

Quảng  
gánh lo đi &  
Vui Sống

## **HOW TO STOP WORRYING AND START LIVING**

Author: Dale Carnegie (1888 – 1955)  
Simon & Schuster, 1948. First edition.

## **QUẢN GÁNH LO ĐI VÀ VUI SỐNG**

Tác giả: Dale Carnegie (1888 – 1955)

Dịch từ phiên bản How to Stop Worrying and Start Living do nhà xuất bản Simon and Schuster xuất bản lần đầu tiên năm 1948

Tác phẩm thuộc về công chúng

Bản dịch tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam, 2024

Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam xuất bản, bìa mềm, 2024

Thiết kế và trình bày: Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam

---

### **Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam**

Carnegie, Dale

Quản gánh lo đi và vui sống = How to stop worrying and start living / Dale Carnegie ; Bảo Trâm dịch. - H. : Dân trí ; Công ty Sách Omega Việt Nam, 2024. - 416 tr. ; 21 cm

ISBN 978-604-40-2824-8

1. Tâm lý học ứng dụng 2. Cuộc sống

158.1 - dc23

DTL0191p-CIP

---

DALE CARNEGIE

Quảng  
gánh lo đi &  
Vui Sống

Bảo Trâm dịch



NHÀ XUẤT BẢN  
DÂN TRÍ



## CUỐN SÁCH NÀY CÓ THỂ:

1. Cung cấp cho bạn một số công thức thực tế đã được thử nghiệm để giải quyết các tình huống lo lắng.
2. Chỉ cho bạn cách loại bỏ 50% lo lắng về công việc ngay lập tức.
3. Mang đến cho bạn bảy cách để rèn luyện một thái độ sẽ đem lại sự bình yên và hạnh phúc.
4. Chỉ cho bạn cách giảm bớt lo lắng về tài chính.
5. Giải thích một quy luật giúp bạn vượt qua nhiều nỗi lo lắng.
6. Cho bạn biết cách biến những lời chỉ trích thành lợi thế.
7. Cách giúp các bà nội trợ tránh được sự mệt mỏi và giữ vẻ ngoài trẻ trung.
8. Đưa ra bốn thói quen làm việc giúp bạn ngăn ngừa sự mệt mỏi và lo lắng.
9. Cho bạn biết cách có thêm một giờ mỗi ngày.
10. Chỉ cho bạn cách tránh những xao trộn trong cảm xúc.

11. Cung cấp cho bạn những câu chuyện có thật về cách nhiều người loại bỏ nỗi lo và bắt đầu vui sống.
12. Cho bạn đơn thuốc của Alfred Adler để chữa bệnh u sầu trong vòng 14 ngày.
13. Cung cấp cho bạn 21 chữ đã giúp Sir William Osier – bác sĩ nổi tiếng thế giới xua tan phiền muộn.
14. Giải thích ba bước kỳ diệu mà Willis H. Carrier – người sáng lập ngành công nghiệp điều hòa không khí sử dụng để giảm lo âu.
15. Chỉ cho bạn cách vận dụng bí quyết mà William James gọi là “liều thuốc chữa khỏi lo lắng”.
16. Cung cấp cho bạn thông tin chi tiết về những người nổi tiếng đã khắc phục được tình trạng lo lắng.

# Mục lục

Lời nói đầu: Cuốn sách này ra đời như thế nào? .....11

## **NHỮNG ĐIỀU CƠ BẢN VỀ NỖI LO LẮNG**

- 01 Sống trong "những khoang kín thời gian" .....20
- 02 Công thức diệu kỳ để giải quyết lo lắng ..... 34
- 03 Tác hại của sự lo lắng ..... 43

## **CÁC KỸ THUẬT CƠ BẢN TRONG PHÂN TÍCH NỖI LO**

- 04 Phân tích và giải quyết vấn đề..... 59
- 05 Cách loại bỏ 50% lo lắng trong kinh doanh .....68
- Chín đề xuất về cách khai thác tối đa cuốn sách này..... 74

## **ĐÁNH GỤC THÓI QUEN LO LẮNG TRƯỚC KHI NÓ ĐÁNH GỤC BẠN**

- 06 Loại bỏ lo lắng ra khỏi tâm trí.....80
- 07 Đừng buồn phiền vì những điều vụn vặt ..... 93
- 08 Quy luật trung bình đánh tan lo lắng ..... 102
- 09 Chấp nhận những điều bất khả kháng.....110
- 10 Đặt lệnh "cắt lỗ" cho nỗi lo của bạn .....123
- 11 Đừng nhìn mãi về quá khứ.....132

## **BẢY CÁCH ĐỂ NUÔI DƯỠNG THÁI ĐỘ MANG LẠI SỰ BÌNH YÊN VÀ HẠNH PHÚC**

12	12 từ thay đổi cuộc sống của chúng ta.....	141
13	Cái giá đắt cho oán thù .....	159
14	Cách chấp nhận sự vô ơn .....	171
15	Bạn có đánh đổi những "kho báu" của mình? .....	180
16	Tìm lại chính mình và là chính mình: bạn là duy nhất trên trái đất .....	189
17	Hãy tận dụng những gì mình có.....	199
18	14 ngày chữa khỏi u sầu.....	209
19	Cha mẹ tôi chinh phục nỗi lo lắng như thế nào? .....	228

## **GẠT BỎ NHỮNG LỜI CHỈ TRÍCH**

20	Không ai "ném đá" kẻ tầm thường .....	238
21	"Miễn nhiệm" với những lời chỉ trích .....	243
22	Những việc ngu ngốc tôi từng làm.....	248

## **SÁU CÁCH NGĂN NGỪA MỆT MỎI VÀ LO LẮNG; GIỮ NĂNG LƯỢNG VÀ TINH THẦN LUÔN Ở MỨC CAO**

23	Nghỉ ngơi là phương thuốc diệu kỳ.....	257
24	Bạn có thể làm gì khi mệt mỏi? .....	264
25	Để phụ nữ tránh mệt mỏi và giữ được vẻ ngoài tươi trẻ .....	271
26	Bốn thói quen làm việc giúp ngăn ngừa mệt mỏi và lo lắng.....	278
27	Xua tan nỗi buồn chán – nguyên nhân gây mệt mỏi, lo lắng và phẫn nộ.....	284
28	Cách tránh xa nỗi lo mất ngủ.....	295



**LÀM THẾ NÀO ĐỂ LỰA CHỌN CÔNG VIỆC MANG LẠI  
HẠNH PHÚC VÀ THÀNH CÔNG?**

29 Quyết định quan trọng trong cả cuộc đời..... 306  
30 "70% Nỗi lo của chúng ta là..." ..... 318

**"TÔI VƯỢT QUA LO LẮNG NHƯ THẾ NÀO?" –  
NHỮNG CÂU CHUYỆN CÓ THẬT**

Sáu rắc rối lớn bất ngờ "đánh úp" tôi .....336  
Tôi có thể biến mình thành người lạc quan  
trong một giờ..... 340  
Tôi đã thoát khỏi mặc cảm bằng cách nào? .....341  
Tôi đã sống trong khu vườn của Allad.....346  
Năm phương pháp tôi dùng để xua tan lo lắng .....351  
Tôi đã vượt qua nên không có gì là ghê gớm.....355  
Tôi đợi mỗi ngày để nhìn thấy bình minh..... 357  
Tôi đến phòng gym đấm bao cát.....359  
hoặc đi bộ đường dài .....359  
Tôi từng là "chúa lo của Virginia Tech" ..... 360  
Tôi chạm đáy và sống sót.....363  
Tôi từng là tên ngốc nhất hành tinh.....365  
"Đường tiếp tế" của tôi luôn đảm bảo.....367  
Viên cảnh sát trưởng trước cửa nhà tôi .....371  
Đối thủ khó nhằn nhất mà tôi... ..... 375  
từng đối mặt là nỗi lo lắng..... 375  
Tôi từng hành động như một gã điên..... 377

Tôi học được cách ngừng lo lắng khi nhìn vợ rửa bát .....	381
Câu trả lời của tôi là: Hãy luôn bận rộn!.....	384
Thời gian giải quyết rất nhiều điều.....	386
Tôi từng cách cái chết chỉ 30 phút .....	388
Nếu vẫn còn lo lắng, tôi đã nằm dưới mộ từ lâu rồi .....	390
Mỗi lần một việc thôi, các quý ông! .....	392
John D. Rockefeller đã sống như thế nào trong 45 năm “đi mượn”? .....	394
Một cuốn sách đã ngăn cuộc hôn nhân của tôi đổ vỡ.....	404
Tôi từng tự giết mình một cách từ từ .....	407
Một điều kỳ diệu thực sự đã xảy ra .....	409
Công việc là liều thuốc tuyệt vời.....	412
Tôi không ăn gì suốt 18 ngày vì lo lắng .....	413

## LỜI NÓI ĐẦU

# Cuốn sách này ra đời như thế nào?

35 năm trước, tôi là một trong những người đàn ông bất hạnh nhất New York. Tôi bán xe tải để kiếm sống, nhưng lại chẳng biết gì về động cơ xe tải. Cái chính là tôi không muốn biết, tôi coi thường công việc của mình. Tôi chán ngán cuộc sống trong căn hộ rẻ tiền đầy gián ở Đường 56 Tây. Tôi vẫn nhớ mình treo một loạt cà vạt trên tường, và khi lấy một trong số chúng ra vào buổi sáng thì lũ gián nháo nhào chạy tứ phía. Tôi cũng khinh ghét việc phải ăn ở những quán rẻ tiền, bẩn thỉu và có lẽ không thiếu gián.

Mỗi tối, tôi quay về căn phòng cô đơn ấy với một cơn đau đầu - đau đầu vì thất vọng, lo lắng, cay đắng và nổi loạn. Tôi muốn nổi loạn vì những giấc mơ mình nuôi dưỡng từ thời đại học đã trở thành ác mộng. Là cuộc sống này ư? Đây có phải là cuộc phiêu lưu sôi động mà tôi đã rất háo hức mong chờ? Rồi cuộc nó có nghĩa lý gì khi tôi buộc phải làm công việc mà mình coi khinh, sống chung với gián, ăn những thứ chán ngán và không hy vọng ở tương lai?... Tôi ao ước mình có thời gian để đọc và để viết những cuốn sách mà tôi đã ấp ủ từ khi còn là sinh viên.

Và rồi một ngày, tôi nhận ra mình sẽ có được mọi thứ trong khi chẳng mất gì nếu từ bỏ công việc mà tôi chán ghét. Tôi không quan tâm đến việc kiếm được thật nhiều tiền, tôi muốn được sống cho ra sống. Tóm lại, tôi đã đi đến thời điểm quyết định của mình – thời điểm mà hầu hết những người trẻ tuổi phải trải qua khi bước vào đời. Vì vậy, tôi đưa ra quyết định, và quyết định đó đã thay đổi hoàn toàn tương lai của tôi. Nó đã khiến cho 35 năm qua trở nên hạnh phúc và đáng giá hơn tất cả những khát vọng không tưởng nhất nơi tôi.

Quyết định đó như sau: Tôi sẽ từ bỏ công việc mà mình chán ghét; và vì tốt nghiệp chương trình bốn năm tại trường Đại học Sư phạm bang Warrensburg, Missouri, tôi sẽ kiếm sống bằng việc dạy các lớp buổi tối dành cho người lớn. Sau đó, tôi sẽ có ban ngày rảnh rỗi để đọc sách, chuẩn bị bài giảng, viết tiểu thuyết và truyện ngắn. Tôi muốn “sống để viết và viết để sống”.

Tôi nên dạy môn gì nhỉ? Khi nhìn lại và đánh giá quá trình đào tạo đại học của chính mình, tôi thấy kinh nghiệm nói trước đám đông có giá trị thiết thực trong cả công việc và đời sống – hơn tất cả những gì tôi đã học ở trường cộng lại. Vì sao vậy? Vì nó đã xóa sạch sự rụt rè và thiếu tự tin trong tôi, đồng thời cho tôi dũng khí để đứng trước mọi người. Thường thì năng lực lãnh đạo sẽ tập trung ở người đàn ông có thể đứng lên và nói ra những gì anh ta nghĩ.

Tôi ứng tuyển vào vị trí giảng dạy kỹ năng thuyết trình trước đám đông trong các khóa học mở rộng buổi tối tại Đại học Columbia và Đại học New York, nhưng cuối cùng bị từ chối.

Khi đó, tôi đã rất thất vọng, nhưng giờ tôi phải cảm ơn Chúa vì nhờ lời từ chối kia, tôi bắt đầu dạy các lớp buổi tối của YMCA, Hiệp hội Thanh niên Cơ đốc, nơi tôi buộc phải chứng minh kết quả cụ thể và nhanh chóng. Thật là một thách thức không nhỏ! Học viên các lớp này không đến học vì muốn có tin chỉ hay uy tín xã hội. Họ đến chỉ vì một lý do: Họ muốn giải quyết vấn đề của bản thân. Họ muốn có thể đứng lên và nói vài câu trong cuộc họp kinh doanh mà không ngất xỉu vì quá căng thẳng. Nhân viên bán hàng muốn gọi được cho một khách hàng khó tính mà không cần phải đi vòng quanh khu nhà ba lần để lấy hết can đảm. Họ muốn có sự đĩnh đạc và tự tin. Họ muốn tiến bộ trong công việc. Họ muốn kiếm được nhiều tiền hơn cho gia đình. Và vì họ đang trả góp học phí – tức là sẽ ngừng đóng tiền nếu không đạt được kết quả, và vì tôi được trả theo phần trăm lợi nhuận chứ không phải lương, nên tôi phải hết sức thực tế nếu muốn có thu nhập.

Vào thời điểm ấy, tôi cảm thấy điều kiện đó vô cùng bất lợi, nhưng bây giờ, tôi nhận ra rằng mình đã học được nhiều điều vô giá. Tôi phải thúc đẩy học viên của mình. Tôi phải giúp họ giải quyết vấn đề của họ. Tôi phải làm cho mỗi buổi học tràn đầy cảm hứng để họ muốn tiếp tục tham gia.

Đây là một công việc thú vị, tôi yêu nó. Tôi đã rất ngạc nhiên khi thấy các học viên của mình phát triển sự tự tin nhanh chóng, và nhiều người trong số họ đã được thăng chức cũng như tăng lương. Các lớp học thành công hơn cả những hy vọng lạc quan nhất của tôi. Vài tháng sau, YMCA đã phải trả cho tôi 30 đô-la/tối trên cơ sở thỏa thuận phần trăm, thay vì mức thù lao cố định năm đô-la mà họ từng

từ chối. Lúc đầu, tôi chỉ dạy kỹ năng nói trước đám đông, nhưng sau nhiều năm, tôi thấy rằng những người trưởng thành này cũng cần sự khéo léo để có thêm bạn bè và gây ảnh hưởng đến mọi người. Vì không thể tìm thấy một cuốn sách giáo khoa về kỹ năng xây dựng mối quan hệ nào nên tôi đã viết một cuốn. Nó được viết mà như không viết, tức là tôi không làm theo cách thông thường. Nó được phát triển từ kinh nghiệm của chính các học viên mà tôi dạy. Tôi đặt tên cho nó là *Đắc nhân tâm*.

Vì tôi chỉ viết nó như một cuốn sách giáo khoa cho các lớp buổi tối của mình, và vì bốn cuốn sách khác tôi viết trước đó không được nhiều người biết đến, tôi chưa bao giờ mơ *Đắc nhân tâm* lại bán được nhiều tới vậy.

Nhiều năm trôi qua, tôi nhận ra rằng một trong những vấn đề lớn nhất của những người trưởng thành này là *nỗi lo lắng*. Phần lớn học viên của tôi là nam giới – các giám đốc điều hành, nhân viên kinh doanh, kỹ sư, kế toán – một nhóm đa ngành nghề, và hầu hết đều có vấn đề! Cũng có phụ nữ trong các lớp học, cả những người đi làm và nội trợ, và họ cũng gặp phải nhiều vấn đề khác nhau. Rõ ràng thứ tôi cần là một cuốn giáo trình về cách vượt qua nỗi lo, vì vậy, tôi lại cố gắng tìm kiếm. Tôi đến thư viện lớn nhất New York và ngạc nhiên khi phát hiện ra rằng chỉ có 22 cuốn sách được liệt kê dưới tiêu đề “Worry” (Lo lắng). Điều thú vị là có tới 189 cuốn sách với tiêu đề liên quan đến “Worms” (Sâu). Số sách viết về sâu nhiều gấp gần chín lần về nỗi lo lắng! Thật đáng kinh ngạc, phải không? Vì lo lắng là một trong những vấn đề lớn nhất mà nhân loại phải đối mặt, bạn có nghĩ rằng

các trường trung học và đại học trên đất nước này nên tổ chức một khóa “Làm thế nào để ngừng lo lắng”?

Song dù có một khóa học về chủ đề đó trong bất kỳ trường đại học nào ở Mỹ, tôi cũng chưa từng nghe nói đến. Không lấy gì ngạc nhiên khi David Seabury đã nói trong cuốn sách *How to Worry Successfully* (tạm dịch: Làm thế nào để lo lắng đúng cách): “Chúng ta lớn lên với sự chuẩn bị về kinh nghiệm đối phó với áp lực không nhiều hơn việc một con mọt sách chuẩn bị cho lời đề nghị múa ba lê.”

Kết quả ra sao? Hơn một nửa số ca nội trú trong các bệnh viện là những người có vấn đề về thần kinh và cảm xúc.

Tôi đã xem qua 22 cuốn sách về sự lo lắng có trên kệ của Thư viện Công cộng New York. Tôi cũng đã mua tất cả những cuốn sách về nỗi lo âu có thể tìm thấy, nhưng không kiếm nổi một cuốn để dùng làm giáo trình cho khóa học. Vì vậy, tôi quyết định tự viết.

Tôi đã bắt đầu chuẩn bị cho cuốn sách này bảy năm trước, bằng cách đọc những gì các triết gia của mọi thời đại nói về lo lắng. Tôi cũng đã nghiền ngẫm hàng trăm cuốn tiểu sử, từ Khổng Tử đến Churchill. Tôi phỏng vấn những người nổi bật trong nhiều tầng lớp xã hội, chẳng hạn như Jack Dempsey, Tướng Omar Bradley, Tướng Mark Clark, Henry Ford, Eleanor Roosevelt và Dorothy Dix. Nhưng đó chỉ là bước khởi đầu.

Còn một việc khác quan trọng hơn nhiều so với các cuộc phỏng vấn và đọc sách: Tôi đã tiến hành một thử nghiệm kéo dài 5 năm về cách vượt qua nỗi lo lắng – thử nghiệm được

thực hiện ngay tại các lớp học của chúng tôi. Theo những gì tôi biết, nó là thử nghiệm đầu tiên và duy nhất thuộc loại này trên thế giới. Những gì tôi đã làm là cung cấp cho học viên một bộ quy tắc về cách chấm dứt nỗi lo lắng và yêu cầu họ áp dụng những quy tắc này trong cuộc sống, sau đó chia sẻ với cả lớp kết quả mà họ thu được. Một số người khác thì kể về các kỹ năng mà họ từng áp dụng trong quá khứ.

Kết quả là tôi đã nghe nhiều bài nói chuyện về cách vượt qua lo lắng hơn bất kỳ ai trên trái đất này. Không chỉ vậy, tôi đã đọc hàng trăm bài viết về cùng chủ đề được gửi đến qua thư, những bài thuyết trình giành giải thưởng trong các lớp học mà chúng tôi tổ chức tại hơn 170 thành phố ở Mỹ và Canada. Vì vậy, cuốn sách này không mang tính lý thuyết chung chung. Nó cũng không phải là một bài giảng học thuật về cách chế ngự nỗi lo. Thay vào đó, tôi đã cố gắng viết một tài liệu dạng báo cáo ngắn gọn, súc tích, ghi lại việc hàng ngàn người trưởng thành đã chiến thắng nỗi lo lắng như thế nào. Có một điều chắc chắn: Cuốn sách này mang tính thực tế, và bạn có thể ứng dụng dễ dàng.

Bạn sẽ không tìm thấy trong cuốn sách này những câu chuyện về một “ông B” trong tưởng tượng hoặc một “Mary và John” mơ hồ mà không ai xác định được. Ngoại trừ một số ít trường hợp, cuốn sách này nêu tên và ghi rõ địa chỉ đường phố. Tất cả đều chân thực.

Nhà triết học người Pháp – Valery từng nói: “Khoa học là một tập hợp các công thức thành công.” Cuốn sách này tương tự như một bộ sưu tập các công thức đã được thời gian kiểm chứng, giúp chúng ta loại bỏ cảm giác lo lắng ra



khỏi cuộc sống. Song tôi cũng xin cảnh báo trước: Bạn sẽ không tìm thấy điều gì mới mẻ trong đó, mà sẽ tìm thấy nhiều thứ thường bị bỏ qua. Nhắc đến điều này, rõ ràng bạn và tôi không cần biết thêm điều gì mới, chúng ta đã biết đủ để có một cuộc sống hoàn hảo. Vấn đề của chúng ta không phải là thiếu hiểu biết, mà là không hành động. Mục đích của cuốn sách này là tái hiện, minh họa, sắp xếp hợp lý những chân lý cơ bản, đồng thời thúc đẩy bạn làm điều gì đó để đưa chúng vào cuộc sống.

Bạn không chọn cuốn sách này để đọc về cách nó được viết. Bạn đang tìm kiếm hành động. Vậy thì bắt đầu thôi. Hãy đọc ít nhất 44 trang đầu tiên, và nếu không cảm thấy mình đã có được một sức mạnh mới, một nguồn cảm hứng để thôi lo lắng và tận hưởng cuộc sống thì hãy quẳng nó đi. Nó không có tác dụng gì với bạn.

DALE CARNEGIE



# **Những điều cơ bản về nỗi lo lắng**

# 01

## Sống trong “những khoang kín thời gian”

Mùa xuân năm 1871, một thanh niên tìm thấy một cuốn sách và đọc được 21 chữ có ảnh hưởng sâu sắc đến tương lai của anh. Là sinh viên y khoa tại Bệnh viện Đa khoa Montreal, anh lo lắng về việc vượt qua kỳ thi tốt nghiệp, lo lắng về việc sẽ làm gì, đi đâu, kiếm sống ra sao và xây dựng sự nghiệp thế nào.

21 chữ này đã giúp chàng sinh viên y khoa trẻ tuổi trở thành bác sĩ hàng đầu thời đó. Ông sáng lập trường Y Johns Hopkins nổi tiếng thế giới. Ông trở thành Giáo sư Y khoa Hoàng gia tại Oxford – danh hiệu cao quý nhất được ban tặng cho cá nhân trong giới y ở Anh. Ông cũng được Hoàng gia Anh phong tước hiệp sĩ. Khi ông qua đời, người ta đã biên soạn hai tập sách khổng lồ gồm 1.466 trang kể lại cuộc đời ông.

Ông là Sir William Osier. Và đây là 21 chữ mà ông đã đọc vào mùa xuân năm 1871, 21 chữ của Thomas Carlyle đã giúp ông có một cuộc sống vô ưu:

*“Quan trọng không phải là chúng ta nhìn thấy tương lai, mà biết mình có thể làm gì trong hiện tại.”*

42 năm sau, vào một tối mùa xuân yên ả, khi hoa tulip nở rộ trong khuôn viên Đại học Yale, Sir William Osier đã có buổi trò chuyện với các sinh viên. Ông nói rằng với tư cách là giáo sư tại bốn trường đại học và tác giả của một cuốn sách nổi tiếng, ông luôn được cho là có “bộ não đặc biệt”. Nhưng điều đó không đúng sự thật. Những người bạn thân thiết của ông đều biết rằng bộ não của ông cũng bình thường như bất cứ ai.

Vậy bí quyết thành công của Osier là gì? Ông nói rằng đó là do ông sống trong “những khoang kín thời gian.” Vài tháng trước khi nói chuyện ở Yale, Osier đã vượt Đại Tây Dương trên một con tàu lớn. Thuyền trưởng đứng ở mũi tàu, nhấn nút và ngay lập tức tiếng máy móc rền vang. Các bộ phận khác nhau của con tàu nhanh chóng kết hợp lại thành những khoang kín ngăn nước. Osier nhấn mạnh: “Giờ đây, mỗi người đều là một tổng thể kỳ diệu hơn rất nhiều so với con tàu vĩ đại kia, và hành trình của chúng ta cũng dài hơn. Điều tôi mong mỗi ở các bạn là hãy học cách điều khiển máy móc và sống trong ‘những khoang kín thời gian’ như cách chắc chắn nhất để đảm bảo an toàn trên suốt hành trình. Hãy đứng lên mũi tàu và thấy rằng các vách ngăn lớn đang hoạt động hiệu quả. Ở mọi thời điểm của cuộc đời, hãy nhấn nút và lắng nghe những cánh cửa sắt đóng lại Quá khứ – những ngày đã qua. Nhấn vào một nút khác và đóng lại bức màn kim loại ngăn cách với Tương lai – những ngày còn chưa tới. Giờ thì bạn đã an toàn cho Hiện tại!... Đóng quá khứ lại, để quá khứ chôn vùi chính nó... Hãy đóng lại quá khứ vốn soi đường cho những kẻ ngốc đi đến cái chết tầm thường... Gánh nặng của ngày mai cộng với ngày hôm

qua khiến cho những người mạnh mẽ nhất cũng phải chùn bước. Hãy tách khỏi cả tương lai cũng như quá khứ... Ngày cứu rỗi chính là hiện tại. Người lo lắng về tương lai chỉ lãng phí sức lực và căng thẳng tinh thần... Hãy đóng các vách ngăn lớn của Quá khứ và Tương lai, đồng thời rèn luyện thói quen sống trong các 'khoảng kín thời gian'."

Phải chăng Osier có ý nói rằng chúng ta không nên cố gắng chuẩn bị cho ngày mai? Không, hoàn toàn không. Ông tiếp tục bài diễn thuyết rằng cách tốt nhất có thể để chuẩn bị cho ngày mai là tập trung tất cả trí tuệ và sự nhiệt tình trong bạn để hoàn thành tốt nhất công việc của ngày hôm nay. Đó là cách khả thi duy nhất bạn có thể làm để chuẩn bị cho tương lai.

Sir William Osier khuyên các sinh viên trường Yale bắt đầu một ngày mới với lời cầu nguyện của tín đồ Cơ đốc giáo: "Xin hãy ban cho chúng con lương thực hằng ngày." Hãy nhớ rằng lời cầu nguyện đó chỉ xin lương thực cho ngày hôm nay, không phàn nàn về đồ ăn cũ của ngày hôm qua và cũng không nói: "Ôi, Chúa ơi, gần đây ruộng lúa mì bị khô và có lẽ sẽ còn một đợt hạn hán nữa, làm sao con có bánh mì để ăn vào mùa thu tới?"; hoặc nếu như ai đó bị mất việc làm thì sẽ kêu than: "Chúa ơi, con làm gì để có được miếng ăn bây giờ?" Không, lời cầu nguyện này dạy chúng ta chỉ xin miếng ăn cho ngày hôm nay mà thôi.

Nhiều năm trước, một triết gia không xu dính túi lang thang đến một miền quê sỏi đá, nơi người dân đang chật vật kiếm sống. Đám đông tụ tập quanh ông trên một ngọn đồi và ông đã nói chuyện với họ, bài nói chuyện được trích dẫn nhiều nhất cho đến nay. Trong đó có 26 chữ đã vang lên

suốt nhiều thế kỷ: “Đừng nghĩ đến ngày mai, ngày mai sẽ tự lo cho nó. Sự no đủ quá độ của hôm nay sẽ gây ra những điều ác ngày sau.”

Nhiều người đã chối bỏ những lời khuyên đó của Chúa Giê-su với lý lẽ về sự hoàn hảo, mang hơi hướng phương Đông. “Tôi phải nghĩ cho ngày mai,” họ nói. “Tôi phải mua bảo hiểm để bảo vệ gia đình mình. Tôi phải dành tiền cho tuổi già của mình. Tôi phải lên kế hoạch và chuẩn bị sẵn sàng cho mọi thứ.”

Đúng! Tất nhiên bạn phải làm như vậy. Thực ra là những lời đó của Chúa Giê-su, được dịch hơn 300 năm trước, không hẳn đúng với ý nghĩa của chúng ngày nay. 300 năm trước, từ “nghĩ” thường có nghĩa là “lo lắng”. Các phiên bản hiện đại của *Kinh Thánh* trích dẫn lời Chúa Giê-su một cách chính xác hơn: “Đừng lo lắng đến ngày mai.”

Đúng là hãy nghĩ đến ngày mai, vâng, hãy suy nghĩ cẩn thận, lên kế hoạch và chuẩn bị. Nhưng đừng lo lắng.

Trong Thế Chiến II, các nhà lãnh đạo quân sự lên kế hoạch cho ngày mai, chứ không dành thời gian cho nỗi lo âu. Đô đốc Ernest J. King, Chỉ huy trưởng của Hải quân Hoa Kỳ, nói: “Tôi đã trang bị cho những người giỏi nhất các thiết bị tốt nhất mà chúng tôi có và giao cho họ những nhiệm vụ khôn ngoan nhất. Đó là tất cả những gì tôi có thể làm. Nếu một con tàu bị đánh chìm, tôi không thể vớt nó lên được. Nếu nó sắp bị đánh chìm, tôi không thể ngăn chặn. Tôi có thể sử dụng thời gian của mình để giải quyết vấn đề ngày mai, chứ không thể làm vậy bằng cách băn khoăn về chuyện đã qua. Hơn nữa, nếu để những thứ đó trói buộc mình, tôi sẽ không tiếp tục làm gì được.”

Dù trong chiến tranh hay hòa bình, điểm khác biệt cơ bản giữa tư duy tích cực và tư duy tiêu cực là ở chỗ: Tư duy tích cực giải quyết mối quan hệ nguyên nhân và kết quả, từ đó dẫn đến kế hoạch hợp lý, mang tính xây dựng; suy nghĩ tiêu cực thường chỉ kéo theo sự căng thẳng và suy nhược thần kinh.

Gần đây, tôi có vinh dự được phỏng vấn Arthur Hays Sulzberger, chủ bút của một trong những tờ báo nổi tiếng nhất thế giới – *The New York Times*. Sulzberger nói với tôi rằng khi Thế Chiến bùng lên khắp châu Âu, ông đã rất choáng váng, lo lắng về tương lai đến mức gần như không thể ngủ được. Sulzberger thường thức dậy lúc nửa đêm, lấy một ít vải và sơn, soi gương rồi tự vẽ chân dung mình. Không biết gì về hội họa, ông chỉ vẽ để giải tỏa nỗi lo lắng trong tâm trí. Sulzberger chia sẻ với tôi rằng ông không bao giờ có thể xóa tan cảm giác lo lắng và tìm thấy sự bình yên cho đến khi áp dụng phương châm trong lời một bài thánh ca: *Một bước là đủ cho tôi.*

*Ánh sáng hiền hòa dẫn bước tôi đi...  
Tôi không mong cầu được thấy  
chặng đường xa xôi phía trước,  
Một bước là đủ cho tôi.*

Cùng thời điểm ấy, một người lính trẻ ở mặt trận châu Âu cũng rút ra được bài học tương tự. Ted Bengermينو, ở 5716 Đường Newholme, Baltimore, Maryland, Mỹ, nhận ra mình đang bị các triệu chứng lo lắng làm cho kiệt quệ. Ted Bengermينو viết:



Tháng Tư năm 1945, tôi lo lắng đến mức mắc phải căn bệnh mà các bác sĩ gọi là “co thắt đại tràng ngang” – tình trạng gây ra những cơn đau dữ dội. Nếu chiến tranh không kết thúc, chắc chắn tôi sẽ suy sụp hoàn toàn.

Tôi là hạ sĩ quan thuộc phòng Báo tử, Sư đoàn bộ binh 94. Công việc của tôi là lập và lưu trữ hồ sơ về tất cả những binh sĩ thiệt mạng, mất tích và nhập viện. Tôi cũng phải tham gia khai quật xác những người lính cả bên Đồng minh và đối phương được chôn cất vội vàng trong những ngôi mộ nông sau trận chiến. Nhiệm vụ của tôi là thu thập những di vật còn sót lại của họ và đảm bảo là chúng được gửi về cho cha mẹ hoặc thân nhân của người đã khuất. Tôi thường xuyên lo lắng vì sợ rằng chúng tôi có thể mắc phải những sai lầm đáng xấu hổ và nghiêm trọng. Tôi lo lắng không biết liệu mình có vượt qua được tất cả những điều này, không biết liệu mình có thể sống sót trở về để bế đứa con trai 16 tháng tuổi mà tôi chưa bao giờ nhìn thấy hay không. Tôi lo lắng và kiệt sức đến nỗi sút hơn 15kg. Gần như mất trí, tôi nhìn xuống tay mình. Chúng chỉ còn da bọc xương. Vô cùng sợ hãi khi nghĩ đến việc sẽ trở về nhà với một thân hình tàn tạ, tôi suy sụp và khóc nức nở như một đứa trẻ. Mỗi khi ở một mình, nước mắt tôi lại trào ra. Quãng thời gian không lâu sau khi trận Bulge bắt đầu, tôi khóc nhiều đến mức gần như tử bỏ hy vọng được trở lại bình thường.

Cuối cùng, tôi phải vào bệnh xá. Lời khuyên của bác sĩ quân y đã thay đổi hoàn toàn cuộc đời tôi. Sau khi khám kỹ lưỡng cho tôi, anh ấy cho biết vấn đề của tôi nằm ở tinh thần. Anh ấy nói: “Ted, cậu hãy nghĩ cuộc đời mình như một chiếc đồng hồ cát. Có hàng ngàn hạt cát ở phía trên, chảy chậm chậm và đều đều qua cái cổ hẹp ở giữa. Cậu hoặc tôi không thể làm gì để khiến hơn một hạt cát lọt qua cái cổ hẹp này, trừ khi làm hỏng chiếc đồng hồ. Tất cả chúng ta đều giống như chiếc đồng hồ cát, khi thức dậy vào buổi sáng, chúng ta đối mặt với hàng trăm nhiệm vụ cần phải hoàn thành trong ngày

hôm đó, nhưng nếu không làm từng việc một cách chậm rãi, đều đặn như những hạt cát lọt qua cổ hẹp của chiếc đồng hồ này, chúng ta sẽ phá vỡ cấu trúc thể chất hoặc tinh thần của chính mình.”

Tôi đã thực hành triết lý đó kể từ cái ngày đáng nhớ mà vị bác sĩ quân y tặng nó cho tôi. “Mỗi lần một hạt cát. Mỗi lần một việc.” Lời khuyên đó đã cứu rỗi tôi cả về thể chất lẫn tinh thần trong suốt cuộc chiến; và nó tiếp tục giúp tôi trong công việc hiện tại ở Baltimore. Tôi nhận thấy những vấn đề tương tự thời chiến cũng nảy sinh trong công việc kinh doanh: Nhiều thứ phải hoàn thành cùng một lúc, và có rất ít thời gian để thực hiện chúng. Chúng tôi có lượng hàng tồn kho cần xử lý, các biểu mẫu phải giải quyết, sắp xếp kho hàng mới, thay đổi địa chỉ, mở thêm và đóng cửa các văn phòng... Thay vì căng thẳng và lo lắng, tôi nhớ lại những gì vị bác sĩ quân y đã nói: “Mỗi lần một hạt cát. Mỗi lần một việc.” Bằng cách lặp đi lặp lại điều đó với bản thân, tôi đã hoàn thành công việc một cách hiệu quả hơn mà không gặp phải cảm giác bồn loạn đã gần như đánh gục tôi trên chiến trường.

Một trong những con số đáng sợ nhất về lối sống hiện đại là một nửa số ca bệnh trong các bệnh viện liên quan đến những vấn đề về thần kinh và tâm lý, những bệnh nhân đã gục ngã dưới gánh nặng dồn dập của quá khứ và nỗi sợ hãi đối với tương lai. Đáng ra phần lớn trong số họ sẽ sống hạnh phúc và có ích nếu để tâm đến những lời của Chúa Giê-su: “Đừng lo lắng về ngày mai”; hay những lời của Sir William Osier: “Hãy sống trong những khoảng kín thời gian.”

Chính giây phút này, chúng ta đang đứng ở điểm giao của hai thời khắc: quá khứ mênh mông và tương lai xa tắp. Chúng ta không thể sống ở một trong hai thời khắc đó, dù chỉ là một tích tắc. Nếu vẫn cố làm vậy, chúng ta có thể hủy hoại cả cơ

thể và tâm trí mình. Vì vậy, hãy bằng lòng sống trong khoảng thời gian duy nhất mà chúng ta có thể: từ lúc này cho đến khi đi ngủ. Robert Louis Stevenson từng viết: "Bất cứ ai cũng có thể mang gánh nặng của mình cho đến khi màn đêm buông xuống. Bất cứ ai cũng có thể làm công việc của mình trong một ngày. Bất cứ ai cũng có thể sống trọn vẹn một ngày với sự ngọt ngào, kiên nhẫn, yêu thương và thuần khiết. Và đây là tất cả ý nghĩa thực sự của cuộc sống này."

Đó là tất cả những gì cuộc sống đòi hỏi ở chúng ta. Nhưng bà E. K. Shields, ở số 815, Court Street, Saginaw, Michigan, đã bị đẩy đến tuyệt vọng – thậm chí đến bờ vực tự tử – trước khi học được cách sống trọn vẹn một ngày. Bà kể cho tôi nghe câu chuyện của mình:

Năm 1937, chồng tôi qua đời. Tôi đau buồn và gần như không còn một xu dính túi. Tôi viết thư cho người chủ cũ, ông Leon Roach, thuộc Công ty Roach-Fowler của thành phố Kansas, và nhận lại công việc cũ. Từng kiếm sống bằng việc bán sách ở các vùng nông thôn, tôi đã bán chiếc ô tô của mình hai năm trước khi chồng bị bệnh, nhưng giờ thì cố gắng gom góp đủ tiền để mua một chiếc xe cũ và bắt đầu bán sách trở lại.

Tôi nghĩ rằng việc đó sẽ giúp giảm bớt chứng trầm cảm của tôi, nhưng quả thực việc lái xe một mình và ăn một mình vẫn quá sức chịu đựng. Một số việc không hiệu quả, và tôi cảm thấy khó có thể thanh toán những khoản chi phí cho chiếc xe dù chúng không đáng bao nhiêu.

Mùa xuân năm 1938, tôi đến Versailles, Missouri. Đó là một vùng quê nghèo, trường học tồi tàn, đường sá xuống cấp, tôi cô đơn và chán nản đến nỗi đã có lúc tính đến chuyện tự tử. Có vẻ như tôi chẳng thể làm tốt việc gì. Tôi không có mục đích sống, sợ hãi khi thức dậy vào mỗi sáng và phải đối

mặt với mọi thứ quanh mình: Tôi sợ không thanh toán được các khoản chi phí xe hơi; sợ không thể trả tiền thuê phòng; sợ sẽ không có đủ tiền để ăn. Tôi sợ mình sẽ gặp vấn đề sức khỏe và không có tiền đi khám. Điều duy nhất ngăn cản tôi khỏi ý định tự tử là suy nghĩ rằng em gái tôi sẽ vô cùng đau buồn và tôi không có đủ tiền lo tang lễ.

Rồi một ngày, tôi đọc được một bài báo và thoát khỏi sự tuyệt vọng, cũng như có dũng khí để tiếp tục sống. Tôi sẽ mãi mãi biết ơn câu nói đầy cảm hứng trong bài báo đó: “Đối với một người khôn ngoan, mỗi ngày đều là một cuộc sống mới.” Tôi đã đánh máy và dán câu đó lên kính chắn gió ô tô để tự nhủ mỗi lúc lái xe. Tôi nhận ra không quá khó để sống trọn từng ngày. Tôi học được cách quên đi quá khứ và không cần nghĩ đến ngày mai. Mỗi buổi sáng, tôi tự nói với mình: “Hôm nay là một cuộc sống mới.”

Tôi đã vượt qua nỗi sợ sự cô đơn, nỗi sợ những mong muốn của bản thân. Tôi hạnh phúc và thành công, giờ đây, tôi tràn đầy nhiệt huyết lẫn tình yêu cuộc sống. Tôi biết mình sẽ không bao giờ sợ hãi nữa, bất kể cuộc sống có ra sao. Tôi không còn lo lắng về tương lai, tôi có thể sống trọn vẹn mỗi ngày, và “Đối với một người khôn ngoan, mỗi ngày đều là một cuộc sống mới.”

Bạn biết ai đã viết những câu này không?

Hạnh phúc sẽ đến với người và chỉ với người,  
Dám gọi ngày hôm nay là ngày của họ

Người vững tâm nói rằng:

“Ngày mai dù có thế nào, tôi cũng đã sống trọn hôm nay.”

Nghe có vẻ hiện đại, phải không? Ít ai biết rằng chúng được nhà thơ La Mã – Horace viết 30 năm trước khi Chúa giáng sinh.

Một trong những bi kịch thuộc về bản chất con người là tất cả chúng ta đều có xu hướng xa rời cuộc sống. Chúng ta đều đang mơ về một vườn hồng huyền diệu nào đó ở phía chân trời, thay vì thưởng thức những bông hồng đang nở rộ ngay bên ngoài cửa sổ hôm nay.

Tại sao chúng ta lại đại khờ – đại khờ đến thảm thương như vậy?

Stephen Leacock viết: “Cuộc đời nhỏ bé của chúng ta mới kỳ lạ làm sao. Khi còn là một đứa trẻ, chúng ta nói: ‘Bao giờ lớn hơn, mình sẽ...’ Rồi mình sẽ thế nào? Lớn hơn một chút, chúng ta lại tự nhủ: ‘Khi trưởng thành, mình sẽ...’ Đến lúc trưởng thành, chúng ta lại nói: ‘Khi nào kết hôn, mình sẽ...’ Kết hôn rồi thì sẽ ra sao? Suy nghĩ chuyển thành: ‘Khi nghỉ hưu, mình sẽ...’ Và khi nghỉ hưu, chúng ta nhìn lại chặng đường đã qua, cảm giác như tất cả đã bị một cơn gió lạnh cuốn phăng đi hết. Lúc chúng ta hiểu được rằng cần phải sống trọn vẹn từng ngày từng giờ thì có vẻ đã muộn.”

Edward S. Evans ở Detroit gần như đã tự sát vì lo lắng trước khi biết rằng cuộc sống đang diễn ra trong từng giây từng phút. Lớn lên trong nghèo khó, Edward Evans kiếm sống bằng việc bán báo, sau đó làm nhân viên bán hàng tạp hóa. Xin được một chân trợ lý thủ thư với khoản tiền công ít ỏi, anh không dám nghỉ việc vì còn phải lo cho bữa miệng ăn. Tám năm trôi qua trước khi Evans đủ can đảm để bắt đầu gây dựng sự nghiệp riêng. Thành công đến rất nhanh khi anh biến khoản tiền 55 đô-la đi vay ban đầu thành khoản lợi nhuận 20.000 đô-la một năm. Rồi tai họa ập đến, một tai họa chết người. Evans bảo lãnh một khoản vay lớn cho người bạn và người này phá sản sau đó không lâu.

Một thảm họa khác đồng thời ập đến: Ngân hàng nơi Evans gửi toàn bộ tiền của mình vỡ nợ. Anh không chỉ mất đến đồng xu cuối cùng mà còn chìm trong khoản nợ 16.000 đô-la. Evans suy sụp tinh thần. “Tôi không ăn không ngủ được,” anh ấy nói với tôi. “Tôi trở nên ốm yếu một cách lạ kỳ. Lo lắng và không có gì khác ngoài lo lắng khiến tôi lâm bệnh. Một ngày khi đang đi bộ, tôi ngất xỉu và ngã xuống vĩa hè. Tôi nằm liệt giường với đầy mụn nhọt đau nhức nhối. Tôi trở nên yếu hơn mỗi ngày. Cuối cùng, bác sĩ nói rằng tôi chỉ còn sống được hai tuần nữa. Tôi sốc nặng. Tôi viết di chúc, sau đó nằm trên giường, chờ phút lâm chung. Không còn gì để đấu tranh hay lo lắng. Tôi từ bỏ, thư giãn và nhắm mắt ngủ. Suốt mấy tuần, tôi không khi nào ngủ được liền hai tiếng; nhưng giờ đây, khi những vấn đề trần thế sắp kết thúc, tôi ngủ như một đứa trẻ. Những mệt mỏi bắt đầu tan biến. Tôi thèm ăn trở lại, rồi tăng cân.

Vài tuần sau, tôi có thể đi lại bằng nạng. Sáu tuần sau, tôi đi làm trở lại. Từng kiếm được 20.000 đô-la một năm, giờ đây, tôi rất vui vì kiếm được một công việc đơn giản với mức lương 30 đô-la một tuần. Rút ra được bài học cho mình, giờ tôi không còn lo lắng gì nữa – không còn hối tiếc về những gì đã xảy ra trong quá khứ, không còn lo sợ về tương lai. Tôi tập trung toàn bộ thời gian, sức lực và tâm huyết cho công việc mới.”

Việc kinh doanh của Edward S. Evans sau đó hết sức thuận lợi. Vài năm sau, ông trở thành Chủ tịch Công ty Evans Product, công ty niêm yết trên thị trường chứng khoán New York trong nhiều năm. Trước khi qua đời năm 1945, Edward S. Evans có tên trong danh sách những doanh nhân thành

công nhất nước Mỹ. Nếu có dịp bay qua Greenland, bạn có thể đáp xuống Evans Field – một đường bay được đặt theo tên ông để vinh danh.

Đây là điểm mấu chốt của câu chuyện: Edward S. Evans sẽ không bao giờ có cảm giác vui sướng khi đạt được những thành tựu này nếu không nhận ra sự điên rồ của việc lo lắng, nếu không học được cách sống trong các khoang kín thời gian.

500 năm trước Công nguyên, nhà triết học Hy Lạp cổ đại – Heraclitus đã nói với các học trò của mình rằng: “Mọi thứ đều thay đổi, ngoại trừ quy luật của sự thay đổi.” Ông còn một câu nói nổi tiếng khác: “Không ai tắm hai lần trên một dòng sông.” Dòng sông thay đổi từng giây, và cuộc sống cũng thay đổi không ngừng. Sự chắc chắn duy nhất là ngày hôm nay. Tại sao lại làm hỏng vẻ đẹp của việc sống với ngày hôm nay bằng cách cố gắng giải quyết các vấn đề của một tương lai bị bao phủ bởi sự bất định và thay đổi không ngừng – một tương lai mà chẳng ai có thể nói trước được điều gì?

Người La Mã cổ đại có một từ, thực tế đó là hai từ: *Carpe diem*. Nó có nghĩa là “Hãy tận hưởng ngày hôm nay” hoặc “Hãy nắm bắt khoảnh khắc này.” Đúng vậy, hãy nắm bắt ngày hôm nay và làm cho nó trở nên tuyệt vời.

Đó là triết lý của Lowell Thomas. Khi đến thăm trang trại của anh ấy, tôi phát hiện ra anh ấy in một lời giảng trong *Kinh Thánh*, đóng khung và treo trên tường phòng thu – nơi anh ra vào thường xuyên:

*Đây là ngày mà Chúa đã tạo ra; chúng tôi sẽ vui mừng và hân hoan trong đó.*

John Ruskin để trên bàn làm việc của mình một hòn đá khắc hai chữ: *HÔM NAY*. Và dù không có viên đá nào, tôi dán một bài thơ lên gương để có thể nhìn thấy nó mỗi sáng – một bài thơ mà Sir William Osier luôn để trên bàn làm việc, bài thơ của nhà viết kịch nổi tiếng người Ấn Độ – Kalidasa:

### LỜI CHÀO NGÀY MỚI

Hãy nhìn vào hôm nay!  
Nó là cuộc sống, cuộc sống đích thực.  
Trong quãng thời gian ngắn ngủi  
Nhưng là thực tế về sự tồn tại của ta:  
Niềm vui khi trưởng thành  
Vinh quang trong hành động  
Về huy hoàng của công việc được hoàn thành

Vì ngày hôm qua chỉ là một giấc mơ  
Và ngày mai chỉ là viễn cảnh,  
Nhưng sống tốt ngày hôm nay biến hôm qua thành giấc mơ  
hạnh phúc

Và mỗi ngày mai tràn đầy hy vọng niềm tin.  
Thế nên hãy sống trọn vẹn với hôm nay!  
Đó là lời chào ngày mới.

---

Vì vậy, điều đầu tiên bạn nên biết về lo lắng là: Nếu bạn muốn đưa nó ra khỏi cuộc sống của mình, hãy làm những gì Sir William Osier đã làm – đóng cánh cửa sắt ngăn quá khứ và tương lai, sống trong những khoang kín thời gian.



Tại sao không tự hỏi bản thân những câu hỏi này và viết ra câu trả lời?

1. Tôi có xu hướng xa rời cuộc sống ở hiện tại để lo lắng cho tương lai hay khao khát một "vườn hồng huyền diệu phía chân trời"?
2. Tôi có đôi khi chán ghét hiện tại và hối tiếc về những điều đã xảy ra trong quá khứ – những điều đã qua?
3. Tôi có thức dậy vào buổi sáng với quyết tâm "Nắm bắt ngày hôm nay" để tận dụng tối đa 24 tiếng này không?
4. Tôi có thể làm được nhiều việc hơn bằng cách sống trong các khoang kín thời gian không?
5. Khi nào tôi sẽ bắt đầu làm việc này? Tuần tới?... Ngày mai?... Ngày hôm nay?