nhiêu chất nổ đủ làm văng chiếc tàu cũ kỹ của chúng tôi lên tới mây xanh. Họ dùng hai sợi dây cáp để đưa thùng xuống tàu. Tôi luôn luôn lăm lăm bả: "Nếu một trong hai sợi dây đó tuột hay đứt...!" "Trời! Lúc đó tôi mới sợ làm sao! Tôi run lên. Miệng tôi khô, chân tôi quy, tim tôi đập thình thình. Nhưng tôi không chón đâu được hết. Trốn tức là đào ngũ, là nhục nhã cho tôi và cha mẹ tôi, là bị xử bắn nữa. Cho nên tôi không dám trốn. Tôi phải ở lại. Mắt tôi không rời những người phu, thấy họ khiêng những thùng chất nổ một cách hờ hững mà lạnh xương sống.

Chỉ vô ý một chút chiếc lá tàu này sẽ nổ tung lên. Sau hơn một giờ kinh hãi, tôi mới bắt đầu suy nghĩ một chút. Tôi tự nhủ: "Cứ cho là chiếc tàu này sẽ nổ tung lên thì đã làm sao? Ta sẽ chết tức tốc, có hay trước gì đâu? Chết cách đó giản dị quá, ờ còn hơn là chết vì nội ung nhiều. Thôi đừng điên nữa, ở đời ai mà khỏi chết? Ta đã phải làm công việc đó, không thì bị bắn. Vậy sao không rán thích nó đi". Tôi tự nhủ như vậy hàng giờ, và bắt đầu thấy dễ chịu. Sau cùng tôi bắt tôi nhận một tình thế không thể hay đổi được và nhờ vậy tôi thắng nổi ưu tư và sợ sệt.

Tôi phải tâm tạc dạ bài học ấy. Bây giờ, mỗi lần lo nghĩ về một điều gì không sao thay đổi được, tôi nhún vai nói: "Quên nó đi". Và tôi thấy phương pháp ấy công hiệu.

Ngoài cái chết trên thánh giá của Đức Chúa Giê Su, cái chết nổi danh nhất trong lịch sử nhân loại là cái chết của Socrate. Mấy ngàn năm sau, loài người vẫn còn đọc và thích đoạn văn bất hủ của Platon tả cái chết đó - đoạn văn ấy là một đoạn đẹp nhất, cảm động nhất trong văn học từ xưa tới nay. Có vài kẻ Athenes ghen ghét hiền



triết Socrate, vu oan cho ông và ông bị xử tử. Người giữ ngục vốn quý mến ông, khi đưa cho ông chén thuốc độc, y nói: "Sự thế đã vậy, xin ông ráng vui vẻ coi thường nó đi". Socrate theo lời. Ông nhìn thẳng vào cái chết bình tĩnh, nhẩn nhục, làm động tới quý thân.

"Rán vui vẻ coi thường một tình thế phải tới". Lời đó thốt ra 399 năm trước Giê su giảng sinh, nhưng ngày nay cái thế giới già cỗi, ưu tư của bọn ta còn nhớ lời ấy hơn bao giờ hết "Ráng coi thường một tình thế phải tới".

Trong 8 năm vừa rồi, tôi đã đọc hết những sách, báo cũ, mới mà tôi có thể kiếm được bàn về vấn đề diệt ưu tư...Bạn muốn biết một lời khuyên ngắn, hay nhất mà tôi đã chọn được trong hết thảy nhữn sách vở báo chí ấy không? Thì đây, lời khuyên đó tóm tắt trong mấy hàng sau này rất đáng dán lên tấm kính của mọi phòng tắm để mỗi khi rửa bụi bặm, mồ hôi trên mặt, chúng ta cũng rửa luôn những ưu tư trong óc nữa. Xin nói rõ đó là lời cầu nguyện viết ra bởi Reinhold Niebu:

"Xin cho tôi một tâm hồn bình tĩnh để cảm nhận những tình thế không thể thay đổi được, một lòng can đảm để thay đổi những tình thế có thể thay đổi được và một tinh thần sáng suốt để biết phân biệt tình thế thế nào thay đổi được, tình thế nào không thể thay đổi được".

## **"TỐP" LO LẠI**

Bạn có muốn biết cách kiếm tiền ở thị trường chứng khoán không? Có ư? Thì cả triệu người khác cũng muốn như bạn và nếu tôi chỉ được cách ấy, cuốn sách này sẽ bán với một giá trị phi thường. Nhưng tôi có thể cho bạn biết một mảnh lớn rất kỳ diệu mà nhiều người đầu cơ thường dùng có kết quả. Xin bạn hãy đọc câu chuyện dưới đây do ông Charles Robert, một nhà cố vấn tài chính kể lại: "Tôi quê quán ở Texas, đến Nữ Ước với 20.000 mỹ kim của các bạn giao cho để đầu cơ chứng khoán. Tôi tưởng mình đã biết hết các mảnh khoé và đầu cơ thì sẽ lời, vậy mà rồi lỗ, không còn một xu. Thiệt ra tôi cũng có lời trong một vài vụ, nhưng rút cục vẫn là thua thiệt.

"Nếu là tiền của thì tôi không cần, nhưng tai hoạ là tiền của các bạn, mặc dầu số tiền đó đối với họ không là bao. Vì thế tôi ngại không muốn gặp mặt anh em, nhưng lạ lùng thay, họ chẳng những không phiền hà gì tôi hết, lại còn như mắc một thứ bệnh lạc quan bất trị nữa, vẫn tiếp tục xuất vốn cho tôi.

"Tôi đã chơi lối "Sấp ngựa" một là được hết, hai là thua tận với sự chỉ trông ở vận mạng của mình và tin ở những lời mách bảo kê của kẻ khác. Như ông H.T.Phillips nói, tôi đã "đầu cơ bằng tai", ai nói làm sao tin ngay làm vậy".

"Tôi bắt đầu suy nghĩ về lỗi lầm của tôi và quyết định trước khi đầu cơ, sẽ ráng tìm ra bí quyết của nghề ấy. Và tôi làm quen với ông Burton S.Castles, một trong những nhà đầu cơ đã thành công nhất từ trước tới giờ. Tôi tin có thể học ông ta được nhiều điều hay vì ông ta nổi danh là thành công năm này qua năm khác. Thành công liên tiếp như vậy, nào đâu phải chuyện may rủi!".

"Ông ấy hỏi vài câu về những vụ đầu cơ trước của tôi và dạy tôi một thuật mà tôi tin rằng quan trọng nhất trong nghề đầu cơ. Ông nói: "Mỗi khi mua một chứng khoán văn tự nào tôi cũng quyết định "tốt" số lỗ lại. Ví dụ tôi mua một chứng khoán giá 50 mỹ kim, thì tôi "lỗ" khi giá nó hạ tới 45 mỹ kim; nghĩa là khi bán chứng khoán đó sụt xuống dưới giá mua 5 mỹ kim thì tôi bán liền, hạn chế số lỗ, không chịu thiệt quá 5 mỹ kim".

"Ông thầy già đó tiếp: "Trong những công việc mua bán đầu tiên, khéo đặt vốn một cách thông minh, hạn chế trung bình 10, 25 có khi 50 mỹ kim nữa. Vậy nếu hạn chế số lỗ là 5 mỹ kim, thì có thể lời khá lắm vì trong 12 lần chỉ có độ năm lần bị lỗ".

"Tôi theo quy tắc đó liền và luôn từ bấy tới nay. Quy tắc ấy đã giúp các bạn xuất vốn và tôi, đỡ lỗ cả ngàn mỹ kim".

ít lâu sau, tôi nhận thấy rằng quy tắc "tốt lỗ" đó có thể áp dụng vào nhiều việc khác, ngoài việc đầu cơ. Tôi bèn bắt đầu "tốt lo" mỗi khi gặp điều gì ưu phiền bất mãn. Kết quả rất thần hiệu.

"Chẳng hạn, tôi thường ăn trưa với một anh bạn ít khi tới đúng giờ. Trước kia nhiều phen tôi mất thì giờ đợi anh ta tới nửa bữa. Sau cùng tôi "tốt đợi". Tôi nói: "Anh Bill này, tôi chỉ đợi anh mười phút thì lời hẹn ăn chung bàn của chúng ta sẽ quẳng xuống biển. Nghĩa là tôi đồng da!".

Trời ơi! Phải chi trước kia tôi có đủ lương tri để "tốt" tính nóng nảy, tính dễ giận dữ, tính hay tự bào chữa, hay hối hận và tất cả những kích thích về cảm xúc và tinh thần! Tại sao tôi ngu lừa, không nhận thức những tình thế có hại cho sự bình tĩnh của tâm hồn mà tự nhủ rằng "này Dale Carnegie, tình thế này chỉ đáng làm cho anh lo âu đến thế là cùng; Thôi đấy, hết rồi đấy, đừng lo thêm nữa, nghe chưa?" Tại sao tôi đã không hành động như vậy?

Nhưng tôi cũng phải nhận, ít nhất là một lần, tôi đã có chút lương tri. Lần đó- một lần quan trọng lắm, một cơn khủng hoảng trong đời tôi- tôi thấy những cơn mơ mộng, dự định về tương lai và những việc làm trong nhiều năm của tôi tan ra như mây khói. Việc xảy ra như vậy:

Hồi 30 tuổi, tôi quyết chuyên viết tiểu thuyết. Tôi sắp thành một Frank Norris hoặc Jack London hoặc Thomas Hardy thứ nhì. Tôi hăng hái tới nỗi qua ở Châu Âu hai năm. Tại đó tôi sống dễ dàng với mỹ kim mỗi tháng, vì sau chiến tranh thứ nhất, ở đây có sự làm phát giấy bạc. Trong hai năm ấy, tôi viết một kiệt tác nhan đề là "Blizzard" (Đông tuyết), nhan đề ấy hợp quá vì bản thảo được các nhà xuất bản tiếp thối trên cách đồng Dakota cả. Khi nhà xuất bản nói thẳng vào mặt rồi rằng cuốn ấy bỏ là đồ bỏ, rằng tôi không tài, không khiếu về tiểu thuyết, thì tim tôi muốn ngừng đập. Tôi quay gót ra, như kẻ mất hồn. Có ai đập mạnh vào đầu tôi cũng không làm cho tôi choáng váng hơn. Tôi đê mê, rụng rời. Tôi thấy tôi đương đứng ở ngã tư đường đời và tôi phải lựa lấy một quyết định quan trọng. Làm gì bây giờ? Đi ngả nào đây? Tôi mê mẩn hàng tuần như vậy. Nhớ lại lúc ấy chưa được ai khuyên "tốn nỗi lo lại", cái giá trị của một thí nghiệm cao thượng, có vậy thôi. Rồi tôi bỏ không nghĩ tới nữa. Tôi trở lại công việc là tổ chức và dạy những lớp cho người lớn. Lúc nào rảnh thì viết tiểu sử các danh nhân hoặc những loại sách thiết thực như cuốn bạn đang đọc đây.

Bây giờ, nghĩ lại, tôi có thấy sung sướng đã quyết định như vậy không?

Sung sướng mà thôi ư? Tôi còn thấy muốn nhảy múa điên cuồng lên nữa chứ? Tôi có thể thiết tha nói rằng không bao giờ tôi phí thời giờ để tiếc và than thở rằng sao mình không phải là một Thomas Hardy thứ nhì.

Một đêm, cách đây một thế kỷ, khi cú kêu trong rừng bên bờ hồ Walden, ông Henry Thoreau chấm cây bút lông ngỗng vô tình mực tự tay chế lấy và chép vào nhật ký: "Muốn biết giá trị của một vật là

bao nhiêu thì cứ xét xem bây giờ hoặc sau này phải đem bao nhiêu đời sống để đổi lấy vật ấy".

Nói một cách khác: Lo lắng về một việc gì để hại đời sống ta, tức là đánh giá việc đó đắt quá, có khác gì điên không?

Chính Gilbert và Sullivan điên như vậy. Họ biết soạn những điệu nhạc và lời ca vui vẻ mà họ không biết chút gì về cách gây hạnh phúc cho đời họ. Họ đã soạn mấy bản ca nhẹ nhàng du dương nhất để làm vui cho người đời như bản: *Patience*, *Pinafore*, *The Mikado*.

Nhưng họ không tự chủ được. Họ đầu độc đời họ chỉ vì cái giá tiền một tám thăm. Sullivan mua một tám thăm rạp hát của hai người mới lập. Gilbert thấy đắt tiền quá, nổi xung lên. Thế rồi họ kiện nhau và cho tới chết không thềm nói với nhau nửa lời ca cũng chép lại gởi cho Gilbert; và khi Gilbert viết rồi lời ca cũng chép lại gởi cho Sullivan. Có lần họ phải ra sân khấu cùng một lúc thì mỗi người đứng một đầu, người quay mặt ra phía này để chào khán giả, người ngó ra phía kia để khỏi trông thấy mặt nhau. Họ không biết "tớp" nổi giận của họ lại, như Lincoln.

Một lần, trong trận Nam Bắc chiến tranh, khi nghe bạn thân tố cáo những kẻ thù cau độc nhất của mình, ông nói: "Các anh còn giận dai hơn tôi nữa. Có lẽ tôi dễ làm lành quá, nhưng không bao giờ tôi nghĩ rằng giận nhau là có lợi. Chúng ta đâu có thì giờ để gây lộn suốt nửa đời người. Nếu có người nào thôi không kích tôi nữa thì tôi quên hẳn chuyện cũ đi liền".

Tôi ước gì một bà cô của tôi- bà Edith- cũng dễ quên giận như Lincoln nhỉ! Bà và ông chồng tên là Frank sống tại một khu trại đã cầm cố rồi. Chung quanh là đất cằn và hầm hố mà trong nhà thì xó nào cũng đầy những con gián. Hai ông bà làm việc cực nhọc và chất bộp từng xu. Nhưng bà muốn sắm màn và ít đồ trang hoàng khác cho nhà cửa được sáng sủa nên đã đi mua chịu những món ấy ở tiệm tạp hoá Dan Eversole.

Ông thấy bà công nợ thì sinh lo lắng. Và lại, cũng như các chủ trại khác, có tính rất ghét sự mua chịu, ông ngầm bảo Dan Eversole đừng bán chịu cho bà nữa. Khi hay tin, bà nổi giận ùng ùng- và 50 năm sau, bà vẫn chưa nguôi. Tôi nghe bà kể lại chuyện ấy cả chục

lần rồi. Lần cuối cùng gặp tôi, bà đã 70 tuổi. Thưa với bà: "Thưa cô, dưỡng làm mất mặt cô như vậy, quả là dưỡng có lỗi; nhưng thành tâm mất mặt cô như vậy, quả là có lỗi; nhưng thành tâm xét, đã gần nửa thế kỷ mà cô vẫn câu nhàu về chuyện đó hoài, thì cô còn vô lý hơn dưỡng lắm nữa". Nhưng lời khuyên của tôi như nước đổ lá khoai. Bà đã mất hẳn bình tĩnh trong tâm hồn và như thế là trả giá rất đắt nỗi oán giận áp ủ hoài trong lòng vậy.

Benjamin Franklin hồi bảy tuổi, lỡ làm một việc mà 70 năm sau ông còn nhớ tới. Thuở ấy ông mê một chiếc còi (tu-huyết), mê tới nỗi, chẳng hỏi giá chi hết, đã dốc ráo tiền trong túi ra mua. Bảy chục năm sau, ông viết thư cho bạn: "Rồi tôi về nhà, vừa đi, vừa thổi, thích chí lắm. Nhưng các anh chị tôi thấy trả hơn quá, chế giễu tôi, khiến tôi xấu hổ quá, òa lên khóc".

Về sau, khi Franklin đã nổi danh khắp hoàn cầu, làm Đại sứ ở Pháp, ông còn nhớ rằng nỗi buồn vì mua hơi mạnh hơn nỗi vui được chiếc còi, và trước khi làm việc gì, ông cũng tự nhủ: "Coi chừng kéo hơi như mua còi, nhé!".

Nhưng nghĩ kỹ bài học còn rất rẻ. Ông nói: "Khi lớn lên, suy xét những hành động của người đời, tôi từng có rất nhiều người lớn hơn đã "mua hơi chiếc còi". Tóm lại, tôi nhận thấy rằng họ mua chuốc hầu hết những nỗi khổ sở của họ vì đã định sai những vật trên đời và đã "mua hơi những chiếc còi".

Gilbert và Sullivan đã mua hơi chiếc còi của mình. Bà cô Ethid cũng vậy. Theo bộ Bách khoa tự điển của Anh, thì "Ông Leson Tolstoi trong 20 năm cuối đời có lẽ là người được ngưỡng mộ nhất thế giới". Trong hai chục năm ấy từ 1890 tới 1910, không lúc nào ngớt người đến nhà ông- như tín đồ hàng hường ở đất Thánh- để được ngó dung nhan, nghe tiếng nói, hoặc sờ vạt áo của ông. Mỗi lời ông thốt, được người ta chép liền vào sổ tay, gần như lời thiên khải vậy. Nhưng về đời sống, đời sống hàng ngày của ông, thì Tolstoi 70 tuổi không khôn hơn Franklin hồi 7 tuổi chút nào hết.

Tôi xin giảng bạn nghe. Ông cưới một cô mà ông yêu lắm, tên là Thietra. Đời sống chung của cặp vợ chồng sung sướng quá đến nỗi ông bà thường quỳ gối cầu trời cho được sống hoài cảnh thần tiên ấy. Nhưng tính bà cả ghen. Bà thường ăn mặc giả người nhà quê, mà dò thám cử chỉ của ông cả khi ông đi chơi trong rừng. Rồi thì đông tố ghé gớm nổi lên. Bà lăn lộn trên sàn, đưa một ve nha phiến lên môi và dọa tự tử khiến con cái hoảng sợ, nép vào góc phòng mà la hét.

Còn ông thì làm gì? Ta đừng trách ông, ông đập chén đập đĩa không phải là vô cớ. Nhưng còn làm tệ hơn vậy nữa kia. Ông chép những chuyện đó vào nhật ký để trút cả lỗi lên đầu bà! Đó "cái còi" của ông đó! Ông nhất định kiếm cách tỏ cho hậu thế biết rằng không phải ông mà là do bà có lỗi. Và bà làm gì để đáp lại? Tất nhiên bà đã xe phăng hết rồi cũng viết nhật ký để mạt sát ông. Bà còn viết một tiểu thuyết nhan đề là: Lỗi tại ai? Trong đó bà tả ông như một con quỷ còn bà thì như một người chịu cực hình vậy.

Rồi tấn bi kịch kết cục ra sao? Tại sao hai ông bà nhất định gia đình của mình thành một "nhà thương điên" như ông đã nói? Đã đành có nhiều nguyên nhân lắm, nhưng nguyên nhân chính là cả hai ông bà đều nhiệt tâm muốn làm cho chúng ta, bạn và tôi cảm động. Phải, chúng ta là đàn hậu sinh mà ông bà lo âu về lời bình phẩm khen chê của hậu thế lắm.

Nhưng bạn có mấy may quan tâm về sự ông bà có lỗi không? Không. Chúng ta đều lo đến chuyện gia đình Tolstoi. Cặp vợ chồng khốn khổ ấy đã trả mắc "chiếc còi" của họ biết bao! Năm chục năm sống trong cảnh địa ngục- chỉ vì không một người nào có đủ lương tri để nói "Tốt lại đi", hoặc có đủ sáng suốt nhận giá trị của mỗi sự, mà rằng: "Thôi chúng ta tốp chuyện đó ngay bây giờ nhé. Chúng ta phí đời chúng ta quá. Thôi đi, đã kéo dài quá rồi".

Tôi thành thực tin rằng có một trí sáng suốt biết nhận chân giá trị của mỗi sự vật là nắm được bí quyết mâu nhiệm nhất để cho tâm hồn hoàn toàn bình tĩnh.

Và tôi cũng tin rằng có thể dẹp được tức thì 50% những ưu phiền là chúng ta lập được một thứ kim bản vị riêng cho chúng ta,

một thứ kim bản vị để đánh giá xem mỗi sự vật quan trọng tới bậc nào đối với đời sống.



## *ĐỪNG MẮT CÔNG CỬA VỤN MẶT CỬA*

Khi viết câu này, ngó qua cửa sổ, tôi thấy trong vườn tôi , có những vết chân của con quái vật sống trong khuyết sử thời đại, in vào đá và diệp thạch. Tôi đã mua những vết chân đó tại viện Bảo tàng Peabody của Đại học đường Yale và tôi còn giữ bức thư của viên bảo quản, cam đoan những vết chân đó có tự 180 triệu năm nay. Dù một người ngu dại nhất chắc cũng không để có ý tưởng muốn đi ngược lại 180 triệu năm của thời gian để làm thay đổi những vết chân đó. Mà ví dụ người đó có nghĩ như vậy, thì xét cho cùng, cũng không điên rồ hơn những kẻ bút rút nhiều người thường khổ sở vì lẽ ấy. Chắc chắn chúng ta chỉ có thể hành động để sửa đổi kết quả của một sự kiện đã xảy ra từ 180 giây đồng hồ trước, nhưng chúng ta không có cách gì thay đổi được một sự đã xảy ra rồi.

Có một cách độc nhất ở đời để lợi dụng dĩ vãng là phân tích một cách điềm tĩnh những lỗi lầm đã trót phạm, làm bài học nhớ đời rồi quên hẳn những lỗi đó đi, đừng cho nó giày vò ta nữa. Tôi biết sự đó hợp lý, nhưng chính tôi đã bao giờ có đủ can đảm và lương tri để xử sự như vậy chưa? Muốn trả lời câu hỏi này, xin bạn nghe câu chuyện đã xảy ra cho tôi cách đây nhiều năm:

Tôi đã dùng 30 vạn mỹ kim làm vốn mà chẳng thu được một xu nhỏ lời.Đầu đuôi thế này: Tôi gây một tổ chức vĩ đại, chuyên môn dạy học những người đã trưởng thành. Nổi lớn đều có một chi nhánh và đã không tiếc tiền quảng cáo. tôi bận dạy học đến nỗi không có thời gian và cũng không có cả ý muốn kiểm soát phương diện tài chánh

của công cuộc kinh doanh đó. Tôi khờ dại đến nỗi không thấy rõ tôi rất cần một viên giám đốc giỏi hoạt coi chừng những con số chi.

Rút cuộc, một năm sau tôi mới nhận thấy một sự thực hiển nhiên, để rồi cụt hứng và phẫn uất. Tôi thấy rằng tuy con số thu khổng lồ, mà không có được một số lời nhỏ nhít.

Thấy vậy đáng lẽ phải làm hai việc:

Việc thứ nhất là có đủ lương tri bắt chước nhà Báo học da đen, George Washington Carver, khi ông này mất món tiền dành dụm trong cả một đời là bốn vạn mỹ kim vào dịp nhà ngân hàng mà ông gửi tiền bị vỡ nợ. Khi có người hỏi ông đã biết bị phá sản chưa, ông trả lời: "Vâng, tôi có nghe nói như vậy" và tiếp tục dạy học như thường. Ông đã triệt để xoá bỏ sự thua lỗ trong trí nhớ đến nỗi không bao giờ nhắc tới nữa.'

Việc thứ hai đáng lẽ phải làm, là phân tích những nguyên nhân do thất bại để rút ra một bài học lâu dài.

Nhưng thú thật cùng bạn, cả hai việc cốt yếu kia, tôi không làm việc nào. Trái lại, tôi tự giày vò khổ sở. Sau đó hàng tháng, lúc nào cũng như người mất hồn, ngủ không được, người rạc đi. Đáng lẽ cái dại trước đem lại khôn sau thì tôi lại cứ ầm cổ tái diễn cái ngu. Tôi ngượng mà công nhận sự ngu ngốc đó, nhưng từ lâu kinh nghiệm dạy tôi rằng: "Dạy khốn hai mươi người dễ hơn sự thực hành những điều khôn chính mình đã dạy".

Tôi rất tiếc không nhận được cái may theo học ông Brandwine tại Đại học đường George Washington ở Nữ Ước. Một người đã được cái may đó là ông Sauders, ngụ tại nhà số 939, đại lộ Woodycres Bronx, Nữ Ước kể lại với tôi rằng ông Brandwine, hồi ấy chuyên dạy về sinh học, đã cho ông ta một bài học hữu ích vô cùng. Ông Sauders kể: "Bấy giờ tôi chưa đầy hai mươi tuổi, mà đã lo sợ đủ thứ. Bài làm có lầm lỗi chỗ nào là tôi ngấm ngấm giày vò tôi cho đến khổ sở. Gặp một kỳ thi, tôi thức thâu đêm để căn móng tay, sợ mình sẽ rớt. Tôi sống để suy nhgix những việc đã làm; để mà hối tiếc đã

làm bậy: dẫn đo đến những câu đã nói để tự trách mình sao chẳng nói thế này, thế nọ, có hơn không?

Thế rồi một buổi sáng, lớp chúng tôi tự tại phòng thí nghiệm ban Thực vật học và thấy trên bàn, trước mặt ông giáo Brandwine có lù lù một chai sữa. Chúng tôi ngồi xuống và tự hỏi không chiết chai sữa kia có liên lạc gì với bài học vệ sinh bữa đó. Bỗng nhiên, ông Brandwine đứng phắt dậy, gạt chai sữa cho rơi mạnh vào chậu sứ rửa tay mà la lớn lên rằng: "Đừng có than tiếc chỗ sữa đổ". Đoạn ông bảo chúng tôi lại gần và nói: "Ngó cho kỹ, vì tôi nhớ cái bài học này suốt đời. Chỗ sữa này chảy mất hết và các trò nhớ bài học này suốt đời. Chỗ sữa này chảy mất hết và các trò có thể thấy nó đang chui ra đường mương, bây giờ các trò có dần vật và bút tóc cũng thu lại được một giọt. Suy nghĩ một chút, cẩn thận một chút thì có lẽ chỗ sữa này đã không mất. Bây giờ trễ giờ rồi và ta chỉ còn có thể quên phút nó đi và bắt đầu làm việc khác".

Ông Sauders thêm rằng: "Sự chứng minh nhỏ đó, nay tôi còn nhớ như in, trong khi tôi đã quên hẳn những bài hình học và La tinh mà tôi từng đã thuộc lòng. Thật ra, trong đời sống thực tế, nó có ích nhiều hơn bất cứ môn nào tôi đã học trong bốn năm tại đại học đường; nhưng khi nó đã đổ loe loét xuống cống thì quên phút nó đi cho rồi chuyện".

Đọc tới đây, chắc có bạn cười khẩy cho rằng chỉ có một câu phương ngôn con nít cũng biết, việc gì phải làm lớn chuyện như thế. Tôi cũng biết, việc gì phải làm lớn chuyện như thế. Tôi cũng biết thiên hạ nhàm tai về câu ấy, vì nó ở đầu lưỡi mọi người và nhắc đến nó thì gần như vô duyên. Tôi biết bạn đã nghe câu ấy đến ngàn lần. Nhưng tôi cũng biết thêm rằng những câu về tầm thường đó là tinh túy của đức tính khôn ngoan, lịch lãm cổ truyền, từ ngàn năm trước. Nó là kết tinh những lịch duyệt của cả nhân loại, cha truyền con nối biết bao nhiêu đời. Nếu bạn có thể đọc hết thấy những sách luận đề về những ưu tư, do những bậc thông thái nhất trong hoàn cầu đã soạn, thì bạn cũng không thể kiếm được một dòng nào có chân nghĩa sâu xa hơn những câu phương ngôn thông dụng nhất như "Chưa tới những cầu đừng lo thiếu cách qua sông" hay "Đừng than tiếc chỗ sữa đổ"

Chắc bạn tự nhủ: "Anh chàng Carnegie này muốn truyền bá đạo Cơ Đốc Khoa học đây". Không, bạn lầm. Tôi muốn không theo đạo ấy. Nhưng tôi càng sông thêm bao nhiêu thì tôi càng tin chắc chắn ở năng lực huyền bí của tư tưởng. Nhờ dạy người lớn trong 35 năm, tôi biết rằng đàn ông và đàn bà có thể diệt ưu phiền, sợ sệt cùng nhiều chứng bệnh và có thể thay đổi hẳn đời họ đi bằng cách thay đổi tư tưởng trong đầu.

Tôi biết! Tôi biết vậy!! Tôi biết chắc vậy!!!Tôi đã mục kích cả 100 lần những sự thay đổi không sao tin được. Tôi đã thấy thường quá đến nỗi không còn ngạc nhiên gì nữa.

Chẳng hạn như trường hợp học sinh của tôi, ông J.Frank Whaley. Ông ta bị bệnh thần kinh suy nhược. Duyên do? Là tại ông ưu phiền. Ông nói với tôi: "Cái gì cũng làm cho tôi lo, tôi lo vì tôi ốm quá; vì tôi tưởng rằng tóc tôi mỗi ngày mỗi rụng; vì tôi sợ không bao giờ dành được đủ tiền để cưới vợ; sợ không bao giờ thành một người cha hiền; sợ không cưới được ý trung nhân; sợ đời không sung sướng. Tôi lo cả về những ý nghĩ của người khác về tôi nữa. Tôi lo vì tư tưởng có ung thư trong bao tử. Thôi thế là hết làm việc, phải bỏ sở. tinh thần tôi sôi lên như nước trong một nồi sùng sục mà không có lối để xả hơi. áp lực đó không chịu nổi, phải xả bớt đi mới được. Bạn nên cầu trời đừng bao giờ đi bệnh thần kinh thác loạn và có nỗi đau đơn vật chất nào có thể ghê gớm nỗi thống khổ của nội tinh thần hấp hối hết.

Bệnh tôi nặng đến nỗi không dám nói thiệt với người thân trong nhà. Tôi không tự chủ được tư tưởng. óc tôi đầy sợ sệt. Một tiếng động nhỏ nhất cũng làm tôi nhảy lên. Tôi trốn mọi người. Tôi không khóc vô cớ.

Sống một ngày là một ngày hấp hối. Tôi thấy ai nấy đều bỏ tôi. Tôi muốn nhảy xuống sông tự tử cho rồi đời.

Nhưng tôi bỏ ý quên anh đi, quyết định lại Floride, hy vọng sẽ nhờ đổi gió mà hết bệnh. Khi tôi bước chân lên xe, cha tôi đưa một bức thư bảo tới Froride hãy mở ra coi. Tôi tới nơi vào giữa mùa du

lich. Vì không thuê được phòng ngủ, tôi đành thuê phòng trong một ga ra xe hơi. Rồi tôi toan kiếm tại một nhà chuyên chở mà không được. Thế là tôi lang thang trên bờ vịnh Floride để mà tự cảm thấy ưu phiền khổ sở hơn ở nhà. Tôi bèn mở bức thư xem ba tôi viết gì. Ba tôi nói: "Còn, con xa nhà tới 1.500 dặm mà không thấy bệnh khác chút chi, phải không? Ba viết vậy là chính con làm cho con sinh bệnh. Cơ thể cũng như tinh thần con không đau ốm gì hết. Không phải tình thế, hoàn cảnh mà con gặp đã làm con đau; chính vì con nghĩ bậy về những tình thế, hoàn cảnh ấy mà hoá đau. "Trong lòng ta suy nghĩ làm sao thì ta như vậy". Khi nào nhận thấy được điều đó, thì con trở về và con sẽ hết bệnh".

Bức thư của ba tôi làm tôi tức giận. Mong được lời an ủi thì không phải đọc lời thuyết giáo. Tôi giận tới nỗi nhất định không khi nào trở về nhà nữa. Đêm ấy tôi đi trên đường ở Miami tới một nhà thờ đương làm lễ. Không biết đi đâu nữa, tôi vào nghe thuyết pháp về câu: "Chinh phục được tinh thần mình còn quan trọng hơn là chinh phục được một châu thành". Thành thử tôi cũng lại được nghe những lời khuyên mà ba tôi đã viết trong thư: "Phải quét hết những rác rưởi chất chứa trong đầu óc tôi đi. Lần ấy là lần thứ nhất trong đời, tôi đã có thể suy nghĩ sáng suốt và hợp lý được. Tôi nhận thấy trước kia tôi đã khùng. Tôi thấy rõ chân tướng của tôi mà giật mình: thì ra bấy nay tôi cứ muốn thay đổi. Nó cũng như cái kính máy chụp hình; vì nó hư nên hình ảnh của mọi vật đều hư hết, chứ thật ra, vạn vật có gì khác đâu.

Sáng hôm sau tôi thu xếp về nhà. Một tuần lễ nữa tôi trở lại làm việc như cũ. Bốn tháng sau tôi cưới nhà tôi, chính người mà trước kia tôi sợ cưới không được, chung tôi bây giờ có năm chầy, gia đình vui vẻ. Hồi tinh thần tôi điều khiển một xưởng làm bìa dày trên 450 thợ. Đời sống đầy đủ hơn, vui vẻ hơn nhiều. Tôi tin bây giờ tôi đã nhận được chân giá trị của đời sống. Khi nào gặp những nỗi khó khăn- đời ai mà chẳng có những lúc ấy? tôi tự nhủ phải giữ đầu óc cho sáng suốt và nhờ vậy mọi sự đều sẽ được như ý.

"Tôi có thể chân thành nói rằng đã may mà bị bệnh thần kinh đó vì nhờ nó tôi mới nhận thấy tư tưởng ảnh hưởng mạnh mẽ tới tinh thần và cơ thể ra sao. Bây giờ tôi có thể sai bảo tư tưởng tôi có để nó

giúp tôi chứ không hại tôi nữa. Ba tôi đã có lý khi Người bảo tôi đau ốm không phải vì những hoàn cảnh ấy. Và từ khi nhận chân được điều này, tôi hết bệnh luôn tới bây giờ". Đó là kinh nghiệm của ông Frank J. Whaley.

Tôi tin chắc rằng sự bình tĩnh trong tâm hồn và nỗi vui trong lòng không do khu đất ta ở, cửa cái của ta có, địa vị ta giữ mà chỉ do thái độ tinh thần của ta thôi. ảnh hưởng của ngoại giới rất nhỏ. Như trường hợp của ông già John Brown bị xử giao vì xâm chiếm công xưởng ở Harrpes Ferry và hô hào nô lệ nổi loạn. Ông ngồi trên quan tài để tới pháp trường. Tên coi ngục đi kèm tội nhân thì hồi hộp, lo lắng. Nhưng trái lại, ông thì bình tĩnh, lạ lùng. Ngẩng lên nhìn rặng núi xanh ở Virrginie, ông thốt: "Cảnh đẹp làm sao! Thiệt từ trước lão chưa có cơ hội nào để ngắm cảnh thần tiên như vậy".

Hay là trường hợp của Robert Falcon và bạn đồng hành. Họ là những người Anh đầu tiên tới Nam cực. Có lẽ chưa ai khổ cực ghê gớm như họ trên con đường về. Thức ăn hết mà dầu lửa cũng hết. Không thể nào đi được nữa vì một trận bão tuyết thổi dữ dội sát trên mặt đất liên tiếp 11 ngày đêm, gió ghê gớm tới nỗi cát bằng lớp băng ở miền ấy. Họ biết rằng thế nào cũng chết và có mang theo nhiều thuốc phiện để dùng trong những trường hợp như vậy.

Nuốt một cục lớn nha phiến rồi có thể nằm dài trên tuyết hưởng cái thú "đi mây" và lên mây luôn. Nhưng họ không thèm dùng phương thuốc đó. Họ vừa "ca những điệu vui" vừa chết. Chúng ta biết được thế nhờ một bức thư từ già cõi đời mà tám tháng sau một nhóm thám hiểm cứu nạn tìm thấy bên 11 cái xác cứng ngắt.

Thiệt vậy, nếu nuôi tư tưởng bình tĩnh và can đảm thì chúng ta có thể vui thú ngắm cảnh trong khi ngồi trên quan tài mà đến pháp trường; hoặc trong khi sắp chết đói chết rét, vẫn có thể ca hát vui vẻ vang rân cả trại.

Milton, nhà thi sĩ đui đã tìm thấy chân lý ấy 300 năm trước.

Tâm thần ta một cõi riêng

Nó là Địa ngục, cảnh Tiên trên đời

Cảnh tiên nhờ nói vui tươi

Địa ngục vì nó thành nơi đọa đày.

Đời Nã Pháp Luân và Helen Keller đã chứng minh hoàn toàn lời đó. Nã Pháp Luân có đủ những cái mà người thường mơ tưởng: danh vọng, uy quyền, của cải - vậy mà ông nói khi ở đảo Saini Hélène: "Trong đời tôi, không có được tới sáu ngày sung sướng" . còn Hellen Keller đui, điếc và câm thì lại ca tụng: "Đời sống sao mà đẹp thế ta!".

Sống nửa thế kỷ rồi, chẳng kinh nghiệm gì, nhưng ít nhất tôi cũng học điều này. "Trừ ta ra không có cái gì mà cho ta bình tĩnh được hết". Câu ấy tôi mượn của Emerson trong đoạn cuối thiên tùy bút "Tự tín" của ông: Khi ta thắng trên đường chính trị, khi lợi tức của ta tăng lên, khi ta hết bệnh, mạnh trở lại, hay có bạn đi xa trở về, hoặc gặp một hoàn cảnh thuận tiện nào, những lúc đó ta thấy tinh thần phấn khởi và ta nghĩ rằng ngày vui sắp tới. Không, xin đừng tin vậy. Không thể như vậy được. Trừ ta ra, không một ai mang lại sự bình tĩnh cho tâm hồn ta đâu.

Epictète sống cách ta 19 thế kỷ, mà y học ấy giờ cũng phải nhận lời ấy là đúng. Theo bác sĩ G. Canby Robinson thì trong năm người bệnh nằm ở nhà thương John Hopkins, có bốn người đau vì lao tâm, ưu tư quá. Không phải chỉ như bệnh tinh thần mới có nguyên do ấy đâu, cả những bệnh hoàn toàn về thể hất cũng vậy. Ông nói: Nhưng bệnh này thường khi do người đau không biết làm cho đời sống của mình thích nghi với những vấn đề thực tế".

Montaigne, một triết gia trứ danh ở Pháp, dùng câu này làm châm ngôn: "Loài người đau khổ, do hoàn cảnh thì ít mà do ý niệm là nhiều". mà ý niệm đó hoàn toàn tùy thuộc ta.

Như vậy nghĩa là gì? Có phải tôi đã dám cả gan nói trắng với các bạn rằng: Khi bị ưu tư đè nghiền và đầu óc rối như tơ vò thì bạn chỉ cần có nghị lực một chút là tâm trạng của bạn hoàn toàn thay đổi đi không? Phải, chính tôi muốn nói vậy đó! Mà chưa hết đâu. Tôi còn

sắp chỉ cho bạn một bí quyết nữa. Phải khó nhọc một chút, nhưng bí quyết này cũng rất giản dị.

"William James, nhà tâm lý thực hành uyên thâm nhất thế giới, đã nhận thấy rằng: "hành động có vẻ như theo sau tư tưởng, nhưng sự thực thì cả hai cùng đi với nhau. Và khi chúng ta chế định hành động thì chúng ta có thể chế định tư tưởng một cách gián tiếp được".

Nói một cách khác, William James bảo rằng không thể chỉ dùng ý chí để cảm xúc mà cảm xúc thay đổi ngay được, nhưng chúng ta có thể thay đổi những hành động và một khi hành động thay đổi thì tự nhiên tư tưởng cũng đổi thay ngay.

Ông giảng thêm: "Như vậy, nếu mất sự vui vẻ mà muốn chuộc lại thì cách chắc chắn nhất có thể làm được là tỏ ra một thái độ vui vẻ, và hành động, nói năng như là sự vui vẻ đã tới rồi". Cái thuật giản dị đó thành công chăng? Thành công thần diệu! Xin bạn thử đi. Thử hãy mở miệng ra cười lớn hãy hồn nhiên vui vẻ, hãy uốn ngực hít một hơi dài rồi ca lên một khúc, nếu không ca được thì huýt sáo, nếu không huýt, nếu không ca được thì huýt sáo được thì ngâm nga. Bạn sẽ thấy liền- như William James nói- rằng tinh thần không thể nào buồn ủ rũ khi hành động tỏ một nỗi vui chói lọi. Đó là một chân lý căn bản khả dĩ thay đổi nhiệm mầu cuộc sống của ta được. Một người đàn bà ở Californie mà tôi xin giấu tên, nếu biết bí quyết ấy thì chỉ nội trong 24 giờ là gạt hết nỗi lầm than khổ sở của mình... bà ấy già và goá- cảm ấy buồn thiệt - nhưng bà có rón hành động như người vui sướng không?. Không. Nghe bạn hỏi có đau khổ gì không, thì bà đáp: "Không, không có gì cả". Nhưng bét mặt và giọng rên rỉ kia thiệt như muốn nói "Trời ơi! Nếu ông thấu được nỗi đau đớn của tôi!".

Bà có vẻ trách bạn sao lại sung sướng trước mặt bà. Cả trăm người đàn bà còn khổ hơn bà nhiều: Số tiền bảo hiểm về nhân mạng của ông chồng để lại đủ cho bà an nhà tới chết và chẳng ba người con gái đã thành gia đình hoàng cũng rất dư sức đón bà về nuôi. Nhưng ít khi tôi thấy bà mỉm cười lắm. Bà kêu ca rằng cả ba chàng rể đều



hà tiện và ích kỷ - mặc dầu mỗi lần lại chơi, bà ở nhà họ hàng thẳng. Bà lại phàn nàn rằng lũ con gái không bao giờ qua cáp gì cho bà hết - mà chính bà cứ ôm khư khư túi tiền của mình "để dưỡng già". Bà thiệt là một tai nạn cho chính thân bà và cả gia đình vô phước đó nữa. Mà có gì bắt buộc bà như vậy không? Điều đáng thương tâm là nếu muốn thì bà có thể tự đổi tánh từ một người khốn nạn, khổ sở, cay độc, bà trở thành ra một người mẹ được chiều chuộng kính trọng. Muốn thế bà chỉ cần bắt đầu có những cử chỉ vui vẻ như để phân phát tình yêu cho con cái mà đừng phí tâm nghĩ tới nỗi khổ để tự làm cho đời mình thêm chua xót.

Một người ở ấn Độ, ông H.J. Englert, sở dĩ đến nay còn sông sót nhờ tự tìm được bí quyết ấy. Mười năm trước, ông Englert lên sỏi và khi bệnh này khỏi thì biến chứng thận viêm (sung thận) chữa đủ các thầy, cả những "lang băm" nữa, mà không hết.

Rồi ít lâu sau, lại biến ra nhiều chứng khác. áp dụng củ machj máu tăng lên. Một bác sĩ nói với ông rằng áp lực ấy đã tới độ rất cao, nguy hiểm tới tánh mạng, mà sẽ còn tăng nữa, cho nên tốt hơn là hãy gấp gấp thu xếp việc nhà đi.

Ông Englert nói: "Tôi về nhà, soát lại xem đã trả đủ tiền bảo hiểm nhân mạng chưa, cầu trời tha thứ cho những tội lỗi từ trước, rồi chỉ nghĩ tới cái chết. Thế là tôi đã làm cho những người xung quanh khổ sở. Vợ con tôi khóc lóc mà tôi thì càng bị vùi sâu vào cảnh thất vọng. Nhưng sau một tuần khóc lóc than thở cho thân mình, tôi tự nhủ: "Mình hành động như thằng điên. Có lẽ còn sống được một năm nữa sao không rần hưởng cho vui hết đời đi đã?" Tôi ưỡn ngực lên, mỉm cười rồi rần hành động như người khỏe mạnh. Ban đầu có khó thiệt, song tôi gắng sức tỏ ra dễ dãi, vui vẻ và như vậy chẳng những không dễ chịu cho gia đình mà cả cho tôi nữa.

"Tôi nhận thấy điều này trước hế là tôi bắt đầu cảm thấy khoẻ khoắn hơn, gần được như ý muốn. Bệnh tiếp tục giảm, và đáng lẽ cuống hổ từ lâu rồi chứ, tôi lại sung sướng, mạnh lên, và áp lực của mạch máu cũng hạ xuống. Chắc chắn có điều này: Nếu tôi cứ nghĩ rằng thế nào cũng "chết" thì lời bác sĩ tiên đoán sẽ thành sự thực. Nhưng tôi đã thay đổi thái độ tinh thần để giúp cơ thể tôi tự tin lấy căn bệnh".

Xin bạn cho tôi hỏi một câu: Nếu những hành động vui vẻ và những tư tưởng tích cực về sức khoẻ và can đảm đã cứu sống người ấy, thì tại sao bạn và tôi, chúng ta còn có thể nổi ưu tư hăm ám của ta kéo dài thêm một phút nữa làm chi? Tại sao lại bứt chân thân ta và những người chung quanh phải khổ sở, phiền muộn, khi chúng ta có thể chỉ hành động một cách vui vẻ là đủ tạo được hạnh phúc? Đã lâu rồi, tôi đọc một cuốn sách của Janes Lane Allen. Nó đã ảnh hưởng sâu xa và lâu bền tới đời sống của tôi. Cuốn ấy nhan đề: "Tư tưởng của một người" có đoạn này:

"Ai cũng thấy rằng nếu ta thay đổi ý nghĩ của ta về nghĩa khác và mọi vật thì người khác và mọi vật cũng sẽ thay đổi với ta... Khi một người thay đổi hoàn toàn những ý nghĩ của mình thì người ấy sẽ ngạc nhiên thấy những mau chóng. Ta hấp dẫn cái gì giống ta chứ không hấp dẫn cái gì ta cần... Vận mạng của ta ở trong tay ta, chính ở trong tay ta... Tất cả những cái ta làm nên là kết quả trực tiếp của tư tưởng... Chỉ có nâng cao tư tưởng mới có thể thành công và tiến được thôi".

Tôi chỉ cần làm chủ được tôi, làm chủ được tư tưởng của tôi, làm chủ được nỗi sợ sệt lo lắng của tôi, làm chủ được đầu óc và tinh thần của tôi. Và tôi biết rằng lúc nào tôi cũng có thể đạt được sự tự chủ ấy tới một mực tuyệt cao, bằng cách chế ngự những hành động của tôi để những hành động đó chế ngự lại những phản ứng của tôi. Vậy chúng ta nên nhớ lời sau này của William James:

"Một phần lớn cái mà ta gọi là hoạ... có thể đổi làm phước lành. Muốn vậy chỉ cần thay đổi thái độ tinh thần, đừng đau đớn lo sợ nữa mà hãy hăng hái đấu tranh". Chúng ta hãy tranh đấu cho hạnh phúc của chúng ta!

Tranh đấu cho hạnh phúc của chúng ta bằng cách theo một chương trình hằng ngày để có thể có những tư tưởng vui vẻ và kiến thiết. Chương trình đó do ông Sibyl F. Partige đã viết ra 36 năm trước, nhan đề là: "Ngày hôm nay". Tôi thấy nó gây nhiều cảm hứng đến nỗi tôi đã phân phát nó ra hàng trăm bản.

Nếu bạn và tôi theo đúng, chúng ta sẽ bỏ được phần nhiều những ưu tư và làm tăng lên vô cùng cái mà người Pháp gọi là "Sự vui sống".

## *NGÀY HÔM NAY*

1- Ngày hôm nay tôi sung sướng. Nó như vậy tức là nhận với Abraham Lincoln rằng: "Phần nhiều chúng ta cho mình là sung sướng ra sao thì sẽ sung sướng như vậy". Hạnh phúc do tâm khảm chứ không do ngoại giới.

2- Ngày hôm nay tôi sẽ thuận theo hoàn cảnh chứ không bắt hoàn cảnh phải thuận theo ý muốn của tôi.

3- Ngày hôm nay tôi chăm nom đến thân thể tôi. Tôi luyện nó, săn sóc nó, bồi dưỡng nó chứ không làm nó phí sức hoặc bỏ phí nó, như vậy nó sẽ là một cái máy hoàn toàn để tôi sai khiến.

4- Ngày hôm nay tôi sẽ rán bồi bổ tinh thần. Tôi sẽ học một cái gì có ích. Tôi sẽ không lười nghĩ nữa. Tôi sẽ đọc loại sách cần phải gắng sức suy nghĩ và chú ý mới hiểu được.

5- Ngày hôm nay tôi sẽ luyện tinh thần theo hai cách: Tôi sẽ giúp ích một người nào đó mà đừng cho hay. Tôi sẽ thao William James, làm ít nhất là hai việc mà tôi không muốn làm để rèn chí.

6- Ngày hôm nay tôi sẽ vui tính. Sẽ tất tưởi tỉnh, âm mặc chỉnh tề, nói nhỏ nhẹ, cử chỉ nhã nhặn, rộng rãi lời khen mà không cần chỉ trích ai hoặc chê bai cái gì hết.

7- Ngày hôm nay sẽ rán sống từng ngày một, này nào chỉ biết công việc ngày ấy, chứ không một lúc ôm lo cho cả đời mình. Cứ mỗi

ngày chỉ làm việc 12 giờ thì suốt đời tôi cũng sẽ làm được nhiều việc lắm rồi.

8- Ngày hôm nay tôi sẽ có một chương trình. Toi sẽ viết lên giấy công việc sẽ làm trong mỗi giờ. Có thể rằng tôi không theo đúng chương trình ấy nhưng tôi cũng phải lập nó. Nhờ có nó tôi sẽ tránh được hai nạn này là: hấp tấp và do dự.

9- Ngày hôm nay tôi sẽ dành riêng cho tôi nửa giờ bình tĩnh và nghỉ ngơi. Trong nửa giờ ấy, thỉnh thoảng tôi sẽ nghĩ đến một chút viễn cảnh trong đời.

10- Ngày hôm nay tôi sẽ không lo sợ nữa và quả quyết vui sống, yếu mến mọi người, hưởng cái Mỹ và tin chắc rằng những người tôi yêu sẽ yêu tôi. Nếu chúng ta muốn bồi dưỡng một tâm trạng để được yên vui thì chúng ta phải theo quy tắc số một này:

Tư tưởng và hành động một cách vui vẻ, rồi ta sẽ thấy vui vẻ.

## **HÃY CÁCH LUYỆN TINH THẦN ĐỂ ĐƯỢC THÀNH THỜI VÀ HOAN HỈ**

### **Một câu đủ thay đời bạn**

Mấy năm trước người ta bảo tôi trả lời câu hỏi này trên đài phát thanh: "Bài học quan trọng nhất bạn đã học được là bài nào?". Để trả lời lắm: đó là bài học chỉ cho tôi sự quan trọng của ý nghĩ. Biết bạn nghĩ điều gì, tôi sẽ đoán được bạn ra sao. Tư tưởng ta xếp đặt cuộc đời và quyết định tương lai ta. Emerson nói: "Suốt ngày ta nghĩ sao thì ta cư xử vậy"... Tất nhiên thế, không thể khác được.

Bây giờ tôi tin chắc không may mắn gì, rằng vấn đề quan trọng nhất và gần như là độc nhất - mà bạn và tôi phải giải quyết là chọn những tư tưởng chánh trực. Làm được vậy chúng ta đã đi vào con đường chính mà giải quyết được hết thảy những nỗi khó khăn. Marc Aurèle, đại triết gia và Hoàng đế của Đế quốc La Mã. Tóm tắt ý ấy trong câu này- một câu quyết định được vận mạng con người: "Tư tưởng của ta ra sao thì đời của ta là như vậy".

Phải, nếu ta có những tư tưởng vui vẻ thì đời ta sẽ sung sướng, có những tư tưởng hắc ám thì đời ta khốn khổ, có những ý nghĩ sợ sệt thì ta sẽ sợ sệt. nếu ta nghĩ tới đau ốm thì ta sẽ đau ốm, nghĩ đến thất bại thì chắc chắn sẽ thất bại. Còn nếu ta cứ tự vùi ta vào những lời than thân trách phận thì mọi người ắt sẽ tránh ta. Norman Vincent pale nói: Không phải tự cho ta là người thế nào thì

ta là người thế ây, nhưng ta suy nghĩ làm sao thì thái độ của ta là vậy".

Nói thế có phải là tôi bênh vực một thái độ vô tư lự trước tất cả những nỗi khó khăn không? Không. Vì chẳng may, đời lại không giản dị thế đâu. Nhưng tôi muốn bênh vực một thái độ tích cực, đừng tiêu cực. Nói một cách khác, chúng ta cần chú ý đến nỗi khó khăn song đừng lo lắng. Chú ý với lo lắng khác nhau ra sao? Tôi xin giảng: Mỗi lần đi ngang qua một con đường đông nghẹt xe cộ ở Nữ Ước, tôi phải để ý đến cử động của tôi, nhưng tôi không lo. chú ý nghĩa là nhận rõ tình trạng khó khăn, rồi bình tĩnh tiến tới để thắng nó. Lo lắng tức là quay cuồng một cách điên khùng và vô ích.

Ta có thể chú ý tới những vấn đề nghiêm trọng của ta mà vẫn thẳng người tiến bước với một bông cẩm chương ở khuyết áo được. Tôi đã thấy Lowell Thomas có thái độ ấy. Một lần, tôi được cái vinh dự hợp tác với Lowell Thomas để trình bày những phim tài liệu về những trận giữa Allenby và Lawrence trong chiến tranh thứ nhất. Ông và những người giúp việc đã quay phim trên năm, sáu mặt trận, thứ nhất là quay được một phim phóng sự về T E. Lawrence cùng đội binh ả rập của ông này một phim về quân đội Allenby xâm chiếm Thánh địa (Jerusalem).

Bài diễn văn của Lowell Thomas để giảng hai khúc phim đó, đầu đề là: "Theo gót Allenby ở Palestine và Lawrence ở Arap", được hoan hô ở Luân Đôn và khắp thế giới. Rạp hát Covent Garden. Sau những thành công rực rỡ đó tới những thành công khác trong một cuộc Châu du khắp hoàn cầu. Rồi ông bỏ ra hai năm để sửa soạn một phim phóng sự về đời sống ở Ấn Độ và Afghanistan. Nhưng sau một chuỗi rủi ro không tả được, điều bất ngờ này liền xảy ra: Ông trở về Luân Đôn, hoàn toàn phá sản. Lúc ấy tôi ở chung với ông. Chúng ăn phải món rẻ tiền trong những hàng cơm bình dân. Nếu chúng tôi không mượn được tiền của một nghệ sĩ trứ danh là James Mc. Bey thì chắc đã phải nhịn đói.

Và đây, là điều tôi muốn kể: Cả trong khi Lowell Thomas nợ như Chúa Chổm và thất vọng chua chát, ông cũng chỉ suy tính chứ không lo lắng. Ông biết rằng nếu thất vọng đê bẹp thì ông thành một người vô ích, vô ích cả cho cả chủ nợ của ông nữa. Cho nên mỗi buổi

sáng, trước khi đi xin việc, ông mua một bông cẩm chướng, gài vào khuyết áo rồi lanh lẹ xuống đường Oxford, thẳng người ưỡn ngực mà bước. Ông nghĩ tới những tư tưởng tích cực, can đảm và không chịu để thất bại đè bẹp ông. Đối với ông thì trong sòng đời, bị quất nặng tức là được huấn luyện. Vậy thiếu sự huấn luyện đó tất không sao bước lên bậc thang chót vót của xã hội được.

Thái độ tinh thần ảnh hưởng một cách rất sâu xa, gần như khó tin, đến cả thể lực nữa. Ông J.A Hadfield, nhà trị bệnh thần kinh nổi danh nước Anh, trong cuốn "Tâm Lý của quyền lực" đã chứng minh điều ấy một cách rõ ràng. Ông viết: "Tôi bảo ba người làm những trắc nghiệm để xem ám thị về tinh thần ảnh hưởng tới thể lực họ ra sao. Thể lực đó, tôi đo bằng một máy lực kế (dynamo - metre) mà tôi bảo họ bóp hết sức mạnh. Việc ấy họ làm trong ba hoàn cảnh khác nhau.

Lần đầu họ bóp lực kế trong điều kiện thông thường. Trung bình thể lực của họ là 50 kí lô rưỡi.

Lần thứ nhì thôi miên họ, thế rồi bảo họ rằng họ yếu lắm, cho nên họ chỉ bóp được 14 kí lô rưỡi thôi, nghĩa là không bằng một phần ba sức thiết của họ. ( Một trong ba người là một nhà đấu quyền chuyên nghiệp; trong khi bị thôi miên người ấy thấy tay hình như "mảnh khảnh đi, y như tay con nít").

Lần thứ ba cũng thôi miên họ, nhưng bảo họ rằng họ mạnh, thì họ có thể bóp được 71 kí lô. Vậy khi óc họ đầy những ý nghĩ tích cực về sức mạnh, thì thể lực của họ tăng được gần 50%.

Năng lực của thái độ tinh thần ghem vạy đó.

Tôi xin kể một chuyện lạ lùng vào hạng nhất trong lịch sử Huê Kỳ để bạn thấy năng lực mầu nhiệm của tư tưởng. Có thể tôi viết tất cả một cuốn sách về chuyện ấy được, nhưng đây tôi xin tóm tắt lại. Một đêm lạnh lẽo về tháng mười, ít lâu sai khi Nam Bắc chiến tranh kết liễu, có người đàn bà nghèo đói lang thang, thất thốn thất thiếu trên đường đời, tên gọi Glover đến Amesbury. Đến đây bà ta gõ cửa nhà bà vợ goá một vị chỉ huy thương thuyền là bà Webster.



Mở cửa ra, bà Webster thấy một thân hình nhỏ bé, ốm o, "chỉ còn xương với da không đầy 50 kí lô, trông ghê sợ".

Nhưng bà Glover đã lên tiếng muốn kiếm một chỗ ở để có thể bình tĩnh suy nghĩ và lập một chương trình quan trọng nó làm cho bà ta say mê đêm ngày.

Bà Webster đáp: "Vậy bà ở chung với tôi. Nhà rộng mà tôi ở có một mình".

Bà Glover có thể suốt đời chung đụng với bà Webster được, nếu không có chàng rể bà này là anh Bill Ellins vốn ở Nữ Ước về nghỉ ngơi tại đó. Thấy bà Glover, anh ta la: "Tôi không muốn chứa quân lang thang". Và đuổi người đàn bà không nhà ấy ra cửa. Mưa như trút nước, bà Glover đứng run cầm cập giữ trời trong vài phút rồi kiếm chỗ trú chân.

Đây mới là đoạn lạ lùng trong câu chuyện. Người đàn bà lang thang mà Bill Ellis đuổi đi đó hiện nay có hàng triệu tín đồ biết tên hiệu bà là Mary Baker Eddy, người sáng lập ra "Cơ Đốc Khoa học". Vậy mà khi chuyện ấy xảy ra bà chưa biết gì về đời hết, ngoài bệnh tật, lo lắng và sầu thảm. Người chồng thứ nhất của bà mới cưới được ít lâu thì chết. Người chồng thứ nhì bỏ bà đi theo một người chồng khác đã có chồng, rồi chết trong cảnh nghèo khổ. Bà chỉ có mỗi một mụn con trai, mà vì túng thiếu, đau ốm và ghen tuông, bà phải cho người khác nuôi khi nói mới bốn tuổi. Từ đó không có tin tức gì về con hết, 31 năm không được thấy mặt nó một lần.

## **HIỀM THÙ RẤT TAI HẠI VÀ BẮT TA TRẢ MỘT GIÁ RẤT ĐẮT**

Đêm kia, trong một cuộc du lịch, tôi có ghé thăm công viên Quốc gia ở tỉnh Yellowstone. Tôi ngồi trên khoảng đất cao, trước một khu rừng thông rậm rạp cùng với một số khách du lịch khác. Bất thần, một con gấu xám Bắc Mỹ, - mối kinh hoàng của rừng thẳm - bỗng xuất hiện dưới ánh đèn pha và bắt đầu nghiền ngấu những khúc thịt vụn do nhà bếp Công viên vớt ra đó. Viên kiểm lâm ngồi trên mình ngựa, gần những du khách, liền vui miệng kể cách sinh sống của các giống gấu, nhất là gấu Bắc Mỹ này. Ông ta cho chúng tôi hay rằng nó là giống vật khoẻ nhất Tây Bán Cầu, ngoài trông giống trâu và, có lẽ, ngoài giống gi gấu Kadiak. Thế mà, tối đó, tôi lại thấy chú gấu Bắc Mỹ để cho một con này ăn cùng con nữa: con chồn. Cố nhiên con gấu biết rằng chỉ có một cái tát là con chồn sẽ nát như tương. Tại kinh nghiệm bảo nó biết rằng làm như vậy chẳng ích lợi gì.

Chính tôi cũng đã có lần nhận định điều ấy. Hồi còn là đứa nhỏ chạy rong trên các cánh đồng cỏ xứ Missouri, tôi thường bắt được giống chồn bốn chân; và khi trưởng thành, đôi khi tôi cũng gặp một vài con chồn "hai chân" lẩn lút trong các phố Nữ Ước. Kinh nghiệm lâu đời và chua cay đã dạy tôi rằng hai giống chồn, bốn chân cũng như hai chân, chẳng đáng cho ta bận ý.

Khi ta thù oán, tức là ta đã cho họ dịp ảnh hưởng đến đời ta: ảnh hưởng đến giấc ngủ, đến cái thú ăn, đến tiền tiêu, đến sức khoẻ và sự yên tĩnh trong tinh thần của ta. Bọn cừu nhân chỉ cần biết chúng đã làm ta phải băn khoăn, phải bứt rứt là nhảy lên vì sung sướng. Ta thù oán chúng, chắc chắn là chẳng làm cho chúng đau đớn chút nào, mà trái lại làm cho đời là luôn luôn thành ác mộng.

"Nếu những kẻ ích kỷ tìm cách lừa dối bạn, thấy bạn tử tế lại làm quá, thấy bạn tin lại lừa đảo, thì bạn đừng giao du với chúng nữa, coi chúng như không có, nhưng chớ nên tìm cách trả đũa lại. Khi bạn nghĩ cách để trả thù tức là bạn đã tự làm mình đau đớn hơn là làm đau đớn kẻ bạn định tâm hại". Theo ý bạn thì lời lẽ đó của ai mà không ngoan được thế? Chắc lại của một người theo duy tâm luận, nói dựng đứng như nhà tiên tri phải chăng? Thưa không. Tôi đã đọc những câu ấy trong một tờ thông tri của công ty Cảnh sát Milwaukee.

Thử hỏi tại sao ý muốn "trả đũa" lại có hại cho bạn? Theo tờ tạp chí "Life" thì muốn đó có thể làm sức khoẻ bạn phải vĩnh viễn suy nhược. Tác giả một bài đăng trong tờ "Life" có viết rằng: "Tính xấu đặc biệt thường thấy trong số những người đau bệnh động mạch là tính thù vặt. Khi tính xấu này luôn luôn biểu lộ, nó sẽ làm cho bệnh ấy thành kinh niên và có khi thành bệnh đau tim".

Tôi có một người bạn thân vừa đây bị một cơn đau tim kịch liệt. Thấy thuốc bắt anh ta phải tĩnh dưỡng và nhất là không được nổi nóng với bất cứ một cơ nào, vì lẽ thầy thuốc nào cũng biết rằng người đau tim rất có thể chết bất thần khi nổi giận. Chắc bạn chẳng cho là thật? Tôi xin kể một chứng minh. Cách đây mấy năm, một ông chủ hàng cơm tỉnh Spokane, thuộc tiểu bang Washington, đã ngã đùng ra chết sau một cơn thịnh nộ. Đây là bài tường thuật của viên cảnh sát trưởng, mô tả trường hợp xảy ra tai nạn: "Ông William Falkaber 68 tuổi, chủ một tiệm ăn, đã tự giết mình khi đang nổi giận vì người bếp không nghe lời ông mà cứ uống cà phê trong đĩa chứ không uống bằng tách. Ông ấy nổi khùng vác súng lục đuổi người bếp, rồi bỗng ông ngã vật ra chết thảng, tay hãy còn nắm chặt khẩu súng. Viên y

sỹ nhà nước đến khám nghiệm tử thi, tuyên bố ông đứt mạch máu vì "thịnh nộ".

Các bạn cũng như tôi, ai cũng đã có lần thấy bộ mặt đàn bà khác khổ vì giận dữ, hay biến tướng vì thù oán. Không một mỹ viện nào ở thế gian lại có thể chữa những bộ mặt này, trừ một trái tim đầy hỉ xả, đầy tình thương yêu nhân loại.

Sự thù oán không những làm tinh thần mất bình tĩnh, mà còn giết từ hương vị của đời sống đến những thú vui nhỏ nhặt nhất như ăn một bữa cơm ngon. "ăn một đĩa rau mà vui vẻ, còn hơn là ăn cả một con bò quay có hương vị của oán thù".

Bạn không biết rằng kẻ thù của ta sẽ xoa tay sung sướng khi biết vì tức giận họ mà ta cáu kỉnh, héo hắt, kém sắc, đau tim và rất có thể sẽ giảm thọ sao?

Nếu ta không thể yêu được kẻ thù, làm tốt cho họ, thì ít ra ta cũng phải lấy ta chứ? Ta phải yêu ta, khiến họ không thể làm chủ hạnh phúc sức khỏe và những nét răn trên mặt ta được chứ? Tôi muốn kể ra đây một bức thư của ông George Rona, hiện ở tỉnh Upsala, thuộc Thụy Điển. ông ta trước kia làm trang sư tại tỉnh Vienne và đến ngày quân đội Quốc xã sang xâm lăng áo, ông trốn sang Thụy Điển. Vì số tiền lương mang được theo quá ít ỏi, ông đành phải tìm việc làm. Vì viết và nói thông thạo nhiều thứ tiếng nên ông hy vọng sẽ kiếm được việc trong một hãng xuất cảng. Nhưng đơn đưa vào đâu thì phần nhiều đó đều trả lời rằng, trong thời kỳ chiến tranh, người ta không thể thu nhận một thư tiến viên ngoại quốc, tuy nhiên họ cũng ghi tên và sẽ gọi đến ông, nếu cần...

Trong khi đó, một thương gia gửi cho ông George Rona lá thư sau đây: "Những ý nghĩ của ông về công việc của tôi, hoàn toàn sai lầm và có phần lỗ bịch nữa. Trước hết, tôi xin nói rằng, tôi cũng chẳng muốn ông, bởi vì ông không viết nổi một bức thư bằng tiếng Thụy Điển cho đúng mọ. Chứng cơ là bức thư của ông đầy những lỗi vậy".

Khi đọc bức thư phúc đáp ấy, ông ta tức uất người. Cái lão Thụy Điển này có quyền gì mà dám mắng ông dốt! Lại tức hơn nữa là chính thơ của lão cũng đầy những lỗi! Ông Rona lập tức lấy giấy bút ra viết gởi cho lão một bài học. Nhưng sau nghĩ lại, ông tự nhủ: "Kể cũng phải, làm sao mình biết được lão này nói vô lý? Mình có học tiếng Thụy Điển, nhưng đâu phải là tiếng mẹ đẻ của mình! Như vậy rất có thể mình viết sai mà không biết. Tốt hơn mình nên học thêm tiếng này rồi tìm chỗ khác vậy. ấ ý thế lão đó đã vô tình bảo mình cũng phải cảm ơn lão. Phải đấy, mình đi viết thơ cảm ơn lão ta mới được".