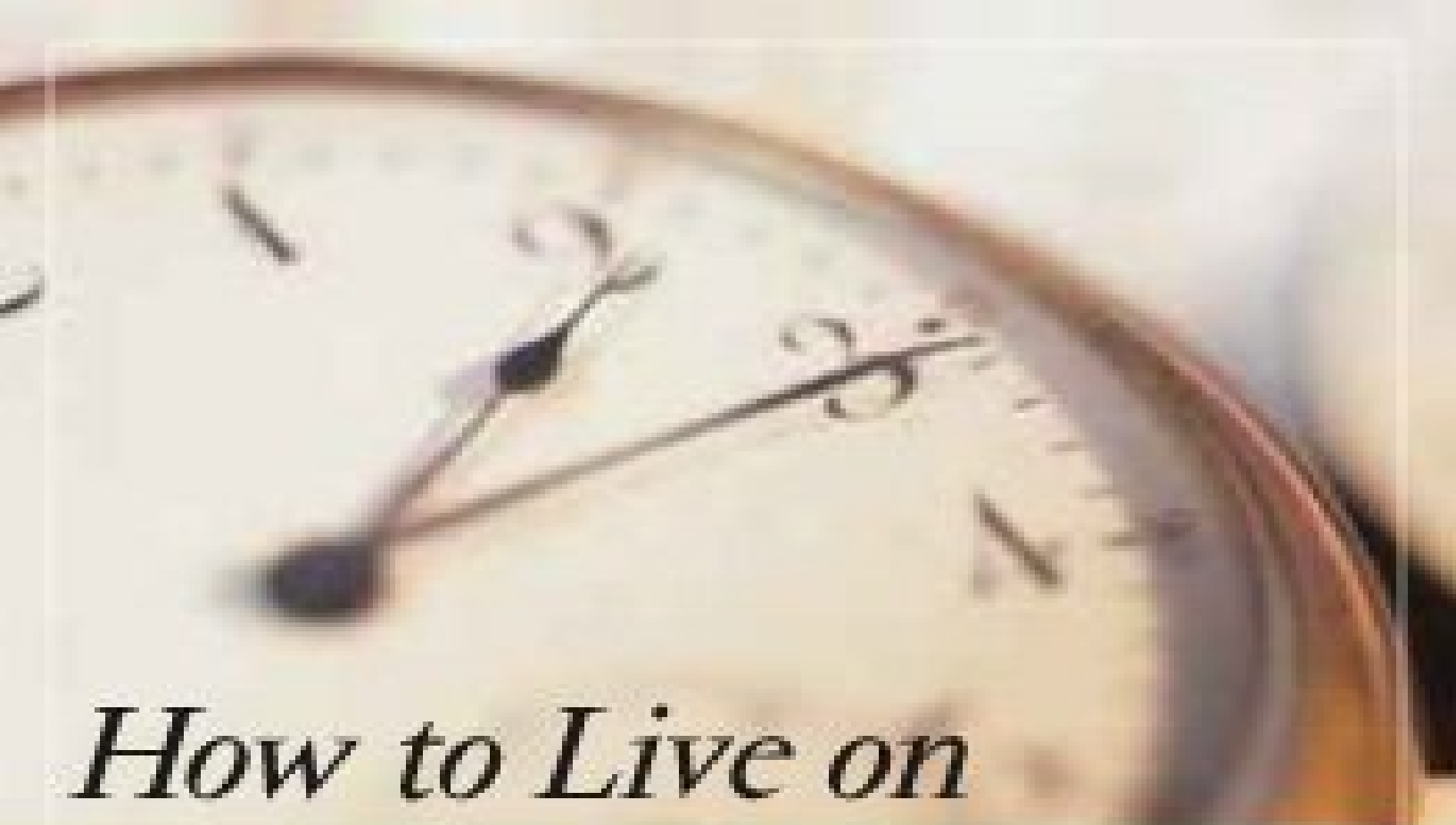




*How to Live on*

# Twenty-Four Hours a Day

*Without the power to concentrate  
true life is impossible. Mind control  
is the first element of a full existence.*

Arnold Bennett

# Sống 24 giờ một ngày

**Arnold Bennett**

Chào mừng các bạn đón đọc đầu sách từ dự án sách cho thiết bị di động

Ebook miễn phí tại : [www.Sachvui.Com](http://www.Sachvui.Com)

# Mục lục

[Lời nói đầu - Chương I](#)

[Chương II](#)

[Chương III](#)

[Chương IV](#)

[Chương V](#)

[Chương VI](#)

[Chương VII](#)

[Chương VIII](#)

[Chương IX](#)

[Chương X](#)

[Chương XI](#)

[Chương XII](#)

**Arnold Bennett**

Sống 24 giờ một ngày

Dịch giả: NGUYỄN HIẾN LÊ

**Lời nói đầu - Chương I**

Một cuốn sách về loại thành công, mà Dale Carnegie tác giả cuốn Đắc Nhân Tâm, khen là quý như vàng.

Xã hội càng văn minh, phát triển thì con người càng phải đương đầu với những vấn đề khó khăn, nan giải, thời gian sống bị chia sẻ cho nhiều mối lo toan khác nhau, khiến cho chúng ta đôi lúc cảm thấy như đời mình bị rút ngắn lại.

Thế nhưng hàng ngày, vì nhiều lý do, có người đã để thời giờ trôi qua một cách dễ dãi, đã vô tình phung phí vốn liếng quý báu được tạo hoá ban cho ấy, tức chuỗi thời gian đã được định sẵn cho mỗi người, là 24 giờ trong một ngày.

Làm thế nào để sắp xếp cuộc sống một cách hợp lý và khoa học, tận dụng những giờ phút rảnh rỗi tưởng là dư thừa vào những việc có ích đó là một cách để "tăng tuổi thọ", để kéo dài khoảng cách hữu hạn của đời người, cũng là một trong những bí quyết hướng tới thành công.

"Sống 24 giờ một ngày" của Arnold Bennett là loại cẩm nang hướng dẫn việc lập chương trình hoạt động trong ngày, với những ý kiến thiết thực rút từ kinh nghiệm sống của tác giả, cách đặt vấn đề tương đối dễ hiểu và có tính chất đại chúng, khiến mỗi người đọc có thể tiếp thu và ứng dụng cho mình mà không sinh nản lòng từ buổi đầu. Tuy đã ra đời cách đây một vài thập niên, nhưng xét thấy tác phẩm vẫn còn có những lời khuyên có giá trị, Nhà xuất bản Trẻ xin giới thiệu cùng bạn đọc, hy vọng sẽ góp thêm được một ý kiến bổ ích về phương pháp tổ chức cuộc sống.

NXB TRẺ

**Mục lục**

Lời nói đầu

Chương I : Phép màu mỗi ngày

Chương II : Ý muốn làm quá chương trình

Chương III : Phải cẩn thận trước khi bắt đầu

Chương IV : Nguyên nhân của sự bất mãn

Chương V : Chơi quần vợt với luyện linh hồn

Chương VI : Đừng quên bản chất của ta

Chương VII : Kiểm soát trí óc

Chương VIII : Tập suy nghĩ

Chương IX : Tìm hiểu nghệ thuật

Chương X : Đời không có gì đáng chán

Chương XI : Đọc sách một cách nghiêm túc

Chương XII : Nguy hiểm phải tránh

## **Chương I :**

### **Phép màu mỗi ngày**

Trên báo chúng ta thường thấy những bài bày cách sống với một số tiền nhất định, và những bài đó gây những cuộc tranh luận sôi nổi, chứng tỏ rằng người ta rất chú ý tới vấn đề. Nhưng tôi chưa bao giờ thấy một bài tùy bút chỉ cách sống 24 giờ một ngày. Vậy mà người ta cứ bảo thời giờ là tiền bạc chứ.

Câu châm ngôn đó chưa đúng hẳn. Thời giờ quý hơn tiền bạc nhiều. Có thời giờ thì bạn có thể kiếm ra được tiền bạc - thường là như vậy. Nhưng dù giàu đến bậc nào, bạn cũng không thể mua lấy được một phút.

Các triết gia đã giảng-nghĩa không gian mà không giảng nghĩa thời gian. Có nó, làm cái gì cũng được; thiếu nó, không làm được việc gì cả.

Nghĩ kỹ, ta sẽ thấy việc tạo hoá tiếp tế thời-gian cho ta quả là một phép màu hiện ra hằng ngày.

Thật lạ lùng! Buổi sáng, bạn thức dậy, thì này, túi bạn đã đầy 24 giờ trong cái chuỗi thời gian của đời bạn. Hai mươi bốn giờ đó là của bạn đấy, không có của cái nào quý hơn.

Xin bạn nhớ; không ai cướp được bảo vật đó của bạn. Không ăn cắp nó được. Mà cũng không ai lãnh nó nhiều hơn hoặc ít hơn bạn.

Thật là một chế độ dân-chủ lý-tưởng. Trong cái xứ sở của thời-gian, giàu nghèo cũng như nhau, khôn dại cũng như nhau. Thiên-tài cũng không được hưởng thêm, dù chỉ là một giờ mỗi ngày.

Và cũng không có hình phạt. Bạn phung-phí thời giờ quý báu của bạn ra sao tùy ý, sự tiếp tế cũng không vì vậy mà ngưng lại. Không có một vị thần linh nào bảo: "Người này hoặc là điên, hoặc có óc nô lệ. y không đáng được tiếp tế thời gian, phải khoá công tơ lại cắt thời gian của y đi".

Nhưng bạn cũng không có thể tiêu non thời gian được. Không thể nào mang nợ! Bạn chỉ có thể tiêu phí thời gian đã qua; không thể tiêu phí được ngày mai, Trời giữ giùm ngày mai cho bạn; không thể tiêu phí được giờ sau, Trời giữ giùm giờ sau cho bạn.

Vì vậy tôi bảo là phép màu, đúng không, thưa bạn?

Bạn phải sống với số thời gian là 24 giờ một ngày. Bạn phải dùng thời gian đó để tạo sức khỏe, lạc thú, tiền bạc, danh vọng và tu luyện tâm hồn. Dùng thời gian đó cho hợp lý, cho hiệu quả là vấn đề khẩn cấp nhất. vạn sự đều tùy thuộc vấn đề đó cả. Hạnh phúc của bạn - cái vật quý ta cố nắm chặt mà nó vẫn cứ thoát được ấy - cũng tùy thuộc vấn đề đó.

Thật lạ lùng, các nhà báo thường có nhiều ý táo bạo, mới mẻ, hợp thời là vậy, mà chỉ dạy ta cách sống với một số lợi tức nhất định nào đó, chứ không bảo ta cách sống với một số thời gian nhất định. Xét kỹ, ta thấy tiền bạc là vật chất tầm thường nhất. Đầy cả mặt đất, từng đóng ra đấy.

Nếu người ta không có cách nào sống với số tiền người ta có thì có thể kiếm thêm một chút nữa bằng cách này hay cách khác. Chẳng hạn có 10.000.000 đồng một năm mà chi tiêu vẫn thiếu hụt thì đời không vì vậy mà nhất định là phải lúng túng; xắn tay áo lên, gắng sức kiếm thêm thì quỹ chi thu sẽ thăng bằng. Nhưng nếu không thể thu xếp sao cho số vốn 24 giờ một ngày đủ chi phí về thời giờ thì đời ta nhất định phải lúng túng. Sự tiếp tế thời gian mặc dầu rất đều đặn mà lại bị hạn chế một cách khắc nghiệt.

Ai là người trong chúng ta sống 24 giờ một ngày? Tôi nói sống đó, không phải là sống cho có, sống sao cũng được đâu. Ai là người trong chúng ta không tự nhủ rằng: "khi nào có thêm chút thì giờ, sẽ làm việc này, việc nọ"?

Chúng ta không bao giờ có thêm chút thì giờ nào đâu. Chúng ta có và luôn luôn đã có tất cả số thì giờ trời cho. Chính vì muốn thực hành chân lý sâu xa thường bị bỏ quên đó (chân lý ấy không phải tôi tự tìm ra đâu) mà tôi đã xem xét một cách thực tế và tỉ mỉ sự tiêu phí thời gian mỗi ngày.

**Arnold Bennett**

Sống 24 giờ một ngày

Dịch giả: NGUYỄN HIẾN LÊ

## **Chương II**

Ý muốn làm quá chương trình

Chắc các bạn nói "Ông ấy muốn thuyết mình cách sống 24 giờ một ngày? Thì mình vẫn sống 24 giờ một ngày, có khó khăn gì đâu? Mình làm được hết thấy những việc muốn làm, lại còn dư thì giờ để dự các cuộc thi do các tờ báo tổ chức nữa. Biết rằng mỗi ngày chỉ có 24 giờ và phải hài lòng với số giờ đó, điều ấy dễ dàng quá mà!".

Thưa bạn, nếu vậy, xin bạn thứ lỗi cho tôi, bạn chính là người mà tôi tìm đỏ mắt trong bốn chục năm qua. Xin bạn làm ơn cho tôi biết quý danh cùng địa chỉ và dạy cho tôi cách bạn đã làm cách nào được vậy. Đáng lẽ tôi chỉ cho bạn thì xin bạn chỉ lại cho tôi. Xin bạn ra mặt đi, để tôi tin chắc đã có người như bạn mà từ trước tôi chưa được gặp. Nếu bạn không ra mặt thì tôi xin tiếp tục chuyện trò với những bạn đang lo âu, phiền muộn của tôi, với vô số tâm hồn đương bị ám ảnh, đau đớn vì năm này năm khác cứ trôi, trôi đi, trôi đi mà chưa tìm ra cách cho đời sống tròn trịa.

Phân tích cảm giác ấy, ta sẽ thấy trước hết là một nỗi lo âu, bối rối, chờ đợi, ngóng trông, mong mỏi. Nó là nguyên nhân của trạng thái không yên ổn trong tâm tư, nó như một bóng ma, luôn luôn phá quấy những cuộc vui của ta.

Ta coi hát, đương tươi cười thì giữa hai màn, bóng ma đó đưa ngón tay trở chỉ còn xương với da, ra hiệu cho ta và ta mất vui ngay. Ta hăm hở chạy đón chuyến xe điện cuối cùng và khi đứng nghỉ ngơi để đợi xe, thì nó đi đi lại lại bên cạnh ta và hỏi ta: "Này anh, anh đã dùng tuổi xuân để làm gì? Và bây giờ anh đang làm gì?".

Có thể nói rằng cảm giác luôn luôn ngóng trông, mong mỏi đó, hễ sống thì phải có, không thể tách nó ra khỏi đời sống được.

Nhưng có nhiều mức độ. Một người có thể muốn tới thành La Mecque (Đất thánh của những người theo Hồi giáo). Y đi, hoặc nhờ một công ty du lịch chỉ dẫn, hoặc tự kiếm đường lấy. Y có thể không bao giờ tới thành La Mecque. Y có thể chết trôi trước khi tới cảng Said; y có thể bỏ mạng một cách không vẻ vang chút nào trên bờ Hồng hải; ý muốn của y có thể không bao giờ thực hiện được. Sự mong mỏi mà không được thoả mãn có thể làm cho y luôn bứt rứt. Tuy vậy, y không đến nỗi bị dày vò như kẻ muốn tới thành La Mecque mà không bao giờ bước chân ra khỏi nhà mình.

Ra khỏi nơi mình ở cũng là khá rồi đấy. Phần đông chúng ta không ra khỏi châu thành chúng ta ở, cũng không chịu kêu xe lại công ty du lịch hỏi giá tiền một cuộc du hành tới La Mecque. Rồi ta tự bào chữa là không có thì giờ, rằng mỗi ngày chỉ có 24 giờ thôi.

Nếu phân tích kỹ thêm lòng mong mỏi, bồn chồn đó thì ta sẽ thấy nguyên do ở điều này: ta luôn luôn tự cho là phải làm thêm cái gì ngoài bốn phận của ta. Bốn phận của ta là phải làm việc để nuôi thân và gia đình, là phải trả hết nợ nần và dành dụm cho nhà cửa thêm thịnh vượng. Nhiệm vụ đó cũng đã khó khăn đấy chứ! Ít người làm tròn được. Một nhiệm vụ đôi khi quá sức con người! Vậy mà, dù làm tròn được như lúc ta đã làm, ta cũng chưa được mãn nguyện, hồn ma trên kia vẫn lẩn quẩn quanh ta.

Và cả khi ta thấy nhiệm vụ quá sức ta, ta phải chịu thua, mà ta vẫn nghĩ rằng nếu bắt sức ta làm thêm được cái gì nữa thì ta ít bất mãn hơn.

Sự thật là như vậy. Ý muốn làm được việc gì ngoài chương trình đã ấn định là ý muốn chung của những người có một tâm hồn khá!

Hễ chưa gắng lắm cái gì để thoả mãn ý muốn đó thì lòng ta chưa yên.

Ý muốn đó có nhiều tên. Nó là hình hình thức của nguyện vọng chung của nhân loại: Nguyện vọng tìm hiểu thêm. Nó mạnh tới nỗi có những người suốt đời sống để tìm hiểu thêm, mà vẫn luôn luôn bị nó lôi kéo đi và cứ trượt chương trình của mình hoài.

Tôi tưởng tượng rằng phần đông những người có óc tò mò tìm hiểu đều hướng đến văn chương. Họ ưa đọc sách. Nhưng tôi nhấn mạnh rằng văn chương không bao gồm hết khu vực hiểu biết

của loài người. Và có thể thoả mãn lòng khao khát hiểu biết của ta mà không cần đến văn chương. Trong một chương sau, tôi sẽ xét những cách thoả mãn khát vọng đó. Ở đây tôi chỉ muốn nhắc các bạn bẩm sinh không yêu văn rằng không phải chỉ có văn chương là nguồn độc nhất để hiểu biết.

**Arnold Bennett**

Sống 24 giờ một ngày

Dịch giả: NGUYỄN HIẾN LÊ

### **Chương III**

Phải cẩn thận trước khi bắt đầu

Tôi đã dẫn dụ cho bạn nhận thấy rằng luôn luôn có một nỗi bất mãn ám ảnh bạn, nỗi bất mãn ấy về cách thu xếp đời sống hàng ngày của bạn mà nguyên nhân chính của nó là bạn không làm xong những việc dự tính mỗi ngày, những việc ấy, bạn vẫn hy vọng làm được khi nào có "nhiều thì giờ hơn". Tôi lại làm cho bạn chú ý tới chân lý chói lọi này, là không bao giờ bạn có "nhiều thì giờ hơn" đâu, vì lẽ lúc nào bạn cũng đã có tất cả số thì giờ mà bạn có.

Bây giờ chắc bạn mong tôi chỉ cho bạn một bí quyết kỳ diệu để có thể đạt tới mục đích của mình là thu xếp đời sống hàng ngày cho hoàn hảo, và do đó loại trừ được nỗi bất mãn kể trên.

Thưa bạn, bí quyết đó tôi chưa kiếm ra được, tôi không hy vọng gì kiếm ra được mà cũng không mong người khác kiếm ra được.

Đọc hết chương trước, chắc bạn thấy vui vẻ hy vọng và tự nhủ: "Anh chàng này sẽ chỉ cho mình một cách dễ dàng và không mệt nhọc để làm những việc mình muốn làm từ lâu nay mà không được". Than ôi! Tôi không giúp bạn được việc ấy. Sự thật là không có con đường nào dễ dàng cả. Con đường tới thành La Mecque vốn vô cùng khó khăn, gập ghềnh và đáng buồn nhất là không bao giờ tới đích được.

Muốn thu xếp sao cho có thể sống đầy đủ và dễ dàng với số vốn 24 giờ một ngày thì việc đầu tiên quan trọng nhất là bạn phải bình tĩnh, nhận chân được việc đó khó khăn cực kỳ, phải cố công gắng sức lắm mới được. Tôi nhấn mạnh bao nhiêu vào điều đó cũng không phải là thừa.

Nếu bạn tưởng rằng cứ lấy giấy bút lập một thời dụng biểu tài tình là đạt được lý tưởng, thì thà bỏ phát hy vọng đó đi còn hơn. Nếu không sẵn sàng chịu những thất vọng, nếu không sẵn nguyện khi thấy gắng sức nhiều mà kết quả ít thì, thì thôi đi, đừng khởi sự nữa. Bạn lại cứ nằm

xuống, thêm thiếp triền miên giấc ngủ mà bạn gọi là cuộc sống của bạn đi.

Sự thật ấy đáng buồn lắm, chán nản lắm, u uất lắm phải không bạn? Nhưng tôi cho là đẹp đẽ kia đây, vì có gắng sức thì ý chí ta mới mạnh được khi làm một việc đáng làm. Cho nên riêng tôi, tôi yêu sự gắng sức lắm. Tôi cho chính nhờ thấu hiểu chân lý ấy mà tôi khác con heo nằm vũng bùn kia.

Bạn bảo: "Được, cứ cho rằng tôi chịu gắng sức để chiến đấu, rằng tôi đã suy nghĩ kỹ và hiểu kỹ những lời nhận xét có giá trị của ông, thì tôi phải bắt đầu bằng cách nào đây?".

Thưa bạn, thì bạn cứ bắt đầu đi. Không có phương pháp thần diệu nào để bắt tay vào việc cả. Nếu một người đứng trên bờ hồ tắm và hỏi bạn: "Tôi phải bắt đầu nhảy ra sao đây?" thì chắc chắn bạn đáp: "Cứ nhảy đi, bình tĩnh mà nhảy".

Như trên tôi đã nói, sự tiếp tế thời gian có chỗ này quý nhất, là ta không thể tiêu non nó được. Năm sau, giờ sau, ngày sau luôn sẵn sàng đợi ta. Điều đó rất dễ chịu và làm cho ta bình tĩnh, yên vui. Nếu bạn muốn, thì bạn có thể mỗi giờ sống một đời sống mới được. Vậy đợi tới tuần sau hoặc ngày mai là việc không lợi gì cả. Bạn đừng tưởng tượng rằng tuần sau, nước sẽ ấm hơn đâu. Không. Nó sẽ lạnh hơn.

Nhưng trước khi bắt đầu bạn cho phép tôi dặn nhỏ mấy lời này:

Trước hết, xin bạn đề phòng nhiệt tình của mình. Nó có thể phản bạn và làm bạn lạc lối đây. Nó lớn tiếng khoa trương để bạn tin dùng nó; mới đầu, bạn không làm thoả mãn nó được, nó đòi hỏi nhiều hơn, nhiều hơn nữa; nó nóng nảy muốn dời núi lấp sông. Hễ làm không đổ mồ hôi thì nó không bằng lòng. Rồi, khi nó thấy bạn đổ mồ hôi trán, thành linh nó lặn ra, chết mà không kịp trời: "Tôi không chịu được nữa rồi".

Vậy lúc đầu, xin bạn đừng làm nhiều quá. Rất ít thôi. Nên phòng trước những điều bất ngờ. Nên nhớ bản tính con người, nhất là bản tính của bạn.

Một thất bại, tự nó, có đáng kể gì đâu nếu nó không làm mất lòng tự tin. Phần đông vì ráng làm nhiều quá mà bị tai hại. Cho nên khi khởi sự công việc vĩ đại là sống một đời đầy đủ, dễ dàng với 24 giờ một ngày, chúng ta nên hết sức tránh mọi rủi ro trong những bước đầu.

Về điểm đó, tôi không cho rằng một thất bại vẻ vang lại hơn một thành công nho nhỏ... Một thất bại vẻ vang không đưa tới đâu cả, nhưng một thành công nho nhỏ sẽ đưa tới một thành công không nhỏ đâu.

Vậy, chúng ta bắt đầu xét quỹ chi tiêu thời giờ mỗi ngày. Bạn bảo ngày của bạn đầy công việc rồi, đầy đến tràn trề ra ư? Bạn bỏ ra một ngày đến mấy giờ để lo vấn đề cơm áo? Bảy giờ, phải không? Và mấy giờ để ngủ? Bảy giờ nữa ư? Tôi xin tính thêm hai giờ nữa cho rộng rãi. Và tôi đó bạn kể cho tôi nghe còn tám giờ nữa bạn bạn làm được những việc gì.

**Arnold Bennett**

Sống 24 giờ một ngày

Dịch giả: NGUYỄN HIẾN LÊ

### **Chương IV**

Nguyên nhân của sự bất mãn

Muốn xiết chặt ngay vấn đề tiêu dùng thì giờ, tôi lựa trường hợp một cá nhân nào đó để xét. Tôi chỉ có thể xét một trường hợp thôi và trường hợp đó không thể là trường hợp trung bình, vì không có trường hợp nào là trường hợp trung bình, cũng như không có người nào là người trung bình. Mỗi người và trường hợp mỗi người đều riêng biệt.

Nhưng nếu tôi lấy trường hợp một viên chức Luân Đôn làm việc sở từ mười giờ sáng đến sáu giờ chiều (Tại Anh các sở làm việc một hơi như vậy cho những người ở xa sở đỡ tốn công đi về; giữa trưa được nghỉ một giờ để ăn cơm) và sáng mất 50 phút tới sở, chiều mất 50 phút về nhà, thì trường hợp đó cũng gần được là trường hợp trung bình. Có người phải làm việc nhiều hơn người đó để kiếm ăn, nhưng có kẻ lại làm ít hơn.

Điều làm lẫn quan trọng của viên chức ấy thuộc về thái độ của ông ta làm cho hai phần ba năng lực và hứng thú của ông giảm đi. Thường thường ông không yêu thích công việc của mình, may lắm là không ghét nó. Ông miễn cưỡng làm việc, càng trễ chừng nào càng hay; và vui vẻ đứng dậy ra về, càng sớm chừng nào càng tốt. mà trong khi làm việc, ông không cho bộ máy của mình chạy hết công suất của nó đâu. (Tôi biết sẽ có độc giả bất bình, trách tôi nói xấu công chức thành phố, nhưng tôi không thay đổi ý kiến vì tôi đã biết rõ thành Luân Đôn).

Mặc dầu vậy, ông ta vẫn nhất định coi những giờ làm việc từ 10 giờ sáng đến 6 giờ chiều là khoảng thời gian chính trong ngày, còn 10 giờ trước và 6 giờ sau khoảng đó là phụ, chỉ như một đoạn mở và một đoạn kết vậy thôi. Một thái độ như vậy tất nhiên là diệt hết hứng thú của 16 giờ đó và kết quả là nếu ông ta không tiêu phí thời gian đó thì cũng chẳng đếm xỉa gì tới nó cả, coi như ở ngoài lề đời sống.

Thái độ ấy hoàn toàn vô lý và có hại vì ông đã coi trọng một khoảng thời gian mà ông trông cho mau hết.

Nếu một người làm cho hai phần ba đời sống của mình tùy thuộc một phần ba còn lại, mà trong một phần ba này lại uể oải làm việc, thì làm sao hy vọng sống một cách đầy đủ được?

Nếu viên chức ấy muốn sống đầy đủ thì phải thu xếp trước công việc mỗi ngày. Mỗi ngày từ 6 giờ chiều đến 10 giờ sáng - tức 16 giờ - thầy phải tìm cách luyện thân thể và trí óc, tâm hồn. Trong 16 giờ đó thầy không phải kiếm ăn, không phải lo vấn đề tiền bạc, thầy sung sướng, rảnh rang. Đó, thái độ của thầy phải như vậy. Mà thái độ của thầy là điều quan trọng nhất. Sự thành công của đời thầy tùy thuộc nó.

Sao? Bạn bảo dùng hết năng lực vào 16 giờ đó thì 8 giờ còn lại sẽ mất giá trị ư? Không. Trái lại, chắc chắn là giá trị 8 giờ ở sở còn tăng lên là khác.

Bởi vì trí óc có thể làm việc khó khăn, liên tiếp mà không biết mệt như tay, chân. Nó chỉ cần thay đổi công việc, chứ không cần nghỉ, trừ những lúc ngủ.

Bây giờ tôi xem ông ta sử dụng 16 giờ đó như thế nào. Tôi bắt đầu từ lúc thức dậy và chỉ kể những việc thầy làm, cuối cùng tôi mới chỉ cách nên dùng thì giờ đó ra sao.

Muốn được công bình, tôi phải nhận rằng ông ta phí rất ít thời gian trước khi đi làm lúc 9 giờ 10 phút. Ông thức dậy lúc 9 giờ, điểm tâm từ 9 giờ 7 phút đến 9 giờ 9 phút rồi khoá cửa ra đi. Nhưng ngay khi ông khép cửa, thì trí óc của ông, đã mệt nhọc gì đâu bỗng hoá ra lười biếng. Ông đi lại bên xe mà đầu óc rỗng không. Tới nơi ông thường phải đợi xe. Trên hàng trăm bên xe ở ngoại ô, mỗi buổi sáng bạn thấy những người bình tĩnh đi đi lại lại trong khi công ty xe điện trắng trợn ăn cắp thời giờ quý hơn vàng của họ. Thành thử có hàng chục vạn giờ mất đi như vậy mỗi ngày chỉ vì người ta ít nghĩ đến thì giờ lắm, không bao giờ đề phòng để khỏi đánh mất nó.

Nếu khi bán giấy xe cho ông ta, công ty xe điện hỏi "Tôi đòi cho thầy một đồng tiền vàng, nhưng thầy phải các cho tôi 3 cắc" thì tất ông ta la lên dữ dội. Mà công ty bắt ông đợi mỗi ngày 2 lần mỗi lần năm phút, chính là bắt ông chịu thiệt như vậy.

Bạn bảo tôi tính toán kỹ quá. Thừa vâng. Rồi tôi sẽ xin giảng tại sao.

Bây giờ, xin bạn hãy mua một tờ báo, rồi lên xe chứ?

**Arnold Bennett**

Sống 24 giờ một ngày

Dịch giả: NGUYỄN HIẾN LÊ

**Chương V**

Chơi quần vợt với luyện linh hồn

Bạn lên xe với tờ báo và bình tĩnh, ung dung để hết trí não vào tờ báo. Bạn không hấp tấp. Bạn biết rằng ít nhất cũng có được nửa giờ yên ổn. Trong khi bạn nhàn nhã đọc những quảng cáo về phim ảnh ở trang ngoài thì vẻ mặt bạn rõ là một người phong lưu, giàu thì giờ, một người ở một hành tinh nào đó mà mỗi ngày có tới 124 giờ chứ không phải 24 giờ. Tôi mê báo lắm. Tôi đọc năm tờ nhật báo Anh, hai tờ Pháp và vô số tuần báo, tạp chí. Tôi phải kể lể việc riêng như vậy để khỏi bị buộc tội làm thương tổn quyền lợi của các nhà báo, khi tôi chống thói đọc báo trên xe buổi sáng. Báo sản xuất rất mau là để cho mình đọc mau. Trong chương trình hàng ngày, tôi không dự tính thời giờ đọc báo. Lúc nào có dư thời giờ thì tôi sẽ đọc. Nhưng quả là tôi có đọc, chứ không phải là không. Tôi không thể có cái ý cung cấp cho công việc đó ba bốn chục phút liên tiếp vô cùng tĩnh mịch. Tôi nói vô cùng tĩnh mịch, vì có chỗ nào mà lòng ta được trầm mặc hơn là trong một toa xe đầy những ông đương yên lặng hút thuốc? Không! Tôi không thể để bạn vãi những viên ngọc thời gian vô giá như các ông Hoàng phương Đông được. Về thời gian, bạn không phải là Hoàng đế Ba Tư mà! Xin phép bạn cho tôi trân trọng nhắc bạn rằng bạn không có nhiều thời gian hơn tôi. Vậy nhất định không được đọc báo trên xe! Thế là đã để dành được 45 phút rồi đấy nhé!

Bây giờ bạn tới sở. Tôi xin để bạn ở lại đó tới 6 giờ chiều. Tôi biết rằng theo lệ bạn có một giờ (mà sự thực thì thường là giờ rưỡi) vào giữa trưa để ăn cơm. Ăn chỉ mất nửa số giờ đó thôi, nhưng tôi xin để trọn thời gian đó cho bạn muốn làm gì thì làm. Lúc đó bạn có thể đọc báo được.

Tôi lại đón bạn khi bạn ở sở ra. Bạn xanh xao và mệt nhọc. Chính bà nhà bảo bạn rằng bạn xanh còn bạn thì bảo bà nhà là bạn mệt. Từ sở về nhà bạn có cảm tưởng mệt nhọc đó (ý muốn nói ở sở ra, bạn không thấy mệt nhọc gì cả và bạn mệt không phải vì việc làm mà vì tưởng tượng). Tới nhà, bạn không ăn ngay. Khoảng một giờ sau, bạn mới cảm thấy có thể ngồi dậy và ăn một chút, rồi bạn ngồi dậy ăn. Ăn xong bạn nghiêm trang hút thuốc, thăm bạn bè; đi đi lại lại; đánh vài ván bài; giờ vài trang sách; bạn nhận thấy tuổi già nó bò tới; bạn đi dạo mát; vuốt ve cây đèn.

Trời! thế mà đã 11 giờ 15 rồi chứ! Sửa soạn đi ngủ thì vừa, Rồi bạn bỏ ra 40 phút để sửa soạn đi

ngủ, trước khi đi ngủ, bạn quen uống một ly uryt-ki thứ hảo hạng, điều ấy dễ hiểu. Sau cùng bạn lên giường, mệt phờ vì công việc ban ngày. Thế là 6 giờ, có lẽ hơn nữa, đã trôi qua từ khi bạn ở sở ra, trôi qua như một giấc mộng, trôi qua như ảo thuật, không sao hiểu được.

Đó là chỉ là thí dụ thôi, bạn bảo:

"Phải. Nói thì dễ lắm. Người ta mệt thật. Người ta phải thăm bạn bè. Người ta không phải lúc nào cũng gắng sức hoài được".

- Vâng. Nhưng khi bạn sửa soạn đi xem ca kịch (nhất là lại đi với một mỹ nhân) thì bạn làm ra sao? Bạn chạy ra thị xã hớt tóc, rồi lên xe về nhà; bạn gắng sức nghe hát bốn giờ, nếu không nói là năm giờ bạn đưa mỹ nhân về nhà nàng rồi về nhà mình. Hôm đó, bạn không bỏ ra 45 phút để sửa soạn đi ngủ. Bạn đi ngủ liền. Bạn quên cả bạn bè cùng mệt nhọc, và buổi tối đó thấy thú vị làm sao. Nó ngắn quá đi thôi. Bạn có nhớ những tối đi đờn ca trong một đám tiệc không? Khi có việc gì nhất định để làm buổi tối, một việc gì cần hết năng lực của bạn, thì bạn chỉ nghĩ tới việc đó thôi, bạn cũng thấy hăng hái, vui vẻ suốt ngày rồi, phải không?

Điều tôi muốn khuyên bạn là hồi 6 giờ chiều bạn nên nhìn thẳng vào sự thật, nhận rằng mình không mệt (bởi vì bạn quả thực không mệt, bạn biết vậy mà) và thu xếp làm sao cho buổi tối khỏi bị bữa cơm cắt ra làm hai đoạn.

Làm như vậy bạn sẽ có được một khoảng thời gian dài ít nhất là 3 giờ. Tôi không bảo bạn ngày nào trong đời, bạn cũng phải tận dụng trí não trong ba giờ đó đâu. nhưng tôi khuyên bạn, lúc đầu, có thể cứ hai đêm một lần, bỏ ra giờ rưỡi vào một công việc quan trọng là luyện trí.

Như vậy còn ba buổi tối để thăm bạn hữu, vui thú gia đình, đọc sách tiêu khiển, hút thuốc, làm vườn, thơ thần và dự những cuộc thi của các báo. Bạn lại còn số vốn vĩ đại là 44 giờ từ 3 giờ chiều thứ 7 đến 10 giờ sáng thứ 2 nữa (Bên Anh nghĩ cuối tuần như vậy).

Nếu bạn kiên nhẫn theo được như thế thì chẳng bao lâu bạn sẽ thấy cần bỏ ra bốn, có lẽ năm buổi tối để gắng sức làm cho xong một việc gì, cho đời thật là đáng sống.

Và bạn sẽ bỏ được thói quen cứ 11 giờ 15 là tự nhủ: "Tối lúc sửa soạn đi ngủ rồi". Người ta bắt đầu đi ngủ 40 phút trước khi lên giường, là người chán ngán đời sống; nghĩa là người đó không sống nữa.

Nhưng xin bạn nhớ, ngay từ lúc đầu, là 90 phút để dành cho sự học, ba phần trong mỗi tuần như vậy, phải là những phút quan trọng nhất, trong số 1080 phút của tuần lễ. Những phút ấy phải thiêng liêng, hoàn toàn thiêng liêng như buổi tập diễn kịch hoặc một cuộc đấu quần vợt.

Đáng lẽ nói: "Xin lỗi anh, tôi không thể tiếp anh được, tôi phải chạy lại sân quần vợt đây" thì bạn phải nói: "Xin lỗi anh, tôi không thể tiếp anh được vì tôi phải làm việc đây". Tôi nhận rằng câu ấy khó nói vô cùng vì quần vợt quan trọng hơn cái linh hồn bất diệt nhiều lắm.

**Arnold Bennett**

Sống 24 giờ một ngày

Dịch giả: NGUYỄN HIẾN LÊ

## **Chương VI**

Đừng quên bản chất của ta

Ở trên tôi đã có dịp nói đến khoảng thời gian mệnh mông là 44 giờ từ 2 giờ chiều thứ 7 đến 10 giờ sáng thứ 2. Và bây giờ tôi phải xét đến vấn đề là nên coi tuần lễ có sáu hay bảy ngày. Trong nhiều năm - đúng ra là cho tới khi tôi gần 40 tuổi - tuần lễ của tôi có bảy ngày. Thời đó, luôn có những người lớn tuổi hơn, khôn ngoan hơn khuyên tôi rằng làm việc sáu ngày hiệu quả hơn là 7 ngày, sống sáu ngày đầy đủ hơn sống 7 ngày.

Và bây giờ mỗi tuần đề ra một ngày tùy ý muốn làm gì thì làm, không có chương trình, không phải gắng sức, tôi nhận rõ được giá trị của ngày trong tuần đối với tâm trí tôi.

Tuy nhiên nếu tôi sắp đặt lại cuộc đời thì tôi cũng sẽ làm như tôi đã làm, vì chỉ những người đã tận lực sống bảy ngày mỗi tuần trong một thời gian dài mới nhận được cả cái đẹp của cảnh nhân nó cứ đều đều trở lại cuối mỗi tuần. Nhưng bây giờ tôi già rồi và nghỉ hay không là tùy tuổi tác. Nếu tuổi xuân của bạn còn dồi dào, năng lực còn thừa thãi mà lại hăng hái muốn gắng sức, thì tôi không do dự gì mà khuyên bạn: "Cứ làm đi, hết ngày này qua ngày khác đừng nghỉ ngày nào".

Còn trong trường hợp trung bình thì tôi khuyên bạn nên lập chương trình cho sáu ngày một tuần thôi. Nếu bạn tự thấy muốn mở rộng chương trình thì tùy ý, miễn là đừng bị cái gì bắt buộc và coi thì giờ thêm đó như là một mối lợi bất ngờ, chứ không phải là lợi tức thường xuyên, như vậy bạn có thể trở lại chương trình sáu ngày một tuần mà không có cảm tưởng rằng mình hóa nghèo hơn và thật lười.

Bây giờ chúng ta kiểm điểm lại xem mỗi ngày để dành thì giờ được bao nhiêu. Mỗi tuần, trong sáu buổi sáng, mỗi buổi sáng để dành ít nhất là nửa giờ và trong ba buổi tối, mỗi buổi được giờ rưỡi, tổng cộng bảy giờ rưỡi.

Tôi đề nghị với bạn, mới đầu nên in ít như vậy. Bạn kêu lên: "Sao? Ông có ý dạy tôi sống 24 giờ

một ngày nghỉ là 168 giờ một tuần mà ông chỉ tính có 7 giờ rưỡi thôi ư? Ông hy vọng làm được một phép màu với số giờ đó ư?".

- Vâng, nếu bạn cho phép thì tôi xin đáp là tôi quả có ý đó; bạn cứ thí nghiệm đi, thật là tự nhiên, dễ hiểu mà lại có vẻ là một phép màu. Tôi tin rằng dùng bảy giờ rưỡi đó một cách đầy đủ, thì đời sống trong tuần sẽ sinh động lên, hăng hái lên, và bạn sẽ ham thích cả những công việc chán nản, tầm thường nhất.

Tập thể dục sáng và chiều, chỉ mười phút thôi, mà bạn thấy sức khỏe tăng lên suốt ngày, tới vẻ mặt của bạn cũng thay đổi hẳn nữa. Bạn cho điều đó là tự nhiên phải không? Vậy thì tại sao bạn lại ngạc nhiên khi tôi bảo rằng mỗi ngày trung bình bỏ ra một giờ luyện trí, sẽ làm cho óc bạn hoạt động hăng hái lên luôn luôn?

Đã đành, nên bỏ thêm nhiều thì giờ vào việc tu thân, càng chịu tốn công thì kết quả càng nhiều. Nhưng mới đầu nên gắng sức in ít như vậy thôi.

Khi thử làm rồi mới thấy sự gắng sức đó không phải ít đâu vì cần hy sinh một chút. Tiêu phí thì giờ hoặc làm một việc lãng nhãng thì dễ lắm; muốn làm cái gì khác thì phải thay đổi tập quán. Mà khó thay đổi cái của quý đó lắm.

Chỉ thay đổi một chút thôi, dù là thay đổi cho đời ta sung sướng hơn, ta cũng thấy khó chịu, bất tiện. Nếu bạn nghĩ rằng có thể bỏ ra bảy giờ rưỡi mỗi tuần để gắng sức một cách đều đều và nghiêm trang mà vẫn giữ được lối sống cũ thì bạn làm đấy.

Tôi nhắc nhở rằng cần phải hy sinh và có một quyết tâm vĩ đại mới được. Tôi biết rõ sự khó khăn, tôi biết rằng nếu thất bại trong công việc đó thì kết quả có thể tai hại, nên tôi khẩn khoản khuyên bạn mới đầu nên làm ít thôi. Bạn phải bảo vệ lòng tự trọng của bạn. Lòng tự trọng đó là nguồn gốc của mọi quyết định và sự thất bại nhất định làm tổn thương lòng tự trọng của ta. Vậy tôi xin lập lại và lập lại lần nữa rằng: nên khởi sự một cách bình tĩnh, khiêm tốn.

Khi bạn đã chăm chỉ bỏ ra mỗi tuần bảy giờ rưỡi để luyện sinh lực trong ba tháng rồi, thì lúc đó bạn có thể lớn tiếng ca hát và tự nhủ rằng mình có thể làm được những việc phi thường.

Trước khi chỉ cách dùng số thì giờ đó, tôi cần khuyên bạn lời cuối cùng này: buổi tối, muốn làm một công việc mất giờ rưỡi thì phải bỏ ra hơn giờ rưỡi kia đấy. Bạn đừng quên rằng những điều bất ngờ rất thường xảy ra, cũng đừng quên bản tính của con người. Vậy bạn nên để, chẳng hạn, từ 9 giờ đến 11 giờ rưỡi để làm một việc mất giờ rưỡi.

**Arnold Bennett**

Sống 24 giờ một ngày

Dịch giả: NGUYỄN HIẾN LÊ

## **Chương VII**

Kiểm soát trí óc

Ta hoàn toàn có thể kiểm soát bộ máy suy nghĩ của ta được. Không có gì xảy ra tới thân thể, tâm hồn ta mà không đi qua bộ óc của ta, ta thấy vui hay buồn cũng nhờ óc, nên kiểm soát trí óc là việc quan trọng nhất. Lẽ ấy tự nhiên, tầm thường nhất, từ đời nào tới giờ ai cũng biết nhưng chứa một chân lý sâu xa mà phần đông chúng ta suốt đời không nhận chân được. Người ta phàn nàn thiếu năng lực tập trung tư tưởng, không ngờ rằng năng lực đó có thể luyện được.

Mà thiếu năng lực ấy - nghĩa là thiếu năng lực ra lệnh cho óc làm việc rồi bắt nó tuân lệnh - thì sống không ra sống. Muốn sống đầy đủ, điều kiện thứ nhất là phải kiểm soát được trí óc.

Vì vậy, theo thiển ý, công việc phải làm trước hết trong ngày là coi chừng bộ óc ta làm việc. Bạn săn sóc thân thể, trong và ngoài; bạn dùng cả một đội quân, từ anh bán sữa đến chú đồ tể để bao tử bạn khoan khoái. Thế thì tại sao bạn không chịu bỏ ra một chút công săn sóc cái bộ máy tế nhị hơn là trí óc, nhất là khi chẳng cần nhờ ai giúp sức cả? Tôi muốn bạn dùng thì giờ đi từ nhà tới sở để làm công việc thuộc về nghệ thuật sống đó.

- Sao? Ông bảo tôi luyện trí óc ngoài đường đông nghẹt người ta ư?

- Thưa, chính vậy. Không có gì giản tiện hơn. Không cần khí cụ. Cũng chẳng cần sách. Nhưng việc không dễ đâu bạn nhé.

Khi bạn ở nhà ra đi, bạn tập trung tư tưởng vào một vật nào đó (mới đầu, vào bất cứ vật nào cũng được). Bạn đi chưa được mười bước thì trí óc bạn đã nhảy nhót ra khỏi vật đó, và đương giỡn với vật khác dưới mắt bạn.

Bạn nắm lấy cổ nó, lôi nó về. Trước khi tới bến xe, bạn phải kéo nó về có tới bốn chục lần. Nhưng bạn đừng thất vọng. Cứ tiếp tục đi, cứ tiến tới. Bạn sẽ thành công. Kiên tâm thì không khi nào thất bại. Bảo rằng trí óc bạn không thể tập trung vào một tư tưởng là không có căn cứ. Bạn có nhớ, buổi sáng đó, nhận được một bức thư khiến bạn lo lắng, cân nhắc kỹ lưỡng khi trả lời không. Hãy chú ý hết vào việc hồi âm, không cho óc mình nghỉ ngơi một phút nào suốt cho tới khi tới sở, tới nơi bạn ngồi ngay xuống, lấy giấy trả lời. Đó là trường hợp mà hoàn cảnh buộc bạn

phải có năng lực rất cao để tự điều khiển một cách chuyên chế. Bạn không cho phép óc bạn "lơ mơ" được, buộc nó phải làm công việc của nó và nó đã làm xong.

Nhờ tập trung tư tưởng đều đều (muốn vậy chỉ cần kiên nhẫn, ngoài ra chẳng có bí quyết nào khác) bạn có thể sai khiến óc bạn như nhà độc tài, bất kỳ lúc nào, bất kỳ ở đâu. Dễ tập lắm. Nếu buổi sáng, bạn bước lên xe với cặp tạ để luyện bắp thịt hoặc trọn bộ Bách khoa mười cuốn để học thêm, thì người ta chú ý đến bạn ngay. Còn đi trên đường hoặc ngồi trong góc xe mà tập trung tư tưởng thì ai mà biết được? Có thằng tướng ngu nào cười bạn đâu?

Tôi không cần biết bạn tập trung tư tưởng vào cái gì, miễn bạn chịu luyện cái bộ máy suy nghĩ của bạn là được. Nhưng nhất cử có thể lưỡng tiện thì sao bạn không tập trung vào cái gì hữu ích? Chẳng hạn - đây chỉ là một thí dụ thôi -chẳng hạn tập trung tư tưởng vào một chương của Marc Aurele hay Epictete (hai triết gia La Mã thời cổ đại).

Xin bạn đừng tỏ vẻ mỉa mai khi nghe hai tên ấy. Riêng tôi, tôi nghĩ không có gì hợp thời bằng những tư tưởng của Marc Aurele hay Epictete; sách của hai ông rức rở những lý lẽ thông thường, áp dụng được vào đời sống hàng ngày của hạng trung nhân như bạn và tôi. Buổi tối bạn đọc một chương đi - thường ngắn lắm, không dài đâu - rồi sáng hôm sau tập trung tư tưởng vào chương ấy. Bạn sẽ thấy kết quả.

Tôi có thể nghe óc bạn như nghe điện thoại ở bên tai tôi vậy. Tôi biết bạn đang tự nhủ: "Cái anh chàng này, từ đầu sách tới cuối chương trước nghe cũng xuôi xuôi, cũng đã bắt đầu làm cho mình hơi chú ý tới, nhưng bảo mình suy nghĩ ở trong xe và tập trung tư tưởng thì không được rồi. Đối với kẻ nào khác thì như vậy có thể hơi hữu ích, còn đối với mình quả là không hợp".

Thưa bạn, tôi nhiệt liệt lập lại rằng tôi viết cho bạn đây. Chính bạn là người tôi muốn khuyên đấy.

Bỏ qua lời tôi là bỏ qua lời khuyên quý báu nhất đấy. Đó không phải là lời khuyên của tôi, mà là lời khuyên của những người khôn nhất, thực tế nhất ở đời. Tôi chỉ nhắc lại cho bạn đây thôi. Bạn thử theo đi, bạn sẽ thấy phương pháp ấy chữa được phân nửa những bệnh trong đời, nhất là bệnh ưu tư - cái bệnh khôn khổ, có thể tránh được và có thể làm cho ta mắc cỡ.

**Arnold Bennett**

Sống 24 giờ một ngày

Dịch giả: NGUYỄN HIẾN LÊ

### **Chương VIII**

Tập suy nghĩ

Tập trung tư tưởng chỉ là bước đầu thôi (phải bỏ ra ít nhất nửa giờ vào việc đó). Khi đã điều khiển phần tử vô kỷ luật nhất trong cơ thể phức tạp của ta thì ta phải trông ngay ách vào cổ nó. Có một bộ óc biết tuân ý ta thì nên lợi dụng nó một cách tối đa. Phải học tập một cái gì đó lâu dài.

Học cái gì? Điều đó không thành vấn đề, từ xưa tới giờ nó chưa bao giờ thành vấn đề. Tất cả các hiền nhân của mọi thời đều đồng ý về chỗ đó. Học không phải là để thông hiểu văn chương, biết nghệ thuật hoặc một môn học nào khác, mà là để tự biết mình. Hỡi người đời, anh phải tự biết anh. Câu ấy tầm thường quá đến nỗi khi viết ra, thực tình tôi cảm thấy mắc cỡ. Mặc dầu vậy, tôi vẫn phải viết vì cần phải viết. Bây giờ thì tôi hết mắc cỡ rồi. Tại sao tôi phải vô lý đến mức mắc cỡ vì điều đó nhỉ? Hỡi người đời, anh phải tự biết anh. Tôi la lớn lên như vậy. Đó là một trong những câu mà ai nấy đều thuộc, đều biết giá trị, nhưng chỉ những người thông minh nhất mới đem áp dụng. Tôi không hiểu tại sao như vậy. Tôi hoàn toàn tin chắc rằng phần đông người ta thiếu suy nghĩ hơn là thiếu cái gì khác.

Chúng ta không suy nghĩ. Tôi muốn nói là chúng ta không suy nghĩ về những cái thực quan trọng, về vấn đề hạnh phúc của ta, về con đường chúng ta đương đi, về những cái mà đời cho ta, về vai trò của lý trí trong hành động của ta, về mối quan hệ giữa nguyên tắc và hành vi của ta.

Vậy mà bạn đương đi tìm hạnh phúc, phải không? Bạn tìm thấy nó chưa?

Chắc là chưa. Chắc là bạn muốn tin rằng hạnh phúc không sao đạt được. Nhưng đã có người đạt được, nhờ nhận chân rằng không phải tìm cái vui cho thân thể hoặc tâm hồn mà phải luyện trí và bắt hành động phải hợp với nguyên tắc thì mới có hạnh phúc.

Chắc bạn không dám cả gan chối cãi điều đó chứ? Nếu bạn chịu nhận mà còn không chịu bỏ ra

một phần mỗi ngày để suy nghĩ kỹ lưỡng về lý trí, nguyên tắc và hành vi thì có khác gì muốn sáng thì phải có đèn, mà bạn lại nhất định không chịu thắp đèn không?

Bạn đừng sợ tôi sẽ bắt bạn chú ý đến nguyên tắc này, nguyên tắc nọ. Lúc này, tôi không cần biết đến nguyên tắc của bạn ra sao. Bạn có thể có những nguyên tắc giúp mình tin rằng cướp bóc là làm việc phải. Cái đó mặc bạn. Tôi chỉ khẩn khoản thưa bạn rằng một đời sống không hợp với nguyên tắc là một đời sống ngu muội, và muốn hành động hợp với nguyên tắc thì có mỗi một cách là mỗi ngày phải nhận xét, suy nghĩ và quyết định. Bọn trộm cướp suốt đời buồn khổ vì nguyên tắc của chúng trái với hành vi cướp bóc. Nếu chúng thực tâm tin rằng cướp bóc là một hành vi thiện chí thì những năm khổ sai đối với chúng sẽ là những năm đầy hạnh phúc, tất cả những người tuân tiết đều sung sướng vì hành động hợp với nguyên tắc.

Còn lý trí, nó chỉ giữ trong đời ta một chỗ nhỏ nhoi. Chúng ta ngỡ hành động theo lý trí, trong thực tế lại hành động theo tình cảm nhiều hơn. Và càng ít suy nghĩ bao nhiêu thì càng ít có lý trí bấy nhiêu. Lần sau, bạn có bất bình với anh bếp vì món bò tái chín quá thì bạn bảo lý trí của bạn cứ ngồi trong phòng làm việc của nó, để bạn lại hỏi ý kiến nó. Chắc chắn nó sẽ bảo bạn rằng anh bếp đã vô ý, mà dầu anh có lỗi đi nữa thì quạu với anh cũng chẳng ích lợi gì, chỉ thêm mất thể diện cho bạn vì người ngoài nhìn vào thấy bạn như thằng điên mà rốt cục món bò tái cũng chẳng ngon hơn được chút nào.

Bạn hỏi ý kiến lý trí như vậy (nó không đòi tiền công đâu) và kết quả là lần sau, nếu món bò tái lại chín quá nữa thì bạn cũng rất bình tĩnh vui vẻ coi anh bếp như bạn bè và nhã nhặn yêu cầu anh ta cẩn thận hơn một chút. Chắc chắn là như thế sẽ có lợi.

Trong việc quyết định hoặc thay đổi nguyên tắc và trong lúc hành động, sách giúp ta được nhiều việc. trong chương trước, tôi đã kể tên Marc Aurele và Epictete. Còn nhiều cuốn nổi danh hơn nữa. Tôi có thể kể Pascal, La Bruyere (triết gia pháp thế kỷ 17) và Emerson (triết gia Mỹ thế kỷ 18). Nhưng riêng về phần tôi thì không khi nào bạn bắt gặp tôi du lịch mà không mang theo Marc Aurele. Phải, sách quý lắm. Nhưng không cuốn nào có thể thay việc tự xét mình hàng ngày được, tự xét một cách thật thà ngay thẳng những việc mới làm và sẽ làm. Nghĩa là mình phải tự ngắm trân trân cái bộ mặt của mình trong gương, dù có phải thất vọng cũng ráng chịu.

Bạn làm việc quan trọng đó lúc nào? Theo tôi lúc thích hợp nhất là lúc đi từ sở về nhà. Sau khi đã suốt ngày gắng sức lo cơm, áo, tự nhiên óc ta muốn suy nghĩ.

Lẽ dĩ nhiên là bạn thích đọc báo (việc này có thể làm trong khi đợi bữa) hơn là nghĩ tới cái bồn phận bình thường mà quan trọng ấy - bồn phận tự xét mình - thì cái đó tùy bạn. Nhưng thế nào bạn cũng phải chú ý tới bồn phận đó vào một lúc khác.

Và bây giờ tôi xin xét đến những giờ buổi tối.

**Arnold Bennett**

Sống 24 giờ một ngày

Dịch giả: NGUYỄN HIẾN LÊ

**Chương IX**

Tìm hiểu nghệ thuật

Nhiều người tối nào cũng ngồi rồi vì họ nghĩ rằng nếu không ngồi rồi thì chỉ có cách là học văn chương, mà chẳng may họ lại không thích văn chương. Nghĩ vậy là lầm.

Bạn phải phải phân biệt văn chương và sách nghiên cứu về những đầu đề không phải là văn chương. Sau này, có dịp, tôi sẽ nói về văn chương.

Có những người chưa bao giờ đọc Meredith (1) và dừng dung khi nghe một cuộc tranh biện về vấn đề Stephan Phillips có phải là thi sĩ không. Họ có lý lẽ của họ. Không yêu văn chương không phải là một tội, cũng không phải là dấu hiệu của sự ngu dốt.

Tri thức có những khu vực mênh mông, ngoài văn chương và trong những khu vực đó, nếu biết khai thác thì mùa màng sẽ rất tốt. Chẳng hạn khu vực âm nhạc (2).

Bạn bảo bạn không biết chơi dương cầm, không biết chơi vi-ô-lông và tới băng-giô cũng không biết gảy, tóm lại, chẳng biết chút gì về âm nhạc cả.

Có sao đâu? Tôi biết rằng bạn thưởng thức được âm nhạc, vì vậy các dàn nhạc mới lựa toàn những bản hay, bỏ hết những bản dở.

Bạn không biết chơi đàn, nhưng bạn có thể tìm hiểu về cách tổ chức một cuộc tấu nhạc. Có lẽ bạn tưởng rằng tấu nhạc là hợp nhiều nhạc cụ một cách hỗn độn để gây một mớ âm thanh êm đềm. Bạn chưa biết thưởng thức tường tận từng tiếng vì bạn chưa bao giờ luyện tai nghe như vậy.

Nếu người ta bảo bạn chỉ tên những nhạc cụ dùng trong khúc đầu bản hòa tấu C thấp thì chắc bạn chỉ không được. Mặc dầu vậy, bạn vẫn tán thưởng bản đó. Nó đã là lòng bạn rung động và sẽ làm lòng bạn rung động. Bạn lại đã hằng hái khen bản đó với một cô - bạn biết tôi nói ai rồi chứ? Và bạn còn có thể tuyên bố rằng bản đó của Beethoven và "mùi rất mực" nữa.

Nếu bạn đã đọc cuốn "Nghe nhạc cách nào?" của Krehbiel thì lần sau khi nghe nhạc bạn thấy hứng thú tăng lên lạ lùng.

Đáng lẽ chỉ nghe thấy những thanh âm hỗn độn thì bạn sẽ nhận được rằng bản hòa tấu là cả một tổ chức kỳ diệu mà mỗi nhóm phần tử đều có một chức vụ riêng biệt và cần thiết. Bạn sẽ nhìn kỹ từng nhạc cụ một và nghe thanh âm của nó; bạn sẽ biết một vài nhạc-cụ của Pháp khác của Anh ra sao, sao nhạc công này lãnh lương cao hơn nhạc công kia, mặc dầu nhạc cụ của họ không phải là thứ khó chơi như đàn vi-ô-lông. Thành thử, lần trước bạn tới nghe hòa nhạc, chỉ thấy thích và mê mẩn như một em nhỏ ngó những đồ chơi bóng lán, tóm lại, bạn chỉ có mặt ở đó thôi; còn lần này thì khác, bạn hẳn đã thực là sống.

Bạn có thể học những điều căn bản để hiểu âm nhạc. Bạn có thể nghiên cứu riêng về một loại âm nhạc nào (như loại hợp tấu chẳng hạn). Mỗi tuần học ba buổi tối rồi thỉnh thoảng đi nghe nhạc thì trong một năm, bạn sẽ biết ít nhiều về âm nhạc.

Bạn bảo: "Nhưng tôi rất ghét âm nhạc".

- Vâng, nếu vậy thì tôi rất quý bạn.

Nhưng những điều tôi nói về âm nhạc có thể áp dụng vào những nghệ thuật khác. Chẳng hạn bạn có thể đọc cuốn "Xem tranh cách nào?" của Clermont Witt, hay cuốn "Xét các công trình kiến-trúc cách nào?" của Russell Sturgis. Đó là tôi mới kể tên những cuốn nên đọc trong bước đầu để tìm hiểu nghệ thuật thôi. Loại sách để học đó ở Luân Đôn không thiếu gì.

Bạn lại nói: "Tôi ghét hết thảy các nghệ thuật".

- Vâng, nếu vậy tôi trọng bạn hơn nữa, hơn nhiều nữa.

Tôi sẽ xét trường hợp của bạn trước khi bàn đến văn chương.

**Arnold Bennett**

Sống 24 giờ một ngày

Dịch giả: NGUYỄN HIẾN LÊ

**Chương X**

Đời không có gì đáng chán

Nghệ thuật là cao quý, nhưng không phải là cao quý nhất. Điều quan trọng nhất là luôn nhận thấy luật nhân quả, nghĩa là thấy sự phát triển liên tiếp trong vũ trụ, nói một cách khác, là thấy luật biến hóa. Khi óc ta thẩm nhận chân lý chủ yếu này là không có gì xảy ra mà không có nguyên nhân thì chẳng những trí óc ta mở-mang thêm mà lòng ta cũng rộng rãi hơn.

Suy nghĩ về lẽ nhân quả, người ta sẽ mất vẻ mặt vô lý, không thấy bức mình hay đau khổ khi gặp nghịch cảnh, người ta sẽ thấy nổi khổ ở đời giảm đi mà niềm vui thì tăng lên.

Ai mà không hiểu luật biến hóa thì chỉ coi biến là một cảnh vĩ đại buồn chán. Ai đã thấm nhuần các luật tiến hóa, hiểu rằng nhân luôn luôn sinh ra quả, tất sẽ coi biến là một nguyên tố mà hồi xưa là hơi nước, có lúc đã sôi lên và nhất định sẽ có lúc đông lại thành nước đá. Vật gì cũng xét với tinh thần đó thì đâu đâu ta cũng thấy cái đẹp lạ lùng, biến hóa của đời sống.

Lẽ nhân quả bao bọc vũ trụ. Tiền thuê nhà lại tăng nữa. Thế này thì khó chịu thật. Nhưng có gì lạ đâu? Vẫn là luật nhân quả mà. Nhiều người hỏi mượn thì chủ phố phải tăng tiền.

Bạn biu môi bảo:

- Giản dị thế.

- Vâng, bất kỳ cái gì cũng giản dị như vậy. Và thưa bạn, có lẽ bạn là một thư ký công ty địa ốc, bạn ghét nghệ thuật, muốn bồi dưỡng tâm hồn bắt diệt mà không thể yêu công việc thư ký của bạn được vì nó đáng chán lắm?

Có gì đáng chán đâu? Ngay trong công ty địa ốc cũng có cảnh đẹp lạ lùng, biến hóa của đời sống. Tiền nhà tăng lên bạn không thấy thú sao? Nếu bạn nghiên cứu vấn đề nhà cửa ở Luân Đôn

mỗi tuần ba buổi tối, mỗi buổi tối một giờ rưỡi, bạn sẽ thấy hăng hái làm việc hơn và đời bạn sẽ thay đổi hẳn.

Lần lần bạn nghiên cứu những vấn đề khó hơn và bạn sẽ có thể dùng luật nhân quả giảng cho tôi tại sao những con đường thẳng băng ở Luân Đôn lại ngắn như vậy còn ở Paris lại dài hàng mấy cây số. Bạn thừa nhận rằng tôi đã chọn ví dụ đó không phải vì nó có lợi đặc biệt cho thuyết của tôi chứ?

Bạn là một thư ký ngân hàng và chưa đọc tiểu thuyết hấp dẫn của Walter Bagehot nhan đề là "Đường Lombard" ư? Thưa bạn, nếu bạn đọc cuốn đó, đọc kỹ nó một giờ rưỡi ba buổi tối trong tuần, bạn sẽ thấy công việc của bạn say mê tới mức nào.

Bạn bị "nhốt trong châu thành" bạn thích du lãm ở đồng quê, thích nhận xét đời sống của muôn loài? (tiêu khiển đó làm mở mang tâm hồn người ta). Thế thì tại sao bạn lại không rời khỏi nhà, lại cột đèn gần nhất với một cái vọt rồi nhận xét đời sống của các loài bướm đang đập cánh chung quanh ánh sáng, rồi sắp đặt lại những điều tìm được rồi dựng lên một thuyết?

Bạn không nhất định phải chuyên tâm vào nghệ thuật hoặc văn chương mới sống được một cách đầy đủ.

Bạn nào ghét nghệ thuật và văn chương đấy? Tôi đã hứa với bạn xét riêng trường hợp của bạn thì tôi đã xét rồi đây nhé! Bây giờ đến trường hợp - cũng may là rất thông thường - của những người thực sự "thích đọc sách".

**Arnold Bennett**

Sống 24 giờ một ngày

Dịch giả: NGUYỄN HIẾN LÊ

## **Chương XI**

Đọc sách một cách nghiêm túc

Đọc sách một cách nghiêm túc thì không đọc tiểu thuyết, nên bạn nào quyết định tu thân và luyện trí mà lại bỏ ra cặm cụi một giờ rưỡi trong ba buổi tối mỗi tuần để đọc trọn những tiểu thuyết của Charles Dickens (Tiểu thuyết gia Anh thế kỷ 19) thì nên thay đổi chương trình đi.

Lý do không phải những tác phẩm trên không nghiêm túc mà vì: tiểu thuyết dở thì không nên đọc, còn tiểu thuyết hay thì làm cho ta đọc một mạch, nhanh như một chiếc thuyền con trôi theo dòng nước, và tới đoạn kết thì ta muốn hết hơi mà chẳng mệt nhọc chút nào.

Tiểu thuyết càng hay càng dễ đọc. Mà trong luyện trí, một yếu tố quan trọng nhất là phải thấy gắng sức, khó nhọc, thấy nửa muốn làm, nửa muốn bỏ; cảm giác đó không thể có được, khi ta đọc tiểu thuyết. Bạn không thể nghiền rằng khi đọc Anna Karenina (tiểu thuyết của văn hào Lev Tolstoi - Nga). Cho nên tôi khuyên bạn có đọc tiểu thuyết thì không nên đọc trong giờ rưỡi đó.

Thơ bắt óc ta làm việc nhiều hơn tiểu thuyết, nếu trong thơ có phần tưởng tượng. Trong các loại văn, có lẽ nó bắt ta gắng sức nhiều hơn hết. Nó là hình thức cao nhất của văn chương. Không có gì so sánh với nó được. tôi nói vậy và buồn mà nhận rằng phần đông người ta không đọc thơ.

Tôi chắc chắn có nhiều người rất tốt, nếu bắt buộc lựa chọn trong hai điều, một là đọc tập "Thiên đàng đã mất" (tập thơ của Milton - người Anh kể về tổ tiên loài người phải đày xuống cõi trần. Tác phẩm nổi danh khắp thế giới), hai là bận bao bố mà quỳ gối lết giữa ban trưa ở chung quanh vườn hoa Trafalgar, thì đành lựa hình phạt sau mà chịu cho thiên-hạ chê cười.

Vậy mà tôi sẽ khuyên hoài bạn thân và cả kẻ thù của tôi phải đọc thơ rồi mới đọc những thể loại văn khác.

Nếu bạn coi thơ là một thể loại khó hiểu thì bạn hãy đọc cuốn tùy bút danh tiếng của Hazlitt về bản chất chung của các loại thơ. Sách Anh viết về vấn đề đó không có cuốn nào hơn được cuốn ấy, và không một người nào đã đọc mà còn có thể hiểu lầm rằng thơ là một thứ khổ hình thời Trung cổ, là một giống voi điên cuồng, nguy hiểm, hoặc một họng súng tự khắc đạn để bắn chết những người đứng cách bốn chục thước.

Thật ra, khó tưởng tượng được trạng thái tinh thần của một người đọc xong tập tạp bút của Hazlitt mà không muốn đọc ngay một vài bài thơ nào rồi mới ăn cơm. Nếu tập đó gây cho bạn ý thích đó thì tôi khuyên bạn mới bắt đầu hãy làm quen với thể loại tự sự đã.

Có một tiểu thuyết Anh, do một nữ sĩ viết, vô cùng hay hơn hết thảy những tiểu thuyết của George Eliot Brontes, cả của Jane Austen, mà có lẽ bạn chưa đọc. Tiểu thuyết đó là cuốn Aurora Leigh mà tác giả là E.R.Browning, viết bằng thơ, và chứa nhiều chất thơ cực đẹp. Bạn nên quên rằng nó là thơ hay, chỉ đọc vì truyện và những tư tưởng xã hội của nó thôi. Và khi đọc xong bạn thành thật tự hỏi còn ghét thơ nữa không? Tôi đã biết nhiều người đọc xong rồi, tự nhận rằng từ trước oán thơ là hoàn toàn nhầm lẫn.

Lẽ dĩ nhiên, nếu sau khi đọc Hazlitt và đã thí nghiệm như vậy, bạn vẫn tin chắc rằng trong tâm hồn bạn còn có cái gì cừ địch với thơ thì bạn đành phải học lịch sử hoặc triết học vậy.

Tôi ân hận cho bạn lắm, nhưng còn có chỗ để an ủi. Cuốn "Lịch sử suy vong của đế chế La Mã" (tác giả Edward Gibson thế kỷ 18) không so sánh được với cuốn "Thiên đường đã mất" nhưng cũng là một cuốn tuyệt hay, và cuốn "Những quy tắc thứ nhất" của Herbert Spencer không thuộc loại thơ mà cũng là một sản phẩm cao cả của nhân loại. Tôi không bảo rằng những cuốn ấy hợp cho những người mới học đâu, nhưng tôi không hiểu tại sao những người thông minh trung bình, sau một năm gắng sức đọc sách lại không thể tán công những kiệt tác về sử hoặc triết học đó được. Cái lợi lớn nhất của những kiệt tác đó là nó minh bạch một cách lạ lùng.

Trong phạm vi cuốn sách nhỏ này, tôi không thể chỉ cho bạn mới đầu nên làm công việc nào, nhưng tôi có hai lời khuyên khá quan trọng. Điều thứ nhất là phải vạch mục đích để định hướng nỗ lực của bạn. Bạn lựa một thời đại hoặc một đầu đề, hoặc một tác giả thôi. Bạn tự nhủ: "Ta phải ráng biết chút gì về cuộc cách mạng Pháp, về lịch sử hòa xa hoặc những tác phẩm của John Keats (thi sĩ Anh ở thế kỷ 19)". Và trong khoảng thời gian đã định trước, bạn chỉ nghiên cứu về vấn đề đã chọn đó thôi. Thành một nhà chuyên môn cũng thú lắm chứ!

Điều thứ nhì là phải vừa đọc vừa suy nghĩ. Tôi biết có những người cứ đọc, đọc như người ta uống rượu. Họ ngồi xe máy phóng qua các miền trong xứ vẫn chương với mỗi mục đích là đi tìm cảm xúc mới. Họ khoe với bạn mỗi năm đọc được bao nhiêu cuốn.

Nếu bạn không chịu khó suy nghĩ một nhọc 45 phút (mới đầu, công việc ấy chán lắm) thì một giờ rưỡi đọc sách mỗi đêm sẽ uổng lắm. Vậy bạn phải tiến chậm chậm.

Chậm cũng không sao.

Quên mục đích đi, chỉ nghĩ tới miên chung quanh bạn thôi, và sau một thời gian, có lẽ vào lúc mà không ngờ tới nhất, bạn bỗng nhiên tự thấy mình ở một trong một châu thành xinh xắn trên đỉnh một ngọn đồi.

**Arnold Bennett**

Sống 24 giờ một ngày

Dịch giả: NGUYỄN HIẾN LÊ

**Chương XII**

Nguy hiểm phải tránh

Viết cuốn sách này, tôi muốn chỉ bạn các dùng đầy đủ thì giờ để đạt tới mục đích lớn là sống, sống một cách khác cây cỏ.

Tôi sợ những lời khuyên của tôi có giọng dạy đời và đường đột quá.

Trước khi ngừng bút, tôi không thể không kể qua những nguy hiểm đang rình rập bạn. Nguy hiểm thứ nhất, ghê gớm lắm, là thành một người trong bọn khả ố nhất, khó chịu nhất: bọn thông thái rởm. Anh chàng thông thái rởm là anh chàng lác cắc, tự cho mình là khôn hơn mọi người. Y là một thành viên huênh hoang phát ghét, tìm được cái gì là xúc động đến nỗi bất mãn vì thấy sao cả thế giới không xúc động như mình. Thành một anh chàng rởm là một điều rất dễ mà cũng rất tai hại.

Vậy khi bạn khởi sự dùng tất cả thì giờ của bạn thì ít nhất bạn cũng nhớ rằng bạn chỉ được dùng thì giờ của mình thôi chứ không phải thì giờ của người khác. Rằng trước khi lập sổ chỉ tiêu thì giờ của mình thì trái đất vẫn quay đều đều và dễ dàng. Đừng khoe khoang gì nhiều về việc đương làm và đừng tỏ vẻ buồn bã, đau đớn về nỗi hết thấy người đời không biết sống cho ra sống, và nhất định bỏ phí biết bao thì giờ mỗi ngày.

Một nguy hiểm nữa, là bị buộc chặt vào chương trình như một tên nô-lệ bị buộc chặt vào cỗ xe. Chương trình lập ra thì phải theo nhưng không được coi nó như một ngẫu tượng phải thờ. Một chương trình làm việc hàng ngày không phải là một tôn giáo.

Lẽ ấy có vẻ đương nhiên. Vậy mà tôi biết nhiều người mà đời sống là một gánh nặng cho họ, cho người thân và bạn bè chỉ vì họ không chịu nhận ra lẽ dĩ nhiên ấy. Tôi đã nghe một bà vợ đau đớn, bức tức nói: "Nhà tôi cứ đứng tám giờ là đất chó đi chơi, và đúng 9 giờ 15 là đọc sách. Thành thử chúng tôi không thể ..." vân vân .. Và cái giọng hoàn toàn chán chường trong lời than

thở đó cho ta hình dung một bi kịch không ngờ và vô lý trong gia đình ấy. Nhưng, mặt khác, chương trình là một chương trình mà nếu không tôn trọng nó thì nó thành một trò chơi mất. trọng chương trình là một cách vừa phải, sống một cách không quá khắc khổ, mà cũng không thả lỏng quá, là một việc không dễ dàng lắm như những người thiếu từng trải thường tưởng lầm đâu.

Một nguy hiểm nữa, là mỗi ngày mỗi làm vội lên, chưa hết công việc này đã bị công việc khác ám ảnh. Đến mức đó thì đời ta có thể như đời sống trong tù và không phải là của ta nữa. Người ta có thể 8 giờ dắt chó đi chơi mà suốt thời giờ nói là để dạo mát óc cứ phải suy nghĩ về việc 9 giờ 15 phải đọc sách, phải về sao cho khỏi trễ như vậy còn hứng thú gì nữa?

Quyết tâm ngừng công việc lại để tránh cái nguy đó, là một giải pháp vô ích. Nguyên nhân mỗi nguy đó là tại ta ráng làm nhiều quá, và chỉ có một cách tránh nó là lập lại chương trình, làm bớt bớt đi những cái nghề, càng học, càng ham, và có những kẻ thích hăm hở gắng sức tới nỗi luôn luôn như không kịp thở. Nếu chương trình có vẻ bó buộc quá mà lại không muốn thay đổi thì có một cách là cố ý bình tĩnh bỏ phí bớt thì giờ đi trong lúc công việc này chuyển qua công việc khác.

Nỗi nguy cuối cùng và lớn nhất là nỗi nguy tôi đã chỉ ở một chương trên: bị thất bại từ lúc đầu.

Tôi phải nhấn mạnh điểm ấy.

Một thất bại trong bước đầu có thể diệt lòng ham tu thân luyện trí, nên bạn phải đề phòng từng ly từng tí để tránh nó. Đừng làm nhiều quá. Bước đầu nên rất chậm, có thể chậm một cách quá đáng nhưng phải rất đều đặn.

Và khi đã quyết định làm xong một công việc nào thì dù nó buồn chán đến đâu, cũng phải làm cho xong. Làm được một công việc mệt nhọc, lòng tự tin của bạn sẽ tăng lên.

Sau cùng, khi lựa công việc đầu để làm trong giờ rỗi buổi tối bạn chỉ nên theo sở thích và xu hướng của bạn thôi.

Được người ta tôn là "pho triết lý đại toàn" biết đi biết đứng cũng thú lắm chứ; song nếu bạn không thích triết lý mà lại thích nghiên cứu về các thứ tiếng động ở ngoài đường chẳng hạn, thì tốt hơn nên bỏ triết lý đi mà theo những tiếng động ngoài đường.



Lời cuối: Cám ơn bạn đã theo dõi hết cuốn truyện.

Đánh máy: namvan

Nguồn: namvan

VNthuquan - Thư viện Online

Được bạn: Ct.Ly đưa lên

vào ngày: 12 tháng 9 năm 2010

Ebook miễn phí tại : [www.Sachvui.Com](http://www.Sachvui.Com)