

Bác Sĩ VICTOR PAUCHET
THIÊN GIANG và PHẠM CAO TÙNG
phiên dịch

CON ĐƯỜNG HẠNH PHÚC

LE CHEMIN DU BONHEUR

PHƯƠNG PHÁP TƯ GIÁC DỤC

LOẠI SÁCH HỌC LÀM NGƯỜI

Bác Sĩ VICTOR PAUCHET
THIÊN GIANG và PHẠM CAO TÙNG
phiên dịch

CON ĐƯỜNG HẠNH PHÚC

LE CHEMIN DU BONHEUR

PHƯƠNG PHÁP TỰ GIÁO DỤC

Loại Sách HỌC LÂM NGƯỜI

Tự-ngôn

**Một quyển sách có thể làm
thay-đổi được cuộc đời**

Tôi muốn nói đến quyển Chemin du Bonheur của Bác-sĩ Victor Pauchet đã phiên-dịch ra quốc-văn dưới nhan-đề là Con Đường Hạnh-Phúc mà bạn đang cầm trong tay đây.

Tôi đọc quyển Con Đường Hạnh-Phúc cách nay 12 năm, nghĩa là vào khoảng 1940. Năm ấy, vì thời-cuộc, tôi phải sống trong một trại giam giữa dãy Trường-sơn, cách-biệt hẳn với xã-hội loài người.

Sự sống lẻ-loi ấy dễ làm cho ta buồn-chán.

Buồn-chán sinh ra thất-vọng, và từ chỗ thất-vọng, ta đâm ra truy-lạc hoặc đi dần vào chỗ chết mà không hay.

Quyền Con Đường Hạnh-Phúc đến với chúng tôi trong tình-cảnh ấy. Nó giúp chúng tôi lấy lại sinh-lực và do đó nó khai lại nguồn Hạnh-phúc mà chúng tôi tưởng đã bế-tắc.

Những kết-quả chắc-chắn mà chúng tôi thâu hoạch được sau khi theo lời dạy của Bác-sĩ Victor Pauchet trong lúc ấy là :

— Sức khoẻ được phục-hồi. Chúng tôi ăn ngủ nhiều, lên cân, da thịt hồng-hào, vẻ mặt luôn luôn tươi-tĩnh.

— Sự buồn-chán do đó tiêu-tan. Mặc dầu sống trong cảnh tù-dày, chúng tôi thấy đời đầy ánh sáng đầy hy-vọng.

— Sự học-hành tiến-bộ. Tri-thức mỗi ngày một tăng thêm. Chúng tôi đổi rủi thành may, nghĩa là đủ sức lợi-dụng sự tù-tội mà đào-luyện tánh-tình, tô-bồi trí-óc.

*
* *

Trên đời này biết bao nhiêu kẻ tuy không bị hãm vào cảnh tù-dày như chúng tôi, nhưng lại gặp một cảnh-ngộ khắc-khe nào đó làm cho mình mất hết nghị-lực, đâm ra buồn-chán thất-vọng đến nỗi không còn thiết đến sự sống nữa, rồi hoặc là sống một cách miên-cưỡng để cho dòng đời chảy đến đâu hay đến đó, hoặc là đi tìm cái chết mòn-mỏi trong sự truy-lạc bê-tha.

Đối với những người sống không đường lối ấy, tôi tin chắc Con Đường Hạnh-Phúc sẽ dắt-dẫn họ trở lại cuộc đời.

Trong lúc này, trừ những người mạnh có sẵn

một chi-hướng và cương-quyết đuổi theo chi-hướng ấy, còn một số đông không tránh được sự lo âu, buồn nản như những mũi dao sắc-bén chằm-chích vào da thịt, vào tim óc mỗi ngày. Những người ấy nếu không có một sức khoẻ căn-bản về thể-chất cũng như về tinh-thần thì dầu không ngã quy, cũng sống một cuộc đời buồn-thảm. Họ đã chết trước khi tắt thở vậy.

Trong cái xã-hội thiếu quân-bình này, những người ấy rất đông và rải-rác khắp mặt đất, nhứt là những nơi đô-thị lớn, sự sống đã làm kiệt-quệ con người. Bác-sĩ Pauchet nghĩ đến hạng người ấy, và đứng trên quan-điểm khoa-học, giúp cho họ tìm thấy hạnh-phúc trong cuộc đời. Khác với nhà tôn-giáo nghĩ đến một hạnh-phúc hoàn-toàn ở cuộc đời tương-lai, khác với nhà xã-hội-học xây-dựng hạnh-phúc bằng cách cải-tạo xã-hội. Bác-sĩ Pauchet giúp cho những người cần đến ông, tạo một hạnh-phúc trong những điều-kiện sẵn có và trong cái hoàn-cảnh xã-hội mình đương sống. Cái hạnh-phúc của ông là một hạnh-phúc rất tương-đối, có thể thực-hiện được bất-cứ chỗ nào ở một dinh-thự trưởng-giả hay trong một túp lều cùng-đình, giữa khoảng đời to rộng hay trong bốn vách của ngục tù.

Tóm lại, Con Đường Hạnh-Phúc không phải là một biện-pháp sửa đổi lại cả một xã-hội loài người; nó chỉ là một sự chỉ dẫn cho những người mất tin-cậy sự sống tìm lại sự tin-cậy ấy và từ đó, với những năng-lực sẵn có trong người, vượt qua những sự yếu-đuối, những trở-lực, những khó-khăn thoát ra khỏi chỗ tối tăm, tìm một cuộc đời tươi-sáng.

Theo lời bác-sĩ, mỗi người đều có một cái vốn năng-lực thể-chất và tinh-thần có thể cung-cấp cho mình Sức khoẻ, Thành-công và Hạnh-phúc.

Bác-sĩ bảo rằng : Hạnh-phúc là kết-quả của sự thành-công và sức khoẻ. Thiếu sức khoẻ, con người sẽ thiếu tinh-thần, thiếu thông-minh, thiếu nghị-lực, và lẽ tất-nhiên không thể nào có hạnh-phúc được.

Vậy Con Đường Hạnh-Phúc trước hết đưa chúng ta đi tìm một sức khoẻ của thân-thể. Là một bác-sĩ đại-tài, ông Pauchet sẽ là một hướng-đạo chắc-chắn hơn hết của chúng ta ở khoảng này. Hơn nữa, bác-sĩ dạy ta cách luyện chi để đi tới thành-công, tức là đi tới hạnh-phúc.

Quyền Con Đường Hạnh-Phúc đã từng giúp cho bao nhiêu người sa-ngã có đủ sức đứng dậy, đã từng làm thay đổi bao nhiêu cuộc đời, sẽ là một cái bùa hộ-mạng cho các bạn nào đã từng bị đời vật ngã.

Và khi đọc xong Con Đường Hạnh-Phúc chắc-chắn các bạn đã cảm thấy mầm hạnh-phúc nảy ra trong lòng mình.

DỊCH - GIẢ

Tự a

Số-phận của các anh không tùy sự may-mắn và sự ngẫu-nhiên, mà nhưt là tùy ở các anh, tức là tùy ở cái vô-thức của anh. Cái vô-thức (incons-cient) của anh là kết-quả của khí-chất, bao gồm cả tánh tốt và tật xấu thể-chất và tinh-thần do cha mẹ anh di-truyền lại. Khí-chất của anh do sự cấu-tạo thể-chất và tánh-tình hoặc là sự cấu-tạo tinh-thần của anh hoá-hợp lại mà thành. Cái vô-thức của anh là kết-quả của các khuynh-hướng, bản-năng, thói quen, tật xấu, tánh tốt của anh. Những khuynh-hướng, bản-năng, thói quen, tật xấu, tánh tốt này lại do hành-vi hoặc tư-tưởng của anh lặp lại nhiều lần mà cố.

Vậy thì số-phận của anh là kết-quả gia-tài của ông bà anh để lại, của tư-tưởng và hành-động của anh ngày trước. Anh không thể huỷ-diệt bản-năng của ông bà anh để lại, nhưng anh có đủ quyền sửa đổi lỗi-lầm, tật xấu, phát-triển tánh tốt, coi chừng hành-vi và tư-tưởng của anh để tổ-chức một phần cái vô-thực của anh và làm nên số-phận của anh.

Muốn thành-công anh phải khi thì hướng-dẫn khi thì thích-ứng với cảnh-ngộ và người chung-quanh. Muốn hướng-dẫn cảnh-ngộ và người chung-quanh, trước hết phải tập tự hướng-dẫn lấy mình. Tánh tự-chủ ấy phải luyện-tập như một nghệ-thuật hoặc như một môn thể-thao, như là tập quần-vợt hay học hội-họa. Nếu anh muốn đưa số-phận anh theo chiều anh mong-mỏi, anh phải tập huấn-luyện lại mình. Đến một lúc nào đó, anh đã trở nên người làm chủ lấy mình rồi, vậy thì anh phải nhận lấy trách-nhiệm nếu không phải cái hiện-tại của anh thì nhận lấy cái trách-nhiệm của quá-khứ anh.

VICTOR PAUCHET

PHẦN THỨ NHẤT

THÂN-THỂ : DỤNG-CỤ CỦA TÌNH-THẦN

Phải bồi-bổ sức mạnh của
thân-thể để bảo-tồn sức
mạnh của tinh-thần.

VAUVENARGUES



CHƯƠNG I

THỂ-CHẤT VÀ TÌNH-THẦN LIÊN-LẠC MẬT-THIỆT LÂN NHAU

Thân-thể là dụng-cụ của tinh-thần Thân-thể là dụng-cụ của tinh-thần ;
thân-thể mạnh-khoẻ thì việc làm
mới được thành-công. « Phải bồi-
bổ sức mạnh của thân-thể để bảo-tồn sức mạnh của tinh-
thần » (VAUVENARGUES).

Khí - chất . Dáng-vóc con người biểu-lộ tình-
(Le tempérament) trạng thể-chất. Tánh-tính biểu-lộ
tình-trạng tinh-thần. Hai tình-trạng
thể-chất và tinh-thần hoá-hợp lại làm thành khí-chất.
(tempérament).

Nói tóm lại theo một qui-thức toán-học thì :

$$\text{Dáng-vóc} + \text{tánh-tình} = \text{khí-chất.}$$

Dáng-vóc và *tánh-tình* có ảnh-hưởng mạnh đối với nhau. *Dáng-vóc* sai khiến *tánh-tình*, và *tánh-tình* biến đổi *dáng-vóc*.

Tỉ-dụ : Người có khí-chất khoẻ-mạnh, người ấy da thịt hồng-hào, vẻ mặt tươi-tắn, tánh-tình hoà-nhã, bất-thiệt, dễ thương, thích ăn ngon và thích cử-động, muốn chọn những nghề dễ làm, vì can-đảm của họ có chừng-mực.

Vai trò của hạch nội-tiết

Theo nguyên-tắc thì mỗi một khí-chất gồm có một trạng-thái thể-chất và một tình-trạng tinh-thần nhứt-định.

Nhưng người có khí-chất tương-tợ nhau rất nhiều.

Căn-bản thể-chất của khí-chất là gì ? Có phải là óc-não không, là thần-kinh giao-cảm (le sympathique) không ? Phải, nhưng còn có hạch nội-tiết, hạch phân-tiết bên trong (glandes endocrines) quan-hệ hơn. Hạch ấy có một vai trò rất quan-trọng trong cơ-thể của ta. Lá gan phân-tiết ra mật, hạch nước miếng phân-tiết ra nước miếng, trái thận phân-tiết nước tiểu, v. v. Ngoài những hạch phân-tiết ra ngoài ấy, còn có những hạch phân-tiết bên trong, hoặc cả trong lẫn ngoài, những hạch này lại có một vai trò hết sức quan-trọng đối với *dáng-vóc*, *tánh-tình* và do đó đối với khí-chất của ta.

Hạch giáp-trạng (Thyroïde)

Trong các hạch nội-tiết, hạch giáp-trạng là quan-trọng nhứt và được biết rõ nhứt. Hạch này quan-hệ trực-tiếp với sức khoẻ. Nó vận-động đều thì sức khoẻ bình-thường, không đều thì sức khoẻ suy-kém.

Nếu hạch phân-tiết không đủ sức thì người trở nên chậm-chạp, lười-biếng, lờ-dờ, hay ư nằm. Nếu hạch phân-

tiết quá nhiều, thì người ham hoạt-dộng, có khi sanh ra cấu-kính, nóng-tánh. Phân-tiết không đủ làm cho người thành ra phì-nộn và lười-biếng, trái lại, phân-tiết quá nhiều, làm cho người gầy, lạnh-lợi, có khi mất sự bình-tĩnh, hay bị kích-thích, quá-độ.

Hạch phía trên thận (Les surrénales)

Phía trên mỗi trái thận có thứ hạch gọi là hạch trên thận (surrénale). Nếu hạch này phân-tiết đầy-dủ thì người làm việc hăng-hải, suy-nghĩ sâu xa, và tỏ ra tận-tâm trong việc làm.

Hạch não - đọt - khởi (Hypophyse)

Phía dưới bộ óc còn có một cái hạch nội-tiết gọi là Não-đọt-khởi. Hạch này có phận-sự giúp vào sự phát-triển của con người. Nếu hạch này suy-yếu thì trí thông-minh và tánh-tình phát-triển chậm; đồng-thời, thân-thể chậm lớn. Trái lại nếu hạch này nẩy-nở quá độ, thì người trở thành to-lớn vô-cùng.

Chúng ta đã biết qua vai trò các thứ hạch nội-tiết đối với phần vô-ý-thức và sức khỏe của ta như thế nào.

Chúng ta hãy lấy một ví dụ về tánh lười-biếng để chỉ rõ sự quan-hệ giữa phần vô-ý-thức và tinh-thần của con người.

Một ví dụ Ở nhà trường, ta thường thấy học-trò lười-biếng. Có người lười-biếng vì gia-đình giáo-dục khuyết-diêm, hoặc vì cha mẹ treo gông xấu. Phần đông lười-biếng nếu không vì bệnh-hoạn, suy-nhược, thì cũng vì con mắt, lỗ tai hư-hỏng, hoặc vì hạch giáp-tràng phân-tiết thiếu, vì phổi hay ruột bị đau.

Hạch giáp-tràng phân-tiết không đủ, thì người thành ra

phì-nộn, lông mày thưa, bộ-dạng lơ-dờ, thiếu hoạt-bát. Sau khi chữa bệnh cho hạch ấy rồi thì con người gầy bớt lại, trí thông-minh được phần-khởi, việc làm được nhiều kết-quả hơn.

Có những người lùn, trí nghĩ chậm vì hạch phía dưới óc (não-đột-khởi) bài-tiết thiếu. Chữa bệnh cho hạch ấy thì trong hai ba năm có thể phát-triển đến mức bình-thường.

CHƯƠNG II

SỨC MẠNH TINH-THẦN LIÊN-LẠC MẬT-THIỆT VỚI SỰ THAO-LUYỆN THÂN-THỂ ANH

Muốn thành-công Sức khoẻ được dồi-dào hay không là do cách động-tác của các hạch nội-tiết có đầy-dủ và sự giữ-gìn vệ-sinh có đúng phép hay không.

Thành-công và hạnh-phúc có được là nhờ năng-lực (fa-culté), tâm-đức và tinh-thần, những năng-lực ấy nhờ luyện-tập mà nảy-nở. Các nhà vô-dịch đấu quyền, quần-vợt, các ngôi sao trên sân-khấu sở-dĩ hơn người được là nhờ biết chuyên-chú luyện-tập môn thể-thao hay ngành nghệ-thuật của mình.

Nếu muốn thành-công, anh phải đề tâm đeo-duoti sự thành-công. Cũng như các nhà vô-dịch đánh cầu, hoặc đấu gươm, anh có thể đạt đến mục-dích nếu anh chịu luyện-tập theo phương-pháp, chịu coi sự luyện-tập ấy là một công-việc cốt-yếu của đời anh.

Nếu anh cảm thấy mệt-mỏi hay lười-biếng vì thân-thể suy-yếu hay vì các hạch nội-tiết hư-hỏng thì hãy làm cho sức khoẻ và sinh-lực tăng lên.

Nếu anh bị thất-bại, hoặc chán-nản thì sự thất-bại ấy

vì anh mà ra ; anh thiếu một số năng-lực (faculté) hay những năng-lực ấy yếu quá : ý-chí, nghị-lực, nhẫn-nại, tinh-thần thực-tiến, tinh-thần hợp-lý, trật-tự, trí nhớ, tưởng-tượng, v.v.

Sự quân-bình giữa thân-thể và tinh-thần Bao nhiêu năng-lực ấy anh phải có đủ cả. Và nhiều càng tốt. Trong người anh còn có những chỗ yếu thì sự quân-bình giữa thân-thể và tinh-thần chưa thể có được. Nếu anh muốn thành-công thì anh phải đem hết sức cố-gắng cải-thiện con người anh, phải chú-trọng trau-giỏi những năng-lực vật-chất, tinh-thần và tâm-đức của anh. Những năng-lực ấy, khi rèn-luyện được rồi, sẽ làm thành một cái vốn riêng của anh.

Anh học giỏi. Anh có nhiều bằng-cấp cao. Tốt lắm. Nhưng bao nhiêu đó chưa đủ để thành-công. Muốn thành-công và hưởng hạnh-phúc ở đời, anh phải có nhiều năng-lực thực-tiến hơn.

Phải có một sự quân-bình đầy-dủ, nghĩa là phải trau-giỏi tinh-thần, thân-thể và tâm-đức. Phải phát-triển ý-chí, nghị-lực, quả-quyết, tánh công-bình, óc vị-tha, nghệ-thuật làm vui kẻ khác, và trước hết phải tập tự-kỷ ám-thị.

Hãy nhớ luôn luôn câu này : « Muốn thành-công trên đường đời, phải làm chủ được thời-cuộc. Muốn làm chủ được thời-cuộc phải làm chủ người chung-quanh. Muốn làm chủ người chung-quanh, phải làm chủ lấy mình. »

Thề - dục Có người cho rằng sức khỏe không cần-thiết lắm. Bắp thịt không nở-nang, khí-huyết không trong sạch cũng không quan-hệ gì. Nhưng sức khỏe là một phương-tiện để mà sống. Nếu anh ăn ở không hợp với vệ-sinh, không lo tập thể-dục hằng ngày thì làm sao cho khiếu thông-minh và sức mạnh tinh-thần của anh phát-triển được.

Óc-não điều-khiển hành-vi tâm-đức và tinh-thần của anh. Nhưng nếu óc-não ấy không được một thứ khí-huyết trong sạch có nhiều dưỡng-khí bồi-dưỡng thì làm sao nó làm việc đắc-lực được ? Muốn cho khí-huyết trong sạch, muốn cho óc-não động-tác điều-hoà, anh phải theo những điều-kiện vệ-sinh mà chúng tôi sẽ chỉ dẫn ra sau đây.

Sự phát-triển tinh-thần và tâm-đức phải đi đôi với sự phát-triển của thân-thể. Người nào muốn tinh-thần và tâm-đức được phát-triển không thể không lo phát-triển thân-thể được.

Trí-dục và đức-dục Muốn thành-công và sung-sướng trong đời, về mặt *thể-chất* phải nâng cao sinh-lực, làm cho bắp thịt nở-nang, khí-huyết trong sạch, các hạch nội-tiết sung-thạnh. Về mặt *tinh-thần*, phát-triển trí nhớ, óc tưởng-tượng, tinh-thần hợp-lý. Về mặt *tâm-đức*, phát-triển ý-chí, óc quyết-đoán, sức hành-động, phải hiểu-nghĩa-vụ và tuân theo luật tự-nhiên ; phải biết vị-tha và lạc-quan. Về mặt *thực-tiến* phải biết nhận rõ các giá-trị, phải hiểu người, biết nghề. Về mặt *xã-hội*, phải phát-triển uy-tín sức hấp-dẫn của mình để gây cảm-tình và tín-nhiệm ở kẻ khác. Về mặt *thẩm-mỹ*, phát-triển mỹ-cảm và ham lo sửa mình.

Hai con người Phép cải-tạo sinh-lực có mục-dịch làm cho những chỗ yếu trong con người trở nên mạnh và làm cho nhân-phẩm được điều-hoà. Trong mình anh có hai con người khác nhau. Một người « tiêu-cực », bi-quan, hoài-nghĩ, dễ bị lôi-cuốn vào những tật xấu ; không chịu gắng sức, ưa nói xấu kẻ khác, ganh-tị, oán-hờn. Trái lại con người « tiêu-cực » ấy còn có con người « tích-cực ». Con người này ưa chân-lý, biết tự-tín, hăng-hái, khoan-hồng, ưa giao-thiệp và giúp-dỡ kẻ khác. Con người tích-cực này, anh phải lo trau-giồi luôn.

Khi anh phát-triển được những chỗ mạnh và *tích-cực* rồi, thì những chỗ yếu và *tiêu-cực* phải tàn-rụi và tiêu-diệt. Các anh phải lo tập tành lạc-quan, hăng-hái, tự-tin, khoan-hồng, vị-tha, trật-tự, sẵn lòng, quyết-đoán, nhẫn-nại, can-dảm, và mỗi ngày mỗi tiến-bộ thêm trong phạm-vi nghề-nghệp của mình. Những bài học sau này sẽ dẫn đường cho các anh đạt những nguyện-vọng ấy.

Muốn thành người hoạt - động Anh phải trở nên một người *hoạt-dộng*. Anh phải thực-hiện những điều anh suy-nghĩ. Anh lo phát-triển nhân-phẩm của mình, phải tạo cho mình thành người chắc-chắn, không thay đổi. Ta đã thấy rằng trong mình anh có hai con người. Anh phải phát-triển con người tốt để tiêu-diệt con người-xấu. Người nào khi vui, khi buồn, khi bạc-nhược, khi can-dảm, khi do-dự, khi quả-quyết, khi rũ-liệt, khi hăng-hái, người ấy không làm chi nên việc cả. Ấy là một người tầm-thường, hay gặp sự thất-bại. Đời sống của y là một đời sống bất-nhút, mà đã bất-nhút thì không thể thành-công. Y dễ bị những sức mạnh lật-vật xô-đầy. Y không thể sắp-đặt việc làm của mình theo một mục-dịch nhất-dịnh. Vậy thì muốn thành-công, anh phải đeo-duổi một mục-dịch duy-nhút ; đó là đầu-đề cốt-yếu của bài học này.

Cải-tạo hoàn-toàn con người của anh Nhưng có một mục-dịch mà anh có thể theo-duổi không dừng và không sợ lầm-lạc, ấy là sự *cải-thiện hoàn-toàn con người anh*. Khi anh quyết-định như vậy rồi, tâm-hồn anh sẽ bình-tĩnh, vững-chắc, yên-ôn, khoan-khoái. Tất cả hành-vi ý-nghĩ và tình-cảm của anh phải hướng về cái mục-dịch ấy. Chúng tôi muốn các anh nhắm mắt tin-tưởng nơi sự thành-công của mình. Mỗi ngày anh nên thảo

một chương-trình hành-động, ghi vào đó phần luyện-tập thân-thể và tinh-thần và bền chí mà theo.

Cần nhứt là phải bền chí. Không bền chí không thể thành-công. Tất cả những người thành-công đều là người *bền chí*. Bền chí là một năng-lực cần phải phát-triển như bao nhiêu năng-lực khác.

CHƯƠNG III

ANH ĐƯỢC TỰ-DO SỐNG HAY LÀ ĐỂ MÌNH BỊ LÔI-CUỐN THEO SỰ SỐNG.

Hai người chèo thuyền

Cuộc đời là một con sông
lôi cuốn một đoàn thuyền ra
biển ; mỗi chiếc có một người chèo.

Trong một chiếc thuyền, anh chèo phó mặc thuyền mình do dòng hước. Khi nào cần cho cập bến, anh ta mới quơ mái dầm. Thuyền anh thường chạm nhàm đá, vấp lên cát, đôi khi vì lái chậm mà không vô kịp bờ. Anh ta khổ vì sóng to, hay nước hạ. Sau cùng anh ta cũng ra cửa được, nhưng phải trải qua những cảnh-ngộ khó-khăn làm cho cuộc hành-trình phải chậm-trễ.

Anh chèo ghe thứ hai biết nương theo dòng nước mà lái con thuyền theo ý mình muốn ; luôn luôn chủ-ý, y đáp thuyền đúng được chỗ mình định trước. Anh ta đến đích đúng theo thời-giờ. Cuộc đời tức là lái thuyền trong dòng sông vậy.

Số-phận và Tánh-tình

Số-phận là kết-quả của tánh-tình ; tánh-tình là kết-quả của thói quen ; thói quen là do việc làm hằng ngày mà có ; việc làm

chịu ảnh-hưởng của ý-nghĩ; ý-nghĩ do sự ám-thị mà ra; và sự ám-thị phát sanh ra do những người chung-quanh, do cảnh-ngộ, do hoàn-cảnh. Muốn điều-khiển số-phận của mình, anh chỉ nên thừa-nhận những ám-thị nào hợp với ý-nghĩ với việc làm và thói quen thuận-tiện cho sự tác-thành một tánh-tình cao-thượng của anh.

Tự phát-triển lấy mình Anh phải chịu trách-nhiệm hành-vi của mình. Con người thường hành-động theo sự sai-khiến của phần vô-ý-thức (in-conscient) nhưng lại có thể sửa đổi phần vô-ý-thức ấy khiến nó trở nên thiện-mỹ hơn. Đành rằng hành-vi của mình chịu nhiều ảnh-hưởng chung-quanh; nhưng phần trách-nhiệm quan-trọng vẫn thuộc về mình.

Muốn làm chủ thời-cuộc, phải làm chủ người chung-quanh. Muốn làm chủ người chung-quanh, phải làm chủ lấy mình. Muốn làm chủ lấy mình, phải lo phát-triển những chỗ yếu của mình cho mạnh lên. Anh phải coi sự tự-phát-triển lấy mình là mục-dịch cốt-yếu của đời mình.

Phương - pháp tự-huấn-luyện. Anh theo phương-pháp nào để tự-huấn-luyện, tự-cải-tạo? Theo phương-pháp tiến-hoá theo ý-muốn (évolution consciente et volontaire).

Ngày nay người ta có thể tùy theo luật tiến-hoá của thiên-nhiên mà dắt-dẫn sự tiến-hoá theo ý-muốn của mình. Người ta có thể dời giống cây hoang ra giống cây trồng trong vườn, dời một giống thú rừng thành ra gia-súc. Với cây và thú-vật mà người ta có thể thay xấu thành tốt trong một thời-hạn mau-chóng được thì với con người lại dễ-dàng hơn. Nhờ phương-pháp tiến-hoá theo ý-muốn mà con người có thể cải-tạo ~~thân~~ phẩm của mình.

Vai trò của tế-bào Thân-thể con người gồm có tế-bào. Tế-bào cũ chết và tế-bào mới sanh.

Đời sống vì thế mà thay đổi không dừng. Con người nhờ sự thay đổi không dừng ấy mà cải-thiện lại tất cả các bộ-phận của thân-thể, như là óc-não. Con người có thể thay đổi tư-tưởng, tình-cảm, phát-triển những bộ-phận của óc-não và biến-đổi hẳn các bộ-phận ấy. Óc-não kiểm-soát và kiến-tạo lại thân-thể, ảnh-hưởng đến sự hoạt-dộng, đến thái-độ, đến cách đi, tiếng nói, đến quan-năng sanh-tồn và làm cho thân-thể anh biến-đổi. Nhưng sự biến-đổi ấy phát-diễn từ từ, vì cần phải điều-hoà với người chung-quanh, với hoàn-cảnh và với mình.

Phải biết hướng-dẫn sự gắng sức của anh Phải biết điều-khiển xu-hướng của mình. Đừng muốn những việc mà mình không thể làm được. Không nên cố sức làm cho một bông vạn-thọ hoá ra bông hường, làm cho con mèo thành ra sư-tử. Các anh không nên mộng-tưởng làm vĩ-nhân. Các anh có một nhân-phẩm riêng, khác với nhân-phẩm của người đồng-loại. Nhân-phẩm ấy cũng lớn-lao, cao-quí như nhân-phẩm của bao nhiêu người khác, nếu các anh biết đào-luyện nó. Các anh phải tiến-hoá trong phạm-vi khả-năng của mình. Các anh lo rèn-luyện thiên-tư, phát-triển tài-năng của mình, làm cho tánh-tình, nhân-phẩm được điều-hoà, được sáng-suốt.

Trong sự tiến-hoá, anh phải lo phát-triển những chỗ yếu làm trở-ngại hay chậm-trễ sự thành-công, đồng-thời phải hạn-chế những năng-lực quá mạnh biến thành những dục-vọng lôi-cuốn ta vào những việc cần-dở.

Hợp-lý-hoá đời sống của anh

Trong người anh có hai xu-hướng ; hai bản-năng anh phải lưu-ý : bản-năng thứ nhất (hạ-ý-thức) khiến anh

yêu đời và bắt-buộc anh phải tìm những khoái-lạc đứng-dẫn, những nhu-cầu vật-chất để giảm bớt sự cực-nhọc ; bản-năng thứ nhì (thượng-ý-thức) thúc-giục anh đến lý-tưởng cao-xa, đến điều thiện, đến cái đẹp, đến chân-lý.

Bản-năng sau này, xem bề ngoài có vẻ ích-kỷ, nhưng anh phải theo nó. Đừng sợ trở nên ích-kỷ, vì *hiều cho chín-chắn rồi*, cái bản-năng ấy sẽ thêm sức mạnh vật-chất và tinh-thần, làm cho anh trở nên một người hữu-ích. Nhưng đừng làm giảm sức của anh, phải biết « hợp-lý-hoá » đời sống của anh và, muốn khỏi phải phí sức vô-ích, anh nên tạo sự điều-hoà giữa anh và hoàn-cảnh chung-quanh,

Hãy phát-triển những năng-lực cao-đẳng của anh

Bản-năng thứ hai khiến anh đem dùng những năng-lực cao-đẳng để vượt đến cái gì cao-quí, vĩ-dại, khoan-hồng. Nếu anh nghĩ rằng mình không thích-hợp với những tình-cảm cao-thượng, không thể có được những hoài-bảo tốt-đẹp. thì anh nên quay về quá-khứ và nhắc lại cho mình những cảm-giác khi đứng trước một nghĩa-cử, hay khi đọc một câu-chuyện anh-hùng, khi nhìn một khung-cảnh vĩ-dại, khi thấy trước mắt một công-trình nghệ-thuật, khi làm được một việc tốt. Trong những trường-hợp ấy, năng-lực cao-đẳng của anh bị kích-dộng và anh nhận thấy rằng anh thích gọi lại những cảm-giác êm-đẹp ấy.

Tiến-hoá từ từ

Anh nhớ rằng dầu muốn dầu không anh tiến-hoá luôn luôn, theo với thời-gian ; tâm-tính, thị-hiểu, khuynh-hướng, tánh-tình, khả-năng của anh thay đổi từ từ mà chắc-chắn theo ảnh-hưởng của tuổi-tác, cảnh-ngộ, hoàn-cảnh, theo việc làm, hành-vi, tư-tưởng, sự-kỷ ám-thị của anh. Nhưng sự tiến-hoá ấy có thể

lùi chớ không tới, nếu anh để cho mình chịu những ảnh hưởng xấu. Vì thế mà tôi xin lặp lại rằng : nếu anh muốn thành-công và hạnh-phúc thì sự học-vấn của anh phải có tánh-cách phồn-thông ; mỗi tuần, mỗi tháng, mỗi năm, anh phải chú-ý đến những tiến-bộ mà anh đã thu được.



PHẦN THỨ HAI

THỀ - DỤC

Sức khoẻ và sinh-lực
có thể tìm ra được.
V. P.



CHƯƠNG I

NUÔI-DƯỠNG

**Nên ăn vào
lúc nào**

Nên ăn vào lúc đói và vào những giờ ăn
nhất-định ; người nào không đói thì đừng
ăn. Thứ rượu khai-vị tốt nhất là bụng đói.

Nếu anh ăn không biết ngon trong 24, 48 giờ, 3 ngày thì tốt
hơn anh nhịn đói luôn trong khoảng thời-gian ấy và uống một
thứ nước rau hãm, nước nho, hay ăn trái cây có nước. Các
anh đừng tin nơi cái đói do thói quen : người nào mới vừa
thức dậy buổi sáng mà tưởng như mình đói là tưởng lầm ; một
người khoẻ-mạnh vừa ngủ dậy không thể đói được, nếu đầu
hôm y ăn uống được bình-thường. Người nào ngủ dậy mà
ăn no tất phải vận-động ngay. Một ngày nên ăn ba bữa :
một bữa trái cây buổi sáng, một bữa ăn không-thịt buổi tối và một
bữa ăn có thịt cá buổi trưa. Có nhiều người sau một buổi xem hát

rồi còn ăn khuya. Đó là một tật xấu sanh chất độc trong máu. Không nên ăn chỉ cả. Nhịn đói là cách chữa bệnh tốt nhất. Nhịn đói không làm hại sức khoẻ, mà còn giữ-gìn sức-khoẻ nữa. Trong các tôn-giáo, người ta nhịn đói vì mục-dịch vệ-sinh, và để cơ-thể nghỉ-ngơi. Người nào không tuân theo sẽ phạm lỗi nặng. Những người đau cần phải nhịn đói hơn là người mạnh ; vì mục-dịch chữa bệnh mà lệ nhịn đói được đặt ra, những người phì-nộn quá phải nhịn đói. Trong lúc nhịn đói, nên uống nước có hoà một ít nước nho hay không cũng được, nước rau hãm, ăn trái cây có nước.

Thời-hạn nhịn đói có thể lâu từ một ngày đến một tháng tùy theo người gầy hay mập.

Nên ăn gì ? Bữa cơm sáng, nên ăn trái tươi : hồ-đào, trái phỉ, lê, táo, cam, chuối v. v. Trái tươi ngon hơn trái nấu chín, vì trái tươi có nhiều sinh-tổ. Sở dĩ ta phải nấu và thêm đường là bởi trái cây không tốt, có thể sanh chất chua. Lựa trái chín và thứ tốt. Nếu không có trái tươi thì lựa trái khô : chuối khô, táo tây, v. v. có công-dụng trừ bệnh bón. Đừng nên lột vỏ, bỏ hạt, v. v. như nhiều người đã làm. Vỏ và hạt ấy sẽ kích-thích dạ-dày và chữa được bệnh bón.

Nếu anh ngủ sớm thì bữa cơm chiều phải đạm-bạc. Nếu trái lại đến nửa đêm mới ngủ thì có thể ăn nhiều chất bổ được. Buổi tối nhất-định đừng ăn thịt. Thịt đây tức là đồ hộp, cá, loài gà vịt. Nên ăn những thức ăn chẳng những sanh ra nhiệt-độ cho cơ-thể, mà còn chứa chất muối. Đừng luộc rau bằng nước, mà luộc bằng hơi nước. Gạo trắng không bổ. Gạo lứt tốt hơn. Đừng bỏ phí nước luộc rau ; chất muối trong rau tan ra đó.

Nếu anh muốn ăn thịt, ăn cá, nên ăn ít. Tính theo số cân của thân-thể mình, cứ mỗi kí-lô thì được ăn một gờ-ram.

Đừng ăn chấy, ăn đồ hộp, thịt thú uơ. Đừng ăn nhiều quá và cũng đừng ăn ít quá. Các món ăn phải đơn-giản. Trong bữa ăn, các món ăn càng ít càng tốt.

**Phải ăn bằng
cách nào ?**

Nên ăn rất chậm : nhai thật kỹ. Ăn canh nước hầm hay sữa cũng phải nhai kỹ. Trong các thứ bột nghiền nên thêm vào một ít bánh nướng. Một thức ăn nhai kỹ được coi như tiêu-hoá phân nửa rồi. Không nên ăn những thứ kích-thích quá : ăn ít muối, không nên ăn tiêu, tương hột cải, dưa món dầm giấm, v. v. Ăn chanh thay cho giấm thì tốt hơn. Trong bữa ăn, nên giữ vẻ mặt vui-vẻ, nói những chuyện vui, không nên biện-luận. Sắc-thái tươi-tĩnh, hoà-nhã là một thứ thuốc bổ khai-vị tốt nhất.

**Nên uống nước
ngoài bữa ăn**

Trong bữa ăn, uống rất ít. Rượu chất không ích-lợi gì. Rượu mạnh có hại. Đừng uống cà-phê, nước trà, sô-cô-la hoặc hạn-chế sự dùng các thức ấy lại. Uống nước nóng hay nước nguội, và uống từ từ, nước để sống hoặc pha rồi. *Nên uống ngoài bữa ăn.* Nếu các anh bị xây-xâm hay mệt-nhọc, tốt hơn đừng ăn. Thay cơm bằng nước nóng. Nếu anh nhịn đói hoàn-toàn thì uống mỗi ngày hai, ba, bốn lít nước rễ cây hoặc trái cây, v. v. Như vậy anh có thể tẩy được gan, thận, các só thịt và máu; những chất độc làm yếu cơ-thể sẽ được trừ-khử.

Nhai cho kỹ

« Miệng là một cái bàn nghiền của tạo-hoá ban cho » (MONTEUIS). Phần nhiều các bệnh đau do đồ ăn lên men trong ruột mà ra. Đồ ăn lên men tại sự tiêu-hoá không tốt, mà tiêu-hoá không tốt là tại nhai không kỹ. Vậy thì anh phải nhai rất chậm, để biến đổi những vật-thực cứng ra lỏng. Nếu vật-thực đã là chất nước hay

chất bột, thì nên ăn từ từ trộn đều với nước miếng. Miệng là cơ-quan tiêu-hoá duy-nhứt đặt dưới sự điều-khiển của anh ; anh hãy lợi-dụng nó và, nếu anh nhai kỹ, anh sẽ khiến đồ ăn tiêu-hoá được hoàn-toàn.

Nhai chậm lại còn có cái lợi là tập cho anh tự kiểm-soát, tập cho anh bình-tĩnh và tự chủ lấy mình ; chẳng những nó đem lại lợi-ích vật-chất mà còn đem lại lợi-ích tinh-thần nữa. Ngoài ra anh còn nhận thấy lúc nào sự huấn-luyện thể-chất và tinh-thần cũng đi đôi với nhau và không thể tách khỏi nhau được.

Săn-sóc bộ răng Hãy săn-sóc bộ răng. Nếu răng tốt thì mỗi năm đi đến nhờ nha-y săn-sóc hai lần ; nha-y sẽ cạy bỏ chất dơ. Nếu răng không được sạch-sẽ thì nhờ nha-y coi sóc cho đến lúc được bình-thường. Sáng và chiều nên dùng bàn chải cứng đánh từ ba đến năm phút, hoặc đánh xà-bong cả hai mặt với ngón tay trở bọc một miếng vải mịn. Răng trẻ-con phải giữ cho thẳng hàng, nếu không thì phải dùng dụng-cụ làm cho thẳng.

Phải biết nhịn đói Như tôi đã nói trên kia, nhịn đói là cách giải độc hay hơn hết. Nhịn đói tức là không nên ăn trong hai mươi bốn, bốn mươi tám tiếng đồng-hồ hay lâu hơn nữa. Nhịn cho đến lúc chất độc loại hết ra ngoài ; ống tiêu-hoá được nghỉ ; bộ tuần-hoàn không bị mệt vì chất bổ tới nhiều. Người nào đau bệnh nặng phải nhịn ăn, Các bệnh kinh-niên, trước khi chữa phải cho bệnh-nhơn nhịn đói. Mỗi khi người ta thấy trong mình bất-thường thì nên nhịn đói hoàn-toàn, để cho cơ-thể được nghỉ-ngơi. Riêng phần tôi, tôi rất có kinh-nghiệm về thuật nhịn đói, bởi vì tôi thường dạy thuật ấy cho các bệnh-nhơn sắp mò của tôi. Phần đông nhịn từ hai đến tám ngày ; những người

phì-nộn nhin ăn và chỉ uống toàn nước cam trong bốn, sáu, tám tuần-lễ trước khi mờ. Trong lúc nhin đói, phải uống nước lá nóng, thêm một ít đường ; trà ô-mai, trà táo, trà thảo-mộc, v. v. Không uống nước thì ăn trái cây tươi có nước, và chọn lấy thứ tốt và phải nhai thật kỹ. Sự bớt ăn ít gất-gao hơn sự nhin đói. Bớt ăn tức là bỏ bớt một hay vài bữa ăn trong hai mươi bốn tiếng đồng-hồ. Theo nguyên-tắc thì: **ANH KHÔNG NÊN ĂN, NẾU ANH KHÔNG THẤY ĐÓI.**

**Con người đào huyết
chôn mình bằng răng
của mình**

Nhiều bịnh sanh ra vì phép dưỡng-sinh xấu, dùng nhiều chất kích-thích, rượu, thuốc lá, thịt, và ăn quá nhiều. « Con người không chết, mà chính nó tự giết mình. » « Con người tự đào huyết chôn mình bằng răng của mình. » Nếu sự tiêu-hoá của anh được bình-thường thì sau bữa ăn, anh không cảm thấy nặng-nhọc, nhức đầu, đắng miệng, lơ-dờ, buồn-bực, dạ-dày khó chịu, kích-thích quá-độ. Anh có thể làm bất-cứ các việc bằng tay chùn hay bằng trí óc. Nhưng không nên làm việc nặng-nhọc liền sau bữa ăn. Tim phổi vẫn động-tác mà anh không hề cảm thấy đau-dớn ; dạ-dày của anh cũng phải được như vậy : nó động-tác mà anh không cảm thấy mệt.

Anh hãy thí-nghiệm như vậy : sau bữa ăn, uống con mình tới trước, để ngón tay chấm đất. Rồi hết sức ngửa mình ra sau, ép mạnh buồng gan, tức là chỗ bụng. Nếu một trong cách tập ấy làm anh khó chịu, tức là bộ tiêu-hoá của anh không đều.

**Tật dưỡng - sinh
xấu**

Nhiều người, sau một bữa ăn ngon chưa cho là vừa bụng. Trái lại họ cảm thấy như còn thiếu một cái

gi. Sự thiếu-thốn ấy do dạ-dày bị kích-thích mà ra, khiến họ mang những tật xấu trong phép dưỡng-sinh : ăn thêm đường, đồ trắng miệng, cà-phê, rượu chát, rượu mạnh. Sáng dậy mà lưỡi bị đóng một lớp trắng-vàng thì dạ-dày và ruột động-tác không thường. Nếu ruột lưỡi-biếng, anh có thể biết được bằng cách uống ba muỗng xúp than cây và xem-xét phần vài giờ sau : nếu sau 36 giờ, phần mới nhuộm đen, ấy vì ruột bài-tiết chậm quá. Anh có thể nhờ thầy thuốc rọi điện để xem sự bài-tiết mau hay chậm. Bệnh trọng của thời-đại là *bệnh bón*. Phải trừ tuyệt bệnh ấy bằng phép dưỡng-sinh, bằng thể-dục, uống dầu nhuận trường (paraffine).

CHƯƠNG II

HÔ-HẤP

Dưỡng-khí : Nguồn-gốc của sự sống Thiếu dưỡng-khí tất phải chết...
Chết vì máu bị đầu độc. Thở ở nơi thoáng-khí, đem vô cơ-thể một số dưỡng-khí đủ để khử chất độc, lọc máu, kích-thích bộ thần-kinh và tăng thêm sinh-lực.

Tập thở Muốn thở đúng phép, nét mặt phải tươi-tinh, lạc-quan và vui-vẻ. Ngược lại, nếu anh thở trúng phép, anh sẽ được tươi-tinh, lạc-quan và vui-vẻ. Sự hô-hấp sẽ lọc máu bằng dưỡng-khí, trục thán-khí ra ngoài và đồng-thời kích-thích những hạch nội-tiết, giữ-gìn sức khoẻ. Phổi có liên-lạc với tất cả các cơ-thể thuộc về sức khoẻ, và mỗi lần anh kích-thích phổi, anh kích-thích tất cả các hạch làm cho hạch động-tác đầy-dủ hơn ; sinh-lực của anh tăng lên. Anh phải tập thở thật dài hơi và trục ra ngoài tất cả không-khí

trong phổi. Lúc ngủ phải mở cửa, thông gió vào phòng, và ở chỗ thoáng-khí. Nếu vì công-việc mà anh phải ở lâu trong phòng thì ngoài giờ làm việc nên chạy chun, bước mau và thở thật dài hơi bằng lỗ mũi. Nếu vì thở quá nhiều mà phải mệt-nhọc chờ người đi càng tốt. Như vậy tỏ ra sự tập thở của anh có hiệu-quả. Những đứa trẻ lười-biếng thở không đúng phép. Những người bạc-nhược thở không đúng phép. Những người bắp thịt yếu, ngực lép, mặt mày tiêu-tụy thở không đúng phép. Họ thở rất yếu. Vậy các anh hãy tập thở và các anh sẽ biến đổi được con người anh cả xác thịt lẫn tinh-thần. Sự hô-hấp tiêu trừ được bệnh bón, nó làm cho sự tiêu-hoá được dễ-dàng; nhờ cái hoành-cách-mạc (diaphragme) làm trung-gian. nó co-xát được những cơ-thể ở bụng, gan, mật, ruột và thận. Nó tiêu trừ chất độc và những cặn-bã. Hô-hấp làm cho người gầy trở nên mập và người mập trở nên gầy.

Luyện-tập hô-hấp

Luyện-tập hô-hấp là việc bắt-buộc, không những bắt-buộc đối với người thiếu máu, người dưỡng bệnh và người bón, mà còn bắt-buộc đối với mọi người. Các bà mẹ trong gia-đình, các nhà giáo-dục phải hết sức dạy con tập thở cũng như tập viết, tập đọc vậy; việc ấy còn quan-trọng hơn là mở-mang trí-óc; hướng chỉ những kết-quả tinh-thần và vật-chất thường tùy theo cách đưa trẻ thở và bài-tiết phần trong dạ-dày.

Cách thở thường dùng

Đứng trước một tấm kiếng, mình trần, đầu thẳng, giữ thân-thể trong một điệu-bộ đúng-dẫn, anh từ từ hít vào bằng lỗ mũi, hai tay giăng chữ thập và cổ hết sức kéo ra phía sau; anh giữ hơi thở vô một lúc, rồi anh lại từ từ thở ra bằng mũi, kéo hai tay tới trước hoặc xuôi xuống vế. Anh làm như vậy mười lần. Cách thể-thao hô-hấp này nên làm mỗi buổi sáng hoặc tối khi anh tập thể-thao.

Trong các trò chơi thể-thao, anh nên lựa trò chơi nào nở-nang bắp-thịt và làm cho thở dài hơi : bơi lội, trèo núi, đánh quần-vợt, nhảy dây, v. v.

Nếu thầy thuốc ra lệnh cho anh nghỉ thì nên nằm trong giường mà thở dài hơi, và co giãn bắp thịt:

Lòng ngực của anh càng nở lên bao nhiêu, thì sinh-lực của anh cũng tăng lên và sự động-tác cơ-thể càng đầy-dủ hơn bấy nhiêu.

Phương-pháp thở nhiều hơn mức thường

Làm thế nào để tập thở nhiều hơn mức thường.

BẰNG KHÍ-CỤ. — Dùng máy thở (spiromètre) Pescher hay Blum, hay là dùng một cái bong-bóng cao-su thổi cho thật no tròn lên. Mỗi một hơi thở phải lâu chừng 15 giây, đừng ít hơn. Phải thở chừng trăm hơi trong một ngày chia ra làm hai ba lần. Hít hơi vào bằng mũi.

BẰNG CÁCH ĐẾM. — Hít hơi vô thật mạnh bằng mũi, làm cho đầy phổi, giữ mình thật thẳng, rồi vừa nín hơi vừa đếm đến mười, và từ từ thở ra cho sạch phổi.

BẰNG CÁCH NÍN THỞ. — Anh lấy một chiếc đồng-hồ tính giây, anh hít hơi vô thật mạnh bằng mũi, rồi nhìn đồng-hồ, anh để ý xem anh có thể giữ hơi thở được bao lâu; bình-thường thì anh có thể giữ hơi thở trong 45 đến 50 giây, nhưng với sự luyện-tập, anh sẽ giữ được một phút và hơn nữa. Cách-thức ấy đồng-thời là một phương-pháp tự kiểm-soát sức khoẻ; đại-thể, một người giữ được hơi thở càng lâu, sức khoẻ của người ấy càng nhiều, sự tuần-hoàn máu-huyết càng tốt.

BẰNG CÁCH THỞ CHẬM LẠI. — Anh lấy một chiếc đồng-hồ và anh cố-gắng thở mỗi phút một hơi; khi đã

tổng thật hết hơi thở trong phổi ra, anh hít vào từ từ, vừa nhìn đồng-hồ, vừa cho hơi vào thật nhiều trong hai mươi giây, rồi anh nín hơi lại trong hai mươi giây, và sau hết anh thở hơi ra trong hai mươi giây. Hơi thở ấy kéo dài trong sáu mươi giây. Nếu ban đầu anh không thể làm đúng theo thí-giờ định thì nên tập cho đến lúc làm được.

CHƯƠNG III

KHÚC RUỘT GIẾT NGƯỜI

**Ruột già,
chỗ sanh ra chất độc**

Metchnikof đã chứng-minh rằng sở dĩ đời người ta ngắn-ngủi là tại khúc ruột già sanh chất độc. Thật vậy, con người đã chứa trong khúc ruột già hàng ngàn triệu vi-trùng; ruột già bài-tiết chất độc, chuyển sang máu và ngấm-ngấm phá-hoại cơ-thể để đưa đến bệnh-tật, già yếu và chết. Nhà bác-học ấy kết-luận rằng muốn sống lâu phải cắt bỏ khúc ruột già hoặc làm tiêu những chất độc chứa trong khúc ruột ấy.

Từ đó, những ý-nghĩ của Metchnikof đã được đem ra thực-hành. Cách đây hai mươi năm, nhà ngoại-khoa nước Anh tên là Arbuthnot Lane đã bỏ khúc ruột già để chữa những bệnh phạm độc do ruột già sanh ra và thâu được nhiều kết-quả rất khả-quan. Nhiều lần tôi theo gương nhà ngoại-khoa ấy, với một kỹ-thuật khác mà vẫn cùng đến những kết-quả như nhau. Nhưng không phải lúc nào cũng phải cắt bỏ ruột già, có những cách trị bệnh đơn-giản hơn và nhẹ hơn.

**Tiêu độc
trong ruột già**

Cách tiêu độc thông-thường hơn hết là bài-tiết thật sạch ruột già trong những thời-hạn nhứt-định.

Ông Guelpa cho rằng thuốc xổ dùng đúng cách sẽ có hiệu-quả rất tốt. Trong ngày xổ, người xổ phải uống thật nhiều nước nóng và hoàn-toàn nhịn ăn.

Thuốc nhuận thì có khoáng-du (huile minérale) là thứ tốt hơn hết; nó không làm hại người, có thể uống nhiều mà không khó chịu; dầu khoáng-chất đề tự-nhiên không gia thêm chất thuốc, chất thơm, hoặc chất màu gì; nên uống vào giữa bữa ăn, người lớn một muỗng xúp, trẻ-con một muỗng cà-phê.

Những tai-hại sinh ra bởi bệnh bón phía bên mặt

Ruột già chia ra ba đoạn nằm theo ba chiều. Một đoạn nằm phía bên mặt, một đoạn phía bên trái. Đoạn này dính với cuống ruột; sau hết, ruột già xuyên ngang qua giữa hai đoạn nói trên và làm thành chữ V mở ra ở phía trên.

Ruột già chứa đựng hàng ngàn triệu vi-trùng; khi các vi-trùng ấy nằm trong phần cứng, và khi phần ấy được bài-tiết đều, sau khi phần nằm trong ruột già ít lâu, thì sự nguy-hiêm chưa có bao nhiêu. Nhưng nếu phần bài-tiết không hết, nếu sự bài-tiết chậm-trễ khiến nó dồn về đoạn ruột bên mặt, chỗ mà phần còn là chất lỏng, thì vi-trùng và chất độc dễ bị tằm vào ruột; vi-trùng và chất độc ấy chuyển sang cơ-thể; gây ra vô-số bệnh và nổi bất-an. Bởi vậy khi mà sự bài-tiết chậm-trễ và phần còn khô, thì nổi bất-an chưa xuất-hiện; khi mà bệnh bón bên trái chuyển sang bên mặt thì nổi bất-an xuất-hiện. Bệnh bón trở nên nguy-hiêm và phải nhờ đến thầy ngoại-khoa.

Luyện ruột Muốn phòng và trị bệnh bón, phải tiêu-diệt nguyên-nhân sanh ra nó. Nguyên-nhân bệnh bón như thế nào?... Nguyên-nhân thứ nhất là bộ ruột không

dặng luyện-tập. Đứa hài-nhi bị hạn-chế việc đi ngoài tức là nó đã bắt đầu mang bệnh bón ; trẻ-con phải được đi ngoài tùy theo ý muốn của nó tức là mỗi ngày ba lần.

Khi mà người vú muốn cho trẻ-con chỉ đi ngoài mỗi ngày một lần thì bệnh bón bắt đầu xuất-hiện ; bệnh bón ấy mỗi ngày nặng thêm trước khi đứa trẻ khởi-sự đi học ; người mẹ chỉ chú-ý cho con ăn (ăn thật mau) bữa ăn sáng, mà không nghĩ đến điều quan-trọng nhưt tức là cho nó bài-tiết sạch ruột. Ít nữa người mẹ cũng biết thay bữa cà-phê sữa hoặc sô-cô-la bằng trái cây tươi, cháo bột. Như vậy người mẹ còn có thể nói được rằng mình lo trừ độc và bổ-dưỡng con ! Ở nội-trú, nữ-học-sanh ghê-tởm những nhà xí vừa không được sạch, vừa ít ; bà giáo không cho phép học-trò đi nhà xí bởi vì bài ám-tả đương lơ-dờ. Đó là một điều rất phi-lý. Khi đến nhà lạ, trẻ-con không chịu đi ngoài, dẫu lòng muốn đi : nó chờ giờ này sang giờ kia, và như vậy dạ-dày thêm lười-biếng.

Tưởng rằng đi ngoài mỗi ngày một lần mới hợp với sinh-lý là tưởng sai ; người Mọi đi ngoài mỗi ngày nhiều lần. Xong bữa ăn mà nghe chột dạ là đi ngay. Nó không bị ràng-buộc vì những lối xã-giao và có thể ngồi chồm-hồm ngay giữa rừng.

Sự cần-thiết của sinh-tổ và tế-bào-tổ

Sự dưỡng-sinh của ta không được tự-nhiên. Trẻ-con và những người yếu thích ăn vật-thực nghiến, không nhai, không chọ thắm nước miếng ; ăn nước rau hăm hoặc bánh bột sạch cám và thay vì ăn trái cây tươi nhai thật nhỏ cả vỏ rửa sạch thì họ lại ăn trái cây nấu chín, thứ không tốt. Họ ăn gạo sạch cám tức là một thức ăn đã chết, không có sinh-tổ và không có tế-bào-tổ. Nhưng muốn giữ cho ruột được mạnh, cần phải có sinh-tổ và tế-bào-tổ. Thịt, trứng, cá, sữa, đường không để lại trong ruột một cặn-bã nào và không kích-thích bắp thịt của ruột. Nếu ruột không được kích-thích, nó sẽ

teo lại như bao nhiêu bắp thịt khác, nó không dun lại được và như vậy mỗi ngày nó trở nên lười-biếng. Trái lại, vật-thực đủ chất, trái tươi thật chín, rau sống, hoặc rau hấp hơi, sẽ sanh ra cặn-bã, bào sạch và kích-thích ruột.

Thề-dục và thề-thao Các nhà giáo-dục khinh-thường sự luyện-tập lá phổi cũng như sự luyện-tập dạ-dày. Ở trường học, thề-dục giữ một địa-vị không quan-trọng trong chương-trình vì nó làm mất thì-giờ (!) ; người ta coi thường thề-thao vì sự thực-hành gặp nhiều trở-lực ; sự khinh-thường cũng có hại cho phái phụ-nữ, vì chính những lối thề-thao ngoài chỗ thoáng-khí thích-hợp cho đàn-bà cũng như cho đàn-ông và có khi hơn nữa. Một người đàn-bà khi làm việc nhà hoặc đi thăm viếng ngõ rằng mình đã tập thề-dục rồi. Không, thề-dục cần phải tập theo phương-pháp ; người tập phải theo chương-trình hoạt-động thề-dục một cách thật trung-thành cũng như mọi sự hoạt-động trong gia-đình, nghề-nghiệp và xã-hội. Lo cho thề-thao và thề-dục cũng ích-lợi như lo nhà cửa và trò chơi vậy. Các anh hãy dành thì-giờ đủ để tập đi bộ, đánh quần-vợt, chạy bộ, nhảy dây, hoặc tự chùi lấy nền nhà bằng tay hay bằng chùn của mình.

Không nên dung-dưỡng những cái bụng không thăng-bằng Các bà, nên tổ-chức thề-thao cho con gái mình. Các cô, nên hy-sinh những cuộc khiêu-vũ và giảm những bữa trà đề thì-giờ tập thề-thao ngoài chỗ thoáng-khí. Trong những ngày nghỉ hè thì nên đi đóng trại. Khi có chồng, làm chủ gia-đình, nên săn-sóc thân-thể như các cô đã săn-sóc khi còn thanh-xuân ; nếu không, các cô sẽ già rất mau và hạnh-phúc gia-đình sẽ tiêu-tan. Nhờ sự luyện-tập thân-thể mà các cô tránh được vô-số bịnh-hoạn do đời sống thiếu hoạt-động gây ra. Chính vì người sanh ra các cô đã coi thường phần quan-trọng ấy của giáo-dục nên

mới có rất nhiều cái bụng thiếu thẳng-bằng, có rất nhiều đàn-bà quá mập, quá ốm, hoặc đau yếu. Bao nhiêu tật bệnh ấy đều do đời thiếu hoạt-động ngoài thoáng-khí mà ra cả.

Luận về vi-trùng Sự bài-tiết chậm, rất có hại cho cơ-thể là vì kho vi-trùng chất-chứa trong phần. Hàng ngàn triệu vi-trùng chứa-đựng trong ruột từ đầu mà đến ? Từ lỗ mũi, từ miệng. Tất cả các bệnh-hoạn không phải nhứt-thiết vì vi-trùng mà ra. Một bệnh có thể phát-sinh ra được phải do : một là có chỗ thuận-tiện ; hai là có những vi-trùng gây bệnh. Hai người uống nước có vi-trùng thương-hàn. Nếu có một người mạnh, thì người ấy không mắc bệnh ; trái lại, nếu có một người yếu thì người ấy nhiễm phải bệnh thương-hàn. Cơ-thể có thuận-tiện cho bệnh thì bệnh mới phát được , đó là kết-quả của một phép vệ-sinh không tốt. Chúng ta có người chống lại được vi-trùng, nhưng không nên lạm-dụng cái sức mạnh bề ngoài ấy ; nếu người ta tiêm vào cho các anh vi-trùng bệnh dịch, bệnh phung, hoặc một thứ bệnh nào thật nặng thì chắc-chắn rằng các anh nhiễm mắc những bệnh ấy không sót một người, vì sức phá-hoại của nó mạnh vô-cùng. Theo nguyên-tắc thì không nên sợ vi-trùng, mà cũng không nên khinh nó, đừng nên thử với vi-trùng.

Vệ-sinh và sạch-sẽ Các anh nên nhớ rằng vi-trùng vô cơ-thể bằng mũi và miệng ; chặn đường đi của chúng bằng cách rửa mặt rửa tay thật sạch khi thức dậy, và khi đi ngủ, ngoáy mũi bằng bông gòn nhúng dầu sát trùng, đánh răng bằng xà-phòng.

Trong bữa ăn, rửa sạch trái cây, và nếu các anh chưa rửa tay thì đừng ngồi lại bàn ăn ; coi chừng cắt móng tay của trẻ-con cho thật sát. Không nên để tay dơ cầm đồ ăn. Nên

dùng rượu rửa đầu ngón tay ; tốt hơn hết là dùng ăn lật-vật ngoài bữa ăn. Dùng thì-giờ ăn lật-vật ấy để đi bộ, đánh quần-vợt, tập thể-thao, và cho dạ-dày nghỉ.

Tập cho trẻ-con dùng ăn bánh ngọt để ngoài bụi-bặm, và ruồi lảng ; ruồi lảng là giống thú nguy-hiểm nhứt ; nó đem vi-trùng độc lên núm vú của trẻ-con và lên vật-thực. Vậy dùng nên để giống ruồi sinh-sản ra nhiều và phải dùng phép vệ-sinh trừ tuyệt chúng nó.

Đàn-ông cạo râu cằm, đàn-bà hót tóc ngắn, đó là sự tiến-bộ trong phép vệ-sinh. Tối lại nên rửa mặt và đánh răng sạch-sẽ trước khi đi ngủ, thoa lỗ mũi bằng dầu sát trùng.

Chưa rửa tay thì không nên ăn chi cả, móng tay của trẻ-con và của người nấu ăn phải cắt thật sạch và nhờ đó, một số lớn vi-trùng theo ống tiêu-hoá vô cơ-thể sẽ được giảm bớt.

CHƯƠNG IV

HIỆN-TƯỢNG TRÚNG ĐỘC VÌ RUỘT

Tai-nạn thần-kinh Những người trúng độc vì ruột thường mệt-mỏi, không hoạt-bát ; người thì lười-biếng, suy-liệt ; người thì lại nóng-nảy ; người thì lơ-dờ ; người thì mất ngủ và trong giấc ngủ thường hay mộng-mị. Về tinh-thần và vật-chất họ đều uế-oải.

Người hay phàn-nàn lười-biếng, nhức đầu, nhức mỗi xương sườn, xương hông, đau mặt, đau vú, thì phải để ý đến bệnh bốn bên mặt. Máu-huyết chứa chất độc nhiễm vào gân và làm rối sự động-tác của bộ thần-kinh. Nhiều người nhức đầu chỉ vì bệnh bốn phía bên mặt. Chứa được bệnh bốn ấy thì hết bệnh nhức đầu.

Buồn - bực và chán-nản Phần đông những người trúng độc vì ruột hay đàm ra buồn-bực, khốn-khổ.

Họ ngủ dậy mệt-mỏi, chán-nản và không biết sinh-thú. Phần đông thiếu-nữ không thích lấy chồng và khi lấy chồng rồi thì không làm bổn-phận người vợ, khiến chồng phải cực-khổ vì tánh hay dàu-nhàu, hoặc vì bệnh mệt-mỏi thường-xuyên. Các bà ơi, nếu con gái các bà mắc bệnh bón thì không nên cho đi lấy chồng, nếu không thì con các bà sẽ khốn-khổ, và bị chồng bỏ. Các cô sẽ kêu van nhức đầu, mệt-mỏi, sốt-rét, mỗi tháng nằm dài luôn hai ba ngày, khiến chồng phải bực-dộc. Cũng may mà các thiếu-nữ mắc bệnh bón thường không thích lấy chồng, chính vì kẻ làm cha mẹ thúc-giục họ lấy chồng; đó là một lỗi lớn của kẻ làm cha mẹ.

Những người mắc bệnh bón bị liệt vào hạng người ưu-uất, nóng-nảy, đau thần-kinh, đau óc và làm khổ cho cha mẹ, chồng con. Nếu đem rọi kiếng thì sẽ thấy rằng họ mắc bệnh bón. Chữa lành bệnh bón rồi, họ sẽ lành-mạnh như thường. Vậy thì cũng nên vì hạnh-phúc gia-đình mà chịu tốn một lần rọi kiếng và mua một lít dầu xò.

Bệnh ngoài da Người trúng độc vì ruột thường sấm da, nhứt là những chỗ có lằn xếp của tứ chi, ở góc cò, ở phía sau cánh tay. Bì-phu bần-thiểu, như tường không tắm rửa, mồ-hôi có mùi khó chịu. Mụn nổi lên, lông mọc ở chỗ không đáng mọc, và không mọc ở chỗ đáng mọc. Tóc rụng rất sớm và trái lại lông mọc rất nhiều ở má, ở phía sau cánh tay. Một số lớn bệnh ngoài da : bạch-diễn, ngứa không vì nguyên-nhân nào khác hơn là bệnh bón.

Mỡ trong thân-thể tan ra, tứ chi ốm gầy, những nét cong của thân-thể thành ra góc cạnh; da thành ra nhão và vàng héo rất sớm, con người do đó mà trở nên xấu và già.

Bệnh về tiêu-hoá Những người trúng độc vì ruột không thích ăn, không thích sống và hoạt-dộng, lưỡi trắng, hơi thở hôi-hám, miệng đắng ; rượu khai-vị không kích-thích được tí-vị nữa ; tiêu-hoá rất chậm ; ăn no thì mệt dạ-dày. Thầy thuốc cho là mắc bệnh đau ruột, bệnh không tiêu, ruột dư, và chữa đủ cách, nhưng trước sau vẫn vô-hiệu.

Bệnh về bộ tuần-hoàn Những người trúng độc hay lạnh ; mũi, tai, tay, chân đều lạnh. Da hay bị nề. Những người bệnh ấy thường ưa trời nóng, những chỗ cao và không chịu được khí-hậu bờ biển, không chịu được mùa lạnh ; họ thường bị bệnh đập tim, hơi thở ngắn trong lúc đi mau.

Bắp thịt teo lại Gân thịt của người trúng độc đều suy-liệt ; bắp thịt mềm và người bệnh thích nằm, lưng cong ; con gái thì vẹo xương sống, con trai thì khuỷnh đầu gối. Bệnh sa ruột bắt-buộc người bệnh phải mang áo chèn hoặc dây nịt.

Thương-tích ở vú Khi người đàn-bà kêu đau ở gần vú thì nên cho rọi kiếng ống tiêu-hoá. Phần nhiều thì thương-tích gốc tại ruột. Ruột được tẩy sạch thì vú được bình-thường. Tôi nhận thấy đàn-bà đau ung-thư ở vú, tám phần mười vì bệnh bón. Nếu người ta đề-phòng bệnh bón 10 hoặc 15 năm về trước, họ khỏi sưng vú, hay mắc bệnh ung-thư.

Bệnh ở hạch Chất độc từ trong máu tiết ra làm suy-mòn tất cả các hạch, nhứt là hai vú, hạch dưới não (não-đột-khởi), buồng trứng, tất cả các hạch nội-tiết, v.v. Một số đông đàn-bà trong thời-kỳ kinh-nguyệt bị bắt-buộc phải

nằm vài ba ngày hay vài ba giờ. Một số lớn không có con ; nhiều người bị mờ-xẻ nhưng vẫn không lành bệnh.

Bệnh đau khớp xương Những kẻ trúng độc vì ruột thường mắc bệnh đau khớp xương rất nặng. Một số trẻ-con nằm trong các bệnh-viện ở bờ biển để chữa bệnh lao xương, hạch và khớp xương nguyên-do vì bệnh bén bên mặt và nếu bệnh bén ấy được chữa trước thì những tật bệnh ấy không có nữa.

Hô-hấp không đủ Bệnh trúng độc vì ruột làm mất sự cần-thiết và năng-lực thở dài hơi. Thở không đủ quay lại hại đến ruột. Phần đông những người trúng độc vì ruột có nước da xanh hay sạm, mặt dài, ngực lép, lưng cong, miệng há.

Mỗi người đứng tuổi lành-mạnh phải đủ sức đưa một hơi thở ra ít nữa được ba lít. Anh có thể đo sức hô-hấp của mỗi người bằng bốn cách sau đây :

1° Đổ nước đầy một cái chai ba lít, chúc hòng chai vào một cái thau đầy nước, cổ chai phải chìm trong nước ; thổi vào cổ chai với một ống cao-su. Các anh phải dùng một hơi thổi thổi sạch nước trong chai ra.

2° Hít hơi vô bằng mũi, rồi thở ra đếm đến 60.

3° Nhìn đồng-hồ, hít hơi vô thật đầy và thở ra, không nghỉ, trong 45 giây.

4° Thổi tắt một cây đèn cầy cách 1 thước 25.

Nếu người ta chịu khó tập cho những người bị độc biết cách thở, thì chắc-chắn dưỡng-khí nhập một phần lớn vào các cơ-thể làm kích-thích ruột và làm giảm bớt nhiều bệnh.

CHƯƠNG V

CHỮA BỆNH TRÚNG ĐỘC VÌ RUỘT

Những cách chữa không công-hiệu Số người trúng độc vì ruột không được chữa đúng phép rất đông, Thầy thuốc cho là họ mắc chứng thống-phong, đau thần-kinh, thiếu huyết, đau ruột, sưng tù-và, nóng tử-cung, bệnh hiểm con, v. v. Thầy ngoại-khoa mổ thận, cắt ruột dư, chữa tử-cung, vẹo buồng trứng, bị gạo, nhưng vẫn không hiệu-quả. Họ hết sức tìm sức khỏe, dùng đủ thầy, đủ thuốc, năm dượng tháng này năm kia ở các nơi chữa bệnh danh-tiếng. Rốt cuộc họ chết vì bệnh lao, bệnh động-mạch (artério-sclérose), bệnh ung-thư (cancer).

Trúng độc mà không biết Làm sao biết rằng những người chán đời ấy mang mối đau-khò của họ tận trong ruột? — *Nhờ quang-tuyến X và thử vi-trùng trong phần.* Nhưng anh sẽ bảo rằng mỗi ngày anh đi ngoài thì cần gì phải rọi quang-tuyến X để biết ruột có được sạch hay không... Anh lầm, sự đi ngoài thường đó chỉ là bề ngoài mà thôi. Thử đặt một cái gàu dưới một cái vòi nước chảy; gàu vẫn đầy mặc dầu nước tràn ra ngoài. Chỉ có quang-tuyến X mới thấy được sự thật và phải rọi luôn bốn năm lần liên như thế (mỗi lần cách nhau 12 tiếng đồng-hồ).

Ăn uống đúng phép Ăn cơm gạo lứt có đủ sinh-tổ, rau hấp hơi, nhai kỹ, ăn trái tươi thật chín, rau sống, v. v. Đó là những cách làm kích-thích ruột, sanh ra phần và tổng những cặn-bã tiêu-hoá ra khỏi ruột.

Vệ-sinh và dầu xỏ Ngừa bệnh tốt hơn là chữa bệnh. Làm sao tránh được sự trúng độc vì ruột?

Trước hết phải theo vệ-sinh. Khi mới sanh, không nên hạn-chế hải-nhi đi ngoài, mà để nó được đi tự-nhiên. Về sau muốn hạn-chế cũng được, nhưng đừng bắt-buộc phải đi mỗi ngày một lần ; tập cho nó đi mỗi ngày hai hay ba lần thì tốt hơn. Phải đánh răng sáng và chiều, tập đi ngoài hai lần sau hai bữa ăn. Nên làm nhiều nhà tiêu ở các nhà riêng, nhà công, trường học để tránh sự chờ-đợi.

Nếu thấy ruột bài-tiết chậm thì nhờ khoáng-du (paraffine), trẻ-con uống một muỗng ca-phê, người lớn một muỗng xúp. Phải uống dầu ấy giữa bữa ăn ; uống luôn luôn không thời-hạn. Muốn kích-thích sự đi ngoài thì mỗi buổi sáng nên nhét vào hậu-môn một ống chui (cône) bằng cao-su đen trong hai mươi phút.

Luyện tập thân bụng

Nhờ đến thể-dục, xoa-bóp, để luyện-tập thân bụng. Có những lối tập rất hiệu-quả. Nằm sấp xuống đất, chun dờ lên khỏi đất, tay xuôi hai bên hoặc dể sau ót. Rồi nằm như thế, anh trườn tới quanh phòng bằng những bắp thịt bụng. Đối với trẻ-con hoặc người yếu, nóng tánh thì thứ thể-thao tốt nhất là nhảy dây.

Co-duỗi và vận mình

Năng luyện-tập thân bụng theo cách dưới đây : nằm ngửa dưới đất, tay khoanh trên ngực, ngồi dậy từ từ, hai chun không động-dậy, sáng và chiều làm như vậy hai mươi lần, mới đầu anh nên mắc chun dưới một vật nặng (chân giường, chân tủ...) để cho dễ làm.

Luôn luôn nằm ngửa, dờ hai bắp về lên mà không xếp hai đầu gối, và đưa hai chun về phía đầu ; hai chun phải duỗi thẳng. Hạ lần lần xuống sát đất, đầu gối không xếp.

Đứng thẳng, hai tay để sau ót, hết sức rút cùi tay về phía sau, xoay quanh thân mình, rồi nghiêng bên mặt, nghiêng bên trái.

Trườn như con lươn Cử-dộng này ích-lợi hơn cả nhưng lại mệt hơn cả. Không những nó làm thành một lối thể-thao bụng hoàn-toàn nhứt, mà còn thực-hiện được sự cọ-xát bụng nữa. Nếu ở bờ biển thì ở trần truồng hay mặc quần áo tắm, ở nhà thì nằm trên sàn nhà ngót đầu ra phía sau để khỏi hít bụi đất : muốn tránh bụi, người ta có thể đeo ở mũi và miệng một mảnh vải với một sợi dây thun quàng sau mang tai ; không-khí hít vô sẽ được lọc qua miếng vải. Tóm lại, nằm sát bụng, tay để sau ót hay quàng ra sau lưng, chun dờ lên không, đầu gối thẳng, thân hình như một vòng cung, đầu vòng cung sát đất, trườn tới bằng cách nghiêng mình bên mặt, nghiêng mình bên trái, như một chiếc tàu gập trời xấu. Luyện-tập như thế trong năm phút, sáng và chiều.

Thể-thao ngoài trời

Bắt một người ở thành-thị tập thể-thao là một việc khó. Bắt một người trí-thức ở thành-thị tập thể-thao lại càng khó hơn. Bắt một người đàn-ông ở thành-thị tập thể-thao là việc khó ; bắt một người đàn-bà thành-thị tập thể-thao lại càng khó hơn. Người thành-thị thích đọc sách, âm-nhạc, chơi bi-da, đánh bài, hát xướng, viếng thăm, đi mua hàng hơn là đi bộ, đi xe máy, đánh quần-vợt, hoặc đánh cầu.

Nhưng, người làm việc trí-thức lại phải tổ-chức sự nghỉ-ngơi và vệ-sinh một cách cẩn-thận cũng như công-việc làm hằng ngày của họ, phải tổ-chức một cách cẩn-thận bởi vì không có gì quan-trọng hơn là sức khoẻ ; hơn nữa, đối với người trí-thức tập thể-thao cần phải gắng sức nhiều hơn là những trò giải-trí tinh-thần.

Phép trị bệnh bằng tinh-thần

Không nên bộc-lộ nỗi khốn-khờ của mình với ai cả, cũng không nên bộc-lộ với mình nữa. Anh nên tự bảo và bảo với kẻ khác rằng : « Tôi mạnh-giỏi luôn. » Càng tin mình mạnh-giỏi, anh sẽ thấy anh mạnh-giỏi. Anh sẽ hiểu được ảnh-hưởng của tinh-thần đối với thân-thể. Tự-kỷ ám-thị rất cần để chữa những bệnh kinh-niên.

Lời khuyên các bà mẹ

Các bà hãy lo săn-sóc hai bàn tay của con bà và của người bếp nấu ăn. Tò-chức sự tập thể-dục và thể-thao cho cả nhà. Nói với chồng bà rằng đi cầu và đi bồn chưa đủ để làm cho con người trẻ và mạnh. Đề sẵn trên bàn ăn một bình dầu xò (paraffine) mà các bà rót vào ly của ông khách hay cau-có. Các bà có thể tin rằng những người buồn là những người bị trúng độc vì ruột.

Nếu sức khỏe các bà gặp sự bất-thường, nếu sự bất-thường ấy chứng tỏ rằng bà trúng độc vì ruột (nhức đầu, thiếu máu, mất ngủ, nóng tãnh, thân-thể suy-liệt, gầy-ốm, đau bụng, đau ruột, khó tiêu, đau bình ngoài da, kinh-huyết không đều), các bà phải làm sao ?

Phải rọi kiếng liên-tiếp (bốn hay năm lần liền nhau cách 12 tiếng đồng-hồ một lần). Nếu chỉ mắc bệnh bốn bên trái, thì nên theo những phép vệ-sinh vừa chỉ ra trên kia ; với sự nhẫn-nại và bền-chí, kết-quả sẽ thập phần mỹ-mãn ; nếu mắc phải bệnh bốn bên mặt thì phải lo áp-dụng phép vệ-sinh và chữa bệnh bằng thể-thao ; nếu cách chữa ấy không kiến-hiệu thì nhờ đến thầy ngoại-khoa.

Phòng-ngừa bệnh bốn cho con các bà bằng cách tập chúng nó đi ngoài rất thường, ăn uống hợp phép, chơi thể-thao ngoài thoáng-khí và luyện-tập thân bụng. Khi bệnh bốn còn bên trái thì có thể chữa bằng thể-thao, thể-dục, xoa-bóp, dầu nhuận và

phép dưỡng-sanh. Nếu bệnh bén ở bên mặt, và nếu các bà biết cách chữa thì chín phần mười có thể chữa được mà không cần đến phải mổ. Trong trăm người mắc bệnh bén chỉ có một người phải mổ mà thôi.

Lời khuyên người trẻ tuổi Khi nào anh đã đến lúc thành gia-thất thì anh nên theo phương-pháp khoa-học mà chọn-lựa bạn trăm năm. Anh đừng nên phó-thác sự chọn-lựa ấy cho người mối lái. Anh nên đòi cho được một bức hình chụp đúng dung-nhan của người anh để ý, giao bức hình ấy cho một người xem tướng; kể đến anh đòi một trương chữ viết để giao cho người chiết-tự; và sau rốt, anh đòi một mớ hình rọi kiếng để xem ruột có bài-tiết sạch không, hoặc ruột có dài thêm ra không. Anh không nên cưới người thiếu-nữ có ruột dài thêm vì anh sẽ khổ... Nếu anh đã quá yêu thì nên chữa cho người yêu thật lành bệnh.

Phép vệ-sinh dùng chung cho những khí-chất khác nhau

Công-dụng của sự luyện-tập là làm cho tứ-chỉ nẩy-nở và khí-chất điều-hoà. Mỗi khí-chất đi đôi với một số năng-lực thần-

kinh mạnh hơn hết và mỗi nhóm năng-lực ấy có ảnh-hưởng đến sự hoạt-động của bắp thịt. Tỉ-dụ như năng-lực chiến-đấu làm nở bắp thịt tay và vai. Người có khí-chất chiến-đấu thường muốn phát-triển bắp thịt tay và ngực. Khi người ấy không tập thể-thao hoặc làm việc bằng tay thì cũng dùng hai cánh tay để khoanh lên ngực, (như Napoleon), hay để ra điệu-bộ, v.v.

Tánh cương-quyết làm nở bắp thịt chun.

Tánh tự-trọng làm nở các bắp thịt giữ cho đầu ngay, mình thẳng, ngực phồng lên.

Lối hoạt-động ôn-hoà, dễ-dàng, vui-vẻ như những trò chơi trẻ-con, làm tăng khí-chất ham sống. Những người có khí-chất ham sống thường thích những cuộc du-ngọa ở thôn-quê trong khí-trời mát dịu, ở những nơi thắng-cảnh cùng bạn-bè. Những trò thể-thao, tức là những sự vận-động mau-lẹ, gắt-gao, từng lúc, khi làm khi nghỉ, làm tăng khí-chất phát-động (tempérament-moteur).

Loài người có thể chia ra hạc tích-cực (positif) và tiêu-cực (négatif), hoặc chủ-động (passionné) và thụ-động (passif). Những người hăng-hái, ham hoạt-động thuộc về hạng chủ-động (type passionné). Những người ấy phải theo một phép dưỡng-sinh ôn-thuần. Những người tiêu-cực, thụ-động, lãnh-đam, lờ-dờ, suy-liệt cần phải tập thể-thao, phải luyện-tập, mạnh-bạo, và tắm nước lạnh. Phải tùy theo sức khoẻ, lực-lượng của mỗi người mà luyện-tập. Hơn nữa, những trò thể-thao mạnh-bạo rất thích-hợp với những người trẻ, mạnh. Những trò thể-thao ôn-hoà thích-hợp với những người đứng tuổi, sức-lực trung-bình; những trò thể-thao nhẹ thích-hợp với người già yếu.

Các anh làm sao để biết một trò thể-thao hợp với sức-lực của anh? Các anh hãy nghe trái tim đập. Nếu sau khi nghỉ tập hai mươi phút rồi mà trái tim không đập theo nhịp thường thì sự tập đã quá mức.

Nếu vậy thì anh nên nằm mà tập.

CHƯƠNG VI

VỆ-SINH BUỔI SÁNG

Nên ngủ dậy sớm: 8 giờ ngủ — 8 giờ làm việc 8 — giờ dùng vào việc khác. Giờ ngủ tốt

Ngủ dậy

nhút là chín, mười giờ tối; giờ thức dậy thì năm hoặc sáu giờ sáng. Giờ ngủ trước nửa giờ đêm có lợi bằng hai; giờ làm việc trước tám giờ sáng cũng có lợi bằng hai.

Tắm nước Vệ-sinh buộc mỗi người khi thức dậy phải tắm ba cách. Tắm nước thì lựa một trong những cách tắm này: tắm nhiều nước nóng, một chậu nước lạnh hay hâm hâm; rửa mình, tắm với nước với hoặc áp một khăn ướt, áp bàn tay ướt lên da của từng bộ-phận (một tô nước vừa đủ); điều cốt-yếu là áp nước lên da. Tắm nước khắp thân-thể, từ chun tới đầu, rồi lau chùi chà-xát thật mạnh, xong rồi thì xoa-bóp.

Tắm không-khí Nên ở trần trong lúc tập và lúc tắm, cửa sổ mở bất-cứ mùa nào. Nếu sợ người ngoài dòm ngó thì treo một tấm vải ở cửa. Nếu ở nhà-quê thì nên tập ngoài thoáng-khí.

Tắm bên trong Vừa ngủ dậy thì uống một ly nước lớn, hớp từng hớp nhỏ, và nằm nghỉ một lát. Rồi khởi sự tập thể-thao ở bụng và ức.

Xoa - bóp Xoa-bóp cả thân-thể là một điều cần-ích không những cho người bệnh mà cho cả người mạnh. Người La-Mã dùng xoa-bóp để loại chất độc sinh ra vì ăn quá nhiều. Họ thích giữ thân-hình xinh-đẹp và sức khoẻ cần-thiết để tập thể-thao và thể-dục. Xoa-bóp còn giữ sinh-lực, tiêu trừ chất độc, giữ sức khoẻ cho thớ thịt và bắp thịt; giúp động-tác của thận, phổi và tất cả các cơ-quan bài-tiết; làm cho máu tuần-hoàn mạnh hơn.

Đối với những người yếu, nếu được xoa-bóp hằng ngày để nặn bắp thịt và thớ thịt mỗi ngày một giờ thì không gì tốt bằng; đối với người mạnh, xoa-bóp là một xa-xí-phẩm có ích.

Nhưng thứ xa-xỉ-phẩm ấy ít người dùng được nên tốt hơn thì mình phải biết tự xoa-bóp lấy.

Cách xoa-bóp không khó lắm : véo vào da khắp thân mình (như người ta nhồi bột) để kích-thích các thớ thịt, để bài-tiết chất độc. Tự mình xoa-bóp cho mình là một lối luyện-tập tốt nhứt, lúc ngủ dậy xoa-bóp chừng năm phút vừa đủ.

Vai trò không-khí và ánh sáng Da là một cơ-quan mà sự động-tác (fonctionnement) cũng quan-hệ như thận và gan. Khi đã tắm xong thì phải lau chùi cẩn-thận từ chun lên đầu, rồi xoa mình với một cái khăn lông hay một bao tay nhám cho đến khi da trở nên đỏ. Công-việc này tốn chừng năm phút. Sự động-tác của nó và sự tiếp-xúc giữa nó cùng khí-trời và ánh sáng thật là quan-trọng cho nên phải hết sức tránh những quần áo không hút nước và quần áo đen.

Chà-xát vào mình Khi chà-xát vào mình, phải rửa tay thật sạch-sẽ ; không nên chà-xát nếu chưa rửa tay bằng rượu thơm hoặc với nước và xà-phòng ; bàn tay khi xát qua da khô, làm rụng lông, khiến trùng độc nhập vào da. Mụn và nhọt nổi lên nếu gập tay dơ. Có người thấy mụn nhọt nổi lên tưởng-tượng đó là sự rút độc, sự bài-tiết chất độc trong cơ-thể ra ngoài da : họ lăm-lạc rất lớn. Nguyên-nhân chính là tại tay dơ-bẩn. Có người xát mình bằng rượu hoặc nước hoa ; chỉ nên dùng rượu để xoa tay mà thôi, bởi vì rượu hay lên hơi, và dễ nhập vào phổi. Xát mình bằng nước hoa cũng bằng uống nửa ly rượu.

Trật-tự phải theo Khi ngủ dậy phải làm theo thứ-tự những việc sau này : uống nước ; trong lúc còn nằm tại giường, tập hô-hấp, xoa-bóp ở bụng ; thê-dục

đứng, chà-xát ngoài da, nằm nghỉ từ năm đến mười phút. Sự nghỉ thêm ấy tập cho ta tánh ung-dung. Châm-ngôn của sức khoẻ và hạnh-phúc là : « Không vội-vàng, không bận trí. » Anh phải ung-dung để khởi-sự một ngày làm việc.

Ăn điềm-tâm Khi tập xong rồi, và chỉ khi ấy mới được ăn điềm-tâm, Hơn nữa, không đói thì không được ăn; người nào không đói thì nên nhịn ăn, chỉ uống một cốc nước rồi chờ cơm trưa. Người ta hay dùng bằng ca-phê sữa hay sô-cô-la trong buổi ăn sáng. Đó là những món khó tiêu và ít bổ. Bữa ăn sáng tốt nhất là một bữa ăn gồm các thứ trái cây theo mỗi mùa. Ăn trái tươi, không nên thêm đường. Nên ăn cơm gạo lứt, gạo giã trắng đã mất nhiều chất bổ.

Sức khoẻ và khinh - khoái Thề-dục làm cho ta có sức khoẻ, khinh-khoái và cảm thấy hạnh-phúc. Nhờ thề-dục mà ta làm việc được nhiều kết-quả hơn và nhất là phát-triển được ý-chí của ta. Mỗi lần phải dậy sớm, phải đưa da thịt tiếp-xúc với khí-trời, cử-động bắp thịt bằng thề-dục, và mặc dầu ta mệt-mỏi, mỗi lần ta xoa-bóp cho ta, tức là mỗi lần ta luyện ý-chí.

Sự gắng sức liên-tiếp ấy còn phát-triển khu-vực phát-lực (zone motrice) của óc-não nữa.

Thề-dục và ý-chí Diện-tích của óc-não chia ra nhiều khu-vực khác nhau; mỗi một khu-vực não-hồi (zone de circonvolution) tương-quan với một thứ hành-vi tinh-thần nhất-định. Khu-vực tinh-thần thuộc về tư-tưởng; khu-vực phát-lực thuộc về hành-động.

Chúng ta càng dùng đến quan-năng thuộc về các khu-vực ấy thì những não-hồi ấy càng phát-triển; anh càng nói

hiều, thì não-hồi ngôn-ngữ càng phát-triển ; anh càng tính-toán thì não-hồi tính-toán càng mạnh lên ; anh càng muốn, thì ý-chí của anh càng mạnh, nhân-phẩm càng tăng, và càng trở nên quan-trọng.

Làm sao để phát-triển khu-vực phát-lực (zone motrice) của óc-não. Anh phát-triển nó bằng cách bắt-buộc nó hành-động luôn luôn. Tất cả những việc anh cố ý làm về mặt thể-chất cũng phát-triển khu-vực phát-lực ấy đồng cân với việc anh làm về mặt tâm-đức và tinh-thần. Vậy nếu anh biết tự bắt-buộc mình thực-hành ba cách tắm buổi sáng suốt trong bốn mùa, nhứt là trong lúc anh mệt, anh sẽ phát-triển khu-vực phát-lực và anh sẽ luyện được ý-chí của anh.

Phải có hy-sinh mới có hạnh-phúc : nếu sự hy-sinh ấy do mình muốn thì sự hy-sinh ấy dễ làm và hạnh-phúc được hưởng cũng to lớn hơn.

Vậy thì thể-dục phát-triển con người cả mặt thể-chất và mặt tâm-đức ; mình tập quen làm những việc mình đã trù-liệu trước và do ý mình muốn làm, thì mình luyện ý-chí và nghị-lực của mình : với thói quen ấy mình sẽ làm chủ được mình và làm chủ kẻ khác.

Hãy tự tin Những lời khuyên trên đây chỉ có thể thành-tựu được với điều-kiện sau này : tin-tưởng nơi kết-quả. Óc-não của ta sai-khiến một cách có ý-thức hoặc vô-ý-thức tất cả cơ-thể của ta : sự vận-động của trái tim, sự động-tác của lá phổi, của bộ tiêu-hoá : sự dinh-dưỡng chung cả toàn thân con người đều tùy-thuộc tinh-thần của ta. *Bởi vậy, mỗi khi ta chán-nản, ta không tin nơi sức khoẻ của ta, ta phàn-nàn đau-yếu thì tinh-thần của ta truyền xuống cho cơ-thể của ta những mạng-lệnh tai-hại làm cho ta đau-yếu mãi.* Vì vậy anh không nên nói rằng mình thiếu sức khoẻ ;

không nên phản-nản mình đau-khờ. Phải tin chắc rằng khéo giữ vệ-sanh, anh sẽ có sức khoẻ. Nếu anh áp-dụng những nguyên-tắc ấy, anh đã tự-tạo cho mình những điều-kiện để chữa bệnh rồi ; nhờ sự tin-tưởng nơi thành-công, óc của anh sẽ điều- khiển sự động-tác của các quan-năng trong người anh được bình-thường.



PHẦN THỨ BA

LUYỆN TINH-THẦN
VÀ TÂM-ĐỨC

« Nâng cao tinh-thần
của mình lên »

V.P.



CHƯƠNG I

NẾU MÌNH MUỐN CHINH-PHỤC THIÊN-HẠ
HÃY KHỎI SỢ CHINH-PHỤC MÌNH TRƯỚC

Chinh-phục thiên-hạ *Chinh-phục thiên-hạ* nghĩa là gì ?
Chinh-phục thiên-hạ nghĩa là tạo
cho mình một danh-vọng, một cuộc đời độc-lập, một thế-lực
trong xã-hội, một tài-năng nghề-nghiệp, và sau hết sự giàu-có,
sức khoẻ và hạnh-phúc. Tất cả những của-cái ấy ai muốn
có cũng có thể được.

Anh muốn gì ?... Muốn hạnh-phúc. Làm sao để được
hạnh-phúc ?... Sức khoẻ, thành-công và sự vui-sướng đã làm
ích được cho kẻ khác. Làm sao để có được sức khoẻ ?... Giữ
đúng phép vệ-sinh cho thân-thể và tinh-thần bằng cách tập
thể-dục. Vì sao anh sẽ thành-công ở đời ?... Vì anh có đủ
tư-cách để thu-phục người ta tức là quyền-lực hấp-dẫn (pouvoir
attractif).

Tư-cách hấp - dẫn Đó là những tư-cách thuộc về trật-tự và phương-pháp ; *những tình-cảm tích-cực* : lạc-quan, tự-tín, hào-hiệp, nhiệt-tâm ; *những tư-cách thực-tiến* : hiểu giá-trị, óc hợp-lý để làm việc được nhiều kết-quả ; *những tư-cách tâm-đức* : ưa điều thiện, cái đẹp, chuộng sự thật, tánh chiến-đấu, tánh quả-quyết, tinh-thần đoàn-thề, lòng nhơn-tử ; *những tư-cách nghề-nghiệp* : sự chuyên-tâm và nhẫn-nại.

Tri-thức nghề-nghiệp.— Những tri-thức ấy không những phải được phát-triển, mà còn phải cao hơn các tri-thức khác. Những tri-thức ấy có được là nhờ tánh trật-tự, đứng-dẫn và hay tìm biết những điều hay hơn.

Óc phán-đoán, lương-tâm, tinh-thần đoàn-kết, tinh-thần chiến-đấu, bền-chí. Người nào có những tư-cách ấy nhứt-định sẽ thành-công và chiếm đặng một địa-vị xứng-đáng trong xã-hội.

Tư-cách ấy đã có nơi anh Có thể tạo nên hoặc phát-triển những tư-cách ấy không?... Có! Nếu anh là người ngu-dần, nếu anh thuộc về hạng người hư-hèn hoặc điên-ngốc, thì sự giáo-dục lại con người đối với anh không có ích-lợi gì. Nhưng nếu anh đọc được bài này, tức là những tư-cách cần-thiết để thực-hiện lý-tưởng của anh đã có sẵn trong người anh ; anh là một tinh-thần được lựa-chọn và đáng được huấn-luyện.

Huấn-luyện tinh-thần Đừng nên lăm-lẫn sự huấn-luyện tinh-thần với sự huấn-luyện theo nghĩa giáo-hoá. Hai phương-pháp ấy không cùng một mục-dích : huấn-luyện và học-vấn không giống nhau. Anh nói : « Có người không thành-công, và người ấy lại học giỏi, tri-thức cao, anh ta là một cựu-sinh-viên trường bách-khoa hay sư-phạm. Anh ta có hai ba bằng-cấp, nói năm sáu

thứ tiếng ; anh ta giỏi thật ! » Đúng lắm, nhưng cái tri-thức ấy không phải là thứ tri-thức mà anh ham muốn. Những tri-thức mà anh nêu ra đó đáng quý thật, nó tăng thêm may-mắn cho sự thành-công, nhưng chưa thật đầy-dủ được. Có người mang những bằng-cấp lớn mà suốt đời phải lang-thang nghèo-cực. Tại sao ? Bởi vì họ không được huấn-luyện theo tinh-thần thực-tiến. Họ không được điều-hoà, họ không huấn-luyện một cách đứng-dẫn *tất cả* những năng-lực của họ. Các nhà tri-thức ấy không phải là những người *thực-tiến* ; họ không biết áp-dụng năng-lực của họ để *thâu-hoạch* những hiệu-quả khá hơn.

Tập-trung tư-tưởng của anh vào một ý chánh

Anh có một lý-tưởng. Lý-tưởng ấy làm cho anh trở thành một người tốt, hữu-ích, được yêu-chuộng, có một ảnh-hưởng xã-hội rộng-rãi, có thể ăn nói giỏi, viết giỏi, suy-nghĩ đúng, phán-đoán và thực-hành một sự quyết-định, vì đó là tư-cách cần-thiết để trở thành hữu-ích và thành-công.

Mục-dích đời sống của anh là vậy phải không ? Anh có thể thực-hiện được. Nếu anh ôm-ấp hoài-bảo ấy, chắc chắn là anh đã có đủ tư-cách tiềm-tàng để thực-hiện rồi ; chỉ còn phát-triển những tư-cách ấy ? Trước hết bằng cách tập-trung tư-tưởng. Làm sao để có được thói quen tập-trung tư-tưởng ? Bằng cách tự-chủ (self-control) tinh-thần. Anh phải làm một bản chương-trình để thực-hiện nguyện-vọng của anh. Chương-trình ấy phải xem-xét thật kỹ để nhận rõ những chi-tiết và phương-tiện thực-hành. Anh phải tập « suy-nghĩ » nghĩa là phải kiểm-soát tư-tưởng của anh để chú-ý vào một ý-tưởng nhứt-định, để in-trị vào ý-tưởng ấy đến khi giải-quyết được vấn-đề.

Ý-tưởng xô-dẩy đến hành-dộng

Chương-trình đặt ra phải được thực-hiện cách chu-đáo ; anh sẽ thực-hiện được khi nào anh kiểm-soát được hành-dộng của anh. Đó chính là điều mà anh gọi là ý-chí. Anh suy-nghĩ anh sẽ thấy rõ ý-tưởng của anh. Ngày nào hoặc nhờ tự-kỷ ám-thị, anh thu-hoạch được một ý-tưởng mạnh, ý-tưởng ấy sẽ gọi lên một tình-cảm, một cảm-xúc. Tình-cảm và cảm-xúc ấy sẽ biểu-lộ bằng sự hăng hái, sự nhiệt-thành. Trí thông-minh bao giờ cũng ăn chặt với tình-cảm. Anh sẽ bị xô-dẩy đến hành-dộng vì ý muốn mạnh, anh sẽ bị xô-dẩy vì tư-tưởng mạnh mà anh tưởng là « ý-chí ». Thực ra, ý-chí là một danh-từ, *chỉ là một danh-từ thôi*. Chính thực tình-cảm nó điều-khiển anh trong sự thực-hiện ý-tưởng chứ không phải ý-chí, hay lý-trí.

Tư-tưởng của con người tức là con người

Nếu những nỗi ưu-tư, lo sợ, chán-nản, ganh-ghét phát-hiện trong người anh, anh nên cố loại nó ngay và chú-ý đến một vấn-đề khác làm cho anh khuây-lãng đi và ham thích ; nhờ đó mà anh phát-triển sự kiểm-soát tư-tưởng của anh ; hãy ngăn-cản những tư-tưởng trống - trơn và bất - định vừa yếu - đuối vừa bất-lực được. Con người anh tức là tư-tưởng và tình-cảm của anh. Tình-cảm đây có nghĩa là tình dục, thị - hiếu, khát-vọng. Thật vậy, con người vừa là một trí thông-minh vừa là một sinh-vật đa - cảm, giàu ý-chí. Ý-chí nghĩa là năng-lực thực-hành, nhưng thực ra chính trí thông-minh và tình-cảm khiến ta hành-dộng. Chính những ý-lực (idées forces) và tình-cảm phát-sanh do ý-lực ấy xô-dẩy ta đến chỗ hành-dộng. Vậy anh hãy tập xua-đuổi những tư-tưởng mệt-nhọc (lo sợ, ghen-ghét, ưu-tư). Nếu anh gặp một sự buồn-bã quá độ, hãy cố gắng giữ một thái-độ vui-vẻ, trạng-thái tinh-thần của anh sẽ thay đổi. Lựa lấy

một quyển sách nhiều tư-tưởng lạc-quan và tinh-thần kiên-nghị mà đọc và chú-ý đến nội-dung quyển sách, dần dần tư-tưởng của anh sẽ được thay đổi, tình-cảm của anh cũng sẽ đổi theo tư-tưởng của anh. Sự bình-tĩnh sẽ trở lại xán-lạn như vùng thái-dương lộ ra giữa mây mù.

Ý-chí phụng-sự tư-tưởng Tình-cảm xô-đẩy đến hành-dộng. Muốn làm nảy ra tình-cảm, phải gọi ra những tư-tưởng và kiểm-soát tư-tưởng ấy bằng tự-kỷ ám-thị. Nhờ luyện-tập dần dần, nhờ cố gắng nhiều lần, anh sẽ tạo nên những tình-cảm đúng như ý muốn và anh sẽ hành-dộng đúng theo lẽ phải hành-dộng.

Nhờ cách ấy, anh làm cho óc phán-đoán của anh sáng-suốt, anh sẽ tự-chủ được anh, anh sẽ có thể tự kiểm-soát được.

Tinh-thần dặng tập - trung sẽ biết suy-nghĩ một cách thông-minh, và làm phát-triển năng-lực quyết-định thực-hành.

Ý-lực (idée force) sanh ra ý-chí. Ý-chí lại phụng-sự tư-tưởng. Tư-tưởng gọi ra dục-vọng, và dục-vọng đưa đến hành-dộng. Phải kiểm-soát tình-cảm và tư-tưởng của anh. Nếu anh hay đề ý và nhút là nếu anh hay chỉ-vạch những tật xấu của những người chung-quanh anh, cái tật xấu ấy sẽ tạo ra chung-quanh anh sự ác-cảm. Nên chừa cái tật chỉ-trích và bươi xấu kẻ khác đi. Tập tánh nhìn vào những chỗ tốt của kẻ khác. Nhờ cách ấy anh trở nên khoan-hồng. Anh hãy tự giúp-đỡ mình bằng tự-kỷ ám-thị. Phần sau đây sẽ giải-thích tự-kỷ ám-thị huấn-luyện ý-chí như thế nào.

CHƯƠNG II

QUÂN-BÌNH TINH-THẦN

Hai người chèo thuyền Trên kia, ta đã so-sánh đời sống như một con sông.

Bây giờ ta xem hai người chèo thuyền xuôi theo con sông ấy ; một người không chèo không lái, một người có đủ cả lái cả chèo. Một người điều-khiển được con thuyền mình và ra đến cửa sông trong một thời-gian ngắn, Người kia, trái lại, tiến tới từ từ theo sức nước sức gió làm cho nó lảo-đảo trôi giạt vào bờ.

Muốn được như người chèo thuyền giỏi kia, phải có một cặp chèo, và phải biết dùng ; phải biết tự-kiểm-soát ; đừng sống lưng-chùng vì chịu những ảnh-hưởng bên ngoài và bên trong.

Phải làm chủ cảm-giác của anh Đừng nên để cho tinh-thần của anh xao-dộng vì những nỗi hân-hoan khoái-lạc, sợ hãi, ghen-ghét làm đình-trệ và làm mất hiệu-lực của hành-động. Muốn đạt được một kết-quả tốt anh phải làm chủ cảm-giác của anh, anh phải giữ cho được bình-tĩnh, quân-bình. Lúc còn đi học, thầy giáo của anh có trách-nhiệm phát-triển trí thông-minh và mở-mang trí-nhớ của anh ; tốt lắm. Cha mẹ anh gắng sức đào-tạo ý-chí của anh, càng tốt hơn nữa. Nhưng thầy giáo và cha mẹ không ai đề ý huấn-luyện cảm-giác của anh.

Người không tự-chủ Cảm-giác buông lỏng tức là nguyên-nhân sanh ra bao nhiêu tai-họa, ưu-tư ; nó dựng lên trên đường đi của anh những trở-ngại khiến anh phải dừng bước luôn luôn ; nhiều sức mạnh từ ngoài tới xô-đẩy anh qua bên này bên kia, hoặc đẩy anh xuống hố. Muốn tránh những « tai-họa » phải giữ lấy sự bình-tĩnh ; sự bình-

tính ấy là những cái thẳng và kim chỉ tốc-độ của một chiếc xe hơi. Nhờ thẳng mà anh tránh được những trở-ngại và những khúc quanh nguy-hiểm, những ngã tư, những gập-ghenh ; nhờ kim chỉ tốc-độ mà anh tính được sức mau trung-bình mà không làm cho cái xe phải mệt. Những người không thẳng, không kim chỉ tốc-độ là những người « bị lộ da ». vì họ là những người cảm-xúc quá-độ : vui, giận, ghen-tuông, đố-ky, tức-bực, lo sợ, buồn-rầu, nóng-nảy, thất-vọng là những ký-sinh-trùng hút hết nghị-lực và đẩy họ xa con đường sức khỏe, thành-công và hạnh-phúc.

Giữ cho khí-chất được quân-bình

Muốn phá các trở-ngại, anh lo tiêu-hủy những vật ký-sinh trong tinh-thần, giữ cho khí-chất được quân-bình ; phát-triển trong người anh sự bình-tĩnh. Bắt đầu anh tập thói quen hành-động tức-thì ; khi quyết-định làm một việc gì, việc ấy phải được làm không chậm-trễ. Muốn hành-động tức-thì, anh phải phát-triển lòng hăng-hái,

Sự chừng-mực

Người thẳng-băng, có chừng-mực, biết tiêu xài năng-lực của mình một cách đều-đặn, y không bao giờ có tánh hay thay đổi, không thái-quá mà cũng không bất-cập, không quá lạc-quan và cũng không quá bi-quan. Tính chừng-mực giữ cho tinh-thần y khỏi trời sụt quá độ. Nhờ sự chừng-mực ấy, anh dự-trữ được một số năng-lực mà anh có thể dùng được khi cần đến. Nếu một việc bất-ngờ xảy ra cần phải có một số năng-lực quan-trọng, nhờ tính chừng-mực của anh, nhờ sự dự-trữ, anh sẽ sẵn-sàng đem ra một sức mạnh dồi-dào và làm được việc ấy một cách dễ-dàng như không cần phải gắng sức.

Làm chủ lấy mình

Với tính chừng-mực, con người có thể làm chủ lấy mình, có thể đương đầu

với mọi cảnh-ngộ và tình-thế nguy-ngập một cách bình-tĩnh, vững chắc. Người chùng-mực không thương người hôm nay rồi ngày mai lại ghét, không khoan-thai buổi sáng, tức-bực buổi chiều, không bao giờ sợ hãi. Sự chùng-mực bắt-buộc ta trầm-tĩnh, tự-chủ, tự-tín, tự-kiểm-soát. Người chùng-mực không bị hoàn-cảnh chi-phối, trái lại y có thể điều-khiển và chi-phối lại hoàn-cảnh.

Lời khuyên-dụ cần-thiết Anh hãy tập tánh chùng-mực bằng cách lặp lại câu này : « Trong đời tôi, tôi có một mục-dịch duy-nhất ; mục-dịch ấy là sự cải-thiện thân-thể, trí-thức, xã-hội, tâm-dức của tôi. » Lời khuyên-dụ ấy là căn-bản cho mọi hành-động của anh.

Anh không thể giữ tính chùng-mực được nếu anh đeo-đuối hai mục-dịch. Mục-dịch đeo-đuối phải là sự cải-thiện con người anh, chính nó đã tổng-hợp tất cả quyền-lợi của anh. Anh không thể nhắm đến sự phát-triển cả ba mặt : thể-xác, tinh-thần và tâm-dức, mà không làm nô-lệ cho lương-tâm. Nếu lúc nào anh cũng theo lời chỉ-giáo của lương-tâm thì anh không bao giờ lo sợ, rối-trí ; nếu lúc nào anh cũng làm một bản chương-trình trước khi hành-động, anh sẽ không bao giờ bị chìm ngập dưới những sự bất-ngờ. Đừng bao giờ để lộ sự buồn-bực chán-nản. Trước nghịch-cảnh nên giữ sự lãnh-dạm và bình-tĩnh. Luôn luôn làm tròn phận-sự của anh.

Lời khuyên-dụ khác nữa Nếu có điều trở-ngại xảy ra, anh nên lặp lại câu này : « Tai-họa ấy không đáng kể » hoặc « Không có gì đáng lo. » Nếu gặp tình-cảnh rắc-rối thì nên nói : « Mọi sự rồi sẽ qua hết, rồi sẽ đâu vào đó hết. » Khi gặp một kẻ địch mạnh hơn, anh đừng nên hoảng-hốt. Giữ vẻ mặt bình-tĩnh và nụ cười, trong lúc kẻ địch mong thấy anh chán-nản, thất-vọng. Khi anh nói

được rằng: « Rồi sẽ đến phiên tôi » thì anh đã thắng được kẻ địch phần nào rồi. Đừng nên tìm cách trả thù ; nhưng sau khi thất-bại rồi, tìm cách gượng lại mau-lẹ và vững-vàng. Nếu anh có một ý-nghĩ nhứt-dịnh thì chắc-chắn anh sẽ thành-công.

Nếu anh phải thối lui thì nên thối lui có trật-tự. Kẻ địch của anh, dầu không nói ra, sẽ phải thán-phục sự bình-tĩnh và nghị-lực của anh. Họ sẽ hiểu rằng ý-chí của anh căn-cứ vào pháp-luật và lẽ phải. Anh nên lặp lại câu tự-kỷ ám-thị này : « Bất-cứ trong trường-hợp khó-khăn nào, tôi cũng cố giành lấy những kết-quả tốt-đẹp » hoặc là « Tôi là người chùng-mực ; tôi lợi-dụng tất cả mọi ảnh-hưởng để phát-triển nơi người tôi sự bình-tĩnh và sự quân-bình tinh-thần ; tôi hoàn-toàn kiểm-soát được con người tôi. » Tinh-thần hạ-ý-thức (esprit subconscient) của anh hành-động theo sự tin-tưởng của nó. Anh hãy làm cho nó tin-tưởng sự quyết-dịnh của anh và lợi-dụng việc làm của nó. Trong vòng vài tuần-lẽ, anh sẽ nhận thấy rằng, nhờ cách ấy, anh sẽ chùng-mực hơn trong tư-tưởng, tình-cảm, lời nói, việc làm của anh.

Tánh chùng-mực tổng-hợp các năng-lực

Có lẽ anh sẽ nói : « Nhưng trung-tâm thần-kinh tương-quan với tánh chùng-mực ở chỗ nào ? Làm sao phát-triển những năng-lực ấy ? » Tánh chùng-

mực không phải là một năng-lực, ấy là sự tổng-hợp tất cả những năng-lực ; tôi sẽ giúp các anh nhận riêng từng năng-lực cần-thiết để làm nầy-nở tánh chùng-mực ; như vậy anh có thể phát-triển những năng-lực ấy được.

Sự tiếp-tục Năng-lực đầu tiên làm thành tánh chùng-mực tức là sự tiếp-tục (la continuité). Vai trò của nó là làm cho các trung-tâm thần-kinh khác tiếp-tục hoạt-động không dừng. Nó ngăn-ngừa những sự dừng lại quá ngặt,

những sự phát triển thành-linh, những sự biến đổi quá lạ. Muốn phát-triển năng-lực ấy, anh phải tập thói quen đừng nên khởi sự một việc gì nếu anh không định tiếp-tục việc ấy đến khi thành-công. Tỉ-dụ như anh định làm một bài toán, anh phải làm cho xong ; anh khởi sự đọc một quyển sách, anh phải đọc tới cùng ; nếu anh khởi sự học bài, hãy định trước học bao lâu, tỉ-dụ hai mươi phút, thì phải học xong đúng hai mươi phút. Nếu anh nói : « Tôi sẽ tập mười phút thể-thao », thì hãy tập đúng mười phút chớ đừng chín phút mà cũng đừng mười một.

Sự chuyên-tâm

(La conscienciosité)

Năng-lực thứ hai làm thành tánh chững-mực là sự chuyên-tâm. Năng-lực này khiến trí-óc phải chú-ý đến những qui-luật, phép-tắc. Tỉ-dụ như anh nói : « Trước khi đi ngủ, tôi phải sắp-đặt trong phòng cho có trật-tự. » Đó là một cái luật. Áp-dụng thường ngày luật ấy, anh trở nên chuyên-tâm. « Tôi phải dán con cò trên bì thư đúng phía bên mặt trên cao. Ngồi lại bàn ăn, tôi ăn chậm. Tôi không nên uống rượu vang, rượu trắng, ăn tiêu, tương hột cải ; những thứ gia-vị ấy kích-thích dạ-dày và kích-thích thần-kinh. Buổi tối không nên uống cà-phê, ăn thịt. Không nên ăn khuya. » Người chuyên-tâm không phạm vào những qui-tắc ấy khi họ đã nhận là đúng.

Trật-tự

Sau hết đến *trật-tự*. Hãy giữ trật-tự trong tinh-thần, trong không-gian và trong thời-gian. Mỗi chỗ dành riêng cho một vật và mỗi vật chiếm-cứ một chỗ ; một thời-giờ dành riêng cho một việc làm. Hãy lặp lại câu tự-kỷ ám-thị này : « Tôi không bao giờ làm việc gì mà không định rõ chương-trình trước ; tôi tổ-chức từng giờ làm việc trong mỗi ngày. Tỉ-dụ : tôi muốn sửa-soạn đi du-lịch ngày mai. Tôi ghi trên giấy : a) sắp-đặt va-li ; b) mua vé xe ; đánh điện cho

một người bạn đến đón ; d) giữ chỗ ngồi ; e) ra lệnh cho người tài-xế đến đón tôi tại nhà ga khi tôi về, v.v. » Anh theo đúng chương-trình ấy và mỗi việc anh đều làm đúng như vậy.

Kín miệng Sự kín miệng là năng-lực khiến ta giữ kín (La secrétivité) tư-tưởng, tình-cảm, ý muốn của ta. Đó là cái thắt đặt trên lưới. Những điều muốn giữ kín không nên nói cho kẻ khác hay ; phải quay lưới bảy lần trước khi nói. Chỉ nên nói những điều anh muốn nói, nhưng phải nói cạn những điều anh định nói.

Tánh cần-thận Quá cần-thận lắm khi có hại, vì nó là trung-tâm-diêm cho sự lo-ngại, sợ hãi ; tánh cần-thận làm cho nhiều người rụt-rè, hèn-nhát, lo sợ, và khiến họ trốn-tránh hành-động. Nhưng nếu giữ mực trung thì nó lại khiến người ta thận-trọng. Sự kín miệng giữ-gìn lời nói, tánh cần-thận giữ-gìn việc làm. Nó bắt ta phải suy-nghĩ trước khi hành-động, nhưng nó không nên ngăn-cản người ta làm việc mau-lẹ và hăng-hái. Người kín miệng không bao giờ nói mà không suy-xét những điều mình nói ; người cần-thận suy-nghĩ, đo-lường những việc họ phải làm ; họ chỉ làm những việc mà họ đã định làm mà thôi.

Tánh tự-tôn Lắm người cần-thận quá, do-dự quá, rụt-rè quá, thành ra không đủ tự-tôn, chỉ biết sống theo dư-luận. Anh không nên băng-khoãng vì những điều người khác nghĩ về anh. Cần hơn hết là anh phải có tánh tự-tôn.

Tánh nhân - nhượng Tánh nhân-nhượng là tánh dễ bị cảm-xúc vì những lời khen và lời chê. Tánh nhân-nhượng càng mạnh hơn tánh tự-tôn bao nhiêu, anh càng dễ cảm-xúc lời khen chê của kẻ khác bấy nhiêu. Sự

cảm-xúc quá độ ấy làm cho anh buồn rầu, rối trí. Người nhân-nhượng là người không làm chủ được thần-kinh. Óc phán-đoán của họ mất sáng-suốt. Đối lại tánh nhân-nhượng là tánh tự-tôn;

Người hay nhân-nhượng chỉ để ý đến lời xét-định của kẻ khác; người có tánh tự-tôn chỉ để ý đến sự phẩm-bình của riêng mình. Phải hết sức phát-triển tánh tự-tôn. Đó là một năng-lực kiểm-soát được thần-kinh. Chính năng-lực ấy khiến ta cử-động vững-vàng, tránh được những sự thái-quá. Nó giữ gìn sức mạnh thần-kinh. Muốn phát-triển tánh tự-tôn, hãy lặp lại câu tự-kỷ ám-thị này : « Tôi luôn luôn hành-động để được khá hơn; tôi hành-động theo lương-tâm của tôi và như thế tôi được bằng lòng và đắc-ý lắm. » Đừng lằm-lẩn tánh tự-tôn và tánh kiêu-căng, tức là tánh do tánh nhân-nhượng mà có.

Tánh cương-quyết Tánh cương-quyết khiến anh chú-ý đến những việc anh định làm và mục-dịch anh đeo-đuổi. Người thiếu tánh cương-quyết và tánh tiếp-tục thì hay thay đổi ý định luôn. Người có tánh quả-quyết yếu và tánh tiếp-tục mạnh thay đổi ít hơn. Người hay thay đổi ý định không làm việc gì thành-tựu đặng.

Sự từng-phục Từng-phục tức là muốn thích-ứng với những cảnh-ngộ bất-thường. Mỗi lần gặp cảnh-ngộ bất-thường anh có thể nhịn-nhục mà nói rằng : « Lúc này, ta chiều theo để rồi lúc khác ta sẽ rút lấy phần lợi nhiều hơn. Khi ta vượt qua nỗi khó-khăn được rồi, ta sẽ làm theo ý ta muốn. » Người nào biết nhịn-nhục sẽ tránh được những sự tức giận vô-ích, con đường đi của họ bằng-phẳng đều-đặn.

Nói tóm lại, anh hãy suy-nghĩ; tìm biết những điểm yếu-hèn của anh và nhứt-định phát-triển những điểm ấy mỗi ngày một mạnh thêm.

CHƯƠNG III

ĐIỀU - HÒA

**Phải giữ điều-hòa
với mọi người
và mọi vật**

Anh thường phàn-nàn : « Thời-tiết xấu không thích-hợp với ý muốn của tôi ». Phàn-nàn như vậy phỏng có ích gì ? Anh làm sao thay đổi được thời-tiết ?

Anh nên giữ sự điều-hòa với mọi người, mọi vật, anh đừng nên phàn-nàn, đừng nói xấu ai, đừng nói xấu vật gì, việc gì và cũng đừng nói xấu anh nữa. Không nên buộc kẻ khác phải thích-ứng theo anh, mà trái lại anh phải thích-ứng theo kẻ khác. Muốn thực-hiện sự thích-ứng, phải gắng sức luôn luôn, đừng để lôi-cuốn vì sự tức-giận, mà phải tỏ ra bình-tĩnh, kiên-nhẫn. Đó là cách đạt đến sự bình-tĩnh, sự yên-lặng, tức là những năng-lực giúp ta chế-ngự được tình-thế, sự-vật và người. Trên địa-cầu này, anh chỉ là một phần-tử của một toàn-thể. Anh được sinh ra để đóng một vai trò trong sự điều-hòa của toàn-thể ấy ; anh chỉ là một nhạc-cụ trong cả giàn nhạc chung. Nếu anh muốn làm chủ và thống-trị, trước hết anh phải điều-hòa với mọi vật và mọi người.

**Anh phải thích-ứng
với hoàn-cảnh**

Nếu không thích-ứng với hoàn-cảnh thì không thể nào sống được. Một con thỏ chạy qua đồng hay một con chó bị bỏ ở miền tuyết đóng, nắng thiếu, tất-nhiên không thể nào sống được. Tại sao ? Vì nó không được điều-hòa với điều-kiện phi-hậu. Những sinh-vật nào thích-ứng với hoàn-cảnh, sinh-vật ấy mới tồn-tại được ; loài người là sinh-vật tất-nhiên phải tùy theo luật ấy.

Gặp mùa lạnh, thì dùng quần áo hay làm những công-việc

hợp với mùa lạnh. Gặp ngày mưa gió thì làm công-việc hợp với ngày mưa gió. Đó là cách giữ sự điều-hoà với mọi việc.

Hãy chịu khó suy-nghĩ Nếu anh chiều theo bản-năng của anh thì anh không thể nào sống điều-hoà được. Anh phải suy-xét, nghĩ-ngợi, tính-toán trước khi hành-dộng.

Nếu anh hành-dộng theo bản-năng mà không chịu suy-xét thì anh sẽ gặp những tai-nạn, phiền-muộn làm mất sự yên-tĩnh của anh. Trái lại, khi đứng trước sự khó-khăn, nếu anh chịu khó suy-nghĩ thì anh sẽ tìm ra nguyên-nhân làm cho anh khốn-đốn và anh có thể ngăn-ngừa được. Mỗi ngày anh nên suy-nghĩ năm phút, mặc dầu anh không gặp trở-ngại gì, nên suy-nghĩ nhưt là khi anh nhận thấy một nguyên-nhân gây lo-buồn cho anh; nhờ vậy, anh sẽ trừ được mọi sự đau-khổ.

Phải điều-hoà với mọi người Anh không có thiện-cảm với những kẻ chung-quanh; anh nói với người dưới anh bằng một giọng cộc-cằn; đối với người trên, anh tỏ ra dè-tiền; trong gia-đình anh gieo sự buồn-bã vào những người chung-quanh anh. Đó là một tật xấu làm hại tánh điều-hoà. Tật xấu ấy làm cho anh thành ra đáng ghét và có hại đến sự thành-công và hạnh-phúc của anh.

Nếu trong nhà anh có người lầm-lỗi thì anh nên nói riêng với người ấy mà không nên làm nhục trước mặt kẻ khác. Anh nên ăn nói một cách từ-tốn, bình-tĩnh; anh làm cho họ thành ra người cộng-sự của anh. Anh sẽ tạo ra sự điều-hoà giữa anh và họ.

Có ngàn cách giữ sự điều-hoà Anh nên lo kiến-thiết mà không nên phá-hoại. Đừng bới lỗi của kẻ khác, hãy nhìn vào tánh tốt của họ, tìm

cách sửa đổi mà không nên nhắc lỗi xưa. Đừng nhìn lại sau lưng, đừng hối-tiếc những việc đã làm.

Có ngàn cách ăn ở điều-hoà với kẻ khác. Phải biết gây thiện-cảm bằng cách ăn mặc, lời nói, giọng nói, thái-độ. Hãy săn-sóc quần áo. Ăn mặc lôi-thôi, anh làm cho người ta khi-dề. Ăn mặc quá sang-trọng, anh tỏ ra mình chuộng ăn mặc. Nên ăn mặc giản-dị, nhưng thật phong-nhã.

Giữ - gìn lời nói Phải giữ - gìn lời nói. Đừng nên khoe - khoang và lừa phỉnh. Giữ gìn điệu-bộ cử - chỉ. Quần áo chỉnh-đốn. Cắt sạch móng tay. Cử-chỉ và điệu-bộ phải phong-nhã. Săn-sóc giọng nói; nói chậm mà rõ. Âm-điệu phải dễ nghe. Đừng nói xấu mình, nói xấu kẻ khác, đừng phàn-nàn gì cả. Nên nói những lời thiện, lời an-ủi. Muốn thành người đại-độ, nhân-tử, nên chú-ý đến những tánh tốt của kẻ khác. Dầu ở những người hư-hỏng, nếu anh tìm cũng sẽ thấy vài chỗ đáng khen. Anh càng thấy tánh tốt của kẻ khác, anh sẽ trở nên đại-độ, và kẻ ấy sẽ sẵn-sàng từng-phục anh, mến trọng anh, giúp-đỡ anh. Anh sẽ thấy sự điều-hoà xuất-hiện trong người anh và chung-quanh anh.

Tìm nguyên-nhân thất-bại Trong công-việc hằng ngày, trong đời sống, anh nên tìm những nguyên-nhân thất-bại, những khuyết-diêm. Trong nghề-nghiệp, hãy tìm xem anh có thật đủ tài không, anh có thể làm khá hơn nữa không. Muốn rõ sự thất-bại, anh đừng nên đổ thừa cho sự cạnh-tranh, vật-liệu mắt-mỏ, thiếu vốn. Nên chú-ý đến tài-năng của anh. Cố-gắng tạo thành những năng-lực cần-thiết, anh sẽ thành-công dễ-dàng. Khi ấy anh sẽ loại bỏ được những nguyên-nhân thất-bại từ trong người anh ra hay từ bên ngoài vào. Trong lúc suy-nghĩ mỗi ngày, anh tìm thấy

những nguyên-nhân ấy ; anh sẽ phân-tích những việc làm của anh từng cái một ; anh sẽ có cách điều-hoà được những năng-lực riêng của anh với những trí-thức và tài-năng mà anh đã thấu-hoạch được từ trước.

Săn-sóc giọng nói Hãy làm cho giọng nói của anh được điều-hoà. Âm-nhạc hay bao giờ cũng có sức lôi-cuốn và ảnh-hưởng lớn đến con người. Nó làm cho tâm-hồn và tình-cảm trở nên cao-thượng và phát-triển sự điều-hoà trong thiên-nhiên. Giọng nói của con người là một nhạc-cụ. Anh có thể xét người nơi giọng nói của họ. Có những giọng la gào, giọng không rõ, giọng run, giọng mũi, giọng khan, giọng sai-lạc. Có giọng nói thung-dung quả-quyết biểu-lộ sức mạnh, tánh công-bình, tình thân-ái, sự dịu-dàng, sự quân-bình tinh-thần và tâm-đức, và ngàn đặc-tánh khác đáng yêu. Cố-gắng làm cho giọng nói của anh biểu-lộ được những đức-tánh ấy. Muốn biểu-lộ những đức-tánh ấy, anh phải có đức-tánh ấy. Giọng nói của anh trong lúc bình-tĩnh sẽ êm-ái dịu-dàng hơn. Anh hãy cải-thiện giọng nói của anh và anh sẽ nhận thấy rằng vừa cải-thiện giọng nói, anh cải-thiện luôn cả tánh-tình. Giọng nói cảm-kích được người chung-quanh anh cũng mạnh như lời nói. Bằng giọng nói, anh đào-luyện và gieo-rắc sự điều-hoà.

Đời sống điều-hoà Hãy giữ sự điều-hoà trong việc làm.

Mỗi ngày anh có một chương-trình làm việc thì trong bài viết, câu chuyện, anh cũng phải có một chương-trình. Tôi đã nói rằng mục-đích tối-cao của đời anh là sự cải-thiện không ngừng con người anh về phương-diện thể-chất, tinh-thần và tâm-đức. Như vậy anh có một mục-đích duy-nhút. Mục-đích ấy, muốn đạt được, phải có sự điều-hoà, có tiết-diệu ; đời sống điều-hoà sẽ là một biểu-hiện

của nghệ-thuật. Khi nào anh cảm thấy sự điều-hoà, anh hãy làm những việc quan-trọng trong đời anh. Anh muốn quyết-định điều gì, nghiên-cứu một vấn-đề gì, vận-động một việc gì... anh phải giữ sự điều-hoà trong người anh trước đã. Người xưa thường nói : « Ban đêm dạy ta. » Câu cách-ngôn ấy có nghĩa là giấc ngủ, sẽ làm dịu tâm-hồn sau một ngày làm việc mệt-nhọc. Ngủ dậy, trí-não anh sẽ bình-tĩnh, an-ôn, điều-hoà ; nó có thể trừ-tính những vấn-đề chưa giải-quyết và giải-quyết những vấn-đề ấy một cách dễ-dàng.

Kiên - tâm và bền-chí Anh nên nhớ rằng kiên-tâm là nòng-cốt cho sự thành-công. Những người thiếu kiên-tâm thường trốn-tránh những nơi mà họ thấy họ không thể điều-hoà được. Vào một nơi khác họ cũng chẳng được may-mắn gì hơn. Họ luôn luôn đổi nghề, đổi chủ, đổi hoàn-cảnh, chạy theo sự thành-công mà không bao giờ họ đạt được. Anh không nên bắt-chước những kẻ ấy. Không nên trốn-tránh những hoàn-cảnh mà trong đó anh không tìm thấy sự điều-hoà với kẻ khác. Hãy luyện-tập sự điều-hoà trong người anh. Hoàn-cảnh càng trắc-trệo, trách-nhiệm của anh càng khó-khẩn thì sự điều-hoà mà anh tạo được càng mạnh và càng lan rộng ra chung-quanh. Nhờ ý-chí, nhờ tự-kỷ ám-thị, anh sẽ hấp-dẫn được nhiều người. Hoàn-cảnh sẽ thay đổi và khu-vực điều-hoà sẽ mở rộng ra.

Phải giữ sự điều-hoà với mình

Chẳng những anh nên điều-hoà với kẻ khác, mà anh còn nên điều-hoà với mình nữa. Anh nên tổ-chức cuộc đời của anh để cho việc làm, lời nói, tư-tưởng được ăn rập với lẽ sống của anh và của kẻ khác. Vì mất sự điều-hoà mà anh bị rối-loạn, nóng-nảy, tức giận buồn-rầu, lo sợ, hối-tiếc, ghen-tuông, biên-lận.

Trạng-thái tinh-thần ấy là nguyên-nhân khiến anh xung-đột với người và vật chung-quanh. Nếu anh giữ sự điều-hoà với mình, anh sẽ làm chủ được tình-thế. Tai-hoạ, đau-khò, thất-bại xảy ra chính tại vì anh không biết giữ sự điều-hoà với mình.

Sự cảm-xúc làm tiêu-tan nghị-lực của anh một cách vô-ích ; làm cho sức làm việc của anh giảm bớt hiệu-lực, ngăn-cản không cho anh tự cải-thiện và thành-công trong việc làm.

Một lần nữa, anh nên tạo sự điều-hoà với mình. Mỗi lần anh lo sợ, không bằng lòng, rối trí, buồn-bực, sự điều-hoà không còn trong người anh. Trong trường-hợp ấy, anh không thể làm được việc gì.

Hãy trầm-tĩnh Khi anh cảm thấy lo sợ, rối trí thì nên suy-nghĩ. Anh lấy một mảnh giấy, một cây bút chì và liệt ra những « điểm đen » trong người anh, tìm xem tại sao anh lo sợ, rối trí. Phân-tích các điểm đen từng cái một tìm cách bôi bỏ đi. Những trở-ngại trên đường đời của anh sẽ tiêu-tan hết. Nhờ vậy anh được bình-tĩnh, yên-ôn. Nhờ vậy mà anh tổ-chức được sự thành-công, giữ được sức khoẻ và hạnh-phúc. Sự bình-tĩnh rất thuận-tiện cho sức khoẻ thể-chất cũng như sức khoẻ tinh-thần. Nó giữ-gìn và mở-mang sức khoẻ, làm cho con người được trẻ luôn.

Điều-hoà trong gia-đình Muốn giữ điều-hoà với xã-hội, hãy bắt đầu tập sự điều-hoà với những kẻ gần anh, với gia-đình anh. Kế đến, giữ điều-hoà với chính mình anh. Sự điều-hoà tạo trong người anh trạng-thái vui sướng, trạng-thái ấy toả ra chung-quanh anh và ảnh-hưởng đến hoàn-cảnh. Maeterlinck nói : « Không bao giờ có thảm-kịch trong gia-đình người quân-tử. » Không những trong gia-đình người

quân-tử không có việc buồn mà trong gia-dình những người chung-quanh người quân-tử cũng không có việc buồn nữa.

Tự huấn - luyện lại mình Anh ngồi lại bàn ăn, anh biết rằng nên uống nước lã, ăn ít và ăn chậm, nhưng anh không chịu làm; anh bằng lòng mắc bệnh đau ruột, đau xương hơn là theo nguyên-tắc vệ-sinh mà anh đã hiểu biết. Anh không bằng lòng kẻ giúp việc, anh biết rằng nên nhìn thẳng vào mặt y, dịu-dàng, bình-tĩnh nói chuyện với y để làm cho y thân-thiện với anh. Nhưng anh lại tức giận, anh làm cho y trở nên một kẻ thù. Anh để cho bản-năng lấn-áp mình bởi vì anh không biết gắng sức để tự kiểm-soát lấy mình. Như vậy anh là nạn-nhơn của tật xấu. Anh không làm chủ được, anh là nô-lệ. Muốn tự giải-thoát, anh phải lo luyện-tập không ngừng.

Nếu anh muốn làm chủ, nếu anh muốn biểu-lộ những tánh tốt thì bất-cứ lúc nào anh cũng cố-gắng làm cho mình khá hơn.

Luyện-tập tuần-tự

Đừng nên tìm đến một kết-quả hoàn-toàn trong chốc-lát. Anh không thể phá huỷ trong 15 ngày những tật xấu mà anh đã tạo ra trong 10 hay 20 năm. Muốn làm chủ, anh phải lo luyện-tập không ngừng, mỗi ngày từ vài phút đến vài giờ. Nếu anh có thói hay tức giận thì đừng nên cố giữ bình-tĩnh suốt cả ngày. Anh cố giữ bình-tĩnh vài ba giờ. Nhờ vậy mà anh tự biến-đổi được; nhưng phải cố làm những việc anh đã định. Anh sẽ bằng lòng mình và sẽ đi vào đường cải-thiện. Làm một bản chương-trình hằng ngày để theo và thực-hiện cho được bản chương-trình ấy. Mỗi khi anh thực-hiện được bản chương-trình ấy, anh sẽ bằng lòng. Anh sẽ tự mến mình hơn; và sự an-ủi ấy phát-triển tánh tự-tôn tức là điều-kiện cần-thiết để tạo ra sự điều-hoà.

Phải phát-triển sự điều-hoà tinh-thần Tinh-thần ta gồm có nhiều năng-lực khác nhau. Vì thế mà trong tinh-thần ta có nhiều khuynh-hướng xung-đột nhau khiến ta gặp rất nhiều khó-khăn lắm mới giữ cho con người của ta được nhứt-trí.

Tỉ-dụ như người có năng-lực xã-giao kém, không khéo trong sự giao-thiệp không giữ được sự điều-hoà với kẻ khác, và vì thế khó thành-công về phần tinh-thần và vật-chất. Làm cho các năng-lực phát-triển đều nhau thì mới tạo được sự điều-hoà.

Ý-thức tâm-đức (conscience morale) Những người hay e-dè miệng tiếng thì hay rụt-rè ra trước công-chúng. Nếu người ấy phát-triển tánh tự-tôn thì dần dần sẽ thản-nhiên được trước dư-luận và sẽ tạo được sự điều-hoà.

Muốn tránh những sự xung-đột giữa các năng-lực trong người của anh, muốn làm cho con người của anh trở nên duy-nhứt, anh phải đặt trên các năng-lực ấy một vị chỉ-huy. Vị chỉ-huy ấy là ý-thức tâm-đức (conscience morale) của anh vậy. Những người phụ-tá vị chỉ-huy ấy là lý-trí (raison) và ý-chí (volonté) của anh. Phương-tiện hoạt-động là tự-kỷ ám-thị.

Phải suy-nghĩ mười lăm phút mỗi ngày Anh hãy chịu khó suy-nghĩ mười lăm phút mỗi ngày ; làm chương-trình hành-động và củ-sát con người anh. Đừng nên để ý đến những chỗ dở, trái lại chỉ nên nhìn vào những chỗ hay nhứt của anh, vì phải vịn vào những đức-tính tốt để sửa đổi những tật xấu. Anh phải tự đăi mình như đăi mộ: người bạn tốt, như người cha hiền đăi người con.

Hãy tự tin lấy mình, nghĩ đến chỗ tốt của mình ; đó là cái quyền của anh, vì người nào biết sửa mình thì ngay giờ phút ấy đã là một người cao-dãng rồi.

CHƯƠNG IV

SỰ BÌNH-TĨNH

Những người vô-phước Một viện thí-nghiệm tâm-lý Mỹ chứng tỏ rằng trong trăm người đeo-đuôi một nghề chỉ có ba người thành-công ; còn bao nhiêu sống một đời khổ-cực. Trong số người vô-phước chỉ có một hay hai người thất-bại vì không may ; còn bao nhiêu người khác toàn do tật xấu của họ cả.

Trong số tật xấu hại cho sức khoẻ, hại sự thành-công và hạnh-phúc của họ, có bốn tật quan-trọng hơn hết : cảm-xúc, lo sợ, oán-thù, và bi-quan.

Những người nóng tánh Tánh nóng của mỗi người phần lớn sanh ra vì những món ăn quá kích-thích. Kẹo, sô-cô-la, ca-phê, trà, rượu mạnh là những món người ta dùng nhiều hơn hết mà lại có hại hơn hết. Không những nó làm tổn tiền mà còn gây ra đau-khổ, chết, điên và tội ác.

Tánh dễ cảm Tánh dễ cảm có hại đủ ba mặt : thể-chất, tinh-thần, tâm-đức. Về mặt thể-chất, tánh dễ cảm sanh ra bệnh đau tim và làm trở-ngại sự tuần-hoàn. Nó gây ra bệnh động-mạch (artériosclérose) vì nó làm hẹp tim và hẹp mạch máu ; óc-não cũng chịu kết-quả không tốt nữa ; về mặt tâm-đức, những cơn vui, buồn, lo, sợ không chừng

làm cho con người mệt-mỏi rũ-liệt rồi sanh ra rụt-rè, mất ý chí, chán-nản.

Tánh lo sợ Lo sợ, rụt-rè đều do tánh dễ cảm mà ra. Bao nhiêu tật xấu ấy làm hao mòn ý-chí và làm liệt-bại những hành-động hữu-ích. Nhiều người lo sợ mà làm thất-bát công ăn việc làm và sống mãi trong chỗ tầm-thường. Đây là một nhà buôn đã kiếm được số lời, thay vì dùng tiền ấy để mở-mang cửa hiệu, để mở hàng, anh ta lo sợ : sợ mất lời. Trong lúc đó, một nhà buôn khác đến khuếch-trương gần anh một cửa hiệu to. Thế là anh phải suy.

Sự lo sợ làm tê-liệt các năng-lực tinh-thần của ta ; làm tiêu mòn sức khoẻ vì nó gây nhiều chất độc trong cơ-thể. Lo sợ là một chứng bệnh rất thông-thường. Nhiều người mắc phải chứng bệnh ấy mà không còn sinh-thú nữa.

Tánh rụt-rè Tánh rụt-rè là tánh hay sợ miệng tiếng và không tự tin. Nhiều người thông-minh và thành-thất. Có đủ tài-đức để thành-công mà phải sống trong cảnh nghèo-nàn vì không đủ tự tin. Không nên lầm-lẫn tánh rụt-rè và tánh khiêm-tốn. Người khiêm-tốn không phải là người rụt-rè, vì người khiêm-tốn thành-công mà người rụt-rè lại thất-bại.

« Ta chỉ nên sợ một điều, ấy là sợ cái tánh hay sợ ».

Tánh thù ghét Tánh thù ghét và những tánh do tánh thù ghét mà có như : ganh-tị, ghen-tuông, tức giận, v.v., sanh ra chất độc làm hại sức khoẻ và làm hao mòn một phần lớn năng-lực cần thiết để suy-nghĩ và hành-động.

Sự ganh-tị không đem lại được cái gì cho ta mà cũng không bớt cái gì ở kẻ khác. Trái lại, nó phá-hoại

sinh-lực cần-thiết để gây nên sự-nghiệp mà anh mong-ước ; nó làm cho tánh-tĩnh anh trở nên gắt-gồng, buồn-bực, lo sợ, và con người anh thành dễ ghét. Khi nào tánh ganh-tị lên vào trí-óc anh thì anh nên xua-đuổi nó ra lập-tức. Anh huấn luyện được ý-chí thì anh muốn gì lại chẳng được. Anh nên tập tánh chia vui với kẻ khác ; đó là cách tốt hơn hết để giữ cho tâm-hồn anh yên-tĩnh, giữ sức khoẻ và tạo hạnh-phúc. Người ganh-tị không bao giờ gặp được may-mắn và hạnh-phúc,

Tinh-thần bi-quan Người bi-quan chỉ nhìn vào phía xấu của mọi người và mọi vật. Người bi-quan thường hay buồn-bã, nhăn-nhó, không độ-lượng, tự-tôn quá-độ, hay khoe-khoang, nhưng lại kém ý-chí. Y luôn luôn xung-dột với mọi người và mọi vật. Y không bao giờ giữ được sự điều-hoà với kẻ chung-quanh. Và vì thiếu sự điều-hoà ấy mà đời sống của y trở nên khổ-cực.

Vệ-sanh tinh-thần Muốn có sức khoẻ vật-chất thì bãi-bỏ những tật trái thiên-nhiên, giữ cơ-thể theo điều-kiện vệ-sinh đầy-đủ. Muốn được thành-công và hạnh-phúc phải theo đúng điều-kiện vệ-sinh tinh-thần.

Muốn giữ phép vệ-sinh tinh-thần phải làm sao ? 1° Phải tập trầm-tĩnh ; 2° Giữ thái-độ lạc-quan và khoan-hồng ; 3° Huấn-luyện ý-chí ; 4° Làm việc có ích.

Tập tánh trầm-tĩnh Nếu anh không trừ được tánh dễ cảm và hay nóng giận thì chắc-chắn là anh không thể có sức khoẻ và thành-công được. Anh đừng để cho tai-hoạ hay lo âu làm cho anh phải chán-nản, đau-đớn. Muốn được vậy phải làm thế nào ?

Tránh những món ăn kích-thích : ca-phê, rượu mạnh, nước trà, sô-cô-la. Đừng ăn nhiều đường, nhiều thịt, bột tiệp yến, v.v.

Tránh những nguyên-nhân kích-thích thân-thể : ồn-ào, tiếm nhảy, dâm-dục quá độ.

Tránh những cái gì kích-thích Đừng nên đọc sách hay xem những tường hay xúc-cảm, đừng giao-thiệp với bạn-bè nóng tánh, lo-âu, sợ hãi ; trái lại nên gần-gũi những người trầm-tĩnh, mực-thước. Đừng nên tỏ vẻ nóng-nảy : giậm chơn, gõ bàn, dánh-diệu hấp-tấp ; đừng ngồi tréo chơn, dùng nhai môi, dùng huýt gió, dùng hát. Những cử-chỉ vô-mục-dịch ấy làm mệt trí,

Những đứa trẻ dễ cảm Từ lúc mới sanh, người ta đã cố tình tập tánh dễ cảm cho trẻ-con rồi. Người mẹ chọc con, làm cho nó cười đến làm nũng, hoặc ra nước mắt ; người vú kè cho nó nghe những chuyện rùng-rợn để nhìn bộ mặt sợ hãi của nó. Có khi người ta dọa nó để ngăn-cản nó làm một việc gì. Vì đó mà tánh dễ xúc-cảm phát-triển nơi trẻ-con. Lớn lên nó sẽ mang tánh ấy trong người và sẽ đau-khổ mãi.

Tự - kỷ ám - thị Phải nhờ đến tự-kỷ ám-thị để chữa những tật xấu của anh. Khi anh muốn tập một đức-tánh nào, anh lựa lúc tinh-thần bình-tĩnh viết lên giấy những dụng-ngữ và học thuộc lòng. Tỉ-dụ một nhà diễn-thuyết hay có tánh rụt-rè thì nên viết câu : « Tôi tự-tín, vì trí thông-minh của tôi phát-triển đầy-đủ mỗi ngày; tôi nói dễ-dàng hơn. » Rồi thì sáng và chiều, một mình trong phòng, nằm dài thật yên-tĩnh, hai mắt nhắm, đọc đi đọc lại cái câu dụng-ngữ ấy mười lần, hai mươi lần ; mặc dầu y không tin, tự-tưởng ấy sẽ ăn sâu vào tiềm-thức, và y sẽ hết tánh rụt-rè.

Lợi-ích của tự-kỷ ám-thị Làm theo những cách-thức nói trên trong tám ngày, mười lăm ngày, một tháng ; anh sẽ trông thấy những kết-quả bất-ngờ ;

Mỗi ngày một, ít, tích thiếu thành đa, anh sẽ đạt đến mục-dịch anh muốn. Tự-kỷ ám-thị không phải cần-thiết để tạo nên những năng-lực tinh-thần mà thôi ; nó còn là một điều-kiện cần-thiết để tạo nên sức khoẻ nữa. Óc-não vừa ảnh-hưởng đến tinh-thần, đến việc làm của ý-chí và việc làm của cơ-thể nữa. Chính óc-não khiến dạ-dày tiêu-hoá, quả tim đập và phổi thở.

Mỗi khi anh lặp lại những tự-kỷ ám-thị lạc-quan và thuận-tiện cho sức khoẻ như là : « Tôi mạnh-giỏi », sự tác-động cơ-thể sẽ điều-hoà hơn và tật xấu sẽ giảm bớt.

Như vậy Phương-pháp tạo nên sức khoẻ cho thân-
anh sẽ tiến-hoá thể và tinh-thần là một phương-pháp
giản-dị mà toàn-thể nhân-loại phải theo.

Lắm người đã cố thử một lần nhưng không đủ kiên-nhẫn để tiếp-tục : họ nghĩ rằng người lớn tuổi không thể tự cải-thiện được. Thật ra thì tuổi nào cũng có thể sửa đổi được những thói quen về mặt thể-chất hay tâm-đức, bởi vì óc-não chứa-đựng những khu-vực mà ta có thể phát-triển vào lúc nào cũng được. Chính óc-não điều-khiển sự tiến-hoá của ta. Tư-tưởng và thói quen bắt-buộc óc-não thực-hiện chương-trình tiến-hoá. Ngày nay khoa nuôi súc-vật và khoa trồng cây đã chứng tỏ rằng người ta có thể cải-tạo giống thú và giống cây được thì đối với giống-người, sự cải-tạo càng dễ-dàng hơn. Sự cải-tạo ấy có thể thực-hiện bằng đức-tự-tin và tập-thành thói quen.

Người nào muốn học một việc gì, phải tin chắc rằng mình thành-công. Vậy thì muốn luyện tánh trầm-tĩnh, quả-quyết, chuyên-tâm, anh phải bền chí, nhẫn-nại như học âm-nhạc hay ngoại-ngữ vậy. Cần phải luyện-tập luôn luôn và tạo nên những thói quen mới. Nếu anh muốn tập tánh trầm-tĩnh phải cố giữ vẻ mặt trầm-tĩnh và nhẫn-nại ; ba bốn lần một ngày, anh nên nằm dài thật yên-tĩnh trong chỗ vắng-vẻ, và nói lớn 50 lần câu : « Tôi trầm-tĩnh ».

CHƯƠNG V

NHỮNG NGƯỜI CẢM-XÚC THÁI-QUÁ

Người yếu tinh-thần Số người yếu tinh-thần trên thế gian này rất đông. Những người ấy khổ-cực không khác người bị lột da. Bất-cứ một chuyện gì cũng làm cho họ cảm-xúc một cách mãnh-liệt đến nỗi họ phải đau-khò. Đời sống của họ không những là một mối khổ đối với họ mà là một mối khổ đối với người chung-quanh họ. Họ phán-đoán sai-lầm, làm việc hư-hỏng. Khí-chất của họ không hợp với sức khoẻ và hạnh-phúc của họ. Sự cảm-xúc quá-độ làm trở-ngại trong việc xã-giao và công ăn việc làm của họ.

Làm sao biết được người dễ cảm-xúc Người dễ cảm-xúc là những người không bình-tĩnh. Bất-cứ việc gì xảy ra đều có thể làm cho họ cười, nhả, khóc, chửi... Một cánh cửa đập mạnh cũng làm cho họ giật mình, một việc nhỏ-mọn làm cho họ phát run hay ứa nước mắt ; bàn tay họ rịn mồ-hôi và lời nói không suôn.

Anh có thể cải-tạo được con người anh Anh có thể sửa đổi được những người quá cảm-xúc. Anh có thể tự sửa đổi nếu anh là người quá cảm-xúc.

Một con sư-tử, một con cọp hay bất-cứ một con hoang-thú nào, người ta còn dạy được, huống gì là con người thông-minh có ý-chí.

Tinh-thần rối-loạn cũng như thân-thể suy-liệt do những tật xấu mà có. Dùng vật-thực xấu, ăn nhiều chất độc và chất kích-thích như thuốc lá, chè, ca-phê, đồ gia-vị, rượu, thịt, đời

sống vô tổ-chức, trong việc làm hằng ngày thiếu phương-pháp, thiếu trật-tự, hay giao-thiệp với người hư-hỏng, bi-quan, nóng-nảy, đó là những nguyên-nhân sanh ra bệnh thần-kinh.

Tránh những người đau thần-kinh Chung-quan ta có lắm người nguy-hiêm ; đó là những người loạn óc, suy-liệt, bi-quan. Không nên giao-du với hạng người ấy : những bà mẹ vừa đánh con vừa la hét, những người chửi mắng kẻ làm công. Chỉ nên đi lại với những người bình-tĩnh, khôn-ngoa, đứng-đắn. Tránh những sách báo hay những tuồng hát làm kích-thích và suy-nhược.

Phải tự huấn-luyện lấy mình Phải huấn-luyện lại tinh-thần của anh ; bệnh thần-kinh không phải là kết-quả của một lỗi mà của vô-số lỗi tổng-hợp lại.

Tại sao mà sinh ra bệnh đau thần-kinh ? Tại vì có tánh muốn được khen, tại vì hay đề ý đến dư-luận nhiều quá. Người đau thần-kinh cần-thận quá ; sợ mọi điều rồi đâm ra buồn-bực ; sợ làm sai, sợ thời-cuộc, sợ bệnh-hoạn. Phải phát-triển tánh tự-tôn, tinh-thần chiến-đấu để đánh ngã tánh cần-thận thái-quá và tánh ưa người ta khen. Làm sao phát-triển tánh chiến-đấu ? ... Nhờ thể-dục và thể-thao. Làm sao tập tánh tự-tôn ? Nhờ tự-kỷ ám-thị.

Bệnh thần-kinh Những người thần-kinh yếu thường than mệt-mỏi luôn luôn. Họ không thể làm việc bằng tay chùn hay bằng trí-óc ; mặc quần áo, đi bộ, nói chuyện, khảo-cứu, đọc sách đối với họ là những việc nặng-nề làm hao sức khoẻ rất chóng. Người yếu thần-kinh hình như không có nghị-lực, da tái, nét mặt tiêu-tụy, lưng khòm, tiếng nói không giọng.

Trái với những người nói trên, có những người thần-kinh quá sung-mãn, họ thường phí sức của mình một cách vô-ích. Quá cảm-xúc, hay nói, nhẹ tính, họ hay vui buồn quá độ. Họ hay bị chứng mất ngủ. Và thầy thuốc ít khi biết được họ là những người đau.

Tư - lự Tư-lự là một trạng-thái rất thông-thường. Người tư-lự là người mắc chứng cảm-xúc quá độ. Người tư-lự hay lo-lắng sợ hãi. Người khoẻ-mạnh cảm-xúc có chừng. Trái lại người tư-lự cảm-xúc quá độ. Người tư-lự hay lo sợ, do - dự, nghi - ngờ, không có chí quyết - đoán. Nếu trạng-thái ấy nặng thêm thì người tư-lự trở thành một con bệnh luôn luôn sống trong hồi-hộp, âu-lo, ngực rang tức, cuống họng như bị thắt lại. Trên trán có vết nhăn, lông mày nhâu lại, tim đập, mồ-hôi toát ra, con người hết muốn sống. Nặng hơn nữa, người tư-lự cảm thấy mình bị ám-ảnh vì một tư-tưởng hay một việc gì.

Tư-lự có thể là một chứng bệnh. Khi còn nhẹ thì nó làm cho con người hoài-nghĩ, băn-khoăn, khi nặng rồi nó làm cho con người không thích hoạt-động, không thích sanh sống nữa.

CHƯƠNG VI

NGƯỜI HẢO-TÂM DỄ QUYẾN - RỦ KẺ KHÁC

Phải có một thái-độ Mỗi người phải có một thái-độ cũng như họ chọn một kiểu nhà hay kiểu quần áo.

Nếu anh muốn cải-thiện con người anh thì anh nên nghĩ đến một con người lý-tưởng mà anh ưa thích. Anh phải tập tánh lạc-quan nghĩa là vui-vẻ, bằng lòng, hào-hiệp, hoà-nhã, lễ-phép. Anh sẽ làm cho kẻ khác có hạnh-phúc và chính anh sẽ đạt hạnh-phúc.

Phải lạc-quan Người lạc-quan thấy cái gì cũng đẹp, trái lại người bi-quan thấy cái gì cũng xấu. Người bi-quan xung-đột với hoàn-cảnh ; người lạc-quan luôn luôn sống thuận với hoàn-cảnh. Người bi-quan bắt-buộc kẻ khác phải theo mình, trái lại người lạc-quan thích-ứng theo kẻ khác.

Tinh-thần lạc-quan giúp cho cơ-thể điều-hoà, còn tinh-thần bi-quan gây chất độc trong cơ-thể khiến sanh bệnh và làm mau già. Đừng nên đề ý đến cái gì xấu ; đừng nên chê-bại ; tránh những lời nói chua-cay ; đừng làm cho kẻ khác phiền-muộn ; đừng giao-du với người hay rên-siết, hay phàn-nàn, cho đến khi nào anh tập được tánh lạc-quan.

Người hào-hiệp dễ Anh hãy tập cho mình trở nên dễ
quyến - rũ kẻ khác thương, lễ-phép với gia-đình mình và con-cái mình, cũng như với người trên, kẻ dưới và người đồng hàng. Anh sẽ làm cho họ vui-sướng và anh thấy sự vui-sướng phát ra trong người anh. Montaigne đã nói : « *Lễ-phép không mất tiền mua mà lại mua được tất cả, vì những cử-chỉ lịch-sự là những vật trang-điêm cho việc làm.* »

Người hào - hiệp quyến - rũ kẻ khác và hấp - dẫn mọi người theo mình. Con mắt, lời nói và cử-chỉ đều phát-lộ một hứng-vị khiến kẻ khác say mê. Anh càng phát-triển nơi người anh tánh hào-hiệp và tinh-thần lạc-quan thì những ưu-tư, sầu-muộn, bệnh-hoạn càng bị tiêu-diệt, tư-tướng của anh càng mạnh-mẽ và sáng-suốt, hoài-bão của anh càng dễ thực-hiện bởi vì những người chung-quanh anh sẵn-sàng giúp-dỡ anh.

Tánh hào-hiệp và tinh-thần lạc-quan đưa ta đến sự thành-công. Ông Smiles nói : « Việc làm có hiệu-quả hơn hết là việc làm do óc và tay của một người vui tính làm ra.

Có ý-chí thì làm gì cũng được Trong tất cả các năng-lực cần-thiết để cải-tạo con người anh về mặt vật-chất và tâm-đức không có năng-lực nào quan-trọng hơn ý-chí. Người có ý-chí là người biết biến đổi một ý-tưởng ra hành-động; nghị-lực tức là sự gắng sức liên-tiếp để đeo-duổi đến một mục-dịch. Tôi nhứt-định leo lên một đỉnh núi. Ngày mai, tôi dậy sớm và lên đường; tôi đã hành-động theo ý-chí. Dọc đường tôi gặp vô-số trở-ngại khiến tôi lui bước, tôi vẫn cố-gắng đi tới và đạt được mục-dịch; tôi tỏ ra có nghị-lực.

Người có ý-chí làm được tất cả những việc mình định làm. Người có nghị-lực không bao giờ thay đổi ý-định. Từ xưa, người ta đã nói rất nhiều về sức mạnh của ý-chí: « Muốn là được », « Với ý-chí, người ta có thể làm được mọi sự ». Thomas Buxton nói: « Một người trẻ tuổi đạt đến địa-vị mình muốn nếu y quyết-tâm. » Trong quyển sách *Gợi cho các con tôi*, Paul Doumer viết: « Trong cuộc tranh-đấu để sanh-tồn, người có ý-chí mạnh bao giờ cũng thành-công hơn những kẻ khác, nhưng ý-chí ấy phải được rèn-tập không ngừng, không nghỉ, áp-dụng vào sự cải-thiện của mình và vào tất cả những việc làm trong đời mình. »

Nhưng anh sẽ cãi lại rằng: « Muốn luyện ý-chí, thì phải có ý-chí trước đã. » Anh nói có lý, nhưng anh có một cách để đi bước đầu, ấy là TỰ-KỶ ÁM-THỊ.

Làm việc đắc-lực Ý-chí giúp ta thực-hiện được mọi tư-tưởng, nhưng tư-tưởng ấy phải tốt và ích-lợi, tức là phải được suy-nghĩ kỹ. Ý-chí phải được sáng-suốt, và sự sáng-suốt có được là nhờ sự tập-trung.

Sự tập-trung là một đức-tánh giúp ta tụ hết năng-lực vào một việc, xua-đuổi những tư-tưởng lạ, làm dăng trí. Tinh-thần

đăng tập-trung chỉ chú-ý đến một tư-tưởng, một tình-cảm, một vấn-đề, một đối-tượng và do đó có một sức mạnh phi-thường. Trí phán-đoán, trí diễn-dịch (déduction) và trí nhớ nhờ vậy mà phát-triển.

Nhiều nghề-nghiệp bắt ta phải tập-trung tư-tưởng, tỉ-dụ toán-học. Ông Archimède mãi lo giải-quyết một bài toán mà bị một tên lính giết chết trong thành Syracuse khi thành này bị vây, vì ông không trả lời một câu hỏi của anh lính ấy. Một sinh-viên làm việc trong thư-viện không đề ý đến những người qua lại là một sinh-viên có tinh-thần tập-trung mạnh. Người thực-tiến nghĩ đến việc làm có hiệu-quả là người biết tập-trung.

Làm việc hữu-ích Muốn thành-công mà chỉ có phạm-hạnh và sức khoẻ không thì chưa đủ. Phải biết áp-dụng phạm-hạnh và sức khoẻ ấy vào những việc hữu-ích. Việc làm càng ích-lợi thì sự thành-công càng nhiều. Những muốn làm ích cho kẻ khác thì phải làm ích cho mình. Phải lựa một nghề gì đúng với nhu-cầu của nhân-loại. Mà nhu-cầu của nhân-loại vô-cùng thì cơ-hội thành-công cũng vô-cùng. Khi đã chọn một công-việc làm hữu-ích thì phải ưa thích nó và đem hết tâm-lực mà làm.

Mọi người sẽ đi tìm anh Ngày nào anh làm được việc ích-lợi và ngày nào anh có đủ tài-năng thì anh chắc-chắn sẽ thành-công lớn, bởi vì không người nào có thể bỏ qua anh được ; điều ấy là một sự thực hiển-nhiên. Nhà triết-học Mỹ Emerson nói : « *Người nào làm được một bầy chuột tốt, giảng được bài kinh hay, viết được một quyển sách có giá-trị, người ấy có thể cất nhà tận trong rừng sâu ; bạn hàng sẽ lo đắp đường để đến tận nhà người ấy* ».

CHƯƠNG VII

TÌNH THƯƠNG VÀ LÒNG NHÂN

**Tình thương
và lòng nhân
dùng để làm gì?**

Một người học-trò hỏi ông Paul Nyssens : «Thầy muốn dạy tôi tập tình thương và lòng nhân. Những đức-tánh ấy tôi dùng để làm gì ?..»

Tôi theo học thầy để tạo hạnh-phúc, sức khoẻ và thành-công; tôi rất mến cái gì phát-triển tâm-dức và nâng cao tâm-hồn. Tôi không cần gì hơn là có những năng-lực cao-đẳng; nhưng khi đọc sách của thầy, tôi không đeo-duôi mục-dích ấy. Tôi chỉ nhắm đến mục-dích thuần-lợi mà thôi. Tôi muốn thành-công, tôi muốn có một địa-vị xã-hội cao. Tôi luyện mình chỉ vì mục-dích ấy, tình thương và lòng nhân không phải là chủ-dích của tôi.»

**Sức hấp-dẫn của tình
thương và lòng nhân**

Paul Nyssens giảng cho người học-trò ấy biết rằng muốn thành-công *phải yêu thích việc mình làm*, phải làm một cách vui-vẻ và hăng-hái; phải thương người đồng-loại mới làm cho họ cảm mến và hấp-dẫn được họ. Người có lòng nhân được người khác yêu-mến và tín-nhiệm. Lòng nhân phải thành-thực và tự-nhiên. Những cử-chỉ tốt ban đầu có thể vì một mục-dích trực lợi, nhưng cử-chỉ ấy lặp lại nhiều lần sẽ thành thói quen. Và khi đã thành thói quen thì anh trở nên một người tốt,

**Tình thương, lòng
nhân và khôn-ngoa**

Tình thương và lòng nhân không phải là những đức-tính thông-thường, mà là những năng-lực, những sức mạnh làm thành tánh *tự-chủ*. Một của quý-báu nhất của con người là tánh khôn-ngoa. Trong đức khôn-ngoa có cả tình thương, lòng nhân. Người khôn-ngoa có cả những tánh tốt. Ở

đây tình thương xét theo nghĩa rộng, tức là sức xô-dẩy người ta đến điều thiện ; lòng nhân muốn gần thiện xa ác. Anh chỉ nên muốn điều lành cho kẻ khác và riêng cho mình.

Nên thích những việc mình làm Anh không thể tạo được hạnh-phúc nếu anh không được tự-do và độc-lập. Anh muốn sống theo sở-thích của anh.

Muốn được vậy anh phải vừa yêu thích công-việc làm hằng ngày, vừa yêu thích hoàn-cảnh chung-quanh. Muốn được tự-do anh phải làm việc theo lương-tâm ; người nào làm trái lương-tâm thường hay lo sợ, ấy là một người nô-lệ. Làm một việc gì anh phải thấy khoan-khoái trong lòng để mà làm. Như vậy anh sẽ được bình-tĩnh, an-nhàn.

Mặc dầu việc làm ấy không hợp sở-thích của anh Tỉ-dụ như anh làm một việc không hợp với sở - thích của anh, nhưng anh không thể thay đổi được tình - thể hiện - tại.

Tình-thể ấy là một tình-thể nô-lệ, đời sống của anh khổ-cực lắm. Anh hãy làm như tên thủy-thủ kia muốn chèo thuyền đi từ Bắc về Nam mà gió thì lại thổi từ Nam về Bắc. Mặc dầu gió ngược tên thủy-thủ khéo trương buồm bẻ lái khiến cho thuyền đi đúng theo hướng đã định. Anh hãy theo gương người thủy-thủ ấy. Khi hoàn-cảnh trái nghịch với ý muốn của anh, thì anh hãy đổi thái-độ. Anh-hãy suy-nghĩ và thấy rằng việc làm của anh không đến nỗi khó chịu như anh nghĩ đâu. Anh phải điều-khiển lấy nó và đừng để nó điều-khiển anh. Việc làm ấy tuy thế cũng có lợi cho anh vì nó giúp anh phát-triển năng-lực làm chủ lấy mình. Nhờ ý-chí và nhẫn-nại, anh sẽ tập tành vui-vẻ, bình-tĩnh, chùng-mực, anh sẽ trở nên dễ thương và có sức điều-khiển kẻ khác. Bao nhiêu điều-kiện ấy có thể thực-hiện được bất-cứ trong nghề gì và việc gì. Không bao lâu anh sẽ ưa thích công-việc mà trước kia anh chán ghét.

Yêu nghề và Tự-chủ

Mặc dầu nghề-nghiệp của anh ra sao, anh phải gắng để trở nên một tài-năng, anh phải dùng tất cả năng-lực của anh vào nghề để làm hơn kẻ khác và mỗi ngày mỗi tiến. Phải nâng cao nghề-nghiệp lên trình-độ một nghệ-thuật. Đó là kết-quả mà anh sẽ thu được nếu anh yêu nghề. Người nào không thích nghề người ấy không thể thành-công được. Nếu việc làm hiện-tại không làm cho anh vui, anh cũng chú-ý tập ham thích ; nó sẽ mở đường cho anh đến chỗ ham thích.

Ham thích và Biệt-tài

Người ta thành-công trong nghề-nghiệp mình được là nhờ mình có biệt-tài, nghĩa là người ta đã đến hạng ưu - tú rồi ; người ta có thể làm hơn kẻ khác và mỗi ngày một khá thêm. Biệt-tài do thiên-tư mà có, nhưng cũng nhờ luyện-tập lâu ngày. Muốn có biệt-tài, phải cố-gắng làm cho thật thiện-mỹ những cái gì anh định làm. Người nào ham thích làm nghề-nghiệp người ấy sẽ có biệt-tài, và chắc-chắn sẽ được trọng-dụng.

Gây cảm - tình

Muốn thành-công anh phải biết hấp-dẫn kẻ khác, phải giữ lòng tín-nhiệm của kẻ khác. Muốn được vậy phải làm thế nào ?... Phải chú-ý đến cách ăn mặc, thái-độ và cử-chỉ. Phải tập quen làm việc mỗi ngày một thiện-mỹ hơn. Nhờ đó mà người anh thêm nét phong-lưu, đời sống tinh-thần sẽ giản-dị, và tánh-tình sẽ hiền-lành, quả-quyết ; thân-thể tráng-khiêm, óc-não tác-động đầy-dủ, tinh-thần được điều-hoà và mạnh-mẽ. Anh sẽ hào-hiệp và dễ thương đối với mọi người. Anh sẽ tùy sức và phương-tiện mà làm vui lòng kẻ khác. Dầu lúc đầu anh chưa hẳn là người nhân-từ, dần dần anh sẽ trở nên tốt. Lòng nhân là một điều-kiện cốt-yếu của tánh tự-chủ. Người nhân-từ sẽ được sự mến-

yêu của tất cả người lẫn vật chung-quanh. Tánh quảng-đại hào-hiệp là một sức hấp-dẫn rất mạnh.

**Mở rộng
cửa lòng cho
mọi người**

Anh đừng nên lãnh-dạm, cau-có hay rụt-rè. Trái lại, anh nên mở rộng cửa lòng cho mọi người. Nếu anh siết tay một người bạn thì nên siết thật chặt với tất cả tình thân-ái. Anh hãy tỏ ra dễ thương với mọi người, cả những người hèn-hạ nữa. Lòng nhân, tánh hào-hiệp, tánh dễ thương chẳng những đem đến cho anh sự thành-công mà còn đem đến cho anh sức khoẻ. Tình cảm quảng-đại giúp cho cơ-thể tác-động điều-hoà. Trái lại, tình-cảm hiểm-ác gây chất độc trong cơ-thể. Sự thù-ghét, giận dữ làm hại sự tiêu-hoá. Sắc mặt vui-vẻ, tình thân-thiện giữ được sức khoẻ cho cơ-thể. Tánh đố-ky, ghen-ghét, giận dữ làm cho trí-não rối-loạn. Dầu anh gần-gũi với bạn-bè hay với người lạ, với một bạn hàng hay một đứa tôi-tớ, anh phải tỏ ra hào-hiệp và dễ thương. Trong lời chào, trong cái bắt tay, trong nét mặt, anh cố làm cho kẻ khác vừa lòng. Nhờ vậy mà ảnh-hưởng của anh lan rộng và anh có thể tăng sinh-lực của mình lên; anh sẽ làm cho sức khoẻ vững-bền, anh sẽ thành-công dễ-dàng; sự thành-công được lanh-chóng và quan-trọng.

CHƯƠNG VIII

**ANH HÃY TƯƠI CƯỜI VỚI THIÊN-HẠ
THIÊN-HẠ SẼ TƯƠI CƯỜI VỚI ANH**

Đi tìm hạnh-phúc

Con người cần có hạnh-phúc, nhưng nó lại không phân-biệt được những phương-tiện đạt đến hạnh-phúc. Nếu mỗi người hành-động theo sở-thích thì bản-năng sẽ đưa họ đến khoái-lạc tức là điều

ngịch lại với hạnh-phúc. Người lao-động thích rượu-chè, bài-bạc ; trẻ-con ham ăn bánh ngọt và sô-cô-la ; bọn thanh-niên ưa vui chơi trong tiệm nhảy ; phần đông đều theo tiếng gọi của bản-năng. Thói quen tật xấu sẽ làm cho họ mắc bệnh-hoạn và mau già.

Khoái-lạc không phải là hạnh-phúc ; tìm khoái-lạc tức là theo đuổi những sự thất-vọng và khốn-khờ.

Tim chân-hạnh-phúc ở đâu

Muốn có hạnh-phúc thật, anh phải bằng lòng mọi sự, đừng nên nói xấu ai, tỏ ra hào-hiệp với mọi người, đừng chỉ-trích, đừng ghen-ghét, phải bình-tĩnh trước nghịch-cảnh, phải tươi cười và gieo-rắc sự vui-vẻ khắp chung-quanh.

Mục-dịch của ta là gì ? Là sức khoẻ. Và do sức khoẻ sẽ có thành-công và vui sướng. Vậy những tình-cảm xấu như : oán-hờn, ghen-ghét, lo sợ, rối trí, lo buồn làm hại sự điều-hoà của cơ-thể tức là làm hại sức khoẻ. Thái-độ tươi cười, hào-hiệp sẽ gây tình thân-thiện, sự giúp-đỡ, sự cộng-tác của những kẻ chung-quanh và bảo-đảm sự thành-công. Thái-độ ấy phát-triển nơi lòng nhiệt-thành, đức tin, lòng tín-nhiệm, tức là những điều-kiện cốt-yếu để thành-công. Nhiều người tự-nhiên mà có được thái-độ ấy nhờ sức khoẻ, giáo-dục, nhờ ảnh-hưởng chung-quanh ; đó là gia-tài lớn mà cha mẹ để lại cho con-cái. Những người không có thái-độ ấy một cách tự-nhiên thì nên cố-gắng mà luyện-tập lấy.

Phải tập hưởng hạnh-phúc

Phải luyện-tập mới biết hạnh-phúc và lạc-quan, cũng như luyện-tập thân-thể và tinh-thần. Nhà giáo-dục và cha mẹ phải tập con mình vui-vẻ, bằng lòng và sung-sướng, tập cho chúng thấy phía tốt của sự-vật ; tập cho chúng chú-ý đến các

hiện-tượng của tự-nhiên, tập cho chúng quen với hạnh-phúc, vui tươi để dự-bị cho chúng hưởng hạnh-phúc tương-lai.

Tấm gương soi của một tu-sĩ Hồi thế-kỷ XV có một nhà quý-tộc tên là Don Quirido. Chàng là một gã si-tình, phải lòng một thiếu-nữ, say mê nàng và hai người yêu nhau. Bỗng một ngày kia nàng đột-nhiên bứt dây tình-ái.

Don Quirido buồn-bực đến nỗi nghĩ đến tự-tử. Một người bạn vừa đến kịp, can-gián chàng. Chàng vào một nhà tu.

Trong không-khí tù-hãm, lửa tình tắt dần, Quirino bớt đau-khổ.

Nhưng chàng cảm thấy buồn, vì chung-quanh chàng cảnh-vật đều buồn. Chàng chỉ gặp những bộ mặt nghiêm-khắc. Một buổi chiều kia, chàng buồn quá đến nỗi thất-vọng, một vị thiên-thần hiện ra bảo chàng:

— Don Quirido, ngươi hãy an lòng. Ngươi có thể tìm lại được sự vui-sướng trên thế-gian này và cả trên trời nữa. Thật không có gì dễ-dàng hơn. Ta có thể cho ngươi một lá bùa. Ngươi hãy theo lời chỉ-dẫn của ta trong sáu tháng mà thôi.

— Tôi xin làm theo lời dạy của ngài. Tôi tin nơi tôi lắm, tôi sẽ gắng sức để thoát khỏi tình-trạng hiện-tại của tôi.

Ngươi hãy tươi cười với thiên-hạ Vị thiên-thần cho chàng một tấm gương, và nói :

— Tấm gương này cũng như thiên-hạ, sẽ phản-chiếu hình-ảnh của ta. Ngươi phản-nản, thiên-hạ tỏ vẻ mặt buồn-rầu với ngươi. Ngươi hãy nhìn hình-ảnh ngươi trong gương này : ngươi có vui-vẻ và dễ thương không ?... Ngươi hãy mỉm cười và thiên-hạ sẽ mỉm cười với ngươi.

Chàng mỉm cười. Vị thiên-thần nói tiếp :

— Nét tươi hây thề rằng mỗi buổi sáng người mỉm cười trước tấm gương, rồi giữ nụ cười ấy suốt ngày để gây cái cười chung-quanh người.

Don Quirido thề và ngủ rất yên giấc.

Trời vừa hừng sáng, chàng tỉnh dậy, tâm-hồn vui-vẻ và reo hát theo chim-chóc Người đồng-viện lấy làm lạ. Ai mà lại dám làm xao-động sự yên-lặng nghiêm khắc của nhà tu này. Tăng-viện-trưởng phải nhắc chàng giữ kỷ-luật của nhà tu.

Chàng nói :

— Thưa cha, nỗi vui mừng thiêng-liêng tràn ngập lòng tôi, tôi hát những bài thánh-ca của Chúa, vì tôi sung-sướng được Chúa sanh tôi ra.

Từ giờ đó trở đi, chàng tươi cười và làm cho các tu-sĩ chung-quanh cũng tươi cười theo chàng. Chàng đem những mẫu chuyện, những bài học để vạch những chỗ đáng yêu của sự-vật chung-quanh. Cuộc sống trở nên êm đẹp.

Một tháng sau, cả tăng-viện rực-rỡ trong ánh sáng, say-sưa trong tiếng hát, tràn ngập trong một nguồn vui thanh-khiết. Tăng-viện-trưởng định đuổi Don Quirido đi, nhưng không tìm được một duyên-cớ nào cả. Một đức cha trong viện khuyên đổi chàng sang nhà tu Palencia, tức là một nhà tu nghiêm-khắc không đầu bằng. Ở đó, chàng bắt-buộc phải cầm miệng.

Đến Palencia, Don Quirido lại làm cho tăng-viện này mất vẻ nghiêm-khắc của nó. Tăng-viện-trưởng báo-cáo việc này với vị đại-phán-quan. Vị phán-quan này vốn tính người hung-tợn và buồn-bực, cho dời chàng đến và trách-cứ thái-độ bất-chánh của chàng. Chàng trả lời rằng tôn-giáo của Jésus Christ là một tôn-giáo nhân-ái, và thế-gian tươi-đẹp đến nỗi chỉ có người mù mới không nhận thấy sự tươi-đẹp ấy.

Vị đại-phán-quan cho là chàng lộng-ngôn. Chàng bị kể

án tà-đạo và bị xử thiêu. Muốn cho các nhà tu-hành kiêng sợ, họ được đưa đi dự-kiến. Don Quirido vẫn cao giọng hát. Sự vui-vẻ ấy lây đến các tu-sĩ và tất cả đều hát theo chàng. Khi lửa cháy, mười một tu-sĩ nhảy vào lửa đỏ để cứu chàng song rồi cũng bị chết thiêu.

Vị đại-phán-quan vì tức giận mà chết ngay lúc ấy. Linh-hồn ông ta đến cửa thiên-đường một lượt với linh-hồn mười hai tu-sĩ. Thánh Pierre mở rộng cửa đón. Nhưng vị đại-phán-quan ra lệnh cho các tu-sĩ về địa-ngục. Thánh Pierre chỉ hé cửa cho vị đại-phán-quan vào thiên-đường. Mười hai vị tu-sĩ đi vào địa-ngục mà vẫn không ngừng ca hát.

Bọn quỷ-sứ nhìn họ với vẻ mặt tức giận và chực tra tấn. Nhưng sự hành-phạt chỉ làm cho họ mỉm cười và hát nhiều hơn nữa. Bọn quỷ-sứ nguôi giận và cũng vui theo. Không bao lâu, tiếng cười của lũ quỷ và bọn người bị đoạ-đày thay cho tiếng khóc. Trong địa-ngục, những lời chúc-tụng thay cho lời nguyện-rửa. Quỷ Sa-tăng tức giận vô-ngằn, nhưng nó không còn biết làm gì khác hơn là ẩn mình sau những lò lửa của nó để khỏi thấy khỏi nghe gì cả.

Từ trên thiên-đường, các thánh thần lấy làm lạ tại sao nơi âm-cung lại đầy những tiếng vui-vẻ, nghiêng mình ra khỏi vòm trời nhìn xuống. Họ nghiêng mình quá đến nỗi một số đông bị chóng mặt rớt xuống địa-ngục. Họ lấy làm ngạc-nhiên mà thấy rằng ở chốn rừng-rợn kia lại chỉ có tình thương, và tươi sáng ! Họ cảm-động lắm và bay trở về cầu xin Thượng-đế cho những người bị đoạ kia trở lại thiên-đường.

Thượng-đế phán :

— Ta tha cho các tu-sĩ, sự vui-vẻ và tình thương đã rửa sạch linh-hồn của họ rồi !

**Hãy gieo sự vui-vẻ
chung-quanh anh**

Nhưng quay lại phía vị đại-phán-quan :

— Còn người, ta đẩy người xuống ở với Sa-tăng, với con quỷ đến không lòng không dạ ấy. Người nên biết, lòng nhân bao giờ cũng dễ yêu và dễ gây tình yêu. Người đã bỏ lòng nhân và theo tội-lỗi thì người phải chịu lấy sự buồn-rầu và khổ-khổ đã làm đen tối cái vẻ mặt tươi cười trong sáng của lòng nhân.

CHƯƠNG IX

NẾU ANH MUỐN KỂ KHÁC KÍNH-NỀ ANH THÌ ANH PHẢI BIẾT KÍNH-NỀ LẤY MÌNH

Không nên có những tình-cảm trầm-trệ Tâm-hồn anh có thể bị xâm-chiếm bởi những tình-cảm tiêu-cực và suy-yếu : rụt-rè, rối trí, nóng-nảy, buồn-bực, lo sợ, hối-tiếc, băn-khoăn, ganh-tị, ham muốn, không nhẫn-nại, v.v. Ngược lại, nó cũng có thể được soi sáng bởi những tình-cảm tích-cực : hăng-hái, phấn-khởi, tình thương, hào-hiệp, lạc-quan, vui-vẻ, gìn-giữ sức khoẻ, tạo thành-công và hạnh-phúc.

Anh đừng để cho trí-não tiếp đón những tình-cảm tiêu-cực và chỉ tiếp-nhận những tình-cảm tích-cực.

Nếu anh muốn cải-tạo con người của anh thì nên đọc những lời sau đây trong nhiều ngày, nhiều tuần, nhiều tháng. Không nên để sót một ngày nào và kết-quả sẽ được mỹ-mãn lắm.

Nên chú-ý rằng anh cũng là người quan-trọng

Anh nên phát-triển nhân-phẩm của anh tức là tinh-thần cao-thượng, tiết-độ, điều-hoà, tự-tôn ; anh nên tập sai-khiến kẻ khác và tuân giữ

những nguyên-tắc xử thế của anh. Nên chú-ý rằng anh cũng là người quan-trọng, anh là người có thiên-tư và muốn phát-triển thiên-tư ấy, anh nên rèn-luyện và biểu-lộ nó ra.

Anh phải tỏ cái thiên-tư ấy bằng lời nói, bằng việc làm, và như vậy, anh phát-triển ảnh-hưởng của anh ra ngoài.

Trong nghề-nghiệp, anh nên lựa lấy địa-vị chỉ-huy. Nên nhận lấy trách-nhiệm ; nên giữ thái-độ đúng-đắn, mạnh-dạn, uy-quyền, trầm-tĩnh và tự-tín. Giữ-gìn cách ăn mặc, thái-độ, cử-chỉ lời, nói. Nên làm những việc công-bình, chân-thật và lương-thiện. Bởi vậy, tất cả những hành-động, lời nói như-thiết phải biểu-lộ điều thiện và chân-lý.

Anh nên đem hết tin-tưởng để mà nói, khiến cho người nghe anh có thể tin-tưởng lời nói của anh. Như vậy anh sẽ có nhân-diện tức là sức hấp-dẫn và lôi-cuốn người khác.

Kết - quả Làm theo những lời dạy trên đây, anh sẽ tập được tánh tự tin ; bất-cứ trường-hợp nào, anh cũng có thể tự mình làm cố-vấn cho mình được. Anh sẽ quyết-định mọi sự mà không do-dự. Anh không rụt-rè, bối-rối. Không bao giờ anh bị loạn trí vì những tư-tưởng tai-hại : hối-tiếc, lo sợ, ganh-tị. Anh không sợ trách-nhiệm mà tìm lãnh trách-nhiệm ; như vậy, anh sẽ trở nên một người lãnh-đạo.

Tự luyện-tập Muốn trở nên một người siêu-phàm thì phải lấy mình hành-động, nói-năng và giữ thái-độ của một người siêu-phàm.

Hành-động tức là biểu-hiệu của tư-tưởng và bản-ngã.

Anh phải kính-trọng cái gì thuộc về của anh : quần-áo, đồ-đặc phải được sắp-đặt, gìn-giữ có thứ lớp. Anh phải tôn-trọng tánh-tình, trí thông-minh và sức khoẻ của anh. Anh tập

làm việc cho chu-đáo, mặc dầu không ai để ý đến việc anh làm. Hạnh-kiểm của anh, dầu không ai biết, phải là hạnh-kiểm của một người biết trọng danh-dự. Anh phải kính-trọng tất cả : bản-thân của anh, người chung-quanh anh, vợ con, gia-đình, nghề-nghiệp, xứ-sở, địa-vị, xã-hội. Đừng nên có thái-độ mỉa-mai và chỉ-trích cay-đắng.

Nên suy-nghĩ kỹ về ý-nghĩa của những danh-từ : giá-trị, sự quan-trọng, đức chân-thành, phẩm-giá, công-bình, chân-lý. Hãy suy-nghĩ về những đức-tính ấy cho đến ngày tạo được những đức-tánh ấy.

Không nên nói ra những lời nào làm cho mình suy-vẻu, như là : « Tôi yếu quá », « Tôi không quan-trọng gì », « Tôi chỉ là người tầm-thường ». Trái lại, nên nói như ý anh nghĩ : « Tôi khoẻ-mạnh », « Tôi là người quan-trọng ».

**Tin là mình hùng-đại
tức là mình đã
hùng - đại rồi**

Người nào muốn hùng-đại và tiến-hoá tức là người biết tự-đại. Phải nhận thấy mình là quan-trọng thì kẻ khác mới tin mình là quan-trọng.

Tin mình hùng-đại, tức là đã hùng-đại rồi. Anh hãy tin nơi mình, nơi sức mạnh của giọng nói, của trí phán-đoán, của đức tin, của sự quyết-đoan của anh.

Anh hãy tự nói rằng mình là một siêu-nhơn và tất cả cái gì anh làm, tất cả những lời anh nói là của một siêu-nhơn. Đừng nên để ý đến dư-luận của kẻ khác; phải coi thường lời khen cũng như lời chê của họ.

Anh coi như phần đông người ta đều bất-lực. Để chứng-tỏ ra mình hơn người, anh nên hành-động theo lý-trí. Người nào ăn uống nhiều, y-phục xốc-xếch, lời nói việc làm thiếu từ-tôn, hay nóng giận, hay chửi thề, người ấy không đủ sức tự-kiểm-chế. Người ấy thấp-kém hơn anh vì anh kiểm-soát được

lời nói và việc làm của anh. Anh hành-động theo một chương-trình. Anh sống như một hiền-nhân. Người hiền không bao giờ biết sợ giông-tổ, và sống bình-tĩnh theo ý mình muốn. Anh hãy đeo-đuổi mục-đích ấy mà không do-dự, không ngừng. Như vậy anh sẽ được bình-tĩnh, dẻo-dai, tin-cậy nơi sự thành-công. Anh nên nhớ rằng tự-kỷ ám-thị là căn-bản cho sự tự cải-tạo con người anh.

Những tự-kỷ ám-thị có thể áp-dụng được

Anh dùng những tự-kỷ ám-thị sau đây để tự cải-thiện : « Tôi có một nhân-phẩm gồm có những đức-tính : trung-chính, tiết-độ, điều-hoà. Tôi thấy tôi có đủ sức lãnh trách-nhiệm chỉ-huy nhờ tư-tưởng rộng-rãi và giá-trị cá-nhân của tôi. Tôi biết điều-khiển việc làm của tôi và tự điều-khiển lấy mình nữa. Tôi sanh ra để làm những việc quan-trọng và tôi có những tư-cách cao-đẳng. Tư-cách ấy tôi nhờ tạo-hoá, cha mẹ tôi mà có. Trong người tôi đã có sẵn sức mạnh chi-phối được hoàn-cảnh. Tôi đủ sức điều-khiển và tôi muốn điều-khiển kẻ khác. Tôi muốn và có thể điều-khiển con người tôi ; khả-năng của tôi rất lớn. Tôi hành-động bình-tĩnh, nói-năng bình-tĩnh, có thái-độ bình-tĩnh. Vì tình-cảm của tôi cao-thượng tôi hành-động cao-thượng. Tôi để ý bộ đi, dáng-điệu, cử-chỉ, giọng nói của tôi. Tôi biết tự-trọng và như vậy tôi được kính trọng. Tôi có sức khoẻ. Tôi chịu đựng bền-bĩ và giàu sinh-lực. Tôi trọng cái gì thuộc quyền tôi ; tôi ưa mến giọng nói, tánh-tình, thân-thể, sức khoẻ, tâm-hồn tôi. Tôi trọng gia-đình, cha mẹ, đồng-bào, nhân-loại, tôi-tớ, người làm công, và đồ-đạc của tôi. Tôi chỉ làm điều thiện. Cách cư-xử, ăn mặc, thói quen, cách xử thế của tôi đều xứng-đáng với con người tôi. Tôi là người có giá-trị, bởi vì tôi có ý-chí, nghị-lực, tinh-thần tiếp-tục, trật-tự, phán-đoán. Tôi trọng quyền-lợi của kẻ khác và không phạm đến quyền-lợi kẻ khác.

Tôi muốn mọi người trọng-nể tôi nhưng tôi không để ý đến lời phẩm-bình của kẻ khác. Không có lời xu-nịnh, lời khen, lời chỉ-trích nào ảnh-hưởng đến tôi được. Tôi chỉ quan-tâm đến ý-kiến của tôi mà thôi. Tôi bằng lòng tôi bởi vì mỗi ngày tôi làm việc khá hơn và chỉ làm việc gì hợp lẽ phải và lẽ thiện. Ai là người chỉ-trích tôi ?... Ấy là những người yếu, hay cười to, nói lớn, chữi thề, nóng giận. Toàn là những người vô-giá-trị. Tôi không giống hạng người ấy ; ý-kiến của họ không có giá-trị gì. Tôi là người khôn-ngoa, và đã là người khôn-ngoa, tôi không để tâm-hồn bấn-loạn. Tôi ưa lãnh trách-nhiệm, vì tôi đủ sức lãnh trách-nhiệm và làm được tất cả những việc tôi định làm. Không bao giờ tôi chạy đông chạy tây mà không tự kiểm-soát lấy mình. Tôi luôn luôn đi thẳng đến mục-đích.

CHƯƠNG X

ẢNH - HƯỞNG CỦA THÁI - ĐỘ ĐỐI VỚI NGƯỜI VÀ VIỆC

Thái-độ và nhân-phẩm Giữa một người thợ và một nhà kỹ-nghệ, giữa một ông giáo làng và một giáo-sư đại-học, lúc ban đầu chỉ có khác nhau ở chỗ này: người thứ nhất thì nói: « Tôi sẽ làm giáo làng » ; người thứ hai nói: « Tôi sẽ làm giáo-sư trường đại-học ». Trong các cấp xã-hội, bước đầu của người nào cũng thế ; về sau, tư-tưởng của họ đưa họ lên cao hơn hoặc chặn họ lại giữa đường. Người thì giữ một thái-độ khiêm-tốn, tầm-thường của một người thợ, một người làm công, một viên-chức. Người thì theo thái-độ của một vĩ-nhân. Thái-độ tạo nhân-phẩm cho mỗi người. Anh hãy săn-sóc thái-độ vật-chất

và tinh-thần của anh : chọn lấy thái-độ nào hợp sở-thích của anh; người và việc chung-quanh anh sẽ hoà-hợp với thái độ ấy.

Đừng tỏ vẻ buồn-bực Nếu anh không bằng lòng số-phận hiện-tại của anh, anh hãy đổi thái-độ ; và chung-quanh anh, mọi sự sẽ thay đổi theo thái-độ ấy. *Thiên-hạ là một tấm kiếng mà anh soi mình vào đó. Nếu anh tươi cười, thiên-hạ sẽ tươi cười theo anh ; nếu anh tỏ ra vẻ mặt khó chịu, thiên-hạ cũng khó chịu với anh.*

Trời sấm thì anh đeo kính vàng và mọi vật sẽ vàng ửng. Anh ăn bận quần áo rách, trang-phục lôi-thôi, giày hư, nón xệch : anh nhận thấy như thế ; tức-nhiên anh có một thái-độ khiêm-tốn, thận-thuồng đối với người ăn bận tử-tế. Y-phục rất có ảnh-hưởng đến thái-độ của mình đối với kẻ khác và của kẻ khác đối với mình.

Phải ngó thẳng vào mặt người Anh hãy ăn bận đúng-dắn, chải tóc, cạo râu và săn-sóc quần áo ; hãy đứng thẳng mình, ngó thẳng vào mặt người ; thái-độ đúng-dắn ấy làm cho người khác kính-nể mình. Đối với người khác, phải giữ thái-độ tích-cực hoạt-bát, và tự-nhiên họ sẽ có thái-độ tiêu-cực, thụ-động đối với anh.

Tin rằng mình thắng Thiên-hạ thay đổi tùy theo thái-độ của anh. Muốn thấu-phục thiên-hạ, mình phải là vị chủ-tướng. Người chủ là người biết điều-khiển hoặc thích-ứng với thời-cuộc ; người làm chủ bao giờ cũng được tự-do và độc-lập. Anh muốn thời-cuộc tùy theo ý muốn của anh?... a) Hãy tự chế-ngự lấy mình ; b) Làm cho mình hoà với thiên-hạ.

Trong người anh có sẵn những tánh tốt và tật xấu, anh hãy làm cho tánh tốt phát-triển và tật xấu tiêu-diệt. Có khi anh

không biết rằng anh có những tánh tốt. Anh hãy phân-tích con người anh, để nhận thấy những đức-tính ấy và biểu-lộ ra. Khi anh đã nhận thấy mình có đức-tính ấy rồi, anh phải lấy thái-độ của một người nhiều đức-tính. Với thái-độ ấy, anh đã thắng được phân nửa những sự khó-khăn trong đời anh. Và trong những trường-hợp khốn-đốn, anh vẫn có thái-độ của người tự-do.

Thái-độ do sự yêu nghề tạo ra

Muốn điều-khiển đời sống của anh, trước hết anh phải biết yêu công-việc mình làm, vì chỉ có thái-độ do sự yêu nghề tạo ra mới làm cho con người sống vui được. Thái-độ ấy thêm hạnh-phúc và sức khoẻ của người lao-động, giúp họ vượt đến một trình-độ cao hơn. Có vui lòng làm thì công-việc làm được dễ-dàng hơn ; dầu anh là thợ, chủ, người làm công, viên-chức, hay nghệ-sĩ, có vui lòng làm việc anh mới có thể đề hết tâm-tư vào việc làm và kết-quả sẽ tăng bội. Lòng yêu nghề nâng cao nghề-nghiệp thêm lên. Nếu anh gặp may-mắn chọn được một nghề hợp với sở-thích và bản-năng thì ý-chí giúp anh thành-công ngay. Công-việc làm của anh sẽ dễ-dàng.

Nhưng nếu cảnh-ngộ không cho anh chọn một nghề thích-hợp, anh cũng có thể yêu nghề ấy được. Nếu anh đảm-nhận một việc làm không thích-ý, anh nên tự bảo luôn luôn rằng : « Tôi phải làm cho xong việc này bởi vì tôi sẽ rút được những kết-quả ích-lợi ; tôi phải ưa thích nó và hoàn-thành nó một cách thiện-mỹ ; như vậy nó sẽ đưa tôi qua một giai-đoạn khác mà tôi có thể chọn một việc làm hợp với sở-thích và năng-lực của tôi hơn. »

Anh hãy yêu-mến công-việc làm của anh bất-cứ việc ấy như thế nào, và thái-độ của anh sẽ giúp anh không thấy những chỗ bất-như-ý của việc anh làm nữa ; nó sẽ làm mất những trở-ngại khiến anh bực-tức.

Thái-độ cương-quyết Anh phải có một thái-độ vừa cương - quyết vừa mềm - dẻo. Cương-quyết để mà đeo-đuôi mục-dịch đến cùng ; mềm-dẻo để thích-ứng với hoàn-cảnh không thuận-tiện. Khi anh dùng sức để chống lại một trở-ngại thì anh phải cương-quyết ; khi anh đứng trước một cảnh-ngộ không cưỡng được, anh phải mềm-dẻo. Như vậy, gặp lúc nào anh cũng có thể tự-luyện mình được. Muốn được cương-quyết, anh nên tin-cậy nơi sự thành-công. Nhờ thái-độ cương-quyết mà người ta có thể bắt con sư-tử nằm im trong góc chuồng.

Những thú dữ biết kẻ thù của mình yếu nhưng vẫn e sợ thái-độ cương-quyết. Sức mạnh tinh-thần cao hơn sức mạnh thể-chất. Ngược lại, muốn thắng thời-cuộc, phải tỏ ra mềm-dẻo vì thái-độ mềm-dẻo cũng là một sức mạnh.

Thái-độ mềm-dẻo Paul Nyssens kể chuyện một người bị giam trong một lao tù. Người gác khám là người hung-dữ thường lấy sự hành-phạt tù làm trò chơi. Nhưng đối với tên-tù này anh ta phải làm mặt lạnh. Mỗi khi anh gác khám đến gần nhà giam, người tù này giữ thái-độ khoan-hòa và tùng-phục, tươi cười tuân lệnh, làm tất cả những việc mà tên gác khám bảo làm. Không bao lâu người gác khám cảm-phục tâm-hồn ôn-thuận của người tù. Người gác khám yêu-mến người tù kia và khi người tù được tha, y đến tặng một trái táo tỏ tình thân-thiện. Như vậy, thái-độ mềm-dẻo của người tù đã thắng được sức mạnh của tên gác khám.

Thái-độ biết kính-trọng Trong nhiều trường-hợp phải có thái-độ mềm-dẻo để tập tành tự-chủ. Người giàu ý-chí thường có tánh tự-chủ. Mọi vật chung-quanh anh đều tuân theo luật nhứt-định của tạo-hoá. Trong các luật ấy, anh biết được một phần, còn phần nhiều

thì anh chưa biết, nhưng có một điều chắc-chắn là anh không thể thay đổi được. Một thái-độ thích-ứng hơn hết là biết trọng trật-tự hiện-hữu. Làm một người chủ phải có hai thái-độ : mềm-dẻo và cương-quyết. Mềm-dẻo đối với đồng-loại, cương-quyết khi cần phải tin-tưởng nơi việc mình làm. Người ấy phải tự xem mình như một bánh xe giữ một vai trò quan-trọng ; phải coi những người chung-quanh như là những bộ-phận cốt-yếu của một toàn-thể ; phải có một thái-độ khoan-hòa đối với họ ; phải tận-tụy đối với quyền-lợi kẻ khác như của mình. Không nên hy-sanh mình vì kẻ khác ; trước hết phải lo cho mình đề rồi lo cho kẻ khác.

Nếu anh không lo cho thân mình thì rồi anh sẽ trở nên một gánh nặng cho người chung-quanh anh. Khi anh đã có thái-độ khoan-hồng đối với kẻ đồng-loại của anh và anh sẵn-sóc quyền-lợi của họ cũng như của anh thì không cần nói đến tinh-thần ích-kỷ hay tinh-thần vị-tha làm gì nữa.

Phải đề-nén thần-kinh của anh

Một buổi sáng, khi tôi đi viếng bệnh, một bệnh-nhơn bảo tôi : « Tôi không ngủ được, trời nổi giông, người bên cạnh tôi rên-siết suốt đêm. » Tôi bảo y : « Mai anh lấy bông gòn nhét lỗ tai lại, và anh sẽ không nghe gì cả ; anh tạo ra cho mình một cảnh vắng-vẻ, không ai làm phiền anh nữa. Anh không thể bắt trời dừng giông, người bên cạnh đừng rên-siết được ; vậy thì anh chỉ có cách là làm sao đề khỏi nghe là được. »

Ở Berck, tôi viếng phòng chứa đồ băng-bó trong bệnh-viện của bác-sĩ Calot. Bạn đồng-nghiep của tôi, nụ cười trên môi, làm việc giữa bọn trẻ nhỏ đương rên-siết. Tôi nói với bác-sĩ : « Nếu tôi phải ở trong không-khí ấy luôn 24 tiếng đồng-hồ, tôi sẽ phát điên. » Bác-sĩ trả lời : « Tại sao anh lại nghe chúng rên la ?... Tôi, thì không bao giờ tôi nghe. Calot luôn luôn tỏ ra tươi cười và bình-tĩnh.

CHƯƠNG XI

SỰ TẬP-TRUNG ĐỨC-TÍNH CỦA
HẠNG NGƯỜI SIÊU-VIỆT

Ánh sáng toé ra Sự tập-trung là một đức-tánh tạo nên hạng người ưu-tử và siêu-việt. Người tập-trung là người có thể hướng trọn sức mạnh tinh-thần về một chỗ mà không hề dang trí vì một việc hay một cảnh-ngộ nào xảy ra chung-quanh. Đặt một cái “lúp” trước ánh sáng mặt trời và chiếu cái diềm sáng lên tờ giấy trắng, tờ giấy ấy cháy. Tập-trung tất cả sức mạnh vào một việc duy-nhất, không dang trí, ánh sáng sẽ toé ra. Dem hết tinh-thần tập-trung vào một vấn-đề, vấn-đề ấy sẽ được giải-quyết trong đôi phút.

Tinh trí Nhờ sự tập-trung dọn đường sẵn mà nhiều việc làm, nhiều sự quyết-định được thực-hiện một cách nhanh-chóng.

Nếu anh muốn thành-công, đạt đến một địa-vị cao trong xã-hội, phải biết dồn chú-ý, tư-tưởng, tình-cảm, ước-vọng, ý-chí của anh vào một chỗ tập-trung như tập-trung ánh sáng mặt trời vào một diềm duy-nhất; mục-đích có duy-nhút thì sự chỉ-huy mới duy-nhút, và sự chỉ-huy duy-nhút mới đem đến sự thành-công.

Những người có địa-vị cao bất-cứ trong ngành hoạt-động nào, là những người có sức tập-trung mạnh. Họ làm việc mà không tỏ vẻ gắng sức, không mệt-mỏi, vì họ đã phát-triển sự tập-trung mạnh đến nỗi thành ra một thói quen rồi.

Tập cách nào dễ đạt đến sự tập-trung?... Tập-trung bao nhiêu lâu? Anh hãy bắt đầu tập ngay đi, tập suốt cả ngày; bất-cứ làm việc gì, bất-luận óc anh suy-nghĩ điều gì, anh hãy dem hết tinh-thần chăm-chú vào đó.

Vài ti - dụ Có những học-trò, những sinh-viên làm trong hai tiếng đồng-hồ những công-việc mà các bạn học của họ phải làm trong bốn tiếng đồng-hồ.

Có những người đứng trước một sự khó-khăn phải giải-quyết, suy-nghĩ trong một khắc đã tìm được lời giải rồi. Có những luật-sư nghiên-cứu hồ-sơ một tiếng đồng-hồ trước khi ra toà. Có những thầy thuốc mỗ-xẻ, trước khi mỗ một bệnh nặng chỉ khám-xét người bệnh trong mười phút và trong lúc mỗ, nếu có chuyện bất-thường xảy ra, có thể thay đổi kỹ-thuật dễ-dàng; họ có thể sửa đổi kế-hoạch một cách dễ-dàng mà bề ngoài như tưởng không suy-nghĩ gì cả.

**Đồn tâm-tư
vào một chỗ**

Anh giao-phó tôi dịch một quyển sách viết bằng ngoại-ngữ, tôi bắt đầu làm việc, tôi dịch rất tận-tâm; tôi tìm những chữ mà tôi không biết nghĩa rõ-ràng; tôi chép bài dịch, nếu có điện-thoại gọi, tôi không trả lời; tôi đóng cửa không cho người vô-sự vào. Tôi chú-ý đến nỗi không có một việc gì làm tôi dang trí được. Đó là tôi tập-trung. Sự tập-trung tức là để hết tâm-tư vào một chỗ.

Tâm-tư rời-rạc

Anh có thể chú-ý trong một lúc đến nhiều vấn-đề. Đọc một quyển sách, để ý đến thể văn, tìm một chữ trong tự-vị, bao nhiêu việc ấy cần phải chú-ý; anh có thể chú-ý đến nhiều vấn-đề một lần. Khi diễn-thuyết, anh đương ở giữa câu chuyện mà anh lo quan-sát nét mặt của thính-giả, để ý đến một người bạn tới trễ, anh tự hỏi có nên nói dài nữa không, anh chú-ý, chuyên-cần, nhưng anh không tập-trung.

Nếu anh đặt vấn-đề ngay trước mắt và không xao-lãng một tí nào, tức là anh áp-dụng sự tập-trung.

Nếu trong một câu chuyện, trước một người hay có tánh nói lảng, anh cố kéo họ trở lại một câu chuyện duy-nhứt cho đến khi giải-quyết được hoàn-toàn, khi ấy anh áp-dụng sự tập-trung. Anh đã kiểm-soát lấy mình và bắt-buộc kẻ khác tự kiểm-soát nữa.

Tập-trung và thiên-tài Nhiều việc làm bắt-buộc người ta phải tập-trung và phát-triển sự tập-trung ; như toán-học chẳng hạn. Anh không thể nào tưởng-tượng được một nhà toán-học có thể giải-quyết được một bài toán mà không tập-trung. Anh không thể tưởng-tượng được một nhà soạn nhạc, một thầy thuốc mồ-xẻ, một nhà hùng-biến không biết tập-trung. Bực thiên-tài và người thường khác nhau ở chỗ nào ? Phải chăng ở chỗ những thiên-tài ấy biết làm phát-triển một cách mãnh-liệt những khả-năng mà mỗi người trong chúng ta đều có ? Thiên-tài chẳng những là nhờ tánh trời cho mà cũng nhờ sự luyện-tập bền-bĩ tánh trời cho ấy. Những năng-lực mạnh mà mỗi người có sẵn lúc mới sanh, nhờ đào-luyện một cách tập-trung và lâu dài mà nầy-nở rất mạnh. Sự tập-trung giúp cho người có thiên-tài làm được công-việc của nhiều người góp lại. Muốn phát-triển sự tập-trung phải dùng tất cả những phương-tiện đã có sẵn. Học một ngoại-ngữ bằng đĩa hát, đánh cờ, đố chữ là những việc làm bắt phải tập-trung.

Đức-tánh phụ-tuỳ Sự tập-trung gồm có bốn đức-tánh phụ-tuỳ này : sự chú-ý, sự tự kiểm-soát, sự tiếp-tục, sự kiên-dai. Sự chú-ý là căn-bản của sự tập-trung. Sự tự kiểm-soát cần để điều-khiển tư-tưởng và tránh những ý-nghĩ ngoài vấn-đề. Sự tiếp-tục giữ vững sự chú-ý và tránh sự gián-đoạn. Sự kiên-dai buộc phải chú-ý luôn luôn cho đến khi công-việc hoàn-thành.

Vậy nếu muốn có năng-lực tập-trung, anh phải tập chú-ý,

tự kiểm-soát, tiếp-tục và kiên-dai trong công-việc hằng ngày.

Nếu anh không biết tập-trung, chính vì thiếu bốn đức-tánh kia, hoặc một trong những đức-tánh ấy. Muốn có bốn đức-tánh ấy phải luyện-tập một cách lâu dài. Bền chí, kiên-dai, tiếp-tục là chìa khoá của sự thành-công.

Người đa - cảm Người đa-cảm là người hành-động theo xúc-cảm nhứt-thời. Người đa-cảm không tự kiểm-tra được tình-cảm, dục-vọng, thị-hiểu. Những người ấy phải lo phát-triển trước hết tánh tự-chủ hoặc tự kiểm-soát. Làm sao để phát-triển được ? Bằng cách tập cho bình-tĩnh. Mỗi ngày họ sống theo một chương-trình xếp-dặt sẵn, dậy đúng giờ, ngủ đúng giờ, dừng đọc sách khiêu-tình hoặc xem những trò quá xúc-động, tránh những món ăn kích-thích : tiêu-ớt, rượu, ca-phê. Phải gần những người bình-tĩnh, biết suy-nghĩ và tiết-độ. Người đa-cảm ưa thích gần-gũi những cái gì kêu-gọi tình-cảm, xúc-động. Nên tập cho họ tập-trung tinh-thần vào một mặt của vấn-đề. Họ phải áp-dụng sự hăng-hái của họ vào đặc-diểm ấy thôi.

Người lãnh - đạm Hạng người tẻ nhạt là hạng người lãnh-đạm. Trong cơ-thể của họ thiếu những hạch nội-tiết. Năng-lực của họ bị thương-tồn, tình-cảm yếu đuối, sức muốn của họ yếu quá không đủ gây hành-động. Phải kích-thích bồi-dưỡng hạng người ấy, khuyên họ tập hô-hấp, thể-dục. Nhà giáo-dục phải tìm động-lực để làm cái đà kêu-gọi lòng muốn luyện-tập năng-lực trong người họ. Thầy thuốc phải chữa hạch nội-tiết đặng giúp cho cơ-thể vượng lên.

Nên để họ gần với những người hăng-hái, có nghị-lực, hoạt-động, có thể giúp họ những ý-kiến hữu-ích, kêu-gọi trí tò-mò, nhờ đó họ tiến tới chỗ tập-trung ý-tứ vào một vấn-đề hay một đối-tượng nào.

Vài cách luyện-tập đặc-biệt sẽ giúp anh tập-trung :

Luyện-tập bằng cách đọc sách Đọc những bài ngắn và bổ ích. Đọc chậm chậm ; trước hết nên tạo thành những hình-ảnh tương-đương với bài anh đọc mà không để ý đến văn-thề, biến đổi thành hình-ảnh hay tư-tưởng có thể thấy được tất cả những cái gì anh đọc. Khi anh đọc xong một chương ngắn, anh tưởng-tượng trước mặt có một người thông-minh và anh giảng-giải cho người ấy hiểu. Anh tiếp-tục như thế trong một khắc đồng-hồ. Nếu anh muốn trao đổi văn-thề, anh đọc lại nữa và chú-ý đến văn-thề mà thôi. Anh xếp sách lại và theo những hình-ảnh gợi ra trong lúc đọc, anh viết lại cả bài mà không cần dùng đến trí nhớ. Anh sẽ viết từng chương một, để ý chánh-tả và sửa thể văn ; anh làm đi làm-lại mười lần cho đến khi anh có thể viết được như tác-giả.

Khi nào anh bị một sự ám-ảnh, một sự cảm-xúc quá mạnh, nên tập thở dài hơi vừa đếm đến số 20 khi hít vô và 20 khi thở ra, anh sẽ thấy những ám-ảnh ấy biến mất.

Làm như pho tượng Giữ dáng-diệu của một pho tượng tức là thật yên-tĩnh ; dáng-diệu ấy giúp anh trầm-tĩnh : nhắm mắt, lặng-lẽ, không cử-dộng, thở nhẹ và chậm, xua-đuổi tất cả tư-tưởng lọt vào trí-não. Cách ấy không trái với sự tập-trung. Xua-đuổi tất cả tư-tưởng tức giúp cho sự kiểm-soát và xua-đuổi tư-tưởng vô-dụng.

Tập những thói quen mới Tạo nên những thói quen mới để rèn-luyện tâm-tĩnh mà anh muốn có. Lặp lại nhiều lần một hành-vi. Ban đầu, nên suy-nghĩ trước khi làm ? Rồi dùng tự-kỷ ám-thị để làm tiếp theo. Anh phải tạo nên những thói tốt để gạt bỏ những thói

xấu. Nếu anh đánh đổ một thói xấu đã ăn sâu vào người anh, trong lòng anh sẽ phát ra xung-đột. Anh nên nhả-nhận đối với anh. Hãy để tật xấu của anh yên đó.

Nếu anh thấy trong vườn anh có những loài ốc, loài sâu, anh không cần phải giết từng con một, anh hãy nuôi trong vườn ấy nhiều nhím và gà; ốc và sâu sẽ biến hết. Đối với tật xấu, anh cũng làm như thế, không cần mất công tỉa bỏ; hãy tạo những thói tốt, thói tốt ấy sẽ tiêu-diệt thói xấu. Nếu anh có thói hay cảm-xúc, nên chú-ý tập trầm-tĩnh, yên-lặng; nếu anh thấy sắp tức giận, anh nói ngay: « Tôi nhẫn-nại, trầm-tĩnh. » Hãy giữ thái-độ tươi cười mặc dầu mỗi ngày anh thường gặp những việc bức-tức.

Tập tánh tiếp-tục Hãy tập tánh tiếp-tục. Anh bắt đầu đọc một tờ báo. Đừng nên đọc một hơi từ đầu đến cuối mà lại tự bảo: « Tôi đọc từng đầu-đề trước, rồi đọc một bài trọn. » Bài báo ấy anh phải đọc cho hết, mặc dầu anh không thích nữa. Anh định tìm lời giải một bài toán?... Anh tìm cho kỳ được, dầu gặp sự trở-ngại nào. Anh bắt đầu đánh một bản đàn?... Hãy đánh cho hết bản.

Kiểm-soát lời nói Đừng nên công-kích ai hết, phải khoan-hồng, cũng đừng nên tự công-kích mình. Đừng phàn-nàn trời lạnh, trời bức, gió, mưa. Những lời phàn-nàn ấy chỉ làm cho anh bức-dọc. Lộn lỏi bảy lần trước khi thốt ra một lời. Đừng nói những lời có thể làm tổn-thương rồi lại hối-tiếc. Nói chậm và rõ. Anh làm chủ được những lời anh chưa nói và sẽ làm nô-lệ cho những lời anh đã nói.

Kiểm-soát tư-tưởng Hãy kiểm-soát tư-tưởng của anh. Đừng để cho tư-tưởng muốn hướng

ngã nào cũng được. Chỉ nên nghĩ đến những điều anh muốn nghĩ ; xua-đuổi những tư-tưởng vô-dụng, đừng nên mơ-mộng trong lúc thức, đừng để chất chứa trong óc một ám-ảnh, một lo sợ, một hối-tiếc nào. Hãy nói : « Tôi sung-sướng, tôi không buồn, trước mặt tôi chỉ có những trở-ngại, mà trở-ngại nào tôi cũng có thể vượt qua được. » Hãy cẩn-mẫn trong mọi việc. Đọc một bức thơ thì nên đọc chậm để có thể hiểu tất cả những điều anh đọc ở từng hàng một, đừng đọc mau, dầu bức thơ có giá-trị gì cũng mặc.

Lúc nào anh cũng nên dùng việc hiện-diện để tự sửa-chữa. Anh sẽ có dịp tập tánh có trật-tự, chững-chạc, ăn nói dễ-dàng, phán-đoán đúng-đắn, một sự kiểm-soát hoàn-toàn. Anh hãy tự lập lại : « Lúc nào tôi cũng lo để tiến-bộ hơn hôm qua. Tháng này tôi khá hơn tháng trước. »

Và cả lời nói Anh hãy tự bảo : « Tôi nói ít, nói đúng, tôi gây một ảnh-hưởng tốt chung-quanh. » Anh sẽ điều-khiển lời nói bằng cách đặt hết tâm-tư vào đó. Và trong một buổi nói chuyện, chính anh có thể chỉ-huy lấy ; ảnh-hưởng của anh sẽ lan rộng thêm ra.

CHƯƠNG XII

PHẢI CHUYÊN-CẦN LÀM THẬT KỸ NHỮNG VIỆC ANH LÀM

Người ăn bận chững-chạc Trong đám người quen biết của anh, có những người ăn bận rất đẹp mắt. Tóc hót sạch, chải thẳng. Quần áo sạch-sẽ, vừa-vặn. Không có món phục-sức gì lòe-lẹt, chướng mắt. Toàn thân đều làm cho ta có một cảm-giác êm-dềm.

Tại sao vậy ? Tại họ chăm lo đến sự ăn bận. Mỗi một chi-tiết đều sửa-soạn hân-hoài.

Nên chuyên-chú vào mọi việc Phàm làm việc gì, phải chuyên-chú làm cho thiện-mỹ. Gọt một cây bút chì phải gọt như một họa-sĩ rành nghề. Gọt một gói đồ phải gói cho khéo như cô bán hàng kinh-nghiệm. Ăn mặc phải sẵn-sóc quần áo.

Muốn chuyên-cần phải tập tánh chuyên-cần. Phải tập một cách thật bền-bĩ. Anh hãy khởi-sự ngay đi bằng cách chú-ý đọc bài này. Dù là một việc làm thường ngày cũng phải làm thật kỹ-lưỡng. Những việc nào có tánh-cách nâng cao anh lên tất phải kêu-gọi những năng-lực hoàn-toàn nhứt của anh. Khi anh làm một công-việc đầu tiên, nên làm chậm chậm, vui-vẻ, dễ tập ngay lúc đầu một thói tốt. Ngay lúc đầu phải tránh những lỗi-lầm, những bước sai.

Chuyên - cần và nhân-cách Nếu anh tập tánh làm việc như vậy, anh sẽ tạo được nhiều khả-năng mạnh và anh sẽ trở nên người rành nghề, Những nhà vô-dịch, những siêu-nhân là những người chuyên-cần. Họ tập thói quen đem hết sức-lực, trí-óc vào công-việc, làm cần-thận từng chi-tiết. Mỗi một việc làm như thế giúp cho nhân-cách của anh tăng lên một bậc cao hơn trong sự trau-giồi nghề-nghiệp.

Đưa trẻ chuyên-cần sẽ thành-công ở tương - lai Người học-trò chuyên-cần khác với người học-trò dảng trí. Người chuyên-cần dồn sức hoạt-động của mình vào một việc. Người dảng trí để ý đến nhiều việc một lần. Học-trò chuyên-cần là học-trò tốt. Học-trò dảng trí là học-trò xấu. Người học-trò chuyên-cần về sau sẽ thành-công trong mọi việc, vì nó sẽ đủ sức và

bền chí. Vào tay nó thì việc gì cũng được thiện-mỹ. Người chuyên-cần tập-trung sức-lực vào một việc. Người chuyên-cần kiểm-soát được tư-tưởng và hành-vi. Ấy là người cần-thận mà ai cũng kính-nể và ngưỡng-mộ. Muốn tập tánh chuyên-cần phải có nhiều đức-tánh (chú-ý, bền chí, quả-quyết, tận-tâm), và khi đã tập được rồi, tánh chuyên-cần sẽ giúp ta tiến tới luôn luôn.

Chuyên-cần trong việc làm

Nhiều người có một sanh-lực dồi-dào. Nhưng họ phung-phí một cách vô-ích. Muốn khỏi phung-phí sanh-lực, anh phải dùng trí-não và thông-minh để kiểm-soát sanh-lực của anh. Trong nghề-nghiệp, nếu anh chú-ý trau-giồi, thì anh sẽ thức-tỉnh được những năng-lực tiềm-tàng trong người anh, và do đó anh đi tới chỗ thành-công được.

Nếu anh muốn phát-triển sức chịu-đựng của thân-thể, muốn nâng cao tinh-thần, anh hãy phát-triển tánh chuyên-cần. Tánh ấy nhờ luyện-tập mà có. « *Sức làm việc phát-sanh nhờ sự làm việc* » (Charles Wagner).

Phải chú-ý đến việc làm của anh

Từ sáng đến chiều lúc nào anh cũng có thể có nhiều cơ-hội để tập tánh chuyên-cần. Khi anh tập thể-thao, khi thay y-phục, thảo chương-trình làm việc, anh nên chú-ý đến việc anh làm. Muốn chuyên-cần, anh lặp lại lớn tiếng : « Tôi làm việc ấy một cách hoàn-toàn theo ý muốn. »

Hãy chú-ý đến việc anh làm. Chú-ý đến những cử-động, đến tinh-thần của anh. Trong công-việc hằng ngày, anh cố tập-thành thói quen.

Sự chuyên-cần quan-hệ mật-thiết với sự tập-trung. Nhờ đức-tánh ấy mà ta có thể dồn hết sức hoạt-động vào một việc mà không để năng-lực của ta tản-mát.

Chuyên-cần và ý-chí Tánh chuyên-cần có đủ để thành-công không ? Không, cần phải có một đức-tánh khác nữa : *Bền chí*.

Ý-chí và chuyên-cần không phải là một, nhưng mà là hai đức-tính đi đôi với nhau.

Một người có ý-chí trung-bình có thể chuyên-tâm vào một việc. Một người khác, trái lại, có một nghị-lực rất lớn, nhưng lại không biết chuyên-tâm. Hai đức-tánh ấy phải được rèn-luyện bằng nhau.

Thận-trọng và hăng-hái Nhiều người làm công-việc hăng ngày với một sự chuyên-cần đều-đặn. Đó là những người cần-thận đã đạt đến một trình-độ sửa mình khá cao, nếu anh bảo những người ấy làm một công-việc khác, cần phải một sự tập-trung lâu dài mà họ không quen làm, thì họ chối-từ ngay. Họ không thể làm được. Trái lại, có những người không chuyên-tâm vào một việc mà họ đã quen rồi, nhưng lại đem hết nghị-lực vào một việc mới. Họ có tánh tò-mò đối với việc gì mới và bắt tay vào việc ấy họ làm một cách hăng-hái.

Hai người ấy đều phải, và cũng đều sai. Hết lòng làm một việc đã quen chưa đủ, phải hết lòng làm một việc mới nữa. Trong hai việc làm phải tìm hứng-thú để mà làm. Phải phát-triển sự hăng-hái bằng tự-kỷ ám-thị.

Ngon lửa thiêng Trước khi thực-hành một chương-trình và mặc dầu việc làm có tầm-thường đến bậc nào đi nữa, anh nên lặp lại : « Công-việc này là một nấc thang đưa tôi đến chỗ hoàn-thiện. Nhờ nó mà tôi có thể thành một người tài giỏi », và nhờ tự-kỷ ám-thị mà anh phát-triển tinh-thần hăng-hái tức là ngọn lửa thiêng mạnh và đẹp làm tăng bội nghị-lực của anh lên và giúp cho công-

việc được nhiều kết-quả.

Muốn phát-triển sự hăng-hái, phải dùng tự-kỷ ám-thị, đọc lớn tiếng, và trước khi lập những câu tự-kỷ ám-thị ấy, phải bắt đầu suy-nghĩ. Nếu anh biết dùng một lần cả đức chuyên-cần, bền chí và hăng-hái thì ngọn lửa thiêng trong người anh rực-rỡ bội-phần. Khi anh đã thấy năng-lực tinh-thần của anh phát-triển, anh sẽ vui-vẻ vô-cùng và một nguồn hăng-hái mới sẽ đưa anh lên một trình-độ cao hơn và đến một sự thành-công hoàn-toàn hơn.

Lời khuyên thực-tiến

Khi đọc mấy lời này, chắc-chắn anh sẽ bảo rằng : « Thật tôi không bao giờ chuyên-cần. Tôi làm việc mà trí-óc nghĩ viễn-vông, tôi không đem hết sức-lực tâm-tư vào việc ấy. *Tôi là người bất-lực.* » Anh lầm. Anh chớ chỉ đọc quyển sách này đủ chứng-tỏ rằng anh muốn tự cải-thiện. *Anh đã có mầm chuyên-cần trong người* : chỉ còn luyện-tập cho đầy-đủ và lợi-dụng nó một cách có hiệu-quả.

Anh hãy tự bảo : « Từ trước đến nay tôi ít chuyên-cần và sự thành-công của tôi còn khuyết-diêm. Từ đây tôi sẽ lo chuyên-cần vào một việc gì ; tôi phải làm thế nào để tạo nên đức chuyên-cần. Sau khi suy-nghĩ, tôi phân-tích công-việc làm hằng ngày của tôi. Tôi nhận thấy tôi có thể dành riêng cho việc làm ấy tất cả sức-lực và tinh-thần hăng-hái của tôi. Tôi sẽ say mê được. »

Rồi anh lại nói : « Tôi nhứt-định làm thật đầy-đủ những công-việc hằng ngày. Tôi sẽ lựa những việc nào dễ làm hơn hết. Trong vài tuần-lẽ, khi tôi đã quen được với phương-pháp mới rồi, tôi sẽ áp-dụng phương-pháp ấy cho nhiều việc khác mà tôi sẽ làm đầy-đủ như trước. »

Nếu kết-quả của nghề-nghiệp anh từ trước đến nay

không được khả-quan lắm, tại vì anh chưa tin sức làm việc của anh, và sợ-dĩ anh chưa tin là vì anh hạn-chế tham-vọng của anh.

Bền chí Muốn phát-triển bắp thịt hoặc tinh-thần, anh phải bền chí luyện-tập. Khi luyện-tập, anh co-giãn bắp thịt cho bắp thịt lớn lên, anh luyện-tập năng-lực tinh-thần thì năng-lực tinh-thần này-nở. Nhờ ý-chí mạnh, anh bắt-buộc bắp thịt và năng-lực tinh-thần phải hành-động không ngừng, máu dồn vào bắp thịt hoặc dồn vào óc. Những tế-bào cũ được thay thế bằng những tế-bào mới. Nhờ đó mà trung-tâm thần-kinh hay bắp thịt sẽ này-nở.

Anh hãy đề ý đến những năng-lực mà anh muốn có ; hãy luyện-tập thường-xuyên bằng những tự-kỷ ám-thị độc lớn : « Tôi chuyên-cần, tôi làm từng việc một, và việc nào đúng thời-giờ của việc ấy... Tôi làm việc với *tinh-thần tập-trung*... Mỗi lúc tôi chỉ nghĩ đến một việc và tôi chỉ chú-ý đến việc ấy... »

Người nào không tiến sẽ lui Nếu anh muốn thành-công trong nghề-nghiệp, trong việc làm, anh phải đem áp-dụng, bất-cứ lúc nào, tất cả những năng-lực tốt nhất của anh. Nếu anh đã có một nghề, anh phải gắng sức làm cho nghề anh mãi thêm tiến-bộ. Nếu anh ở một chỗ, người khác sẽ vượt qua anh và sẽ thành-công trước. Anh phải đề ý đến tất cả những điều người ta viết, làm, xuất-bản về ngành hoạt-động của anh ? Nghiên-cứ những phương-pháp mới, áp-dụng những phát-mình mới nhất. Những người không thành-công là những người không hoàn-toàn lưu-tâm vào việc làm của mình và không tìm cách tiến-bộ.

Đi tới Đã định làm một việc gì, phải đeo-đuổi đến cùng, vì sự bền chí là căn-bản của sự thành-công. Ta

đã từng biết nhiều người làm tới mười việc mà không thành-công được việc nào. Ấy là những người hư-hỏng. Khi anh đã gắng sức lâu dài để đạt đến mục-dịch, khi những trở-ngại mới lại hiện ra để ngăn-cản anh thì anh nên tự bảo rằng: nhiều người đã mất can-dảm khi họ sắp thành-công. Trong những lúc hoài-nghi, do-dự, anh hãy nói: « Tôi bền chí, tôi nhẫn-nại, tôi chắc -chắn đạt đến mục-dịch bởi vì tôi can-dảm và cương-quyết . . . » Muốn phát-triển sự bền chí, anh phải nhứt-định làm cho xong những việc mà anh khởi sự làm. Suy-nghĩ kỹ trước khi làm một việc mặc dầu là việc nhỏ, không nên bỏ dở trước khi hoàn-thành. Trong lúc nói chuyện, nên nói hết một đầu-đề, trước khi sang qua một đầu-đề khác. Đừng đương chuyện này quàng sang chuyện kia. Khi đọc sách nên đọc hết một cuốn sách đọc dở. Làm một bài toán, phải làm cho rồi. Đi chơi, nên đi đúng theo con đường mình đã vạch và đừng thay đổi. Trong đời sống, phải đeo-đuổi một mục-dịch, và phải dồn hết sự gắng sức vào mục-dịch ấy. Đừng nên xao-lãng một giờ một phút nào. Phải đi luôn luôn về hướng ấy. Chỉ nên quay mặt về phía sau để sung-sướng mà nhìn đoạn đường đã qua, để đi đến chỗ thành-công.

Khi anh muốn việc làm của mình được tận-thiện tận-mỹ thì trong lúc nhúng tay vào việc, anh nên lặp lại hai mươi lần câu: « *Tôi cố làm tất cả mọi việc đến tận-mỹ.* »

CHƯƠNG XIII

ÍCH-LỢI VÀ XUẤT-CHÚNG

**Hãy chọn lấy
một nghề có ích**

Người nào đã làm ích-lợi cho kẻ khác người ấy, luôn luôn làm lợi-ích cho mình.

Trên đời, việc gì anh cũng có thể làm được miễn là anh muốn làm. Muốn làm ích cho kẻ khác không thể không làm ích cho mình được. Người đủ sức thoả-mãn nhu-cầu của nhân-loại hơn hết, người đã vượt đến chỗ ưu-đẳng trong việc mình làm, người ấy có sức thành-công mạnh hơn hết và cũng đạt đến chỗ cao nhứt trong tinh-thần tự-chủ. Nếu anh có thể chọn một nghề; hãy chọn lấy nghề nào có ích cho mình và cho cả nhân-loại.

Tinh-thần thực-tiến Hãy tập tìm ra cơ-hội làm ích cho kẻ khác và trong các cách làm ích cho kẻ khác, hãy chọn lấy cách nào thích-hợp với năng-lực của anh hơn. Đừng làm việc gì không ích-lợi cho kẻ khác và nếu anh đứng trước nhiều nghề, nên lựa nghề nào ích-lợi hơn hết và cần đến đức-tánh của anh nhiều hơn hết.

Cái năng-lực tìm-kiếm cơ-hội để làm việc lợi đó là “tinh-thần thực-tiến.” Khi một tư-tưởng thiết-thực nảy ra trong trí anh, anh nên đem thực-hiện ngay tức-khắc.

Hãy lựa cơ-hội làm ích Khi anh « cảm thấy » có cơ-hội làm ích cho kẻ khác, anh hãy chụp lấy ngay, nắm chắc lấy nó một cách vui-vẻ và hăng-hái; nhờ sự vui-vẻ ấy mà việc làm có nhiều kết-quả đẹp và có ích. Trong trường-hợp ấy, sự gắng sức và năng-lực mà anh dùng để làm việc sẽ phát-triển năng-lực thực-tiến của anh. Huống chi anh không cần phải tìm kiếm lâu dài cơ-hội làm ích ấy. Trong đời anh, những cơ-hội như thế rất nhiều.

Ích-lợi và xuất-chúng Hãy tỏ ra là người ích-lợi và có tài; hãy có tài hơn kẻ khác và anh sẽ chế-ngự được thời-cuộc. Emerson nói: « Người nào làm được bảy chuột tốt, giảng được bài kinh hay, viết được

quyền sách ích-lợi, người ấy có thể cắt nhà tận trong rừng sâu, bạn hàng sẽ đắp một con đường đi vào nhà người ấy. » Nhà đại-triết-học nước Mỹ nói ra câu này để chứng-tỏ sự ích-lợi và ưu-đẳng.

Nghề tốt và nghề xấu Đừng nên làm « một nghề xấu xa » tức là một nghề thoả-mãn những tật xấu của kẻ khác, nếu anh có những đức-tính làm cho anh thành một nghệ-sĩ, một nhà văn, anh hãy phát-triển đức-tính ấy và đừng dùng nghệ-thuật của mình vào « công-việc làm bẩn-thịu ». Nếu anh là người trí-thức, hãy làm một nghề tự-do, nhưng cố làm cho nghề ấy hữu-ích, thực-dụng và hoàn-toàn ; anh hãy trở nên một người « siêu-việt » bằng cách cố-gắng làm hơn kẻ khác. Nếu anh không đủ tư-cách làm nghệ-sĩ, văn-sĩ thì hãy đi buôn và cố làm cho nghề của anh được ích-lợi. Người buôn giỏi là người bán hàng-hoá tốt và rẻ.

Nhân gọi các nhà giáo-dục Nhà giáo-dục tức là người có bổn-phận đào-tạo thanh-niên, phải giúp cho họ có đủ phương-tiện để phát-triển cách đầy-đủ những khả-năng con người của họ. Mục-đích của giáo-dục là làm cho học-trò trở nên người hữu-dụng. Mục-đích ấy sẽ ích-lợi cho học-trò và cho xứ-sở. Thanh-niên phải được đào-tạo ra để làm việc. Có hai cách làm ích-lợi, ích-lợi vật-chất và ích-lợi tinh-thần. Hai cách ấy thường hoà-hợp nhau.

Ích-lợi vật-chất tức là tạo ra đồ dùng : hàng-hoá, của-cải. Ích-lợi tinh-thần tức dùng lời nói để chỉ dạy, nêu gương tốt. Ích-lợi tinh-thần cũng có một giá-trị vật-chất nữa.

Nhận-định giá-trị Mỗi người trẻ tuổi phải có tinh-thần thực-tiến, tức là biết nhận-định giá-

trị (le sens des valeurs); mọi người phải biết đánh giá tất cả người, vật, cùng những việc xảy ra, phải biết nhận-thức những sự ích-lợi, những việc làm mà mình đã mang đến cho nhân-loại. Nếu sự nhận-định giá-trị của anh còn kém thì anh cố-gắng phát-triển cho mạnh thêm. Anh càng biết nhận-định giá-trị thì giá-trị của việc anh làm càng tăng thêm lên. Một người khoan-hồng mà biết nhận-định giá-trị sẽ mở rộng những việc từ-thiện của mình bằng năm bằng mười lần.

**Hãy gieo giống
đề rồi gặt**

Trước hết, mỗi người phải cố-gắng để trở nên ích-lợi rồi sẽ nghĩ đến công-lao của mình.

Một người thợ, người làm công chỉ lãnh lương sau khi làm việc một tuần-lễ hay một tháng. Người đi buôn, nhà kỹ-nghệ phải bỏ vốn ra ít lâu mới có lời. Hãy gieo đi đã rồi hãy gặt.

Có những người làm những công-việc hữu-ích cho đồng-loại, họ tạo nên những công-cuộc làm ăn, những tổ-chức mới, lo quảng-cáo, lo xây-dựng mà họ thu lợi rất ít, kết-quả đếm rất chậm, song họ giữ vững can-đảm cho đến lúc thành-công, tiền bạc vào.

Tóm luận - Hãy trau-giồi đức-tánh của anh nhứt là tánh tự-tôn và sự nhận-định giá-trị, mỗi khi làm việc phải lo : làm cho ích-lợi và làm cho hay. Khi anh tìm được một cách để làm ích-lợi, anh cố đeo-đuôi luôn luôn ; nếu sự gắng-sức của anh không được đền-bù ngay, anh vẫn cứ tin rằng anh đang đi đến chỗ sung-túc đó. Cốt-yếu là anh biết làm điều thiện, và điều thiện ấy là một nguồn lợi vô-cùng. Cần phải nhấn-nại. Không phải ai sinh ra cũng hoàn-toàn ngay được, nhưng nhờ sự luyện-tập mà rồi ai ai cũng đạt đến chỗ ưu-đẳng.

Anh hãy tự hỏi : « Tôi làm việc gì để được ích-lợi ? Sự ích-lợi của tôi có thể dùng vào chỗ nào ?... Tôi nên làm ích-lợi cho người nào hơn hết ?... Muốn như thế phải làm sao ? Tôi phải làm cách nào để mỗi ngày một khá hơn ?... »

Bao nhiêu vấn-đề ấy phải giải-quyết chậm chậm, bình-tĩnh và dần dần, công-việc làm của anh sẽ ích-lợi hơn và sự đền-bù cũng nhiều hơn.

CHƯƠNG XIV

LÒNG HĂNG-HÁI LÀ MỘT TÌNH-CẢM LÀM PHẤN-KHỞI NGƯỜI TA

**Lòng hăng-hái
khích-dộng nghị-lực
của ta**

Cách đây hai ngày, anh được tin rằng có người yêu anh sẽ đến thăm anh. Tức-khắc tất cả năng-lực của anh đều được phát-khởi vì tin ấy. Anh chọn-lựa quần-áo, sắm-sóc cách ăn mặc, phòng-thất được sửa-soạn thứ-lớp để làm vui lòng khách. Tình thương-mến khách khiến anh hành-dộng. Một mối hăng-hái phát-sanh trong lòng anh. Nó làm phấn-khởi nghị-lực của anh. Trong hai ngày ấy anh nhận thấy người anh đẹp hơn, cảnh-vật chung-quanh vui hơn. Nếu anh biết đem tánh hăng-hái ấy dùng vào mọi việc trong đời anh, anh sẽ làm cho việc dầu nhỏ-mọn cũng trở nên đẹp và anh dọn đường để đến thành-công và hạnh-phúc. Lòng nhiệt-thành làm cho thân-thể và tâm-hồn anh trở nên sáng và đẹp. Người thành-công lớn là người biết dùng lòng hăng-hái để phấn-khởi trí thông-minh. Tư-tưởng khiến người ta hành-dộng, hành-dộng đưa đến thành-công, đã thành-công người ta thêm hăng-hái. Những bậc « vĩ-nhân », « siêu-việt » đem áp-dụng vào

mục-dịch họ đeo-đuôi tất cả cái gì lương-hảo nhứt trong người họ mà không để ý đến những lạc-thú vô-vị.

Sức mạnh của lòng hăng-hái

Một buổi chiều thứ bảy, trời tốt, anh dự định ngày mai sẽ đi du-ngoạn. Bảy giờ anh sẽ quên tất cả những gì không dính-liú đến cuộc du-ngoạn ấy. Anh sửa-soạn hành-lý, định giờ thức dậy và xếp-dặt chương-trình của cuộc đi ấy. Anh càng lo sắp-dặt, sự phấn-khởi càng tăng thêm. Suốt buổi chiều ấy, năng-lực của anh đều dồn vào việc đi chơi. Kết-quả buổi chơi ấy được hoàn-toàn.

Không hăng - hái, không làm được việc lớn

Nhờ hăng-hái mà hành-động được kết-quả mỹ-mãn. Không hăng-hái thì không làm được việc gì lớn-lao. Phải hăng-hái trong việc làm. Anh thấy có những người lười-biếng, lù-dừ, lãnh-đạm ; trái lại anh cũng thấy những người can-dảm, siêng-năng, cương-quyết. Những người sau này nhờ có tính hăng-hái. Họ thích những việc họ làm.

Hăng-hái không phải là nóng tánh

Đừng lẫn-lộn nóng tánh với hăng-hái. Người nóng tánh hăng lên được một lát rồi nguội-lạnh ngay. Người hăng-hái bao giờ cũng dẻo-dai và đeo-đuôi việc mình làm đến cùng.

Lòng hăng - hái chơn-thật

Anh chỉ nên rèn-luyện lòng hăng-hái chân-thật. Lòng hăng-hái chân-thật là lòng hăng-hái của nhà hùng-biến lôi-cuốn được thính-giả, là lòng hăng-hái của người bạn hàng được nhiều khách hàng, là lòng hăng-hái của nhà phi-công sắp khởi một cuộc hành-trình, là lòng hăng-hái của nhà vô-dịch dự vào một trận đấu quốc-tế, là lòng hăng-hái của một nghệ-sĩ lúc sắp biểu-

điển. Tất cả những « anh-tài » ấy sống vì mục-dịch duy-nhút. Họ tập-trung các năng-lực của họ vào sự thành-công. Phía sau sự thành-công ấy có những gì anh biết không ? Chỉ có sự tập-trung các năng-lực vào một mục-dịch duy-nhút. Nhà vô-dịch hạn-chế đời sống của mình bằng cách kiểm-soát tất cả hành-vi tinh-thần và thể-chất của mình. Họ theo một lối dưỡng-sinh nhút-định, chiều-mộ sự luyện-tập bền-bĩ, săn-sóc từ hành-vi nhỏ để khỏi suy-kém tinh-thần. Người ấy dựa vào sức mạnh nào ?... *Lòng hăng-hái.*

Hăng-hái và hạnh-phúc Hãy đề sang một bên các nhà vô-dịch. Trong giới thường-dân cũng có lắm người hăng-hái trong công-việc làm của họ. Với những người ấy, một chút tham-vọng đủ đưa họ lên một địa-vị vật-chất quan-trọng rồi. Huống chi họ đạt được mục-dịch đẹp nhút là *hạnh-phúc* bởi vì người nào hăng-hái trong công-việc mình làm, người ấy đã là người có phước.

Nếu các anh muốn được sung-sướng thì hãy làm tận-thiện tận-mỹ những công-việc anh làm trong đời anh. Trong *việc làm kỹ-lưỡng* ấy, anh đã thấy được một nguồn vui. Lòng hăng-hái sẽ tăng lên tức-khắc và giúp cho anh làm được những việc lớn hơn nữa. Lòng hăng-hái sẽ tập cho anh tập-trung năng-lực vào một điểm nhút-định và anh sẽ trở nên « bậc sư » trong nghề-nghiệp anh.

Sự tiến-triển của lòng hăng-hái Tư-tưởng không có một giá-trị nào nếu nó không được đem-ra thực-hành. Con người dặng hùng-dại là nhờ biết suy-nghĩ, dặng dũng-mãnh là nhờ hành-động ; những tư-tưởng muốn biến thành hành-động, tất phải nhờ lòng hăng-hái. Lòng hăng-hái càng mạnh thì những hành-động càng mau có kết-quả.

Anh xem một trận đấu quần-vợt, thứ thể-thao ấy làm cho anh thích và gây cho anh ý muốn đánh quần-vợt; sáng ngày mai, anh tập đánh quả bóng vào một bức tường, lúc đầu anh thấy gay-gò lắm, vì anh không đánh được. Nhưng cuộc biểu-diễn vừa rồi khiến anh cương-quyết; anh tin rằng, trong một tháng nữa anh sẽ đánh được khá khá. Đức tin ấy giữ vững lòng hăng-hái của anh và giúp anh tiến tới nữa. Một buổi sáng, anh đánh được vài quả banh xuất-sắc; từ đó anh càng tin ở anh hơn và mỗi ngày anh càng tiến-bộ, lòng hăng-hái càng cao lên; sau hết, anh trở nên tay quần-vợt cừ.

Tỉ-dụ này có thể áp-dụng vào các ngành khác như nghệ-thuật chẳng hạn. Vượt qua được một trở-ngại, lòng hăng-hái càng tăng, và lòng hăng-hái càng tăng thì sự thành-công càng lớn.

Lòng hăng-hái và sự hành-động cường-liệt

Sự tiến-triển nói trên có thể áp-dụng được bất-cứ ở tài-năng hoặc năng-lực nào. Trong lúc làm nghề-nghiệp, anh có thể phát-triển lòng hăng-hái của anh. Mỗi ngày anh hãy cố-gắng để được khá hơn; hãy làm cho lương-tâm anh bằng lòng anh; điều này đáng cho anh vui sướng hơn tất cả lời hoan-nginh của thiên-hạ.

Khi sức làm việc của anh được mạnh thì lòng hăng-hái cũng tăng lên và lan rộng ra như rơm gặp lửa. Người nào mơ-mộng suốt ngày, người ấy không có sức làm việc, không có lòng hăng-hái; người ấy chỉ chiếm được một địa-vị tầm-thường mà thôi.

Lòng hăng-hái biểu-lộ bằng hành-động cường-liệt và bằng những việc làm mau-lẹ.

Lòng hăng - hái và hạc nội-tiết

Nếu anh nghiên-cứu sinh-lý-học, anh sẽ thấy rằng sự cường-liệt, sự mau-lẹ và cả những trạng-thái tinh-thần đều chịu

ảnh-hưởng các hạch nội-tiết (endocrines) ; tỉ-dụ như hạch trên thận kích-thích sự cường-liệt, hạch dưới não kích-thích sự mau-lẹ (Léopold Lévi), Nhưng anh đừng nên quá đề ý đến những nguyên-tắc sanh-lý ấy. Có khi hạch nội-tiết vẫn bình-thường mà anh lại không được cường-liệt hay mau-lẹ. Có khi vì bệnh-hoạn hay mệt-nhọc, hạch nội-tiết phân-tiết không đủ ; rồi vì in trí như vậy, anh mất lòng tự-tín, và tập thành thói quen chậm-chạp và nóng-nổi, Thật ra thì anh có thể thực-hiện hai điều ước-muốn này : a) Phát-triển sức mạnh của hạch nội-tiết ; b) bỏ thói lười-biếng. Muốn kích-thích sự vận-dụng của hạch nội-tiết, anh hãy tập hô-hấp, bởi vì phổi có liên-lạc mật-thiết với tất cả các hạch ấy.

**Thiếu lòng hăng-hái
đời sống sẽ buồn-tẻ**

Anh phải nhìn-nhận sự thật này : giữa hạnh-phúc, thành-công và lòng hăng-hái, giữa sự buồn-bực, sự thất-bại và sự lãnh-đạm có một mối liên-lạc mật-thiết.

Nhiều người vì thiếu hăng-hái nên không biết yêu đời. Họ tự làm hư cái đời của họ. Anh đã biết người lạc-quan và người bi-quan khác nhau như thế nào, người bi-quan chỉ nhận thấy bộ mặt buồn-bã và tối-tăm của sự vật, họ không tin-tưởng gì cả, họ thiếu lòng hăng-hái. Người lạc-quan nhìn vào phía vui-vẻ tươi sáng của cuộc đời, họ sung-sướng và hăng-hái.

**Lòng hăng-hái
và tinh-thần lạc-quan**

Về danh-từ lạc-quan ta nên hiểu : có thứ lạc-quan vô-tư-lự, mù-quáng cứ ngồi chờ dịp may xảy tới. Có thứ lạc-quan hoạt-động sáng-suốt, biết rằng mỗi sự đều có phía tốt của nó và biết lợi-dụng lấy. Người lạc-quan hoạt-động, khiến cho mọi việc đều hướng về phía mục-đích cao-thượng mà họ theo-đuổi. Người lạc-quan

mù - quáng nói : « Mọi sự sẽ thành » ; người lạc-quan hoạt-động bảo phải « biết thích-ứng với thời-cuộc để rút lấy phần hay. » Anh thấy có những người gặp may liên-tiếp. Thật ra, đó là những người lạc-quan hoạt-động, tức là những người biết thích-ứng với thời-cuộc, bất-cứ khó hay dễ.

Muốn thành-công, phải lạc-quan cách hoạt-động và lợi-dụng thời-cuộc để rút lấy phần hay, mặc dầu thời-cuộc ấy như thế nào ; phải tin-tưởng nơi thành-công, chờ đợi thành-công. Căn-bản của tinh-thần lạc-quan là lòng hăng-hái.

Người bi-quan chỉ biết công-kích hão-huyền. Thái-độ ấy có đòi được bộ mặt của vũ-trụ không ?... Nếu không thể bắt vũ-trụ phải chiều theo tâm-tánh của mình thì tốt hơn mình nương theo hoàn-cảnh mà sống có phải hơn không ?

**Lòng hăng-hái là sức
kích-thích cho đời sống**

Phải tin-tưởng nơi thành-công, phải phát-triển tinh-thần lạc-quan và lòng hăng-hái. Người lạc-quan hoạt-động có một bầu nhiệt-thành đầy-dủ mà họ có thể dùng lúc nào cũng được ; những trở-ngại thường phải tránh xa con đường họ đi. Anh muốn thành-công ?... Anh muốn làm chủ trong nghệ-thuật sống ?... Anh đem lòng hăng-hái vào tất cả các năng-lực của anh. Lòng hăng-hái liên-quan với sự hoạt-động, với sự làm việc ; ấy là sức kích-thích cho đời sống.

CHƯƠNG XV

TỰ - KÝ ÁM - THỊ

Trạng-thái tinh-thần

Theo tâm-lý-học cổ-diễn thì tinh-thần người ta có ba năng-lực :

- a) Cảm giác-tính (sensibilité)
- b) Trí-khôn (intelligence)
- c) Ý-chí (volonté)

Các nhà não-tương-học (xem xương đầu để biết tính-tình người ta) cận-dại cho rằng tinh-thần con người có bốn mươi hai năng-lực ; chẳng những họ sắp các năng-lực ấy thành loại mà còn chỉ rõ năng-lực ấy ở chỗ nào trong óc-não, sọ, mặt và toàn-thân. Sự nhận-xét ấy có phần thái-quá, nhưng đại-khái vẫn đúng với sự thật, khiến ta phải nhìn-nhận họ về nguyên-tắc mà chỉ sửa đổi trong những tiểu-tiết và trong thực-hành mà thôi.

Vài năng-lực đã được biết rõ như sau : quan-niệm về không-gian, thời-gian, khoảng cách, màu sắc, hình-thể, tánh tôn-sùng, tánh kín-nghem, tánh chiến-dấu, phá-hoại, khoan-hồng, từ-tốn, v. v. Những năng-lực ấy có thể sắp vào các nhóm năng-lực phát-lực tình-cảm hoặc trí-thức.

Ý-thức và vô-ý-thức Điều đáng nhớ là trạng-thái tinh-thần có thể gồm hai trạng-thái khác nhau. Trạng-thái *ý-thức* (état conscient) bao-hàm một phần trí-khôn (sự hợp-lý, lý-trí, chú-ý, suy-nghĩ và ý-chí) và trạng-thái *vô-ý-thức* (état inconscient) tương-đương với cảm-giác-tính (sensibilité) và một phần trí-khôn (trực-giác, intuition — đức tin, foi).

Trạng-thái vô-ý-thức lại chia ra làm hai trạng-thái : hạ-ý-thức (subconscient) và thượng-ý-thức (superconscient).

Nhiều đức-tính trước kia được liệt vào trí-khôn bây giờ được liệt vào hạ-ý-thức ; như là trực-giác (intuition), tưởng-tượng (imagination), trí nhớ (mémoire), thói quen (habitude) thuộc về hạ-ý-thức (subconscient), tức là vô-ý-thức (inconscient).

Ý - thức Trạng-thái ý-thức (lý-trí, hợp-lý, ý-chí) chỉ chiếm một phần nhỏ trong tinh-thần của anh. Nó giữ vai trò coi chừng anh và tổ-chức sự giáo-dục phần vô-ý-thức tức là phần quan-trọng nhất của tâm-lý-học thực-hành.

Phần ý-thức dùng để chỉ cho anh những khuyết-diểm mà anh phải sửa đổi, những năng-lực mà anh cần phải có nó giúp anh trong việc chọn-lựa cách tự-kỷ ám-thị và trong sự bền chí để thực-hiện mục-dịch anh đeo-đuôi, ấy là sự huấn-luyện phần vô-ý-thức (inconsient).

Tóm lại :

Phần *ý-thức* gồm có tinh-thần hợp-lý, lý-luận, lý-trí, ý-chí, phần ý-thức giữ việc kiểm-soát (contrôle) phép nội-quan (introspection), suy-nghĩ (réflexion), chú-ý (attention) ; người ta thường gọi phần vô-ý-thức là « trí-óc » để đối-chọi lại phần vô-ý-thức hay là « quả tim ».

Hạ - ý - thức và Thượng - ý - thức Hạ-ý-thức (subscient) liên-quan mật-thiết với ý-thức (scient) là khu-vực quan-trọng nhất của tinh-thần ; nó bao gồm : thói quen, năng-lực, khuynh-hướng, bản-năng, tánh-tình, đức tin, trực-giác, trí nhớ, tình thương.

Thượng-ý-thức (superscient) dính-dấp với vô-ý-thức là lương-tâm (conscience morale) của ta, là người quân-sư của lòng ta, là lý-tưởng của ta, nó bao gồm những ý-tưởng chỉ-đạo, điều chân, điều mỹ, điều thiện, lòng tốt, tinh-thần tôn-giáo.

Sự xung-đột giữa ý - thức và vô - ý - thức

Về mặt thực-tế, chúng ta phải biết mỗi lần ý-thức xung-đột với vô-ý-thức, mỗi lần trí-óc xung-đột với quả tim, óc tưởng-tượng xung-đột với ý-chí,

trong sự xung-đột lúc nào phần vô-ý-thức (tức là tim, tưởng-tượng, tình-cảm) cũng thắng. Bởi vậy đừng nên huấn-luyện ý-chí, mà phải huấn-luyện phần vô-ý-thức tạo ra những ý-nghĩ tốt, ý-nghĩ ấy sẽ khiến anh hành-động một cách tự-nhiên, không gắng sức. Hãy huấn-luyện phần vô-ý-thức, chính nó điều-khiển đời sống của anh, làm thành tánh-tình của anh, tạo nên số-mạng của anh.

Tưởng-tượng luôn luôn thắng ý-chí

Chính phần ý-thức là chỗ chứa của sự hoài-nghĩ, do-dự, bi-quan, sợ hoạt-động và nhiều thói xấu.

Chính phần vô-ý-thức là chỗ chứa những năng-lực hành-động: lý-tưởng, đức tin, ái-tình, tánh vui-vẻ, lạc-quan, lòng hăng-hái.

Phần ý-thức phải hành-động để huấn-luyện phần vô-ý-thức dưới sự kiểm-soát của lý-trí.

Thượng-ý-thức (superconscious) liên-quan với vô-ý-thức, là chỗ chứa của điều chân, thiện, mỹ, tánh công-bình; chỗ chứa của lòng nhân, khoan-hồng, nghĩa-hiệp, ái-tình, siêu-nhiên triết-học và tinh-thần tôn-giáo. Ở những người vô-đạo-đức, vô-lương-tâm, ích-kỷ, thô-bạo, thượng-ý-thức không có; ở những hạng siêu-nhân, anh-hùng, thiên-tài, nghệ-sĩ, thượng-ý-thức phát-triển rất mạnh. *Hạ-ý-thức* (subconscious), một bộ-phận của vô-ý-thức, là phần trọng-yếu của tinh-thần, nó làm thành chín phần mười trạng-thái tinh-thần của ta. Đó là chỗ chứa của trí nhớ, thói quen, bản-năng, đức tin, lòng hăng-hái, ngôn-ngữ, điều-bộ, thị-hiểu, thiên-tư, dục-vọng, năng-lực. Bởi vậy hạ-ý-thức là khu-vực quan-trọng nhất của đời sống bên trong và của tánh-tình. Muốn cho ý-thức đi sâu vào vô-ý-thức, phải nghĩ-ngợi; khi một người đi sâu vào vô-ý-thức của

người khác (bằng cách đặt câu hỏi, khảo-cứu chiêm-bao hay những mẩu chuyện đứt khúc) để biết tâm-địa người ấy, họ đã nhờ đến khoa giải-thích tâm-lý (psychanalyse). Cái ý-thức của người hỏi đi sâu vào vô-ý-thức của người bị hỏi.

Khi anh nói : « Những tư-tưởng hùng-dại tự lòng mà ra » (les grandes pensées viennent du cœur) thì anh phát-biểu sự thật này : tư-tưởng hùng-dại phát-sinh tự phần vô-ý-thức và đặc-biệt ở phần thượng-ý-thức.

Khi Émile Coué ⁽¹⁾ nói : « Tưởng-tượng thắng ý-chí », nghĩa là : vô-ý-thức chế-ngự ý-thức.

Khi quả tim xung-đột với trí-óc, tim sẽ thắng, nghĩa là ý-thức luôn luôn bị vô-ý-thức đánh bại.

Kết-luận Phải huấn-luyện phần vô-ý-thức và muốn huấn-luyện phần vô-ý-thức, phải nhờ đến phần ý-thức, chính đó là mục-đích mà ta đeo-duổi trong công-cuộc huấn-luyện tinh-thần và chinh-phục hạnh-phúc.

Nói tóm lại Tâm-lý-học nhận-xét tinh-thần dưới hai trạng-thái : ý-thức và vô-ý-thức. Trạng-thái ý-thức là trạng-thái biểu-lộ ra ngoài khi anh biết rõ những điều anh làm. Trạng-thái vô-ý-thức, trái lại, chỉ biểu-lộ khi anh đi, lội-bơi, hoặc cử-động theo bản-năng, và biểu-lộ mà anh không hay biết. Trạng-thái vô-ý-thức ấy, anh có thể làm cho có ý-thức được. Anh có thể quan-sát cử-động của anh nếu anh muốn.

Ti-dụ Anh đi ngoài đường với người bạn ; hai người nói chuyện với nhau, anh có ý-thức đối với lời nói của anh, anh có ý-thức về con đường của anh đi để hướng về một

(1) Émile Coué là nhà sáng-chế ra một phương-pháp tự-kỷ ám-thị.

mục-dịch nhứt-định. Nhưng ngoài câu chuyện mà anh nói dưới quyền kiểm-soát của trạng-thái ý-thức, trạng-thái vô-ý-thức cũng làm việc. Chính phần vô-ý-thức điều-khiển bước đi của anh, đưa anh đến một điểm nào trong thành-phố mà anh đã quen rồi, phần vô-ý-thức khiến anh tránh xe, sai-khiến những bộ-điều anh làm; khi anh nói chuyện, phần vô-ý-thức cung-cấp danh-từ để anh nói chuyện với bạn anh.

Hai trạng-thái khác nhau ấy lại liên-lạc mật-thiết với nhau : lắm khi khó mà phân ranh-giới được. Anh có thể đi vào phần vô-ý-thức nhờ phép nội-quan (introspection) tức là phương-pháp tự phân-tích lấy mình, nhận rõ động-lực của việc làm, đo-lường lời nói, hạn-định nhịp thở, dừng bước anh lại khi anh đương đi tới như một bộ máy, điều-khiển bước đi của anh theo ý anh muốn, tất cả những hành-vi trong vòng vô-ý-thức có thể chuyển sang qua phần ý-thức được. Anh cảm thấy buồn vui, anh không hiểu tại sao. Anh hãy xét lại mình, phân-tích trạng-thái tinh-thần của anh. Anh vui vì trước đây một giờ anh được tin vui, Ngược lại, anh buồn vì anh biết sẽ gặp tai-nạn. Phần vô-ý-thức của anh chịu ảnh-hưởng tin vui hay tin buồn ấy. Anh cảm thấy băng-khuâng và khi tự xét mình, tự phân-tích, anh thấy rõ trạng-thái vô-ý-thức của anh.

Khi người thầy cả giải tội, hỏi người đi xưng tội tức là hỏi phần ý-thức của người ấy; nhà tâm-lý đoán tâm-lý của người đau thần-kinh tức là hỏi phần vô-ý-thức của bệnh-nhân.

Huấn-luyện phần vô-ý-thức

Ta khảo-cứu riêng về phần vô-ý-thức bởi vì huấn-luyện phần vô-ý-thức tức là huấn-luyện con người của anh.

Số-phận của anh do tánh-tình anh mà có, tánh-tình là kết-quả của thói quen, thói quen là kết-quả của hành-vi lặp lại nhiều lần. Hành-vi do sự ám-thị phát-sinh. Bởi vậy nếu

anh muốn rèn-luyện số-phận, phải tạo nên thói tốt. Thói tốt ấy chịu ảnh-hưởng phần vô-ý-thức, vì thói quen của anh đã tiềm-tàng sẵn trong vô-ý-thức của anh. Phần vô-ý-thức làm thành tánh-tình; anh phải luôn luôn rèn-luyện phần vô-ý-thức, nếu anh muốn nâng cao đời sống của anh lên thì anh dùng phần ý-thức để huấn-luyện phần vô-ý-thức và chính phần vô-ý-thức tạo nên tánh-tình và số-phận của anh.

Tự-kỷ ám-thị là một phương-tiện mà anh nên luôn luôn dùng đến để tự huấn-luyện.

Vài tỉ-đụ Muốn thành-công phải có sức khoẻ, đừng có tật xấu, phát-triển một ý-chí mạnh, tập theo một kỷ-luật chặt-chẽ, trật-tự và phương-pháp. Anh hãy suy-nghĩ về những lời chỉ-dẫn này, anh sẽ kết-luận rằng muốn thực-hiện bản chương-trình này anh phải tập thói quen dậy sớm, tập thể-dục, đừng bao giờ ăn những món ăn có chất độc, chỉ uống nước trong, đừng làm việc gì mà không suy-nghĩ kỹ-lưỡng, tóm lại bất-cứ trường-hợp nào anh cũng làm việc như một người hùng, có kỷ-luật. Tinh-thần ý-thức của anh phải kiểm-soát cảm-xúc của anh.

Trong những cảm-xúc ấy, anh chọn lấy một: tánh nóng-nảy. Anh tập không nóng-nảy nữa. Suốt ngày, anh nên lặp lại: « Tôi nhẫn-nại », khi có một việc gì khiến anh nóng-nảy, anh tự bảo: « Tôi nhẫn-nại ». Cuối-cùng, anh nhận thấy rằng đáng lẽ anh nổi nóng đến mười lần, anh chỉ nổi nóng hai ba lần mà thôi. Dưới sự kiểm-soát của phần ý-thức, anh sẽ hết nóng-nảy. Cố-nhiên là anh phải luôn luôn dùng tự-kỷ ám-thị; nhưng sau sáu tháng luyện-tập, anh được bình-tĩnh, tánh bình-tĩnh sẽ nhờ phần vô-ý-thức mà có.

Sau khi bỏ được cảm-xúc đầu tiên ấy, anh tập lấy một thói tốt mới, ví-dụ: dậy sớm, chỉ uống nước lã, không nói xấu

kẻ khác. Mỗi lần một ít, sau một năm, anh tập được hơn chục thói tốt. Anh sẽ trở nên dễ thương đối với kẻ khác, anh sẽ ít mệt-nhọc mà làm việc được nhiều. Nói cách khác, hạnh-phúc, tinh-thần, sức khoẻ và nghề-nghiệp của anh sẽ nhờ sự trau-giồi ấy mà được nhiều kết-quả tốt.

Tánh bình-tĩnh và nhẫn-nại của anh được hoàn-thành. Ban đầu thì anh chú-ý đề cấu-tạo tánh-tình ấy; về sau, tánh-tình ấy sẽ phát-lộ một cách tự-nhiên. Đó là một phương-pháp mà anh nên dùng để bồi-bổ những khuyết-diểm, tạo nên thói tốt và những đức-tánh mà anh hoài-bảo. Như vậy: tự-kỷ ám-thị tức là đem một điều do phần-ý-thức tạo ra để chuyển sang phần vô-ý-thức.

Gạt bỏ những tự-kỷ ám-thị tiêu-cực Không nên dùng tự-kỷ ám-thị tiêu-cực: muốn được trầm-tĩnh, anh đừng nói: « Tôi không nóng-nảy » cũng

đừng nói « Tôi sẽ hết nóng-nảy », nhưng nói: « Tôi nhẫn-nại ». Rồi trong khoảng giữa những tự-kỷ ám-thị ấy, khi chỉ có riêng một mình anh, lúc anh có thể suy-nghĩ, anh tự đặt mình trước những việc khiến anh nóng-nảy, mất bình-tĩnh. Tỉ-dụ như anh tưởng-tượng anh tức giận trước năm sáu người đương chế-nhạo anh. Ngay lúc ấy, anh lại muốn làm vui lòng kẻ khác, anh tưởng-tượng thái-độ mà anh phải dùng để mua lòng những người chung-quanh anh; anh tưởng-tượng hai hình-ảnh ấy một cái làm cho anh mệt-nhọc, một cái làm cho anh nhẹ-nhàng, và anh sẽ nhứt-định chọn lấy hình-ảnh gây nên sự bình-tĩnh.

Vai trò của phần vô-ý-thức trong tự-kỷ ám-thị

Anh hãy nói nhiều lần trong một ngày: « Mục-dịch cốt-yếu mà tôi đeo-đuôi là sự cải-thiện lấy người tôi. »

Hãy đem ý-tưởng ấy vào phần vô-ý-thức của anh trong nhiều tháng. Ý-tưởng ấy phát-triển trong phần vô-ý-thức.

Ngày này sang ngày kia, phần vô-ý-thức sẽ nhắc-nhở anh những sự quyết-định mà anh đã ghi vào đó. Ý-tưởng chánh ấy sẽ khiến anh hành-động theo ý-định. Anh sẽ ngạc-nhiên mà thấy rằng cách nói-năng, hành-động, cảm-giác của anh không còn giống trước nữa. Lời nói, hành-vi, cảm-giác mới ấy, anh không nghĩ đến bao giờ, nó phát-sanh ra một cách tự-nhiên, nó là kết-quả của một việc làm đã diễn ra trong phần vô-ý-thức của anh.

Gustave le Bon nói: « *Giáo-dục là sự chuyển sang ý-thức vào vô-ý-thức* ».

Buồn-bã Không ai còn lạ gì cái buồn man-mác rất có hại cho sự nầy-nở của tinh-thần. Đừng nên dung-dưỡng nó. Nếu anh cảm thấy buồn-bã hãy suy-nghĩ năm phút và tìm lấy nguyên-nhân. Anh sẽ tìm ra được ngay. Nhờ phép nội-quan, cái ý-thức sẽ đi vào cái vô-ý-thức, hạ-ý-thức và thượng-ý-thức. Có khi nguyên do là một sự chạm động lòng tự-ái, một lo-âu, một ám-ảnh. Anh nên xua-đuổi tư-tưởng xấu-xa ấy và dùng tự-kỷ ám-thị để thay tư-tưởng khác vào. Anh dùng phương-pháp ấy mỗi khi có một ám-ảnh nào len-lỏi vào cái ý-thức và vô-ý-thức, vì ám-ảnh là một ý-tưởng thường ở trong vô-ý-thức mà ra và hiện vào ý-thức của anh. Khi nào anh kiểm-soát được tư-tưởng của anh, anh sẽ xua-đuổi sự buồn-bã một cách dễ-dàng.

Phải tin-tưởng vào sự thành-công Thường thường, tài-năng của anh bị tinh-thần của anh hạn-chế. Muốn thành-công, anh phải tin-tưởng nơi vai trò anh làm. Anh thường nghe ông X. là người thuở nay không ai biết đến, bỗng một hôm, ông tỏ ra khôn-ngoa, tháo-vác. Tại sao ? Vì ông X. nhờ một sự ám-thị, thấy rằng mình có thể làm một việc gì và tỏ ra mình đủ sức làm việc ấy.

Trái lại anh thấy những nhà chánh-trị, những vị đại-tướng mà anh sùng-mộ, vì sức khỏe suy-liệt lại đâm ra chán-nản, hư-đốn. Tại sao ? Tại vì họ mất đức tin. Họ không tin nơi mình nữa, và đâm ra ngoài-người mình. Kể từ ngày ấy, đường tiến-thủ của họ đã bế-tắc, sự suy-vong đã bắt đầu, nó làm mất hẳn lòng tự-tin và những việc không may cứ như thế mà tiếp-diễn.

Hoài-ngi và lo sợ làm mất nhiều nghị-lực ; nhưng đức tin lại có thể giúp ta dõng non lấp biển, khi anh vững tin nơi sức mạnh của mình rồi, thì những trở-ngại lớn-lao có thể vượt qua dễ-dàng. Anh đã sẵn những uy-quyền mà anh có thể thi-thố lúc nào cũng được. Đức tin là một năng-lực khiến anh làm được mọi sự. Đức tin phải đi đôi với lý-trí để giữ sự sáng-suốt trong việc làm, « óc phải đi đôi với tim ». Người mất đức tin không thể nào sống được.

Đức tin và lòng tự-tin làm cho ý-tưởng có một sức mạnh phi-thường. Sức mạnh ấy càng lớn nếu đức tin càng phát-triển.

Tự-kỷ ám-thị phải đi đôi với hành-động Phải huấn-luyện phần vô-ý-thức của anh bằng tự-kỷ ám-thị ; đó là nguyên-tắc cốt-yếu để sửa mình.

Sở-phận của anh do tính-chất (tempérament) làm thành ; tánh-chất là kết-quả của thói quen ; thói quen là kết-quả của hành-vi lặp lại nhiều lần. Hành-vi ấy do ám-thị (ý-nghĩ) gây ra, vậy thì nhờ có ám-thị mà anh có thể cải-thiện mình, đến chỗ phát-triển bản-ngã chân-thật của anh. Bản-ngã chân-thật đó tức là bản-ngã lý-tưởng, là cái thượng-ý-thức (superconscient) tức là cái gì cao-quí hơn hết trong người anh. Như vậy anh tạo thành phẩm-cách (personnalité) chân-thật của anh, cá-tánh (individualité) của anh không còn ràng-buộc trong những ý nghĩ nguy hại hay trong sự sai-

làm do kẻ khác hoặc thời-cuộc tạo ra. Muốn được kết-quả ấy, anh phải dùng đến sự hoạt-động của phần ý-thức, thượng-ý-thức và hạ-ý-thức.

Anh hãy suy-nghĩ để chọn lựa những ám-thị. Anh luyện-tập cho ám-thị ấy ăn sâu vào người anh đến khi nào thành ra những thói quen.

Hình-ảnh, dụng-ngữ và hành-động

Tự-kỷ ám-thị có thể thực-hiện được trong ba hình-thức rời nhau hoặc dính nhau : hình-ảnh, dụng-

ngữ và hành-động. Anh phải làm cho đời sống của anh được hoà-hợp với những ám-thị ấy, tức là phải đem hình-ảnh (image), dụng-ngữ (formule) làm thành sự thật. Tỉ-dụ như anh muốn có tinh-thần tập-trung, phải thừa dịp dồn hết sự chú-ý của anh vào một vật duy-nhút, mà không hề dăng trí. Tập-trung tức là phương-tiện để trở nên sáng-suốt, biết phán-đoán, minh-xác mọi sự, biết nhận-định giá-trị. Trước khi khởi-sự làm một việc gì, anh nên lặp lại : « Tôi tập-trung tinh-thần và dồn trọn tâm-tư của tôi vào việc ấy. » Rồi thì anh tưởng-tượng anh cần-mẫn, không dăng trí, bịt tai nhắm mắt trước mọi sự. Nhưng nếu đồng-thời anh không thật tập-trung vào việc làm, mặc dầu việc làm trong chốc-lát, những dụng-ngữ và hình-ảnh của anh gọi ra sẽ không có giá-trị gì cả. Tuy-nhiên, anh cũng cứ đọc lên luôn luôn, để kéo anh vào hành-động. *Hành-động là cần-thiết* ; không có hành-động thì tự-kỷ ám-thị không có ý-nghĩa thiết-thực.

Nếu anh muốn bỏ tánh rụt-rè, không những anh phải nói lớn tiếng : « Tôi dạn-dĩ, tôi can-dảm, tôi thích nói trước công-chúng » mà thôi, anh còn phải tưởng-tượng trong trí như anh đang dự một buổi nói chuyện trong đó anh đứng ra nói rất bình-tĩnh ; phải làm thật-sự. Anh làm từ từ, bắt đầu nói trước một tấm kiếng rồi nói trước hai ba người trong gia-đình. Anh

sẽ nói dễ-dàng trước một số thánh-giả đồng, và anh hết rụt-rè.

Tóm lại, muốn luyện-tập, anh phải biết dùng hình-ảnh, lời nói và anh cố ý thực-hiện những hình-ảnh và lời nói ấy ngay hoặc tuần-tự bằng những việc làm nhỏ-mọn hằng ngày.

Kiểm-soát tư-tưởng Phải luyện-tập tuần-tự đề tiến đến thành-công. Thành-công là một vấn-đề thói quen. Những người thành-công đều hiểu lẽ ấy cả. Họ luyện-tập để thành-công.

Phải kiểm-soát và coi chừng tư-tưởng của anh. Tư-tưởng có ý-thức sẽ ăn sâu vào hạ-ý-thức và biểu-lộ ra trong đời anh; vậy anh phải coi chừng kỹ-lượng ý-thức của anh và chỉ đặt vào đó những ý-tưởng làm thành bản-ngã chân-thật của anh. Phải vững-vàng kiểm-soát tinh-thần của anh và chỉ đề lọt vào đó những tư-tưởng hữu-ích.

Ý-chí và tự-chủ Đời sống của anh phải biểu-hiện bản-tánh của anh, nhân-phẩm của anh, anh phải tuân theo thượng-ý-thức (superconscient) của anh. Nếu tư-tưởng có một sức mạnh nghĩa là sáng-suốt, hăng-hái, nó làm thành ý-chí. Ý-chí tự nó không tồn-tại được, ý-chí là tư-tưởng rõ-ràng, mạnh-mẽ biến thành hành-vi, ý-chí tức là tư-tưởng phát-lực (idée motrice).

Tư-tưởng phát-lực ấy phải nhờ tự-kỷ ám-thị làm cho mạnh thêm lên.

Tự-kỷ ám-thị và trí nhớ Không phải có một trí nhớ mà có nhiều trí nhớ. Có bao nhiêu năng-lực tinh-thần (facultés mentales) thì có bấy nhiêu trí nhớ. Trí nhớ về hình-thể, về thời-gian, về số, về chỗ, về việc xảy ra, những trí nhớ ấy không có cái nào giống cái nào. Nhưng có những qui-tắc chung để phát-triển những trí nhớ ấy. Người

nào cũng phải nhờ đến phương-pháp ấy để phát-triển những nhược-diểm của mình.

Muốn phát-triển *trí nhớ về việc xảy ra*, thì mỗi buổi chiều, nằm trên giường, trước khi ngủ, nhớ lại tất cả những việc xảy ra trong ngày ấy, trong khoảng năm phút, bắt đầu từ việc chót lên đến việc đầu.

Muốn phát-triển *trí nhớ bằng mắt* (mémoire visuelle) phải tập nhìn kỹ từng chi-tiết của một vật. Anh ngồi trên xe ô-tô-buýt, nhìn kỹ một khách đi đường, phân-tách từ chi-tiết : màu tóc, hình-thức lỗ mũi, lỗ tai, thái-độ, hình-thể bàn tay, quần áo, vóc-dáng, đoán chừng sức nặng, nghề-nghiệp, v.v. Không nên để tinh-thần ở không, nhứt là đừng nghĩ vẩn-vơ.

Muốn phát-triển *trí nhớ bằng tai*, nên học một ngoại-ngữ theo phương-pháp nghe đĩa hát.

Nên tập lường sức nặng, hình-thức, bề dài, khoảng cách nhau giữa đồ vật, tập chơi những trò chơi mở-mang sự chú-ý, như là đánh bài, chơi ô chữ (mots croisés).

Muốn tập những trò chơi ấy, hãy lặp lại luôn luôn :
« Tôi luyện trí nhớ bất-cứ lúc nào. »

Trước hết và cốt nhứt là luyện sự tập-trung. Tôi đã nói qua cách-thức luyện-tập ở một chương trước. Anh hãy luôn luôn lặp lại : « Mỗi lúc tôi chỉ nghĩ đến một việc mà thôi... Tôi dồn hết ý-tư vào sự học-hỏi này... »

Muốn luyện-tập tánh tập-trung, hãy đọc sách với một cây viết trên tay ; tập chép lại một bài theo cách đã chỉ trước. Hãy nắn tượng, vẽ, viết cho rõ, v. v.

**Tự-kỷ ám-thị
và sự tức giận**

Nếu một đứa trẻ hay nóng tính, nên tắm nó bằng nước lạnh, hoặc dùng tá ướt phủ lên mình nó mà đừng trách-

phạt nó. Kết-quả sẽ mau chóng và hoàn toàn.

Muốn hạ cơn giận của người lớn, thì tập cho y bình-tĩnh, giữ vệ-sinh cho thân thể để giữ quân-bình và dễ điều-hoà cơ-thể. Mỗi khi anh sắp giận dữ, anh tự bảo : « Tôi bình-tĩnh, tôi hăng-hái, tôi hùng-liệt ; giận-dữ là chứng chỉ sự hèn-yếu, hơn nữa nó gây ra chât độc, sự giận dữ giết ta dần dần, ấy là một sự tự-tử. Anh hãy lặp lại : « Tôi nói chậm, tôi làm việc từ từ, tôi hiền-lành ; tôi bình-tĩnh, tôi suy-nghĩ trước khi làm và nói, tôi chỉ làm và nói khi nào tôi làm chủ được tôi. Những kẻ chung-quanh tôi phải khen-ngợi sự bình-tĩnh và can-dảm của tôi, tôi gây một ảnh hưởng lớn đối với họ, mọi người đứng trước sự bình-tĩnh của tôi, đều tin-cậy tôi. Mỗi ngày có một giờ, tôi không được nóng tạnh, tôi tự-chủ lấy tôi. Tôi phải tỏ ra người nghiêm-trang và biết suy-nghĩ. Tôi làm chủ lấy tôi. Tôi lấy làm tự-đắc mà thấy mình can-dảm và cương-quyết. Nhiều lần mỗi ngày, tôi phải giữ lấy sự kiểm-soát hoàn-toàn con người tôi. »

Mỗi một việc làm thành-công sẽ giúp cho sự thành-công tiếp theo được dễ-dàng hơn. Đối với người học-trò không có gì thích hơn là tối lại, khi kiểm-soát lại mình mà thấy mình thành-công và lúc nào cũng làm chủ mình được.

Tự-kỷ ám-thị và tánh ích-kỷ Tánh ích-kỷ là nguyên-nhân sanh ra ác-cảm ; nó gây lòng oán-ghét, bi-quan, thần-kinh thác-loạn, nó làm mất tình thân-ái. Anh hãy lặp lại luôn luôn : « Mỗi khi tôi làm được việc thiện đối với kẻ khác tức là tôi làm việc thiện đối với tôi. Làm vui kẻ khác tức là làm vui lòng tôi. Từ khi tôi ăn ở theo vệ-sinh, tôi cảm thấy tôi giàu sinh-lực, lòng quảng-dại tăng theo với sức khoẻ. Tôi muốn làm vui kẻ khác và tỏ cho họ biết tôi khoan-hồng. Mỗi ngày, bất-cứ trường-hợp nào, tôi cũng muốn làm việc ích và làm vui cho bất-cứ ai.

Tôi bắt đầu với gia đình, cha mẹ, tôi tớ, với người mà tôi tiếp-xúc mỗi ngày. **Bổ** khoan hồng dễ-dãi với người trong nhà, tôi sẽ khoan-hồng dễ-dãi với người ngoài. Tôi nhận thấy người nhà tôi mỗi ngày **một** sung-sướng và tôi hấp-dẫn người chung-quanh tôi; tôi hiền lành đối với họ, tôi biết làm cho họ vui.»

Đừng nên dùng tự kỷ ám thị tiêu cực. Tỉ-dụ như đừng nên nói: « Tôi không rụt-rè tôi không sợ-sệt, tôi không đau-khổ... » Trái lại, nên dùng tự kỷ ám thị tích-cực: « Tôi bình-tĩnh, tôi sung-sướng tôi **lắm** chủ **lấy** tôi, tôi khoẻ-mạnh... »

Tự-kỷ ám-thị Người thầy và **đấng** làm cha mẹ phải
và trẻ-con gọi những tự kỷ ám thị nơi trẻ-con để
 nó trở thành đứa trẻ giáo-dục. Nhờ
vậy mà kẻ làm cha mẹ tạo cho nó một tánh-tình tốt và một đời sống hạnh-phúc. **Giáo dục bằng** tự kỷ ám-thị có thể thực-hiện theo ý muốn. Trẻ-con là một khối sáp muốn nắn thế nào cũng được. Khi nắn ra hình rồi khó mà sửa-chữa được. Anh phải chú-ý đến những hình-ảnh, gương-mẫu, đến những đứa ở, đến người thầy anh giao-phó con anh. Anh có trách-nhiệm đến đời sống tương-lai của nó.

Số-phận của chúng nó là kết-quả của tánh-chất, tánh-chất do thói quen làm ra. Vậy anh hãy tạo cho chúng nó những thói quen tốt, những thói quen mà anh đã chọn lựa thật kỹ.

Thói quen tốt thì phẩm-cách tốt. Làm sao mà tập cho trẻ-con một thói quen?... Bằng cách lặp lại nhiều lần những hành-vi.

Mỗi lần chỉ nên tạo một thói quen mà thôi và để ý xem thói quen ấy tiến-triển thế nào. Nếu đứa trẻ nhát gan và sợ bóng tối, đem đèn nó trong bóng tối một phút, cho nó chơi trò cút bắt, kiếm hoặc tìm một vật trong phòng không có ánh sáng, khiến nó tìm quần áo trong bóng tối. Tập nó làm như vậy

hiều lần. nó sẽ quen với bóng tối và không nhất gan nữa.

Theo phương-pháp ấy, anh tập cho trẻ-con chào, đi đứng, ngồi có lễ-độ, ăn bận sạch-sẽ, rửa tay trước khi ngồi bàn ăn, thay quần áo trước khi đi ngủ. Anh tập cho nó đừng nói xấu bạn-bè và gây ảnh-hưởng chung-quanh.

Tự-kỷ âm-thị và nhân-diện (magnétisme personnel) Nhân-diện là sức chi-phối được kẻ khác, hấp-dẫn và lôi-cuốn được họ. Đó là năng-lực trọng-yếu để thành-công trong đời.

Sức phát-điện ấy có thể phát-triển và tạo thành được. Người nào nhân-diện mạnh đều có những đặc-tánh sau này.

Những người ấy có một dáng-vóc tráng-khiêm, mặt mày tươi vui, sung-sướng, lạc-quan, tự-tín, họ đứng ngay mình, nhìn thẳng vào mặt, nhìn ngay vào mắt kẻ khác, bộ đi mềm-dẻo, sắc-thái cương-quyết. Họ tỏ ra dễ thương mà không đến nỗi khúm-núm, nịnh-hót, họ tỏ ra tự-chủ. Họ không tự nói đến mình. Họ có « nghệ-thuật làm vui kẻ khác ». Bình-tĩnh và tự-tín, họ tỏ ra tự-trọng và xứng-dáng. Những cái siết tay của họ rất chặt-chẽ và nồng-nàn. Người ít sức khoẻ cũng có thể hấp-dẫn được, nhưng nếu họ có sức khoẻ thì sức hấp-dẫn càng to hơn. Cũng có những người thô-lỗ cộc-cản mà vẫn giữ được thiện-cảm, nhưng hiếm lắm ; muốn làm vui lòng kẻ khác, phải có một vẻ mặt tươi-tốt, tóc chải kỹ, thân mình toả ra một mùi quần áo thơm chó không phải mùi mồ-hôi, mùi thuốc hoặc mùi nước hoa. Tiếng nói phải điều-hoà, chăm-rãi, trong-trẻo.

Tôi muốn hấp-dẫn Khi anh giao-thiếp với kẻ khác, anh chạm đến giác-quan của họ. Muốn làm vui tinh-thần họ, anh phải làm vui giác-quan của họ trước.

Trong một cuộc nói chuyện, đừng nên thảo-luận hung-hăng. Anh nên theo người ta trước rồi từ từ kéo họ về phía mình. Đừng nên bao giờ nói tốt cho mình cũng đừng nên nói xấu; đừng nên gièm-pha ai-hết, nên khuyến-khích những người nói chuyện với mình.

Phải tạo sức hấp-dẫn trong sự giao-du với xã-hội, phải biết hấp-dẫn những người trong gia-đình, tôi-tớ và cha mẹ, lúc nào cũng khoan-hồng, tìm hiểu tánh-tình của mỗi người bằng cách học xem tướng-diện (physiognomonie).

Trong những lúc thanh-vắng phải nuôi trong đầu những ý-tưởng khoan-hồng, theo nguyên-tắc : ý-tưởng biến thành hành-vi, lần hồi cách cư-xử và hành-vi của mình sẽ có tính-cách khoan-hồng.

Hơn nữa, phải tập tự-kỷ ám-thị. Tỉ-dụ như phải lặp lại : « Tôi muốn hấp-dẫn. Tôi có những tình-cảm khoan-hồng đối với mỗi người, người nào cũng mến tôi. Tôi săn-sóc bề ngoài, tôi thanh-đạm, vui-vẻ, khoan-hồng, thực-thà, thành-thật và tôi nhìn mọi người thẳng vào mặt họ. Tôi luôn luôn làm đầy-dủ bổn-phận. Bởi vì tôi là người chân-thành, ai cũng tin tôi và cảm thấy có thể đặt hy-vọng vào tôi. Tôi trảng-kiện, quả-quyết, tháo-vác và tự-tín. Mặc dầu có những người tôi không thích, tôi vẫn luôn luôn dễ thương, bình-tĩnh và khoan-hồng. Tôi tìm cách làm ích cho mọi người mà không cần họ biết, tôi sẽ làm cho họ những điều gì mà tôi muốn họ làm cho tôi. Tôi sẽ đủ sức hấp-dẫn.

Nhân-diện tức là cái tài làm vui kẻ khác, hấp-dẫn, gây thiện-cảm. Thiện-cảm là kết-quả của lòng nhân, tánh trung-trực, khoan-hồng, chân-thành, là kết-quả của một chí-khí của sự điều-hoà và của tinh-thần phán- đoán.

Luôn luôn lạc-quan Những người thành-công trên đường đời là những người lạc-

quan, họ tin-tưởng nơi mọi việc, ở mọi người và tin-tưởng nơi mình. vậy anh phải lạc-quan để thành-công và hạnh-phúc. Người lạc-quan mong chờ điều thiện, yêu đời và chỉ nhìn phía tốt của sự-vật. Muốn có một tinh-thần lạc-quan phải có sức khoẻ. Muốn có sức khoẻ phải theo vệ-sinh và tập thể-dục.

Người bi-quan hay phóng-đại những tai-hoạ trong đời và chỉ thấy phía xấu của sự-vật. Người bi-quan toàn là người ích-kỷ và buồn-bực. Người bi-quan hay tức-giận mọi người, hay cảm thấy mình khốn-đốn, rụt-rè, khó chịu, nóng-nảy, buồn-bực, không bao giờ thành-công và chỉ rước lấy sự chán-nản. Tinh-thần bi-quan hết chín phần mười do chất độc trong ruột gây ra và do thiếu vệ-sinh. Người bi-quan phải săn-sóc thân-thể và kích-động sinh-lực. Sự hô-hấp dài hơi (surespiration) là một lối luyện thân-thể cần-thiết nhất. Khí-trời, ánh sáng, vận-động là giai-đoạn đầu trong việc chữa tánh bi-quan.

Muốn chữa tánh bi-quan, người bi-quan phải có những tư-tưởng yêu đời, để được hưởng những hạnh-phúc nhỏ-nhất; phải tập có ý tốt và ăn nói dịu-dàng đối với những người chung-quanh. Tinh-thần lạc-quan không tổn kém gì cả và mua được những cái gì tốt và đẹp nhất trong đời. Tinh-thần ấy sẽ đem đến cho anh những bạn tốt có thể giúp anh trong lúc cần.

Mặc dầu kẻ khác có thể nào, sự đời ra làm sao, anh cũng đừng phàn-nàn. Anh nên chú-ý nhìn đến phía tốt. Anh hãy tự-nhủ mình, nếu cần, bằng những tự-kỷ ám-thị lạc-quan như thế này : « Tôi giữ vệ-sinh rất kỹ-lưỡng, sinh-lực của tôi tăng lên, óc tôi chứa đầy tư-tưởng rõ-rệt, tôi biết cách điều-khiển đời sống của tôi. Tôi lạc-quan khoan-hồng, đại-độ trong việc làm và trong tư-tưởng. Tôi chỉ thấy phía tốt của người và sự-vật. Tôi sống sung-sướng. Tôi nói, tôi làm vì lòng thương người, yêu đời. Tánh lạc-quan làm cho người nào cũng thành

bạn của tôi và gây thiện-cảm cho tôi. Hôm nay tôi muốn ai gặp tôi cũng được hạnh-phúc. »

Tư-tưởng biến thành hành-vi, tư-tưởng lạc-quan đem đến cho ta sức khoẻ, thành-công và hạnh-phúc.

CHƯƠNG XVI

DỤC-VỌNG, Ý-CHÍ VÀ HÀNH-ĐỘNG

Dục-vọng và ý-chí Ý-chí là năng-lực thực-hiện những điều mình muốn. Ấy là năng-lực chuyển ý-tưởng thành hành-động. Nguồn-cội của ý-chí tức là dục-vọng. Nếu dục-vọng mạnh thì nó đủ sức phá những trở-ngại một cách dễ-dàng tưởng như ý-chí không cần can-thiệp đến.

Dục-vọng và ý-chí hình như giống nhau mà lại khác nhau. Dục-vọng yếu hơn ý-chí. Người ta có thể HAM MUỐN (désirer) những điều không thể có, nhưng chỉ có thể MUỐN (vouloir) những điều có thể có.

Dục-vọng phát-sinh một cách tự-nhiên vì một ý-tưởng. Ý-chí là một năng-lực thực-hiện một điều mình đã nghiên-cứu, đã quyết-định bằng một sự cố-gắng về thể-chất và tinh-thần.

Vai trò của dục-vọng Vai trò thật sự của dục-vọng trong hành-động như thế nào ? Có người cho là quan-trọng, có người lại cho là tầm-thường. Đối với ta, điều ấy không quan-hệ, ta chỉ nhắm lấy kết-quả thu được mà thôi. Với một dục-vọng yếu, ý-chí phải lo tất cả và tinh-thần của ta thấy rõ những trở-ngại, những khó-khăn, nhưng không hề gì, nếu anh cũng đi đến kết-quả. Anh hãy cố-gắng rèn-luyện dục-vọng cho mạnh và kích-thích sự hành-động và

lòng nhiệt-thành của anh. Có những người không có dục-vọng... Họ không thể hành-dộng được. Có những người không có dục-vọng mà lại hành-dộng được. Khi ấy họ hành-dộng vì chịu ảnh-hưởng của kẻ khác, họ phải chạy theo những người giàu ý-chí hơn họ.

Dục-vọng mạnh Dục-vọng phát-sinh do một ý-tưởng; muốn cho dục-vọng ấy được thực-hiện thì phải có tinh-thần chiến-dấu (combativité), tinh-thần tự-tôn (estime de soi) và tinh-thần tiếp-tục (continuité). Người nào không có dục-vọng tất không có nhân-phẩm. Phải rèn-luyện dục-vọng để có cơ-hội bày tỏ ý-chí trong một việc làm. Dục-vọng mạnh được nhờ có nhiều đức-tánh mạnh. Dục-vọng càng mạnh thì vai trò ý-chí càng giảm, bởi dục-vọng đã kích-dộng năng-lực tinh-thần của ta rồi. Nhờ đó mà việc làm thành-tựu được.

Dục-vọng chính-đáng Muốn luyện dục-vọng, phải phân-biệt những dục-vọng chính-đáng và dục-vọng không chính-đáng và chỉ nên luyện những dục-vọng chính-đáng mà thôi. Nếu một dục-vọng chính-đáng mà yếu quá thì nên làm cho nó mạnh lên bằng tự-kỷ ám-thị.

Dục-vọng và hành-dộng Dục-vọng mạnh bao giờ cũng thuận-tiện cho hành-dộng. Nhưng khi anh có một dục-vọng mạnh, anh đừng tưởng rằng cứ khoan tay lại rồi tự-khắc việc gì cũng được. Dục-vọng mạnh phải biến thành hành-dộng thì dục-vọng ấy mới có giá-trị. Một dục-vọng mạnh khiến ta chú-ý luôn luôn đến kết-quả và khiến ta gắng sức để hành-dộng. Như thế anh bị thúc-dẩy tới chỗ thực-hiện ý-muốn.

Dục-vọng đi trước ý-chí Dục-vọng bao giờ cũng đi trước ý-chí. Anh thấy trên bàn một

quả táo mà anh muốn lấy. Sự muốn ấy có phải là ý-chí chăng ? Không. Khi mà bàn tay anh chưa cầm đến quả táo tức là anh chưa làm theo ý-chí. Anh đi ngang trước tiệm rượu, trí thông-minh của anh bảo : « Đừng vào », nhưng anh lại cứ vào. Bạn-bè của anh sẽ nói rằng anh không có ý-chí. Sự thật thì một phần anh sợ thành người nghiện và muốn giữ cho bộ óc bình-tĩnh, một phần nữa anh lại thích uống rượu. Rủi thay, cái thích uống rượu thắng. Sở dĩ cái thích uống rượu thắng được là vì anh chưa ghi vào trong thâm-tâm (vô-ý-thức) của anh cái hại của rượu. Anh cho rằng anh thiếu ý-chí. Anh lầm. Giữa hai ý-tưởng « sợ rượu, rượu là thuốc độc » và « uống rượu, rượu ngon », cái ý-tưởng thứ hai thắng cái ý-tưởng thứ nhất. Anh không tự-kỷ ám-thị cho ý-tưởng « rượu là có hại » in sâu vào phần vô-ý-thức (inconsient) của anh.

Bây giờ anh đã thấy vai trò quan-trọng của tự-kỷ ám-thị trong việc làm của anh rồi. Ý-chí nhờ có tự-kỷ ám-thị mà biểu-lộ một cách mạnh-mẽ. Vậy anh phải dùng tự-kỷ ám-thị để luyện ý-chí và khi ý-chí đã mạnh, anh sẽ tin chắc vào sự thành-công.

Công-dụng của ý-chí và tự-kỷ ám-thị Nếu anh nói : « Tôi giữ-gìn vệ-sinh trong sự ăn uống, tôi ăn chậm và dạ-dày tôi tiêu-hoá tốt », thì dạ-dày của anh sẽ tiêu-hoá tốt, trừ phi nó mắc bệnh. Tự-kỷ ám-thị phải nhắc cho anh ăn uống tinh-khiết và tuân theo phép vệ-sinh.

Như vậy ý-chí của anh có ảnh-hưởng đến sự tác-dộng cơ-thể của anh. Nếu anh lặp lại : « Tôi ăn chậm, tôi uống nước lã, tôi ngủ vừa đủ, tôi thở dài hơi, tôi tập thể-dục đều, tôi tự đặt mình vào những điều-kiện đầy-đủ để có một sức khoẻ và một sức mạnh hoàn-toàn. » Anh tin nơi sức khoẻ của

anh, dần dần anh tránh được một tình-trạng yếu-liệt, anh sẽ nâng mình lên khỏi những điều-kiện vật-chất và tâm-đức hiện-tại; nhờ có ý-chí, anh sẽ làm chủ không những tư-tưởng và hành-động của anh, mà làm chủ cả sự tác-động cơ-thể của anh nữa. Sự luyện-tập nói trên bao giờ cũng có một hiệu-quả tốt nếu cơ-thể của anh không bị thương-tích.

Lời chỉ-dẫn thực-hành Ngày nào mà anh giữ được một thái-độ tích-cực đối với những người anh gần, anh có thể sai-khiến họ tùy theo ý muốn của anh. Anh phải nhìn thẳng vào khoảng giữa hai con mắt của họ, nói bằng một giọng khẳng-khái, phát-biểu những tư-tưởng rõ-ràng, hiểu rõ những điều anh muốn, ra lệnh một cách quả-quyết, rõ-ràng và anh sẽ được như ý. Người nào có dục-vọng mạnh, chí nhần-nại và tinh-thần chiến-đấu sẽ sai-khiến được người khác dễ-dàng. Người nào có tinh-thần tiếp-tục, bền-dai nghị-lực, sẽ ảnh-hưởng đến những người gần họ. Anh hãy tập quen tánh sai-khiến kẻ khác.

Hãy tập quen tánh sai-khiến về những chuyện vật-vạnh hằng ngày và anh sẽ ngạc-nhiên mà thấy rằng kẻ khác sẵn-sàng vâng lời anh. Nhờ đó anh có uy-quyền đối với kẻ khác. Anh tập tánh ấy được rồi thì không ai còn cưỡng lại anh được nữa. Đó không phải là một sức mạnh huyền-bí mà là một năng-lực chung cho mọi người.

Đó là thái-độ của những tay « thủ-lãnh » đủ sức hấp-dẫn mọi người và bắt mọi người làm theo ý mình muốn. Những người ấy có một nhân-phẩm rất mạnh trong hoàn-cảnh xã-hội và thời-dại của họ. Những người ấy cũng như anh có một đức tin chắc-chắn nơi sự thành-công.

Muốn thì được Nếu anh muốn luyện ý-chí, anh hãy dùng đến ý-chí luôn luôn và dựa vào tự-

kỷ ám-thị. Nếu anh nói to: « Tôi có một ý-chí sắt đá, không có cái gì cưỡng lại tôi được, ai cũng phải theo ý muốn của tôi. » Nếu anh nói câu ấy với một mình anh, anh sẽ phát-triển một ảnh-hưởng rất lớn.

Nghe lời anh nói, anh đã tự tin mình rồi. Hơn nữa, lòng tự-ái khiến cho hành-vi của anh hoà-hợp với lời nói của anh.

Khi anh muốn có một vẻ mặt vui-vẻ, anh nên suy-nghĩ: « Một nguồn vui rất mạnh đang chiếm lấy tôi. » Đồng-thời, anh cười vang lên và anh giữ thái-độ vui-vẻ tuồng như chuyện vui ấy đang tràn-ngập cả con người anh thật.

Khi tôi còn nhỏ, tôi thấy trong một trường dạy bơi-lội có những người học-trò nói rằng: « Tôi không biết lặn »; ông giáo dạy lặn đặt một cây sào cứu-nguy trên mặt nước, và người học-trò khi nhìn thấy cây sào, lặn xuống nước một cách dễ-dàng. Người học-trò ấy cũng giống những người tự bảo mình không thể làm được việc gì cả chỉ vì họ không muốn làm. Một sự kích-thích nhỏ-mọn có thể khiến họ làm tất cả những việc mà họ tin chắc rằng họ không thể nào làm được và chỉ rõ cho họ thấy rằng họ có thể làm tất cả điều họ muốn.

Về sự luyện-tập ý-chí Muốn luyện ý-chí, không phải buộc mình làm những chuyện khó làm mà phải tập cho ý-chí phát-triển từ từ. Trước hết nên tập làm những chuyện dễ. Rồi khi nào anh đủ sức, anh sẽ tập làm những việc khó hơn. Tỉ-dụ như: Anh đi dạo một khoảng đường một cây số, anh tự nói: « Cứ một trăm thước tôi cuối xuống để lượm một vật. » Như vậy anh làm được một việc chứng tỏ rằng anh cố sức thực-hiện được những điều ham muốn.

Kỷ-luật và bền-chí Dục-vọng là nguồn-gốc của ý-chí, và nâng-dỡ ý-chí. Do đó mà tình-cảm, ham muốn, xúc-dộng, làm thành những sức kích-thích ý-chí, miễn là sức kích-thích ấy được trí-khôn kiểm-soát trước.

Tinh-thần tiếp-tục cần phải có để giúp cho sự cố-gắng được bền-bĩ. Không có tinh-thần tiếp-tục thì không thể làm thành việc gì; hơn nữa, anh phải có tinh-thần *kỷ-luật phục-tùng*, nghĩa là năng-lực tuân theo những điều mà lương-tâm anh sai-khiến.

Ngày nào anh cũng có cơ-hội để quyết-định, để đeo-đuôi theo một việc định làm, để cố-gắng thêm, và để sai-khiến ? Anh hãy nắm lấy cơ-hội ấy và không bao lâu trí-óc anh sẽ có thói quen làm những việc ấy. Anh sẽ có một ý-chí rất mạnh và thực-hiện được những nguyên-vọng của anh.

Lời khuyên một người trẻ tuổi

Trên đây toàn là những lời-lẽ trừu-tượng. Ta hãy cụ-thể-hoá những lời-lẽ ấy. Một thanh-niên mười tám tuổi, ngày kia đến bảo tôi :

— Tôi muốn đạt đến một địa-vị và thành-công

— Mục-đích của anh như thế nào ?... Một địa-vị trung-bình hay một địa-vị cao-quí. Anh có muốn được được danh-tiếng, uy-tín và tiền của không ?

— Tôi muốn thành một người có danh-vọng và chiếm một địa-vị cao.

— Tôi khiên anh đấy. Tôi xin khuyên anh : Trước hết, anh nên tăng sức khoẻ của anh lên, nếu không anh không thể gắng sức được. Anh luyện-tập sự hô-hấp, săn-sóc bộ tiêu-hoá và tập thể-dục. Khi anh tập thể-dục thì trí-óc được nghỉ. Như vậy, chắc-chắn anh sẽ được khoẻ-mạnh và cường-tráng. Bắt đầu từ hôm nay, anh giữ điệu-bộ ngay-thắng, thở dài

hơi, ưỡn ngực, nhìn thẳng vào mặt kẻ khác. Anh hãy giữ vững sự quyết-định ấy và hãy lặp lại : « Tôi khoẻ-mạnh, tôi tự-chủ, tôi kiểm-soát hành-động của tôi, tôi muốn chế-ngự mọi trở-ngại và mọi người. Tôi muốn như thế, tôi muốn như thế. » Hãy săn-sóc bề ngoài, ăn bận chỉnh-rề, tóc phải hớt thật sạch, cắt móng tay thật sát, quần áo thẳng nếp và tinh-anh.

Phải giữ trật-tự ở không-gian và thời-gian. Việc làm trong một ngày phải sắp-đặt, dự-bị trước. Nhờ cách ấy anh khỏi mất thì-giờ và anh có thể làm được trong hai tiếng đồng-hồ những công-việc mà các bạn anh phải làm đến bảy, tám tiếng đồng-hồ. Sắp-đặt đồ-đặc theo một trật-tự mà nhắm mắt lại anh cũng có thể tìm được. Như vậy anh không mất thì-giờ để tìm-kiếm. Giọng nói của anh phải minh-bạch. Tập nói một cách quả-quyết. Lúc học bài trong sách, anh nên tập đọc to tiếng và khi ở trong phòng một mình, anh nên tập nói trước một tấm gương. Tập giảng bài cho một người học-trò mà anh tưởng-tượng như đứng trước mặt anh. Bằng cách ấy, anh sẽ nghe lời anh nói, anh sẽ tập cho giọng nói của anh quả-quyết. Anh sẽ nói rõ-ràng, quả-quyết chắc-chắn.

Mỗi tuần anh giải trí một lần, và một tháng thêm một lần giải trí phụ nữa. Trong lúc làm việc, nếu có cơ-hội để chơi, anh cũng đừng chơi ; và chỉ lo làm việc. Mỗi khi ý-chí của anh suy-đọa, anh nghĩ ngay đến mục-dịch anh đeo-đuôi. Anh tưởng-tượng trong mười năm anh sẽ thành-công. Anh hãy tự nhủ mình bằng những lời này : « Tôi làm chủ lấy tôi, tôi làm chủ việc làm của tôi, tôi sẽ đạt tới mục-dịch ? Tôi tới trước hơn ai hết. »

Câu chuyện người học-trò này là đã xảy ra thiệt và anh ta đã trở nên một người ưu-việt trong xã-hội. Những nguyện-vọng của anh ta đều được thoả-mãn.

CHƯƠNG XVII

TINH-THẦN QUYẾT-ĐỊNH

Hãy chờ ngày mai Xe lửa và thủy-triều không chờ ai cả. Nếu anh đã định hành-dộng thì hành-dộng ngay đi. Khi anh nhận thấy một ý-tưởng tốt, hữu-ích, có thể làm được; anh hãy vạch một kế-hoạch và thực-hiện ngay đi.

Những người không nhứt-quyết, do-dự, không làm được gì ích-lợi. Họ thường nói: « Tôi sẽ khởi-sự ngày mai, hay thứ hai, hay tháng sau. » Đó là lời nói thường ở đầu môi của những người thiếu ý-chí, không làm được việc gì. Nếu một việc ích-lợi mà không làm liền, một giờ sau nó sẽ giảm bớt giá-trị, và ngày sau nó càng giảm hơn nữa. Muốn cho ý-tưởng biến thành việc làm, việc ấy cần phải rõ-ràng, chân-xác. Muốn một hành-dộng đang thực-hiện, ý-tưởng phải thật mạnh.

Phải quyết - định Muốn cho ý-tưởng được mạnh, anh hãy nói: « Việc ấy là việc quan-trọng nhứt trong đời tôi, tôi sẽ đem hết sức-lực và trí-khôn của tôi vào đó. » Tôi định mỗi buổi sáng phải dậy sớm để tập mười lăm phút thể-dục thì trước khi đi ngủ, tôi lặp lại: « Mai sớm, tôi sẽ tập thể-dục, điều ấy là một điều tối-quan-trọng. Thật vậy, nếu tôi tập thể-dục đều đều vào một giờ nhứt-định, tôi tập theo đúng một chương-trình, tôi trở nên đều-đặn, lanh-lẹ, đúng-dắn; tôi tập giữ ý-chí và hành-vi theo kỷ-luật; nếu sáng dậy tôi tập bắp thịt và hô-hấp, tôi làm cho máu được trong sạch, sức khỏe của tôi sẽ giúp tôi làm việc được nhiều, mau và bền-dai. Óc tôi hoạt-dộng mạnh vì nhờ máu tốt. Hiệu-quả của việc làm tùy sự quyết-định ấy. »

Sáng sớm, khi ngủ dậy, anh hãy lặp lại lời nói ấy để tăng sức mạnh cho ý-tưởng, rồi không cần suy-nghĩ, anh khởi-công tập thể-dục, bởi vì khi anh có một ý-tưởng mạnh thì ý-tưởng ấy tức-nhiên được thực-hiện.

Khi nào anh cần làm một việc gì, anh nên làm ngay và muốn làm ngay, anh phải làm cho ý-tưởng ấy được mạnh, xem nó như một ý-tưởng quan-trọng nhất trong đời anh.

Hạch thuộc về sự nhậm-lệ

Hành-dộng mau, ý-tưởng mạnh là những điều-kiện để thành-công. Nhưng muốn có những năng-lực ấy thì bầm-chất phải mạnh. Anh có những hạch gọi là hạch nội-tiết. Mỗi một hạch có một tác-dụng trong thân-thể và tinh-thần của anh. Nếu hạch giáp-trạng (thyroïde) vận-động bất-thường thì tinh-thần rối-loạn, cử-động quá mau, vì hạch giáp-trạng là hạch thuộc về sự nhậm-lệ. Người nào có hạch giáp-trạng yếu thì người ấy chậm-chạp, họ không thể quyết-định việc gì được; họ mau mệt và luôn luôn chậm-trễ. Trái lại, những người có hạch giáp-trạng mạnh thường làm việc mau, hoạt-động quá-độ và nét mặt tươi trẻ luôn cho đến chết.

Những hạch trên thận (glandes surrénales) là hạch thuộc về sự cường-liệt; người nào mà hạch ấy mạnh, người ấy có tinh-thần sâu-sắc, nóng-nảy, hăng-hái, cường-liệt; người nào hạch ấy suy, trái lại, là người mập-mờ, nông-nổi, không kiên-nhẫn.

Vai trò của tự-kỷ ám-thị

Nếu anh nghi-ngờ có một hạch nào trong cơ-thể anh hoạt-động không đủ, anh hỏi thầy thuốc để họ chỉ cho anh cách chữa. Nhưng có khi thầy thuốc không thấy anh có bệnh mà sự cường-liệt và sự hoạt-động của anh vẫn suy-liệt; đó là tự-kỷ

ám-thị sai-lầm. Ti-dụ như cha mẹ hay thầy dạy của anh treo một gương-mẫu hoạt-động yếu-đuối, hoặc tánh-tình mềm-mỏng, bất-định. Sự ám-thị ấy ảnh-hưởng đến tinh-thần anh và tạo cho anh một tánh xấu.

Như vậy thì nên sửa đổi tự-kỷ ám-thị và tự rèn-luyện anh lại. Công-việc ấy chỉ trong vài tháng, kết-quả sẽ chắc-chắn nếu anh chịu luyện-tập, nếu trong những người giáo-dục anh hoặc sống chung-quanh anh không có người nào tiêm-nhiễm cho anh tánh chậm-chạp thì là do một chứng bệnh mà hạch giáp-trạng hoặc hạch trên thận của anh phải suy-kém. Mà nếu anh đau thì sau khi những hạch nội-tiết (endocrines) được lành-mạnh, tánh chậm-chạp vẫn còn mãi. Khi ấy anh nên rèn-luyện mình lại và anh trở nên hoạt-động, lanh-lợi như thường.

Vai trò sự hô-hấp Anh nên nhớ kỹ điều này: tất cả các cơ-quan trong người có liên-lạc mật-thiết với nhau. Sự liên-lạc ấy rất hoàn-toàn. Nếu anh phát-triển một hạch, thì bao nhiêu hạch khác cũng đều chịu ảnh-hưởng theo. Trong người anh có một thứ hạch nội-tiết mà anh có thể sai-khiến tùy theo ý-muốn là lá phổi. Anh có thể tăng sức hoạt-động của lá phổi bằng cách thở thật dài hơi, thở thật mạnh. Sự hô-hấp quá mức thường sẽ kích-thích tất cả hạch nội-tiết và làm mạnh con người vật-chất và tinh-thần của anh lên. Nếu hạch nội-tiết khiến cho anh trở nên do-dự, chậm-chạp, nông-nõi, bất-định, thiếu bền chí, anh nên tập thở quá mức thường (sur-respiration). Lá phổi của anh hoạt-động cách mạnh sẽ làm cho các hạch giáp-trạng, hạch trên thận cũng hoạt-động thêm mạnh. Hãy luyện-tập hô-hấp, anh sẽ tăng sự hoạt-động của hạch nội-tiết và anh sẽ gây được sức làm việc mạnh và mau.

Nắm lấy cơ-hội Nhưng anh sẽ bảo rằng không cần làm ngay một việc đã định. Anh lầm. Mỗi một việc có một thời-gian riêng để mà làm, đòi ngăn lắm, mỗi một ý-nghĩ phải được thực-hiện ngay, ngày mai anh còn một việc khác để mà làm, thời-giờ sẽ qua mất. Tánh nhậm-lệ là một tánh quan-trọng đến nỗi anh phải tập luôn luôn. Nhờ sự nhậm-lệ, anh sẽ cố *năng-lực nắm lấy cơ-hội*. Thường thường, trong đời sống, có nhiều cơ-hội xảy tới, phải sẵn-sàng để nắm lấy; muốn sẵn-sàng nắm lấy cơ-hội phải dự-bị trước khi hành-động. Nếu anh bỏ qua cơ-hội, cơ-hội ấy có thể trở lại được, nhưng khi nó trở lại thì những điều-kiện thuận-tiện sẽ không còn nữa.

Nhưng không nên hành-động mà không suy-nghĩ

Nhưng anh bảo rằng không nên làm điều gì nếu không suy-nghĩ trước. Đừng lầm. Suy-nghĩ tức là hỏi kỹ những lời *chỉ vẽ* của người đủ tài hơn.

Cái nhà này tôi muốn mua : Nó được kiên-cố không ? Hãy đánh điện-thoại cho kiến-trúc-sư ; trong 24 tiếng đồng-hồ, anh sẽ được biết. Có thuận hướng không ?... Hãy dùng địa-bàn. Đã bị cầm-cố chưa ?... Hãy đến sở quản-thủ địa-bộ mà dò hỏi. Anh có tiền không ? Anh có thể trả tiền mặt không ?... Xem lại túi tiền của anh. Như vậy trong vòng 48 tiếng đồng-hồ, anh có đủ tài-liệu về cái nhà ấy. Anh suy-nghĩ mười lăm phút ; anh sẽ quyết-định được.

Ông Franklin nói rằng mỗi khi ông do-dự thì ông lấy một tờ giấy chia ra làm hai, một bên ông ghi lý-lẽ thuận-tiện, một bên ông ghi lý-lẽ không thuận-tiện, ông cân nhắc, rồi lại ông theo lý-lẽ nào mạnh hơn hết, và quyết-định hành-động hay không hành-động. Đừng làm như con lừa Buridan, đứng giữa hai cái máng cũng đầy lúa như nhau, chịu chết đói mà không biết nên ăn máng nào.

Tiếng nói của lương-tâm Sự ích-lợi của tính nhậm-lệ chẳng những biểu-lộ trong một vài dịp hiếm có trong đời, mà có thể biểu-lộ bất-cứ lúc nào trong

một ngày. Mỗi lúc tiếng nói của lương-tâm bảo anh : “ Làm cái này, đừng làm cái kia ”, anh không thích nghe, anh triền sang ngày khác và sau rốt anh không chịu làm bởi vì triền lại tức là bỏ dở-dang rồi. Nghe chán mà không thấy làm, lỗi tai cũng phát chán. Giác-quan của ta dùng để giúp cơ-thể thoả-mãn nhu-cầu của nó, tránh những tai-hoạ đe-doạ nó. Nếu vì thói quen, anh không để ý đến lời báo-hiệu của giác-quan, những giác-quan này sẽ nhụt đi; nếu cạnh phòng anh, có tiếng chuông vang lên mỗi giờ, anh nghe mãi thành quen, không để ý đến tiếng chuông nữa. Trong lúc chiến-tranh, tiếng trái phá, tiếng súng không làm rộn lính-tráng. Họ ăn ngủ như thường vì họ đã từng nghe quen. Trong người anh có một tiếng nói thường nhắc-nhở anh những việc phải làm, tiếng nói ấy là tiếng nói của lương-tâm, tiếng nói ấy mỗi lúc bảo anh : « Điều này đúng, điều này thật, điều này đẹp... » Nếu anh không tập thói quen trả lời ngay, nếu anh không luyện tánh nhậm-lệ thì lỗi tai của lương-tâm sẽ nhụt đi và anh không thể nghe tiếng nói của lương-tâm nữa. Trái lại, nếu anh tập quen tánh trả lời ngay cho tiếng nói bên trong, trình-độ tinh-thần của anh sẽ tăng lên, lương-tâm của anh sẽ sáng-suốt, bao nhiêu năng-lực tiềm-tàng sẽ phát-triển rất mạnh theo với sức chú-ý của anh.

Sự chín-chắn Anh hãy hỏi các nhà doanh-nghiệp để biết tánh nhậm-lệ quan-trọng như thế nào. Một hãng xe hơi giao xe cho anh trễ vài tháng, một người thợ may giao lễ-phục cho anh khi buổi lễ đã qua rồi, anh sẽ chán-nản đến bực nào ? Những người không chín-chắn suốt đời bị

thua thiệt. Họ viện lẽ : vì bị quá bận việc nên sai trễ đề cáo lỗi. Nhưng lại càng làm nhiều công-việc thì sự chín-chắn càng phải giữ thật đúng.

Anh phải tập sự nhậm-lệ cho con anh ngay khi chúng còn thơ-ấu. Anh hãy chọn kỹ người giáo-dục chúng nó vì nhà giáo-dục cũng để dấu-vết lại trong trí nó, nhà giáo-dục của nó phải chín-chắn và lệ-làng ; nhờ sự ám-thị, họ gieo ảnh-hưởng tốt vào trí-não chúng. Nếu anh có tánh đi đến chỗ hèn trễ-pải, anh hãy đổi tánh ấy đi. Với một chiếc đồng-hồ và một bản chương-trình hằng ngày, anh sẽ không bao giờ đến trễ nữa. Bắt đầu, anh hãy gắng-sức một chút, đời sống của anh sẽ thay đổi hoàn-toàn.

**Không nên hèn trễ chút
nữa mà phải làm ngay**

Giá-trị của anh trong xã-hội này tùy theo *giá-trị cá-nhân của anh* ; nếu anh hành-động nhậm-

lệ, anh sẽ gặp rất nhiều may-mắn. Nếu anh muốn tập nhậm-lệ, anh nên tự-kỷ ám-thị. Mỗi khi anh do-dự, anh nên nói : « Làm bây giờ, làm ngay đi, v.v... » Phát-triển sự gắng sức, phát-triển tánh chiến-đấu, tập tánh luôn luôn mỗi ngày làm ngay tất cả mọi việc đã dự-định. « Phòng của tôi lộn-xộn quá, tôi sẽ sắp-đặt cho có thứ-tự ngay, không phải trong năm phút nữa mà ngay bây giờ. » « Cây bút máy của tôi thất-lạc, tôi đi tìm ngay. » « Tôi phải đi viếng một người quen, đáng lẽ mười lăm ngày nữa mới đi, tôi đi ngay bây giờ ; tôi sẽ gọi điện-thoại ngay để hẹn gặp nhau. »

Lương-tâm của tôi sai-khiến như thế luôn luôn và tôi phải tuân-lệnh như một người nô-lệ.

Viết lên một mảnh giấy những sự thật sau đây và suy-nghĩ năm phút mỗi ngày : « Sự quyết-định và hành-động sẽ bảo-đảm sự thành-công. » Khi anh thấy có thể dự-liệu một điều

gì thì nên nghiên-cứu ngay tức-khắc, đề khi có dịp xảy đến anh có thể quyết-định lập-tức được. Suy-nghĩ kỹ và mau, tìm đủ tài-liệu, nếu cần, nhưng anh phải quyết-định ngay và định thì-giờ để làm việc.

Suy-nghĩ kỹ, Nếu gặp dịp, anh nên bám ngay lấy nó. Anh đã có sẵn trong mình anh những đức-tánh mà anh muốn có.

Những tánh nhậm-lệ, chín-chắn, trật-tự đã nầy mầm trong người anh, anh phải luyện-tập để biểu-lộ những đức-tánh ấy ra ngoài. « Hãy nắm lấy dịp may », đó là chân-lý mà anh phải nói ra bất-cứ lúc nào ; như thế anh đã đeo-đuổi một trong những mục-đích chính của đời anh.

Nhờ chương-trình mà anh đã bền chí áp-dụng hằng ngày anh sẽ giàu thêm nghị-lực và đủ sức chi-phối hoàn-cảnh chung-quanh.

Những người biết tự-rèn-luyện cho mình đều có một nhân-diện (magnétisme personnel) tức là sức hấp-dẫn kẻ khác. Nhân-diện khiến các năng-lực trong người hoạt-động, nó sẽ làm cho tất cả cái gì tốt-đẹp chung-quanh toả vào người anh, đem đến cho anh tất cả cái gì cần-thiết để thực-hiện những nguyện-vọng của anh.

« Trong lúc hoài-nghỉ, anh nên suy-nghĩ rồi hành-động tức-khắc : Đừng bao giờ do-dự. »

CHƯƠNG XVIII

KẾT-LUẬN

Anh là tay thợ tạo nên hạnh-phúc của anh

Anh là tay thợ chánh tạo nên sức khoẻ, thành-công và hạnh-phúc của anh. Số-phận của anh

tuỳ nơi phần vô-ý-thức (inconsient) của anh, phần vô-ý-thức ấy là di-truyền, tâm-đức và thói quen của anh làm thành. Nhiều người may-mắn nhờ di-truyền hay nhờ giáo-dục mà có sức khoẻ, có ý-chí, có óc khôn-ngoa, hoặc những đức-tánh có sức hấp-dẫn và chi-phối được kẻ khác. Sự may-mắn ấy có thật và có từ lúc anh mới ra đời. Những người không gặp may cũng có thể tạo được những đức-tánh ấy bằng cách tự trau-giồi ; miễn là người ấy biết MUỐN, MUỐN THẬT MẠNH bằng cách nhờ đến tự-kỷ ám-thị.

Anh có thể tự trau-giồi Sự tự trau-giồi ấy cần vài năm mới hoàn-thành ; nhưng từ tháng đầu, anh đã bắt đầu được kết-quả khả-quan rồi. Anh từng thấy những người mãi vô nhào lộn rất mềm-dẻo và khéo-léo. Nhưng trước đó vài năm, vài tháng, những người ấy cũng thô-vụng như anh. Rồi từ từ, nhờ nhẫn-nại lâu ngày, nhờ bền-chí, nhờ nghị-lực, họ làm được những trò mà anh thấy.

Tập chò thành một người có nghị-lực, bình-tĩnh, dễ thương, có ảnh-hưởng, cũng như tập thành người mãi vô hay người đánh đàn. Giữ vệ-sanh, luyện-tập thân-thể và tinh-thần, nhẫn-nại, nghị-lực, *tập tự-kỷ ám-thị*, đó là những điều-kiện cần đề có : SỨC KHOẺ, ĐỊA-VỊ NGHỀ - NGHIỆP HAY ĐỊA-VỊ XÃ-HỘI QUAN-TRỌNG, HẠNH-PHÚC.

Dưới đây là một chương-trình, phải theo, những đức-tánh cần phải có :

Ý - tưởng Ý-tưởng tức là thấy rõ mục-dịch mình nhắm và chương-trình mình sẽ thi-hành để đạt mục-dịch.

Muốn có ý-tưởng, phải luyện những năng-lực sau này :

a) *Sự tập-trung*. — Gồm có ba việc làm, ba trạng-thái

tinh thần ; sự chú-ý, sự tự-kiểm-soát và sự tiếp-tục.

b) *Ám-thị*.— Tự-kỷ ám-thị (autosuggestion), ngoại-nhân ám-thị (hétérosuggestion), nghiên-cứu phần ý-thức (conscient), phần tiềm-thức (subconscient), phần thượng-ý-thức (superconscient).

c) *Trí nhớ*.— Phải phát-triển trí nhớ về số, về tên, về đồ vật, về việc xảy ra và về người.

Ý-chí Ý-chí tức là thực-hiện ý-tưởng, là sự chuyển ý-tưởng sang việc làm bằng tự-kỷ ám-thị. Hãy nghiên-cứu cách trau-giồi ý-chí, phát-triển ý-chí.

a) *Phương-tiện vật-chất*.— Phải có thái-độ mạnh-khoẻ, tích-cực, huỷ-bỏ những cử-động vô-ích, giữ bộ đi ngay-ngắn tự mình muốn. Tập thể-dục từ mười đến hai mươi phút mỗi ngày. Giữ vệ-sinh chung và vệ-sinh trong việc ăn uống.

b) *Phương-tiện tâm-đức*.— Tự-kiểm-soát, tự-chủ ngôn-ngữ, tư-tưởng, tình-cảm, hành-vi. Tập trầm-tĩnh, tránh những người nóng tánh. *Chuyên-cần*, cố gắng luôn luôn để làm việc cho hoàn-thiện, đừng sơ-sốt. *Bền-chí, tiếp-tục* đừng nên bỏ dở công-việc đã làm.

Tinh-thần tổ-chức Tinh-thần tổ-chức phải có phương-pháp để giữ trật-tự.

a) *Trật-tự trong thời-gian*.— Thảo một chương-trình cho mỗi tháng, cho mỗi tuần, cho mỗi ngày, cho mỗi việc làm. Phải tổ-chức luôn luôn và phải thực-hành trong chương-trình. Trong những việc nhỏ mọn cũng phải trật-tự, mỗi buổi chiều phải viết nhật-ký, trước khi ngủ xét lại tất cả những công-việc đã làm trong ngày. Sau mỗi tuần, kiểm-điểm lại việc làm trong thời-gian ấy. Sau mỗi tháng, kiểm-điểm việc làm trong tháng ấy và tập quen tánh trật-tự và tổ-chức.

b) *Trật-tự trong không-gian.*— Dành riêng một chỗ cho một vật và mỗi vật phải có chỗ riêng, sắp-đặt mọi vật theo thứ-tự khiến nhắm mắt cũng lấy được.

Dùng cách nào để thực-hiện chương-trình trên đây ?...
DÙNG TỰ-KỶ ÁM-THỊ.

Người nào biết phát-triển ý-tưởng, ý-chí và trật-tự trong người mình bằng tự-kỷ ám-thị thì người ấy sẽ trở nên một người ƯU-VIỆT trong nghề-nghiệp của mình.

H Ế T

MỤC - LỤC

TỰ-NGÔN	5
TỰA	9

PHẦN THỨ NHẤT

Thân - thể : dụng-cụ của tinh-thần

Ch. I — <i>Thể-chất và tinh-thần liên-lạc mật-thiết lẫn nhau</i>	11
II — <i>Sức mạnh tinh-thần liên-lạc mật-thiết với sự thao-luyện thân-thể, v.v.</i>	14
III — <i>Anh được tự-do sống hay là để mình bị lôi-cuốn theo sự sống</i>	18

PHẦN THỨ HAI

Thê - dục

Ch. I — <i>Nuôi-dưỡng</i>	23
II — <i>Hô-hấp</i>	28
III — <i>Khúc ruột giết người</i>	31
IV — <i>Hiện-tượng trúng độc vì ruột</i>	36
V — <i>Chữa bệnh trúng độc vì ruột</i>	40
VI — <i>Vệ-sanh buổi sáng</i>	45

PHẦN THỨ BA

Luyện tinh-thần và tâm-đức

Ch. I — Nếu mình muốn chinh-phục thiên-hạ, hãy khởi-sự chinh-phục mình trước.	51
II — Quân-bình tinh-thần	56
III — Điều-hoà	63
IV — Sự bình-tĩnh.	71
V — Những người cảm-xúc thái-quá	76
VI — Người hảo-tâm dễ quyến-rủ kẻ khác	78
VII — Tình thương và lòng nhân	82
VIII — Anh hãy tươi cười với thiên-hạ, thiên-hạ sẽ tươi cười với anh	85
IX — Nếu anh muốn kẻ khác kính-nể anh, thì anh phải biết kính-nể lấy mình	90
X — Ảnh-hưởng của thái-độ đối với người và việc.	94
XI — Sự tập-trung đức-tính của hạng người siêu-việt	99
XII — Phải chuyên-cần làm thật kỹ những việc anh làm	105
XIII — Ích-lợi và xuất-chúng	111
XIV — Lòng hăng-hái là một tình-cảm làm phấn-khởi người ta	115
XV — Tự-kỷ âm-thị	120
XVI — Dục-vọng, ý-chi và hành-động.	138
XVII — Tinh-thần quyết-định	145
XVIII — Kết-luận	151
MỤC-LỤC.	155

Loại sách HỌC LÀM NGƯỜI

TRÌNH BÀY NHỮNG LOẠI SÁCH GIÁ TRỊ XỨNG ĐÁNG
NẪM TRONG TỦ SÁCH GIA ĐÌNH CỦA QUÝ NGÀI

1. Bắp thịt trước đũa
2. Bí quyết làm cho đời vui tươi
3. Muốn học giỏi
4. Con đường hạnh phúc
5. Sống vui
6. Người lịch sự
7. Tâm lý bạn trai
8. Tâm lý bạn gái
9. Thuật yêu đương
10. Cái dưng của thánh-nhân
11. Ốc sáng suốt
12. Tỏi tự học
13. Người con trai nên biết về
vấn-đề nam-nữ
14. Xã giao hàng ngày
15. Người chí-khí
16. Muốn nên người
17. Vợ chồng
18. Quảng gánh lo đi và vui sống
19. Thuật tư-tưởng
20. Làm lại sức khỏe
21. Thuật nói chuyện
22. Một nghệ-thuật sống
23. Người con gái sắp lấy chồng
nên biết
24. Đông-lai bác-nghị
25. Rèn nhân cách
26. Thuật xử thế của người xưa
27. Tờ-chức gia-đình
28. Hạnh phúc gia đình.
29. Gương nghị lực
30. Làm bếp giỏi
31. Dạy con
32. Tôi có thể nói thẳng với anh
33. Thề dục phụ nữ
34. Tủi khôn của loài người
35. Ái-tình và hôn-nhân
36. Đức tự-chủ
37. Ngón thần để luyện tâm
38. Nghệ-thuật nói trước công
chúng
39. Tinh-thần thảo vạt
40. Một nghệ thuật đọc sách báo
41. Đời sống lứa đôi
42. Huấn luyện tinh-cảm
43. Sống lạc quan
44. Trau giồi ý chí
45. Muốn thành-công trên đường
đời
46. Luyện trí nhớ
47. Tâm-lý ái-tình
48. Đức điểm tĩn
49. Sống đơn giản
50. Chiến-thuật chiếm một chỗ làm
51. Tinh bằng-hữu
52. Bảy bước đến thành công
53. Tâm-lý quần-chúng
54. Biết người
55. Đời đang lên
56. Nghệ thuật làm đẹp cuộc đời
57. Giáo dục sinh lý trẻ em
58. Gương thành công
59. Thuật chỉ huy
60. Xã giao mới và các nghi lễ
61. Nghệ thuật làm vợ
62. Gia đình giáo dục
63. Người hữu dụng
64. Người phi thường