

# Quảng Gánh Lo Đi Mà Sống

BS Hồ Ngọc Minh



Một vài chuyện mở đề cho bài viết hôm nay:

Thứ nhất, “*Quảng gánh lo đi và vui sống*” là tựa đề của cuốn sách của Dale Carnegie do dịch giả Nguyễn Hiến Lê dịch thuật. Ngày còn nhỏ đây là cuốn sách gối đầu giường mà “ông cụ non”, là tôi, đã đọc sau cuốn “*Tâm Hồn Cao Thượng*”. Nếu bây giờ Carnegie hay cụ Lê còn sống sẽ thấy cái gánh lo của con người ngày nay phức tạp hơn những cái lo của các cụ phải đối chọi trong thế kỷ trước.

Thứ nhì, hôm tuần rồi, Đức Giáo Hoàng có ban lời khuyên, chúng ta nên từ bỏ những màn hình nhỏ, để ra ngoài đời tiếp cận với người thật và việc thật.

Thứ ba, vào những năm cuối của trường thuốc, sinh viên Y Khoa chúng tôi được dự lễ “*Khoác Áo Trắng*”, tức là mang chiếc áo trắng lần đầu tiên trong đời. Sau đó chúng tôi được chia phiên trực gác trong bệnh viện, và “*được cho mang*” máy gọi beeper. Lần đầu tiên trong đời chúng tôi có cảm tưởng được là người quan trọng, được mang máy gọi, oai phong lắm liệt! Về sau, khi thành bác sĩ thực thụ, những cái máy gọi ấy trở thành những cái công giam lỏng. Đó là chưa kể thời ấy, máy điện thoại cầm tay không hiện hữu!

Cái điện thoại cầm tay ngày nay đã trở thành một công cụ đa năng, ngoài chức năng là cái điện thoại nó còn là cái máy tính, cuốn tự điển, máy nghe nhạc, máy chụp hình, trình duyệt lướt mạng, email, máy chơi game, GPS... và thậm chí là cái đèn pin bỏ túi! Khả năng của chiếc máy điện thoại ngày nay tương đương với một tòa nhà máy vi tính của hãng IBM những thập niên 1970-1980. Với chiếc máy vi tính cầm tay như thế, chúng ta có thể làm nhiều chuyện cùng một lúc, như vừa đi bộ, vừa text message, vừa chơi game, vừa nghe nhạc, vừa đọc email v.v... Vì nó là một con dao Thụy Sĩ (Swiss knife) thời đại kỹ thuật số, với nhiều khả năng, nên nó có nhiều lưỡi dao, và nếu không cẩn thận, sẽ gây ra thương tích cho người sử dụng.

Eearl Miller là một khoa học gia về hệ thần kinh, thuộc trường Đại Học MIT cho biết, bộ não con người ta không có khả năng làm nhiều việc cùng một lúc. Chúng ta có ảo tưởng là mình có thể thao tác nhiều chuyện cùng một lúc nhưng trên thực tế, chúng ta chỉ tạm ngưng một chuyện này và nhảy lòng vòng qua chuyện khác mà thôi. Vì cứ nhảy cò cò như thế nên cuối cùng không có chuyện gì xong cả. Nói cho dễ hiểu, chúng ta chỉ là những người hát xiếc không chuyên nghiệp, và sẽ có ngày sẽ bị đứt dây cáp. Hay nói nôm na là... “*đứt bóng*”! Nghiên cứu cho thấy khi thao tác, quán xuyến nhiều chuyện như thế, đòi hỏi bộ não của chúng ta luôn luôn bị kích động, không ngơi nghỉ. Cơ thể tiết ra nhiều stress hormone cortisol tương tự như khi một con thú đang bị con thú khác rượt đuổi ăn thịt mình vậy. Ngoài ra, nếu không bị ở trong tình trạng áp lực, khi làm được một thao tác nào đó, bộ não sẽ thấy... “*sửng...giả tạo*” và cuối cùng đâm ghiền, như người ghiền xì ke. Nghiên cứu cho thấy, càng ghiền, càng lặp lại những thao tác thừa thãi đó một cách máy móc, chỉ số thông minh IQ ngày càng giảm.

Ngày xưa, may mắn lắm, sang lắm, mỗi gia đình chỉ có một cái máy điện thoại. Ngày nay, trong nhiều gia đình, số máy điện thoại cầm tay còn nhiều hơn... xin lỗi nhé, số cầu tiêu trong nhà. Với số điện thoại như thế, người gọi điện thoại không đủ kiên nhẫn để chờ người nhận có thì giờ trả lời cú gọi và gây ra bức tức cho hai bên. Thí dụ, vợ gọi chồng mà không kịp trả lời tức thì là... ghen! Bác sĩ ngày xưa khi bệnh nhân gọi cũng ráng chờ 15, 30 phút để bác sĩ có thể tìm được một cây xăng có máy điện thoại công cộng để gọi về. Bác sĩ ngày nay nếu không gọi về kịp dưới năm phút có khi còn bị chê là...bê bối! À, nói tới bác sĩ, khi không mỗi người trong chúng ta lúc mang cái điện thoại cầm tay, đừng không trở thành một... bác sĩ. Tuy không chữa trị ai, nhưng mức độ stress không thua gì một bác sĩ, chuyên trị chuyện trên mạng xã hội chẳng hạn.

Russ Poldrack, một nhà nghiên cứu khác của trường Đại Học Stanford, cho biết khi làm nhiều chuyện cùng một lúc, dữ kiện đi vào não bộ có thể đi trật chỗ. Thí dụ như khi học bài và xem phim trên TV cùng một lúc, bộ não không phân biệt được cái nào thật cái nào giả. Những chuyện không có thật, gây chấn động hệ thần kinh vô ích của chuyện phim lại được tích tụ vào bộ nhớ lâu dài của não bộ, trong khi chuyện đáng nhớ lại không nhớ.

Kể đến, đã nói sơ ở trên, khi não bộ phải làm việc nhiều, cho dù là chuyện vô tích sự, nó cũng cần oxygen và đường glucose cung cấp. Thiếu hai thứ này, não sẽ bị kiệt quệ, sinh ra... stress. Tệ hơn nữa bạn lúc nào cũng như một con chuột bỏ chạy trong ma trận, đầu óc lúc nào cũng quay cuồng với những quyết định không cần thiết. Thí dụ như, tôi nên trả lời cái text message này hay không, tôi có nên bấm nút like trên Facebook liền hay không, tôi có nên chờ trả lời cái email sau khi ăn trưa hay không? Ngày nay, bạn vào tiệm ăn sẽ thấy không ít người vừa ăn, vừa cúi đầu cọ quẹt iPhone. Tình nhân hò hẹn thời nay ở Starbucks, mạnh ai người ấy quẹt iPhone hay Samsung. Xin thú tội, lắm khi có cả tôi trong đó! Những mối lo như thế này, thời của các cụ Hiền Lê và Dale Carnegie chắc chắn không có.

Hãy quẳng gánh lo đi mà sống. Tôi không muốn nói là quẳng cái phone đi mà sống, vì nó là một phần của đời sống con người ngày nay, nhưng hãy làm nhẹ bớt những gánh lo không cần thiết. Bạn có biết, những ông trùm của “thời đại kỹ thuật số” như Larry Ellison người sáng lập ra hãng Oracle, hay Steve Jobs, hay Tim Cook lại sống đời sống riêng tư như những thiền sư? Ngay cả Bill Gates và Steve Jobs cũng cấm con không được dùng điện thoại cầm tay hay iPad vì họ là người sáng chế ra những thứ ấy và biết nó... nguy hiểm đến dường nào?

Hãy cùng tôi lắng nghe Đức Giáo Hoàng một lần, một lần này thôi bạn nhé!