

Tác giả : PAUL—C. JAGOT

Dịch giả : ĐÀO - VĂN - HỘI

# **BÍ-QUYẾT THÀNH-CÔNG**

( LES LOIS DU SUCCÈS )

**PHƯƠNG-PHÁP THỰC-HÀNH GIÚP CHO NỖ-LỰC  
CÁ-NHÂN ĐẠT MỨC TỐI ĐA HIỆU-LỰC  
THỰC-HIỆN CỦA NÓ**



**NHÀ XUẤT BẢN THANH-TÂN**

*110, Cao-Thắng — Saigon*



## LỜI NÓI ĐẦU

Nếu chúng ta có phải làm một cuộc hành trình trải qua những vùng đầy bất ngờ, chắc chắn là ta không lao mình vào cuộc phiêu lưu, phó mặc cho may rủi.

Có lẽ ta sẽ tham khảo tất cả tài liệu xác định ta rõ về tư cách nhân chủng những dân cư mà ta phải tiếp xúc, thời tiết và những hiểm nguy của nó, đạo lộ và mọi đường vận tải khác, thảo mộc và thú cầm của những vùng sẽ đi ngang qua, tóm tắt là ta sẽ cố gắng phác họa một chương trình đầy đủ chi tiết, ta sẽ làm thế nào để phòng ngừa nguy hiểm và chướng ngại, rồi ta sẵn sàng sẵn bước, đã được phòng vệ và chuẩn bị đàng hoàng.

Cho cuộc hành lữ trên đường đời, cho mọi thí hành bao hàm trong đó, mấy nhà giáo dục ta có giúp ta chững đê đủ sức biện phân đường ngay nẻo vạy, khích lệ hành động, hướng dẫn ta đến chỗ thành công?

Bao nhiêu kẻ dò dẫm, bao nhiêu sai lầm, mấy vị có thể tránh cho ta.

Bao nhiêu là thất bại, họ có thể giúp ta khởi vường vào!

Nhưng công việc chánh thức của họ chỉ là phát biểu vài qui tắc về công dân và một số khuyến khích mơ hồ.

Cho nên, những sách biên khảo về nghệ thuật thành công được tiếp đón nồng hậu. Từ một phần tư thế kỷ và lâu hơn, người ta tung ra vài mươi cuốn, đa số từ Mỹ



## LỜI DỊCH GIẢ

Một bạn thân trao cho chúng tôi cuốn «LES LOIS DU SUCCÈS» (BÍ QUYẾT THÀNH CÔNG) của Paul—C. Jagot.

Chúng tôi đọc xong, thấy sách chỉ dẫn nhiều điều bổ ích, mục đích giúp đến thành công, trong trường đời, trong cuộc sinh tồn cạnh tranh.

Thực hành mấy nguyên tắc ấy, nếu ta chưa đạt hoàn toàn thành công, hẳn cũng cải thiện được nhiều trong bản thân và trong sự xử thế.

Mục đích của tác giả đáng hoan nghinh, chúng tôi cũng muốn góp công phần nào vào việc phổ biến «BÍ QUYẾT THÀNH CÔNG» bằng cách dịch nguyên văn ra Việt-ngữ.

Tác giả là một triết gia, dùng nhiều danh từ trừu tượng, hiểu đã khó mà dịch càng thấy khó, song khó mà cố gắng làm, âu cũng là bước đầu trong sự thành công.

«Dịch, tức phân», phân lại cái ý của tác giả, nếu không lột hết ý nghĩa của nguyên văn; mặc dầu không hay giỏi về Pháp văn, chúng tôi cũng ráng hiểu sao dịch vậy, dịch cho rõ ràng, mong sao độc giả hiểu được và thực hành.

Công việc này, chúng tôi thi hành với tất cả thiện chí; ngoài ra, không tránh khỏi những khuyết điểm hẳn nhiều, vì khả năng chúng tôi chỉ có thể thôi, chúng tôi nhờ độc giả khoan dung và những bực cao minh chỉ giáo.

Saigon, Thu Tân-Hợi — 1971

Dịch giả

quốc và Đức quốc sang, số khác do những nhà sưu tập, những nhà gọt giũa câu văn hoặc những nhà trừ tác về thần bí thảo ra.

Chúng tôi muốn được thành tựu soạn thảo quyển sách có thể giúp chúng tôi, nếu chúng tôi được đọc nó hồi mười sáu tuổi, một quyển sách có thể chuẩn bị cho chúng tôi am hiểu, chuẩn bị quyết định, chuẩn bị thực hành.

Chúng tôi chỉ có nhờ một ông thầy duy nhất, là kinh nghiệm. Chúng tôi chỉ có quan tâm đến một việc: sự rõ ràng.

Mục tiêu chúng tôi là giúp ích cho những ai sẽ đọc chúng tôi và, để được vậy, khiến họ chú ý đến mấy nguyên tắc trọng yếu nhất của việc xử thế.

Vì thế, chúng tôi không ngần ngại mà lập lại một số nguyên tắc ấy dưới những hình thức khác nhau, ngõ hầu chúng có hiệu quả như một khuyến dụ bổ ích.

Ước mong mỗi độc giả quyển sách này có kết quả, đó là mục đích chúng tôi nhắm vào — càng hoàn hảo càng hay.

Paris, tháng hai, năm 1931

TÁC GIẢ



## CHƯƠNG I

# SỰ THÀNH-CÔNG, MAY MẮN VÀ NỖ-LỰC CÁ-NHÂN

- 1.— Nhận xét qua về văn chương cung cấp cho ai tìm sự thành công.
- 2.— Quan niệm chúng tôi.
- 3.— «Thành công» là gì?
- 4.— Yếu tố nào đưa đến thành công.
- 5.— Nhận xét về may mắn.
- 6.— Định mệnh.
- 7.— Những gì mỗi người có thể chắc chắn thấu hoạch.

## 1.— NHẬN-XÉT VỀ VĂN-CHƯƠNG CUNG-CẤP CHO AI TÌM SỰ THÀNH-CÔNG.

Đa số độc giả của những tác phẩm nói về sự thành công là những thanh-thiếu-niên không hài lòng với vận mạng mà họ cảm thấy bị lôi cuốn vào, hoặc là mấy người tìm những chỉ bảo cần ích ngõ hầu cải thiện dòng định mệnh và nhất là tăng gia tài sản của mình.

Năm loại sách được cung cấp cho kẻ này và kẻ khác.

Một số tự phụ tiết lộ cái công thức hấp dẫn những gia sản khổng lồ, giải thích những nhà cự phú như Rockefeller, Pierpont Morgan, Ruel, Boucicaut làm thế nào để kinh doanh đồ sộ, lời cả triệu bạc chỉ nhờ khôn khéo và cần cù.



Nếu tác giả nhấn mạnh về sự ban sơ ít vốn của mấy vị thực hiện xuất chúng ấy, họ quên ghi rằng, tuy là thiếu mặt tiền tài, mấy vị lại được trời ban cho sự ham hố sáng suốt và mãnh lực, là bao nhiêu đặc tánh của những nhà vô địch trong cuộc "cạnh tranh sinh tồn".

Họ cũng không nói đến hoàn cảnh nào nhờ đó mà sáng kiến của các người được lạ lùng phong phú.

Độc giả nào bị người ta giấu giếm hai trong ba yếu tố như thế, chỉ có thể quan niệm vấn đề một cách sai lầm.

Kể đó là một loạt sách sáng tác bằng cách chấp nối những đoạn trong tiểu sử mấy danh nhân: Epictète, Démosthène, Lincoln, Napoléon luân phiên góp phần xây dựng cùng trong một quyển sách. Vài mươi danh nhân kế tiếp nhau đến điểm cuối cùng, đặt ngạn ngữ và phương ngôn mình kê bên giai thoại và phê bình của nhà văn.

Thế phải có một khả năng trừu tượng phi thường mới có thể rút ra trong đấy vài khái niệm rõ ràng và được phối trí.

Thứ ba, mấy năm sau này, ra đời với những tựa kêu gọi sự thành công, nhiều quyển sách hay, nói về vệ sinh thể xác và tinh thần, ứng dụng chắc chắn giúp an lạc bên trong, tránh bệnh tật và giúp thần kinh hệ.

Tuy nhiên, ta không nên quên rằng nếu sự thăng bằng tinh thần và vật chất giúp cho mọi việc—và nhất là sự thành công—có sức khỏe và cư xử tốt đẹp chưa đủ để thành công.

Thiếu chi người khỏe mạnh mà vẫn sống trong tình trạng bấp bênh, còn nhiều người yếu bệnh lại sung túc.

Thứ tư, người ta thấy nhiều bộ sách trình bày sự nghiên cứu khoa học huyền bí thực hành như là một

phương pháp—nhờ thấu hoạch những quyền lực phi thường—để tránh cho mình những khó nhọc bình thường do chuyên cần và tác động mà ra.

Ấy vậy, nếu thật người ta có thể rút trong khoa học đó những phương tiện hoạt động đặc biệt, là cũng phải sử dụng những cố gắng đặc biệt.

Sự ứng dụng thực tế mấy phương tiện này đòi hỏi trước nhất một ý chí cương quyết và, lẽ tất nhiên, không thể thay thế cho sự thiếu hoạt động.

Sau cùng, có những quyển sách gọi là "truyền thụ", khác với mấy quyển trước do nơi chỗ họ chủ trương rằng sự nầy nở cả nhân và sự thành công tùy thuộc sự thuận ý của một đạo giáo nào đó khéo léo canh tân, phát sinh từ tư tưởng siêu hình của Ấn Độ và Ai Cập xưa.

Như mọi hệ thống triết lý, mấy hệ thống ấy được cấu tạo bằng những giả thuyết, chưa chắc đúng, tự phụ, với ngòi bút của những người truyền bá, trình bày những minh xác nếu không chấp nhận thì là nghịch giáo.

Rằng sự thấu nhập lý thuyết ấy góp công vào văn hóa, hơn nữa, nâng cao kiến thức lên mức am hiểu những tế diệu thuần lý, điều ấy hẳn là có, song nó khiến ta mơ tưởng êm đềm hơn là hoạt động thiết thực.

Tất cả sách ấy có phần hay ho. Nó làm cho ta suy gẫm. Nó mở trí thức cho ta quan niệm rằng, nếu con người biết sử dụng sự nỗ lực có cân nhắc đến tột chừng mực của sức mình, con người ấy bị định mạng bạc đãi đến đâu cũng cải tạo định mạng mình được.

Như thế, cho đa số người, mấy sách đó khích lệ sáng kiến và cương quyết.

Tuy nhiên, chúng quá thiên về tưởng tượng. Đọc chúng rồi, hình như mọi việc đều dễ dàng cho mọi người và mọi việc đều tùy thuộc một quan niệm lạc quan hay



lý tưởng.

Dẫu không minh xác, chúng cũng làm cho độc giả tin rằng mình có thể thấu được những gì siêu nhân thấu hoạch, chúng khuyến khích độc giả noi gương mấy vị ấy, nếu bằng được càng hay, dường như trời ban cho họ những thiên tư tương đương với hạng siêu nhân và, thêm nữa, được đặt vào những hoàn cảnh tương tự.

Tóm tắt, mấy sách này bóp méo, trước mắt những ai thâm nhập nó, bộ mặt thật của thực tế. Chúng che đậy sự cần thiết thường có của một phần đấu hăng say, khó khăn nhiều ít và quan trọng thế nào.

Thật ra, đa số chúng ta chỉ có thể thành công đáng kể sau nhiều năm cố gắng gian lao.

## 2.— QUAN NIỆM CHÚNG TÔI.

Có lẽ người ta sẽ nhận thấy quyền sách này thực tế hơn.

Nó không giấu giếm vấn đề may rủi, nó tin vào đó, mặc dầu trình bày ý chí, thu hẹp đến phương tiện của chính nó, có thể làm được gì.

Nói rằng mọi việc đều tùy nơi ý chí, tức là hướng con người vào con đường thất vọng nào nề.

Rằng mọi việc tùy hoàn cảnh, đó là bảo người đừng cải thiện và sử dụng lợi khí họ sẵn có.

Kinh nghiệm cho ta biết sáng kiến cá nhân, sự thận trọng, tánh cương quyết, sự chuyên cần, muôn mặt của nỗ lực, là những phương thức hữu hiệu mà sự mạnh mẽ và sự kiên trì luôn luôn cải thiện một cách đáng kể những gì do tự phát bên trong cũng như bên ngoài toan gây ra.

Trên đây, chúng tôi có tỏ điều cần thiết của sự cố gắng không ngừng. Chúng tôi trở lại vấn đề này vì phải nói thêm rằng nhờ đó mà sự sắc sảo và sức mạnh tinh

thần phát triển và sự dễ dàng đến.

Người nào hôm nay chịu khó đề thấu nhập những khái niệm trong đời đơn giản, họ chỉ có kiên trì đề lần lần đạt được sự am hiểu mềm dẻo, cần thiết cho sự thâm nhập dễ dàng những vấn đề phức tạp.

Gần tất cả mọi người khó mà sản xuất, song nhờ hăng hái mà lần lần họ thấu hoạch được sức làm việc mãnh liệt và được nổi danh kỳ tài.

Người nào, kể từ nay, mỗi ngày bắt tay vào việc với tất cả chuyên tâm và kỹ lưỡng, cố gắng làm cho hoàn hảo, nhanh chóng, trọn vẹn, người ấy đã khởi sự thành công vì những phương tiện thực hành của họ bắt đầu đầu mạnh mẽ tức thì. Sự hấp dẫn của công việc và thù lao vật. chất không quan hệ gì. Điều đáng kể là cơ hội do một công việc ít nhiều buồn tẻ cung cấp cho ta đề mà huấn luyện—tức là tăng cường—khả năng của kẻ thực hành công việc đó.

Ấy nhờ sự kiên trì, nhờ phần đấu, nhờ hoạt động không ngừng, mà mỗi người nâng cao khả năng mình đến cái mức khó khăn của những công tác nào mà họ chưa thể thực hành được.

Những ai muốn thành công, trước nhứt phải nhắm vào sự tăng trưởng khả năng thực hiện của mình.

Mục tiêu chúng tôi trong quyền này, chính là giúp mỗi người đủ sức đạt mức tối đa kết quả do phẩm tính sẵn có trong người họ.

Cái mức đó luôn luôn sinh ra nhiều thuận lợi quan trọng; tuy nhiên, nó không thể đồng đều cho tất cả. Sự tiến đến trình độ khả năng cần thiết cho sự thỏa mãn các cao vọng buộc phải có chẳng những một sự cần mẫn liên tục, lại còn phải có những thiên tính khác thường nữa.

Trừ vài ngoại lệ hy hữu, những người chắc mình sẽ



đạt đến tuyệt đỉnh, lạc đường và thường gần như hoạt động vô ích.

Ngược lại, người không tự phụ song cương quyết làm việc khôn ngoan, không tự ý phó thác cho may rủi, phát triển phẩm chất và hiệu suất khả năng mình đến mức tận cùng có thể được, sẽ thấu hoạch cái tối đa tương hợp với hạ tầng khả năng ấy và với hoàn cảnh họ được hay sẽ được đặt vào.

Bởi vì "cái mức tận cùng có thể được" khác nhau cho mỗi người và chỉ có thể nhờ kinh nghiệm mới biết được, không một ai có thể đoán trước chắc chắn cái mức ấy của mình.

Cho nên, chúng tôi không khuyên ai tưởng tượng nó trước, dưới những viễn ảnh quá tươi sáng và quá xa xôi.

Người ta có nói và lập lại rằng, điều kiện thứ nhất phải có để thành công là tự đặt cho mình một mục đích tổng quát với một mục đích cấp thời, cái thứ nhì là một giai đoạn đi đến cái kia.

Chúng tôi không cãi, nhưng cái mục đích cuối cùng phải là sự tối hảo trong con đường mình chọn lựa, và mục đích cấp thời là toàn thể những kết quả chắc chắn đạt được, nơi điếm mà ta đang đứng.

Những nhân vật xuất chúng không bao giờ hành động khác hơn. Trong khoảng từ mười tám tới hai mươi lăm tuổi, Napoléon có thấy trước rằng mình sẽ được tôn vương chẳng? Cũng trong lứa tuổi ấy, Foch có nghĩ đến chức vị Thống chế chẳng? Hẳn là không. Cũng như chúng tôi đã nói trên, hai nhân vật ấy nhắm vào sự tối hảo trong con đường hai vị đã vạch cho mình: ấy là binh nghiệp. Cũng thế, mặc dầu không quên cái lý tưởng ấy, cả hai ngày rày qua ngày kia, tập trung tư tưởng và hoạt động của họ vào mục tiêu gần nhất.

Điều gì đúng cho hai võ tướng trứ danh ấy, cũng đúng cho đa số, chẳng những cho danh nhân các ngành, mà cũng cho tất cả những người tự mình làm nên.

Ông Andrew Carnegie khuyên thanh niên nên duy trì những cao vọng trong tâm. Ông bảo: "Hãy làm vua trong mộng các anh".

Chúng tôi không đồng ý. Theo chúng tôi, tốt hơn là đừng mơ tưởng mà phải hoạt động, không đặt những biên giới nhứt định và, như thế, thấu hoạch những thắng lợi càng quan trọng hơn.

Ngọn lửa hăng hái rất dễ nhóm lên trong lòng thanh niên, nhờ tưởng niệm đến viễn vọng huy hoàng, cháy bừng sáng đẹp song nó lại chóng tắt.

Chúng tôi cố khuyên nhủ họ vừa chuyên chú đàng hoàng, tập trung, bền dẻo là nguồn của giá trị, vừa có ý chí tiến thủ với thận trọng cũng như tự tin. Tham vọng của mỗi người tự nó tăng trưởng, song song với sự phát triển khả năng.

### 3.— THÀNH-CÔNG LÀ GÌ?

Chúng tôi đề nghị định nghĩa «thành công» như vậy: «sự thành tựu bình thường của một tiến trình do một số khả năng cá nhân nào đó và một số mưu chước gây nên».

Song cũng nên ghi nhớ rằng sự thành tựu có thể nhờ (hay bị) những sự hên xui giúp đỡ (hay làm trở ngại). Vậy mới giải thích được những sự thành công ngẫu nhiên và vài thất bại tình cờ xảy ra, mặc dầu công việc được tính toán chu đáo.

Người ta phải tiên liệu ngẫu nhiên này song đừng sợ nó, vì thế mà ta thấy cần phải sẵn sàng biết bao thí hành lần nữa.



Hiệu theo nghĩa như vậy, danh từ "thành công" gọi những kết quả toàn thể, như là một cuộc đời suôn sẻ, may mắn, hoặc sự thành tựu hoàn toàn của một kinh doanh.

Mấy kết quả ấy phải do nơi một số thành công riêng rẽ tập trung mà thành, trong số có thể hiện diện :

- những thành công thực hiện,
- thành công cá nhân,
- và thành công may mắn.

\* \* \*

Chúng tôi gọi "thành công thực hiện", sự thành công do hoạt động của những khả năng thực hành, thí dụ như việc thành tựu một công tác vật chất hay tinh thần nhất định.

"Thành công cá nhân" là nhờ thiện cảm do cá nhân gây ra hoặc nhờ ảnh hưởng của một sự truyền cảm khéo léo.

Sau cùng, chúng tôi gọi "thành công may mắn" là sự thành công hoặc do những dễ dàng hay thiên phú, hoặc do hoàn cảnh thuận tiện.

Những hạng tầm thường, chúng tôi cũng nói là hạng dở hơn hết trong chúng ta, sao lại không thể có những thành công thực hiện và thành công cá nhân? Mỗi người đã chẳng có năm ba thành công mỗi loại như vậy sao?

Ấy thế, nhờ sự cố gắng được chỉ huy đứng đắn, chắc chắn là mỗi người có thể tăng gia số lượng và sự quan trọng của thành công mỗi loại.

Chẳng hạn như năng lực thực hành, nền tảng nó là sự tự ý chuyên tâm. Nhưng, sự chuyên tâm phát triển nếu ta luyện nó thường ngày. Một khi khả năng này được mạnh mẽ đến mức chăm chú được lâu và hăng say

trên bất cứ công việc gì và loại ý tưởng nào, sự sáng suốt của trí hiểu biết, sự chính xác của phê bình và sức mạnh làm việc, đến lượt chúng sẽ được phần tăng trưởng.

Nhiều thực hiện khi xưa không thể nghĩ đến, bây giờ khả dĩ thành tựu và lần lần trở nên dễ dàng.

Cũng thế, nếu ta chuyên luyện một số phẩm tính, như khéo léo, ngôn ngữ phân minh, tự tin, v.v..., ta lần lần thấu hoạch tánh quen gây thiện cảm với gần tất cả những người ta giao thiệp.

Như vậy, thành công cá nhân đến phối hợp với thành công thực hiện.

Về phần thành công may mắn, ta đừng hy vọng noi nó, mặc dầu không ai cấm cản nó xảy ra, nếu trường hợp đến. Tuy nhiên, nếu ta không được nó chiếu cố, ít ra nó cũng đừng đoạt của ta một phút nào, hoặc một chút năng lực nào mà đôi khi ta toan hy sinh cho nó khi kêu gọi nó.

Sau cùng, ta nên thận trọng kẻo bị một hay nhiều cái xui rủi làm ta nản lòng, cương quyết xem chúng như là những trở ngại mà ta đã tiên liệu và ta phải chống đối bình tĩnh bằng những biện pháp thích nghi.

#### 4.— YẾU-TỐ NÀO ĐƯA ĐẾN THÀNH-CÔNG.

Những tiện lợi hay thiên phú tự nhiên—hay may mắn trực tiếp—sự cố gắng có cân nhắc, sau rốt là may mắn ngẫu nhiên—hay là may mắn bên ngoài—hợp thành ba yếu tố đem lại thành công.

Trên thực tế, vai trò của chúng luôn luôn cũng ít nhiều phối hợp với nhau,

Như vậy,

— Mỗi thành công thực hiện đều quan trọng ít



nhều đều cần phải có một sự cố gắng không ngừng và những điều kiện tinh thần và vật chất có một phẩm chất nào đó.

Nhân vật thượng thặng—đó là một điều may trực tiếp—thành công dễ như trở tay, khi mà người khác thành công với bao nhiêu khó nhọc. Nhưng người kia có thể vì lêu lổng mà thất bại trong khi người thứ nhì thành công nhờ cố gắng.

— Thành công cá nhân dễ dàng cho những ai mặt mày khả ái, dáng dấp cao lớn, ngôn ngữ phân minh, giọng nói dịu dàng, làm cho mọi người có thiện cảm ngay; song tâm lý mẫn tiệp, giao thiệp khéo léo, hành động đúng lúc, góp phần quan trọng trong sự thành công và cũng có thể đủ làm cho thành tựu.

Nhưng mà, mấy phẩm tính ấy được thấu hoạch là nhờ sự chú tâm quan sát, suy tư và chuyên luyện.

— Ngoại trừ những thiên tính hay cơ hội giúp thành công may mắn đạt được dễ dàng, thành công này đòi hỏi một sáng kiến tối thiểu, hoặc để sử dụng thiên tính kia, hoặc để lợi dụng cơ hội.

Trong trường hợp cùng cực mà một cái gia tài sa vào tay một người không có chút công lao nào hết, ông sẽ giữ được không? Như được, ông sẽ sử dụng nó một cách lợi ích chăng, nếu ông chịu theo thị hiếu? Nhất định là không!

Trừ phi ông ta xét đoán đúng, ông sẽ đặt tin nhiệm không phải chỗ, và trừ phi ông biết tự chủ, ông sẽ bị lôi cuốn trong nhiều tệ hại đáng tiếc.

Tóm tắt, những tiện lợi và khả năng thiên phú một phần, những may mắn bất ngờ phần khác, giúp sức hoặc gia tăng thành công do sự cố gắng có cân nhắc.

## 5.— NHẬN XÉT VỀ MAY MẮN.

Nơi chương II, chúng tôi sẽ cứu xét tường tận những biểu lộ khác nhau của hai dạng thái may mắn.

Từ bây giờ, ta nên ghi rằng một hay nhiều dạng thái đó chừng như cần thiết cho sự đạt thành công ưu hạng. Không vận may, nỗ lực có thể đạt được những kết quả to, nhưng không được, chẳng hạn như tiếng tăm như cồn, hay là cự phú.

Không ai chối rằng những may mắn—bên trong hoặc bên ngoài—thường được phân phối rất không đồng đều, người thì quá nhiều, kẻ khác lại khiếm khuyết. Với những người này, cả đời chỉ được vài ba lần may mắn, song lại may mắn to, còn với kẻ kia, vận mạng chỉ ban cho nhiều thắng lợi nho nhỏ, không bao giờ cho họ một thắng lợi ít nhiều to tát.

Sau cùng, đối với hầu hết nhân loại, nguyên tố vận may chỉ can thiệp trong một phần quá nhỏ nhoi mà thôi. Nghĩa là đa số chúng ta chỉ nên trong cậy vào sự cố gắng của mình, nhưng lại không nên phóng đại tầm quan trọng của nó.

Điều này dường như không mấy khích lệ. Rốt cuộc, mỗi khích lệ cấu tạo bằng những ảo tượng mà một va chạm đầu tiên với thực tế phá vỡ tan tành, là một bất lợi, vì không có chi tiêu mòn sâu xa chỉ phấn đấu cho bằng những thất vọng liên hồi.

Nguồn phấn đấu hằng còn hơn hết nằm trong một chủ nghĩa thực lợi sáng suốt. Như thế, dầu con người có cho mình thiếu kém khả năng rực rỡ—nghĩa là may mắn bên trong—dầu là ngẫu nhiên không bao giờ giúp cho may mắn—con người sẵn sàng tin tưởng nơi sự hăng hái của mình, và chỉ theo đuổi những điều chắc chắn, sẽ thành công trong một tầm rộng rãi hơn là nếu anh chỉ hy vọng hảo huyền.



Nếu ta rèn luyện những khả năng thành công tự phát của ta với tất cả chuyên tâm và sức mạnh mà ta hiện có, ta sẽ phát triển chúng lần lần. Một mặt, ta sẽ đủ năng lực để thành tựu những thực hiện càng ngày càng nhiều và càng quan trọng hơn, mặt khác, sự khôn khéo thấu hoạch những thành công cá nhân mỗi năm càng thêm vững chắc.

Nếu quả đúng rằng ít ai trong chúng ta đủ tư cách để kỳ vọng cao sang hay cự phú, viễn cảnh của một mức độ đáng kể về sung túc, an toàn và tự do, cũng có thể được nghĩ đến với chắc chắn là thấu hoạch nó được, cho đa số những người mà phạm tính không vượt quá mức tầm thường.

Đạt đến mức đó đã là một thành công mà, kể đó, ta có thể nói rộng ra từng giai đoạn.

Phấn đấu càng gay go, những khả năng tinh thần cá nhân càng được trui luyện và thêm phần mạnh mẽ.

## 6.— ĐỊNH-MẠNG.

Hai người cùng sanh ra đồng cảnh ngộ, nếu một người tự phó mặc cho cái mà họ gọi là «định mạng», còn người kia phản ứng, huấn luyện và phát triển tối đa khả năng trí tuệ và ý chí mình, nhất định người này sẽ thấu hoạch thắng lợi vật chất và được những thỏa mãn tinh thần mà người thứ nhất chắc chắn là không thể có được.

Trái với những kẻ hăng say ngày thơ tuyên bố không dè dặt rằng «muốn là được», một số người quyết đoán như là những nhà chủ trương thuyết thiên mạng tuyệt đối rằng mỗi người đều có vận mạng an bài không thể cưỡng được.

Sự thật là một ý chí nồng nhiệt, tập trung, làm được việc hơn một ý chí do dự, phân tán và mỗi người

có nhiều định mạng mà họ tự do lựa chọn. Nếu họ cố gắng không ngừng và sáng suốt, họ sẽ tự vạch một con đường khác hơn là nếu họ tự thả liêu.

Hiền nhiều, vận mạng của mỗi người được đặt trong phạm vi mấy thiên tính của mình, nhưng mà đó là tất cả một lãnh vực được giới hạn chớ không là một con đường nhỏ hẹp và duy nhất. Biên giới cuối cùng của lãnh vực ấy, được quy định bằng chính cái mức độ chót mà cá nhân có thể bành trướng tiềm năng mình.

Như vậy, định mạng không phải là một đường thẳng ràng, đó là một địa phận rộng lớn, trong đấy có nhiều vùng mà một cố gắng đáng hoàng giúp ta đạt được vùng tốt nhất.

Ý chí chống lại hoặc phối hợp cái định mạng của nó với mấy định mạng khác và nếu quả đúng rằng không ai có thể đạt được tất cả những gì họ muốn, người nào muốn tất cả những gì họ có thể được, tự mình quả quyết gây ảnh hưởng mạnh mẽ trên số mạng mình.

— Không có một *Thần Định Mạng* theo nghĩa Hy Lạp mà có nhiều định mạng. Ý chí được rèn luyện bao nhiêu, nó càng đủ sức lực nhìn thẳng vào định mạng, chống cự và thắng nó bấy nhiêu.

Không có một tự phụ cực độ phô trương trong mấy quyền sách khoác lác được chúng tôi nói trên đây, cũng không có một sự cam chịu tội cùng nào dắt đến thành công.

Tuy nhiên, hai trạng thái ấy chia nhau đa số mọi người. Mỗi ngày, chúng ta gặp con người tin chắc rằng, với thiên tính sẵn có, họ được định trước sẽ thành công dễ dàng, và người khác tin rằng dầu mình có làm chi đi nữa, những gì xảy đến cho mình không tùy thuộc mình chút nào hết.



Điều đáng chú ý là anh chàng tự phụ thường dưới ba mươi tuổi và người tin thiên định trên bốn mươi tuổi. Lạc quan thái quá đầu tiên của người thứ nhất chỉ có thể đưa đến thất vọng, là nguồn cội bi quan bất động mà người thứ hai đang sâu nã.

Bởi vậy, ban sơ của những thất vọng ê chề, luôn luôn người ta thấy một sự đánh giá quá cao bản thân mình hoặc những gì trong tương lai thâu hoạch được, nghĩa là quan niệm sai lầm về thực tế.

Cũng có một thiểu số người sáng suốt và cương quyết, bắt tay vào việc không rình rang, không ảo vọng, nhắm vào một mục tiêu chính xác, đúng tầm tay họ và tư tưởng họ không vượt quá phạm vi trước khi họ đạt đến.

Sau đó, họ tự tổ chức thế nào để theo đuổi một mục tiêu khác hơn rộng hơn và cứ tuần tự nhi tiến. Họ không đảm đương công việc gì quá phương tiện họ. Chỉ lần lần họ tìm thấy họ có thể đi đến đâu. Đó là chín phần mười những kẻ thành công không ỷ lại vào vận mạng.

## 7.— NHỮNG GÌ MỖI NGƯỜI CÓ THỂ CHẮC CHẴN THAU-HOẠCH.

Một người kém khả năng hơn hết dầu cho bắt đầu bước chon vào đời với những điều kiện nào, với mức độ may mắn nào mà anh phải nhận chịu, mức độ ấy dầu không có gì đi nữa, con người quá tầm thường, chúng tôi lập lại, chắc chắn có thể gia tăng số lượng và mức độ thành công được thiên tính của họ định cho.

Với một chàng mới tập nghề, chẳng hạn như trong một ngành thương mại, chúng tôi không nói như Ông Carnegie : «Hãy làm vua trong mộng», mà giản dị hơn :

«Hãy nhứt định khai thác trí tuệ và năng lực anh để thâu hoạch tối đa mức phát triển văn hóa và kết quả.

«Trước nhứt hãy nhắm vào sự tiến bộ gần hơn hết. Gia tăng không ngừng kiến thức và năng-cán của anh. Hãy nghĩ kỹ quyết định và sự sắp đặt hành động của anh — không tự ý giao phó việc gì cho ngẫu nhiên — ngõ hầu giành cho mình càng nhiều thắng lợi càng tốt và tránh được nhiều bất lợi càng hay.

«Anh chắc không trở thành một «ông vua», song anh sẽ thâu hoạch được một khả năng thực hiện và ảnh hưởng cá nhân (và biết đâu chừng, một lợi lạc) bằng hai, bằng ba, bằng năm lần những gì anh có thể thâu hoạch nếu anh đã chọn sự chôn vùi trong trì độn thay vì tung bay trong sáng kiến».

Cho một nhóm người, đường đời gay go và số mạng bạc đãi hơn nhóm người khác : Tất cả đều có thể sấn bước lên, tất cả đều có thể mạnh mẽ hơn, thâu hoạch kiến thức và kinh nghiệm.

Về việc này, chỉ nên có một chí hướng nhứt định, một quan niệm rõ ràng về mỗi khó khăn, một hoạt động tập trung, đó là những thứ mà một kỹ luật cá nhân được nhận thức đàng hoàng giúp cho mỗi người thâu hoạch được.

\* \* \*



## CHƯƠNG II

# PHẦN MAY MẮN

### 1. — NHỮNG THUẬN-LỢI CÁ-NHÂN THIÊN-PHÚ.

- a) Thân thể được thẳng băng và đẹp đẽ.
- b) Sinh lực.
- c) Sự sắc bén của tâm hồn thụ cảm.
- d) Sự băng hái của tâm hồn hoạt động.
- e) Trí tuệ ưu thế.
- f) Trực giác đúng.
- g) Sự thuần nhứt của các phần tử hợp thành cá nhân.

### 2. — NHỮNG DẠNG-THÁI CỦA MAY MẮN BÊN NGOÀI,

- b) Phẩm chất nơi sinh.
- i) Phương tiện vật chất của tổ phụ.
- j) Khả năng tự cung cấp một trình độ học vấn cao.
- k) Giao thiệp, nâng đỡ và vốn liếng sơ khởi.
- l) Chí hướng.
- m) Những ngẫu nhiên may mắn.
- n) Những ân huệ mâu thuẫn.

### 3. — SỰ THÀNH-CÔNG TỰ-PHÁT.

### 1. — NHỮNG THUẬN-LỢI CÁ-NHÂN THIÊN-PHÚ.

Chúng ta đã thấy sự may mắn phát lộ hoặc trực tiếp, bằng những thuận lợi cá nhân thiên phú, hoặc gián tiếp, bằng những hoàn cảnh thuận tiện.

Ta nên nhận xét, với chút ít tinh tường, về những hình thức chánh của sự may mắn.



Đây xin kể mấy điều may mắn bên trong có thể như vậy :

a) *Thân thể được thẳng bằng và đẹp đẽ.*

Chúng tôi cho là được ân huệ lớn lao những ai sanh ra với một thân thể cấu tạo điều hòa, nghĩa là mỗi đoạn có thước tắc và mật độ mô (1) cần thiết cho sự thẳng bằng cơ năng và vẻ đẹp thân thể.

Một thể xác cân đối, mặt mày đầy đặn, một tầm vóc hoàn toàn, giúp đa số thành công cá nhân được dễ dàng.

Ai cũng nhận thấy vai trò quan trọng của thiện cảm do nét mặt tươi sáng gây nên. Nhiều nam nhi và phụ nữ thành công nhờ duyên dáng đẹp đẽ mà họ phát tiết ra, làm cho mọi người được họ tiếp xúc, chú ý đến họ, kính phục và có mỹ cảm ngay.

Chẳng hạn như trong các nghề tự do, yếu tố đáng điệu dường như trọng yếu.

b) *Sinh lực.*

Phân biệt với dáng điệu bên ngoài, tầm vóc và luôn hình thức cân cốt, sinh lực đôi khi cùng ở chung với nhiều khuyết điểm của thân mình.

Sinh lực tự nhiên ban cho ta một năng lực cố gắng, một sức làm việc mãnh liệt và khỏi nhiều tật bệnh lạ thường. Người có sinh lực sản xuất dễ dàng, phong phú. Định mạng của anh khiến anh hăng hái. Anh chống nổi sự quá độ, bịnh tật tấn công, bỉ cực, hơn những người mạnh khoẻ đáng khen.

Theo chúng tôi, sinh lực quý hơn tiền của mà thường nó làm cho sanh ra. Nó giúp người đã thất bại

(1) mật độ mô : densité tissulaire.

trong kinh doanh, chồi dậy, can đảm bắt tay vào việc và tìm lại được những gì đã mất. Người có sinh lực thường lạc quan, hăng hái và bình tĩnh luôn trong giờ phút khó khăn.

c) *Sự sắc bén của tâm hồn thụ cảm.*

Sự xúc cảm, dao động — nói một cách khác là tâm hồn thụ cảm — thủ một vai trọng đại trong các phẩm tính cá nhân. Nếu có sự thái quá thì hậu quả là nhiều rối loạn xảy ra, chẳng hạn như thác loạn thần kinh, nhút nhát, xúc động lộn xộn, phân tán sự chú ý và năng lực.

Nếu là bất cập, đương sự thiếu khéo léo, tế nhị, thiếu tưởng tượng.

Trong hai trường hợp đó, trí nhớ sẽ sút kém nhiều.

Một tâm hồn thụ cảm thích hợp với những cảm giác và những phân biệt tế nhị, một tâm hồn đứng đắn, hăng hái, là một trong những yếu tố trọng yếu của sự ưu thế.

Dầu lai lịch họ thể nào, nơi sanh trưởng làm sao, học lực khi xưa bao nhiêu cũng mặc, những người mà tinh thần thụ cảm vừa thẳng bằng vừa tế nhị, không bao giờ ở cảnh tầm thường.

Họ thụ hưởng khả năng dễ thâm nhập lạ thường, ký ức của họ chính xác, và phán đoán sâu sắc. Họ hạp với những nghề dùng trí não và nghệ thuật. Thường thì họ có khoa ngôn ngữ và có tài ngoại giao.

d) *Sự hăng hái của tâm hồn hoạt động.*

Sự bùng bột thực hiện cực điểm, nghĩa là sự ham hố hay khao khát hăng say, là đặc tính của tâm hồn hoạt động, không những nó ban cho ta sức làm việc mạnh mẽ như sinh lực, mà lại còn giúp sự dạn dĩ, sáng kiến, dũng cảm, say mê.



Đó là một lợi khí hai lưỡi mà chỉ có một tinh thần sáng suốt biết sử dụng hữu hiệu. Thật ra, cũng chính cái tham lam hăng hái là động cơ thúc đẩy những người thu húc vàng khôn khéo và những tướng cướp to gan; bọn người trên điều khiển động cơ ấy, còn bọn người này chịu nó sai khiến.

Chúng tôi xem nó là động cơ của tinh thần, đối với trí tuệ là bánh lái.

Sự ham muốn thúc đẩy sự thâu thập, tinh thần cũng như vật chất. Cho nên, người nào cảm thấy ham muốn dữ dội đều hiểu biết, thế nào chắc chắn cũng sẽ toại ý. Cường độ hoạt động trí não của họ, luôn luôn ở trên những khó khăn của học vấn. Trở ngại không ngăn cản họ được, họ tập trung phương tiện mình và đem chúng lên mức độ cao nhất. Không một ai đã làm nổi một công trình vĩ đại nếu họ không được một tâm hồn hoạt động mãnh liệt. Những nhà lôi cuốn quần chúng trứ danh, xâm lược, nhà lãnh đạo, những diễn giả, tên tuổi được ghi vào sử xanh đều là những người có một ham muốn đặc biệt đối với mục tiêu mà họ nhắm vào.

Người ta có thể áp dụng trường hợp ấy cho những nhà đại tư bản Mỹ quốc, thường được nêu làm gương trong đa số sách nói về sự thành công trong kinh doanh.

#### e) Trí tuệ ưu thế.

Sự quan trọng của thiên-bẩm trí tuệ là điều hiển nhiên. Thiên-bẩm ấy phát lộ từ lúc tuổi thơ. Nơi đây, người may mắn là người có sự mềm dẻo, thăng bằng và thông minh.

Lúc đó, sự hiểu biết được dễ dàng, mau lẹ, rõ ràng, chính xác, sự nhận thức sâu sắc, tưởng tượng khéo léo.

Có những thông minh sáng chói về hoạt động lý thuyết, những trí tuệ khác đặc biệt phù hợp với khoa học chính xác, lại có những khối óc thiên về thực dụng, không ai sánh bằng.

#### f) Trực-giác đúng.

Khác biệt với trí thông minh, trực-giác, một loại giác quan thứ sáu, góp phần vào sự thành công.

Người ta giải thích nó tới một mực nào bằng sự phối trí cấp thời của tư tưởng, mà tính chất hợp thời, đúng lúc, theo chúng tôi, là cách diễn tả đúng hơn hết.

Nhưng khả năng của trực giác đôi khi vượt qua khả năng của trí tuệ thuần. Nó có thể đạt đến thiên tài. Cảm hứng của nghệ sĩ, thi sĩ giống như thế và thường là sự sâu sắc của những ai được người ta gọi là có "linh cảm".

#### g) Sự thuần nhất của các phần tử hợp thành cá nhân.

Một trong các đặc tính nói trên luôn luôn đem lại một loại thành công cấp kỳ, nhưng không một đặc tính nào khác được phép vắng mặt.

Một người được trời phú cho một tâm hồn hoạt động mạnh mẽ, nghĩa là ham muốn dữ dội, có thể quả cảm một cách mù quáng nếu không có một thận trọng tối thiểu.

Cũng thế, trí thông minh nếu không có một hoạt động tối thiểu cũng chỉ để mà trông trời trông trăng mà thôi.

Mấy điều nói trên khiến ta công nhận như là yếu tố thứ bảy của những may mắn bên trong, sự thuần nhất của các phần tử kết hợp cá nhân.

## 2.— NHỮNG DẠNG THÁI CỦA MAY MẮN BÊN NGOÀI.

Bây giờ, ta hãy xem xét sự may mắn thuần túy được phát lộ dưới hình thức nào.



h) *Phẩm chất nơi sinh.*

Trước hết, ta hãy ghi trình độ học thức và luân lý của nơi sinh. Đứa trẻ con thừa hưởng không khí gia đình. Nếu nó lớn lên giữa những nhà trí thức, nó được hấp thụ như một «tiền văn hóa» mở rộng thụ cảm của nó và nó bước chơn đến ngưỡng cửa trường trong điều kiện thuận lợi. Nếu trật tự và thẳng thắn ngự trị chung quanh nó, nó cũng sẽ tự điều khiển theo những nguyên tắc tốt đẹp.

Cũng có thể bởi một số khiếm khuyết di truyền về xúc cảm mà đôi khi trẻ con chịu ảnh hưởng nơi sinh cách thiếu thốn. Sự việc đặc biệt này không tồn tại gì đến ảnh hưởng đó.

i) *Phương tiện vật chất của tổ phụ.*

Kể đó, phương tiện vật chất của cha mẹ mà con cái hưởng nhờ trong đa số trường hợp, là một yếu tố thành công nếu tài sản ấy được cha mẹ dùng đứng đắn, tạo cho con những điều kiện trường thành, giáo dục, làm cho lịch sự, điều kiện có ảnh hưởng đến sự xây dựng nhân cách nó.

j) *Khả năng tự cung cấp một trình độ học vấn cao.*

Sau đó là trình độ học vấn mà nó sẽ đạt được.

Học thức cao mở cho ta con đường nghề nghiệp đem lại nhiều tiền, phát triển, bằng sự chuyên luyện, những khả năng trí thức và ban cho tinh thần phương tiện hoạt động mạnh mẽ, tức là kiến thức.

Sự thật là tiền bạc và ngày giờ cần thiết cho một nền học vấn lâu dài, song chưa đủ để mà hưởng nhờ học vấn ấy, còn lại phải có một bộ óc ít ra cũng bình thường: chúng tôi có ghi điều này trong mấy yếu tố của sự may mắn bên trong.

k) *Giao thiệp, nâng đỡ và vốn liếng sơ khởi.*

Những giao thiệp, sự nâng đỡ và vốn liếng, giao cho thanh niên sử dụng, khi họ bước chơn vào cuộc đời nghề nghiệp và xã hội, cấp cho họ một loạt may mắn khác mà tất cả đều thật sự không biết hưởng dùng.

l) *Chỉ hướng.*

Chúng ta cũng nên ghi cái nguyên tố quan trọng này: một chỉ hướng đứng đắn, tức là đi vào một ngành hoạt động nhân loại mà mình vừa có sở thích kịch liệt, vừa có khả năng đặc biệt.

Không có gì giúp thành công dễ dàng hơn và phát triển những khả năng tinh thần. Những hài lòng của một nhà chuyên môn trong nghề mình, dầu nghề gì, không ai hơn được.

m) *Ngẫu nhiên may mắn.*

Nhiều ngẫu nhiên có thể thay thế cho đa số các điều may mắn khác bên ngoài.

Đôi khi, những cơ hội tình cờ trùng nhau mang lại cho người không mong mỏi chút nào, những thuận lợi giúp họ thịnh vượng và địa vị xã hội cao.

Người ta thấy xuất hiện nhiều loạt may mắn bề ngoài trông không dính dáng gì với giá trị thật sự của người được hưởng.

n) *Án huệ máu thuận.*

Cũng có những định mạng lạ lùng làm cho lỗi lầm của người nào đó lại biến thành những thắng lợi vẻ vang.

Đó là một hình thức lạ kỳ nhất của sự may mắn.

**3.— THÀNH CÔNG TỰ PHÁT.**

Những gì đã nói trên làm cho ta hiểu thế nào và vì sao nhiều người thành công dễ dàng như thế.



Thành công tự phát do nơi một hay nhiều phẩm tính được kể trong đoạn I, hoặc do một hay nhiều thuận lợi được định nơi đoạn II.

Người ta biết rằng những người có đặc tính a, b, c, d, e, f hay g với một mức độ đủ dùng, mấy thí hành của họ sẽ có hiệu quả chắc chắn.

Người ta cũng hiểu rằng, nhờ những yếu tố h, i, j, k, l, m, hay n giúp sức, mỗi cố gắng sẽ đặc biệt thành công.

Chúng tôi khuyên độc giả nào mà thú thật rằng mình không có những yếu tố thành công tự phát ấy đừng ngã lòng. Bình tĩnh, khách quan lập bảng kê khai những may mắn của mình, họ thực hiện hành động sơ khởi của sự thành công tự ý: tức là tự biết mình.

Chúng tôi đã chỉ rằng tuy một hay nhiều may mắn cần thiết để đạt đến kết quả quan trọng hạng nhất, sự thiếu hụt chúng cũng còn có thể thành công trong một mức độ rộng lớn.

Đề được vậy, điều kiện thứ nhất là nhận xét đúng mình ở trong những điều kiện nào.

Cổ áo tương đối với chân giá trị mình, tự giấu giếm sự thân nhiên, hơn thế nữa, sự bất lợi của hoàn cảnh là, trái lại, đi đến chỗ thất bại.

Nhận thấy sự vô năng, sự khuyết điểm của mình thường dắt mình đến quyết định buộc mình phải làm những cố gắng cần thiết ngõ hầu tăng cường sức lực, giỏi mài trí thức, tự huấn luyện.

Cũng thế, nếu ta thôi không hy vọng những may mắn hảo huyền nữa, ta đã bắt đầu thận trọng, chăm chỉ và theo một từ ngữ chúng tôi thường dùng, «chơi không đề hờ miếng nào» (1).

(1) — «jouer serré».

Dẫu cho mình rất «nghèo» lợi khí để thành công đi nữa, cũng không nên, vì đó mà mất tự tin, vì, với vài năm chuyên cần đứng đắn, mỗi người đủ sức cải thiện phương tiện hành động mình một cách đáng kể.

Chúng tôi tin tưởng nơi tương lai của một người gầy yếu mà tự biết mình và phản ứng không thối hơn là một cậu mạnh mẽ mà thả liều tới đâu hay đó, với lý do là mình lạc quan.

Tự tin không có nghĩa là tưởng mình có nhiều khả năng hơn là thật sự, nhưng tự biết mình có thể khá hơn, nghĩa là nhờ tự huấn luyện mà có thể tăng sức và đủ khả năng thực hiện một việc gì mà mình chưa làm nổi.

Chúng tôi còn nói thêm rằng, thành công tự phát không phải là chỉ có những thuận lợi.

Trừ phi những trường hợp đặc biệt mà người thụ ích cương quyết mạnh mẽ, sự dễ dàng làm cho tính tình họ buông trôi, sốt sáng tiêu diệt, thụ cảm này nở.

Cho nên nhiều người ban sơ rục rở, trở về già bị thất bại lạ lùng.

\* \* \*



### CHƯƠNG III

## PHẦN Ý - CHÍ

#### 1.— ẢNH HƯỞNG CỦA NỖ LỰC ĐỐI VỚI NHỮNG TÌNH TRẠNG CÁ NHÂN.

- a) Thề dục.
- b) Nâng cao tính cường của sinh lực.
- c) Điều hòa tinh thần thụ cảm.
- d) Tăng cường tinh thần hoạt động.
- e) Chuyên cần và trí tuệ.
- f) Suy gẫm và trực giác.
- g) Thận trọng và thuần nhất.

#### 2.— BẢNG THỂ NÀO SỰ HÀNH ĐỘNG BỜ TỨC ĐIỀU KÉM CỎI CỦA MAY MẮN BÊN NGOÀI.

- h) Tự biết mình và tự giáo dục.
- i) Sáng kiến.
- j) Tự học.
- k) Ảnh hưởng cá nhân.
- l) Kinh nghiệm sửa đổi khuynh hướng.
- m) Tánh quen chỉ trông cậy nơi mình.
- n) Thận trọng.

#### 3.— THÀNH CÔNG DO Ý CHÍ.

#### 1.— ẢNH HƯỞNG CỦA NỖ LỰC ĐỐI VỚI TÌNH TRẠNG CÁ-NHÂN.

Người ta có nói «muốn, tức là được», mà muốn là cố gắng.



Hiệu theo nghĩa ấy, ý chí có thể, nó đem lại kết quả. Trước nhứt, nó cải thiện thể xác và tinh thần và, như thế, tăng giá trị mấy yếu tố thành công bên trong.

Thứ hai, nó bỏ túc cho điều khiếm khuyết may mắn bên ngoài bằng phần đấu và mưu chước.

Chúng tôi xin kể lại mấy yếu tố quan trọng may mắn bên trong, và ta hãy xét xem ý chí có thể bỏ túc cho may mắn này thế nào.

#### a) Thể dục.

Những người sanh ra bị tạo hóa không ban cho một thân mình và mặt mày đẹp đẽ, có thể nhờ thể dục đứng đắn mà tự mình uốn nắn lấy mình.

Về phần gương mặt, ta chỉ nên luyện sự bình tĩnh, hoạt động tư tưởng và hoạt động ý chí là mặt mày trở nên hấp dẫn. Một tánh tình cương quyết do một trí thông minh suy tư hướng dẫn cải thiện một gương mặt vô điểm nhứt. Và lại, một sự thẳng băng trong thể xác làm cho màu da, cái nhìn và sự biểu lộ tình cảm được tươi sáng.

Sau cùng, mỗi người có thể thực hành vệ sinh thâm mỹ và cũng trong vài trường hợp «khó coi», nhờ đến khoa giải phẫu.

#### d) Nâng cao tinh cường của sinh lực.

Sinh lực chúng ta, dầu yếu thế nào, lần lần tăng lên nếu ta biết hành động đúng phép để sinh lực được tăng cường.

Đấy cũng là một trường hợp ý chí nữa.

Cũng như một thân thể cường tráng yếu lần nếu ta ăn ở không hợp vệ sinh, một thể xác yếu đuối chắc chắn sẽ mạnh mẽ nếu sự dinh dưỡng, hô hấp, tuần hoàn và tập luyện bắp thịt được qui định đàng hoàng.

#### e) Điều hòa tâm hồn thụ cảm.

Điều mà chúng ta gọi là «tâm hồn thụ cảm» có thể được tái huấn luyện đàng hoàng. Nếu tính dễ cảm, dễ xúc động quá độ, ta điều hòa chúng với điều kiện là phải tự quan sát, phản ứng mạnh mẽ, ban đầu mình suy luận với mình, sau lại tự kèm chế.

Nếu mấy tính trên thiếu kém, ta sẽ trau giồi nó. Để làm thế, ta phải bắt đầu phát triển giác quan.

Kể đó, ta tập tánh quen tự quan sát đúng, suy tư so sánh, phân tách tâm lý và tạo thành những hình ảnh minh bạch và chính xác trong trí não.

#### d) Tăng cường tâm hồn hoạt động.

Sự ham muốn, hiệu với nghĩa trái lại của sự lãnh đạm, thờ ơ, nghĩa là tâm hồn hoạt động, không bao giờ, toàn hoàn thiếu kém trong một tinh thần tập trung đầy đủ.

Từ lúc ta nhứt định loại bỏ những nguyên do phân tán và ta suy gẫm sâu xa, ta đã cấu tạo những ý tưởng mãnh lực, những ý tưởng động cơ.

Độc giả sách này có một sự ham hố tối thiểu, nếu va tuyệt đối thờ ơ, ắt va không để ý tới nó, không mua và không đọc.

Và cũng cảm thấy ý muốn thấm nhập những điều chỉ bảo khả dĩ giúp va thấu hoạch một vài kết quả.

Nếu va tự hình dung mấy kết quả ấy lâu hơn, thường hơn, với tất cả lợi lạc của chúng, thì sự ham muốn của va càng được tăng trưởng.

Bên cạnh ham muốn tự phát mà chúng tôi đã nói trong Chương II, có một ham muốn tự ý, quả quyết cấu tạo bằng một hoạt động suy tư có phương pháp.

Người nào chỉ tưởng đến những gì thuộc sáng kiến



cá nhân và cố gắng không ngừng để có thể giúp họ thực hiện, người nào thấy rõ ràng sự cầu thả và thụ động dắt dẫn họ đến đâu, người ấy thức tỉnh và tăng trưởng những ham muốn của mình.

Mỗi người, tùy khuynh hướng mình, cảm thấy một hay nhiều loại ham muốn cần phải phát triển và điều khiển đứng đắn.

Người này thì ham an toàn, người nọ muốn nổi danh, người lại muốn có quyền thế, người khác thích thú vui sáng tác.

Ham muốn có nhiều tiền để sống sung túc, đa số chúng ta ai cũng như thế, còn ham mê học thức thì xâm chiếm trọn tư tưởng của vài người.

Nhưng, chính cường độ và tánh liên tục của ham muốn quyết định mãnh lực thực hiện của nó và nỗ lực tự ý làm cho hai đặc tính ấy vững vàng.

Những người không được may mắn hơn hết về phương diện ham muốn là những người bị «tản mác», bị muôn vật lôi cuốn, gọi là «vui đâu chút đó».

Tuy nhiên, nếu họ biết quan niệm một một tiêu mà sự thành đạt sẽ làm thoả mãn mấy ham muốn phức tạp của họ và nếu họ không ngừng đem tư tưởng về mục tiêu ấy, họ sẽ tập trung nghị lực mà lúc trước họ để cho rải rác lộn xộn.

Do những chán ghét mãnh liệt mà ta có thể gọi là «ham muốn tiêu cực», một nghị lực thúc đẩy phát sanh giống như là những sức hấp dẫn tích cực hay xây dựng. Sự chán ghét lớn lao những điều bất cứ động và khó chịu vì đau ốm, khiến cho ta được ôn hòa, cẩn thận, khôn ngoan.

Cũng thế, những ai không ưa túng thiếu, sẽ rút dẽ

dàng trong sự suy gẫm về vấn đề tiền bạc nhiều quyết định hữu ích để thực hành, ngõ hầu chiếm một địa vị vững chắc và có tiền tiết kiệm.

Chỉ tùy thiện chí mỗi người, mỗi tuần truất ra vài giờ trong số ngày giờ thường bị phung phí, để mà kiểm kê, phối trí những khuynh hướng và thành lập chương trình tổng quát, gồm tất cả ham muốn khác nhau của mình.

Sự này đòi hỏi nhiều cố gắng liên tiếp, đôi khi ban đầu rất khốc nhọc, nhưng luôn luôn có thể thực hành. Nơi đây chúng ta gặp phải một trong những bí thuật của thành công: không bao giờ trốn tránh sự khó nhọc cần thiết, dầu có gian lao bao nhiêu cũng vậy, để mà thấu hoạch kết quả mong muốn.

Chúng tôi nói thêm rằng: tập quán, và sự huấn luyện giảm thiểu lần lần tánh cách khó nhọc của cố gắng, biến nó thành một nhu cầu tự phát mà thoả mãn là một điều thích thú.

#### e) Chuyên cần và trí tuệ.

Những cơ cấu của trí tuệ, như sự chú ý, trí nhớ, phân biện, liên tưởng và những phối hợp tâm lý; dầu khi mới sinh ra chúng yếu kém thế nào đi nữa, sẽ tăng phần mềm dẻo và mạnh mẽ nếu chúng được huấn luyện đều đều.

Sự luyện tập tâm hồn thụ cảm (đoạn c, trang 37) có ảnh hưởng sâu đậm với trí tuệ, vừa làm cho nó tinh nhuệ lại vừa kích thích nó.

Ngoài những luyện tập đặc biệt để phát triển chú ý, trí nhớ và những dạng thái cơ năng khác của tinh thần, ta chỉ nên chọn một thái độ tinh thần suy tư, chuyên tâm và quan sát là trí tuệ ta được tăng phần rộng rãi, thứ tự và chính xác.



Người nào cố gắng tìm hiểu những điều mà hiện tại dường như tối tăm đối với họ, bươi sâu, xem xét, gom góp những điều chỉ dẫn, tìm giải thích, người ấy sẽ thâu được một trí sáng lạ lùng.

*f) Suy tư và trực giác.*

Trực giác không mấy cần thiết cho thành công song nó cũng có thể góp phần vào.

Người ta thường tìm thấy nó nơi những người rất khoáng nhiên, cho nên dường như nó thoát khỏi vòng định mạng tự ý.

Thực sự, người ta luôn luôn thâu hoạch được trực giác với một mức độ nào, nhờ quen suy tư.

*g) Thận trọng và thuần nhất.*

Khi tâm hồn thụ cảm một mặt, kể đó là sự chú ý, quan sát và trí phán đoán mặt khác, được huấn luyện đầy đủ, đúng theo khoản đã trình bày trước đây, sự quan sát nội tâm và kinh nghiệm làm cho nổi bật những thái quá cũng như bất cập, làm hại cho sự thuần nhất (xin xem đoạn g, trang 26). Khi đó, phẩm tính sau này có thể được kiến tạo.

Ấy như thế, nhờ một loạt cố gắng được phối trí chặt chẽ, mỗi người có thể tự ý bồi túc cho ít nhiều khiếm khuyết của những may mắn bên trong hay cấu thành.

**2. — BẢNG THỂ NÀO SỰ HÀNH-ĐỘNG BỒ-TÚC CHO ĐIỀU KÉM CỎI MAY-MẮN BÊN NGOÀI.**

Đối với các yếu tố của sự may mắn bên ngoài, ý chí, tức là nỗ lực cá nhân, có thể làm nên nhiều việc. Chẳng hạn như :

*f) Tự biết mình và tự giáo dục.*

Những người không được thụ hưởng những thuận lợi nơi sinh, như đã chỉ định nơi khoảng h, trang 30, ban sơ có thể nhận xét đứng đắn hoàn cảnh trên đem lại cho họ sút kém gì.

Kể đó, họ cố gắng nâng cao trình độ cá nhân cho đến bằng mức một người sanh trong điều kiện may mắn hơn.

Những nguồn giáo dục sách báo và xã hội cung cấp không thiếu chỉ những gương cá nhân cũng vậy.

*i) Sáng kiến.*

Vì không nhờ nhờ gia đình về phần vật chất, người ta càng thấy rõ ràng hơn và cấp bách hơn là phải tự mình tạo lấy những tài nguyên cần thiết. Đó thường là một thuận lợi.

Không có gì góp phần xây dựng một cá tính bằng sự hiển nhiên là chỉ trong cậy lấy mình.

*j) Tự học.*

Tự học có phương pháp giúp ta bồi bổ những khiếm khuyết học đường.

Nó buộc phải có một chương trình nhất định, dần dần, từ bức, trước tiên nhằm vào sự thâu hoạch kiến thức hữu ích cấp thời về hai phương diện : nghề nghiệp và xã hội.

Dạy bằng cách hàm thụ hiện nay tỏ chức rất hay giúp ta học thật dễ dàng.

Một khi thâu được những thường thức rồi, ta có thể tăng vô cùng tận giá trị mình bằng cách học thêm, học những ý niệm khái quát và những khoa học thuần lý.

*k) Ảnh hưởng cá nhân.*

Trong các yếu tố của sự may mắn bên ngoài, chúng tôi có lưu ý đến việc bước chân vào đời với những năng đỡ, giao thiệp và vốn liếng.



Không ai có thể tạo ra tức thì thứ này hay thứ khác. Nhưng ảnh hưởng cá nhân—thâu hoạch được nhờ kỹ lưỡng và cương quyết—là nghệ thuật gây thiện cảm sâu đậm với người, khiến ta được những sự nâng đỡ và giao thiệp, sự vị nể, tin cậy và hiệp trợ của kẻ này hay kẻ khác.

Còn về tư bản, những kẻ có tiền nhứt định là phải có “ăn chịu” với những người tài trí, không có vai tuồng của mấy vị này thì tiền bạc không sản xuất được. Người tài trở thành một phương thức của sự phong phú và miễn là ông ta ngay thẳng và hoạt động, ắt ông cũng được phần lợi ích.

#### l) Kinh nghiệm cải thiện khuynh hướng.

Đa số cá nhân có khả năng với vài ngành hoạt động nào hơn những người khác, nhưng chính cái điều mà ta gọi là ngẫu nhiên định đoạt cái nghề mà ta đang làm đây.

Sự quan sát, kinh nghiệm, lúc đó đem lại muện màng cho đương sự điều quả quyết rằng mình có khả năng với một nghề khác chớ không phải nghề này.

Thanh niên cần phải hỏi ý kiến những nhà chuyên môn về hướng nghiệp.

Sau đó, đời nghề đâu có khó khăn thật, song còn có thể được.

#### m) Tánh quen chỉ trông cậy nơi mình.

Những điều may mắn bất ngờ dường như không tùy nơi ý chí. Tốt hơn là đừng hy vọng nơi vận may và hành động như là ta chắc không bao giờ có sự may mắn nào hết.

Tánh quen nghĩ như vậy khiến ta được chí phấn đấu không ngừng và mãnh liệt. Chí phấn đấu ấy cũng không ngăn cản may mắn đến với ta, trái lại còn có khi đưa ta đến nhiều cơ hội tốt.

#### n) Thận trọng.

Cũng trong quan niệm ấy, ta không nên bao giờ chấp nhận rằng buông lơi việc thận trọng hoặc một sự liều lĩnh tự ý sẽ có hiệu quả hay ; tốt hơn là cố gắng tiên liệu đúng lý tất cả hiệu quả có thể xảy đến do hành vi mình và tìm cách đối phó lại.

### 3.— THÀNH-CÔNG DO Ý-CHÍ.

Nếu có những kẻ hưởng đặc ân thường thành công nhờ có thân thể và trí tuệ hơn người, học rộng biết nhiều, cấp bằng cao, tình trạng đặc biệt, thì cũng có những kẻ khác, chỉ được khả năng tầm thường và học vấn sơ cấp, ra khỏi trường là phải lo kiếm miếng ăn mà ta có thể nói là họ khởi hành với con số không.

Sau cùng, lại có những kẻ thật là bạc phước, trên đường đời, hay nói đơn giản hơn, trong việc sinh nhai, gặp những trở ngại đặc biệt, như là thân mình yếu đuối, học hiểu khó khăn, kém về học thức, nặng gánh gia đình, v.v...

Trong mấy người sau đây đạt năm ba thành công khả quan và sau đó được giàu có. Là vì, mặc dầu thua kém hơn người, họ đã nhận lãnh và duy trì một tính tình vừa thực tế, tích cực và phấn đấu.

Người thực tế nhìn mọi vật với mặt thật của nó. Sự tích cực khiến ta bình tĩnh chấp nhận điều gì chưa thể sửa đổi ngay tức khắc ; chí phấn đấu kiên trì phản ứng với tất cả khả năng và nghị lực của mình.

Mấy thanh niên tầm tối này, khi xưa, trong xóm hay phường của họ, được xem như là những người bị bạc đãi, chắc chịu nghèo khổ suốt đời, ban sơ biết tự lượng tất cả khiếm khuyết thể chất mình, tất cả kém cỏi trí tuệ, tất cả trở ngại bên ngoài mà vận mạng dùng chống lại họ.



Thay vì mất ngày giờ than thân trách phận, họ tức thì cương quyết đối phó với những điều nhận thấy nói trên. Hằng ngày, hằng giờ, họ suy tư, tập trung, luôn luôn cố gắng chuyên luyện cho khoẻ mạnh và thâu thập, nhứt định trả giá mỗi kết quả bằng bao nhiêu gian lao cũng được.

Họ thực hành sốt sắng, tận dụng mỗi phút, chỉ trông cậy nơi nghị lực và sức làm việc mình, vượt qua mọi cảm xúc, buộc dục vọng phải phục tòng, cân nhắc kỹ lưỡng mọi ham muốn và hành động của mình.

Và cán cân lần lần nghiêng, dưới những kết quả chông chất không ngừng, kết quả của kiên nhẫn lâu dài đó.

Theo chừng họ nỗ lực với tất cả mức độ khả năng kém cỏi của họ, khả năng này lần lần mở rộng, tái tạo nhờ một huấn luyện hăng say.

Rồi một ngày kia, họ đạt đến và vượt qua mức trung bình.

Như thế, sự thực tế khách quan, sự tích cực suy tư, sự phấn đấu kiên tâm ban kết quả lạ lùng cho những phương tiện tầm thường hơn hết.

Nếu mấy đức tính ấy giúp cho những kẻ kém cỏi chiến thắng ác cảm của sự vật, ta tin rằng người trung bình, nếu nhập tâm đức tính như vậy, thế nào mà chẳng thành công.

\* \* \*

## CHƯƠNG IV

### NHỮNG TRỞ-NGẠI TRỌNG-YẾU

- 1.— Tin tưởng mình phải chịu cảnh tâm thường.
- 2.— Ảnh hưởng hoàn cảnh.
- 3.— Thả liêu.
- 4.— Mơ tưởng.
- 5.— Đờ bác.
- 6.— Phóng túng.
- 7.— Phung phí thời giờ.

#### 1.— TIN - TƯỜNG MÌNH PHẢI CHỊU CẢNH TÂM THƯỜNG.

Những phẩm tính và mưu chước đem lại thành công, một số có thể được thâu hoạch, số khác được học hỏi rồi ứng dụng. Các tính ấy thường đạt đến và cũng được am hiểu.

Thật sự, luyện tập chúng, hiểu biết và ứng dụng chúng không đòi hỏi một thông minh đặc biệt nào, cũng không buộc làm việc quá sức. Chỉ cần một mức độ sáng suốt bình thường và tự chủ. Tầm mức nào mà người ta chế ngự trí phán đoán và hành động mình, tầm mức ấy hiển hiện như là mức độ của khả năng thành công.

Cả ngàn người có thể thành công được lắm, song lại không thành công, vì mỗi ngày không biết thi hành công việc mình một cách kỹ lưỡng hơn và cũng không biết sử dụng thời giờ nhàn rỗi một cách hữu hiệu hơn.

Người ta nhận định rằng sự «có thể thành công» hay



xuất hiện thường hơn chính là sự thành công nữa.

Trong đạo binh vô số những nông phu, thợ thuyền, những người lao động thương mại, kỹ nghệ, công chức, người ta có thể ước lượng năm mươi phần trăm tỷ số thanh niên đủ khả năng hoặc đề đạt một địa vị khả quan trong nghề nghiệp, hoặc đề tự tạo một địa vị thích hợp với nguyện vọng mình.

Muốn đạt kết quả ấy, cần phải nỗ lực bền lâu.

Có hai trở ngại thường làm chùn bước nhiều thanh niên và nhiều người đủ khả năng đề tiến tới, vươn lên.

Đầu tiên, người ta sợ sự cố gắng liên tục vì nó rất khó chịu. Sự thật tánh quen hành động đến với ta mau hơn là ta tưởng và làm cho phát sanh một nhu cầu mà ta vui lòng thỏa mãn.

Về vấn đề này, trong quyển sách "Le Livre des Nerveux" (Sách của những người nóng nảy), chúng tôi có nói :

"Người bình thường sẵn lòng hành động và thích làm việc, bởi vì, trong sự xác nhận nhân cách mình, họ cảm thấy sống với một mãnh lực tối đa, chống với sự bất động cuối cùng. Mục tiêu, đề mục của hoạt động, dầu thể nào cũng còn là phụ thuộc : lý do sơ khởi là khuynh hướng về thực tại và ghê sợ hư không. Mỗi người khoẻ mạnh, dầu cho cự phú đi nữa, cảm thấy cần hoạt động như sự đói và khát, và nhu cầu ấy biểu lộ bản năng sinh tồn cũng như hai nhu cầu kia".

Trong chương này, chúng ta sẽ xét làm thế nào loại bỏ những sai lầm gần như đều phải phát sanh do giáo dục đầu tiên hoặc do ảnh hưởng hoàn cảnh ; sai lầm ấy làm trở ngại khuynh hướng bình thường xác nhận bản thân bằng hành động.

Trở ngại thứ hai chỉ là sự lo sợ không thấu hoạch những kết quả mà họ sẵn lòng theo đuổi nếu họ chắc chắn sẽ được.

Nhưng, nếu người ta thực hành có phương pháp và kiên nhẫn, không thể nào không có kết quả. Sáng kiến hoạt động bao giờ cũng được việc hơn là nhác nhảm.

Chúng tôi không dám nhận kêu gọi những hy vọng mơ hồ hoặc là thái quá. Danh dự của quyển sách này chính sự chân thành thực tế của nó.

Người đọc giả khiêm nhượng nhất của chúng tôi nên dành cho chúng tôi vài phút chú ý, khi chúng tôi khuyên người nên thận trọng đối với mọi sự gì có khuynh hướng làm cho mình nhận rằng mình phải chịu cảnh tầm thường.

Việc quan tâm đến một quyển sách như sách này, và nhứt là cố gắng suy gẫm nó và làm đúng theo, đã là một triệu hay. Người nào đủ sức thấu nhập những điều chỉ bảo của chúng tôi chắc chắn là có một bộ óc khá thông minh để thấy đúng.

Như lời chúng tôi đã nói với các anh cuối chương II, đến nay, trong những thí hành của các anh, có một tỷ số kết quả đúng với nguyện vọng sơ khởi.

Dầu tỷ số ấy nhỏ nhoi thế nào, nó cũng chứng minh những khả năng có thể nâng cao lên được.

Các anh đã nhiều phen thấu hoạch được những kết quả thực hiện do nơi phẩm chất và cố gắng của khả năng thực hiện của các anh. Nhưng, mức độ và năng suất của các khả năng này có thể được cao.

Các anh cũng đã thấu được những thành công cá nhân nhờ thiện cảm hay nhờ ảnh hưởng mà các anh



biết phát tiết ra. Ấy vậy, chỉ tùy nơi các anh để khéo gây tin phục và cảm tình hơn.

Mấy phương tiện ảnh hưởng và hành động được gia tăng như thế giúp các anh thi hành những gì trước kia dường như làm cho các anh thất bại.

## 2. — ANH-HƯỞNG HOÀN-CẢNH.

Sinh hoạt giữa những người sáng suốt, thẳng băng, đó là một trong các yếu tố thành công tự phát.

Hạnh phúc thay cho ai mà được thời kỳ niên thiếu này nở và lại được hành nghề trong khung cảnh như vậy.

Mấy người ấy được may mắn nhưng hiếm có.

Nơi đây, chúng tôi xin ngõ lời cùng những người khác, cùng những thanh niên và những người lớn không được diễm phúc hưởng nhờ cái kích lệ tinh thần do những tánh tình cương quyết và những bộ óc thông minh phát tiết ra, lại còn bị thấm nhuần những gương kém cỏi và cồ hủ chèn ép.

Một khuyến dụ nào mà tái diễn không ngừng và nhiều lần tất có ảnh hưởng mãnh liệt đến đời phải cố gắng lắm nếu ta muốn thoát khỏi vòng kiềm tỏa của nó.

Vậy phải tập lấy tính tự do đối với hoàn cảnh khuyến dụ, phải suy nghĩ rồi hành động một cách cá nhân, nhưng phải dè dặt không gây ác cảm. Sự này đòi hỏi ôn hòa, khéo léo và nhứt là im lặng.

Trong quyển sách này, độc giả có một kho tàng ý tưởng mới mẻ — mới mẻ cho anh, dĩ nhiên, vì chúng tôi không tự phụ phát minh gì hết: chúng tôi chỉ cố gắng phối trí, theo một cách thức riêng, năm ba khái niệm thực hành đã có hiệu quả.

Nên đọc chăm chỉ, đọc lại và suy gẫm quyển sách này, đó là phương pháp cấp thời nhờ đó mà mỗi người có thể làm cho nhập vào luồng tư tưởng một số quan niệm khác biệt với những quan niệm mà trong hoàn cảnh sinh sống toan khuyến dụ mình.

Trong lúc đeo đuổi sự thấm nhập này, xin độc giả đề ý tức thì tuân theo vài chỉ bảo của chúng tôi.

Bước đầu đã qua, con đường đến phương hướng mới sẽ được mở rộng. Sự tùy thuộc hoàn cảnh tinh thần và vật chất, không còn hoàn toàn nữa.

Tất cả những điều trên nên thi hành kín đáo, ắt có lợi hơn. Ban đầu, việc tỏ bày tâm sự, ý kiến, trách cứ làm cho suy yếu tinh thần. Kế đó, nên tránh những phê bình, bàn cãi và chỉ trích (1), ta được cái lợi là không tiêu phí nghị lực hoàn toàn vô ích.

Lần lượt quen thuộc với quyển sách này rồi, các bạn sẽ được ích lợi mà nhận thấy ý kiến và cách cư xử của hoàn cảnh chung quanh khác với ý kiến và cư xử mà chúng tôi khuyến bảo.

Các bạn sẽ tìm mà nhận thấy những yếu tố, những lý do thất bại hay những điều tầm thường từ lâu ở trong hoàn cảnh.

Do công trình phân tách ấy, ta chỉ nên rút ra một luân lý thực hành và không một nguồn bao biện và khinh ghét đối với người khác. Ta sẽ không noi gương những người xấu xa, không bao giờ chỉ trích họ và nhứt là luôn luôn cải thiện họ.

Nếu người ta chuyên tâm nhứt quyết loại bỏ tất cả

(1) Nguyên tắc tuyệt đối: Đối với bất cứ ai, không bao giờ nên phê bình về tánh tình và hành động của một người khác.



nguyên tắc, tất cả tập quán thường được công nhận trong phạm vi mà ta đang sinh sống, đó là người ta hiểu lắm chúng tôi.

Ta phải tìm hiểu các nguyên tắc ấy, phân biệt nguồn gốc chúng, rồi rút ra những hiệu quả thuận tiện hay thiệt thòi cho sự thành công.

Chúng ta có thể học với tất cả, cũng có thể học với những ai, rất nhiều điều, dầu là người có thiện chí mà mỗi ngày lại càng bị sa lầy thêm.

Ta nên tìm xem họ thiếu những gì, sự việc nào khiến cho những thí hành của họ, đôi khi can đảm, đáng khen, lại bị trở ngại. Như thế, một hoàn cảnh tự nó bất lợi cũng sẽ hữu ích cho ta.

Và ta cũng đừng quên đi đến chỗ tự phê bình đứng đắn và không khoan dung: về phương diện nào, vô tâm hay cố ý bắt chước những người mà đúng lý ta phải khác họ? Khi đó, ta đã bắt đầu phân biệt nhân cách ta và tránh xa cho nó cái trở ngại lớn lao này là ngộ trạng (sự giống hệt vì hoàn cảnh: mimétisme). Làm đúng theo những điều nói trên, người tập sự có lẽ sẽ cảm thấy lo sợ khi tìm thấy khó chịu biết bao nếu không bắt chước những sai lầm, những cớ hủ, những tập quán tai hại của tập đoàn mà ngẫu nhiên đã đặt ta vào đó.

Sự lo sợ ấy sẽ tiêu tán từ từ khi tánh cương quyết càng mạnh mẽ.

Ngay khi ta đã luyện được phần nào tự chủ, chế ngự cảm tình và tự đặt cho mình một đường lối đứng đắn về đời sống nội tâm và xã hội là ta đã có đủ tự tin để không còn quan tâm đến những lời thiên hạ bình phẩm sáng kiến của mình.

Người nào tự chủ được lúc ở một mình, cũng sẽ mau lẹ làm chủ mình trước mặt kẻ khác.

### 3.— THẢ LIỀU.

Những ảnh hưởng bên ngoài mà chúng tôi vừa nói phối hiệp với những khuynh hướng bên trong phát sanh một loạt khuynh hướng mà động tác đầu tiên của chúng ta là nhượng bộ.

Do đó, thói quen nhiều ít độc tài thành lập, thường làm trở ngại cho sự thành công vì chúng cản trở sự thực hành những nguyên tắc nguồn cội của thành công.

Ta thấy cần phải đập tan càng sớm càng hay cái ách nô lệ nguy hiểm ấy. Vậy ta phải tự ý tập tánh quen cần nhắc tất cả hành động thường ngày, cho đến những việc xem như không quan trọng gì, bằng cách nhận xét hành động nào có kết quả mỹ mãn nhất.

Chúng ta đã thấy nơi chương III rằng ai muốn thành công phải cố phát triển tất cả khả năng mình. Những công tác giản dị nhất mỗi phút tự xuất hiện, như là những phương tiện của sự phát triển ấy, nhất là những công việc thực dụng thường là buồn tẻ.

Ta sẽ cố gắng thi hành chúng hoàn hảo hơn hết, rồi, sau khi san bằng khó khăn của chúng, vượt qua mọi quyến rũ thả liều trong lúc thi hành, ta sẽ cố gắng thấu hoạch sự chính xác hơn, dễ dàng và mau lẹ hơn.

Cũng thế, chi tiết của nếp sống hàng ngày sẽ được cần nhắc, và ta sẽ lưu tâm không để bị lôi cuốn để dùng một phần ngày giờ nào khác hơn là ta đã dự định.

Có người nói: «Cai trị là tiên liệu». Trong sự thể cá nhân, công thức này có giá trị cũng như cho trật tự



công cộng. Phải tiên liệu và đặt quy tắc cho hai mươi bốn giờ mỗi ngày, cố gắng không dành cho ngẫu nhiên, cho tình cờ phần nào hết, không làm "sao cũng được" hoặc làm theo sở hiếu của mình.

Chương trình phát triển khả năng cá nhân, phát họa nơi chương trước, buộc phải có một cơ thể thẳng băng, càng hoàn hảo càng hay.

Cho nên, từ sơ khởi phải chấp nhận một phép ăn uống đúng lý. Đó cũng là một cơ hội thuận tiện chống sự thả lỏng.

Mỗi người ngày nay biết rằng một hoạt động tối thiểu như hô hấp, cử động cân cốt, cố gắng thể xác cần thiết chẳng những cho tình trạng tổng quát, mà lại cho năng lực thần kinh nữa.

Nhiều người biết vậy, song vì thả lỏng mà không đếm kể. Đó là mục tiêu của phản ứng mới.

Ban sơ, ta cảm thấy chút đỉnh mệt chọc đôi khi do thần kinh căng thẳng, lúc ta muốn phấn khởi trở lại. Điều ấy giống như bắp thịt đã lâu không cử động, bây giờ bị buộc làm việc nhiều, dĩ nhiên sanh mệt mỏi.

Sự phấn đấu chống thả lỏng đòi hỏi phải vận động nhiều động cơ tinh thần khác nhau, vì từ trước tới nay quá tê liệt, mà phải làm sao cho chúng mạnh mẽ, dẻo dai.

Đề bổ khuyết sự mệt mỏi của các động cơ ấy, ta chỉ nên tạm thời tăng một tiếng đồng hồ giấc ngủ của ta, Mọi mệt nhọc sẽ sớm giảm dần và chấm dứt. Chẳng bao lâu, sẽ cảm thấy ngược lại, được một bồi sức mới mẻ. Sự tự tin sẽ đến với những người quá nhút nhát và những ai lo sợ lại cương quyết. Khả năng làm việc bằng trí não gia tăng. Và sau cùng, các khó khăn sẽ mất tánh cách ngăn cản đối với chúng.

Các tánh mà ta muốn xa lánh, tự nhiên, nếu ta xua

đuổi nó lần thứ nhất nó mau mau trở lại, và, nếu bị đuổi thường, lâu lâu nó mới đáo về và cuối cùng sẽ biến mất.

Nhiều phen, nó thỉnh linh lung lạc anh chàng tập sự vì sau vài giờ hay vài ngày, anh lại quên không giữ gìn mình nữa.

Nếu anh lưu ý đến đoạn trên, anh đọc đi đọc lại, suy gẫm những điều chỉ bảo của chúng tôi, anh hẳn tự động nhắc nhở mình, và nhờ tinh thần thấm nhuần tự kỷ ám thị sẽ nhớ đến nhiều lúc trong ngày, lập thành một sự liên tục trong ý tưởng chỉ đạo: «giữ gìn mình và đàn áp mọi thả lỏng».

Nhờ giấc ngủ trong đêm, mấy tự kỷ ám thị ấy sẽ tạo trong bản thân một khả năng tự quan sát, tự kèm chế. Trong khi ngủ, đương sự cũng có thể lập đi lập lại những công thức, ngắn và thực tế như: «Tôi sẽ làm chủ lấy tôi» «Tôi muốn tự kèm chế trong mọi việc» «Tôi tự kiểm sát luôn», «Tôi bình tĩnh, trầm mặc, chuyên tâm».

#### 4.— MƠ TƯỞNG

Chuyên tâm không vững vàng, chú ý mệt mỏi, nói một cách khác, chuyên tâm thiếu là một trở ngại lớn lao. Đề được thành công, đề học hỏi, sản xuất, biện phân đứng đắn và bình phẩm đàng hoàng, phải chuyên tâm liên tục.

Nhưng sự mơ tưởng làm suy giảm tâm trí. Người ta có thể định nghĩa nó là một trạng thái tinh thần thả lỏng. Lại nữa, nó là một bức màn ngăn cách người mơ tưởng với thực tế. Họ thấy mọi vật qua một thứ mây mù. Họ tưởng tượng, thay vì quan sát. Không có gì làm suy giảm sự sáng suốt của tinh thần cách chắc chắn hơn là mơ tưởng. Người hay mơ tưởng thường gần như



thiếu hoạt động : họ hay lơ đãng, họ làm những điều cần thiết gần giống như người máy, trong một trạng thái thụ du (ngủ mà hành động). Vì họ ghét cố gắng, sáng kiến và phấn đấu, nên họ sút kém nặng nề trong cuộc tranh tài cùng quần chúng.

Nếu được xem như là xã hội, như sự nghỉ ngơi chốc lát của tư tưởng, đồng với giấc ngủ, thì sự mơ tưởng không có hại. Điều mà ta nên giữ gìn là phải tự cấm mơ tưởng trong lúc làm việc, nghiên cứu một vấn đề hay là khởi thảo những quyết định phải thi hành.

Những «mộng tưởng lai» thường chỉ là những mơ tưởng trong đó người ta tìm một cách vô ý thức những lý do hy vọng nơi định mạng, những ân huệ hảo huyền, trong đó mỗi người dự đoán một tương lai tự nhiên phù hợp với nguyện vọng của mình.

Hại thay, những mộng tưởng lai khiến ta chệnh mảng hiện tại, mà chính tương lai tùy nơi hiện tại mà ra. Người ta nói rằng chúng nó kích thích, làm cho sự say mê và hăng hái phát sanh. Chúng tôi đề ý rằng, trái lại, chúng nó làm cho suy yếu và hướng tư tưởng về một phía khác hơn là mục tiêu duy nhất, sản xuất kết quả : tức là *tăng sức và thấu hoạch*, tăng sức mạnh thân thể, còn về mặt tinh thần, thấu hoạch kiến thức, khéo léo, thành thạo, tự tin và sâu sắc, v.v...

Ta nên tránh những nguồn mơ tưởng, nhất là thứ văn chương nào mà trong đấy tâm lý con người, các yếu tố của đời sống cá nhân và những cơ cấu xã hội đều bị biến đổi một cách nghệ thuật, một thứ văn chương mà vai tuồng được biểu diễn dồi dào trên sân khấu và màn bạc.

Những dóc láo hay ho ấy không ảnh hưởng được nữa khi tinh thần đã được già dặn, lúc ấy, trí phán đoán

đã nhận xét chính xác rồi. Nhưng trong lứa tuổi vừa tập phán đoán thì chỉ có vài khuyến-dụ lừa dối cũng đủ để cho đương sự dễ bị sai lầm.

Thế mà, tiểu thuyết, phim truyện, thoại kịch đua nhau trình bày cái phụ thuộc như là chánh yếu, và chánh yếu như là phụ thuộc.

Phương pháp hay nhất để tránh mơ tưởng, là phải tránh bất động và dung phi. Với một chút tự giữ gìn, ta có thể chỉ tưởng tới việc mình làm, mà không cùng một lúc tưởng đến hai việc.

Trong những lúc dự định để giải trí, ta dành cho tưởng tượng một vật gì nhất định. Đối với việc chi toan làm cho ta mơ tưởng, ta nên «nhận xét» nghĩa là quan sát một cách chính xác, phê bình đứng đắn, tự giải thích định nghĩa.

Ta nên đề ý rằng sự hoạt động của chú ý càng khả quan khi ta càng ít mơ tưởng. Những công việc lúc trước khó nhọc sau được thi hành dễ dàng. Cũng thế, ta càng ít lộn xộn, vụng về và sai lầm.

Đoạn này, mặc dầu với chiều hơi khô khan, chỉ con đường của tiến bộ khá xa, của sự tiến triển quan trọng về hiểu biết và phân biện.

## 5.— ĐỒ BÁC.

Xem như là một phương giải trí, trò chơi khéo léo có thể dung thứ được. Nhưng nếu ta muốn nhờ nó mà nổi danh dù nó không đòi hỏi quá nhiều ngày giờ và năng lực, hoặc là người nào nhắm vào nó để mưu thực hiện điều gì khác thì nên hy sinh nó một cách không do dự.

Thời đại chúng ta không ban nhiều rảnh rỗi. Đa số



chúng ta chỉ có ngày giờ vừa đủ để giải trí thể thao là điều nên làm hơn hết, và nếu hy sinh thể thao để chơi những trò khác ít hấp vệ sinh hơn, thì thật là tai hại.

Về phần cờ bạc, ngoài sự nó quyền rũ kiếm tiền tài, ngoài những hiểm nguy xảy ra sau đó, chúng tôi trách nó giúp sự phóng túng, thay thế cố gắng bằng sự thích hiểm nguy, duy trì sự tôn thờ may rủi hơn là việc có nguyên nhân.

Thói quen đồ bạc tạo ra nhu cầu, nhu cầu sẵn sàng một nhọc mà sự thoả mãn làm cho hoang phí những buổi chiều, những cái nửa ngày, mà độc giả có thể dùng ngày giờ ấy để cải thiện bản thân.

Nơi đây, lại nói đến khái niệm «vui thích» — mà ít ai chịu từ bỏ — với khái niệm đồ bạc mà gương khuyến dụ của nó khiến ta đồng hóa với sự vui.

Một «vui thích» không khác gì hơn là sự thoả mãn của một quyền rũ. Chúng tôi khuyên độc giả nên xét coi sự thành công có quyền rũ hơn là sự thoả mãn một nhu cầu được khuyến dụ hay không.

Nếu quả có, đương sự sẽ hưởng được một vui thích đáng kể hơn đồ bạc, là vui vì tăng gia phương tiện hoạt động của mình.

Theo đuổi sự thành công là một công tác lâu dài, một «lý do để sống», tự nó đã đủ cho nó rồi dù ngày nào mà nó chưa có kết quả mỹ mãn.

Từ trước đến đó, những giờ đẹp nhất là những giờ dành cho nó. Mỗi ngày, càng dành cho nó nhiều thời giờ và tư tưởng bao nhiêu, kết quả càng mau lẹ và càng quan trọng bấy nhiêu.

Không có gì quý báu cho bằng ngày giờ của người

dành một phần lớn trong ngày để làm công việc do sự sanh sống vật chất đòi hỏi, quyết chí hành động để cải thiện vận mạng mình, học hỏi thêm, thi hành cả một chương trình cải thiện tương lai.

Nhưng, trong đời sống có biết bao nhiêu là cơ hội để phung phí ngày giờ mà đồ bạc là một trong các cơ hội mà ta phải cương quyết loại bỏ là điều lợi ích.

Chúng tôi tin rằng, đối với nhiều người, đây không phải là một hy sinh nhỏ mọn, mà là một nhẹ bớt thật sự, nhưng vì họ sợ bị phản đối nên không dám đó thôi. Họ do dự khi nghĩ rằng người ta sẽ nói gì về họ và có lẽ sẽ mỉa mai họ.

Đó là một chướng ngại dễ vượt qua và, một cơ hội tốt để tăng, bằng một hành động, sức mạnh của tự do mà chúng tôi đã nói trong đoạn 1.

Thói quen e sợ ý kiến người đời không phù hợp với sự phát triển sáng kiến, là điều kiện tối yếu của thành công.

Sau bộ mặt phản đối của những người mà sự biểu lộ tự do làm cho khó chịu, bên trong họ che dấu một sự thèm muốn và khâm phục, nhưng tất cả sự ấy không quan hệ gì.

Với đa số, muốn thành công, người ta cần phải làm việc «hết mình». Trong số người có khả năng hơn hết, họ cũng thành công với cái giá đó.

Những người thi hành một công tác trọng đại không có ngày giờ đâu để mà phung phí, nhất là cờ bạc.

## 6. — SỰ PHÓNG-TÚNG.

Trình bày vì sao những hình thức thô lỗ của phóng



túng, như vô độ và truy lạc, tiêu hủy sự có thể được thành công, cũng bằng thừa.

Nhưng có một loại phóng túng, ta có thể gọi là « lêu lổng » mà ta phải lưu tâm vì nó quá tràn lan.

Đó là một trạng thái tinh thần rời rạc, giốn cọt, dài giồng. nói nhiều vô ích, bị những chuyện không đâu xâm chiếm, không thể tập trung nghiêm chỉnh về những vấn đề quan trọng trong đời.

Những người phóng túng vô tâm tìm cách tạo ra chung quanh họ một không khí vui chơi. Họ chụp lấy mọi cơ hội vui cười và giốn cọt. Một điều gì nhỏ nhặt cũng gây ra những bình phẩm không thôi.

Trong lúc hành nghề, họ ít có quan tâm đến sự thấu triệt những bí quyết của nghề, hơn là tìm hiểu những mưu mô vụn vặt, chuyện phù phiếm trong ngày.

Họ luôn luôn không liên tục trong thi hành mà lại để ý đến những việc bá xàm.

Họ chỉ bận tâm đến muôn việc không lợi ích mà không dùng thời giờ để suy tư kỹ lưỡng bất cứ một vấn đề gì.

Trong điều kiện đó, họ ít khi nghĩ đến tự đặt cho mình một mục tiêu chính xác, thăm hỏi những phương tiện để đạt đến, rồi nỗ lực thi hành. Nếu viễn ảnh một tương lai tốt đẹp hơn đôi khi thoáng qua tưởng tượng, viễn cảnh ấy không bao giờ cầm giữ được ý chí của họ.

Sự phóng túng chỉ một mình nó cũng đủ làm cho khô khan khả năng tiềm tàng của một số đông thanh niên, như là những kẻ có địa vị cá nhân và xã hội tầm thường mà học thức, trí thông minh và sức chịu đựng thể xác lúc thiếu thời, không quá mức trung bình, và từ tuổi mười lăm, đã phải gần như luôn luôn dùng ngày giờ

niên thiếu ấy để làm lưng kiếm tiền, trong lúc những kẻ may mắn hơn dùng để học hỏi và giựt mảnh bằng.

Các giáo chức dường như không quan tâm đến sự huấn luyện trẻ thơ cho nó có một quan niệm hẳn hoi về cuộc đời.

Bởi thế cho nên, đứa học sinh hôm qua, sớm trở thành một guồng máy xã hội, buông lung theo hoàn cảnh và đến ba mươi tuổi đầu, chẳng có một chân trời nào khác hơn là địa vị phụ thuộc với một số lương thấp kém.

Trong khoảng từ mười lăm tới ba mươi tuổi, mỗi người chỉ cần biết tổ chức đảng hoàng sự làm việc của bộ máy trí não mình, sử dụng năng lực và ngày giờ rảnh rỗi, ắt sau thời kỳ đó, họ sẽ đạt được mức độ cần thiết để thành công rộng rãi.

Mấy năm quý báu ấy, mấy bộ máy mới toanh ấy, mấy năng lực tân nhuệ kia thường ít được sử dụng cho đúng mức.

Trong tám, chín tiếng đồng hồ, buộc phải làm việc, người ta làm công việc hàng ngày cho lấy rồi lấy có. Từ trong sở, trong xưởng ra, họ bị những cuộc vui lôi cuốn, tư tưởng bị những chuyện tầm phào tràn ngập, nghĩ ngợi đâu đâu, xa những mục tiêu hữu ích.

Trí tưởng tượng được dinh dưỡng bằng những sách báo, những phim truyện nhảm nhí, là bao nhiêu yếu tố mới làm rối loạn tinh thần.

Suốt cả đời toàn là thả liều, lười biếng, bất thường, vô độ — nếu không là truy lạc — mỗi khi mà họ có thể làm.

Do đó mà tâm tánh rối loạn, trí hóa lu mờ ; do đó mà không còn một thoáng sáng kiến nào nữa.



Làm thế nào cho chàng thanh niên kia tránh được sự chối bỏ bản thân, trong khi bị gương xấu của toàn thể khuyến dụ. Người ta có phòng bị cho anh và khuyến khích anh muốn chăng?

Từ mười lăm đến hai mươi tuổi, thanh niên buộc phải, trước hết quan tâm đến sự thi hành công việc nghề mình một cách hoàn hảo, thứ nhì là phát triển bản thân bằng cách ăn thối ở đẳng hoàng và năng tập thể dục có phương pháp.

Trong năm năm kể đó, nó sẽ có rộng ngày giờ bỏ túc kiến thức tổng quát và nhất là thấu hoạch những học hỏi chuyên môn gần như những nhà sản xuất, tổ chức, điều khiển mà anh ta phụ tá. Chẳng bao lâu, những gì trong nghề của anh không còn bí mật đối với anh nữa.

Vào lối hai mươi lăm tuổi, anh đã là một trong những người thạo nghề. Lại năm năm sau đó, anh tự luyện tập để gánh lấy trách nhiệm và điều khiển.

Và gần đến ba mươi tuổi, anh đã trở thành một người có giá trị và được truy cầu.

Chương trình của anh, thực hành trong bao nhiêu năm chỉ tốn có thời gian mà những kẻ khác dùng để «giết thời giờ» hoặc phung phí sinh lực.

Anh sẽ tránh khỏi sự buồn chán, những lỗi lầm thường có của những người không mục đích và những đam mê hao mòn thân tâm.

## 7. — PHUNG-PHÍ NGÀY GIỜ.

Nếu đọc giả đã chăm chỉ đọc mấy trang trước đây, nhất là chương 1, sẽ biết rằng, ít nữa là phải có những phẩm tính đặc biệt, hoặc là may mắn lạ thường, không ai

có thể thấu được thành công trên mức trung bình, nếu không sử dụng tất cả năng lực và ngày giờ của mình.

Sự cần nghỉ ngơi của cơ thể có thể được xem là thỏa mãn nếu ta ngủ đều đều tám giờ trọn mỗi đêm, với điều kiện, và dĩ nhiên, là không nên bao dung một sự chênh lệch nào.

Không có sự xả hơi nào bằng giấc ngủ.

Với những người ít hoạt động, cần phải sống ngoài trời mỗi ngày một tiếng đồng hồ.

Ăn uống và săn sóc bản thân hết ba tiếng, thế là mất mười hai tiếng rồi, tức là hết phân nửa ngày giờ.

Với người cương quyết thẳng tiến, phân nửa kia—nghĩa là mười hai giờ mà anh có thể dùng để thực hiện chương trình mình—lập thành một cái vốn mà anh không nên phung phí chút nào.

Chúng tôi không muốn kể hết vô số quyền rũ mà anh ta phải nhắm mắt bịt tai nếu anh nhất định tận hưởng tất cả thời gian trong ngày có thể dùng để hoạt động.

Chúng tôi chỉ khuyên anh đề ý đến cái trở ngại này: mỗi giờ dùng về việc gì mà không góp phần chắc chắn vào một kết quả thực sự là một giờ uổng phí.

Đề duy trì việc sử dụng ngày giờ của mình, cần phải có một tinh thần tự do nào đó. Trong chúng ta có một số người buồn chán vì không biết hướng tư tưởng vào một mục đích sâu xa và làm cho ta mất ngày giờ vì họ, nếu ta để cho họ quấy nhiễu.

Số người khác chỉ đề ý đến những chuyện tào lao, bất bình sao ta lãnh đạm với những lo âu của họ.

Với một số người nữa, tất cả vui thú cuộc đời nằm trong những thăm viếng, tiếp tân, dạ hội, đi chơi cuối



tuần, những biểu diễn thể thao và hát xướng, xi nê, v.v...

Và, dĩ nhiên sự hài lòng của họ chỉ được tốt độ là khi họ làm cho mất một giờ hay một ngày.

Chống đối với tất cả điều đó—và quyến rũ của sự vui thích nhứt thời — đòi hỏi một quyết tâm nghiêm chỉnh.

\* \* \*

## CHƯƠNG V

# ĐIỀU-KIỆN THIẾT-YÊU CHO SỰ THÀNH-CÔNG DO Ý-CHÍ

1. — Tánh quen tự chủ.
2. — Tự kiểm soát.
3. — Quy định các hành động.
4. — Ưc chế xúc động.
5. — Phân tách tình cảm.
6. — Kiểm soát tưởng tượng.
7. — Hướng dẫn tư tưởng luôn luôn chính chắn.

### 1. — TÁNH QUEN TỰ-CHỦ.

Đã hai phen, chúng tôi có dùng trong quyển sách này, từ ngữ «tăng sức và thâu hoạch».

Công thức văn tắt này tóm tắt tất cả chương trình mà người quyết định phát triển khả năng phải theo đuổi.

Muốn cho đủ sức thâu vại «thành-công thực-hiện», phải gia tăng sức lực về ba phương diện, thể xác, trí não và luân lý. Điều này cần thiết vì mỗi thực hiện dầu lớn dầu nhỏ đòi hỏi năng lực, làm việc nhiều và dẻo dai.

Vả lại, muốn cố gắng thâu được kiến thức chuyên môn, phải có vận hóa phổ thông và những phương pháp sản xuất, thiếu các điều ấy người ta không thể đảm nhiệm một công tác sinh lợi.

Ngõ hầu thâu được nhiều thành công cá nhân hơn nữa, ta cũng cần phải tăng gia sức lực thể xác, làm cho ta thêm phần tự tin. Lại phải thâu thập khéo léo thêm,



giỏi mài giáo dục, luyện tập ngôn ngữ và thực hành gây ảnh hưởng cá nhân.

Đương sự phải kiên tâm dùng đủ mọi phương pháp thích nghi giúp cho sự thăng bằng cơ thể được vững vàng, và giúp sự hoạt động của trí não.

Vậy phải buộc những khả năng mình có trong một sự chuyên tâm không ngừng, tự cấm mình thoả mãn một vài khuynh hướng, tóm tắt là phải «tự chủ».

Chúng ta không nên giấu diếm rằng sự ấy rất khó khăn. Tự nhiên, con người không sẵn lòng làm những cố gắng khác hơn là những điều họ bị buộc phải làm, hoặc vì cần thiết, hoặc vì một sự ham muốn cấp thời.

Vì vậy mà những bản năng, những xúc cảm, tưởng tượng, tính tự động, bởi không bị kèm chế nên trở thành độc tài.

Các anh hãy thử tự giữ mình trong một buổi, nghĩa là chăm chú phân biệt tánh cách hợp lý hay lộn xộn của tư tưởng mình, của ngôn ngữ và hành động kế tiếp nhau.

Sự gìn giữ của anh chắc sẽ gián đoạn nhiều lần và mỗi lần rất lâu. Nhưng sự tự canh giữ này chỉ là giai đoạn đầu tiên của sự tự chủ. Muốn điều khiển, trước nhất phải canh chừng, nhưng sau đó, tùy trường hợp, phải tự bỏ buộc hoặc tránh không làm : đó là loại khó khăn thứ hai.

Giả sử anh đã quen ở không trong buổi chiều, nếu ngày nào đó anh quyết định mỗi chiều phải học hành, anh sẽ phải phấn đấu chống cái khuynh hướng lười biếng, chống tánh quen bất động của các cơ cấu trí não anh, tánh quen ấy có lẽ sẽ lấy tính cách một sự chán nản vô cùng hoặc mệt mỏi không thể cưỡng được.

Mở sách ra và chăm chú đọc, nghĩa là tự chủ theo như đã quyết định trước, trong khi mọi vật đều khuyên mời anh dự một cuộc vui hơn tức khắc, điều đó chắc là khó lắm.

Ấy vậy, nếu anh muốn thành công, đừng trốn tránh một loại khó khăn như vậy. Hãy xem nó như là một sự luyện tập hơi khó nhọc, sẽ ban cho anh sức mạnh.

Thật vậy, nếu anh kiên tâm điều khiển cách hành động mình theo như ý muốn đứng đắn, bất chấp mấy tánh tự động của anh, tánh quen tự chủ sẽ được mạnh mẽ an bài và anh sẽ thắng cuộc. Trong khi, trước khó khăn cho anh hành động đứng lý, chẳng bao lâu ngược lại, anh sẽ khó chịu mà nhượng bộ mọi khuynh hướng ít nhiều trái với những toan tính quan trọng của anh.

Sự cương quyết liên tục, phát hiện bằng sự tự chủ, không phải thâu được trong một ngày và cũng không phải là không có lúc yếu lòng.

Nhưng nơi đây, không có gì mất mát, một loạt cố gắng nhỏ làm cho một cố gắng lớn thành tựu dễ dàng và góp phần vào sự phát triển ý chí.

## 2.— TỰ KIỂM-SOÁT.

Những tự phát bên ngoài dường như ít khó vượt qua hơn hết. Vậy chúng tôi khuyên nên chuyên tâm vào chúng trước nhất.

Trong những xứ như Anh quốc, người ta xem như là yếu tố trọng yếu của một nền giáo dục hoàn hảo, sự «tự kiểm soát», nghĩa là giữ gìn gương mặt, lời nói, và cử chỉ hết sức tiết độ.

Hình thái tự chủ ấy, người ta dạy cho trẻ nhập tâm từ thuở bé thơ, cũng như các nguyên tắc khác về lịch sự.



Nhờ thế mà hưởng được một sự bình tĩnh vững vàng, một sự thoải mái mạnh mẽ, làm cho giống dân ấy được sự dẻo dai lạnh lùng, đó là giá trị thực hiện của họ.

Với giống người la-tinh, tánh tự nhiên hay biểu lộ và nói nhiều, họ không mấy thích «tự kiểm soát». Đối với họ, đó là một nghiêm khắc vô ích, vì họ cảm thấy hài lòng mà bộc lộ tâm tình.

Nhưng sự hài lòng ấy làm cho họ mất hưởng những thú vui to lớn hơn của sự mực thước và bình tĩnh.

Trong lúc chuyện vãng mà nói năng to lớn, nhả mặt, trợn mày, vỗ bàn vỗ ghế, múa tay lên chơn, người ta phung phí luồng thần kinh và giúp phát triển sự khuynh hướng nhượng bộ những cảm xúc, là một khuynh hướng, chúng tôi có nói trên, cần phải đàn áp.

Những lúc suy yếu, triệu chứng luồng thần kinh hạ thấp tiềm lực, chính có nguyên nhân là sự phung phí năng lực do tự phát mà ra.

Để phản ứng và thấu hoạch sự «tự kiểm soát», độc giả ban đầu nên luyện dừng cho những xúc cảm biểu lộ trên gương mặt mình.

Hoặc một vật rớt xuống đất gây tiếng động mạnh, hoặc người nào đó nói với mình một lời nghịch ý, hoặc thỉnh thoảng mình cảm thấy đau nhói, mình nên cố gắng giữ sự bình tĩnh hoàn toàn.

Thứ nhì, mình nên tập nói năng chậm rãi, lựa chọn những lời lẽ ôn hòa và chính xác.

Thực hành mấy điều khuyên bảo trên đây, chẳng những có hiệu quả góp công vào việc tập tánh tự chủ mà lại còn thấu được sự êm dịu tổng quát của bộ thần kinh

Đương sự càng ngày càng bớt cảm xúc, và nhờ sự tiết kiệm luồng thần kinh như vậy, anh cảm thấy mạnh hơn, tự tin hơn.

Anh chăm chú kỹ lưỡng hơn; như vậy anh sẽ đủ sức thi hành công việc hàng ngày dễ dàng và hoàn hảo hơn.

Sau cùng, anh sẽ gây thiện cảm với mọi người, điều đó lại làm cho thành công cá nhân dễ dàng hơn.

### 3.— QUI-ĐỊNH CÁC HÀNH-ĐỘNG.

Điều mà ta phải qui định trước nhất, chính là những hành động liên quan đến đời sống dinh dưỡng: lựa chọn thức ăn đàng hoàng, vận động bắp thịt tối thiểu giữa trời để kích thích bộ hô hấp và bộ tuần hoàn, giữ gìn sự ngơi nghỉ ban đêm và tránh tất cả nguồn đầu độc vật chất và tinh thần.

Ta sẽ nhận thấy tánh cách quan trọng của phương pháp vệ sinh này, nó giúp ta bảo tồn thân thể được nguyên vẹn, và làm việc nhiều mà không suy yếu.

Gia tăng khả năng sản xuất, phẩm cũng như lượng, tất cả bí quyết là đó.

Với điều kiện thực hành từ từ, ta có thể loại bỏ mọi e sợ quá sức. Không phải làm việc nhiều mà gọi là quá sức (1). Một ngày sắp đặt đàng hoàng, một chương trình những việc làm kế tiếp được nghiên cứu kỹ, một chuyên cần không vội vã cũng không gián đoạn, không làm cho ta quá mệt nhọc.

Sự nóng sức, suy yếu thể xác thường do nơi dùng

(1) —Di nhiên là ngoại trừ vài nghề độc hại, mà Boneff huynh đệ có đề cập đến mấy nghề chánh trong quyển sách hay «Đời sống bi thảm của người lao động» (La vie tragique des travailleurs).



nhàn rồi cách tai hại hơn là tại hoạt động nhiều.

Chọn một nếp sống đúng lẽ phải, ăn ngủ điều độ và giải trí lành mạnh sẽ đem lại mau lẹ một số cải thiện đáng kể những sức chịu đựng của xác thân, bền dai của trí não, như vậy là khả dĩ thành công.

Ta phải tập tành quen cần nhắc những điều nào phải làm, những điều cấm làm, quyết định trước gặp loại hoàn cảnh nào phải có thái độ nào.

Nhứt là mỗi người nên trừ tính công việc mình sắp làm, những khó khăn cấp thời. Cố gắng tiên liệu những gì khiến mình mất ngày giờ hoặc không giữ được những nguyên tắc mà mình định giữ.

Rồi, trong thời gian mỗi ngày, ta sẽ giữ gìn tuân theo nghiêm nhặt những quyết định trước đây, sinh hoạt, hành động đúng với quyết định mình, từ chối không nhận chịu những ảnh hưởng ngược lại.

Như thế ấy ta mới chiếm được tự do.

Sau đây là vài câu hỏi đề hướng dẫn sự kiểm soát hành động :

— Mỗi ngày, tôi dùng được bao nhiêu ngày giờ hữu ích ?

— Lúc nào, vào dịp nào, tôi toan hay bị quyến rũ mất ngày giờ ?

— Trong lúc làm việc, tôi có luôn luôn chăm chú vào công việc của tôi không ?

— Hôm nay, tôi có cố gắng gì để tăng sức và thâu thập ?

— Có những nguyên nhân phóng túng nào mà tôi có thể tiên liệu và tránh khéo không ?

— Tôi có tuân theo quyết định của tôi không ?

— Kiến thức tôi có tăng lên không ?

— Tôi có bình tĩnh và trầm tư suốt ngày không ?

— Tôi có dễ bị ảnh hưởng hay bị lôi cuốn không ?

— Tôi có tự mình đề phí sinh lực vô ích không ?

Người tập sự sẽ thấy thật khó mà bắt tay vào việc đúng theo ngày giờ đã định và theo đuổi cho đến lúc định trước đề hoàn thành.

Khi nào thi hành một công chuyện vật chất hoặc ít nữa cũng một việc làm mà ta không cần phải chú ý lắm, thường thì sự bắt đầu làm mới là cực nhọc.

Nhưng chướng ngại nặng nề hơn là lúc phải học tập, suy tư và kiến tạo.

Sau khi đuổi xua những quyến rũ tìm thú vui nhứt thời, xây lưng lại những gì làm ta chán nản, bịt tai với phê bình của những kẻ nhác-nhóm và bắt tài, đây lại đến lúc, phát hiện hằng loạt kế tiếp những tánh tự động tập công tư tưởng đang cố gắng bên trong,

Bác sĩ Encausse miêu tả, hay hơn là chúng tôi có thể làm, những gì chờ đợi anh môn đồ can đảm :

« Gia sử như, sau những hẹn kỳ liên tiếp, sau mấy hồi lười biếng và bi quan, cuối cùng anh bắt tay vào việc thực hiện bằng trí não. Anh tưởng tượng rằng sự tự ý cố gắng mà anh đã tiêu dùng để đạt đến mức ấy chỉ đủ rồi và, từ lúc này, mọi việc đều trôi chảy.

« Nhưng, vừa toan viết hay vẽ là anh cảm thấy cần dùng mãnh liệt phải ra và đi đứng. Dường như bên ngoài, ý tưởng hiện thời hơi mờ tối, sắp được rõ rệt.

« Sự cần dùng ấy chẳng bao lâu biến thành quan trọng đến đôi, nếu anh không nhờ tánh quen tự nhiên, ắt anh đứng dậy, bỏ mặc công việc đó và đi ra.

« Anh đã sa vào cạm bẫy của bản thể cảm xúc (1), nó

(1) — Bản thể cảm xúc : nên hiểu là toàn thể những tự động có tánh (l'etre impulsif) cách bản năng (P. C. J.).



không chịu nổi với sự thề xác nghi ngại, và dĩ nhiên, ý tưởng của anh không rõ ràng gì hơn lúc trước.

«Trong trường hợp đó, chính là trung tâm bản năng mà sự đi là phương tiện hành động đặc sắc, nó lừa gạt sự sốt sắng của anh.

«Tuy nhiên, giả sử như anh đã biết về cạm bẫy ấy và thay vì nhượng bộ, ý chí anh, ngược lại, càng hướng về cố gắng phải làm. Khi đó, bản thể cảm xúc lại biểu lộ hành động một cách khác.

«Sự cần hành động của thể xác biến mất như ảo thuật và một sự cảm thấy khát nước càng tăng, lần lượt theo chừng công việc làm bằng trí óc. Đây cũng còn là một cạm bẫy của trung tâm bản năng, vì mỗi hớp nước (hay rượu) uống vào lôi đi một phần năng lực thần kinh đang ở trong bộ óc và làm cho sự thực hiện đã định chậm đi một chút.

«Nhưng anh còn đàn áp cảm giác ấy và ngồi viết vẫn chạy trên giấy. Chính lúc ấy, các trung tâm xúc cảm khác lại đua nhau hoạt động. Những nhu cầu vật chất im lặng, song các cảm giác tinh thần đến thay thế. Những hình ảnh phấn đấu xa xưa, những cảm tình lúc trước, những tham vọng ngày mai hiện rõ lần lần và một mãnh lực dường như không cưỡng được thúc đẩy anh đề cây viết xuống, ngả ngửa ra sau và để cho tinh thần hưởng lấy một cảm giác dịu buồn hoặc là sự hăng say của những mơ tưởng đang thành hình.

«Biết bao nhiêu thanh niên thực hiện chưa quen chịu đựng bị cảm dỗ và bao nhiêu lần công việc, phen nữa, phải bỏ dở. Và chúng tôi không nói đến sự phối hợp giữa sự cần hoạt động với những tình cảm thường hay gia nhập vào hai xúc cảm riêng rẽ kia. Đó là những

phản ứng mà mỗi người trong cuộc tưởng thuộc cá nhân mình, và chúng chỉ bị đàn áp, bằng tuổi tác, hoặc bằng một tánh quen tự nhiên của sự đều đều lớn lao trong làm việc; bởi vì các phản ứng ấy do nơi phạm vi tâm hồn mà phát sanh (1).

«Bây giờ chúng ta còn phải mô tả cái bẫy nguy hiểm nhất phải tránh, cái bẫy mà những ai đã biết kháng cự với mấy phản ứng trên đây, đều mắc phải.

«Khi người thực hành đã biết chống cự với sự cần hoạt động, ăn uống hay kích thích, chống cự với nóng giận, bực tức, những cảm động và vẫn kiên trì đi tới, người ấy thỉnh linh dừng chơn, trong đầu óc lóe lên một ý tưởng lạ lùng, từ trước chưa từng thấy và sắp mở tung cho người nhiều chơn trời mới lạ.

«Sau ý tưởng ấy, lại một cái khác rồi tất cả một loạt, và điều ấy thật bất ngờ, thật tốt đẹp, khiến cho người ta tức thì cúi mình lên mảnh giấy hay trên tấm bố và hăng hái ghi chép... song họ lại xa lẫn, xa lẫn đề tài của mình.

«Khi người trở về bản thân, khối óc mệt mỏi vì sự cố gắng mới làm, không còn sức đi xa nữa được.

«Đó chính là phương cách phản ứng của phạm vi trí não, nó không chịu uốn mình dưới oai quyền của ý chí buộc nó nằm yên trong chốc lát, cảm dỗ tinh thần của đương sự bằng những vẻ hay đẹp của ý tưởng nó và chẳng bao lâu phá bỏ hoàn toàn cái ách oai quyền mà nó phải chịu khi nãy». (Bác sĩ Encausse Papus—Yếu luận có phương pháp về phương thuật thực hành).

(1) Phạm vi tâm hồn : — nên hiểu như chúng tôi đã nói, nơi chương II và III, đó là tâm hồn thụ cảm (P.C.J.).



#### 4 — ỨC CHẾ XÚC ĐỘNG.

Sự thích sung sướng, an toàn, tự do, tự ham muốn vài thỏa mãn, buộc phải có những phương tiện vật chất to tát, sự ham muốn toại lòng dính liền với một mức độ khả năng trên mức trung bình, tinh thần thêm hiểu biết, và tâm tánh ham sự cương quyết, đó là những khát vọng thường khích động sự cố gắng hướng về phát triển khả năng cá nhân để đạt thành công.

Được cảm thấy mãnh liệt, cân nhắc, phối trí, điều khiển, những khát vọng ấy phát sanh một sức thúc đẩy, gom góp những năng lực bên trong, hướng về một mục tiêu nhất định.

Chống lại cái sức thúc đẩy có toan tính ấy, có nhiều thứ cảm xúc mà hiệu quả tai hại là, hoặc chuyển hướng sự chú ý hay năng lực của ta theo chịu thỏa mãn của chúng, hoặc xui ta nói năng hay hành động có hại cho mưu tính của ta.

Càng thỏa mãn cho nhiều cảm xúc chừng nào, chúng càng đòi hỏi gặt gao chừng nấy và càng phát hiện thêm nhiều.

Nếu ta không giữ gìn, chẳng bao lâu chúng làm chủ trong sự quyết định hành động của ta. Chỉ có quan sát chung quanh ta và nơi tâm ta, để có một quan niệm đúng về nguy hiểm: đề mặc cho cảm xúc chi phối mình là từ bỏ mọi khả năng thành tựu một công việc có cân nhắc để thành công.

Những sai lầm, thị hiếu, những tật xấu to, nảy nở nơi mà xúc cảm được phát triển vì không bị đè nén trong lúc chúng còn là những phát hiện nhỏ nhoi. Vậy cần phải chi phối bọn này nếu ta muốn còn đủ sức vượt qua những cái trọng hệ hơn.

Vả lại, thỏa mãn một dục vọng không có ích lợi

thật sự tức là làm suy giảm năng lực cầm giữ của ý chí suy tư, phung phí luồng thần kinh, tóm tắt là: suy nhược.

Tự giữ gìn và chế phục mọi xúc cảm vô ích hay nguy hại, tức là nghịch lại, gia tăng sức mình.

Cái nhìn ngó, sắc diện, lời nói và cử chỉ của những người tập tự chủ, thấu hoạch một sự cương quyết, bình tĩnh, một tự tin đến đổi ảnh hưởng cá nhân của họ tăng gia đáng kể trong ít ngày. Sự tỉnh trí của họ, cách nói năng dễ dàng, năng lực làm cho tín phục tăng bội phần, đến mức nhiều nhà chuyên môn chỉ có chủ trương sự tự kiểm soát ấy như là phương pháp thành công.

Bất cứ lúc nào, đều có cơ hội hiện ra để cho ta làm chủ xúc cảm. Những xúc cảm phát sanh khác nhau, quá nhiều, đến đôi người ta có thể sánh chúng với một dòng suối chảy. Xúc cảm tỏ niềm tâm sự, thuật chuyện mình, những điều mình lo lắng, hay quan tâm, biểu lộ tình cảm, dò hỏi những chuyện không ích lợi nghiêm chỉnh, thảo luận hoặc sửa đổi ý kiến ngoại nhân về những vấn đề không quan hệ gì với những mục tiêu cá nhân ta: đó là những xúc cảm thường xảy ra và lừa gạt hơn hết.

Chúng tôi có thể kể cả ngàn cái khác.

Như thế là vô ích và không quan trọng vì mỗi người tự xét mình ắt sẽ biện phân được những cái nào mà mình thường tự hy sinh cho nó.

#### 5. — PHÂN-TÁCH TÌNH-CẢM.

Có những tình cảm khuyến khích như, như là gương tốt, quang cảnh hoạt động, sự đàng hoàng, những khuyến khích được phép và những khuyến dụ khéo léo.



Lại có những thứ rất độc hại.

Nhiều thứ khác, tuy bề ngoài xem vô hại, tràn ngập không phải lúc tánh nhạy cảm và tư tưởng vào giờ mà hai thứ này cần phải được bình tĩnh và khách quan.

Vậy ta nên thường phân tách tình cảm của ta, ngõ hầu nhận xét đúng nguyên nhân chúng nó : điều ấy sẽ giúp ta thu hẹp hiệu quả của chúng.

Nếu khi thức dậy, ta mở mắt thấy trời u ám và xám xịt, ta tự thấy không phấn khởi chút nào, song yếng sáng xanh của một buổi mai nắng tốt có lẽ sẽ sẵn sàng giữ ta ngoài những đàng nhỏ nghiêm khắc của sự làm việc.

Giả sử như chung quanh anh mọi việc đều vui tươi.

Nếu cái mà ta gọi là "vui thích" có chút nào quyền rũ, có lẽ sẽ khó khăn cho anh hơn khi bắt tay vào những việc dự định, nhưng nếu có một người thân tộc anh đau nặng, rên la trong phòng bên cạnh, anh cũng khó mà tập trung chú ý vào sự học hành.

Ấy vậy, mỗi bước, ta gặp một thứ tình cảm tấn công và hiệu quả không ngọt khuấy rối công việc, nếu ta không cố gắng chỉ tránh nó một ít mà thôi.

Một xúc cảm quá độ giá trị như là một sự dao động thường xuyên của trí não. Ta phản ứng lại cái trạng thái đó bằng cách xét mình để chế ngự mọi cảm giác khuấy rối, dầu nó kích động thị giác, tỷ giác, nhĩ giác hay xúc giác.

Vậy nên ta tự luyện cho quen chứng kiến những cảnh khổ hoặc xấu xa, tĩnh tâm giữa tiếng ồn ào và

luyện tập, tới một mức độ cao, suy tư bình tĩnh hoặc là làm việc dầu có khó chịu hay đau.

Như vậy, ta thấu được sự thần nhiên bên trong, nhờ đó mà tư tưởng và hành động được liên tục. Cách miễn dịch đầu tiên ấy (1) giúp ta chống cự dễ dàng sự tấn công của những cảm động thành linh hay mãnh liệt, và thường hơn, buộc cảm tình tùy thuộc trí phân biện.

## 6.— KIỂM-SOÁT TRÍ TƯỞNG-TƯỢNG.

Sử dụng trí tưởng tượng hoặc để nhớ lại, sắp xếp và suy tư những ký ức của mình hay những điều quan sát, những kiến thức, hoặc tìm giải đáp cho một vấn đề thuộc loại lý thuyết hay thực hành, đó là dùng nó có ích lợi.

Chúng tôi chắc rằng sự hoạt động hữu ý-thức của trí tưởng-tượng có ảnh hưởng rất tốt đẹp đến sự phát triển mọi hình thái khác của trí-hóa.

Không có tưởng-tượng, làm thế nào tiên-liệu, phối trí và tổ chức ?

Điều mà ta nên kiểm-soát là những hình-ảnh tự phát, do khuynh-hướng hoặc xúc-cảm của ta phát sanh, bởi vì những hình ảnh này bao giờ cũng bóp méo sự thật và lúc ấy có thể làm cho phán-đoán sai-lạc.

Đó là sự việc dễ xảy ra nhất là trong mơ-tưởng (xin xem chương IV, đoạn 4).

(1) *Tính Miễn dịch* : *immunité*, đặc tính của một bộ phận trong thân thể tránh được sự truyền nhiễm trong một thời gian.  
CÁCH MIỄN DỊCH : *immunisation*.



Kẻ nào cảm thấy mình bị hấp dẫn bởi một nghệ thuật, một khoa-học, hoặc một nghề chi, thường tưởng-tượng dễ-dàng rằng mình có những khả-năng chuyên-môn mà nghệ thuật, hay khoa-học nghề ấy đòi hỏi.

Trái lại, có khi trong một công-việc dường như khó-nhọc, dai-dẳng vô-cùng, làm cho ta muốn bỏ phút cho rồi, bỗng ta thấy thích làm mà lại làm hay.

Sự lạc-quan cốt ở nơi tưởng-tượng rằng mọi việc chắc sẽ được thành tựu theo hy-vọng của ta, và bi-quan thì thời phồng những điều thất bại có thể xảy ra, đều là hai trạng-thái tưởng-tượng. Một đảng phát sanh nơi một sự thật-thà hay một tự-phụ vui-tươi, đảng khác do nơi sự chênh mảng hoặc tự đầu độc buồn rầu.

Ta hãy chống lại chúng bằng những cân-nhắc khách-quan.

Khi ta đoán chừng những khuynh hướng hay cử-chỉ có lẽ đúng của ai, ta hãy lưu tâm chớ nên tưởng-tượng những điều ấy như là chúng ta muốn họ có như vậy, và phải giải-thích cẩn-thận những điều ta quan-sát hay tình cảm của ta. Không phải là bề ngoài lừa dối ta mà chính là những sự yếu đuối hay tư-vị của tưởng tượng phản chiếu ra như vậy.

Chúng tôi có khuyên độc-giả lưu-ý đối với những gì ta gọi là «những mơ tưởng tương-lai» (chương IV, đoạn 4). Nơi đây, chúng tôi xin quý vị đặt nền tảng của mỗi dự-tính, chương-trình, mỗi quyết định trên những đọ hỏi chắc chắn và chính-xác.

Sự may mắn chỉ đến với những can-đảm thận-nhiên và cẩn-thận, với ai mà những tự-phát của tưởng-tượng không đủ sức xô đẩy vào vòng phiêu-lưu.

## 7.— HƯỚNG-DẪN TƯ-TƯỞNG LUÔN-LUÔN CHÍNH-CHẮN.

Nhiều nhà tâm lý học công nhận rằng tư tưởng chẳng những ảnh hưởng tới người phát sanh ra nó, lại còn ảnh hưởng cho những người mà ta tưởng tới, và luôn cả sự quyết định những việc quan trọng có liên hệ đến đương sự nói trên.

Chúng tôi đồng ý kiến ấy và nhiều độc giả của chúng tôi chắc cũng nghĩ như vậy.

Tuy nhiên, giả sử như ý kiến ấy sai lầm và đem tầm quan trọng của tư tưởng về vai trò nội tâm của nó.

Như vậy, cũng chẳng kém hiển nhiên rằng việc luôn luôn điều khiển tư tưởng là phương pháp hay nhất cho mỗi người cải thiện lần lần vận mạng mình.

Sự hướng dẫn tư tưởng luôn luôn chính chắn giúp sự tập trung đứng đắn của các quyết định, mọi hành động, các cố gắng hướng về mục tiêu mà ta định đến, giúp sự sung dụng tất cả năng lực, tất cả phương tiện ta sẵn có vào sự thấu hoạch mỗi kết quả lần lượt đuổi theo.

Không ai thành tựu mấy việc trên trong một ngày, nhưng càng mau lẹ và càng chính xác nếu ta càng chuyên cần áp dụng những điều chỉ bảo trong sáu đoạn đầu của chương này.

Mỗi cảm hứng, mỗi xúc cảm phát sanh nơi ta, là kết quả của một hay nhiều nguyên nhân, hoặc trong, hoặc ngoài. Tìm cách phân biện các nguyên nhân ấy, tìm biết nguồn tư tưởng của ta, thường dùng hay ít dụng, đó là bước đầu tiên đi đến việc có thể chi phối chúng-



Sự dự định chính xác của thời khắc biểu—dự định không gián đoạn và thi hành đứng đắn—bắt chấp những ảnh hưởng xoay hướng hay cản ngăn, dắt dẫn đến sự làm chủ tư tưởng mau lẹ hơn là thực hành những tràng bài tập mà ta thấy trong mấy quyển sách có nền tảng lý thuyết.

Ba giai đoạn phải qua để đến việc làm chủ tư tưởng.

Giai đoạn thứ nhất đạt được khi ta đã thấu hoạch khả năng hòa mình vào một việc, đến mức tuyệt đối mất quan niệm việc gì xảy ra quanh ta và cả quan niệm thời gian, dẫu rằng ở giữa tiếng động và ồn ào.

Giai đoạn thứ hai nhằm về sự có thể suy tư một vấn đề nhất định, bất cứ lúc nào, lâu bao nhiêu tùy ý và chú ý không lảng xao.

Mục tiêu cuối cùng, cốt là bình tĩnh tinh thần cho đến đổi những nguyên do cảm động mạnh mẽ không ảnh hưởng đáng kể đến sự sáng suốt của tinh thần.

Các kết quả ấy, chỉ có sự tự giáo dục mới đem lại mà thôi. Chúng bắt buộc phải có nhiều thiện chí và sự cần mẫn bền dai.

Với thời gian, ai cũng có thể thấu hoạch được chúng một phần lớn vì chúng không đòi hỏi một khả năng đặc biệt gì.

Về phần quan trọng của chúng, sự ấy quá hiển nhiên, không cần chúng tôi phải nhấn mạnh.

## CHƯƠNG VI

# SỰ THÀNH CÔNG DO THỰC HIỆN

- 1.— Căn bản.
- 2.— Đơn vị thành công.
- 3.— Chọn nghề nghiệp.
- 4.— Thăm dò.
- 5.— Quyết định.
- 6.— Hành động.
- 7.— Kiên trì.

### 1.— CĂN - BẢN.

Trong ba chương trước, chúng tôi có tỏ rằng năm ba người có khả năng xuất chúng hoặc may mắn bên ngoài, như là được tiền định dành cho ưu tiên đạt được thành công không khó khăn chi cả trong con đường mà định mạng đã đặt họ vào.

Với những kẻ khác, tức là đa số, những kẻ mà thiên nhiên chỉ ban cho phương tiện vật chất và trí hóa tầm thường, những người xuất thân tối tăm, mấy người ấy còn có thể thành công do ý chí với nhiều ít khó khăn, nhưng phải luôn luôn cần mẫn.

Khi ta nói tới cần mẫn, ta gợi đến hình ảnh những người im lìm hăng say làm việc. Sự siêng năng thụ động ấy, nghịch với phóng túng, là điều cần thiết song chưa đủ. Sự cần mẫn có kết quả tốt đẹp với điều kiện là gồm tất cả hoạt động tinh thần, tập trung tất cả khả năng tinh thần, hoặc đề am hiểu, hoặc đề thi hành.



Khi nào tất cả khả năng ta phát khởi và khéo léo hướng về sự thấu hoạch một kết quả nào, ta ở vào tình trạng chuyên cần.

Đề duy trì được tình trạng ấy, ta phải không ngớt tìm cách ở mãi trong đấy, bắt chắp các khuynh hướng tự động máy móc và sự di dưỡng mà ta không thể không cảm thấy, nhưt là lúc ban đầu.

Những công việc giản dị hơn hết cũng có thể giúp ta cơ hội ấy. Và chắc chắn ta được hưởng một cái lợi cấp thời khi làm việc cách hăng hái đang hoang.

Prentice Mulford nói :

«Lúc thiếu thời, lần thứ nhưt tôi cuốc một cái mỏ vàng ở Californie, một lão thợ mỏ nói với tôi : «Cậu thanh niên, cậu làm cực nhọc quá, cậu nên đặt nhiều thông minh hơn trong việc làm của cậu».

«Suy nghĩ lời phê bình ấy, tôi thấy công việc tôi làm cần sự hợp tác giữa trí hóa và bắp thịt : trí hóa để điều khiển bắp thịt, trí hóa để cuốc một nơi lấyặng nhiều đất hơn hết mà ít dùng sức hơn hết ; trí hóa để hất vá đất ra ngoài hầm ; và những phần tử vi tế, nếu ta có thể nói như vậy, trong sự cử động của mỗi bắp thịt trong khi làm việc.

«Tôi thấy rằng tôi càng đặt nhiều tư tưởng vào công việc, tôi càng cuốc khá hơn, và công việc càng dễ dàng, tôi càng có thể tiếp tục làm lâu.

«Tôi thấy rằng khi tư tưởng tôi rơi vào nơi những vật khác, dầu cho vật gì, tôi ít thích làm việc hơn và nó lại càng vô vị đối với tôi».

Sự này chứng tỏ rằng nếu chỉ có làm việc bằng bắp thịt sự chuyên cần cũng đã có kết quả. Kết quả càng tốt đẹp nếu việc làm vật chất gồm nhiều loại động tác, hành động,

tác dụng được phối trí, tỉ dụ như trong nhiều ngành khác nhau của tiểu công nghệ, trong đó, muốn cho công việc được hoàn hảo, cần có sự am hiểu, khéo léo của «tay thầy» trong các giai đoạn kế tiếp để thành tựu công việc.

Nhưng trong trường hợp nào mà sự vận dụng tập trung sâu sắc của tất cả sự hoạt động trí não được thi thố một cách hiền nhiên hơn hết, chính là sự làm việc thuần lý trí, từ kế toán sơ đẳng cho đến cách tổ chức, sự cấu tạo và trửu tượng.

Nên đề ý dù một loại công việc thuần lý trí nào cũng buộc mỗi người phải nhận lấy, hoặc nhiều hoặc ít, hoạt động trí não, dầu cho anh tiểu phu đốt nát cũng vậy.

Có ai đâu mà không tìm hiểu những điều chỉ dẫn ? quan sát ? giải thích mấy điều mình quan sát ? ước lượng những kết quả có thể thấu được ? hoặc, một cách tổng hợp hơn, quan sát và nhưt định ?

Nếu sinh hoạt nghề nghiệp không bắt buộc, thì đời sống cá nhân cũng còn đòi hỏi phải làm mấy sự ấy.

Nhưng, sự giải quyết nhiều vấn đề loại này loại kia mà đời sống buộc ta phải làm, tùy thuộc mật thiết sự sâu sắc mà ta có thể dùng để giải quyết vấn đề đó.

Ta thấy rõ rằng sự củng cố lần lần khả năng đạt đến tình trạng thường chuyên tâm lợi ích dường nào.

Sự củng cố ấy, không có gì làm phát sanh nó, nếu không phải là sự luyện tập, tức là thi hành một cách hăng say và đứng đắn tất cả những gì mình phải làm, vừa cố đạt trong một lúc sự hoàn hảo, nhanh chóng và khéo léo.

Sự thực hành bền dai công thức ấy, chẳng những nó biến đổi sự tầm thường hóa ra thành công, lại còn thay thế sự buồn tẻ, uể oải, đờ đẫn của những công việc làm đáng chán bằng sự vui thích đậm đà của sáng kiến hoạt động.



Đa số những người mà định mạng buộc phải làm cái nghề họ không cảm thấy thích thú tự nhiên, tin rằng muốn thâu hoạch sự khéo léo, *ban sơ* họ phải thấy thích. Nhưng sự chuyên tâm tạo ra khéo léo và, tới phiên nó, khéo léo đem lại điều thích thú.

Bởi thế, đôi khi người ta cảm thấy ưa thích đặc biệt những công việc mà hoàn cảnh buộc họ đảm đương, rồi sau lại thi hành nghiêm chỉnh. Đó không phải là một kết quả nhỏ mọn, vì nó có thể biến thành khởi điểm của thành công.

## 2.— ĐƠN-VỊ THÀNH-CÔNG.

Nếu hiểu theo nghĩa rộng, nghĩa của kết quả toàn thể thì sự thành công tổng quát phát sanh do một loạt thành công từng phần được phối trí, mà trong đó một công việc đã thành tựu là một đơn vị thành công.

Trong một kỳ sát hạch, mỗi bài thi làm trúng cách là góp phần nào kết quả vào kết quả cuối cùng, cũng như trong phần thâu thương mãi trong tháng, có mỗi lần bán riêng rẽ được ghi vào sổ.

Trọn một cuộc đời là tổng số của cả ngàn hành động, kế tiếp nhau. Nếu đa số được mỹ mãn, kết quả cuối cùng của chúng chắc chắn sẽ khả quan.

Người nào trau dồi sự chuyên tâm, khả năng thi hành đứng đắn mỗi công tác riêng rẽ trong ngày, người ấy tự rèn luyện cho mình phương tiện hành động chắc chắn hơn hết.

Họ sẽ thâu được sự tự tin hay nhứt, là tự tin xuất phát nơi sự nhận thức khả năng cố gắng của mình.

Họ sẽ sẵn sàng bắt tay vào việc, tin chắc mình sẽ kiên trì.

Giả sử một thanh niên muốn mở rộng chơn trời

minh, nhưng anh còn do dự, chưa biết mục đích cuối cùng nào phù hợp với mình, khởi đầu, anh nhắm vào địa vị hơi cao hơn địa vị hiện thời của anh một chút, và giả sử như muốn đạt địa vị mới ấy, anh phải qua một cuộc sát hạch.

Nếu anh đã theo mấy điều chúng tôi chỉ bảo trước đây, tổng số kiến thức phải thâu hoạch không làm cho anh ta chùn bước vì anh biết rằng mỗi ngày anh có thể ngồi làm việc một thời gian chăm chú, tập trung và sau một thời gian làm việc như vậy, anh sẽ thâu hoạch được tất cả tri thức cần thiết cho mục đích của anh.

Nếu, ít có quen thân sách vở, anh học nhiều mà nhớ không bao nhiêu, trong mấy buổi học đầu, sự chuyên tâm kích thích lẫn lẫn bộ máy trí não anh và làm cho chúng càng mềm dẻo hơn.

Lại nữa, vì lý do chuyên tâm sanh khéo léo và khéo léo sanh thích thú, anh sẽ thấy càng ngày càng thích học.

Thí dụ khác : đây là một người vì thiếu huấn luyện thực hành đứng đắn và thiếu được hướng dẫn sáng suốt, đã do dự và sống kham khổ từ tuổi thiếu niên cho đến lão thành, có thể lâu hơn nữa.

Chúng tôi nói rằng sự tuân theo nguyên tắc : *Mỗi công việc thi hành một cách chăm chú và khang say là một đơn vị thành công*, chắc chắn đưa nó đến sự hoàn mỹ.

Không nói đến những thắng lợi mà những người sử dụng thực sự tất cả thông minh của mình trong một công việc nào đó, thường lượm được thắng lợi ấy, sự cảm muốn trở thành có khả năng sản xuất cái gì hoàn mỹ, thúc đẩy đương sự chẳng bao lâu có sáng kiến cá nhân, dầu che đó là dùng nhàn rỗi của mình cho ích lợi.

Đã được huấn luyện không bao giờ hành động một



cách máy móc và trong mỗi việc đều đặt trí phán đoán và phương pháp vào, anh sẽ chiến thắng mấy khó khăn khi trước có thể làm cho anh bối rối và nản lòng.

Trong vài năm, anh có thể chắc chắn thâu hoạch cho mình nhiều tiền của và bảo đảm tương lai mình.

Một cách tổng quát, có sự thành công chắc chắn cho người nào quyết tâm trở thành một thứ chuyên môn trong nghề mình, nhứt định mọi việc tùy thuộc vào mục tiêu đó, cho đến khi đạt được mục tiêu.

Đề được thành công, chỉ có hấp thụ luôn nguyên tắc cơ bản trình bày trong đoạn này.

### 3.— CHỌN NGHỀ-NGHIỆP.

Một số người chỉ nhìn thấy vấn đề hoa lợi và sẵn sàng chấp nhận, trong các nghề mà họ có thể làm được, nghề nào dường như cung cấp cho họ nhiều tiền hơn hết.

Đối với họ, thành công cốt ở sự thâu thập nhiều tài sản.

Những người khác không thấy hoàn toàn thoả mãn nếu họ không được theo đuổi một mục đích đặc biệt theo khuynh hướng của họ. Vấn đề tiền bạc bị loại vào hàng thứ nhì của những điều họ quan tâm.

Được chừng nào hay chừng nấy, tốt hơn là chọn con đường phù hợp với nguyện vọng mình.

Nhưng làm sao mình xác nguyện vọng đó? Bằng cách tự xét mình, và để giúp cho ta sự tự xét ấy, ta nên so sánh ta với người khác.

Kết quả quan sát cho phép chúng tôi sắp đại khái làm tám loại những đặc tính khơi nguồn cho sự hướng nghiệp.

Sự phác họa tám loại ấy giúp mọi người phân biệt khả năng mình.

### Loại A.

Loại này không đòi hỏi gì hơn là tiền tài cho họ sống an vui.

Lý tưởng của họ là một nghề chỉ buộc làm những công việc học dễ dàng, và như vậy, có thể thi hành mà không phải cố gắng, nhứt là không cần chuyên tâm, suy nghĩ.

Loại này ghét mọi lo lắng, và những nhàn chức của chánh quyền rất phù hợp với họ.

Nếu họ được một chỗ như vậy, đó là họ thành công.

Ta nhận thấy rằng đối với những người có đặc tính loại A, rất là khó khăn thực hành mấy điều chỉ bảo của chúng tôi.

Tuy nhiên, dầu khi người ta giới hạn ham muốn của mình trong một nhiệm sở ít có lợi song an nhàn, điều cần thiết, cũng cần chuẩn bị học hành, đôi khi cực nhọc vì phải có cuộc tranh tài.

Dễ khuyến bảo, hay tuân lệnh, người loại A dùng được trong hàng phụ thuộc, thợ ký, nô bộc. Nếu họ không thắng được nhược điểm của họ—một nhu nhược thái quá—lý trí và luân lý của họ khó bề tự vệ nếu có xuất hiện một miếng mồi ngon, dầu chưa chắc hay bất hợp pháp quyến rũ.

Vậy tốt hơn hết là họ phải phản ứng, nghĩa là không bao giờ cờ bạc và không bao giờ liều lĩnh.

### Loại B.

Đây loại thứ nhì trong hai loại không thích một thứ công việc nào đặc biệt. Nhưng trong loại này, bản năng sinh tồn rất hăng hái, rất ham muốn, không ngại gì chịu cực, miễn là sự cố gắng được điều lợi lộc.



Khi họ đã được an toàn, sở thích thâu hoạch tồn tại nơi họ và họ sẵn sàng hy sinh cho sở thích ấy tất cả mọi điều khác. Mặc dầu là nhu cầu của họ tốn kém hơn, họ muốn biết mình có tiền bạc càng ngày càng nhiều, và dầu đã đạt mục đích, họ còn sợ thiếu thốn.

Mọi công việc được thù lao rất hậu, dầu cực nhọc thể mấy đi nữa là thỏa mãn người loại B. Ngày làm việc mười hai hoặc mười lăm tiếng đồng hồ không làm họ ngán. Trình độ khả năng của họ và hoàn cảnh quyết định cái nghề trong đấy họ theo đuổi mục tiêu của họ : khai thác, canh nông, chở hàng, công việc nặng nề, sản xuất kỹ nghệ, công tác nguy hiểm, công việc có tánh cách bó buộc v..v...

Can đảm và dẻo dai, người loại B thường đạt mục đích mình, tánh tình giản dị không làm cho tư tưởng họ phân tán.

Nhưng, có một bề trái của chiếc mẽ đai : thô lỗ, cảm xúc, không vươn đến trình độ học thức cao, hạng người ấy hao mòn mau lẹ vì không có độ lượng và lạm dụng nguồn sinh lực mình.

Vả lại, tánh tự nhiên khiến họ có những thị hiếu mạnh mẽ và những mù quáng vô lý, không phải là không nguy hiểm cho họ và cho kẻ khác.

Nếu họ biết làm chủ bản năng và tâm hồn mình, thì mọi việc đều đổi khác, họ sẽ thành công vật chất hơn và sẽ sống lâu hơn.

### Loại C.

Với người loại C, danh từ thành công chẳng những bao hàm ý niệm một sự nâng cao vật chất mà còn nhứt là sự thỏa mãn hằng say một nhu cầu xây dựng của sự xúc cảm trí tuệ : thâu đạt một sự nổi danh nào đó bất cứ trong công việc gì dầu ti-tiểu hay cao cấp, cần phải

có một giác quan sắc bén, một sự thích phối trí đáng hoàng và khả năng thâm mỹ. Từ cô bán hoa đến anh kiến trúc sư, từ họa sĩ trang trí đến họa sĩ họa hình, từ văn sĩ đáng kể đến văn sĩ trứ danh, đều có chỗ cho nhiều người loại C.

Có người xuất sắc trong hàng ngũ tầm thường—và thành công—không thâu được kết quả nào nếu anh toan dùng quá độ tài sức anh.

Do đó mà có sự hệ trọng cho loại người này tự lượng không tự vị trình độ và thiện hóa của khả năng mình.

Anh chắc chắn sẽ thành công hơn nếu anh chọn một ngành trong đấy anh tin rằng mình có khả năng hơn một số trung bình mấy người chuyên nghiệp khác.

Chúng tôi có nói về sự nguy hiểm của sự nhắm «cao». Nguy hiểm này, mấy người loại C thường hay sa vào.

Họ xem những ham muốn, những nguyện vọng của họ như là những điều tiên tri và vì không nhắm «đúng»—nghĩa là trong tầm mức, trong phạm vi khả năng mình, điều ấy có thể bảo đảm cho họ tối đa kết quả tương xứng với khả năng họ — mấy người loại C phung phí năng lực để thử trèo lên những tuyệt đỉnh mà họ không sao lên nổi.

Vài người khôn ngoan hơn cam phận trong một ngành chuyên môn đúng với cá nhân họ mà họ được kính nể.

### Loại D.

Nơi đây, chúng tôi sắp các người thích khảo cứu, sưu tầm, những người ham mê kiến thức một loại nào đó.

Trong tất cả hạng người, có lẽ các ông này ít vụ lợi hơn hết.



Am hiểu, tìm tòi, rõ biết, đó là những điều làm cho họ quan tâm.

Khiếm khuyết của họ—ai lại không có—là thiếu thực tế. Nhà bác học mất món lợi vật chất do phát minh của mình, thuộc loại D. Người ta khen tặng họ không háo lợi, song không nhớ tới phần «mặc kệ» trong đó.

Sự việc ưa thích mấy vấn đề hợp thành chương trình học hỏi, hướng người về những địa vị mà người ta chỉ đạt đến bằng một số kiến thức quan trọng.

Sự mê thích, sự ham muốn đó có khi yếu kém ban đầu, càng gia tăng nếu ta thỏa mãn nó có phương pháp. Nó cần thiết cho các nghề đòi hỏi nơi trí não con người sự «thâu băng» trước một số khái niệm rộng rãi, chính xác và tinh tường...

Mặc dầu với những danh hiệu rất khác nhau, chẳng hạn như luật học và tài chánh thuộc về loại D, cũng như toán học cao cấp, triết học hoặc khoa học thực nghiệm.

### Loại E.

Loại này gồm tất cả những ai mà hoạt động thực hiện khiến họ chế tạo hoặc ráp những máy móc, không phải chỉ trong phạm vi kỹ nghệ, nhưng khắp nơi mà khuynh hướng của học có thể được biểu dương, như phối hợp, lắp vào, làm việc kỹ xảo.

Họ giải quyết những vấn đề thực hành dễ dàng hơn ai khác.

Không ai hơn họ trong việc áp dụng luật cung cầu, phép hợp lý hóa lao công, áp dụng những yếu tố cần thiết cho một kết quả nào đó.

Chính cái tánh chất E tạo thành anh thợ máy giỏi, anh kỹ sư có tài, người bán hàng và người tạo việc, người đại diện khôn lanh, nhà ngoại giao tế nhị.

Về phương diện khác, giáo dục cần những người loại E, vì họ có cái thức phối trí giúp trình bày mọi việc làm cho người hiểu rõ ràng.

Văn chương, nghệ thuật thực hành, tâm lý học quan sát cũng nằm trong phạm vi khả năng của họ.

Đặc tính của họ bao hàm ít nhiều phân tán. Hiểu biết dễ dàng, họ khó ngăn cái tâm chú ý tự phát xem xét quá nhiều sự vật.

Muốn đạt thành công, công việc cần nhứt là họ phải cố gắng tập trung.

### Loại F.

Trong các loại, chính loại này hay phấn đấu hơn hết, vì họ tự động phản ứng chống mọi đối lập.

Tiêu ngữ của họ, mà họ thỏa mãn dầu họ không tuyên ngôn là: can thiệp, buộc từng phục, chiến đấu, giành phần hơn.

Một anh quyền thuật, nhà bút chiến, một võ tướng, đó là bao nhiêu kiểu mẫu của loại F.

Anh phấn đấu hăng say, anh đứng cho quyền lợi mình, nếu lòng tự tôn anh còn giữ một hình thức cũ kỹ, vật chất, song với một mục khác, anh quên mình và chiến đấu cho một việc công ích.

Mạnh khỏe và ít học, anh chống lại với nguyên liệu, thích thú mà nhồi nặn nó, cho nó hình này hay sử dụng nó vào những việc nào đó; đây là trường hợp của bác luyện kim, anh thợ rèn, người đẽo đá.

Nếu tầm trí thức họ đến mức đáng kể, họ chống lại mọi hình thức của điều ác, nếu họ nhận thấy họ có đủ lợi khí hơn. Khi đó, họ là cảnh sát viên, nhà giải phẫu, hay nhà cải cách.

Một mức độ nào đó tự tôn tự đại hay nhiệt tín



làm cho người loại F đáng sợ, vì khi ấy, họ hy sinh không chút xót thương tất cả ai chống đối họ.

Rủi thay, nhân loại chưa thoát khỏi mấy nhà chuyên chế loại đó : độc tài, lũng đoạn, quã đầu chính trị, họ nô lệ hoá, lợi dụng hay tàn sát cả đám người, cốt để có lợi cho uy quyền của họ.

Về mặt cá nhân, điều khiếm khuyết của loại F nằm trong khuynh hướng của họ thiên về can đảm tự phụ và hung bạo.

Họ mất phần nào sáng suốt tinh thần.

Tập luyện bình tĩnh, đức dục triết lý và tánh quen cần thận làm cho mấy người loại ấy được thăng bằng một cách ích lợi.

### Loại G.

Thống trị, lập pháp, điều khiển, bảo đảm trật tự, đó là khuynh hướng đặc sắc của loại G.

Một bác thủ kho kỹ lưỡng, anh kế viên lành nghề, người quản lý hoàn toàn, một lãnh tụ hội đồng quản trị, một chương khế, ông quận trưởng, một chánh trị gia thuộc tất cả về loại G, mặc dầu với danh nghĩa khác nhau.

Nơi nào đòi hỏi tinh thần hệ thống và sử dụng những giá trị cụ thể, luận lý khách quan, thực lợi chủ nghĩa, áp dụng đúng mức những nguyên tắc đã thí nghiệm những người loại G phù hợp đặc biệt.

Họ không phải là người canh tân, họ khư khư giữ lấy những khái niệm đã được thấu hoạch và noi theo truyền thống.

Họ thích hành những nghề có tánh cách đặc biệt, vừa an toàn, vừa có quyền tài phán (1). Họ đảm đương

(1) Tài-pháp-quyền : (Officialité) : Quyền phân xử.

đàng hoàng mọi trách nhiệm được người giao phó trong một khung cảnh hiển pháp : mấy sáng kiến của họ—nếu có—không bao giờ vượt qua sự hoàn hảo dường như bao hàm trong nhiệm vụ.

Với những khả năng trung bình, người loại G phải chọn con đường trong những cơ quan xã hội quan trọng.

Nhược điểm của người nằm trong việc hay tin rằng kết quả nào thấu được đã là hoàn toàn rồi. Họ hay quá tin nơi sự bất di bất dịch của địa vị mình. Những bất ngờ của định mạng va chạm đến tinh thần trật tự điều hòa của họ và tin thần quy tắc được nghiên cứu kỹ lưỡng.

Cho nên họ không chịu nổi nghịch cảnh. Họ phải tập làm quen với quan niệm cùng thông bỉ cực mới có lợi cho mình.

### Loại H.

Loại này nhắm trước nhứt sự tự do. Họ tự ý tùy thuộc những qui phạm mà họ nhận thức, những nguyên tắc mà họ nhận rõ cái tánh cách đứng đắn, song họ khuất phục dưới quyền thế người khác là chỉ vì bị bắt buộc mà thôi.

Họ chọn lấy khổ cực và thiếu thốn để tự mình tung bay, hơn là sống an nhàn với đồng lương công nhân.

Mặc khác, họ không thích điều khiển kẻ khác. Phần việc của họ là những nghề biện sự, trung gian, mại bản, thợ làm khoán, người làm lấy công, v.v..., họ làm công việc một mình, lời ăn lỗ chịu.

Người ta nói rằng sự cần thiết là làm cho khéo léo. Dưới sự chi phối im lìm của ông chủ không thể cưỡng được ấy, những người loại H lần lần gia tăng khả năng.



thành công của mình, nếu trong thời kỳ tập sự, có khi kéo dài, họ biết tự bắt buộc, tự cấm mình, và chịu đựng.

Chúng tôi phát họa tám ban lớn này, để mở trí tưởng tượng của độc giả và giúp người nhận thức những khuynh hướng nghề nghiệp của mình, nhưng không tự phụ trình những mẫu tuyệt đối.

Những mẫu sau này là những mẫu đặc biệt.

Hầu hết chúng ta thuộc hai hoặc ba loại phác họa vẫn tắt trên đây. Nếu độc giả nhận thức mình thuộc loại nào, có thể sẽ ý niệm được loại thực hiện nào phù hợp nhất với nhân cách của mình.

#### 4.— THĂM-DÒ.

Nếu ta cố gắng hành động với sự dụng tâm suy nghĩ và biết rõ vấn đề, ta loại ra đa số những yếu tố thất bại.

Thế ấy, phải kỹ lưỡng rất mực trong giai đoạn thăm dò trước khi quyết định.

Như vậy, sự lựa chọn một nghề, một công việc kinh doanh cần phải quan sát trước hết sức cần thận, tất có lợi hơn. Sự quan sát ấy nhằm về hai điểm.

— Trước tiên, cái nghề hay kinh doanh trừ tính giúp ta đạt được kết quả cuối cùng mà ta mong mỏi hay không?

— Chúng có cung cấp cho ta những thuận lợi mà ta tìm chăng?

— Những bất lợi của chúng—bao giờ cũng có—có phải nằm trong số bất lợi mà ta đủ sức đối phó không?

— Kế đó, đương sự có trình độ học thức và kiến thức chuyên môn cần thiết để bắt tay hành nghề hay kinh doanh một cách thắng lợi không?

Cái nguồn thăm hỏi chắc chắn hơn hết, là người đã đi trong con đường mòn mà ta định sẵn bước vào.

Anh hãy đến xem làm việc những người đã chấp nhận cái nghề đang hấp dẫn anh. Anh hãy cố gắng bồn thân tiếp xúc với nhiều người trong bọn họ và hỏi riêng từng người một. Hãy lần lượt nghe mấy người mới nhập vô nghề, những người đứng tuổi và bậc lão thành.

Đó là phương pháp thu thập tài liệu chắc chắn và đầy đủ.

Muốn nghiên cứu giá trị của một loại kinh doanh, để am hiểu tường tận then chốt của nó và mọi khía cạnh, cần nhất là phải tập thực hành, nghĩa là xin vô giúp việc với tư cách là nhân viên hay cộng sự viên trong một nhà mà người ta đang thực hành loại kinh doanh đó.

Nếu tức khắc vào đảm nhiệm một cơ sở—như một khách sạn hay một nhà sách—trước khi có kinh nghiệm các guồng máy phức tạp trong nghề thì thật là bất cần.

Con số to tác của những người đứng đắn mà số tiền tiết kiệm cực khổ bấy lâu, tiêu tan trong vài tháng mặc dầu là cố gắng hết sức, bởi vì họ mở một gian hàng thương mại mà không chuẩn bị, con số ấy làm cho ta ngạc nhiên, cũng như sự mù quáng của những người hăng say lao mình vào một kinh doanh mà họ chưa hề ước lượng lợi hại.

Người ta nói rằng: “Thần tài ru đãi những kẻ to gan”. Đó là một ngạn ngữ gây thảm bại cho biết bao nhiều nạn nhân.

Sự thật là thần tài chỉ ru đãi lâu dài những kẻ to gan lạnh lùng và cần thận.



## 5.— QUYẾT-ĐỊNH.

Từ mục tiêu mà ta muốn đến với cái hiện tại mà ta có thể có, cái khoảng cách dường như có thể quá xa đến nỗi khiến ta do dự và nản lòng.

Tuy nhiên, với công phu và thời gian, khuyết điểm được lấp bằng, phương tiện được thấu hoạch, mấy giai đoạn được trải qua.

Trong mấy giai đoạn ấy, cái đầu tiên cốt ở sự đạt đến một mục tiêu nơi đó ta gần cái mục tiêu cuối cùng hơn hết.

Quyết định quan trọng, chính là "khởi hành".

Như chúng ta đã thấy, sự thành công trong mọi việc bao hàm một trình độ học thức hơi cao hơn mức cần thiết, và kiến thức chuyên môn càng tinh tế, rộng rãi, chính xác càng hay.

Điều mà ta phải quyết định trước nhất là không mất ngày giờ và buộc mình phải chuyên tâm để thấu thập những kiến thức lý thuyết và thực hành nói trên.

Vài năm chuyên tâm tập trung đem thành công đến cho ai mà mỗi ưu tư duy nhất là trở thành chuyên môn trong ngành nào đó và tập khai thác khéo léo giá trị mình. Nhiều người nhận thức điều ấy cho đến hiện nhiên song lại chần chờ trước viễn cảnh một sự ràng buộc quá lâu.

Nhiều kẻ khác—quá giàu tưởng tượng—tưởng mình đã đến rồi trước khi đi, nghĩa là tự ban cho mình tất cả giá trị của một thợ lành nghề khi mà họ chỉ mới có tập sự.

Một sự quan sát thực tế sáng suốt chứng minh sự cần thiết quyết định tuyệt đối, nếu ta quyết đạt tổng số kết quả cấu tạo thành công, phải đặt tất cả thân tâm vào việc trong một thời kỳ khá lâu.

## 6.— HÀNH-ĐỘNG.

Một khi ta toan theo đuổi có phương pháp sự thi hành một kế hoạch, dành tất cả vào đó tư tưởng và ngày giờ mình, những trở ngại và những điều làm cho ta đắn trí dường như sanh sôi nảy nở.

Sau khi chiến thắng giặc bên trong, lại còn phải đánh tan giặc bên ngoài.

Thế nên mấy điều chỉ dẫn trước đây mới là quan trọng.

Tự kỷ ám thị mà người ta thường nói đến, có thể nơi đây giúp thật sự nhiều việc với điều kiện là nó có thể cho bao nhiêu là ta nhận lấy bấy nhiêu; chính là sự tạo thành và thường trở lại của những hình ảnh có năng lực tăng gia cương quyết trong sự thi hành mọi việc đã định.

Những hình ảnh nào ta phải tạo ra?

Thứ nhất là của kết quả, đề kích thích ham muốn; thứ hai, là hình ảnh của sự thỏa mãn, dính liền với sự việc buộc mình làm một hành động hay cấm cử một điều, cả hai đã được nhất định trước. Thứ ba là hình ảnh của tình cảm khổ cực, của luyến tiếc, xảy ra sau khi nhượng bộ, hoặc cho lười biếng, hoặc cho cuộc vui nhất thời.

Không có sự tự động lập đi lập lại một công thức, không những kêu gọi mơ hồ và chóng tiêu tan cho ta kết quả nào.

Tự kỷ ám thị chỉ hoạt động với điều kiện là đặt tư tưởng mình, thường và lâu, trên những hình ảnh thích đáng, sống một cách mãnh liệt, để cho chúng ám ảnh ta nếu có thể được.

Mấy người làm việc không biết mệt, hoạt động không ngừng vì hai ba tư tưởng hăng say luôn luôn chiếm ưu thế trong trí não của họ.



Ý niệm những lợi lộc dành cho người biết bắt tay vào việc đúng giờ đã định và hòa mình trong việc hàng giờ, không cảm thấy và cảm biết mọi việc gì khác, theo chúng tôi đó là một trong tự kỷ ám thị mạnh nhất.

Sức mạnh làm việc và khả năng cố gắng không ngừng, nếu ta nhận thức rõ ràng và luôn luôn cho rằng chánh yếu là đó, còn tất cả thứ khác là phụ thuộc thì sự ham muốn của hai đặc-tính ấy chắc chắn sẽ đạt đến mức độ quyết định sự hành động.

## 7. — KIÊN-TRÌ.

Dẫu ta thi hành đúng đắn thế nào đi nữa, bao giờ cũng có những thất bại bất ngờ: tính toán sai lầm, trở ngại thành linh, khó khăn vô thường, v.v...

Mọi nghịch cảnh, ta hãy đối đầu với nó, tự tổ chức để mà giảm bớt hiệu quả đến mức tối thiểu, và kiên tâm mà làm cho nó «hao mòn».

Thường thì ta rút được vài điều: những ý niệm mới, một sự tiến bộ trong khéo léo hay cương quyết, hoặc đôi khi một thắng lợi đền bù.

Trong mọi công việc kinh doanh, thành công thường do sự việc duy nhất là biết «tồn tại được lâu», vì với giá đó, kinh nghiệm đến, khách hàng tự lại, những điều may mắn cùng nhau tới.

Mỗi kinh doanh đang hoàng, mỗi người có tài sẽ thành công với điều kiện là «chịu đựng».

Cũng như những biểu lộ khác của ý chí, kiên trì bắt nguồn từ một thái độ của tinh thần, biến thành tánh quen nhờ tập luyện lâu ngày.

Và lại, không thiếu chi cơ hội để luyện tập sự đó. Tỉ như một bài sách mà ta chưa hiểu liền và nó muốn làm

cho chú ý của ta mỗi một, hoặc là một ham muốn thành linh trong khi ta làm việc; hoặc một sự nản nỉ của kẻ kia để được ta hy sinh cho họ thời giờ ta dành cho một công việc cá nhân ta.

Trong mọi trường hợp ấy, ta hãy kiên trì.

Ta hãy phân tách từ chữ cái bài khó khăn kia và tóm tắt rõ ràng mấy lời giải thích đứng trước bài ấy.

Ta hãy từ khước không nhượng bộ cái ý muốn không hợp thời khuấy rối sự chuyên tâm.

Ta hãy từ chối lịch sự song cương quyết mọi quyền rũ bảo gác lại việc thi hành những hành động dự định.

Sự lập lại mấy cử chỉ cương quyết ấy phát sanh sự kiên trì, đức tánh giữa mòn trở ngại cũng như giọt nước ăn mòn phiến đá.

\*\*\*



## CHƯƠNG VII

# SỰ THÀNH-CÔNG CÁ - NHÂN

- 1.— Những khuynh hướng căn bản.
- 2.— Bình tĩnh và thận trọng.
- 3.— Cương quyết.
- 4.— Am hiểu tình hình.
- 5.— Phương lược chế phục.
- 6.— Tánh tự nhiên.
- 7.— Tâm hồn và khuynh hướng luân lý.

### 1.— NHỮNG KHUYNH HƯỚNG CĂN BẢN.

Gây cảm tình, tín nhiệm, kính nể và mọi cấp của thiện cảm, biết tạo ảnh hưởng trên tư tưởng của đồng loại, mọi sự việc trên đây thủ một vai trò hiển nhiên trong suốt các thời kỳ đời ta.

Nhiều đức tính thuần vật chất góp công vào, nhưt là khuôn mặt, vóc mình, vẻ ngoài sạch sẽ và y phục đàng hoàng.

Muốn sử dụng tất cả điều may mắn, không nên loại bỏ chi hết, những gì có thể gây cảm tình về thị giác với những ai mà mình giao thiệp.

Ăn ở đúng phép vệ sinh, đối xử lịch sự kỹ lưỡng cần phải có trước nhưt.

Nhưng sự quan sát cho ta thấy rằng những yếu tố trọng yếu hơn hết của thành công cá nhân là mấy yếu



tổ tâm lý và, trước hết, điều người ta thường gọi là giáo dục.

Ta có thể định nghĩa giáo dục : kiến thức giúp ta nói năng và cư xử trong mọi hoàn cảnh, với một cách khôn khéo kinh nghiệm.

Không phải rập khuôn theo những điều bộ kiểu cách khách sáo của vài người lanh xảo, họ làm sự làm dáng với lịch sự, nhưng nên noi theo mấy điều trong tập lễ nghi nhờ kinh nghiệm mà người ta chép vào, ngõ hầu những giao thiệp giữa người với nhau được phần vui đẹp.

Tìm hiểu và tránh mếch lòng, kính trọng tuổi tác, trọng phụ nữ và những tin tưởng của người khác, tuân theo tinh thần đẳng cấp, kín đáo, mực thước, lễ độ, đó là những điều chỉ bảo đại khái của tập sách lễ nghi nói trên.

Chẳng những là nó quan trọng trong sự giao thiệp ngoài nghề nghiệp mà thôi mà lại và nhất là trong mọi công việc, trong chi tiết xử sự tầm thường của đời sống thực dụng hàng ngày.

Nếu dùng ngôn ngữ chuyên môn của những nhà khuyến dụ, sự tuân theo nguyên tắc của một giáo dục đảng hoàng giúp ta tạo thành tình trạng thụ cảm cho hầu hết những người ta giao thiệp và, vì đó, mà sanh cảm tình, hòa thuận cùng mọi người, khai thông trong mỗi bộ óc, một con đường đưa đến cái mầm tư tưởng mà chúng tôi muốn thấy nở ra.

Chúng tôi không có ý trình bày đủ chi tiết những «lễ nghi thường thức»; phiên dịch giả tìm một trong nhiều quyển sách nói về những phép lịch sự mà nghiên cứu kỹ càng.

Trong quyển sách «Sự huấn luyện ngôn ngữ»

(l'Education de la Parole), chúng tôi có nghiên cứu vấn đề ngôn từ, giọng nói, cách diễn tả.

Nơi đây, chúng tôi không trở lại vấn đề đó nữa.

Nam nhân hay phụ nữ nào muốn hoàn hảo phương tiện thành công cá nhân mình có lợi mà thấu hoạch cách ăn nói cho đúng văn phạm, rõ ràng và, nếu có thể được, là nói năng hoạt bát. Đó là một bổ túc cần thiết của sự giáo dục chánh thức.

Sự thực hành ba loại chỉ bảo trong đoạn văn tắt này, tức là y phục đảng hoàng, điều bộ đứng đắn, nói năng chừng chặc, sẽ giúp cho anh nhút nhát bạo dạn lên và người hay cảm xúc được tự chủ.

Như vậy cũng đủ gây thiện cảm cho những người mặt mày hay thân thể bị một vài khuyết điểm không sửa chữa hoàn hảo được.

## 2.— BÌNH-TĨNH VÀ THẬN-TRỌNG.

Được khuyên dùng theo nhiều phương diện khác nhau, bình tĩnh đặc biệt giúp cho sự thành công cá nhân. Đó là phương pháp hay nhất để không bị ảnh hưởng bên ngoài lung lạc, luôn luôn giữ sáng suốt và suy tư, làm cho tánh cuồng bạo êm dịu và kẻ to gan phải ngạc nhiên.

Lại nữa, mỗi cá nhân bình tĩnh tạo quanh mình một cảm giác yên tĩnh. Sự hiện diện của họ thấy dễ chịu. Người ta tìm họ, trong khi người ta xa lánh những người lộn xộn, lảm nhảm, chỉ có đem lại sự rối loạn và mệt nhọc.

Bình tĩnh quyến rũ và chế phục, thực sự.

Không ai nghi ngờ mấy điều trên đây song đa số những người luôn luôn đề cho tình cảm, xúc động chi



phối, — tóm tắt là do bộ thần kinh, — tự bảo rằng họ không làm sao vượt qua tánh thiên nhiên họ được.

Nếu họ chuyên tâm nghiêm chỉnh *một giờ mỗi ngày* vào việc đó trong ba tháng, họ sẽ nhận thấy ngược lại.

Vài trạng thái nguồn gốc bệnh tật, khó mà làm chủ chúng được, song đây là một trường hợp trong các cái tệ hơn hết.

Ông Crépieux Jamin, tác giả quyển «*Những yếu tố của tuồng chữ hạng bất lương*» (Les éléments de l'écriture des caillies) nói :

Trong lúc tôi trò chuyện cùng ông Giám-đốc một dưỡng-trí-viện, một người điên đến gần bên ông và nói :

— Hôm nay, tôi cảm thấy tôi sắp xé áo quần tôi.

— Anh biết tôi đã hứa với anh điều gì, Ông Giám-đốc trả lời, nếu anh tái-phạm, tôi sẽ cho anh tằm ba tiếng đồng hồ.

«*Anh đáng thương hại ấy chậm chậm đi dang ra, không nói một lời. Sự tắm nước ấm lâu là một liều thuốc làm suy yếu kinh-khủng ; người ta buộc dùng nó đặc-biệt cho mấy người rối loạn, làm những điều hung bạo. Đó vừa là một cách chữa trị, vừa là một hình phạt đối với những người mà họ nghi là phóng đại cuộc lên cơn của mình.*

«*Con người mà chúng tôi vừa nghe nói đây, lúc trước mỗi tháng xé áo nhiều lần. Mỗi lần như vậy, người ta bắt anh tằm càng lâu thêm. Bệnh nhân đáng thương ấy sợ điều đó lắm. song hiệu quả của cách trị bệnh như thế được chứng minh bằng những lên cơn càng ngày càng cách xa nhau.*

«*Cách đó vài tuần, khi tôi trở lại viện, điều trước nhứt của tôi là thăm hỏi anh nọ còn xé y phục không.*

«*Ông Giám-đốc trả lời : «không, anh ấy chống cự và đã thắng».*

«*Còn tôi, tôi nghĩ rằng : nếu mấy người điên chính mình đã điều chỉnh tánh hạnh mình, làm thế nào mà người ta phủ nhận rằng chúng ta không thể, trong một tầm mức nào đó, làm chủ tình cảm của ta và, như thế, làm chủ vận mạng ta».*

Luân lý mà nhà tâm lý học tinh tế J. Crépieux-Jamin rút trong câu chuyện này được cố gắng đề suy gẫm cho những ai dường như không tìm được bình tĩnh.

Mấy người ấy nên đọc lại chương IV và V bốn sách này : con đường hay nhứt để đạt đến tự chủ đã được chỉ trong đây và khi người ta sẵn bước vào một chút với thiện chí thật sự, sự tiến bộ sẽ mau lẹ hơn là ta tưởng.

Ta hãy *ham muốn* sự bình tĩnh và sự cố gắng sẽ dễ dàng. Ta hãy quả-quyết rằng ta sẽ đến cái trạng thái mà không có điều gì, không ai có thể làm cho sai-suyễn cái tinh-thần vững vàng của mình được.

Ta hãy lấy đó làm một lý-tưởng, một vấn đề danh-dự bản thân.

Mỗi khi tình cờ ta thấy ta biểu lộ sự nóng giận, bức tức, dầu cho hoạt bát đi nữa, cũng nên phản ứng tự-chủ.

Chẳng bao lâu, các anh sẽ thống trị trên chính tinh thần mình, trên bộ thần kinh và như vậy anh sẽ được một tru thể hiếm có.

Nhiều cách tập luyện đặc biệt đã được phối hợp để giúp tìm sự bình tĩnh. Chúng tôi chỉ giữ lấy hai mà thôi; hai loại ấy không loại nào làm mất ngày giờ.

Bài thứ nhứt khuyên bảo nên nói năng chậm rãi,



đừng hấp tấp, đau trong hoàn cảnh nào. Khi thì dễ dàng, như trong một cuộc chuyện vãng yên ổn. Nhưng nơi đây, nếu không giữ gìn mình, khuynh hướng nói quá mau tất cả sẽ thắng và nếu ta không làm chủ nó khi còn dễ, khi một nguyên do nào đó xảy ra, ắt ta kèm chế nó rất khó.

Bài thực hành thứ nhì là tập cho cân cốt nghỉ ngơi toàn bộ. Có một thời giờ nhất định cho sự đó, là giờ ngủ hàng ngày. Ta nằm thẳng ra, không cử động và ta tưởng tượng rằng mình nặng nề như một vật bất động trong các khớp.

Cũng như bình tĩnh, cần thận góp phần vào thành công cá nhân. Người cần thận giữ gìn bí quyết của mấy nguyên tắc giáo huấn mình, của triết lý nhân sinh, những ý kiến riêng biệt đối với người và vật, đối với công việc mình cũng như kế hoạch và nguyện vọng.

Họ tránh nói về mình, trái lại họ khuyến dụ kẻ khác thổ lộ tư tưởng, không hỏi những câu tọc mạch nhưng lại tìm hiểu ý kiến mấy người đó.

Sự thận trọng tránh những điều thân mật và khuyến bảo mực thước.

Người nào thận trọng, được óc quan sát, phân tách sâu sắc, biện phân tâm tánh, thành thử họ không giao du cầu thả.

### 3.— CƯƠNG-QUYẾT.

Cương quyết, tức là kiên trì trong việc xử sự được tiên liệu, mặc dầu ta toan lạng xa đường lối đã hoạch định, hoặc bị cám dỗ lỗi lầm. Điều kiện trước tiên của cương quyết thiết tưởng là sự chấp thuận những quy tắc đã

được cân nhắc mà hợp thành, nói một cách khác, tức là những quyết định.

Một tâm tánh cương quyết làm cho kẻ khác tức khắc vị nể mình mà những người do dự không bao giờ được vậy. Mấy người này bị lôi cuốn dễ dàng hay cảm động không phải lúc và buộc phải hành động trái với quyền lợi họ mọi thứ.

Luôn luôn có người thích lạm dụng một người tâm yếu ớt. Mặt khác, người không cương quyết, dầu có thiện chí đến đâu đi nữa, cũng không làm ai tín nhiệm vì người ta biết rằng dầu họ hứa hẹn thành thật, những quyết định của họ tiêu tan quá dễ dàng. Không ai trông nhờ họ được.

Muốn cho thành tựu về quyết định, liên tục, vững vàng, mấy bước đầu phải qua đã được chỉ bảo trong chương IV.

Một khi ta đã chế phục những chống cự bên trong — nghĩa là những khuynh hướng cá nhân — lúc ấy sẽ dễ dàng mà vượt qua mấy ảnh hưởng bên ngoài, tức là quyến rũ của người khác. Sự luyện tập lãnh phần hoàn tất.

Mỗi cơ hội chống lại một cám dỗ nghịch với phương châm mà ta đã định, phải được mỗi người vội vàng chụp lấy, như là sự thuận tiện của một luyện tập tăng sức.

Ta có thể tập cách từ khước mà mỉm cười và lễ phép duy trì sự từ khước, tránh mọi tranh biện, mọi trình bày nguyên do.

Có một nghệ thuật, thấu hoạch được chỉ nhờ cố gắng, để tránh việc người bất bình ta bằng cách giả ý hối tiết khéo léo, thân mật từ khước một cung cấp, hoặc lịch sự tự giải thoát.



Tuy nhiên, ban đầu, tốt hơn là đừng quá quan tâm đến cảm tưởng của bằng quan. Có thể họ cho mình là kém xã giao hay "cứng đầu". Đó cũng là một tiến bộ, vì danh xấu hơn hết là nhu nhược và dễ dụ, dễ sai khiến.

Có một lối luyện tập khác là khi có cơ hội vận động, tranh chấp, thỉnh cầu.

Lúc ấy, với một sự bình tĩnh mạnh mẽ, với ý định chắc chắn không để ngạc nhiên hoặc bằng một sự tiếp đãi không mấy vồn vã, hoặc bằng những lý lẽ bất ngờ, ta phải giữ vững lập trường, chăm rĩ xét lời người chống chế mình và phản đối không vội vã, nhất quyết là phải thắng cuộc.

Những tranh luận vô ích làm cho suy mệt bao nhiêu thì cuộc đàm phán sẽ có kết quả cụ thể gia tăng năng lực bấy nhiêu.

Mấy quyển sách nói về "nhân diện" chỉ bảo vài "cử chỉ cương quyết".

Thí dụ như ứng dụng sự *ngó chằm bằm vào giữa*, tức là nhìn kẻ đối thoại với mình nơi điểm giữa một đường giả nối liền hai góc trong của đôi mắt.

Điều thực hành này cũng quan trọng, song không như nhiều người đã bảo, nó không phải là một phương pháp ảnh hưởng gần như ma thuật.

Nó góp công vào sự tập trung tinh thần của ai dùng nó và bắt buộc đối phương phải chú ý. Nhưng con mắt chằm chú thế mấy cũng không sanh ảnh hưởng nếu tinh thần sau con mắt ấy thiếu mãnh lực và quả quyết. Không phải là đôi mắt thôi miên mà chính là ý chí mạnh mẽ trong mắt tỏa ra.

Cũng trong trường hợp quen thuộc của con rắn hay con mèo đối với con chim, chính là sự ham muốn nồng

nhật và tập trung của con thú làm cho tê liệt con mồi.

Luyện tập một sự cương quyết căn bản hay hơn là giả bộ bề ngoài.

#### 4.— AM-HIỀU TÍNH-TÌNH.

Đề quả quyết gây xúc cảm cho ai theo một chủ hướng nào đó, đề hòa hợp cùng một nhân vật mà ta chung đụng hàng ngày, chẳng hạn như một người hôn hạp, đề nhận xét ta có thể trông cậy vào một người nào đó về việc gì hay không, để điều khiển nhân viên hay mua chuộc cảm tình của những người ta tùy thuộc thế này hay thế khác, tâm lý quan sát giúp ta nhiều việc hệ trọng.

Nó nhắm vào việc đoán hiểu những phần hợp thành tâm tánh của mỗi người, những động cơ cân nhắc hay tự phát thúc đẩy hành động của họ, những phản ứng chắc có trong hoàn cảnh này hay hoàn cảnh khác, điều gì họ thích hay không thích, họ cảm về việc chi, việc nào họ đủ sức hay không đủ sức làm.

Nhưng, căn cứ vào đâu, những ước đoán của ta? Vào những điều đương sự vô tâm biểu lộ bằng thái độ, bằng sắc mặt, lời nói, cái nhìn và cách cư xử tổng quát.

Không phải ai cũng có đủ ngày giờ cần thiết để nghiên cứu khoa xem gương mặt và tuồng chữ mà đoán tính tình, song mỗi người có thể tập quan sát trực tiếp những kẻ quanh mình và cố gắng hiểu họ—không có nghĩa là mình chịu ảnh hưởng của họ.

Công việc ấy không đòi hỏi một khả năng đặc biệt thấu triệt nào; đa số nhân loại hay giải bày tâm sự, biểu lộ một tánh tự phát đến nỗi ta chỉ chú ý quan sát họ,



mỗi ngày trong vài tuần lễ để am hiểu một cách chính xác đa số động cơ của nhân cách họ.

Để khuôn xếp và giải thích đúng đắn mấy điều anh quan sát, anh hãy lần lượt hướng các sự khảo sát của anh về ba mục tiêu sau đây :

a) Xác định các điều mà đương sự toan phát lộ như thế nào ;

b) Xác định điều mà họ tưởng mình hiểu biết, làm đặng, xứng đáng, v.v...

c) Xác định nhân cách của họ, điều họ biết, điều họ có thể làm thật sự.

#### A. — Điều mà đương sự toan phát lộ.

Chúng ta đề ý rằng đa số nhân loại quan tâm đến việc người khác nghĩ về mình thế nào, hơn là những đức tính thật sự của họ.

Chẳng hạn như họ không cần nhận xét mình có khuyết điểm nào, miễn là không ai trông thấy thì thôi.

Lúc ấy, họ lo lắng thế nào cho khuyết điểm không phát lộ ra. Họ nói chuyện và có cử chỉ che đậy để tránh mọi nghi ngờ. Cái sự lo lắng và cố nhấn mạnh về vấn đề, đó là những điểm hay cho ai mở rộng đôi mắt và đôi tai.

Cũng thế, nam nhân hay phụ nữ nào quá ham muốn một thuận lợi nào mà họ không thể có được, thường tìm thấy một sự bù trừ bằng cách làm cho mọi người chung quanh tưởng rằng họ có cái thuận lợi đó.

Sau cùng, không thiếu chi người tự ý nỗ lực, trong mục đích tư lợi, gán vào mình những bề ngoài của một nhân vật khác hẳn cá nhân thật sự của họ.

Ấy vậy, rất hữu ích mà nhận thấy, trước nhất, con

người mà ta quan sát, muốn tỏ ra mình thế nào. Ta hãy phân tách lời nói của họ. Ta tự hỏi, ăn nói như thế, họ cho ta nghĩ thế nào, họ làm cho phát sanh những ý niệm gì và điều đó biểu lộ những khuynh hướng nào.

#### B. — Đương sự tưởng mình là người thế nào.

Một số người hoàn toàn thuộc bản năng, cũng không nghĩ đến có một ý niệm về nhân cách mình ; số khác, hay suy tư, tự phân tách và đánh giá mình rất là khách quan.

Mấy người này và mấy người kia lập thành hai loại người ngoại lệ, bởi vì đa số nam nữ tưởng mình có những đức tánh khác xa hơn là bản chất thật sự của họ.

Vô tâm, không có chút gì xảo ý, họ tự cho mình tất cả những gì họ thiếu để thực hiện loại người mà họ ước mong.

Không khó khăn gì mà ước lượng cái khoảng cách xa giữa tầm mức thực sự của họ về trí hóa, tình cảm, năng lực và hiểu biết, với tầm mức họ tưởng tượng mình đang có.

Chỉ có một cách quan sát cho ta biết họ : ta chỉ nên nhận xét những mập mờ, những điều không đúng hay quá lộ mà họ dùng để trình bày một sự việc mà ta đã có thể chú ý theo dõi sự hoàn tất.

Những người hay tưởng tượng tự phụ, với chút nào ngậy thơ hay kiêu cách, có một số đặc tánh ảo huyền, thâu hoạch những kết quả quá tầm mức họ.

Họ lăm lăm về những động cơ thật sự của tư tưởng họ, tình cảm và hành động của họ, về tầm quan trọng vai trò mình và cách người khác đối đãi với họ.

Trong khi quan sát mấy người ấy, tốt hơn là ta không nên để họ biết những điều ta nhận xét được.



C.— Đương sự là người thế nào.

Hai loại quan sát nói trên đây sẽ đem lại những sự loại bỏ, sau đó, ta sẽ phân tách những gì ẩn núp sau cử chỉ và bề ngoài, rồi xác định một cách có phương pháp mấy sở trường và sở đoản của đương sự.

Đây là mấy điểm chánh phải ước lượng :

1) Thể chất,— Đặc sắc của mặt mày và vóc vạc — Khí lực,— Sức mạnh cân cốt. — Bản năng và khuynh hướng vật chất,— Khuyết điểm và suy yếu bất thần.

2) Mức độ và hình thái của tình cảm,— Tính nhạy cảm,— Xúc động,— Sự thiên về tình cảm,— Tánh hay giao thiệp.

3) Khách quan,— Công bình,— Hảo tâm và tha thứ đích đáng,— Nhân hậu.

4) Trình độ học thức,— Trí thức loại nào sâu rộng dường bao,— Sự ham muốn về trí thức,— Luận lý,— Giá trị lý thuyết khoa học, thực hiện của trí thức.

5) Suy tư và tự phát.

6) Sự ham muốn tổng quát,— Năng lực,— Hoạt động,— Ham phấn đấu,— Thích mua sắm.

7) Khuynh hướng chánh yếu,— Những tính lạ kỳ,— Thiên tính đặc biệt.

8) Những biểu lộ có thể biết được của đương sự trong quá khứ.

\*\*\*

Mỗi điểm kể trên đây bao gồm cả một loạt điểm phụ. Đó là những ngấn kéo dễ sắp mấy quan sát của mình.

Và lại, độc giả có thể lập một trật tự khác cho mấy điều mình khảo sát. Cốt yếu là đạt đến kết quả giải thích

phân minh yếu tố cấu tạo những hành động của mỗi người mà ta muốn có ảnh hưởng đối với họ.

Gần như không bao giờ hữu ích mà xác định tất cả những đặc tính trên đây. Nếu không phải là một trường hợp đòi hỏi một cuộc phân tách rành rẽ, đầy đủ, ta chỉ nhắm nắm lấy những động cơ tâm lý nào của đương sự liên hệ đến loại giao thiệp mà ta tính có với họ.

Bằng sự luyện tập, bằng một chút kinh nghiệm, điều ấy thực hành rất mau và có thể nói là tự động.

Thế cho nên những người đại diện khéo léo, những người bán hàng giỏi, người chiêu hàng, và đại khái những ai, trong sự giao thiệp với công chúng, sử dụng khả năng quan sát, tức thì có một ý niệm đứng đắn về tính tình của mỗi người họ đến gần.

## 5.— PHƯƠNG CHƯỚC CHẾ PHỤC.

Ta hãy xem như bốn đoạn trước chương này được hiểu rõ và thực hành cẩn thận.

Khi ấy, nơi nhân cách anh sẽ phát sanh một ảnh hưởng mà chúng tôi gọi là “hấp dẫn” vì nó có hiệu lực làm mọi người sinh thiện cảm đối với anh, khiến họ tìm đến làm quen với anh, kính nể anh.

Có anh hiện diện, họ sẽ vui vẻ. Nhiều người tự nhiên vồn vã đối với anh và tin cậy anh hết sức.

Số người khác sẽ cẩn thận hơn, song chắc chắn là đối với tất cả, anh sẽ gây cảm tình.

Mặt khác, anh sẽ tập được tánh quen phân tách tánh tình. Anh chỉ còn có thấm nhập mấy quy tắc sau đây đặng tạo nên sự chế phục khéo léo của anh.

A. Muốn tấn công, anh hãy đứng vững.

Khi nào anh cảm thấy trong mình suy yếu, vật chất



hay tinh thần, đó không phải là lúc toan hoặc thương lượng một việc làm ăn, hoặc gây ảnh hưởng trên tư tưởng hay cách đối xử của kẻ khác. Vậy hãy chọn những ngày mà anh sáng suốt tối đa, đầy đủ nghị lực, tự tin và bình tĩnh.

*B. — Hãy am tường vấn đề anh nói hoặc điều anh muốn khuyến dụ.*

Đại khái, anh hãy tạo cho mình cái danh của người chỉ trình bày điều gì họ chắc rõ biết, không bao giờ nói về một vấn đề gì mà họ không am tường tất cả những điều bí mật.

Nhứt là, nếu anh bán một vật gì, anh hãy biết rõ món hàng của anh và thị trường. Anh hãy mở rộng nguyên tắc ấy cho việc tư của anh : suy nghĩ điều gì anh muốn dẫn ý, thấu thập và sắp đặt ý niệm về vấn đề càng nhiều càng hay.

Muốn làm cho phát sanh một cảm tình, hãy nghiên cứu tâm lý của cảm tình đó, anh hãy xét mấy con đường nào do đó nó được thành tựu. Nếu anh tìm cách làm cho người ta quan tâm đến một vấn đề, hãy liệu thể trình bày vấn đề hay kế hoạch một cách hay, vui vẻ phần nó và hấp dẫn cho đương sự.

*C. — Hướng dẫn sự chọn lựa lý lẽ của anh cho đương sự hài lòng.*

Anh hãy làm cho đương sự thấy hiển nhiên rằng thi hành đúng theo mấy điều khuyến dụ của anh, một vài khuynh hướng của họ sẽ được thỏa mãn. Không ai theo ý kiến anh bao giờ, chỉ để làm vui lòng anh, ít ra họ có lợi trong đấy, hoặc là họ cần thỏa mãn một nhu cầu thuộc loại tình cảm nào đó.

Trong gần hết các trường hợp, ta nên nhắm vào sự tự tôn đơn giản của mỗi người. Nhưng tự tôn về mặt nào ?

Vật chất ? Tình cảm ? Tưởng tượng ? Trí tuệ ? Chính anh phải tả lời trong mỗi trường hợp tùy theo khái niệm mà anh đã lập thành về tâm lý của người đối thoại.

*D. — Không nên gây sự phản đối.*

Mọi chỉ trích ám chỉ, một điều nào đó có thể khiến đương sự méch lòng sự quả quyết không tán thành, mọi thái độ nóng nảy, vội vã kết thúc, đều là những sai lầm quan trọng về phương chức, chúng làm cho đối phương thủ thế, trong khi ta phải tạo cho họ cái thế thụ lãnh.

Cũng như muốn chiến đấu với một tật xấu của đứa trẻ con, nếu ta nói mãi là đứa trẻ có tật xấu đó, ta càng làm cho tật ấy đâm sâu rễ hơn.

Trái lại, nếu ta cố gắng làm cho đứa trẻ say mê những kết quả có phẩm chất ngược lại, và ta nhấn mạnh không thôi về phẩm chất đó, thói xấu ấy được loại bỏ.

Vậy thì, không nên có một tiếng cộc cằn, không công kích, mà dùng lời êm dịu, những từ ngữ được suy nghĩ kỹ, một cái nhìn cương quyết, song bình tĩnh.

*E. — Không nên tỏ bày mục đích mình.*

Không nên bắt đầu nói : « Đây là điều tôi muốn », đừng kết luận trước khi trình bày. Tốt hơn là đừng kết luận gì hết. Mấy lời anh nói phải có hiệu lực làm cho đương sự hiểu, muốn và tự nơi họ quyết định theo chiều hướng mà anh muốn. Anh phải làm nảy sanh nơi người cái ý muốn hành động theo ý muốn của anh. Hãy nói với họ những điều khiến họ có cái ý niệm mà anh muốn họ quan tâm tới ý niệm ấy.

Sự cung cấp, đề nghị, mời mọc chính xác chỉ có hiệu quả là khi ta đã phòng bị trước mọi tư tưởng chống đối và gọi lên những phản ứng thuận tiện cho một sự chấp thuận.



F. — *Đừng vội vã.*

Sau khi đã gieo, tức là đã ban cho một loại thứ nhứt những dẫn ý, phải để cho chúng có ngày giờ nảy nở, rồi tán công lần thứ hai, lần thứ ba, luôn luôn với một thời gian ngừng nghỉ giữa hai lần nói chuyện, và cứ thế mà làm. Mấy lời của anh, ít ra cũng một phần, chắc chắn sẽ có kết quả : cái vô ý thức, ta hãy gọi là trí tưởng tượng, ký ức và nhạy cảm của đương sự, ghi nhận mấy lời của ta.

Sau khi anh đi rồi, ngày hôm sau, mấy ngày kế đó, trong giấc ngủ của họ và trong ngày, những tình cảm mà anh đã gây nên đi lần đến chỗ thành tựu. Người ta đã nói đi và nói lại : «chính sự lập lại gây sức mạnh cho sự khuyến dụ», điều này càng đúng khi ta càng thay đổi khéo léo hình thức của các khuyến dụ cùng chung một mục đích.

Mọi tình hình có thể xem như là sửa đổi được bằng những dẫn ý khéo léo và nhiều lần. Ngược lại, trừ phi một tâm trạng đã được chuẩn bị để mà chấp nhận, thụ lãnh một ý niệm, ta chỉ có làm cho nó phản đối nếu ta toan buộc nó phải nhận ý niệm ấy quá mau.

Phương pháp từ từ và kiên nhẫn như vậy có giá trị lớn lao.

## 6. — TÁNH TỰ NHIÊN.

Chỉ có sau một thời gian thường hơi lâu, tự giữ mình và cố gắng hàng ngày mà sự thực hành mấy lời chỉ dẫn của chúng tôi biến thành thói quen, để hết còn có cảm tưởng là một bó buộc nữa.

Kể từ lúc ấy, sự tuân theo mấy nguyên tắc trình bày

trong chương này sẽ đạt được tất cả hiệu quả, vì tánh tự nhiên gia tăng thập bội hiệu lực của bất cứ thái độ nào. Cho nên khi ta kiên nhẫn thấu được cái tự nhiên, ta phải nghĩ tới những trở ngại cũng như kết quả. Chẳng hạn như những thay đổi lần lần điệu bộ của đương sự, chắc sẽ được người ta để ý và phê bình. Rồi người ta mỉa mai, chỉ trích.

Việc anh độc giả cương quyết chống lại một số quyển rủ kia cũng có thể làm cho anh bị người ta thù hằn (không phải chính vì sự từ khước, nhưng là do cái kỷ niệm những lúc mà anh ấy không dám nói «không»).

Đĩ nhiên, người thận trọng sẽ nhận xem những trở ngại trong thời kỳ dùng để làm cho thích nọp, như là không quan trọng và họ sẽ dùng trở ngại ấy để luyện mình được thản nhiên và kiên trì.

Trong thời kỳ của mọi tập sự, người tập sự sao khỏi để lộ sự vụng về của mình trong mấy công tác thử làm đầu tiên. Ta tập lội hay đi xe đạp sao cũng làm những động tác sai.

Nếu anh được thấy và nghe mấy tài tử trừu danh tương lai luyện cách phát âm, tìm cái giọng làm cho khán giả cảm xúc, chắc anh sẽ phì cười. Nhưng nghệ sĩ, sau nhiều cố gắng, đã thành tài; làm cho khán giả cảm động và hấp dẫn quần chúng.

Và lại, sự so sánh của chúng tôi không được chặt chẽ lắm, vì sự thấu nhập điệu bộ hấp dẫn và sự thực hành những phương chước chế phục, có thể làm mà không buộc người phải chú ý, trừ phi bất ngờ.

Phương pháp hay nhứt thấu thập mau lẹ sự tự nhiên, là tập luyện thuần thực và tập trung tư tưởng vào mục tiêu định đến. Muốn được vậy, nên đọc đi đọc



lại mấy điều chỉ dẫn trước đây, đề cho trí tưởng tượng được thấm nhuần, tìm cách hình dung mình sẽ ra sao một khi ta đã hoàn toàn chế ngự chúng nó và mỗi ngày hết sức kỹ lưỡng cải thiện tánh xã giao của mình.

## 7.— TÂM-HỒN VÀ NHỮNG KHUYNH-HƯỚNG LUÂN-LÝ.

Vả lại, ý chí, phương chước và cách đối đãi chưa phải chỉ là những yếu tố của thành công cá nhân. Như vậy, sự khéo khôn chế phục tăng gấp mười, bằng sự bông bột bên trong, bằng say mê thật sự.

Vai trò những điều chỉ bảo trong đoạn 5 là ban cho một lòng tin chắc chắn thật, một phương thức biểu lộ hiệu quả nhưэт.

Mỗi khi anh cảm nghĩ sâu xa cái điều mà anh muốn làm cho người tính phục và anh theo đúng định luật khuyến dụ, chắc chắn là anh sẽ gây ảnh hưởng. Anh bán hàng, người đại diện am hiểu giá trị món hàng mình cung cấp và quen cách nói năng minh bạch, sẽ được người nghe và tin cậy.

Nếu không có sự hăng say nồng nhiệt của một cảm động thật-sự, diễn giả hay nhà truyền giáo không làm cho thính giả xúc cảm đậm đà, mặc dầu họ nói năng hoạt bát và dùng những từ ngữ văn hoa. Giá trị căn bản và sự chân thành của tư tưởng còn quan trọng hơn sự minh bạch và sự khéo léo trình bày.

Vô tâm, chúng ta luôn luôn biểu lộ ít nhiều tính tình thật sự của ta đối với kẻ khác. Dầu có mang cái mặt nạ ôn hòa hay là cách lịch sự cô ý, sự lãnh đạm, khô khan cõi lòng, những động cơ ích kỷ hay hung ác làm lộ chân tướng những ai có tâm trạng như thế.

Trái lại, sự hảo tâm, cảm tình, tâm hồn cao thượng sáng chói ra, dầu bằng sự vang dội, trong cái nhìn, trên gương mặt và cách nói năng.

Thiện chí, ngay thẳng, cương quyết biểu lộ trên sắc mặt, điệu bộ và cử chỉ.

Một kẻ lừa dối, một kẻ xảo quyết, già dồi, một người hung ác, dầu cho lịch sự và giảo hoạt như thế nào cũng không bao giờ làm cho người lầm lâu và ít khi gây cảm xúc tốt đối với ai cho bằng một người ngay thẳng, thành thực, siêng năng và nhân đạo.

Một chút thả lỏng, và cử chỉ bất lịch sự, vài sai lầm có thể giảm thiểu rất nhiều cái phần thành công cá nhân của nhiều người đứng đắn.

Mặt khác sự khôn khéo và sự tế nhị chỉ có thay thế một phần thôi cho cường độ và phẩm chất của những động tác tâm hồn.

Ảnh hưởng cá nhân — và mấy cái thành công do nó gây ra — tùy nơi đời sống tinh thần hoạt động và đúng hướng mà có.

Sự tự chủ hoàn hảo cử chỉ bên ngoài, mặc dầu quan trọng, chỉ một mình nó không đủ sanh những kết quả sâu xa.

Những mức độ cao của duyên dáng cá nhân bắt nguồn từ nơi một tư tưởng sáng suốt, hiểu biết và điều hòa.

Vậy ta nên huấn luyện xúc cảm của ta cũng như trí tuệ thuần lý, song với sự cân nhắc và không ngớt chi phối nó.



## CHƯƠNG VIII

# VẤN - ĐỀ SỨC - KHOẺ

- 1.— Từ sự mù quáng đến bệnh tật.
- 2.— Trạng thái trước khi đau.
- 3.— Bảy nguyên tắc trọng yếu.
- 4.— Sự biến huyết sắc.
- 5.— Hoạt động gân cốt.
- 6.— Ngơi nghỉ và dưỡng sức.
- 7.— Ảnh hưởng tinh-thần.

### 1.— TỪ SỰ MÙ QUÁNG ĐẾN BỆNH TẬT.

Tacite tuyên ngôn rằng mỗi người ba mươi tuổi phải là chính y sĩ của mình. Bossuet nói rằng sức khoẻ tùy những sự phòng ngừa hơn là tùy y sĩ.

Nhưng, chính ngày nay hãy còn, giáo dục học đường ít nhấn mạnh về những quan niệm cần thiết cho sự điều khiển những cơ cấu bên trong. Nếu có hai vấn đề mà ba phần tư nhân loại gần như hoàn toàn xa lạ, chính là sinh lý học và bệnh lý học.

Những người nào được thiên nhiên ban cho một thân hình lực sĩ, bất cần biết các cơ quan của họ hoạt động, bảo tồn và hư hao như thế nào. Họ chống được với mọi thái quá, sống đến già và tắt nghỉ bình thường.

Về phần con cháu họ chịu thiệt thòi về lỗi lầm của họ, khi họ lo lắng đến thì đã quá muộn rồi. Tình cha con



đi đến sự chăm sóc trước thụ thai không phải là một đức tính thường có.

Trái với những bộ máy con người mạnh chắc, chúng ta có một đàn đông như kiến cỏ những người suy yếu đủ loại, từ lúc còn trong nôi, đã là khổ cực đủ điều.

Sau cùng, trong khoảng từ cực độ này đến cực độ khác ta hãy vị trí những người mà ta gọi là bình thường, nghĩa là những người có sức chịu đựng trung bình và không thấy có chứng tật lộ ra ngoài.

Mấy kẻ yếu đuối và bình thường nên trông nhờ y sĩ mình những lời chỉ biểu sáng suốt, nhưng sự tuân theo quy tắc chỉ tùy nơi họ, và tùy nơi họ thôi, để người yếu được lần lần mạnh khỏe, còn người bình thường tránh những lên cơn bất động ban đầu, và sau đó là những triệu chứng khác nhau do bệnh căn phát lộ.

Nếu chúng tôi chủ trương, cho tất cả, sự chỉ dạy sinh lý học, là vì nhờ đó mà ý kiến và đơn thuốc của nhà vệ sinh học và y sĩ sẽ thích nghi hơn, được hiểu rõ hơn và tuân theo nghiêm chỉnh hơn.

Mỗi người có thể ước lượng thân thể mình, phân biệt nhược điểm mình và tự chi phối với sự biết rõ điều mình làm, ngõ hầu chống bệnh tật và được miễn dịch càng nhiều càng hay.

Nguyên thì các bệnh bộc phát, nhứt định phải có một hay nhiều nguyên nhân cấp tốc, gọi là "quyết định" ngoài nguyên nhân ấy, ta cũng không tìm biết những khuyết điểm, những lỗi lầm chuẩn bị, nếu không có vai trò của chúng, mặc dầu có cơ hội quyết định, căn bệnh cũng không phát sanh (?),

Nguồn gốc của mỗi bệnh kinh niên, cũng có một khuynh hướng bệnh lý bẩm sinh mà người ta không tưởng

tới sự bù đắp—vì lẽ rất dễ hiểu là người ta không biết nó — rồi kể đó là những lầm lạc mà tác động liên tục trong mười, hai mươi, ba mươi năm đục khoét âm thầm một vùng nào trong cơ thể, cho đến một ngày ta nhận thấy đau nặng.

Vả lại, lâu xa trước giờ thọ bệnh, không thiếu chi những tín hiệu báo trước. Ban đầu, kín đáo, chúng khiến đương sự kê khai cách ăn ở của mình và biểu lộ điều gì thói ăn ở này cần được sửa đổi. Lúc ấy, ta chỉ có thể đề ý dặng mà chận bước tiến hành của căn bệnh. Sau đó, những mạch trước có tánh cách đón đau, song ta lại uống những thuốc trấn thống để buộc chúng im, và ta lại bỏ qua, bởi vì ta không biết giải thích chúng, cũng không chuyên trị chúng thích đáng.

## 2. — TRẠNG THÁI TRƯỚC KHI ĐAU.

Mức thường vật lý hóa học của máu và huyết tương vận dụng với sức mạnh tối đa của chúng, những phản ứng tự động tự phát nhờ đó mà vi trùng hoặc bị tiêu diệt, hoặc không làm hại, hoặc được bù trừ.

Sự tự động trừ bệnh này thẳng cách vinh quang trong các nhân vật mạnh khỏe mà chúng tôi ám chỉ trên đây. Tự động này luôn luôn có thể tăng sức đầu người yếu đuối cũng vậy, với điều kiện là phải có một chút sốt sáng.

Muốn vậy, chỉ nên giữ gìn tránh những thiếu thốn và những chất thừa độc hại, do nơi một dinh dưỡng không đúng và sự bài tiết không đủ những phẩm vật phụ của thức ăn.

Chính vì sự xâm nhập vào thể dịch của mấy chất thừa có kiềm, a cit, chất đạm hay chất độc, nó cản ngăn



cơ năng lực phản ứng, khiến các cơ quan dễ cảm và làm cho vi trùng sanh sôi nảy nở.

Đó là trạng thái «trước khi đau», và sau đó, tùy theo nhược điểm nằm vào nơi nào của tạng phủ, sanh ra những chứng sưng ruột, chứng nhiều đàm, sưng thận, đau dạ dày, đau tim hay yếu cơ năng thần kinh.

Bác sĩ Carton nói đại khái rằng, mỗi chứng bệnh là một lên cơn lau chùi, một cố gắng của cơ thể tổng ra những độc được, những yếu tố bất thường tích tụ trong đấy. Sự cố gắng ấy buộc một hay nhiều cơ quan nội tạng làm việc nhiều hơn, tạm thời phát sanh rối loạn, song cuối cùng là cứu chữa, ít ra cũng còn đủ năng lực đề dùng về sự ấy.

Đúng vậy, ứng dụng nhiều lần, sự cố gắng đó ít ra cũng tương đối làm cho hao mòn vết đau tàn phế không trị được.

Trạng thái trước khi đau có đặc tính là sanh những khó chịu càng thường, càng tăng. Không sa vào loại ám thị của mấy người mê oảng luôn luôn tự thấy mình, tốt hơn là ta quan tâm đến mấy điều cảnh cáo ấy, và với sự giúp đỡ của y sĩ, tìm hiểu cội nguồn chắc chắn và trừ bỏ nguyên nhân.

Mỗi sự cảnh cáo có ý nghĩa của nó, đòi thay do những tương tùy. Không có cái nào mà ta không bắt gặp : nhức đầu, cảm tái đi tái lại, những nặng nề sau bữa ăn, thờ đốc, tim đập mau (tốc tâm) sau khi đi mau hay leo vại tầng lầu, vại cơn sốt nhỏ, ho hen dai dẳng, bệnh sung huyết kích phát, choáng váng, liệt nhược thình linh, cảm giác lạ thường đối với nóng hay lạnh, gân cốt mỗi mệt, cảm thấy nặng nề, đau xóc hông, tức quá sức, không chú ý được, bán thụy (nửa thức nửa ngủ), suy nhược hay

kích phát quá độ kể tiếp sau khi bộ óc làm việc, gắt gồng, không thêm ăn, hoặc đói cào ruột, ốm o hoặc phát phì, tất cả triệu chứng ấy tỏ rằng một giai đoạn đã trải qua trên con đường đi đến bệnh tật, như người ta thường hiểu.

Một số người bảo rằng đừng tin mình, không nên đếm xỉa sự đó, số khác khoe khoan công hiệu của thuốc hình tổ nhện hay thuốc viên xoa dịu. Lại kẻ khác bảo đảm với anh rằng anh chỉ lập đi lập lại năm mươi lần «không sao» rồi thì đau vào đấy.

Anh không nên đề cho mình làm.

Dầu cho triệu chứng cảnh cáo, nó cũng báo cho anh biết rằng :

— hoặc món ăn của anh điều chế không đúng, thiếu thốn về mặt này, quá đa về mặt khác, làm cho suy yếu hoặc mập lù.

— hoặc những biến hóa trong cơ thể anh thiếu những kích thích tố mà chỉ có không khí, nước, mặt trời và vận động cung cấp cho được mà thôi ;

— hoặc anh buộc cơ thể làm việc quá độ, thể này hay thể khác, nhứt là không giữ giấc ngủ đêm,

— hoặc là, sau cùng thể chất anh bị một khiếm khuyết di truyền, phải bồi bổ lại.

### 3.— BẢY NGUYÊN-TẮC CHÍNH-YẾU.

Ta phải bắt đầu làm gì để tránh những thừa thải và chất độc, do đó mà có trạng thái trước khi bệnh và sau là căn bệnh đến ? Bằng một sự điều chỉnh hợp lý bộ máy tiêu hoá và các cơ quan phụ thuộc.

Sự điều chỉnh ấy được thực hành nếu ta tuân theo các nguyên tắc sau đây :



## A. — Cách khoảng vừa phải mấy bữa ăn,

Đồ ăn tiêu hóa trong dạ dày từ sáu đến mười tiếng đồng hồ ; mặt khác, ta biết rằng sự hợp thành chất vi toan tùy theo mấy thức ăn khác nhau. Hai bữa ăn quá gần làm đầy dạ dày, bắt nó và các hạch của nó làm việc quá sức. Bữa ăn thứ nhì vào bao tử làm xáo trộn cái tác dụng hóa học của bữa ăn thứ nhứt. Ta không luôn luôn cảm thấy sự đó tức thì, tuy nhiên, có một triệu chứng nhỏ, đích xác, mặc dầu kín đáo, thường tỏ cho ta biết sự mệt mỏi của dạ dày bị dồn vật thực vô thường quá : ấy là sự không thèm ăn.

Ta ngồi vào bàn, ta ăn vì là giờ ăn ; nếu đồ ăn làm ta phát thèm, nếu nó ngon miệng, ta sẵn lòng ăn mặc dầu không thấy thèm ăn lắm.

Song cái đói, đói thật sự, sự cảm giác mạnh mẽ của nhu cầu cơ thể đã đi xa. Vậy phải hai mươi bốn hay bốn mươi tám tiếng đồng hồ nhịn ăn, chỉ uống nước mới thấy đói trở lại, đủ ngày giờ bài tiết những dư thừa làm đầy và tê liệt bộ tiêu hóa, đủ ngày giờ để trả lại cho bộ phận này bằng một sự nghỉ ngơi đúng mức, cái tính cường bình thường của nó.

Vì thiếu tuân theo điều kiện đem lại sự thèm ăn, những biến hóa nuôi sống cơ thể không điều hòa. Do đó mà, một mặt, sự tiêu hóa thực hành không đúng, mặt khác, gan, ruột và thận, mệt mỏi bài tiết không trọn vẹn.

Hai đoạn trước chỉ tỏ đều đủ sự sau đây : hỗn loạn cấp phát trong vài tháng, hỗn loạn kinh niên sau vài năm. Nếu đương sự chống lại sự kiệt sức mới phát bằng những kích thích nhân tạo : rượu khai vị, uống nhiều rượu vang, cà phê, rượu mạnh, anh ta chỉ có làm cho bệnh càng mau phát mà thôi.

Vậy người ta phải chọn những lúc cách khoảng ít nhứt cũng sáu tiếng đồng hồ để ăn, thí dụ như bảy giờ, mười ba giờ (một giờ trưa) và hai mươi giờ (tám giờ tối), nghĩa là dành một thời gian lâu hơn giữa hai bữa ăn chánh.

Có nên nói thêm chẳng, rằng uống một thứ gì khác hơn là nước giữa hay bữa ăn là một điều vô lý không thể chối cãi không ?

B. — Dùng trong tỷ lệ thích đáng, bốn thứ vật thực cần phải có trong một dinh dưỡng hoàn toàn.

Cơ thể cần dùng chất đạm, muối, chất hít-rô các-bon (hydro. carbone, chất nước phối hợp với các-bon) hiệp với mỡ, sau cùng là vật thực sừng và cel-lu-lot (aliments cellulosiques).

Trong vật thực của anh mà loại bỏ hay dùng thiếu một trong bốn thứ trên đây, ắt anh sẽ thiếu sức.

Còn nếu dùng quá nhiều chất đạm cần thiết hay một trong ba nhóm vật thực kia, các anh sẽ bị nặng nề, có nhiều thừa thải và hư hại thể dịch.

Mỗi người cần có một quyển sách đầy đủ về dinh dưỡng hợp lý, chúng tôi không thể chép đại khái quyển sách ấy vào trong cuốn này (1).

Ngoại trừ sự chỉ dẫn nguyên tắc đại cương, chúng tôi phải tự chế nêu lên hai sự sai lầm mà người thường mắc phải : ăn quá nhiều chất đạm và quá thiếu sinh tố cel-lu-lốt.

Thường thì ta dùng chất đạm gần như độc nhứt trong thịt và cá. Mỗi ngày ăn chừng một, hai trăm gam

(1) Xem quyển sách «Đồ ăn đơn giản» (la cuisine simple) của Bác sĩ Paul Carton



là đủ lắm rồi. Nhưng, trừ những ngoại lệ rất hiếm, mỗi người ăn hai, ba, năm lần nhiều hơn. Kết quả là chất niêu tố (urée, u-rê) và những phó sản độc quá nhiều, làm cho mệt và hao mòn lá gan, thận, huyết quản và làm cho máu với huyết tương dễ bị vi trùng xâm nhập.

Chỉ có những cơ thể mạnh mẽ mới chịu nổi lâu ngày. Muốn có một quan niệm đúng đắn về việc này, ta chỉ hỏi mười người lối năm mươi tuổi về sức khoẻ của họ.

Những vật sống, cần thiết vì chất sinh tố và cellulot của chúng, bị loại vào hạng chót trong toa ăn. Thay vì ăn chúng lúc đầu bữa ăn và ăn nguyên chất, ta lại tiêu diệt sự sống của mấy vật ấy bằng cách cho vào dấm và ăn chúng sau rốt, làm cho mất hiệu lực rất nhiều.

#### C.— Về phần lượng, nên giữ đúng chừng mực.

Mấy nhà vệ sinh học nói và lập lại rằng chúng ta thích ăn quá nhiều. Sự ăn nhiều, sau khi được kê như phương pháp trị bệnh, vĩnh viễn không được dùng nữa, nhưng nó còn được duy trì với mấy người tạm thời khoẻ mạnh.

Trên đây, chúng tôi có nói đến sự đói bụng mãnh liệt bình thường, song cũng có những quá độ bệnh hoạn của sự tự nhiên ham ăn, quá độ được tiêu biểu bằng sự ăn không biết no, song quá độ ấy được lan tràn với mức độ thấp hơn.

Những người bị dạ dày nở, cảm thấy một sự dễ chịu giả tạm khi ăn cho đầy, song vì vậy mà dạ dày càng căng thẳng cho đến một ngày bệnh trụt ruột nhiều hơi men buộc họ phải tiết chế ăn uống.

Nhưng, trừ ra một ít ngoại lệ, tất cả chúng ta đều

ít nhiều bị bao tử nở lớn vì, trong lúc ấu thơ, mấy nhà giáo dục chúng ta làm cho ta nhận lấy cái lầm lạc về cách ăn uống của thế kỷ trước đây, nhất là ăn đúng, cốt là phải ăn nhiều.

Xác định số lượng phù hợp cho mỗi người, tùy theo thể chất, khuynh hướng sinh lý, những tiêu dùng cân lực của họ và mọi điều khác, đó là việc của nhà chuyên môn dinh dưỡng, song nếu không có tiêu chuẩn nào khác, ta nên nhớ rõ điều này: một sự nặng nề nhỏ nhoi nào sau bữa ăn có nghĩa là bộ tiêu hóa chứa quá nhiều. Những giảm bớt lần lần giúp ta biết độ lượng nào là đúng.

#### D.— Sự tiêu hóa bắt đầu trong miệng.

Mấy yếu tố đầu tiên vạn vật học dạy trẻ em rằng sự nghiền vật thực thấm với nước miếng làm cho chúng chịu một sự biến đổi hóa học sơ khởi.

Sản phẩm, nguyên liệu, được "luyện" đang hoàng trong cơ xưởng miệng được đưa xuống cơ xưởng dạ dày trong trạng thái cần phải có để cho công tác thứ hai là phần việc của dạ dày được thực hiện hoàn toàn.

Quên mất cái sự thật căn bản ấy là nguồn gốc của bệnh đau dạ dày hay đau ruột.

#### E.— Sự sạch sẽ cần thiết nhất là sạch sẽ của bộ tiêu hóa.

Một cái ống dài bảy tám thước, có nhiều khúc quanh co, nối liền cái miệng với hậu môn. Dầu với một dinh dưỡng gần như bình thường, dầu mỗi ngày vẫn đi ngoài hai bận, cái khối cặn bã, chất độc và vi trùng lẫn lộn tích tụ trong bộ tiêu hóa cần mỗi tháng phải dọn rửa nhiều lần.

Di nhiên là ăn thịt nhiều quá và năng lực của ruột



sút kém — đó là sự thường hiện nay—cần phải thường dùng đến thứ thuốc xưa của những y sĩ thời đại Molière (thế kỷ thứ 17). Thật vậy, tốt hơn là giúp cho bộ tiêu hóa được sạch sẽ bằng một tiết độ hiểu rõ, trong đó chất cel-lu-lôz thủ vai trò dọn dẹp của nó đang hoang và bằng sự tập thể thao cái dạ dưới.

Nhưng nếu ta không biết quyết định đến mức đó, ít ra ta cũng không nên đại đột đến đổi không nhờ thuốc xổ tổng ra ngoài chất sinh thúì, mà Pauchet, sau Metchnikoff, cho là thứ «sát nhân».

Không phải chỉ có bệnh sưng ruột, bệnh yết hầu, thương hàn, đau ruột dư khi ấy đe dọa ta, nhưng lại còn bao nhiêu hỗn loạn trong cơ thể mà máu nhiễm độc gây ra trong một thời hạn gần hay xa và nhứt là những suy nhược thần kinh do bệnh di trùng thường đem đến.

*F.— Không nên khinh thường sự tác-sinh a-cit (acide : cường toan).*

Sự dùng vật thực trở chua, như thịt, đồ nếm, dấm, trái cây chưa thiết chín hay còn chua, kích thích máu và tạng phủ, làm cho phát sanh những lên cơn phản ứng tháo dạ khiến suy yếu và thường để lại những vết trầy trụa.

Ấy chẳng những niêm mạc của dạ dày mà thôi mà bộ phận gan, hệ thống mạch và thận cũng bị a-cit mòn giũa. Một thức ăn ngọt giữ cho huyết tương chất kiềm (alkaline) của nó, giúp ta bình tĩnh và nảy nở những đức tánh tinh thần do đó mà ra.

Đó là một yếu tố sức khoẻ mà nếu ta chệnh mảng không khỏi hại to.

*G.— Giúp bộ tiêu hóa về mặt trí não.*

Sự cố gắng về trí não và sự tiêu hóa không bao giờ

nên thực hành một lượt vì tiêu hóa chỉ có thể tốt đẹp nếu ta dùng vào đó tất cả sinh lực và năng lực tinh thần.

Ấy vậy, trong bữa ăn, ta không nên đọc sách phải suy nghĩ, mà lại phải để cho trí bình tĩnh. êm ái hơn là lo lắng hàng ngày. Nếu không hiệp bạn bè, chuyện trò vui vẻ và êm đềm, tốt hơn là xem một tạp chí vui cười, thay vì nghĩ mãi đến những khó khăn của mình. Và lại, trong thời kỳ tự giữ gìn, cần thiết cho sự tập thói quen quan tâm đến mấy điều chỉ dẫn trước đây, tự nhiên tự tưởng hướng về sự chọn lựa, sắp đặt và nhai món ăn. Nếu ta xét nét kỹ càng vai trò, hiệu lực của chúng, và sinh lực mà ta chờ mong nơi chúng, ắt ta sẽ giúp cho sự tiêu hóa được nhiều hiệu quả.

Nếu ngay trước bữa ăn, trí hóa ta lại căng thẳng lâu, nếu ta cảm thấy bực bội, tốt hơn là nghỉ ngơi một khắc đồng hồ.

Cũng thế, nên tránh làm việc quá sớm sau bữa ăn, đi vơ vẩn giầy lác không phải là mất ngày giờ, còn một sung huyết chắc chắn là làm cho chậm tiêu.

#### 4.— SỰ BIẾN HUYẾT-SẮC.

Từ một phần tư thế kỷ, quan niệm về sự quan trọng của một biến huyết sắc đã được phổ biến sâu rộng. Người ta có thể tưởng rằng không còn gì bàn về vấn đề này nữa. Thế dục nơi học đường, huấn luyện quân sự kể đó, thể thao, nghỉ hè giữa trời đường như chiến thắng tình trạng thường phải ngồi.

Người ta càng quan tâm đến phẩm chất không khí ta thở và ta tìm nhiều cơ hội ra khỏi những trung tâm to lớn mà không khí bại hoại.



Tuy nhiên, mấy cơ hội ấy : luyện tập nơi trường thể dục, tập dượt thể thao, nghỉ hè, v.v... dĩ nhiên còn bị hạn chế và dầu cho những sự lợi ích của mấy điều ấy thế nào, cũng không đủ bồi bổ tuyệt đối sự thiếu thốn hô hấp trong khoảng thời gian dài đằng đẳng phân cách chúng ta.

“*Vậy nên mỗi ngày phải chống lại sự gia độc trong xương, văn phòng hoặc nhà ở quá chật chội.*”

Vì vậy mà điều kiện cần yếu là phải phát triển tối đa sức lực của mấy bắp thịt tham gia vào sự hô hấp.

Mỗi người nên buộc lòng ngực mỗi ngày làm việc cho đến khi nó được mức nở rộng tối đa.

Ngoài những phương pháp khác, đây triển gân loại Sandow về phương diện đó, cho nhiều kết quả mỹ mãn.

Sau khi được lòng ngực nở nang rồi, phải duy trì nó đừng để nó sa sút và trong ngày, ta phải có thời giờ đem nhiều dưỡng khí vào buồng phổi.

Thực hành hai điều này, dầu có khó khăn đi nữa, chỉ đòi hỏi một ít thiện chí thôi.

Phải chăng là tất cả chúng ta đã mất nhiều cơ hội tốt đi bộ, ở ngoài trời hơi sớm và hơi khuya đặng thở một không khí tương đối trong sạch, thúc giục những trao đổi của ta bằng vài tác động cân cốt, cực nhọc song lợi ích ?

Phải chăng ta đã hy sinh cho những cuộc gọi là giải trí, trong những phòng hay nhà quá nóng, nhiều giờ tốt mà về mặt vệ sinh rất ích lợi cho ta ?

Nếu không được một lòng ngực phát triển hoàn toàn, sự nghỉ mát nơi biển hay trên núi đồi không cung cấp tất cả lợi ích mà ta mong muốn.

Trong những miền thanh khiết nhất trong mấy nơi

mà những trại dưỡng bệnh được xây cất chữa trị những người bị thương nơi phổi, có những người bỗng xừ mắc phải bệnh lao.

Chúng tôi có thấy nhiều người như vậy ở giữa nước Thụy-Sĩ. Đó là những người không tập thở và mấy tế bào phổi của bị hao mòn suy nhược giữa bầu trời đẹp đẽ.

## 5.— HOẠT-ĐỘNG CÂN-CỐT.

Nếu không có một hoạt động tối thiểu đều đều của tất cả bắp thịt, sự thăng bằng của cơ thể nói chung và công năng của bộ tuần hoàn nói riêng chỉ có thể hao mòn.

Nguyên tắc này làm cho nghĩ đến sự cấu tạo nhiều loại tập luyện khác nhau, hoặc có hoặc không dụng cụ, làm cho mỗi khóm bắp thịt vận động, co rút, lần lượt cực nhọc.

Sự thực hành hàng ngày một loạt tập luyện như thế có những kết quả tốt đẹp hơn, về phương diện sức khoẻ, hơn là một thể thao mãnh liệt song lâu lâu mới tập một lần. Không ai được phép tập dượt thể thao ít nhiều khó nhọc hay lâu, trước khi tập luyện cân cốt trong một hay hai năm thể dục chuyên cần.

Mỗi buổi sớm mai, tập thể dục cho đến đỏ mồ hôi rồi đi tắm, đó là điều tốt nhất cho những thể chất trung bình, sự phòng ngừa rất hay chống bệnh độc, dơ bẩn đóng trong mình, bệnh ngạnh kết, đó là nguồn chắc chắn của sinh lực thể chất và trí não, giúp ta suy nghĩ và hành động với sự minh mẫn và mãnh lực cần thiết để thành công.

Nhiều suy nhược di truyền thâm sâu nhờ đó mà biến đổi. Từ mấy tháng đầu, sinh lực đã tụ lại nhiều hơn trông thấy và chỉ một năm thường đủ để biến cải luôn thể chất.



## 6.— NGHỈ NGƠI VÀ DƯỠNG SỨC.

Ta nên nói trước rằng không gì có thể thay thế giấc ngủ đêm, cũng không gì bồi bổ cho được sự mòn mỏi tinh thần vì thức sáng đêm.

Sự mất ngủ, nguyên do đôi khi sơ thiên, đôi khi sâu xa, không bao giờ nên chèn mẫn.

Trường hợp thứ 1, nó dắt dẫn trực tiếp đến sự hại thân thể; trường hợp thứ 2, nó là triệu chứng những căn bệnh phải tìm kiếm tức thì bằng chẳng ắt sẽ bị bất động lâu dài.

Ngoại trừ sự nghỉ ngơi mỗi đêm, ta có thể phối trí hoạt động của ta thế nào cho nó không làm căng thẳng, không kích thích quá độ. Vậy thì ta phải hoạch định những chương trình rành rẽ, trong đấy mỗi công việc và ngày giờ dùng làm việc đó đều được tiên liệu, với những lúc xả hơi, cho cân cốt và bộ óc đều nghỉ. Khi đó, một ngày dài trôi qua, không mệt mỏi quá lắm.

Trong điều kiện ấy, tinh thần luôn luôn bình tĩnh và tập trung, có lợi cho phẩm chất của công việc.

Sự làm việc quá nhiều, sự ráng quá sức, đem đến mệt nhọc, gián đoạn. Lập thành hệ thống, chúng không có giá trị gì, dầu chúng có ban cho ta kết quả vật chất, vì sớm muộn gì cũng tạo nên những hao mòn không thể sửa chữa.

Ta dưỡng sức khỏi mệt nhiều, bằng cách tránh tiếng động, những cuộc vui ồn ào, ánh đèn quá sáng, những tranh cãi và sự hiện diện của những người lộn xộn hay nói. Trong những vùng mà người ta phải chịu một cảnh «sinh hoạt mãnh liệt» theo cách một tâm bệnh truyền

nhiễm, thọ mạng cũng như lý trí sút giảm (1).

Sự phong phú nơi đó, cũng dường như không vững chắc lạ thường. Tất cả những ai có sự nghiệp vĩ đại và nhờ kiên trì đặc biệt mà thành công, để lại cho ta cái gương bình tĩnh mà bí quyết nằm trong tiết độ kiêu mẫu của họ.

## 7.— ẢNH HƯỞNG CỦA TINH THẦN.

Xem hiểu những điều chỉ dẫn cần thiết để được mạnh khoẻ, tăng sức lực rồi tự giữ mình và buộc phải thực hành mấy lời chỉ dẫn ấy, đó là vai trò căn bản của trí phán đoán và ý chí.

Mà không phải chỉ có một vai trò ấy thôi. Tư tưởng vang dội mạnh mẽ trong những tạng phủ sâu kín và nơi nào có một tia thần kinh, hành động của nó có thể được đặc biệt dẫn đạo. Nghĩa là không có sự phát triển nào mà nó không thể giúp, không có hỗn loạn nào mà nó không góp tay vào việc cải thiện, không có vết thương nào mà nó không thể chống lại và cũng có thể ngưng sự tiến triển.

Vì năng lực tiêu tán (vào trong) này mà phát sanh nhiều lý thuyết tự phụ trông nhờ tất cả vào tự kỷ ám thị và như thế mà bất chấp những luật vệ sanh thể chất.

Ấy vậy, nếu mỗi ngày, cứ lập đi lập lại «Tôi có mãnh lực» là một điều rất tốt, điều ấy chỉ đem lại hiệu lực không đáng kể và nhứt thời, ít ra ta cũng phải cố

(1) Một du khách Âu Châu hỏi một kỹ nghệ gia Nữ-Uớc (New York) rằng: «Mấy anh thợ trên năm mươi tuổi của ông đâu? Người Mỹ thân nhiên đáp: «Ta hãy đánh một vòng vô nọ ta đi».



gắng phản ứng thực hành chống mọi thả liều, thụ động và biếng nhác.

Ngược lại, nếu ta cứ lập lại và nhấn mạnh: «Tôi muốn cương quyết, tôi muốn thực hành những cử chỉ cương quyết. Lúc nào đó, tôi sẽ tự chủ, tôi sẽ thi hành việc này hay việc kia», tất cả đã khá rồi.

Nếu bây giờ ta còn cải thiện phương pháp và, thay vì nghiền ngẫm suông những công thức trực nghĩa, ta hình dung trong tưởng tượng ý nghĩa của công thức ấy phương pháp sẽ có hiệu quả tối đa. Đó là nguyên tắc của mọi tự kỷ ám thị nghiêm chỉnh: diễn tả trong trí một cách đích xác, sống động, nhận thức, cái điều mà ta muốn thấu hoạch.

Ta biết rằng sự cảm xúc có ảnh hưởng đến hiện tượng hóa học bên trong và tinh thần tốt đẹp như lạc quan, phấn khởi, hăng hái, hy vọng, tạo sự sống xác thực, còn với một diễn tiến tương tự, những tư tưởng đen tối, những tâm hồn khô sỏi, tạo thành những chất độc khuấy rối và tiêu diệt.

Tuy nhiên, muốn duy trì một tinh thần tốt đẹp, ít nữa cũng phải tránh những nguyên nhân vật chất sanh độc. Một sự suy nhược có thể do những nguyên nhân tinh thần trực tiếp sinh ra — và khi đó một phản ứng thuần tự kỷ ám thị sẽ chiến thắng mau lẹ.

Một sự suy nhược cũng có thể bắt nguồn chánh yếu nơi sự hiện diện trong dòng máu chảy qua mấy trung tâm thần kinh, những chất độc do vật thực hư thối hoặc do những sự bài tiết không đủ.

Trong trường hợp sau, hành động tinh thần không thể đủ được. Trước hết, cần phải dọn rửa bên trong, kể

đó tập tành quen thoả mãn những đòi hỏi của một sinh học lành mạnh.

Trước mỗi thí hành tự kỷ ám thị trực tiếp cải thiện hay trị bệnh, ta hãy thận trọng tuân theo mấy nguyên tắc vệ sinh trình bày trong chương này. Ta sẽ rút quyết làm việc ấy bằng cách tưởng đến nó mãnh liệt, tự hình dung những hiệu quả tốt do đó mà ra, khuyến khích mình tự chủ trong mọi việc, thực hành, sự cố gắng tuân theo quy tắc mà ta đã chấp thuận rồi, để thay thế cho những thói hư tật xấu.

Kể đó, ta sẽ tạo những điều kiện tốt đẹp để sử dụng ảnh hưởng trực tiếp của ý chí hoặc, để nói cho rành hơn ảnh hưởng của trí tưởng tượng mà ta tự ý điều khiển. Được hướng dẫn dễ dàng trên con đường mà mọi chướng ngại sinh lý đã được vệt đi, mấy luồng sóng thần kinh sẽ đến mục tiêu và thấm nhập vào đó mãnh liệt.

Muốn điều trị một cơ năng, một cơ quan mà sự vận động và năng lực ta không được vừa ý, một sự hình dung rõ ràng của cơ năng hay cơ quan ấy giúp cho sự tự kỷ ám thị được lắm sự dễ dàng. Điều ít nhất ta có thể đòi hỏi là quan niệm đúng vị trí tạng phủ mà ta muốn cho thọ ảnh hưởng.

Muốn đặt tư tưởng đúng chỗ, cần ích là đặt sắp hai bàn tay lên chỗ phải điều trị.

Lúc đó ta sẽ tĩnh tâm, trong sự yên tĩnh và bóng tối nếu có thể được. Rồi ta tự quên mình để phóng vào chỗ đau một loạt sóng bồi bổ sinh lực.

Mặc dầu giản dị, phương pháp ấy, nếu thực hành đúng đắn, lâu và nhiều lần, đủ biến đổi những trạng thái mà những phương pháp thường của y khoa không hiệu nghiệm gì cả.



Qua trung gian hệ thống "đại giao cảm" (sympathique) theo con đường vận mạch, sự cảm xúc tinh thần được chuyển đi và hành động, dầu khi nó không được hướng dẫn với tất cả chính xác của những hình dung giải phẫu sinh lý học mà chúng tôi đã chỉ dẫn trên đây.

Vả lại, mấy hình dung này không đòi hỏi học vấn uyên thâm. Một quyển sách sơ cấp cũng đủ chỉ đúng vị trí của những cơ quan trọng yếu, cho ta hiểu biết cấu tạo chung và những liên quan về cơ năng của chúng. Điều đó giúp ta hình dung điều ta muốn thấu được, nghĩa là tưởng tượng thấy, xuyên qua các nơi sâu kín của tạng phủ, cải thiện, điều hòa những hỗn loạn đang hành.

Chúng tôi đã có cơ hội thí nghiệm nhiều phen mãnh lực điều trị của phương pháp này.

Đề có một ý niệm về việc ấy, xin kể ba trường hợp: Cái thứ nhất thuộc bệnh hưng phấn tim (éréthisme cardiaque) nguyên nhân khó định. Bệnh nhân ăn uống tiết độ và tánh tình đứng đắn, mạch nhảy từ 116 đến 120 cái mỗi phút, dầu người ta đo mạch lúc nào cũng vậy. Cách vài tuần, mạch xuống còn 100, rồi 80, kể 75 và mức ấy được duy trì từ nhiều năm.

Thứ nhì là trường hợp của một bệnh đau thận đã ba năm với tất cả triệu chứng đúng lệ, bệnh giảm hẳn sau sáu tháng rưỡi tự chữa trị hàng ngày. Sự thám chần cơ năng cho những kết quả tuyệt đối bình thường.

Sau cùng, một chứng đau thận khác, đặc tính là có máu trong nước tiểu, làm cho nghi là bệnh lao, ung thư hay thận có sạn, được lành bệnh trong mười một tháng. Lúc trước, bệnh nhân đau bệnh nước tiểu có máu mỗi năm và ít nhất cũng hai lần trong tám năm. Anh không còn bệnh ấy nữa và đã năm năm, anh lành bệnh hẳn.

Về phần những khó chịu xoàng — sung huyết sung, mất thân — không nguyên nhân sâu xa, chỉ có một, hai lần trị là bình tiêu tan.

Song, với thời gian, chúng tôi tin rằng, sự tự kỷ ảnh hưởng tinh thần luôn luôn giúp ta tăng sức mấy nhược điểm, và vượt qua nhiều khuyết điểm di truyền quan trọng.

\* \* \*



## CHƯƠNG IX

# TRIẾT-LÝ THÀNH-CÔNG

- 1.— Những kết quả trọng yếu.
- 2.— Khi thất bại.
- 3.— Lúc thành công.
- 4.— Trung Tâm hành động.
- 5.— Kinh nghiệm.
- 6.— Những lúc yếu lòng.
- 7.— Nếu anh có một đứa con trai.

### 1.— NHỮNG KẾT-QUẢ TRỌNG-YẾU.

Sự thâu lượm với bất cứ giá nào một kết quả bên ngoài : tiền tài, ưu thế, danh vọng, v.v... đó là ý niệm chủ yếu của đa số những người hăng say nhất trong những phấn đấu trên mặt địa cầu.

Họ trông chờ nơi điều ham muốn một thứ thỏa mãn siêu việt, mãnh liệt và họ sử dụng toàn lực để theo đuổi thỏa mãn ấy.

Nhờ sự tập trung hăng say ấy, nhiều người đạt mục tiêu, nhưng có bao nhiêu được hài lòng, thâu được kết quả *bên trong* mà họ mơ tưởng.

Nếu mục tiêu *bên ngoài* mà ta cố gắng chiếm cho được không phải là phương tiện để cho nảy nở *bên trong* về cá nhân, nếu sự chinh phục ấy đòi hỏi một suy mòn không thể chữa của những yếu tố vật chất hay tinh thần của cá nhân ta, tóm tắt, nếu sự thành công *bên ngoài*



bao hàm một phá sản bên trong, là bởi chúng ta đã sai lầm quá to.

Vậy thì có những kết quả trọng yếu ta nên cho nó ưu tiên trong các mục tiêu của ta, vì không có chúng, mấy cái khác không thể ban cho ta ích lợi gì.

Chẳng hạn như có ai đâu ham muốn số phận của mấy nhà cự phú bên kia Đại-Tây-Dương, chỉ có chăm chú sưu tầm giấy bạc và bắt lượm hưởng những thú vui nào khác hơn là phô bày một xa hoa vô ích, sung sướng vì rượu chè say sưa hoặc là hưởng những cuộc vui rộn rịp của những "vườn giải trí" ?

Trước tiên, ta nên quan tâm đến sự thăng bằng cơ thể, sung sướng bên trong, giữ mãi sức khỏe đến già. Và lại, điều này đòi hỏi một sự khôn ngoan rất hữu ích cho những thành công quan trọng.

Điều thứ nhì, ta nên được an toàn vật chất.

Phương pháp hay nhất đạt được là, như ta đã thấy, sự làm việc chính chắn, chuyên cần, đem ta đến tình trạng ưu thế về nghề nghiệp, là nguồn phong phú tinh thần cũng như vật chất.

Ta không thể hội đủ hai điều kiện cốt yếu ấy của một chương trình chung được nhận thức đảng hoàng, nếu không có sự tự chủ nào đó, một trình độ học thức khá cao, và bộ óc sáng suốt, tất cả đều tự nó mà quý báu.

Song, kể đó, vừa vận dụng thế nào cho ta đặt địa vị xã hội của ta trên nền tảng càng vững chắc và càng rộng rãi, ta không nên quên rằng, nhu cầu dinh dưỡng một khi đã được thỏa mãn, chúng ta sẽ sớm bị thoái hóa nếu ta không cố gắng từ năm, am hiểu sâu rộng mọi người chung quanh ta.

Với thời gian, ai cũng có thể giỏi mài trí thức cho

học vấn phổ thông mình bằng những người được ưu đãi thâm thập, lúc thiếu thời, nơi trung và đại học.

Học vấn ấy luôn luôn làm giá trị khả năng nghề nghiệp, bổ túc sự cấu thành trí phán đoán và mở nhiều đường đến lãnh vực triết lý. Nó cần thiết cho sự thỏa mãn nhu cầu xúc cảm và trí thức.

Có hai phương pháp đề bành trướng lẫn lẫn bề rộng và bề sâu của kiến thức mình.

Phương pháp thứ nhất là áp dụng chương trình học đường và dùng một phần thời gian rảnh rỗi đề lần lượt nghiên cứu mỗi vấn đề.

Cái thứ hai nhắm vào sự nói rộng luôn những ý niệm liên quan đến nghề mình. Không có nghề nào mà không có nhiều liên hệ với những khoa học thực nghiệm và thuần lý.

Về vấn đề này, chúng tôi có nói trong một quyển sách trước :

"Một anh nông phu trong khi trồng tía, quan sát, suy tư, thí nghiệm, cho đến khi nghệ thuật làm cho đất phì nhiêu không còn lạ gì với anh nữa, đã dĩ nhiên nâng cao trình độ trí thức anh lên mặc dầu đã biến thành một anh nông phu lành nghề.

"Cũng thế đó, một anh thợ sau khi đã cố gắng làm việc chăm chỉ và hăng hái, đạt mức thợ giỏi trong nghề. Sự ưu thế *chuyên môn* của mỗi người họ sẽ là nền tảng tốt cho sự chinh phục một ưu thế *tổng quát*.

"Giả sử như anh nông phu, ngày kia, tự hỏi mình hai câu như vậy :

- a) — Tình trạng của tôi tùy nơi ai và tùy cái gì ?
- b) — Ai và cái gì tùy nơi tình trạng tôi ?



«Anh thấy cần phải hỏi han về máy móc nhờ đó mà những vật anh cần dùng cho nghề anh được tạo thành và đến với anh.

«Ngược lại, anh sẽ nghĩ đến những gì anh sản xuất sẽ đi đến đâu và dùng thế nào, số lượng sản xuất của anh nói riêng và năng xuất quốc gia của những nhà sản xuất tương tự trong kinh tế nước Pháp, Âu-Châu và thế giới...

«Và luân phiên, anh nghiên cứu thiên văn, khí tượng học, địa chất học, địa lý kinh tế, vật lý học, hóa học kỹ nghệ, cách tổ chức việc sản xuất khi cụ, nông tang, hình thái và luật lệ chuyên chở, luật pháp về đồng ruộng v.v...

«Những khái niệm chính xác về mỗi vấn đề sẽ đủ dùng cho anh và anh sẽ học dễ dàng nếu anh cảm thấy sự lợi ích, và ham muốn học hỏi.

«Tư tưởng anh, như thế, sẽ nói rộng dần và sớm đạt đến vùng ý niệm tổng quát, xã hội, triết lý, v.v... Cũng về phương diện nghề nghiệp, anh sẽ tự cấp cho mình nhiều khả năng rộng lớn kinh doanh, canh tân, cải thiện.

Thật vậy, người ấy sẽ dựa vào hạng thượng lưu của những giá trị cá nhân và xã hội. Đó là một gương nên noi theo, nên khuyến dụ cho mỗi người được nhiều lợi ích và cội nền phong phú càng trọng đại của nước Pháp và Thế giới (1)».

Chúng tôi nói thêm rằng noi gương đó, tức là vĩnh viễn từ bỏ sự chán nản và được hưởng đời sống hoàn toàn. Thay vì như hạng nam nữ vô học thức ở trong biên

(1) *Cours d'Éducation Psycho-logique. Leçon XIV (ách giáo dục tâm lý—Bài thứ 14).*

giới chật hẹp của phạm vi dinh dưỡng bản năng, ta bành trướng số lượng và mức cao những nguồn vui tùy mức độ mà ta đi sâu vào học thức.

Cảm-giác, trí tưởng tượng, trí sáng suốt sẽ thích hợp với các loại thú vui tương xứng với chúng.

Người ta nói rằng học vấn làm cho ta không hoạt động. Nơi đây, chúng tôi nhận việc sau như là tiếp tục việc trước. Thật vậy, có thể là đặt cái cày trước cặp bò, nếu ta chỉ dùng cho học vấn lý thuyết thời gian mà đúng lý phải được trước dùng cho sự hoạt động thực hành.

Một khi những khó khăn liên hệ đến sự thành lập địa vị vật chất đã được vượt qua, là đến lúc ta dùng những ngày giờ nhàn rỗi cung cấp ta sự an toàn để phát triển cá nhân mà chúng tôi đã nói trên đây.

Trong đấy, có vấn đề vệ sinh tinh thần: mỗi năm học thêm một vài điều mới, ngõ hầu, nhờ luyện tập mà duy trì sự mềm dẻo của trí não.

## 2. — KHI THẤT-BẠI.

Độc giả biết định nghĩa của chúng tôi về sự thành công: «một toàn thể được phối trí những thành công riêng rẽ».

Nhưng, mỗi cuộc đời đều có thất bại, mỗi người có những gian truân. Dầu ta vận dụng khéo léo và hăng hái thế nào, trong loạt thành công riêng rẽ, sao sao cũng có chen vào một số thất bại, chán nản.

Cũng thế, ta phải chú ý đến những bất ngờ tai hại thường thường đến trong lúc ta ít ngờ hơn hết, làm che xáo trộn đời sống kinh tế và những việc đang thực hành.



Tiên liệu mấy cái "có thể" (1) ấy là chống cự với chúng rồi vì, như thế, ta tránh được những hiệu quả suy nhược của sự ngạc nhiên. Cũng là tự chuẩn bị tinh thần trước để vượt qua hiệu quả của chúng nó. Dầu biến cố bất kỳ có khó chịu cho mấy đi nữa, dầu thất bại có hoàn toàn đi nữa, chúng nó rung chuyển song không vật ngã con người đã luyện chí phấn đấu và tuy biết mình có thể bị tổn hại, vẫn cương quyết không để bị cái gì tiêu diệt hoàn toàn.

Lúc nào sự thử thách hiện ra, khi khủng hoảng đe dọa, ta hãy nhớ mấy điều sau đây :

a) *Điều quan trọng nhất là bình tĩnh.*

Vậy ta hãy cứng rắn bám lấy quyết định giữ tất cả bình tĩnh của ta. Muốn được vậy, ta hãy không sợ mà ước lượng tình hình. Đừng phóng đại cũng đừng giấu giếm gì hết. Quan sát hoàn cảnh, biến cố hiện tại, với ấn ý rằng một sự quan sát chu đáo, rất khách quan, đã là một đòn chống đỡ đầu tiên.

Nếu việc không thể sửa chữa được nữa, nên nhận xét song không chịu rằng ta phải khổ sở suốt đời, ít ra cũng không quá đau đớn.

Những gì ta có thể toan lập lại, sửa chữa, hiện hiện càng minh bạch nếu ta biết xét nét mọi việc bình tĩnh.

Về vật chất, ta hãy tiết độ đúng mức, không dùng những món kích thích với sự lừa dối của chúng, hô hấp sâu và duy trì giấc ngủ ban đêm với bất cứ giá nào. Đặc biệt, dùng thuốc trấn tĩnh còn tốt hơn là thức sáng đêm.

(1) *possibilités*

b) *Than van và «tâm sự» vô ích và có hại.*

Đó là thời giờ và năng lực phung phí và không phải là phương pháp hay nếu ta muốn được giúp đỡ.

Trước tiên, ta nên tìm sự yên tĩnh và cô tịch để suy nghĩ và quyết định.

Kế đó, nếu có thể, hỏi ý kiến và nhờ giúp đỡ sau khi trình bày rành mạch và chính xác tình trạng mà ta phải đương đầu.

Tại sao bảo người chú ý đến ta, lại là người ta không thể trông nhờ gì hữu hiệu, và tự phí sức để thấu được chút cảm tình hay xót thương là những thứ chỉ có hiệu quả là tăng nơi ta cảm giác rằng tình cảnh ta đáng thương hại ?

Tốt hơn là tìm những phương pháp thực tế để tự gỡ rối.

c) *Điều ngang trái không phải luôn luôn là hệ trọng.*

Thi hỏng, không thấu được một kết quả mà ta đã lao tâm, nhọc trí, hay không được một ân huệ mà ta mong muốn vô cùng, quả thật là khó chịu. Nhưng đó là thường sự trên quả đất này. Tốt hơn là tập "chịu đựng", không nhăn mày và phản ứng không mất phút nào, còn hơn là để cho tâm trí tràn ngập cái ý nghĩ là mình xui rủi nhất đời.

Những người giỏi nhất cũng có những lúc thất vọng vậy. Không phải ai cũng chỉ sưu tập những hài lòng. Những người được ưu đãi nhất, cũng phải chịu một tỷ số không thể tránh được những khổ sở, gian lao.

Đó là những thử thách mà ta phải xuyên qua. Và lại, nhờ đó mà ta rèn được một tâm tánh cứng rắn đáng kể. Miễn là ta có chút sẵn lòng, tánh quen sẽ mau tới



cho ta tiếp tục cuộc đấu tranh hăng hái trong những lúc gian nguy.

Và đó cũng là một trong những bí quyết thành công: biết chịu đựng làm việc, phấn đấu không khuyến khích, và cũng có thể phấn đấu mặc dầu gặp tất cả những yếu tố nản lòng.

*d) Ta chuẩn bị vượt qua mấy chướng ngại to, bằng cách chống lại những ngang trái nhỏ.*

Vì mấy cái sau này thường xảy ra, nó cung cấp cho ta cơ hội để luyện tập luôn sự thản nhiên. Giả tí như anh có hẹn gặp một giờ nào đó với một người nào đó, mà sự hiện diện là một điều kiện tất yếu để vui lòng. Song người ấy không đến. Nếu anh đã chẳng áp dụng mấy lời chỉ bảo trong chương V, thật đó là những buồn chán sắp đến.

Tùy nơi anh đề thoát khỏi hiệu quả của sự trái ngang này: anh hãy hướng tư tưởng anh về một điều vui và hữu ích và đừng nghĩ tới việc thất vọng kia nữa.

Còn hay hơn nữa: anh hãy tiên liệu anh sẽ làm gì nếu điều anh dự định làm một lúc nào đó bị trở ngại.

Thí dụ khác: anh mất cái bóp phơi đựng vài tấm giấy bạc và nhiều giấy tờ khó thay thế. Đó là một tổn hại vật chất dầu muốn dầu không phải chịu và tự nó đã làm phiền.

Tại sao thêm vào một cái thiệt hại mà việc mất mát đã gây cho anh, những ngày giờ sàu muộn? Hãy thực hành ngay những vận động cần thiết cho cái bóp được trả tại cho anh nếu một người ngay thẳng lượm được nó.

Anh hãy xét coi có thể làm gì để bồi bổ phần lớn

vào thiệt hại rồi thôi, đừng nghĩ đến nữa. Ít ra anh sẽ tránh được cái suy yếu dính liền với một phiền não lâu. Có thể do cái xui rủi đó mà anh hưởng được một thuận lợi to nếu anh cố gắng, bất chấp nó, duy trì sự bình tĩnh của anh.

*e) Giờ càng đến tối, sự ngơi nghỉ càng cần thiết.*

Khi nào hoàn cảnh đòi hỏi bộ óc và thần kinh một cố gắng đặc biệt khó nhọc, tức là một mệt nhọc bất thường, khi nào những việc khó khăn nguy hiểm đến từng loạt, ta nên biết, hai ba ngày một lần, đừng làm việc gì, không tìm giải đáp và dẫn mình vào một sự giải khuây mạnh mẽ. Phép trị bệnh bằng nước lã, thể thao, diễn kịch, một buổi hội họp vui vẻ, tiếp theo là một giấc ngủ lâu, trả lại cho tinh thần sự mạnh khoẻ và tươi tắn.

Kể đó ta làm việc lại trong điều kiện tốt và ta sáng suốt hơn.

Cứ sôi nổi mãi, sự minh mẫn mờ đi và thần kinh suy yếu. Và lại, dầu ta có ngưng công việc trí não có tính toán, vô ý thức cũng tiếp tục làm việc; nó tiếp tục tự do hơn, sâu xa hơn là những khi ý thức làm việc cực nhọc, và nó phát sanh những ý kiến, những kiến thức, những liên quan không bao lâu sẽ buộc ta chú ý.

*f) Nếu thiếu mau lẹ, nên tin vào sự kiên trì.*

Nhiều bộ óc xuất chúng luôn luôn phát xuất gần như tức thì những ngón đòn đánh trả tuyệt diệu, chống đỡ mấy cú của vận mạng và phối hợp một cách dễ dàng đáng khen những giải pháp cho những khó khăn bất ngờ.

Nhưng, với đa số chúng ta, mọi suy cứu đều khó nhọc. Những khả năng chỉ phát lộ sau những nỗ lực tập trung nhiều lần. Vì vậy mà ta có thể thối chí nặng nề



nếu sau khi moi óc vô ích, bài toán đó vẫn tiếp tục dường như không giải đáp.

Sự mệt mỏi không tránh được, sự nản lòng thì không thể. Ta phải nghỉ một chút rồi tiếp tục tìm lại.

Đôi khi giữa lúc đang giải trí, cảm hứng mà ta đã vô hy vọng bỗng đến thành linh sáng suốt và rất hiền nhiên.

Là vì bởi vô ý thức, anh “thơ ký bên trong”, không bao giờ ngưng công việc thầm kín của anh. Trong lúc suy tư, ta cung cấp cho nó những vật liệu, ta khuyến khích nó và, lần lần người thợ giỏi này thành tựu công việc của nó.

*g) Đối đầu với cơn giông không hoàn toàn khó nhọc.*

Ngoại trừ những người nào có lý tưởng tốt cùng là khỏi cố gắng chi hết, — lý tưởng ấy rất là tai hại và tuyệt đối không thành tựu — nếu ta suy mê với ý niệm đương đầu những trận bão to và thoát ra khỏi nạn, mấy sinh khí ta hoạt động trong khi ta phấn đấu và ta thường thấy ta “tự hơn ta”.

Thực tế, mấy giá trị, mấy “máy móc” bên trong hăng hái lên. Ý chí càng cương quyết. Ta biểu lộ một sức kiên nhẫn, một can đảm và khéo léo mà ta không ngờ ta có thể được. Người ta gọi đó là “ảo tưởng chịu đựng” (la grâce d'état) (1).

### 3.— LÚC MAY MẮN.

Những thời kỳ may mắn không phải là ít hiếm

(1) Grâce d'état : “Dictionnaire de la Langue Française” Par E. Littré :  
Se dit, dans le langage familier, des illusions  
attachées à une condition et qui la rendent supportable.

nguy vì nó khiến cho ta chệnh mảng. Vì biến cố kế tiếp nhau thường chia ra làm hai loạt, loạt này phá hoại, loạt khác thuận lợi, trong cả tháng cả tuần việc gì cũng thành công, khi mà, trong thời kỳ khác, những bất ngờ khó chịu hay đau đớn chông chát lên. Về phần biến độ, cái nhịp ấy khác cho mỗi người. Chẳng hạn như với nhóm người này, sự luân phiên xảy ra mỗi kỳ ba tháng, với những người khác là ba năm hay ba mươi năm.

Nếu ta ghi chép, khoảng từ mười đến ba mươi năm, những gì xảy ra trong mười hai gia đình, ta sẽ thấy rõ cái luật nhịp nhàng của định mạng biểu lộ như thế nào. Thời kỳ phong phú được lâu dài và huy hoàng bao nhiêu thì những phản công của vận mạng khốc liệt và nặng nề bấy nhiêu.

Bởi vậy, ta nên duy trì nguyên vẹn chí phấn đấu của ta và không nên tin nơi sự “bất khả xâm phạm” và những tình trạng vĩnh viễn.

Trong lúc mọi sự đều may mắn, ta nên thận trọng.

*a) — Mỗi thành công riêng rẽ là một cái khâu trong sợi dây chuyền.*

Vậy ta phải sung sướng khi đã rèn được một khâu ấy và không chậm trễ, nghĩ đến sự thực hiện cái khâu kế tiếp, bằng cách lợi dụng kinh nghiệm đã thâu.

Nếu kết quả thứ nhứt được tốt đẹp, dễ dàng, một sự say mê phát sanh mà sự hoạt động làm cho sáng kiến vững chắc. Để cho sự say mê ấy thối hóa thành tự phụ và tưởng rằng từ đây, mọi việc luôn luôn trôi chảy, đó là trở ngại phải tránh.

*b) Sơ khởi có giá trị chẳng là do nơi sự kế tiếp.*

Những buổi mai quang đảng và đầy hứa hẹn khiến



ta quên không phòng bị một sự đổi thay thời tiết có thể xảy ra. Cũng vậy, việc gì mở đầu quá may mắn thường làm cho tê liệt sự cần mật.

Ta nên chỉ gọi là hài lòng là khi nào đã đạt mục đích, kết quả chung cuộc và nên cẩn thận đối với những khó khăn bất ngờ.

Mười đề phòng vô ích đắt giá hơn chỉ một sơ hở.

Vả lại, mặc dầu tất cả phòng ngừa cũng chưa có an toàn tuyệt đối.

c) *Vắng sự lo lắng, sự lộn xộn tới dễ dàng.*

Việc này thường xảy ra. Nhiều người ngưng bước giữa đường thành công vì những cám dỗ được gia tăng nhờ phương tiện của họ đã thấu hoạch và nảy nở một khi họ được tương đối giàu có.

Những quá độ, truy lạc, đam mê từ trước bị loại ra vì lẽ tinh thần đang phấn đấu chống những khó khăn vật chất ban đầu, bây giờ xâm nhập và độc tài chiếm đóng.

Cũng có khi, đó là phản ứng của những bản năng bị dồn ép quá nghiêm khắc trong những năm cố gắng đầu tiên. Sự dồn ép ấy—hiều theo nghĩa của nhà tâm phân học Freud—và mấy hiệu quả phản ứng của nó sẽ tránh được khi sự phân tách xác thực góp phần trọng yếu trong sự xây dựng những nguyên tắc chỉ huy.

Nếu sự tự cấm mình không cho hưởng thú vui dục lạc này khác mà sau đó lại luyến tiếc nồng nhiệt, nghĩa là ta đánh giá quá cao thú vui ấy, lý thuyết của Freud được chứng minh và sự dồn ép phát sanh bằng những say mê không thể cầm được, hoặc những hỗn loạn thần kinh.

Chúng tôi tưởng tốt hơn là giảm bớt sức mạnh của

các cám dỗ thay vì xô đuổi chúng quá táo bạo. Ta đạt đến sự đó bằng cách đánh giá đúng mức sự vui sướng mà cám dỗ được hài lòng cung cấp cho ta.

Bị ảnh hưởng của người khác khuyến dụ, của thứ văn chương kia và những tự phát tưởng tượng, người nào không lịch duyệt thường không khỏi phóng đại cường độ, sự dồi dào và sự lâu dài thật sự của những sung sướng mà họ ham muốn.

Một khi mà ta nhận thấy rằng, trong mọi sự, giác quan ta hứa hẹn nhiều vô số hơn là chúng có thể cung cấp, sự khôn ngoan có thể dễ đạt hơn và nhứt là ít mắc phải những bất ngờ mà chúng tôi đã nói trước đây.

d) *Phần cố gắng quan trọng hơn kết quả.*

Mỗi thành công đều do trong một phần nào ba yếu tố mà chúng tôi có nói lúc đầu cuốn sách này: những dễ dàng hay thiên phú, sự cố gắng cần nhắc, hoàn cảnh thuận tiện hay là may mắn bên ngoài.

Điều quan trọng nhứt là luôn luôn nhận xét đúng đắn vai trò của mỗi yếu tố ấy trong sự thấu hoạch một kết quả nào đó.

Nếu ta giành cho cố gắng hay tài năng ta một thành công nhờ nhứt là hoàn cảnh may mắn, ta sẽ đưa ta tới chỗ đánh giá mình quá cao, tự tin rằng mình từ đây có khả năng hơn là thật sự và ta không thể tránh khỏi thất bại.

Một thí hành thất bại mặc dầu ta cố gắng đang hoang có những hiệu quả tốt đẹp hơn là một thành công dễ dàng vì nó đem lại một phát triển tinh thần mà ta mãi hưởng điều lợi ích.

e) *Ta nên đề ý rằng chướng ngại luôn luôn tái hiện.*

Danh từ "chướng ngại" không cần định nghĩa, song



anh có nhớ rằng nó nói lên một thực tế rất là hiển nhiên, thường tồn, không thể tránh ?

Từ tuổi học sanh cho tới ngày cùng trong đời sống cá nhân cũng như trong lúc hành nghề, mọi người đều thấy, mỗi bước đi, chương ngại tái hiện trước mắt mình, khi ti-tiêu, khi trọng đại, thiên hình vạn trạng, thường bất ngờ và, dầu muốn dầu không, người phải đương đầu.

Thái độ thù hằn của chương ngại là tư cách của kẻ nghịch thù. Tuy nhiên, giả sử như chương ngại đã bị san bằng. Ta hãy tưởng tượng lúc ấy, tư tưởng và hoạt động của ta sẽ như thế nào nếu những ham muốn, nguyện vọng, những kinh doanh của ta được thực hiện không khó khăn gì lớn lao, đúng theo ý muốn của ta và có thể nói như là do ảo thuật.

Kết quả của tình trạng ấy rõ ràng : trí tuệ và năng lực ta suy nhược vì cố gắng tối thiểu, sớm muộn gì cũng sa vào cái cảnh mất thần sắc mà người Anh gọi là "spleen" (u-uất) còn Baudelaire là "ennui" (phiền-muộn).

Ta phải chịu cực để vượt qua chương ngại và sau khi thắng nó, chẳng những hưởng kết quả trực tiếp của chiến thắng, lại còn được hài lòng "thể thao".

Ai đừng hiểu lầm cái nghĩa mà ta cho chữ "chịu cực", không phải là khổ sở, mà là *suy tư và hoạt động mạnh mẽ*.

Nhờ luyện tập, sự phấn đấu để công hãm và giải quyết mỗi khó khăn mới biến thành một điều vui, bởi vì nó gia tăng lần lần cái khả năng quan niệm của tinh thần và sự mạnh mẽ của tư cách.

Khi mà cuộc chiến đấu không còn quá chênh lệch nữa, khi mà khả năng trí tuệ đã mạnh lớn, sự thủ thế

và tấn công thành một cuộc nô đùa và kết quả càng tốt đẹp.

Người nào hiểu mấy chân lý ấy không mất ngày giờ nhiều để an hưởng trên vinh quang. Họ sẽ không phải nhắm vào việc thâu đạt phương tiện để hưởng một tình trạng thụ động vô cùng, êm đềm và suy nhược, nhưng lại mỗi năm nâng cao lên một chút mức độ năng lực và phương tiện hoạt động của người.

Như thế, anh sẽ bảo tồn thân thể nhanh nhẹn và dẻo dai tới tuổi già.

f) *Hãy ngó tới trước mà đừng quá xa.*

Sự tự tin kế tiếp công tác thành tựu đang hoàng, mở rộng các cửa của hy vọng trên một hoàn cảnh nơi đó tương lai được phác họa vui tươi.

Chính lúc ấy là lúc ta chưa khởi hành mà tưởng đã tới nơi rồi.

Thoát khỏi những hệ lụy liên quan đến giai đoạn vừa qua xong, và sau khi ước lượng mà không phóng đại những gì đã thâu hoạch được, anh đừng diên tri thần phục công trình của anh.

Hãy chuẩn bị tức thì chương trình giai đoạn kế, nghĩ đến những cái có thể được mà nó sẽ dắt dẫn anh đến, nhưng không nên tiên liệu mệnh mông, đó là làm cho loảng ra, rải rác tư tưởng anh vậy.

Không trì hoãn, không hấp tấp, anh hãy tiếp tục đi tới.

Anh không thể tiên liệu xa hơn một giai đoạn ngắn những bất ngờ mà anh phải đương đầu. Chỉ có sự chắc chắn sẵn bước theo chiều hướng đúng là điều quan trọng.



g) Không nên quan tâm đến sự tán thành.

Đôi khi, một chỉ trích nghiêm khắc và cũng là cay nghiệt giúp ta được một chỉ dẫn hữu ích nào đó. Không quan trọng gì mấy động cơ thúc đẩy sự chỉ trích ấy miễn là nó có phần đúng đắn thì thôi.

Vì vậy mà những người có ác ý tưởng nhân dịp ấy làm khổ anh, trái lại giúp ích cho anh.

Nhưng những tán thành, ta trông cậy gì nó? Nếu người khen tặng là đúng, nó không thêm gì cho giá trị ta. Còn nếu trái lại, thì ta nhận nó thế nào?

Về phương diện tình cảm, thiện cảm hay tình thân ái này sanh đối với anh, bởi vì anh khéo léo và có kiến thức, mấy tình ấy tất nhiên tỏ ra thiên bạc, là vì nếu cố gắng của anh không có kết quả tốt đẹp, dĩ nhiên là không có tình cảm ấy.

Không có gì làm cho văn đực sự sáng suốt tâm trí, không có gì làm cho lệch lạc sự phán đoán hơn là điều ta quan tâm đến tán thành. Sự liêm khiết cũng như quyền lợi của ta thường đòi hỏi ta hành động mặc dầu ta gần như chắc chắn là sẽ bị chỉ trích.

Nếu ta để cho bị cái thói quen thích được khen tặng xâm chiếm, ta sẽ đi đến cái mức độ là quyết định và hành động tùy theo việc người khác nghĩ hay không nghĩ về ta.

Trong những thời kỳ thuận tiện, ta hãy điều độ cái khuynh hướng hay quá thồ lộ của ta.

Bộc lộ sự vui mừng lớn tiếng làm cho người ganh ghét cũng như ta tán tạo sự khinh khi.

#### 4. — TRUNG-TÂM HUẤN-LUYỆN.

Ấy là tư tưởng và đích xác hơn, là suy tư. Suy

tư mấy vấn đề hiện tại, nghiên cứu chúng dưới nhiều khía cạnh, ước lượng sự diễn tiến của những ngẫu nhiên gần đây, tìm nhận xét phương thể hành động hay nhưt, đó là suy tư hữu ích.

Thường thì ta tìm được những năng lực mới mỗi khi ta gọi lâu những ý niệm chỉ huy mà ta đã chấp nhận rồi.

Nếu ta thường hình dung những thuận lợi của một cách cư xử đứng đắn và những thiệt hại nếu ta không thi hành mấy quyết định của ta, có thể nói là ta «lên đây» mấy cái lò xo bên trong.

Nhiều suy tư lâu, do sự ham muốn thành công hướng dẫn, đưa ta đến việc biện phân cái lợi chắc chắn của một cư xử hăng hái và có phương pháp.

Cái khái niệm về hiền nhiên ấy tái hiện trong tâm trí ta nhiều lần mỗi ngày và đóng vai trò một sự dẫn ý hậu thôi miên.

Có người nói : «Ai không hành động theo suy nghĩ của họ, là suy nghĩ còn thiếu sót».

Suy tư dắt dẫn tư tưởng đến mức tận cùng và như vậy, giúp ta thấu được những sáng suốt hoàn toàn.

Lúc ấy, những ngây ngô, những khinh suất, sai lầm được tiên liệu và tránh khỏi.

Trừ những ngoại lệ hiếm có, thanh niên ít hay suy tư. Ta phải giúp đỡ, khuyến khích họ trong việc ấy.

Tuổi thanh niên là tuổi khó khăn, trước mắt họ, thực tế xuất hiện bị một đám sương mù của những điều vô ích vui tươi và ảo tượng hiểm nguy che phủ.

Tương lai của tất cả một cuộc đời được giải quyết khoảng giữa mười lăm đến ba mươi tuổi.



Công việc làm dường như khô khan, quy phạm bạo ngược, mọi việc khác đều quyển rủ.

Ta chỉ phản ứng chống mấy khuynh hướng hiểm nguy ấy bằng cách tập trung nghiêm chỉnh trên những vấn đề trọng đại của cuộc đời, trên những hiệu quả viễn cận của những thả liều, lêu lộng và quá độ.

Nơi đâu người ta dạy rằng muốn sống lâu phải tiết độ, rằng ta chỉ thoát khỏi những lệ thuộc bên ngoài, trong mức độ ta làm chủ lấy ta và trước khi tiêu thụ, phải tập lấy sản xuất?

Ba điều chỉ dẫn trên đây luôn luôn phải làm cho suy nghĩ những ai dẫn thân vào cuộc cạnh tranh sinh tồn, ngõ hầu họ quan tâm trước nhất đến sự phát triển khả năng cố gắng và cấu tạo trí phán đoán của họ.

Nhờ sự luyện tập, ta có thể suy tư bất cứ nơi nào dẫu cho ở giữa đám đông ồn ào. Nhưng muốn bắt đầu luyện tập, tốt hơn là tìm nơi yên tĩnh và vắng vẻ.

Trong một thời gian ngắn, sau khi đề cho tư tưởng ta tự do vơ vẩn, cho nó thoát khỏi những ràng buộc hiện tại, cho nó nghỉ ngơi, ta chỉ định cho nó một vấn đề càng chính xác càng hay và ta lần lượt gọi lên mọi phương diện của vấn đề ấy.

Ta tìm trong ký ức tất cả ý tưởng liên hệ đến vấn đề và nhờ tưởng tượng, ta kiểm những nguồn nào có thể cung cấp cho ta tài liệu.

Muốn cho không quên sót gì hết, điều hay nhất là ghi chép những ý tưởng lần lượt hiện ra. Công tác trí não ấy chỉ được hoàn tất sau nhiều lần làm việc. Mấy điều ghi lần nhất và tài liệu thu được kể đó sẽ dùng làm khởi điểm cho lần kế và cứ như vậy mà tiếp theo.

Trước khi quyết định về một vấn đề nào dẫu quan

trọng hay nhỏ nòi, mà mấy nguyên tắc ta thu hoạch được không đủ soi sáng, ta cần phải suy tư đề tránh trước cho ta nhiều thất vọng.

Nếu ta đã suy tư, ta quyết định với tất cả sự hiểu biết vấn đề, sau khi nghiên cứu kỹ lưỡng những gì có thể do mỗi quyết định mà xảy ra sau đó.

Vả lại, hữu ích cho ta nếu ta tự buộc mỗi ngày hai lần suy tư. Sáng mai, lúc thức dậy, suy gẫm đến chương trình ngày ấy, ngõ hầu phối trí chặt chẽ các giai đoạn và cho tính cách của chúng tùy thuộc nơi mấy ý định to tát của ta.

Điều này giúp ta tiên liệu những chệnh mảng, những lười biếng mà ta có thể bị cám dỗ, giúp ta tự khuyến dụ mạnh mẽ chiều ấy, ta sẽ như thế nào khi ta hài lòng được thành tựu công việc và giúp ta tự cấm trước những sai lầm có thể tiên liệu.

Thứ hai, là mỗi chiều, nên thi hành một sự xét lại và phê bình những cử chỉ trong ngày, những cám dỗ ta đã cảm thấy, ta cự tuyệt hay bị sa ngã và những khuyến dụ của ngoại nhân.

Quen thực hành hai việc ấy tạo cho ta một sự bảo vệ chắc chắn và một nguồn sinh lực dồi dào.

Trước khi chấm dứt đoạn này, ta nên nêu lên chương ngại vật thường làm cho bối rối mấy thí hành đầu tiên trong nghệ thuật suy tư.

Chương ngại ấy là tánh cách phù du của sự chú ý chính chắn. Khi ta toan giữ nó trên vấn đề nào không có liên quan vật chất.

Sau vài ba phút, tư tưởng thoát khỏi sự hướng dẫn nhiệm ý, đi vẩn vơ và sa vào mơ tưởng.

Ta nên ngã lòng không? Không bao giờ! Khi nào



ta thấy tinh thần dang xa cái lãnh vực mà ta quyết ở trong đó, là phải đem nó trở lại, và kiểm soát như thế nhiều lần mà không buồn chán.

Cũng như mọi cách tập trung khác, cách nói trên chỉ có thâu hoạch được nhờ sự cố gắng kiên trì.

Nhiều người nói: "Tôi đã thử suy tư, tôi không thành công đặng". Không ai nói: "Tôi đã cố gắng suy tư, trăm lần khác nhau, trong một giờ, và tôi không thành công".

### 5.— KINH NGHIỆM.

Đó là toàn thể những khái niệm thấm nhập vô tình thần trong khi lần lượt tiếp diễn những sáng kiến và quan sát của ta.

Kinh nghiệm là môn học không ngừng do sự việc cung cấp cho ta.

Tùy nơi ta tìm cách phân biệt nguyên do đem lại những biến cố lớn nhỏ trong đời ta. Từ nơi một thất bại ngẫu nhiên, một thất vọng, mỗi người có thể rút những bài học nhờ đó mà trong tương lai họ sẽ hành động khôn khéo hơn.

Người ta nhận rằng một trí nhớ vững vàng giúp kinh nghiệm được xây dựng dễ dàng. Nhưng sự vững chắc của ký ức chỉ được duy trì bằng cách thường ôn lại mấy điều chứa đựng trong đấy.

Thí dụ như ta muốn duy trì hoàn toàn kiến thức ta về một vấn đề nào đó, cần nhứt là, tới định kỳ, ta tổng kê tất cả, từ những yếu tố đầu tiên cho đến những phức tạp chót.

Việc gì đã đúng cho trí thức tự học cũng đúng cho những điều thâu hoạch kết thành kinh nghiệm.

Kinh nghiệm có khuynh hướng tự ly tán nếu ta không cố gắng sống lại những hình ảnh do đó mà nó được thành, và sắp xếp lại, tùy những liên quan vi giống nhau của chúng, những định luật, những xác thực, những khả năng mà ta đã lần lượt rút ra từ những bài học ở trường đời.

Về mặt thực hành, chúng tôi khuyên dùng cách luyện sau đây.

Trong một lúc nào đó mà trí não không bận việc gì cấp tốc, ta hãy sống lại một năm trọn của quá khứ ta.

Ta hãy tưởng tượng đúng lúc đó ta sống trong tình trạng nào, rồi tự thấy mình suy gẫm và hành động y như ta đã làm trong năm ấy.

Thực hành sự luyện tập ấy, ta sẽ tự hỏi: «nếu lúc đó tôi có được kinh nghiệm của tôi bây giờ, tôi sẽ tự hướng dẫn và điều khiển tôi cách nào, năm đó? Những điều tôi đã học được từ lúc ấy, có thể giúp ích cho tôi thế nào? Vì nguyên do nào mà sự việc kia xảy tới cho tôi?»

Nhờ mấy câu hỏi ấy và những câu khác tương tự, yếng sáng được rọi lên trên nhiều vấn đề tối tăm.

Cấu tạo của nhiều loạt biến cố khác nhau, lúc trước không hiểu được, sẽ phát hiện rõ ràng. Những mối liên quan gợi sáng kiến mới sẽ được thiết lập giữa quá khứ và hiện tại.

Sau cùng, một trong những nền tảng của khối kinh nghiệm tổng quát, sẽ được hoàn toàn phục hưng.

Sự luyện tập ấy mỗi lần được hướng về một năm khác nhau, sẽ mạnh mẽ góp phần vào sự sắp đặt có thứ tự những ký ức trong trí não.



Người ta nói rằng, đối với một số người, kinh nghiệm không giúp được gì hết. Họ cứ luôn luôn sa vào những sai lầm cũ và sống đến một tuổi già mà không phân biện sáng suốt gì hơn. Ấy tại bởi, trên biển đời, chiếc thuyền của họ trôi giạt, họ không cần nắm vững lái của vận mạng và hướng nó về một mục tiêu nhất định.

Họ nửa thức nửa ngủ — ít ra cũng về mặt tinh thần—không thấy gì hết. Và, tóm tắt, sự suy nhược tinh thần ấy, sự sanh sống máy móc ấy dường như là phổ thông hơn là ngoại lệ.

Trong một bài trong những bài nghiên cứu đặc sắc về ý chí, một biên tập viên ẩn danh viết trong tạp chí «Le Progrès psychologique» (Tiến hóa tâm lý học) về sự thụ động đáng tiếc ấy:

«Hiếm có những người mà hướng tất cả tư tưởng về mục đích họ muốn đạt đến và sử dụng trong công việc làm một sự cố gắng liên tục và kỹ lưỡng.

«Từ anh thợ, anh phu nhỏ nhoi, cho đến những nhà bác học trứ danh trong các Đại học đường ta, qua những nhà tai mắt kỹ nghệ và thương mại, mỗi người tự mãn thi hành những gì ông chủ, sự cần thiết, hay hoàn cảnh buộc họ phải làm.

«Chỉ có đời sống mới bắt họ thoát ra ngoài giới hạn công việc đã hoạch định cho họ. Với đa số, chính công việc thúc đẩy họ chớ không phải họ thúc đẩy công việc.

«Tất cả đều nghĩ: «Tôi có vậy phải làm, rồi tôi nghỉ, hoặc tôi giải trí». Không phải là họ không làm gì hết ngoài nghề nghiệp, ngoài tình trạng của họ. Điều mà họ làm, là làm «kiểu tài tử» như người ta nói. Và tinh thần, tư tưởng của họ phân tán trên một số sự vật vô ích; họ mò đến mỗi thứ một chút song không ngừng nơi nào lâu.

«Anh thợ đóng giày đem tất cả suy tư vào mấy hình thức của anh, vào tấm da, cây dùi, vào dụng cụ. Anh chỉ nghĩ đến thân chủ anh là chỉ để bán cho họ kết quả công việc của anh. Anh không nhìn xa hơn nữa. Anh không tự chủ rằng được thêm một chút kiến thức, tham vọng của anh sẽ vượt qua giới hạn hiện thời, mở rộng thêm nhiều phạm vi hoạt động, quyền lợi và thu hoạch.

«Không quan hệ gì tấn bi hài kịch luôn luôn diễn ra nơi tâm anh mà anh là trò cười và quá thường là nạn nhân vô ý thức?

«Khi anh thất bại trong một nghiệp vụ nào, anh đành nói: «Tôi không may mắn!».

«Và anh than van, không tìm nguồn gốc sự xui rủi của anh, không tìm hiểu nguyên do sâu xa của nó. Sự chệnh mảng tinh thần tiêu diệt anh hoàn toàn.

«Chính vì chống cái chệnh mảng tinh thần ấy mà ta phải phản ứng. Con người càng non nớt, họ càng khó khăn mà vận dụng tư tưởng thì họ càng thiếu năng lực để cố gắng (1).

Thiếu một sự hướng dẫn vững chắc của tư tưởng và hoạt động, kinh nghiệm không thể thành được, vì nó thiếu điểm tựa, nghĩa là một «đường kết tinh» là nơi kỷ niệm có thể dính vào và tụ hợp.

## 6. — NHỮNG PHỤT YẾU LÒNG.

Thật là ngậy thơ mà tự phụ đạt được, trong một kỳ hạn ngắn ngủi, một sự đứng đắn tuyệt đối, hoặc là một

(1) «Le Progrès psychologique N°1 de la Sixième année (Tiến hóa tâm lý học, số 1 năm thứ 6).



sự tuân theo gần đúng mấy quy tắc trọng yếu trong một cuốn sách như sách này.

Chúng ta ước lượng vài ba năm thời gian cần thiết để tập tánh quen, luôn luôn tuân theo những điều chỉ bảo cốt yếu trong cuốn sách này.

Ban đầu, ta thử thực hành mấy điều ấy, rồi, tánh tự nhiên mau mau trở lại, ta nhận thấy sau vài ngày, vài tuần lễ, rằng mấy tính tự động cồ lỗ thặng sáng kiến mới sanh.

Tánh tự nhiên trở lại quá mau ấy, nhưng bộ là chỉ khi nào bị xua đuổi nhiều lần song một ngày nào đó, nó tiêu tan vĩnh viễn. Không có sự tập luyện nào không mệt mỏi, cũng như không có khổ hạnh nào mà không lúc yếu lòng.

Khuyên người mới tập, định cương quyết hấp thụ mấy điều chỉ bảo của chúng tôi, bắt đầu cố gắng theo những chỉ dẫn sơ cấp, nhắm vào những tiến bộ nho nhỏ mà đừng gồm những điều mình không thể gồm hết.

Cố gắng của anh sẽ được kết quả tương xứng với sự cần mẫn và chẳng bao lâu, anh sẽ dễ dàng thực hành nhiều hơn.

Mục tiêu chính yếu mà độc giả phải chỉ định cho mình là đọc lại rất chăm chỉ quyển sách này nhiều lần, cho đến đổi những gì chứa đựng trong đấy được ghi vào trí não hết sức chính xác.

Trên đây, chúng tôi có nói rằng tư tưởng là trung tâm của hành động. Anh hãy bổ sung nó bằng những hình ảnh rõ ràng và khích lệ, và chẳng bao lâu, anh sẽ thấy mình hăng hái hoạt động.

Trong khi đọc, anh hãy hình dung đúng nghĩa của mỗi câu, đừng để một chữ nào không hiểu. Nếu anh phải

tìm kiếm suy nghĩ để hiểu, cố gắng thứ nhất ấy sẽ chuẩn bị anh một cách thuận tiện cho nhiều cố gắng khác, có hiệu quả hơn.

## 7.— NẾU ANH CÓ MỘT ĐỨA CON TRAI.

Tài sản quý báu nhất mà con người có thể có được là những khả năng bên trong của sự thăng bằng tâm linh thể xác, của sự hoạt động thực hiện và ảnh hưởng cá nhân.

Mấy khả năng ấy, phẩm tính, nguyên tắc, kiến thức, tự tín, v.v.. ta có thể giúp đưa trẻ thân hoạch được, vừa lúc tuổi thơ.

Nếu nó còn được hưởng những tài sản bên ngoài, nó sẽ đủ sức hơn để bảo tồn và gia tăng tài sản ấy.

Ngược lại, nếu nó phải tự tạo địa vị cho nó, nó sẽ đạt được mau và rục rở hơn, khi ta đã sớm lo giáo dục nó về mặt thành công.

Ban sơ, anh hãy tìm cách giúp phát triển thân thể của con, anh chăm nom cho nó đạt được sức lực tới mức tối đa. Giữ gìn bề ăn uống và giấc ngủ của nó. Tập nó thích sống ngoài trời vận động và mấy cuộc chơi vận động bấp thật.

Đến khi cậu bé đủ sức hiểu biết, anh hãy cố ghi sâu vào tâm não nó trên hết mọi việc, sự quan tâm về bản thân, khả năng nó, điều gì hữu ích cho nó và xem như phụ thuộc mọi về bên ngoài.

Như vậy, nó nên cho sự mạnh mẽ xác thân là quan trọng hơn là y phục bánh bao, và một trái cây quý hơn là cục kẹo.

Ít lâu sau, đến tuổi học đường anh hãy nhấn mạnh



về tầm quan trọng của một công việc hoàn hảo, đặt vị trí danh dự nó nơi khả năng cần mẫn của nó.

Sự làm việc quá sức sẽ là một lỗi lầm to. Anh sẽ tránh điều đó cho nó bằng cách dạy nó làm việc chậm rãi, có phương pháp, phản đối sự làm việc quá lâu và buộc nó phải ngủ một giấc bình thường.

Ngỏ hầu giúp cho trẻ ham học, nên khuyến dụ tánh háo kỳ và sự ham hiểu biết của nó. Ta thành tựu việc đó bằng cách nói chuyện thân mật với nó về loại vấn đề mà mỗi khoa học giúp ta giải quyết, về việc mỗi thứ này mở rộng khả năng cho ai đã biết.

Luôn luôn làm cho cậu bé chú ý đến việc có lợi cho nó mà thấu hoạch kiến thức này khác, được sự khéo léo, sự chính xác trong một công việc nào, cư xử theo lẽ phải.

Anh giúp cho nó thấy hiển nhiên rằng sự cầu thả dưới mọi hình thức là một bất lợi trọng yếu, rằng sự cố gắng mà người thường hình dung dưới phương diện khó nhọc, xuất hiện như là khả năng thấu hoạch do đó mà phát sanh tất cả khả năng khác.

Ít lâu trước khi trưởng thành, anh hãy ban cho cậu thanh niên ngày mai, những ánh sáng cần thiết cho sự giải thích chính đáng những phản ứng mà chẳng bao lâu nó sẽ nhận thấy.

Nhưng anh không nên chỉ làm một bài học về sinh lý bí mật. Anh sẽ liêu lĩnh ám ảnh trí tưởng tượng của cậu bé và mặt khác, anh không giáo dục nó đầy đủ.

Nếu thật sự hiểm nguy của vài việc truyền nhiễm phải được nêu lên, cũng phải nêu luôn những nguy hiểm của những quá độ, bất cần.

Và lại, tất cả mấy bộ phận của thể xác, tất cả cơ năng không liên đới với nhau sao? Một dinh dưỡng

quá nhiều chất thịt hay quá gầy ốm làm cho ngựa mình nguy hiểm. Những kích thích thần kinh do nơi lạm dụng đọc sách cũng có kết quả như vậy.

Và, cũng ngoài phương diện đó, ta nên tránh cho trẻ con những sai lầm làm cho sanh chứng đau ruột, nước tiểu đường hay sưng thận cũng như tránh những bất cần về loại sinh thực.

Ta phải dạy nó sống một cách tinh khiết với tất cả ý nghĩa của danh từ.

Sau cùng, đến vấn đề quan trọng là hướng nghiệp.

Nơi đây, chúng ta sẽ hỏi về sở thích của đương sự mà nhứt là thiên tư nó, sức chịu đựng, những khí lực vật chất và trí tuệ của nó.

Nếu có được huấn luyện hẳn hoi đề tự chủ, nó sẽ thành công, dầu cho cái nghề mà nó mới vô chưa làm cho nó mê say tức thì, vì, từ ngày đầu, nhờ sự giáo dục trước đây, nó sẽ đủ khả năng đề luôn luôn cần mẫn.

Nhưng, chúng tôi lặp lại, sự cần mẫn sanh ra khéo léo và, đến phiên nó, khéo léo tạo say mê.

\* \* \*



# M U C - L U C

Lời nói đầu

5

## PHẦN LÝ - THUYẾT

I. - SỰ THÀNH-CÔNG, MAY-MẮN VÀ NỖ-LỰC CÁ-NHÂN.	
1. - Nhận xét qua về văn chương cung cấp cho ai tìm sự thành-công.	9
2. - Quan niệm chúng tôi.	12
3. - «Thành công» là gì ?	15
4. - Yếu tố nào đưa đến thành công.	17
5. - Nhận xét về may mắn.	18
6. - Định mạng.	20
7. - Những gì mỗi người có thể chắc chắn thâu hoạch.	22
II. - PHẦN MAY MẮN.	
1. - <i>Những thuận lợi cá nhân thiên phú.</i>	25
a) Thân thể được thẳng bằng và đẹp đẽ.	26
b) Sinh lực.	26
c) Sự sắc bén của tâm hồn thụ cảm.	27
d) Sự hăng hái của tâm hồn hoạt động.	27
e) Trí tuệ ưu thế.	28
f) Trực giác đúng.	29
g) Sự thuần nhất của các phần tử hợp thành cá nhân.	29
2. - <i>Những dạng thái của may mắn bên ngoài.</i>	29
h) Phẩm chất nơi sinh.	30
i) Phương tiện vật chất của tổ phụ.	30
j) Khả năng tự cung cấp một trình độ học vấn cao.	31
k) Giao thiệp, nâng đỡ và vốn liếng sơ khởi.	31
l) Chí hướng.	31
m) Ngẫu nhiên may mắn.	31
n) Ân huệ mâu thuẫn.	31
3. - <i>Thành công tự phát.</i>	31



## III. - PHẦN Ý-CHÍ.

1. — Ảnh hưởng của nỗ lực đối với những tình trạng cá nhân. 35
  - a) Thễ thao. 36
  - b) Nâng cao tính cường của sinh lực. 36
  - c) Điều hòa tâm hồn thụ cảm 37
  - d) Tăng cường tâm hồn hoạt động. 37
  - e) Chuyên cần và trí tuệ. 39
  - f) Suy tư và trực giác. 40
  - g) Thận trọng và thuần nhất. 40
2. — Bằng thế nào sự hành động bổ túc cho điều kém cỏi may mắn bên ngoài. 40
  - b) Tự biết mình và tự giáo dục. 40
    - i) Sáng kiến. 41
    - j) Tự học. 41
    - k) Ảnh hưởng cá nhân. 41
    - l) Kinh nghiệm cải thiện khuynh hướng. 42
    - m) Tánh quen chỉ trông cậy nơi mình. 42
    - n) Thận trọng. 43
3. — Thành công do ý chí. 43

## PHẦN THỰC-HÀNH

## IV. — NHỮNG CHƯƠNG NGẠI TRỌNG YẾU.

1. — Tin tưởng mình phải chịu cảnh tâm thương. 45
2. — Ảnh hưởng hoàn cảnh. 48
3. — Thả liêu. 51
4. — Mơ tưởng. 53
5. — Đồ bác. 55
6. — Sự phóng túng. 57
7. — Phung phí ngày giờ. 60

## V. — ĐIỀU KIỆN THIẾT YẾU CHO SỰ THÀNH CÔNG DO Ý CHÍ.

1. — Tánh quen tự chủ. 63
2. — Tự kiểm soát. 65
3. — Qui định các hành động. 67
4. — Ưc chế xúc động. 72

## Mục Lục

5. — Phân tách tình cảm.	73
6. — Kiểm soát trí tưởng tượng.	75
7. — Hướng dẫn tư tưởng luôn luôn chính chắn.	77
VI. — SỰ THÀNH CÔNG DO THỰC HIỆN.	
1. — Căn bản.	79
2. — Đơn vị thành công.	82
3. — Chọn nghề nghiệp.	84
4. — Thăm dò.	92
5. — Quyết định.	94
6. — Hành động.	95
8. — Kiên trì.	96
VII. — SỰ THÀNH CÔNG CÁ NHÂN.	
1. — Những khuynh hướng căn bản.	99
2. — Bình tĩnh và thận trọng.	101
3. — Cương quyết.	104
4. — Am hiểu tình tình.	107
5. — Phương lược chế phục.	111
6. — Tánh tự nhiên.	114
7. — Tâm hồn và những khuynh hướng luân lý.	116
VIII. — VẤN ĐỀ SỨC KHOẺ.	
1. — Từ sự mù quáng đến bệnh tật.	119
2. — Trạng thái trước khi đau.	121
3. — Bảy nguyên tắc trọng yếu.	123
4. — Sự biến huyết sắc.	129
5. — Hoạt động cân cốt.	131
6. — Ngơi nghỉ và dưỡng sức.	132
7. — Ảnh hưởng tinh thần.	133
IX. — TRIẾT LÝ THÀNH CÔNG.	
1. — Những kết quả trọng yếu.	139
2. — Khi thất bại.	143
3. — Lúc may mắn.	148
4. — Trung tâm Huấn luyện.	154
5. — Kinh nghiệm.	158
6. — Những phút yếu lòng.	161
7. — Nếu anh có một đứa con trai.	163



## Cùng một tác giả

### ĐÃ XUẤT BẢN :

- Điều lệ về Sở Công nho thôn xã Nam Kỳ (Việt Pháp) (*Recueil de textes réglementant les Budgets communaux en Cochinchine*) 1938
- Công việc làng (phần sự Chánh lục bộ, hương quản, xã trưởng, hương thân, hương hào) 1941
- Nam Kỳ Danh Nhân (sau đổi là Danh nhân nước nhà)... 1943
- Tự điển dấu hỏi dấu ngã... 1949
- Danh từ kinh tế và tài chánh (Việt Pháp) (*Lex. des termes économiques et financiers*) 1952
- Ba Nhà chí sĩ họ Phan (Phan đình Phùng, Phan châu Trinh, Phan bội Châu) 1955
- Việt-Nam Cộng Hòa : tổ chức hành chánh, tư pháp và tài chánh... 1959
- Lịch trình hành chánh Nam-Phần... 1961
- Phong tục miền Nam qua mấy vần ca dao... 1962

### NHƯỢNG BẢN QUYỀN CHO BỘ THÔNG TIN :

- Anh hùng kháng Pháp miền Nam...

### NHƯỢNG BẢN QUYỀN CHO CHỦ Q.V.K.Đ.T.V.H.

- Tân-Ấn ngày xưa... 1972

### SÁCH DỊCH :

- Hồi ký của Đức Đạt Lai Lạt Ma : «Quốc thổ và Quốc dân tôi» (*Mémoires du Dalai Lama: «Ma terre et mon peuple»*) (Khai tri xuất bản)
- Zadig hay là Định mạng (*Zadig ou le destin*) (Sống Mới xuất bản) .. 1970
- Bí quyết thành công (*Les Lois du succès*) 1972

### TÁI BẢN :

- Tự điển hỏi ngã (Sống Mới)... 1970
- Phong tục miền Nam qua mấy vần ca dao. (Sống mới)... 1971

### SẮP XUẤT BẢN :

- Gió bụi quan trường (Hồi ký của một cựu công chức hành chánh)
- Mười lăm năm đèn sách (Hồi ký của một cựu học sinh trung tiểu học).

### ĐANG SOẠN :

- Truyền kỳ đối chiếu.
- Thử nhận xét về Truyện Kiều và Lục Vân Tiên.
- Phi Âu ký sự (Tập du ký của một người qua Maroc, sang Thụy điển, qua Pháp quốc, về Saigon).

**ĐÀO - VĂN - HỘ**

103, Đường Trần Hưng Đạo - Khố

**SAIGON**

—O—



**BÍ QUYẾT THÀNH CÔNG**

Dịch giả Đào-văn-Hội

do Nhà xuất bản THANH-TÂN

Ấn hành xong tại nhà in

của nhà xuất bản