

Con đường lập thân



NGUYỄN HIẾN LÊ



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

WU. ENNEVER

con đường lập thân

NGUYỄN HIẾN LÊ
lược dịch

NGHĨA KIẾT BẢN
THANH NIÊN

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>
Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>
Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

MỤC LỤC

TUẢ của người dịch

TUẢ của T. Sharper Knowlson

Phần I: ĐỊA VỊ CỦA BẠN TRONG XÃ HỘI

Bạn có thể rèn tương lai của bạn được

Những yếu tố quyết định số phận con người

Bạn thử liệt kê xem khi mới sinh, bạn được tặng những gì

Vận có may mà có rủi

Sự thành công ở thời hiện đại

Tư thế hiện mình một cách toàn vẹn

Hai tiếng quan trọng mà bạn đã biết

Thể chất khỏe mạnh

Tại sao cảm xúc dồi dào lại là điều kiện thiết yếu?

Bạn muốn gì?

Lá bài-ăn là “tấm lòng” của ta

“Siêu nhân” và chúng ta

Nghi lực

Sự tập trung giúp cho tinh thần có có hội tốt

Kỷ tính của bạn cải thiện lên

Lòng tự tin mạnh lên

Mọi năng lực tinh thần phải cùng hoạt động với nhau

Các bộ óc quá chuyên môn

Con người biết tiên tới

Danh vọng và tài giao tế

Cư xử là một nghệ thuật

Người Anh trong cuộc triển lãm canh nông

Văn hóa thanh nhã

Không có văn hóa thì có thể thành công được không?

Các ý lực

Con đường ngòong nghèo của số phận

Một lời cuối cùng nữa

Phương pháp luyện tập

Bài tập

Tư luyện

Chương trình luyện tập

Phần II: TẠI SAO KHÔNG LUYỆN KÍ TÍNH?

Tại sao ta quên?

Không khi nào chúng ta quên hẳn cả

Kí tính chính là căn bản của sự thông tuệ

Chúng ta mất kí tính hay mất cá tính?

Đừng chê bai kí tính của ta

“Tôi quyết tâm nhớ”

Hề ham thích thì nhớ mau, nhớ lâu

Chúng ta muôn quên cái gì?

Nhớ lại những nổi bật công

Vài lời bác lại

Tại sao chúng ta quên gửi thư?

Phải biết cho kĩ thì mới dễ nhớ

Các kĩ tính của ta có thể giúp đỡ lẫn nhau
Kĩ tính về thị giác và kĩ tính về thích giác
Muốn nhớ thì phải tổ chức, xếp đặt tri thức của ta
Đây là một công thức để nhớ các con số
Ôn lại tri thức của bạn
Luyện kĩ tính

Bài tập

Tự luyện

Chương trình luyện tập

Phần III: PHẢI LUYỆN THỊ DỤC CŨNG NHƯ LUYỆN TRÍ TUỆ

Cảm xúc có thể sáng tạo hoặc phá hoại
Sự sợ hãi, cảm xúc cô hữu nhất của chúng ta
Sự thất vọng làm tiêu hủy niềm hy vọng
Tính hà tiện: chỉ vì thích tích lũy tiền bạc
Nên bồi dưỡng những tình cảm cao thượng
Giận dữ vô cơ
Tình yêu và lòng căm thù: thơ và thuốc độc
Lòng căm thù

Lòng tự mãn và tính khoe khoang

Mặc cảm tự ti

Hết thấy chúng ta đều không ít thì nhiều có ý thức về sự kém cỏi của mình

Sáu kết luận về mặc cảm tự ti.

Cảm giác rằng mình kém cỏi có thể giúp ta được nhiều

Các phương trị mặc cảm tự ti

Làm cách nào diệt các nỗi sợ?

Một cách trị các cảm xúc

Thực hiện ngay những xung động tốt đẹp và những quyết định của bạn

Tình yêu và tiến bộ tinh thần

Vài suy nghĩ cuối cùng nữa

Bài tập

Tự luyện

Chương trình luyện tập

Phần IV: Ý CHÍ MUỐN LÀM CẢN THÂN

Một ý chí có hiệu năng thì bình tĩnh chứ không nóng nảy

Do đâu mà có sức mạnh?

Vài lời chữa lỗi điển hình

Phân tích vài trường hợp kém nghị lực

Phương pháp để tăng cường nghị lực

Bảo vật thứ nhất là sức khỏe

Sự ám thị có một năng lực phi thường

Già tới mấy cũng vẫn học được

Những kẻ hay bác bỏ rất có thể là lảm lẩn

“Như thế”

Vài lời khuyên về tự kỉ ám thị

Những lúc nào là những lúc thuận lợi nhất của bạn?

Cảm hứng

Ích lợi của sự khắc kỉ

Kết luận

Nghị lực - năng lực

Bài tập

Tự luyện

Chương trình luyện tập

Phần V: SỰ TẬP TRUNG TINH THẦN: DẤU HIỆU CỦA ĐỨC TỰ CHỦ VỀ TINH THẦN

Sự tập trung tinh thần có khó không?

Thế nào là tập trung tinh thần?
Giá trị lớn lao của sự tập trung tinh thần
Đặt trí tại hại ra sao?
Những ích lợi phụ của sự tập trung tinh thần
Thế nào là một lí thuyết?
Thế nào là tật giả dối tinh thần?
Những sự bất lương về tinh thần
Emerson bảo: “ta phải tự phát hiện cá tính của ta ra”
Phương pháp luyện tập

Bài tập
Tự luyện

Chương trình luyện tập

Phần VI: TIẾT ĐIỀU CỦA TINH THẦN VÀ TIẾT ĐIỀU CỦA THỂ CHẤT - VÀI NHẬN

XÉT VỀ TÂM TRẠNG

Tôi hiệu tiêng tiết điều theo nghĩa nào
Tinh thần cũng như thủy triều lên rồi xuống
Tiết điều trong các vô sinh vật.
Các sức mạnh vật chất lên rồi xuống.
Tiết điều ảnh hưởng tới đa ra sao
Tác động và phản ứng
Tiết điều riêng của bạn.
Nguy hại của những sự thay đổi đột ngột
Tiết điều tinh thần của danh nhân
Tiết điều trong sự luyện tập tinh thần
Tâm trạng là cái gì?
Tính tình của ai cũng có lúc thay đổi.
Bạn nên nhận xét tiết điều của xã hội
Phương pháp luyện tập

Bài tập
Tự luyện

Chương trình luyện tập

Phần VII: CÁ TÍNH VÀ LỜI ẪN TIẾNG NÓI

Ai cũng ham muốn có “cá tính”
Những tác động tiềm thức
Sự bí mật của cái “tôi”
Nói tới cá tính là nói tới sự khác biệt
Bạn có đặc sắc của bạn về tinh thần
T.E. Lawrence, ông vua không ngôi của Ả Rập
Will Rogers ở Huế Kỳ
Khác biệt ở đâu?
Đặc tính tinh thần: nhân điện
Bạn có nhân điện không?
Bản thể của cá tính thuộc về tâm tính nhiều hơn về trí tuệ
Thỉnh thoảng bạn nên nghe giọng nói của bạn
Khéo ăn nói là điều rất có lợi
Sau ngôn ngữ, tới đáng đi
Xã giao: đối với bạn bè
Người xấu bụng và người phong nhã
Tại sao một số người không được ai ưa?

Kết luận

Phương pháp luyện tập

Bài tập
Tự luyện

Chương trình luyện tập

TỰA

của người dịch

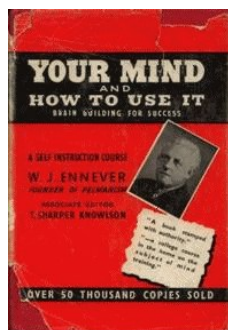
Năm 1948, tôi dạy tư cho bốn em nhỏ và chỉ kiếm được bốn trăm đồng một tháng mà đã bỏ ra năm trăm đồng để theo học một lớp hàm thụ của viện Pelman do W.J.Ennever thành lập ở Londres năm 1898, ba bốn chục năm trước lớp học Dale Carnegie. Viện đó có lẽ đi tiên phong trong phong trào dạy người lớn tự trao dồi khả năng cùng nhân cách (tiếng Anh gọi là self improvment), có nhiều chi nhánh ở các kinh đô Âu, Mỹ; nổi danh tới nỗi tên viện đã được ghi vào các tự điển lớn Anh ngữ[1].

Người ta gởi cho tôi mười hai tập nhỏ, mỗi tập năm sáu chục trang, bàn về một vấn đề luyện khả năng tinh thần và sau bài học có một số bài tập để làm trong một hay hai tuần, như vậy từ ba tới sáu tháng sẽ hết chương trình.

Bài học thì tôi đọc kĩ, còn bài tập thì tôi không làm hết vì có một số bài tôi cho là không cần phải làm. Ngay từ buổi đầu, tôi đã thích phương pháp giản dị, sáng sủa và thực tế của viện. Cái lợi nhất cho tôi là học xong, tôi lạc quan, tự tin, biết được khả năng tinh thần nào cần cho sự thành công, và tôi phải luyện thêm những khả năng nào, tóm lại là tôi biết rõ con đường của tôi hơn, và tự biết rõ tôi hơn.

Sau đó tôi tìm thêm những sách của chi nhánh Pelman tại Paris để học, những cuốn trong loại Tâm lí và kiến thức tổng quát như *La logique dans la vie* của M.Doralle, *La culture dans la vie* của Désiré Roustan, *Mobilisation de l'énergie* của Charies Baudcuin... và mười năm trước đây tôi kiếm được cuốn *Your mind and how to use it* của chính nhà sáng lập ra viện Pelman, ông W. J.Ennever.

Ông viết cuốn này khi về già, tóm tắt những cương lĩnh trong phương pháp Pelman và những kinh nghiệm của ông trong mấy chục năm điều khiển viện.



[Ảnh bìa cuốn *Your mind and how to use it*\[2\]](#)

Bất kì cuốn nào trong loại Self Improvment dù của Anh hay của Pháp (Pháp gọi là Culture Humaine), thì cũng luôn luôn chú trọng vào thực tế và khuyên ta làm những bài tập vì sách loại đó *không phải để đọc mà để học*.

Nhưng trong bốn năm chục cuốn tôi đã tìm được từ trước tới nay, không có cuốn nào dắt dẫn ta kĩ lưỡng từng bước, khuyến khích ta, nhắc nhở ta, thúc giục ta gần như bắt buộc ta phải tự trao dồi như cuốn này.

Lối trình bày đã khắc hẳn: mỗi phần, sau những đoạn lí thuyết, không khi nào nặng nề, là những câu hỏi để ta có dịp *tự kiểm soát lại xem ta đã hiểu kĩ chưa*, rồi tới một số bài tập mà tác giả chia ra cho ta làm sáu ngày trong một tuần, trừ chủ nhật. Sách có bảy phần, như vậy mỗi ngày chỉ cần từ nửa tới một giờ gắng sức thì hai tháng sẽ xong, và lúc đó, đúng như tác giả đã nói: ta có cảm tưởng đã đi được một quãng đường dài, mà cái ngày khởi hành (tức ngày bắt đầu đọc sách) có vẻ như đã xa lắc xa lơ. Sở dĩ vậy là vì mặc dầu sách chỉ có non hai trăm trang mà “chứa rất nhiều sự kiện và kinh nghiệm”, mở rộng tâm mắt cho ta thấy được “một vũ trụ mới”.

Tóm lại, *công dụng của cuốn này bằng công dụng của cả chương trình hàm thụ Pelman* tôi đã theo hai chục năm trước đây mà bây giờ có ai muốn học, chắc phải đóng từ ba tới năm ngàn đồng là ít.

Phương pháp của tác giả cũng đặc sắc nữa và hoàn bị hơn cả. Không như đa số các nhà khác chỉ nhận mạnh vào một vài phương diện, một vài khả năng của tinh thần, ông *chú trọng tới sự phát triển đồng thời và điều hòa mọi cơ năng của ta để tinh thần ta được quân bình*, cho nên ông chỉ cho ta cách luyện cả tình cảm, trí tuệ và nghị lực, tức ba yếu tố căn bản tạo nên cá tính, tư cách con người mà từ hai ba ngàn năm trước, các đại triết gia của nhân loại đều đưa lên hàng đầu. Thích Ca và Không Tử, mặc dầu nhân sinh quan khác nhau mà đều đề cao ba cơ năng đó: Bi, Trí, Dũng của Thích Ca tức Nhân, Trí, Dũng của Không Tử; mà *Bi với Nhân thuộc về Tình cảm*, còn *Dũng thuộc về Nghị lực*.

Một điểm độc đáo nữa là tác giả cho *sự tập trung tinh thần là điều kiện tiên quyết để luyện ba yếu tố Tình cảm, Trí tuệ và Nghị lực*. Ông bảo có tập trung tinh thần thì ta mới thích vấn đề ta nghiên cứu, mới nhớ mau, nhìn thấy được hết các khía cạnh mà phán đoán ít lầm, mới nắm được cơ hội mà lợi dụng hoàn cảnh, tự gây được lòng tự tin, hơn nữa, mới nên được những cảm xúc hỗn loạn mà tự chủ được, tăng nghị lực lên được, nghĩa là lập được sự quân bình cho tinh thần, không để cho tình cảm thắng lí trí và nghị lực. Ông không nói ra, nhưng chúng ta hiểu rằng thuyết *Tập trung tinh thần* của ông gần như thuyết *Tĩnh tâm của Tông Nho* và thuyết *Thiền định của đạo Phật*. Vì chú trọng tới sự tập trung tinh thần như vậy nên tự điển Webster's mới cho học thuyết Pelmanism của ông đồng nghĩa với Concentration (Tập trung).

Ông khuyên chúng ta *một cách tập trung tinh thần rất hiệu nghiệm là nghiên cứu*. Chịu thu thập hết tài liệu liên quan tới một vấn đề nào đó, tập trung hết tinh thần, xét hết các khía cạnh của nó thì trong một thời gian hoặc dăm sáu tháng, hoặc dăm sáu năm - tùy vấn đề - ai cũng có thể phát triển được những điều mới lạ, viết được một bài hoặc một cuốn, mà tự nhiên cá tính, lòng tự tin của mình tăng lên mạnh, diệt được mặc cảm tự ti nếu có. Lời khuyên đó xác đáng, tôi xin Độc giả đặc biệt chú ý tới.

Do kinh nghiệm, người ta biết rằng *chỉ khoảng vài ba phần trăm theo được hết các lớp hàm thụ*, còn thì bỏ dở nhưng ai đã theo được hết thì thế nào cuộc đời cũng thay đổi hẳn, không sớm thì muộn. Điều đó rất dễ hiểu: trong bất kì ngành nào, số người thành công không trên năm phần trăm.

Như tôi đã nói, cuốn này cũng như một loại bài giảng của một lớp hàm thụ. Vậy thì một trăm độc giả, chỉ có dăm ba vị áp dụng được đúng phương pháp của Ennever. Tôi xin có lời mừng trước vị nào ở trong số đó. *Bước đầu chỉ cần hằng hái luyện tập trong hai tháng, rồi sau mọi sự sẽ dễ*. Nếu trong hai tháng đó, bạn chịu chuyên cần như khi học thì *Tủ tài* thì không có lí gì bạn không tấn bộ vì phương pháp toàn áp dụng những luật về “tinh thần” và đã chịu sự thử thách trên nửa thế kỉ nay rồi. Vậy vấn đề là bạn có coi trọng sự trao dồi khả năng cùng cá tính của bạn bằng một bằng cấp trung học hay không.

Sài gòn ngày 01-02-1969

NGUYỄN HIẾN LÊ

TỰA

của T. Sharper Knowlson

Dùng sách này cách nào cho có lợi nhất?

Trước hết, bạn phải làm cho lòng ham thích của bạn phần phát lên. Bạn mua cuốn này là vì bạn chú ý tới vấn đề bàn trong sách, thấy ham thích phải không? Vậy xin bạn làm việc đều đều để duy trì lòng ham thích đó. Làm việc luôn ba ngày hoặc ba buổi tới, rồi ba ngày sau chẳng làm gì cả, như vậy sự gắng sức, sự chú ý liên tiếp trong ba ngày đầu sẽ mất kết quả; không bằng ngày nào cũng làm dù chỉ một chút thôi, mà không bỏ buổi nào.

Thứ nhì, bạn phải tiêu hóa hoàn toàn cuốn sách nghĩa là đọc cho thật kỹ, nghiền ngẫm, suy nghĩ cho tới khi hiểu rõ ràng từng ý tưởng, từng lời khuyên trong sách.

Thứ ba, áp dụng các quy tắc trong sách và luyện tập để thực hành lời dạy trong sách. Xin bạn nhớ rằng cuốn này không phải để đọc suông mà để học cách luyện tinh thần và hành động. Bạn làm cách nào để luyện sức mạnh thể chất của bạn? Bằng cách tập thể dục, làm những cử động thích hợp, đúng lúc, theo một phương pháp tốt, phải vậy không? Muốn phát triển năng lực tinh thần thì cũng vậy, phải luyện tập trí óc theo những cách mà nhiều người đã thí nghiệm, thấy là công hiệu.

Thứ tư, chương trình luyện tập chỉ trong cuốn này cần có nhiều nghị lực, cần tập trung tư tưởng, nhưng nếu bạn thực ham thích mong được cải tiến thì bạn sẽ đủ bền chí, tập trung được tư tưởng, không khó khăn gì cả. Mục đích của bạn là sống theo lối chỉ trong sách chứ không phải là mua về để bày trong tủ, để đọc chơi hoặc để biết thêm vài điều rồi trong câu chuyện đem ra bàn tán.

Vậy trong những trang sau bạn sẽ thấy những việc bạn phải làm. Nó chẳng có gì phi thường đâu mà cũng chẳng có gì ngoài khả năng của bạn. Tôi xin bạn luôn luôn nhớ hai điểm này:

a. Cuốn này đòi hỏi ở bạn cái gì.

b. Nó có thể làm cái gì để tăng năng lực của bạn lên, có lợi cho bạn.

Nhớ, hiểu như vậy thì bạn sẽ thấy phương pháp chỉ trong cuốn này sẽ giúp bạn thành công nhiều hay ít tùy khả năng của bạn.

Tôi nghĩ, nên giới thiệu thêm ở đây ít lời về ông W.J. Ennever, người sáng lập ra phương pháp Pelman, và bậc thiên tài của phương pháp đó. Ông là bạn cộng sự thân thiết của tôi gần nửa thế kỷ nay. Năm 1900, ông nhờ tôi làm Giám đốc trường Pelman và Chủ bút trong việc soạn thảo các sách của trường. Chúng tôi đã hợp tác với nhau từ đó tới nay.

Ít người có cái vinh dự làm cho Anh ngữ thêm được một tiếng mới, ông W.J. Ennever đã có được vinh dự ấy.

Trong các bản in gần đây của các bộ từ điển quan trọng như New English Dictionary, Webster's Dictionary, và vài bộ khác nữa ở bờ bên đây cũng như ở bờ bên kia Đại Tây Dương^[3], người ta đã thấy ghi thêm tiếng Pelmanism.

Người ta đồn rằng ngay từ hồi trẻ, ông W.J. Ennever đã đặt được cơ sở cho sự nghiệp sau này làm

ông “nổi danh khắp thế giới”.

Không muốn nổi nghiệp trong cái hăng đã thành lập cả trăm năm của ông cha, ông bỏ nhà ra đi khắp đó đây để biết thế giới. Trong ba năm du lịch, ông biết được rất nhiều xứ, tiếp xúc với mọi hạng người ở khắp nơi.

Rồi ông làm thư kí, làm kí giả cho nhiều tờ báo lớn. Kế đó giáo sư Loisetete mở một lớp bình dân dạy người ta luyện kí tính và nhờ ông điều khiển lớp học.

Nhờ mấy nghề đó, ông rút được rất nhiều kinh nghiệm sống, biết được nhiều vấn đề, hiểu được nguyện vọng của mọi hạng người, và tạo ra được phương pháp Pelman. Tôi cần nhấn thêm rằng chính Ennever đã đạt được một mức cao về những đức tính thân mà ông răn truyền cho người khác một cách rất thành công.

Hiện nay ông có thể nghỉ ngơi để hưởng một vinh dự rất xứng đáng rồi chứ, nhưng không, ông còn làm một việc quan trọng hơn nữa là soạn cuốn sách nhỏ này; và tôi hãnh diện rằng vẫn còn được hợp tác với ông.

T. SHARPER KNOWLSON

Phần thứ nhất

ĐỊA VỊ CỦA BẠN TRONG XÃ HỘI

Ai muốn có được những hoàn cảnh, địa vị tốt đẹp hơn thì trước hết phải cải thiện tâm trí của mình đã.

Keyserling

Trọng công việc làm ăn, không phải suy nghĩ sâu sắc mà thắng được, có cặp mắt sắc sảo mới thắng được.

Buxton

Bạn có thể rèn tương lai của bạn được

Khi bắt đầu theo lớp huấn luyện tinh thần này, chắc là bạn thấy không thoả mãn về bản thân bạn, chưa biết chừng, không thoả mãn về cả hoàn cảnh nữa.

Có lẽ bạn còn thấy chán nản, rất bất bình là khác. *Đời chưa đền đáp bạn một cách xứng đáng.*

Hoặc bạn chỉ mới thoả mãn một chút thôi và nóng lòng muốn tiến mau hơn nữa. Phải vậy không?

Dù sao thì cái việc mua cuốn sách này cũng đủ chứng tỏ rằng theo ý bạn, bạn chưa tìm được đúng địa vị của bạn trong xã hội... Và bạn muốn học, muốn thực hành một phương pháp luyện tinh thần nó giúp bạn dễ đạt được sở nguyện về phương diện đó.

Nếu quả như vậy thì tôi xin cam đoan với bạn rằng *có sức khỏe kha khá, vừa đủ, có đức can đảm*

và biết tập trung tinh thần thì bạn có nhiều khả năng tiến được lắm.

Vậy thì tại sao không thử thực hiện đi?

Những yếu tố quyết định số phận con người

Người nào thành công cũng là một người *thân tự lập thân* (self-made man); nhưng sự thực thì ngoài những nỗ lực của người đó ra cũng còn nhờ nhiều yếu tố khác nữa, không hoàn toàn tùy thuộc người đó.

Chẳng hạn:

1. Địa vị của chúng ta trong xã hội, *một phần* đã được định đoạt sẵn cho ta rồi.
2. Có một số người tham gia vào sự định đoạt đó, *nhưng chỉ tới một mức nào đó thôi*.
3. Hoàn cảnh vật chất cũng định địa vị của ta trong xã hội, nhưng *không hoàn toàn định hết*.
4. Đôi khi còn nhờ may rủi mà chúng ta có địa vị đó trong xã hội.
5. *Gần như hoàn toàn là chính ta định địa vị của ta trong xã hội*.

Mấy điểm đó mâu thuẫn nhau ư? Không đâu. Xin bạn đọc lại đi, dùng óc phán đoán, vô tư mà xét kỹ đi.

Bạn thử liệt kê xem khi mới sanh, bạn được tặng những gì

Ta thử xét từng tặng phẩm một nào. Khi mới sanh, bạn đã nhận được nhiều thứ:

Một thể chất khỏe mạnh hay yếu đuối;

Một tinh thần trác việt hoặc tầm thường;

Một tên họ, một chỗ ở, một quốc tịch;

Một thời đại khó khăn hoặc đương thịnh;

Một cảnh vực thành thị hoặc thôn quê;

Một gia đình giàu hoặc nghèo.

Tất cả những cái đó, bạn không đòi, không muốn mà tự nhiên được hưởng phần, phải vậy không? Cái đó, bạn biết rồi mà, người ta gọi nó là số phận.

Lại còn có *một số người ảnh hưởng một phần tới số phận của bạn nữa*.

Những người đó giúp đỡ hoặc ngăn cản bạn. Chẳng hạn gia đình bạn có thể thúc đẩy bạn tiến tới, hoặc chẳng làm gì giúp bạn cả, hay có thì cũng rất ít.

Những bạn thân có quyền thế - đôi khi những kẻ thù kịch liệt - cũng ảnh hưởng tới số phận của bạn, hoặc giúp đỡ hoặc ngăn cản bước đường của bạn.

Được sinh trong một gia đình phong lưu thì bạn có khả năng, phương tiện học lên tới bậc đại học; trái lại gia đình mà nghèo thì khó học cao được lắm.

Tuy nhiên chúng ta vẫn thấy những người sinh trong một gia đình nghèo mà leo lên được tới những đỉnh cao mà hạng thanh niên trong gia đình giàu không đạt tới được.

Vận có may mà có rủi

Bây giờ chúng ta xét tới cái vận nào.

Có người tin có vận, có người không.

“Thành công là nhờ tài năng của mỗi người”.

Không.

“Thành công là nhờ vận hơn cả.”

Đó, người ta cãi nhau như vậy.

Ông thần Vận May đã thường bị hạ bệ. Ngày nay người ta lại phục hồi uy quyền cho ông rồi. Người ta cho Vận May là một cái phước tùy thuộc những luật hoặc những yếu tố mà chúng ta không kiểm soát được, như gặp buổi nắng ráo đẹp trời vậy.

Nhưng kinh nghiệm cho ta thấy rằng *vận may có khi hóa ra bất thường*[\[4\]](#), mà *vận rủi có khi lại là cái phước*.

Một người làm ăn chật vật mới kiếm được một trăm ngàn đồng một tuần, bỗng trúng số được một trăm ngàn đồng thì rất có thể chơi bời, phung phí, mất việc rồi, hết nhẵn tiền, hóa ra nghèo khổ.

Trái lại, cái mà người ta gọi là vận rủi, đôi khi lại kích thích ta, làm cho nảy ra ý phấn đấu, quyết tâm thắng nghịch cảnh để tiến lên, tạo được số phận cho mình.

Vậy là ta đã tìm được chân lý: con người, một phần lớn, tự tạo được vận mạng cho mình, xây dựng được sự thành công của mình, và chịu trách nhiệm về sự thất bại của mình.

Tương lai của ta tùy thuộc những nỗ lực của ta hơn cả. Những yếu tố khác cũng ảnh hưởng đôi chút đây, nhưng *kết quả tối hậu vẫn là do chính ta.*

Sự kiện đó là nền tảng của những bài luyện tập chỉ trong cuốn này.

Sự thành công ở thời hiện đại

Vài sự kiện của sự thành công:

Thời nào cũng là thời “hiện đại”, ít nhất là đối với người đương sống ở thời đó.

Đối với các cụ của chúng ta thì thời của các cụ là hiện đại.

Đối với ông bà chúng ta thì thời ông bà chúng ta là hiện đại,

Bây giờ, chúng ta cho những thời đó là cổ rồi. Nhưng những thời đó đã thực hiện được nhiều thành

công rực rỡ trong thương mại[5], văn chương, mỹ thuật. Nếu bạn muốn thành công do sức của mình - chỉ sự thành công đó mới giá trị - thì bạn phải có một số điều kiện.

Đây là những điều kiện quan trọng nhất:

- 1. Thể chất mạnh khỏe.*
- 2. Cảm xúc dồi dào.*
- 3. Trí óc được tôi luyện.*
- 4. Kiến thức hợp thời, biết nhìn vào tương lai.*
- 5. Được người khác tin cậy, và có tài giao tế.*
- 6. Ý chí cương cường.*
- 7. Văn hóa thanh nhã.*

Sự thực, những đức tính đó cũng cần thiết ở các thế kỷ trước, nhưng không chỉ như thời nay vì hồi xưa hề có nhiều tiền là có quyền cao chức trọng,

Ngày nay thì khác hẳn, tiền của không đủ thay thế những đức đó.

Tự thể hiện mình một cách toàn vẹn

Ngày nay, một người thực thành công là một người muốn tự thể hiện mình một cách trọn vẹn nhất; về thể chất, trí tuệ, tinh thần, kinh tế; hoặc là làm cách nào phát biểu được cá tính của mình nhất.

Người đó không ham mê sự thành công, coi nó là một cứu cánh, mà ham mê con đường tới sự thành công.

Như Henry Ford mỗi năm đóng thuế một triệu Mỹ kim, đôi khi nghĩ rằng giá được bắt đầu kinh doanh lại từ cái buổi hai bàn tay trắng thì “thú” lắm[6].

Hai tiếng quan trọng mà bạn đã biết

Bình đẳng và bất bình đẳng là hai tiếng quan trọng thời nay.

Nó làm xáo động các dân tộc, xáo động cả năm châu, gây các cuộc tranh luận sôi nổi, các cuộc tranh đấu đẫm máu trên khắp thế giới.

Nhưng tiếng phẩm chất thì diễn cũng gần đúng hết ý đó.

Bạn nên dùng nó làm tiếng của bạn: phẩm chất về cơ thể tinh thần, tư cách, sự phong lưu trong xã hội thương mại, nghề nghiệp, và sau cùng, sự giao thiệp với người ngoài. *Một người đàn ông hay đàn bà có tài, đức thì dù phương tiện rất tầm thường cũng có thể thành công được.*

Muốn vậy phải gắng sức.

Thể chất khỏe mạnh

Bây giờ chúng ta hãy xét bảy yếu tố kể trên cần thiết cho sự cải thiện cá nhân ở thời hiện đại này.

Ta có khỏe mạnh thì mới có một cảm giác khoan khoái. Cơ thể có khỏe mạnh thì mới ngăn ngừa được các bệnh căn ở ngoài hoặc ở trong cơ thể ta. Máu được đỏ tươi, các hạch nội tiết hoạt động điều hòa, mà nhờ vậy có lợi cho tinh thần. Ta có thể mở mang trí tuệ, phát biểu ý nghĩ của ta được, trong khi đầu óc của những người thể chất yếu đuối thì trống rỗng, không suy nghĩ gì được, phải chịu thua thiệt. Mà những khó khăn, ưu tư trong đời cũng không làm cho ta thất vọng.

Vậy bạn phải làm sao cho có sức khỏe đi - ngay bây giờ đi! Hành động liền đi.

Tại sao cảm xúc dồi dào lại là điều kiện thiết yếu?

Xin bạn xét ba câu dưới đây:

1. “Tôi muốn lắm”.
2. “Tôi đã có ý kiến”.
3. “Tôi quyết định rồi”.

Bạn rán đáp cho tôi câu này: “Ba tâm trạng kể trên - *tình cảm, ý nghĩ và ý chí* - thì tâm trạng nào quan trọng nhất?”

Câu đáp của tôi mà có lẽ cũng là câu đáp của bạn nữa, như vậy: Xét chung thì tình cảm quan trọng nhất. Tại sao? Tại nó gần Tự nhiên nhất. Nó thiết yếu hơn Ý nghĩ và tự nhiên hơn Ý chí. Như giáo sư Carrel đã nói “vui buồn cũng quan trọng như các vì tinh tú vậy”.

Các giáo sư của bạn chắc chưa bao giờ dạy cho bạn điều đó. Nhiệm vụ các ông ấy là luyện trí tuệ cho bạn, nên không chú ý tới tình cảm, cảm xúc... Hậu quả ra sao? Hậu quả là bạn chưa bao giờ nhận định được giá trị của một người mà tình cảm rất phát triển.

Trong một đoạn sau tôi sẽ bàn kỹ thêm về điểm đó. Nhưng ngay bây giờ tôi muốn nhấn mạnh rằng cần có một “thái độ cảm xúc”.

Tiếng “thái độ cảm xúc” tôi dùng trong cuốn này có nghĩa rằng bạn phải

- a. thích một hình thức hành động nào đó.
- b. nó phải gây cho bạn một sự nhiệt tâm bền bỉ, và
- c. làm tăng tiến năng lực cùng hạnh phúc của bạn.

Câu chuyện rất thường dưới đây sẽ giúp bạn hiểu rõ ý nghĩa đó.

Ở hãng London & N.E.R, một người thợ máy phải về hưu vì đã tới hạn tuổi là 65... Ông ta buồn rầu... Ông đã lái đầu máy xe lửa chạy trên 1.200.000 cây số... Bây giờ thấy người khác lái thay ông lái đầu máy đó, ông ta rung rung nước mắt.. thở dài: “đầu máy tuyệt diệu...”... “đề thương quá chừng... lạ lùng chưa, sao mình mê nó như vậy được”.

Đó là một thái độ cảm xúc! *Lòng thích bền bỉ tới nỗi hóa ra lòng yêu. Người nào biết yêu nghề của mình thì là đã bắt đầu tiến trên đường thành công rồi đấy.*

Bạn muốn gì?

Bạn tự hỏi rồi tự đáp câu này để quyết định đi:

“Tôi muốn thành hạng người nào, hay muốn làm cái gì nhất đây?”

“Bỏ những ý thích bất thường, nhất thời đi.

Cũng đừng nghĩ tới những ham muốn nồng nhiệt không bền được trọn một tuần.

Cũng đừng nghĩ tới những công việc bạn bắt buộc phải làm để kiếm tiền.

Mà nghĩ tới cái gì cần vận dụng tinh thần, tâm hồn của bạn.

(Bạn suy nghĩ đi)

Sao, bạn kiếm ra được chưa?

Nếu được rồi thì tôi khen bạn đây!

Nếu *chưa thì cứ kiên nhẫn suy nghĩ đi*, vì bạn có thể thành công được mà. Bạn thất bại chẳng? Nếu vậy thì cái hứng thú của đời bạn sẽ tùy thuộc sự siêng năng của bạn, như trường hợp người đã nói câu này: “Dù sao thì tôi cũng đã biết yêu nghề của tôi... trước kia tôi ghét nó”.

Một người đặt hết cả sự hãnh diện, sự vui thú của mình vào công việc hằng ngày thì tinh thần người đó ra sao?

Lá bài-ăn là “tấm lòng” của ta

Tôi xin đáp: *Một người yêu công việc hàng ngày của mình như vậy thì tất cả những năng lực đều bắt đầu phát triển mạnh. Nghị lực phát triển; kĩ tính tăng tiến cả về chiều rộng lẫn mức tinh xác; lòng tự tin mạnh hơn. Sự thích thú là một tình cảm, cho nên muốn thành công trong một công việc gì thì trước hết phải để hết tấm lòng của bạn vào đó đã. Đó là ý nghĩa câu này của một triết gia thời trước: “Phải hết sức giữ gìn con tâm của bạn vì không có nó thì không có sự linh hoạt”.*

Chúng ta nên nhớ rằng thực ra Cảm tính và Trí tuệ không mâu thuẫn nhau. Bạn có thể suy nghĩ bằng tấm lòng cũng như bằng trí óc. Nhưng ý nghĩ xuất phát từ tấm lòng vẫn quan trọng hơn. Cho nên một triết gia khác đã bảo: *“Một người suy nghĩ bằng con tâm ra sao thì sẽ thành công ra như vậy”.* Nghĩa là trong lòng bạn có những ý nghĩ cao thượng hay ti tiện thì bạn sẽ thành con người cao thượng hay ti tiện.

Vậy chúng ta có thể tóm tắt như sau:

Bạn biết bạn muốn thành hạng người nào hay muốn làm cái gì.

Bạn hằng hái muốn như vậy.

Có một mục đích rồi, đời bạn bắt đầu mở rộng ra.

Năng lực của bạn tăng tiến.

Tới đó, bạn bắt đầu thấy thỏa mãn thực sự. Bạn đã có được cái mà trước kia bạn tìm kiếm. Cái đó,

chúng ta có thể gọi nó là cái “ý thức tiên lên”: một nhu cầu tiên tới hoài, chứ không đứng yên một chỗ. Đó là điều kiện cốt yếu của hạnh phúc.

“Siêu nhân” và chúng ta

Khi một người tầm thường tự so sánh với những người mà người đó cho là cao cả hơn mình, thì người đó thấy mình thiếu những năng lực gì?

Tôi căn cứ vào kết quả của hằng trăm cuộc phỏng vấn mà trả lời bạn như sau:

“Siêu nhân” có:

1. Khả năng phán đoán mau hơn người thường.
2. Một nghị lực và một sức tập trung tư tưởng mạnh hơn.
3. Một kí tính mạnh hơn; nhớ mau hơn và tinh xác hơn.
4. Ngôn ngữ có khả năng thuyết phục hơn.
5. Một lòng tự tin vững chắc, không gì lay chuyển nổi.
6. Kiến thức rộng hơn.
7. Một cá tính mạnh mẽ.

Tóm lại là có một tinh thần được trao dồi, không bỏ sót một yếu tố nào cần cho thời đại chúng ta.

Bạn đọc lại kỹ bảy điểm đó đi, đọc với một tinh thần phê phán nhưng tin tưởng.

Điểm nào là điểm bạn thiếu nhất?

Rồi tới điểm nào? ... Rồi điểm nào nữa?...

Mỗi độc giả sẽ trả lời một khác. Nhưng về ba điểm dưới đây thì độc giả nào cũng sẽ trả lời như nhau:

“Tôi cần có nhiều nghị lực hơn, tập trung tư tưởng được hơn, có một kí tính khá hơn, và cũng muốn tăng lòng tự tin lên nữa.”

Đó là ba nhu cầu căn bản của thời đại chúng ta; và tuy không coi thường những cái khác - như óc tưởng tượng, óc phán đoán, sự phổ diễn ý kiến của mình, cá tính của mình - tôi sẽ, trong những phần sau, chỉ cho bạn cách phát triển những năng lực đó mà kinh nghiệm đã cho là quan trọng hơn những năng lực khác.

Bây giờ tôi hãy nhấn mạnh vào sự quan trọng của chúng đã.

Nghị lực

Một trong ba nhu cầu căn bản kể trên là nghị lực. Khi mà bạn chưa quyết định, chưa cụ thể hóa quyết định của bạn bằng hành động thì bạn không thể đạt một kết quả nào được, cố tiến sĩ James Ward, giáo sư triết học ở đại học đường Cambridge bảo rằng *một người tài năng trung bình thôi mà có*

nhieu nghị lực, tập trung hoạt động vào một mục tiêu thì lên được những nấc thang danh vọng cao hơn là một người đại tài mà thiếu đức kiên nhẫn. Lời đó chẳng phải là mới mẻ sâu sắc gì, nhưng nó vẫn là quan trọng, và riêng phần tôi, sau bốn chục năm nhận xét các người trong mọi giới, tôi hoàn toàn đồng ý kiến của ông.

Chỉ một phút chán nản thất vọng là cơ hồ như đủ tiêu diệt nghị lực và sự quân bình về tinh thần của vô số bạn trẻ. Một sự thất bại có thể làm cho một số bạn trẻ sinh ra gần như tuyệt vọng. Nhưng tôi đã biết cả ngàn bạn trẻ thắng được sự thất vọng - một cách dễ dàng, vui vẻ nữa.

Những bạn đó biết cách làm việc và chờ thời.

Sự tập trung giúp cho tinh thần có cơ hội tốt

Rồi tới sự tập trung tinh thần. Có người tưởng rằng năng lực này khác với nghị lực. Như vậy là lầm. Thực ra *sự tập trung chỉ là Nghị lực cộng với lòng Ham thích, có ham thích thì mới dễ chú ý vào một việc được.*

Sự tập trung làm cho những khả năng hoàn toàn thuộc về trí tuệ có cơ hội thích nghi được với công việc. Làm sao có thể tìm thấy được tất cả những cái cần phải thấy trong một sự kiện hoặc một ý nghĩ, nếu không xét kỹ mọi khía cạnh của nó?

Tinh thần con người là một toàn thể. Và nguyên tắc trong cuốn này là nghiên cứu tinh thần như một toàn thể (gồm *tình cảm, trí tuệ, ý chí*) để đạt một mục đích nhất định, William James bảo: “Điều quan trọng trong đời sống là toàn thể tinh thần phải làm việc cùng một lúc”.

Ký tính của bạn cải thiện lên

Ký tính là khả năng tinh thần làm cho ta rầu rĩ nhất. Nó mà tốt thì giúp ta được vô số kì công; nhưng nếu nó tệ hại, chẳng hạn khi nó hoàn toàn mất hẳn thì thật là nhục nhã về tinh thần, như khi phải thú nhận rằng: “Tôi quên mất tên tôi rồi, tôi không biết tôi là ai, ở đâu tới nữa”.

Nhưng ở đây tôi hãy chỉ nhấn mạnh cho bạn thấy rằng *muốn nhớ một cái gì thì trước hết trí óc bạn phải tập trung vào nó để nó gây một ấn tượng trong óc bạn đã.*

Làm sao bạn có thể nhớ một bài báo nếu không tập trung tinh thần vào nó? Sự kiện, ý niệm, con số, hình ảnh, tên người, tên vật, tất cả những cái đó phải gây được một ấn tượng tạm đủ rồi bạn mới có thể nhớ lại nó được. *Nếu chỉ lơ đãng nhìn qua rồi nhìn sang cái khác như con bướm bay lượn từ hoa này sang hoa khác thì làm sao có thể nhớ cho được?*

Lòng tự tin mạnh lên

“*Lòng tự tin*” ở đây có nghĩa là *mình cảm thấy làm nổi công việc của mình.* Bạn có thể nhận rằng chưa *nhìn thấy con đường* đưa tới mục đích, nhưng bạn tự nhủ: “*mình sẽ vạch con đường đi*”. Bạn tin chắc ở chính bạn.

Thiếu lòng tin đó thì sẽ rụt rè và đau khổ. Có lòng tin đó thì đời bạn biến đổi hẳn.

Mọi năng lực tinh thần phải cùng hoạt động với nhau

Còn nhiều yếu tố khác cần thiết cho sự trao dồi tinh thần, tôi sẽ nhắc tới trong các phần sau.

Điều tôi muốn nhấn mạnh ở đây là tất cả những năng lực tinh thần đó phải cùng nảy nở; nghĩa là bạn không nên chú ý riêng tới những vấn đề khó khăn, khô khan hoặc tới công việc làm ăn, mà bỏ rơi các khu vực khác.

Darwin đã làm hẳn như vậy. Ông đã thẳng thắn thú nhận một cách dễ thương rằng ông chú hết tinh thần vào sự nghiên cứu các sự kiện để tìm ra các luật (về sự tiến hóa của vạn vật, sự đảo thải tự nhiên) đến nỗi mất cái thú thưởng thức thi ca và nghệ thuật.

Trong một bức thư cho một bạn thân, ông bảo rằng nếu có thể làm lại cuộc đời thì ông sẽ dẹp công trình nghiên cứu khô khan nghiêm khắc của ông đi để có thể đọc thơ và nghe âm nhạc ít nhất là một lần mỗi tuần. Ông nhận rằng mất cái thú thưởng thức những cái đó là mất hạnh phúc ở đời.

Các bộ óc quá chuyên môn

Vậy mà hầu hết các bậc thiên tài đều mắc tật đó. Họ có tài đặc biệt về một ngành nào đó như âm nhạc, triết học, khoa học hoặc nghệ thuật, rồi họ chuyên về ngành đó tới nỗi bỏ bê các khả năng khác. Do đó mà có câu đầy ý nghĩa này: *“có tài thì có tật kì quặc”*. Họ siêu việt về một điểm nào đó, ngoài ra họ rất tầm thường.

Ai cũng cần hết sức tránh sự thiếu quân bình đó, không phải vì mình không phải là một thiên tài mà vì luyện tinh thần một cách đầy đủ, không thiên lệch thì mới mau có kết quả.

Con người biết tiến tới

Điều kiện thứ tư của thời hiện đại là *có những kiến thức hợp thời, không lạc hậu và biết nhìn về tương lai.*

Ý nghĩa câu trên rất minh bạch. Chưa thời nào mà câu “Biết được tức là làm được” lại đúng như ngày nay. Các nhà bác học đầu tiên đã có ý phát minh máy vô tuyến truyền hình bây giờ được thưởng công rồi đây.

Trong ngành hoạt động nào cũng vậy. *Thời nào cũng có sự tấn bộ, phát triển, biến đổi; mà tân kiến thức là cái chìa khóa của ba cái đó.* Nhưng cái ngày nay cho là mới thì ngày mai có thể đã hóa cũ, vô dụng. Cái hiện tại luôn luôn biến chuyển, nó không khi nào đứng yên một chỗ.

Biết chờ đợi, trông mong là có tinh thần tấn bộ, là biết nhìn về tương lai. Nhưng như vậy không nhất định là không nên có một tinh thần bảo thủ lành mạnh biết giữ cái gì đáng giữ, duy trì cái phần tốt nhất của những kinh nghiệm thời trước. Chúng ta chỉ cần nhận rằng những sự thay đổi lớn hay nhỏ đều không thể tránh được, và một người có tinh thần sẵn sàng chấp nhận nó thì dễ thành công hơn những người không sẵn sàng chấp nhận hoặc bướng bỉnh không chịu chấp nhận.

Kinh nghiệm cho ta thấy rằng óc thực tế của nhân loại có thể tóm tắt trong câu này: “Được báo trước, tức là được chuẩn bị trước rồi”. Nhưng chính ta phải tự báo trước cho ta. Chúng ta phải dò xét đoán trước cái tương lai ở ngay trước mắt, rút ra những kết luận rồi bắt đầu chuẩn bị liền. Tướng Wavell đã hành động như vậy mà thắng được chiến tranh Bắc Phi năm 1940.

Danh vọng và tài giao tế

Tiếng danh vọng tôi dùng đây có nghĩa là đáng được nhiều người tin cậy. Còn tiếng “tài giao tế” có nghĩa là có một giọng nói dễ nghe, ăn nói trôi chảy, biết cách xử thế, trong câu chuyện nào

cũng tỏ ra lịch thiệp, nhã nhặn, biết phô diễn ý kiến của mình bằng lời nói và bằng cây viết. Những tài đức đó giúp ta tạo được một cá tính và phát triển nó, vì cá tính một phần do Trời phú cho và một phần do ta đào luyện, sửa chữa nhờ những đức kể trên.

Trong chương về sự đặc nhân tâm (phần VII), tôi sẽ phân tích kỹ và làm nổi bật những đức về thể chất, tinh thần và tâm hồn đó.

Ở đây tôi chỉ nhấn mạnh vào sự quan trọng của nó thôi. Có người cho như vậy là vô ích vì họ ngại rằng *sự nhã nhặn lễ độ chẳng hạn là dấu hiệu của tính nhu nhược và một người lớn tiếng hung hăng mới là người hùng.*

Những cử chỉ nhã nhặn đáng cho ta ngờ... (họ nghĩ vậy).

Ăn nói trôi chảy khéo léo là trong lòng mưu tính chuyện gì đây...

“Bề ngoài thon thót nói cười, mà trong nham hiểm giết người không gươm” đây...

Ai cũng nhận thấy những lời nghi ngờ đó đôi khi có lý. Nhưng chúng ta có nên lấy lẽ rằng thỉnh thoảng gặp phải một tờ giấy bạc giả mà không nhận cả những tấm giấy bạc thật không?

Cư xử là một nghệ thuật

Sự thực một người có tài giao tế chỉ là người biết áp dụng các quy tắc của nghệ thuật giao tế trong xã hội.

Ăn nói thanh nhã chẳng hơn là nói năng vụng về sao?

Bạn có thích có một giọng nói êm tai hơn là một giọng nói khó nghe, the thé không?

Một bức thư viết rất tồi với một bức thư nhã nhặn đẹp đẽ thì bức nào hơn?

Và cư xử một cách tế nhị chẳng có lợi hơn là cư xử vụng về, thô鄙 ư?

Cứ thành thực trả lời mấy câu đó thì tự nhiên phải chấp nhận rằng tài giao tế quả thực là có lợi. Mà chúng ta phải nhận thêm rằng công chúng, may thay, không chống lại ý kiến của tôi vì trong mọi hoàn cảnh của đời sống, cái ý thức nghệ thuật vẫn được coi là đáng quý. Đây xin bạn so sánh tâm lý hiện đại với tâm lý thế kỷ trước mà Samuel Smiles đã tả năm 1878:

“Người Anh không có tinh thần nghệ thuật vì họ không có tài giao tế. Họ là hạng thực dân đặc lực, hạng thủy thủ, thợ máy tài nhưng về ca nhạc, khiêu vũ, diễn kịch, nghệ thuật thì họ dở tệ. Họ không biết ăn bận mà cũng không biết viết văn”.

Chúng ta hiện nay không phải là hoàn toàn gì, nhưng có thể nói rằng lời đó không còn đúng với người Anh ở thế kỷ XX nữa.

Người Anh trong cuộc triển lãm canh nông

Smiles buộc tội như trên và đưa ra một chứng cứ khá ngộ nghĩnh. Trong một cuộc triển lãm quốc tế súc vật ở Paris năm 1870, một người Anh được giải nhất; giải chót về một người Ý Pha Nho phương phi, ăn bận rất bảnh bao. Người này tiến lên lãnh giải, có vẻ bệ vệ như một ông Ý Pha Nho. “Rồi tới các người Ý, Pháp, rất nhã nhặn, lịch sự, lễ độ, ăn bận đẹp đẽ mà ngay mấy con vật của họ cũng được trang hoàng từ đuôi cho tới sừng, cài hoa, kết băng đủ màu, thực là khéo.”

Người Anh tiến lên sau chót để lãnh phần thưởng lớn nhất. Ông ta điều bộ cục mịch, y phục tầm thường đi guệt[7] nông dân mà ở khuyết áo cũng chẳng cài bông hoa nữa.

Điều bộ ông ta làm cho mọi người khó chịu - “Nhưng, chính người Anh như vậy mà (lời của Smiles). Người ta phải ông ta lại đó không phải để tự phô trương mà để trình cho mọi người thấy con vật to lớn mập mạp nhất - và ông ta làm xong công việc đó, đem giải nhất về.”

Smiles trách nông dân Anh đó không chịu cài hoa ở khuyết áo, không sao tha thứ cho ông ta cái tội đó.

Văn hóa thanh nhã

Tôi đã đặt *văn hóa* ở cuối bảng liệt kê trạng 8, không phải vì nó kém quan trọng mà vì cái chỗ của nó phải ở đó. Sự thực, bảy điều kiện cần thiết của thời đại chúng ta, không sao xếp đặt theo một thứ tự cho thật đúng được. *Những điều kiện về sức khỏe và văn hóa phải có cùng một lúc, chứ không phải là cái trước cái sau. Nó phải luôn luôn tác động cùng một lúc như đồng nhất với nhau.*

Văn hóa đây có nghĩa gì? Tôi cho nó là đời sống của tinh thần, của tâm hồn - biết thưởng thức cái Mỹ, cái Chân, cái Thiện. Muốn có văn hóa đó thì phải tập ngắm cảnh Thiên nhiên, nghiên cứu Văn chương Nghệ thuật, các công trình Kiên trúc hùng vĩ đẹp đẽ, và biết những cảm xúc thanh cao trong đời sống.

- *Văn hóa đó là một hệ thống giá trị khác hẳn những giá trị thuộc về những phạm vi mà khoa học hoặc thương mại chiếm địa vị quan trọng. Trong ngành khoa học sự tinh xác quan trọng hơn hết; trong ngành thương mại, người ta chỉ nghĩ tới giá cả, lời lỗ. Văn hóa là một thứ tài sản không có giá: đừng nên hy vọng kiếm được tiền khi ngắm thắng cảnh Trossachs[8] hoặc khi xúc động đọc bài thơ tuyệt diệu của Wordsworth[9] về sự bất hủ.*

Ta thí dụ rằng trên bàn, trước mặt chúng ta có hai cuốn sách: một cuốn dạy cách làm một chiếc tàu cho trẻ con chơi, một cuốn là một tập thi tuyển. Cuốn trên thuộc về loại sách dạy cho ta biết. Cuốn dưới thuộc về loại dạy cho ta cảm xúc.

Ta thử xét xem khác nhau ra sao. Học cách kiếm gỗ và đồ dùng để làm một chiếc tàu, cái học đó có một giá trị thực tế. Từ đầu tới cuối cuốn sách, lời khuyên nào của tác giả cũng lợi cho ta cả. Còn tập thi tuyển có một giá trị khác hẳn; nó chứa những đoạn như vậy:

Nàng rất thích ngắm sao vào hồi nửa đêm

Và nàng lắng tai nghe

Ở một nơi bí mật nào đó

Tiếng suối múa vòng biến đổi bất thường

Và âm thanh đẹp của một tiếng róc rách

Thoáng hiện trên mặt nàng.

Wordsworth muốn nói gì trong mấy hàng đó? Điều đó không phải là điều cốt yếu. Điều cốt yếu là xem những tiếng thi sĩ dùng gợi cho ta được những ý nghĩ, cảm xúc gì. Chúng ta cảm thấy ngay rằng có cái gì đó gây cho ta một cảm xúc khác hẳn những kinh nghiệm trong đời sống thường ngày, chẳng hạn những kinh nghiệm mà cuốn sách thứ nhất đã chỉ cho ta phải mua những thứ đỉnh nào ở tiệm bán đồ sắt.

Thi sĩ cơ hồ như nâng cao tâm hồn ta lên, không phải chỉ dắt dẫn ta từ cái việc làm chiếc tàu cho con nít chơi tới hình ảnh con sông nơi thả chiếc tàu, mà còn đặt cho ta những câu hỏi rất bất ngờ, làm cho ta rất thích thú mặc dầu mới xét qua thì chẳng hiểu tại sao cả.

Thi sĩ có nói gì nhiều đâu. Ông chỉ ghi lại hình ảnh các ngôi sao, tiếng suối chảy; vậy mà cách ông ta diễn tả, và những cái ta tưởng tượng về cái ngôi sao, về dòng suối lại làm cho ta thích, cho tâm hồn ta cao thượng lên. Hai câu cuối thực là thú vị.

Chúng ta không biết một cảnh đẹp như vậy có thực ở một nơi nào đó, cũng không biết cảnh đó có hiện trước mắt thiếu nữ tóc vàng hoe tả trong bài thơ không, vậy mà bài thơ gây cho ta một cảm xúc hấp dẫn lạ lùng; lời sao mà du dương và bình dị đến thế! Nếu chúng ta đọc trọn bài thơ trong đó đã trích ra mấy câu trên, thì đọc xong chúng ta thấy tinh thần, tâm hồn ta bay bổng lên, hớn hờ, khai triển ta như thể được thấy ánh sáng long lanh của một thế giới khác. Mà chính là như vậy. Thơ và tất cả các mỹ thuật đều có đặc tính gây ra được cảm giác đó: *khi những sự thực chưa chát của đời sống hằng ngày làm cho ta chán nản thì chúng ta tìm được sự an ủi tinh thần không phải chỉ riêng trong thi ca mà trong mọi hình thức của mỹ thuật. Cái đẹp đó, thắng được cái xấu xa của biết bao cái tì tiếu trong đời sống hằng ngày...* Hơn nữa, chúng ta còn tiếp nhận được những ý tưởng, tình cảm nó giúp ta tin tưởng một thế giới mà giá trị không phải là những giá trị phàm tục.

Không có văn hóa thì có thể thành công được không?

Bạn tự hỏi: Không có văn hóa thì có thể thành công được không? *Dĩ nhiên là được; không có văn hóa thì vẫn có thể khỏe mạnh, giàu có được.*

Nhưng có văn hóa thì thú vui của ta tăng lên cả về lượng lẫn phẩm, mà phạm vi hoạt động của ta mở rộng ra.

Trước mặt những người kiến thức hơn mình, mình sẽ thấy đồ kém cỏi. Khi người ta bàn bạc trước mặt mình về thơ, kịch, văn vân ... mình sẽ không có cảm tưởng rằng mình ù ù cạc cạc.

Các ý lực[10]

Trước khi kết thúc phần này, tôi muốn bàn thêm về một đầu đề nữa.

Đầu đề đó vẫn chưa có nhan đề.

Người ta đã đặt một nhan đề sai cho nó là: “Ý là Vật”.

Nhưng có một số ý tưởng không phải là Vật.

Hơn nữa, ý còn là những sức mạnh.

Chúng có đây:

“Sau một cuộc dội bom, thủy thủ H.P... bị bệnh thần kinh chấn động. Người ta thối miên chú ta, bảo chú ta rằng sắp di một miếng sắt nung đỏ vào cánh tay mặt của chú và chỗ đó sẽ phồng da lên. Sự thực Bác sĩ Hadfield chỉ dí ngón tay vào cánh tay chú ta thôi. Người ta coi chừng chú ta trong ba giờ, bằng kỹ cánh tay chú ta và tiếp tục thối miên chú ta trong một thời gian. Sáu giờ sau, gỡ băng ra thì thấy chỗ ngón tay bác sĩ Hadfield dí vào phồng lên; ở giữa có một mảng da trắng như chết rồi, dưới da có một chút nước, và ở chung quanh sưng lên...”

“Chỗ phỏng đó lớn ra, hôm sau chất nước tăng lên, coi y hệt bị bỏng vậy. Người ta làm lại thử nghiệm đó, kiểm soát rất nghiêm ngặt; rồi người ta làm thí nghiệm dưới đây. Trong lúc thôi miên, người ta lấy đầu bằng sắt một cây chĩa một viết chì nung đỏ lên, dí vào cánh tay chủ thủy thủ đó, thôi miên chủ ta, bảo chủ ta rằng không đau đớn gì đâu. Chủ ta không đau đớn gì thật, khi bị dí và cả sau lúc đó nữa. Lạ lùng nhất là chỗ bị dí tuy chảy sạm nhưng chung quanh tuyệt nhiên không thấy sưng. Chỗ bị dí có phỏng lên, chung quanh là một đường hơi đỏ, thế thôi. Chỗ đó lành da rất mau và không có một dấu sưng hoặc đau đớn nào cả”.

Sau đó, kết quả còn cho ta thấy rằng *ý nghĩ của một người bị thôi miên ảnh hưởng trực tiếp tới cơ thể người đó*; nếu những ý nghĩ đó có tính cách tác động tích cực thì chỉ dí ngón tay vào cũng làm cho chỗ bị dí phỏng lên như bị sắt nung đỏ dí vào vậy. Như vậy là trong tình trạng tạm hôn mê vì bị thôi miên, ý nghĩ của một số người (nếu không phải là của mọi người) có một sức mạnh lạ lùng. Điều đó chứng tỏ rằng những điều kiện vật chất chịu kiểm soát ít hay nhiều của phần tiềm thức. Có lẽ vì vậy mà có những trường hợp dùng phương pháp thuộc về tâm linh mà có thể trị được những bệnh rất nặng.

Bạn sẽ hỏi lại tôi: “Nhưng sao chỉ kết luận có cách đó thôi? *Sao không bảo rằng cái trạng thái ý thức bình thường của ta (nghĩa là khi tỉnh táo, không bị thôi miên) cũng có thể ảnh hưởng tới cơ thể cách đó?*”. Thực vậy, nếu ta chấp nhận điều này nữa, thì có nghĩa là hễ con người nghĩ tới đau mà sợ sệt, thì sẽ hóa ra đau thật. May thay, điều đó không xảy ra, nhưng nếu cứ lo sợ hoài về bệnh thì chắc chắn là cơ thể dễ mắc bệnh[11].

Tôi không muốn đi sâu vào vấn đề đó. Tôi chỉ nói tiếp rằng *có một thế giới Ý tưởng, cũng như có một thế giới Thiên nhiên: và thế giới Ý tưởng ảnh hưởng lớn tới công việc làm ăn của ta mà ta không ngờ*.

Nếu vậy thì dùng những ý tưởng mạnh nhất của ta, chúng ta có thể ở xa mà ảnh hưởng lẫn nhau tới mức nào? Óc con người phải là một thứ máy vừa phát vừa thu thanh không?

Chưa ai trả lời những câu hỏi đó một cách thỏa mãn được. Nhưng nếu tư tưởng tác động như những sức mạnh, và nếu một luật thu hút trong mọi phạm vi thì có thể rằng một ngày kia người ta sẽ nghiên cứu một cách khoa học cái ý mà Upton Sinclair[12] đã phổ biến về một thứ máy ra-đi-ô tinh thần.

Chúng ta nên nhớ rằng không phải *bất kỳ cái gì* cũng gọi là ý tưởng được, nhất là một ý tưởng có nhiều cảm xúc mãnh liệt, nhiều dục vọng. Sáng mai, bạn thức dậy, mở cửa sổ nhìn trời, bảo: “Lại sắp mưa nữa”; lời nói đó không phải là một ý tưởng, một ý lực. Nói xong rồi bạn quên liền. Đó chỉ là một nhận xét thoáng qua thôi. Nhưng nếu bạn bảo:

“Cái ý đó thật tuyệt, tôi muốn thực hiện nó!” thì là bạn có một ý tưởng chứa một tình cảm sâu sắc. Bạn sẽ nghĩ tới nó hoài. Bạn sẽ tìm được những ý mới mẻ về vấn đề đó. Rồi thành linh bạn sẽ gặp được người giúp đỡ bạn, những hoàn cảnh thuận tiện cho bạn. Những luật trong phạm vi tinh thần đương tác động có lợi cho bạn.

Và bây giờ bạn đã tin một cách minh bạch rằng những ý nghĩ làm thay đổi đời bạn chính là những ý nghĩ mà bạn đặt vào nó nhiều tình cảm, xúc động nhất không? Nếu óc bạn bị một ý nghĩ bị quan xâm chiếm, tin rằng tương lai u ám thì bạn đừng nên hi vọng gì rằng những phán đoán của bạn, những cuộc tiếp xúc của bạn với người khác, nói chung là các hành động của bạn sẽ được may mắn, có kết quả tốt. Làm sao có thể có kết quả tốt được kia chứ?

Trái lại nếu bạn hăng hái, tràn trề hi vọng, dễ thụ cảm, dễ thương, tích cực hoạt động, thì tự nhiên bạn làm cho những người tìm kiếm những đức đó gặp bạn sẽ mến bạn liền.

Con người khôn ngoan thì không bao giờ coi thường những yếu tố tâm linh đó trong đời sống, mà rán tìm cách điều khiển, làm chủ nó. Bạn nghĩ tới sự thành công đi, rồi thời cơ thuận tiện nó sẽ tới, bạn sẽ nắm được nó, nó không trốn bạn được đâu.

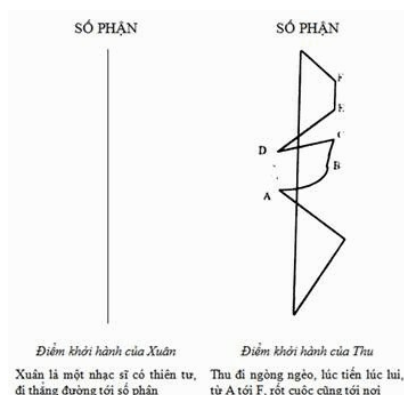
Con đường ngòong ngòong của số phận

Có một số người cơ hồ như tiến một mạch theo một đường thẳng tới sự thành công hoàn toàn.

Một số người khác tiến theo một con đường ngòong ngòong. Xin bạn nhìn hình dưới đây.

Con đường thành công của bạn có thể là một con đường thẳng. Bạn khởi hành rồi tiếp tục tiến theo một hướng.

Nhưng nhiều người khác thì không vậy. Họ theo một con đường ngòong ngòong, đổi hướng hoài, vòng vo, lúc tiến lúc lui. Như vậy mất công nhưng bù lại là rút cuộc cũng tới đích mà được nhiều kinh nghiệm hơn, trong đời gặp được nhiều cái thú hơn.



Bạn nên tin chắc rằng có một trí óc thông minh, có nghị lực và chịu kiên nhẫn thì bạn cũng có thể chiếm được địa vị và những điều kiện sinh hoạt hợp với tính khí, với khả năng và công việc của bạn.

Bạn có thể tin chầm ngôn này được: *nhân nạo quả nấy. Đừng nên lo lắng về tương lai của bạn tới cái mức mất ngủ và đâm sợ sệt. Bạn nên biết rằng nếu bạn cứ tiếp tục tiến theo con đường thẳng của bạn thì không có gì ngăn cản bạn được. Không một gắng sức nào của bạn mà không có lúc được thưởng công, cách này hay cách khác, ở chỗ này hay chỗ khác. Đó là một định luật.*

Ngay lúc này đây, bạn đã có một “cá tính” mới mẻ rồi đấy, đương tự gây cho bạn được nhiều khả năng mới mẻ rồi đấy. Bạn đã thành một người “có một mục đích”. Maeterlinck trong một tác phẩm đầu tiên của ông bảo rằng con người chỉ gặp thấy chính mình trên những con đường lớn đưa tới số phận[13] .

Bạn không thấy câu đó là rất đúng ư? Vậy thì bạn thử nghĩ tới thanh niên nọ, *muốn có thêm những khả năng mới trong nghề, dùng những giờ rảnh buổi tối để học thêm tiếng Pháp. Tối nào cũng học tập mấy giờ liền...*

Bao lâu như vậy mà vẫn chưa có gì xảy ra cả...

Rồi một buổi sáng nọ, một người lạ kêu điện thoại lại phòng giấy, và chàng thanh niên chăm chỉ của ta được mời lại làm thông ngôn, chàng tỏ ra giỏi giang thế là chàng có nhiều hy vọng mới về tương lai. Không ai ngờ rằng chàng có cái tài đó.

Chàng chỉ là được gặt cái mà chàng đã gieo. Chàng đã gặp chính chàng trên con đường lớn

đưa tới số phận. Và chàng đã chuẩn bị sẵn sàng.

Một lời cuối cùng nữa

Có lẽ nên dùng tiếng lời “thì thầm” mới đúng vì lời tôi sắp khuyên bạn đây khá quan trọng, nên nói nhỏ nhỏ với nhau thì hơn.

Lời khuyên đó như vậy: “*Trước khi ngủ, bạn nên gột sạch tinh thần bạn đi đã*”.

Tại sao vậy? *Tại sao khi ngủ thì tiềm thức trở về “thay phiên” cho ý thức.* Nếu lúc thay phiên gác đó mà ý thức truyền cho tiềm thức một tiếng “mật khẩu” giận dữ, căm thù hoặc chỉ trích, chê bai nhỏ mọn, thì tiếng đó sẽ lặp lại suốt tám giờ - rất có hại cho bạn. Mà giấc ngủ không được khỏe khoắn.

Victor Hugo diễn ý đó như sau:

“*Buổi tối, khi đi ngủ, bạn nên dùng ba cái này làm gối: tình thương, hy vọng và lòng khoan dung.* Như vậy, sáng tỉnh dậy, bạn sẽ thấy như có một khúc nhạc ở trong lòng”.

Vì vậy tôi cần nhấn mạnh vào sự ích lợi của các sách “đầu giường”[\[14\]](#), những cuốn chứa những đoạn văn ngắn trích trong tác phẩm của các văn hào. *Mục đích là cho trí óc ta chứa đầy những tư tưởng nhân từ, khoan dung trước khi nó chìm vào trong trạng thái tiềm thức.* Thực là một cách bồi dưỡng lành mạnh cho tinh thần.

Nếu bạn muốn thì có thể coi nó là một thứ kinh kê, một thứ làm dịu năng lực tinh thần và tâm hồn trước khi ngủ. Herbert Spenver có thói quen luôn luôn bênh vực thể chất, bảo rằng phải “*công bằng với thể chất*”, nghĩa là phải coi trọng, nhận thức được cơ thể của mình[\[15\]](#). *Công bằng với thể chất thì tại sao lại không “công bằng với tinh thần”?*

Chắc bạn nhận thấy như vậy là hợp lý. Với lại bạn cũng rất muốn không bỏ lỡ một cơ hội nào để làm tăng sự thoải mái, an lạc cho bạn, phải vậy không?[\[16\]](#)

Phương pháp luyện tập

Luyện tập ngũ quan

Như chúng ta đã thấy, *địa vị con người trong xã hội do nhiều yếu tố quyết định, trong những yếu tố đó, có những năng lực tinh thần và tính khí.* Muốn phát triển những năng lực trí tuệ thì dĩ nhiên, việc cần làm trước nhất là luyện tập thị quan và thính quan vì phần lớn kiến thức của ta nhờ hai giác quan đó mà có.

Trong mấy trang sau, tôi sẽ chỉ cho bạn cách luyện tập ra sao để đạt được mỗi một điều này thôi:

Một tri giác lực bén nhạy về hữu hình[\[17\]](#) và về tinh thần.

Luyện giác quan theo tôi không phải chỉ là luyện cho thấy tỏ, nghe tỏ, và nhớ cái mình thấy và nghe. Như vậy chưa đủ.

Đây, để bắt đầu:

1. Bạn biết rằng có chim tu hú vì bạn *nghe thấy* tiếng kêu của nó.

2. Quả nhiên có chim tu hú thật vì một lát sau bạn đồng thời *vừa trông thấy* nó bay trên đầu bạn vừa nghe thấy nó kêu.

3. Bạn biết rằng có ai đang nướng tỏi vì bạn *ngửi* thấy mùi tỏi.

4. Bạn *nếm* món trứng điếm tâm và biết rằng nó tươi chứ không thối.

5. Trong đêm tối, bạn *rờ* một vài vật mà nhận được là vật gì.

Như vậy là bạn dùng cả ngũ quan: thị quan, thính quan, khứu quan, vị quan và xúc quan. Sự thực chúng ta còn có thêm vài giác quan nữa, chẳng hạn có một giác quan cho ta biết nặng nhẹ khi ta cầm một bức thư lên xem nó có nặng quá không, có phải dán thêm tem nữa không. Nhưng bây giờ chúng ta hãy chú ý tới hai giác quan chính đã: thị quan và thính quan.

Tìm hiểu cái mà ta nhận xét

Tất cả chân lý về giác quan hoặc sự nhận xét có thể gói ghém trong hai câu dưới đây:

a. *Sống thì phải mở mắt, tai cho rộng ra để trông thấy, nghe thấy càng nhiều càng tốt.*

b. *Thấy cái gì thì phải tìm hiểu cái đó, dò ra manh mối của nó. Lời này áp dụng vào cả những cái ta nghe thấy cũng như những cái ta trông thấy.*

Trông được rất nhiều cái mà chẳng hiểu ý nghĩa của nó thì chỉ là bất tri óc ta chứa những cái vô dụng, bỏ đi. Trái lại hiểu tất cả những cái ta trông thấy tức là hiểu biết được đời ra sao, nó có ý nghĩa gì. Cho nên giáo sư H.F. Osborn bảo rằng Darwin[18] chỉ ở đảo Galapagos có năm tuần mà đem về được những nhận xét, suy diễn “có giá trị bằng cả một chu trình trước kia của tư tưởng nhân loại”. Vậy thì có hai câu hỏi này hiện ra trong óc ta: Hôm nay mình trông thấy, nghe thấy những gì đây? Nếu những cái đó có một ý nghĩa thì ý nghĩa đó ra sao?

Bài tập

Bài tập 1

Làm sao luyện được óc nhận xét? Bằng cách tập tành. Ví dụ:

1. Bạn đi dạo mát trên một con đường hoặc trong một phố và thử tìm xem có cái gì đặc biệt mà trước kia bạn chưa hề nhận thấy không.

2. Bạn thử nhớ lại những bộ phận của chiếc dao con chó hoặc cây viết máy, chiếc đồng hồ, hoặc bất kỳ một đồ thường dùng nào khác của bạn; xong rồi nhìn lại vật đó xem bạn nhớ có đúng không, có quên chi tiết nào không.

3. Bạn đi chậm ngang qua một cửa tiệm. Đi khỏi rồi, bạn thử liệt kê những món hàng bày trong tủ kính. Nên lựa một cửa tiệm bán những tân phẩm. Bạn sẽ thấy rằng *sau mỗi lần gắng sức, sức ghi nhận của bạn tăng lên, bạn nhìn thấy và nhớ được nhiều vật hơn.*

4. Bạn đưa mắt nhìn qua một lượt một ngăn trong tủ sách hoặc một chồng sách rồi rán nhớ lại nhan đề và tên tác giả các cuốn đó.

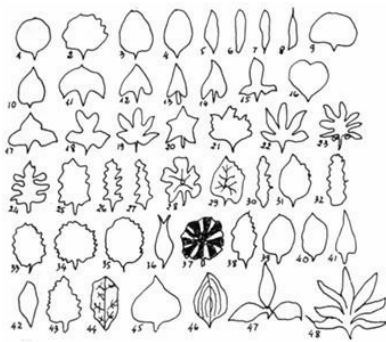
5. *Buổi tối, bạn rán nhớ lại bề ngoài và nội dung các tài liệu mà bạn đã coi trong ngày hôm đó.*

6. Bạn rán diễn lại thật đúng các cuộc đàm thoại trong ngày hôm nay xem được không. “Tôi nói...” “Ông ấy nói...” “Và tôi đáp...”

Bài tập 2

Trong khi luyện thi quan, bạn nên có *phương pháp: dùng cách so sánh và cách đối chiếu. So sánh để tìm những điểm tương đồng. Đối chiếu để thấy rõ những điểm tương dị.*

Trạng sau rút trong cuốn “Mental Faculty” (Năng lực tinh thần) của Warner, vẽ hình 48 thứ lá cây, chi tiết thật là tỉ mỉ. (Xem hình vẽ ở trang sau).



Nhưng trong hầu hết các nghề, có nhiều máy móc, nguyên liệu... chỉ khác nhau một chút xíu cũng như nhiều thứ lá trong bảng ở trên, mà bạn cần nhìn qua là nhận ngay ra được thì công việc của bạn mới có nhiều kết quả. *Bạn tìm những tiêu dị đó đi.*

Nếu kiếm không ra thì bạn tìm trong những khu vực hoạt động ngoài nghề nghiệp của bạn: như các thứ cây, các loại giấy chẳng hạn[19].

Bài tập 3

Trong một quán ăn bình dân, có bốn người khách cùng ngồi một bàn, mỗi người kêu vài món; người hầu nghe xong rồi lặp lại cho người đầu bếp; ít phút sau, người hầu bưng các thức ăn ra dọn cho khách, ai kêu món nào thì dọn đúng món đó. Như vậy là người đó nghe xong là nhớ ngay được. Một người nào không quen việc tất phải lăm lăm, lúng túng.

Muốn luyện cái tại của bạn, bạn nên nhờ một người đọc lớn tiếng tên và địa chỉ, mới đầu của hai người nào đó thôi, rồi tới ba, rồi thêm lên nữa. Nếu không nhờ ai được thì mở một niên giám ra (chẳng hạn Điện thoại niên giám) hoặc bất kỳ một bảng ghi tên và địa chỉ nào cũng được; bạn đọc lớn tiếng và chậm chậm hai tên và địa chỉ, đọc một lần thôi rồi gấp sách lại, rán nhớ lại xem được không. *Bạn phải kiên nhẫn.*

Bài tập 4

Bạn cầm chiếc đồng hồ và cây viết chì, gạch dưới tất cả các chữ c và e trong đoạn dưới đây:

“Les extraits littéraires peuvent nous conduire à la fontaine d’où coule notre littérature, ou bien nous procurer un contentement qui n’est pas justifié. Cette satisfaction-procuree par les miettes des grands auteurs-est, pour le moins, désolante. Aucune vraie culture n’est possible sans que nous recherchions l’esprit des grands maitres dans leurs propres ceuvres. Allez aux classiques”.[\[20\]](#)

Thời gian mất giây

Thời gian đó không được quá 60 giây[\[21\]](#).

Trong cuốn này, chúng tôi còn chỉ nhiều bài tập cho bạn làm việc mau chóng nữa. Những bài đó đều thích thú, đôi khi ngộ nghĩnh, nhưng luôn luôn chỉ có tính cách giáo hóa.

Tự luyện

Trong một đoạn ở trên tôi đã xin bạn chú ý tới sự thất vọng khi bạn mới xét qua tự thấy mình cơ hồ như không tấn bộ, rồi sinh ra buồn rầu, tự hỏi: “Ích lợi gì đâu? Luyện tập làm quái gì nữa?” Nhưng xin bạn cứ tiếp tục đi. Đương tiến bộ đây. “*Chính nhờ tính ngoan cố*[\[22\]](#) mà thành công”.

Câu hỏi[\[23\]](#)

1. Những yếu tố nào ảnh hưởng sâu xa tới số phận của mỗi người? Tác động của những yếu tố đó ra sao?
2. Bảy điều kiện thành công ở thời đại này là những điều kiện nào?
3. Cảm xúc tác động tới đời ta ra sao?
4. Tại sao có một mục đích trong đời là điều rất quan trọng?
5. “Siêu nhân” có những đặc điểm nào?
6. Trong số những đặc điểm đó bạn thiếu đặc điểm nào?
7. Tại sao cần có sự quân bình về tinh thần và thể chất, cần phát triển một cách điều hòa tất cả các năng lực của ta?
8. Có tài giao tế thì lợi ra sao?
9. Tại sao một trình độ văn hóa cao lại giúp ta thành công và có hạnh phúc được?
10. Những ý nghĩ nào có thể gọi được là ý lực?
11. Bạn viết một bức thư giảng cho một bạn thân hiểu con đường thẳng và con đường vòng ngoèo đưa tới số phận.

12. Có một phương pháp nào tốt để chuẩn bị tinh thần cho giấc ngủ không?

Chương trình luyện tập

Thứ hai: Học chương về sự luyện tập ngũ quan

Thứ ba: Làm bài tập 1, phần 1, 2, 3

Thứ tư: Làm nốt phần 4, 5, 6 trong bài tập 1

Thứ năm: Làm bài tập 2, bốn hàng lá ở trên thôi

Thứ sáu: Làm bài tập 3

Thứ bảy: Làm bài tập 4, và làm nốt bài tập 2, ba hàng lá cuối cùng.

Dặn thêm

Nếu lần đầu thấy bài tập 2 khó quá thì tạm bỏ nó đi, thay vào một cách khác: chẳng hạn *trong khi đi chơi, tập so sánh, nhận xét những cái bạn trông thấy*. Rồi khi nào quen rồi sẽ làm bài tập 2.

Tới đây là xong phần thứ nhất, bạn ôn lại con đường đã đi qua, tìm hiểu kỹ mỗi sự kiện, mỗi ý trong phân đó. Và thực hành ngay đi. Sách tự nó không có lợi gì cả ích lợi hay không là do công của bạn nghiền ngẫm nó áp dụng nó. Càng gắng sức, càng có lợi.

Phần thứ nhì

TẠI SAO KHÔNG LUYỆN KÍ TÍNH?

Nhờ kí tính mà chúng ta được như ngày nay và có tất cả những cái chúng ta có ngày nay. Nó tạo ra ý tưởng và ý niệm; nó ghi lại mỗi cảm giác, mỗi tư tưởng, mỗi tri thức. Nó hợp nhất vô số hiện tượng của ý thức thành một toàn thể.

Giáo sư Ewald Hering

Gần về già thì kí tính tạn rã một cách đều đều lạ lùng: mới đầu ta quên tên người, tên đất, rồi quên tên những vật cụ thể rồi sau cùng quên tên những ý trùu tượng.

M.Munsterberg

Tại sao ta quên?

Có nhiều sách viết về kĩ tính và cách luyện kĩ tính, tôi đã được đọc kỹ một phần lớn, từ cuốn của con người kỳ quặc Beniowski tới cuốn của Pliny Miles, và từ cuốn của Pick tới cuốn của những nhà chuyên môn có thể dạy cho chúng ta tất cả những điều họ hiểu biết nội trong một buổi tốt.

Khi họ trình bày những lý lẽ cùng những sáng kiến của họ, thì họ đều có vẻ độc sáng, tân kì; nhưng về cách phô diễn thì họ lảm hết.

Câu hỏi đầu tiên của họ là: “Làm sao chúng ta có thể nhớ được những chuyện cũ?” Đáng lý họ phải hỏi như vậy mới đúng: “Tại sao chúng ta lại quên?” Giả làm cho ông Pliny Miles sống lại được mà buộc ông ta trả lời câu đó thì thú quá. Chắc ông ta sẽ đáp rằng chúng ta sở dĩ quên là vì không áp dụng phương pháp của ông! Xét về một phương diện thì thuật giúp trí nhớ nào cũng là bậy hết, mặc dầu nó có ích lợi trong một cơ hội, một thời gian ngắn. Thuật đó là thuật phân loại, sắp đặt các kiến thức của ta cách nào cho toàn thể của nó dễ nhớ hơn.

Nhưng như vậy đâu phải là *luyện kĩ tính*.

Chỉ là một lối sắp đặt lại các sự kiện, có liên quan gì với kĩ tính, cái cơ năng mà chúng ta đã định nghĩa ở phần trên đây?

Cho nên, giáo sư James, đã có lý khi ông bảo rằng không có cách nào luyện kĩ tính được, mà *chỉ có những phương pháp hoàn hảo ít nhiều để sắp đặt các sự kiện cho dễ nhớ, và những phương pháp đó đều có thể dùng được*. Nhưng nếu ông bảo rằng con người bẩm sinh kĩ tính ra sao thì suốt đời sẽ như vậy, thì tôi không đồng ý với ông; vì *kinh nghiệm cho tôi thấy rằng có những người kĩ tính vốn tốt mà rồi giảm đi, lại có những người kĩ tính vốn tầm thường mà mỗi ngày một khá lên*.

Không khi nào chúng ta quên hẳn cả

Vậy bạn là người muốn luyện tinh thần thì đừng nên hỏi: “Tôi có thể cải thiện kĩ tính của tôi được không?” mà nên hỏi: “Tại sao tôi quên?” *Sự thực, chúng ta không bao giờ quên hẳn một cái gì hết*. Bạn không tin tôi ư? Vậy là bạn lảm rồi.

Này nhé, chúng ta thử xét khoa thôi miên. Người ta thôi miên cho một người nào đó ngủ đi và bảo người này nghĩ tới những biến cố nào đó, để trong trạng thái mê man, nhớ lại những chuyện cũ, những chuyện mà lúc tỉnh không sao gọi lại trong trí óc được. Người thôi miên hỏi và người bị thôi miên đáp cho biết ngay những điều mà người thôi miên muốn biết. Khi tỉnh lại, người bị thôi miên hoàn toàn không biết mình đã nói gì trong lúc mê man.

Trước khi bị thôi miên, lúc còn tỉnh táo, rần hết sức nhớ lại chuyện cũ mà không được. Nhờ khoa thôi miên mà dùng được phân tiềm thức trong con người, “lôi” được những chuyện cũ trong phân tiềm thức đó ra.

Vậy thì chúng ta đâu có hoàn toàn quên hẳn. Chúng ta chỉ quên trong một thời gian nào đó thôi. Có thể chúng ta rần trong mấy tuần nhớ lại một tên mà không được; rồi bỗng có ai nhắc tới tên đó và tức thì chúng ta nhận ngay ra được. Vậy thì cái tên đó trước sau vẫn còn ở trong ký ức ta đây.

Ta bảo như vậy là quên. Phải nhưng chỉ quên cho tới cái khi có một sự liên tưởng thích hợp[24] hoặc có ai gọi cho ta được manh mối.

Vậy khi xét về kĩ tính, mới đầu ta nên xét cái khía cạnh “quên” thì có lợi hơn; vì làm cho trí óc không quên còn quan trọng hơn là luyện cho nó dễ nhớ lại được. Mới xét qua thì tưởng “không quên” với “dễ nhớ” chỉ là một; sự thực thì khác hẳn.

Xét chung thì quên được là một điều may cho ta.

Nếu ta phải nhớ mỗi quân bài mà ta đánh, hoặc mỗi món ăn trong mọi bữa hằng ngày, hoặc nhớ từng tiếng một trong một cuộc đàm thoại thì là một gánh nặng biết bao cho trí óc của ta.

Cho nên trí óc của ta có phương pháp của nó là chỉ nhớ cái gì có giá trị trong hoàn cảnh đời sống, còn những cái khác thì cho nó chìm trong cõi u minh.

Một số người thường phàn nàn: “Sao không tập cho chúng tôi quên?”

Khi những hồi ký đau khổ làm day dứt lòng ta hoài, thì ta muốn dùng phương pháp quên đó. Nhưng ở đây chúng ta xét về phương diện trí tuệ chứ không xét tới tâm tư, nên chúng ta không bàn đến sự tội lỗi cùng sự đau khổ. Và đứng về phương diện đó thì “kí tính là cõi Thiên Đường duy nhất mà chúng ta không bị đuổi ra khỏi”[25].

Kí tính chính là căn bản của sự thông tuệ

- Ai cũng nhận thấy địa vị quan trọng của kí tính trong đời sống tinh thần.

Kí tính là nền móng.

Không có nó, không thể có một đời sống thông minh được.

Biết bao lần chúng ta nghe thấy người ta nói: “Hắn đã hoàn toàn mất kí tính[26] và hắn đã biến mất”. Có thể nói rằng người đó đã biến đâu mất nhưng như vậy không có nghĩa là người đó đã mất kí tính. Người đó đã quên tên, quên địa chỉ của mình, quên cộng việc, quên gia đình của mình; đừng hỏi người đó mà uống công nêu bạn không “chạm vào cái điếm” làm cho kí tính người đó hồi sinh lại được.

Người đó biết rằng mình có tên, có địa chỉ, có nghề nghiệp, bạn bè, có gia đình ở một nơi nào đó, nhưng không thể “nối” những chi tiết đó lại với nhau được.

Có người còn quên nặng hơn nữa. John Smith đi chơi ở Picadilly, biết tên mình là Smith, nhưng chưa tới Strand thì bị xúc động, xây xâm rồi tự xưng là Thomas Henderson, hoặc sắp thành Thomas Henderson.

Chúng ta mất kí tính hay mất cá tính?

Việc đó xảy ra như vậy. Thomas Henderson, cá tính mới, dùng những kinh nghiệm của John Smith, cá tính đã bị quên, vì khi đã hoàn toàn mất kí tính thì đời sống tinh thần không thể còn được nữa.

Xin bạn thử tưởng tượng một bệnh nhân không thể nhớ được một kinh nghiệm mới của hôm trước nữa. Chẳng hạn ngày thứ ba bảo họ món ăn này món ăn nọ phải ăn bằng nĩa và dao, hôm sau, thứ tư, người đó không còn nhận được cái nào là dao, cái nào là nĩa, cơ hồ như chưa bao giờ trông thấy hai thứ đó. Mà ngày nào cũng quên một cách kì cục như vậy.

Nhưng rất hiếm có trường hợp người ta hoàn toàn mất kí tính một cách bí hiểm tới mức đó. Ngay những người điên cũng còn giữ được một chút lí trí đủ để làm được những việc lật vật, những bốn phận trách nhiệm hằng ngày. Người nào chiếm địa vị của người khác thì cũng như tên ăn cắp lấy trộm chiếc xe hơi của người ta.

Khi tên ăn trộm nhân chân đạp ga, thì máy vẫn rô chạy, thì không vì lẽ tên đó không phải là chủ xe

mà xe không chạy.

Khi cá tính của một người, vì một lẽ gì đó, bị tạm thời mất đi thì cá tính mới nắm lấy cơ hội mà chiếm lấy liền. Cơ hồ như mỗi người đều có vài ba cá tính và mỗi cá tính đều muốn sử dụng cơ thể, tâm hồn ta như tên ăn trộm muốn sử dụng bộ máy của chiếc xe hơi.

Giáo sư James kể chuyện một người tên là Ansel Bourne rời một châu thành, đi làm ăn một nơi khác và mang một cái tên khác mà chú ta dĩ nhiên tin là tên thật của mình. Nhưng chú ta còn nhớ được rằng làm việc là để kiếm tiền; rằng phải đóng thuế cho chính phủ; rằng thức ăn là để ăn, lại nhớ cả hai mươi sáu chữ cái nữa. Vậy kí tính không hoàn toàn mất hẳn. Thường khi nó vẫn còn được tạm đủ cho một cá tính khác dùng nó vào những mục đích của chính cá tính mới này.

Như vậy tôi không muốn bảo rằng trong con người chúng ta bao giờ cũng có cá tính này, cá tính nọ. Tôi chỉ muốn nói rằng *trí tuệ ta không khi nào thiếu sự điều khiển, nếu sức điều khiển thứ nhất biến đi thì sẽ có sức điều khiển khác thay chỗ liền*. Không còn là John Smith nữa thì sẽ là Thomas Henderson. Không khi nào người ta lại hoàn toàn không có cá tính, lại “chẳng là ai” cả, vì kí tính vẫn còn đó, thói quen mạnh quá, dễ gì mà mất hết được?

Bây giờ chúng ta trở về câu hỏi đầu tiên của ta: Tại sao chúng ta quên?

Đừng chê bai kí tính của ta

1. Chúng ta quên vì tự nhủ hoài mình rằng kí tính của ta dở quá.

Nếu bạn cứ luôn luôn phàn nàn rằng kí tính của mình rất kém thì làm sao bạn có thể hy vọng nhớ được nữa. *Kí tính có thói dễ “phật ý” lắm đấy, nó không chịu ai chê bai nó đâu*; nếu bạn cứ một mực phỉ báng nó thì nó sẽ co rút lại, không chịu làm việc đàng hoàng nữa đâu.

Người nào hay hoài nghi sẽ bảo: Nhưng tôi biết kí tính của tôi mà, nó dở tệ. Tôi đã chịu khổ vì nó rồi. Thôi, ông đừng tìm cách gạt tôi nữa!”

Nào tôi có muốn gạt ai đâu. Điều tôi mới nói đó là một chân lí hiển nhiên quá không phải bàn cãi nữa.

Nếu ngày nào bạn cũng bảo: “Kí ức của tôi tệ hại” thì chắc chắn là nó sẽ hóa ra tệ hại. Như vậy là bạn giết lần giết mòn nó.

Bạn nên bảo: *“kí tính của tôi tốt”, và như vậy bạn bắt đầu tin ở nó. Nó sẽ đáp lại lòng tin của bạn, kiên nhẫn làm việc cho bạn; và dù nó có kém cỏi thì nó cũng gắng lên, thắng được sự kém cỏi, mỗi ngày mỗi cải tiến, chỉ vì bạn tin ở nó.*

“Tôi quyết tâm nhớ”

2. Chúng ta quên nhiều điều chúng ta học vì chúng ta không MUỐN nhớ nó.

Chân lí này cũng do chân lí tôi mới kể trên. Cứ lặp lại rằng: “Kí tính của tôi tồi” thì nó sẽ hóa ra tồi; cứ bảo rằng: “Tôi sợ quên mất”, thì rồi ta sẽ quên mất. Đừng bao giờ nói xấu cho kí tính của mình, nhưng lại không chịu xác nhận rằng “tôi quyết tâm nhớ” thì cũng là chưa tận dụng kí tính của mình.

Neumann, một người có uy tín về vấn đề kí tính bảo: *“Nếu chúng ta quyết tâm ghi vào óc ta điều gì ta nhận xét được để sau này có thể tìm lại được thì chúng ta sẽ mau nhớ hơn, sự thực như vậy”*. Nhiều người trong chúng ta đã thường nhận thấy lời đó đúng.

Hễ ham thích thì nhớ mau, nhớ lâu

3. *Chúng ta quên một phần lớn kinh nghiệm của ta vì chúng ta không ham thích kinh nghiệm đó mấy.*

Điểm này phải là điểm căn bản trong mọi phương pháp cải thiện kĩ tính.

Ham thích nghĩa là chú ý vào.

Chú ý nghĩa là thật biết. Thật biết thì dễ nhớ.

Cho nên một người ham mẽ chơi cờ có thể kể lại cho bạn nghe tất cả các giải ông ta giật được, chỉ rõ mỗi ván ông ta lầm lẫn chỗ nào và nước cờ nào là nước cờ quyết định. Kĩ tính của ông ta thật là phi thường - về môn đánh cờ!

Nhưng về cái việc đem bỏ thư vào thùng thư, về sổ tiền tiêu pha trong tháng trước, về cân thịt phải mua về cho bữa ăn tối thì kĩ tính của ông ta thật tệ hại.

Lý do? Bạn biết rồi mà: ông ta không quan tâm tới những cái đó.

Nhưng thế nào là *ham thích*? Trước hết nó là cái tình cảm gắn liền với, bao vây lấy mục đích chính của bạn - cái mục đích nó làm cho đời bạn hóa ra có giá trị - cái mà bạn thích nhất trong đời.

Bạn nhận thấy rằng kĩ tính của bạn rất tốt khi có cái gì liên quan tới mục đích đó. Vì ham thích cho nên dễ nhớ, như trường hợp người chơi cờ kể trên.

Nhưng người ta cũng có thể ham thích mà dễ nhớ trong những phạm vi rất là thú yếu, như trò chơi chẳng hạn.

Tôi biết một người đứng tuổi chơi gôn (golf), đọc xong một tiểu thuyết hay rồi chẳng còn nhớ chút gì cả, không biết trong truyện nói gì nữa.

Nhưng chính người đó ở trong ủy ban của Hội chơi gôn. Ông ta thuộc lòng điều lệ chơi gôn và ai cũng khen ông là nhà trọng tài kiêu mẫu.

Trái gôn mà rút sát một con bò cái đương nằm, con vật nhồm dầy, đụng vào nó làm cho nó lăn đi chẳng? Ông ta nhớ ngay và nhớ rất đúng điều lệ trong trường hợp đó ra sao, và nhớ tất cả những điều lệ trong các trường hợp tương tự; ông ta có thể kể ra vanh vách các nhà có quyền uy về môn gôn có những ý kiến nào về mỗi trường hợp; hề cần tới là ông nhớ lại tức thì, một cách dễ dàng. Ông ta thích chơi gôn chứ không thích đọc tiểu thuyết. Lòng ham thích đó làm cho ông không những hiểu biết rất rộng về vấn đề mà còn dễ nhớ lại đúng từng chi tiết nữa.

Chúng ta muốn quên cái gì?

4. *Chúng ta quên nhiều cái lắm vì thực tình chúng ta không muốn nhớ nó.*

Câu đó có vẻ dễ hiểu lắm phải không bạn? Nhưng sự thực nó không hiển nhiên như bạn tưởng đâu. Tôi thí dụ rằng bạn không thể nhớ được tên một người, trong lễ Noel vừa rồi đánh bài “bridge” rất tài. Bạn suy nghĩ, rón suy nghĩ... không; vô phương nhớ được tên người đó.

Nếu tôi bảo rằng bạn không thể nhớ được tên đó vì bạn không muốn nhớ tới, thì bạn sẽ bất bình,

hoài nghi, la lên: “Thì tôi vừa mới nói rằng tôi *muốn* nhớ lại tên người đó mà, sao ông lại bảo là tôi không muốn nhớ?”

Tôi xin đáp: “Chắc chắn là bạn *cố ý* muốn nhớ đấy; nhưng trong thâm tâm bạn, có một lý do gì đấy làm cho tên người đó không hiện ra khi bạn gọi nó. Là vì có cái gì đó hơi khó chịu dính liền với tên đó”.

Bạn lại suy nghĩ một chút nữa... rồi mỉm cười. “À phải, tôi không ưa cách thức ông ta, gần như ván nào cũng ăn, ba đêm liền”.

Tôi không lấy làm ngạc nhiên. *Chúng ta có cái xu hướng tự nhiên muốn quên tất cả những cái gì mà ta không thích.*

Cho nên mỗi khi Darwin nghe hay đọc một lời chỉ trích lý thuyết của ông thì ông luôn luôn ghi lại kỹ lưỡng vì ông biết rằng những lời chỉ trích đó là những cái ông dễ quên hơn cả. Còn những lời khen làm cho ông thích thì ông dễ nhớ lại lắm.

Nhớ lại những nỗi bất công

Vậy ta gần thấy rõ được nguyên nhân của cái xu hướng quên đó. *Chúng ta không muốn nhớ lại những hồi ký khó chịu; chúng ta thích cái gì vui vẻ*; do đó những chi tiết dính liền với một hồi ký khó chịu cứ phai dần đi. Lại có nhiều bạn hoài nghi, không tin tôi.

Một bạn bảo: “Vậy là tôi sẽ quên tên con người thiếu tôi năm ngàn đồng từ ba năm nay, và mong rằng riết rồi tôi sẽ chán, không thèm đòi nữa ư?”

Bạn hỏi tôi như vậy là có lý lắm, rất sâu sắc nữa. Câu hỏi đó vén cho ta thấy tâm lý con người, chẳng hạn tâm lý này: hồi ký đó thật là cay độc, đã được bạn nuôi dưỡng nó thành một thứ căm thù. Cái đó có tốt không?

Nhưng gặp một cái gì hơi khó chịu, ta có xu hướng quên những chi tiết dính liền với nó đi, thì trái lại, khi gặp một chuyện rất đỗi bức mình, làm cho ta thật phẫn nộ, ký tính của ta mạnh lên thường bắt ta nhớ lại hoài.

Vài lời bác lại

Bạn vẫn chưa tin ư? Nào, chúng ta cùng xét vài lời bác lại xem nào.

Đây là một lời:

“Một sinh viên xin một chỗ làm và phải thi môn toán. Cậu ta phải học thuộc lòng nhiều công thức và mặc dầu muốn nhớ lắm mà chỉ nhớ được trong khi học thôi, gấp sách lại là quên liền.”

Lời bác lại đó không nhất định có giá trị, vì sự dùng công thức là cách tốt nhất để nhớ nó. Lại thêm, sinh viên đó có giỏi toán không, có khiếu về toán không? Nếu không thì phần tiềm thức của cậu ta rán gạt ra những công thức đó, vì không thích cái đó, vì thấy nó khó khăn quá. Có sự chiến đấu giữa ý thức và tiềm thức. Cả hai đều *chống* môn toán, nhưng phần ý thức rán thắng lòng ghét toán mà cố tìm hiểu môn toán. Phần ý thức rán nhớ, còn phần tiềm thức lại rán quên.

Bây giờ ta thí dụ một sinh viên có khiếu về toán, mau hiểu lối lý luận toán học và do đó thích giải các bài toán. Trong trường hợp này tiềm thức và ý thức hòa hợp nhau, không có xung đột, và sinh viên có thể nhớ được hết các công thức cần nhớ. Không có một bộ phận nào trong tinh thần của sinh viên đó

mà muốn quên. Có sự hòa hợp giữa các khả năng tinh thần. Sự hòa điệu đó tức là lòng yêu thích. Người ta chẳng bảo bạn rằng muốn thành công thì phải yêu công việc của mình đây ư? Khi tiềm thức và ý thức hợp nhất với nhau thành lòng yêu thích thì làm bất kỳ việc gì, hai cái đó cũng có được nhiều hiệu năng nhất.

Yêu thích là cơ sở cho sự cải thiện kĩ tính - yêu thích công việc có nghĩa là thực tâm thích nó.

Tại sao chúng ta quên gửi thư?

Một người nữa bác lại và bảo:

“Hãy xét những việc thường ngày nhất đã. Như trường hợp của tôi chẳng hạn. Tôi muốn đem bỏ hai bức thư vào thùng thư, mà tôi quên mất. Vậy ông cho là tôi muốn hay không muốn bỏ thư?”

Giọng y như là gợi tôi hậu thư vậy. Tôi xin đáp:

“Bạn quả là muốn gửi hai bức thư đó - muốn trong ý thức của bạn. Nhưng rồi bạn lại quên bỏ, do đó tôi kết luận rằng có cái gì trong một bức thư - trong cả hai bức cũng chưa biết chừng - đã làm cho bạn thốt lên câu này khi dán bao thư lại: “Thế là xong một cái nợ. Viết thư cho bọn đó thật mệt quá”.

Tôi cũng nhận rằng còn một lỗi giải nữa. Đôi khi người ta quên bỏ thư vì có một việc kích thích xảy ra từ lúc viết thư xong cho tới cái lúc phải đi bỏ thư.

Nếu bạn đã đút thư vào trong túi rồi, đi lại bưu điện và có một tai nạn xe hơi xảy ra trên đường thì bạn có thể quên cái việc bỏ thư được lắm. Một xúc động mạnh, do cảnh tai nạn xe hơi gây ra; người bị nạn đau đớn, rên la, phải chở đi nhà thương..., xúc động đó làm cho trí óc ta không nhớ tới công việc của mình nữa.

Điều đó có thể giảng được tại hay quên của bạn. Một biến cố gây xúc động giảng được nhiều trường hợp quên lắm.

Ta đừng nên hiểu lầm mấy tiếng “muốn quên”. Muốn quên cái gì không có nghĩa là rất có ác cảm với nó - chỉ là ghét, tởm, muốn quay đi, không muốn nhìn thấy nó, không muốn biết gì thêm nữa. Đôi khi chỉ có nghĩa là không thích, thế thôi.

Như một số bài học ở trường mà ta không thích chút nào cả. Những bài đó chính là những bài ta “muốn quên”. Học bài đó, làm bài đó xong rồi, ta thở ra khoan khoái.

Phải biết cho kĩ thì mới dễ nhớ

5. *Chúng ta quên nhiều cái vì chúng ta không bao giờ biết kĩ nó; ấn tượng của ta không đủ sâu sắc.*

Những sinh viên mà thi rớt có thể đổ tại kĩ tính của mình kém; nhưng giá họ nhận tại họ thiếu siêng năng thì có phần đúng hơn. Khi nghiên cứu sự tập trung, tôi sẽ xét một khía cạnh của vấn đề đó; bây giờ tôi hãy xét một điểm khác đã.

Sự thực là *chúng ta khó quên được những cái gì mình đã thật hiểu kĩ*. Hiểu một sự kiện, một đầu đề, một ý, một mệnh đề, có nghĩa là không những biết rõ nó ra sao mà còn biết rõ nó liên quan với những tri thức khác ra sao nữa.

Tôi thí dụ rằng bạn đọc một cuốn sách nói về ma và các buổi cầu cơ. Bạn gặp thấy tiếng

“ectoplasme” để tro cái gì trắng trắng mà người ta bảo là toát từ thân thể con đồng ra trong khi xuất thân. Ít bữa sau, bạn kể lại cho một người bạn, muốn dùng tiếng đó mà nhớ không ra; như vậy đâu phải tại kí tính của bạn dở, mà tại bạn không chịu tôn công hiểu cho thật kĩ tiếng đó. Bạn thích đoạn tả buổi cầu cơ đó, nên chỉ đọc phớt qua tiếng ectoplasme. Nếu bạn chú ý tới tiếng này, tra tự điển, tìm hiểu ý nghĩa của nó (nó gồm tiếng Hi Lạp *ektos* là ở ngoài, và tiếng *plasma*^[27] là thành hình) thì bạn sẽ dễ dàng nhớ được. *Khi chúng ta hiểu thật kĩ một cái gì thì rất ít khi ta quên lắm.*

Các kí tính của ta có thể giúp đỡ lẫn nhau

6. Chúng ta quên vì không chịu nhờ những kí tính khác giúp đỡ, bổ sung cái kí tính hơi kém của ta. Trí óc có nhiều kí tính cho nên nói kí tính không thôi thì không đúng. Phải nói kí tính gì; có kí tính về thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, có kí tính về sử (nghĩa là nhớ các biến cố), có kí tính luận lý (nghĩa là nhớ cách lý luận) vân vân ...

Nếu hình thức một kí tính nào đó mà kém thì có thể dùng một hình thức khác bù vào. Người ta bảo Nã Phá Luân có một phương pháp riêng để ghi vào óc một tên người. Ông ta không phải chỉ *nghe* nó mà thôi, còn phải *nhìn* nó nữa. Ông ta viết nó ra, nhìn nó kĩ rồi liệng miếng giấy đi.

Có thể rằng người ta bác bỏ phương pháp đó, bảo nó là hỏng vì nó không bắt kí tính về thính giác phải gắng hết sức. Chẳng hạn một người hầu bàn ở các khách sạn mà phải dùng cách của Nã Phá Luân thì khách kêu món ăn nào cũng phải chép hết lên giấy rồi cầm miếng giấy đó mà đọc cho người đầu bếp; nhưng có người hầu bàn nào mà làm như vậy đâu; người ta chỉ nghe năm sáu người khách kêu món ăn, rồi lặp lại cho người đầu bếp, sau cùng bùng ra cho khách, tóm lại chỉ dùng có kí tính về thính giác mà nhớ thôi. Đúng kí tính về thính giác người đó thật là đáng khen. Nhưng người đó cũng nên phát triển thêm kí tính về thị giác nữa, đừng để nó không hoạt động mà thiếu sự cân đối, quân bình đi.

Kí tính về thị giác và kí tính về thính giác

Nếu bạn là người giỏi nhận xét thì bạn phải đặc biệt chú ý tới kí tính về thính giác của bạn. Không phải lúc nào bạn cũng có thể viết lại những con số mà người ta nói cho bạn nghe đâu, mà những con số đó sau này bạn có lúc phải nhớ lại.

Có lẽ bạn có thói quen ghi chép cái gì có thể ghi chép được; nhưng bạn có hai cơ năng, một cái (thính giác) thì kém, một cái (thị giác) thì mạnh, luyện thêm cái yếu cho nó bằng cái mạnh, chẳng là hơn ư?

Những người nào luyện cả hai như vậy thì có thể học sinh ngữ được. Khi có ai nói tiếng Anh hoặc tiếng Pháp với họ, họ không cần phải nhìn thấy những tiếng đó đã rồi mới dịch ra tiếng mẹ đẻ. Người khác nói, họ nghe và hiểu liền. Thanh âm diễn được ý nghĩa. Vì vậy mà trẻ em chưa biết đọc tiếng mẹ đẻ, có thể học nói một ngoại ngữ một cách dễ dàng, và cách học của chúng là nghe rồi lặp lại tiếng người khác nói.

Muốn nhớ thì phải tổ chức, xếp đặt tri thức của ta

7. Chúng ta quên một phần lớn những điều chúng ta học, nguyên nhân chính là chúng ta không quy nhất các tri thức của ta.

Xin bạn nhớ lại thời còn đi học, thời mà bạn có thể nhớ lại nhiều sự kiện rất khác nhau bằng cách móc nối chúng với nhau. Chẳng hạn bạn học về La Mã, rồi về Athènes, rồi về Carthage, học vị trí địa lý, đất đai, sử kí của các châu thành đó.

Mỗi vấn đề đó, bạn học vào những lúc cách nhau khác xa, trong những cuốn sách khác nhau, có lẽ ở trong những trường hợp khác nhau nữa. Rồi một hôm bạn tìm ra được phương pháp đối chiếu. Bạn tìm thấy trong cuốn “*Methods of Historical Study*” (Các phương pháp học sử) của Freeman một đoạn bảo rằng sử kí và địa lí liên lạc mật thiết với nhau. Đoạn đó như vậy:

“Như tôi đã thường nói và trước tôi cũng đã nhiều người thường lặp đi lặp lại, sự diển tiến về địa lí nó làm cho những đồi ở hai bên bờ sông Tibre[28] đồ đã thấp hơn lại gần nhau hơn là những đồi ở Latium, sự diển tiến địa lí đó đã ảnh hưởng quyết định tới lịch sử thế giới”.

Cũng theo Freeman, mỏm đá ở Athènes[29] đã ảnh hưởng lớn tới lịch sử kinh đô đó.

Như vậy bạn thấy ngay rằng *sự quy nhất các tri thức thực là quý báu, nó giúp ta hiểu kĩ và mau nhớ, nhớ lâu. Gắng sức để hiểu kĩ đời sống năm sáu châu thành thì tự nhiên ta nảy ra ý sọ sánh những diêm di, đông của các châu thành đó và nhờ vậy ta dễ dàng nhớ được cả trăm chi tiết.* Nếu không thì các chi tiết đó sẽ mau quên hoặc chỉ còn hiện mờ mờ, thấp thoáng trong kí tính ta thôi.

Đây là một công thức để nhớ các con số

8. Chúng ta quên những chi tiết đặc biệt khó nhớ vì lẽ không có liên lạc gì với nhau.

Muốn vượt trở ngại đó thì phải tạo một sự liên lạc giữa các chi tiết đó. Một bà nội trợ phải đi mua vật: bơ, trứng, kim chỉ, một con dậu cao su, dậu ăn, một tờ tạp chí, dậu đánh gỗ, bàn chải răng.

Bảng liệt kê đó không phải là quá dài, nhưng một người đàn ông chỉ nghe qua một lần tất khó nhớ hết được. Bà nội trợ nhất định phải ghi tất cả các thứ cần mua đó, thế là giải được nỗi khó khăn; nhưng dù có ghi thì cũng cần phải tính trước trong óc xem phải đi qua những đường nào để khỏi phải trở lại hai ba lần một con đường.

Một số sinh viên phải thuộc một số sip (chiffre) và chữ cái không có chút liên lạc gì với nhau, vì có lúc phải dùng tới mà không thể tra sách được. Chẳng hạn công thức dưới đây:

$$80.8c + 345(H^{\circ} - 8 + 25^{(1)}S)[30]$$

Các kĩ sư chuyên về các loại khí dùng công thức đó và vô số công thức khác nữa trong khi tính toán. Có người nhớ được dễ dàng, có người thường “bí”. Có một cách vượt nỗi khó khăn là *đổi các sip thành một chữ cái mà làm cho công thức thành một tiếng hay một câu.* Đây là cách đổi của Fauvrel-Gouraud:

0. s, z, c (đọc như x)

1. t, d

2. n

3. m

4. r

5. l

6. sh, ch, j, g (đọc như j)

7. k, ch (đọc như k), g (đọc như gơ), c (đọc như k)

8. f, v

9. p, b[31]

Nếu bạn muốn nhớ một số điện thoại mà bạn thường quên, chẳng hạn số điện thoại của ông Rameau ở ODE 94-26 bạn có thể dùng bảng Fauvrel-Gouraud ở trên:

9 = b

4 = r

2 = n

6 = ch

Rồi bạn thêm nguyên âm (vì bảng Fauvrel-Gouraud không có nguyên âm) cho thành một tiếng; chẳng hạn hai nguyên âm a và e thành *branche*; như vậy:

Rameau 94-26 thành *Rarneau-branche*.

Hai tiếng này dễ nhớ vì Rameau là nhánh nhỏ, *branche* là cành.

Nếu bạn thấy ODE (đọc là ô dê) khó nhớ thì bạn có thể đổi thành là “haut des” (cũng đọc là ô dê), rồi cuộc, Rameau ODE 94-26 thành:

Rameau le haut des branches

(Nhánh nhỏ ở trên cao các cành)

Cách đó có thể áp dụng vào công thức kể trên của các khí, nhưng bạn không phải là kỹ sư môn đó nên chẳng cần phải nhớ công thức đó làm gì[32].

Ôn lại tri thức của bạn

9. Chúng ta quên nhiều điều vì rất ít khi chúng ta chịu ôn lại những điều đã học. Ôn lại không phải chỉ là công việc quan trọng của học sinh, sinh viên mà thôi đâu; người lớn cũng thường phải ôn lại những điều quan trọng trong nghề nghiệp của mình.

Không cần phải ôn lại từng tiểu tiết một, như vậy đòi sẽ cực khổ quá. Chỉ cần thỉnh thoảng ôn lại những điều quan trọng thôi.

Chẳng hạn một nhà kinh doanh cần phải nhớ những số lời trong mười năm, nếu không chịu coi đi coi lại thường cho tới khi những số lời đó khắc sâu trong trí thì không thể nào nhớ một cách chắc chắn được.

Các cụ thường khuyên trước khi đi ngủ nên ôn lại những việc trong ngày. Lời khuyên đó có lợi về phương diện tu tỉnh, mà cũng có lợi về phương diện ký tính nữa. Ta nhờ cách đó mà có dịp ôn lại những tri thức mới biết thêm trong ngày, khắc nó trong trí, kết hợp với những điều đã biết từ trước để khi nào dùng tới thì nhớ liền.

Ở Ngân hàng Tiết kiệm của Sở Bưu Điện, mỗi năm có khoảng 80.000 người gửi tiền mà quên không

đòi, số tiền nhỏ thì là dăm si-linh, số tiền lớn thì tới hàng trăm bảng, trung bình là 16 bảng. Có phải chỉ tại cái tật quên không?

Luyện kí tính

Đọc những trang trên, bạn đã thấy được phương pháp luyện kí tính.

1. Trước hết phải tin ở kí tính của bạn: đừng nghi ngờ nó, chê bai nó, bảo nó là tồi tệ mà làm tê liệt nó đi.

Khi cần nhớ một điều gì, bạn đừng nên bảo: “*Tôi không thể nào nhớ nổi đâu*”; mà nên bảo: “*Tôi sẽ nhớ được*”; bạn nên tự khuyến khích mình rằng có thể nhớ được chứ không nên thất vọng.

2. Lòng ham thích phải tích cực, gây được ý cương quyết: *Già nữa lòng ham thích trong đời nhờ chú ý tới thì sẽ thích.* Tôi nói chắc như vậy vì có nhiều người tưởng rằng lòng ham thích là một thiên tư, trời phú cho ai thì người đó được. Cũng có những trường hợp như vậy thật - chẳng hạn lòng ham làm thơ của thi sĩ, ham vẽ của họa sĩ, ham máy móc của nhà phát minh.

Nhưng xét *phần đông chúng ta thì có chú ý rồi mới ham thích.* Chúng ta phải làm một việc gì đó ở trong đời; chúng ta làm công việc này hay công việc kia, mà mười phần chỉ có sáu bảy hợp với thiên tư của ta thôi, nhưng chúng ta cứ làm cho tới khi thấy thích nó.

Dù bạn muốn nhớ một cái gì đi nữa thì trước hết cũng phải chú ý tới nó đã, rồi lần lần hóa thích nó, sau cùng hóa ra yêu nó, nếu có thể được. Chân lý đơn giản đó giải được một nửa những nỗi khó khăn về kí tính rồi. Nhớ những cái mình thích, quên những cái mình không thích, đó là điều cực kì tự nhiên.

3. Có chú ý lâu thì ấn tượng mới khắc sâu trong trí.

Muốn nhớ một đoạn đã đọc thì phải biết nó; muốn biết nó thì phải tập trung trí óc vào đủ để hiểu nó. Phải mất thì giờ - không nhất định là nhiều thì giờ lắm đâu - nhưng phải đủ thì giờ để hiểu kĩ, hiểu thực sự.

Vậy bạn phải *giảm bớt tốc độ đọc sách lại để có thể xét kĩ đề tài.* Một tháng ba mươi ngày *biết kĩ thêm được một điều còn hơn là biết được nhiều nhưng lơ mờ, vội vàng không kịp phân đoán.*

Rồi còn phải thường ôn lại nữa. Một điều dù đã ghi sâu vô trí óc mà không ôn lại thì sau vài ba năm cũng không nhớ lại được ngay đâu. Cho nên thỉnh thoảng phải *coi lại thì mới nhớ lại được mau.*

4. Dùng một hình thức này của kí tính để giúp những hình thức khác. Như kí tính về thị giác mà tốt thì dùng nó để giúp kí tính về thính giác nếu kí tính này kém; rồi lại luyện kí tính về thính giác cho nó đạt được cái mức cao ngang với kí tính về thị giác nếu có thể được. Chúng ta sinh ra đều có những sự bất quân bình như vậy, cơ năng này tốt, cơ năng kia kém, lỗi không phải tại ta. Có người nhớ được một hình vẽ, một nét mặt mà không nhớ được tên; có người ngược lại nhớ được tên mà không nhớ được hình vẽ, nét mặt.

Có người cho những ngày tháng, con số thông kê dễ nhớ như những chữ cái, mà lại không nhớ được những câu thơ; có người thì ngược lại.

5. Học cái gì mới thì chúng ta phải so sánh, đối chiếu với những cái đã học rồi, như vậy tri thức của ta được phối trí, liên lạc với nhau mà dễ nhớ lại được. Đó là quy tắc chính của sự tổ chức tinh thần.

Các nhà bác học và các nghệ sĩ bao giờ cũng nổi tiếng là có tài phối trí các kinh nghiệm một cách mau chóng và hữu ích.

Nếu ta để cho kinh nghiệm của ta rời rạc, lộn xộn, nghĩa là nếu mỗi ngày học được điều gì mới mà không liên kết nó với những điều đã học tuần trước hoặc năm trước thì thật là phí thì giờ và không biết dùng kí tính một cách có lợi.

6. Những sự kiện rời rạc, các công thức, các ngày tháng, con số, muốn cho dễ nhớ, phải dùng thuật kí ức mà đổi nó thành một tiếng hay một câu theo một phương pháp nhất định. Học sinh sắp tới kì thi, hoặc sinh viên y khoa cho rằng phải nhờ tới cách đó. Không phải là kí tính của họ kém đâu, mà vì như vậy đỡ tốn công, đỡ phí sức.

Các nhà tâm lí chuyên môn thường chê thuật kí ức, nhưng giá họ phải nhớ các bảng, các công thức như một sinh viên kĩ sư thì chắc họ sẽ bớt chê. Kinh nghiệm cho ta thấy thuật đó có giá trị.

7. Phải tiếp tục luyện kí tính suốt đời. Tới bốn chục tuổi chúng ta cần phải bắt đầu học thuộc lòng trở lại như hồi còn đi học: học thơ, học thuộc các biến cố hoặc các thống kê..., học cái gì cũng được miễn là ta thích. Để làm chi vậy? Để giữ kí tính của ta được mềm mại, để giữ cái cảm giác rằng: “Ta có thể nhớ được”.

Nhiều khi lớn tuổi, kí tính ta suy đi mà hóa ra bị quan. Ta sợ sệt. Ta an phận nhận cái mà ta cho là không tránh được, tinh thần an phận đó báo trước một tương lai buồn thảm, u ám.

Phải ngăn tâm trạng đó lại! Không được để cho khả năng tinh thần của ta suy tới mức độ nguy hại đó; nếu chịu đề phòng, giữ gìn, thì không có lí gì nó suy được. Một vài hình thức của kí tính có hơi kém đi vì thể chất ta suy nhược, nhưng những cơ năng khác của tinh thần thì vẫn phải bình thường mới được.

Bài tập

Giá trị của bài tập

Hành động đi nào

Muốn phát triển các cơ năng tinh thần, bạn phải làm những bài tập dưới đây. Câu này rất chí lí: *“Không chịu khó học thì đừng hòng có lợi”*. Nếu bạn chỉ học các chương trong sách thì chưa đủ đâu. Dĩ nhiên, như vậy cũng giúp bạn được nhiều rồi đây, nhưng làm các bài tập thì còn ích hơn nhiều nữa.

Bài tập 5

Kinh nghiệm cho ta thấy rằng muốn học thuộc lòng một bài nào đó thì nên học cả bài, như vậy dễ

hơn là học từng câu từng câu một.

Nhiều người khi học một đoạn thơ, quen học hai câu đầu đã, thuộc rồi mới tới hai câu sau, rồi đọc lại cả bốn câu.

Cách mau hơn hết là đọc cả đoạn, rón tìm hiểu ý nghĩa, sự sắp đặt các ý rồi học trọn đoạn. Như vậy ít quên hơn.

Bài tập 6

Bạn tìm những sự kiện nào - nhiều hoặc ít - mà bạn dễ quên. Bạn dễ quên những sự kiện đó là có một lí do gì đó; tìm ra được nguyên nhân do tâm lí rồi, bạn lại đào sâu thêm nữa, xem có một lỗi tổ chức nào không?

Chẳng hạn trường hợp Jan Forbiter. Anh ta có thói quen quên chìa khóa phòng giấy, và trong ba tháng liên, anh ta xâu hồ khô tâm lắm lại xin ông giám đốc cho mượn chìa khóa của ông vì mỗi người giữ một chìa. Nguyên do tại khi thay quần áo, anh ta không móc hết những vật ở trong túi ra. Thay đổi phương pháp đi thì sẽ trị được tật quên đó.

Bài tập 7

Bạn lựa một bức họa bạn cho là thích mắt nếu không muốn nói là đẹp. Bạn ghi lại vì những lí do gì mà bạn lựa nó, rồi tự hỏi những câu dưới đây và rón trả lời từng câu một.

a. Minh đã gặp một đoạn tả cảnh nào trong các cuốn sử, thơ hoặc tiểu thuyết làm cho mình nhớ bức họa này không?

b. Minh đã thấy ở đâu một bức họa giống bức này không? Nếu có thì hai bức giống nhau chỗ nào, khác nhau chỗ nào?

c. Hay là bức họa này không làm cho mình nhớ một cái gì hết, không liên quan tới một cái gì trong hồi kí của mình?

Nếu bạn khó lựa được một bức họa thì lựa một cuốn sách hoặc một vật gì khác cũng được. Mục đích bài tập này là luyện kí tính bằng cách liên tưởng.

Bài tập 8

Trong miền hoặc châu thành bạn ở, có lẽ có những nhà cổ, đình chùa cổ. Khi đi thăm các nơi đó, bạn có những cơ hội rất tốt để tập óc nhận xét. Bạn nên dùng tất cả các sách nói về các kiến trúc cổ đó.

Các công trình kiến trúc cổ hay tân thời đều luyện thị giác và mỹ cảm của ta.

Bài tập 9

Có nhiều phòng điện thoại vách bằng thủy tinh để cho thiên hạ khỏi viết bậy lên.

Người ta đã gọi sáng kiến đó là một “thành công về tâm lí”. Theo bạn, thành công ở chỗ nào? Tại sao các tấm kính lại làm cho thiên hạ không viết bậy nữa?

Tự luyện

“Biết thì làm được” - điều đó đúng vì dùng các câu hỏi dưới đây một cách thẳng thắn, không bỏ câu nào, bạn có thể phát triển kĩ tính của bạn được. Một câu tục ngữ nói rằng: “*Hễ biết cách làm rồi thì không có gì là khó cả*”. Vậy khi bạn đã biết kĩ tính hoạt động ra sao rồi là bạn đã tiến được một bước về sự cải thiện nó. Bước kế đó là thực hành. Thực hành là chuyện của bạn: bạn phải thành thực với mình, siêng năng, hăng hái. Bạn nên nghĩ tới những cái lợi của công phu luyện tập, rồi đem áp dụng trong đời sống những điều bạn đã học được.

Câu hỏi

- 1. Có thực là chúng ta không bao giờ hoàn toàn quên hết ráo không?*
- 2. Tại sao quên, như chúng ta đã kinh nghiệm, lại là một điều may mắn cho tinh thần ta?*
- 3. Một người mất kĩ tính “có mất trí khôn không, có mất tất cả những tri thức, kinh nghiệm của mình không?”*
- 4. Cứ lặp lại hoài: “kĩ tính tôi dở lắm” thì hậu quả sẽ ra sao? Bạn có thói quen đó không?*
- 5. Sự quên còn có một nguyên nhân thứ nhì nữa, nguyên nhân đó là gì? Nếu đó là trường hợp của bạn thì bạn đã bắt đầu trị nó chưa?*
- 6. Tại sao sự ham thích lại cần thiết cho kĩ tính?*
- 7. Chúng ta có dễ nhớ những người và những việc xảy ra mà ta thích, hơn là những người, những việc ta không ưa không? Nếu có thì tại sao?*
- 8. Nếu một việc gì làm cho ta rất bức mình thì ta có dễ nhớ các chi tiết về nó không?*
- 9. Bạn thử tóm tắt những lí do làm cho một sinh viên học toán quên các công thức. Bạn có thấy chính bạn cũng giống sinh viên đó không?*
- 10. Có cái gì đáng nói về sự quên mà liên quan tới “một kinh nghiệm xúc động mạnh” không?*
- 11. Người ta có thể hiểu lầm tiếng “muốn quên” không? Tại sao?*
- 12. Do cách nào mà ấn tượng của một sự kiện lại liên quan tới kí ức về sự kiện đó?*
- 13. Một hình thức này của kĩ tính có thể giúp một hình thức, khác của kĩ tính không? Nếu có, thì nó giúp ra sao?*
- 14. Thế nào là một sự hiểu biết quý nhất? Bạn có thói quen quý nhất các tri thức của bạn không?*
- 15. Tại sao lại nên dùng thuật kí ức, dùng chữ cái thay cho con số. Và khi nào thì nên dùng?*
- 16. Sự ôn lại có giá trị ra sao trong việc dùng trí nhớ.*

Chương trình luyện tập

Thứ hai: *Bài tập 5 và đoạn 1 của phương pháp luyện kí tính.*

Thứ ba: *Bài tập 5 và đoạn 2*

Thứ tư: *Bài tập 6 và đoạn 3*

Thứ năm: *Bài tập 7 và đoạn 4*

Thứ sáu: *Bài tập 8 và đoạn 5*

Thứ bảy: *Đoạn 6*

Tới đây là xong bài học thứ nhì, bước gắng sức thứ nhì của bạn để tự luyện. Bạn nghĩ sao? Bạn thấy hơi chán nản hay cảm thấy đức tự chủ của bạn tăng lên? Nếu thấy đức tự chủ tăng lên thì bạn có thể qua phần thứ ba. Nếu không thì hãy rán thẳng cái cảm giác chán nản đi đã. Bất kì sự tập luyện nào dù là về thể chất hay tinh thần cũng khó nhọc. Nhưng đừng nghĩ tới khó nhọc mà cứ tiến tới.

Phần thứ ba

PHẢI LUYỆN THỊ DỤC CŨNG NHƯ LUYỆN TRÍ TUỆ

Tôi thấy sự phát triển trí tuệ cơ hồ như nhiều khi làm cản trở sự phát triển về tình cảm.

Aldous Huxley

Thật tủi nhục, không có ngày nào... mà, tôi không phí thì giờ vào những tư tưởng mà tôi không muốn có.

Arnold Bennett

Cảm xúc có thể sáng tạo hoặc phá hoại

Tôi đã có dụng ý lựa tiếng “thị dục”. Trong thực tế nó bao gồm cả đời sống tình cảm của ta. Nhưng khi áp dụng các lời khuyên trong cuốn này, muốn cho được dễ dàng hơn, bạn nên cho rằng tiếng đó trở các cảm xúc hoặc tình cảm, mà cảm xúc hay tình cảm thì cũng vậy, mặc dầu sự thực nghĩa có khác nhau.

Một buổi sáng mở tờ báo hằng ngày ra, bạn đọc tin một tai nạn xe hơi: người cầm lái vì cảm thấy mỗi một quá đổi, gây ra tai nạn, làm cho một người đàn ông chết và chính mình cũng bị trọng thương.

Thí dụ đó cho bạn hiểu chút ít về tâm lí và cụ thể hóa vấn đề ta đương xét đây.

Cơ thể, tâm trí không bình thường mà lái xe thì là mắc một tội nặng rồi. Say rượu mà lái bậy, là bị

phạt nặng.

Quá mệt mỏi mà vẫn cầm lái cũng là một tội nữa. *Tình cảm rất quan trọng vì nhiều lí do* (Tôi sẽ tóm tắt trong vài trang kết quả trong bốn chục năm kinh nghiệm của tôi). Tôi mong rằng bạn sẽ không giận tôi khi tôi nhấn mạnh vào vài tình cảm mà một số bạn biết rồi, một số khác bạn chưa hiểu rõ.

Nói cho gọn thì *cảm xúc mới ra lệnh, trí tuệ chỉ thi hành mệnh lệnh của cảm xúc*.

Bạn nên hiểu rõ điều đó đã rồi hãy đọc tiếp. *Cảm xúc gọi cho ta suy nghĩ và đôi khi kiểm soát hành động của ta*.

Tôi muốn lựa vài yếu tố quan trọng nhất rồi minh chứng bằng những thí dụ trong đời sống hằng ngày hoặc những tin tức đăng trên báo.

Những yếu tố đó là:

- a. Sự sợ hãi
- b. Sự căm thù
- c. Tính khoe khoang
- d. Tình yêu
- e. Tính hà tiện
- f. Sự thất vọng
- g. Tính do dự
- h. Lòng tự tin

Xét vấn đề theo cách đó thì môn tâm lí mất tính cách giáo khoa mà có tính cách thực tế trong đời sống hằng ngày.

Sự sợ hãi, cảm xúc cổ hũu nhất của chúng ta

Đây là trường hợp cô Fean Batten trong khi lái phi cơ về Londres:

“Nhưng lần đó so với lần tôi bay qua biển Timor thì chưa thấm vào đâu.

Lần bay qua biển Timor, tôi bay cao 1.800 thước và cách đất liền 400 cây số:

Tôi ớn xương sống khi bắt đầu cho phi cơ hạ xuống mặt nước.

Tôi bé tay vịn như điên như cuồng. Phi cơ không có ca-nô mà tôi không có cách nào để thoát nguy cả.

Khi phi cơ cách mặt nước độ 600 thước thì máy phát lên một tiếng nhỏ, như tiếng khục khặc một mồi, và bắt đầu chạy lại được.

Thế là phi cơ lại cất cánh bay lên phía trên những tầng mây và tôi vừa cầm lái vừa ca hát”.

Bạn có tưởng tượng được cảm xúc của nữ phi công đó không? Lâm nguy - ở trên một biển đầy cá mập!

Nhưng nhiều khi sự sợ hãi kích thích các bắp thịt và bộ thần kinh của ta, nếu tinh thần ta lành mạnh. Cô Jean Batten bẻ tay vặn “như điên như cuồng”. Rồi cô thắng được - rồi cô ca hát.

Một số tác giả bảo rằng tất cả các nỗi sợ hãi đều có hại. Lời đó sai. Nó có lợi trong vài hình thức tối sơ nào đó và có thể cứu ta thoát chết. Cô Batten sợ mà cô bẻ tay vặn như điên như cuồng, nhờ vậy mà thoát chết; nếu cô tin ở định mạng, không phản ứng lại thì cô đã làm mồi cho cá mập rồi. Trong thế chiến vừa rồi, các phi công máy bay bị trúng đạn mà rớt bay về được căn cứ cũng nhờ sự kích thích của nỗi sợ[33].

Nhưng xét chung thì lòng vui vẻ tin tưởng có lợi hơn là lòng sợ hãi. Tôi sẽ nói kĩ hơn về vấn đề đó.

Sự thất vọng làm tiêu hủy niềm hy vọng

Chúng ta, ai cũng đã có lần gần như tuyệt vọng về một việc này hay việc khác, và đều biết tâm trạng đó cả rồi, nhưng rất ít người tuyệt vọng như trong bài báo dưới đây:

Tờ “DAILY EXPRESS”

Varsovie (Ba Lan) Thứ tư

“Bác sĩ B.K chuyên về bệnh óc, hai mươi bảy tuổi, gặp một nữ sinh viên rất đẹp, mười chín tuổi, tên là Esther E. Bác sĩ mê cô ta.

Một hôm một người bạn cũ thỉnh thoảng gọi điện thoại, bảo “*không cưới cô đó được đâu; người ta cho tôi hay Esther là em gái của bạn đây*”.

Bác sĩ B.K cho dò la tung tích của Esther. Quả nhiên, nàng là em gái của ông, mất tích trong cuộc Cách mạng Nga mười chín năm trước, sau được một người ngoại quốc đem về nuôi nấng. Về tới nhà, bác sĩ K tự chích cho mình một mũi nha-phiên-tinh để đoạn tuyệt với đời sống”.

Đọc xong tin đó chắc bạn thốt lên: “Tội nghiệp!”

Trong trường hợp đó bạn có quyền sinh không? Không. Tại sao lại không? Bạn rán tìm ra lí do xem nào.

Tính hà tiện: chỉ vì thích tích lũy tiền bạc

Người ta thường cho rằng chỉ có một hạng người nào đó, đặc biệt là đàn ông, mới ham tích lũy tiền bạc. Tôi chép lại dưới đây câu chuyện một người đàn bà hãnh diện rằng có được một gia tài lớn mà lại sợ muốn chết rằng tội gian lận của mình bị khám phá.

GIAN LẬN VỀ TIỀN QUẢ TUẤT

Biến thủ 1.117 bảng trong 19 năm

Hôm qua bà... bị phạt tù ba tháng vì tội biến thủ tiền của Quỹ quả tuất. Người ta khám phá ra rằng bà ta gian lận đã mười chín năm nay.

Ông biện lý tuyên bố rằng, hồi người chồng thứ nhất của bà ta mất - người đó là một quân nhân - chính phủ cấp tiền quả tuất cho bà ta, mới đầu là 10 si-linh một tuần. Tháng năm vừa rồi, người ta khám phá ra rằng bà ta đã tái giá từ lâu.

Tính ra, bà ta đã lãnh hết thấy 1.117 bảng từ khi người chồng thứ nhất chết cách đây 19 năm. Trước khi tái giá, bà ta có viết thư hỏi phòng Quả tuất trong trường hợp tái giá thì bà còn được hưởng tiền quả tuất nữa không.

Phòng Quả tuất đáp rằng chính phủ sẽ phát cho bà một số tiền luôn một lần, dĩ nhiên là không được nhiều. Bà đáp rằng bà không có ý tái giá. Vậy mà vẫn tái giá nhưng giấu nhem đi để tiếp tục lãnh tiền quả tuất. Như vậy là bà đã biết luật lệ mà còn cố ý gian lận, tội càng nặng.

Bây giờ bà ta bảo: “Vụ này đổ bể rồi, tôi thật sung sướng. Đời sống của tôi đã khổ não vô cùng vì lúc nào cũng sợ tội bị khám phá”.

Nằm trong khám, người đàn bà khốn khổ đó mới thấy được những nỗi đau khổ vì sợ sệt đã làm cho cuộc đời mười chín năm đó mất hết sinh thú ra sao.

D.H. Lawrence vừa có kinh nghiệm sống vừa có kinh nghiệm của một nhà văn, hiểu rõ những tình cảm hỗn loạn của bản tính con người, viết như vậy trong một bức thư:

“Một người làm chủ được, cảm xúc của mình thì cũng hiếm như một con chim phượng hoàng vậy”.

Nên bồi dưỡng những tình cảm cao thượng

Chắc bạn muốn hỏi tôi, có những cảm xúc nào khác không gây những hậu quả bi thảm như trong các chuyện kể trên không. Dĩ nhiên là có.

Huân tước Nuffield năm 1936 đi thăm rất lâu những miền nghèo khổ tại xứ Grande Bretagne; ông chi phiếu hai triệu bảng cho một ủy ban, nhờ ủy ban phân phát số tiền đó mà giấu tên ông.

Trong những miền không có chút nguồn lợi gì về thương mại đó, mặc dầu sống trong những hoàn cảnh tuyệt vọng mà dân chúng đàn ông cũng như đàn bà, *vẫn tin ở mình, ở một tương lai tươi sáng. Lòng tin đó cứu được họ.*

Tất cả những cái gì tốt ở trong đời - cả trọng đời của bạn nữa - đều do những tình cảm cao thượng mà phát sinh cả. *Nhưng chúng ta nên thực tế và nhìn thẳng vào bản tính con người.*

Giận dữ vô cớ

Hết thấy chúng ta đều có tội. Chúng ta nổi giận đùng đùng, đôi khi có lý mà nhiều khi vô cớ.

Nhưng bao giờ cũng vậy, chính ta phải tự chịu, nếu không thì tai hại. Đây là một chuyện bi thảm vì tất không tự chủ được.

MỘT VỤ THUA KIẾN

Hành hung Chánh thẩm

“Ông Chánh thẩm P... ở tòa án Chicago bảo:

“Tôi phán quyết rằng bên nguyên có lỗi”.

Tức thì viên luật sư biện hộ cho bên thua kiện đứng dậy, rút súng lục ra. Một loạt đạn nổ vang trong phòng xử chật ních người.

Một viên luật sư té xuống, tắt thở.

Ông Chánh thẩm ngồi thụp xuống sau chiếc ghế dài trong khi hòng súng chia về phía ông làm cho chiếc ghế bành của ông tan tành.

Kẻ hạnh hung còn man rợ bắn thêm nữa may sao một viên luật sư can đảm thoi mạnh vào quai hàm hắn, hắn té nhào”.

Chắc bạn chưa bao giờ nghe thấy một trường hợp như vậy? Tôi cũng thế. Thật là không thể tin nổi.

Câu chuyện đó chứng tỏ rằng một người có thể rất thông minh mà lại có những cảm xúc tàn nhẫn, dã man, hơi một chút là nổi xung lên, không tự chủ nổi.

Tình yêu và lòng căm thù: thơ và thuốc độc

Tôi không có đủ chỗ để chép lại hết những chuyện tôi đã thu thập được. Có vài chuyện rất bi thảm. Một ông đã có vợ và một thiêu nữ thù chết với nhau chứ không chịu đoạn tuyệt nhau...; một thiêu phụ quyết chí chờ đợi người yêu bị nhốt khám bảy năm...

Tình yêu bền bỉ, mệnh mông, sâu thâm thẳm, cao vợi vợi, như người ta đã nói, là cái gì vĩ đại nhất trên thế gian vì có nó thì tâm hồn ta cao thượng lên.

Bạn muốn có một trí óc sáng tạo, phong phú không? Muốn, thì yêu công việc bạn làm đi.

Bạn muốn trở thành một người dễ thương không? Muốn, thì đừng chỉ trích người khác mà tập thói khen người, chú ý tới người đến cái mức gần như yêu mến họ.

Bạn muốn cơ thể mạnh mẽ hơn, sức khỏe dồi dào hơn, sống lâu hơn không? Muốn, thì nên khoan hồng, nhân từ với mọi người; tính khoan hồng đó rất tốt cho tâm linh bạn, ảnh hưởng tới mỗi tế bào, mỗi dây thần kinh của bạn; còn lòng căm thù thì trái lại, ảnh hưởng tai hại cho bạn. Bạn nên nhớ câu này; “...vì tâm hồn là cái khuôn cho cơ thể”, nghĩa là tâm hồn vui vẻ, cao thượng thì cơ thể sẽ khỏe mạnh.

Lòng căm thù

Đối với nhiều người, lòng căm thù là một độc dược cho tinh thần.

Các công cuộc nghiên cứu tâm lí đã chứng tỏ một cách chắc chắn rằng những tình cảm như lòng giận dữ, lòng sợ hãi, lòng căm thù gây những hậu quả có thể có lợi mà cũng có thể có hại - thường là có hại - cho khí huyết, cơ thể. Đó cũng là một cách chứng minh chân lí mà loài người biết từ lâu nay: “*tinh thần ảnh hưởng đến thể chất*”.

Lại thêm, lòng căm thù làm cho ta ỉn ảp những ý nghĩ đưa tới những dự định, những hành động xấu xa mà hậu quả có thể hoàn toàn tai hại, hoặc nếu có lợi thì nhiều lắm chỉ là một thứ lợi nhất thời. Vậy chúng ta có đủ lí lẽ để đừng nuôi trong lòng cái mầm độc hại căm thù.

Lòng tự mãn và tính khoe khoang

Nếu bạn thành công rực rỡ về mọi mặt thì bạn lại phải lo đối phó với một vấn đề mới: “làm sao tránh được lòng tự mãn và tính khoe khoang”.

Nhà quán quân nổi danh về môn cờ dưới đây sẽ làm gương cho bạn đọc được.

ALEKHINE LUYỆN TẬP THÊM

Vienne, Thứ tư

“Tiền sĩ Alekhine, cựu quán quân thế giới về môn cờ, sẽ theo một chương trình luyện tập cho mau nước cờ, vì ông tính sang năm sẽ hạ được Euwe, người Hòa Lan đã thắng ông năm nay, mà giật lại giải quán quân thế giới. Ông cho rằng năm nay sở dĩ ông thua vì mất lòng tự tin.

Ông bảo: *“Lần vừa rồi, tôi tin chắc là thắng. Đánh được một phần ba ván, thế của tôi thắng và tôi khinh địch, hơi lơ là.”*

Tới khi tôi bỗng nhiên thấy ông Euwe lấy lại được ưu thế, *tôi đâm ra lo lắng mà mất lòng tự tin.*

Vậy Alekhine sắp bắt đầu tập luyện trong lâu đài của ông ở Dieppe”.

Bạn có thể rút được bài học này trong truyện đó. *“Không bao giờ nên khinh địch”*. Theo tôi bạn nên chú ý nhất tới nguyên nhân tinh thần này: *“Tôi hơi lơ là”*.

Mặc cảm tự ti

Tình cảm và cảm xúc có thể tác động một cách tích cực hay tiêu cực. Chúng có thể giúp ta rất nhiều mà cũng có thể ngăn cản ta rất nhiều. Bạn đừng nên quên điều đó.

Dùng dầu xăng bạn có thể đốt một căn nhà mà cũng có thể làm cho xe hơi chạy.

Bạn nên dùng cảm xúc của bạn một cách xây dựng. Làm cho nó thành kẻ giúp việc cho ta, chứ không thành kẻ thù của ta. Bắt nó làm việc cho bạn để bạn thành công và sung sướng. Ngay cả cái “mặc cảm tự ti” tai hại ghê gớm đó cũng có thể giúp bạn được. Chắc bạn đã ngán nghe nói về cái mặc cảm đó rồi hoặc bạn đã hiểu nó theo cách riêng của bạn.

Mặc cảm tự ti đã có từ hồi khai thiên lập địa.

Theo truyền thuyết Ki-Tô giáo thì thời xưa thời xưa có một cuộc chiến tranh trên Thiên Cung.

Quỉ Sa Tăng gây sự bất hòa ở trên đó.

Thời đó chưa có Địa ngục.

Mới bắt đầu có Địa ngục từ khi Sa Tăng có mặc cảm tự ti và bị đuổi khỏi Thiên cung. Và Milton chép lại rằng:

Sa Tăng bảo: “Thà làm chúa Địa ngục còn hơn làm bề tôi trên Thiên cung”.

Cái ý thức tự ti phát sinh là do ta so sánh với người khác, thấy có một số người tài giỏi, đức độ hơn ta hoặc tiền trước ta nhiều quá, mà ta khó chịu. Nếu ta chấp nhận sự thực đó một cách hợp lý thì ta có thể bắt đầu tiến theo một chiều hướng nào đó được và đồng thời luyện được nhiều đức

tính làm cho ta hơn người và bù vào chỗ kém cỏi của ta[\[34\]](#).

Trái lại, nếu thấy người khác hơn mình mà mình hóa ra xấu bụng, ghen tị, thù oán, thì là vô tình làm nảy nở trong tâm trí mình những tình cảm bất lợi cho tâm trí, cho bản thân mình nữa.

Và hậu quả sẽ rất tai hại. Nhưng như tôi đã nói, sự “*thua kém người*” có thể có lợi cho ta nếu ta có một thái độ, một ý nghĩ đúng đắn.

Hết thấy chúng ta đều không ít thì nhiều có ý thức về sự kém cỏi của mình

Người ta có thể tự hỏi: “Những nhân vật quan trọng, nổi danh có cái cảm giác là mình thua kém người không?”

Có chứ, khi mà họ chưa bù được sự kém cỏi đó thì họ cũng có mặc cảm tự ti vậy.

Và bù được rồi thì họ cũng không quên được hẳn cái mặc cảm đó.

Chẳng hạn trường hợp *Mussolini*.

Ai? Nhà độc tài Ý ư? Thưa phải.

Trong cuốn *The Tumult and the Souting* (tiếng ồn ào và hò hét), ông George Slocombe, người phỏng vấn nhà lãnh tụ Ý, viết như sau: “Tôi ngờ rằng ông ta có một mặc cảm tự ti rất mạnh, mà nhờ một nghị lực sắt đá, ông ta mới nén nổi nó được.”

Và bạn có thể tưởng tượng T.E. Lawrence[\[35\]](#), ông vua không ngôi của Ả Rập, đau khổ, tự khinh mình, mạt sát mình vì mặc cảm tự ti không? Mà con người đó rất thông minh, nổi danh khắp hoàn cầu.

Điều đó khó tưởng tượng nổi, vậy mà một nhà văn khác[\[36\]](#) cũng nổi danh, biết rõ ông ta, viết rằng:

“Danh tiếng ông ta vang khắp thế giới mà không an ủi nổi mặc cảm tự ti của ông ta”.

Sáu kết luận về mặc cảm tự ti.

Mọi sự so sánh - về thể chất, tinh thần, thương mại hay địa vị xã hội - nó gây cho ta cảm giác rằng mình kém cỏi, sẽ ảnh hưởng tai hại tới ta, nếu ta không có một thái độ nghiêm chỉnh, đúng đắn. Thái độ đó là *vui vẻ nhìn nhận rằng mình kém cỏi, rồi lại bắt đầu cải tiến mình hăng hái hơn nữa*.

Mình có bằng người ta được không, chuyện đó là phụ. Lí tưởng của ta là phát triển những khả năng của ta tới cái mức tối đa. Quyết định như vậy rồi thì không để cho lòng ta hoang mang, ưu tư về bất kì một cái gì nữa.

Sự phân tích vắn tắt mặc cảm tự ti mà tôi mới trình bày trên, cho chúng ta rút được sáu kết luận này:

1. Hầu hết mọi người, dù là nhân vật quan trọng hay không, đều có ít nhiều mặc cảm tự ti từ hồi trẻ.

2. Mặc cảm đó là hậu quả tự nhiên khi người ta tự so sánh với người khác.

3. Trong vài trường hợp, nếu ta không để ý tới mặc cảm đó thì tự nó biến đi.

4. Trong cách trường hợp khác, nó gây cho ta một mối hận ngấm ngấm, chua chát. Mối hận này ảnh hưởng tai hại tới tinh thần và bộ thần kinh của ta. Nó là một thứ sợ sệt.

5. Mặc cảm đó nếu biết trị một cách hợp lí thì có thể có tác động tốt.

6. Có một thái độ tinh thần giúp ta trị được mặc cảm đó.

Cảm giác rằng mình kém cỏi có thể giúp ta được nhiều

Xin bạn đọc kĩ lại sáu kết luận trên, đặc biệt là hai kết luận cuối.

Về kết luận thứ năm, bạn nên nhớ, như một nhà chuyên môn đã nói, rằng cảm giác kém cỏi đó gây ra tất cả các cuộc tranh đấu của loài người. Trong trạng thái bình thường, nó giúp cho nhân loại tấn bộ ở mọi thời đại; trong trạng thái bất thường, nó gây ra các tâm bệnh, các bệnh thần kinh.

Vậy nếu bạn có cảm giác tự ti thì đừng nên để nó làm hại bạn. Nên biến đổi nó thành một dụng cụ để tự cải tiến. Nếu bạn muốn thì việc đó có thể làm được.

Một nhà chuyên môn mới rồi xác nhận rằng: “Nhiều người nhờ một sự lo lắng, buồn rầu trong lòng mà thành công rực rỡ trên đường đời”. Nếu bạn cũng có tâm trạng đó thì nên lợi dụng nó; lợi dụng nó là một cách diệt nó; nếu trái lại bạn không có tâm trạng đó thì cứ việc tiếp tục chương trình của bạn.

Các phương trị mặc cảm tự ti

Kết luận thứ năm đưa tới kết luận thứ sáu.

Bạn nên can đảm tiếp xúc, giao du với những người tài giỏi hơn; không phải để đua đòi đâu mà để học thêm. Chơi cờ với một người thấp nước hơn mình ta có học được gì đâu.

Goethe chỉ cho ta *quy tắc* này để hướng dẫn ta: ông bảo tình yêu là phương thuốc duy nhất để trị tính tự cao[37].

Nó làm cách nào mà trị được?

Trước hết nó làm cho ta nhân đạo hơn. Ta hóa ra bớt vị kỷ, bớt tự cho mình là trung tâm vũ trụ. Adler bảo bao nhiêu lầm lỗi trong đời người đều do không chú ý, quan tâm tới người khác mà sinh ra cả. Người suy nhược thần kinh, kẻ phạm pháp, người nghiện rượu, tên chuyên môn ăn cắp, kẻ tự tử, kẻ điên khùng, hết thấy đều đúng với lời phán đoán đó.

Vậy bạn phải tiếp xúc, giao hảo với các người khác.

Nhờ đó bạn sẽ quên được sự tự ti của bạn.

Lại thêm tình yêu diệt được tính vị kỷ.

Chẳng hạn nếu bạn mê nghề làm vườn, nhìn trái cây và hoa trong vườn ông hàng xóm, thấy nó tươi tốt hơn trái cây và hoa trong vườn mình, bạn sẽ không buồn vì nổi vườn mình kém vườn người mà trái lại, sẽ thích thú ngắm cảnh phồn thịnh, rực rỡ của vườn người.

Làm cách nào diệt các nỗi sợ?

Tôi đã phân tích cả trăm nỗi sợ; tôi thấy chúng vào cái hạng tai hại nhất, phải kiểm soát, nên chúng mới được. Tôi ghi lại đây một số ít nỗi sợ thường xảy ra thôi. Chúng ta sợ:

Nói trước công chúng.

Tê liệt.

Ma.

Lố bịch mà bị thiên hạ cười.

Bệnh căng-xe (cancer).

Mắc cỡ.

Mèo (khi nó kêu trên nóc nhà ban đêm).

Con gián.

Gió.

Hôn nhân.

Địa ngục.

Về hưu.

Nghèo.

Chết cô độc.

Kẻ trộm.

Tật nói lắp.

Bị tai nạn xe lửa.

Tận thế.

Bị chôn sống.

Sâu bọ.

Chính cái sợ (nghĩa là sợ bị sợ).

Gia đình mình.

Rắn.

Chắc bạn muốn tìm nguồn gốc mỗi nỗi sợ đó thỉnh thoảng hay luôn luôn ám ảnh bạn? Tôi khuyên bạn đừng nên phí sức như vậy, tốt hơn là tìm cách diệt nỗi sợ đi.

Đây tôi xin giúp bạn ít ý kiến:

a. *Đừng sợ nỗi sợ của bạn*, nên coi thường nó đi, cho rằng nó sẽ phải thua bạn. Dù bạn còn nghi ngờ, thì bạn cũng cứ bảo rằng có thể thắng được nỗi sợ. Lòng tin đó là bước đầu đầy. Rồi bạn mới

phân tích nỗi sợ của bạn. Dưới đây là mấy câu hỏi cho một trường hợp đặc biệt, trường hợp những người sợ những nơi kín mít, chẳng hạn sợ đi xe điện đường hầm:

1. Thử xét xem ta sợ vì lí do gì nào? Sợ bị chết ngạt chẳng? Nhưng sao các người khác không ai bị chết ngạt cả? Hay là sợ tường và trần đường hầm sập xuống? Nhưng sao các người khác vẫn bình tĩnh đọc báo kia?

2. Nỗi sợ của ta phải chẳng chỉ là một ấn tượng sai lầm? Nếu không thì có gì là căn cứ? Người thợ mỏ làm việc trong một tình thế bất tiện, khó khăn, có thể bị vùi nếu đất sụp lở, vậy mà họ không hề lo lắng như mình. Vậy thì tại sao mình lại cứ tưởng tượng bậy những tai nạn đó?

3. Nếu ta chứng thực được rằng nỗi sợ đó vô căn cứ, vô lí thì ta có hết sợ không? Nếu không thì tại sao? Có phải tại do cách này hay cách khác, nó ăn sâu trong lòng ta rồi không? Làm sao đuổi nó đi được?

b. *Càng chú ý tới nỗi sợ thì nó càng tăng lên; cho nên phải tránh đừng quan tâm tới nó.*

Muốn đuổi nó đi thì đừng chú ý tới nó, đừng cho nó ngự trị trong lòng ta. Cứ sống đầy đủ đời sống của ta. Bỏ đói nỗi sợ của ta đi, đừng nuôi nó nữa.

c. *Bạn đừng nên hy vọng rằng có thể diệt được tức thì nó đâu, không có phép mầu đó.*

Trong vài trường hợp rất hiếm, người ta có thể trị ngay được tật sợ. Nhưng trường hợp của bạn thì phải từ từ, như vậy mới chắc chắn.

d. *Dùng phép tự kỉ ám thị.*

Đừng tự hỏi: “Mình thắng được nó không?” hoặc: “Mình không thắng được nó chẳng?” Chỉ có mỗi một cách là cứ nói: “Mình thắng được”. Tôi biết rằng không có sẵn chút lòng tự tin thì khó phát hiện lòng tự tin được lắm.

Nhưng trí óc của ta như vậy: *Cứ tin ở mình đi, thì rồi lòng tự tin sẽ tới.*

e. *Giữ tinh thần hài hước.*

Sợ hãi là một cảm xúc có sức tàn phá mạnh. Vì vậy bạn phải thường dùng những cảm xúc ngược lại để chống với nó. Như vậy cái nọ bù cái kia mà cảm xúc của bạn khỏi mất sự quân bình.

Nên giữ gìn bộ thần kinh của bạn.

Nên giữ nét mặt tươi tỉnh, vui vẻ.

Tăng sức tự chủ của bạn lên.

Tôi không khuyên bạn rằng hễ mọi thấy cảm giác sợ sệt là bạn phải pha trò giễu cợt để đuổi cảm giác đó đi, mặc dầu cách đó có thể rất tốt. Đây tôi xin kể trường hợp ông chủ trại Brown.

Ông ta phàn nàn rằng không kiếm được quần áo để khoác vào thằng bù nhìn (giữ ruộng) của ông.

Bà vợ bảo: “Thằng George bảo có thể liệng bộ đồ cũ của mình đi được, vì nó sắp mua cho mình một bộ mới. Sao không dùng bộ đó mà khoác cho thằng bù nhìn?”

Ông chồng đáp:

“Mình rõ lắm cảm, anh muốn làm cho quạ sợ chứ đâu có muốn làm cho chúng cười?”

Một cách trị các cảm xúc

Bạn là *bạn*.

Khi huấn luyện các cảm xúc của bạn - nổi chán nản, sợ sệt, giận dữ, vân vân - bạn tự cứu vớt bạn được.

Nếu biết cách hành động thì việc đó không khó.

Tất cả các luật tinh thần đều sẵn sàng giúp đỡ bạn, để bạn tự ý sử dụng, mà chẳng phải tốn kém gì cho bạn cả, cũng như các luật thiên nhiên vậy.

TUÂN THEO các luật đó thì bạn sẽ làm chủ bạn được.

Bạn phải coi chừng thị dục của bạn.

Tại sao vậy?

Tại chúng có thể nâng cao tâm hồn bạn mà cũng có thể tiêu diệt bạn đấy. Chính những thị dục của bạn, tốt cũng như xấu, làm quay bánh xe số phận của bạn.

Đức Thích Ca biết rằng thị dục là chủ yếu, cho nên bảo ta phải diệt dục. Bạn không thể diệt dục được. Vì thế nào cũng sẽ còn một thị dục, tức cái ý muốn diệt dục.

Vả lại không cần phải diệt hết các thị dục vì thị dục có thể là những cái cao thượng nhất, đẹp đẽ nhất trên thế giới. Trong số cơ man nào là thị dục nổi dậy trong lòng bạn, bạn nên dùng tinh thần nghệ sĩ, cẩn thận lựa lấy những cái quý nhất. Rồi bạn ghi lại thành một bảng liệt kê để mà dùng. Lựa rồi thì bắt đầu thực hiện ngay đi.

Đôi khi bạn có thấy muốn đánh đập ai để trừng trị người ta không? Nếu có thì xin bạn nghe lời khuyên của một nhà chuyên môn về y khoa này: “Nếu ta muốn trừ một xu hướng cảm xúc xấu xa thì ta phải chăm chỉ ngay từ lúc đầu, can đảm làm những *cử động ở ngoài* trái lại với cảm xúc, trong lòng nó”.

Như vậy là nghĩa làm sao? Giản dị lắm: khi bạn thấy bắt đầu nổi giận thì rón gối xuống, xoè bàn tay ra. Đừng đi đi lại lại mà nắm chặt bàn tay lại.

Nên có tinh thần xả giao.

Tại sao vậy? *Tại hành động như vậy là có tình nhân ái hơn và do đó, đời ta sẽ tốt đẹp hơn, ta có tư cách hơn, được nhiều người mến hơn.* Một y sĩ bảo: “Xét các bệnh nhân của tôi, tôi tìm ra được chân lí này: bí quyết hạnh phúc ở trong câu: “săn sóc cho một người nào khác”.

Chính sách cô độc là một chính sách hỏng. Một nhật báo ra buổi sáng đăng tin một phú gia Huệ Kỳ nọ mỗi khi đi coi hát thì giữ năm ghế phở-tơi cùng một hàng. Ông ta ghét đời, ghét người tới nổi không chịu cho ai ngồi gần mình, cho nên phải giữ hai ghế trống ở mỗi bên.

Bạn đừng nên sợ lời chỉ trích, nhất là đừng nên sợ lối bịch.

Tử tước Allenby đã viết vài lời khuyên minh triết về điểm đó:

“Bài học đầu tiên ta phải tự tặng ta là đừng lo ngại về ý kiến của người khác. Bạn cứ tin chắc rằng mình có lý rồi đường mình, mình đi. Đừng quan tâm tới những lời người khác dị nghị về mình, họ nghĩ sao về mình cũng mặc. Nhưng xin bạn đừng hành động chỉ vì lẽ mình muốn người khác... Nhìn xung quanh người ta làm ra sao, chú ý nhận xét, ghi cách thức của họ để tìm cách cải thiện mà làm hơn họ”.

Khi đã sợ người khác chỉ trích, lại sợ mình hóa ra lỗ bịch, thì ít ai còn đứng vững nội! Mọi người đều ngồi, thì tại sao bạn lại không dám đứng, không dám khác người, nếu bạn tin chắc rằng bạn có lý? Sống mà cứ sợ bị thiên hạ cười thì có khác gì tự bắt trí óc mình làm nô lệ ý kiến của người khác không?

Thực hiện ngay những xung động tốt đẹp và những quyết định của bạn

Nếu không thực hiện ngay thì bạn sẽ thành có thói quen chỉ cảm thấy thôi chứ không thể hiện.

Các nhà giáo dục dạy chúng ta rằng phải có sự quân bình giữa ấn tượng và sự thể hiện. Nếu ấn tượng nhiều quá mà thể hiện không đủ - nếu nhận nhiều mà cho ít - thì đời sống nội tâm sẽ mất sự quân bình.

Mà mất sự quân bình nội tâm thì sẽ có nhiều tai hại.

Nhưng ngược lại, ta cũng nên nhớ rằng nếu là những xung động xấu, những quyết định xấu thì cần phải nén nó lại, việc đó cũng quan trọng ngang với việc thực hiện những xung động và quyết định tốt đẹp.

Một hôm, trong cơn giận dữ, một người phỉ báng ông hàng xóm. Đáng lẽ nên xung động đó lại thì người đó để cho nó tự do phát ra. Thế là bị tòa phạt ba trăm bảng. Không làm chủ được tình cảm thì có thể tai hại lắm.

Phải sẵn sàng đương đầu với những tình cảnh[38] “bất ngờ”.

Sự lanh trí trong những trường hợp bất ngờ là một khả năng đáng quý, nếu bẩm sinh không có khả năng đó thì ta phải phát triển nó dần dần. Sự tập trung tinh thần sẽ giúp ta khỏi ngạc nhiên; đứng trân trợn, tinh thần tê liệt, khi gặp những trường hợp mới mẻ, kích động mạnh mẽ. Như trường hợp người tài xế chở chất nổ, thấy thế nào xe cũng bị đụng, vội ôm lấy gói chất nổ, ghì chặt vào mình để cho khỏi đụng mạnh. Người đó thật là lanh trí.

Bạn nên nhớ rằng không có gì tốt bằng cảm xúc điều độ, cả những khi sung sướng.

Tôi không nghĩ tới các người già vì tuổi đã cao, phải tránh những cảm xúc mạnh mẽ; tôi nghĩ đến những thanh niên mà lí tưởng là sống những phút hồi hộp. Tôi đã gặp nhiều người đời sống mất thăng bằng vì quá ham mê âm nhạc, hoặc kịch, thể thao.

Họ biết kĩ tất cả những gì liên quan tới sự đam mê của họ, còn những vấn đề khác cần sự suy nghĩ thì họ chẳng biết gì cả. Họ coi các kì thi là một “tai nạn” vì có thuộc môn nào khác đâu.

Đời sống của họ chỉ là những cảnh ồn ào, thứ nhạc kích thích, tất cả những cái đó có một tiết điệu giạt gân!

Đọc sách để nuôi tình cảm.

Chẳng hạn trong Sử có nhiều tình cảm anh hùng. Bạn không thể đọc đoạn về trận Thermopyles[39] mà không xúc động; hoặc không thể đọc cuộc rút quân ở Dunkerque, trận chiến đầu ở Anh trong thế

chiến vừa qua rồi mà không thán phục lòng can đảm của dân tộc Anh.

Nhưng ta phải phân biệt. Nên ngưng lại ở đó mà đừng để cho lòng bạn sinh ra căm thù quân địch. Chỉ nên ngưỡng mộ sự anh dũng, lòng hy sinh của những người mà bạn mến thôi. Như vậy bạn chuẩn bị cho tinh thần, tâm hồn bạn không những biết phán đoán những biến cố đó mà còn dự một phần vào biến cố, nếu một ngày kia chẳng may bạn phải hành động.

“Bất kì biến cố nào xảy ra cho tôi, tôi cũng không cho là quan trọng, quan trọng là cách tôi *suy nghĩ* sao về cái biến cố đó”.

Tôi muốn sửa câu đó như vậy: “*quan trọng là cách tôi cảm xúc về các biến cố đó*”[40]. Cái đó mới quan trọng vì nếu bạn có thể mỉm cười trước một nghịch cảnh nghiêm khắc thì bạn vẫn còn có cơ thắng được nó; còn như nếu bạn an phận trong cảnh cùng khổ thì các khả năng của bạn tiêu ma rồi. Bạn không còn làm được cái gì ra trò nữa.

Tình yêu và tiến bộ tinh thần

Như trên tôi đã nói, tôi sẽ xét chung đoạn đầu và đoạn cuối, Thực ra hai đoạn chỉ là một, đáng lí ra phải đặt chúng không những ở đầu, mà còn ở cuối nữa và ở suốt cả chương nữa.

Tôi xin giảng để bạn hiểu.

Đời sống của các cảm xúc cần có một *trung tâm*, nói cách khác là cảm xúc nhiều quá, đa dạng quá mà cũng mạnh quá, thành thử nếu không có một trục cho nó quay quanh hoặc một quỹ đạo để kiểm soát nó thì nó sẽ gây sự hỗn độn.

Hầu hết các nhà luân lí và các nhà tiên tri đều lựa Tình yêu làm trung tâm duy nhất và làm cái dây liên lạc cho mọi tình cảm. Họ bảo rằng Tình yêu giữ cho các tình cảm khác hoặc các cảm xúc đứng ở đúng cái chỗ của nó.

Có lẽ họ có lí. Nhưng ở thời đại chúng ta, hễ nói tới tình yêu là người ta chỉ nghĩ một cách hẹp hòi tới các đám hội đám cưới. Tình yêu ư? Ngày nay người ta bảo: “tình yêu mà ăn nhằm gì tới sự huấn luyện tinh thần?” Thưa, có gì đâu, như vậy: *có sự liên quan trực tiếp giữa tình yêu và sự phát triển của trí tuệ, vì tình yêu làm cho ta ham thích, chú ý mãnh liệt tới cái mà ta yêu.*

Một triết gia bảo:

“Nếu bạn yêu và giúp đỡ nhân loại thì dù không muốn, bạn cũng sẽ được nhận phần thưởng”.

Lời khuyên đó sáng suốt đáng theo, và rất đúng, đúng như luật vũ trụ dẫn lực vậy.

Ta không nên để cho bọn trai gái yêu nhau được độc quyền dùng tiếng “Tình yêu”.

Tiếng đó, thuộc mọi phạm vi của con người. Người bày hàng yêu cửa hàng của mình ra sao thì nghệ sĩ yêu bức họa của mình cũng như vậy; hai tình yêu đó cùng một bản chất.

Vài suy nghĩ cuối cùng nữa

Phần viết về cảm xúc tới đây là hết. Tôi đã rán bố túc kiến thức của bạn vì trước khi đọc phần này bạn đã có sẵn một mớ kinh nghiệm rồi.

Đã từ lâu bạn thấy rằng trong những lúc xúc động mạnh quá mà quyết định thì thường là khinh

suất.

Vì bức tức mà nhiều người đã la lên: “Tôi sẽ đưa thằng tướng đó ra tòa”. Nhưng qua cơn giận, người ta bình tĩnh hơn, suy nghĩ lại: “Hãy khoan, đợi xem sao đã.”

Ở đây tôi chỉ muốn khuyên bạn một điều này: phải hành động đi.

Tôi xin chỉ bạn một phương pháp hành động:

a. *Về thị dục của bạn, bạn nên định rõ nguyện vọng chính trong đời bạn - nghĩa là cái mục đích của bạn; bạn muốn thành con người ra sao, muốn làm cái gì trước hết. Điều đó là điều quan trọng bậc nhất và căn bản đây.*

b. *Rồi bạn tập trung tình cảm vào mục đích đó để phát triển nhiệt tâm của bạn. Như vậy là bạn tập được cái khả năng tập trung. Nhưng tình cảm hoặc ý tưởng khác sẽ trở về địa vị xứng đáng của chúng, cái nào phụ thì sẽ về địa vị phụ, cái nào hại thì loại bỏ đi.*

c. *Ngay tức thì, bạn diệt hết những cảm xúc và nguyên động lực xấu xa đi. Đuổi chúng đi. Như bọn ăn bám, chúng không muốn bị trục xuất đâu. Nhưng phải cương quyết với chúng. Chẳng hạn lòng phân bì và lòng đố kỵ là một cặp ngoan cố đây.*

d. *Diệt lần lần các nỗi lo sợ đi, bạn sẽ cảm thấy tự do, khoan khoái lạ lùng, muốn hoa chân múa tay lên.*

e. *Nên có một thái độ công bằng với đồng loại. Tránh cái thói khinh người đi; câu “đâu đâu cũng vậy, thời nào cũng vậy, không một người nào có cái gì khá thủ cả” là một câu tai hại, diệt óc sáng kiến, mọi dự định của bạn. Nhưng cũng phải đề phòng thói quá khích ngược lại: coi “mọi người là anh em, lúc nào cũng đáng tôn trọng”, thói đó sẽ đưa bạn tới một đường cùng, bạn sẽ lúng túng. Thái độ trung dung là hơn cả. Chú ý tới cách suy tư, lối sống, mua bán của người khác. Tóm lại là tìm hiểu bản tính con người.*

f. *Sau cùng tôi xin nhắc lại: Bạn phải là chính bạn. Không có một chương trình luyện tập nào chung cho mọi người được; tùy sở đoán, sở trường của bạn mà lập một chương trình riêng cho bạn, một cách kỹ lưỡng. Đừng nhăng bỏ nó.*

Một sự gắng sức còn con bây giờ có thể thay đổi cả tương lai của bạn.

Cuốn này dạy bạn khoa luyện tập tinh thần mà bạn cần thích nghi với bạn để rồi đem ra sử dụng. Vì bản chất xúc cảm của bạn là phần quan trọng nhất của chính bạn, nên phải tự bổ túc những điều chúng tôi chỉ dẫn ở đây, rồi chịu khó suy tư về trường hợp của bạn. *Tránh những cái xấu, như vậy chưa đủ; thực hiện được những cái tích cực, mới là việc cần nhất.* Nghĩa là bạn nên ôn áp, bồi dưỡng những thị dục cao đẹp nhất. Bạn làm các bài tập đi, trả lời các câu hỏi đi và như vậy là tiến được một bước rồi đây.

Và bạn sẽ cứ tiếp tục hoài bằng cách thi hành những điều đã học được. Nhờ vậy bạn sẽ có thêm kinh nghiệm. *Tri thức nào mà nằm ngủ yên trong óc thì là tri thức tĩnh. Hầu hết các tri thức phải đem ra dùng vào hoạt động; như vậy nó mới có động lực.*

Bài tập

Bài tập 10

Trong các phần trên, tôi đã chỉ nhiều bài tập nhận xét. Còn một cách tập nhận xét nữa là ghi tác động của ngoại giới tới tình cảm và tư tưởng của bạn. Tôi xin lấy một câu quốc vương Ai Cập Fouad mới nói gần đây để minh chứng điều kể trên. Nhà vua bảo: “Bây giờ tôi rất ít khi bận quân phục, và tôi nhận thấy rằng tư tưởng của tôi khi bận thường phục khác hẳn khi bận quân phục” (Trích trong tờ *New York Times*). Bạn có thể nhận thấy như vậy về chính bản thân bạn (nếu bạn rất thành thực). Chẳng những y phục mà chỗ bạn đang ngồi hay đứng, những người ở chung quanh bạn, cơ hội xảy ra... cũng ảnh hưởng tới tư tưởng của bạn. Cách nội tỉnh đó (tự xét nội tâm để tự sửa đổi) rất có giá trị. Vì bạn có thể tìm ra được nhiều điều rất hữu ích. Tự xét như vậy xong rồi bạn sẽ tự rút ra được một kết luận.

Bài tập 11

Lo lắng, thực ra chỉ là lặp đi lặp lại hoài một cách vô lí một ý nghĩ hoặc một cảm xúc nào đó về một việc có thể không xảy ra. Giáo sư Carrel, trong cuốn *L'homme, cet inconnu* (Con người là một bí mật), bảo rằng “những nhà doanh nghiệp mà không biết thắng nỗi lo lắng của mình thì tất chết yểu”. Bảo: “Ta không nên lo lắng vô ích” mà chẳng làm gì để diệt sự lo lắng thì cũng vô ích. Bạn phải gắng sức hành động ngay, diệt nỗi ưu tư cho kì được, hễ chưa kiếm được một giải pháp thì chưa thôi.

Bài tập 12

William Beebe, trong cuốn *Arcturus Adventure* bảo rằng “con công có cái mã rực rỡ đủ màu, cực kì đẹp đẽ, quý phái, mà tiếng kêu thì chát chúa, ô ô; còn con chim hoạ mi lông xám xịt, hung hung, chẳng bóng bẩy chút nào cả, mà có cái giọng như rót vào tai, làm cảm động lòng người; con hải âu làm chủ trên không trung mà đi trên cát thì vụng về, cơ hồ như bước mỗi bước là mỗi thấy đau nhói”.

Bây giờ chúng ta thử nhận xét loài người. Có tật nào mà không được đền bù không? Bạn rầu rĩ rằng không có khả năng trong phạm vi này, nhưng bù lại có rất nhiều khả năng trong phạm vi khác. Phải vậy không?

Tự phân tích mình tỉ mỉ quá là điều không nên, nhưng cần phải phân tích mình một chút. Như vậy bạn có thể liệt kê những sở trường cùng sở đoản của bạn về thể chất, tinh thần, về phương diện xã hội, thương mại, rồi bạn đặt lên bàn cân xem.

Trước hết bạn phải chăm chú trao dồi những thiên tư đặc biệt của bạn. Nhờ những thiên tư đó mà bạn sẽ có một địa vị trong xã hội.

Bài tập này có lợi cho bạn lắm vì nó hướng dẫn bạn về phương diện tinh thần và gợi cho bạn biết mình phải làm gì, suy nghĩ gì, cảm thấy gì về chính mình.

Bài tập 13

Bạn ôn lại đời quá khứ của bạn. Ghi những năm thành công hoặc thất bại. Phân tích những kết quả tốt và cả những kết quả xấu nữa. *Mấy lần làm lỡ đó có phải là do có một cảm xúc nào đó quá mạnh không? Còn những lần thành công kia có phải là nhờ phán đoán sáng suốt, không bị tình cảm làm sai lạc đi không?* Tôi tin rằng, cả hai câu hỏi đó, bạn sẽ đáp: phải, đúng vậy. Vậy thì phải làm sao bây giờ?

Phải đề phòng những cảm xúc nguy hại. Không nên để cho nó quá mức. Tại sao lại hằng hái nhiệt liệt về một cuộc tranh giải túc cầu?

Cuộc sống đơn điệu thường làm cho con người sinh ra an phận, chấp nhận những giải pháp xấu, mất tinh thần và khả năng đi. Cảm giác *chán nản* thường làm phát sinh ra những ý mà đem thực hiện, có thể có hại cho bạn. Tìm sự kích thích thì có thể là vô hại, nhưng không luôn luôn là vô hại.

Bài tập 14

Có người bảo rằng *sáng sớm khi thức dậy, nên nghe một bản nhạc hợp với tính khí và thị hiếu của ta*. Ý đó mới mẻ và có ích đây.

Ta có thể dùng ý đó để luyện óc tưởng tượng một cách thú vị được. Bạn thử tưởng tượng mỗi người trong gia đình nằm một phòng riêng. Rồi bạn sẽ lựa bản nhạc nào cho mỗi người? ... Bạn sẽ lựa bản nào hợp cho cả song thân của bạn?

Bạn nên áp dụng ý đó vào gia đình bạn.

Tái bút: Sự hài hước tự nó không có gì xấu. Mà bài tập trên, có vẻ hài hước chứ thực sự rất nghiêm trang đây.

Bài tập 15

Nếu chuyện này đúng thì ở New York, mới cách đây không lâu, có một cuộc đua khiêu vũ. Mục đích là xem ai khiêu vũ được lâu nhất... Những người tranh giải đều được nuôi nấng và cấp tiền.

Sau khi loại đi sáu mươi lăm cặp, còn lại có mỗi một cặp trên vũ trường... Người đàn bà gục đầu lên vai chồng mà ngủ; rồi bà ta té xỉu... khán giả khóc mướt... Người chồng vũ một mình, trong năm ngày năm đêm!

Xin bạn ghi cảm giác của bạn vào cuốn sổ tay, mà trả lời những câu hỏi dưới đây:

- Một cuộc đua vũ như vậy có lí do chính đáng về một quan điểm nào đó không?
- Như vậy có thực là một cuộc đua bền sức không?
- Tới lúc nào thì những ham mê các trò chơi thể thao đó hóa ra có hại?
- Bộ trưởng Y tế và Bộ trưởng Nội vụ có nên can thiệp vào không? Can thiệp cách nào?

Tự luyện

Khi luyện đời sống cảm xúc là chúng ta tác động tới nguồn gốc của sinh lực tinh thần. Khéo luyện, biết cách trị các cảm xúc xấu thì ta sẽ thành công, có hạnh phúc. Nếu không biết cách trị thì sẽ gây nhiều tai hại. Vì vậy phần này phải đọc chậm chậm, suy nghĩ kĩ cho hiểu rõ. Tương lai của bạn tùy thuộc cả ở đó. Nhưng như vậy không có nghĩa rằng công việc sẽ khó khăn, đừng nản chí mà

đừng sợ. *Can đảm lên như biết bao người đã đi trước bạn.*

Câu hỏi

1. Tình cảm với trí tuệ bên nào quan trọng hơn.
2. Trong phần này tôi đã xét những tình cảm nào? Xin bạn kể ra.
3. Có phải tất cả các tư tưởng đều xấu cả không?
4. Vì lẽ gì mà ở trong hoàn cảnh của bác sĩ B.K bạn sẽ không hành động như ông ta?
5. Bạn cho một thí dụ đặc biệt về sự biểu lộ các tình cảm cao thượng.
6. Một người có thể thực sự thông minh, đa văn quảng kiến mà đồng thời lại có những tình cảm hỗn loạn không?
7. Sự căm thù gây những hậu quả gì?
8. Nhà quán quân môn cờ đã mắc lỗi gì?
9. Đối với một kẻ thù thì thái độ nào là hơn cả?
10. Mặc cảm tự ti phát sinh từ tuổi nào?
11. Nó có phải là tật riêng của một hạng người nào đó không? Nếu không thì bạn chứng thực ra.
12. Bạn kể ra sáu kết luận về cảm giác tự ti.
13. Làm sao trị được mặc cảm tự ti?
14. Nếu bạn chưa liệt kê các nỗi sợ của bạn thì bạn nên làm đi; rồi sắp đặt nó theo từng loại chẳng hạn:
 - a. Sợ các vật cụ thể
 - b. Các tâm trạng - các nỗi nguy hiểm
15. Bạn gạch dưới các lời khuyên trong đoạn: “Đừng sợ nỗi sợ của bạn”
16. Thế nào là “coi chừng các thị dục của mình”?
17. Thế nào là có tinh thần xã giao?
18. Thế nào là “xung động tốt đẹp, quyết định”?
19. Thế nào là một tình cảm bất ngờ?
20. Thế nào là dùng một cách “điều độ” những tình cảm của mình?
21. Những sách nào có thể bồi dưỡng tình cảm?

22. Theo bạn, tình yêu có giá trị ra sao?

23. Sáu điểm trong đoạn “những suy tư cuối cùng” là những điểm gì?

Chương trình luyện tập

Thứ hai: *Bạn làm công việc nội tỉnh (như tôi đã chỉ trong bài tập 10) để tự tìm hiểu bạn. Tìm được gì thì ghi lại.*

Thứ ba: *Bạn dùng bài tập 11 để trút bỏ các ưu tư đi, nghĩa là để đạt được sự quân bình về tinh thần và tự chủ được. Phân tích nỗi ưu tư; suy luận xem nó có lí không, rồi tốp nó lại.*

Thứ tư: *Làm bài tập 12*

Thứ năm: *Bài tập 13 rất quan trọng về phương diện tự tìm hiểu mình. Bạn làm nó cho thật kĩ.*

Thứ sáu: *Làm bài tập 14 cho cả gia đình.*

Thứ bảy: *Bài tập 15 là một cuộc điều tra về xã hội. Bạn trả lời thật kĩ bốn câu hỏi trong đó.*

Phần thứ tư

Ý CHÍ MUỐN LÀM CẢN THẬN

Trí tuệ hoặc kí tính đều có thể luyện tập để làm được những việc mà bộ óc thiếu huấn luyện làm không nổi; ý chí cũng vậy, có thể luyện tập để tổ chức, điều khiển hoặc hãm bớt cách cư xử của con người: nếu không được huấn luyện thì nó không làm nổi những việc đó.

Giáo sư Conklin

Bạn theo con đường “Lát nữa” thì rồi bạn sẽ tới con đường “Không bao giờ”[41].

Tục ngữ Y Pha Nho

Một ý chí có hiệu năng thì bình tĩnh chứ không nóng nảy

Nghị lực! Tiếng đó có nghĩa gì và nó làm nảy trong óc bạn những ý gì? Cái đó tầm thường quá bạn cho là hiểu rồi. Trước hết, nghe tiếng đó, lòng bạn nổi lên một ác cảm... Tại sao vậy? Tại người ta thường dùng tiếng *nghị lực* để trở những người độc đoán mà bạn không ưa cá tính cùng hành động.

Kế đó là một tình cảm thứ nhì khoan hồng hơn, có nhiều phần ngưỡng mộ nữa. Bạn nhớ tới những người, đàn ông và đàn bà, bạn quen thuộc và đã thắng nhiều nỗi khó khăn lớn. Những người đó tin ở

sức mình và nghị lực mạnh mẽ của họ đã nâng đỡ họ trong mấy tháng trường đau khổ vì nghịch cảnh.

Và bạn tôn trọng *nghị lực*.

Không phải cái thứ nghị lực ta hét, nổi xung, làm dữ.

Không phải cái thứ nghị lực tuốt gươm ra đe dọa người khác.

Bạn tôn trọng là tôn trọng thứ nghị lực bình tĩnh có hiệu năng. Mặc dầu vậy, bạn vẫn không thích nghiên cứu nó bằng nghiên cứu các đầu đề khác. Có lẽ vì nghiên cứu nó cũng cần có một kĩ thuật đàng hoàng, một sức đẩy.

Do đâu mà có sức mạnh?

Phần lớn sức mạnh của ta do ta biết chịu phục tùng.

Muốn chỉ huy Thiên nhiên, ta phải biết phục tùng Thiên nhiên.

Tôi muốn khắc sâu vào óc bạn, hai tiếng “phục tùng” và “sức mạnh”. Vì lẽ: thời nay người ta bắt đầu ý thức được rằng sức mạnh của con người do sự phục tùng các luật thể chất, trí tuệ và tâm linh.

Muốn cơ thể được khỏe mạnh thì phải làm sao? Phải phục tùng.

Muốn cho tinh thần hoạt động đắc lực thì phải làm sao? Phải phục tùng.

Muốn cho nội tâm được yên ổn thì phải làm sao? Phải phục tùng.

Chúng ta bị nhiều quy luật chi phối; cho nên người nào biết những quy luật đó, tuân theo nó thì đã tiến trên con đường đưa tới thành công rồi.

Một trong những luật đó là luật tự kiểm soát mình, tự chủ. Bạn phải biết mình muốn làm cái gì; bạn không được để cho những ảnh hưởng ở ngoài làm hỏng cơ hội của bạn.

Nên bạn muốn mạnh thì bạn phải luyện tập thân thể như một lực sĩ, gắng sức một cách đều đặn và thông minh.

Vài lời chữa lỗi điển hình

Không bao giờ được chữa lỗi cả. Thói chữa lỗi là thói của những người sống trong dĩ vãng; họ không chịu kiểm soát, làm chủ tương lai.

Đây, vài lời chữa lỗi điển hình:

“Tôi biết phải làm gì chứ. Nhưng tôi làm không được”.

“Tôi đã thử rồi mà không được”.

“Trời sinh ra tôi như vậy”.

“Tôi tin rằng số phận tôi như vậy”.

“Tôi có nhiều kẻ thù quá”.

“Việc đó không có lợi, không đáng cho ta mất công thử”.

“Tôi không hợp với công việc đó”.

Phân tích vài trường hợp kém nghị lực

Nếu bạn có một triệu chứng rằng bạn thiếu nghị lực thì bạn nên chuẩn bị để trừ tuyệt triệu chứng cho thật mau đi.

Cách hay nhất là tìm những trường hợp thiếu nghị lực, mỗi trường hợp một khác, rồi xem xét, phân tích tỉ mỉ từng trường hợp, như để làm báo cáo vậy; kể đó phân loại các trường hợp để tìm ra chân lí.

Trường hợp số 1: VÔ TƯ LỰ

Một thanh niên hai mươi lăm tuổi, cha mẹ rất giàu. Cậu ta không biết làm gì cho hết ngày. Sáng nào thức dậy, cũng phải giải quyết vấn đề ghê gớm này: *hôm nay mình làm gì đây?*

Nhận xét: Cậu ta sống sung sướng quá. Chẳng phải gắng sức một chút mà tiền bạc cứ tuôn vô.

Phương thuốc: Trước hết, phải làm việc tay chân.

Công việc tay chân có ích cho cậu ta về hai điểm: thứ nhất cậu có việc làm, một việc cậu không thích nhưng buộc phải làm; thứ nhì, máu cậu sẽ được thêm khí ô-xy và khí ô-xy sẽ giải được những chất độc trong máu. Còn nghị lực của cậu? Sau một tháng theo chế độ nghiêm khắc đó thì nghị lực của cậu phát triển tạm tạm được. Nhưng phải có người dìu dắt cậu mới được.

Trường hợp số 2: LÀM TẮC TRÁCH

Một ông khoảng bốn chục tuổi, giúp việc một luật sư; ở ngoại ô với bà vợ và cậu con một, mười hai tuổi; buổi tối nào ông ta cũng học thêm.

Ông ta không thích công việc ở phòng luật sư, chỉ coi nó là một cách kiếm ăn, để trả tiền nhà và tiền chi tiêu. Buổi tối ông để hết tâm trí vào việc đọc sách và học. Vì vậy, ở phòng luật sư, ông ta bị các bạn bè vượt.

Nhận xét: Ông ta cần có một lợi tức cao hơn, nhưng không được. Do đó, ông ta đâm chán nản, tìm sự khuây khỏa trong công việc giải trí ở nhà; nhưng như vậy chỉ hại thêm cho ông thôi, cái hại đó ở chỗ thiếu sự quân bình.

Trường hợp số 3: NGHIỆN NGẬP MÀ KHÔNG DÁM THÚ RA

Một ông năm mươi lăm tuổi, làm công chức, ở một ngôi nhà đẹp, có một bà vợ dễ thương và ba cô con gái. Ông ta uống rượu lén lút, tìm mọi cách giấu giếm người nhà. Ông ta không bao giờ uống cho tới say lão đảo, nên không ai thấy.

Một người bạn rất thân của ông bảo rằng: “Anh ấy thực tình muốn chừa rượu, nhưng không được. Anh ấy tự cảm thấy mình là nô lệ, chứ không phải là người”. Lời đó rất đúng.

Nhận xét: Đây là một khía cạnh nữa của sự thiếu nghị lực. Ông đó ở trong một tình trạng hỗn loạn. Cơ thể ông đòi hỏi được thỏa mãn về rượu mà tinh thần ông lại không muốn cho nó được thỏa mãn. Một số độc giả có thể ngạc nhiên về điều đó, nhưng khôn nản thay, sự thực như vậy đây. Thực sự có sự xung đột giữa thể chất và tinh thần.

Ông đó muốn chừa được thì phải *kiêng rượu*, gia đình ông phải giúp ông giữ được quyết định.

Trường hợp số 4: VE VẤN VIỆC

Đây là trường hợp một nhà kinh doanh ba mươi lăm tuổi, nhiều sinh lực nhưng không tập trung tinh thần được. Trong bốn năm, ông ta lo năm vụ làm ăn mà chẳng chú ý vào một vụ nào được tới vài tháng.

Nhận xét: Mọi sự đều do tinh thần của ông nhạy cảm quá. Ông ta không làm chủ được tình cảm của mình. Ông ta thích một cái gì mới mẻ chỉ vì nó mới mẻ. Ông ta sùng bái cái *Mới*.

Ông ta có thể ham thích được lắm chứ, bạn bè luôn luôn thúc giục ông muốn lựa gì thì lựa một lần một đi. Ông ta quyết tâm nghe lời mà rồi không được. Bây giờ ông ta không tin ở mình nữa.

Thực là một bi kịch về tinh thần.

Ông ta cũng phải làm như người khác: luyện tập. Phải cương quyết, có nghị lực. Khó nhọc đấy, nhưng bổ công.

Trường hợp số 5: VÌ XÉT ĐOÁN LẦM MÀ TAI HẠI

J.W. là một người đại tụng[42], bốn mươi lăm tuổi, sạt nghiệp chỉ vì xét đoán lầm. Ông ta nhẹ dạ, cho một người bạn vay mượn cả gia tài ông ta để đầu tư, người đó thua lỗ, không vớt vát được chút gì cả.

J.W. có tính quá lo nghĩ; bỏ công việc đại tụng, kiếm một nghề khác. Từ đó ông ta chán nản. Không kiếm được công việc nào cả, ông ta tính quyên sinh.

Nhận xét: Chỉ những người đã qua cái cầu của ông J.W. mới có đủ tư cách phán đoán nghiêm khắc ông ta thôi.

Ta thử nhắc lại tình cảnh ông ta:

Ông ta bốn mươi lăm tuổi, tuổi đó tinh thần già giặn rồi. Ông ta mất hết sản nghiệp và bây giờ phải khúm núm đi tìm việc. Tương lai thật mù mịt.

Phương tri: Trước hết ông ta phải lấy lại lòng tự tin, tin rằng mình ngay thẳng trong sạch trong nghề nghiệp, không vì sự xét đoán sai của mình mà xấu hổ. Rồi phải đòi lại cái quyền sống. *Sau cùng tin rằng mình giúp được việc gì cho đời thì đời sẽ trả công cho mình.*

Phương pháp để tăng cường nghị lực

Lay mạnh ý chí của bạn cho nó tỉnh dậy

1. *Bạn nên biết mình muốn cái gì - nếu bạn có một mục đích đáng đeo đuổi trọng đời và nếu bạn kiên nhẫn đeo đuổi nó thì là bạn có đủ nghị lực để thực hiện nó rồi đây, và nếu bạn có thói quen muốn tiến theo hướng đó (hướng đưa tới mục đích) thì bạn cũng sẽ có thói quen tiến trong các phạm vi khác.*

Lại thêm óc bạn được kích thích, bạn sẽ tránh được cái thói tự thỏa mãn mà gắng sức vượt mọi trở ngại.

Tôi nhận mạnh trước hết vào sự tự tạo cho bạn một cá tính cao đẹp. Tôi nghĩ như vậy là phải vì có cá tính rồi mới có các bảo vật khác.

Bảo vật thứ nhất là sức khỏe

2. Giữ gìn thể chất của bạn - nội sự gắng sức để giữ gìn thể chất của bạn cũng đã giúp bạn tăng cường nghị lực lên rồi.

Ăn uống nên có điều độ.

Nên thường hít không khí trong sạch để máu được tươi, đó là yếu tố đầu tiên cho cơ thể được khoan khoái.

Vậy nếu bạn chưa suy nghĩ kỹ về vấn đề dinh dưỡng, chưa bao giờ tập thể dục và chơi ở giữa trời thì nên bắt đầu ngay bây giờ đi. Phải lo tới những tiêu tiết, sắp đặt sao cho thích hợp với bạn và khỏi làm phiền người khác, công việc đó hơi chán đây, nhưng cũng phải làm.

Bạn nên tự nhủ hoài rằng: Sức khoẻ là bảo vật thứ nhất, cho tới khi ý niệm đó nhập vào tiềm thức của bạn mới thôi. Nếu bạn thiếu nghị lực thì bước đầu là luyện thân thể cho mạnh mẽ.

Nếu bạn bảo không đủ nghị lực để bắt đầu luyện tập, không đủ can đảm để nghĩ tới việc đó thì tôi xin nhắc lại bạn câu chuyện dưới đây. Một thượng sĩ dạy một tân binh cau có, anh chàng này cầu nhàu: “Tôi không có nghị lực, không có chút nghị lực nào, thượng sĩ”. Viên thượng sĩ túm cổ áo anh ta, quát lên: “Cút đi, tìm một thầy cảnh sát, và xin thầy ấy đá đít cho mấy cái”.

Viên thượng sĩ đó không già tâm lý, nhưng cách hành động mặc dầu thô bạo, xét ra có nhiều lương thức lắm. Anh tân binh không trở vô nữa, nhưng hôm đó không cần nhờ thầy cảnh sát, cũng học được một bài đáng quý.

Sự ám thị có một năng lực phi thường

3. Bạn nên luyện chí quả quyết của bạn - Nói cách khác là bạn nên quá quyết tin rằng bạn có sẵn sức mạnh tinh thần mà bạn cần tới.

Nó có sẵn đấy, bạn đừng nghi ngờ gì cả.

Sự tự kỉ ám thị - tức sự tự mình ám thị cho mình - hiện nay được coi là yếu tố mạnh nhất để phát triển cá nhân.

Tất cả các vấn đề về ý chí đều trải qua ba giai đoạn này: thích, ám thị, rồi muốn.

Chúng ta hãy bỏ qua giai đoạn thứ nhất mà xét giai đoạn thứ ba, tức vấn đề đương làm bạn thắc mắc: *muốn*. Bạn thực tâm muốn trừ bỏ một thói quen cũ mà tập một thói quen mới.

Trước hết bạn nên diễn ý nghĩa của những tiếng: “Tôi có thể”. Những tiếng đó hiện ra trước những tiếng “Tôi muốn” vì lẽ giản dị này: bình thường thì không ai có thể tuyên bố “Tôi muốn” nếu không có đủ lòng tự tin để nói rằng “Tôi có thể”?[43]

Tại sao biết bao người thiếu nghị lực không bao giờ nói: “Tôi muốn”? Vì họ biết rằng nói như vậy chẳng có ích lợi gì. Hoặc là họ không có đủ sinh lực để hành động, hoặc là họ đã thử hành động mà không thành. Họ không có cái cảm giác: “Tôi có thể”, những tiếng đó vô nghĩa đối với họ, họ xót xa thốt lên: “Tôi không có thể làm được”.

Muốn kiếm phương trị thì phải tác động sâu xa vào tinh thần; bạn nên nhớ rằng *ý nghĩ của bạn có thể giúp bạn hoặc hại bạn*.

Già tới mấy cũng vẫn học được

Sự tự kỉ ám thị là một trong những phương pháp hay nhất để tăng cường nghị lực.

Tôi lấy một thí dụ: Một người đứng tuổi khỏe mạnh, trí óc sáng suốt, thấy rằng biết nói và biết viết tiếng Y Pha Nho thì có lợi cho mình lắm. Và ông ta bắt đầu học.

Rồi ông ta nghĩ, mình đã bốn mươi hai tuổi mà học một môn mới thì trễ quá.

Điều đó sai. Sự thực, ở những người tuổi cỡ đó, lí do là không có thì giờ để học, trí óc bạn rộn nhiều việc quá, không được rảnh. Chứ khả năng tinh thần của họ, trí tuệ của họ vẫn mạnh mẽ, sáng suốt như hồi trẻ. Nhưng ông ta tự thuyết phục mình rằng không thể học một sinh ngữ mới được nữa.

Đúng lúc đó thì một người bạn thân có tinh thần tích cực lại giảng giải cho ông ta thấy rằng ông ta vẫn có thể học một sinh ngữ được, và khi quả quyết rằng mình không học được là tự mình ngăn cản khả năng học hỏi của mình lại.

Những kẻ hay bác bẻ rất có thể là lầm lẫn

Nhưng chủ ý của tôi lúc này là giảng cho bạn thấy *một ý nghĩ có thể giúp đỡ hoặc ngăn chặn hoạt động tinh thần của ta cách nào*.

Chúng ta phải đương đầu với lời chỉ trích của những kẻ hay bác bẻ.

Họ tàn nhẫn hỏi ta: “Có phải ông muốn nói rằng thành công hay thất bại chỉ khác nhau ở chỗ một

đăng thì nghĩ rằng mình có thể làm được, một đăng thì nghĩ rằng mình không thể làm được, có phải vậy không?

Chúng ta sẽ đáp:

“Không, nếu chỉ là một ý nghĩ suông, thoáng hiện rồi vụt biến, không kiên xác, không mạnh mẽ, thì chẳng tác động được gì cả. Tiếng “ý nghĩ” mà tôi dùng đây, trở một ý niệm, một tư tưởng nó bầu chặt lấy tâm trí ta và có tính cách chiến đấu.”

Nếu ý nghĩ đó là “*tôi có thể*” thì nó sẽ mạnh mẽ thúc đẩy ta hoạt động. Nếu là “*tôi không có thể*” thì nó cũng mạnh mẽ xô ta về hướng ngược lại, ngăn chặn mọi sự gắng sức của ta.

Lòng sợ hãi lo ngại gây ra nhiều tai hại ra sao thì lòng hy vọng, tin tưởng cũng tạo cho ta sức mạnh như vậy. Chẳng có gì là ma thuật, hoặc là phép màu đâu; chỉ là một sự tự nhiên: lòng hy vọng, tin tưởng làm cho các khả năng tinh thần của ta hoạt động được một cách tích cực, xây dựng, thế thôi.

“Như thế”

Trong thế chiến vừa rồi, phi công Anh phải đương đầu với những kẻ địch đông gấp bội, nhưng phi công và các quân nhân sử dụng súng liên thanh của ta cứ hành động “như thế” sức mạnh về mình, mình đông hơn địch. Dù vợ chết lúc mười bảy giờ, một kép hát vẫn phải xuất hiện trên sân khấu lúc hai mươi giờ, để làm cho khán giả thưởng thức tài của mình mà hoan hỉ, vui cười. Kép hát đó đâu có muốn đóng trò, nhưng vẫn phải đóng trò “như thế”...; và vài giờ sau khán giả mới được biết sự thực.

Biểu lộ những tư tưởng hoặc tình cảm không thực có trong lòng ta, như vậy người ta cho là một thứ giả dối; mà sự thực đó là một lí do làm cho một số người không muốn dùng tiếng tự kỉ ám thị.

Trong lòng mình cảm thấy là “không làm được” mà ngoài miệng cứ nói là “làm được”, như vậy họ cho là nói dối. Nhưng nếu rốt cuộc có lợi cho mình mà không có hại cho ai, không lừa gạt ai, thì tại sao lại không nên làm?

Nếu một chú lính còn trẻ, mới ra trận lần đầu, mặc dầu sợ run lên mà cứ tự nhủ rằng “không, mình không sợ”, thì có lợi cho chú ta chứ? Như vậy chẳng phải là một chính sách tốt, một tâm lí lành mạnh ư?

Nếu chúng ta khôn thì hết thấy chúng ta đều dùng phương pháp đó cho bản thân mình.

Vài lời khuyên về tự kỉ ám thị

Lúc tốt nhất để tự kỉ ám thị là buổi tối, trước khi hoặc trong khi đi ngủ. Mới đầu ta hãy nhủ thầm thôi, rồi sẽ lần lần lớn tiếng một chút, nhưng luôn luôn phải quả quyết và đôi khi cần mạnh mẽ. Như vậy lâu rồi ta sẽ hóa ra quyết tín.

Nếu bạn còn nghi ngờ mà bảo rằng “cái việc ám thị này không có kết quả” thì không khác gì bạn làm cho cơ năng tinh thần của bạn hành động ngược lại cái điều mà bạn đòi hỏi ở nó.

Dù bạn muốn ám thị điều gì thì cũng phải hết lòng tin tưởng ở nó. Mục đích của bạn là làm tăng cường nghị lực lên; sự tự kỉ ám thị chính là con đường cái đưa bạn tới mục đích đáng khen đó.

Những lúc nào là những lúc thuận lợi nhất của bạn?

4. *Bạn nên quyết định vào những lúc thuận tiện nhất của bạn.* Đây là một khu vực mà vì nhiều lý do, tôi cho rằng mọi người đều muốn biết. Có cái gì hấp dẫn trong mấy tiếng: “Những lúc thuận lợi nhất”. Những lúc đó là lúc nào và khi nào thì nó tới?

Những lúc thuận lợi nhất thường là những lúc mà các cơ năng của ta hoạt động một cách hợp lý nhất, niềm hy vọng không rời ta một bước, những lúc mà cái gì ở chung quanh ta cũng làm cho cảm giác của ta sâu sắc lên, nghị lực của ta dồi dào lên.

Không phải là những lúc khinh khoái đâu vì lẽ giản dị này: *lúc đó ta bị tình cảm xâm chiếm, không quyết định một cách sáng suốt được.* Cũng vì lý do đó mà không nên lựa những lúc chán nản nhất. Nhưng sau khi nghe diễn văn nổi tiếng của Winston Churchill ở Ottawa năm 1942^[44] mà ta quyết định thì chắc chắn quyết định đó phát sinh trong lúc tâm hồn ta cao thượng đấy.

Cảm hứng

Những lúc thuận lợi nhất cho ta, về một khía cạnh nào đó, còn là những lúc ta thực có cảm hứng, tâm hồn ta bình tĩnh và một chân lý mới mẻ bỗng hiện trong óc ta, ta cảm thấy nhẹ nhàng mà lại tràn trề năng lực. Bạn nên dùng những lúc như vậy để ám thị mình và lựa một quyết định.

Còn mọi lúc khác đều có thể quá xúc động, thiếu bình tĩnh: chúng ta chống cự lại, té rồi thất vọng. Bạn hỏi tôi: “Vây, tôi phải đợi một lúc cảm hứng ư?” Không. *Bạn cứ tiến mau về mục tiêu của bạn đi. Cứ ám thị bạn đều đều đi. Gọn tất cả năng lực của bạn lại và lặn lội làm suy nhược tất cả những cái gì ngăn cản bạn, quấy rầy bạn, kích nộ bạn. Đừng do dự, đừng dọ gì với kẻ thù, tức là cái ngăn cản bạn đó.* Với lại, chỉ có cách đó là gây được cái lúc thuận lợi nhất thôi.

Ích lợi của sự khắc kỷ

5. *Bạn nên mỗi ngày làm một việc gì có tính cách khắc kỷ, cho tới khi tin chắc ở mình rồi mới thôi.* Chúng ta phải nhận rằng bản tính con người có thể dễ trượt lạc lắm. Chúng ta thấy nhiều người, quyết định mạnh mẽ, lên được những đỉnh cao rồi mà tức thì sa ngã vì những cám dỗ của sự thành công. Những người đó không đủ mạnh mẽ chống lại với sự thành công.

Tôi mong rằng bạn sẽ lên được cái đỉnh của sự thành công, nhưng lúc này ta không nên nghĩ tới cái đó; lên tới đỉnh được hay không, chưa phải là điều quan trọng. *Bạn có thể lên được những cái dốc nhỏ, vượt những đội cao trung bình, nhưng nếu không có kỉ luật; không khắc kỷ thì luôn bạn có thể té xuống, trượt xuống một vài bậc ở dưới cái địa vị xứng đáng của bạn đây.*

Kết luận

Nghị lực, dấu hiệu đặc biệt của tinh thần già giặn, ngày nay không được nhiều người trọng nữa. Nguyên do là người ta đã tập và còn tiếp tục tập tránh sự dòn ép^[45], mà tìm cách biểu lộ tình cảm thâm kín của mình ra. Cho nên người ta nghĩ rằng nghị lực, đúng hơn là ý chí, không còn cần thiết như hồi xưa nữa; ít nhất là người ta tưởng vậy.

Quan niệm đó người ta cho là như nghiêm trang lắm, sự thực chỉ là nực cười.

Tôi cho rằng người ta nói hoài về sự biểu lộ tới nhảm tai - từ những biểu lộ ý nghĩ, tình cảm của tuổi già - mà không thời nào chúng ta lại cần tới nghị lực hơn thời này.

Chắc bạn đã nhận thấy điều đó chứ?

Bạn bảo tôi: “Phải, tôi đã học và suy nghĩ về tất cả những điều ông nói. Có lẽ đúng đây, tôi không cãi đâu, nhưng ông chưa cho tôi biết tôi phải làm sao đây để giải những nỗi khó khăn của tôi.

Trong trường hợp tôi, tôi...

Xin bạn hãy khoan đã, cho phép tôi hỏi vài câu.

Bạn đã bắt đầu luyện ý chí của bạn bằng cách làm những bài tập nhận xét, bằng cách phát triển khả năng cảm xúc và kiểm soát cảm xúc của bạn như tôi đã chỉ trong mấy phần trên rồi đây chứ? Bạn trả lời ra sao?

Nếu bạn đã đủ nghiêm trang để thực hiện chương trình của bạn thì tôi xin có lời khen bạn. Nếu bạn đã gặp nhiều điều khó khăn - cái độ không tránh khỏi - thì tôi xin tỏ thiện cảm với bạn. Nếu bạn có lỗi biếng nhác thì cũng vẫn còn kịp đây. Bạn nghĩ ngay tới công việc của bạn đi và thẳng thắn, can đảm khởi sự đi. *Điều quan trọng là ngày nào cũng luyện tập đều đều*; xin bạn coi việc đó như thể công việc làm ăn của bạn.

Đây là trắc nghiệm thứ nhất:

Bạn có làm những bài tập tôi đã chỉ hay không đây?

Điểm khác: bạn đừng rán tự thuyết phục mình rằng số mạng của bạn đã định rồi, và như vậy, chẳng thể nào cải thiện nó được nữa.

Xin bạn nghe lời khuyên của Max Planck, một nhà khoa học danh tiếng lừng lẫy:

“Người nào mà cho tương lai của mình đã do số mạng định đoạt rồi... thì chỉ là thiếu nghị lực để chiến đấu và thắng thôi”.

Nghị lực - năng lực

Có một sự kiện liên quan với nghị lực mà hơi khó diễn ra. Clerk Maxwell, một nhà khoa học nổi danh viết như vậy:

“Tôi có cảm tưởng rằng cái mà tôi cho là tôi làm, sự thực là do một cái gì lớn hơn tôi làm ra, chứ không phải tôi làm ra”.

Như vậy là nghĩa làm sao? Tôi răn giảng cho bạn hiểu theo cách của tôi. Có bao giờ bạn thấy nguy tới tánh mạng không?...

Lúc đó bạn quyết tâm hành động hay là chịu chết?

Bạn đã hành động...

Lúc sau đó, nhớ lại biến cố, chắc bạn đã tự nhủ: “Như thế có ai giúp mình vậy... Mình tự hỏi không biết mình đã thực sự làm việc đó không”.

Vậy là có một sức mạnh nào đó thôi thúc bạn. Đôi khi sức mạnh đó có vẻ như không phải ở trong thâm tâm mà ở ngoài. Shackleton cùng với hai người đồng hành, chỉ nhờ nghị lực phi thường mà đi khắp miền đóng băng mênh mông, hoang lương ở Nam Cực; họ thấy có một đấng nào đó ở bên cạnh họ, an ủi họ nhiều lắm, làm cho họ phấn khởi. Những người miền núi khi leo núi Everest, sau một giai đoạn cực kì khó nhọc, lên tới một độ rất cao, cũng có cảm giác như vậy. Ông Wilson chép trong nhật

kí: “Thật kì dị, nhưng rõ ràng là tôi cảm thấy có ai ở bên cạnh tôi”.

Bạn càng kiên nhẫn luyện tập để phát triển tinh thần hoặc để đạt một mục đích đáng cho bạn đeo đuổi, thì bạn càng thấy có những năng lực phi thường, siêu việt thúc đẩy bạn mà bạn không chống lại được.

Ai cũng có thể có những lúc cảm thấy mình là một người trác việt, và những lúc đó càng nhiều thì ta càng dễ thực hiện chương trình cải tiến của ta.

Một số người có một tinh thần không gì thắng nổi. Ngay những khi, rất hiếm, họ có cảm giác là chìm xuống thì họ cũng nhoi lên mà lại tiếp tục trở lại con đường. Vận mạng của họ.

Bài tập

Bài tập 16

Bạn lấy một đồng bạc đồng, nhìn trong mười giây cái mặt có ghi năm đúc tiền. Rồi cất nó đi, rồi vẽ lại cái mặt đó; nếu không vẽ thì ít nhất cũng viết mấy hàng tả kĩ nó... Rồi so sánh với đồng bạc xem vẽ có đúng không.

Làm lại, thí nghiệm đó với nhiều đồng bạc khác. Bạn ghi một bên các dấu hiệu ở trên mặt đồng bạc; chữ, con số, hình...; một bên bạn ghi lại những dấu hiệu bạn đã nhớ hoặc đã quên.

Bài tập 17

Bạn lấy một vật, chẳng hạn một cây viết, một lá cây, một tờ giấy viết thư, một vỏ óc, một cái nút ve, bất kì đồ lặt vặt gì, nhận xét nó kĩ lưỡng xem có tìm thấy được cái gì mới mà trước kia không nhận ra thì ghi vào một cuốn sổ. Nếu không tìm ra được gì ở vật thứ nhất thì qua vật thứ nhì.

Bài tập 18

Bạn đặt chiếc đồng hồ ở trước mặt, gạch dưới mỗi nguyên âm trong câu này xem mất bao nhiêu giây:

“Tôi chỉ mong được sống một lần trên trái đất này thôi. Cho nên tôi không bao giờ bỏ qua hoặc biếng nhác không làm những điều thiện mà tôi có thể làm được, không tỏ tất cả tấm lòng tốt của tôi với bất kì sinh vật nào, vì có bao giờ tôi còn trở lại đường đời này nữa đâu”.

Bài tập 19

Chắc chắn bạn biết một vài nhược điểm của nghị lực của bạn. Bạn lựa nhược điểm nào mà bạn cho là quan trọng nhất, nên trị trước nhất.

Lựa được rồi, bạn bắt đầu phân tích nhược điểm đó, tìm xem nguyên do ở đâu, từ trước tới nay đã gắng sức ra sao để diệt nó. Dù là những tật rất tầm thường như dậy sớm đi ra xe cho kịp, thì bạn cũng

gom được một số sự kiện, chẳng hạn: *nguyên do*: lần đó sở dĩ dậy trễ vì luôn mấy đêm trước đã thức khuya, đời sống của mình trái phép vệ sinh, có cố tật dậy rồi cứ lơ mơ, không hoạt động ngay, hoặc...?

Gắng sức để diệt tật đó: đã mấy lần lỡ xe, hậu quả tai hại, nên đã gắng sức sửa tật.

Nhưng vô hiệu vì lần nào cũng miễn cưỡng gắng sức. Sự thực như vậy. Nhưng nếu bạn có tính không ngay thẳng với chính mình, thì trước kia bạn không chịu nhận sự thực đó, mà cố ý nhận định sai sự kiện đi, bóp méo nó để tự dối lòng mình. Bây giờ phân tích xong rồi, bạn thấy rằng chưa lần nào bạn thực sự muốn và quyết tâm dùng phương trị cả. Sự phát kiến đó rất có lợi. Cho nên bạn phải hết sức kỹ lưỡng làm bài tập này. Nó mở đường cho bạn dùng phương pháp tự kỉ ám thị.

Bài tập 20

Nền tảng của nghị lực (cho những việc quan trọng nhất trong đời) là ở *sự tập cho thành những thói quen nho nhỏ*. *Cứ phát triển những thói quen tốt thì có thể diệt được những thói quen xấu*.

Chẳng hạn chúng ta xét những thói quen ăn mặc, nói năng, hành động, đi đứng, dùng tay, dùng chân, cau mày, chớp mắt. Chắc chắn bạn có thể nhớ ngay được những người có một hoặc nhiều thói xấu đó. Như thói chớp mắt lia lịa thực là đáng ghét.

Còn chính bạn, bạn có một thói kì cục nào không? Bạn có thói dùng khăn mùi xoa ra sao đó làm cho người khác bức mình không? Bạn có làm điều làm bộ để người khác chú ý tới mình không? Chắc có một thói nào đó bạn muốn sửa đổi. Vậy bạn nên cương quyết tạo một thói quen mới mà tốt để tiêu diệt thói quen cũ đi, cứ chậm chậm tập nhưng phải đều đều. Như vậy là bạn có công phát triển nghị lực của bạn rồi đây, công tuy nhỏ mà kết quả đáng kể.

Bài tập 21

Khả năng muốn ngủ lúc nào là ngủ được, có lợi cho ta vô cùng; nó là một trong những thiên phú đáng quý nhất và chắc bạn mong có được tức thì. Nếu có thể đặt nó lên bàn cân tinh thần, thì quả thật nó quý như vàng.

Ông Lloyd George có được thiên phú đó, và khi tôi viết cuốn này, ông đã bảy chục tuổi, thể chất và tinh thần vẫn khỏe mạnh mặc dầu ông đã sống một đời hoạt động náo nhiệt, gánh biết bao trách nhiệm. *Ai cũng có lúc vì lo lắng mà mất ngủ. Lúc đó nếu có khả năng muốn ngủ là ngủ được ngay thì cơ thể và tinh thần ta lấy lại được sức để ta tự tin đối phó với các vấn đề nghiêm trọng*.

Muốn tập được khả năng đó, cần có hai yếu tố: sự xả hơi hoàn toàn về thể chất và một thái độ tinh thần tốt đẹp. Cơ thể bạn phải ở trong một tư thế thoải mái để mỗi bắp thịt, mỗi dây thần kinh được duỗi ra hoàn toàn. Rồi rất bình tĩnh nhưng rất cương quyết bạn tự ám thị như sau: “*Mình phải ngủ ngay bây giờ vì mình cần ngủ... Mình ngủ rồi đây...*”. Bạn thở chậm chạp đều đều cho dễ ngủ. Có người có thể quyết định ngủ bao lâu, và tới đúng lúc thì tỉnh dậy, chỉ sai một hai phút.

Mới đầu nên tập vào buổi tối, lúc đi ngủ, rồi lần lần tập vào những lúc khác, những lúc thấy cần phải ngủ.

Tập thức dậy vào một giờ đã định trước là việc khó hơn, thường thường là dậy trễ hoặc sớm hơn mười phút, nhưng tập lâu thì có thể dậy đúng hơn được.

Bài tập 22

Tới đây rồi tôi muốn đi trước một bước, chỉ qua nội dung và phương pháp trong một phần ở cuối cuốn này. Muốn phát triển cá tính cùng trí tuệ một cách thích hợp riêng với bạn, bạn nên đọc sách báo, nghe các câu chuyện đàm thoại rồi suy nghĩ, tìm một đầu đề nghiên cứu hợp với bạn mà lại có thể giúp bạn phát kiến được những điều mới mẻ.

Tôi hiện có ở trước mặt một bản tiểu luận của một đọc giả thích nghiên cứu về màu sắc. Ông ta đã học nhạc, học y khoa, muốn dùng sở học vào đầu đề mà ông thích nghiên cứu đó và ông hy vọng một ngày kia phát kiến được những điều lạ.

Nhan đề tiểu luận đó là: “Ý tưởng của bạn có những màu sắc nào?”

Ông ta dẫn một đoạn của Flaubert nhận rằng tiểu thuyết *Bà Bovary* đã viết khi tâm hồn mình bị ảnh hưởng của màu nâu; còn trong truyện *Salambô* thì màu đỏ thắm là màu chính. Đọc giả đó tự hỏi màu cuốn *Địa ngục* của Dante ra sao, màu cuốn *Thiên Đàng* của Milton ra sao, hoặc màu tiểu thuyết *Ulysses* của Joyce ra sao. Tôi chép lại những chi tiết đó để bạn thấy hướng nghiên cứu của ông ta.

Kết luận: bạn rán tìm khu vực sưu tầm, nghiên cứu của bạn rồi tích cực khai thác nó, bất kì là khu vực nào: khoa học, nghệ thuật, thương mại, triết học, tôn giáo, chính trị, hoặc môn nào khác. Vì không có cách nào phát triển tinh thần của ta một cách hiệu quả hơn, thú vị hơn, say mê hơn nữa[46].

Tự luyện

Bạn nên nhận đúng sự quan trọng của bài làm dưới đây. Không những bạn chỉ mở mang kiến thức, mà còn biết *nên ra sao, làm ra sao*; vì đối tượng của bài này là hành động. Hành động có thể tốt hay xấu. Vì vậy mà bài này có tính cách rất cá nhân, ích lợi cả cho trí tuệ lẫn tâm hồn. Xin bạn đặc biệt chú ý vào nó.

Câu hỏi

1. Thái độ thường có của tinh thần đối với ý lực ra sao?
2. Tại sao sự phục tùng, coi nguyên tắc hành động, lại rất có lợi cho ta?
3. Bạn kể ba lời chữa lỗi điển hình.
4. Tóm tắt trường hợp số 1: vô tư lự
5. Tóm tắt trường hợp số 2: làm tắc trách
6. Tóm tắt trường hợp số 3: người nghiện rượu
7. Tóm tắt trường hợp số 4: ve vãn công việc
8. Tóm tắt trường hợp số 5: tai hại của sự xét đoán lầm
9. Trong phương pháp phát triển nghị lực, lời khuyên thứ nhất là gì?

10. Rồi lời khuyên thứ nhì về cơ thể?
11. Có cần bắt đầu luyện tập ngay tức thì không? Tại sao?
12. Kể lời khuyên thứ ba trong phương pháp
13. Một người bốn mươi tuổi có phải là già quá để học một sinh ngữ hay không? Bạn bàn kỹ về vấn đề đó.
14. Bạn chỉ rõ sự lầm lẫn của những người hay bác bỏ.
15. Bạn trả lời câu hỏi này ra sao: “Tự kỷ ám thị là tự dối lòng mình, phải vậy không?”
16. Tôi đã khuyên bạn những gì về cách tự kỷ ám thị.
17. Và những lời gì về sự lựa “những lúc thuận lợi nhất cho bạn”?
18. Giá trị của sự khắc kỷ trong đời sống hằng ngày.
19. Đọc lại trang...[\[47\]](#) và suy nghĩ kỹ. Cần ngừng lại khá lâu để hiểu rõ chân lý trong đó. Rồi nhớ hai câu này: “Nếu không thử làm thì bạn không sao biết được mình làm được cái gì”.
“Có một năng lực nào đó ở đâu đấy, trong người ta hoặc chung quanh ta”[\[48\]](#).

Chương trình luyện tập

Thứ hai: Bài tập 16

Thứ ba: Bài tập 17 và 18

Thứ tư: Bài tập 19

Thứ năm: Bài tập 20

Thứ sáu: Bài tập 21

Thứ bảy: Bài tập 22, chú ý vào bài tập này để có thể áp dụng vào bản thân bạn.

Lời khuyên cuối cùng: Bạn đừng lo lắng, thắc mắc về việc đo nghị lực của bạn. Chỉ có mỗi trắc nghiệm này là có giá trị: hành động đi, làm ngay cái việc bạn muốn làm hoặc phải làm đi.

Phần thứ năm

SỰ TẬP TRUNG TINH THẦN: DẤU HIỆU CỦA ĐỨC TỰ CHỦ

VỀ TÌNH THẦN

Người nào có thể chú ý hoài tới những ý mình vốn không thích riết rồi hóa ra thích, người đó sẽ thành công... chỉ có mỗi cách luyện sự chú ý là luôn luôn gắng dùng nghị lực.

R.P. Halleck

Người ta phải tự thuyết phục mình rằng rất có thể luyện tình thần để tìm cái gì ích lợi, kiếm được những nguyên tắc thực tiễn, những sự thay đổi hữu hiệu; để lại dụng các năng lực thiên nhiên, các đức tính, các đồ vật; để bắt những cơ năng sáng tạo của mình làm việc, nhờ đó mà phát minh được kích thích, phát triển tăng lên, nếu không là một cách thực sự thì cũng là một tiềm tàng.

Lester F.Ward

Sự tập trung tinh thần có khó không?

Người ta cho rằng khó tập được các khả năng muốn chú ý lúc nào cũng được, Không, chẳng khó gì cả, nếu bạn có một mục đích làm cho bạn hăng hái.

Khi bạn quyết tâm hiểu rõ công việc của bạn hoặc một dự định nào đó mà bạn thích thì bạn có đủ nghị lực để vượt tất cả các trở ngại trên trường đời; Vậy, nếu bạn cương quyết đạt cho được mục đích thì sự luyện tập khả năng tập trung tinh thần hóa ra dễ dàng.

Phải vậy không?

Vậy thì khi bắt đầu đọc phần này, bạn nên tăng cường lòng ham thích của bạn lên, cái gì mà bạn ham nhất đời đó, ham thích thêm nó nữa đi. Nếu bạn muốn thì cứ gọi cái đó là cao vọng hay tham vọng của bạn. Gọi là gì cũng được, vấn đề danh từ không quan trọng.

Quan trọng là cái *hướng cảm xúc* của bạn; tức cái cảm giác trong thâm tâm bạn muốn thực hiện một cái gì đó. Như tôi đã nhấn mạnh trong phần thứ nhất, đó là điều kiện đầu tiên để thành công.

Điều kiện thứ nhì là nghị lực, rồi sau mới tới sự tập trung tinh thần.

Thế nào là tập trung tinh thần?

Nhưng trước hết phải biết thế nào là tập trung tinh thần đã.

Không phải cứ bắt tinh thần đắm đắm chú vào một điểm mà là tập trung.

Tôi lấy một thí dụ:

Bạn đã mua một số sách, bây giờ muốn có một cái tủ để sắp đặt số sách đó và để chứa cho khỏi bụi.

Bạn ngồi xuống để suy nghĩ, tức là để tập trung tinh thần. Tập trung ra sao? Trước hết bạn xét vấn đề giá cả. Mình có đủ tiền hay không đã?

Rồi bạn so sánh giá cả.

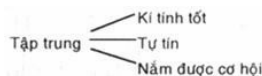
Bạn mở một tạp rao hàng ngó các kiểu tủ sách để hôm sau đi coi và mua. Vậy tập trung tinh thần không nhất định là chú ý hoài tới một điểm bất biến nào đó; tôi xin bạn nhớ kỹ cho tôi điều ấy.

Giá trị lớn lao của sự tập trung tinh thần

Giá trị của sự tập trung lớn lao quá, không thể kể hết trong một vài câu được.

Trước hết ta thử xét hậu quả tai hại của sự thiếu tập trung tinh thần, nghĩa là lúc nào cũng vô ý, không chú ý được. Hậu quả là kĩ thuật suy kém, lòng tự tin giảm đi. Như vậy đã là tai hại rồi đấy, nhưng còn tệ hơn nữa kia.

Một người mà không dùng hết khả năng của mình thì không lợi dụng được hoàn cảnh một cách đúng mức: người đó bỏ lỡ nhiều cơ hội mà không thấy. Chúng ta thử xét điểm này một cách kĩ hơn. Hình vẽ dưới đây đủ cho bạn hiểu rõ sự tập trung tinh thần và ba đức kia: nhớ mau và dai, tự tin, nắm được cơ hội.



Đãng trí tai hại ra sao?

Người đãng trí ngày nào cũng bỏ lỡ cơ hội chỉ vì lẽ không nhìn thấy nó được, mà sợ dĩ không nhìn thấy cơ hội là vì không thể chú ý vào nó khá lâu cho tới khi nó hiện ra.

Để áp dụng vào trường hợp của bạn, bạn tự hỏi hai câu dưới đây:

1. Tôi có thực sự biết tất cả các khả năng của tôi không? Nếu không thì tại sao?

2. *Có hiển nhiên rằng nếu tôi không tập trung tinh thần thì tôi nhận thấy được ít hơn, làm việc được ít hơn những người biết tập trung tinh thần không?*

Bạn sẽ hơi xúc động đấy khi bạn nhận định được rằng *sự đãng trí làm cho bạn bỏ lỡ nhiều món lợi mà sự tập trung tinh thần có thể mang lại cho bạn được.*

Và lúc đó bạn sẽ quyết định sửa tính, không thờ thần tà tà nữa, không bỏ lỡ cơ hội nữa, việc xảy ra thì nắm lấy nó liền. Không những vậy, không những chỉ chấp nhận cơ hội mà thôi, còn tìm cách tạo ra nó nữa.

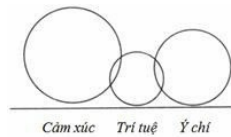
Những ích lợi phụ của sự tập trung tinh thần

1. Quen tập trung tinh thần rồi thì bạn tránh được những xúc động quá độ.

Bạn nên nhớ lại, như tôi đã nói ở phần thứ ba, *cảm xúc ảnh hưởng tốt - mà đôi khi cũng xấu - tới ý kiến, sự phán đoán, và hành động của ta ra sao.*

Bạn nên nghĩ trong suốt một tháng, có biết bao nhiêu cảm xúc hiện ra trong lòng ta và nhiều khi mạnh mẽ tới mức nào.

Có những ngày mà *ba cơ năng chính của tinh thần - tức Tình cảm, Trí tuệ và Ý chí* - hiện ra như ba hình tròn dưới đây:



Hôm đó óc của bạn vận dụng ít. Cảm xúc cơ hồ như hoàn toàn chỉ huy bạn.

Nhưng nếu bạn chịu suy nghĩ nhiều hơn, *mở rộng cái vòng tròn trí tuệ ra thì có thể gần đạt được sự bình quân, thiếu sự quân bình đó thì bạn hóa ra giận dữ như điên, chán nản quá đời hoặc có những cuồng vọng.*

Tôi không mạt sát cảm xúc đâu. Tự nó không đáng trách. Không có nó thì không mong gì có được hạnh phúc... *Chúng ta phải lập được sự quân bình cho tinh thần của ta.*

2. *Luyện được sự tập trung tinh thần, bạn có nhiều hy vọng thành một nhà tư tưởng có phương pháp; và vì tất cả các cơ năng của tinh thần phải đồng thời hoạt động trong khi bạn chú ý vào một cái gì, nên bạn có thể nhờ sự tập trung tinh thần mà phát triển một cách đầy đủ tinh thần của mình.*

Tại sao sự tập trung tinh thần giúp sinh viên giải được một bài toán một cách có phương pháp? Là vì khi tìm tòi mà theo một kế hoạch có thứ tự thì *sự tập trung tinh thần đạt được nhiều kết quả nhất.*

Kế hoạch đó là một phương pháp khoa học.

Mới đầu người ta tự hỏi: “Có những sự kiện gì đây?”

Rồi người ta xếp đặt các sự kiện đó, phân loại nó.

Sau cùng người ta tìm hiểu ý nghĩa của nó.

Suy tư là điều khó nhất trên đời. Cho nên biết bao người tránh không dám suy tư. Họ thường chịu bỏ ra hàng giờ chơi cái trò đồ chữ treó để hy vọng giết giết; nhưng nhất định không chịu suy tư thực sự, chứ không nhờ người khác suy tư cho mình.

Vậy mà tập cách suy tư, thực ra không phải là điều khó.

Có một phương pháp suy tư dựng trên những câu hỏi và những câu đáp.

Tôi xin lấy một thí dụ thông thường.

Thế nào là một lí thuyết?

Em gái Judith Bryne, tám tuổi, một hôm đi học về thấy đau bên tai trái.

Vấn đề đặt ra như vậy:

Tại sao em đau tai?

Người ta chưa biết đích xác nhưng cứ đưa ra một giả thiết, giả thiết đó gọi là *lí thuyết*.

Bà Bryne, thân mẫu của em, mới đầu đưa ra ý kiến này: em đau tai vì bị một luồng gió. Không, không phải vậy.

Ông chồng đưa ra một lí thuyết thứ nhì. Theo ông thì em Judith đau tại vì tuần trước em bị chứng sổ mũi. Nhưng lí thuyết này không được ai chú ý tới cả, bà Bryne không buồn nghe.

Lí thuyết thứ ba là em bị cô giáo bạt tai. Nhưng các nhà giáo đâu có hành động như vậy.

Sau cùng lí thuyết thứ tư, được chấp nhận, là tại Topsy Trimphe làm cho một cái bàn đồ xuống, đụng vào đầu và cổ Judith[49].

Mỗi người đưa ra một lí thuyết và chính bạn cũng đưa ra vài lí thuyết nữa. Nhưng đưa lí thuyết như vậy có đúng cách không? Đây là một trắc nghiệm để biết có đúng cách không:

a. Tôi đã gom đủ sự kiện chưa?

b. Tôi đã xếp đặt sự kiện cho có thứ tự chưa?

c. Tôi đã tìm ra được ý nghĩa chính xác của những sự kiện đó chưa?

Tôi cho rằng luyện tập trung tinh thần thì đời sống của ta sẽ hợp lí hơn; đồng thời cũng là một cách rất tốt để luyện các cơ năng tinh thần khác nữa.

3. Biết tập trung tinh thần thì trí óc minh mẫn hơn. Điều đó không có gì làm cho bạn ngạc nhiên. Hiển nhiên rằng *hệ chú ý vào một cái gì thì trí óc ta thấy được nhiều hơn và xa hơn.*

Tự nhiên nhiều câu hỏi hiện ra trong trí óc ta.

Nhưng điểm đáng quý nhất là những câu hỏi đó có cái gì đặc biệt, mới mẻ, nó là kinh nghiệm của riêng bạn.

Ai cũng có thể nảy ra nhiều câu hỏi, khi chịu nhận xét, chú ý.

Tôi lấy thí dụ rất thông thường này: nhìn nước sôi trong ấm làm cho nắp ấm bật lên, bạn tắt tự hỏi sức mạnh của hơi nước ra sao. Những nhà bác học làm cho trí thức của loài người phong phú lên, làm cho văn minh tân bộ lên, *đều là nhưng vị trí óc minh mẫn vì biết tập trung tư tưởng vào một số hiện tượng nào đó.*

Bạn cũng có những hiện tượng của bạn, tức những sự kiện hiện ra trong óc bạn; bạn đừng nên hoài nghi về những sự kiện đó (hoặc hoài nghi về khả năng tinh thần của bạn), cứ tiếp tục tìm hiểu cho sâu những sự kiện đó đi rồi biết đâu chừng, một ngày kia bạn chẳng ngạc nhiên thấy rằng một sự kiện tầm thường ngày nào cũng thấy trong mấy năm trời bỗng làm nảy trong óc bạn nhiều ý mới có mối hứa hẹn lắm.

Các nhà kinh doanh, các nhà chuyên nghiệp óc minh mẫn, nhờ suy nghĩ, tự hỏi mình mà nảy ra những ý giúp cho nhân loại tiến bộ. Chúng ta đương tiến trong khu vực vận tải, hàng không và vô tuyến truyền hình...

Bạn hỏi tôi: Nhưng biết cách hỏi đâu có quan trọng bằng biết cách đáp. Phải. Nhưng để xét giá trị một bộ óc, câu tục ngữ Pháp dưới đây luôn luôn đúng:

“Muốn xét một người thì nên căn cứ vào những câu hỏi[50] của họ”.

Chẳng hạn, trong một nhóm bốn người đương nói chuyện về bóng tối, một người chỉ làm thinh. Bạn bẻ bảo: “Arthur, thức dậy đi chứ, ngủ gục đây à?”. Anh chàng Arthur đó cựa cây trong chiếc ghế bành rồi hỏi: “Cơ thể chiếu bóng ra, còn tinh thần có vậy không nhỉ? Nếu không thì tại sao có một số người

làm cho ta dao động một cách kì dị nhỉ?” Ừ, hai câu hỏi đó gợi cho ta nhiều ý đây!

Thế nào là tật giả dối tinh thần?

Sự tập trung tinh thần giúp cho tinh thần ta chính trực.

Cách nào vậy? *Bằng cách buộc ta nhìn cái chân tướng của đời, và sự kiện xảy ra sao thì nhận nó như vậy.*

Rất nhiều khi, đời sống ra sao, ta không nhìn nó như vậy, mà nhìn nó theo thị dục của ta, nghĩa là ta muốn cho nó ra sao thì thấy nó như vậy. Người ta làm cho sự thực dịu đi để cho nó hợp với điều mong muốn của mình.

Nhưng thói quen chú ý vào cái mà mình nhận xét, thói quen đương đầu với sự thực giúp cho tinh thần ta chính trực hơn.

Tại sao lại có thói giả dối tinh thần, muốn chấp nhận những “sự kiện” những “ý nghĩ” mà ta biết là hão huyền, lừa phỉnh?

Mới cách đây mấy năm, một giáo sư vạn vật công bố kết quả nghiên cứu của ông. Ông ta quá ham dùng thí nghiệm để chứng thực vài kết luận^[51] của ông tới nỗi ông hoặc một người phụ tá nào của ông “xào nẫu” các chi tiết của cuộc thí nghiệm^[52] như một ngụm toán học gia “xào nẫu” các bài toán vậy. Ông ta bị lật tẩy... và tủi nhục quá, ông ta tự tử!

Kể cũng hơi lạ, một người có bằng cấp Đại học mà sao có thể để cho tình cảm mê hoặc mình như vậy; thì ra cái danh vọng về khoa học có sức hấp dẫn cũng không kém cái danh vọng chiến thắng để xâm lăng.

Có lẽ người ta có thể tự hỏi: “Tại sao tinh thần tập trung tư tưởng của giáo sư đó không giúp ông ta ngay thẳng, chính trực về phương diện trí tuệ nhỉ? A! Câu hỏi đó thực thú vị.

Tôi xin đáp: Tại ông ta không làm chủ được cảm xúc của mình để chống lại sự cám dỗ. Lòng ham “độc đáo”, ham danh vọng lớn hơn lòng yêu sự thực; lòng ham được tiếng tăm chói lọi mạnh hơn óc phán đoán của ông ta.

Những sự bất lương về tinh thần

Một nghiệp đoàn Hoa Kỳ đã lập một bảng liệt kê các sự bất lương về tinh thần, mà tôi xin trích một đoạn dưới đây:

- a. Sửa lí thuyết của mình cho hợp với lòng ưa chuộng hoặc với lòng tăng ồ của phần đông phạm nhân.
- b. Vì ghen tị mà không chấp nhận chứng cứ của lí thuyết người khác đưa ra.
- c. Để cho tình cảm điều khiển công việc nghiên cứu: “Tôi tin vậy” chứ không phải: “Tôi đã thí nghiệm mà thấy đúng”.
- d. Nói ba hoa để tỏ ra vẻ mình thông thái.
- e. Vì lòng tự ái, tự mãn, “tạo” ra những thuyết mới để tỏ rằng mình tài giỏi.

Emerson bảo: “ta phải tự phát hiện cá tính của ta ra”

5. Cá nhân chỉ có mỗi một cơ hội để phát triển cá tính của mình là tập trung tinh thần. Sự chú ý mà được hướng dẫn khéo léo là con đường cái đưa tới những ý mới và những phát minh mới.

Bạn có nhận thấy rằng nếu bạn muốn thì bạn có thể có những ý kiến khác người không? Sự độc sáng của bạn có thể không rõ rệt bằng sự kì đặc của danh nhân, nhưng nó là của bạn, bạn tự tạo ra nó chứ không bắt chước ai. Và *sự tập trung tinh thần là con đường vạch sẵn đưa tới sự kì đặc.*

Kì đặc nghĩa là bạn có lối suy tư riêng của mình, và đưa ra được những kết luận riêng của mình. Bạn bảo tôi: “Phải, tôi biết vậy. Nhưng nếu kết luận tôi không có giá trị gì cả?”. Nếu vậy thì bạn cứ tiếp tục suy tư, và làm việc đi. Képler đã kiểm ra mười chín lí thuyết rồi mới giải được sự vận chuyển của các hành tinh. *Mười tám lần thất bại, tiếp theo là một lần thành công rực rỡ!... nhờ sự tập trung tư tưởng.*

Bạn phải là bạn. Đừng bắt chước người khác.

Xin bạn theo đúng hai lời khuyên đó.

Bạn thử xét đời của vũ sư Fred Astaire. Người ta hỏi ông nhờ đâu mà thanh công, ông đáp chỉ *nhờ một điều là: làm việc. Cứ luyện tập đi, rồi ý mới sẽ nảy ra.* “Những ý mới đó, tôi kiếm ở đâu ư?” Bất kì ở đâu, ở trong xe buýt, ở giữa đường phố, hay những chỗ khác, đâu đâu cũng có cái gì mới để phát kiến và trên thế giới có bao nhiêu người thì có thể có bấy nhiêu phát kiến. Bạn kiếm nó đi.

Đó, tôi đã nói trước cho bạn rồi đó.

Poincaré trong cuốn *Science et Méthode* (Khoa học và phương pháp) đã nói rằng: “*Sự tập trung tư tưởng là điều kiện đầu tiên để làm nảy ra cái tia sáng phát minh khoa học*”.

Ba y sĩ[53] đã làm cách nào để tìm ra nguyên nhân bệnh sưng màng óc? Bằng cách tập trung tinh thần vào một nguyên nhân nào đó, có thể là đúng chứ chưa chắc đã đúng.

Người ta có thể dùng cách đó cho cả trăm vấn đề rất khác nhau.

Bí quyết ư? Có vô số đấy.

Nhưng sức tưởng tượng vẫn là quan trọng hơn cả.

Có một số người có nhiều thiên tư về các phương diện khác, nhưng thiếu hẳn óc tưởng tượng.

Khi đã lựa xong đối tượng để chú ý vào rồi, hiển nhiên là bạn tập trung tinh thần vào đó càng nhiều thì càng tìm được nhiều cái mới.

Bạn đã thấy nguyên tắc đó đúng. Mục đích của tôi trong mấy trang này là giúp bạn hoạt động.

Xin bạn quyết định rằng nội trong[54] bốn mươi tám giờ, bạn sẽ tìm được một đầu đề để nghiên cứu; sự nghiên cứu đó sẽ giúp bạn phát hiện tài năng, cá tính của bạn, tạo hạnh phúc cho bạn và chưa biết chừng còn tăng lợi tức của bạn nữa. Hồi xưa có người phê phán một người khác như vậy: “Ông ta sinh ra là một “nguyên bản” mà khi chết thành một “bản sao”[55]. Không nên để người ta phê phán bạn như vậy.

Phương pháp

Bắt đầu luyện tập cách nào?

Luyện tập! Tôi muốn khắc sâu chữ đó vào óc bạn. Máy trang này sẽ hóa ra vô ích nếu nó không thuyết phục bạn *bắt đầu luyện tập tức thì và tiếp tục luyện tập hoài*. Không có thời nào thuận tiện bằng ngay lúc này, cho nên tôi xin bạn bỏ ra ngay năm phút chú ý liên tiếp vào bài tập giản dị dưới đây. Chỉ xin năm phút thôi, có nhiều gì đâu. Nào bạn lấy đồng hồ ra để đo thời gian.

Bạn chép lại tất cả những câu hỏi hiện ta trong óc bạn về sự giải phẫu sinh thể, nghĩa là sự dùng các loài vật trong các thí nghiệm y học. Để giúp bạn lúc đầu, tôi xin góp ý bằng hai câu hỏi này:

- a. Có cái gì thực sự xảy ra cho những con vật đó?
- b. Những thí nghiệm đó có ích lợi cho y khoa không?
- c. Vân vân...

Bạn sẽ tìm được nhiều câu hỏi hơn là bạn tưởng. Nếu không thì bạn tự lựa lấy một đầu đề, có thể là một trong những đầu đề dưới đây nếu bạn muốn:

Vô tuyến truyền thanh, các ngôi sao màn ảnh, báo chí, chiến tranh và tác động của nó tới sự cạnh tranh kinh tế.

Các danh nhân đều đã tập trung tư tưởng

Tất cả các danh nhân, đàn ông và đàn bà đều đã tập trung tư tưởng, và Napoléon đã tập trung nhiều hơn các vị khác. Trong cuốn *Propos de table et Opinions* (in năm 1896)[\[56\]](#) người ta đã ghi nhận lại những lời này của ông ta:

“Tôi sắp đặt các đầu đề trong óc tôi như sắp đặt đồ vật trong một cái tủ có ngăn kéo. Tôi muốn kéo ngăn này ra, khép ngăn kia vô lúc nào cũng được. Không khi nào tôi để cho trí óc tôi thắc mắc về một vấn đề mà tôi không muốn nghĩ tới. Nếu tôi muốn nghỉ ngơi thì tôi khép các ngăn kéo lại rồi tôi ngủ.

Lúc nào tôi muốn nghỉ ngơi thì luôn luôn tôi ngủ được, gần như hoàn toàn tùy ý tôi”.

Người đăng trí thì bao nhiêu ngàn kéo trong đầu óc đều mở cả một lúc, để ý tới ngăn này một chút rồi tới ngăn khác, chẳng có mục đích gì cả. Vì vậy mà làm được rất ít việc.

Sự chú ý tập trung vào quần vợt

Bây giờ ta xét một trường hợp khác hẳn trong khu vực thể thao hiện đại. Fred Perry nhớ lại những thất bại đầu tiên của mình về môn quần vợt, bảo: “Tôi nhận định được rằng *tôi sẽ dĩ thất bại, nguyên nhân chính là tôi thiếu tập trung tinh thần*... Hồi xưa nhiều người thường trách tôi tật đó, cơ hồ như cho rằng sự tập trung tinh thần không phải tốn công luyện tập như luyện một cú “rơ-ve” hay một cú “xì-mách” (smash)”.

Lời đó xác nhận rằng cần luyện tập tinh thần cũng như luyện tập thuật chơi các môn thể thao hoặc các trò khác.

Không ai có thể tấn bộ về môn cờ mà không phải tập trung tinh thần, nghĩa là vừa phải chú ý, vừa

phải tưởng tượng, vừa phải nhớ. *Không vậy thì làm sao một nhà quán quân môn cờ có thể cùng một lúc đánh được nhiều ván.*

Để hết tinh thần vào sự hoạt động

Bạn nên nhớ lời của giáo sư William James: “Cái quan trọng trong đời là toàn thể tinh thần cùng làm việc một lúc”. Nghĩa là tập trung tinh thần vì khi tập trung tinh thần thì mọi cơ năng tinh thần đều làm việc một lúc.

Sự tập trung tinh thần không phải là một cơ năng riêng biệt, một thiên tư riêng. Nó chỉ là sự liên hợp tất cả các năng lực tinh thần để giải quyết vấn đề.

Bạn ngạc nhiên rằng các nhà bác học chỉ dùng toàn thể tinh thần cách đó mà tìm được những phát minh lớn lao như vậy. Bạn nghĩ tới các ngôi sao cách xa ta cả ngàn cả vạn năm ánh sáng, rồi suy nghĩ về cách các nhà bác học đã chế tạo được những dụng cụ để đo sức nóng của các ngôi sao ấy!

Suy nghĩ mau lẹ

Trong mọi việc tìm tòi nghiên cứu của bạn, bạn nên dùng cách tập trung tinh thần nó phát động tất cả các khả năng của bạn; lòng ham thích, trực giác, tưởng tượng, ý chí, kiến thức, kĩ thuật, hiểu tâm lí, bản chất con người, nhận định mục đích.

Người ta thường nghĩ lầm rằng sự tập trung tinh thần làm cho ta suy nghĩ chậm đi, mà xu hướng của thời đại chúng ta là suy nghĩ cho mau lẹ. Không, một người *càng quen tập trung tinh thần thì càng thấy được nhiều điều hơn và thấy được mau hơn.*

Có một số người do bẩm sinh, đôi phó với sự bất ngờ mau hơn các người khác; nhưng nếu những người có thiên tư riêng đó *để cho trí óc quen thói nhảy từ vấn đề này sang vấn đề khác thì chính vì khu vực hoạt động rộng quá, không biết tập trung vào một hoạt động thôi mà không thể suy nghĩ mau lẹ được.*

Bài tập phụ

Khi kiếm những đầu đề mới để luyện sự tập trung tinh thần, bạn nên lựa một vài đầu đề có lợi cho chính bạn.

Đây tôi góp ý với bạn:

a. Có cách nào làm tăng các khả năng của tôi để làm công việc tôi đương làm hoặc định làm đây?

b. Tôi học được gì trong các sách tôi đọc, học được gì của các bạn đồng sự?

c. Tôi có nhận thức được sự quan trọng vô cùng của tài phát biểu ý kiến không? Tài trình bày hoặc thảo luận về những chi tiết một kế hoạch làm ăn không?

d. Tôi tin chắc rằng người nào muốn tăng lợi tức thì trước hết phải phát triển khả năng và mở rộng kinh nghiệm, kiến thức của mình đã không? Nếu tin chắc như vậy thì những khả năng của tôi có cần phải phát triển thêm nhiều nữa không?

e. Tôi có thể nói chắc rằng tôi biết dùng những lúc rảnh một cách thích thú và có lợi không? Chứ không như anh chàng nọ đã bỏ ra mấy tháng trời để tính xem có thể kết hợp các chữ cái thành bao

hiệu cách và sau cùng tìm thấy rằng có tất cả 585.261.767.384.976.664.000 cách!

f. Tôi có phát triển khía cạnh xã giao trong đời tôi không?

Bạn lấy một tờ giấy và một cây viết chì ghi tất cả những ý hiện trong óc bạn, nó hiện ra sao thì ghi như vậy. Mục đích của bạn là giữ cho óc tập trung vào đầu đề, đừng cho nó chạy bậy ra ngoài. Nếu có thể được lựa một chỗ tĩnh mịch, ngồi một mình, không bị ai phá, mà làm việc liên tục, không ngừng.

Bạn cứ tiếp tục ghi tưởng tượng của bạn. Chỉ có thói quen đó là giúp bạn tập trung tư tưởng được thôi.

Những điều kiện thuận tiện cho sự tập trung

Có hai loại điều kiện: Vật chất và tinh thần. Cơ thể mà mệt nhọc, đói, đau và tất cả những nguyên nhân bức bối đều làm cho sự tập trung tinh thần hóa ra rất khó khăn. Tiếng động cũng tai hại lắm. Những người thợ dệt dệt tại lại thì năng suất cao hơn các người khác tới 18%[\[57\]](#)

Lại thêm, một số người có thói quen chỉ ngồi ở một chỗ nhất định nào đó, ở phòng họ hay chiếc ghế họ thì làm việc mới đắc lực nhất. Nếu bạn có thói quen đó thì cứ giữ, nó giúp bạn được nhiều đây.

Dĩ nhiên, những điều kiện tinh thần cũng liên quan tới điều kiện vật chất; tôi chỉ kể một thí dụ: sự đau đớn hoặc không thoải mái tác động tới tinh thần, làm cho tinh thần không tập trung được.

Say mê theo dõi sự diễn biến của các tình tiết trong một truyện trinh thám hoặc một truyện rất được hoan nghênh, suốt mấy giờ liền không nghĩ tới gì khác, đó cũng là một cách luyện cho óc tập trung chú ý.

Dĩ nhiên, cách đó không giúp bạn dễ gỡ rối trong các vấn đề khác, nhưng nó cũng có lợi là làm cho bạn không đắn đo. Nó lại gợi lòng ham thích. Như vậy cũng là một phương tạm, nhất thời trị được cái thói mơ mộng hão huyền, lỏng lẻo.

Tóm tắt những điểm chính

1. Tập trung tinh thần không phải là để tâm trí đắm đuối vào một điểm, mà cho nó tự do di động từ điểm này qua điểm khác trong toàn thể sự kiện hoặc ý nghĩ đã gom lại về một vấn đề.
2. Sự tập trung tinh thần có nhiều lợi. Lợi thứ nhất là làm cho tất cả các cơ năng tinh thần đạt được cái mức tối đa: kỉ tính, sức tưởng tượng, lòng tự tin mạnh lên.
3. Ngoài ra nó còn những cái lợi khác nữa: nó tránh cho ta được những cảm xúc quá độ; nó làm cho ta có một lối suy tư mới; làm cho tinh thần mình phấn lên; nó buộc ta phải chính trực về tinh thần, không dối mình dối người; nó gợi cho ta nhiều ý mới.
4. Nó tập cho ta có thói thấy gì lạ lạ cũng tự hỏi tìm hiểu.
5. Nó làm cho ta mê man với công việc.
6. Nó bảo đảm cho ta những điều kiện tốt nhất về vật chất và tinh thần.

Bài tập

Bài tập 23

Làm bài tập này bạn sẽ hiểu rằng sự luyện thị giác và thính giác không phải chỉ để mau nhớ và nhớ dai, mặc dầu như vậy cũng đã có lợi nhiều rồi đấy. Mục đích quan trọng nhất còn là để cho ta hiểu được sự kiện.

Bạn có thể “đọc” một phong cảnh, một nhà thờ, các cụm mây, một dòng suối, một làng xóm y hệt đọc trong một cuốn sách hay một tờ báo. Sự thực, sách báo dùng một ngôn ngữ minh bạch hơn các vật khác; nhưng những vật này cũng có ý nghĩa chứ không phải không, nó thông báo cho ta một cách gián tiếp. Chỉ khác là bạn phải hỏi nó, nó mới nói, nghĩa là bạn phải suy tư. Chẳng hạn các đám mây báo cho nhà khí tượng học biết được một điều gì đó; nếu bạn là thi sĩ thì nó lại dùng một ngôn ngữ khác. Bất kì vật gì cũng chỉ báo cho ta được – nếu ta chịu ngó kĩ nó.

Có lẽ sự hiểu biết các biên cố là điều khó khăn nhất: rắc rối, hỗn loạn, bất ngờ. Nhưng các tin tức thời sự đáng cho hầu hết mọi người tìm hiểu việc đó có lợi cho chính mình và cả cho người khác.

Bạn rán nhìn, nghe càng nhiều càng tốt; rồi ghi vào sổ tay cảm giác của bạn cùng ý nghĩa của mỗi việc. Đây là thí dụ của một thông tin viên của nhật báo *The Star* (ngày 20 tháng 5 năm 1935).

Cái gì đã làm cho tôi ngạc nhiên trước cửa hàng của một lang băm

1. Lời rao hàng phỉnh gạt của hắn
2. Sự chú ý của người nghe
3. Vẻ mặt của những người này
4. Tên các bệnh mà lão lang băm có thể trị được
5. Số người tưởng mình có bệnh
6. Họ vội vàng mua thuốc
7. Chỉ còn lại có hai ve thuốc
8. Người ta tranh mua nốt hai ve đó
9. Lão lang băm bảo rằng mình lầm: còn mười hai ve nữa mà lão quên.
10. Mọi người thở ra nhẹ nhàng; lại bán, lại mua.

Đoạn đó của Reginald Morris (Muller) ghi sơ lược được nhiều nhận xét và ý nghĩ thú vị. Đáng là một kiểu mẫu “nhận xét rồi suy diễn”.

Bài tập 24

Bạn lựa một vài nơi nào đó, rồi bắt thần lúc nào tới luyện tai để nhận những thanh âm bạn nghe được:

- a. Thanh âm đã bị các vật như: cây cối, nhà cửa, dây thép... làm cho biến tính ra sao
- b. Tiếng chim kêu, các tiếng của đồng ruộng
- c. Các thanh âm của kĩ nghệ
- d. Các tiếng ồn ào trong đường phố
- e. Tiếng dội của giọng đồn, giọng ca.

Như vậy bạn chẳng những luyện tai mà còn biết thêm những thanh âm đặc biệt nữa. Nhiều thanh âm bạn cần phải nhận ra được và hiểu ý nghĩa của nó, chẳng hạn tiếng máy xe hơi chạy, thế nào là máy tốt, thế nào là máy hư mà hư ở đâu.

Bài tập 25

Tôi nhớ mấy hàng trong một bài thơ của Kipling (nhớ sao chép vậy, không chắc đúng hẳn):

Tôi có sáu tên đầy tớ trung thành.

Chúng đã dạy cho tôi tất cả những điều tôi biết.

Tên chúng là: CÁI GÌ, Ở ĐÂU, LÚC NÀO,

CÁCH NÀO, TẠI SAO và AI[58]

Sáu tên đó sẵn sàng giúp không công cho bạn. Napoléon bảo rằng chỉ dùng có vài tên mà thấy rất “hữu ích”. Chắc chắn là ông ta dùng cả sáu tên mà không muốn thú nhận đấy thôi.

Khi bạn đã thu dụng sáu tên đầy tớ đó rồi thì nhớ giao cho chúng một công việc thông minh. Đừng để chúng mất thì giờ vào những chuyện kháo vặt trong xã hội. Công việc của bạn nghiêm trang hơn.

Tôi kể trường hợp một thiếu nữ mười sáu tuổi đã nhờ sáu tên đầy tớ đó hằng ngày giúp cho mình những gì. Một hôm, tên đầy tớ “CÁI GÌ” giúp cho cô đề ý tới một chiếc xe hơi len lỏi trong một đường phố. Rồi tên đầy tớ “TẠI SAO” hỏi cô về cách chiếc xe đó len lỏi rồi đậu, về thái độ của người đàn bà ở trong một cửa hàng bước ra, leo lên xe, nhất là về sự kiện này: Việc đó lại xảy ra nữa cũng trên con đường đó, cách đó một chút. Tức thì các tên đầy tớ khác nhất loạt tiến lên hỏi: Người đàn bà đó là “AI”, bà ta đi “ĐÂU” vậy? Tên đầy tớ “CÁI GÌ” bèn gợi ý cho cô: “Ghi lấy số xe”. Và cô ghi lấy số xe.

Sau đó cô nghe người ta đồn đã thấy bạc giả lưu hành trong châu thành và ở ngoại ô. Thế là cả sáu tên đầy tớ đều tụ họp lại, bảo cô: “Ha, ha!”

Cô bèn chạy lại những cửa hàng mà cô đã thấy cái bà lái chiếc xe hơi bí mật kia vô và hay rằng mấy cửa hàng đó đã lỡ nhận mấy tấm giấy bạc giả.

Và sáu tên đầy tớ đồng thanh la lớn: “Bảo cho cảnh sát biết số xe!”

Thiếu nữ làm theo lời của chúng.

Cảnh sát tóm cổ được bọn làm giấy bạc giả. Tòa xử một tên bị bảy năm khổ sai, còn những tên kia

bị hai năm tù.

Như tôi đã nói, sáu tên đầy tớ đó đều muốn đem sự thành công lại cho bạn, nếu bạn chịu siêng năng tập luyện nghệ thuật nhìn và nghe, và suy nghĩ về những cái bạn thấy được, nghe được. Nói cách khác là nếu bạn chịu “theo lối lớp huấn luyện của tôi đây”.

Bài tập 26

Xin bạn phô diễn lại đoạn dưới đây, nghĩa là đọc nó xong rồi, bạn viết lại theo lối của bạn, như thể kể lại cho một người khác vậy. Bạn coi chừng, nên tránh cái tật rườm lời. Rán dùng một số tiếng không nhiều hơn nguyên văn:

“Bạn có thể tưởng tượng được không, tiếng búa chát chúa của một người thợ rèn mà lại làm cho âm nhạc bắt đầu tiến bộ được. Nhưng Macrobe trong tác phẩm thứ nhì của ông, kể rằng Pythagore đi ngang qua một tiệm thợ rèn, thấy rằng tiếng búa trầm nhiều hay ít tùy chiếc búa nặng nhiều hay ít. Để thử xem ý nghĩ của mình có đúng không, triết gia đó lấy những quả cân nặng nhẹ khác nhau cột vào đầu những sợi dây lớn bằng nhau và quả nhiên thấy rằng thanh âm tùy thuộc sức nặng thật”.

Bài tập 27

Biết dùng những tiếng quan trọng nhất trong ngôn ngữ là điều cần thiết nếu bạn muốn suy nghĩ mình bạch suy luận hợp lí; phô diễn một cách tinh xác và làm nổi bật lí lẽ bạn đưa ra. Dưới đây là một bảng liệt kê các tiếng mà bạn phải hiểu rõ tất cả các nghĩa. Dĩ nhiên, bài tập này bạn không thể làm một lần mà xong được. Cứ làm thỉnh thoảng, chia công việc ra làm nhiều tuần thì vừa thích hơn, vừa có lợi hơn. Mỗi tuần chỉ học vài tiếng đi từng cặp hoặc đứng rời, nhưng phải tìm hiểu hết ý nghĩa của mỗi tiếng. Phải kiếm một tự điển tốt nhất và học cho kĩ.

Những tiếng đi từng cặp

Thực tế	Lí tưởng	Xã hội chủ nghĩa	Cá nhân chủ nghĩa
Khách quan	Chủ quan	Tinh lực	Động lực
Vật chất	Tinh thần	Lạc quan	Bi quan
Thể chất	Linh hồn	Tôn giáo	Thần học
Nhất định	Ngẫu nhiên	Chân lí	Lầm lẫn
Vô cùng	Hữu hạn	Nhiều	Độc nhất
Lãnh hội	Hiểu	Toàn thể	Một phần
Có ý thức	Bất giác	Chung	Riêng
So sánh	Đôi chiếu	Tích cực	Tiêu cực
	Cổ điển	Lãng mạn	

Những tiếng đứng rời

Phú nguyên	Truyền thống	Ngay thẳng
Quốc gia	Phán đoán	Tấn bộ
Vật	Tự do	Tội lỗi
Cưới hỏi	Bản chất	Quý tộc
Nòi giống	Tính tình	Triết học
Ánh sáng	Bút pháp	Diễm lệ
Cá tính	Bồn phận	Nguyên nhân
Ảo tưởng	Cơ hội	Tâm linh thuyết
Truyền chủng	Lẽ thường	Thực chất
Danh vọng	Hy vọng	Đức tin
Gợi ý	Văn minh	Sự kiện
Hệ thống	Hiển nhiên	Giả thuyết
Tính khí	Tiền bạc	Ý nghĩ
Sinh vật học	Sức mạnh	Luật lệ
Lí thuyết	Năng lực	Giáo đường
Tưởng tượng	Nghệ thuật	Tổng quát
Bản năng	Đời sống	Tập quán
Trực giác	Thiên tài	Kí tính
Cá nhân	Luân lí	Phương pháp
Chứng cứ	Tình trạng	Mục đích
Xác xuất	Ý chí	Dân chủ
Lí lẽ	Tương tự	Quyền thế
Chắc chắn	Hạng	Tâm lí

Phân loại	Không gian	Tình cảm
Ngôn ngữ	Thời gian	Lí do
Phân tâm học	Ái tình	Câm thù
Quyền lợi	Giá trị	Định nghĩa
Khoa học	Hình thể	Kinh nghiệm[59]

Tự luyện

Giá dùng chữ *Tự chủ* làm phó đề cho phần thứ năm này thì hợp lắm, và tôi muốn bàn thêm về đức đó nữa đây. *Có nhiều bí quyết tự chủ, nhưng bí quyết quan trọng nhất* - quan trọng hơn các bí quyết khác nhiều - *là sự tập trung tinh thần, nghĩa là tập hợp tất cả các cơ năng tinh thần của bạn trong một lúc nào đó vào một đầu đề nào đó, có thể vào toàn thể đầu đề hoặc vào vài phần của đầu đề nếu đầu đề khá rộng. Đức tự chủ quý vô cùng, đáng cho ta luyện, không phải là luyện một chút rồi bỏ mà luyện một cách liên tục cho tới khi nó thành một khí cụ tinh thần của ta.*

Câu hỏi

1. Nếu bạn cho sự tập trung tinh thần không phải là việc khó, thì xin bạn giảng tại sao nó không khó.
2. Bạn tóm tắt những câu bạn phải tự hỏi, khi bạn muốn mua một tủ đựng sách.
3. Sự tập trung tinh thần liên quan ra sao với:
 - a. Kí tính
 - b. Lòng tự tin
 - c. Sự nắm được cơ hội.
4. Sự dăng trí có những hậu quả tai hại không? Nếu có thì tai hại ra sao?
5. Cái ích lợi phụ đầu tiên của sự tập trung tinh thần là gì?
6. Rồi ích lợi phụ thứ nhì?
7. Thế nào là một lí thuyết?
8. Kể ba phần của phép trắc nghiệm để xét đoán một thuyết.

9. Sự tập trung tinh thần làm tăng được khả năng đặt những câu hỏi tinh xác không? Nó làm tăng cách nào? Và tại sao lại làm tăng được?
10. Sự tập trung tinh thần và đức chính trực về tinh thần có liên quan gì với nhau không?
11. Sự tập trung tinh thần và tài độc sáng có liên quan gì với nhau không?

Chương trình luyện tập

- Thứ hai: *Làm bài tập 23. Lựa một hình thức luyện thôi (tìm hiểu hoặc một cảnh, hoặc một nhà thờ, hoặc một dòng suối, hoặc một làng) rồi ghi những câu hỏi của bạn lại.*
- Thứ ba: *Làm bài tập 24, suy nghĩ về đoạn: “Để hết tinh thần vào sự hoạt động” (trang...)*
- Thứ tư: *Làm bài tập 25 rồi để ý tới các bài tập phụ (trang...)*
- Thứ năm: *Làm bài tập 26, và nghiên cứu đoạn “Những điều kiện thuận tiện cho sự tập trung” (Trang...)*
- Thứ sáu: *Làm bài tập 27: học kỹ ba cặp tiếng.*
- Thứ bảy: *Học kỹ ba tiếng đứng rồi, hoặc nhiều hơn cũng được.*

Xin nhắc một lần nữa: khi tập trung bạn phải dùng tất cả các cơ năng tinh thần: kí tính, óc phân tích, phán đoán, óc tưởng tượng vân vân... Có vậy thì sự tập trung mới là năng lực căn bản. Bạn phải quyết chí luyện nó cho được.

Phần thứ sáu

TIẾT DIỆU CỦA TINH THẦN VÀ TIẾT DIỆU CỦA THỂ CHẤT VÀ NHẬN XÉT VỀ TÂM TRẠNG

Một trong những nguyên nhân chính gây ra nhiều sự lầm lẫn về giáo dục là người ta không chú ý tới tiết diệu và đặc tính phát triển tinh thần của mỗi trẻ.

Giáo sư A.N. Whitehead

Những ý kiến riêng của tôi ra sao, đó là điều không quan trọng gì đối với một người khác. Nhưng bạn đã hỏi tôi, thì tôi có thể đáp rằng sự phán đoán của tôi thường thay đổi.

Charles Darwin

Tôi hiểu tiếng tiết điệu theo nghĩa nào

Kinh nghiệm đầu tiên của bạn về Tiết điệu - theo cái nghĩa thực tế - có lẽ cũng là kinh nghiệm đầu tiên của đa số độc giả. Lần đó bạn nhún nhảy với một em nhỏ khác, mỗi em ở một đầu tấm ván dài đặt trên một thân cây.

Có qui xui khiến, đúng cái lúc đầu tấm ván phía bạn đưa lên cao nhất thì em kia nhún mạnh làm cho bạn tung lên trời rồi rơi xuống.... U lên một cục lớn ở đầu, và bạn la hét, nguyên rủa dữ dội làm sao!

Khi chưa té, tiết điệu của bạn chưa bị phá, thì trò chơi thích thú lạ lùng. Cơ hồ như nó thoả mãn một nhu cầu nội tâm của ta.

Khi nghe nhạc cũng vậy.

Ta thích gõ nhịp bằng chân và nhấn vào tiết điệu nhanh hoặc chậm, vào cường độ mạnh hoặc yếu.

Nhưng *tiết điệu không phải chỉ là một vận hành nhịp nhàng của thần kinh hệ. Nó còn quan trọng hơn nhiều, nó là một qui luật thiên nhiên có hoạt khí hoặc vô hoạt khí. Nó chi phối cả vũ trụ như luật trọng lực chi phối từ thái-dương-hệ* (bắt thái dương hệ chạy theo một hình thuận) *tới những nguyên tử cực nhỏ.*

Nó giúp cho sự vận dụng tư tưởng con người và kiểm soát luật phạm phục lịch sử. Biết theo nó thì thấy khoan khoái; cản trở nó thì cái hại tuy không thấy được ngay mà rất lớn.

Tinh thần cũng như thủy triều lên rồi xuống

Người ta định nghĩa tiếp: tiết điệu là “sự vận chuyển nhịp nhàng trong thơ, nhạc và nhiều khu vực khác nữa, chẳng hạn người ta nói: tiết điệu của sự sinh hoạt”.

Bạn chỉ quan tâm tới những tiết điệu trong tinh thần, công việc của bạn thôi. Những tiết điệu đó rất quan trọng đối với bạn vì nó ảnh hưởng tới hạnh phúc và sự thành công của bạn.

Khi bà Meynell nói tới “thủy triều của tinh thần, không phải bà chỉ dùng một hình bóng bầy mà thôi đâu: *quả thực là hoạt động tinh thần của ta có lúc lên xuống như thủy triều*; có lúc ta thấy hoạt động không được gì cả, thực lạ lùng, không hiểu tại sao tiếp theo là những lúc làm việc, sáng tạo rất dễ dàng, như chơi vậy, thật là thích thú. Phần này sẽ giúp bạn biết rõ được vài điều về tiết điệu, về qui luật lên xuống của thủy triều đó, để rồi lợi dụng nó.

Tiết điệu trong các vô sinh vật.

Người ta có thể coi luật hút, đẩy (hấp lực và cự lực) là tiết điệu quan trọng nhất vì khu vực hoạt động của nó rất rộng và lại có tính cách biểu trưng nữa.

Phương pháp căn bản của hóa công là dùng tinh lực ở mọi cấp. Tinh lực đó chi phối thái-dương-hệ mà cũng chi phối cả các vô sinh vật và sinh vật.

Các sức mạnh vật chất lên rồi xuống.

Ta thử xét thể giới của người và của vật. Ta thấy gì? Cũng thấy chu kỳ lên xuống đó.

Về kinh tế giá cả tăng rồi giảm.

Sau một thời kinh tế thịnh vượng tới một thời kinh tế khủng hoảng.

Chiến tranh rồi hòa bình, rồi lại chiến tranh, lại hòa bình nữa.

Tiết điệu ảnh hưởng tới đa ra sao

Bạn báo rằng những điều tôi mới nói lí thú đấy, nhưng có liên quan gì đến chương trình luyện tập tinh thần của bạn đâu.

Có chứ, tiết điệu ảnh hưởng tới bạn nhiều cách lắm.

Chẳng hạn nếu không hiểu nhịp điệu lên xuống của tình cảm thì bạn sẽ đau khổ vô ích; còn như nếu kiểm soát được nhịp điệu đó thì bạn có thể lợi dụng những lúc vui tươi nhất của bạn.

Nếu bạn hiểu tinh thần của bạn có lúc như thủy triều dâng lên, làm việc được nhiều hơn thì bạn có thể phân phối công việc để chỉ phải gắng sức tối thiểu mà đạt được kết quả tối đa.

Nếu không diệt được những nỗi bất bình thì bạn cũng nén được nó, mặc dầu diệt được vẫn hơn. Bạn sẽ không làm nô lệ những sự thay đổi “nhiệt độ tinh thần, của bạn nữa, *bạn chế định nó*. Nó thành đây tớ phụ lực cho bạn.

Tác động và phản ứng

Tiết điệu căn bản của hết thầy chúng ta là tác động và phản ứng. Sau một ngày làm việc thể chất và tinh thần, bạn thấy mệt nhọc, không phải mệt đến kiệt lực, nhưng mệt một cách vô hại, nếu được ngồi nghỉ thoải mái trong một chiếc ghế bành thì khoan khoái vô cùng.

Nhưng tôi thí dụ rằng cả ngày bạn phải làm một công việc đơn điệu, rất chán, trong tiếng máy chạy ồn ào; chiều tối về nhà bạn không những thấy thân thể mệt mỏi, rã rời, mà còn thấy tinh thần dao động, tính tình quạu quọ. Tinh thần muốn chống với công việc bức bối, đơn điệu làm suốt tám giờ đó.

Chúng ta ai cũng đã biết những trường hợp như vậy.

Đó là hậu quả của một thứ văn minh cho rằng hạnh phúc không thể đi đôi với bổn phận được; và để phản ứng lại, nạn nhân của văn minh hành động ngược lại, như cái quả lắc đồng hồ, nhưng thường là có hại cho họ vì họ muốn hưởng lạc mà không tìm được niềm vui.

Như vậy thì những kẻ không hiểu cái tiết điệu cảm xúc, tất nhiên phải làm lẫn lộn nặng trong khi tìm sự thỏa mãn trong đời[60].

Tiết điệu riêng của bạn.

Có hai điều cần biết về vấn đề đó:

Điều thứ nhất: những tiết điệu nào cần thiết nhất?

Điều thứ nhì: làm sao có thể lợi dụng những tiết điệu đó để tìm được hạnh phúc và đạt được thành công?

Để có thể áp dụng ngay được, tôi xin đáp hai câu hỏi đó cùng một lúc.

Những tiết điệu tinh thần của ta liên quan chặt chẽ với các tiết điệu thể chất, tới nỗi một vài bệnh thể chất luôn luôn gây ra một sự hỗn loạn tương ứng về tinh thần. Chẳng hạn gan mà yếu thì luôn luôn tinh thần ủ rũ.

Ngược lại, bệnh có thể phát từ tinh thần trước rồi mới tác động tới cơ thể. Nhận được một điện tín báo một tin rất buồn, bạn sinh chán nản và cơ thể của bạn, đặc biệt là bộ tiêu hóa, tức thì mất quân bình. Luôn luôn bạn phải nhớ điều đó: cơ thể ảnh hưởng tới tinh thần và tinh thần cũng ảnh hưởng lại cơ thể.

Tiết điệu tinh thần quan trọng nhất là: phấn khởi - trầm uất. Chúng ta biết rằng trong một xã hội không hoàn hảo như xã hội chúng ta, chúng ta không thể lúc nào cũng phấn khởi được, cũng không thể lúc nào cũng chán nản, gân tuyệt vọng được; chúng ta rán giữ tinh thần mình ở một trạng thái trung gian, mà chúng ta có thể gọi là sự quân bình về tinh thần. Nghĩa là mặc dầu chấp nhận tận hưởng hạnh phúc khi nó xuất hiện, chúng ta vẫn biết chắc rằng một ngày kia chúng ta sẽ phải chịu cảnh đau khổ.

Không phải ta ngồi chờ cái đau khổ như mời nó lại đâu; chỉ là do kinh nghiệm, chúng ta biết rằng nó có thể tới lắm, và biết như vậy, nỗi vui của ta giảm đi. Đã có hồi chúng ta rán sống ở trên đỉnh núi, cho như vậy là tuyệt; nhưng rồi nỗi gian nan xảy ra cách này hay cách khác và ta phải “xuống dốc” một cách đột ngột quá, ghê gớm quá, và bây giờ thì ta khôn rồi, nhất định không có cái tâm trạng thất vọng nữa.

Do thái độ tinh thần đó mới có thành ngữ này người ta thường dùng khi gặp một niềm vui lớn: “Cái đó có vẻ tốt đẹp quá, khó tin được”.

Nguy hại của những sự thay đổi đột ngột

Tiết điệu phấn khởi – trầm uất không có gì là đều đặn đâu. Quả lắc có thể nhẹ nhàng đưa qua bên này hoặc bên kia rồi ngừng lại một thời gian lâu trước khi vận chuyển về hướng ngược.

Một gia tài kếch xù, như từ trên trời rơi xuống có thể làm cho một người sung sướng như bay bổng lên chín tầng mây, và từ chín tầng mây đó té nhào xuống một viện dưỡng trí, nếu người đó không đủ tinh thần chịu nổi cảnh giàu có đột ngột của mình. *Những nhịp điệu quá mau quả thực là nguy hiểm.*

Thăng hay trầm có từ từ thì ta mới có thì giờ để quen với sự thay đổi, tăng hay giảm mức sống của ta, mỗi năm một chút. Nếu sự giàu có tăng lên đều đều thì ít khi trí óc thác loạn. Rồi nếu vận suy, nghèo túng thì cũng lần lần tập khắc khổ được; sẽ xuống dốc đều đều nhưng không té xuống vực thẳm.

Chúng ta không sao biết được những biến cố độ đột ngột xảy ra lúc nào. Đau ốm, chết thình lình, người khác phá sản mà tai hại lây tới mình, rồi chiến tranh, nói chung là tất cả các tai nạn bất ngờ, mãi tới khi xảy ra rồi, chúng ta mới được biết; dù ta có đề phòng trước những cuộc khủng hoảng nó làm đổ vỡ tan tành mọi sự thì cũng không thể ngăn cản nó được.

Tiết điệu tinh thần của danh nhân

Tôi đã ghi chép được tâm sự vài danh sĩ.

Chẳng hạn John Bunyan.

Ông ta bảo: “Mỗi ngày tôi có thể mất sự bình tĩnh tâm hồn tới hai chục lần: bây giờ khoan khoái, lát

nữa sẽ lo lắng, rầu rĩ.”

Thật lạ lùng... vì chế ngự tinh thần đâu phải là việc khó. Nhưng hiển nhiên là tiết điệu tinh thần của Bunyan thật dồi dào và mạnh mẽ.

Ralph Waldo Emerson cũng là một văn sĩ tinh thần thay đổi bất ngờ.

“Những khả năng tinh thần của tôi ư? Hoặc là rất lớn, hoặc là số không; trong những lúc sung sướng, đời tôi cơ hồ phong phú vô cùng; những lúc khác, sao mà nó nghèo nàn, cần côi thế.”

Tôi có thể dẫn thêm nhiều lời tự thú nữa, nhưng chỉ xin chép lại lời cuối cùng này trong cuốn *Contents of Bagshot*:

“Tôi cảm thấy tôi hoặc chẳng quan trọng gì hết hoặc rất quan trọng, lúc thì như tên bị đầy, lúc thì như một thiên thần, lúc làm chủ hoàn cảnh, lúc để cho nó lôi cuốn, lúc thì dễ hủy diệt nhất, lúc lại chịu được bền bỉ nhất. Những tâm trạng đó cứ thay phiên nhau, mỗi ngày một khác, có khi mỗi giờ một khác”^[61].

Tiết điệu trong sự luyện tập tinh thần

Bây giờ ta xét sự quan trọng của sự quân bình về tinh thần.

Người nào biết làm chủ tiết điệu cảm xúc của mình và lợi dụng nó thì đã ở trên đường đưa tới thắng lợi rồi. Gặp những lúc lo lắng, người đó sẽ biết dùng thói quen đó để lập lại sự quân bình về tinh thần.

Đó là một nguyên tắc nó tác động như cái máy, nó làm cho các chiếc tàu đi biển bớt chòng chành. Gặp cảnh sa cơ lỡ bước, chúng ta có thể lao đảo, nhưng nếu nghị lực của ta đủ mạnh, và nếu ta có một ý niệm rất minh bạch về sự kiện thì lần lần ta có thể trở buồm rồi, sau cùng đứng vững lại như không có chuyện gì xảy ra. Như vậy là dùng sự thăng bằng để thắng một tiết điệu bất như ý.

Bây giờ bạn hiểu tại sao bạn cần biết tiết điệu của bạn, cần kiểm soát được những thăng trầm không sao tránh được trong đời sống.

Điều tôi mới trình bày đó tự nhiên đưa chúng ta tới một vấn đề khác mà tôi sẽ phân tích dưới đây, tức vấn đề tâm trạng.

Tâm trạng là cái gì?

Có những lúc bạn không khéo léo như thường ngày; khả năng của bạn lúc lên lúc xuống và như vậy phần nhiều là do tâm trạng của bạn.

Nguồn gốc tâm trạng đó ở đâu?

Xét chung thì có hai nguồn gốc:

a. Hồi kí

b. Điều kiện thể chất

Ta thử xét nguồn gốc thứ nhì. Các bậc thiên tài thường thấy rằng mùa đông không làm việc được đắc lực. Trời lạnh cóng làm ngưng đọng khả năng sáng tạo của họ. Tháng chạp năm 1821 thi sĩ Anh Shelly

viết thư cho bạn: “Trong cảnh băng giá này, kẻ tha hương này (tức Shelly) co quắp lại. Tôi chỉ viết được một chút rồi phải ngừng. Cơ năng của tôi thu hình lại và ngủ”.

Goethe, Schiller, Byron và nhiều nhà khác nữa *tự cảm thấy sức sáng tác tùy thuộc tính tình của họ mà tính tình, tâm trạng của họ cơ hồ gần như hoàn toàn tùy thuộc nhiệt độ trong không khí.*

Tính tình của ai cũng có lúc thay đổi.

Bạn có thể nghĩ rằng mình không phải là thi sĩ, vậy không chịu ảnh hưởng sự thay đổi của nhiệt độ trong không khí. Bạn nghĩ vậy là lắm.

Các lực sĩ, các ông chủ ngân hàng, các sĩ quan hải quân và các công chức *cũng thay đổi tính tình, lúc vui lúc buồn, mặc dầu không nhất định là do thời tiết thay đổi. Có thể là do cơ thể hơi đau ở đâu đó, hoặc do những hồi kí buồn khổ.*

Ở đây, chúng ta trở lại nguồn gốc thứ nhất của tâm trạng, tức các hồi kí.

Khi ngồi ở bờ biển, lơ đãng ngó các đợt sóng, tâm trí được tự do vơ vẩn. Lúc đó kí tính của ta bắt đầu hoạt động, tuy ngồi đó mà óc ở đâu đâu, cách chỗ đó cả ngàn dặm, nghĩ tới những việc xảy ra cả chục năm trước.

Đó là hình thức đơn giản nhất của tâm trạng.

Hình thức phức tạp nhất là những cảm xúc thâm kín của tiềm thức. Ta bỗng nảy ra cái ý, chẳng hạn bỏ một công việc nào đó để xoay qua nghề khác, chẳng hiểu tại sao. Chúng ta chỉ biết rằng “mình cảm thấy như vậy” thôi.

Trong trường hợp đó, tâm trạng của ta “xuống” nhiều hơn là áp lực của không khí hoặc nhiệt độ trong cơ thể, vậy là không do ngoại cảnh; *hồi kí liên quan trực tiếp với tiềm thức và tạo ngay một tâm trạng* không phải cái cảm giác hơi buồn có thể thăng nổi dễ dàng đâu, mà là một cảm giác phức tạp hơn nhiều nó làm tăng năng lực tinh thần của ta lên.

Có khi phải đợi lâu rồi tâm trí ta mới tương ứng được với nó. Chẳng hạn John S. Sargent vẽ một bức chân dung, thử vẽ mấy lần một chuỗi ngọc trai cho giống hệt, mà không được. Để giải trí, quên đi, ông chơi đàn với một người bạn...

Đương chơi đàn ông bỗng ngừng lại, cầm cây cọ, vẽ ngay chuỗi ngọc trai, không ngập ngừng, nét vẽ rất vững. *Cái phút sáng tạo đã tới.*

Charles Darwin có lần chỉ ở Londres có một ngày rồi trở về quê nhà, thấy hăng hái làm việc.

Bạn nên nhận xét tiết điệu của xã hội

Chúng ta không nên quên cái tiết điệu lớn nhất trong các tiết điệu xã hội, tức là tiết điệu trong sự kinh doanh (xí nghiệp, thương mại) mà từ xưa, Shakespeare đã nhắc chúng ta rằng nó như thủy triều, lúc lên lúc xuống.

Trong tất cả các vận hành của thiên nhiên, và tất cả các phong trào của văn minh, tiết điệu đó đáng cho chúng ta quan tâm tới nhất.

Nó là một tiết điệu bất thường.

Các cuộc khủng hoảng kinh tế không xảy ra đều đặn như một số người đã định nghĩa và miêu tả đầu.

Giáo sư Stanley Jevons cho nó tùy thuộc các vết đen trên mặt trời và cứ mười một năm lại xảy ra một lần[62].

Nhưng ở đây tôi không nghĩ tới những cuộc khủng hoảng to lớn, ảnh hưởng tới cả một lục địa hoặc cả thế giới đó. Tôi nghĩ tới những phong trào nhỏ hơn, nhưng vẫn có thực, tức những xu hướng trong ngành kinh tế của một dân tộc.

Chẳng hạn nếu một phát minh mới gây sự phồn thịnh cho miền bạn ở, nếu bạn muốn được hưởng sự phồn thịnh đó thì phải tự đặt mình vào trào lưu đó, chứ đừng đứng ngoài.

Hơn nữa chứ, bạn phải rút những “ăng-ten” ra (cây dẫn điện; chẳng hạn ở máy thu thanh: antenne) *để cảm nhận những cái mới mẻ trước khi nó xảy ra.* Thế giới đã rón tìm hiểu những hoàn cảnh kinh tế có thể xảy ra trong mười năm sắp tới[63].

Phương pháp

Xin bạn nhớ lời tôi đã khuyên về sức khỏe

1. Sức khỏe ngăn được các tiết điệu xấu, và ta ít có những lúc chán nản, quạu quọ. Nếu cái quả lắc của cơ thể bạn đưa qua cái hướng bậy, thì tinh thần của bạn cũng bị hại lây; nếu gan bạn mà mát quá thì bạn sẽ thấy ủ rũ, cái mà hôm qua bạn cho là tốt, bây giờ cho là xấu.

Tôi chưa có thể nói chắc chắn được rằng có một liên quan mật thiết giữa những thay đổi tiết điệu về cơ thể và những thay đổi về tâm trạng hay không. Dalcroze cho rằng “phương pháp điều hòa tiết điệu” của ông có thể thay đổi được tâm trạng mau hơn tất cả những phương pháp khác. Và nhiều người khác còn bảo đã tìm thấy sự liên quan giữa hai tiết điệu thể chất và tinh thần, nhưng họ chưa giảng cho ta được một cách minh bạch

Rất có thể rằng một vận động thể chất nào đó thích hợp với một lối suy tư nào đó, điều đó không có gì là vô lí; nhưng chưa ai chứng thực được thì ta chưa nên tin như tin một chân lí khoa học.

Hạnh phúc ở trong một bản thể quân bình

2. Bạn nên luyện tập cho có sự quân bình về tinh thần.

Điều đó có vẻ dễ mà thực sự không dễ lắm đâu. Có người như muốn khuyên; “*Đừng nên dễ hăng hái, hoặc ủ rũ quá, rón tránh cả hai tâm trạng đó. Rón đạt tới cái trình độ rất cao: đừng vui đừng buồn.* Nên bắt chước Marc Aurèle”[64].

Bạn có thể gạt bỏ thái độ đó đi. Nó không hoàn toàn dở đâu, nó là nguyên tắc của chủ nghĩa khắc kỉ, không chấp nhận sự vui, sự sướng, sự đau khổ, nhưng trong đời sống sôi nổi hiện nay, nó không tự nhiên chút nào cả.

Riêng phần tôi thì tôi không muốn diệt một vài đức tính căn bản của đời sống, như nhà khổ hạnh ẩn trốn đời.

Sự quân bình về tinh thần giúp ta thành công. Giúp ra sao? Trước hết nó tránh cho ta được những cảm xúc quá độ. Nếu bạn kiểm soát được tình cảm, cột chặt chúng lại được, đừng cho chúng phóng túng thoát bầy ra, thì ít khi bạn bị đau khổ về những thay đổi đột ngột và mau lẹ.

Đây là một trường hợp hơi thái quá nhưng có thực. Một người từ một hải cảng xa xôi, đi tàu biển trở về Anh sau mười năm xa cách. Một người thân ra đón ở bến tàu, người này chắc là vợ. Mặc dầu trong lòng rất vui mừng, tràn trề tình âu yếm, mà người đàn bà đó vẫn tự chủ được. Còn người đàn ông thì không nén được nổi mừng. Sạo mà tàu chạm thể, đợi muôn sốt ruột... Sau cùng chàng xô đẩy mọi người để lên bờ... Gặp vợ, ôm chầm ngay lấy, xiết chặt vợ như điên như cuồng một hồi lâu, tới nỗi làm ngoẹo đầu vợ ra phía sau, gãy cổ vợ và người vợ chết trong tay chồng.

Khi tai họa rình ta

Chúng ta xét một khía cạnh khác của vấn đề. Xét cái tâm trạng lo ngại sắp có một cái gì đau khổ xảy ra. Có thể rằng một hãng danh tiếng sắp phá sản, mà bạn vì liên lụy với họ, cũng sẽ tiêu tan sự nghiệp, trừ phi là được một công ty ngoại quốc cho vay. Bạn lo ngại vì không biết chắc công ty đó có cho vay không. Nếu có thì thoát nạn, nếu không thì hoàn toàn phá sản.

Bây giờ đây, bạn có thể dùng sức tự kỉ ám thị của bạn. Bạn tự thuyết phục mình rằng sự gắng sức kiếm cho ra số tiền đó sẽ có kết quả đúng lúc; như vậy bạn làm việc sẽ khôn khéo hơn, cố hi vọng hơn.

Hơn nữa, bạn sẽ ngưng lại được cái xu hướng xuống dốc của tiết điệu, xu hướng mà hoàn cảnh gây ra. Người tự quyền sinh thường là người tiết điệu xuống dốc thẳng thể. Bức thư tuyệt mệnh để lại thường là mỗi hàng đầy cái giọng tuyệt vọng,

Ông Shackleton, nhà thám hiểm Nam Cực quá cố, được cả thế giới thương tiếc, viết trong tập *Nhật kí* cuối cùng của ông: “Nỗi lo lắng đã gặm nhấm nghị lực của tôi quá mức vì cho tới cuối năm, mọi sự đều hỏng cả. Máy móc không dùng được nữa; nước thiếu; nhiều cơn đông lớn nổi lên; về vật chất, mọi cái đều hỏng, tệ hại, nhưng tinh thần mọi người trên tàu còn lành mạnh, đáng mừng”.

Những thủy thủ trên tàu đó có một tinh thần thật quân bình.

Làm việc và vui chơi

3. Bạn nên luyện khả năng làm việc và tiêu khiển.

Điều tôi nói dưới đây không có vẻ nghiêm trọng ghê gớm đâu. Quả thực nó không nghiêm trọng ghê gớm. Nhưng có thực. Hơn nữa, nó giản dị quá tới nỗi người ta quên nó. Cho nên tôi phải nhắc lại ở đây.

Kẻ nào làm việc trối chết, thích được người khác khen rằng “không bao giờ ông ấy rời phòng giấy trước chín giờ tối”, kẻ đó không thành công mau mắn như chính họ tưởng đâu. Trong một hay hai tháng, số lượng công việc họ làm việc mỗi ngày lớn lao lắm; nhưng rồi phẩm giảm đi. Sức phán đoán của họ kém đi.

Dĩ nhiên, con người về trước giờ tan sở để đêm tối la cà các chốn ăn chơi, còn tệ hơn con người làm việc trối chết nữa. *Nhưng cả hai đều có lỗi cả.*

Họ đều có một tiết điệu bầy.

Và luật thiên nhiên sẽ trừng phạt họ!

Bạn nên cười đi và tỏ ra mình từng trải

4. Một lần nữa tôi khuyên bạn luyện tinh thần hài hước.

Lời đó không phải là lời khuyên thập toàn, không sao thực hiện được đâu. Nó dễ dàng thực hiện và có hiệu quả tức thì. *Nếu bạn cười được thì bao nhiêu nỗi lo lắng, u buồn của bạn tiêu tan hết, như vậy chẳng hơn là khóc lóc cho thêm lo lắng, u buồn ư?*

Những nỗi lo buồn đó có thể có thực một cách bi đát đây, *nhưng trong đời ít có bi kịch nào* (trừ những cái tang trong nhà) *mà không có một khía cạnh hài kịch; và nếu bạn biết giữ gìn tinh thần hài hước thì sẽ thấy khía cạnh tức cười đó được.*

Cái lợi thực hiện nhiên. Một mặt, như vậy nỗi đau khổ của bạn sẽ nhạt đi, mặt khác như vậy bạn vẫn tiếp xúc được với những người mà bạn đương cần tiếp xúc nhất[65].

Chiến sĩ ngoài mặt trận

Khi biến cố làm cho tinh thần bạn xuống dốc, thì bạn cứ ngừng đầu nhìn lên cao để phá cái tiết điệu đó đi, điều đó rất hợp lí. *Đáng lẽ để cho nó thu hút bạn xuống cái vực thăm dưới chân thì bạn cứ cương quyết ngó lên cao và tự cho mình cái vui thú là cười.*

Một số người thiếu óc tưởng tượng, không chấp nhận rằng trong những lúc rất nguy hoặc khi đợi những kết cục nghiêm trọng, không ai có thể cười được. Nhưng ngay những kẻ đó cũng không thể không tức cười nếu được thấy cảnh dưới đây một buổi sáng tinh sương trong chiến tranh 1914. Quân Anh bị địch tấn công bất ngờ khi họ chưa kịp thay quần áo. Đạn véo, bom nổ; như Dooley đã nói: “một kẻ say rượu đương reo rắc sự chết chóc và sự tàn phá, nhưng các chiến sĩ đương chiến đấu để bảo toàn cái mạng mình đó cười rộ lên khi thấy một sĩ quan Anh chỉ bần một chiếc “pyjama” ra lệnh cho sĩ tốt, khuyến khích họ chống cự. Chính tôi cũng đã cười.

Chúng ta có bốn phận vùng lên

Tôi cần nói thêm để bạn khỏi hiểu lầm. Trước một nỗi buồn mà cười hề hề một cách vô ý thức hoặc trước một tai nạn mà hoan hỉ một cách vô nghĩa, thái độ đó tôi cũng không chấp nhận được. Tôi chỉ muốn bảo rằng *khi hoàn cảnh xô té chúng ta thì chúng ta có bốn phận vùng lên và chỉ có mỗi một cách, giúp cho ta ngóc dậy là nhận cái khía cạnh hài hước nó gán như luôn luôn nấp sau một bi kịch.*

Cách đó ngăn sự chán nản u uất của ta lại, và làm cho tâm trạng ta bắt đầu trở lại bình thường. Và lại ta có bốn phận làm vậy để cho biến cố đừng đè bẹp ta, đó là bốn phận đối với bản thân ta. Có cái gì tốt đẹp dành cho ta đó, ta phải sẵn sàng nhận lấy nó. Cơ hội đó sẽ mất nếu chúng ta để cho biến cố làm cho chán nản, tuyệt vọng.

Coi chừng đừng thương người quá mức

5. Nên hợp lí hóa lòng thương người của bạn.

Tôi chỉ muốn nói rằng chúng ta không thể gánh hết nỗi đau khổ của người khác được, mà chỉ gánh được một phần nào thôi; bạn không nên coi tất cả các nỗi khổ não, đau đớn của người khác như thể của chính bạn.

Thái độ sẽ đưa bạn tới sự chán nản, hoặc tệ hơn nữa. Một người suốt cả một buổi chiều đi thăm các bệnh nhân trong một dưỡng đường - mà không quen cái việc đó - hoặc nghe kể các trường hợp trong một hội Từ thiện, về tới nhà nhất định là mệt mỏi, chán nản. Đôi khi còn xúc động mạnh nữa vì những điều trông thấy, nghe thấy.

Người có kinh nghiệm, quen làm việc trong những nơi đó, thường thường tinh thần rất bình tĩnh. Họ phải hợp lí hóa lòng thương người của họ rồi mới chịu nổi những cảnh đó. Họ “trông thấy hết đấy... nhưng không sợ hãi, xúc động”.

Các bác sĩ, mục sư quen nhìn cảnh khổ não, đau lòng của người khác rồi, bắt buộc phải có một thái độ “nhà nghề” trong khi thương người. Một số y sĩ mở phòng mạch trọng các xóm nghèo, nếu cứ đau xót hoài về cái gánh khổ của mỗi bệnh nhân thì có ngày sẽ hóa điên mất; và một mục sư mỗi tuần phải làm phép cho ba bốn người chết thì không sao còn có thể buồn rầu đến nỗi lòng cho tang gia nữa. Nếu cứ buồn rầu như vậy thì chẳng bao lâu cũng vô quan tài mà thôi.

Tôi không bảo rằng lòng các y sĩ và mục sư trở trở như sắt đá. Tuyệt nhiên không. *Tôi chỉ bảo rằng họ phải hợp lí hóa lòng trắc ẩn của họ nếu họ muốn giữ gìn sức khỏe mà làm việc được.* Không phải vì hợp lí hóa mà lòng trắc ẩn của họ không thành thực.

Quá đa cảm là điều nguy hại

Bạn nên theo gương các vị đó tới một mức nào đó. Như vậy làm việc sẽ đắc lực hơn vì cách đó điều hòa được các thăng trầm trong đời sống tình cảm của bạn.

Thấy một người đàn ông vì con chết, buồn rầu mà tự tử, *chúng ta tôn trọng tình yêu con mãnh liệt của người đó, nhưng đồng thời cũng nhận rằng người đó có một chút gì hơi quá mềm yếu.* Chúng ta buồn rầu cho người đó lắm, nhưng trách ông ta sao lại tự hủy mình như vậy.

Chúng ta không nói thẳng như vậy cho mọi người nghe, nhưng trọng tâm tâm chúng ta nghĩ thầm rằng yêu con như vậy là quá đáng, có cái gì khác thường; rằng khi tiết điệu cảm xúc của người đó đổi hướng thì người đó không còn tự chủ được nữa mà cầm súng bắn một phát vào tim mình.

Nếu biết hợp lí hóa tình yêu con thì bi kịch đó không khi nào xảy ra. Chết, như vậy làm cho tên họ lu mờ đi; chết như vậy là ích kỉ vì chỉ nghĩ tới tình cảm của mình thôi; mà lại vô ích nữa vì để lại gánh nặng bất ngờ cho vợ.

Bạn nên ghi lại những tiết điệu của chính bạn

6. *Bạn tự tìm lấy xem có tiết điệu nào có lợi nhất cho bạn khi phải làm việc gì quan trọng nhất.*

Ai cũng có lần phải làm một việc gì cần tới tất cả sức lực và khả năng tinh thần của mình, dù là một người thợ máy phải sửa một cái máy hư hay một tiểu thuyết gia rón tìm đoạn kết thúc cho một truyện thì cũng vậy.

Tôi đã thấy một người thợ máy vào hạng giỏi nhất xem xét một bộ máy hư, dò từng bộ phận một rồi bảo: “để sáng mai tôi làm công việc đó”.

Người kia hỏi:

- Tại sao không sửa ngay đi?

Đáp:

- Tôi chưa sẵn sàng.

Sau này điều tra mới biết rằng người thợ máy đó không khi nào làm một công việc gì khó, nếu cảm thấy mình không làm nổi.

Chuyện đó làm cho tôi suy nghĩ vì cách làm việc của người đó cũng giống phương pháp của một tiểu thuyết gia gặp một chương khó viết thì tạm bỏ nó để viết một chương sau dễ hơn, rồi khi cảm thấy dễ viết chương bỏ dở thì mới viết trở lại.

Nhưng cách làm việc đó có thể hại nếu quá lố. Có những công việc khó khăn phải làm ngay, không được do dự, trì hoãn. Chỉ nghệ sĩ hoặc nhà chuyên môn mới được phép tùy hứng thôi.

Luân phiên

Tinh thần như một thửa ruộng. Một chủ ruộng không trồng hoài một thứ lúa trên thửa ruộng, năm này qua năm khác.

Người ta theo một quy tắc gọi là luân chủng, nghĩa là trồng thay phiên, năm này trồng lúa tẻ, năm sau trồng lúa nếp, rồi trồng bắp, đỗ... *Tinh thần cũng vậy, phải cho nó làm việc luân phiên, mà sự thay phiên phải mau hơn là trồng lúa.* Không có một giáo sư nào chuyên dạy toán ngày này qua ngày khác, tháng này qua tháng khác, tới khi học trò thật giỏi toán rồi mới chuyên dạy ngữ pháp cũng theo cách đó.

Các giáo sư đều dạy môn này xen với môn khác.

Giờ đầu là toán, giờ sau là địa lí, giờ thứ ba là sử kí, cứ như vậy cho hết các môn trong chương trình. Thay đổi các môn càng nhiều càng tốt. Sau giờ hình học, cho học sinh ra sân chơi.

Con người chỉ đọc mỗi một cuốn sách

“Con người chỉ đọc mỗi một cuốn sách” không phải là mẫu người lí tưởng. Nếu cuốn đó là toàn tập của kịch gia Shakespeare, thì câu chuyện người ấy có thể lí thú đây, khi ta gặp lần đầu; tới lần thứ ba thì ta chán ngấy, chịu không nổi nữa.

Nếu cuốn đó là Thánh kinh, thì còn tại hại hơn nữa, vì thứ văn đẹp đẽ và cao cả trong Thánh kinh, có nhiều chỗ lặp đi lặp lại và rất khó hiểu.

Những người như vậy không có ý thức về tiết điệu.

Họ chỉ có mỗi xu hướng nghiêm nhặt quá tới nỗi không thấy gì khác trên đời nữa.

Chúng ta rất cần lập một chương trình có nhiều điểm khác nhau.

Tôi sở dĩ nói thêm về vấn đề quan trọng này, vì tôi muốn bạn hi vọng và tự tin khi đọc mấy trang cuối này. Bạn có thể dùng tiết điệu của bạn để tạo hạnh phúc và thịnh vượng cho chính mình. Ở trên tôi đã chỉ cách ra sao rồi. Bạn nên áp dụng lời khuyên ở phần này vào hoàn cảnh của bạn.

Sau cùng bạn nên nhìn bản đồ thế giới, đặc biệt là bản đồ Châu Âu, và nhận thấy đâu đâu dục vọng cũng hoành hành.

Không có một tiết điệu tư tưởng hoặc suy tư nào để kiểm soát dục vọng cả. Sự thực, lí trí thường bị coi là điều cấm kị: tại các quốc gia phát xít, người ta lên án nó. Chỉ có một số người lãnh nhiệm vụ suy nghĩ, còn bao nhiêu người khác phải rầm rập theo hết.

Coi lí trí, hoặc tình cảm hoặc ý chí, hoặc một bộ phận nào khác của trí óc con người như một vị thần, chính sách đó dĩ nhiên là bậy rồi. *Chúng ta phải tránh mọi hình thức của sự quá độ, và phải biết dùng mọi cơ năng Tạo hóa đã ban cho ta. Phải sống một cách toàn thể, mà muốn vậy thì không được tôn sùng riêng một bộ phận nào.*

Bài tập

Bài tập 28

Bạn để dành ít trang trong sổ tay của bạn để phân tích các tiết điệu thể chất của bạn, mục đích là để tìm được một cách hành động đúng đắn. Tim bạn đập theo một nhịp điệu không do bạn tạo ra; nhưng bạn nên để ý liên mỗi khi nó đập một cách không đều, bất thường. Các hoạt động, phản ứng khác của cơ thể cũng phải chú ý như vậy để tránh những bệnh âm hiểm và giữ gìn được sức khỏe. Ngủ - Thức. Ăn uống - Bài tiết. Làm việc - Nghỉ ngơi tiêu khiển.

Bài tập 29

Một cách tốt để nhận xét các tiết điệu tinh thần của bạn là dùng một cuốn sổ tay nhỏ, mỗi trang có ghi ngày tháng. Cuối tháng, hoặc sau hai tuần, bạn bắt đầu phân tích tiết điệu tinh thần của bạn.

Buổi sáng nào bạn thấy tươi tỉnh, nhẹ nhàng, khỏe khoắn, hăng hái, sẵn sàng làm mọi việc - bạn đã thấy cảm giác đó rồi chứ - bạn thử kiểm soát lại xem hôm trước, đặc biệt là tối hôm trước, đã xảy ra những chuyện gì. Bạn sẽ thấy rằng những việc làm trái thói thường (như đi coi hát, đi thăm bạn, tinh thần kích thích, ngủ trễ), có thể có lợi mà cũng có thể có hại cho tâm trạng và năng suất của bạn hôm sau. Nhờ nhận xét như vậy lâu, bạn có thể biết được cái gì có lợi, cái gì có hại; và tại sao cái này có lợi lúc này mà lại có hại lúc khác. Như vậy bạn sẽ điều khiển được các tiết điệu tinh thần chính của bạn.

Bài tập 30

Bài tập 29 có thể giúp bạn hiểu được ít nhiều hoàn cảnh - thể chất, xã hội, địa thế, vân vân - thuận tiện nhất, cho sự làm việc tinh thần. Chắc bạn đã nhận thấy tại sao những phòng nóng quá hoặc lạnh quá không hợp với công việc đó. Chắc bạn đã thấy rằng phòng 30 độ thì nóng quá, 16 độ thì dễ chịu nhất.

Do phân tích và kinh nghiệm bản thân, bạn phải tìm lấy cái tiết điệu hoạt động thích hợp nhất với bạn. Xin bạn đừng lo lắng về điểm đó. Nếu lo lắng thì không nhận xét được đích xác đâu. Không tìm được cũng không sao, nhưng biết được thì vẫn hơn là không biết.

Nhưng biết thì phải biết cho đích xác, chứ đừng tưởng tượng. Chẳng bạn tháng mười một vừa qua, bạn làm việc không có kết quả rồi vội có thành kiến về nó, cho rằng tháng mười một nào cũng vậy. Kiên nhẫn tìm thì thể nào cũng có kết quả tốt.

Bài tập 31

Muốn có óc phán đoán thì bạn cần hiểu thế nào là một bán chân lí (nghĩa là một chân lí chỉ đúng 50%), chẳng hạn bán chân lí trong câu này của Keyserling: “Sức mạnh đúng là một lí tưởng phản tinh thần”. Bạn cứ phân tích chữ phản tinh thần thì hiểu nghĩa của nó.

Một thí dụ khác dài hơn sẽ làm cho bạn hiểu rõ hơn. Thí dụ này trích trong một bài có giọng mỉa mai trên tờ *College Humour* (Huê Kỳ), tháng mười một năm 1930. “Bí quyết của sự trẻ trung là không bao giờ nói tới bệnh đau bao tử của mình; không bao giờ lại một đường đường trừ phi là lại thăm bệnh nhân; đừng bao giờ để cho một nhà giải phẫu kì cục ngó vào trong cuống họng bạn, nếu không thì ông ta la ầm rầm bạch hậu long (hạch ở hai bên họng)[66] phải cắt tức thì mới được; đừng bao giờ chiếu điện răng của bạn, nếu không thì cái tuổi khỏe mạnh của bạn sẽ chấm dứt đây; đừng bao giờ nói tới sự “lây bệnh” với một người ngoài tứ tuần, nếu phòng không có nhiều cửa sổ và cửa sổ mở toang ra để bạn có thể chuồn tức thì được”.

Sao, bạn cho lời đó ra sao? Tôi đoán rằng bạn sẽ bảo: “Cho tới bây giờ thì tôi thấy đúng đây”, hoặc: “Có phần đúng đây nhưng không hoàn toàn đúng”. Đồng ý. Tránh những ý kì quặc hoặc sai về một bệnh tưởng tượng, là một việc; nhưng coi thường những triệu chứng nó báo trước cho ta rằng cơ thể ta phải nhờ y sĩ săn sóc, là một việc khác.

Tôi thí dụ rằng khi đọc một cuốn sách nghiêm trang, bạn gặp câu này của cố giáo sư Huxley:

“Sự ngu muội cũng bị trừng phạt nghiêm khắc như sự cố ý bất tuân lệnh; sự bất lực và sự tội lỗi phải nhận chung một hình phạt”.

Bạn cho câu đó là đúng một nửa? hay đúng hai phần ba? hay đúng theo tỉ lệ nào?

Bài tập 32

Để cho những tiết điệu vô ích không làm hại được ý nghĩ cùng những điều tin của bạn, bạn nên thỉnh thoảng bỏ ít thì giờ ghi những điều bạn tin chắc, nghĩa là những chân lí mà bạn không bao giờ hoặc rất ít khi nghi ngờ.

Chẳng hạn bạn đã có vài điều tin về thiên nhiên, nhân loại, tinh thần, vận mệnh, tôn giáo, chính trị và nhiều vấn đề khác kém quan trọng. Một ngày kia bạn có thể thay đổi ý kiến về các vấn đề đó; nhưng cứ chép lại những tin điều của bạn lúc này đi, đó là một phương pháp tốt để cho tư tưởng của bạn được minh bạch và để bạn có thể phân loại một cách có thứ tự.

Tự luyện

Thế giới tình cảm là thế giới nội tâm và bạn cần hiểu kĩ nó từ đầu tới cuối nếu bạn muốn tránh các nguy hại, biết được nghệ thuật sống và tìm được, bảo toàn được hạnh phúc. Luôn luôn bao giờ cùng vậy, sự luyện tập là việc của mỗi người. Mặc dầu bạn và nhiều người khác cũng có những tình cảm giống nhau, có khi có những kinh nghiệm như nhau nữa, nhưng dù sao bạn cũng vẫn là bạn. Cho nên cần phải áp dụng những bài học này vào bản thân bạn, vào những vấn đề của riêng bạn.

Câu hỏi

1. *Tiết điệu có tính cách phổ biến trong vũ trụ. Bạn giảng chân lý đó cách nào?*
2. *Bạn hiểu nghĩa tiếng tiết điệu ra sao? Chỉ ra vài sự kiện chứng tỏ rằng bạn hiểu nó.*
3. *Cho thí dụ một tiết điệu trong thiên nhiên.*
4. *Tiết điệu liên quan với sự luyện tập tinh thần ra sao?*
5. *Tiết điệu nào là tiết điệu căn bản?*
6. *Cho thí dụ về những trường hợp: mới đầu tinh thần khó nhọc làm việc rồi lần lần hóa ra hăng hái.*
7. *Tôi đã nói gì về các tiết điệu thể chất?*
8. *Và về các tiết điệu tinh thần?*
9. *Bạn tả hậu quả tai hại của các sự thay đổi đột ngột.*
10. *Bạn nói qua về vài tiết điệu tinh thần của các danh nhân.*
11. *Bạn biết gì về sự quân bình của tinh thần?*
12. *Bạn nói qua về các tâm trạng.*
13. *Bạn nghĩ sao về các tiết điệu bất thường.*
14. *Hai lời khuyên đầu tiên trong phương pháp là gì? Người ta phán đoán hai lời khuyên đó ra sao?*
15. *Bạn giảng cho tôi nghe về tiết điệu: làm việc - tiêu khiển.*
16. *Trong phương pháp của tôi, tinh thần hài hước có địa vị gì?*
17. *Dùng lí trí cách nào để điều chỉnh lòng trắc ẩn của ta?*

Chương trình luyện tập

Thứ hai: *Làm kĩ bài tập 28. Ôn lại số 1 và số 2 trong phương pháp.*

Thứ ba: *Bắt đầu làm bài tập 29. Ôn lại số 3 và số 4 trong phương pháp.*

Thứ tư: *Rút cái lợi của bài tập 30. Coi lại số 5 trong phương pháp.*

Thứ năm: *Làm bài tập 31. Coi lại số 6 trong phương pháp, rán tìm tiết điệu của bạn.*

Thứ sáu: *Lập chương trình để làm bài tập 32, nghĩa là lựa một đầu đề rồi ghi những tiết điệu bạn tin chắc.*

Thứ bảy: *Làm tiếp công việc ngày thứ sáu. Rán làm cho hết, nhưng đừng hấp tấp. Công việc nào có làm cẩn thận thì mới có giá trị.*

Tình cảm của bạn có thể chế ngự bạn hoặc giúp bạn. Vậy bạn phải làm sao? Xét kỹ vấn đề đó đi. Bạn có thể lợi dụng tiết điệu tinh thần của bạn như người thủy thủ biết lợi dụng sức gió vậy.

Phần thứ bảy

CÁ TÍNH VÀ LỜI ẲN TIẾNG NÓI

Nhận định đúng khả năng của mình là điều cần thiết để có thể biết được muốn đạt một mục tiêu nào đó, ta cần gắng sức tới mức nào. Nếu nhận định thấp quá thì ta không nắm được những thắng lợi mà đáng lý ta phải được hưởng.

Herbert Spencer

Không gì bằng có nhiều năng lực, thành thực, chân chính.

Browning

Ai cũng ham muốn có “cá tính”[67]

Chúng ta đều ham có cá tính, ham ngấm ngấm hoặc để lộ ra. Nhưng không ai có thể nói rõ nó là cái gì.

Một đức mọi người đều muốn có, mà lại không biết rõ nó là cái gì thì có phải là điều phi lý không?

Không. Âm nhạc gợi cho ta vài tình cảm cao thượng mà ta không thể gọi tên ra diễn ra được. Có những ý thông thường liên quan tới thời gian và không gian mà ta cũng không phát biểu ra được. Mặc dầu vậy, chúng ta vẫn thích âm nhạc, vẫn nghĩ tới những ý đó mà không lẫn lộn.

Tiếng tư cách với tất cả những ý nó gợi ra thì cũng vậy. Chúng ta biết nó có ý nghĩa gì đó mà không diễn được cái phần thâm thúy nhất của ý nghĩa đó ra.

Những tác động tiềm thức

Sở dĩ khó diễn như vậy, một lý do là *tinh thần của ta có hai phần: Ý thức và tiềm thức*. Một băng đảo (một khối băng rất lớn nổi trên nước) có hai phần: một phần chìm dưới nước, một phần nổi, và phần chìm lớn hơn phần nổi; phần tiềm thức của ta cũng vậy, lớn hơn phần ý thức; mà phần tiềm thức là phần ta không biết.

Cá tính của ta không phải chỉ do tư tưởng cùng những tri giác của ta tạo thành. Một phần lớn nó còn do tiềm thức nữa mà phần tiềm thức này có những gì thì chính ta cũng không biết.

Cho nên ta không lấy làm lạ rằng đôi khi ta ngạc nhiên về chính ta. Không ai biết hết được những lý do thúc đẩy mình hoạt động; và thường thường người ta hoàn toàn không để ý tới tác động của mình tới người khác.

Sự bí mật của cái “tôi”

Vậy định nghĩa cá tính là điều khó vì ta không biết nó là cái gì, mặc dầu thấy nó đấy, quý mến nó đấy. Ta biết rằng nó gây sự cảm kích cho ta, thường khi là tốt, đôi khi là xấu; vậy mà bản thể của nó thì không sao biết được.

Cá tính là một cái gì riêng biệt và duy nhất của mỗi người.

Nó được các cặp tình nhân biết, được các thi sĩ ngâm vịnh, nó được người thân than khóc khi đứng trên bờ huyệt. Cá tính thực là một trong những cái bí mật nhất của đời sống.

Nói tới cá tính là nói tới sự khác biệt

Nhưng tôi có thể xác nhận chân lý này: cái đáng quý của con người là không giống các người khác.

Chúng ta thử tìm xem sự khác biệt đó ở đâu. *Con người có cá tính không khác gì các người khác về phương diện tuân theo các luật chung của đời sống, chẳng hạn cũng ăn uống, làm việc, ngủ, đánh bài, trả tiền nhà, cưới vợ, nuôi con, bỏ phiếu và mỗi năm được nghỉ bao lâu đó để đi chơi.*

Về phương diện đó, ai cũng như ai, *nhưng về cách cư xử, hành động thì người có cá tính không nhất định như những người khác. Sự thực, người đó khác hẳn các người khác: người đó là chính người đó, không phải là người khác.* Tôi nghĩ tới một nhà hài hước nọ. Khi ông ta đi trả tiền nhà thì luôn luôn dặt theo một con chó cho nó sủa dữ dội ở trước nhà chủ phố để tỏ ý phản kháng vì chủ phố không chịu hạ tiền mướn nhà xuống. Chủ phố hiểu tiếng chó sủa, nhưng ông này cũng có cá tính và tinh thần hài hước: chó sủa thì cứ sủa, mặc, tiền phố ông vẫn không chịu hạ.

Bạn có đặc sắc của bạn về tinh thần

Tôi cũng nhận rằng sự khác biệt đó dễ làm cho con người mắc cái tật lỗ bịch, làm trò hề; nhưng kết quả không vì vậy mà thay đổi.

Người ta lấy dấu ngón tay của bạn rồi để thẻ căn cước của bạn lẫn lộn với hàng triệu thẻ căn cước của hàng triệu người khác, mà dấu ngón tay của bạn không thể nào làm được với dấu ngón tay mấy triệu người kia.

Có khi chỉ khác nhau một chút xíu thôi.

Nhưng vẫn là có khác; nhờ sự khác biệt đó mà bạn mới là một cá nhân độc nhất vô nhị trên thế giới.

Cá tính cũng vậy, có thể nói là một bản “bản in” đặc biệt của mỗi người, và những “dấu tinh thần và tính khí” của mỗi người đều khác với người khác.

Sự khác biệt đó có thể tốt hoặc xấu: tốt thì như lòng nhân từ tràn trề của John Howard, nhà cải thiện các khám đường; xấu thì như cá tính hiểm ác của Méphistophélès[68]. Ở đây tôi không bàn tới các hạng người, không xét về đạo đức, chỉ xét những điểm nó làm cho một người nào đó khác những người khác, mặc dầu ở bề ngoài có nhiều chỗ giống nhau.

Nếu bạn muốn biết nguyên nhân sự khác biệt đó xin bạn tra một tự điển, sẽ thấy người ta bảo là do “một tính chất hoặc một toàn bộ tính chất nào đó làm cho người này khác các người khác”.

Bạn tôi hỏi:

- Phải, nhưng nguyên nhân của cái toàn bộ đó ở đâu?

Có nhiều thuyết trả lời cho bạn.

Thuyết thì cho rằng: “Cá tính do *hạch nội tiết* mà có”.

Có thuyết lại phản đối:

“Không, cá tính ở trong các chỉ tay của ta”.

Thuyết thứ ba:

“Bây hết! Cá tính ở trong các ngôi sao chiếu mạng”.

T.E. Lawrence, ông vua không ngôi của Ả Rập

Yeats-Brown nhận xét về T.E. Lawrence như sau:

“Mặc dầu ông ta khinh triết lí (có lẽ là làm ra vẻ khinh vậy thôi), tôi luôn luôn thấy ông ta có một sự cao cả tiềm phục^[69] về tâm linh vượt lên trên tôi và trên đa số nhân loại; sự thực là nhờ tư cách cao thượng của ông”.

Tác giả cuốn “*Kị binh cảm thương của xứ Bengale*”^[70] bảo rằng cảm giác đó không phải là một cảm giác dễ chịu. Mấy ai mà thích thú khi thấy người khác hơn mình.

Nhưng xin bạn để ý tới cảm giác đó khi mình tiếp xúc với một người cá tính rất mạnh. Tôi lựa Lawrence chính vì mục đích đó.

Bây giờ chúng ta xét một loại cá tính khác hẳn: chẳng hạn cá tính người giữ cửa. Một người giữ cửa viết câu này: “Người giữ cửa thuộc vào hạng quý phái trong đám gia nhân. Một người giữ cửa phải có kí tính của vị Chủ Tịch Quốc Hội, cộng với sự thiệp thế của một vị Tổng Giáo Chủ và sự khéo léo của một vị sứ thần”.

Một người đại diện cho tờ *London Evening News* muốn thử xem lời đó có đúng không.

Ông ta đi thăm năm khách sạn, thấy rằng người giữ cửa nào cũng có thái độ kiêu mẫu cả. Trong đoạn dưới đây ông ta ám chỉ một người mà tôi gọi là Henri.

“Mặt mũi bảnh bao, không có một vị sứ thần nào bận lễ phục một cách trang nhã hơn; còn về sự thiệp thế, cái đức quý hóa đó, thì không một vị sứ thần nào trở tài hơn được... Nhìn Henri tiếp khách, chào đón rất nhã nhặn, lễ độ rồi thu xếp mau lẹ để cho khách được thoải mái, có đủ tiện nghi, điều đó thật là thích thú, phải chép thêm vào mục kì quan của Londres mới phải”.

Hiển nhiên là như vậy chẳng phải chỉ do tài khéo mà thôi, ngay đến những lời lẽ hùng hồn, thông thạo bốn sinh ngữ, cũng không phải chỉ là tài khéo; còn có cái nhiệt tình phát từ toàn thể cá tính của một người như Henri nữa.

Will Rogers ở Huê Kỳ

Cá tính dưới đây mà tôi đặt lên hàng đầu, khác xa hai cá tính kể trên. Tôi muốn nói về cá tính của Will Rogers.

Cơ hồ như sinh thời ông được mọi người yêu: người trong miền, người trong nước, cả những người ngoại quốc nữa, từ những người nghèo hèn nhất tới những kẻ giàu sang nhất.

Ông là hạng người không một chút giả dối. Ông bình vực sự thực, thấy sao nói vậy. Và thích nói một cách hóm hỉnh.

Những người Mỹ nào khoe khoang dòng dõi của mình là dòng dõi cổ cự nhất từ hồi Huê Kỳ mới lập quốc đều bảo: “Tổ tiên tôi hồi đó đáp chiếc tàu *Mayflower* lại xứ này”. Rogers có chút máu Da đỏ, muốn bảo rằng dòng dõi mình còn cổ cự hơn nữa, đáp: “Tổ tiên tôi hồi đó không đáp chiếc *Mayflower* mà lại đón chiếc đó[71]”.

Bạn tưởng tượng được giọng ông ta nói câu đó không? Đã dí dỏm mà lại còn thêm một cái gì do cá tính của ông gây cho ta nữa.

Khác biệt ở đâu?

Bây giờ chúng ta tìm hiểu kỹ hơn các điểm làm cho một người này khác với những người khác, tức tìm hiểu những đặc tính nó tạo cá tính của con người. Có bốn đặc tính:

- a. Vẻ mặt, bộ điệu
- b. Giọng nói và ngôn ngữ
- c. Đặc tính tinh thần
- d. Xã hội tính

Vẻ mặt, điệu bộ là một yếu tố căn bản. Nếu ta có một tật làm cho ta khác với những người bình thường, thì ta thấy liên, có lẽ không đau xót trong lòng, nhưng không tránh được chút cảm hận hoàn cảnh.

Mặt khác, nếu trời cho ta cái bề ngoài dễ coi thì ta thấy thích thú, một số người cho cái đó là quan trọng nhất nữa.

Nhưng xin bạn đừng nghĩ rằng một cá tính dễ thương hoàn toàn tùy thuộc cái bề ngoài bảnh bao, khả ái. Một số người, đàn ông cũng như đàn bà, nét mặt xấu xí, mà có một cá tính làm mọi người chú ý tới và nhờ vậy thắng được hết thảy.

Trái lại, có những người mặt mũi rất đẹp mà về các phương diện khác đều rất tầm thường.

Đặc tính tinh thần: nhân diện

Người có cá tính[72] thì *phải có những khả năng tinh thần rực rỡ, linh hoạt*; phải có thiện cảm - thành thực hoặc không - với người khác, *phải thiệp thế, nhã nhặn, có lòng khoan dung, có tinh thần hài hước, phải từng trải ít nhiều, và nhất là phải khéo léo, nghĩa là lạnh lẽo, tế nhị*.

Nhưng còn khía cạnh này nữa, không nên bỏ qua. Tôi muốn nói tới *nhân diện*. Tiếng nhân diện này

không được rõ lắm, nhưng chưa kiểm được tiếng nào hơn, nên tôi phải dùng tạm.

Tiếng đó có nghĩa thiên về vật chất, nên không đúng hẳn. Một người thông minh có thể tương đối thiếu nhân điện, mà một người ít học hơn, cá tính không sắc sảo bằng mà lại có thể có nhiều nhân điện.

Theo nghĩa phần đông chúng ta hiểu thì nhân điện không phải là một đặc tính về thể chất mà là một sức hấp dẫn hoàn toàn về tinh thần

Nhân điện về thể chất với nhân điện về tinh thần khác nhau ra sao? Khó đáp được câu hỏi đó. Không ai biết được ranh giới hai cái đó ở đâu, ở đâu là hết nhân điện về thể chất và bắt đầu nhân điện về tinh thần.

Tôi biết những người bề ngoài lạ lùng lắm, bắt tay ai thì như truyền điện vào người đó; điện lực của họ hơn các người thường, hiện rõ trong xúc giác.

Vậy mà về tinh thần thì họ rất tầm thường.

Ngoài ra ta còn thấy vô số người, đàn ông và đàn bà, không có cái điện lực thể chất đó mà rất có duyên và có sức hấp dẫn “tinh thần”.

Tôi rất tiếc phải bỏ qua vấn đề đó mà chỉ nói thêm rằng trong số các năng lực tinh thần cùng tác động một lúc, có một năng lực - như nhân điện chẳng hạn - mạnh hơn cả tùy tính khí của mỗi người hoặc tùy sự từng trải.

Khả năng thôi miên có vẻ thuộc về thể chất hơn là thuộc về tinh thần; những y sĩ không có khả năng đó nhiều khi có thể trị bệnh rất giỏi và có sức tinh thần rất mạnh.

Bạn có nhân điện không?

Bạn tự hỏi: “Mình có nhân điện không?”

Khôn nổi bạn không thể trả lời bạn được. Không có một dụng cụ nào để đo khả năng đó cả và bạn cũng không thể hỏi một người khác. Bạn chỉ có thể tự hỏi những câu đại loại như vậy thôi:

- Tôi có làm cho người khác xa lánh tôi, ghê tởm tôi không?

Nếu bạn thấy người khác có cảm tình với bạn thì bạn có thể tự trả lời: không.

Một câu hỏi nữa:

- Tôi có tài thuyết phục người khác không?

Nếu bạn không có tài đó, hơn nữa, nếu bạn ngại phải thuyết phục người khác, thì là bạn kín đáo tới nỗi có thể nói rằng bạn không có chút nhân điện nào cả.

Tuy nhiên, không phải vì vậy mà bạn nên buồn rằng mình kém người. Một số người có thiên tài thiếu hẳn đức hấp dẫn người khác đó. Nhưng *vẫn có lợi cho bạn hơn nếu bạn bớt kín đáo, cô độc đi mà tỏ thêm cảm tình với người khác. Nhân điện có khả năng thu hút người khác.* Nếu có nó thì nên coi trọng nó. Bạn nên lợi dụng nó vào việc thiện chứ đừng vào việc ác.

Bản thể của cá tính thuộc về tâm tính nhiều hơn về trí tuệ

Có độc giả đọc những đức mà tôi rọi chỉ ở đoạn “Đặc tính tinh thần”, bảo rằng: “Tôi không lanh lẹ, khéo léo, tế nhị: như vậy tôi có thể hy vọng có cá tính được không?”

Nói cho đúng thì những khả năng tinh thần không tạo ra cá tính; nó chỉ giúp cá tính biểu lộ ra thôi. Tự bản thể, cá tính thuộc về tâm tính hơn là về trí tuệ; nó liên quan chặt chẽ với tư cách, nhân phẩm hơn các khả năng khác, chẳng hạn khả năng phán đoán.

Cá tính không phải là đặc tính của những người trí thức hoặc ở trong những giai cấp cao. Thọ truyền, ngay cả những người học rất ít cũng có cá tính.

Thỉnh thoảng bạn nên nghe giọng nói của bạn

Ở đây tôi chỉ xét giọng nói. Trong một đoạn sau tôi sẽ xét về ngôn ngữ và về cách tự biểu hiện mình.

Nếu có một đức nào cần thiết hơn các đức khác để biểu hiện một cá tính chân thực trong sự giao tế thì đức đó phải là tài phô diễn bằng lời ăn tiếng nói.

Trước hết là cái giọng. Dĩ nhiên, giọng mà chát tai, the thé thì chẳng hấp dẫn chút nào cả. Nó làm cho người khác phải lánh xa và nhiều khi nó gây một ấn tượng xấu cho người khác: Người ta cho rằng giọng như vậy thì tinh thần và tính tình chẳng cao đẹp gì.

Trong hai mươi lăm năm gần đây, người ta đã coi trọng thuật ăn nói trước công chúng nhưng tôi chưa thấy ai dạy ta luyện giọng trong những cuộc đàm thoại hằng ngày.

Phải nhận rằng đa số ăn nói dễ dàng, trôi chảy. Chúng ta chỉ cần tập nói cho rõ ràng mà vẫn có thể nhanh được.

Nhiều người cũng cần tập có một giọng uyển chuyển vì giọng họ lúc nào cũng cao quá. Trong những lúc hăng hái, vui vẻ hoặc bất bình, ta cao giọng và nói nhanh là điều tự nhiên, nhưng ta vẫn có thể diễn những cảm xúc đó một cách nhỏ nhẹ, ôn tồn được. Đối với một số người, tập nói năng ôn tồn trong những lúc đó có lẽ là điều khó nhất.

Khéo ăn nói là điều rất có lợi

Đàm thoại là một nghệ thuật, hồi xưa người ta thường nghĩ như vậy. Thời đó^[73], thời mà cổ nhân trọng thuật ăn nói, có lẽ ngôn ngữ các cụ hơi thiếu tự nhiên, có khuynh hướng hùng hồn, long trọng quá. Tôi cũng nhận vậy, nhưng muốn tránh cực đoan đó có cần gì phải qua cái cực đoan ngược lại không, có cần gì phải bỏ nghệ thuật đàm thoại đi không?

Lời ăn tiếng nói mà khéo, nghĩa là thành thực và thông minh, thì vẫn có một sức quyến rũ mạnh. Nói trôi chảy, giọng êm tai, cử chỉ hòa nhã, ý tưởng cao đẹp, những cái đẹp mà có đủ thì quý vô cùng. Ai mà biết dùng những khả năng đó thì biết muốn gì được nấy cứ hỏi là sẽ được người khác tặng. Trong một đoạn tôi sẽ chỉ bạn vài cách luyện tài ăn nói.

Sau ngôn ngữ, tới dáng đi

Đừng lết chân, đừng đi lon ton, đừng nhún nhảy, nghiêng bên nọ bên kia, mà đi cho chững chạc. Nếu bạn muốn cho thân thể ngay ngắn thì bước lùi vài bước rồi quay lại, tiến lên, vai vẫn giữ như trước.

Đi mà nghĩ tới bước chân của mình thì thường hóa ra lúng túng, nhất là khi đi ngang qua một phòng

đồng người, lại bắt tay một ông lớn bệ vệ mà người ta bảo bạn lại chào.

Bạn *cảm thấy* trăm cặp mắt đổ dồn vào bạn hoặc bạn tưởng tượng như vậy. Bạn nên đi đứng bình thường, nhưng phải giữ cho chân và vai được tự nhiên.

Xã giao: đối với bạn bè

Sự xã giao cũng như bút pháp trong văn chương.

Khi ta đọc những văn sĩ thời trước như De Quincey, K.L. Stevenson hoặc Walter Pater; hay những văn sĩ gần đây như T.E. Lawrence, Lytton Strachey, ta nhận thấy họ có một lối phô diễn hơn ta.

Chẳng những ta hiểu ý kiến của họ mà còn thích thú vì được thưởng thức bút pháp đặc biệt của họ nữa.

Trong đời sống giao tế cũng vậy.

Một số người có tài thiệp thế.

Thái độ, cử chỉ của họ thực hơn người mặc dầu chính họ không tự cảm thấy vậy.

Khi họ xin ta một ân huệ gì thì có vẻ như chính họ ban ân huệ cho ta. Khi họ xin lỗi ta thì gần như có cảm tưởng rằng chính ta phải xin lỗi họ. Nếu trong câu chuyện, họ nói từ đầu đến cuối, thì họ tỏ ra rất khéo léo tới nỗi ta không nghĩ rằng họ vị kỉ, mà trái lại còn muôn mang ơn họ nữa.

Xét chung, thái độ, cử chỉ của họ không e lệ, rụt rè, mà họ cũng không có vẻ trơ tráo; họ không hề dốt nát, dờm đời, hợm hĩnh.

Và suốt câu chuyện, họ rất tự nhiên, đoan trang. Đoan trang là điều làm được, nhưng không phải dễ đâu. Một số người có cử chỉ đoan trang, nhưng ta có cảm tưởng rằng họ phải luyện tập lâu lắm và rán giữ nó trong câu chuyện.

Người xấu bụng và người phong nhã

Bạn chắc đã gặp những người bề ngoài coi được lắm, giọng tốt, ăn nói hoạt bát. khả năng tinh thần cũng cao, mà thiếu hẳn sự thiệp thế. Chính họ cũng biết vậy và đau khổ lắm.

Chẳng hạn Raspoutine[74]: ông ta có một cá tính rất mạnh, nhưng độc ác, tham tàn. Thể chất rất mạnh mà lại can đảm.

Trái với hạng người đó là một hạng người chúng ta ai cũng thường gặp, có thể là trong giới thợ thuyền: vạm vỡ, dáng đi chững chạc, giọng nói dễ nghe, tính tình dễ thương, nhưng không phải là hạng người lịch sự trong các phòng khách.

Mặc dầu vậy, đôi khi người ta cũng gọi họ là người phong nhã.

Khi nói tới đức thiệp thế, tôi cũng đã nghĩ tới tánh tôn trọng tục lệ, nghi thức trong xã hội như người ta thường hiểu; nhưng tôi nghĩ trước hết tới cái thiện tư giao tế, nó làm cho người thiệp thế hóa dễ thương, được lòng nhiều người. Cá tính, tự bản thể nó, không phải theo tục lệ, nghi thức xã hội, nhưng nếu theo thì cá tính hóa khả ái hơn.

Tại sao một số người không được ai ưa?

Tôi thường gặp những hạng người dưới đây ít ai ưa lắm, như sống ở ngoài lề xã hội:

1. Hạng hay ngắt lời người khác
2. Hạng vụng về, nói bậy
3. Hạng nói lải nhải đến phát ngán
4. Hạng hay phản đối
5. Hạng hay khuyên bảo người khác
6. Hạng tọc mạch
7. Hạng nịnh hót
8. Hạng hay chế giễu người khác
9. Hạng thô lỗ
10. Hạng ích kỉ

Hạng hay ngắt lời

Hạng thứ nhất là hạng người khác chưa nói xong đã ngắt lời người ta; rồi khi người ta bắt đầu nói tiếp thì lại ngắt nữa.. ngắt nữa... Thật là bức mình. Họ hoặc là bị người ta mắng cho, hoặc là bị xã hội tẩy chay.

Hạng vụng về, nói bậy và hạng lải nhải

Rồi tới hạng vụng về. Họ làm cho người ta bức mình vì không ai biết họ sắp nói cái gì. Họ không thiệp thế, tế nhị và cơ hồ không nhớ cái gì cả. Họ chỉ trích Công giáo trước mặt một người theo công giáo.

Họ mạt sát sự li dị mà trong cử tọa có cặp vợ mới li dị nhau. Chắc chắn là họ làm cho nhiều người phải bất bình, la lên. Rồi họ ngạc nhiên rằng sao xã hội lại bỏ rơi mình.

Thiệp thế là phải biết phán đoán cho đúng, hơn nữa phải phán đoán cho tế nhị.

Hạng lải nhải là hạng dài hơi nói chậm chạp, kể lể đủ các chi tiết lặt vặt, chỉ là việc sai một em trai đi mua kẹo mút mà cũng tả dài dòng như một chiến công oanh liệt vậy. Họ bỏ ra năm phút để tả cái vẻ ngơ ngàng của ông chủ tiệm khi em trai đó hỏi một nhãn hiệu mà trong tiệm không có. Rồi lại năm phút nữa để kể những lời phản kháng của em, không chịu nhận một nhãn hiệu khác, phải đúng nhãn hiệu má dận kia - thật là một kiểu mẫu trẻ biết vâng lời! - vân vân, vân vân... Hạng lải nhải đó, làm cho ta chán ngấy. Đúng như John Godfroy Saxe nói:

“Hắn nói cả ngàn điều thao thao bất tuyệt

Nhưng chẳng bao giờ nói: Tôi xin cáo biệt”

Hạng hay phản đối

Hạng này hay lí sự lắm; cơ hồ như họ cho rằng không nên chấp nhận một điều gì hết. Mình chỉ nói: “Trời hôm nay đẹp nhỉ!”, ấy thế là họ cãi lại: “Thực không đấy? Tôi thì tôi thấy trời hơi u ám.”

Không ai chối cãi bằng khi trao đổi ý kiến với nhau, cần có một chút tinh thần phê phán; *nhưng cái thói chẳng kể phải trái, cứ phản kháng thì không ai chịu được.*

Hạng hay khuyên bảo người khác

Thường hạng này cũng làm cho câu chuyện thêm vui đấy, nhưng riết rồi họ thành một tai họa. Bạn hơi sổ mũi hay đau ở cuống họng, tức thì họ mách cho bạn một thứ thuốc công hiệu như thần; họ lại bắt bạn phải lấy sổ tay ra ghi thứ thuốc họ mách nữa, và dặn bạn phải lại nhà thuốc nào đó mua mới có vì thứ thuốc họ chỉ là một thứ thuốc mới, chỉ bán ở ít tiệm thôi...

Hạng tọc mạch

Có lẽ hạng này làm cho mọi người sợ nhất. Cứ y như là một pháp quan ở pháp đình tôn giáo thời xưa vậy. Họ bảo: “Năm ngoái tôi đã kiếm được 500.000 đồng còn ông, ông kiếm được bao nhiêu?”

Thấy y phục của bạn cắt khéo, họ hỏi may ở tiệm nào rồi thản nhiên, chẳng chút ngượng ngùng, hỏi giá cả bao nhiêu.

Cái gì họ cũng xen vào, dò hỏi một cách vô ý vô tứ, chỉ có cách mắng thẳng vào mặt họ, họ mới thôi.

Hạng nịnh hót

Xét chung, hạng này ít bị thiên hạ ghét hơn cả vì đa số đều ưa thích, chỉ ghét cái lối nịnh thôi. Là Rochefoucauld, nhà văn thông minh hóm hỉnh đó, bảo rằng: “Chúng ta tưởng là ghét sự nịnh hót mà thực ra chỉ là ghét cái lối thiên hạ nịnh hót thôi”. Chẳng hạn người ta mắng một kẻ nịnh hót đê tiện, lộ liễu, trắng tráo quá nếu có mặt một người thứ ba.

Trái lại một lời khen thẳng thắn, tế nhị là cách chắc chắn nhất để được xã hội niềm nở tiếp đón.

Hạng “lúc nào cũng hóm hỉnh”

Hạng này là hạng hề, lúc nào cũng chế giễu, pha trò riết rồi ai cũng chán ngán, khinh bỉ. Gracian bảo rằng “nhiều người được tiếng là hóm hỉnh nhưng chính vì vậy mà phải mang tiếng là không tế nhị. *Đùa cợt, chế giễu phải tùy lúc, còn những lúc khác phải nghiêm trang*”. Gracian không trọng tình thân hài hước như chúng ta ngày nay điều đó đúng, nhưng ông ấy hiểu thế nào là vừa phải.

Hạng thô lỗ

Thô lỗ có nhiều hình thức, ở đây tôi nghĩ trước hết đến bọn tự đắc rằng mình luôn luôn nói toát móng heo, không úp mở gì cả. Thực ra, họ cũng ngại ngại mà nói có như mọi người khác khi bàn về những sự thực xấu xa.

Nhưng nhiều khi để tự bào chữa cho mình và tỏ ý quyết tín, *họ thốt ra một lời thô lỗ làm cho những người phong nhã phải đỏ mặt lên và những người kín đáo dám ngượng ngùng.* Dĩ nhiên là có hại cho họ.

Hạng ích kỉ

Sau cùng là hạng ích kỉ. Họ có tiết điệu của họ; vì trong một cuộc hội họp nhiều khi họ làm cho người khác bức mình, nhưng cũng có lúc người nghe chỉ thấy tức cười. Họ có cả trăm cách để tự biểu

lộ, và cái cách họ nói: “Ông làm rồi” hoặc “Ông chẳng biết chút gì về cái đó cả” còn khó chịu hơn là lấy kim chích vào người nghe nữa. Không ai thương họ được.

Để kết luận, tôi có thể nói rằng có hai điều kiện lớn để tránh sự thất nhân tâm.

- a. Phải có một thái độ thiệp thế
- b. Phải có lòng khoan dung một cách tích cực với người khác

Điều kiện thứ nhất buộc rằng *chúng ta phải cho nhiều bằng chúng ta nhận*, như vậy không phải vì lòng bác ái, cụu mang tất cả những kẻ nghèo đáng giúp, mà vì thân tình. Điều kiện thứ nhì *tránh cho ta thói ích kỷ chẳng những trong cử chỉ, ngôn ngữ mà cả trong hành động*: nhờ nó mà ta có những tình cảm đẹp làm cho sự tiếp xúc của ta với người khác chẳng những dễ chịu mà còn có lợi.

Kết luận

Bây giờ bạn thấy rằng sự phát triển cá tính phải tiến đều đều: Bạn chấp nhận các nguyên tắc rồi theo nó, định rõ các điều kiện như tôi đã chỉ trong mấy trang trên, sau cùng hành động.

Trong vài phạm vi có thể thấy ngay được dấu hiệu tấn bộ, phát triển, *Bạn sửa được tật xấu, tập được những thói quen mới, tốt hơn. Điều đó luôn luôn làm cho ta phấn khởi*. Lại thêm một người thực sung sướng thì ăn nói dễ hoạt bát, có nghệ thuật hơn.

Nhưng dù thấy tấn bộ ngay thì cũng kiên nhẫn cải tiến hoài. Bạn nhớ lại năm mười năm trước. Hồi đó bạn ra sao? Người khác thấy cá tính của bạn lúc đó ra sao?

Bây giờ có phải là bạn “thành tựu” hơn không?

Một đời sống phong phú hơn, rộng rãi hơn đưa bạn vào một thế giới cũng bao la hơn, và sự tiến bộ cứ tiếp tục... Nếu bạn không nản chí.

Phương pháp

Bạn phải là bạn

1. Nếu bạn muốn có cá tính thì điều thứ nhất phải làm là tránh, đừng cố ý bắt chước người khác. *Bạn phải là bạn*.

Tôi nói “đừng cố ý” là vì nhiều khi bạn bắt giắc bắt chước.

Ai cũng bắt giắc bắt chước người khác. Điều đó không sao tránh được.

Còn sự cố ý bắt chước lại là chuyện khác. Xin bạn đừng hiểu lầm tôi hoàn toàn bài xích thái độ đó đâu; tôi chỉ chê nó khi nó thái quá.

Chẳng hạn, chú ý nhìn một người khiêu vũ giỏi và rán bắt chước lối vũ của họ là điều rất nên.

Nhưng nếu quyết tâm bỏ lỗi án nói rõ ràng và tự nhiên của ta để bắt chước giọng Oxford[75] của ông James Douglas thì là bắt chước bậy và có thể bị người khác chê như sau:

“Joseph Courad trái ngược hẳn với Hall Caine. Hall Caine là một nhà văn có sách bán chạy nhất mà muốn thành một nghệ sĩ, còn Courad là một nghệ sĩ muốn có sách bán chạy nhất”.

Một ông dân biểu trong Quốc hội tài năng tầm thường mà có tham vọng, có thể bắt chước Winston Churchill khi ông này ngổ lờ với các Hạ nghị sĩ và Thượng nghị sĩ ở Washington năm 1942, nhưng giá ông ta cứ là ông ta, đừng bắt chước Churchill thì khôn hơn. Dĩ nhiên, không phải chỉ bọn tầm thường mới bắt chước người khác; một số người thành công, có danh vọng cũng có cái tật bắt chước.

Hơn là kém

2. *Bạn nên luyện ý thức bình đẳng.*

Trong phần thứ ba tôi đã giảng nhiều về cảm giác tự ti.

Không có gì nguy hại cho sự phát triển cá tính của bạn bằng cái cảm giác tự ti, cho rằng một người nào đó hơn mình xa.

Bạn không thể phóng khí cuộc đời của bạn; và bạn cũng không thể nhờ người khác “đèo” bạn. Nhưng trong thâm tâm bạn có thể có cảm giác bức mình rằng một người nào đó hơn bạn về phương diện này hay phương diện khác, và người đó biết vậy.

Cái ý thức bình đẳng mà tôi khuyên bạn luyện đây, cái ý thức “người là người, ta cũng là người”, sẽ làm cho bạn quên không thấy người khác hơn mình nữa, mà cũng không thấy mình hơn ai cả. Khi tôi khuyên bạn nên quên rằng mình hơn người đi, là tôi muốn bảo rằng nếu bạn có điểm gì hơn người thì đừng nên vì vậy mà hóa ra ích kỉ, khoe khoang, khó chịu. Còn như người khác có điều gì hơn bạn thì bạn nhận rằng người ta hơn bạn nhưng đừng có cảm giác rằng mình hèn kém hoặc bị khinh”.

Phải có can đảm trung thành với chính mình

3. *Phải can đảm chứ đừng sợ sệt. Sợ sệt thì có hại hơn là có lợi. Nó làm tiêu tan cá tính của ta, còn lòng can đảm nâng cao cá tính của ta lên. Thế nào là thực sự can đảm?*

Theo tôi, trước hết phải can đảm là mình đã. Nếu có ai chỉ trích tổ chức chính trị hoặc tôn giáo của bạn thì bạn cứ nhận tổ chức đó là của bạn, chẳng có gì xấu hổ cả, và bênh vực nó nếu cần; nếu bạn phải bênh vực một ý kiến đả số không tán thành, thì cứ mỉm cười mà bênh vực. Trong một nước tự do, ai cũng được tự do đưa ý kiến ra, trừ những ý kiến có hại cho sự an ninh của quốc gia.

Một hình thức của sự can đảm nữa là bạo dạn và tin tưởng nhìn thẳng vào hiện tại và tương lai. Bạn sẽ thấy nếu sợ sệt nhìn hiện tại và tương lai thì cá tính của ta khó phát triển lắm, có thể bị tiêu hủy, không còn hy vọng cứu vãn được nữa.

Câu hỏi này rất quan trọng: “*Tại sao mình lại sợ kia?*”

Lòng can đảm là một trong những đức chính và vì vậy nó là một yếu tố căn bản trong sự phát triển cá tính. Nếu đời của bạn êm đềm quá, mực thước quá, vững vàng quá, bạn không phải ưu tư, khó nhọc, không phải lo cảnh thiếu tiền, có bữa sáng lo bữa tối thì bạn chưa có nhiều kinh nghiệm về sự thất bại - thực sự hay tưởng tượng - đâu.

Trong trường hợp đó, cá tính của bạn khó phát triển được đầy đủ. Sự thành công tự nó không có ích bằng những nỗi khó khăn. Sự gắng sức mới thực sự là dạy chúng ta được nhiều.

Phải thiệp thế

4. Xét chung thì sự thiệp thế giúp ta giải quyết được một cách khéo léo vấn đề xã hội.

Phần nhiều thiệp thế là có tài khéo léo; cho nên ta phải thận trọng trong ngôn ngữ.

Người ta kể chuyện một tác giả nọ mà bài diễn văn nào cũng sửa soạn kỹ lưỡng, ghen tị một người khác có tài ứng khẩu lanh lợi. Ông ta có thói “mượn” ngay những lời ứng khẩu của người này làm của mình.

Một hôm, trong một văn phòng có Whistler và các nghệ sĩ khác, một hội viên của công ty dẫn một bài thơ phúng thích chế giễu một cuốn sách mới ra. Tác giả ghen tị kể trên bảo ngay: “Tại sao mình không nghĩ tới câu đó mà nói ra nhỉ?” Whistler bèn đáp bằng giọng châm chích: “Thì lát nữa ông sẽ nói”.

Đa số, cả đàn ông lẫn đàn bà, thích châm chích theo kiểu của Whistler. Họ thấy có dịp châm chọc ai một cách hóm hỉnh là họ làm liền, bạn thân của họ, họ cũng không từ.

Thói đó làm cho người khác bức mình, chịu không nổi và rốt cuộc gây những mối căm thù dai dẳng.

“Khi thì nghiêm trang, khi thì vui vẻ”

Khả năng ăn nói hoạt bát là một trong những khả năng mà bạn phải cố tập cho được, mà chịu bền chí tập thì được.

Trong một cuộc chuyện trò, có vài quy tắc rất giản dị phải theo:

- a. Phải có hảo ý
- b. Phải dễ dàng cầm đầu được một nhóm
- c. Phải biết dắt dẫn câu chuyện một cách dễ dàng và khéo léo
- d. Phải biết nói mà cũng biết nghe
- e. Biết kể vài câu chuyện thú vị về thời sự
- f. Đừng ngắt lời người khác

Dĩ nhiên, hảo ý hiểu theo cái nghĩa: muốn làm lợi, làm vui cho mọi người, là một đức rất quý. Nó ngăn chặn những lời kháo vặt độc ác, những lời bóng gió xấu xa. Nó lại giúp cho sự phát triển các khả năng b, c, d và *tránh cho ta được cái lỗi xúc phạm người khác là ngắt lời họ: f*

Hảo ý là đức căn bản vì nhờ nó, hoạt động tinh thần của ta hóa dễ dàng, ta dễ tìm được những câu chuyện thú vị.

Đôi khi câu chuyện càng tự nhiên nảy ra thì càng linh động. Nhưng nhiều khi, vì thiếu chuẩn bị, mà nó hóa rời rạc rồi tắt ngấm.

Ăn nói, theo một nghĩa rộng hơn, là trình bày một dự định làm ăn, phán quyết một trường hợp, ngỏ lời với một đám đông, kể một câu chuyện. Trong những trường hợp đó cần có thêm vài đức nữa.

Tôi không cần phải nhắc bạn rằng *khéo nói là điều rất có lợi, bất kì ở đâu, bất kì bạn là ai.*

Làm sao khéo nói được: thì phải học tập rồi. Không có cách nào khác. Khó nhọc đấy, nhưng rất bổ công.

Tôi lấy ví dụ huân tước Moynihan, một nhà đại tài, bấy nhiêu cũng đủ cho chúng ta coi ông là có danh tiếng rồi.

Mà sự thực ông đã nổi danh. Mặc dầu vậy ông vẫn luyện thêm tài diễn thuyết và tài viết văn để danh tiếng ông tăng lên gấp mười.

Vậy đã có tài đức rồi, bạn lại chịu luyện thêm cách ăn nói, viết lách thì cá tính của bạn phát triển thêm mà giá trị bạn cũng tăng lên.

Tại sao cứ phàn nàn: “Tôi không thể diễn thuyết được”. *Tập nói trước phòng của bạn năm phút thôi, rồi lần lần tập nói trước mặt người khác. Thực hành ít lâu thì ăn nói sẽ dễ dàng.*

Tự đánh giá cá tính của bạn

Đọc lại mấy trang này hai hoặc ba lần, bạn sẽ đáp được câu này: “Cá tính của tôi ra sao?” Bạn tự đáp và có thể sẽ phân khởi, có thể không, nhưng bạn nên nhớ điều này: *không có gì tấn bộ mau bằng sự phát triển cá tính, nếu bạn chịu cương quyết gắng sức.*

Về nghệ thuật ăn nói cũng vậy, Bạn sẽ nhận thấy rằng gặp thường các người lạ, bạn sẽ tấn bộ hơn là giao thiệp hoài với người quen.

Cho nên bạn phải đón mọi cơ hội, không phải với tinh thần khoe khoang: “Bây giờ mình sẽ tỏ cho thiên hạ thấy cá tính đã luyện được”, mà với một tinh thần bao dung, thiệp thế, hòa hảo.

Bạn nên luôn luôn nhớ rằng cá tính phải bất tự giác. Nếu cứ tự hỏi hoài: “Người ta có ấn tượng gì về mình?” thì chẳng bao lâu sẽ thành một người không ai chịu nổi, một con người *làm điều làm bộ*. Một người thực khác người thì thành thật, tự nhiên, lúc nào cũng là chính mình, không bắt chước ai cả.

Dĩ nhiên, bạn sẽ coi lại trọn phần này. Bạn sẽ học kĩ đoạn nào bạn cho là cần thiết, tới khi hiểu rõ mới thôi. Hình ảnh con người lí tưởng mà bạn muốn trở thành sẽ lần lần hiện ra, chậm chạp nhưng chắc chắn, và một ngày kia bạn sẽ tiến lại gần lí tưởng của bạn mà chính bạn cơ hồ như không ngờ.

Bài tập

Bài tập 33

Bạn lựa vài người có cá tính khá khá để làm một việc nghiên cứu nho nhỏ hầu đạt hai mục đích:

a. Hiểu rõ người đó hơn

b. Luyện tập vài đức về tư cách mà bạn muốn

Bạn theo phương pháp này: tự hỏi những câu về các yếu tố của cá tính mà tôi đã chỉ: về mặt, điệu bộ giọng nói và ngôn ngữ, đặc tính tinh thần, xã hội tính và tính tình.

Thí dụ các câu hỏi

Giọng nói: Bạn nhận xét bốn người và tự hỏi: Giọng ông T. có gì hấp dẫn nhất? Ông H. cũng có giọng đó mà sao không hấp dẫn bằng?”

Đắc nhân tâm. Bà G. được lòng nhiều người có phải vì bà thực có tâm hồn nhân từ không? (Cơ hồ như bà không quên một người nào cả). Nếu không vậy thì làm sao bà nén được, không bao giờ cười lớn tiếng?

Bài tập 34

Nhớ một vật gì rồi vẽ lại, là một bài tập rất có ích. Nó luyện nhiều khả năng của ta, chứ không phải chỉ luyện kí tính mà thôi. Bạn vẽ gì bây giờ?

Vẽ một đường ngòngrẻo như vậy thì chẳng ích lợi gì:



Trừ phi bạn phải đặt đúng chín mũi nhọn ở dưới thấp và mười mũi nhọn ở trên cao; như vậy bạn phải tập nhìn toàn thể hình vẽ trong nháy mắt.

Hình vẽ dưới đây[76] khó hơn và tập cho mắt bạn nhận xét mau (hai hình đó, dĩ nhiên bạn coi qua rồi gấp sách lại, vẽ theo trí nhớ)



Bạn vẽ lại một phong cảnh mà ngày nào bạn cũng thấy. Hoặc lựa một lá cây. Hoặc vẽ lá quốc kì rồi so sánh xem có đúng không.

Bài tập 35

Bạn đọc sách có mau mà vẫn nhớ được đúng không? Hay là đọc chậm quá mà mất thì giờ?

Để trắc nghiệm, bạn lấy một bài báo đọc trong một phút; rồi ngừng lại đếm xem được bao nhiêu tiếng. Nếu dưới 250 tiếng thì có thể rằng bạn đọc hơi chậm đấy.

Các nhà xuất bản, nhờ đọc nhiều, quen, có thể đọc 500 tiếng một phút. Đa số người thường không cần phải đọc nhanh như vậy. Mà nếu đọc nhanh quá, không hiểu được tư tưởng tác giả, thì cần phải đọc chậm lại. Bạn tự tìm lấy khả năng cải tiến của bạn.

Bài tập 36

Bạn thường nghe nói có một số người đàn ông hoặc đàn bà có tài tổ chức. Như vậy là nghĩa làm sao? Nghĩa là các người đó *biết sắp đặt mọi việc theo một thứ tự hợp lí. Họ biết phải bắt đầu ở*

đâu, bắt đầu làm cái gì, làm ra sao, và có cách nào hiệu quả nhất. Tổ chức nghĩa là biết xếp đặt vật và cất đặt người để đạt một mục đích nào đó.

Tôi xin lấy một ví dụ để bạn dễ hiểu. Người ta đã cậy ông A.K.T. Robinson tổ chức một bữa tiệc vào buổi tối cho một đội túc cầu ở nơi khác lại tranh giải. Công việc đó rất đặc biệt, từ trước ông ta chưa bao giờ làm, nhưng ông hiểu một cách tổng quát ông phải làm những gì. Chúng ta lại thí dụ thêm rằng ông có thể hỏi ý kiến một người kinh nghiệm hơn về việc đó, nhưng ông vẫn muốn tự ý mình quyết định. Ông có phương pháp; ông biết rằng có những cái cần thiết bậc nhất, chẳng hạn tiền bạc. Ông tính xem phải chi tiêu bao nhiêu và trình cho ủy ban chấp nhận.

Rồi ông lựa chỗ. Nên đặt tiệc ở đâu? Ông lựa khách sạn X, khách sạn sang nhất và lại tiếp xúc với chủ khách sạn. Ông này tươi cười tiếp đón, và đề nghị với ông hai phòng lớn cho buổi tiệc đó để ông tùy ý lựa. Trong khi ông Robinson còn do dự chưa biết lựa phòng nào thì ông chủ khách sạn hỏi: Có bao nhiêu người dự tiệc? Và mỗi phần ăn vào khoảng bao nhiêu? Về hai điểm đó, ông Robinson mới chỉ biết lờ mờ, đại khái rằng không trên trăm người, và mỗi người không quá 200 đồng. Như vậy là ông ta không có tính toán tổ chức vì ông phải quyết định về hai điểm đó trước khi lựa khách sạn. Bây giờ đây, ông lại phải chạy đi hỏi ủy ban, rồi trở lại khách sạn để thu xếp.

Rồi tới những việc gì nữa? Gửi giấy mời, đăng báo, vô số việc lặt vặt khác nữa.

Vậy muốn cho việc tổ chức được dàng hoàng thì phải suy nghĩ trước về:

a. Mục đích

b. Thứ tự các công việc

c. Thu xếp nơi chốn, giao phó công việc cho mỗi người, sắp đặt chỗ cho mỗi người.

Bạn có thể áp dụng phương pháp đó vào bất kì công việc gì, dù là công việc kinh doanh hay mở một nhà đại lí. Tùy công việc mà chi tiết sẽ nhiều hay ít, nhưng sớm muộn gì người tổ chức khéo léo cũng thành công, còn người vụng về, thiếu kinh nghiệm sẽ thất bại vì bỏ quên các chi tiết.

Dưới đây tôi đưa ra vài kế hoạch cần chuẩn bị kĩ lưỡng, bạn lựa lấy một rồi suy nghĩ về các chi tiết, sau cùng ghi vắn tắt những giai đoạn để thực hiện các kế hoạch đó:

1. Tổ chức một dạ hội cho một Văn đoàn.

2. (Riêng về phụ nữ) lần đầu tiên cắt một chiếc áo dài theo mẫu.

3. Viết một bài báo bênh vực một chủ trương mà bạn tin chắc là đúng.

Tự luyện

Tới đây là cuối sách, nhưng bạn chỉ mới là bắt đầu, dù đã học xong và đã rút được nhiều lợi ích. Suốt đời chúng ta phải học hoài, tiến hoài. Nếu bạn muốn thì bạn có thể làm cho công việc học sách này thú vị như đọc tiểu thuyết. Cái gì cũng tùy thuộc tinh thần, tâm hồn, mục đích và lòng nhiệt tâm của bạn.

Câu hỏi

1. Nếu ta không thể định nghĩa cá tính là gì thì có nên coi nó là một đức cần phải có không?
2. Cá tính có phải chỉ tùy thuộc cái phân tri giác của ta không?
3. Cái gì là cái bí mật của cá tính? Và ta có thể dùng tiếng nào để chỉ bản thể của nó?
4. Những “dấu tinh thần” là cái gì?
5. Bạn kể vài người có cá tính mạnh mẽ. Cá tính họ ra sao?
6. Xin bạn kể bốn cái “khác biệt” nó làm cho ta có cá tính.
7. Một vẻ bề ngoài bảnh bao có cần cho cá tính không?
8. Nhân diện là cái gì?
9. Bản thể của cá tính thuộc về tâm tính nhiều hơn về trí tuệ, là nghĩa sao?
10. Giọng nói và ngôn ngữ của ta giúp cá tính của ta ra sao?
11. Và dáng đi giúp ra sao?
12. Sự thiệp thê giúp cá tính ta phát triển cách nào?
13. Bạn kể mười hạng người bị thiên hạ ghét.
14. Bạn tả vắn tắt từng hạng người đó.
15. Muốn khỏi bị thiên hạ ghét thì cần có hai đức gì?
16. Lời khuyên thứ nhất trong phương pháp ra sao?
17. Bạn giảng tại sao lời đó đúng.
18. Và hai lời khuyên sau? Người ta thường cho hai lời khuyên đó ra sao?
19. Địa vị của sự thiệp thê trong cuộc giao tế.
20. Xin bạn tóm tắt những cái lợi của nghệ thuật ăn nói trong các cuộc đàm thoại.
21. Bạn đã trả lời câu hỏi: “cá tính của tôi ra sao?” đây chưa?

Chương trình luyện tập

Thứ hai: Làm bài tập 33

Thứ ba: *Làm bài tập 34*

Thứ tư: *Làm bài tập 35*

Thứ năm: *Làm bài tập 36. Trước hết bạn phải rán lựa một kế hoạch mà bạn tự xét có thể tổ chức được.*

Thứ sáu: *Lựa kế hoạch đó rồi, bạn bắt đầu ghi chương trình hành động lên giấy*

Thứ bảy: *Bổ túc chương trình đó bằng cách ghi tất cả các chi tiết*

KẾT

Cơ hồ như cái ngày bạn bắt đầu học cuốn này cách nay đã xa lắm; mặc dầu đếm số trang thì chẳng có bao nhiêu.

Vậy mà bạn đã đi một quãng đường dài rồi đấy: kí tính, số phận con người, đời tình cảm, ý chí, tập trung tinh thần; tiết điệu tinh thần và cá tính. Mấy đầu đề đó, kể ra thì rất mau, nhưng chứa cả một thế giới sự kiện và kinh nghiệm mệnh mông làm sao. Bạn có cảm tưởng rằng mãi tới bây giờ bạn mới tìm ra được vũ trụ mới. Bạn thở dài: “Bao giờ mình mới biết kỹ tất cả những cái đó!” Cảm giác đó là cảm giác tốt đẹp nhất của bạn đấy. Vì như vậy là bạn đã nhìn thấy những cái kì diệu của đời sống giác ngộ, thấy những khả năng của mình: bài giảng của tôi chưa hết đâu, cũng như sự giáo dục không lúc nào hết được. Chúng ta học hỏi cho tới phút cuối cùng của đời ta. Nhưng có những thời, chúng ta học xong một chương nào rồi và sang một chương khác. Đây là một trong những buổi đầu qua một chương mới đó. Bạn đã lập nhiều chương trình cải tiến tinh thần bạn. Bạn đã ghi vài điểm đặc biệt vào cuốn sổ tay và sắp bắt đầu áp dụng nó vào nhu cầu riêng của bạn.

Bạn đã nhận thấy rằng phải tuân những luật về sức khỏe thì cơ thể mới khạng kiện, mà tinh thần thì cũng vậy, muốn cho lành mạnh, sáng suốt thì phải tuân những luật về tinh thần. Cho nên *lí tưởng là phải luôn luôn luyện tập*. Do kinh nghiệm, tôi biết rằng ít người kiên nhẫn được như vậy. Đó là thường tình: có những rủi ro thình lình, những lúc sa ngã, những lúc tạm thời thất bại *nhưng muốn đạt mục đích thì điều kiện tiên quyết là luyện tập hoài*. Lí tưởng đó cao đẹp, tôi không chút do dự giới thiệu nó với bạn.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

[1] Chẳng hạn tự điển lớn Webster's in năm 1967 ghi: Pelman Institute: institution for training of the Mind founded in London 1989. - Pelmanism: 1- a system of training held to develop the mind. 2- concentration.

[2] Nguồn: <http://www.stjohnkarp.net/projects/the-man-with-half-a-million-followers/>. (Goldfish).

[3] Túc ở Anh và Mỹ.

[4] Có lẽ “bất tường” bị in lầm thành “bất thường”. (Goldfish).

[5] Tác giả là người Anh.

[6] Chúng ta nên để ý tới quan niệm này của tác giả: ông cho thành công không phải để hưởng thụ cảnh giàu sang, danh vọng, mà để tỏ rằng mình phát biểu được cá tính, tài năng của mình. Theo tôi, như vậy tuy cao hơn hạng thành công để hưởng thụ, nhưng vẫn là vị kỷ, mà có chút tự đắc nữa, không bằng thành công để giúp đời.

[7] Miếng da bao ngoài giày, quanh ống chân.

[8] Ở Tô Cách Lan.

[9] Thi hào Anh (1770-1850) rất yêu Thiên nhiên, nổi tiếng là tả cảnh hồ rất hay.

[10] Chúng tôi dùng tiếng này để trở các ý tưởng gây được một sức mạnh.

[11] Coi thêm cuốn *Trút nỗi sợ đi* của Lester Coleman, Nguyễn Hiến Lê dịch - nhà xuất bản Thanh Tân.

[12] Tiểu thuyết gia Mỹ sinh năm 1878, có tư tưởng xã hội.

[13] Nghĩa là mình thành công hay thất bại là tại mình cả, chứ không tại người.

[14] Bed books. Người Anh thường dùng Thánh kinh hoặc những sách có tư tưởng cao đẹp làm sách đầu giường, mỗi tối đọc một đoạn trước khi ngủ.

[15] Vì thời đó nhiều người khinh thể chất mà chỉ trọng tâm hồn.

[16] Vì có những tư tưởng vui vẻ, khoan hòa, cao thượng như vậy thì giấc ngủ sẽ khỏe khoắn.

[17] Tức về thể chất.

[18] 1 Darwin là một nhà bác học Anh ở thế kỷ trước (1809-1882) ông theo một chiếc tàu, đi vòng quanh thế giới sưu tầm đủ loại cây cối, động vật còn sống hay đã hóa thạch, ghé quần đảo Galapagos cách bờ biển Tây Nam Mỹ chừng 500 dặm, nhận xét các sinh vật ở đây, về nước dựng ra một lý thuyết về sự tiến hóa của sinh vật do luật đào thải thiên nhiên, làm chấn động dư luận đương thời và ảnh hưởng lớn tới đời sau.

[19] Tôi xin gợi ý này nữa. Đọc giả cuốn này chắc đã đọc nhiều sách về sự tu luyện tinh thần (loại sách Học làm người) và chắc đã nhận thấy nhiều cuốn bàn về những vấn đề giống nhau. Vậy thử so sánh xem những cuốn đó khác nhau ở chỗ nào về đề tài, về cách trình bày (tức cách diễn tả), về phương pháp, nhân sinh quan của tác giả; rồi lại có thể so sánh của mỗi tác nhà xuất bản; sau cùng so sánh lối viết của các tác giả Anh Mỹ với lối viết của các tác giả Pháp, bạn sẽ tìm ra được nhiều điều thú vị.

[20] Tác giả đã lựa, hai chữ c và e là có dụng ý: hai chữ cái đó dễ lẫn với nhau, nên chúng ta phải chú ý hơn là khi gạch hai chữ c và t chẳng hạn.

Chúng tôi không muốn dịch đoạn này, mà cũng không muốn thay bằng một đoạn tiếng Việt, vì hai lẽ:

- dù không biết tiếng Pháp đọc giả cũng gạch dưới được những chữ c và e

- dịch ra tiếng Việt hoặc thay một đoạn tiếng Việt vào thì sẽ có ít chữ e hơn (tiếng Việt dùng nhiều chữ è, é, ê, ẽ, ể, ẻ, ẹ, ệ), như vậy thời gian sẽ khác đi, không phải là 60 giây nữa.

[21] Những bạn không biết tiếng Pháp thì thời gian có thể quá 60 giây, cũng là dễ hiểu. Nhưng tác giả không cho biết nếu gạch thiếu hay làm thì dù thời gian dưới 60 giây cũng là hồng không?

[22] Nghĩa là cương quyết giữ ý mình, dù chưa thấy kết quả hoặc dù bị người khác khuyên nên thôi đi.

[23] Những câu hỏi này có mục đích giúp bạn ôn lại những ý chính trong phần để xem mình đã hiểu rõ và nhớ kỹ chưa.

[24] Ví dụ một người tên là Phú, ta quên tên đó, nhưng bỗng ai nói tới chữ quý, và là nhớ ngay ra tên Phú, vì phú quý là hai tiếng đi liền nhau.

[25] Nghĩa là kí tính có lợi cho ta rất nhiều mà lúc nào muốn luyện kí tính cũng được, không ai hoàn toàn mất hẳn kí tính.

[26] Tức như mất trí.

[27] Sách in là *plascin*, tôi sửa lại thành *plasma* (theo http://fr.wikipedia.org/wiki/Ectoplasme_%28parapsychologie%29). (Goldfish).

[28] Sông Tibre và miền Latium đều ở nước Mỹ. [Có lẽ là “nước Ý” bị in sai thành “nước Mỹ”. (Goldfish)].

[29] Athènes là kinh đô của Hi Lạp.

[30] Chắc sách in sai. Trên trang <http://www.ijesi.org/papers/Vol%202%284%29/Version-2/A240106.pdf> nêu có công thức này: “Calorific Value of fuel = 80.8 C. + 345 {H- (O/8)} + 22.2 S”. (Goldfish).

[31] Lối đó dùng trong tiếng Anh Chúng ta có thể kiếm một lối khác dùng cho tiếng Việt.

[32] Phương pháp này là một thuật kí ức, không luyện được kí tính, chỉ nên tạm dùng để dễ nhớ một công thức hoặc một loạt con số thôi.

[33] Coi thêm cuốn *Trút nỗi sợ đi* của Lester Coleman; Nguyễn Hiến Lê dịch.

[34] Ví dụ một người có tật nói lắp mà có khiếu về văn thơ thì luyện thơ, cũng có thể nổi danh như các nhà hùng biện, như vậy là dùng sở trường bù vào sở đoản.

[35] Vì T.E. Lawrence cũng là một danh sĩ của Anh.

[36] Coi tiểu sử của ông ta trong cuốn “*Giương Nghị lực*” của Nguyễn Hiến Lê sắp in.

[37] Trên và dưới đều xét tính tự ti; mà sao ở đây tác giả lại dẫn một lời về tính tự cao?

[38] Tình cảnh: sách in là “tình cảm”. (Goldfish).

[39] Thermophyles: trong trận này Léonidees và ba trăm quân thành Spartes anh dũng chống với hàng ngàn quan Ba Tư nửa Xerxès (thế kỷ thứ năm trước Tây lịch).

[40] Tác giả sửa như vậy không phải vì chê bai câu trên là không đúng mà chỉ vì phần này ông bàn về cảm xúc, chứ không về tư tưởng.

[41] Nghĩa là việc gì chần chừ không làm ngay thì sẽ không bao giờ làm được cả.

[42] Người thay mặt cho đương sự ở trước pháp đình.

[43] Nghĩa là mình có thể làm được cái gì, mới muốn cái đó như hồi xưa không ai lại muốn lên cung trăng; bây giờ có cơ lên được nên mới có người muốn lên.

[44] Chúng tôi chưa biết diễn văn đó ra sao, nhưng đoán rằng nó gây cho dân tộc Anh một niềm tin tưởng, hy vọng mãnh liệt.

[45] Tác giả ám chỉ học thuyết của Freud.

[46] Theo tôi, cách đó còn làm tăng lòng tự tin của ta lên, diệt được sự tự ti mặc cảm; lời khuyên của tác giả rất nên theo. Bất kì ai bỏ ra, năm mười năm nghiên cứu một vấn đề thì cũng phát kiến được một cái gì, nổi danh được. Sao bạn không nghiên cứu miến bạn đang ở?

[47] Tác giả bỏ trắng, chắc là để độc giả kiểm.

[48] Bạn kiểm xem có hai câu này không? Và thử đoán xem tác giả có dụng ý gì không.

[49] Theo tôi, thí dụ này tác giả lựa hơi vụng. Trong trường hợp đó, cha mẹ phải hỏi ngay thấy đau từ bao giờ có gì xảy ra không; mà có lẽ chẳng cần phải hỏi, em cũng thừa ngay rằng cái bàn đồ đựng vào đầu vào cổ, và thấy đau ở tai, vì em đã tám tuổi.

[50] Câu hỏi: sách in là “câu đáp”. (Goldfish).

[51] Có lẽ dùng chữ giả thiết thì đúng hơn.

[52] Nghĩa là không ghi chép đúng kết quả cuộc thí nghiệm mà sửa đổi nó cho phù hợp với lí thuyết của mình.

[53] Chúng tôi chưa biết là ai.

[54] Nội trong: sách in là “nội dung”. (Goldfish).

[55] Chữ *original* của Anh có hai nghĩa: gốc gác (như nguyên bản) và kì đặc; chữ *copy* của Anh có nghĩa là bản sao mà cũng có nghĩa là bắt chước.

[56] Không rõ của ai. Nhan đề đó có nghĩa là: “Câu chuyện vật chung quanh bàn ăn và ý kiến”.

[57] Đó là những tiếng động chất tai, hỗn độn. Âm nhạc du dương trái lại giúp cho ta dễ làm việc tay chân.

[58] Nguyên văn như thế này: “*I keep six honest serving-men/ (They taught me all I knew)/ Their names are What and Why and When/ And How and Where and Who...*”. (Goldfish).

[59] Bảng này cũng như bảng trên chỉ để gợi ý cho ta thôi. Nhiều tiếng độc giả hiểu dư rồi, và có nhiều tiếng khác lại không ghi. Tác giả cũng biết không sao kê cho đủ được. Vậy độc giả thấy trên sách báo có những tiếng nào thường dùng mà không hiểu rõ nghĩa thì phải tra tự điển và học.

[60] Tác giả muốn nói những người vì chán ngán công việc đơn điệu, hết giờ làm việc tìm những thú vui kích thích như: uống rượu, đánh bạc...

[61] Các nghệ sĩ thường có tâm trạng đó. Tiết điệu của họ như vậy. Bản tính đó có thể thay đổi hoàn toàn được không? Không chắc. Nhưng hầu hết họ biết lợi dụng tiết điệu của họ: có nhà văn cả mấy tháng không buồn cầm cây viết, rồi hứng tới, họ phấn khởi, viết luôn mấy ngày mấy đêm. Sự quân bình về tinh thần như tác giả khuyên ta, vẫn là đáng quý: đòi ta sung sướng hơn, làm việc đắc lực hơn, nhưng theo tôi, nguyên tắc vẫn là phải tuân theo tiết điệu riêng của mình như lời của giáo sư A.N. Whitehead mà tác giả đã dẫn ở đầu phần này.

[62] Ngày nay người ta cho thuyết này sai: từ sau thế chiến tới nay, hai mươi lăm năm rồi, không có khủng hoảng kinh tế lớn lao trên thế giới nữa; nhân loại biết hợp tác với nhau thì có thể ngăn ngừa các cuộc khủng hoảng đó.

[63] Bây giờ có người còn dự tính trước cho thế kỉ XXI nữa!

[64] Triết gia khắc kỉ, Hoàng đế La Mã thế kỉ thứ hai sau Tây lịch.

[65] Vì có vui vẻ thì người ta mới gần mình, nếu ử rữ thì người ta sẽ xa lánh mình.

[66] Nay thường gọi là amidan. (Goldfish).

[67] Chữ *personality* này còn có nghĩa là tư cách, nhân phẩm. Ở đây dịch là cá tính thì chưa đúng hẳn, nó còn hơi có nghĩa là tư cách riêng của mỗi người.

[68] Một nhân vật trong kịch *Faust* của Goethe; cũng gần như Chư-Bác-Giới trong *Tây Du*; hẳn là con qui hạ giới để thỏa mãn những đam mê của Faust.

[69] Tiềm phục: sách in là “tiềm phục”. (Goldfish).

[70] Tức Yeats-Brown.

[71] Đón chiếc đó: sách in là “đó chiếc đó”. Nguyên văn: “met the boat” (theo http://en.wikipedia.org/wiki/Will_Rogers#cite_note-nytobit-7). (Goldfish).

[72] Ở đây chữ *cá tính* này hàm ý cái nghĩa tư cách nữa.

[73] Thời Trung cổ châu Âu, thuật thuyết phục ăn nói hùng hồn được dạy trong mọi trường và coi trọng còn hơn thuật viết văn nữa.

[74] Một tu sĩ Nga (1864-1916) thời Nga Hoàng Nicolas II, được Hoàng Hậu Nga và Nga Hoàng rất tin, rất trọng, sợ nữa; nên có rất nhiều quyền thế, sau bị giết. Nhưng Raspoutine tuyệt nhiên không đau khổ vì tính độc ác của hắn.

[75] Ở Anh, Oxford được coi là giọng thanh lịch nhất, như giọng Paris ở Pháp, giọng Hà Nội ở Bắc Việt.

[76] Hai hình vẽ in trong sách bị đặt sai vị trí: hình trên thành hình dưới, hình dưới thành hình trên. (Goldfish).