

*RAYMOND DE SAINT-LAURENT*

# SỐNG LẠC - QUAN

PHƯƠNG PHÁP GIỮ TINH THẦN THĂNG BẰNG  
VÀ BẢO ĐẢM THÀNH CÔNG

TÂNH LẠC QUAN ĐÚNG MỨC:  
ĐIỂM TRUNG DUNG GIỮA BI QUAN VÀ  
LẠC QUAN NHU NHƯỢC

Bản dịch  
của  
TẾ-XUYÊN

Loại sách « HỌC LÀM NGƯỜI »

*RAYMOND DE SAINT-LAURENT*

# **SỐNG LẠC - QUAN**

**PHƯƠNG PHÁP GIỮ TINH THẦN THĂNG BẰNG  
VÀ BẢO ĐẢM THÀNH CÔNG**

**TÂM LẠC QUAN ĐÚNG MỨC:  
ĐIỂM TRUNG DUNG GIỮA BI QUAN VÀ  
LẠC QUAN NHU NHƯỢC**

Bản dịch  
của  
**TẾ - XUYÊN**

**Loại sách « HỌC LÀM NGƯỜI »**



Sa Đéc, Nov 21, 2014

I

## MỘT ĐIỀU KIỆN CỐT YẾU ĐỂ THÀNH CÔNG

Vàng mê hoặc lòng người ; nó kích thích óc trưởng tượng và thả lỏng lòng tham của con người. Chỉ có một số ít, hoặc là hiền nhân hay người theo thuyết thần bí, mới không chịu hoa mắt về sự lóng lánh của vàng. Còn những kẻ khác đỗ xô đi tìm vàng với một thèm khát liều lĩnh. Khi họ đạt được đối tượng của lòng tham rồi, khi đã đưa bàn tay đắc thắng mà rờ nắn thứ « kim khí phi thường » ấy, họ tưởng đã bảo đảm được thế lực và hạnh phúc ; họ cho rằng họ có quyền la lớn như người xưa :

« Tương lai ! Tương lai ! Tương lai ! trong tay ta ».  
Họ lầm.

Cái vốn quý giá nhất của người ta không phải là vàng, nhưng là sức khoẻ để điều hòa sự làm việc và sự làm việc sinh ra tiền tài. Lắm khi một tài sản lớn lao, do làm việc khó nhọc mà có, cũng không duy trì được nếu không có sự cố gắng. Vì thế bao nhiêu là người đẻ trong « bọc điều » mà làm tiêu

tan hết gia tài do cha mẹ để lại, lúc già phải sống cuộc đời tầm thường. Họ đã học được hưởng đời xa hoa nhưng không học được sự cần thiết của công việc làm ăn.

Người bình hoạn, người suy yếu, người tàn tật mất sức hoạt động sản xuất tới mức độ cao hay thấp tùy theo bệnh tật nặng hay nhẹ, lâu hay mau.

Bạn hãy hình dung một người có thiên tư nhát mà ta có thể tưởng tượng được trên thế gian này. Bạn hãy thả lỏng óc suy nghĩ ngông cuồng mà hình dung con người trong mộng ấy: có đủ cả tài cán và năng khiếu, lại vừa là một nhà tư tưởng sâu sắc hơn cả Platon, một triết gia thâm trầm hơn cả Arisote, một thi bá hùng tráng hơn cả Homère, một nhà toán học vững chắc hơn cả Pythagore, một nhà thông thái thâu được nhiều kết quả hơn tất cả những nhà phát minh hiện đại, một nhà nghệ sĩ có những giải phầm khuất phục hết những sáng tác của các bậc sư hời trước... Thiên tài duy nhất ấy sẽ ra sao nếu ông mất sức khoẻ?

Một cơn sốt nóng bất trị, một chứng tê liệt toàn thân, hay một bệnh vô phương cứu chữa: thế là con người ấy sa vào tình trạng hoàn toàn không thể sử dụng những thiên tư của mình. Không còn làm việc được, tức là không còn thành công, không còn thâu được hiệu quả về tài chính. Nghèo túng sẽ tinh

rập ông ta nếu ông đã không phòng xa, dành dụm tiền tài để dùng trong những ngày đen tối.

Những bệnh nhẹ hơn gây ảnh hưởng kém tai hại nhưng cũng là đáng tiếc. Nếu một cơn nhức đầu làm đau đón cho nhà toán học như Henri Poincaré, ông cũng phải bỏ dở những bài toán đang làm. Một cơn đau răng dữ dội nếu hành hạ nhà văn Racine, nguồn hứng thú sáng lòa của ông cũng tiêu tan và thi cảm của ông bay đi mất. Nếu Raphael bị cúm, nằm liệt giường, chắc ông cũng bỏ cho bút vẽ và sơn màu ngủ kỹ một xá cho đến lúc ông bình phục. Nhưng sao không tìm ví dụ trực tiếp ngay trong đời sống của mình? Chỉ một cơn trúng thực tầm thường cũng đủ làm cho mình bỏ lỡ một buổi hẹn hò tình cuộc làm ăn; thế là người định làm ăn với mình sẽ thương lượng với kẻ khác và mình mất mối lợi đang hy vọng.

Sức khỏe tinh thần đè giữ thăng bằng cho bản thể và duy trì những lực lượng nội tại, cũng tối cần cho sự thành công. Có bao giờ ai thấy một người èo ọt, một người ngã lòng, một người loạn trí, mà lại đặc thăng không? Muốn thành công, phải dẫn thân mãnh liệt vào cuộc tranh đấu và đem hết sức bình sinh vào đó. Một thái độ như vậy không thể nào có được ở một con người yếu đuối, không tự tin, run sợ trước một tiếng động nhỏ, tránh trước trở lực, không dám thò đầu ra cửa sổ nếu chưa bắt mạch trước xem mình có đau ốm không.

Tất cả những ai đã tạo được một danh gi trong lịch sử, tất cả những người chiếm được địa vị ưu thăng trong kỹ nghệ hay thương mại, đều có một bản lãnh mãnh liệt, một tinh thần cường tráng. Bạn muốn tin, hãy đọc tiểu sử họ. Trong cặp mắt họ, trong nét mặt họ, trong cử chỉ đi đứng của họ, không có gì tỏ ra một người nhu nhược, loạn tri. Họ là những người mạnh, tin tưởng ở ngôi sao của mình, vững bước đi trên con đường của số mạng mà họ tin là phải, được sung sướng.

Sức khỏe tinh thần có thể duy trì, bồi túc được cũng như sức khỏe thể chất, nhờ một phương pháp vệ sinh thích ứng. Phương pháp này gồm trong một cách sống theo quy tắc và những cuộc tập luyện mà chúng tôi sẽ chỉ dẫn trong cuốn sách này với đầy đủ chi tiết.

Bạn có tham vọng thành công để sống cuộc đời phong phú và hữu ích chẳng ? Bạn hãy khai triển đến tối đa những cơ hội thành công của bạn.

Bạn muốn tăng thêm những khả năng thành công của bạn : hãy duy trì tinh thần thăng bằng và làm cho nó càng ngày càng thêm ổn định.

Bạn quả quyết giữ mình mạnh khỏe về tinh thần : hãy tập lấy tinh thần lạc quan. Không thể trong một lúc mà đạt được ý muốn ấy nhờ một chiếc đũa thần, nhưng phải luyện tập có phương pháp mới có

thể lạc quan được. Những trang sau đây sẽ giúp bạn đạt được.



Trong các nước trên toàn cầu, các sự thật căn bản của tâm lý con người càng ngày càng ít được biết đến. Con người hiện đại đang bỏ mất tánh vui cười trai tráng và niềm hoan hỉ lành mạnh là hai đức tính của người các thời đại trước.

Những văn sĩ các thế kỷ trước mô tả cha ông chúng ta không hề giống với chúng ta ngày nay. Những tác giả của các bài « Anh Hùng Ca » đã từng làm say mê Âu châu thời Trung Cổ, như Boccace, Rabelais và biết bao nhiêu tác giả khác, đã hình thành trong tác phẩm của họ những nhân vật đầy sinh lực mạnh mẽ, tinh thần và thể chất thăng bằng kỳ lạ.

Người xưa không biết đến những tiện nghi, những dễ dàng vật chất, những giải trí phúc tạp như chúng ta ngày nay. Họ sống cuộc đời khi vất vả, khi bình dị, nhưng sống vui và biết làm cho cuộc đời tươi đẹp lên. Nếu họ không biết đến những tinh xảo vật chất của chúng ta thì họ lại không bị những chứng nhu nhược hay nóng nảy của chúng ta và không chịu cho một va chạm tinh cảm nào đánh té họ được. Ngày tháng của họ trôi qua

trong trạng thái khoan thai, sung sướng mà sức khoẻ thè chất và tinh thần tạo ra cho họ.

Trong thời đại tiến bộ của chúng ta vì đâu mà tinh lạc quan lại thoái bộ ? Phải tìm lý do ở những điều kiện của cuộc sống ngày nay.

Trong cuốn sách danh tiếng « L'homme, cet inconnu » của Bác sĩ Alexis Carrel, tác giả đã trình bày rằng ngày nay, khoa học về sinh vật tiến chậm hơn khoa học về vật chất. Những khoa cơ giới, vật lý, hóa học, đã biến cải môi trường của chúng ta, trong khi đó thế giới tinh thần vẫn giấu kín những bí mật không cho chúng ta được rõ măy. Vì vậy nền văn minh dẫu có cho chúng ta những ân huệ đáng kề nhưng vẫn không thỏa mãn hoàn toàn những nhu cầu của con người ; văn minh cải thiện cuộc sống vật chất mà không lưu tâm đủ đến những cần thiết của tinh thần. Do đó chúng rối loạn thần kinh, bình cân não, tăng lên, đưa nạt nhân tới trạng thái buồn rầu, uể oải và chán đời.

Đã đến lúc phải phản ứng lại. Dầu hoán cảnh ta ra sao nữa ta cũng có thể thực hành tinh lạc quan tối cần cho thành công trên đời. Mỗi người chúng ta chỉ cần canh cải tâm trạng, khởi cần thay đổi gì trong khung cảnh cuộc sống hàng ngày.

★

Bạn đừng lầm lộn tinh lạc quan ích lợi mà chúng tôi khuyến cáo bạn, với những lối lạc quan

giả tạo, đáng chê trách. Lạc quan ích lợi không bộc phát được ở một trí tuệ suy yếu, một tâm tư khờ héo và một ý chí không mãnh động.

Nó không giống như lối lạc quan nhu nhược của hạng người ưa nhác lại một cách khờ khạo khẩu hiệu túc cưỡi sau : « Việc gì cũng hoàn hảo hơn lên trong cái thế giới hoàn hảo nhất này. » Khẩu hiệu ấy sai lầm, không xứng đáng với óc phê bình minh mẫn của tác giả nó. Đó là một thuyết nguy hiểm, phó thác con người cho các cuộc tranh đấu trên đời mà không chuẩn bị, không vũ trang trước.

Tinh lạc quan ích lợi cũng không giống lối lạc quan ích kỷ cố ý nhắm mắt trước đau khổ của đồng loại, trước những khó khăn xã hội để khóc nhọc lòng tham gia cuộc bồ câu. Không phải cứ làm ngo, không biết đến một vấn đề là có thể hủy bỏ sự hiện hữu của nó. Ai ngoan cố không chịu nhìn nhận các sự kiện, rồi cuộc sẽ bị đè bẹp dưới thực tại phủ phàng của chúng

Tinh lạc quan đứng đầu cũng không giống thứ lạc quan ươn đèn của kẻ chỉ biết mây mè dầu ngôn tay mà nói : « Việc gì rồi cũng xong xuôi cả ! » Châm ngôn này có vẻ dễ dàng làm sao ! Tất cả mọi việc bị chắt đống sẽ lún xuống hết : kinh nghiệm lịch sử đã chứng minh điều đó. Phải, tất cả sẽ lún xuống và sẽ ngang bằng với mặt đất. Những đèn dài của nước cờ Ai-Cập đã từng bị lún xuống và

chôn vùi trong lồng cát. Bạn có mong cho số phận bạn được như thế không ? Bạn có chấp nhận bị sa lầy trong một cuộc sống không biết đâu là giới hạn, không có gì vui vẻ không ? Nếu bạn có tâm trạng ấy thì do đâu có ? Từ sở thích của bạn muốn sống tầm thường hay từ tánh lo ngại sự cố gắng ?

Tánh lạc quan mà chúng tôi đề nghị cùng bạn không phải là một vấn đề sở năng hay sở thích mà là một vấn đề đòi hỏi phải sáng suốt và phải có ý chí.

Người lạc quan đúng mức cừu xét một cách khách quan, những khó khăn gặp phải, giữ sao khỏi xét đoán nông nỗi, không cho đời là quá dễ mà cũng không cho là quá khó. Nếu anh ta gặp khó khăn trong trường hợp nào, anh ta không từ chối sự tìm kiếm những cơ hội để thoát ra khỏi. Anh ta nhìn với con mắt trung lập cả khía cạnh tốt cả khía cạnh xấu của sự việc.

Cũng như viên sĩ quan chỉ huy chiếc chiến hạm bất thần gặp bão, phải tranh đấu chống tắt cả yếu tố nguy hiểm để cứu lấy con tàu, người lạc quan cũng nhìn thẳng vào đồng tố, dùng hết nghị lực mà cố gắng đảo ngược tình thế khó khăn.

Anh ta nở nụ cười để không bị sự ngã lòng chi phối. Thế là anh thâu được phần thưởng đích

đáng : ở đâu mà kẻ bi quan thất bại, thì kẻ lạc quan hưởng được những vui vẻ của thành công.



Chúng tôi đề nghị trong cuốn sách này, các bạn phản ứng chống khuynh hướng ngã lòng nó đã từng làm tê liệt bao nhiêu tâm hồn và khô cạn tất cả những nguồn hoạt động có hiệu quả. Đề đạt mục đích ấy chúng tôi sẽ đề cập đến tánh lạc quan cả trên bình diện lý thuyết lẫn thực hành.

Sách này chia làm ba phần dài ngắn không bằng nhau, nhưng quan trọng đều như nhau.

Chúng tôi sẽ bắt đầu giải thích tánh chất cùng những nguyên nhân và ảnh hưởng của tánh bi quan ; chúng tôi sẽ nghiên cứu lần lượt các yếu tố ấy, đổi chiều với các yếu tố trái ngược và ngay cả ở trong nội tại của chúng.

Từ những nguyên tắc nêu ra, chúng tôi sẽ rút lấy chiến thuật phải theo trong cuộc tranh đấu để thâu phục cho được tánh lạc quan.

Sau chót chúng tôi sẽ vạch ra một chương trình tập luyện có phương pháp ; những cách tập luyện khác nhau này sẽ giúp bạn thâu hoạch dần dần lòng tin cậy sáng suốt, nồng nhiệt và vững vàng.

Chúng tôi không hiến các bạn một cuốn sách tiêu khiển. Không có gì để hấp dẫn óc tưởng tượng của bạn, hay khêu gợi tánh tò mò của bạn ; bạn

cũng đừng nên đọc ngẫu nghiến như đọc một cuốn truyện phiêu lưu hay một cuốn truyện tạp. Những trang sách này cần được đọc chậm rãi, chú ý đến từng đoạn một: mỗi ngày một chút thôi.

Bạn hãy suy xét liên tục những thuyết lý trong sách rồi bồ túc thêm bằng những kinh nghiệm riêng. Bạn chịu khó tập luyện theo những điều chúng tôi đề nghị; việc này xứng đáng với các cố gắng vì bạn sẽ thâu hái được thành công.

Đọc nghiêm ngâm trong những điều kiện trên đây, cuốn sách này tuy có vẻ nghiêm nghị bề ngoài song không quá nặng nề lấm đâu và có lẽ nó sẽ mở cửa cho bạn thấy cảnh bình minh của một cuộc đời mới.

## II

**TÁNH BI QUAN**

Không có kiến trúc sư nào lại xây một cái nhà trên khu đất chưa bang phẳng trước. Không có nhà làm vườn nào lại trồng cây mà chưa làm cỏ sạch sẽ miếng đất của mình.

Bạn muốn vun trồng cho bạn cây hoa lạc quan ư? Bạn muốn xây dựng cho bạn một tâm trạng vui vẻ và hăng hái để bảo đảm được sự thắng bằng hoàn toàn tinh thần chăng? Hãy bắt đầu loại bỏ tánh bi quan trước đã. Đó là một phương pháp đúng theo ý thức, theo đúng sự quan sát cuộc sống hàng ngày.

Một phương pháp thích nghi với những định luật tâm lý.

Muốn thâu được một tánh tốt, tất nhiên phải làm tiêu tan tánh xấu chống đối lại nó.

Giai đoạn đầu tập luyện tánh lạc quan phải thực hiện dưới dấu hiệu một phản ứng mãnh liệt chống lại khuynh hướng quay về những tư tưởng đen tối chúng đã xuất hiện hay còn manh nha trong đầu óc.

Muốn thắng trong cuộc tranh đấu ấy, bạn phải biết rõ kẻ thù mà bạn sẽ phải đánh. Có vậy bạn mới hiểu rõ tai hại do nó gây ra; bạn sẽ thận trọng đề phòng những cạm bẫy của nó; bạn sẽ áp dụng chống với nó một chiến lược đích đáng giúp cho bạn chiến thắng mau hơn và trong toàn diện.

Vậy nên chúng ta cần dành cho việc nghiên cứu tánh bi quan cả chương này và hai chương sau.



Bí quan có thể được giải thích như vậy: một tánh quen khiến tinh thần thiên về khía cạnh xấu của sự việc và nhìn cái gì cũng đen tối.

Nó thành một thói quen phô quát và thường xuyên. Không nên lầm lộn nó với những cơn buồn rầu hay bức tức thái quá nhưng thoáng qua, bất thẩn tấn công con người. Nếu là người khôn ngoan mà gặp trường hợp này, thì mau lẹ xua đuổi "đám hơi u ám" che tối tâm hồn trong một lúc, và sẽ gây lại được thắng bằng tinh thần.

Người bi quan vẫn hay tỏ tâm trạng buồn rầu về bất cứ sự việc gì và trong tất cả mọi trường hợp. Anh ta không biết cả việc xét đoán mình theo đúng giá trị của mình. Nếu anh ta chịu ảnh hưởng của tánh kiêu căng thông thường của giống người, thì anh ta lại đánh giá mình cao quá, với một lòng tự tôn khoe khạo; anh ta cũng không biết rõ ít nhiều

khả năng sẵn có của mình mà anh bỏ đó, không khai thác trong đời sống thực tế. Nếu anh ta gặp một cơn thất bại mà đáng lẽ ra dễ tránh, thì anh lại nỗi khùng lên, đồ thừa cho số phận xui xẻo cứ theo đuổi anh hoài, thay vì tìm nguyên nhân ở trong thái độ thờ ơ của anh. Đối với kẻ khác, anh ta xét đoán họ không công bằng, không hòa nhã; anh như đui điếc trước giá trị chói lọi của kẻ khác, chỉ nhìn thấy những tật xấu của họ mà anh tưởng tượng ra; họ nói gì hay làm gì đều bị anh suy luận một cách ghê rợn. Anh tự coi mình là nạn nhân của các biến cố: đã vắng đã chống đối những thị hiếu của anh; hiện tại làm tồn thương lòng tự ái; tương lai đang chuẩn bị cho anh những thất vọng mới.

Từ sáng đến tối, người bi quan tìm ra trong những trường hợp nhỏ nhất, những cơ hội để tăng thêm lòng bất mãn. Anh ta thức dậy với vẻ mệt nhọc: anh bức vì đồng hồ báo thức đã phủ phàng phá giấc ngủ của anh. Anh than phiền phải bỏ dở việc làm vì có người bạn đến thăm anh làm mất một lúc, khiến anh không thể bình tĩnh tiếp tục làm việc. Anh không thấy ở bữa ăn những món ăn thích khẩu. Anh không thể thực hiện một cuộc du ngoạn đã dự tính, vì thời tiết xấu. Anh thấy ở mỗi bước đường đời chỉ có những việc trái ý; anh quả quyết là bị một ngôi sao xấu chiếu mạng từ lúc ra đời.

Tuy nhiên số phận không đến nỗi quá độc ác

với anh hơn những người khác. Cuộc đời đã đem lại cho anh những lúc buồn, lúc vui, xen kẽ, những thất vọng cũng như những may mắn; nhưng có điều màu thuẫn là anh tìm thấy ở cả những cơ hội may mắn ấy những lý do để mà cùa nhau, gắt gông. Đó là câu chuyện của một con người suốt đời than phiền «xui xẻo»: anh ta có trúng số bạc vạn cũng chưa vừa lòng vì có kẻ khác trúng số một triệu. Nếu người khác bị «xui xẻo» như kiều của anh này, chắc cũng hài lòng lắm.

Sau những lời trên đây, chắc bạn sẽ kết luận rằng bi quan là một bệnh thần kinh. Bệnh này là một bệnh thuộc tinh thần, đối chiếu với các bệnh thể xác thì giống như chứng cận thị, chứng loạn thị (không phân biệt được màu sắc). Ta có thể nói rõ là người bi quan là một người chột mắt. Nói vậy là dùng hình thức ẩn dụ của khoa tu từ, nhưng rất đúng với sự kiện.

Cũng như tấm huy chương hay miếng vải đều có mặt phải và mặt trái, ai cũng phải có tính tốt và tính xấu; sự việc nào trên đời cũng có điều lợi và điều hại. Người chịu suy nghĩ sẽ tìm thấy, khi gặp khó khăn, một phương tiện để vượt qua khỏi, hay để giảm bớt tai hại. Những cây kim bén nhọn nhất cũng có một đầu ròn tròn trụ để cầm mà sử dụng không đến nỗi đâm vào ngón tay.

Sự việc trên đời đều có hai mặt, người bi quan

cố tình không biết đến mặt tốt đẹp, thuận lợi, để chỉ biết có mặt bất lợi và bức túc. Anh ta ương ngạnh chỉ muốn cầm cây kim ở đầu nhọn.

Vậy anh ta có một nhược điểm sai lệch, không chính xác, về mọi sự việc, vì anh nhìn không đủ cả hai phía. Do hậu quả dĩ nhiên, anh xét đoán việc đời làm lạc và gặp những nguy hại lớn lao trong việc điều khiển cuộc sống và công việc làm ăn.

Giữa hành chí của người bi quan và hành chí của người lạc quan, có một dị biệt như là giữa một bức ảnh tầm thường và bức ảnh thực thè chụp với hai ống kính. Bức ảnh sau này được thâu với hai ống kính nên nó cho ta thấy như là hình nòi, còn bức thứ nhất như là hình phẳng lì. Ai không có ý thức về hình nòi không thè ước lượng bề dài của những quãng đường và sẽ vấp phải những trở lực trên đường.

Lối nhìn sai lầm của người bi quan gây cho anh ta một cảm tưởng suy yếu, chán nản, không còn có thè làm gì khác nữa.

Những sinh vật, cây cối hay súc vật, muôn sống cần phải có ánh sáng mặt trời ấm áp và sáng sủa. Trí tuệ muốn giữ gìn hoạt động bình thường, cần đến ánh sáng sự thật.

Nếu đem một cây ra khỏi ánh sáng mặt trời, đưa vào cái hầm tối, nó sẽ hao mòn, mất xanh tươi và chỉ còn những lá vàng úa. Nuôi một đứa nhỏ trong căn phòng thiểu không khí và ánh sáng,

nó sẽ ốm yếu, gầy còm và chết vì thiếu máu. Người bị quan cũng ở trong hoàn cảnh ấy vì anh ta không chịu mở cửa sổ cho trí tuệ và luôn luôn mang kính đen, không lúc nào ra khỏi chỗ tối. Anh ta không thấy được sự thật nó giải thoát con người thì làm sao mà chẳng suy yếu tinh thần? Sự buồn rầu mà anh ta ôm ấp càng ngày càng làm cho anh ta bất mãn, cay đắng đối với đời. Chứng bệnh của anh không chữa trị được sẽ phát triển đến giai đoạn thường xuyên tức là bệnh tinh kinh suy nhược, bệnh khủng hoảng tinh thần. Và anh sẽ giống như nhân vật trong một vở kịch Latinh, anh sẽ là « tên đao phủ tự hành quyết mình ».

Nếu anh chỉ làm khổ riêng anh, thì anh đáng thương hại về chỗ anh đã đầu độc cuộc đời của anh. Nhưng anh lại còn đầu độc cuộc đời của những người khác nữa vì anh gây ra chung quanh người anh một khí hậu ngột thở, trong đó tâm thần kẻ khác cũng bị tê cứng và bị nhiễm độc lây. Những người sống với anh hàng ngày chịu sự hành phạt tinh thần do tính ích kỷ vô thức của anh gây ra. Nếu có ai lưu ý anh về chuyện ấy, anh sẽ trả lời rằng anh lo sợ cho tương lai vì thương xót gia đình anh. Thật là một sự thương xót kỳ lạ: lấy cớ là lo tính cho gia đình bớt đau khổ trong tương lai, anh lại làm cho hiện tại của gia đình khó mà chịu đựng nỗi.

Bị ám ảnh bởi những ý tưởng đen tối, bàng hoàng về những linh cảm u ám, không thể đoán sự việc một cách khách quan, người bị quan thấy ý chí bị tê liệt dần. Không có một phản ứng, vì phản ứng càng chậm càng thêm khó khăn, anh ta chịu cho tinh thần cứng đờ trong một tình trạng bất động đáng thương hại, một sự mất nghị lực hoàn toàn. Anh không còn cử chỉ mâu mẫn, lòng tin cậy nữa: mất hai điều này, anh mất luôn cả những cơ hội may mắn nhất để thành công, mà số phận dành cho anh.

Tánh bi quan tiêu liệu sự thất bại. Đó là lá bài xấu nhất mà người ta gấp phải trong ván bài. Đó là quân bài « chín bích » mà những người bài bài rất ghê sợ vì họ cho rằng nó báo trước đòn vỡ, tàn mạt và chết chóc.

Lịch sử đã chứng minh rằng sự thắng trận đón chờ kẻ lạc quan, vì tính lạc quan khởi hứng cho lòng can đảm. Đại thi hào Cồ La-Mã Virgile đã ca tụng: *Audentes fortuna juvat.*

Trong số nhà chính trị đã làm cho xứ sở hùng cường, những danh tướng đã chinh phục đất đai lập nên đế quốc, những đẳng thánh đã bước lên tột đỉnh của cao cả, không một vị nào là bi quan hết.

Thành La-Mã muốn cho thành Carthage mất quyền bá chủ ở Địa Trung Hải, đã phải phóng ra

một loạt chiến tranh chống với thành phố này, trong khoảng dài đến 118 năm. Sau những chiến công lừng lẫy trên mặt biển, người La-Mã trải qua những cuộc thất trận liên tiếp; họ bị Annibal đánh bại ở Tessin, Turbie, hồ Trasimène, Cannes, Annibal liên tiếp trong nhiều năm thâu hoạch những đắc thắng ở các tỉnh miền nam nước Ý. Số phận thành La-Mã sẽ ra sao nếu Thượng Nghị Viện, những tướng lãnh và nhân dân ở đây đã ngã lòng? Tất cả đều đã đem lòng quả cảm anh hùng lên cao tới mức độ mà tinh thế đòi hỏi. Không chịu bại trận, tất cả mọi người theo đuổi cuộc chiến đấu kết liễu bằng sự tiêu diệt thành Carthage. Do can đảm và lạc quan có suy tính mà dân La-Mã đã thắng trận; vài năm sau, La-Mã hoàn thành cuộc khống chế Âu châu.

Chúng ta hãy ngưng ở đây những nhận xét tổng quát để khỏi xen vào các đề tài mà chúng ta sẽ nói đến trong các chương sau.



Trước khi đọc tiếp, bạn đọc hãy suy đi nghĩ lại những ý tưởng mà chúng tôi vừa trình bày. Muốn tập tành lạc quan có kết quả tốt đẹp, cần suy nghĩ lâu dài, chín chắn.

Đề ghi tạc vào trí nhớ những nguyên tắc căn bản để cập trong những chương trên, chúng tôi

xin tóm tắt vào vài phương thức sau đây:

Tánh bi quan là một cách nhìn lệch lạc chỉ cho ta thấy khía cạnh đen xấu của mọi sự việc. Nó thành một tâm trạng bình hoại.

Nó xuất hiện do những triệu chứng rối loạn tinh thần như: buồn thảm, ngã lòng, quạo cợ, ý chí suy yếu.

Những rối loạn ấy làm cho kẻ bi quan lâm vào thế kém, và tùy theo trường hợp nặng nhẹ mà có thể làm suy giảm hay đến tiêu tan những cơ hội thành công nứa.

### III

## NHỮNG ẢNH HƯỞNG CỦA TÁNH BI-QUAN

Độc chất của sự bi quan phát sánh ở ngay sự giải thích của danh từ này. Nhưng nếu viết một quyển sách giáo khoa về tâm lý thực hành, chúng tôi cũng không chịu những kết luận tiên thiên (*à priori*) dầu là những kết luận thích nghi với khoa lý luận. Chúng tôi sẽ nghiên cứu những ảnh hưởng của bi quan, căn cứ trên những dữ kiện của kinh nghiệm.

Có lẽ vài bạn đọc không biết được những nguy hiểm của tâm trạng đáng buồn ấy. Những sự việc từng xảy ra sẽ minh chứng với các bạn rằng bi quan thật sự là gì: nó là một cái máy gieo rắc những sụp đổ tan nát. Nó giết hại tất cả cái gì mà nó liên hệ: ý thức, hoạt động sốt sắng, tinh hòa hợp, những khả năng thành công về thể chất cũng như tinh thần, nó tai hại ghê gớm.



Trên kia chúng tôi đã nói rõ ảnh hưởng tai hại của bi quan đối với lý trí. Do tính chất của nó, nó ngăn cản trí tuệ xét đoán lành mạnh người và việc. Những xét đoán phát sinh từ tánh bi quan đều sai lầm và trong thực tế nó làm cho người ta bị lạc hướng.

Ai lạc hướng làm đường, tất nhiên quay lồng lại chủ đích của mình. Kẻ bi quan càng mù tối trước những thực tại bao quanh mình, thì anh ta lại càng có thể có những quyết định nguy hiểm và càng đi mau tới bờ vực thẳm.

Trong một bài thơ ngũ ngôn, tác giả kể chuyện một con cò gặp hai con cá lớn bơi lội tung tăng dưới nước. Nó chỉ cần cúi xuống, tấp lấy hai con mồi là đủ có một bữa ăn thịnh soạn. Nhưng nó là hạng «ông lớn» khờ tính và hay cáu kỉnh. «Một nhân vật như mình mà lại dùng bữa không đúng giờ giấc, lạc ăn trước giờ sao?» Nó bỏ qua cơ hội. Thật là đại dột quá. Khi nó thấy đói bụng, muốn ăn, thì rủi thay cả hai con cá đã đi mất tăm rồi; chỉ có một con cá rô nhỏ tung dung bơi gần bờ. Lúc này con cò lại tỏ tánh bi quan phi lý nữa: «Một con cá rô! Một con cá khốn nạn ấy đè làm bữa ăn cho một ông hoàng như mình sao?» Nó câu nhau nói thế. Thật ra, đó chỉ là một món ăn tầm thường nhưng cũng đáng kè trong lúc đói lòng; có thể nói là một món tiệc nhỏ xài đỡ trong khi

chờ một món lớn. Con cò khinh thường, chỉ nhìn đến khía cạnh vô giá trị của món ăn ấy. Nó bỏ qua con cá rô và lại càng không thèm chiếu cố đến con cá lồng tong mà nó thấy bơi túi sau đó. Nhưng ít lâu sau, nó thấy đói là phải ăn tạm một con ốc sên để khỏi phải ngã gục. Trong câu chuyện này, con cò chỉ nhìn vào khía cạnh đen xấu của sự việc: phải thay đổi giờ ăn, phải ăn một món ăn không béo bở song cũng là món ăn tạm được. Tại sao nó không nhìn vào phía tốt đẹp của sự việc? Nó hy vọng một bữa ăn thịnh soạn, nhưng thành thất vọng. Tâm trạng phi lý của nó đã khiến nó bị lầm lạc.

Đó không phải là chuyện xảy đến hàng ngày cho kẻ bi quan chăng? Anh ta bỗng dừng lâm vào một khán quanh tể nhị đòi hỏi mọi giải pháp phải suy nghĩ chín: thế là anh hì thôi miên bởi những khó khăn quả thật là có,— đến nỗi anh không còn thấy những lối thoát khá nhiều và có hiệu quả cho trường hợp của anh. Vậy anh thất bại chưa cay trong khi người khác cùng cảnh ngộ đã gõ rối vô hại.

Trên đường đời, nhiều trường hợp đưa đến cho kẻ bi quan gặp được những người có ảnh hưởng và khả ái, có thể vui lòng giúp đỡ cho. Anh sẽ có thể nói được những dây liên lạc hữu ích. Nhưng tánh bi quan của anh thúc đẩy anh coi như vô giá trị cái cơ hội hiếm có ấy.

Anh làm thất vọng đến cả những bạn tận tâm nhất của anh vì anh thốt ra trong lúc buồn thảm những ý nghĩ tỏ ra ít cần đến họ. Không gì thương tồn lòng tự ái kẻ khác bằng xét đoán không đúng mức sự tận tâm của người ta.

\*

Người bị quan thấy thích thú mà duy trì sự buồn thảm của mình ; anh ta tự ý giam hãm trong một nỗi buồn phi lý ; anh thấy như tự hào về tâm trạng ấy. Anh không dè đến những nguy hiểm của thái độ này : vun tròng nỗi buồn, anh sẽ phải hái trái mà sau này anh mới thấy là chua chát nhưng thấy trễ quá.

Các triết gia thời Trung Cổ dạy rằng sự buồn rầu đưa tới chỗ oán hận. Sự xác định ấy lúc đầu làm cho chúng ta ngạc nhiên về ngòi bút của những triết gia ấy từng đã quen đào sâu tư tưởng, cân nhắc danh từ. Người ta có thể cho rằng các ông đã lạm dụng thuyết tiên thiên rất thông dụng trong lý luận ở những thời đại xa xôi trước. Nhưng khi người ta đọc kỹ những lời giải thích luận điệu trên, người ta rõ cuộc phai nhận là đúng. Xét đoán nghiêm khắc của các ông về sự buồn rầu không phải là lời kết luận theo phương pháp tam đoạn luận, nhưng là kết quả của một cuộc phân tích tâm lý rất sâu sắc và mẫn tiệp.

Đó là một việc thí nghiệm đã được nhiều cuộc quan sát minh chứng : kẻ bị quan luôn luôn tự

cho mình là bị số phận bạc đãi, hay bị thiệt thòi vì tiêu xảo của người khác ; anh nhìn bằng con mắt thèm khát sự may mắn của kẻ khác hay sự kiện mà anh ta tưởng là may mắn. Anh ta thấy kẻ khác thụ hưởng những lợi lộc mà anh không được hưởng gì cả, không bao giờ nghĩ rằng nếu hoạt động bình thường hơn thì anh cũng được đủ như ai. Rồi anh tưởng là mình chịu những bất công của số phận trong khi anh chỉ là nạn nhân của ngay tánh tình anh. Thay vì coi lợi lộc của kẻ khác là do ở chỗ khéo biết làm của họ, anh lại cho rằng đó là cái xấu xa của họ. Sự ghen ghét độn nhập tâm hồn anh và biến chuyền đến thành oán hận.

Chúng ta chỉ nhìn qua cũng đủ thấy biết bao trường hợp như thế. Một nghiệp chủ nọ có một khu vườn lớn trồng nho tại một nơi đất tốt. Tuy vậy mỗi năm ông thất mùa, trong khi người láng giềng thâu hái kết quả tốt đẹp. Ông bèn nuôi một lòng ghen ghét tàn ác chống với người láng giềng. Ông oán trách số phận ngược đãi ông. Khỏi cần lý luận : sự thật, người láng giềng săn sóc cây cối cẩn thận, còn ông thì xac lăng, không chịu khó nhọc, lại còn tiết kiệm phân bón. Ông không ngọt oán thân : «Mùa màng của y mỹ mãn hơn của tôi.» Thế là sanh ra cừu hận, eán hòn dai dẳng.

Một ví dụ khác. Một sinh viên mỗi năm mỗi thi rớt trong khi bạn của anh học cùng lớp cùng

một trường Đại học, thâu hoạch được kết quả. Thế là anh phát sanh ra lời oán than và lòng cay đắng: «Y gấp tất cả những may mắn, còn mình gấp tất cả những xui xẻo.» Người ta có giải thích cho sinh viên ấy rằng bạn cậu học hành có phương pháp và chuyên cần, còn cậu thì lười biếng; lời giải thích chẳng có ích gì, cậu vẫn ghen ghét bạn cậu.

Thành công do cố gắng: đó là một định luật phổ quát. Kẻ bị quan nhän nhận rằng định luật ấy phải sử dụng với người khác, còn anh thì bất bình không chịu tuân theo.

Nỗi buồn do con người cố ý duy trì đã gây cho tâm thần những tàn hại thảm thiết, nó cũng hại cho sức khỏe thể chất nữa. Các nhà tâm lý học thời trước coi nó như mối tai hại nhất cho thể chất. Trước khi lo tinh thần những bệnh loạn trí, y khoa cũng phải nhận nhận rằng buồn thảm đưa tới sự héo mòn và có thể làm chết người nữa.

Tánh bi quan nếu không trực tiếp giết người thì nó cũng gây ra những biến cố phức tạp và tăng gia chứng bệnh cũng như bệnh nước đái đường và những bệnh khác. Trong biến diễn của bệnh hoạn, yếu tố tinh thần dại một vai trò lớn lao. Người bệnh muốn mau lành mạnh, bám riết vào cuộc đời, dù là tuyệt vọng đi nữa, và nhờ đó mà thường thoát hiểm. Còn người thất vọng, tự

coi mình là hỏng rồi, thì mau đi đến con đường cùng của định mạng; tánh bi quan ngăn cản phản ứng của yếu tố cứu vãn trong con người của anh, yếu tố này giúp cho người ta thắng bệnh hoạn.



Nỗi buồn mà tánh bi quan phát ra là một xúc động theo ý nghĩa mà các nhà triết học định cho danh từ ấy.

Chúng ta ai cũng biết rằng những xúc động ánh hưởng đến nhịp đập của trái tim và sự tuần hoàn của máu trong cơ thể con người. Có những xúc động tăng cường nhịp đập của trái tim và cuộc tuần hoàn của máu, trái lại có những xúc động làm cho chậm bớt lại. Trong cơn giận dữ, mặt người ta đỏ gay, hai má như ửng lửa, hai mắt như đầm máu. Danh từ bình dân Pháp gọi người giận dữ là người «nhìn thấy màu đỏ» thật cũng đúng.

Kẻ tham lam phùng trí lên khi anh ta nghĩ đến đối tượng của những thèm khát. Khi nghĩ đến địa vị cao mà anh ta ham ước, quyền hành mà anh muốn chiếm đoạt, hay tiền tài, danh vọng mà anh nồng nhiệt nhăm tới, kẻ tham lam sẽ thấy tim đập mạnh hơn. Tất cả thân thể của anh ta rung chuyển vì sức mạnh liệt của tham vọng sôi sùng sục trong thâm tâm anh.

Một trong những bác sĩ danh tiếng của Thiên Chúa giáo là thánh Ambroise, đã so sánh những xúc động với những cơn sốt nặng.

Những xúc động gây ra những hậu quả trái ngược hẳn với nhau: chúng làm suy nhược hơn là kích thích. Ví dụ khi người ta sợ, những tiếng đập của trái tim bị tê liệt; tai ửng, phổi thở hào hển; chân tay hết mềm mại, có khi từ chối tất cả cử động.

Ai là người xúc cảm mạnh cũng đã từng nhận xét rằng khi mình chứng kiến một tai nạn rùng rợn thì mình như bị chôn chặt chân xuống đất. Mình phải phát động nghị lực mới có sức chạy đến cứu nạn nhân.

Chúng tôi biết trường hợp một cảnh sát viên đã rút súng bắn vào hai người lạ mà thấy ta tưởng lầm là hai tên cướp. Hai người này bất thình xuất hiện trước mặt thầy cảnh sát khiến thầy kinh hoàng đến nỗi lúc đầu tay thầy cứng đờ quên cả sử dụng khẩu súng; nhưng sau phút ấy thầy cũng rút súng bắn được nhưng lại run tay đến bắn trật, may thay! Còn hai "tên cướp" lương thiện bị hiều lầm, cũng kinh hãi đến quên cả giơ tay lên, là một cử chỉ đáng lý phải có lúc bấy giờ.

Cũng như sự sợ hãi, sự ghen ghét và sự ganh tị, lòng buồn cũng giảm sinh lực. Người bị

quan bị co ép não não không thể chống lại được thè chát u ám, rốt cuộc lâm vào chứng b้า hoài, suy yếu.

Những nhà tâm lý học cho biết còn có một ảnh hưởng khác nữa của sự xúc động: nó xâm chiếm lãnh vực của lương tri. Bossuet đã tả những xúc động nói rằng khi mà không khống chế được nó thì lại càng nguy hại hơn.

Phèdre vì không có can đảm tẩy trừ sự buồn rầu đè nó làm tiêu hao tâm thần mà sau bị nó chế ngự. Thay vì cương quyết dùng vũ khí mãnh liệt mà trị vết thương tinh thần, Phèdre lại cầu khẩn mò hồ các linh hồn Bất Tử; vì thế nàng đã bị thất bại chắc chắn. (Bi kịch Phèdre của Racine).

Ông Grandet (trong tiểu thuyết của Balzac) keo kiệt đến nỗi lúc nào đầu óc cũng nghĩ đến vàng. Lúc hấp hối, ông không nghe được câu nào của vị linh mục rửa tội cho ông, nhưng ông lại hoa mắt lên vì màu sáng chói của cây thánh giá và giờ tay rờ mó cây thánh giá với cử chỉ nồng nhiệt như muốn biết xem có phải là vàng thật không.

Người bị quan đi đến chỗ không bao giờ tiểu trừ được lòng buồn thảm nữa. Không còn can đảm để xua đuổi những ý tưởng đen tối, anh ta chịu cho chúng ám ảnh vĩnh viễn.



Chúng tôi thấy cần lưu ý bạn đọc đến những

nhận xét trên đây để rồi sẽ rút tia những nguyên tắc chủ động cho một nền vệ sinh tinh thần.

Bạn đừng tưởng chúng tôi đã phỏng đại những nguy hiểm của tánh bi quan. Nếu chúng tôi đã phô trương ra những hậu quả cực độ, đó cũng khêng phải là một bản liệt kê mờ tối vô ích. Những người lo tinh cho sức khỏe tinh thần: — triết gia, nhà phân tâm học, nhà lãnh đạo tinh thần — đều có thể chứng nhận rằng chúng tôi không đi quá những giới hạn của sự thật.

Các bạn hãy cứ kết luận rằng bi quan là một bệnh nguy hiểm.

Nguy hiểm cho người mắc bệnh, dầu lúc dầu bình còn nhẹ đi nữa. Vậy bạn phải phòng ngừa khi chưa nhiễm độc và phải cương quyết trị bệnh khi thấy xuất hiện những triệu chứng đầu tiên.

Bệnh ấy còn nguy hiểm cả cho những người giao du với kẻ bi quan nữa, vì nó truyền nhiễm mặc dầu có những triệu chứng ít lộ liễu. Sống với những người buồn rầu, chán nản, ngã lòng, bất mãn, ta sẽ bị tiêm nhiễm chậm rãi tâm trạng của họ mà ta không biết. Tánh vui vẻ lành mạnh tiêu tán dần một cách lặng lẽ, không ai thấy gì, sự sợ sệt sảng biến mất rồi bỗng một ngày kia người ta thấy bị nhiễm độc.

Trong tất cả mọi lúc, nhất là thời khó khăn bối rối, người bi quan gây nên một ảnh hưởng tai

hở. Quá tin ở những tin huyền hoặc, thất thiệt nhất, anh ta tuyên truyền những tin ấy với một sự vô thức hoàn toàn, làm ngã lòng những người nghe. Anh ta gieo rắc hoang mang lo sợ, anh đáng bị coi như một nguy hiểm công cộng. Anh ta là một con người đáng xa lánh.

Song không phải tất cả mọi người đều có thể lẩn tránh những kẻ bi quan; có một số người còn phải duy trì với họ những giao tiếp hoặc vì dây liên lạc gia đình hoặc vì những bồn phận xã hội không thể bỏ được. Những người ấy cần phải đề phòng cho sức khoẻ tinh thần của mình.

Y sĩ săn sóc người mắc bệnh truyền nhiễm sau khi thăm bệnh, phải khử độc cho mình. Theo gương y sĩ, bạn cũng hãy phòng ngừa chống với những nguy hiểm của sự truyền nhiễm tinh thần, bằng cách dùng những «thuốc khử độc» làm cho tinh thần lành mạnh, vô nhiễm.

Tiến triển đến mức độ nào, bệnh bi quan cũng có thể chữa trị được. Kẻ buồn chán mắc chứng bệnh này trầm trọng cũng còn hy vọng lành bệnh nếu anh ta chịu theo một cách chữa trị thích nghi.

Những thuốc hiệu nghiệm hơn hết là thuốc trị tự căn bệnh. Vậy chúng ta phải tìm những nguồn gốc của tánh bi quan; đó là điều mà chúng tôi sẽ nói trong chương sau.

## IV

### NHỮNG NGUYÊN NHÂN CỦA TÁNH BI-QUAN

Những nguyên nhân ấy rất đa dạng, người ta không thấy chúng tập hợp tất cả vào mỗi trường hợp xảy ra. Hơn nữa hoạt động của chúng hòa hợp nhau tùy theo cá nhân, trong những tỷ lệ hết sức khác nhau và phát sinh những hậu quả cũng dị biệt nữa.

Vậy người ta có thể nghiên cứu tòm quát tánh bi quan ngoại trừ một cuộc thí nghiệm quá rộng rãi. Trái lại người ta không thể tìm ra một phương thuốc duy nhất, có hiệu lực che tắt cả mọi trường hợp và có thể thi hành cho mỗi trường hợp riêng biệt.

Do đó mỗi người bi quan phải được cứu xét riêng và chữa trị bằng phương thuốc tinh thần thích nghi che tình thế riêng của mình.

★

Thường người ta tìm thấy lý do của tánh bi quan ở ngay lúc mới sanh. Mỗi người lúc ra đời đều

có cá tính riêng biệt, kết quả của những lực lượng khác nhau: thè chất và già truyền.

Đó là một kinh nghiệm mà mỗi người đều có thể quan sát chung quanh mình.

Ta hãy cứu xét hai đứa nhỏ cùng ít tuổi, cả hai đều có sức khỏe hoàn toàn. Ta hãy quan sát tánh tình của chúng trước khi lý trí của chúng này nở. Đứa thứ nhất hay cười nụ từ lúc còn nằm trong nôi; nó vui mừng đón tiếp những ai lại gần nó và do thái độ đó mà tỏ ra niềm vui sống một cách vô thức. Tạo hóa đã cho nó một tánh chất sung sướng. Trái lại đứa thứ nhì khóc luôn luôn; nó có vẻ buồn rầu và khờ sờ; vậy mà nó không đau yếu gì hết; người ta không tìm ra nó một bệnh tật gì: nó sanh ra đời với một bản chất khó chịu.

Ngày tháng trôi qua; hai đứa nhỏ lớn lên. Một đứa nở nang tươi tốt trong vui vẻ; nó thích hợp với mọi trường hợp; nó tìm đến các bạn đồng niên mà chơi đùa, thu hút bạn nó như do một sức thôi miên tự bản năng. Còn đứa trẻ thứ nhì, không nở đùa, không thỏa hiệp như đứa trước; lúc đi học thì nó học hành và chơi với bạn bè không có gì là hào hứng, vui vẻ; nó tiết ra một sự buồn thảm càng ngày càng tăng thêm.

Những khuynh hướng huyết thống ấy tuy nhiên không phải là một định mạng cay nghiệt và bắt di bất dịch. Kẻ lạc quan từ lúc mới sanh cũng có

thè, do những hoàn cảnh trên đời, mà có ngày kia mất tánh mau mắn vui vẻ nguyên thi. Kẻ bi quan từ lúc mới sanh, sẽ có thè phản ứng lại những khuynh hướng u ám và tự rèn lấy một tâm trạng vui sướng.



Khuynh hướng bi quan thường phát nguyên từ một tánh chất đa cảm quá độ nó chống chọi lại những việc xúc động nhỏ nhặt và những sự va chạm trên đời. Phản ứng ấy quá đáng, không tương xứng với sự việc nhỏ nhặt.

Có cả ngàn việc bức mình, dầu là không quan trọng, từng xảy ra trong đời sống chúng ta. Ví dụ chúng ta dự tính đi ra phố, giờ giấc định trước cả rồi, và chúng ta đang chờ bao nhiêu thích thú chắc chắn; thế mà bỗng thời tiết thay đổi, bắt chúng ta phải ở nhà. Chúng ta nóng lòng chờ đợi một bức thơ trả lời cho một bức thơ gấp của ta, vậy mà bức thơ trả lời ấy không đến vào ngày giờ đã dự liệu. Trong tủ kính nơi phòng khách chúng ta giữ gìn từ lâu một món đồ quý, vậy mà người giúp việc nhà trong khi quét bụi bỗng nhiên làm bể mất. Ta may bộ quần áo mới đem bán lần đầu, lại bị một vết dầu rót vào làm hoen ô hay bị chiếc xe hơi chạy văng bùn dính đầy. Trong những trường hợp trên đây, nếu là một

người bình dị thì chỉ có một phút bực tức rồi trôi qua. Anh ta càu nhau nói nhỏ: « Thật là một việc xui xẻo ! Phải chẳng số phận trò trêu chọc ghẹo ta ? » Nhưng anh ta lấy lại liền được bình tĩnh và hát lại bài hát « Thật là quá xá ! », của chàng nghệ sĩ ca đạo ở xóm Montmartre.

Trái lại, người bị quan đau khổ về những sự việc ấy một cách quá đáng mà thật ra chỉ là những chuyện chẳng vào đâu. Với kè khác chỉ là chuyện trầy da sờ sài thì kè bị quan lại cho là một vết thương làm cho đau đớn mãnh liệt. Anh ta thấy đau đớn quá mạnh đến nỗi mắt cả thăng bằng tinh thần ; trí tưởng tượng của anh lên cao độ và anh tưởng rằng mình là nạn nhân của một số phận cứ theo đuổi mình hoài đè hành hạ mình.

Anh ta có cảm tưởng như kè sọ lạnh hơi gấp cơn gió thoảng là run lên rồi : một va chạm nhẹ về tinh thần lượt qua là đủ làm cho anh như bị thương nặng. So sánh hai hạng người ấy, chúng ta tìm ra những phương tiện để tự vệ. Người sọ lạnh bận nhiều quần áo che ấm áp, thì người bị quan cũng phải có quần áo để ấp ủ che tánh dể xúc cảm của mình.



Anh ta phải bao bọc tánh xúc cảm bằng một lớp quần áo dày. Nói thi dễ nhưng làm thi khó

vì một trong các lý do của chứng bệnh bi quan, là ở trong sự suy nhược ý chí. Người bị quan là người nhu nhược ngay từ lúc mới sanh, hay bị những trường hợp trên đời làm cho nhu nhược, ngã lòng. Anh ta chiến đấu sao được với tánh yếu mềm, khi mà anh thiếu nghị lực.

Bị vọp bẽ ở chỗ nước sâu, người bơi lội bị lôi kéo đi và có khi phải chết chìm, nếu anh ta không biết cách cử động để nổi lên mặt nước. Người bị quan bị tê liệt bởi những tư tưởng đen tối, chỉ có thể tự cứu nếu anh ta có thể lay chuyển ý chí mình.

Nhưng luôn luôn anh ta lại không thấy sự cần thiết ấy cũng như không thấy rõ tánh nhu nhược của anh.

Bạn hãy tìm cách chinh phục lòng tin cậy của một người bị quan và nghe anh ta kể chuyện tâm tình. Anh ta sẽ tả tỉ mỉ cho bạn nghe những buồn phiền của anh, không thè nào kè kết được ; khúc bi ca đã nghiêng mình nhìn xuống nỗi, ru anh từ lúc còn thơ ấu. Anh ta oán thân, tự cho mình là nạn nhân một số phận đen tối ; anh ta không bao giờ nhận ra mình là người tác tạo ra số phận mình, ít ra trong một phần nào.

Anh ta không nhận lỗi vì anh ta đâu có hiểu lỗi. Sự buồn rầu mà anh lâm sâu vào gây cho anh một ảo ảnh về sự xấu số, làm anh nhìn sai lạc

tất cả thực trạng trên đời. Với anh, không khác nào bảo một người duy phân biệt đen với trắng. Làm sao anh nhìn nhận được rằng anh có thể tranh đấu và vượt qua những khó khăn ?

Không thể hiểu nổi được thực trạng ở đời, người bị quan lâm vào một tình thế đặc biệt gay cấn.



Thường thường — hay có thể là một định luật tông quát nếu tin theo vài y sĩ, — thì tánh bi quan do ảnh hưởng của một chứng bệnh thể chất.

Như đã nói trên, nó thường do một tánh cảm quá độ, một tánh nhạy cảm đến cực đoan. Cái nhạy cảm cực đoan ấy là gì vậy, nếu không phải là sự phát huy một trạng thái rối loạn thần kinh, hậu quả của một sự đau yếu về thể chất ?

Một người tráng kiện không nghiền ngẫm suốt ngày tháng những tư tưởng đen tối. Nếu đôi khi anh ta có chuyện phải bận trí, nếu ngẫu nhiên anh ta gặp phải trở lực gì trên đường đời, anh ta không vì thế mà quỳnh lên. Anh ta suy nghĩ rồi vận dụng năng lực để thoát ra khỏi ngõ bí gay go mà tạm thời anh lâm phải

Ai mạnh khỏe thì ăn uống ngon miệng, tiêu hóa dễ dàng và ngủ yên một giấc dài. Anh ấy không lôi kéo buồn thảm theo mình, không cần rên siết,

vì thể chất thăng bằng khiến anh thích cười nói vui vẻ.

Cùng một biến mà biến nhân này buồn chán hòa biến nhân khác.

Trong cuốn sách «*Les Révélations du Visage*» — (Những tiết lộ của nét mặt) — Jean des Vignes Rouges đã viết: «Người bị bệnh nước dae thường cau có, giận dữ, nhất là lúc đầu một giai đoạn biến chứng. Vậy nếu bà nào thấy đức ông chồng hay có những cơn cảm kinh vào khoảng 50 tuổi, thì nên nhờ bác sĩ phân chẩn nước tiêu cho ông, thay vì cãi cọ với ông từng tiếng; có thể bà sẽ thấy nguồn gốc sự xáo trộn trong nhà là do chất đường trong nước tiêu.»

Người có bệnh ở gan, cùng người khô tiêu hóa, đều không thấy vui; họ buồn bã, xét đoán việc đời thiêng lạc quan và hòa nhã. Nếu trách cứ họ thì bất công; nên kết tội bệnh hoạn của họ hơn là tinh tinh của họ.

Có những chứng bệnh nhẹ cũng có thể đưa người ta vào trạng thái bi quan như thế. Một thanh niên vui vẻ nhất đời, vô tư lự, cười nói sung sướng, có thể trở nên buồn bã do ảnh hưởng một cơn cúm nặng. Chắc các bạn đã từng có kinh nghiệm bản thân, thấy rằng chỉ một cơn sổ mũi, nhức đầu xoàng, cũng làm ngưng tinh nhậm lệ mao mẫn của bạn và khiến bạn quạo quọ.

Nếu chúng ta không nên chấp nhận những lời nói vui đùa trong bữa ăn, như Montaigne đã khuyên ta, — thì chúng ta lại càng phải dung thứ những lời phê phán quá lạm hay những câu nói chưa chát, thoát ra dưới sự chi phối của bệnh hoạn.

Tâm hồn ta liên đới với một thề xác vật chất và tùy thuộc ở nó trong việc hành sử các năng khiếu; cố nhiên nó phải chịu ảnh hưởng của những chứng bệnh mà thề xác đa mang. Có khi tâm hồn có thể làm giảm dần dần hay chữa hết những chứng bệnh ấy; nó cũng có thể duy trì sự chi phối của lý trí đối với thề xác, mặc dầu thề xác chịu những đau đớn của bệnh hoạn; nhưng nó không thể ngăc trở bệnh hoạn, không cho xuất phát.

Nhận định ấy vừa là một sự khâm tốn vừa là một sự an ủi.

Còn người nhờ có trí tuệ mà ở vị trí cao hơn muôn vật, song con người vẫn còn phải lệ thuộc vật chất. Dù là vua của mọi sáng tạo, con người cũng chịu những bệnh chung như loài thú. Đó là lý do để hạ bớt lòng kiêu căng của ta.

Đây là một điều để lấy lại can đảm cho chúng ta: nếu những rối loạn tinh thần của ta do ở chứng bệnh thề xác, ta chữa trị bệnh túc là chữa khỏi cả cho tinh thần. Chúng ta tìm thấy được ở sức yếu đuối của chúng ta những phương tiện để phục hồi sức mạnh.

## V

## TÁNH « LẠC QUAN CỨU TINH » CỦA CON NGƯỜI

Bạn đã đọc những nhận xét về tính bi quan. Chúng tôi hy vọng rằng bạn đã không xem quá mau lẹ, nhưng bạn đã đọc kỹ càng, nghiên ngẫm. Nếu bạn đổi chiều những nhận xét ấy với các kinh nghiệm bản thân và suy nghĩ của bạn, chắc bạn sẽ công nhận sự vô tư của chúng tôi. Chúng tôi không vẽ một cảnh đen tối để bênh vực lý thuyết nêu ra.

Thiên khảo cứu này sẽ minh chứng rằng cần phải ngừa phòng với bất cứ giá nào cái trạng bi quan tai hại ấy. Bạn muốn chống lại những cuộc tấn công của sự ngã lồng, luôn luôn có thể xảy đến cho bạn: Đó là bạn đã quyết định trở nên lạc quan rồi đó.

Song bạn chớ lâm vào một phản lực không sáng suốt mà kéo căng cánh buồm, đậm thẳng con thuyền vào một tầng đá nguy hiểm cũng như cái nguy hiểm mà bạn muốn xa lánh. Đừng lấy cớ là tránh bi quan mà thi hành một thứ lạc quan khờ khạo. Như thế sẽ là « tránh vỏ dưa gắp vỏ dừa ».

Thú lạc quan khờ khạo chấp nhận một thái độ đổi chơi hẳn lại thái độ bi quan. Kẻ lạc quan này lấy khẩu hiệu : « càng hay ! » trong khi kẻ bi quan lấy khẩu hiệu : « không cần ! » Nếu hai tâm trạng trái ngược nhau trong khẩu hiệu đổi chơi, song chúng đều phát xuất ở chung một nguyên tắc, nghĩa là ở một nhãn quan sai lạc vì không thấy đầy đủ. Kẻ lạc quan khờ khạo chỉ nhìn thấy khía cạnh tốt đẹp của mọi sự việc, còn kẻ bi quan chỉ nhìn thấy phia xấu.

Chúng ta cần nhắc lại không biết chân rắng khoa lý luận bắt buộc khắt khe chúng ta phải dung chạm với mọi sự việc trong thực tại khách quan toàn diện của chúng. Chúng ta chỉ biết rõ ràng chúng ta khi đã tìm ra những cái lợi và những cái hại của chúng. Khi mà trí tuệ ta không biết được toàn vẹn một sự việc, ta có thể xét đoán sai lầm và trong thực tế, ta sẽ gặp thất bại, có khi gặp tai hại đồ vỡ nữa.

Hậu quả mâu thuẫn của tánh lạc quan khờ khạo là rốt cuộc nó cũng đưa đến sự ngã lòng

Riêng đối với óc nông cạn thì nó lại còn kỳ dị nữa. Suy nghĩ kỹ, ta sẽ thấy rõ điều ấy.

Một kỹ sư vừa ra trường với bằng cấp cao, đi tìm một địa vị tương xứng với khả năng. Những kết quả của ông ta ở nhà trường được các giáo sư quý mến và tỏ cảm tình với ông, nên giới thiệu ông với nhiều chủ xí nghiệp. Thế là người thanh

nhiên ấy liền nhận được những đề nghị rất lợi. Đó là một may mắn không làm cho ông ta ngạc nhiên vì ông biết rõ chân giá trị trí thức của ông. Sau khi trình diện với giám đốc một xí nghiệp lớn có thợ mèo ông, ông ưng thuận việc làm mà vị giám đốc giao cho. Việc này là một việc cho người mới, nhưng cũng có thể gọi là vè vang cho một người bắt đầu vào nghề ; người ta không thể chán uớt chân ráo nhảy lên tột đỉnh của cái thang cấp bậc.

Chúng tôi nói rõ hơn rằng kỹ sư ấy vào làm cho một công ty sản xuất hoá chất có nhiều nhà máy, trong số những xí nghiệp quan trọng nhất hoàn cầu. Công ty giao cho ông một sứ mạng quan trọng, với những thử lao không kém. Những phong thí nghiệm mà ông có trách nhiệm kiêm phối ở một vùng nông thôn xa Ba Lê và xa các trung tâm lớn. Vùng này không thiếu tài nguyên ; công ty cho các nhân viên lãnh đạo ở những biệt thự đủ tiện nghi và có những hợp tác xã tiếp tế phong phú ; nhờ đó mà cuộc sống dễ dàng.

Rủi thay, người thanh niên kỹ sư ấy lại có tánh buồn té ; có thể gọi ông ta bằng một danh từ xứng đáng : « Ông U-Âm ». Vừa định cư xong, ông đã phóng đại trong đầu óc các điều bất lợi ; ở xa thủ đô quá, ông không thể đi nghỉ cuối tuần tại Ba Lê. Những kỹ sư khác, bạn đồng sự với ông, không đồng tánh nết và không ôm ấp những

tư tưởng đen tối nên ông không có thiện cảm với họ. Chẳng bao lâu ông buồn chán và những cơn bối rối thần kinh đưa ông sa vào một trạng thái bí quan u ám.

Ông chỉ nhìn thấy phía xấu của các sự việc, thay vì phải nhận xét cả phía tốt nữa cũng có nhiều điều tươi đẹp. Cuộc làm ăn ở một vùng mà ông gọi là « hoang địa » này cố nhiên không kéo dài vô tận. Sau thời gian mấy tháng, công ty gửi các kỹ sư ở đây đi các chi nhánh khác vui hơn và gần thị tứ hơn; các kỹ sư được đòi đi và được lãnh số thù lao tăng lên.

Ông « U Ám » lại mù quáng trước những điều lợi ấy mà chỉ nghe theo lời xúi giục của lòng buồn chán. Ông đưa đơn từ chức và đi tìm một việc khác tốt đẹp hơn song không tìm đâu được.

Nhiều năm đã trôi qua từ ngày xảy ra biến cố ấy. Ông « U Ám » sống vất vưởng với một chỗ làm tăm thường, trong khi các bạn đồng sự cũ ở chỗ « hoang địa » kia nhờ sống duy lý hơn và kiên tâm hơn mà lên được những địa vị cao trong ngành kỹ nghệ.

Ông thở dài rên rỉ : « Minh xui tận mạng ! Những dịp tốt cứ trôi qua trước mặt mình ! Nếu như trước kia ông đã chịu xét đủ mọi khía cạnh của địa vị ông mà không bỏ việc... »

Một kỹ sư khác, ta tạm gọi là ông « Hì Hì »

có tánh lạc quan nhưng lạc quan một cách nhu nhược, khờ khạo, chạy đàm sầm vào một cuộc phiêu lưu không kém ông « U-Ám ». Cố nhiên ông không đi cùng một con đường, song đã đến cùng một kết quả.

Người ta giao cho ông một địa vị ở xứ ngoài, trong một vụ khai thác lâm sản. Người ta đưa ra những lợi lộc lớn lao làm ông hoa mắt. Người ta cho ông hưởng số thù lao rất cao ; người ta ca tụng những phong cảnh đẹp của xứ ấy với khí hậu hiền hòa, những cơ hội đi săn bắn rất vui thích. Ông « Hì Hì » óc tưởng tượng bừng lên hào hứng, vội vàng nhận ngay địa vị mà không hỏi thêm chi tiết khác. Người ta đưa ông ký một giao kèo và mời ông một bữa ăn thịnh soạn.

Trong bữa ăn ông thường thức các món cao lương mỹ vị, tiêu hóa nhẹ nhàng, khoan khoái. Ăn no miệng ông cảm thấy vui sướng và nghĩ đến cuộc sống thần tiên đang chờ mình, hết thú vui no kế tiếp đến thú vui kia. Khỏi thuốc ở điều xi gà của ông tỏa lên huyền ảo như một đám mây phảng phất trên cuộc đời ông, không có gì làm cho mờ tối.

Vài ngày sau ông xuống tàu xuất ngoại. Bao nhiêu ảo ảnh lớn lao đang chờ ông ở nơi ông sắp bước chân đến. Mở tay vào việc ông thấy công việc đưa đến cho ông những lợi lộc tài chánh thật

đây, nhưng khi hậu ở đây rất xấu làm ông xáng bệnh, chẳng bao lâu phải hồi hương, sau khi hao mòn sức khỏe và vỡ hết móng đep.

Bây giờ ông mới cho rằng mọi việc đều xấu xa trong thế gian này. Ông đâu đến nỗi ấy nếu trước khi quyết định ông đã chịu cân nhắc nên hay không nên.

Ta xem đó, tánh lạc quan khờ khạo có thể đưa tới những hậu quả cũng như tánh bi quan đen tối nhất.

Vậy bạn hãy tránh cả hai, vì chúng cùng phát nguyên ở một tâm trạng lầm lạc và cùng đưa đến thất bại như nhau.

Người có tật đi khập khiễng ở bên chân mặt hay bên chân trái, dáng đi của anh ta cũng là một dáng đi "cà nhắc".

Dẫu chột mắt bên phải hay bên trái, người chột cũng vẫn có thị quan suy kém như nhau.

Dẫu một cây nghiêng quá mạnh về bên tả hay bên hữu, một cơn động tố cũng làm cho nó bị đổ.

Vậy bạn hoạt động như anh lạc quan khờ khạo hay anh bi quan cố tật, bạn vẫn xét đoán sai lầm và gánh chịu mọi hậu quả.

★

Bạn hãy tập tánh lạc quan đứng đắn, mà trên

cái tựa chương này chúng tôi đã mệnh danh là « lạc quan cứu tinh ».

Tánh lạc quan đứng đắn ở cách xa tánh bi quan mè muội và tánh lạc quan nhu nhược, cùng một khoảng dài bằng nhau. Nó ở vào chỗ trung dung, mà ở đó các bậc hiền triết đời xưa đặt tất cả đạo đức; đó cũng là trọng tâm, là điểm thăng bằng cho tinh thần; không có nó sẽ xảy ra đồ vỡ.

Tánh lạc quan đứng đắn không phải là một sự ức đoán, nhưng là một thái độ đã được trí tuệ lựa chọn và ý chí chấp nhận.

Nó bắt ta trước nhất phải cứu xét các vấn đề dưới tất cả mọi phương diện, nhìn thẳng vào những khó khăn và những yếu tố thuận lợi cho một giải pháp.

Khi phải giải thích những biến cố, xét đoán người đời hay quyết định về việc gì, người lạc quan đúng mức đều cân nhắc cẩn thận hai phía nên hay không nên. Nhờ vậy anh ta luôn luôn rút tia ra được hiệu quả may mắn hơn hết ở các tình thế mà anh lâm phải. Và một khi anh đã ấn định một hành chí thì anh theo đến cùng với nụ cười nở trên môi.

Trên đời không phải mọi việc đều đẹp như hoa; chúng ta thường phải va chạm những trở lực quan trọng và trải qua những thử thách gắt gao. Người lạc quan đứng đắn không phải lúc nào

cũng có nụ cười đương nhiên do ảnh hưởng của một niềm vui không vẫn đục; thật ra trong những giờ khó khăn, nụ cười của anh ta là do anh cố tình tạo ra để làm một dấu hiệu cho nghị lực và cho lòng tin cậy vào hiệu quả lợi ích của cố gắng.

Cũng như mọi người trên thế gian, anh ta gấp phải những việc gay cấn đủ thứ: bối rối về tài chánh bất ngờ; công việc làm ăn thịnh không bị ngăn trở vì những biến cố phức tạp; đang tranh đua trên đồi bằng nhiên thất bại vì mình không được đòi thông cảm hoặc thiếu cảm tình của người chung quanh; và còn cả bao nhiêu sự cạnh tranh, ganh ghét, phản bội nữa.

Ai mà không gặp khó khăn, thử thách? Ai mà luôn luôn thoát ra được, với tất cả may mắn?

Người bị quan chưởng bao lâu đã vội bỏ cuộc vì anh ta bị tư tưởng u ám chi phối, chưa chỉ đã thấy trước sự thất bại. Cặp kính đèn của anh che lấp vài may mắn trong sự việc mà đáng lẽ nếu anh biết sử dụng với chút cố gắng thì anh đã có thể thành công.

Kẻ lạc quan nhu nhược đe cho sự việc trôi qua mà không lo lắng gì hết. Anh ta không thấy nguy cơ đang kềm dọa anh; nếu may ra anh thoáng thấy nguy cơ ấy, anh lại trông vào một sự may mắn không chắc chắn nào đó để gỡ rối.

Rồi thất bại bất ngờ xảy đến, trong khi anh

tưởng chừng đang ở trong một sự an toàn huyền ảo, sống trong thói quen luôn luôn quá tin tưởng & phép lạ đến gỡ rối cho mình.

Chỉ có người lạc quan đúng đắn là xử sự được đúng mức. Anh ta bình thản sử dụng những quân bài tốt hay những quân bài ít xấu, mà số phận dành cho mình. Nhờ vậy anh phục hồi lại tinh thế khi này có thể được; ít ra anh cũng cứu vớt được khỏi tan vỡ những gì có thể cứu vớt được. Nếu không thắng được ván bài, anh cũng không ngã lòng sau khi thất bại; nhưng anh tăng thêm nghị lực và chuẩn bị ván bài khác với sự ủng hộ của đức tin mạnh mẽ mà anh đặt vào hiệu lực của cố gắng.

★

Tâm hồn con người không thể ngẫu nhiên phát sinh cái tánh « lạc quan cứu tinh » ấy; cũng như cây tường vi không thể nở thứ hoa hồng cánh lợn mà người trồng hoa thường tự hào.

Một cây trong rừng cũng không thể này ra trái anh đào tươi thắm được.

Cũng như mùi hoa thơm, cũng như vị trái ngọt, tánh lạc quan đúng mức phải được vun trồng theo phương pháp, với một cố gắng liên tục.

Cố gắng! Chữ ấy luôn luôn trở về dưới ngòi bút chúng tôi. Bạn đọc đừng ngạc nhiên, vì cố gắng

là luật của đời sống. Bạn cũng đừng lo ngại về cỗ gắng vì nó đánh giá cho hạnh phúc con người.

Ai muốn thâu được tánh lạc quan tức là sự thăng bằng tinh thần, bảo đảm cho thành công, đều phải chấp nhận sự cố gắng.

Cố gắng về trí tuệ : không đề cho bẽ ngoài làm mê hoặc, trí tuệ luôn luôn chưa thỏa mãn về một cuộc cứu xét sơ sài, nhưng tiếp tục tìm tòi cần mẫn cho đến khi thấy được đầy đủ những thực tại khách quan.

Cố gắng về ý chí : chống trả lại những manh động của bản chất nhạy cảm, dùng một manh lực khôn khéo để chế ngự não cân và kiên tâm trong hành động. Chúng tôi cần nhắc lại rằng nụ cười của người lạc quan không phải nụ cười của kẻ đần độn tự mãn ; đó là nụ cười phải có, đề chặn đứng những rung động của đa cảm.

Ai theo đúng kỷ luật ấy sẽ giữ vững được ưu thế của tinh thần ; người ấy hoạt động theo một hành chỉ duy nhất, tương xứng với phẩm giá của con người biết suy tư. Anh ta đi dưới ánh sáng của lý trí, còn loài vật thì bị bản năng hướng dẫn. Anh ta hoạt động với tư cách con người và sẽ được lãnh phán thường đầu tiên báo trước một đắc thắng nhờ lòng can đảm của anh.

Phản thường đầu tiên ấy là sự khoan khoái nội tâm, dấu hiệu của một trạng thái thăng bằng tinh

thần hoàn toàn. Sự khoan khoái ấy luôn luôn đem lại một niềm vui vẻ xô xàng, nhưng nó xua đuổi chắc chắn nỗi buồn rầu và những hậu quả tai hại của buồn rầu về phương diện tinh thần, thể chất và xã hội.

Người lạc quan không biết đến sự buồn chán nó đã từng làm tối tăm đầu óc, mờ ám trí tuệ, tê liệt ý chí của con người ngã lòng. Giữ được tâm hồn thanh thản, anh ta tự do sử dụng những năng khiếu của mình. Không có lý do tinh thần nào ngăn cản được nhiệt hứng của anh ; luôn luôn anh giữ vững phong độ đề chinh phục những thành công mới.

Người lạc quan tránh được cái trạng thái cứng đờ của thân thể vốn là kết quả của buồn chán, mà chúng tôi đã nói đến những tai hại trong một chương trên. Bản chất vui vẻ của anh giữ cho anh mạnh khoẻ và hứa hẹn với anh một đời sống trường thọ.

Anh không còn biết đến những giờ thất vọng nữa, không cần rên siết, không ưu sầu quá độ và không có tánh chua chát làm cho anh khó sống hợp quần được. Nhờ tánh lạc quan tươi cười của anh, anh tiết ra một sức khỏe miên đặc biệt, thu hút cảm tình người khác và giúp anh gây ảnh hưởng sâu rộng chung quanh mình.

Anh hưởng hữu ích vì không bao giờ bị ám ảnh bởi cái mặc cảm tự ti ; anh không ngưng hoạt

động và cõi xúy sự hoạt động bằng những lời khuyên và bằng gương của anh nêu ra.

Trong thời kỳ khủng hoảng hay những giờ phút nguy hiểm, anh giúp ích cho đời rất đặc lực. Riêng sự hiện diện của anh cũng ngăn cản những đòn vỡ hay giảm bớt tai hại của đòn vỡ. Ví dụ trong một vụ đắm tàu, vụ hỏa tai tại rạp chèo bóng hay vụ xe lửa bị tai nạn, thái độ bình tĩnh của người lạc quan giảm được số nạn nhân. Nhờ lanh trí, người lạc quan ngăn cản sự hốt hoảng, gây cao điểm cho đám đông trong cơn tai biến.

Khi những thời kỳ rối ren có định kỳ, từng trở lại trong lịch sử thế giới, kẻ bi quan mếu máo làm tiêu giảm nghị lực của tập thể, còn người lạc quan đúng mức hoạt động như một yếu tố hồi sinh.

## VI

**VỆ SINH VỀ TRÍ TUỆ**

Viết những trang này, chúng tôi nêu ra một mục đích thực tế. Chúng tôi muốn bạn đọc tập lấy một tinh thần lạc quan đúng đắn nó làm cho đời sống tươi đẹp và có hiệu quả phong phú hơn. Chúng tôi muốn chỉ dẫn cho bạn đọc cách thâu hoạch thắng bằng tinh thần cần thiết cho mọi thành công. Chúng tôi không có tham vọng gì hơn nữa.

Cuốn sách này không phải một thiên triết lý nhưng là một kim chỉ nam thực hành những dữ kiện tâm lý vào nếp sống hàng ngày. Vậy không nên tìm một tư tưởng thăm trầm gì hay những cuộc phân tích sâu sắc tâm lý, nhưng ở đây chỉ có những lời khuyên thận trọng và sáng suốt.

Muốn đạt được trách vụ ấy mà không ai phủ nhận ích lợi, chúng ta phải nêu ra trước nhất những nguyên tắc rồi từ đó rút lấy một phương pháp. Có vị tướng nào là không khởi sự bằng một cuộc nghiên cứu địa hình trước khi đưa binh sĩ đi tác chiến? Có nhà thao tác nào lại không xem xét trước cầu trường hay sân quần vợt trước khi dự một cuộc đấu túc cầu, đấu «ten nít»?

Nếu chúng tôi tuân theo những định luật lý luận ấy, chúng tôi cũng giàn lược phần thuần lý đến mức tối thiểu. Nay giờ tới đoạn chỉ dẫn cho bạn đọc chiến thuật để thắng ở mặt trận lạc quan.

Tánh lạc quan đúng đắn là tâm trạng của người biết xét đoán lành mạnh những biến cố và sự việc, hẫu xứ sự với một sự hòa nhã thường xuyên, đưa đời sống lên đến mức cao cả hơn.

Lời giải thích ấy cho chúng ta thấy điểm mà ta phải tập trung những cố gắng đầu tiên. Trước hết bạn phải theo một phương pháp vệ sinh tinh thần tóm lược trong hai định luật sau đây :

- 1.— *Tập cho trí tuệ hoạt động bình thường.*
- 2.— *Duy trì cuộc sống trong một khí hậu thực tế.*

Những tâm trạng trái ngược với tánh lạc quan đúng mức, đều là tánh bi quan hay tánh lạc quan nhu nhược, đều có đặc chất chung là thiếu một nhãn quan thiết thực. Kẻ lạc quan nhu nhược thấy cái gì cũng là màu hồng tươi cả, còn kẻ bi quan thì thấy đen tối. Cả hai đều chỉ nhận xét có một mặt của vấn đề phải giải quyết, thay vì nhìn tất cả mọi mặt. Có phương tiện gì để bồ khuyết điều thiếu sót ấy, nếu không phải là cách phục hồi với bất cứ giá nào cái mà chúng ta sẽ gọi là «nhãn quan lưỡng diện».

Vậy khởi sự bạn phải gắt gao tự cấm cản mình phán đoán bất cứ điều gì trước khi cứu xét kỹ càng đủ mọi khía cạnh.

Thiếu một cuộc điều tra vô tư và đầy đủ, thì bản án của ta sẽ bị sai lệch, hoặc vì trí tuệ chưa am tường vấn đề, hoặc vì những thành kiến, những manh động của xúc cảm. Biết bao nguyên do của sự sai lầm bắt chúng ta phải thận trọng trong việc quyết đoán.

Lòng chánh trực buộc chúng ta phải ngưng ngay sự phán đoán trước khi đem hết lương tri mà tìm hiểu rõ ràng sự việc.

Đó là một quy tắc通俗. Nó cần được sử dụng vào tất cả các trường hợp và phải được tôn trọng đối với bất cứ việc nào ; không có một ngoại lệ nào hết. Không tuân theo quy tắc ấy, bạn sẽ hành động trái ngược lý trí.

Người ta không thể xét đoán theo «lối cầu áu may rủi». Những sự xét đoán phải tùy thuộc ở trí tuệ mà thôi. Người ta không thể nhẹ dạ theo bất cứ hành chí nào ; chỉ có trí tuệ sáng suốt mới quyết định được.

Đời sống hàng ngày cho chúng ta nhiều cơ hội thực thi quy tắc trên đây. Tôi xin đơn cử một vài trường hợp ; các bạn hãy tìm trong kinh nghiệm bản thân những ví dụ khác.

Bạn có tiền muốn đầu tư trong một xí nghiệp, bạn phân vân không biết nên mua cổ phần hay trai khoán, ở trong xí nghiệp nào ? Có nên để vốn tạo lập một công cuộc riêng biệt không ? — Bạn muốn có một việc làm ăn ở nông thôn ? Nên chọn

nơi nào ? Nên trồng tìa nông sản gì ? — Bạn muốn thắt chặt thêm tình giao du với vài người bạn ? Tính vui của người này hấp dẫn bạn, nhưng tánh thận trọng và khôn khéo của người kia lại làm cho bạn tin cậy hơn. Trong hai người ai đáng giao du hơn ? — Ngày Tết, bạn muốn tặng quà cho một người chị họ vốn có thiện cảm với bạn vì tính trong gia đình. Bạn biết lựa chọn món đồ gì đây ? Hộp kẹo hay một món đồ quý, hay một cuốn sách đóng thật kỹ thuật ? — Bạn muốn may một bộ đồ muốn mua cái « ca-vát » hay đóng một đôi giày. Bạn do dự về loại hàng may quần áo, về màu của cái « ca-vát » hay kiểu của đôi giày... Biết bao sự lựa chọn phải đắn đo trong một tuần lễ !

Lầm khi bạn còn phải quyết định về những trường hợp liên hệ đến tương lai nữa. Nếu bạn đã buôn thua bán lỗ, bạn cần gây dựng lại sự nghiệp, tìm ra phương pháp để tăng thêm lợi tức. Giải pháp mà bạn sẽ chấp nhận sẽ phải thay đổi cả nếp sống của bạn. — Nếu bạn là gia trưởng, bạn có thể định hướng cho con cái theo nghề nghiệp thích hợp nhất với khả năng của chúng không ?

Bạn sẽ có cả ngàn, cả vạn trường hợp phải kết đoán, có khi phải có ý kiến về thời cuộc đang biến chuyển, về những người đang sống gần mình, về những lý tưởng đang gây những ảnh hưởng trái ngược nhau trên hoàn cầu nữa.

Bạn còn phải giúp bà con, bạn bè những lời khuyên khi mà những người ấy lo âu và khẩn khoản yêu cầu bạn cho ý kiến. Đóng vai trò chỉ dẫn không phải là dễ và có thể tạo cho bạn một trách nhiệm nặng nề.

Ngay từ bây giờ bạn hãy tập cân nhắc cẩn thận trước khi quyết đoán trong một trường hợp này hay một trường hợp khác. Suy nghĩ và cùu xét cẩn kẽ đã, bạn đừng nói gì, đừng có một tiếng gì quyết định hết, chắc hẳn như thế bạn sẽ thấy nặng nề trong đầu óc, nhất là khi dây thần kinh và óc tưởng tượng bị căng thẳng hối hả mình giải quyết mau lẹ.

Có lẽ bạn sẽ cãi lại rằng : « Chỉ thêm mất thì giờ ». Bạn sẽ mất nhiều thì giờ hơn nếu bạn hối tấp quá độ. Nếu do xét đoán lầm lạc, bạn đi vào một con đường xấu phải quay trở lại ; nếu vì nhẹ dạ bạn lâm vào một vụ lý tài khốc hại ; nếu bạn đã làm một việc dại dột vì thiếu suy xét ; nếu bạn đã cho ai những lời khuyên tai hại, thì trong những trường hợp ấy, bạn không những mất thì giờ, còn mất cả tiền tài và sự ngưỡng mộ của kẻ khác nữa.

Bạn còn một lý luận nữa để cãi lại : « Nếu tôi không khéo nhầm lẹ trả lời những câu hỏi của kẻ đối thoại, họ sẽ cho tôi là người chờ thời... » Cũng không sao cả ? Bị coi là thận trọng, chờ thời, có

hơn là bị kết tội là khinh suất không, mà kết tội xứng đáng nữa?

Bạn hãy duy trì nếp sống trong một bầu không khí thiết thực: đó là điều răn thứ nhì của khoa vè sinh tinh thần.

Sống trong bầu không khí thiết thực là sống thực tế thường xuyên. Đó là đi vững bước trên miếng đất của ý thức thay vì đi chập chờn trên mây tùng mây và du lịch trong Cung Quảng.

Tập trí tuệ hoạt động cách bình thường như chúng tôi đã chỉ dẫn trên kia, đó là tạo được bầu không khí thiết thực đó. Khi tạo được rồi, cần giữ gìn cẩn thận cho nó khỏi tiêu tán. Bạn hãy coi chừng những tư tưởng đen tối ngoại xâm sẽ làm cho bầu không khí ấy mất tinh khiết. Ngoài khi hậu ấy ra không thè nào có một tánh «lạc quan cựu tinh» được.

Thiết thực là một khí hậu mà sự thăng bằng tinh thần đòi hỏi. Nó không thỏa hợp được với khí hậu nào khác? Nó không chịu được những đám mây u ám trong đó tánh bi quan phát triển; nó cũng không chịu được những ảo ảnh mê hoặc trong đó tánh lạc quan nhu nhược thích sống. Bạn hãy luôn luôn tránh những ảo tưởng làm lệch lạc đương lối bình thường của tinh thần.

Bạn phải coi chừng những cuộc giao du. Tránh tiếp xúc với những kẻ thối chí ngã lòng, bởi vì

tánh chán nản của họ truyền nhiễm sang người khác. Họ không bao giờ ngọt kề lè với người đối thoại những thất vọng, những chua cay của họ và những tiên kiến buồn bã về tương lai; khi kè hết những chuyện bi thảm rồi, họ lại lặp lại nhiều lần nữa. Họ thấy thích thú nhai lại điệp khúc ấy mãi. Nhắc đi nhắc lại những tư tưởng đen tối như vậy, sẽ thành một biếm họa cho bạn mà bạn chớ nên coi thường, cho là không quan trọng. Mới nghe câu chuyện lần đầu, bạn đã thấy bùi ngùi rồi, nếu lại cứ nhắc lại mãi thì nó sẽ ảnh hưởng đến đâu? Napoléon rất biết dùng người, đã từng sử dụng khoa tu từ học mà nhắc đi nhắc lại những tư tưởng mạnh đẽ ảnh hưởng tốt đến binh sĩ của ông. Trước ông lâu đài, các nhà luân lý đã so sánh sự nhắc đi nhắc lại những tư tưởng như là những giọt nước rót mãi xuống đá, không ngừng, rồi cũng có ngày chọc thủng được phiến đá.

Song bạn không thè xa lánh mãi được những kẻ bi quan; tâm trạng buồn chán của họ làm giá lạnh sự tin cậy, giết chết lòng hăng hái, cũng như đám tuyết làm hư hại những bông hoa trên cành, hy vọng của người trồng cây mong hái trái. Chắc hẳn có những người trong hàng ấy mà bạn bắt buộc phải giao thiệp. Trong trường hợp ấy bạn hãy lưu tâm đến những đẽ phòng cần thiết.

Bạn cố gắng làm sao cho các cuộc tiếp xúc

với họ càng thưa càng hay, tùy theo sự xã giao cho phép.

Khi bạn phải đến thăm họ, bạn phải phòng ngừa ảnh hưởng tai hại bằng cách luôn luôn nghĩ đến chứng tinh thần mất thăng bằng mà họ đang lâm phải. Bạn hãy nghe ngờ những lời lẽ của họ, đừng quên rằng ý kiến của họ là ý kiến thiên lệch. Nếu chấp nhận không kiềm soát những xét đoán của họ, bạn sẽ bị lầm lạc.

Đi thăm họ rồi về, bạn hãy phê bình gắt gao những thái độ và lời nói của họ. Đừng ngại ngùng mà không đề lộ trong sự phê bình này một chút tinh thần hài hước mạnh dạn để cho ý thức mình phản ứng lại những điều nguy biện của người đối thoại bị quan mà mình đã thăm viếng. Nếu bạn nhận thấy rằng những lời nói chuyện buồn chán của họ đã lung lạc tinh thần bạn thì bạn hãy mau gây lại sự thăng bằng nhờ cách suy gẫm những lời ấy.

Bạn cũng cần tránh sự giao du thường trực với những kẻ lạc quan quá tròn. Họ cũng gây cho bạn cái nguy cơ không kém những kẻ bi quan. Trong khi người bi quan làm nản lòng bạn, làm tê liệt hết nghị lực khiến bạn không còn muốn cố gắng nữa, người lạc quan do những thuyết dễ dàng của họ sẽ kích thích bạn noi theo nếp sống thờ ơ thích hợp với bản năng con người rất ưa chống lại sự làm việc.

Muốn duy trì bầu không khí thiết thực tối cần,

bạn còn phải coi chừng cả sự đọc sách nữa. Thường có những quyền sách ở đầu tay mà chúng ta vớ lấy đọc. Vừa mở ra chúng đã ảnh hưởng đến ta ; chúng còn ảnh hưởng sâu rộng hơn cuộc đối thoại nữa vì những ý kiến trình bày trên giấy trắng mực đen đều tiềm nhiệm đầu óc chúng ta hơn là những lời nói thoảng qua rồi bay đi mất. Người xưa đã nói : « Scripta manent, verba volant ».

Đừng bao giờ đọc những sách làm rãnh những đòn lực của nghị lực con người, phô biến tư tưởng buồn chán, không lạnh mạnh hay dùng lời văn hài hước đắc tội mà chế giễu những hành động can trường thường diễn ra hàng ngày trong kín đáo khiêm nhường. Nhiều người đâu có ngờ đến tai hại cho thanh niên do cái thứ văn chương phỉnh nịnh, những bản năng ti tiện của con người.

Đọc những tiểu thuyết, dù là những truyện hay đi nữa, cũng không phải là vô hại. Vì lẽ những tiểu thuyết là tác phẩm của óc tưởng tượng, lôi cuốn người đọc vào một thế giới giả tạo ; chúng đưa độc giả vào một trạng thái nửa mơ, nửa thức. Văn hào Faguet đã dùng một cách phân tích tâm lý tế nhị mà minh xác hiện tượng ấy ; ông quan sát thấy rằng sau khi đọc một cuốn tiểu thuyết, người ta thấy một cảm tưởng như người mới ngủ dậy.

Những tiểu thuyết thường mệnh danh là « sách cho thanh niên » không kém khả nghi vì nhiều cuốn

làm lệch lạc những sự thật trên đời. Câu truyện được sắp xếp trong tiêu thuyết ấy như là do một bàn tay huyền diệu ; những nhân vật khả ái trong những truyện mơ hồ ấy đều chắc chắn đi đến cứu cánh được hưởng hạnh phúc hoàn toàn trong một khung cảnh mùa xuân quang đãng. Quan niệm như vậy về cuộc đời còn gì sai lầm cho bằng ! Người ta muốn đào tạo cho đám thanh niên một tương lai mà lại giấu không cho họ biết rằng họ phải mua hạnh phúc bằng một giá đắt, bằng can đảm, nghị lực và họ chỉ có giá trị tùy theo bản lãnh trai luyện của họ.

Đôi khi đọc một cuốn tiểu thuyết để giải trí rồi bỏ qua đi... thì cũng được. Nhưng nếu đọc thành thói quen để cho tiểu thuyết thành món ăn độc nhất cho trí tuệ ; nếu chỉ đọc truyện dài đãng trong báo chí ; nếu cương quyết loại bỏ những sách đứng đắn ; đó là một vấn đề nghiêm trọng. Người ta sẽ đào luyện cho mình một tư tưởng hoang đường như trong tiểu thuyết, trái ngược với thực tại tâm lý ; và người ta sẽ gặp phải một trở lực, nguyên nhân của thất bại hay của sự chậm trễ trong cuộc chạy đua đến thành công.

Chắc có người sẽ hỏi : « Vậy tôi nên đọc gì để nghỉ ngơi và giải trí ? » Đọc những sách về chính sử hay sách dã sử, loại sách này dễ đọc hơn những sách trên. Bạn sẽ thấy trong lịch sử những phiên lưu cũng kỳ thú, cũng cảm động, nhưng bi-

ai, cũng say mê như trong tiểu thuyết ; nhưng đó là những cuộc phiêu lưu « sống » dầu có cảm động dữ nưa, cũng có cái lợi là không đưa bạn ra khỏi thực tế.

Nếu bạn muốn giữ mình thường xuyên trong khí hậu thiết thực, sau chót bạn phải tự kiềm thảo không ngừng.

Kiềm hảo tư tưởng của bạn. Những tiếp xúc với đời thế nào cũng gây ra ở chúng ta những cảm giác rồi những cảm giác ấy khêu gợi những ý tưởng thẩm nhập ít nhiều vào trí tuệ ta. Nếu bạn không kiềm soát chúng, chúng sẽ có động tác ngầm ngầm làm sai lệch dần dần tâm trạng của bạn, trước khi bạn nhận thức được đầy đủ về chúng.

Kiềm thảo lời nói nữa. Bạn tự cầm mình phát biểu những lời buồn chán, ngã lòng hay những hy vọng vô lý. Chắc bạn sẽ cãi lại : « Phỏng có ích gì đâu ! Nếu tôi không thốt ra lời nói, thì tôi cũng duy trì những nỗi buồn trong thâm tâm. Bất nỗi buồn phải nín thinh cũng không cần được nó hiện hữu trong chỗ thâm kín của trí thức. » Bạn nói cũng có lý ; nhưng khi phát biểu một cảm tưởng ra lời nói thì lại tăng cường cảm tưởng ấy thêm và lưu ý chúng ta tới nó hơn nữa. Lời nói làm tăng đặc chất của những tư tưởng sai lầm và những cảm nghĩ không đúng.

Kiềm thảo cứ chỉ nữa. Bạn hãy tập thói quen

ngăn chặn những cử động bồng bột do tinh thần xao xuyến gây ra, dầu là trong lúc chỉ có một mình. Lý do của điều cần thiết này giản dị lắm. Cũng như những lời nói, những cử chỉ là những biểu hiệu: chúng phát huy tư tưởng và cảm nghĩ cũng như lời nói. Tuy nhiên có một sự khác nhau: nếu cử chỉ có tánh cách phát biểu không rõ rệt bằng lời nói, thì nó lại ảnh hưởng mạnh mẽ hơn, sâu rộng hơn. Trong khi bạn phát động những cử chỉ vì một sự xúc động bạn vô tình đã tự kỷ ám thị làm tăng mãnh lực của sự xúc động ấy.

\*

Đó là phương pháp vệ sinh tinh thần mà người ta phải theo nếu muốn tập được tánh lạc quan đúng đắn.

Có người cho là tì mỉ quá. Chúng tôi không cãi. Nhưng vệ sinh về thân thể không tì mỉ như thế chăng, hay còn hơn thế nữa? Khi y sĩ bắt bạn theo những lời khuyên về vệ sinh thân thể dưới sự đe dọa của những tai nạn quan trọng cho sức khỏe, thì bạn đều nghe theo răm rắp. Vậy tại sao bạn muốn từ chối phương pháp vệ sinh tinh thần khi mà sức khỏe tinh thần cũng quan trọng như sức khỏe thể chất.

## VII

**VỆ SINH VỀ CẢM GIÁC**

Người bị quan thường là một người nhạy cảm, có khi là một người xúc động nữa. Gặp một biến cố nào gây thương tồn nhỏ cho anh ta hay chỉ trái ý anh ta thôi, anh ta cũng phản ứng lại mãnh liệt quá mức; trong những trường hợp ấy, nếu có được một tâm thần thăng bằng, anh ta sẽ giữ được bình thản. Một va chạm nhẹ cũng làm anh ta nhảy nhambi; rồi anh thấy đời mờ tối, anh than vãn, ngã lòng; đó là dấu hiệu một cảm giác bất thường. Vậy kẻ bi quan là một kẻ cảm xúc quá độ.

Một kẻ cảm xúc quá độ mà lại không biết mình.

Do một thái độ mâu thuẫn, anh ta lại châm biếm những người có nhiệt hứng mà anh coi như là người «xúc động». Người ta chú ý đến hình dung từ này mà giọng khinh miệt của anh đã dùng mà gọi họ. Anh hình như không coi sự buồn chán, ngã lòng, như những trạng thái xúc động của tâm hồn. Với một sự vô thức tức cười, con người cảm xúc quá độ không hiểu rằng có những nỗi

buồn chán vô căn cứ cũng như những tinh cảm bộc phát mãnh liệt không lý do. Trước khi khiến trách kẻ khác sao người bị quan không áp dụng ngay cho chính mình những lời chê trách của mình...

Người lạc quan nhu nhược cũng là một kẻ nhạy cảm. Nhưng phản ứng của anh ta trái ngược hẳn những phản ứng của người bị quan, điều ấy không quan trọng cho lắm; người ta chỉ chú ý rằng những phản ứng ấy không căn cứ trên lý do đúng đắn hơn những lý do của kẻ bị quan.

Kết luận: muốn tập luyện tánh lạc quan đúng mức cần phải theo một phương pháp vệ sinh về cảm giác gồm có ba điều răn cốt yếu trên phương diện thuần túy tinh thần.

★

**QUY TẮC THỨ NHẤT.**— Trong những cơn khủng hoảng của cảm thụ tính, bạn hãy tránh tất cả hành động gì có thể duy trì sự xúc cảm của bạn.

Đó là biện pháp thứ nhất cần thi hành; đó là phương thuốc đầu tiên phải sử dụng.

Bạn đừng thử dùng nghị lực mà chống lại cơn khủng hoảng ấy; bạn sẽ không thâu được kết quả gì. Ý chí không có thể khống chế trực tiếp cảm thụ tính cũng như cảm giác về thể chất.

Ví dụ bạn bị phỏng nặng vì đánh đồ dầu nóng đang sôi vào người. Bạn bị trọng thương vì bắt cần trong khi sử dụng một món đồ dùng của họ mộc. Bạn bị sai gầm vì vụng về nhảy qua một

cái hố: bạn đau đớn mãnh liệt. Bạn cố gắng gia tăng nghị lực, bạn sẽ chỉ có thể chịu đựng sự đau đớn không rên siết mà thôi, nghị lực không hủy bỏ được đau đớn. Khi bạn có thái độ lạnh như tiền trước những xúc động, bạn cũng thấy hậu quả như trên: bạn vẫn không giảm được cảm giác buồn hay vui. Những quyết định của ý chí không thay đổi được gì hết.

Chúng cũng không biến cải tánh chất của bạn, không làm cho bạn cao hơn lên hay thay đổi nét mặt của bạn. Đó là một sự kiện mà ý chí không làm gì nổi, ít ra là trực tiếp.

Nhưng gián tiếp, ý chí có thể ảnh hưởng đến cảm thụ tính. Nếu nó không ngăn cản những phản ứng của cảm thụ tính thì nó vẫn còn khả năng làm thuyên giảm những hậu quả. Bằng phương thế gì? Bằng cách dùng nghị lực mà thực hành quy tắc nêu ra trên kia.

Khi mà bạn còn ở dưới sự chi phối của xúc cảm, bạn hãy tránh tất cả mọi lời nói, mọi cử chỉ phát biểu xúc cảm ấy. Đừng vội có một phán đoán gì, đừng có một quyết định gì do ảnh hưởng của nó. Bạn hãy chờ khi lập lại được bình thản nội tâm rồi mới trở lại dưới sự hoạt động bình thường.

Vậy làm gì trong khoảng thời gian ấy? Làm bất cứ cái gì miễn là đừng ôm ấp, nhai lại những cảm nghĩ hỗn độn của bạn. Bạn đọc sách báo, ca

hát, đi tản bộ, làm các việc lặt vặt, rỉ mọ, hay lặt rau, dếm những cái đinh trong hộp, muốn làm gì cũng được, điều ấy không quan trọng cho lắm; nhưng bạn phải cảm trở với bất cứ giá nào đầu óc không cho duy trì xúc cảm vừa xảy đến.

Và lại bạn không phải chờ lâu. Những bão tố cũng còn phải dịu dần; cơn khủng hoảng của bạn tự nó sẽ tan hết; và nếu bạn theo lời khuyên của chúng tôi, cơn khủng hoảng sẽ qua đi mà không gây cho bạn tai hại nào quan trọng cả.

Phương pháp mà chúng tôi chỉ dẫn cũng giống như phương pháp của những người gác rừng chống với hỏa hoạn. Họ đốn cây, chặt những cây nhỏ, làm trống vài khu vực: họ có lập đám cháy để ngăn nó không lan rộng. Trong khi bạn giữ sao cho không nói, không xét đoán, không quyết định, bạn cũng có lập xúc cảm của bạn trong một khu yên lặng đó, bạn cảm cản nó ảnh hưởng vào những hành động của bạn. Như vậy bạn sẽ tránh được những đại dột đáng tiếc mà bạn sẽ phạm vào nếu không có sự đề phòng khôn ngoan này.

**QUY TẮC THÚ NHÌ.**— Hãy phân tích những xúc cảm của bạn.

Bạn vừa gặp phải một va chạm tâm lý mãnh liệt bất ngờ lay chuyển cả tinh thần. Một tin buồn, một biến cố tai hại, một cuộc tranh luận trong gia đình, một thất vọng, đều có thể tạo ra cho bạn một cơn bức

tức, buồn giận: bạn thấy hiện tại làm bạn ngã lòng; tương lai mở ra trong viễn ảnh u ám. Bạn cảm thấy muốn bỏ rơi tất cả, đoạn giao với mọi người, sống cô lập trong yên lặng để mà hờn dỗi. Một sức làm chi mà vun quen những tính bạn thất vọng, lo lắng những việc mà tương lai bấp bênh? Vì một ngôi sao xấu đã chiếu mạng từ khi bạn còn nằm trong nôi, một số phận không ra gì cứ theo đuổi bạn hoài. Vô ích nếu phải chiến đấu với một định mệnh không thể tránh được như thế ấy. Tốt hơn là nói thẳng cho mọi người biết nỗi bất mãn của mình đối với họ và công khai tỏ một thái độ yểm thế lạnh lùng. Những tư tưởng ấy sôi sùng sục trong óc bạn như nước biển trong khi biển động. Chúng tạm yên trong một lúc để rồi đám chìm vạn trong vực thẳm của thối chí ngã lòng; nhưng chẳng bao lâu chúng trở lại với một sức mãnh liệt tăng gấp. Đó là cuộc khủng hoảng về bi quan lên tối tột độ.

Hiều rằng cái thứ buồn bức ấy phải chữa trị bằng sự yên lặng trong lời nói và hành động, bạn khôn ngoan lấy non đội, đi dạo ngoài dòng ruộng. Đi tản bộ nơi khí trời trong sạch và thời tiết tốt, đã làm cho bạn khuây khỏa. Những ý tưởng của bạn bớt sôi động. Nếu bạn chưa lập lại được hoàn toàn sự thăng bằng tinh thần thì ít ra cũng chỉ còn lại ở bạn một cảm nghĩ ưu sầu bi thảm dị hơn. Lúc này là lúc nên kiềm thảo gắt gao những tư tưởng đã gây rối cho đầu óc.

Thì ra chỉ vì một tin không được tốt lành, một biến cố kém may mắn, một thất vọng nhỏ một cuộc tranh luận thoáng qua, mà đã gây ra sóng gió cho bạn như thế. Không kiềm soát được đích xác sự việc, không nhận xét được tầm quan trọng thực sự, bạn đã để mặc cho bị lôi cuốn vào sự ngã lòng. Bạn đã giải thích cách bi thảm những sự việc không được kiềm thảo hay chưa được biết rõ ràng đầy đủ; những kết luận của bạn đi đến cực đoan đã vượt quá mức của những tiền đề: bạn đã phạm một lỗi trái với khoa lý luận, có thể tha thứ cho một đứa trẻ nhưng không thể tha thứ cho một người có tuổi như bạn, thông minh như bạn... Công việc mà bạn hy vọng thành công, chưa đi đến kết quả mau chóng như bạn mong ước đó thôi; như vậy không có nghĩa là nó đã lẩn xuống dốc thẳng hay đã bị thất bại hoàn toàn... Làm ăn không có lời như bạn tiên liệu; không đáp ứng những khát vọng của bạn có lẽ quá độ: song bạn chưa đến nỗi phá sản; sự làm ăn không được lời lãi sẽ kích thích bạn phải hăng hái làm việc hơn lên và do đó mà bạn sẽ giàu có. Một cuộc tranh luận gay gấn cũng chưa tỏ ra là người đàm thoại: có ác cảm, hận thù; tình bạn thành thật há không đòi hỏi một sự tự do phát biểu những ý kiến thăm kín giữa anh em hay sao?

Khi bạn đã cứu xét kỹ càng những xúc cảm của bạn, bạn sẽ thấy lý do nhỏ nhặt làm sao, từ nguồn

gốc đến hậu quả có cả một sự sai biệt lớn lao không thể ngờ được. Thật là một cơn bão tố xẩy ra chỉ vì một chuyện nhỏ xíu. Bạn hãy tự cười chê mình và phát ra một nụ cười châm biếm mà lành mạnh nó sẽ quét sạch hết những đám mây u ám cuối cùng của cơn bão tố.

Người lạc quan đại dột, bị kích động bởi một sức tưởng tượng vô lý, cũng có thái độ như trên đây trong một cơn nhiệt hứng quá độ.

Một cuộc đàm thoại, một vụ đọc sách, một ước mơ, đủ đưa anh ta vào một thế giới thần tiên huyền ảo. Anh ta sẽ nghĩ ra những kế hoạch kỳ diệu để đi đến giàu sang danh giá, hạnh phúc. Có khi anh ta đầu tư hết tiền vào một xi nghiệp mà một kẻ cờ động không quen biết đã chỉ dẫn cho anh; hoặc anh ta tham gia một hội nọ mà mục đích muốn cải hóa thế giới, đem loài người đến kỷ nguyên toàn phúc; anh ta cũng kết giao với một nhân vật mà tên tuổi chói lọi che giấu một nguồn gốc khả nghi. Anh ta mong rằng nhờ những hành vi ấy mà anh sẽ thoát ra khỏi tình trạng tầm thường đè nén nặng nề trên anh; anh sẽ đi tới gần mức thành công; anh đã rò thấy chiến thắng. Và con người lạc quan ấy say men chiến thắng trong mộng, đến cái mức dám phạm vào các việc đại dột điên cuồng nhất.

Anh ta nên coi chừng, đừng dám chìm trong say sưa mơ mộng ấy. Anh ta cũng đừng vội ký

ngân phiếu trao cho con người phỉnh gạt, gởi thư xin gia nhập cái hội cải hoá hoàn cầu kia, và sa vào nanh vuốt tên ngoại nhân khả nghi nọ. Anh ta cũng nên thay quần áo, đội nón đi chơi ngoài đồng ruộng trước khi quyết định điều gì.

Khi cơn kích thích của anh ta hạ xuống rồi, áo ảnh sẽ tiêu tan hết. Nếu anh ta lạnh lùng cứu xét những tình thế trên kia, thu thập tin tức đầy đủ, có lẽ anh ta sẽ hay rằng kẻ cò động đầu tư chỉ là một tên bom bịa, cái công ty canh cải hoàn cầu chỉ là công cuộc của một kẻ thầm cảm, và nhân vật có ảnh hưởng nọ chỉ là một nhà lý tài đặng gấp khó khăn với Công lý.

Chúng tôi kè ra những ví dụ trên đây để làm sáng tỏ quy tắc đã nêu ra ; còn cả ngàn, cả vạn trường hợp khác không sao kè hết được. Nay giờ bạn chỉ còn có áp dụng lý thuyết vào những trường hợp riêng của bạn khi cần thiết ; nhưng đừng chờ mãi đến khi có cơ hội đặc biệt quan trọng mới thực hành lý thuyết ấy.

Cuộc phân tích những xúc cảm giống như lối trị bệnh thông phong (goutte) mà Y khoa đã tìm ra. Những vị thuốc cho người bệnh dùng đánh tan hay giảm bớt chất «a-xít uy rích» là chất làm tê liệt các khớp xương bắt người bệnh ngồi liệt trên ghế; những vị thuốc ấy giúp người bệnh đặt chân được xuống đất không thấy đau đớn. Việc tự kiềm

thảo mà chúng tôi đề nghị với bạn cũng vậy, sẽ giảm cho đến hết những nguyên nhân của buồn phiền, nóng giận ; bạn trị bệnh theo phương thuốc của chúng tôi rồi sẽ đi vững bước không lo hụt cảng phải té.

#### QUY TẮC THỨ BA — Bạn hay « giải phiền ».

Cần phải minh định : chúng tôi dùng động từ « giải phiền » theo nghĩa tăm nguyên của nó. Không phải là bạn phải bầy ra một trò chơi gì vui thích, nhưng bạn phải giải thoát trí óc bạn khỏi phải lo nghĩ về việc phiền buồn đang bâng Tâm. Bạn cảm thấy những ý nghĩ chán nản ngã lòng hay những ý nghĩ hào hứng vô lý. Những xúc cảm ấy mà bạn đã biết rõ bản chất tiêu cực, ám ảnh đầu óc bạn và khi thâm nhập tinh thần sẽ phát động những cùi chỉ quá độ mà chúng tôi đã khuyên bạn phòng ngừa.

Làm cách gì để loại trừ ám ảnh ấy ?

Bạn hãy chăm chú vào một việc làm bằng trí óc hay chân tay. Bạn dốc hết vào công việc ấy tất cả sự chú ý, sự cần thận, cố gắng sao cho mê man với công việc ; thế là bạn biến cải được khí hậu trong tâm hồn.

Những người có một sức tập trung tư tưởng mãnh liệt đều là người đặc thắng trên đời. Sức mạnh của khối óc họ đưa họ đến cả ngàn thành công. Nó chẳng phải là một trong những yếu tố tạo ra những thiên tài sao ? Sức mạnh ấy còn giúp

ta gây lại thăng bằng cho tinh thần. Vậy bạn sẽ thâu được nhiều ích lợi nếu bạn khuếch trương được khả năng tập trung sự chú ý vào công việc; bạn đạt được kết quả ấy mau lẹ và không khó khăn gì bằng cách tuân theo những nguyên tắc trong phương pháp đào luyện tinh thần đã từng thấy hiệu lực.

Phương thuốc « giải phiền » hiểu như trên đây — hiểu theo nghĩa tăm nguyên — còn cần có một cuộc « đồi gió nữa ». Người ta gọi những người thiếu máu, người làm việc quá độ, người bấn loạn tinh thần lên núi hay ra bãi biển là để đồi gió. Có khi họ được đi tản bộ trong khu rừng nhỏ, đi tắm biển hay phơi mình dưới ánh sáng mặt trời, khí trời trong sạch trên cao độ, mùi thơm của cây cỏ trong rừng, sóng biển chứa nhiều muối sanh tinh lực, đó là những yếu tố làm nở phổi, mạnh bắp thịt, tăng máu đỏ, và tạo ra một sanh lực mới.

Vậy bạn có thể lấy lại sự thăng bằng nếu bạn biết xoay chiều cho tư tưởng, khiến những tư tưởng nhiễm độc trở thành lành mạnh.

Những nhận xét trên đây minh định vai trò quan trọng của trí tuệ trong việc tự trị lấy mình.

Tư tưởng có một sức mạnh mà người nông cạn không biết rõ giá trị. Nhưng các nhà tâm lý học, các nhà đạo đức, các nhà lãnh đạo tinh thần và cho đến cả những kẻ my dân nữa, cũng điều hiều rõ sức mạnh ấy.

Tại sao các triết gia khẩn khoản nhắc chúng ta kiềm soát những tư tưởng xuất hiện trong đầu óc ta và chỉ chấp nhận chúng khi đã kiềm thảo kỹ càng ? Ấy là vì tư tưởng đưa đến hành động. Tư tưởng chứa đựng một cái mầm phát triển trong đầu óc và sau này sinh ra trái là hành động vậy.

Tại sao tôn giáo muốn rằng ta xua đuổi cương quyết những cảm dỗ, không đề cho chúng mọc mầm đậm rẽ trong tưởng tượng của chúng ta ? Ấy là vì cái tư tưởng về « trái cảm » thường kích thích ta muốn ném thử xem sao.

Những nhà cách mạng Pháp năm 1789 làm sao mà sách động được quần chúng nồi lèn lập được một trật tự mới ? Bằng cách phô trương trước mắt quần chúng lý tưởng tự do có sức thu hút mãnh liệt.

Thật là tư tưởng có một mãnh lực vô biên, nhất là khi nó được biểu dương bằng một danh từ « kêu » và gây một ấn tượng trong đầu óc quần chúng.

Nó sẽ đập mạnh vào trí tưởng tượng, bốc nóng lên như cơn sốt ; lòng say mê phừng cháy và khi nó lên đến một áp lực đầy đủ, nó sẽ húc đổ hết những hàng rào dựng lên ngăn cản nó.

Do đó mà người ta thấy tại sao các khẩu hiệu lại có kết quả lả lùng, trong cuộc quảng cáo thương mại hay cuộc tuyên truyền chính trị ; có khi chúng không đúng với lý luận, chúng vẫn đắc lực.

Bạn có thể dùng cái sức mạnh ấy vào sự tự trị lấy mình. Do sức mạnh của tư tưởng bạn sẽ thay đổi tinh thần, bồ túc những khiếm khuyết, khuếch trương những bẩm tính, tạo được một bản lãnh như bạn muốn. Bạn còn có thể sửa đổi cả những phản ứng của bạn nữa.

Những thầy dậy khoa đào luyện tinh thần đã đưa ra những tư tưởng quy định trong những câu văn tắt trở thành định luật dùng trong cuộc xử thế. Đó là phương pháp tự kỷ ám thị.

Phương pháp này đã gây ra những lời nhạo báng dễ dàng của những kẻ châm biếm đi tìm đề tài. Các ký giả, họa sĩ, các người kè chuyện vui, đã khai thác đề tài «tự kỷ ám thị» như một nguồn vô tận. Một họa sĩ hài hước vẽ một con ốc sên chạy đua với một đầu máy xe lửa mờ hết tốc lực; con ốc sên muốn có can đảm đã nhắc lại hoài câu này: «Tôi chạy 100 cây số giờ». Một cây bút viết báo chế giễu phương pháp tự kỷ ám thị, đã nghĩ ra câu chuyện một người nhờ bác sĩ nhờ cái răng đau, miệng chảy đầy máu mà vẫn la lớn: «Tôi không thấy đau gì hết.»

Những sự chế giễu ấy chỉ tỏ ra rằng tác giả hoàn toàn không hiểu gì về phương pháp đúng đắn và hiệu lực ấy.

Nếu tự kỷ ám thị không thay đổi hẳn bản thể của sự việc, thì nó đã tỏ ra rất mạnh trong phạm

vị tâm học. Bạn sẽ thâu được nhiều kết quả với hai điều kiện là đừng đòi hỏi ở phương pháp ấy cái gì ngoài thẩm quyền của nó, và tuân theo những định luật do nó đặt ra.

Bạn thấy có nhiều sách nghiên cứu kỹ càng về vấn đề ấy, chúng tôi khuyên bạn nên đọc.

Ở đây, chúng tôi chỉ đưa ra vài câu ám thị để dùng. Nếu bạn nhắc lại thường những câu ấy, bạn sẽ giảm được tánh cảm xúc quá độ và tập được tánh lạc quan đúng mức mà chúng ta đang nhắm:

*Trên thế gian này, không có sự đau khổ nào là không chữa trị được.*

*Không có khó khăn nào là không tìm ra giải pháp. Sự việc gì cũng có khía cạnh tốt, khía cạnh xấu. Tất cả cái gì hào nháng chưa chắc đã là vàng. Kiên tâm làm gì cũng được.*



Muốn cho cảm giác lành mạnh và điều hòa, không những cần phải giữ gìn tinh thần mà còn phải coi chừng thè chát nữa.

Cảm giác tùy thuộc ở sức khoẻ tổng quát, ở tình trạng não cân và sự điều hợp vài bộ phận trong cơ thể.

Vậy cần đến cả một sự vệ sinh về thân thể mà chúng tôi sẽ nói đến trong một đoạn sau.

VIII

## VỀ SINH VỀ Ý CHÍ

Người bị quan và người lạc quan nhu nhược đều không được trang bị đầy đủ để có thể đi trôi lọt trên đường đồi của họ. Họ bị lôi cuốn theo các cơn bão tố mà cảm thụ tinh thần quá độ thường gây nên. Họ là những nhà đi biển vụng về, không biết nghệ thuật sử dụng chiều gió ngược và đi quanh co mãi mới tới bến. Họ chịu thụ động dưới cơn bão tố dữ dội, mất cả tự chủ; họ phó mặc cho chiều gió. Thay vì chế ngự những biến cố trên đồi, họ lại bị chế ngự bởi những biến cố ấy.

Họ cần phải trai luyện bản lãnh để có được tánh lạc quan đứng đầu nó vừa là dấu hiệu vừa là hậu quả của một tinh thần hoàn toàn thăng bằng.

Như chúng tôi đã có dịp nói đến, ý chí không thể ngăn trở vài xúc cảm phát sinh ở trong chúng ta: những xúc cảm này bùng phát từ nội tâm thăm kín. Theo một câu La tinh, chúng xuất hiện ở chúng ta mà không có chúng ta: «*In nobis sine nobis*». Nhưng bù lại khi chúng nồi lên trong tâm hồn ta, thì ta có thể chặn không cho nó phát triển.

Đó là một hiện tượng mà mỗi người đều quan sát được và hơn một lần các bạn cũng đã kinh nghiệm thấy.

Ví dụ bạn có một thiện cảm lớn lao đối với một người mà chưa bao giờ bạn gặp từ trước; bạn cảm thấy ở người ấy một ý hướng làm bạn vui thích và hân hoan. Bạn chưa từng có làm gì để phát động mối thiện cảm ấy mà bạn cũng không ngờ có được. Tình bạn, tình yêu đương, lòng triu mến, bộc phát ở tâm chúng ta cũng như tiếng xì xào của đoàn chim non tiết ra từ trong bụi cây mùa xuân. Böyle giờ tùy ở bạn dập tắt những tình cảm mới chớm nở ấy nếu xét ra chúng trái ngược với lý trí, với bồn phận.

Một may mắn bất ngờ đến với một người bạn đã kích thích lòng ghen ghét bộc phát ở nơi ta. Một sự ghen ghét không cố tình vì nó trái với lòng rộng lượng của ta. Ta phải dùng hết nghị lực mà chân đứng nó lại.

Cũng như sự buồn chán và ngã lòng đánh ngã kẻ bi quan, một niềm vui phi lý kích động kẻ lạc quan, cả hai đều là những cử chỉ bộc phát do cảm giác. Cả hai người đều không liên hệ gì đến sự bộc phát ấy, nhưng họ có thể ngăn cản cảm giác chiến thắng nó và loại trừ nó. Người bi quan có thể tranh đấu chống lại buồn chán và không chịu ngã lòng; người lạc quan vô lý có thể

làm dịu bớt nhiệt hứng quá độ và chống trả lại những xúi giục của nó.

Đó là điều mà cả hai người đều có thể làm được; có thể làm được nếu ít ra họ không thiếu nghị lực. Vậy họ phải rèn luyện lấy một bản lãnh cứng cỏi, mạnh mẽ. Muốn vậy họ chỉ cần tuân theo một phương pháp vệ sinh đặc biệt để giữ cho ý chí hoạt động điều hòa.



Vệ sinh ấy như thế nào? Một lý luận quy nạp sẽ chỉ dẫn mau lẹ cho bạn rõ.

Bác sĩ cho người thiếu máu phương thuốc gì? Bác sĩ dặn họ tập thể dục.

Những lực sĩ tập sao cho nở nang bắp thịt? Tập ta và tập với các vật nặng.

Nhà thể thao chuẩn bị ra sao để đạt những kỷ lục mà anh ta tham ước? Bằng cách luyện tập môn thể thao của mình: quần vợt, quyền Anh, bơi lội hay chạy bộ.

Người thủ công làm cách gì để tự chủ tài nghề của mình? Bằng cách rèn luyện khả năng. Trong tiếng La tinh có câu: «Fabricando fit faber» mà người ta đã dịch ra là: «Cố công rèn sắt, trở nên thép rèn.»

Tất cả các cuộc tập luyện về thân thể hay tinh thần đều bắt buộc phải có phương pháp và kiên nhẫn.

Bạn muốn tăng cường ý chí chẳng ? Bạn hãy tập luyện chuyên cần.

Để lựa chọn cho đúng những môn tập luyện, bạn cần biết bộ máy tâm lý của ý chí.

Năng khiếu này không giống như cái cối xay chạy bằng nước hay bằng gió, cứ xay hoài, cả lúc không có thóc lúa gì trong cối. Ý chí là một mãnh lực có tham vọng, nó chạy đuổi theo cái gì mà nó ao ước; nhưng nếu không có gì kích thích tham vọng của nó thì nó thành bất động. Muốn hoạt động, nó phải cần có một mục đích thích nghi: nó được lôi kéo nhờ ở ý muốn. Nó không thể hoạt động như cái cối xay trống rỗng.

Tuy vậy nó chỉ là một sức mạnh mù tối. Nếu nó tìm đến điều tốt lành, nó không biết điều ấy có thật hay là ảo ảnh. Cũng như cái cối xay, bắt kè lúa mì, lúa mạch hay lúa gì đi nữa, nó cũng xay hết; ý chí cố gắng đạt tới đích mà nó muốn, đâu đúng hay sai. Vậy phải điều khiển nó, soi sáng đường cho nó, để hoạt động của nó hướng về một cứu cánh hữu ích và đúng lý. Vai trò hướng dẫn và điều khiển ấy thuộc về trí tuệ.

Bạn hãy lãnh hội kỹ lưỡng nguyên tắc ấy, đem thực hành nó sẽ cải thiện được cuộc đời bạn. Có lẽ bạn sẽ than phiền về bản thể của bạn. Bạn nói rằng bạn thiếu ý chí. Làm rồi ! Bạn có sẵn một ý chí; bạn không biết sử dụng khả năng cố gắng

bền bỉ của nó thôi. Bạn có thể nhận lãnh ở nó cái gì mà bạn muốn, với điều kiện là nêu ra cho nó một mục đích dưới một hình thức thuận tiện, tôi còn muốn nói : « hình thức bắp dẫn » nữa.

Saint Augustin đã giải thích rõ ràng hiện tượng ấy và dùng những lối so sánh giản dị, sâu sắc để minh chứng cách tập luyện ý chí không phải dùng đến bạo quyền của mình mà chỉ dùng đến cái mồi chánh đáng. Bạn đưa ra một cành lá non như con trâu; nó sẽ đi theo mà ăn những lá ấy. Bạn đưa ra cho đứa trẻ một nắm hạnh nhân, nó sẽ chạy đến để xin ăn. Bạn không cần kêu gọi con trâu hay đứa nhỏ, chúng cũng vội vàng chạy lại. Mọi người đều bị tham vọng thu hút.

Bạn có phải thực hiện một việc gì, một cố gắng gì hay một hy sinh gì, bạn đừng nhìn vào chỗ khó nhọc, buồn phiền của chúng. Bạn chỉ nên nhìn vào khía cạnh tốt đẹp: điều mình sẽ làm không mắc giá quá, cố gắng dễ dàng được, lại thâu đạt một niềm vui thâm trầm với những lợi lộc quý giá nữa. Khi mà bạn đã khêu gợi được niềm vui ấy, lợi lộc ấy, ý chí của bạn sẽ nhảy vọt tới hướng mà bạn muốn dù dắt nó tới.

Cái nhảy của nó càng mãnh liệt hơn nếu điều lợi mà nó nhắm tỏ ra đáp ứng với ý muốn của nó.

Có kẻ thù ghét thè dục, thè thao, không thích cử động; nhưng khi bị cướp chặn đường là anh

co giò chạy trốn, khi nhà anh cháy anh hăng hái leo dây từ trên lầu xuống để thoát khỏi chếc thui. Ý muốn cứu lấy cuộc đời làm cho người ta dám mó tay vào các mồn thè dục gay cấn, không một lời phiền hà gì cả; nếu không có một cuộc xúc động mãnh liệt, tánh yếu mềm của người ta đã cho là một việc quá mệt mỏi không làm nổi.

Có kẻ nhút nhát, không dám giao du với bạn bè, nhất là với nữ giới. Có kẻ lười biếng muốn an phận ở công việc tầm thường đang làm còn hơn là đòi lấy một chỗ khác lương cao hơn. Nhưng một ngày kia anh nhút nhát nọ thương yêu tha thiết một thiếu hụt, thế là anh trở nên mạnh dạn, vững lòng; anh gởi thơ cầu hôn bằng những lời lẽ cảm động, tẽ nhì mà trước kia không bao giờ anh từng viết nỗi. Còn người thứ nhì bị kích thích bởi tình phụ tử, anh ta thương con thiếu thốn, nên bỏ tánh lười biếng, chịu làm chỗ khác nặng nhọc hơn song nhiều tiền hơn mà anh đã từng từ chối trước kia.

Muốn rút tia ở ý chí một kết quả tối đa, phải làm cho nó say mê mục đích mà mình cắm trước mắt nó.

Chúng tôi thường được thơ của những bạn đọc yêu cầu lời giải thích và lời khuyên; họ nói rằng: « Tôi đây hảo ý. Tôi từng quyết định nhiều vụ quan trọng; tôi đã tự hoạch định một chương trình để theo, thích ứng với một lý tưởng cao đẹp... Nhưng

chương trình thì cứ còn là dự tính mãi, những quyết nghị của tôi không được thực hành... Tôi chưa thực hiện được cả cỗ gắng đầu tiên nữa. Hình như nếu tôi đạt được cỗ gắng này tôi sẽ thành công, vì luôn luôn bước đầu mới khó. »

Tác giả những hàng trên đã nhận đúng giá trị của « cỗ gắng đầu tiên », nhưng ông làm cho rằng cỗ gắng này khó đạt quá. Ông biết nghệ thuật làm cho dễ dàng cỗ gắng ấy, không cần phải gắt gao, khó khăn gì. Chỉ cần làm cho ý chí trở thành say mê và khi đã đưa nó lên được mức độ đầy đủ của nhiệt hứng, ta sẽ thực hiện được cỗ gắng một cách mau lẹ cũng như kẻ không thích thể thao nói trên kia đột nhiên phải nhảy lầu để khỏi chết cháy.

Đó là nhiệm vụ của trí tuệ: gây nhiệt hứng cho ý chí sau khi đã hướng nó về phía lành mạnh.

Trên kia chúng tôi đã nói có những xúc cảm đôi khi bộc phát do hoàn cảnh. Chúng ta không thể ngăn cản chúng một cách trực tiếp, song chúng ta chỉ có thể chặn ngần sự phát triển của chúng. Trái lại, chúng ta cũng luôn luôn có thể phát động những tình cảm do ta chọn lựa, và nhờ phương pháp suy nghĩ.

Vậy chúng ta hãy di dưỡng những tư tưởng có khả năng gây nhiệt hứng cho ý chí.

Đây là một ví dụ để xác nhận quy tắc trên. Bạn ở vào trường hợp phải làm một công việc

ép trí, song bạn muốn đem hết lương tâm và can đảm vào đó. Làm sao kích động được nghị lực của bạn ? Bằng cách khơi đào những tượng ý có thể gây cho bạn thích thú và hứng khởi trong công việc làm.

Điều đó có khó khăn như chúng ta tưởng tượng không ? Mỗi ngày thực hiện một chút, ta sẽ đạt tới đích. Và lại mỗi ngày đi tới mãi, bạn sẽ thấy không khó khăn gì và mỗi ngày lại mỗi thấy dễ hơn. Hơn nữa bạn sẽ mỗi ngày nhìn thấy lợi lộc to gần bạn hơn, chẳng khác nào nghĩ đến những số lớn mà mình sắp trúng trong cuộc xổ số. Bạn sẽ thấy những cố gắng của bạn sắp được trả với giá cao : số tiền gởi ngân hàng của bạn tăng lên, bạn sẽ có thè ký những chi phiêu lớn. Và bao nhiêu là thú vui mong đợi từ lâu sẽ đến với bạn. Bạn sẽ sửa sang nhà cửa cho thêm tiện nghi... Lại đi nghỉ hè nữa với nhiều thích thú.. Sự cố gắng là một mỏ vàng mà nhiều kẻ kém may mắn sẽ thèm muốn. Bạn có sự may mắn là biết được nguồn gốc của những lợi tức ấy, như đã nói trên đây.

Những lợi tức ấy không bảo đảm đài sống sung túc của những người thân mến của bạn, vợ con bạn, hay sao ? Công việc đẻ nặng trên người bạn, đó chính là niềm vui vẻ và tương lai của gia đình bạn đó. Con cái sẽ có tiền bạc sau này. Lòng trùm mền gia đình há không có sức mạnh thúc đẩy bạn

phải yêu thích một công việc nặng nhọc đẻ canh cài sổ phận gia đình bạn hay sao ?

Và nếu cẩn mẫn trong chức vụ, bạn sẽ không nói tiếng là người có giá trị sao ? Bạn há chịu mãi là người không xứng đáng với chức vụ trước mắt bạn bè, thân quyến ?

Tóm lại những tượng ý như trên đây phát động những tình cảm lành mạnh và do đó lôi kéo ý chí. Ta có thể sắp xếp tượng ý vào ba loại : lợi lộc, tình thương yêu, danh vọng

Nhưng nếu chỉ nhận xét qua loa một cách nồng cạn thì không đủ. Còn phải đào sâu những tượng ý ấy và dào thường xuyên, sao cho chúng thấm nhuần nội tâm mình. Phương pháp tự kỷ ám thì sẽ giúp bạn trong điểm này.

Khi bạn đã đưa ý chí được đến mức say mê rồi, bạn bắt ý chí thực hiện những cố gắng, nhưng tuân tự thôi. Bản lãnh của bạn chưa được trai luyện dù đẻ vác một gánh quá nặng có thể đẽ bẹp bạn. Trước hết bạn hãy làm những việc nhỏ đồi hỏi chút nghị lực mà bạn có thè cảng đàng đẽ dàng. Lúc đầu bạn thấy hơi mệt nhọc. Dần dần sự mệt nhọc ấy biến mất: đó là bằng chứng sự tập luyện đã làm mạnh ý chí bạn rồi đó.

Bây giờ bạn gánh lấy những cố gắng lớn hơn nhưng luôn luôn theo đúng với tỷ lệ sức lực hiện hữu sao cho khỏi phải gánh vác quá nặng. Những

cố gắng mới ấy cũng sẽ gây ra những khó khăn như ở bước đầu, nhưng các khó khăn này giảm đi mỗi ngày; nghị lực của bạn cũng dần dần tăng thêm.

Lúc này là lúc tiến thêm bước nữa.

Tóm lại, những cố gắng càng ngày càng lớn hơn tùy theo khả năng của bạn có thể dễ dàng gánh chịu được.

Tập luyện như thế, bạn sẽ có một ý chí sắt đá, mà không phải va chạm những trở lực không thể vượt qua được.

Người ta tăng cường ý chí cũng như tăng cường bắp thịt, bằng những cuộc tập luyện tuần tự.

Các lực sĩ biểu diễn ở chợ phiên đang thẳng tay cầm những quả tạ nặng hàng trăm kí lô, không phải là ngay lúc đầu đã cứ nồi những quả tạ ấy. Họ đã từng phải mệt nhọc với những tạ mươi hay mươi lăm kí lô, và phải nhiều lần một giờ lên nồi. Rồi họ cứ dần dần cứ lạ nặng hơn lên. Mỗi lần là mỗi phải vượt qua một khó khăn, và khó khăn dần dần cũng giảm xuống. Sức mạnh của các lực sĩ ấy tăng dần dần; cánh tay họ to lớn thêm, bắp thịt cứng rắn thêm. Do đó mà họ thành lực sĩ.

Phương pháp tập luyện để đạt được phong độ của họ, hiển cho chúng ta một đề tài để suy nghiệm.

Trước hết ta thấy họ tập luyện tuần tự. Họ mang những quả tạ dần dần nặng thêm lên, mà

không bao giờ phải cố gắng đến có hại cho sức lực. Sự tuần tự của lối tập ấy giúp họ có những bắp thịt lớn không gặp nguy hại gì, vấp váp gì.

Điều nhận xét thứ nhì: họ không bao giờ ngưng tập những quả tạ nặng hơn khi mà những tiến bộ cho phép tập. Nếu họ giờ nồi năm chục kí lô như một cọng rơm mà lại tiếp tục tập bằng một cái hộp quẹt, thì họ có thể có được một sức mạnh như ngày nay chăng?

Điều thứ ba: họ tiếp tục cuộc tập luyện không ngừng. Nếu họ ngừng lại, sức mạnh của họ suy giảm đi liền.

Theo gương đó, bạn cũng nên tăng cường ý chí bằng các cuộc tập luyện tuần tự. Nhờ một cách tập luyện có phương pháp, mỗi khi đạt được một mức độ nghị lực nào, lại phải bắt buộc ý chí thực hiện một cố gắng cao hơn, nếu không nó sẽ không tiến nữa. Sau chót, sức mạnh tinh thần của bạn sẽ suy giảm nếu bạn không di dưỡng nó bằng một cuộc tập luyện chuyên cần, thường xuyên.



Bạn hãy sử dụng những nguyên tắc tổng quát trên đây vào trường hợp riêng của bạn.

Trước hết cầm một cái đĩa để đi tới. Chắc bạn sẽ tự bảo mình: « Ta phải có tánh lạc quan

đứng đắn đẽ bảo đảm một tinh thần thăng bằng và khai thác một cách hợp lý những thiên tư." Mục đích ấy hay lắm nhưng còn quá mơ hồ. Bạn phải nêu rõ ràng hơn. Bạn nên sửa đổi như thế nào? Bạn cần tập thói quen không nhìn đồi bằng con mắt đen tối chăng? Hay muốn tranh đấu chống tâm trạng yểm thế? Hay đánh bại tánh xung động nó đã từng xô đẩy bạn từ chỗ tin cậy khờ khạo đến chỗ ngã lòng thất vọng? Bạn phải xác định rõ ràng những khuyết điểm của mình và những thói quen phải tập đẽ bỏ khuyết.

Mục đích hoạch định rõ ràng rồi, bạn sẽ tìm kiếm, đào bới, nhai đi nhai lại những tượng ý có thè lôi kéo ý chí theo đuổi mục đích ấy. Hãy kích thích những tình cảm nào làm cho mình thích thú say mê đẽ đạt được lạc quan. Không có nhiệt hứng, không làm gì lớn lao được.

Mỗi ngày phải bắt buộc mình có những hành vi lạc quan, tăng lên dần dần, một cách thận trọng. Bắt đầu bạn hãy tập trả lời cương quyết bằng tiếng « không » cho những ý nghĩ phi lý mà bản chất của mình đưa ra. Bản thè của bạn khuynh hướng về bi quan đã nhắc nhở bạn: « Mọi việc đều không may mắn! » Bạn trả lời liền: « Mọi việc đều không đến nỗi không may mắn hết! » Bản thè của bạn lại nhắc thêm: « Không còn làm gì được nữa, hỏng hết cả rồi! » Bạn chống lại bằng một câu

cương quyết: « Tôi còn có thè đắc thăng và nếu tôi không thăng keo này tôi sẽ chuẩn bị thăng keo khác. »

Sau những cố gắng đẽ kháng đầu tiên ấy, bạn bước qua phạm vi những hành động tích cực. Bạn nỗ lực đẽ thấy khía cạnh tươi đẹp của sự việc, đẽ xét đoán vô tư, đẽ tỏ độ lượng với mọi người và khả ái trong các cuộc giao thiệp.

Vậy sự rèn luyện ý chí gồm có ba giai đoạn hay ba loại tập luyện mà chúng tôi sẽ chỉ dẫn trong phần thứ hai cuốn sách này.

## IX

## VỆ SINH VỀ THÂN THỂ<sup>2</sup>

Bản thể hồn, tinh của con người đặt ra những sự liên hệ không thể tránh được giữa thân thể và tâm hồn. Tâm hồn được thăng bằng nhờ một phần ở sự hoạt động điều hòa của các cơ quan trong thân thể, cũng như tâm hồn bối rối có thể ảnh hưởng tai hại đến tình trạng sức khỏe của thân thể.

Người xưa đã nói: «Một tâm hồn lành mạnh trong một thân thể lành mạnh.» — *Mens sana in corpore sano.* Khoa học kim thời không đánh chánm ngón cõi ấy; trái lại những tiến bộ của y khoa và của khoa tâm lý thử nghiệm còn xác nhận câu ấy là đúng và đem sử dụng rộng rãi.

Sức khoẻ giúp ích cho tinh lạc quan. Muốn đạt được hay duy trì lạc quan, cần phải giữ sức khoẻ.

Vậy bạn sẽ thâu được lợi ích hết sức lớn khi thực hiện một phương pháp vệ sinh sáng suốt cho thân thể. Trước khi chỉ dẫn những đại cương chúng tôi nhắc bạn vài điều sơ đẳng mà chắc bạn cũng

đã rõ nhưng không chú trọng đến trong cuộc sống hàng ngày.

Tâm trạng chúng ta — (danh từ này dùng để chỉ chung cảm giác, cảm thụ tinh, trí tuệ, và thái độ tinh thần của chúng ta) — chịu ảnh hưởng của não cân cùng một vài bộ phận khác, một vài hạch (tuyến) trong người.

Não cân ta thiếu sinh lực mà suy nhược chẳng : tách tinh ta liền bị ảnh hưởng. Ta buồn bã, uể oải, ngã lòng. Cố gắng nhẹ, chúng ta cũng không muốn ; chúng ta không có can đảm để lay động chân tay mà giải buồn nữa. Ta dè cho ngày giờ trôi qua trong một tình trạng bất lực buồn bã, với một cảm tưởng độc địa rằng mình hết khả năng và gớm ghiếc tất cả mọi việc. Cái gì cũng có vẻ bất động, vô hồn, đáng ghét. Trí phán đoán của ta tăng thêm nghiêm khắc. Ta chịu đựng một cơn khủng hoảng khiến ta không muốn giao du với ai, tránh lánh mọi người ; ta dặn người nhà không tiếp ai : « Tôi không muốn ai thăm viếng hết. »

Khi những dây thần kinh bị kích động mạnh : tình thế thay đổi hẳn lại. Ta thấy tràn trề nhựa sống bắt ta hoạt động huyễn náo. Ta dè cho bị lôi kéo vào những xung động bất ngờ nhất ; ta thấy nhiệt hứng, có khi nỗi nóng vì một đối tượng nào đó, vì một người, một sự việc, và tỏ ra cứ chỉ hung hăng sau cũng tan đi mau lẹ. Ta

cảm thấy những thiện cảm hay ác cảm nhưng đều là cực đoan. Một cơn gió bão thổi mạnh vào cánh buồm con thuyền của ta làm cho mất cả phương hướng.

Tùy theo lá gan của ta tiết ra mật nhiều quá hay ít quá, ta sẽ trở nên quạo cợ, gắt gỏng, thiếu hăng hái.

Nếu bộ phận tiêu hóa của ta hoạt động không đều, tâm thần ta như té cổng lại và ta thấy không muốn làm việc. Bạn có một bao tử mà người ta gọi là « bao tử đà điểu » tiêu hóa dễ dàng những bữa ăn thịnh soạn với rượu ngon đầy ly, thế là bạn thuộc vào hạng người sanh ra đã lạc quan rồi đó.

Những tuyến nội tiết mà y khoa mấy năm mới đây khám phá ra vai trò quan trọng trong thân thể, ảnh hưởng vào trạng thái của tinh thần. Tuyến giáp trạng suy yếu, người ta sẽ hoạt động chậm lại ; ta sẽ thấy mau mệt và khó mà hăng hái được. Những tuyến trên thận không hoạt động điều hòa, sẽ làm suy giảm những cố gắng của ta ; nghị lực ta yếu đi và ta khó mà tập trung sự chú ý. Những rối loạn trong não thùy sẽ làm cho thân thể và trí thức phát triển chậm.

Ngược lại, tinh thần của chúng ta cũng ảnh hưởng lại thân thể. Chúng tôi đã có nói đến trạng thái những xúc động làm rối loạn sự tuần hoàn

của máu; do đó mà muốn cho máu chảy đều, phải xoa dịu những xúc động.



Dưới đây là những quy tắc vệ sinh mà người muốn rèn luyện tinh lạc quan phải noi theo.

**THÚ NHẤT: THÈ DỤC.**— Đừng xao lảng thè dục, bạn sẽ tránh được nhiều bệnh, tránh được cả tật nguyễn nữa. Vừa thức dậy buổi sáng ở trên giường nhảy xuống đất là bạn nên tập vài món thè dục, theo phương pháp của Hébrett hay Muller: sau đó bạn tắm rửa mau lẹ rồi lau người mạnh mẽ vì đó vừa là một lối nắn bóp xương cốt nữa. Mỗi ngày dành một giờ hay nửa giờ để đi bộ mà cần đi mạnh bước. Nếu bạn không làm việc tại nhà mà phải đi tới sở, đó là cơ hội để đi bộ; chỉ nên tránh lối đi chậm như rùa vì nó không bắt buộc bắp thịt phải cố gắng.

Bạn nên lợi dụng những ngày nghỉ mà chơi thể thao: đua xe đạp, du ngoạn vùng quê, cắm trại, bơi lội, tùy theo từng mùa, từng hoàn cảnh. Những người lớn tuổi nên thay thế môn thể thao bằng một cuộc đi bộ vài cây số. Bạn đừng tưởng năng đi xem các trận đá banh là đủ để tự hào có tinh thần thể thao rồi. Cần phải tăng cường sức khoẻ chó không cần đi ngầm sức khoẻ của kẻ khác.

**THÚ NHÌ: SỰ ĂN UỐNG.**— Ít ăn thịt và chỉ ăn thịt một bữa thôi: bữa trưa. Các cụ đời xưa ăn uống quá nhiều. Sự lạm dụng thịt đã giảm bớt nhưng chưa bỏ được. Chỉ từ 150 đến 200 gờ ram thịt cũng đủ cho một khẩu suất một ngày.

Bạn hãy ăn rau tươi, trái cây thật chín. Cũng nên dùng sữa nữa. Những loại ngũ cốc là những món bồ khoẻ.

Có thể dùng rượu chát có điều độ.

Những người suy yếu thường dùng rượu ngọt mạnh để kích động thân thè và xua đuổi buồn phiền. Họ hiểu lầm và tưởng tim ra được ở rượu phương thuốc cho đau khổ? Thật ra rượu chỉ kích thích như một roi đòn và hiệu quả của nó ngắn ngủi lắm. Nếu có khi nó gây ra một khí hậu vui nhộn, đó chỉ vì người ta uống quá nhiều. Người lạm dụng rượu, lại làm tăng thêm thay vì giảm bớt buồn phiền.

Bạn phải lo tính cho đủ sanh tố trong bữa ăn để duy trì sinh lực. Muốn vậy, nên ăn nhiều rau; những lá rau xanh chứa nhiều saponin lầm; những phần trắng của cây rau chứa ít hơn. Về trái cây, nên ăn trái tươi hơn là trái cây đóng hộp vì hộp trái cây đã được nấu chín làm mất sanh tố.

Bạn còn có thể dùng sinh tố trong dược phẩm, nhưng chỉ nên dùng sau khi hỏi ý kiến bác sĩ.

Hiện nay các nước lớn đã dùng mầm lúa mì

rất giàu sanh tố, dùng lâu công hiệu vô cùng ; thứ này có hiệu quả lạ lùng đối với óc và gan. Ảnh hưởng tốt đẹp của nó là do nó có nhiều chất béo dưỡng, như các sinh tố A B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, E và P, cùng những chất béo và phốt phat để tiêm nhiễm vào cơ thể. Có những nhà bào chế dùng phương pháp phóng xạ mà pha thêm sanh tố D vào món bò dưỡng ấy. Mầm lúa mì bán trên thị trường là một món ăn hơn là một thứ thuốc. Món ăn này càng ngày càng cần thiết vì phương pháp sản xuất thực phẩm ngày nay càng ngày càng làm giảm số sanh tố trong thực phẩm.

**THÚ BA : COI CHÙNG RUỘT.** — Ăn và tiêu hóa chưa đủ, còn phải lo bài tiết ra ngoài những cặn bã sau cuộc tiêu hóa nữa. Phần đông người ta không bài tiết được hết. Họ hoàn toàn vắng dạ, nhưng họ là những người bị táo (bón) mà không biết.

Đó là một nguy hại mà người ta thường không ngờ đến mức quan trọng của nó. Những cặn bã không bài tiết hoàn toàn ra ngoài làm độc cơ thể, chậm rãi nhưng chắc chắn.

Hậu quả của sự đầu độc ấy phát ra chậm trễ sau này, nhưng cũng tai hại.

Trong thời thanh niên, người ta đâu có đề tâm đến điều ấy : Một sự kinh xuất mà người ta sẽ phải trả một giá rất mất sau này. Những chất độc chứa chất trong cơ thể, phục kích cơ thể một cách kín đáo,

không ai ngờ được. Quá tuổi bốn mươi, có khi sớm hơn nữa, người ta mắc những chứng khó chịu tăng cường lên mãi, nếu không có những biện pháp khẩn cấp chữa trị.

Bài tiết không hết được những cặn bã của bộ máy tiêu hóa, là nguyên nhân của nhiều bệnh khác nhau : xâm xâm mặt mày, choáng váng, thống phong, tê thấp, mập phì... Và còn không biết bao nhiêu chứng khác nữa mà sách y khoa mới kể hết được. Những chứng bệnh ấy cố nhiên không thể nào duy trì tách lìa quan cho người ta.

Vậy bạn hãy phòng ngừa ác quả của bệnh bón bằng một sự chế định ăn thực thích hợp và một cuộc tập thể dục hợp lý. Tới lúc trọng tuổi nên uống thuốc nhuận trường hay thuốc xô mạnh hơn, theo những định kỳ. Nhưng phải nhờ y sĩ cho ý kiến về biện pháp này vì phải là y sĩ mới có thẩm quyền.

Bạn hãy giữ cho ruột được hông suối, mới duy trì được lâu năm tuổi thanh xuân, sức khỏe và niềm vui. Đã có câu : « Tuổi con người tùy thuộc vào các mạch máu ». Người ta còn có thể nói đúng lý hơn nữa : « Tuổi con người tùy thuộc ở ruột ».

**THÚ TƯ : HÔ HẤP.** — Những cuộc tập hô hấp làm điệu hòa nhịp điệu trái tim và cuộc tuần hoàn của máu. Chúng tạo một ảnh hưởng tốt vào các xúc cảm vì xúc cảm đã tăng cường quá độ và

có khì đã làm suy yếu những tiếng đập của trái tim. Hơn nữa, tập luyện hô hấp đưa dưỡng khí vào phổi, làm cho máu trong sạch và giàu dưỡng khí.

Người nào thận trọng súc khoẻ và nhất là người muốn sống lạc quan, phải thường tập môn thở. Người Ấn Độ đã áp dụng môn này vào thuật « Hata Yoga » và thâu được nhiều kết quả.

Môn tập thở gồm có hai cử động: trước hết thở hắt ra, sau thở hít vào.

Cần phải làm cho phổi trống rỗng trước đã. Nếu phổi đầy thì làm sao chứa không khí thêm nữa? Làm sao đưa được không khí trong sạch vào phổi nếu không tống ra hết không khí do bần trước? Phương pháp hợp lý ấy bị nhiều người không chú ý nên họ hít không khí vào trong khi buồng phổi đầy rồi không còn chứa thêm được nữa. Họ giơ cánh tay lên, ưỡn ngực ra, mệt nhọc vì những cố gắng hô hấp vô ích như thế.

Ta nên cần thận lo thở hắt ra trước trong sáu đến mười giây đồng hồ. Cử động thứ nhì là hít không khí vào cũng lâu như vậy. Chúng tôi sẽ nói đầy đủ hơn về môn tập này ở trong phần thứ ba cuốn sách này.

Tập hô hấp sẽ thấy liền hiệu quả bất ngờ. Không những môn ấy làm lại súc khoẻ cho thân thể, trong nhiều trường hợp nó còn giúp ta tăng trí nhớ, và sự chú ý của ta mạnh thêm.

Mỗi ngày bạn nên tập mười cử động hô hấp chia làm nhiều lần, mỗi có chừng trong năm phút mỗi lần. Muốn tiết kiệm thời giờ nên tập vào lúc nghỉ ngơi.

Bạn hãy nhớ đến môn thiền dục của buồng phổi

## VỀ SINH VỀ THÂN THÈ

mỗi lúc bạn cảm thấy bần thần trong người như là « có gì buồn bực đây... » « có gì không ổn đây! » và cả trước khi làm việc nữa. Nó sẽ gây lại cho bạn phong độ bình thường.

Môn thiền dục này còn cái lợi là bạn khỏi cần mua dụng cụ gì, lại dễ tập nữa. Ta có thể tập bất cứ lúc nào và ở chỗ nào; đứng, ngồi, tập hoặc nằm tập nữa; tập trong lúc đi bộ hay lúc ngừng chân nghỉ mệt; tập trong phòng hay ngoài vườn, được cả.

Khi bạn đã tập thành thói quen và nghiêm thấy hiệu quả tốt lành, bạn sẽ thấy không thể bỏ được môn thiền dục ấy.

**THỨ NĂM: ĐI BÁC SĨ.**— Bạn nên đi thăm Bác sĩ vào lúc cần thiết, nghĩa là lúc nào thấy có gì bất thường trong súc khoẻ. Có những triệu chứng mà ta coi thường song lại là mào đầu cho một bệnh nặng. Đứng chờ đến lúc trầm trọng mới đi đón Bác sĩ: tốt hơn là ngừa bệnh trước, còn hơn trị bệnh sau.

Bạn đừng tự mình trị bệnh lấy. Không hiểu rõ y khoa, bạn sẽ dùng thuốc men theo lời đồn của người quen biết hay theo những quảng cáo cổ động cho món thuốc. Lối dùng thuốc như thế vô hiệu quả và có thể tai hại nữa.

Trước kia, chúng tôi có quen một người khá kỳ dị. Ông là một nhà học thức uyên bác, có những ý kiến khác đời về vệ sinh. Ông không ngần ngại đi khám bệnh ở Bác sĩ vì ông đau nhiều chứng bệnh mà ông cho là không quan trọng gì. Ông đến Bác sĩ khám bệnh là theo nguyên tắc mà thôi; ông kinh cần nghe lời Bác sĩ dặn và mua thuốc theo toa Bác sĩ. Đến đây là đủ giới hạn của sự săn sóc sức khoẻ của ông. Mua thuốc về, ông chỉ tò mò ngắm nghĩa những hộp thuốc, chai thuốc, rồi kinh cần xếp vào tủ với một lòng tôn thờ như đeo đeoan mê tín. Ông không uống mà cũng không mở hộp thuốc ra nữa. Ông đ𝐞 vào tủ, như là sự tôn thờ thuốc men cũng đủ cho ông lành bệnh. Nhưng ít lâu bệnh nặng thêm và một ngày kia đang đi ngoài đường ông té xum, xây xầm mẩy mày. Ông đã từ trần khi còn đang độ, khi tuổi chưa già.



Bạn muốn được lạc quan chẳng? Đó là một bằng cớ bạn chưa có được tánh lạc quan. Tình thần bạn chưa phải là hoàn toàn vững chắc. Bạn thấy có cái gì khó chịu trong người. Phải chẳng đó là lý do bạn tìm đọc cuốn sách này. Bạn đừng có ngắm nghĩa cuốn sách này, dở qua loa ít trang, đọc sơ sài rồi trịnh trọng xếp vào tủ sách như ông bạn

chúng tôi đã xếp những hộp thuốc vào tủ mà không uống. Bạn cần phải suy nghiệm những ý kiến phát biểu trong cuốn sách này và theo những lời khuyên của cuốn sách.

Bây giờ chúng tôi xin bạn hãy thực hành lý thuyết khai triển trong các chương trước. Chúng tôi sẽ chỉ dẫn giúp bạn từ chương sau.

## TỰ KIỂM THẢO MINH

Trong những trang cuối sách này, chúng tôi sẽ hoạch định một chương trình có đủ chi tiết để rèn luyện tinh thần, đúng theo những nguyên tắc đã nêu ra trong những chương đầu. Nếu bạn chuyên cần thực tập, bạn sẽ thâu được kết quả mỹ mãn mỗi ngày.

Mỗi ngày bạn đẽ mười lăm phút tập những môn trong chương trình ấy. So sánh với thời gian dài dằng dẳng mà các thề thao gia phải sử dụng để chuẩn bị những thành tích, một khắc đồng hồ của bạn không thấm vào đâu. Những kỷ lục về túc cầu hay quần vợt có giá trị ra sao đối chiếu với sự đắc thắng của bạn trên trường đài nhờ tạo được một tinh thần thăng bằng. Một bên (về phía thề thao) thâu được một danh vọng và ít nhiều lợi lộc tài chính; những danh vọng trên sân vận động sớm bị xóa nhòa bởi những thành tích của lực sĩ mới, và những phần thưởng bằng tiền thường khi cũng bị phung phí mau le liền sau khi lãnh. Còn một

bên, con người tự chủ được mình, có lòng tin và nhiệt huyết, sẽ hy vọng chẳng bao lâu thực hiện được nhiều thành công.

Bạn hãy lựa những lúc thuận tiện nhất mà thi hành những môn thực tập. Lúc mặt trời mới mọc là lúc hay hơn hết vì một cuộc tập dượt buổi sáng giúp cho con người khoan khoái, nhẹ nhõm để hoạt động trong ngày; và lại lúc này là lúc còn sớm, không bị ai đến làm rộn.

Bạn hãy thi hành đầy đủ tất cả những bài thực tập mà chúng tôi chỉ dẫn. Bạn cần phải biết sử dụng lực lượng tinh thần bằng một cuộc thao luyện tinh thần. Kinh nghiệm bản thân sẽ chỉ cho bạn biết những môn nào trong chương trình này đáp ứng hơn hết những nhu cầu của bạn; như vậy bạn sẽ vượt qua dễ dàng những trở lực khi bắt đầu xảy đến.

Khi bạn đã thi hành tất cả các bài thực tập từ đầu đến chót và nhờ sự chuyên cần mà thâu được một kết quả khá đầy đủ rồi, bạn cần tập lại nữa. Nhưng lần này không cần theo đúng y như thứ tự trong chương trình của chúng tôi; bạn chỉ tập lại những môn nào thích hợp nhất với những nhu thiết và đã nghiệm thấy công hiệu hơn nhất.

Nếu bạn kiên tâm thực tập, một ngày kia bạn sẽ nhận thấy ở mình một sự cải tiến sâu rộng. Những lực lượng tinh thần của bạn sẽ tăng lên xấp

mười; bạn sẽ hăng hái làm tròn những trách vụ; bạn sẽ vui tươi trong một tâm trạng thanh bình. Khi đó bạn sẽ nhìn hiện tại và tương lai với lòng tin chắc chắn, bình thản. Hết tư tưởng đen tối, hết ngã lòng, nóng nẩy. Những đòn của số phận không đánh ngã được bạn nữa.

Song bạn nhớ vội ca khúc khải hoàn sớm quá; bạn đừng ngủ trên vòng hoa chiến thắng. «Những thói xấu của chúng ta chết sau chúng ta một khắc đồng hồ.» Saint Francois de Sales đã nói câu tế nhị ấy. Bạn sẽ giữ mãi đến hơi thở cuối cùng bản thề của bạn lúc mới sinh ra; luôn luôn bạn có khuynh hướng xoay về buồn chán và những nhiệt huyết trái mùa, không hợp thời. Dẫu bạn đã học công chiến thắng để thâu được tinh túc quan đúng mức, song bầm tách lóng xuống dưới cẩn vẫn còn có thể bắt đầu bốc lên mặt nước. Một va chạm tinh thần bất thình linh xảy ra, một cơn bệnh hoạn là đủ rung chuyển sự thăng bằng của tinh thần. Vậy bạn nên coi chừng chính mình không lúc nào ngưng.

Trong những trường hợp ấy bạn không nên bao giờ, vì bất cứ lý lẽ gì, mà bỏ cuộc thực tập. Mỗi sáng có biết bao nhiêu triệu người tập thể dục vài phút; chúng ta cũng tập mỗi sáng môn rèn luyện tinh thần của chúng ta.

Những nhận xét trên đây là một lời phúc đáp

cho một lý luận chênh đối có lẽ đã xuất hiện trong tâm trí bạn: Nếu khoa tập luyện tinh thần cải tiến rất mau những mêtô đồ của nó như lời tuyên truyền thường xác nhận, thì tại sao lại phải theo vĩnh viễn những kỷ luật của nó? Ấy chỉ vì lý do là phương pháp tập luyện đưa lại kết quả cấp tốc nhưng kết quả ấy lại tiêu tan dần dần. Phương pháp ấy chỉ chặn đứng những nhiệt hưng bất hợp thời của bản chất bạn, chứ không bao giờ giết chết hẳn được. Bạn có thể nào chỉ dùng một viên thuốc «aspirine» hay uống hết đến cõi ống nữa, mà trị dứt được vĩnh viễn chứng nhức đầu không? Một môn thực tập nào đó nếu gây lại được thăng bằng cho bạn, nó cũng không thể nào bảo đảm kết quả cho đến lúc bạn từ trần, trong khi trên đời có bao nhiêu và chạm bất ngờ luôn luôn hâm dọa bạn.

\*

Triết gia Socrate căn cứ triết thuyết của ông trên sự biết mình. Chúng tôi cũng lập nền tảng cho cuộc tập luyện của chúng tôi, trên sự kiềm thảo gắt gao của lương tâm.

Sự tự kiềm thảo sẽ phanh phui cho bạn thấy cái giá trị thật sự của bạn; thường con người không tự biết mình; họ tự gán cho mình những thói xấu, hay tánh tốt mà họ không có. Điều ấy

không may cho họ: người ta không xây dựng được gì vững chắc trên bãi cát rung động của lầm lạc. Cuộc cật vấn lương tâm có lẽ sẽ dành cho bạn lăm điệu bất ngờ; nó đưa lại cho bạn chắc chắn những ích lợi lớn.

Khi đã biết rõ mình rồi, bạn sẽ thấy cần phải có một tánh lạc quan vững mạnh. Bạn sẽ ao ước nhiệt liệt một tinh thần thăng bằng, nguồn gốc của bao nhiêu lợi lộc quý giá. Tánh lạc quan sẽ tạo cho bạn trạng thái ổn định, mạnh dạn và nhất trí. Nó đề phòng cho bạn chống với những đòn của số phận, chống lòng say sưa men đắc thăng và những lừa gạt của ảo tưởng. Nó sẽ lôi kéo bạn vào hoạt động để thành công, hay để tinh keo khác nếu thất bại keo này.

Ý muốn nồng nhiệt sẽ ủng hộ những cố gắng của bạn trong việc tự kiềm thảo. Không có ý muốn của bạn kích động có lẽ bạn sẽ thiếu kiên tâm.

Muốn thực hành đặc lực cuộc tự kiềm thảo sơ bộ, bạn hãy đọc loạt câu hỏi sau đây, chúng sẽ dìu dắt bạn trong việc xét mình. Bạn hãy trả lời thành thật những câu hỏi:

1.— Bạn có bi quan không?

2.— Bạn đã bị mắc chứng bi quan trong cơ hội đặc biệt hay giao thời nào? Hay bạn mắc từng cơn, cách những quãng ngắn? Bạn có thường

mắc chứng ấy, đến mức như là sống trong một khì hửu buồn bã liên tục không ?

3.— Chứng bi quan của bạn phát hiện ra sao ? Bằng một trạng thái ưu sầu làm thè chát u ám nhẹ chăng ? Và trong trạng thái ấy, bạn thấy thích thú muốn lẩn man chăng ? Hay là chứng bi quan đưa đến những hậu quả độc hại hơn ? Bạn có hay thiên về bất động, ngã lòng, chán nản không ? Tình trạng u ám của bạn có khiến bạn bỏ rơi dễ dàng những công cuộc đang làm mà đáng lẽ ra bạn thấy có thể làm trọn vẹn được trong những giờ thanh thản, không ? Nó có gọi hưng cho bạn phán đoán nghiêm khắc những biến cố, những người khác và cả chính bạn không ? Nó có làm cho bạn thốt ra những lời chua chát không ? Nó có xuất lộ ra thái độ và cử chỉ của bạn không ? Nó có đưa bạn đến chỗ hay gắt gỏng, yểm thế và không thỏa hiệp được với ai không ?

4.— Bạn cho rằng tánh bi quan của bạn do nguyên nhân nào ? Thè chát của bạn có thiên về nó không ? Bạn có khuynh hướng bi quan từ lúc còn thơ ấu không ? Nhé lại những kỷ niệm hồi bé, bạn có khám phá ra được những khuynh hướng căn bản của tánh bi quan không ? Bạn có vì thiếu nghị lực mà để cho những khuynh hướng của tuổi thơ ấu phát triển không ? Bạn có làm gia tăng những khuynh hướng ấy bằng sự đọc sách buồn thảm hay bằng sự giao du với

những người bi quan nỗi tiếng không ? Khuynh hướng chỉ nhìn khía cạnh xấu của sự vật do đâu đến, có phải do huyết thống không ? Nó có là hậu quả của một sự xúc động do một biến cố đau khổ, một vụ thất bại, một cuộc thất vọng, hay một lo buồn nào gây nên không ? Nó có phải tự sức khỏe mà ra không ? Bạn có từng bị đau bệnh thần kinh hay ruột không thông, các tuyến suy yếu không ? Khi bạn thấy có biến chứng gì bất thường trong thân thể, bạn có đi thăm Bác sĩ không và có tuân theo lời dặn của Bác sĩ không ?

5.— Từ trước tới giờ bạn đã làm gì để chiến đấu chống bi quan ? Bạn có phó thác mình cho những tư tưởng đen tối lôi cuốn bạn với thái độ thụ động không ? Có bao giờ bạn định xua đuổi những tư tưởng ấy bằng cách xoay qua những đề tài ít buồn hơn không ? Trong những giờ ngã lòng bạn có tìm cách suy luận theo lý trí không ? Trong những phương tiện dùng để chống đối những cơn suy yếu tinh thần, bạn thấy phương tiện nào công hiệu hơn hết ?

6.— Tánh bi quan của bạn có gây ảnh hưởng làm xuống tinh thần những người chung quanh không ? Nó có làm cho sầu bi tràn ngập môi trường gia đình không ? Những lời lẽ chán nản ngã lòng của bạn có làm cụt hứng những khách đến thăm bạn không, những người ấy đã khó nhọc lắm mới duy trì

được hứng khởi và nhiệt tâm trong thời buổi khó khăn này?

7.— Tánh bi quan của bạn đã làm thiệt hại gì cho bạn? Bạn có nhớ những xét đoán ngẫu hứng trong lúc bi quan và những quyết định do bi quan chỉ bảo cho bạn không? Bạn có bao giờ hối tiếc về những quyết định ấy không?

8.— Nếu bạn không mắc chứng bi quan kinh niên, bạn có bao giờ thấy mình bị tiêm nhiễm tư tưởng buồn rầu và ngã lòng không? Bạn có tìm cách phòng ngừa những tư tưởng ấy không? Bạn đã làm gì để phòng ngừa?

9.— Khi bạn không nghiên ngẫm tư tưởng đen tối vì ngẫu nhiên hay vì một biến cố gây ra... Bạn có bị lôi kéo dễ dàng bởi một sự lạc quan vô căn cứ không? Bạn có thường cảm thấy những nhiệt hứng bất thắn và phi lý không? Bạn có chịu khó suy nghĩ trước khi tuân theo những xúi giục của nhiệt hứng không? Những cơn nóng này của bạn có xô đẩy bạn vào các việc «cầu ước» mà sau đó bạn lại bỏ rơi không?

10.— Bạn đã làm gì để chống lại những xung động của óc tưởng tượng và tánh nhu cảm? Trước khi đọc cuốn sách này, bạn đã có biết những biện pháp tâm lý để chiến đấu chống cảm thụ tánh không?

11.— Những nhiệt hứng không kiểm soát đã gây

cho bạn những lầm lạc gì?

Bạn hãy thực hiện đúng đắn cuộc kiềm thảo trên đây và lấy bút ghi lại những câu trả lời.

Thế là bạn đã làm xong cuộc điều tra về bạn. Bạn đã có một bản phiếu cá nhân; nó chỉ rõ cho bạn biết bạn hiện là người thế nào, giá trị tinh thần của bạn ra sao?

Bạn sẽ trở thành con người thế nào, nếu thay vì nhượng bộ tánh bi quan hay tánh lạc quan như nhược, bạn đã thực hành được một tánh lạc quan đúng đắn? Bạn sẽ có giá trị gì và sẽ chiếm một địa vị ra sao? Chắc là bạn sẽ có một tinh thần thăng bằng, ổn định hơn; bạn sẽ được mến nè hơn; bạn sẽ thành công hơn trong công cuộc làm ăn; bạn sẽ có một địa vị xán lạn hơn.

Bạn không thể tự phụ về một thái độ mà bạn chịu đựng ác quả.

Mà thôi, bạn đừng rên siết nữa; hối tiếc quá muộn cũng bằng thừa, không ích gì. Dĩ vãng đã qua rồi; bạn hãy nhìn về tương lai. Cái gì bạn chưa làm hôm qua, bạn có thể làm ngày mai. Và bạn phải làm ngay từ hôm nay.

Bạn muốn thâu hoạch được tánh lạc quan, bảo đảm cho thành công: bạn có thể thâu được lầm chó. Chỉ cần tiếp tục, không sờn lòng, cuộc tập luyện mà bạn vừa khởi sự. Một sự hoán cải triệt để sẽ hình thành, chỉ cần vài môn thực tập ngắn hàng ngày: thật là rẻ lắm.

## TẬP LUYỆN TRÍ LỰC

Những môn thực tập sau đây tạo cho bạn thói quen xử dụng thông thường trí tuệ mà giữ mình trong một bầu không khí thực tế. Trước khi tập luyện những môn ấy, bạn hãy đọc lại chương VI nó giúp bạn hiểu rõ sự quan trọng.

*MÔN TẬP THỨ NHẤT.*— Buổi sáng bạn hãy tiên liệu những trường hợp mà bạn sẽ lâm phải trong ngày hôm nay. Những công việc khác đang chờ bạn, có việc do trách vụ phải làm, có việc do ngẫu nhiên đưa đến.

Chẳng hạn, bạn là người có một trách vụ nhà nước. Buổi sáng bạn phải đọc báo, nghe tin tức ở máy vô tuyến. Bạn phải nhận thơ, viết thơ trả lời. Bạn sẽ có những quyết định mà một số có lẽ quan trọng.

Biết bao cơ hội trong ngày có thể bắt bạn nhượng bộ trước những thúc đẩy của bi quan hay của những cơn lạc quan nhu nhược!

Một khó khăn bất ngờ xảy đến; một tin không

vui đọc được trong trang báo hay nghe được ở máy vô tuyến ; một « tin vặt » vừa nghe đồn ; tiếng nhận chuông của một khách đến thăm không nhầm lúc ; một việc làm bạn phải bức tức : đó là bao nhiêu sự kiện có thể phát động một trạng thái u ám trong nội tâm.

Vào lúc buỗi sáng bạn hãy chuẩn bị để đối phó không vấp váp những va chạm mà bạn có thể gặp phải. Bạn hãy tưởng tượng những sự kiện nhỏ sẽ làm bạn mệt trí, đúng như là chúng sẽ có thể xảy ra trong vài giờ tới, vài phút tới ; bạn sẵn sàng trước để duy trì bình tĩnh khi lâm sự : « Ô ! trò lực ấy trong công việc hôm nay không có gì khác thường, đặc biệt ! Không có lý do gì để mình ngã lòng vì chuyện nhỏ ấy. Kiên tâm một chút, suy nghĩ và khôn khéo một chút, là mình vượt qua được. Chẳng lẽ vì thế mà chịu một cơn khủng hoảng bi quan sao ? Cuộc bão tố thời qua một ly nước : thật là lố bịch, mơ hồ. Ta hãy xét kỹ trò lực ấy nào : ta sẽ tìm phương tiện vượt qua và xoay ngược nó lại. »

Rồi đến cái tin kia trình bày một sự kiện khủng khiếp có phải chẳng là một tin có khuynh hướng ? Hay một « tin vặt » do kẻ nào phao truyền vì mục đích gì đây ? những sự kiện đưa ra có được kiểm soát kỹ không ? Có nên chờ lời xác nhận đã không ? Minh há lại để cho phải ngã lòng vì những lời

« thiên hạ đồn » ấy. Minh đâu còn là con nít mà tin có « Ông kẹ ».

Quyết định mà mình phải có, ý kiến mà mình phải cho, đòi hỏi một suy nghĩ cẩn kẽ. Người ta không nhẹ dạ lao mình vào, người ta không điên khùng lôi kéo khác vào những phiêu lưu tai hại. Minh đâu vô ý thức xét đoán việc đòi một cách nhẹ dạ, không nhìn kỹ trước khía cạnh xấu và khía cạnh tốt, một cách trung lập. Minh hay cân nhắc kỹ càng trước khi quyết định điều gì.

Trên đây là một môn thực tập tinh phòng xa để giúp cho ta ngừa trước tất cả những bất ngờ của cảm thụ tánh. Nhờ vậy mà biến cố sẽ không đến bất thắn với bạn ; khi chúng đến, bạn không ngần ngại gì vì đã có sẵn thái độ để đối phó. Bạn sẽ bắt buộc trí tuệ quy phục những định luật của lý luận và bạn sẽ hoạch định hành chỉ của bạn dưới ánh sáng của lý luận. Như vậy bạn sẽ xử sự không phải với tư cách một người xung động mà với tư cách một người lạc quan đúng đắn.

*MÔN THỰC TẬP THỨ NHÌ.*— Buổi tối, bạn hãy xét lại những xử sự của bạn trong một ngày vừa dứt.

Bạn có nhượng bộ những khuynh hướng bi quan không ? Bạn đã làm việc một cách không đáng hoàng chăng ? Bạn đã thiếu nhiệt thành trong công việc nên đã gặp những khó khăn chăng ?

Bạn có bỏ dở công việc hay phó thác cho may rủi không ? Hay bạn đã làm một cách miễn cưỡng, không chăm chú, làm rò rỉm ? Hậu quả là : mất thì giờ ; công việc làm có kết quả tầm thường. Và bây giờ bạn cảm thấy lạc hướng hơn bao giờ.

Tại sao bạn không phản ứng lại sự nhu nhược, ngã lòng ? Bạn đã biết những phương tiện mà. Vài cử động hô hấp, tập thè dục chút đỉnh, là lấy lại được phong độ. Chỉ suy nghĩ một lúc thì bạn đã tìm ra giải pháp cho những khó khăn rồi.

Hoặc là bạn đã có những hành vi lôi cuốn do một cơn nhiệt hứng bất ngờ ? Bạn đã thấy trong tủ kiếng một nhà sách, một cuốn sách hiếm, thuộc một ấn bản lồng lẫy, đóng rất đẹp. Hay bạn thấy ở một tiệm vàng một món đồ trang trí làm cho bạn say mê. Thế là bạn nồi hứng lên, ao ước say sưa mua cho bằng được những món vật ấy, đẹp thật, song không có ích gì. Cuốn sách thì nói về văn chương Phạn-ngữ mà bạn không cần đến. Món đồ trang trí chỉ là dụng cụ thừa thưa đẽ trong cái hộp kim khí : bạn là nam nhi nên không có thẩm quyền về công việc phụ nữ và cũng không có bàn tay tiên khéo léo đẽ thêu. Chỉ nhìn qua cũng đủ thấy bạn mua đồ quá tốn tiền, vô ích. Sao bạn không phát động trí suy xét trước khi

mua những món đồ ấy ? Đáng lẽ bạn có thể tiết kiệm mà dùng tiền vào những việc quan trọng hơn, vui thú hơn.

Mỗi buổi tối, bạn lại kiềm thảo lại hành động trong một ngày như thế. Bạn hãy tách ra những lỗi lầm và lợi dụng kinh nghiệm ấy để tránh những vụ tái phạm từ đây.

Chắc bạn không coi thường sự quan trọng của những môn thực tập đề phòng và những cách tự xét mình ấy. Bạn hãy luyện thành thói quen hàng ngày : bạn sẽ bảo đảm được thăng bằng cho tinh thần.

*MÔN TẬP THỨ BA.* — Bạn hãy phê bình trung lập những chuyện nghe được hay đọc báo. Đây không phải một việc mỉa mai, châm biếm với những lời chua chát để thỏa mãn tánh hài hước của mình, nhưng bạn phải phê bình với tinh thần tôn trọng sự thật. Chúng tôi khuyên bạn đừng thông đạt những lời phê bình của bạn đến người liên hệ.

Một người râu rí đến thăm bạn, đem đến cho bạn những tin quái dị từng lan truyền bất chính trong những lúc rỗi ren. Cố nhiên là tin « giựt gân » và rùng rợn : một kẻ bí quan như người ấy không thể đem tin vui được ; con cú không hót hay như con chim họa mi. Người ấy nói với bạn về những đồ vỡ ghê gớm sắp xảy đến. Anh ta khoe rằng anh lấy tin được ở những nguồn chắc chắn và nói với giọng vững vàng làm bạn phải bối rối.

Một mụ gái già mách lèo với bạn những vụ « tai tiếng » tại địa phương : nào bà X. tánh nết không đứng đắn, không trong trắng, đáng trách ; nào ông Y, bề ngoài đàng hoàng mà che đậm bên trong ít nhiều việc tự do phóng túng ; nào cô Z. nhẹ dạ ; nào một thương gia nợ làm chợ đèn chợ đồ đẽ có tiền sống cuộc đời bê bối. Mụ ấy còn đưa những bảo đảm ra đẽ cho người ta tin chắc hơn : mụ đã nghe được người ta tâm tình với mụ... hoặc đã thấy tận mắt... Mụ còn quả quyết là không ác cảm với ai mà phóng đại hay nói xấu.

Do những câu ngời lè đôi mách ấy mà bạn vốn đã yểm thế, lại càng ghê tởm đời hơn.

Bạn đọc một cuốn tiểu thuyết mà lối bối cát khai triền những thuyết không lành mạnh. Chỗ gúc mắc của cuốn truyện muốn minh xác rằng những hành vi của chúng ta do một sicc tiền định cứng rắn chi phôi. Đọc sách như thế, bạn càng bối rối thêm, nhất lại bạn đã có tư tưởng đen tối, tin tưởng ở vận mạng xui xẻo, thường ngày đã co quắp trong một trạng thái bí quan bất động.

Không cần phải kè thêm những ví dụ khác. Bạn chỉ cần nhìn kỹ trên đời, sẽ thấy hàng trăm vụ như thế. Bạn sẽ thấy những « tin vịt » lạc quan cuồng loạn cũng như những « tin vịt » bí quan mù tối.

Bạn đừng đẽ cho những lời phao truyền làm

cho bạn « nhầy nhòm ». Cái gì chưa được minh xác, bạn đừng vội tin là có thật. Bạn hãy cho trí tuệ hoạt động. Khi khách đến thăm đã về rồi, khi bạn đã đọc xong một đoạn trong cuốn sách, đó là lúc nên phê bình cái gì đã nghe được, đọc được.

Những tin tức do kẻ râu rí đưa đến, có giá trị gì không ? Kẻ ấy có thói quen truyền đi những tin không quan trọng, mới nghe được, miễn là hợp với sở thích huyền bí của y. Y tiên tri những đau khổ, mồ miệng là có chuyện đẽ vỡ, tan nát. May sao những lời tiên tri của y không bao giờ thực hiện. Có bao giờ bạn thấy thời sự xác nhận những lời y dự đoán không ? Bạn đã nhã nhặn mà nghe chuyện y kể, nhưng bạn sẽ làm lạc nếu tin ở lời y.

Còn những chuyện do mụ gái già kề lại có nên tin không ? Tôi ước ao rằng bạn không đến nỗi bị lây chuyền vì những lời minh chứng của mụ. « Người ta » đã xác nhận với mụ điều này ; « người ta » đã kề cho mụ nghe điều kia ; luôn luôn có cái « người ta » ấy. « Người ta » tức là vô danh. Bạn có nghiệm thấy rằng chuyện do các mụ gái già kề luôn luôn liên hệ đến các văn đề hạnh kiểm. Đó là cái tội của con người bị dồn nén. Chuyện họ kề chỉ đáng cho ta nhún vai nghe ngò.

Còn cuốn tiểu thuyết trên kia ! Tư tưởng trong ấy có giá trị gì ? Dầu tác giả che phủ thuyết lý của anh bằng những câu văn vẻ, thuyết ấy cũng không thề nào đúng được. Bạn cũng có đủ văn

hỏa và ý thức để biết rằng luận điệu về «tiền-định» mâu thuẫn với những dữ kiện của lương tri. Bạn nên nhìn nhận rằng chính mình có trách nhiệm về những hành động tốt hay xấu của mình. Vậy bạn hãy ngắm nghĩa bè ngoài của cuốn sách đẹp nói trên kia, mà kết án nội dung của nó.

**MÔN TẬP THÚ NĂM.**— Hãy nhớ lại vài quyết định quan trọng mà bạn đã có trong đời bạn. Do những duyên cớ gì bạn đã có những quyết định ấy? Bạn có chỉ y theo sở thích mà không nghĩ đến hậu quả không? Bạn có hài lòng về quyết định của bạn không? Bạn hãy nghĩ lại hoan cảnh mà hồi ấy bạn đang lâm vào, với tất cả lợi và hại của nó? Lý trí của bạn đáng lẽ phải buộc bạn có quyết định nào khác?

Bạn hãy tưởng tượng những khó khăn mà bạn sẽ phải gặp trong một ngày kia. Bạn hãy thử tập giải quyết khôn khéo những trở lực ấy.

Bạn hãy nhớ lại những lời khuyên mà bạn đã cho những người nào đó. Bạn có cần nhắc kỹ càng cả hai phía nèn hay không nèn, trước khi nói ra những lời ấy không?

Bạn hãy rút kinh nghiệm về những sự việc của kẻ khác. Khi bạn thấy người ta đã có quyết định gì trong trường hợp nào, bạn hãy nghiên cứu hoàn cảnh của họ rồi thử đặt mình vào trong hoàn cảnh ấy, iy nghĩ xem mình phải quyết định ra

sao. Sau đó bạn chờ hậu quả để nghiệm xem người ta hay bạn đã xét đoán đúng.

**MÔN TẬP THÚ SÁU.**— Bạn hãy đọc tiêu sử những danh nhân: những vua chúa đã trị dân với một đức độ mà toàn dân đều mến phục; những vị tể tướng đã giúp cho nước thịnh vượng; những tướng lãnh đã đưa quân đội đến chỗ thắng trận; những nhà danh nghiệp đã thành công vẻ vang. Trong khi đọc tiêu sử họ, bạn nhắm vào khía cạnh lịch sử ít hơn là nhắm vào việc tinh luyện ý thức tâm lý của bạn. Cần nghiên cứu bản chất và đức độ của những yếu nhân ấy hơn.

Có vài vị trong những vua chúa ấy đã cầm quyền trong lúc nước rối loạn. Có những vị tể tướng muốn làm tròn nhiệm vụ đã phải tranh thủ để chống với sự bất động, sự ngô nhênh và những âm mưu của người trong nước. Có những tướng lãnh đã phải trở ngược lại thế cờ đang cơn nguy biến. Có những chủ xí nghiệp vấp phải những trở lực lớn lao mà kẻ khác sẽ cho là không thể nào vượt qua nổi. Họ đã phải có một sự khôn khéo đến thế nào, một bản lãnh mạnh thế nào, tóm lại một tinh thần thắng bằng, tốt đẹp đến thế nào mới thành công được?

Bạn đừng đọc qua loa, vội vàng; những tiêu sử ấy có lẽ thường hấp dẫn hơn cả tiêu thuyết. Bạn chậm rãi suy nghĩ. Bạn hãy phân tích bản thê

những danh nhân ấy: Ý thức hoà bị ; nghị lực vững vàng, sức kháng cự của họ chống với những xung động của cảm thụ tánh. Bạn sẽ rút tia được ở tấm gương của họ những bài học ích lợi ; thấy họ hoạt động, bạn sẽ học được lối xử sự theo ánh sáng của lý trí như họ.

*MÔN TẬP THÚ BẨY.*— Muốn tiêm nhiễm những nguyên tắc của vệ sinh trí tuệ, bạn hãy sử dụng chúng vào những việc tự kỷ ám thị thường xuyên. Bạn sẽ dùng những câu ám thị đại đè như sau :

« Ta sống trong thực tế. Ta lạnh lùng cùu xét sự việc đúng như trong thực tế ; ta nhận định khách quan phía xấu phía tốt của sự việc. »

« Ta đoán đúng theo lý trí ngay thẳng, vì luôn luôn ta phải tìm hiểu cẩn kẽ sự việc trước đã. »

« Ta quyết lạc quan mặc dầu những khó khăn trên đời ; ta tìm thấy phương tiện vượt khỏi những khó khăn ấy và nếu keo này hỏng ta sẽ còn có thể lập lại keo khác. »

« Ta tránh giao du với những kẻ bi quan. Tâm trạng họ chỉ khiến ta mỉm cười thương hại họ. »

« Ta phê bình trung lập cái gì ta thấy được, nghe được, đọc được. Trước khi tán thành bất cứ việc gì, ta cũng kiểm soát giá trị của nó đã. »

« Đối với những tin đồn, ta chỉ đứng đằng.

Phải có đủ bằng cớ rồi mới nhận là tin đích xác. »

Những phép tập tự kỷ ám thị sẽ có ảnh hưởng càng sâu đậm nếu bạn càng năng thực tập.

Có những người không thích dùng những phương thức tự kỷ ám thị mà họ cho là không tương xứng với thực trạng của mình. « Tôi làm sao nói được rằng tôi giữ gìn tánh lạc quan không nao núng khi mà tinh thần của tôi không được ổn định, thẳng băng ! ». Đó là một điều thận trọng vô căn cứ. Khi chúng tôi đề nghị với bạn mạnh mẽ nhắc lại câu này : « Tôi luôn luôn mỉm cười lạc quan bất cứ trong trường hợp nào » thì chúng tôi muốn gì ? Muốn bạn xác nhận một lời nói dối chẳng ? Không đâu. Chúng tôi chỉ nhắc bạn một lý tưởng mà chúng tôi muốn bạn đạt được. Bạn không làm thương tồn chần lý khi thốt ra câu ấy. Bạn đừng nên vì sự thận trọng vô ích mà bỏ mất một phương thuốc tâm lý rất hiệu lực.

## HUẤN LUYỆN CẢM GIÁC

Không có vấn đề bóp nghẹt cảm giác với có là để có thè lạc quan đúng đắn: lại càng không nên tiêu diệt nó nữa. Phải kỷ luật hóa nó thì đúng hơn.

Những tình cảm là những động lực thúc đẩy ta hoạt động, động lực ấy tăng lên khi nó có tánh chất say mê. Vậy chúng ta nên sử dụng nó một cách sáng suốt.

Những lực lượng tình cảm có thể đưa chúng ta vào một hành động tai hại cũng như có thể giúp ta theo đuổi một mục đích hợp lý. Ta hãy kiểm soát chúng.

Bạn nên tập thói quen khống chế những xúc cảm từng làm mất thăng bằng của tinh thần. Những môn tập sau đây sẽ rèn luyện cho bạn thói quen ấy và sẽ thực thi những thuyết lý trình bày trong chương VII

**MÔN TẬP THỨ NHƯỚT.**— Mỗi ngày bạn nhớ lại ba nguyên tố phải theo trong trường hợp cảm

giác bị va chạm : yên lặng, cởi mở xúc cảm và suy luận. Trong lúc giao động, giữ gìn đừng nói ra câu gì, đừng có quyết định gì mà sau này phải hối tiếc. Bạn cố gắng gỡ rối cho đầu óc khỏi nghĩ đến việc va chạm ấy. Lấy lại được bình tĩnh rồi, bạn mới phân tích những nguyên nhân của xúc cảm vừa gặp phải ; bạn sẽ thấy chúng không tương xứng với hậu quả gây nên cho bạn.

Môn tập này giản dị, song chờ coi thường mà nghĩ ngờ là không quan trọng. Nhà thám hiểm không bao giờ bỏ vắng mà xông vào những vùng chưa quen biết, có cả ngàn nguy hiểm rình rập mình. Ba nguyên tố trên đây là những vũ khí tối cần để chống với các xúc cảm mà mỗi phút có thể xảy ra bất thắn, tấn công tinh thần thăng bằng của bạn.

*MÔN TẬP THỨ HAI.*— Buổi sáng, bạn hãy tiên liệu mà đề phòng những cơ hội có thể đưa đến ; bạn cần chiến thắng tánh dễ cảm của bạn. Nếu không ai có thể biết trước những việc buồn phiền của mình trong tương lai, thì cũng có vài việc có thể đoán được trong những giờ sắp tới.

Ví dụ bạn thấy ác cảm với một người mà tánh nết không hợp với bạn ; nói chuyện với y chỉ làm cho bạn bức tức. Người ấy thường đến thăm bạn mỗi tháng. Tính ra bốn tuần lễ nay chưa gặp y, bạn có thể bị y đến thăm ngày hôm

nay. Vậy bạn hãy chuẩn bị trước sự ấy đi... Tại sao mình lại đề cho lời nói của y làm cho mình bối rối ? Y có quyền tự do tỏ bày ý kiến, cũng như mình được tự do giữ ý kiến mình. Tranh luận với y vô ích, mình không thuyết phục được y mà lại bức mình thêm. Vậy đề mặc y nói, y hiểu ra sao thì hiểu : lời nói của y sẽ không thay đổi gì được ý kiến của mình, và không quan trọng hơn tiếng ruồi ve bên tai. Thật là lỗ bích nếu mình cho đó là chuyện lớn lao cũng như mình đề cho khủng hoảng não cân chỉ vì tiếng muỗi kêu.

Bạn đầu từ những số vốn khá lớn trong một công cuộc kỹ nghệ do một kỹ sư quen thân thiết lập. Công cuộc này tự nó có thể phát đạt được nhưng nó lại gặp phải những trở lực, những biến cố : thiếu nhân công hay nguyên liệu nên năng suất không đủ. Ngày giờ đã đến thời kỳ vị kỹ sư ấy sắp gửi báo cáo về tình hình công ty đến cho bạn ; bạn có thể sẽ nhận được trong ngày hôm nay. Bạn hãy đề phòng sẽ tiếp được những tin không vui : công ty ít lời, có lẽ không có lời gì hết. Bạn hãy chuẩn bị cuộc va chạm tâm lý ấy mà không đề mình phải trượt té. Nếu huê lợi của bạn giảm xuống, đó là việc khá buồn trong lúc sảnh hoặc mặc mỏ, nhưng chưa đến nỗi vì thế mà hư hỏng tất cả : công việc của công ty sẽ có ngày phát đạt

và bù lại những khó khăn hiện tại.

**MÔN TẬP THỨ BA** — Bạn hãy tưởng tượng một trong những biến cố tai hại có thể làm bạn mất bình tĩnh. Ví dụ bạn hay được một tin buồn ; bạn nhận được một bức thư làm mình bức tức ; một lời hứa không thi hành gây cho bạn thất vọng.

Bạn hãy tưởng tượng sự việc ấy đang diễn xuất thật linh động, như là bạn đang lâm cuộc thật vậy ; bạn thấy buồn rầu ; gan cốt căng lên.

Bạn hãy chiến đấu chống những xúc cảm đang xâm lăng đầu óc bạn. Bạn hãy hình dung mình duy trì được bình tĩnh, xoay tâm lý lại cho khỏi bạn bịu đến việc xảy ra, rồi suy nghĩ đến sự xúc động của mình, kéo nó trở về kích thước bình thường của nó.

**MÔN TẬP THỨ TƯ** — Đây không phải chuyện giả tạo nữa mà là sự thật. Những biến cố mà bạn tưởng tượng hay tiên liệu đã xảy đến thật sự. Thế là bạn hồi hộp do sự va chạm đột ngột quá.

Tùy theo trường hợp, bạn có thể bị tràn ngập tư tưởng ngã lòng, không thích làm việc gì cả ; bạn thấy tất cả gì cũng đen tối ; sự nóng giận dâng lên. Hoặc có khi bạn bị lôi kéo bởi một ngẫu hứng lạc quan, không suy nghĩ : bạn mơ màng những thành công vĩ đại, nhưng là một chuyện thần tiên ảo ảnh ; bạn không ngờ rằng những ước muôn vô ý thức ấy lại thất bại. Tóm lại dù bạn ở trường

hợp buồn hay vui, chán nản hay bồng bột, bạn cũng đều mất thăng bằng tinh thần.

Đây là một lúc phải thực thi những thuyết lý đã nghiên cứu trên kia.

Bạn lặng thinh trong vài phút: dồn lại tất cả lời nói hay quyết định do xúc cảm điều khiển.

Những cảm giác rối ren đốc thúc bạn phát ra lời than vãn chán nản, giận hờn, bi quan. Bạn chặn những lời ấy trên môi. Bạn tự bắt mình nói ra những chuyện vô vị không ăn nhập gì với trạng thái tâm thần hiện hữu ; ví dụ lớn tiếng đếm từ một đến một trăm, một ngàn ; hát một bài ca. Nếu ở chỗ có một mình, mà làm những trò nhỏ nhặt ấy thì không có vẻ kỳ cục. Nếu ở chung với ai, bạn đừng vội tâm sự về mối xúc động của bạn.

Sự yên lặng tương đối ấy chưa đủ. Bạn còn phải ngăn cản cả những hành vi mà lòng xúc cảm xúi bạn làm. Bạn dừng ra một lịnh gì mà bạn cảm thấy muốn làm ; bạn dừng viết bức thư mà bạn muốn viết ; bạn dừng mua món gì mà bạn muốn mua. Bạn hãy làm khuây khỏa lòng bằng cách một vài công việc nhỏ nhặt : xếp sắp đồ đong giấy ; giờ cuốn tem sưu tập ra nhìn ; nghe dĩa hát ; đi dạo giải trí. Bạn làm gì cũng được miễn là không phải việc do xúc cảm sai khiến.

Khi bình tĩnh trở lại rồi, bạn sẽ minh mẫn cứu xét tình hình ; bạn sẽ hiểu rõ tánh chất cuồng

loạn của bạn vừa qua và sẽ thấy sung sướng vì đã tránh được tất cả lời nói hay cử chỉ gì làm lố.

**MÔN TẬP THÚ NĂM.** — Tập thói quen luôn luôn giữ vẻ mặt thanh thản và cười nụ bất cứ trong trường hợp nào.

Bạn đã hiểu rõ sự cần thiết của thói quen ấy. Nó đòi hỏi một sự tập luyện lâu dài. Những nét mặt chúng ta nhiều khi cũng như lời nói, làm bộc lộ tâm trạng. Nếu cần giữ gìn đừng nói ra mối xúc cảm của ta, thì cũng phải tránh đừng phát huy xúc cảm ra thái độ của mình.

Dù trong lòng bối rối đến đâu đi nữa, bạn cũng tự bắt buộc phải “đeo một cái mặt nạ” lặng lẽ, thanh bình. Nếu cần bạn nên soi kiển để sửa đổi những nét mặt.

Bạn sẽ không đạt được điểm trên đây mà không khó nhọc. Lúc đầu, nét mặt cau có một chút. Bạn nên kiềm soát diện mạo vì nó sẽ tiết lộ sự lo sợ của bạn mặc dù lòng cương quyết bình thản; khi thấy sự tiết lộ ấy trên mặt, bạn hãy cười nụ liền đi.

**MÔN TẬP THÚ SÁU.** — Luyện ý thức tâm lý bằng nhiều dịp nhận xét hoặc về những người mình gặp, hoặc về những dữ kiện trong lịch sử.

Bạn hãy lồng ngưỡng mộ sức tự chế lạ kỳ mà các yếu nhân lịch sử đã từng tỏ ra.

Bạn cần xét những cảm giác của người sống gần mình. Họ có nội tâm sự với bất cứ ai không? Họ có vô tình để lộ tâm sự ra nét mặt hay cử động không? Họ có giữ được bình tĩnh trong những trường hợp họ bất mãn không? Họ có xử sự như người thăng bằng hoàn toàn không? Bạn sẽ có thái độ ra sao nếu ở vào địa vị họ?

Bạn nhớ lấy những ý nghĩ của bạn về các điểm trên đây để suy nghiệm, song chớ nên nói cho đương sự biết. Có nhiều người trở thành khả ố vì muốn tỏ ra vị quan tòa xét đoán hay vị cố vấn cho kẻ khác.

**MÔN TẬP THÚ BÀY.** — Buổi tối, bạn tự cứu xét lại bản chất của bạn trong một ngày.

Bạn đã gặp những khó khăn gì? Phản ứng của bạn ra sao? Muốn vượt qua những trở lực ấy bạn có dùng chiêu thuật lặng thinh và suy nghĩ không? Bạn có bình thản đối phó lại mặc dầu đồng tố lay chuyển không?

Nếu bạn nhận thấy có những tiến bộ trong ngày, tức là bạn đáng được khuyễn khích. Những cố gắng của bạn đã có kết quả; bạn sẽ dần dần thâu hoạch được một tinh thần thăng bằng hoàn toàn, căn bản của tánh lạc quan đứng đắn.

**MÔN TẬP THÚ TÁM.** — Bạn nên thường nhắc lại những câu tự kỷ ám thị. Bạn nói nhỏ trong

miệng, theo một nhịp điệu chậm rãi, những châm ngôn tương tự như sau :

“Ta giữ được thăng bằng hoàn toàn cho tinh thần, mặc dầu những khó khăn bất ngờ xảy đến. Ta vẫn bình thản, rất bình thản.”

“Khi cảm giác của ta bị lay động, ta nín tiếng và tránh mọi hoạt động.”

“Ta lạnh lùng cứu xét những khó khăn, thâu chúng lại vừa đúng mức của chúng, chúng sẽ mất vẻ khó khăn và có thể vượt qua được.”

“Ta cố tạo ra một vẻ mặt phảng lặng. Nếu rủi ro diện mạo ta tiết lộ tâm tình ta thì ta cố gáy lại một bộ mặt thật thanh thản.”

Khi thấy tiến bộ, bạn nên dùng những kết quả ấy mà tăng cường thêm sức tự kỷ ám thị: “Ta đã dần dần bình tĩnh rồi đấy. Ta đã biến cải tuân tự. Chẳng bao lâu ta sẽ có tánh lạc quan đúng đắn mà không có gì lay chuyển nội và kết liễu ta sẽ thắng cuộc.”

Bạn đừng quên rằng phép tự kỷ ám thị thực tập ngay trước khi đi ngủ, sẽ ảnh hưởng vào tiềm thức trong giấc ngủ. Đó là giờ thực tập có hiệu quả hơn hết.

Trước khi chấm dứt chương này, chúng ta ghi lấy rằng cảm thụ tánh cũng có thể chữa trị bằng thể dục; đó là điều sẽ nói đến trong đoạn sau.

### XIII

## HUẤN LUYỆN Ý CHÍ

Trừ những trường hợp đặc biệt, con người chỉ có thể thâu hoạch được thói quen lạc quan đúng đắn bằng một cuộc rèn luyện có phương pháp. Thật vậy, thói quen ấy cần đến một sự dung hòa, điều hợp những tánh chất thè xác, trí tuệ và tinh thần mà Tạo hóa ít khi cho người đời có được đến mức độ đầy đủ. Cuộc tập luyện buộc chúng ta khai triển những phần thiếu sút và đòi hỏi những cố gắng chuyên cần.

Do đó ta cần trui luyện bản chất. Những môn thực tập sau đây sẽ giúp bạn đạt được kết quả ấy.

**MÔN TẬP THỨ NHẤT.**— Bạn hãy nhớ lại những thuyết lý bày tỏ trong chương VIII. Như chúng tôi đã nói, ý chí không phải như một cái cối xay hoạt động khi không có lúa trong cối mà xay; muốn khởi sự hoạt động, ý chí cần có một mục đích, nếu không nó sẽ thành bất động.

Ý chí lại là một năng khiếu có tánh chất khao khát nữa: nó lão mình theo đuổi một điều tốt

lành hay một điều tồi ra tốt lành với nó. Nó hoạt động là để săn cho được con mồi; khi con mồi không tương xứng với những cố gắng của nó thì nó ngưng hoạt động.

Vậy bạn phải đặt cho ý chí một mục đích để hoạch định sự hoạt động của nó. Mục đích ấy, bạn đã rõ: đó là lạc quan.

Bạn hãy nhắc lại thường câu: « Tôi muốn trở nên lạc quan; tôi muốn đạt tới một sự thăng bằng tinh thần; tôi muốn xét nhensa tất cả mọi sự việc theo cả phía tốt cả phía xấu của chúng; tôi muốn được hướng dẫn bằng lý trí chứ không muốn bị nǎo cản chí phổi. »

Đừng bao giờ không nhǎm vào một mục đích. Muốn bảo đảm lòng kiên nhẫn của các tu sĩ mà thánh Bernard gò bó trong một quy tắc khắc khổ, ngài khuyên các ông thường phải nhắc lại câu này: « Ad quid venisti? » (Tại sao tới đây?) Câu hỏi ấy, theo ngài, đủ để phần chấn mãi lòng nhiệt thành của các tu sĩ.

Vậy bạn cũng nên thường nhắc lại mục đích mà bạn đã nêu ra: « Tôi muốn trở thành lạc quan. » Lời ấy nhắc đi nhắc lại mãi sẽ duy trì hoạt động của ý chí và nếu cần thì còn phần chấn ý chí lên nữa.

**MÔN TẬP THỨ HAI.**— Ý chí là một năng khiếu khao khát: nó phát sanh những cố gắng

càng lớn lao tùy theo khát vọng của nó càng mãnh liệt. Muốn cho nó có năng suất tối đa, phải gây nhiệt hưng cho nó nhǎm vào mục đích đã nêu lên.

Bạn muốn trở nên lạc quan, bạn hãy kích động ý chí để chinh phục tánh lạc quan. Bạn sẽ đạt được nhờ suy luận.

Hãy nghĩ tới những lợi lộc mà tánh lạc quan đứng đắn sẽ đem lại cho bạn:

Bạn sẽ tránh được những chứng thất thường mà bạn mắc phải và có lẽ đã từng gây tai hại cho bạn không ít. Bạn sẽ sống trong bình tĩnh và hưởng sự vui tươi cẩn bản. Những xét đoán của bạn không mang vết tích thiên lệch. Bạn sẽ chỉ có những quyết định chân xác. Bạn sẽ tránh được những việc lèo lái sai lệch con thuyền làm đình trệ hay ngưng trò thành công. Bạn sẽ làm ăn đặc lực và trở nên giàu có thêm.

Lợi tức phong phú sẽ cho phép bạn sống một cuộc đời rộng rãi mà gia đình bạn sẽ hưởng lợi. Con cái bạn thụ hưởng lạc thú nhiều hơn với những kỳ nghỉ hè hoan hỉ. Lại nữa, bản chất ổn định của bạn sẽ duy trì trong gia đình một khí hậu vui vẻ mà không có gì gây rối được.

Những thành công của bạn sẽ thu hút sự ngưỡng mộ và vị nề của nhiều người. Người ta sẽ coi bạn như một người có giá trị và tôn trọng bạn.

Tánh lạc quan đem lại cho bạn những điều

lợi ấy và nhiều điều khác nữa.

Trong những lợi lộc mà bạn tưởng tượng thấy, bạn nên lựa chọn một số những cái nào kích thích nhiệt liệt lòng ước muốn của bạn hơn hết. Bạn cứ xét những lợi lộc này kỹ càng, sâu rộng, rồi nêu ra thành mục đích.

Không nên chỉ nghiên cứu một cách trừu tượng, bạn còn phải tưởng tượng ra những bối cảnh linh động, đặt mình vào, đóng một vai chính trong đó. Như vậy những lợi lộc được cụ thể hóa và có sức hấp dẫn mạnh hơn.

Mỗi ngày bạn đề dành chừng mươi phút cho môn tập này và trong nhiều tuần lễ liên tục. Cứ tập trong một thời gian khá dài, hiệu quả sẽ còn lớn hơn nữa.

**MÔN TẬP THỨ BA.**— Khi mà bạn đã khơi được nhiệt độ cho ý chí, bạn bắt ý chí thực hiện vài cổ gắng. Lúc đầu đừng đòi hỏi nhiều quá, bạn hãy khởi sự bằng những cổ gắng không quá nhẹ, không quá nặng. Trong trường hợp quá nhẹ, sự cố gắng không trui luyện bản thể của bạn, trong trường hợp thứ nhì, nó làm cho bạn chán nản.

Khi bạn đã quen với những cổ gắng ấy mà không thấy khó nhọc, đó là ý chí của bạn đã dạn dĩ rồi. Bạn bắt nó làm một trách vụ mới, gay gắt hơn, như chúng tôi đã trình bày trong chương VII.

Tùy bạn lựa chọn những cổ gắng nào thích ứng cho trường hợp của bạn.

Ví dụ bạn hay bị ngã lòng. Bạn bắt đầu bằng sự cấm cản mình thốt ra lời nào hay có một cử chỉ nào chán nản. Khi cấm cản được rồi, hay gần được rồi, bạn lại tiến đến việc ngăn trở đầu óc không cho nghĩ đến tư tưởng buồn phiền gì. Sau hết, bạn tự bắt buộc mình nói ra những câu lạc quan.

Tánh bi quan thường làm tê liệt hoạt động của bạn chăng? Bạn hãy tự bắt buộc mình làm một việc bình thường mà mỗi ngày mỗi tăng thêm chút đỉnh.

**MÔN TẬP THỨ TƯ.**— Đề để đạt được kiên nhẫn, mỗi buổi tối, bạn ghi lại những kết quả của cổ gắng.

Bạn vẽ một tờ giấy trên đó bạn lấy bút chấm những điểm thắng lợi rồi gạch những hàng để ghi rõ những giai đoạn liên tiếp của cuộc tập luyện. Đó là phương pháp đã thông dụng trong bệnh viện: cô y tá ghi trên tấm một giấy những nhiệt độ lên xuống của một người bệnh.

Do phương pháp ấy bạn sẽ vẽ được trên một tờ đồ thị những cổ gắng của bạn mà liếc mắt nhìn là đủ thấy tiến bộ ra sao. Mỗi tuần bạn lại so sánh kết quả một lần. Sự đổi chiều ấy sẽ kích thích bạn phá kỷ lục của chính mình.

**MÔN TẬP THỨ NĂM.**— Bạn dùng tự kỷ ám

thì mà duy trì những thuận lợi cho cuộc tập luyện. Hãy nhắc lại hoài những điều mà tánh lạc quan sẽ đem lại hay đã đem lại cho mình. Hãy khai triển ý thích cố gắng. Đây là vài câu châm ngôn làm ví dụ :

« Lạc quan mở cho ta thấy những viễn ảnh của thành công. Con số thành công của ta tăng lên với những tiến bộ của lạc quan. »

« Ta vui vẻ thực hiện những cố gắng mà ta tự bắt buộc phải làm; ta tận tụy với cố gắng ấy như với một môn thể thao thích thú say mê. Mỗi ngày ta lại đạt thành tích mới. »

Sa Đéc, Nov 21, 2014

#### XIV

### THỂ DỤC<sup>2</sup>

Một cuốn sách về tâm lý thực hành chỉ quan tâm đến sự săn sóc sức khoẻ thể chất trong giới hạn giữ được thăng bằng cho tinh thần. Vậy chúng tôi cũng chỉ đề nghị các bạn theo những quy tắc vệ sinh đã nói trong chương IX. Nếu bạn muốn tập những môn thể dục khác trong mười lăm phút mỗi ngày, chung tôi xin các bạn xem trong những sách chuyên môn.

Chúng tôi nhấn mạnh vào những cử động hô hấp mà kinh nghiệm đã cho thấy có ảnh hưởng sâu đậm vào tinh thần con người.

Dấu hiệu quả mãnh liệt, song những cử động ấy chỉ có ảnh hưởng đầy đủ với điều kiện là phải tập một cách chuyên cần. Chúng tôi chỉ dẫn cho các bạn dưới đây những điều cần thiết.

Lối tập hô hấp bình thường gồm trong hai cử động cốt yếu là thở ra rồi hít vào, tập làm hai thời. Chúng tôi đã giải thích tại sao phải thở ra trước.

Phải chú ý đặc biệt tới việc thở ra để làm

cho phổi trống rỗng đã. Thông thường vì thở ra không đủ, nên môn tập thở này không hoàn toàn hữu ích. Thật vậy, buồng phổi chỉ có thể chứa đầy không khí trong sạch sau khi đã tống hết ra không khí do bần.

Muốn thở ra hoàn toàn, người ta phải cúi gấp người xuống, thót vai, bụng và hai bên sườn. Cử động này ép phổi lại, làm cho phổi trống rỗng.

Nếu cử động đầu này thi hành được đầy đủ, cử động sau sẽ không khó nhọc gì. Buồng phổi bị trống rỗng, không khí tự nhiên phải vào đầy. Để cho không khí vào được dễ dàng, ta chỉ cần đưa vai, bụng và sườn trở về tình trạng bình thường của chúng.

Lối tập làm hai thời như trên đây là một lối tập hô hấp điển hình.

Cả hai cử động cốt yếu ấy phải thực hiện theo một nhịp điệu đều đẽu. Nhịp điệu có một vai trò quan trọng ở đây.

Lúc thở ra và lúc hít vào phải lâu bằng nhau, từ khoảng tám đến mười sao cho mỗi cử động.

Bạn đứng thẳng người, hai cánh tay buồng thẳng xuống. Bạn duỗi không khí ra bằng cách cúi gấp người một chút và đếm nhầm trong miệng từ một đến tám, đếm hơi chậm. Kế đó, kéo lồng ngực trở lại vị trí cũ và vừa kéo vừa đếm nhầm cho đến tám.

Đó là phương pháp giản dị, thông thường.

Tùy theo trường hợp, bạn còn có thể tập thở

theo một nhịp điệu khác nữa. Khi đứng im một chỗ, bạn phải kéo dài việc thở ra và hít vào, cho đến mười hai sao. Trái lại môn tập ấy được giảm bớt đi, ngắn hơn, trong trường hợp đi hay chạy, hoặc lên cầu thang. Khi chạy mau, nhịp thở này chỉ cần chừng hai sao; khi đi trung bình thì tập thở từ bốn đến sáu sao; và chậm hơn nữa khi đi chậm.

Người ta có thể thay đổi chút ít khi cần có những hiệu quả riêng. Có thể nghỉ một chút giữa hai cử động hô hấp, nhưng thời giờ nghỉ không quá nửa thời giờ tập mỗi cử động ấy.

Ví dụ khi bạn tập hô hấp theo nhịp sáu sao mỗi cử động, bạn sẽ đếm như sau này :

Thở ra : 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Nghỉ : 1, 2, 3.

Hít vô : 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Nghỉ : 1, 2, 3.

Và cứ tiếp tục như thế.

Thời giờ nghỉ giữa hai cử động tăng thêm hiệu quả của môn này. Nhưng trong lúc đi mau mà tập hô hấp, thì không cần thời giờ nghỉ.

Có thể sửa đổi theo một cách khác nữa là thực tập hai cử động thở ra và hít vô, từng cơn mạnh mẽ. Phương pháp này kích thích sự hoạt động.

Người ta còn có thể thay đổi phương tiện hô hấp nữa. Khi thi thở ra đầy miệng và hít vào

đắng mũi ; khi thì thở ra hít vào cả bằng mũi mà thôi.

Đôi khi, người ta có thể tập hai cử động hô hấp bằng có một lỗ mũi, còn lỗ mũi bên thì lấy tay chặn lại. Dùng mỗi bên lỗ mũi một lần, thay đổi nhau. Lối tập này dành riêng cho người mắc bệnh mũi viêm (rhinitis). Tuy nhiên người mắc bệnh này trong thời kỳ cơn bệnh phát triển, phải hỏi ý bác-sĩ về môn tập thở.



Người ta có thể tập hô hấp ở bất cứ đâu, miễn là chỗ không khí trong sạch.

Ở nhà, khi tập phải đề ngỏ cửa chính và cửa sổ nếu thời tiết cho phép.

Ở ngoài, người ta tập bằng cách đứng một chỗ hay cách đi mà thở.

Dù ở nơi nào đi nữa, cũng phải tập bình thường. Tập nhiều lần mỗi ngày bằng một loạt từ tám đến mười lần hô hấp. Nhờ vậy bạn sẽ giữ được phong độ về thể chất và tinh thần.

Đừng bao giờ bỏ qua, lấy cớ là vì bạn công việc. Tập vài cử động chỉ mất ba hay bốn phút; tập như vậy đã không mất thì giờ mà còn làm cho bạn thâu được lợi ích là nhờ môn tập thở ấy mà bạn sẽ làm việc mau lẹ hơn, đặc lực hơn.

Cũng cần chú ý đến những lúc thích nghi để tập.

Lúc thức dậy, bạn tập môn hô hấp để có sức hăng hái mà khởi sự làm việc một ngày.

Trước khi mó tay vào việc, bạn tập vài ba cử động hô hấp, chúng sẽ kích thích sự hoạt động. Chúng tôi khuyến cáo riêng các người làm việc bằng óc vì môn này giúp các bạn bình thản và tập trung sự chú ý vào công việc.

Khi bạn tạm ngưng công việc đang làm (vì sức người không chịu nổi một việc làm liên tiếp quá lâu) bạn hãy thở ra và hít vô vài cái thật dài, bạn sẽ thấy khoan khoái, thẵn kinh hê bớt căng.

Khi gặp những cơn khủng hoảng, — thấy trực trặc tinh thần, hay muốn bị quan hoặc lạc quan phi lý, — bạn hãy mau dùng đến phương thuốc hô hấp. Bạn tập cho đến khi dứt hẳn khủng hoảng. Có những bác-sĩ khuyến khích phương thuốc ấy cho các nghệ sĩ, các diễn giả mắc chứng hay bị « khớp », khi họ ra trước công chúng. Bác-sĩ coi phương thuốc hô hấp như một cách tạc lại tinh thần thăng bằng.

Buổi tối nữa, tập một loạt hô hấp, bạn sẽ ngủ ngon giấc, lấy lại được sức khỏe.



Chúng tôi chỉ thêm cho bạn một môn tập

nữa hiệu quả rất lớn. Dù có khó khăn đì nữa, chúng tôi xin bạn kiên tâm tập cho đến kết quả hoàn toàn. Những lợi lộc thâu hoạch được sẽ thường công xứng đáng cho những cố gắng của bạn. Môn tập này là môn làm cho bắp thịt thoái mái.

Môn này cốt làm cho rãnh những bắp thịt của thân thè mà trước đó thường bị thụn lại. Bắp thịt co lại làm cho tiêu hao nghị lực của não cân và tạo ra những độc tố: tức là có sự hao mòn nghị lực và sự nhiễm độc cơ thè. Làm thoái mái những bắp thịt, nói nôm na là «rãnh gân cốt», tránh cho ta hai điều hại ấy.

Muốn tập môn này, bạn phải đề cho thân thè ở vào một vị trí mềm mại. Vị trí hay hơn hết là nằm ngửa ra, hai vai kê vào một cái gối, đầu cao lên chút đỉnh. Nếu không có sẵn một cái giường hay một «đi văng» thì có thể ngồi người vào một cái ghế «phô tai» đủ tiện nghi, đầu mềm mại dựa vào lưng ghế, hai cánh tay nhẹ nhàng đặt trên tay ghế.

Giữ sao cho thân thè không bị vướng víu, bức bối về cái gì trong khi ngả người trên ghế ấy. Nếu vào lúc còn bận quần áo lớn, — ví dụ ở sở mới về chưa thay quần áo kịp, — nên cởi nút áo cổ, cởi vài cái nút khác cho quần áo không bó mình lại và bớt nhiệt độ. Cởi dây giầy và nếu chân bị gò bó thì tháo luôn cả đôi giầy.

Ngả mình thoái mái trên ghế rồi, bạn bắt đầu tập môn sau này, theo phương pháp mà C. Kernerz đã giải thích trong cuốn sách của ông về thuật Hata — Yoga :

«Xua đuổi khỏi đầu óc tất cả ý nghĩ bận rộn, ngoại trừ ý nghĩ mình đang tập môn này. Hãy tập trung hết sự chú ý vào toàn thè các bắp thịt, thé thịt trong thân thè, cho tới khi nào bạn cảm thấy một cái gì đau đớn mơ hồ, như nhứt nhối: đó là lúc bạn ý thức được trạng thái căng thẳng phân nửa». Sau đó bạn đề cho rãnh những bắp thịt ra, như là bạn đã trở thành mềm mại, mềm đến triệt để. Cứ thế cho đến lúc đạt tới tình trạng lý tưởng, là khi tất cả cái nhức nhối nói trên phải chấm dứt, bạn có cảm tưởng rằng mình chỉ còn là một đồng thịt vô tri, bất động.»

Tác giả còn nói thêm:

«Khi bắp thịt đã rãnh hoàn toàn rồi, nếu ví dụ có ai muốn nâng một cánh tay bạn lên, cánh tay này sẽ nặng như chì. Cũng trong trạng thái bắp thịt đã rãnh triệt để ấy, nếu bạn muốn giơ cánh tay lên hay nắm bàn tay lại, bạn sẽ không làm nổi một cách đương nhiên như lúc bình thường: phải mất đến gần một phút. Vì những bắp thịt, thé thịt đã rãnh hoàn toàn không còn vâng theo liền chỉ thị của dây thần kinh, chúng phải trở lại trạng thái bình thường trước đã.

« Tập xong rồi không thể trở lại liền trạng thái bình thường nhưng phải mất một lúc rồi và sau đó vươn mình ra từ từ như là con mèo khi nó vươn mình thức dậy sau một giấc ngủ. »

Có lẽ bạn không thể ngay lần đầu mà thi hành môn tập trên đây được mỹ mãn; nhưng với chút kiên tâm, bạn sẽ thành đạt được. Bạn có thể đạt được kết quả bằng cách phân môn tập này ra từng phần, nghĩa là làm rã dần dần bắp thịt nọ đến bắp thịt kia: trước hết hãy tập quen cánh tay mặt, rồi mới đến cánh tay trái; sau chót đến thé thịt ở cổ và ở mặt.

Khi đã làm chủ được những cử động khác nhau trong môn tập ấy, mỗi ngày bạn thực tập ít là một lần toàn vẹn.

Bắp thịt được rã ra trong 15 phút sẽ đưa lại cho bạn một cảm giác khoan khoái rõ rệt. Đó là một cuộc nghỉ ngoi quý giá đến nỗi bạn sẽ có thể tiếp tục làm việc trở lại với một nghị lực hoàn toàn đòi hỏi, thân thể khỏe khoắn, trí tuệ thanh thản. Môn tập ấy ảnh hưởng mãnh liệt đến tinh thần và tạo lại cho bạn một trạng thái thăng bằng và bình tĩnh.

Tập cho rã những thé thịt ở mặt cũng rất có lợi vì đó là một phương thuốc chống với những xúc cảm.

Chúng tôi ghi thêm đây những lời khuyên của tác giả nói trên:

« Những sự co lại của hàm răng là cử động thông thường nhất, nên phải bắt đầu làm rã những thé thịt ở hàm răng trước hết: phải làm rã phần nứa dưới của cái mặt, bằng một nụ cười nứa miệng; chính nụ cười này các nghệ sĩ Đông phương đã biểu tượng trong những hình ảnh của Phật Thích-ca. Miệng bạn và cuống họng phải mềm mại và rãng hàm trên không nghiến xuống hàm dưới. Khi đã làm được rã gần cốt cho nứa dưới mặt rồi, bạn tập đến dõi mắt và những thé thịt ở chung quanh mắt. Phải nhắm mắt lại hay là theo một biện pháp hoàn hảo hơn là đưa nhẹ nhàng cái nhìn về phía trước, không có gì là cố gắng, và phải nhìn vào trong mơ hồ, nghĩa là có mở mắt nhìn mà không thấy gì. »

Những xúc cảm khi xuất hiện trên mặt, đã tùy theo từng loại, mà mỗi thứ xúc cảm làm co vài sợi gần tương liên. Ví dụ sự sợ hãi làm cho mặt hìn như lồi ra; sự nóng giận rung chuyển môi; sự bướng bỉnh làm xirong hàm răng nhô tới.

Khi bạn bị xúc cảm quá mạnh mà bạn làm rã liền được gần cốt ở mặt, bạn không đề lòi ra nét mặt những tư tưởng thầm kín của bạn: đó cũng đã là một hiệu quả đáng kề rồi. Còn một điều lợi khác nữa, quan trọng hơn. Do phản

úng của thè chất vào tinh thần, bắp thịt rắn ra cũng đủ làm cho xúc cảm dịu bớt đi và có thè tiêu tán nữa.

Vậy bạn đã có sẵn luôn luôn một phương tiện giản dị và mau chóng để duy trì sự tự chủ tinh thần đó.

Khi bạn thấy nghi ngờ mình, không vững bụng về mình, khi thấy bị nhút nhát: bạn chỉ cần làm rắn gân cốt ở mặt là tánh nhút nhát biến mất.

Bán nóng giận, máu tăng nhiệt độ: bạn hãy làm cho rắn những thớ thịt ở mặt, cơ đông tố sẽ tan đi.

Bạn thấy bi quan, nhìn cái gì cũng buồn thảm: bạn chỉ cần làm rắn gân cốt ở mặt là bạn lấy lại được bình thản.

Như một câu châm ngôn đã nói: «mưa nhỏ hạ được gió lớn»; môn tập nói trên đây sẽ làm êm dịu ở nội tâm bạn khá nhiều cơ bão tố.



Bây giờ chúng tôi đã đi đến đoạn chót.

Chúng tôi đã vạch ra một con đường để thâu hoạch một tánh lạc quan đúng mức và do nó mà giữ được thăng bằng cho tinh thần. Chúng tôi đã chỉ cho bạn những đoạn đường phải đi và những phương tiện giúp bạn đi tới một cách mỹ mãn.

Dẫu cuốn sách này đọc có vẻ khắc khổ, bạn

cũng đã đọc đến chương cuối cùng, mỗi ngày vài trang, với một lòng kiên nhẫn đáng khen.

Nếu bạn đã suy nghiệm sâu đậm những thuyết lý đã trình bày trong sách, nếu bạn đã y theo những lời chỉ dẫn, nếu bạn đã thi hành những bài thực tập, chắc chắn bạn đã thấy một sự cải tiến rõ ràng trong tinh thần bạn.

Bạn sẽ phán đoán những sự việc một cách vô tư, không bị lệch lạc vì thành kiến hay thiếu suy xét, hoặc suy xét chưa đủ. Bạn sẽ nhờ một cuộc tra cứu có phương pháp mà tìm ra những điều lợi và những khó khăn trong tinh thế do những biến cố gây ra; bạn sẽ không đến nỗi bị ngã lòng và cũng không bị đưa đi xa quá trớn vì những ảo ảnh. Bạn đổi điện mọi trường hợp với một lòng vững vàng, không đánh giá những trò lục quâ thấp mà lại cố vượt qua chúng hay xoay chúng lại bằng một sự can đảm thản nhiên.

Bạn đã tập chống lại những xung động của cảm thụ tánh. Bạn đã học được nghệ thuật sử dụng những đòn lực của ý chí; sau này bạn sẽ đòi hỏi được ở ý chí những cố gắng lâu bền hơn và mãnh liệt hơn. Nhờ một phương pháp vệ sinh hợp lý, bạn sẽ giữ gìn thân thể trong một phong độ có thè bảo đảm cho tinh thần hoạt động điều hòa.

Những kết quả dầu có làm cho bạn hài lòng

đến đâu, bạn cũng đừng vội mǎn nguyện. Bạn tiếp tục không nản trí công việc rèn luyện tinh thần. Nhờ kiên tâm, bạn sẽ tiến bộ hơn nữa. Nếu bạn không tiếp tục, bạn sẽ thấy mất luôn kết quả mà bạn thâu được lúc đầu. Ai không lèo lái con thuyền chống dòng nước mạnh không thể giữ nó đứng yên ở giữa sông được: con thuyền sẽ lùi lại. Như vậy bạn nên tiến hay lùi?

Những môn thực tập mà chúng tôi đã chỉ dẫn trong cuốn sách này không phải là đề tập qua loa trong nhất thời. Nhưng phải tập thường xuyên cho thành thói quen và thích ứng đời sống của mình với phương pháp ấy.

Vậy bạn hãy tiếp tục cuộc thực tập giản dị và hữu ích này, trong khi bạn thấy được khuyễn khích bởi tư tưởng sẽ gặt hái được nhiều thành công. Thắng lợi chí về với những người nào tin tưởng có thể đạt được nó, những người kiên quyết chuẩn bị để thắng lợi, mặc dầu gặp những khó khăn.

## Mục-Lục

I.— Một điều kiện cốt yếu để thành công	5
II.— Tánh bì quan	15
III.— Những ánh hưởng của tánh bì quan	25
IV.— Những nguyên nhân của tánh bì quan	37
V.— Tánh «lạc quan cừu tính» của con người	45
VI.— Vệ sinh về tri tuệ	57
VII.— Vệ sinh về cảm giác	69
VIII.— Vệ sinh về ý chí	83
IX— Vệ sinh về thân thể	97
X.— Tự kiềm thảo minh	109
XI.— Tập luyện trí lực	119
XII.— Huấn luyện cảm giác	131
XIII.— Huấn luyện ý chí	139
XIV.— Thể dục	145

## LOẠI SÁCH : « HỌC LÀM NGƯỜI »

Trong lúc cuộc tranh sống càng ngày càng ráo-riết và khó-khăn như lúc này, mỗi người trong chúng ta đều muốn tìm một ánh sáng để dẫn nèo, một chỗ nương tựa để nâng đỡ mình trong việc tìm một đời sống tươi đẹp hơn, đầy đủ hơn, vững chắc hơn.

Làm người, vô phúc thay, sau những con bão-táp không sao tránh khỏi trong một đời người, mất cả hy vọng, cả nghị lực, phó mặc cho cuộc đời lôi cuốn v.v..

Nếu những người ấy biết phương pháp tự đào luyện, biết dùng một cách khôn khéo những năng lực tiềm tàng trong người họ, thì dù họ có hèn yếu đến đâu, bạc phúc đến đâu, cũng có thể cất đầu lên, để lần hồi, song cách chắc chắn, đi đến một tương lai rực rỡ.

Tất cả những phương pháp dạy ta điều khiển cuộc đời, về ba mặt : *Thể chất* (sức khoẻ), *Tri thức* (thành công), *Tâm thần* (hạnh phúc), những phương pháp để đào luyện triệt để phẩm cách con người (*culture humaine*), chúng tôi gọi là « Học làm người ».

Trong loại sách này, chúng tôi lựa chọn cho ra những tác phẩm có giá trị, hoặc sáng tác hoặc phiên dịch. Không thuyết lý viễn vông, những sách trong loại này sẽ đề cập một cách thực-tiến những vấn đề thiết thực của đời sống các hạng người.

Không thành kiến, không chia ranh giới, chúng tôi chỉ cần thâu nạp nhiều ý kiến mà chúng tôi sẵn sàng cộng tác với những bạn đồng chí-hướng.

NHÀ XUẤT BẢN

## LOẠI SÁCH « HỌC LÀM NGƯỜI »

NHỮNG SÁCH CẦN PHẢI XEM ĐỂ KHỎI HOANG PHÍ CUỘC ĐỜI, SỨC KHỎE VÀ HẠNH-PHÚC

Một loại sách đã được đọc-giả khắp nơi tán-thành và khuyến-kích. Trong loại này, đã in ra 800.000 quyển và đã bán hết sạch, nay mới cho in lại nhiều quyển và lần-lượt sẽ ra thêm nhiều tác phẩm mới rất đặc-sắc.

1. PHẠM-VĂN-TƯƠI : *Bắp thịt trước đờ* (in lần 7).  
Phương-pháp thể-dục thực-hành 100%
2. NGUYỄN-HIẾN-LÊ : *Tò-chức công-việc theo khoa-học* . . . . .
3. THIÊN-GIANG : *Muốn học giỏi* . . . . .  
Những điều phụ-huynh cần biết để dìu-dắt con em trong việc học.
4. BÁC-SĨ VICTOR PAUCHET : *Con đường hạnh phúc* (in lần 7). Phương-pháp tự giáo-dục.  
THIÊN-GIANG và PHẠM-CAO-TÙNG dịch.
5. DALE CARNEGIE : *Đắc-nhân-tâm* . . . . .  
Tức quyền (*How to win friends and influence people*) một trong những quyển sách bán chạy nhất trên thế-giới.  
P. HIẾU và NGUYỄN-HIẾN-LÊ dịch.
6. PHẠM-CAO-TÙNG : *Người lịch sự* (in lần 10).  
Phép xã-giao và ăn mặc theo đời sống mới.
7. NGUYỄN-HIẾN-LÊ : *Kim-chỉ-nam của học sinh*.  
Quyển sách mà các em học-sinh cần học trước tiên.

**8. NGUYỄN-DUY-CẦN : Thuật yêu đương . . . .**

Một vấn đề mà có kẻ cho là «còn quan trọng hơn vấn đề sanh-tử» nhưng ít được người ta bàn cho rõ lý. Rất cần cho những ai không xem Ái-tinh như một trò chơi hay một cuộc buôn bán.

**9. NGUYỄN-DUY-CẦN : Cái dũng của thánh-nhân .**

Bàn về cách rèn-luyện đức điềm-dam theo quan-niệm Đông-phương (in lần 3).

**10. NGUYỄN-DUY-CẦN : Óc sáng-suốt (in lần 3).**

Những nguyên-tắc căn-bản trong phép rèn-luyện một khôi óc sáng-suốt.

**11. NGUYỄN-DUY-CẦN : Tôi tự học . . . .**

Những nguyên-tắc căn-bản để tạo cho mình một cơ-sở học-thức dày-dense bù vào những thiếu sót của cái học nhà trường.

**12. TRẦN-TRIỆU-NAM**

**VÀ BÁC-SĨ TRƯƠNG-NGỌC-HỘN :** Người con trai nên biết về vấn đề nam-nữ . . . .  
Một phương-pháp giáo-dục sinh-lý (in lần 4).

**13. BÁC-SĨ PAUL CARTON : Đời đạo-lý . . . .**

Tác quyền «La vie sage». Thượng-Chi PHẠM-QUỲNH dịch (in lần 2).

**14. HOÀNG-XUÂN-VIỆT : Người chí-khi . . . .**

**15. PHẠM-CAO-TÙNG : Muốn nên người (in lần 3).**

Phương-pháp lập thân của người bạn trẻ vừa rời bỏ trường học, sắp bước chân ra trường đời.

**16. THỦY-AN HOÀNG-DÂN : Vợ chồng (in lần 4).**

25 câu chuyện về hạnh-phúc gia-đình. . . .

---

SỐNG LẠC-QUAN  
của RAYMOND DE SAINT-LAURENT

Bản dịch của TẾ-XUYÊN

In tại nhà in riêng của nhà xuất bản  
xong ngày 15-11-67