

# THUẬT CAN ĐẢM

## ỨNG DỤNG PHƯƠNG PHÁP TÂM LÝ ĐỂ BẠN TRỞ NÊN CAN ĐẢM

“**Thuật can đảm**” là quyển sách nằm trong **Tủ sách sống đẹp** đã được nhà xuất bản TRẺ phát hành năm 1992. Sách được biên soạn dựa trên hai tài liệu:

**1/ TRÁNG ĐẢM PHÁP-SAKURAKI TAKEKO (NHẬT BẢN).**

**2/ LES PRODIGIEUSES VICTOIRES DE LA PSYCHOLOGIE MODERNE-PIERRE DACO (PHÁP).**

**Biên soạn: Hoàng Minh Hùng**

Nguồn chm : Nguyễn Trung Hiếu ([mystery\\_kid1412@yahoo.com.vn](mailto:mystery_kid1412@yahoo.com.vn))

Chuyển sang prc : quocvu2k([www.thuvien-ebook.com](http://www.thuvien-ebook.com))

*“Trong phần 8 có nói đến một số động tác của Yoga nhưng vì em không biết tìm đâu ra mấy hình ảnh minh họa như trong sách gốc nên mọi người chịu khó đọc “chay” rồi sau đó vận dụng hết trí tưởng tượng của mình để hình dung ra được động tác đó ngheh ...” Nguyễn Trung Hiếu*

### **Mục Lục**

#### LỜI NÓI ĐẦU

Phần 1: Can đảm và sự thành công

Phần 2: A. Can đảm và tâm lý con người

B. Các biểu lộ của hành vi can đảm

Phần 3 : Các biểu lộ của sự thiếu can đảm - Nguyên nhân và cách khắc phục

Phần 4 : Rèn luyện ý chí – Rèn luyện can đảm

Phần 5 : Yêu đời và can đảm

Phần 6 : Cải thiện nếp sống

Phần 7: Các kinh nghiệm bồi dưỡng đức can đảm

Phần 8: Yoga, một phương pháp luyện dưỡng khí

Phụ lục : Phương pháp nhịn ăn để luyện tập dưỡng khí của người Nhật Bản

LỜI KẾT

## LỜI NÓI ĐẦU

Nhiều người trong chúng ta có thói quen xem **Can Đảm** như là một đức tính có nguồn gốc bẩm sinh. Một người can đảm hay hèn nhát, cái đó đã thuộc về bản chất, khó thay đổi, khó chuyển biến.

Tuy nhiên “chuyển biến” lại là một trong những quy luật quan trọng và có tính khoa học của cuộc sống.

Nắm vững quy luật đó, con người có thể tự rèn luyện nhân cách của mình.

Cuốn sách này là một tác phẩm nghiên cứu khá công phu về các phương pháp rèn luyện can đảm. Ưu điểm của sách là soạn giả đã không chỉ nêu ra những phương cách khô khan mà đã dùng những mẫu chuyện Đông, Tây, Kim, Cổ để chứng minh, do đó sách trở nên sinh động và hấp dẫn.

Phần cuối, nói sơ lược về Yoga và những cách tập đơn giản hỗ trợ cho sự rèn luyện can đảm. Tuy được tóm lược khá nhiều nhưng phần này cũng trình bày được những nét chính, cần thiết để chúng ta hiểu đúng và thực hành có hiệu quả thuật Yoga.

Nhà xuất bản TRẺ xin giới thiệu cùng bạn đọc công trình biên soạn tuy ngắn gọn nhưng khá nghiêm túc và bổ ích này.

**NHÀ XUẤT BẢN TRẺ**

## Phần 1: Can đảm và sự thành công

Con người, sống là phải dần thân. Ở cuối thế kỷ này không thể có một triết lý lẩn tránh việc đời. Ta không thể bắt chước Robinson làm bạn với thiên nhiên, cầm thú nơi đảo hoang, hay làm một nhà thơ sống trong tháp ngà, ba năm mới sáng tác được hai câu thơ, đọc cho đời nghe nhưng thiếu tri âm nên đành quay về núi cũ mà hai hàng lệ chảy.

*Lưỡng cú tam niên đắc,  
Nhất ngâm song lệ lưu*

Giả Đảo

*Hai vãn thơ, thoáng ba năm!  
Ngâm lên, nào biết âm thâm lệ tuôn.*

Đã dần thân thì không thể e dè, sợ sệt mà phải có dũng khí. Không phải chỉ làm những công việc đời non lập biển, viết những trang sử đẹp cho dân tộc và nhân loại mới cần có dũng khí, mà trong đời thường, con người chúng ta cũng cần can đảm. Can đảm là đức tính cần thiết để khắc phục hoàn cảnh, là tiền đề của sự sáng tạo. Có thành công nào trong cuộc sống chúng ta mà vắng bóng nhân tố can đảm? Và có thất bại nào trong việc làm của chúng ta mà không ít nhiều do sự rụt rè, ngại ngần mà ra?

Hai câu chuyện rất bình thường dưới đây cho ta thấy rõ sự cần thiết của can đảm đối với thành công trong cuộc sống của chúng ta.

Một khía cạnh nóng bỏng trong cuộc sống mà một thanh niên thường quan tâm là tình yêu. Muốn nắm được tình yêu, bắt được hạnh phúc, có thể thiếu dũng khí không? Không, chắc chắn là không. Can đảm phải là bước đầu để viết những trang tình sử.

Một truyện tình buồn xảy ra ở sứ quán Nhật Bản tại Tây Đức trước đây. Trong số nhân viên phục vụ tại sứ quán Nhật lúc bấy giờ có một thiếu nữ người Đức. Cô gái tuổi đôi mươi, có làn da trắng như tuyết trên đỉnh Alps, có đôi mắt xanh như dòng Danube... và con người tràn đầy sức sống. Nàng tên là M., một cô gái yêu đời và được người đời yêu mến. Cũng trong đám nhân viên phục vụ tại sứ quán còn có một thanh niên Nhật Bản. Chàng tên A., đẹp trai, có tinh thần võ sĩ đạo và lúc đó đang tập sự ngành ngoại giao. Lần đầu gặp M, A đã bị coup fatal nghĩa là chàng đã yêu. Giữa hai người, đôi thanh

niên nam nữ xứng đôi này, tình cảm nảy sinh dần như mặt trời đang lên sau các ngọn đồi. Họ lại có nhiều dịp tiếp xúc, nào là lúc cùng công tác, cùng dự các buổi tiếp tân... và còn cả những cuộc gặp mặt riêng tư trên sàn nhảy, trong tiệm ăn... Họ đã cùng đến thăm Vienna cổ kính và nhiều phen thả hồn trên dòng sông xanh nghe vang vọng khúc nhạc bất hủ của J. Strauss. Cuộc tình đầy triển vọng dẫn đến cánh đồng hoa như thế, lại không kết thúc đẹp như chúng ta nghĩ. Vì đâu, A vốn là một con người chịu sự giáo dục gia đình cổ điển và có phần hà khắc. Dù có theo Âu học, nhưng tinh thần chàng lại bị trói buộc bởi thành kiến và tập tục cổ truyền của xứ sở Thái Dương Thần Nữ. Từ khi bước và lãnh vực tình cảm, không lúc nào A thoát khỏi sự day dứt, lo âu. Chàng sợ mất nàng nếu ngỏ lời cầu hôn mà bị từ chối (mặc cảm của một thanh niên Á Đông đối với phụ nữ da trắng), chàng lo tâm lý Đông-Tây khó mà hòa hợp, chàng sợ lấy vợ ngoại quốc sẽ bị gia đình, họ hàng và ngay cả đồng bào cầu chàng chống đối nếu mang nàng về nước. Rồi còn những đứa con sẽ ra sao? Những đứa con hai dòng máu này chẳng được dân tộc nào coi trọng, dù người Nhật hay người Đức!... Những lo âu này khiến A trở nên rụt rè. Lần nào gặp M, A cũng chỉ nêu ra vấn đề “một mối tình Đông Tây kết quả sẽ thế nào?” và chàng không vượt qua được bước quyết định. Còn M, M là một thiếu nữ mới lớn, nàng yêu A và chờ đợi lời cầu hôn và chấp nhận mọi thử thách. Nhưng đối với sự e ngại của A, M cảm thấy buồn chán. Lòng tự ái của một cô gái, vốn rất tự hào về dân tộc mình trỗi dậy, và cô cho là mình bị sỉ nhục. Tình cảm của hai người đã có một vết rạn nứt.

Ngay lúc đó B xuất hiện. B là một thanh niên Nhật Bản sang du học tại Đức. Tuổi B còn rất trẻ, mới ngoài hai mươi nhưng lại là một thanh niên có nhiều kinh nghiệm trên tình trường. Vài lần tới lui sứ quán, B đã gặp M. B đẹp trai, khéo nói và sau vài lần mời M dạo chơi, chàng ta đã chinh phục được trái tim nàng. Từ đó M xa lánh A và sau giờ làm việc là nàng đi với B. Họ tung tăng trong vũ trụ chỉ có hai người. Lúc bấy giờ, A mới ân hận. Mối tình chàng ấp ủ bao lâu phút chốc tan vỡ chỉ vì sự thiếu can đảm trong tình yêu. Khuôn mặt người tình với biết bao kỷ niệm êm đềm nhận chìm tuổi thanh niên của chàng. A quay về Nhật Bản và tìm cái chết dưới chân núi Phú Sĩ.

Có những mối tình tuyệt vọng vì những lý do chính đáng. Nhà thơ Arvera, suốt đời ôm ấp mối tình tình tuyệt vọng và sáng tác ra khúc Sonnet bất hủ:

*Lòng ta chôn một mối tình,  
Tình trong giây lát mà thành thiên thâu  
Tình tuyệt vọng nỗi thâm sâu  
Mà người gieo thảm như hầu không hay!*

...

Nhưng mối tình giữa A và M kể trên thì rõ ràng là do sự thiếu dũng khí của nhân vật nam Dĩ nhiên sự thiếu can đảm này của A có nhiều nguyên nhân sâu sắc, nhiều khi vượt khỏi khả năng kiểm soát của A. Con người trong giai đoạn hình thành nhân cách, ở tuổi ấu thơ đã chịu bao nhiêu ảnh hưởng từ môi trường. Mặc cảm tự ti có thể ăn sâu vào tâm trí A và hình thành thái độ rụt rè, e ngại.

Để hiểu rõ hơn vai trò của các động cơ tâm lý chi phối quyết định, việc làm của chúng ta. Các bạn hãy nghe câu chuyện thứ hai do Pierre Daco thuật lại:

Giáo sư Jacques R... đi vào trong căn phòng lộng lẫy của Đài Phát Thanh ông đưa cặp mắt lo âu nhìn đồng hồ: 19h30.

Đúng 20h, Jacques R... sẽ đứng trước máy phát âm và nói chuyện với thính giả cả nước.

Chỉ còn nửa giờ nữa. Thời gian cứ ngắn dần, mòn dần và cái phút kinh khủng kia sẽ tới.

Jacques dùng thang máy lên lầu, vào phòng đợi. Đã 19h35 rồi, Jacques xoa ngón tay, bàn tay ẩm ướt mồ hôi. Mối sợ hãi, sự run rẩy, cảm xúc thực đáng nguyên rủa... Sự rụt rè, e ngại thực đáng sợ, chúng hầu như làm tê liệt, ngăn cản hành động của ông.

19h40, cây kim đồng hồ của Đài chuyển dịch từng giây một cách tàn nhẫn, và trong lòng Jacques dâng lên sự mâu thuẫn và âu lo. Những nhân viên Đài qua lại. Những lời chào hỏi chiếu lệ. Nhưng Jacques nghe giọng mình như giọng một người xa lạ; trầm, nhát gừng, khàn đục như phát ra từ một lớp sương mù. Đến trước máy phát âm thì sẽ ra sao đây? Con sợ hãi tràn

ngập.

19h50 Jacques đứng lên ngồi xuống cả chục lần, lau đôi tay dầm dề mồ hôi và nhận thấy chúng bắt đầu run nhẹ. Trí tưởng tượng của ông hoạt động. Hệ thống ghi âm, phát âm lạnh lùng, những đôi mắt tha nhân nhìn ông chờ đợi. Hàng triệu đôi tai của thánh giả chăm chú lắng nghe từng âm thanh của ông. Một âm thanh không rõ ràng, một phát âm sai, hơi thở hỗn hển và có thể cả tiếng động trong trái tim ông cũng lọt vào tai họ. Kinh khủng thật! Làm cách nào đây! Sự phê phán, sự giễu cợt của mọi người như lưỡi gươm trần treo trên đầu ông.

19h55 một xướng ngôn viên lại gần. Jacques cảm thấy đau nhói trong tim, tai ù đi. Sắp tới giờ rồi và ông sẽ sa vào một cái bẫy không thể nào vùng vẫy nổi.

-Thưa Giáo sư, xin giáo sư theo tôi.

Một giọng nói ngọt ngào vang lên. Thì ra xướng ngôn viên là một người phụ nữ, một cô gái xinh đẹp có đôi mắt to thông minh. Trời ơi, lại một tai họa nữa! Cô gái này sẽ ngồi đối diện với ông trong suốt buổi phát âm. Đôi mắt nàng sẽ nhìn ông chăm chú, sẽ không bỏ sót một cử chỉ nào của ông từ việc nuốt nước miếng đến bàn tay run rẩy lau mồ hôi. Tai nàng sẽ thu từng tiếng động nhỏ phát ra từ đôi môi ông. Nàng sẽ mỉm cười thương hại hay giễu cợt sự lúng túng, vụng về của ông. Một ý nghĩ lóe lên trong đầu ông: phải trốn chạy. Ngày trước đã có một lần, trong một bữa ăn, vì lúng túng vụng về ông đã làm rớt món ăn xuống bàn và ông đã tìm cách rút lui khỏi bàn tiệc. Nhưng lần này nếu làm thế là kết thúc danh tiếng của một học giả. Ông sẽ không bao giờ có dịp trình bày học vấn trước công chúng nữa cũng như không bao giờ ông đủ can đảm dự một bữa ăn trang trọng nữa. Bây giờ, Jacques có cảm tưởng mình bước đi và ngồi xuống bên máy phát âm. Ông đã hành động như một người máy. Bài nói chuyện mà ông đã lâu thông giờ này hiện ra như một khoảng trống, đen ngòm. Không còn lùi bước được nữa. Âm nhạc phụ họa nhỏ dần và kết thúc và đến lần ông lên tiếng. Không thể cử động được. Chẳng có cách nào hủy bỏ cuộc thử thách tai hại này. Và dưới gầm bàn để máy phát âm, hay tay Jacques xoắn vào nhau.

“Kính chào thánh giả, thánh giả sắp được nghe giáo sư...”

Jacques có cảm tưởng lao mình xuống nước lạnh. Ông lấp bấp “kính chào thánh giá”, và âm thanh này như làm giảm phần nào tình trạng tâm lý khẩn trương nơi ông. Những lời đầu tiên của ông hình như không phát ra từ cõi ý thức, Jacques chỉnh đốn lại bài nói chuyện, kiên trì một cách tuyệt vọng đọc to mà bản thân ông, ông không biết mình đọc gì nữa. Trong tâm trí rối loạn của ông chỉ còn lại những hình tượng đầy đe dọa: máy phát âm, thánh giá và cô xướng ngôn viên. Một thứ xiềng xích vô hình kẹp lấy trí não. Một thúc đẩy ghê gớm giục ông hãy cử động, hãy nhìn và làm một cử chỉ nào đó. Và Jacques bất chợt nhìn lên chỉ trong một giây ông bắt gặp đôi mắt của xướng ngôn viên. Đôi mắt tò mò, nụ cười trên môi của cô gái như đầy vẻ chế nhạo. Một xiềng xích khác thắt chặt đầu não ông. Đe dọa trước mắt chính là nữ xướng ngôn viên. Chỉ còn hai trang nữa là hết bài nói chuyện. Giọng Jacques trở nên run hơn trước, lấp bấp, khàn đặc, và chợt như bị một sức đẩy vô hình nào đó, Jacques bỏ ngay hai trang cuối và đọc dòng chót của bài, rồi nói “xin cảm ơn thánh giá”.

Con sợ đã chiến thắng ông. Một sự thư giãn chậm chạp tràn ngập tâm hồn mệt mỏi, kiệt sức, chán nản này. Thế là hết. Ông thừa biết đây là lần đầu và cũng là lần cuối ông bước chân vào phòng ghi âm. Ông xấu hổ vì là kẻ chiến bại.

Thí dụ trên đã lột trần được thâm kịch nội tâm của một kẻ thiếu can đảm. Không phải Jacques không hiểu rõ là cần dũng khí trong việc tiếp xúc với một hoàn cảnh mới. Nhưng ông, dù đã cố gắng, vẫn không thể thích ứng được với nó. Các bạn có thể hỏi, phải làm sao đây khi biết cần can đảm để khắc phục hoàn cảnh nhưng “lực bất tòng tâm”? Đó chính là mục tiêu của cuốn sách này. Ta phải thấy được vai trò quan trọng của đức can đảm trong cuộc sống và luyện nó, khiến nó gắn liền với nhân cách ta như một thứ vũ khí thuận tiện sử dụng trong bất cứ hoàn cảnh nào.



## Phần 2: A. Can đảm và tâm lý con người

Một vấn đề ai cũng thắc mắc. Can đảm là phẩm tính tốt đẹp, cần thiết cho sự thành công. Nhưng trước sự thay đổi đột ngột của hoàn cảnh, ta biết cần can đảm để đối phó nhưng lòng ta rối loạn, cơ bắp ta tê liệt. Cái biết không khiến ta làm đúng, làm cái cần làm, nghĩa là không giúp ta thích ứng và thách đố khó khăn. Trái lại, cái biết bị nhận chìm trong cơn bão tâm lý và ta trở nên trợ trọi, thảm bại trước hoàn cảnh. Muốn luyện can đảm phải hiểu rõ tâm lý con người và việc rèn luyện nó là quá trình lâu dài và có tính cách toàn diện.

### I. CON NGƯỜI TOÀN DIỆN:

Về mặt tâm lý, người ta thường nói đến con người toàn diện. Con người này gồm ba yếu tố tạo nên.

1) *Yếu tố tâm lý*: Con người là một sinh vật có đời sống tâm lý rất phức tạp. Ở nơi tâm lý ta có tình cảm, dục vọng, khuynh hướng và cao hơn nữa là trí tuệ. Khi ta dùng phương pháp nội quan nghĩa là ta dùng ý thức ta quan sát tâm hồn ta, ta có thể thấy mình vui, buồn hay đang phán đoán, liên tưởng hoặc hoài ức. Sinh hoạt tâm lý của ta liên tục mà nhà tâm lý W. James đã so sánh với một dòng sông. Tuy nhiên, hiện tượng tâm lý không phải độc lập, đứng riêng rẽ mà chúng gắn liền với thân xác ta.

2) *Yếu tố sinh lý*: Giữa hiện tượng tâm lý và sinh lý có sự gắn bó hữu cơ không ai phủ nhận được. Một cơ thể khỏe mạnh thường đi đôi với một tâm hồn trong sáng. Những con người bi quan, yếm thế thường là những người suy nhược về thần kinh. Muốn luyện can đảm mà xao lãng việc luyện thân xác là làm một công việc hão huyền, không kết quả.

3) *Yếu tố xã hội*: Con người là một con vật xã hội. Khẳng định này muốn nhấn mạnh chính hoàn cảnh xã hội (gia đình, giáo dục...) đã góp phần quan trọng hình thành tâm lý cá nhân. Một lối giáo dục độc đoán khi xưa đã gieo vào vào tâm hồn đứa trẻ mặc cảm tự ti. Lối giáo dục mới phát huy khả năng làm chủ và tư duy sáng tạo của cá nhân. Điều này cho thấy rõ yếu tố môi trường đối với cá nhân hệ trọng tới mức nào.

Không có con người chung chung mà chỉ có con người cụ thể do các

yếu tố tâm, sinh lý và xã hội gắn bó, hữu cơ tạo nên. Do đó nếu có một số nguyên tắc chung giúp ta luyện dưỡng khí thì cũng phải tùy từng cá nhân chọn lựa cho bản thân một số phương thức thích hợp riêng để đủ can đảm ứng phó với đời.

## II. CÁC SINH HOẠT TÂM LÝ:

Sinh hoạt hay đời sống tâm lý con người lại thường được chia làm 3 mặt.

1) *Sinh hoạt trí tuệ*: Trong đời sống tâm lý của ta, sinh hoạt quan trọng và cao nhất là sinh hoạt trí tuệ. Chính nhờ nó mà con người đã làm chủ được vận mệnh mình và là chủ nhân của vũ trụ. Ta phán đoán một việc đúng sai, một đối tượng đẹp hay xấu, ta hồi ức một kỷ niệm và liên tưởng tới một hình ảnh... Đó là ta đã vận dụng những động tác trí tuệ.

2) *Sinh hoạt tình cảm*: Bên cạnh sinh hoạt trí tuệ là đời sống tình cảm của con người như các hiện tượng mừng, giận, vui, buồn... Mạnh mẽ hơn nữa là các cảm xúc và đam mê. Chính chúng đã chi phối mãnh liệt hành vi của chúng ta không kém gì các khả năng trí tuệ.

3) *Sinh hoạt hoạt động*: Phần này bao gồm những bản năng dục vọng... chi phối hành động của con người. Ta quan sát một bé thơ lúc đói nó khóc đòi bú. Một khi no bụng, bé nhoẻn miệng cười. Cơ thể phát triển, nó muốn hoạt động, khi bò, khi trườn... Đời sống hoạt động phát triển sớm nhất nơi con người. Sau đó là đời sống tình cảm (gắn bó với mẹ, đồ chơi...) và cuối cùng đời sống trí tuệ mới mở mang.

Đối với người trưởng thành một sự kiện tâm lý gắn bó nhiều yếu tố như tình cảm, trí tuệ... trong hành vi can đảm có vai trò ý chí nổi bật, nó là kết hợp của cái biết (trí tuệ), cái yêu (tình cảm) và việc làm (hoạt động). Như vậy ta đã hiểu rõ luyện dưỡng khí phải luyện một cách toàn diện.

## III. Ý THỨC VÀ VÔ THỨC:

Để có một khái niệm sơ lược về các từ ý thức, vô thức và tiềm thức chúng ta hãy tưởng tượng ra hình ảnh dưới đây:

Một người chèo thuyền trên mặt hồ. Mắt người này có thể nhìn thấy

những gì trên mặt nước. Mặt hồ có thể so sánh với cõi ý thức của con người. Thỉnh thoảng có những bọt trắng từ dưới đáy hồ nổi lên và những dao động lớn hơn có thể phát xuất từ dưới mặt nước. Phần dưới mặt nước có thể so sánh với cõi vô thức. Chính những hoạt động phức tạp dưới mặt nước mà quan sát viên (người chèo thuyền) không thể thấy được có thể làm trôi dạt con thuyền. Những sự kiện tâm lý ở đây ăn sâu vào lòng đất và bị chôn vùi dưới làn nước. Tuy nhiên, giữa mặt hồ và tầng sâu thẳm lại có một lớp trung gian. Những sự kiện trong lớp trung gian này nếu có cơ hội sẽ xuất hiện ở tầng ý thức. Lớp trung gian này được gọi là tiềm thức. Ở cõi tiềm thức ta gặp toàn thể khuynh hướng chi phối ngầm hoạt động của chúng ta. Vô thức và tiềm thức có tương quan mật thiết, chúng tạo thành nơi chứa đựng tiềm ẩn các bản năng, tập quán, kỷ niệm... Nhưng ở tiềm thức, các sự kiện tâm lý chỉ tạm thời ra khỏi vòng kiểm tỏa của ý thức. Muốn chúng trở lại cõi ý thức thì cần có những cơ hội (chẳng hạn như trong giấc mộng, ở tình trạng bị thôi miên...). Một người dè dặt, e sợ, thắc mắc, lo âu... thường trực có thể do một nguyên nhân trong cõi vô thức. Nhà phân tâm bằng phương pháp đối thoại với đối tượng mà phát hiện ra lý do tiềm ẩn đó. Một khi nguyên nhân đã được phơi bày trong ánh sáng của ý thức thì sự ám ảnh sợ hãi của đương sự cũng biến mất.

Biết can đảm là cần, nhưng từ cái biết can đảm là thiết yếu đến cái có can đảm trong hành động có một khoảng cách khá xa. Muốn phát huy được truyền thống dũng khí đòi hỏi một quá trình rèn luyện liên tục, thể hệ này chuẩn bị tốt và tạo cơ hội thuận lợi cho thế hệ sau tiếp tục.

Con người từ thuở hồng hoang đã có sẵn phẩm chất can đảm. Những hiểm nguy thực sự lúc nào cũng rình rập họ. Khi mặt trời lặn, bóng tối đồng nghĩa với sự đe dọa sinh tử bao vây lấy họ. Khi mặt trời mọc, thử thách với tính mạng con người cũng không giảm. Ngoài độc trùng, mãnh thú còn có các thiên tai kinh khủng như núi lửa phun, núi lở, băng tan và động đất... Tinh thần con người ngày ấy lúc nào cũng ở tình trạng cảnh giác và sẵn sàng hành động bảo vệ sự sống còn. Không phút nào họ nghỉ ngơi trong cuộc đấu tranh chống nội thù (tật bệnh) và ngoại địch (hoàn cảnh).

Khi xã hội đã sung túc, con người văn minh thời nay có một phần không nhỏ đã biến chất. Cuộc sống tiện nghi đã làm họ ỷ lại, e dè, sợ hãi trong hành động. Họ khó thích ứng với hoàn cảnh mới. Khả năng thách đố trở

lực của họ giảm sút. Cần có dũng khí, cần khôi phục lại truyền thống dũng khí. Đó là mục tiêu của THUẬT CAN ĐẢM.

## B. Các biểu lộ của hành vi can đảm

Đỉnh Everest cao 29028 bộ là một thách đố đối với các nhà leo núi. Đỉnh núi này nằm giữa Tây Tạng và Nepal và là một điểm cao nhất thế giới. Ngay từ cuối thế kỷ 19 các nhà leo núi đã có tham vọng chinh phục núi này. Nhưng đỉnh Everest cho đến 1953 vẫn tượng trưng cho thế lực bất khả chiến bại. Trước hết Everest thuộc vào một rặng núi vĩ đại nhất hoàn vũ, trải dài 2700km và rộng 350km. Trước năm 1924 người ta không hề có một chút khái niệm nào về con đường dưới làn băng tuyết có thể đưa ta tới đỉnh. Băng tan, tuyết lở, vực sâu, vách núi thẳng đứng... không làm nản bước chân các nhà leo núi. Kẻ thù đáng sợ nhất đối với họ là sự thiếu dưỡng khí. Càng lên cao, lượng oxy càng giảm dần, từ cao độ 28000 bộ đến 29000 bộ lượng oxy chỉ còn bằng 1/3 lượng khí này ở mức nước biển. Ngoài ra là khí hậu ở Everest luôn luôn bất thường. Trong một năm chỉ có hai khoảng thời gian rất ngắn con người có thể thực hiện được công cuộc thám hiểm. Đó là 3 tuần trước và sau thời kỳ gió mùa Mùa Hạ. Trong thời kỳ gió mùa này, gió Tây Nam thổi lên Hy Mã Lạp Sơn một lớp tuyết vừa dày vừa mềm rất khó vượt qua. Sau thời kỳ gió mùa ngày sẽ trở nên ngắn dần, mùa bão tuyết đến và một kẻ leo núi thất bại có thể không bao giờ còn chút dấu vết lưu lại trong cái nghĩa trang lạnh lẽo, bao la đó nữa. Đó là trường hợp hai nhà leo núi Mallory và Irvine năm 1924. Họ đã vượt tới cao độ 28230 bộ, làm lều và tiếp tục thăm dò đường lên đỉnh. Nhưng rồi họ biến mất trong lớp tuyết mênh mông trên đỉnh núi và mãi chín năm sau người ta mới tìm thấy cái rìu dùng để đeo băng của Mallory.

Dù việc chinh phục Everest đã tốn bao nhiêu của cải và cả sinh mệnh con người trong suốt gần 2/3 thế kỷ, các nhà leo núi vẫn can đảm và cuối cùng năm 1953 đoàn thám hiểm do John Hunt dẫn đầu đã chiến thắng cao điểm này (hai người tới đỉnh đầu tiên là E. Hillary và Tenzing Norkay).

Qua thí dụ trên, ta có thể thấy rõ hành vi can đảm bao giờ cũng là hành vi đầy ý thức, sáng suốt và biểu hiện sự sáng tạo. Có những việc làm xem ra can đảm nhưng sự thực có đúng là hành vi dũng khí không hay chỉ là cử động liều lĩnh do một xúc động chi phối.

Thời Xuân Thu có ba dũng sĩ: Công Tôn Tiệp, Cổ Giả Tử và Điền Khai Cương là anh em kết nghĩa và cùng làm tướng nước Tề. Một hôm có người ở Đông Hải mang tiến vua Tề loại vạn thọ kim đào, nguyên giống ở Độ sách sơn ngoài Đông Hải. Nhân có vua Lỗ tới thăm, vua nước Tề (Tề Cảnh Công) bèn bày tiệc bàn đào thiết đãi. Số đào trên mâm chỉ có 6 quả. Vua Lỗ và vua Tề mỗi người dùng một quả. Hai quả chia cho Thừa Tướng là Án Anh và quan đại phu Thúc Tôn Nhược. Còn lại hai quả vua Tề ra lệnh cho các quan tự báo công để nhà vua thưởng. Công Tôn Tiệp kể lại việc giết hổ cứu giá ở Đông Sơn được thưởng một quả. Quả cuối cùng vua thưởng cho Cổ Giả Tử có công giết con giải ở sông Hoàng Hà cứu long thuyền khỏi bị vùi dưới làn sóng dữ.

Điền Khai Cương là người có công phá ải, chém tướng nhưng vì đào đã hết nên không được lãnh thưởng. Tức giận dũng sĩ này rút gươm tự vẫn vì ông nghĩ... “Xông pha tên đạn ở ngoài nghìn dặm mà không được ăn đào, chịu nhục trước mặt hai vua, để tiếng cười về mai hậu, còn mặt mũi nào mà đứng trong triều đình nữa?”

Công Tôn Tiệp, Cổ Giả Tử lấy làm thẹn trước cái chết của bạn cũng cùng rút gươm đâm cổ chết theo.

Chỉ vì một trái đào mà ba dũng sĩ uổng mạng. Cái chết của họ do nguyên nhân mặc cảm bị nhục, sợ bị người xung quanh khinh khi và bị đời sau chê cười mà ra. Nếu họ đã từng tỏ ra can đảm trước mãnh thú, giao long và thiên binh, vạn mã thì lần này họ đã sợ hãi trước đôi mắt tha nhân. Sự sợ hãi này đã làm họ không tự chủ được và đi tìm cái chết. Hành động của họ không thể là hành động can đảm đích thực được.

Người can đảm không cần cử chỉ thừa. Đêm khuya đi qua bãi tha ma cất cao giọng hát, gập đờ dọa xắn tay áo, giậm chân, hùng hổ ra oai chưa hẳn là người có dũng khí thực sự.

Yêu Ly đời Xuân Thu chỉ là một người nhỏ bé, cử chỉ thái độ tỏ ra là một thư sinh hơn là một dũng sĩ. Thế mà Yêu Ly dám mắng Tiêu Khâu Tố, kẻ đã từng nổi tiếng ở bến Hoài Tân vì đã tử chiến với Thủy Thần hung ác. Tiêu Khâu Tố bị nhục trước đám đông nên ban đêm xách gươm tới nhà Yêu Ly rửa hận. Yêu Ly biết trước để ngỏ cửa, rũ tóc nằm ngủ bên cửa sổ. Thấy

Tiêu Khâu Tố tới, Yêu Ly cứ nằm yên chẳng lộ vẻ sợ hãi. Họ Tiêu kể grom vào cổ Yêu Ly và kể tội:

- Nhà ngươi có ba điều đáng chết biết chưa?

Yêu Ly nói:

- Chưa biết

Tiêu Khâu Tố bảo:

- Nhà ngươi làm nhục ta trước đám đông là một điều đáng chết, khi về nhà không biết lo xa mà dám bỏ ngõ cửa là hai điều đáng chết, trông thấy ta mà không chạy trốn là ba điều đáng chết...

Yêu Ly cười mà rằng:

- Nhà ngươi có ba điều hèn đã biết hay chưa?

Tiêu Khâu Tố nói:

- Chưa biết!

Yêu Ly bảo:

- Ta làm nhục ngươi trước đám đông mà ngươi không dám nói lại là một điều hèn, vào nhà ta lén lút như quân trộm cướp là hai điều hèn, lại dùng grom kể vào cổ ta mới dám kể tội ta là ba điều hèn...

Tiêu Khâu Tố rút grom lại và than rằng:

- Ta chỉ là kẻ vũ dũng. Còn Yêu Ly mới là người can đảm.

Nói xong đâm cổ tự vẫn.

Một việc làm can đảm không hẳn là một việc phi thường. Một người giữ hải đăng trên đảo vắng, đêm ngày làm bạn với sóng biển với hải âu, một người nông dân suốt đời cặm cụi trên luống cày hay một người công nhân ở một khâu của dây chuyền sản xuất làm việc hết ngày này sang ngày khác... đều thể hiện được đức can đảm.





### **Phần 3 : Các biểu lộ của sự thiếu can đảm - Nguyên nhân và cách khắc phục**

Có nhiều nguyên nhân khiến con người sợ hãi hay thiếu can đảm trước hoàn cảnh. Một lữ hành lạc đường trên sa mạc nóng cháy, một con tàu trong gió bão, sóng cồn nơi biển cả. Sa mạc, bão biển là những đe dọa có thực. Con sợ hãi của khách lữ hành và của thủy thủ đoàn là hợp lý vì chúng bắt nguồn từ những nguyên nhân khách quan. Ngược lại, có những mối đe dọa, ám ảnh thuần túy là sản phẩm của trí tưởng tượng. Anh A thiếu can đảm không dám ngỏ lời cầu hôn với cô M vì mặc cảm tự ti, vì biết bao viễn tượng kém thuận lợi mà chàng tưởng tượng ra nếu cuộc hôn nhân thành tựu. Giáo sư Jacques R trước máy ghi âm với những ám ảnh nhận chìm ý chí của ông. Loại nguyên nhân này hoàn toàn có tính cách chủ quan.

Rèn đức can đảm cần phải hiểu rõ các biểu lộ thiếu can đảm, đào sâu nguyên nhân và tìm cách khắc phục chúng.

#### **I. CÁC BIỂU LỘ CỦA SỰ THIẾU CAN ĐẢM:**

Ngược với thái độ can đảm là hành vi nhút nhát, e dè, sợ sệt trước hoàn cảnh mới. Loại trạng thái tâm lý này có thể dễ dàng nhận thấy qua các biểu lộ sau đây:

- 1) *Về mặt sinh lý:*
  - Rối loạn về sự bài tiết (toát mồ hôi, khô miệng...)
  - Huyết quản ngoại vi giãn nở (mặt đỏ lên)
  - Huyết quản ngoại vi co hẹp lại (mặt tái đi)
  - Rối loạn về ngôn ngữ và hô hấp (thanh quản như bị tê liệt nên phát âm lắp bắp, nghẹn ngào khó nghe, hơi thở hỗn hển, đứt quãng...)
  - Cơ bắp cứng lại (chân tay vụng về, thái độ lưỡng lự, dễ vấp đổ, không giữ được thân thể thẳng bằng...)
  - Ngón tay run rẩy.
  - Cơ bắp phần ngực như co rút lại gây đau nhói ở ngực.
  - Sau cơn xúc động là hiện tượng kiệt quệ, mệt mỏi.

2) *Về mặt tâm lý*: Mặt này hiện tượng xuất hiện khá phức tạp, nhưng chúng cũng có điểm chung sau đây:

- Sự sáng suốt và tầm nhận biết thu hẹp lại đáng kể. Chỉ có một biểu tượng tồn tại và gây áp lực lên đối tượng đó là cái đã đe dọa đối tượng. Ngoài nó ra, đối tượng không còn biết gì, thấy gì, quan sát gì rõ nữa. Tầm ý thức thu hẹp lại, phản ứng của đối tượng trở nên trì độn, chậm chạp và trí thông minh như biến đâu mất.

- Trí tưởng tượng của đối tượng làm phong phú thêm biểu tượng đe dọa và cuối cùng tạo nên tình trạng hoảng sợ và ý muốn đào thoát của đối tượng. Nhưng sự đào thoát thường không thể thực hiện được vì thân xác như tê liệt vì ý chí con người vẫn muốn chối bỏ sự sợ hãi. Điều này càng làm tăng thêm nỗi kinh hoàng và đối tượng có cảm giác mình là con thú bị dồn vào bước đường cùng.

Qua câu chuyện giáo sư Jacques R. chúng ta thấy rõ những biến đổi tâm sinh lý này. Chính biểu tượng đe dọa giáo sư (máy ghi âm, quần chúng, cô xướng ngôn viên với nụ cười trên môi...) đã dồn ông tới một sự đào thoát, dù không phải là một sự trốn chạy thực thụ (bỏ không đọc hai trang cuối)

Biểu lộ tâm sinh lý của người thiếu can đảm không phải chỉ có thế. Chúng có thể xuất hiện dưới nhiều dạng mà ta không ngờ đến. Có một số người, tâm lý họ gọi là kẻ khuyết chí, thiếu hẳn khả năng thực hiện những dự tính của mình. Một nhà thơ, Amiel, đã thú nhận:

- “Tôi có thể biết tất cả: yêu đương, mơ mộng, cảm nhận, học, hiểu; miễn là người ta đừng bắt tôi muốn”

“Muốn” ở đây là muốn thực hiện, là biến cái biết, cái hiểu, cái yêu... thành hành động. Kẻ khuyết chí sẽ nói “ngày mai tôi sẽ làm...”, “chút nữa tôi sẽ làm...”, nhưng chẳng bao giờ họ thực hiện nổi điều dự tính!

Một khía cạnh khác của kẻ khuyết chí là sự lưỡng lự, phân vân. Họ có thể mất hàng giờ để chọn mua một cây viết chì, họ có thể một đêm lần ra cửa nhiều lần xem đã gài chốt then cửa chưa. Đó với những tình huống mới của cuộc sống những người này làm sao tránh nổi thất bại.

Có những kẻ nhìn đời bằng cặp mắt yếm thế. Họ mang sắc thái bi quan

phủ lên mọi vật. Họ trốn chạy hiện tại để quay về dĩ vãng và từ chối hiện thực rút vào nội tâm. Họ gặm nhấm một hồi tiếc, một ân hận và đứng đưng với mọi thứ xung quanh. Sự suy sụp về tinh thần này có thể dẫn tới tự sát.

Lại có kẻ lúc nào cũng bị ám ảnh bởi một mối lo âu. Nếu sợ hãi là một phản ứng trước một hiểm nguy có thể có thực, thì lo âu lại là phản ứng trước một hiểm nguy không có thực ở thế giới khách quan. Truyện “Kỷ nhân ưu thiên” (người nước Kỷ lo trời đổ) là một thí dụ (anh chàng người nước Kỷ này suốt ngày thắc mắc không yên nếu trời sụp đổ thì phải tránh vào đâu?).

Không những thường gặp ở trẻ con, mà ngay ở kẻ trưởng thành cũng thường có người có chứng sợ hãi vô lý như sợ khoảng trống, chỗ hẹp, sợ rắn, nhện, chuột... và con số 13.

Chúng ta ko thể đi quá sâu vào các triệu chứng của tâm bệnh dù các nhà tâm lý học hiện đại đều đồng ý các dấu hiệu sợ hãi, thiếu can đảm đều là dấu hiệu bất thường bắt nguồn từ những nguyên nhân sâu xa từ cõi tiềm thức con người.

“**Thuật can đảm**” ko phải là một cuốn sách bệnh học và cũng ko có tham vọng đề nghị các chữa tâm bệnh. Tác phẩm chỉ nhằm cung cấp cho độc giả hiểu biết khái quát về bản thân mình và tìm cách khắc phục những mặt có thể khắc phục được nơi cá nhân mình để mạnh dạn đương đầu với thách đố của cuộc đời.

## II. NGUYÊN NHÂN VÀ BIỆN PHÁP KHẮC PHỤC:

Các thái độ bình thường hay bất thường của con người trước thử thách của cuộc đời (can đảm, hèn nhát; tích cực, tiêu cực...) phần lớn bắt nguồn từ hoàn cảnh, từ giáo dục mà cá nhân thu nhận.

Các bạn hãy tự hỏi, nếu những đứa trẻ ngay từ thuở ấu thơ đã sống cảnh đời bất thường và kéo dài như thế thì tương lai chúng có thể có dũng khí hay ko? Thí dụ như:

- Chúng được cha mẹ bao bọc, che chở mọi mặt và thay chúng quyết định mọi việc (rời cha mẹ chúng làm được việc gì khi thiếu tự tin, ko bản lĩnh?).

- Chúng được nuôi dưỡng trong một khung cảnh khô khan, gây ra sự ngã lòng nản chí (một đứa con cô được một người lớn tuổi nuôi dưỡng. Môi

trường bất thường làm sao tạo được tâm lý bình thường?)

- Chúng ko tìm được niềm cảm thông với những người xung quanh (như một đứa bé yêu thích cái lý tưởng đẹp để lại gặp bậc cha mẹ chỉ ham giá trị vật chất).

- Chúng có bậc cha mẹ độc tài, độc đoán ép chúng phải theo cái mà họ tin là “khuôn vàng thước ngọc”.

- Những đứa trẻ có người cha (hay người mẹ) tự tin là thông minh xuất chúng và bắt chúng phải chấp nhận điều này (đứa trẻ luôn luôn phải cố gắng vươn lên đỉnh cao của trí tuệ của cha mẹ. Thường là chúng ko làm nổi và kết quả sẽ ra sao?).

Các bạn chắc cùng một kết luận, gặp hoàn cảnh như trên đứa trẻ sẽ có mặc cảm tự ti. Mặc cảm tự ti sẽ theo chúng suốt đời và là nguyên nhân chính trong sự vấp ngã của chúng trên đường đời.

Có người thường nói đến mặc cảm tự ti về một khuyết điểm nào đó trên thân thể hay hoàn cảnh sống như nhà thơ Byron với dáng đi lệch. Napoleon với thân hình thấp bé và mặc cảm của Vội trước cô gái thị thành (Trống mái). Nhưng sự thực các tật ở thân thể hay cảnh nghèo chỉ là nguyên nhân biểu kiến (bề ngoài) của người mang mặc cảm tự ti. Nguyên nhân sâu xa vẫn là do môi trường sống thuở ấu thơ của đương sự. Chính những ảnh hưởng của môi trường này đã in dấu vết vào tâm tư đương sự và đương sự có sẵn thứ tình cảm cho rằng mình không bằng ai. Từ đó đương sự làm tưởng rằng người đời cười cợt mình vì mình mũi xẹp, trán gồ hay bần hàn (một kẻ không có mặc cảm tự ti chẳng quan tâm đến những khuyết điểm này).

Cần hiểu rõ muốn cho thế hệ sau can đảm ta phải có một lối giáo dục vì tuổi thơ chứ không phải vì bản thân ta, chúng ta hãy nghe một nhà tâm lý phân tích:

Tình cảm tự ti xuất hiện ngay từ những năm đầu của cuộc đời. Chúng hoàn toàn bình thường. Mọi đứa trẻ đều cảm thấy như bị tê liệt và bất lực trước các thế lực xung quanh. Bé thơ, nhỏ và yếu đuối, nó không biết gì về cuộc đời ngoài một cảm giác mơ hồ. Những vật nó thấy mới to lớn biết bao! Do đó điều đầu tiên là mỗi đứa trẻ tìm cho mình được một sự an toàn. Nó muốn được cảm thông và giúp đỡ... chứ không phải bị đè nén và coi như một đồ vật. Dần dần cá tính của trẻ hình thành, bản ngã của nó xuất hiện. Nó bắt đầu tìm sự an toàn nơi chính mình. Nó thử sức mình và trở thành tự phát.

Giáo dục như vậy phải giúp nó sớm đạt được niềm tin. Một nền giáo dục lý tưởng cần nhanh chóng xóa bỏ tình cảm tự ti và hướng dẫn đưa trẻ đến thái độ xác tín về giá trị bản thân. Cái cốt lõi của chứng thần kinh suy nhược xuất hiện nếu tình cảm tự ti còn đó và tràn ngập nhân cách những năm sau này. Bây giờ, như một thứ nấm độc, một mặc cảm chín mùi, bóp nghẹt nhân cách thực và điều khiển phần lớn hành động và tư tưởng.

Thực tế khá đen tối: Tất cả những cái gì làm tan vỡ ý chí cá nhân của một đứa trẻ là một yếu tố của chứng suy nhược. Tất cả những gì phá hủy hành vi tự phát cũng thế... Rủi thay, có nhiều nhà giáo dục lại củng cố thứ tình cảm tự ti này... một con người theo chủ trương độc đoán đã làm các tình cảm tự ti thêm bền vững ngay cả ở những đứa trẻ có tinh thần khỏe mạnh nhất... một bậc cha mẹ có tình cảm tự ti lại cần con mình luôn ở dưới quyền uy của mình. Người ấy không muốn con mình có đời sống riêng và hồn nhiên mà cần đứa nhỏ yếu đuối mới chế ngự được nó.

Các nhà tâm lý biết được một nguyên nhân chính tạo thành thần kinh suy nhược: sự áp chế của cha mẹ. Trường hợp thường gặp nhất và nguy hiểm nhất là hoàn cảnh một bà mẹ áp chế và cậu con trai. Vì người mẹ muốn chi phối con nên phải ngăn cản con không để trở nên có cá tính và có nam tính và sự áp chế này thường giấu dưới một biểu hiện đẹp đẽ “giúp con trở nên hoàn hảo”. Rốt cuộc, cả người mẹ lẫn đứa con đều là nạn nhân của một cách giáo dục lầm lẫn.

Những người nhút nhát, khuyết chí hay bi quan... thường là sản phẩm của một nền giáo dục sai lầm mà đương sự được truyền thụ ở thuở thơ ấu. Giáo dục không phải chỉ là cung cấp kiến thức cho đứa trẻ mà còn xây dựng cho nó một tính cách. Nếu bậc làm cha mẹ đã có cái nhìn việc đời một cách lệch lạc thì làm sao con cái có thái độ nhìn thẳng khó khăn trên đường đời mà đối phó cho được. Một sự can đảm đích thực đòi hỏi một nhãn quan đúng về sự việc. Có thể ta mới đương đầu và vượt nổi khó khăn.

Đối với một con người bình thường, ta có thể dùng lý lẽ thuyết phục họ trong một lúc nào đó họ tỏ ra mất can đảm trước thử thách. Nhưng đối với một người nhút nhát đã là một phần của cá tính thì yếu tố thuần lý không thể loại bỏ được yếu tố tình cảm nghĩa là dù họ đã chấp nhận nhút nhát là vô lý nhưng họ không thể nào chế phục được nhược điểm này. Những trường hợp này không những đòi hỏi một sự luyện tập ý chí lâu dài, bền bỉ mà cần có được sự cảm thông với đương sự để tìm ra những nguyên nhân sâu xa đưa tới

thái độ thiếu dũng khí đó.

Người thiếu dũng khí, dù cho tuổi đời đã lớn vẫn có những phản ứng ấu trĩ như sợ đi trong bóng đêm, sợ dòng nước chảy xiết, sợ tiếng nô... và không dễ dàng thích hợp nổi với một hoàn cảnh mới.

Giáo dục có thể sửa chữa, uốn nắn được sai lầm, giáo dục có thể tạo ra cái tốt. Vai trò của nó rất hệ trọng và một thế hệ yêu đời, dân thân và can đảm vượt khó ngay từ thuở nhỏ đã phải được truyền thụ một nền giáo dục thích ứng không nặng nề, cấm đoán, đe dọa mà nghiêng nhiều về phát huy, hoàn thiện nhân cách.

## Phần 4 : Rèn luyện ý chí – Rèn luyện can đảm

Cũng cần phân biệt con người can đảm thực sự vì có những kẻ bề ngoài trông như can đảm nhưng thực chất lại là những kẻ thiếu dũng khí. Tâm lý học gọi lớp người này là ngụy dũng sĩ hay kẻ hèn nhát mang mặt nạ anh hùng. Tại sao có hiện tượng này? Vì kẻ nhút nhát thường cảm thấy đau khổ và cố gắng tìm một giải pháp cho sự an toàn và bình yên. Dĩ nhiên là đương sự không thể tìm được yên ổn trong tình trạng bất ổn của tâm hồn cũng như trong cơn sợ hãi thường trực ám ảnh bản thân, nên đương sự đành tìm trạng thái này ở bề ngoài để có ảo tưởng là mình được an lành. Đương sự đã tạo ra một bản ngã giả bên ngoài bản ngã thực, một tính cách biểu kiến phủ lên cá tính. Trông bề ngoài đương sự có vẻ cứng rắn, lạnh lùng, ung dung và đầy nét khinh thế ngạo vật. Bên trong cái chiến lũy kiên cố, đầy đe dọa và bất khả xâm phạm ấy là sự e sợ, rụt rè, nhút nhát. Giữa bề ngoài và bề trong có một tỷ lệ nghịch. Bề ngoài càng có vẻ cứng rắn bao nhiêu thì bề trong lại càng mềm yếu bấy nhiêu. Đương sự đã lấy bề ngoài can đảm bù cho bề trong hèn yếu. Ta thử tưởng tượng thước đo tâm lý là một nhiệt kế, nếu bề trong chỉ  $-10^0$ , thì bề ngoài sẽ là  $+10^0$ . Chỉ ở mức cân bằng ( $0^0$ ) đương sự mới thực sự là người can đảm.

Xưa Kinh Kha và Tần Vũ Đương đi hành thích vua Tần báo thù cho các nước Yên Triệu... Cả hai đều được đời coi là dũng sĩ. Nhưng lúc vào diện kiến Tần Vương thì Tần Vũ lộ bản chất: run rẩy, tái mặt... và việc mưu sát Tần Vương thất bại vì chỉ có một mình Kinh Kha là chân dũng sĩ.

Lại cũng cần phân biệt hành vi can đảm và hành vi phát xuất từ một xung động. Một kẻ vì tức giận làm liều (đốt nhà, tự sát...) không phải là một kẻ can đảm. Hành vi can đảm là hành vi của ý chí. Nó bắt nguồn từ sự nhận thức rõ việc mình làm, cân nhắc trước khi làm và quyết định làm bằng được. Những chiến sĩ đem mình lấp lỗ châu mai hay đem thân làm giá súng là những con người can đảm thực sự.

### I. Ý CHÍ CON NGƯỜI:

Ý chí là hành vi có suy tư và có ý thức. Theo một biểu đồ cổ điển, ý chí gồm có 4 giai đoạn kết hợp chặt chẽ:

1) *Sự nhận thức*: Hành vi phải thực hiện xuất hiện ở tâm trí (chẳng hạn tôi biết rằng tôi được mời đi dự dạ hội).

2) *Sự bàn cãi*: Trong thâm tâm tôi diễn ra một cuộc bàn luận nên đi hay không nên nhận lời.

3) *Quyết định*: Kết thúc bàn cãi là một quyết định chấp thuận (hay từ chối) lời mời.

4) *Thực hiện quyết định*: Sơ đồ trên đúng về mặt lý thuyết. Sự thực quyết định của ta trước một việc cần làm không phải đã diễn tiến theo trình tự đã nói. Chẳng hạn một người nhút nhát chột phải đối diện với một cái cầu khỉ bắc qua một khúc sông sâu. Chính hình ảnh chiếc cầu cheo leo này đã gây ấn tượng mạnh đến quyết định vượt cầu của người đó hơn là những tính toán nên hay không nên trong tâm tư đương sự. Hơn nữa giữa quyết định làm và việc thực hiện còn có một khoảng cách nhiều khi vượt qua không nổi. Trong tấn thảm kịch tình yêu ở phần đầu cuốn sách, thanh niên A đã quyết định nhiều lần cầu hôn với cô M, nhưng chàng đã không biến nổi quyết định thành hành động. Giai đoạn giữa quyết định và hành động còn có thể có nhiều trạng thái tâm lý phức tạp như ngần ngại, hoài nghi, tính đi tính lại... và lại có thể phát sinh ra các bàn cãi và quyết định mới. Biết bao nhiêu người muốn bỏ thuốc, bỏ rượu và quyết định của họ được hứa hẹn thực hiện ngày mai, tuần tới hay tháng sau... và chẳng bao giờ trở thành hiện thực.

Như đã trình bày hành vi can đảm là hành vi ý chí. Can đảm không có nghĩa liều lĩnh mà hành vi có ý thức, có trách nhiệm và nó là kết quả của toàn thể nhân cách con người.

## II. LUYỆN Ý CHÍ – LUYỆN CAN ĐẢM:

Nói đến can đảm là người ta nghĩ đến một số phẩm tính. Những phẩm tính này là những mặt khác nhau của hành vi ý chí:

1) *Dám đón nhận thử thách một cách bình thản, sáng suốt*: Việc đời có những cái bình thường và cái bất thường. Cái bất thường là những biến cố thử thách ta. Ta chế ngự được chúng là ta thành công. Ngược lại, ta bị chúng chế ngự là ta thất bại. Nhưng ta đón nhận thử thách với thái độ nào? Kẻ thực



sự can đảm phải có thái độ sáng suốt, bình thản nhìn thẳng vào khó khăn và khắc phục chúng.

2) *Sự ngoan cường*: Con người đã có quyết định, bền bỉ sử dụng các phương tiện, để đạt cho được mục đích mới thôi. Nhưng cần lưu ý sự ngoan cường không phải là ngoan cố vì ngoan cố chỉ là biểu hiện của một sự bất lực và yếu đuối mà thôi.

3) *Sự tự chủ*: Đây là thái độ chế ngự các tình cảm, bản năng... để giữ cho được tinh thần sáng suốt, bền bỉ.

4) *Tinh thần quyết định*: Nó diễn ra nhanh không e dè, ngần ngại quá đáng, tinh thần quyết định này phải là chân thực, nó không phải là sản phẩm của xung động (sự xung động có thể đưa tới quyết định nhanh chóng nhưng nó không tạo nên một hành vi can đảm. A lao mình từ đỉnh núi Phú Sĩ xuống. Hành vi này chỉ là kết quả của một xung động: sự tuyệt vọng).

5) *Tinh thần sáng tạo*: Đó là thái độ chấp nhận đảm đương một nhiệm vụ mới, tạo ra giá trị mới.

Trở lại những thí dụ đã trình bày ở phần hai mục B chúng ta đều thấy rõ những người chinh phục Hy Mã Lạp Sơn đều thể hiện được những đặc tính vừa trình bày. Họ đã tự nguyện đảm nhiệm việc thách đố độ cao của Everest. Công việc tiên hành trên nửa thế kỷ (kể đến 1953) mới thành công bước đầu lên đỉnh Bắc của Everest, và từ đó đến nay người ta vẫn tiếp tục vượt biết bao khó khăn nguy hiểm để hoàn tất cuộc chinh phục này.

Từ vệ tinh nhân tạo đầu tiên của nhân loại phóng lên quỹ đạo (Sputnik 1957) đến nay đã có hàng trăm cuộc thám hiểm không gian quy mô hơn được thực hiện. Đã có nhiều phi thuyền nổ tung khi vừa rời bộ phóng, đã có nhiều quan tài thép trong nghĩa trang không gian. Nhưng nhân loại không sờn lòng vẫn tiến tới tìm cái mới lạ, thách đố mọi hiểm nguy.

Tâm lý họ phân biệt lý do thúc đẩy hành động và động lực thúc đẩy hành vi. Can đảm là hành vi của ý chí nó giúp con người thoát khỏi cái tất định chi phối mọi vật. Chẳng hạn khó khăn như một lực tác động đẩy lùi ta, ta tìm cách vượt nó và quyết định tiến lên trong khi con vật bị các thế lực bên ngoài tác động và nếu không lùi thì phải né tránh. Chỉ riêng con người mới có khả năng tự quyết định vượt khó. Con người đã tự quyết định bởi những lý do. Nhưng nếu khi ta thiếu tự chủ (chẳng hạn nếu một đam mê chi phối ta) thì ta đã quyết định do một động lực. Ba dũng sĩ chết vì một trái đào do động lực

(một cơn phẫn nộ) thúc đẩy. Các nhà thám hiểm không gian bị chi phối bởi lý do tìm chân trời mới về tri thức cho nhân loại.

Hiểu được can đảm gắn liền với sự thành công, thấy được can đảm đi đôi với sự sáng tạo giá trị mới, ta phải thiết lập một chương trình luyện nó.

Việc luyện tập đòi hỏi “một cuộc cách mạng toàn thể con người”. Bước đầu là ta phải chiến thắng ta. Con người chúng ta có bao nhiêu tập quán xấu như tính ỷ lại, sợ khó và sợ khổ. Ấy là chưa kể những thói quen tai hại như nghiện thuốc, nghiện rượu. Lại còn những động lực ở cõi vô thức nữa, chúng có vẻ vô hình nhưng lại chi phối một cách hữu hình mãnh liệt thái độ của ta. Luyện tập cơ thể phải là bước đầu. Cơ thể khỏe mạnh, ý chí sẽ vững mạnh và ta mới khắc phục được kẻ nội thù. Phải tập thói quen tốt: thói quen thách đố cái khó, phải luyện cho mình nhiều khả năng (kể tập nhu đạo không sợ bọn vô lại, kẻ biết bơi không sợ sông sâu và kẻ có lý tưởng không sợ đời đáng chán). Trong phần sau chúng ta sẽ bàn kỹ hơn các mặt cần quan tâm để có thừa dũng khí trước trở lực:

### **Phải có một LÝ TƯỞNG:**

Người xưa nói đến chí hướng, ngày nay đề cập đến lý tưởng. Chí hướng hay lý tưởng có tác dụng gì đối với hành vi can đảm? Con người vốn là sinh vật có khát vọng, muốn chấp đôi cánh bay lên hay muốn là ngựa kỳ, ngựa ký để vượt ngàn dặm. Chí hướng hay lý tưởng như vì sao dẫn đường cho hành động con người. Thiếu nó, như cỗ nhân đã nói là như thuyền không lái, như ngựa không cương trôi giạt lênh đênh không biết đâu là bờ bến cả. Có lý tưởng ta mới không ngại khó ngại khổ, có chí hướng hành vi của ta mới hợp lý và đúng mức, mới dẻo dai và kiên trì, mới tập trung và có kết quả. Dĩ nhiên chí hướng có cao thấp khác nhau, ước mơ có gần gũi hay xa vời. Nhưng điều thiết yếu là thanh niên phải sống có mục đích. Nhà khoa học Scheele sinh ra trong một gia đình nghèo khổ, không có điều kiện học hành nhưng lý tưởng theo đuổi ngành hóa học lôi cuốn ông và cuối cùng ông đã vượt mọi trở lực để đạt tới mục tiêu. Cha đẻ ra thuyết nguyên tử, John Dalton cũng xuất thân từ một gia đình bần cùng và nhờ say mê khoa học mà trở thành một nhà bác học có cống hiến lớn cho nhân loại. Các nhà thám hiểm như Magellan, Colomb đều có chí tìm ra đất mới, vượt đại dương bằng những phương tiện thô sơ không sợ hiểm nguy và chỉ có cái chết mới làm họ dừng

bước.

Ước mơ làm một họa sĩ, một kiến trúc sư hay một công nhân bình dị cũng truyền cho chúng ta rất nhiều nghị lực để tiến tới. Có một chí hướng sống và trung thành với hướng sống đó là đủ tăng thêm cho chúng ta can đảm ứng phó với mọi thử thách.

### **Phải có niềm kiêu hãnh:**

Hành động của ta nhiều khi bị chi phối bởi mặc cảm tự ti. Như trên đã trình bày mặc cảm này hình thành từ những năm ta còn thơ dại do thụ hưởng một nền giáo dục có nhiều sai lầm.

Nhưng nghĩ cho kỹ chúng ta có nhiều điều đáng kiêu hãnh. Trước hết chúng ta là con người; một loại sinh vật trí tuệ nhất, dù nhỏ bé nhưng lại đủ khả năng làm chủ vũ trụ rộng lớn này. Cuối thế kỷ 20, con người lại càng thêm kiêu hãnh vì đã chiến thắng được đói nghèo, giành được tự do hạnh phúc và kiến tạo được những công trình mà những thế kỷ trước chỉ dám mơ ước. Ngày xưa Trang Tử vẽ ra hình tượng chim bằng bay vút tận trời xanh, Hàn Dũ ôm ấp hy vọng ngăn dòng sông chảy về phía Đông. Thời đại chúng ta đã vượt quá mơ ước của cổ nhân bằng phi thuyền và bằng những công trình biến dòng nước thành năng lượng.

Mỗi dân tộc lại có niềm tự hào riêng trong cuộc đấu tranh sinh tồn tìm một chỗ đứng dưới ánh mặt trời. Có niềm kiêu hãnh làm người, ta lại có niềm tin vào tình người. Xưa có người bi quan cho rằng “người là chó sói đối với người”. Đó là tình trạng nhân loại ở thế kỷ trước khi xã hội còn đầy dẫy bất công và áp bức. Con người bình thường mà tình yêu lại rộng lớn. Có bạn cho rằng “nụ cười của tha nhân, đôi mắt của tha nhân làm tôi mất can đảm”. Bạn đã là nạn nhân của chính trí tưởng tượng của bạn! Một kẻ không có tự ti mặc cảm sẽ coi nụ cười của kẻ khác là tác nhân khuyến khích, ánh mắt người khác là biểu lộ sự khâm phục, đồng tình với hành động của ta. Nếu bạn không đối lập với người khác, thì tại sao bạn lại có cảm tưởng người khác đối lập với bạn?

Hãy trang bị cho mình lòng kiêu hãnh và tự tin, bạn sẽ có dũng khí hành động.

## **Cần tạo được sự tự tin:**

Có rất nhiều người sống trong mặc cảm tự ti và thiếu tự tin. Thiếu tự tin nên thiếu can đảm.

Con người có khát vọng hoàn toàn, mong đạt được Chân, Thiện, Mỹ nhưng đó là khát vọng vì trong thực tế cá nhân nào cũng có ưu, khuyết điểm. Tại sao ta lại vì khuyết điểm của ta mà mang mặc cảm? Trong một xã hội có phân công rõ rệt, giá trị của một người được định bằng sự cống hiến của người đó cho xã hội nhiều hay là ít. Bằng cấp, chức quyền, tiền của chẳng phải là chân giá trị, chẳng phải là cái đáng tự hào của một người.

Âu Dương Tư (người đời Tống) là tay bắn giỏi vô địch thiên hạ và thường lấy làm tự hào về tài thiện xạ của mình. Ông thường tập bắn trong vườn hoa. Có một ông lão bán dầu đặt gánh dầu xuống vệ đường, ghé mắt xem ông thi thố tài nghệ, đứng lâu không chịu bỏ đi. Thấy ông bắn mười phát trúng tám chín thì người này chỉ khẽ gật gù. Nghiêu Tư thấy thế liền hỏi:

- Ông lão cũng biết bắn sao? Tài bắn của ta chưa kể là lão luyện hay sao?

Ông lão trả lời:

- Có gì lạ đâu! Chẳng qua là quen tay đó thôi.

Nghiêu Tư căm tức nói rằng:

- Tại sao người dám coi thường tiền pháp của ta?

Lão nhân nói:

- Xem tôi rót dầu thì rõ.

Nói xong, lấy ra một cái bình đặt trên mặt đất rồi để một đồng tiền đập lên miệng bình và lấy môi múc đầy dầu đổ qua lỗ đồng tiền. Dầu chảy vào bình mà không một chút nào dính vào đồng tiền cả. Nhân đó ông lão nói:

- Việc tôi làm cũng chẳng có gì lạ, chỉ là quen tay đó thôi!

Nghiêu Tư đành gượng cười mà mời ông lão đi. Câu chuyện trên có tính chất ngụ ngôn nhưng nó đã nói lên được một điều: mỗi người có một sở trường, ta không vì sở trường của người khác mà có mặc cảm tự ti. Trần Nghiêu Tư là một danh tướng nhà Tống đã từng trấn thủ Kinh Nam, một tay thiện xạ nổi tiếng một thời. Nhưng đứng trước người này, ông lão bán dầu vẫn không coi trọng. Thế mới biết thái độ can đảm của con người này sinh từ

lòng tự tin.

Có bạn nói, tôi chẳng có tài năng nào đáng kể nên mang mặc cảm kém người.

Nhiều người trong chúng ta quả thực chưa có cơ hội phát huy khả năng của mình. Chưa phát huy tài năng, không có nghĩa là “vô tài năng”. Tâm lý học thường nói đến luật bù trừ. Một số người có mặc cảm tự ti về một khuyết điểm nào đó trên thân thể hay trong hoàn cảnh sống đã có những cố gắng để bù đắp lại những khiếm khuyết đó bằng những việc làm tạo cho họ quyền uy hay sức mạnh. Giai thoại kể lại nhà thơ Byron vì có tật ở chân nên khó chinh phục lòng thực nữ. Ông đã làm thơ và những vần thơ trữ tình của ông đã làm rung động bao trái tim phái yếu. Mỗi lần thấy xe ngựa chở Byron đi ngang qua các phố phường thành phố Luân Đôn, các cô gái thi nhau ném hoa lên xe ông để bày tỏ lòng yêu mến thi nhân. Vị hoàng đế hiếu chiến Napoleon có mặc cảm vì thân hình bé nhỏ. Các nhà tâm lý cho rằng mặc cảm này đã thúc đẩy Napoleon tạo quyền uy và sức mạnh để bù đắp khuyết điểm thân xác. Một nhà văn nữ Trung Hoa, kém nhan sắc (có một vết chàm trên mặt), sanh thiếu thán, thi trượt đại học nhiều lần... con người đầy mặc cảm tự ti đã vùng vẫy vươn lên bằng nghề viết và đã tạo được một địa vị đáng kể trong văn học Trung Quốc hiện đại. Người phụ nữ này chính là nhà văn Quỳnh Dao, tên thật là Trần Phụng Hoàng (1938).

Phát huy sở trường là điều rất nên. Biến khuyết điểm, sở đoản của mình thành ưu điểm, sở trường lại là điều nên làm hơn nữa. Cổ nhân nói “Thắng được mình là dũng cảm” (Tự thắng giả cường). Ta hãy chiến thắng nhược điểm của bản thân như mặc cảm tự ti, thói quen xấu, sự e dè ngần ngại trước thử thách... Thắng được khó khăn phát xuất từ chủ quan là chế ngự được trở ngại ở thế giới khách quan.

### **Chấp nhận hoàn cảnh một cách sáng suốt, bình thản:**

Do hấp thụ một nền giáo dục lệch lạc, một số người suốt đời thiếu khả năng thích ứng với đời và trở nên lạc lõng, rụt rè, e sợ trước thử thách. Một nhà tâm lý có kể lại một câu chuyện điển hình cho loại người này: Christiane là một phụ nữ 30 tuổi rất xinh xắn nhưng lại rất thẹn thùng e lệ và phong cách của nàng không khác gì một cô gái mười sáu tuổi. Nàng mồ côi mẹ, dì ghẻ là

một người đàn bà đầy hận thù, ưa gây gổ. Cha nàng, bản chất yếu đuối, thương con nhưng rất sợ vợ. Trong hoàn cảnh gia đình như vậy lúc nào Christiane cũng bám lấy cha, mong đợi sự che chở của cha trước đòn roi của bà mẹ kẻ khắc nghiệt... Không ai phát huy lòng tự tin cho Christiane và ngay cả người cha bất lực cũng không có một cử chỉ nào có thể làm phấn chấn tinh thần cô gái. Trưởng thành trong môi trường như vậy, nên một cách vô thức lúc nào Christiane cũng cư xử như một bé gái từ y phục đến ngôn ngữ, từ cử chỉ đến thái độ trước mặt người cha. Khi cha mẹ nàng chết trong một tai nạn xe hơi, Christiane vào đời với thái độ run sợ. Nàng lập gia đình nhiều lần nhưng các cuộc hôn nhân đều thất bại vì chẳng bao giờ nàng đóng nổi vai trò người vợ mà suốt đời chỉ có thể làm một cô bé nhõng nhẽo, ngây thơ, không khả năng và nhút nhát.

Cái thất bại của Christiane là không được chuẩn bị trước đối phó với thử thách. Thế mà thử thách trên đường đời lại quá nhiều trong giai đoạn còn thanh niên.

Người thanh niên vào đời với biết bao dự tính. Nào xây dựng cho bản thân một sự nghiệp, nào tìm một người bạn đời để cùng nhìn về một hướng mà vượt khó, vượt khổ... nhưng trong tay ta trang bị những gì? Trang bị có đủ tốt để ứng phó với biến cố không?

Muốn can đảm trong hành động phải có tinh thần độc lập tự chủ. Phải chấp nhận hiện thực, phải phân tích, đánh giá chúng đúng mức. Ta không e ngại khi sự việc tiến tới chiều hướng bất lợi vì ta đã biết rõ nó có khả năng đó. Con người can đảm sẽ bình tĩnh, chín chắn đối phó với hoàn cảnh.

Trước một kỳ thi, có một số thí sinh hồi hộp, lo âu. Nguyên nhân? Họ chưa chuẩn bị tốt cho cuộc thử thách. Nếu ta nắm được đầy đủ kiến thức đã học, đã thực hành những điều hiểu biết thì thi cử chỉ là một hình thức đánh giá kết quả, có chi đáng sợ, đáng ngại? Con người có khả năng thích ứng rất kỳ diệu. Trón chạy hiện thực sao bằng tìm cách thích ứng với hiện thực. Trước một nguy hiểm, dù bạn có bịt mắt lại mỗi nguy hiểm vẫn còn đó. Nhà tâm lý thường cho rằng trước một đau đớn hay một đe dọa một người ngất xỉu đi là một phản ứng tự vệ, phủ nhận tạm thời nguyên nhân sợ hãi. Đây là hiện tượng tâm lý tự nhiên ở những kẻ kém dạn dầy, từng trải. Một kẻ có nghị lực sẵn sàng đón nhận nguy cơ và tỉnh táo tìm cách giải quyết hay mưu

tìm một sinh lộ.

Sự lẩn trốn thực tại, chạy trốn trước khó khăn thử thách có thể mang lại những hậu quả tai hại.

Những vấp ngã của một người sẽ làm mặc cảm tự ti tăng lên, niềm tự tin giảm đi. Như một con vật bị truy lùng đến bước đường cùng, co lại, nép mình trong chỗ ẩn nấp mỏng manh nhất... đương sự sẽ cắt dần liên lạc với thế giới thực tại và nếu không tự hủy thì cũng rơi vào một căn bệnh tâm thần không phương cứu chữa.

Nhà tâm lý học Jung chia nhân loại làm 2 lớp người chính yếu:

- Con người nội hướng sống co lại muốn thoát khỏi vòng kiềm tỏa của xã hội.
- Con người ngoại hướng hướng ra thế giới bên ngoài và cần thiết giao tế xã hội.

Bạn càng biết rõ mình thuộc lớp người nào bạn càng vượt được những hạn chế của cá tính mình để sống can đảm. Con người không thể từ chối cuộc sống. Mà đã sống là có bốn phận. Ta hiện ngang bước tới làm một dũng sĩ hơn là chạy trốn để làm một kẻ đào binh. Ta tiến tới với tư thế tỉnh táo, sáng suốt ta sẽ chiến thắng, một dũng sĩ chiến thắng. Hành vi can đảm bao giờ cũng là một hành vi đẹp. Hình tượng cái chết của con chó sói của nhà thơ A De Vigny là một hình ảnh đẹp: trong bước đường cùng con chó sói đã ngoan cường nhìn thẳng vào hiểm nguy, đe dọa và cái chết.

### **Sự chọn lựa và sự quyết định:**

Một hành vi can đảm phải là quyết định sau một sự chọn lựa. Mỗi thời, mỗi nơi có những bậc thang giá trị có những điểm dị biệt. Thời phong kiến lấy tam cương ngũ thường làm những giá trị đạo đức căn bản. Tam cương ngũ thường là nhân, nghĩa, lễ, trí, tín. Ngày xưa Dự Nhượng nuốt than để báo thù cho chủ được gọi là Trung, Từ Thứ bỏ Hán về Tào được gọi là hiếu. Ngày nay hai chữ Trung, Hiếu được hiểu theo nghĩa rộng, đúng đắn hơn. Một bộ tộc ở đảo Fiji cho rằng có hiếu với cha mẹ là giúp cho mẹ sớm từ già cõi đời khi già yếu. Còn người Đông phương lại cho rằng hiếu là phụng dưỡng cha mẹ lúc tuổi già. Hành vi can đảm là hành vi có bao hàm sự chọn lựa. Nếu

giá trị thay đổi theo thời gian, không gian thì lấy đâu làm tiêu chuẩn chọn lựa? Sự thực, có những giá trị không bao giờ thay đổi. Nói cách khác, chúng có thay đổi về hình thức chứ không thay đổi về nội dung chẳng hạn như sự chung thủy, đức hy sinh... có lúc nào không phải là giá trị nhân loại tôn thờ? Việc làm can đảm là kết quả của một cuộc xung đột nội tâm, một cuộc giằng co nhanh chóng nhưng rất quyết liệt bắt con người phải chọn lựa. Trước khi chọn lựa hành động chúng ta phải đối phó với những mâu thuẫn tiêu biểu như:

- Vì một người hay vì nhiều người mà hy sinh?
- Vì mình hay vì người?
- Trong nhiều giá trị ta tôn thờ, ta phải chọn giá trị nào?
- Hai việc đều khó, nhưng nên chọn việc khó hơn hay tương đối dễ hơn?

Một nhà văn Pháp, J.P.Sartre có kể lại một câu chuyện cho thấy môi giằng co và sự chọn lựa của một thanh niên người Pháp. Dưới thời Đức chiếm đóng, một thanh niên Pháp phải đương đầu với một sự giằng co nội tâm hoặc là chàng ở lại với mẹ già cho trọn đạo làm con hoặc chàng phải rời mẹ gia nhập lực lượng kháng chiến chống Đức.

Chọn con đường nào? Vì gia đình hay vì Tổ Quốc?

Một nhà thơ của Hungari, Sandor Petofi đã hy sinh vì Tổ Quốc khi chưa đầy 30 tuổi. Là thi sĩ, ông tôn thờ ái tình. Là chiến sĩ ông tôn sùng lòng yêu tự do. Phải chọn lựa giá trị nào đây khi Tổ Quốc lâm nguy, khi nhân dân bị xiềng xích? Petofi đã can đảm chọn cái chết vì tự do.

*Tự do và ái tình  
Vì các người ta sống!  
Vì tình yêu lòng lộng  
Tôi dâng hiến đời tôi  
Vì tự do muôn người  
Tôi hy sinh tình ái.*

Qua những thí dụ trên ta thấy rõ một hành vi can đảm phải là kết quả của một hành vi vị tha, vì mọi người và nhất là phải thể hiện được sự chọn lựa cái khó. Chính tinh thần hy sinh điều lợi ích cá nhân vì người khác và thách đố cái khó đã tạo nên những nét đặc trưng của đức can đảm.



## **Hành động:**

Dũng khí phải biến thành hành động. Nếu con người đắn đo suy nghĩ phải, trái, nên, không nên và quyết định chọn điều phải, điều nên làm nhưng chẳng bao giờ cụ thể bằng hành động thì làm sao gọi là can đảm được? Hành động là giai đoạn quan trọng nhất của hành vi can đảm. Nhà thơ Petofi đã chọn hy sinh cho tự do và ông đã chết trên chiến trường (Trận Segesvar ngày 31/7/1849).

Bạn phải tập thói quen này: đã nghĩ đó là điều phải làm, nên làm thì phải làm ngay. Dừng dằng, ngần ngại là biểu hiện của một ý chí bạc nhược. Làm ngay một việc nên làm đã tạo cho chúng ta một phản ứng nhạy bén, giúp ta thoát dần trạng thái quán tính của tinh thần của những kẻ thiếu dũng khí. Tập được thói quen “có kích thích có phản ứng”, kích thích mạnh phản ứng mạnh, bén nhọn và đầy ý thức. Đó chính là biểu hiện đầy đủ của đức can đảm.

## **Bền gan, chung thủy và hy sinh:**

Trong quá trình diễn ra một hành vi can đảm, người ta thường thấy nổi bật các đức tính bền gan, chung thủy và sự hy sinh.

Dự Nhượng đời Xuân Thu muốn báo thù cho chủ là Trí Bá đã không ngại nhiều lần thất bại nào đổi tên thay họ, giả điên giả cuồng, nào sơn mình, nuốt than để chính vợ mình cũng không nhận ra mình được nữa. Dù Dự Nhượng không giết được Triệu Vô Tuất thì người đời sau cũng khen là can đảm vì hành vi của kẻ sĩ này phản ánh được sự bền bỉ và đức hy sinh.

Trong cuộc sống hàng ngày, bạn đã giải quyết một khó khăn nào thì phải làm cho hoàn tất, tập thói quen không bỏ dở nửa chừng. Cố gắng mỗi ngày tập luyện 15' thể thao và nếu cứ đều đặn như vậy kết quả sẽ rất tốt. Bạn muốn từ bỏ thuốc lá. Công việc này đòi hỏi bền gan, phải cố gắng hy sinh cái nhu cầu giả tạo (hút thuốc) vì một nhu cầu hữu ích hơn (sự minh mẫn của trí tuệ, sự khỏe mạnh).



## **Phần 5 : Yêu đời và can đảm**

Luyện can đảm không nhất thiết gồm những bài học ép xác hay tôi luyện tâm thân trong khổ cực, nguy nan mà rất cần bài học đầu tiên của thuật can đảm là yêu đời. Dĩ nhiên khi ta đã có dũng khí thì việc đương đầu với thử thách không còn là vấn đề đáng e ngại. Nhưng phải trong không khí lạc quan ta mới nhận được những bài học can đảm một cách hữu hiệu.

Thực vậy, con người có yêu đời mới chấp nhận cuộc đời. Có chấp nhận cuộc đời mới muốn cải thiện nó, làm nó tươi đẹp hơn.

### **Nụ cười trên môi là dấu hiệu của sự can đảm:**

Như ta đã biết khó khăn, thử thách không phải chỉ xuất hiện từ thế giới khách quan mà ngay chính từ tâm hồn ta cũng là khởi điểm của bao nhiêu thử thách. Có người đã trưởng thành nhưng lại có những mối lo sợ vô cớ, như sợ một số động vật hay lúc nào cũng ưu tư sợ hãi một cách phi lý... Một người lạc quan, có tinh thần mạnh mẽ, sáng suốt không thể bị đe dọa bởi nỗi sợ thuần tưởng tượng này. Trong tâm hồn họ tràn ngập niềm vui, không có kẻ nội thù. Sức lực của họ tập trung khắc phục khó khăn từ bên ngoài tới. Như vậy nụ cười chẳng phải là dấu hiệu của sự can đảm hay sao?

Hơn nữa một người dám nhìn thẳng vào trở ngại với niềm tin tất thắng mãnh liệt, dũng khí sẽ tỏa ra từ từng hành động, lời nói. Trón lẩn sự thực, miễn cưỡng chấp nhận trở lực đều làm giảm hay triệt tiêu sức chiến đấu của con người. Một nhà đô vật của Nhật Bản trong thập kỷ 60 đã từng tâm sự: “Tôi giữ được chức vô địch và đã từng hạ được những đối thủ ưu thế hơn tôi nhờ một bí quyết: tôi sẵn sàng tiếp nhận sự tấn công của đối phương. Tiếp nhận thuận lợi phản công sẽ tất thắng”.

Đây chính là phương châm của can đảm: sẵn sàng chấp nhận khó khăn, thích ứng với môi trường bằng cách khắc phục nó.

### **Tinh thần lạc quan do sự luyện tập mà có:**

Luyện tập thân thể (như phần sau sẽ bàn kỹ), tập yêu lý tưởng, yêu các giá trị cao đẹp... sẽ có tinh thần lạc quan. Nhận định đầu tiên của ta là cuộc đời đẹp và con người thật đáng yêu. Thiên nhiên quanh ta từ một bông hoa hé nở trong gió sớm hay một tiếng chim hót trong trời chiều đều là những nét quyến rũ con người. Em bé mắt tròn má đỏ tung tăng tới trường đến cô gái tóc mây che nửa khuôn mặt vàng trắng e thẹn rảo bước qua công viên đều là những hình ảnh đẹp tuyệt vời. Những mối tình thủy chung đều làm người xem mỉm lòng vì thấy sự hy sinh là cao đẹp.

Vào đầu thập niên 70 khi cuốn phim “Mouriu d’aimer” (Sống thác vì tình) chiếu ở Paris, người ta để ý các khán giả từ rạp chiếu bóng bước ra khi vẫn xuất đều có trong tay chiếc khăn lau dòng lệ chảy. Cuộc đời biết bao giá trị đáng để ta tôn thờ. Đời đáng yêu biết mấy! Không khí sầu bi thường là hậu quả của một thời đại xáo trộn và con người bơ vơ lạc hướng. Trước 1945 khi đất nước còn bị ngoại xâm đô hộ, một số thanh niên đã có tâm trạng:

*Lũ chúng ta lạc loài năm bảy đũa  
Bị quê hương ruồng bỏ giống nòi khinh  
Bể vô tận xá gì phương hướng nữa  
Thuyền ơi thuyền, theo gió hãy lênh đênh!*

Ngày nay ta hãy can đảm vượt sóng chứ đừng bắt chước người xưa để cuộc đời “cuốn theo chiều gió”.

### **Hãy tạo niềm vui trong công việc bình thường:**

Một bí quyết khác để sống lạc quan là tạo nguồn vui trong từng công việc nhỏ. Tác giả có một người bạn làm nghề nuôi ong lưu động. Tùy theo mùa và tùy theo miền, anh lái xe đi khắp các vùng, nơi nào hoa nở nhiều là anh đậu xe lại, tìm vị trí để những thùng chứa ong và để bày ong tỏa ra khắp nơi kiếm chất ngọt từ nhụy thơm, hoa lạ. lúc nào cũng thấy anh vui tươi, lúc lái xe trên đường nắng chói hay lúc loay hoay che bày ong khi cơn mưa rào thành linh ập xuống. Anh nâng niu từng chú ong nhỏ, bày ong bay lượn xung quanh anh, chúng gần gũi anh như gần gũi một người thân.

Một việc làm tầm thường nếu biết nghệ thuật hóa nó, yêu thích nó thì nó sẽ trở nên lôi cuốn ta mãnh liệt. Anh thường tâm sự với tác giả: “Tôi không thể bỏ nghề này được. Những con ong thông minh, cần cù và hiền

lành, mùi hương cau, bưởi, nhãn... và hương lúa... đã kéo tôi về động nội và núi rừng”.

### **Hãy nhìn về tương lai:**

Con người làm sao tránh khỏi phiền muộn trên đường đời. Một nhà tâm lý học đã chia tính tình con người làm nhiều loại, có loại dễ xúc động và loại ít xúc động. Dù ít hay nhiều, con người luôn luôn là một sinh vật tình cảm. Những biến cố đã gây dấu ấn trên tâm tư ta, có những vết thật sâu khó mà xóa mờ. Nhà văn nữ người Pháp (gốc Bỉ) Anne Philipe, trong tác phẩm *Le temps d'un soupir* đã hồi ức những kỷ niệm đau buồn, khi lứa đôi giữa tuổi thanh xuân tràn đầy hạnh phúc thì một người ngã xuống. Cả tác phẩm là một tiếng than dài, là sự trống vắng đến tê liệt con người. Tâm lý học nói đến các trạng thái tâm lý thể hiện thảm kịch nội tâm. Thần thoại Châu Âu còn kể lại chuyện Cain vì ghen tuông mà giết em là Abel. Con mắt, tượng trưng cho sự hối hận đã theo đuổi Cain suốt đời. Những người ném bom nguyên tử xuống Hiroshima (1945) đã bị dằn vặt bởi hành vi tàn sát tập thể... Hối hận, ăn năn và hối tiếc là những kẻ thù ghê gớm gặm nhấm tâm hồn con người. Nếu thực sự ta gây tội ác thì ta can đảm chịu sự trừng phạt. Còn nếu chỉ do hành vi vô ý gây nên hậu quả không hay, ta cần tìm cách bồi thường, hàn gắn sự đổ vỡ chứ đừng tự chìm ta vào địa ngục của sự cắn rứt khôn nguôi. Con người khôn ngoan là phải biết châm ngôn “let bygones be bygones” (Cái gì đã qua cho qua luôn). Việc ân hận, nuôi tiếc dĩ vãng đều là việc vô ích, không lợi cho ta và cũng chẳng ích cho ai. Can đảm đương đầu với lỗi lầm, quyết tâm sửa chữa hành vi sai trái và một lòng hàn gắn vết thương của người và của mình cũng là một hành vi can đảm đáng kính phục.

Trước khi vào phần thực hành trong việc rèn luyện can đảm phía dưới (các trò chơi động não để tập phán đoán và đức kiên nhẫn, phương pháp Yoga, tọa thiền... để luyện nghị lực), chúng ta hãy ghi nhớ kỹ những yêu cầu tinh thần cần thiết của kẻ có dũng khí:

- 1) Cần lạc quan, yêu đời, yêu con người.
- 2) Trang bị tinh thần trách nhiệm cao trong việc mình làm.
- 3) Chấp nhận thử thách và suy nghĩ cách vượt qua thử thách.
- 4) Tự tin vào bản lĩnh của mình.
- 5) Thích thách đố, có tinh thần tranh đấu, ghét an nhàn, dễ dãi.

- 6) Kiên nhẫn, ngoan cường trong hành động
- 7) Ưa mới lạ, tôn thờ sự sáng tạo.
- 8) Chấp nhận sự hy sinh.

Hành vi can đảm không những là hành vi đúng (CHÂN), hành vi đạo đức (THIỆN) mà còn là một hành động đẹp (MỸ). Kinh Kha khi xưa không giết được bạo chúa, nhưng người sau vẫn ca tụng việc làm cao đẹp này.

## Phần 6 : Cải thiện nếp sống

Can đảm không phải là một hành vi ngẫu nhiên mà là một thái độ được chuẩn bị kỹ lưỡng. Nhờ sự chuẩn bị này ta mới thích ứng được hoàn cảnh và ngang nhiên thách đố hoàn cảnh. Cuộc đời người ta đòi hỏi nhiều thích ứng phi thường về cả hai mặt tâm, sinh lý như thích ứng với nhiệt độ, đói khát, sự tử biệt, sinh ly... Thiếu thích ứng con người sẽ gục ngã hay trốn chạy trước đe dọa. Muốn có bản lĩnh thích ứng và đương đầu với hoàn cảnh, ta cần phải cải thiện nếp sống về nhiều mặt.

### 1) Tập thói quen chịu đựng:

*Chỉ ăn khi đói, chỉ uống khi khát:*

Con người có những nhu cầu ăn uống và đây là những đòi hỏi tự nhiên, cần thiết cho cuộc sống. Nhưng sự đòi hỏi của cơ thể để duy trì sự sống chỉ ở một mức độ nào đó. Nếu cung quá mức độ của cầu thì chỉ có hại cho cơ thể mà thôi. Bác sĩ Andre Duranteau đã cho biết mỗi kg thể trọng của một người mỗi ngày cần một số nhiệt lượng như sau:

- Nếu không hoạt động: 35 calo.
- Nếu hoạt động vừa: 40 calo.
- Nếu hoạt động nhiều: 50 calo.

Nhiệt lượng trên do sự thiêu hóa các chất gluxid, protid và lipid mà cơ thể có nhờ thực phẩm. Nhưng nếu cơ thể hấp thụ quá liều lượng, con người sẽ chịu đựng những hậu quả nghiêm trọng. Chẳng hạn tỷ lệ nhiệt lượng của lipid (như trong dầu, mỡ, bơ...) vượt quá 40% sẽ dẫn tới xơ vữa động mạch và các bệnh tim mạch khác. Lạm dụng chất gluxid (chất bột, đường...) cũng gây tác hại nghiêm trọng đến tuần hoàn và bài tiết...

Không những thế, chưa đói, chưa khát đã ăn, uống thì không thể tìm thấy sự ngon miệng. Cơ thể quen với sự thừa thãi, thoải mái sẽ không thể chịu đựng được sự thiếu thốn. Con người chưa từng chịu đựng đói khát sẽ gục ngã ngay khi gặp thử thách cơ hàn. Như vậy ta phải tập thói quen, không phải ta cần ép xác nhịn ăn (trừ trường hợp nhịn ăn để chữa bệnh) nhịn uống,

mà trái lại cần ăn uống đầy đủ nhưng ăn cho đúng giờ đúng lúc. Một nhà văn Tây phương khuyên con rất chí lý “mỗi ngày đi bộ hai giờ, mỗi đêm ngủ bảy tiếng, chỉ ăn khi đói, chỉ uống khi khát... và luôn luôn thông dong”.

Đương đầu với khó khăn, nếu ta làm chủ được bản năng, dục vọng của ta, ta mới tập trung được toàn năng lực để khắc phục trở ngại. Không quen với đói khát, chưa từng chịu phong ba, bão táp... con người làm sao có đủ can đảm khi gặp thực tế muôn vàn khó khăn, gian hiểm?

### **Tập quen với nóng, lạnh, gió, mưa:**

Thuở hồng hoang con người gắn bó chặt chẽ với thiên nhiên. Cái lạnh cực độ của mùa Đông xứ tuyết, cái nóng nung người của mùa Hạ xứ mặt trời... nhân loại thuở trước vẫn ngạo nghễ xem thường. Ngày nay, người ta mặc áo lông thú khi tiết trời mới sang thu, làm việc nghỉ ngơi trong phòng có máy điều hòa... vì thế mà cơ thể chịu đựng không quen sự thay đổi rõ rệt của khí hậu. Chúng ta nên nhớ con người có khả năng thích nghi rất cao. Nhà leo núi hay người thám hiểm dưới đại dương tập quen với áp suất thay đổi, với sự giảm thiểu khí oxy. Nhà phi hành trên những con tàu vũ trụ phải tập luyện cho quen với tình trạng vô trọng lực. Phần lớn họ đã thành công chế ngự được những thử thách này. Các bạn có thể có một chương trình tập quen chịu đựng mỗi ngày như:

- Tắm nước lạnh buổi sáng.
- Tập leo núi, bơi lội, chạy, đi bộ.
- Nên tìm cơ hội làm những việc nặng, đòi hỏi sự nỗ lực của cơ bắp và sự bền bỉ của ý chí.

Các nhà nghiên cứu tâm lý nhi đồng đều có nhận định chung: Những đứa trẻ được tiếp xúc với môi trường bên ngoài nhiều thường cứng cỏi, khỏe mạnh, can đảm hơn những em được giáo dục trong không khí “kín cổng cao tường”.

Điều này cho thấy việc tập thói quen chịu đựng rất cần thiết cho sự hình thành đức can đảm.

**2) Tạo một tinh thần mạnh mẽ:** như đã trình bày (ở phần 5), con người có lạc quan, có lý tưởng thì tinh thần mới mạnh mẽ. Muốn thế, ta cần bồi



dưỡng nhưng món ăn tinh thần.

- *Chọn lựa các thử giải trí như đọc sách, xem phim, nghe âm nhạc:* không thể phủ nhận ảnh hưởng mãnh liệt của sách vở, phim ảnh âm nhạc đối với độc giả, khán giả và thính giả nhất là đối với lớp trẻ. Gần đây, trong một cuộc phỏng vấn thanh niên do một tuần báo ở Đài Loan thực hiện về quan niệm của giới này đối với tình yêu. Đa số thanh niên được hỏi đã cho rằng tình yêu đồng nghĩa với đau khổ. Họ đã dẫn chứng quan niệm của họ bằng những bi kịch tình yêu mượn từ phim ảnh như từ các bộ ĐÌNH VIỆN THÂM THÂM, KỶ ĐỘ TỊCH DƯƠNG HỒNG, LỤC CÁ MỘNG, HẢI ÂU PHI XÚ... (đây là các phim dựa vào truyện của Quỳnh Dao).

Ban nhạc Beatles với John Lennon lừng danh với những bản nhạc kích động. Hàng triệu thính giả thanh niên Âu Mỹ đã điên cuồng vì giọng hát của ca sĩ này. Người ta chứng kiến cảnh điên loạn thực sự khi John Lennon xuất hiện trước những người ái mộ. Y phục, điệu bộ của J. Lennon đã được nhiều thính giả bắt chước và một số thanh niên đã sống trong ảo tưởng bệnh hoạn cho rằng chính họ cũng là John Lennon. Một trong số người này Mark Chapman, một thanh niên 25 tuổi đã bắn chết Lennon trong một cơn thác loạn về tâm lý (ngày 8 tháng 12 năm 1980).

Các loại văn chương đen của Âu Tây (như Série noire) các tác phẩm khai thác bản năng, dục vọng thấp kém nhất của con người cũng như thứ văn học ủy mị không bệnh mà rên, không đau mà khóc chắc chắn đã gieo nọc độc vào tâm hồn thanh niên. Tâm hồn đã bệnh, đã yếu thì làm cách nào mà ta duy trì được đức can đảm?

Muôn có một tinh thần khỏe, sáng suốt và sẵn sàng dân thân cần chọn lựa các tác phẩm tiểu thuyết, thi ca điện ảnh hay âm nhạc... theo một số tiêu chuẩn như sau:

- *Thích hợp với lứa tuổi:* Đây là điểm rất quan hệ vì có những tác phẩm thích hợp với lứa tuổi này nhưng lại có thể gây tác hại cho một lứa tuổi khác như tiểu thuyết Lady Chatterley's lover (D.H.LAWRENCE), Hồng Lâu Mộng (TÀO TUYẾT CẦN)... là những tác phẩm nghệ thuật rất cao rất tốt cho người trưởng thành nhưng đối với thiếu niên thì chúng không thể là món ăn tinh thần tốt được.

- *Tác phẩm phải làm phong phú thêm tâm nhìn của người thưởng thức:*

Dù không đòi hỏi tác phẩm nghệ thuật là sách giáo khoa, nhưng người đọc vẫn mong đợi qua tác phẩm cái nhìn của mình cao hơn, xa hơn và chính xác hơn. Đọc Tolstoi người ta thấy hình ảnh con người trong xáo trộn lịch sử, đọc Jules Verne đọc giả dõng theo ước mơ tiên về phía trước của nhân loại.

- *Tác phẩm làm lòng yêu thương của con người thêm đậm đà, gây thêm men say chiến đấu vì đời:* Một cuốn phim mà trên nửa thế kỷ người ta còn nhắc tới như cuốn CHIẾN HẠM POTESKINE (1925) vì ngoài giá trị nghệ thuật, tác phẩm còn là một thiên anh hùng ca về con người (lòng yêu thương đậm đà, tinh thần chiến đấu ngoan cường và sự hy sinh vô bờ bến)... Những cuốn phim như City Lights, Limelight (hai phim của Charles Chaplin thực hiện 1931 và 1952) người xem thấy rõ bên ngoài cái vẻ hài hước của câu chuyện là tấm lòng dạt dào yêu thương con người của một nghệ sĩ bậc thầy.

**3) Luyện đức tự tin:** Con người đối diện với thử thách; làm cách nào để tự chủ? Tâm lý học cho biết cảm xúc như một cơn bão gây rối loạn tâm sinh lý con người. Làm sao ta có thể tự chủ khi nổi thất vọng, sợ hãi hay nỗi buồn... làm tê liệt con người ta? Muốn luyện được tính tự chủ cần đến sự rèn luyện trường kỳ về cả hai mặt thân xác và tâm lý.

Về tâm lý như đã trình bày ta phải tạo được một tinh thần mạnh mẽ tự tin và lòng tin vào các giá trị của cuộc nhân sinh.

Về mặt sinh lý, đành rằng hệ thần kinh giao cảm và phó giao cảm chi phối cảm xúc của ta nhưng một người có tập luyện có thể trấn áp được phần lớn những rối loạn tâm sinh lý và trở nên bình tĩnh đối phó với hoàn cảnh. Một thủy thủ già dặn không sợ bão táp, một chiến sĩ kinh nghiệm không ngại hiểm nguy... là những trường hợp chúng ta thường thấy.

Thực tế chứng minh ta dễ dàng tự chủ nếu ta tìm được cách đối phó với thử thách. Như thế tinh thần sáng tạo hay khả năng giải quyết rất cần thiết trong việc hình thành thái độ can đảm.

#### **4) Luyện tinh thần sáng tạo:**

Muốn sáng tạo con người cần kiên nhẫn, tinh táo và có thái độ thách đố khó khăn.

Ngày thường ta có thể rèn luyện tinh thần kiên nhẫn, sáng tạo bằng

nhieu cách. Chẳng hạn trước một thế cờ, một bài toán... ta tập bình tĩnh suy nghĩ gỡ rối và cảm thấy thích thú trong việc làm này.

Một vài câu đố hay bài toán kiểu sau đây bắt buộc các bạn phải động não, kiên nhẫn và say sưa giải đáp:

- ***Bài toán các nhà thám tử nghiệp dư:***

Một bọn cướp cướp một ngân hàng và dùng xe trốn chạy. Bốn nhân chứng đã chứng kiến cảnh đào thoát này nhưng không ai trong bọn họ nhớ trọn vẹn số xe của bọn gian. Người thứ nhất khai rằng số đăng ký của xe bọn cướp gồm 4 con số. Người thứ hai cả quyết hai số đầu giống nhau. Người thứ ba khẳng định hai số cuối tương tự. Nhân chứng thứ tư là một giáo sư toán thì khai rằng con số xe này là một số bình phương hoàn toàn. Căn cứ vào các dữ kiện trên bạn hãy đoán xem số xe gây án là bao nhiêu?

Bạn hãy kiên nhẫn động não với thái độ thách đố với khó khăn trong việc giải bài toán này.

- ***Một bài toán nổi tiếng của TK XVII:***

Nhà toán học Pháp nổi danh của thế kỷ XVII, Pierre de Fermat đã đưa ra một định lý nhưng không kèm chứng minh. Cuối thế kỷ XIX người ta đã đặt ra giải thưởng ai chứng minh được định lý Fermat hay phủ nhận được nó sẽ được lãnh một số hiện kim tương đương với khoảng 30.000USD. Thế mà một thế kỷ qua, biết bao nhiêu người đã cố gắng đưa ra một chứng minh hoàn chỉnh nhưng đều thất bại. Bạn hãy thử thách đố này xem sao? Định lý này được phát biểu như sau: chỉ có phương trình sau đây:  $x^n + y^n = Z^n$  với điều kiện  $n=1$  hay 2 (hay  $n$  không thể lớn hơn 2 được).

- ***Một cái bẫy toán học mà nhà thiên văn Le Verrier đã tránh khỏi:***

Vào thời kỳ thực hiện thuế nhập thị ở Pháp có hai thương gia mang rượu vào Paris, trong xe của người thứ nhất có 64 thùng rượu vang. Trong xe của người thứ hai có 20 thùng. Giá mỗi thùng của 2 xe như nhau. Vì không đủ tiền thuế, nhà buôn thứ nhất trả thuế bằng 5 thùng rượu và bù thêm vào 40F. Còn người thứ hai trả thuế bằng 2 thùng nhưng được hoàn lại 40F. Bạn

hãy thử tính xem giá mỗi thùng và thuế đánh vào mỗi thùng?

- **Một ngụ biện của Zesnon d'Eleee ở thế kỷ V trước Công Nguyên:**

Ngụ biện này đã trên 2000 năm và đã tốn bao giấy mực tranh cãi: Một xạ thủ bắn mũi tên về phía kẻ thù, mũi tên sẽ không bao giờ tới đích (vì không có chuyển động).

**Ghi chú:**

- **Bài toán các nhà thám tử nghiệp dư:** số xe có thể là một trong những con số sau đây: 2299 ; 5566 ; 6655 ; 7744.

Nhưng chỉ chọn được 7744 vì là bình phương của 88.

- **Bài toán ngụ biện của Zenon:**

Giả sử A là điểm khởi hành và B là điểm mục tiêu của mũi tên. Mũi tên muốn đến B thì phải đi ngang qua trung điểm M của AB. Nếu nó từ M mà đến B thì phải qua trung điểm N của MB. Nếu nó muốn từ N tới B thì phải qua trung điểm I của NB... Giả sử IB là khoảng cách ngắn nhất từ mũi tên đến mục tiêu thì quãng đường  $AB=nIB$ . (n là một số nguyên dương). Muốn mũi tên tới mục tiêu thì IB phải bằng 0  $\Rightarrow AB = n.0 = 0$ . Điều này vô lý vì AB là đoạn dài cho sẵn. Do đó IB không bao giờ triệt tiêu nghĩa là mũi tên không bao giờ tới đích. Nói cách khác không hề có chuyển động. Bạn thử tìm cách bài bác lối nghị luận trên xem sao!

Các thứ giải trí trí tuệ đều có mục tiêu gây hứng thú cho tâm hồn, kích thích khả năng “giải quyết vấn đề” và lòng kiên nhẫn của ta. Vui với loại giải trí này là một cách luyện nghị lực hữu hiệu nhất.

**5) Luyện tinh thần mạo hiểm, làm quen với thử thách và cách ứng phó:**

- Bằng các lối cờ: Chơi các loại cờ như cờ vua, cờ tướng vừa luyện trí não về các mặt phán đoán, suy luận, trí tưởng tượng... mà còn giúp ta quen với các tình huống khẩn trương ta cần phải ứng phó kịp thời và can đảm. Các kỳ thủ nổi danh trên thế giới đã mất nhiều giờ vận dụng cân não tranh giành một thế thượng phong trong một ván. Trong một cuộc đua tài áp lực đè nặng

trên trí não đấu thủ: Đấu thủ tập chịu đựng quen mọi tình huống và nhất quyết không để lộ ra nét mặt những ưu tư, toan tính bên trong.

- Bằng các môn thể thao có tính thi đua gay gắt: Các môn thể thao như bóng đá, bóng chuyền, bóng bàn, bóng rổ... đều được thực hiện dưới hình thức đấu giữa hai đội (hay hai cá nhân). Ở loại hình thể thao này tinh thần thi đua, vượt khó, chịu đựng kiên nhẫn... được phát huy cao độ. Chúng là những phương pháp rèn luyện hữu ích cho chúng ta về cả 2 mặt tinh thần và thể xác.

- Bằng các môn thể thao có tính cách thách đố nguy hiểm: Có những môn thể thao lại kích thích con người vì tính thách đố cao. Người leo núi thách đố chiều cao, dốc đứng và vực thẳm. Người bơi, lặn coi thường độ sâu và sóng gió. Ngoài ra nhảy dù, nhào lộn, đua xe hơi... đều là các môn thể thao đòi hỏi sự tập luyện bền bỉ, tinh thần sắt thép, phản ứng bén nhạy và coi thường hiểm nguy...

Tóm lại, tùy hoàn cảnh mỗi người (về kinh tế, thời gian, sức khỏe...) ta hãy chọn cho ta những hoạt động thể thao thích hợp. Có người ví cuộc đời là một đấu trường. Các trận tranh tài thể thao là cuộc đấu tranh thu hẹp. Nếu ta đã luyện quen cách chiến đấu và có tinh thần quyết đấu thì ta còn e sợ gì khó khăn trên đấu trường rộng lớn hơn là cuộc đời?

Nhưng cũng nên bàn qua về phương pháp luyện tập để bồi dưỡng tính can đảm. Dù học văn hóa, tập thể thao, luyện Yoga... với mục tiêu đào luyện nghị lực đều phải tuân thủ những quy tắc sau đây mới có kết quả:

1) Phải bền tâm, bền chí: Con người làm việc tùy hứng, gặp trở ngại sẽ trở nên chán nản. Đức can đảm đi đôi với tính ngoan cường. Đã học, đã luyện tập một môn gì cần phải đều đặn. Sự đều đặn khiến tinh thần và cơ thể quen với thử thách và để có những phản ứng thích nghi với hoàn cảnh.

2) Nên tăng dần sự khó khăn và giảm bớt tiện nghi: Mỗi lần tập luyện, học hành ta gắng thêm một chút. Ta càng thành thục trong tôi luyện ta càng cảm thấy tự do. Tại sao vậy? Bạn thử nhìn một nghệ sĩ đu bay, nhờ thành thạo trong động tác nên người ấy đã làm chủ được một khoảng không gian (còn ta thiếu tập luyện nên cứ động vụng về đã hạn chế tự do của ta). Con người tự do có khả năng làm chủ rất cao. Đối với họ khó khăn đâu đáng kể. Dù sau đây chỉ là một lời tỷ dụ văn chương nhưng nó cũng phản ánh được sự thực. Con người can đảm có tư thế rất thoải mái ngay cả đối với cái chết

“Thái Sơn nhất trịch, khinh hồng mao” (Gieo Thái Sơn nhẹ tựa lông hồng).

3) Phải gắn liền học và hành: Có những môn học người ta có thể bằng lòng với kiến thức thuần lý thuyết. Nhưng bồi dưỡng can đảm lại đòi hỏi thực hành nhiều hơn.

Bạn muốn dạn dày nắng mưa thì bạn đừng quản nắng mưa. Bạn muốn học thuật hùng biện thì đừng sợ nói chuyện trước đám đông nếu có cơ hội. Nhờ sự trui rèn trong thực tế phản ứng của ta mới bén nhạy, sự chịu đựng của ta mới ngoan cường và mới có được giải pháp táo bạo chế phục ngoại cảnh hay đam mê, dục vọng. Một người quyết tâm từ bỏ tình trạng quán tính của con người mình mà học thuật can đảm chính là người có dũng khí đáng kính phục. Bạn bắt đầu tôi luyện ý chí đi, bạn chính là con người đáng kính phục đấy!

## **Phần 7: Các kinh nghiệm bồi dưỡng đức can đảm**

### **1) Vai trò của ngôn ngữ:**

Tâm lý con người là một bộ máy kỳ diệu. Nếu ta có niềm tin là ta dũng cảm. Gặp việc khó ta nghĩ là ta làm được. Lời nói của ta lúc nào cũng phản ánh tính tích cực. Ta tự “thôi miên”, tự truyền cho ta một thái độ sống can trường thì ta sẽ đạt kết quả mong muốn. Trong phép thôi miên người ta đã thành công trong việc gieo vào đầu người thử nghiệm một ý tưởng, một thứ ý tưởng định hình bền chặt chi phối thái độ của đối tượng, một người đang ngủ. Bằng phép thôi miên, người ta gợi ý cho đối tượng biết cái ly đối tượng cầm trong tay chứa đầy nước muối. Sau đó người ta đánh thức đối tượng. Người này uống nước trong ly (thực ra nước tuyết đối trong treo) và đã khạc ra ngay vì cho là nước mặn chát. Dù ta có giải thích, chứng tỏ bằng cách nào thì đối tượng cũng vẫn cho rằng nước trong ly thực sự là nước muối. Muốn giải trừ định kiến này, nhà chuyên môn lại phải dùng phép thôi miên ru ngủ đối tượng và phủ định lời thuyết phục trước.

Mẹ Tăng Tử vốn tin con mình là người hiền lương, nhưng lần thứ ba nghe hàng xóm đến mách bảo “Thầy Tăng Tử giết người ngoài chợ” thì bà đã tin con mình hẳn gây ra tai họa.

Vai trò của ngôn ngữ quan trọng như thế. Đang vượt qua khó khăn nếu ta lòng tự bảo lòng thế nào ta cũng đến đích thì dũng khí của ta tiếp tục phát huy và thúc đẩy ta dần thân. Còn ngược lại một lời phát xuất từ tâm trí ta mà lại là lời chán nản, chủ bại, con người ta sẽ tê liệt, ý chí sẽ sụp đổ và ta không tránh được thất bại. Những tiếng hoan hô, những lời khích lệ của cổ động viên dành cho một cầu thủ, đã giúp anh ta lập được những kỳ tích là việc thường thấy.

Một nhà tâm lý học đã khẳng định: “Sự tự kỷ ám thị hình thành tốt có thể có vai trò đáng kể... nó đã gieo vào tâm trí ta một ý tưởng. Ý tưởng này, trở nên vô thức, thúc đẩy cá nhân thực hiện một cách máy móc một số hành động” và “Giáo dục đã giúp hình thành trong tâm trí ta những ý tưởng. Những ý tưởng này dần vô thức hóa và bó buộc ta hành động theo những điều đã hấp thụ. Ngoài ra, sự thực hành tự kỷ ám thị còn cho phép nảy sinh

trong ta những tư tưởng khác, khởi từ chính bản thân ta và giúp ta tạo nên những hành động có cá tính và ý thức hơn”.

Ngôn ngữ là phương tiện thể hiện tư tưởng. Nó cũng tác động ngược lại tư tưởng. Muốn có dũng khí, lời ăn tiếng nói của ta phải cứng cáp mạnh mẽ.

Hiểu được tác động của ngôn ngữ và khả năng tự kỷ ám thị của con người, ta phải vận dụng ngôn ngữ khéo léo với mình và với người khác, nhất là trong việc giáo dục. Có những đứa trẻ bị nản chí vì những lời phủ định khả năng của chúng do chính cha mẹ, thầy cô của chúng nói. J.P. Sartre có kể lại ngày nhỏ mọi người đều cho rằng ông rất chăm chỉ, ngoan ngoãn (dù sự thực có thể ngược lại!). Điều này khiến ông phải học, phải tỏ ra mẫu mực (và ông đã trở thành một trí thức sáng giá của Pháp, nổi tiếng về khoa bảng văn học và triết học).

Một lời nói của ta có thể làm bùng lên men dũng khí nơi người nghe và cũng có thể là gáo nước lạnh dập tắt hùng tâm, tráng chí của người khác.

Khi Hạng Vũ bị vây ở Cai Hạ “binh Hán tràn ngập, những bài Sở ca ai oán vang vọng nơi nơi”, nếu Ngu Cơ khuyên Hạng Vũ quay lại Giang Đông khởi binh phục thù thì chưa chắc cuộc phân tranh Hán-Sở đã kết thúc.

Đằng này, Ngu Cơ lại than, một lời than làm tiêu tan dũng khí của Hạng Vũ:

*Đại Vương ý khí tận  
Tiện thiếp hà liêu sinh?  
(Đại Vương chí khí đã hết  
Tiện thiếp còn sống làm gì nữa!)*

Kết cục là dũng sĩ từng “bách chiến bách thắng” này đã tự tìm cái chết.

## **2) Vai trò của y phục:**

Người nhút nhát, thiếu tự tin thường sợ người khác chú ý đến mình nên



trong cách ăn mặc họ thường thích giản dị quá mức và màu sắc lại buồn tẻ, đạm bạc. Thái độ này sai lầm, nhất là đối với lớp trẻ đòi hỏi giao tế xã hội. Màu sắc có vui tươi, trẻ trung và áo quần có hợp thời, trang nhã ta mới có niềm tự tin. Còn ngược lại, ta dễ rơi vào tình trạng mặc cảm thì còn gì là năng lực vượt khó? Quá trọng bề ngoài (y phục) là một sai lầm, coi thường bề ngoài cũng là một cực đoan nên tránh.

### **3) Vai trò của cử chỉ thái độ:**

Kẻ thiếu dũng khí, cử chỉ, thái độ bộc lộ rõ ràng các nhược điểm vụng về và lúng túng, nhất là khi có sự hiện diện của người khác. Sự rối loạn về sinh lý lại làm tăng sự rối loạn về tâm lý khiến đối tượng càng trở nên nhút nhát và chỉ mong tìm cơ hội đào thoát khỏi hiện trạng. Mọi người đều thừa nhận mối tương quan mật thiết giữa cử chỉ, thái độ và trạng thái tâm lý. Như thế muốn luyện can đảm, ta cần quan tâm đến cử chỉ, thái độ hàng ngày của ta:

- Cần có một dáng đi hiên ngang, nhìn thẳng mà tiến bước.

- Cần có những cử chỉ dứt khoát, nhanh gọn. không cần thiết đóng một vai can đảm mà quyết tâm hành xử đúng mức, đầy tự tin và tự hào, bạn sẽ thấy cuộc sống thoải mái hơn, có ý nghĩa hơn. Hạnh phúc của con người ở chỗ làm chủ bản thân vì nếu bạn vào đời mà phải rụt đầu, khom lưng, lúng túng và ngượng nghịu thì còn gì là ý nghĩa nhân sinh? Cử chỉ, thái độ đã hiên ngang sẽ tạo được niềm tự tin, bước đầu của thái độ can đảm đẩy các bạn ạ.

### **4) Một số kinh nghiệm để dẹp bỏ tính tự ti:**

Như đã trình bày mặc cảm tự ti chi phối ngầm hành vi con người. Thiếu dũng khí nhìn thẳng vào trở lực bắt nguồn từ mặc cảm này. Một nhà giáo dục cho ta một số kinh nghiệm để dẹp bỏ mặc cảm này:

- Tự đánh giá ưu điểm bản thân: Con người, bên cạnh khuyết điểm, ai cũng có một số ưu điểm. Đã có bao giờ bạn tự đánh giá ưu điểm của mình

chưa? Chắc chắn nếu tự đánh giá các bạn sẽ tìm ra một số ưu điểm của bạn như nếu không can đảm nhưng lại thực thà hay có thiếu dũng khí nhưng có tính cẩn thận... và kết hợp với những lời phẩm bình của người khác về bạn, hẳn bạn đã đã thấy rõ giá trị con người bạn. Kẻ sĩ đời xưa dù còn đi câu ở sông Vị (Khuông Tử Nha) hay đi cày ở đất Sần (Nghiem Lăng...) vẫn giữ được niềm tự hào vì họ đánh giá họ đúng mức.

- Bước thứ hai là đánh giá người. Thấy được ưu điểm của người, ta thấy cần khắc phục những khuyết điểm của ta. Nhìn người với đôi mắt “khách quan”, nhiều khi ta có niềm tự hào. Khổng Minh vào tuổi hai mươi bảy, rồi túp lều tranh ở Long Trung ra giúp Lưu Bị chia ba thiên hạ với thái độ đầy dũng khí vì ông đã biết rõ rằng kẻ sĩ thời đó ngoài Bàng Thống, Từ Thu... không mấy kẻ bằng ông.

- Bước thứ ba là nhìn lại những thành tựu mà ta đã từng gặt hái được. Có nhiều người bi quan với kết quả công việc họ đã làm và nhiều kẻ tự than “cuộc đời là một chuỗi dài những thất bại”. Thái độ này nảy sinh từ một sự đánh giá sai lầm về việc mình làm. Có những người không bao giờ cảm thấy hài lòng về việc mình đã làm. Họ cho là còn thiếu chỗ này, còn chưa đủ chỗ kia. Lại cũng không thiếu gì kẻ chẳng bao giờ thỏa mãn với những gì họ hiện có. Từ những khuynh hướng chủ quan trên, họ đã thiếu khách quan khi xét việc.

Nếu ta đánh giá sự việc một cách đúng mức, ta thêm tự tin nhờ những thành công ta có trong dĩ vãng và trong hiện tại hay tương lai, ta sẵn sàng nghĩ mình đã từng thắng khó khăn loại này thì tại sao lại sợ những trở lực trước mắt?

Kẻ chủ bại dễ tin vào số mệnh. Theo họ số mệnh là một thế lực vô hình tiền định. Vua Laius xứ Thebes trong thần thoại Hy Lạp thời xưa số mệnh đã định là chết dưới bàn tay con trai là Oedipus và cuối cùng nhà vua đã không tránh được cái chết oan nghiệt dưới lưỡi gươm của Oedipus (vì Oedipus không biết Laius là cha của chàng). Câu chuyện định mệnh là dấu vết của thời kỳ ánh sáng khoa học chưa tỏa sáng. Ngày nay, con người đã ý thức được sự tự do của bản thân: ta làm chủ vận mệnh của ta, không một thế lực “vận mệnh” nào cản trở được sự thành công của ta ngoài chính ta.

Ta phải là kẻ chủ thắng và luôn luôn nghĩ nếu trong dĩ vãng ta chưa thành công rực rỡ thì tương lai ta gắng hoàn thành sự nghiệp vẻ vang.

## **5) Gặp nghịch cảnh không sợ hãi:**

Trước một nghịch cảnh, một thử thách người đối diện có thể có hai cách nhìn. Ta có thể nhìn mặt tiêu cực nó mang lại (như một thí sinh đối với việc thi rớt Đại học, có thể chỉ thấy viễn cảnh đen tối: người thân buồn, một năm dài trước mặt, tương lai, việc làm?...)

Nhưng ta cũng có thể thấy những điểm tích cực nhờ khó khăn đưa đến (thất bại là mẹ thành công, hùng tâm tráng chí trở dậy để ta tiến xa hơn nữa trên đường học vấn...)

Nếu ta đã nhìn khó khăn ở mặt tích cực thì ta không còn sợ hãi nữa. Một nhà văn như Jack London đã từng ném biêt bao đắng cay khi chuyển sang nghề cầm bút (trước ông làm thủy thủ), ông đã từng nói đến “cuộc du hành của những bản thảo” do ông viết (chúng từ ông đến nhà xuất bản này, sang nhà xuất bản nọ và cuối cùng lại quay trở về với tác giả). Mãi đến tháng 12 năm 1898 truyện ngắn của ông mới được tạp chí Overland Monthly nhận đăng và chỉ cần mười sáu năm cuối cùng của cuộc đời ông đã viết được 43 tác phẩm đặc sắc (1900-1916).

## **6) Nên có phương châm “dám nghĩ, dám làm, dám nhận”:**

Chữ “dám” là biểu hiện của đức can đảm. Nhưng nếu chỉ “dám nghĩ” thì chỉ là người có đầu óc, biết suy tư chứ chưa kể là có dũng khí thực sự. Cần “dám làm” nghĩa là sau khi đắn đo, suy nghĩ phải quyết định khắc phục trở lực để đạt tới đích. Tuy nhiên, sức ta có thể có hạn mà khó khăn đôi khi lại vô hạn, nên không phải bao giờ ta cũng thành công. Dù trường hợp nào, thành công hay thất bại, ta phải có thái độ “dám nhận”, nhận đắng cay và trách nhiệm về phần mình. Ba yếu tố trên gắn liền với nhau tạo thành dũng khí thực sự. Nhờ đó ta không bị dằn vò bởi sự hối hận, tiếc nuối, những tâm trạng gây tác hại rất lớn cho đức can đảm.

## **7) Vì cuộc sống mà vui tươi:**

Mọi người đồng ý con người là động vật duy nhất biết cười. Về mặt công dụng, nụ cười có tác động rất lớn đến tinh thần, nó cũng biểu lộ sức sống và cái đẹp của sự sống như tiếng cười của bé thơ làm ấm áp và tươi vui ngôi nhà hạnh phúc. Kẻ đăm chiêu, ủ rũ thiếu nụ cười trên môi làm người xung quanh cũng buồn lây. Tiếng cười cũng có nhiều loại khác nhau, có cái cười nở đúng lúc, hợp thời và cũng có nụ cười gượng gạo, lặt lẽ. Có lúc nó đầy sức sáng tạo, chứa chan sự sống lôi cuốn hành động của ta. Nhiều khi nó mang lại sự phá hoại lớn lao về tinh thần con người. Nếu xuất phát tự nhiên, tiếng cười là biểu lộ cho sự bình tĩnh, sự can đảm, coi thường thách đố mà một kẻ nhút nhát không thể có được lúc gặp thử thách. Thấy nguy cơ mà tuân hoàn, hô hấp đã rối loạn, mồ hôi toát ra, chân tay như tê liệt... một kẻ như thế thì làm sao có nổi nụ cười?

Đặng Ngải đời Tam Quốc có tật nói lắp. Một hôm giữa bá quan, Tư Mã Ý mới nói đùa:

- Mỗi khi người xưng tên, người thường nói Ngải... Ngải... Như thế là có mấy Ngải vậy?

Đặng Ngải vui vẻ đáp lại:

- Xưa cổ nhân ca tụng bậc thánh nhân có nói “Phượng hề! Phượng hề!” (Ôi chim phượng! Ôi chim phượng!) cũng chỉ là đề cập đến một chim Phượng mà thôi.

Lời đáp này làm cử tọa thán phục.

Họ Đặng không những không mặc cảm vì có tật, không buồn lòng vì thể diện mà lại còn khéo đối đáp tự ví mình với loài chim Phượng, tiêu biểu cho bậc hiền giả.

Đặng Ngải sau này trở thành danh tướng cau Ngụy đã can đảm dùng kỵ binh vượt qua núi Âm Bình vô cùng hiểm trở để đánh úp Thành Đô của nước Thục.

### **8) Vì cuộc sống mà tiêu trừ phiền não:**

Như đã trình bày ở những phần trên, phiền não là một căn bệnh tâm lý

có khả năng làm suy sụp tinh thần ta. Phiền não sỏi mòn dần sức chống đỡ của mỗi cơ thể về cả hai mặt tâm sinh lý. Người buồn rầu, chán nản cuộc sống và co lại trong thế giới nội tâm đơn độc và kéo dài tình trạng này có thể có những hành vi điên cuồng hay tự sát.

Nụ cười có tác dụng làm tiêu tan phiền não do nghịch cảnh mang lại. Trong cuộc sống có những khó khăn ta có thể nhờ người khác giải quyết giúp. Nhưng cũng có những vấn đề gắn chặt với mỗi người, đòi hỏi giải quyết ngay và không thể một ai thay ta làm nổi. Trong thí dụ ở chương đầu, vấn đề anh A phải đối phó (quyết định ngỏ lời cầu hôn với cô M) là một việc làm có tính cấp bách và chỉ có A mới giải quyết nổi. Muốn thế A phải tỏ ra can đảm và dứt khoát. Đó là điều A không thể làm nổi.

Nếu A nhìn vấn đề một cách khách quan hơn, không bị mọi thứ định kiến hay trí tưởng tượng chi phối thì anh ta sẽ thấy những mặt hồng của mối tình giữa anh và M. Anh sẽ có nụ cười và hân hoan đón nhận hạnh phúc. Biết nhìn khó khăn một cách hợp lý, đánh giá đúng trở ngại sẽ lạc quan trong việc giải quyết. Nụ cười tiêu biểu cho niềm vui sẽ tác động ngược lại xoa tan lớp mây mù nếu còn vương vấn trong tâm não đương sự.

Phần trên ta đã nói đến khía cạnh tích cực xây dựng của nụ cười, nhưng mấy ai không từng trải mùi vị bị cười chế nhạo, cười khinh khi? Con người can đảm cười khinh đau khổ và khó khăn, nhưng con người có thể mất can đảm vì tiếng cười của tha nhân. Bộ lạc da đỏ Crow ở Mỹ có một tục lệ rất lạ. Những người phạm tội về mặt đạo đức thường bị trừng phạt bằng tiếng cười. Buổi tối bên ngọn lửa trại, tội nhân bị dẫn ra giữa đám đông và phải quỳ xuống trước mặt mọi người. Đám đông không ai nói với tội nhân mà họ xoay quanh kẻ có tội cười cợt, chế giễu tội lỗi mà đương sự đã phạm phải. Họ vui thú khi thấy kẻ phạm tội hoàn toàn sụp đổ về mặt tinh thần.

Biết tác hại của tiếng cười loại này, bạn nên đắn đo trước khi cười chế giễu một người về một hành vi hay khuyết điểm không cần thiết bị trừng phạt bằng sự giễu cợt.

Tâm lý con người có những nghịch lý khó tin. Vào giai đoạn thủ đô London bị oanh tạc, dân chúng chen chúc dưới hầm trú ẩn trong khi máy bay Đức gào thét dội bom lên thành phố. Người ta nhận thấy trong lúc thử thách

lên đến tột độ đó, đã có những phụ nữ bật ra những tràng cười dài, the thé, rợn mình. Tiếng cười loại này là hậu quả của sự lo âu, kinh hãi tột độ biến thái... Nó không hề tiêu biểu cho đức can đảm.

## Phần 8: Yoga, một phương pháp luyện dưỡng khí

Một nhà tâm lý, Pierre Daco đã viết: “Một sự can đảm thực sự bắt nguồn từ một sức mạnh tinh thần và thể xác. Nó cũng tự nhiên như hơi thở. Đức can đảm này bền vững, thường trực và không có gì làm trở ngại được nó. Có những hành vi can đảm xảy ra bất chợt. Chúng có thể phát xuất từ những hoàn cảnh đặc biệt. Một số xáo trộn nào đó (tai nạn, chiến tranh...) giúp phát hiện các hành động có dưỡng khí vô cùng, khó mà nói ngay hành vi loại này là kết quả của một cảm xúc, một sự bền lòng hay từ một chân giá trị”.

Nhận định trên cho thấy kết quả của một hành vi can đảm phải do sức mạnh tổng hợp tinh thần và thể xác. Có rất nhiều cách luyện thân thể giúp chúng ta có những cơ thể đẹp, cơ bắp nảy nở hài hòa. Nhưng đa số cách luyện tập này không gây tác dụng lớn đến tinh thần. Khi tinh thần vững vàng nghĩa là ta đã làm chủ được bản thân thì ta mới thi thố được việc làm khí phách hơn người. Để đạt mục tiêu này chúng ta phải nhờ đến phương pháp Yoga.

Yoga là một phương pháp huấn luyện con người mang tính toàn thể. Trong nhiều thế kỷ phương pháp này được phổ biến ở Ấn Độ. Ban đầu nó gồm những quy luật đòi hỏi cơ thể và tâm lý phải tuân thủ. Trong lịch trình biến chuyển, nó được chia làm nhiều ngành khác nhau, mỗi ngành thích hợp với một mặt đặc thù của bản chất con người.

Trong phần dưới đây, soạn giả chỉ giới thiệu sơ lược những bài học Yoga thực tiễn để phát triển đồng bộ hai mặt sinh lý và tâm lý. “Đây là một công cụ vô cùng kỳ diệu” (Pierre Daco) có thể giúp mọi người thực hành. “Kết quả của nó về mặt sức khỏe, sự cân bằng và sự sáng suốt hơn hẳn các phép thể thao Âu Tây” (Pierre Daco). Ông này lại nhấn mạnh hơn nữa về vai trò của Yoga:

“Một vài hình thức của Yoga đưa lại những kết quả cực đẹp về mặt tinh thần. Chúng làm thức tỉnh những tiềm năng chưa được sử dụng của ta. Phép

Yoga rèn luyện cơ thể vì sự thanh tĩnh của tinh thần chỉ thực hiện được nếu có sự hài hòa của thân xác. Những bài tập Yoga đã tác động đến trung ương tạng phủ bằng cách thu dẫn cơ bắp và gân cốt. Chúng gây ảnh hưởng lớn đến sự điều hành của các tuyến nội tiết, hệ tuần hoàn và cột sống.

Nguyên lý cơ bản của Yoga là gì? Đó là tìm sự kết hợp chặt chẽ giữa các bộ phận của cơ thể. Có một sự phối hợp tuyệt đối giữa tinh thần và thân xác. Nếu sự cân bằng ở một bộ phận nào trên cơ thể gián đoạn thì toàn thể sẽ chao đảo. Còn nếu toàn thể có sự cân bằng thì con người sẽ đạt được sự kiện khang theo ý nghĩa đầy đủ của từ này”.

Những trang kế tiếp, soạn giả chỉ trình bày một số điểm liên quan đến phương thức phân chấn tinh thần của Yoga:

- Phép thở.
- Phép tập trung tư tưởng (định trí).
- Phép định tâm.
- Và một số động tác của phép TRIỀU THÁI DƯƠNG.

### **1) Phép thở:**

Phép thở là một trong những nguyên tắc cơ bản của Yoga. Ngay từ xưa, ở khu vực Ấn-Hằng, con người đã nhận thấy mối tương quan giữa hô hấp và các trạng thái tinh thần. Các trạng thái tinh thần (như cảm xúc: sợ hãi, lo âu...) đã ảnh hưởng đến hô hấp (làm hơi thở dồn dập, đứt quãng...). Ngược lại, điều chỉnh được hô hấp con người sẽ bình tĩnh trở lại. Một mặt khác, chúng ta cũng nhận thấy con người có một số động hô hấp không đúng phép tắc. Nhịp thở của họ thường quá chậm hay quá nhanh và thực hiện không đầy đủ. Nên nhớ rằng khi chúng ta hô hấp một số cơ bắp của chúng ta đã hoạt động một cách máy móc. Nếu chúng ta chú ý đến cách hô hấp của chúng ta, đương nhiên chúng ta có khả năng điều khiển các cơ bắp này. Tập luyện phương pháp thở Yoga là hướng tới sự huy động toàn thể năng lực của con người.

Hô hấp của con người thường sai lầm ở chỗ nào? Vì con người đã hít thở một cách vô thức nên ai cũng tưởng rằng mình biết thở. Nhưng đa số chúng ta đã có một lối hô hấp tự động... Thế mà hô hấp lại là động tác quan trọng, một trong những nguyên tắc sống cơ bản của con người.



Như đã nói, nhịp hô hấp gắn liền với tâm trạng. Kiểm soát được hô hấp, sau một giai đoạn tập luyện, có thể là một cách tốt nhất để làm chủ cảm tính.

Lượng không khí hít thụ, kết hợp với những nhịp điệu đặc biệt đã ảnh hưởng rõ rệt đến sinh mạng của con người. Năng lượng do lối thở bằng mũi (điểm đặc biệt của phép hô hấp Yoga) tích lũy có thể điều chỉnh theo ý muốn của ta vì đây là một lối thở có ý thức.

Các bạn hãy ngồi yên lặng. Hít vào chậm rãi và sâu. Tiến trình phải nhịp nhàng, không hề có chút ngắt quãng. Giữ không khí lại trong phổi 2 hay 3 giây. Sau đó thở ra bằng mũi, chậm chạp và thở ra hết.

Lập lại cách hô hấp này liên tiếp nhiều lần đồng thời tập trung tư tưởng vào đường đi của không khí: mũi, hốc mũi, họng, khí quản, phổi, sự trầm xuống của cơ hoành, sự mở rộng của xoang ngực và đường đi ngược lại của khí khi thở ra.

Cách thực hiện hô hấp được trình bày một cách chi tiết như sau:

Ngồi thoải mái, ngồi trên mặt đất thì tốt hơn. Xương sống và gáy giữ cho thẳng bằng. Tập trung tư tưởng vào động tác hô hấp, gạt bỏ tạp niệm.

Hít vào hết mức, nhắm tính từng giây. Hãy bắt đầu thời gian hít vào là 2 giây. Giữ hơi trong khoảng thời gian gấp 4 lần  $2 \times 4 = 8$  giây. Thở ra đều, liên tục trong khoảng thời gian gấp hai lúc hít vào  $2 \times 2 = 4$  giây. Lập lại bài tập này hai hay ba lần rồi tăng thêm thời gian. Nhịp thở thường căn cứ vào thời gian hút vào (gọi tạm là  $t_1$ ). Không khí sẽ được giữ lại trong  $t_2 = 4t_1$ . Thở ra cần  $t_3 = 2t_1$ .

Luôn luôn tuân thủ quy tắc:

a) Rất chậm rãi.

b) Tập trung cao độ.

- Các động tác hút vào và thở ra được thực hiện bằng một mũi. Chẳng hạn trong tư thế ngồi, đặt ngón trỏ và ngón giữa của bàn tay mặt ở giữa lông mày, dùng ngón cái đeo nhẫn để bịt lỗ mũi còn lại, hãy tập trung tư tưởng. Người tập trung luyện cần nhắm mắt lại.

Giả sử khoảng thời gian hô hấp theo quy trình dưới đây:

- Hít vào 3 giây.
- Giữ hơi 12 giây.
- Thở ra 6 giây.

### **Một thí dụ chỉ dẫn cụ thể cho việc luyện thở:**

Bịt lỗ mũi phải bằng ngón tay cái, hít vào chậm rãi bằng lỗ mũi trái trong 3 giây, tập trung vào lộ trình của không khí. Sau đó, bịt lỗ mũi trái bằng ngón đeo nhẫn, giữ hơi trong 12 giây. Cuối cùng buông ngón cái ra và thở ra trong 6 giây bằng lỗ mũi phải.

Lập lại động tác nhưng bắt đầu bằng lỗ mũi phải và thở ra bằng lỗ mũi trái.

Phép luyện tập cơ bản này cho ta thói quen thở chậm và tạo điều kiện cho các phế nang phát huy tác dụng cao độ.

Nhịp độ hô hấp 3-12-6 thường gặp nhất là nhịp sơ đẳng nhất. Thời gian 3 giây cần thiết để hút đủ không khí và giữ hơi trong 12 giây không phải là quá độ.

Các bài tập luyện thở có thời gian tăng dần và ở bậc trung có thể đạt tới:

- Hít vào 16 giây.
- Giữ hơi 64 giây.
- Thở ra 32 giây.

Tiến sĩ Julien Tondrian đã nhấn mạnh đến sự khác biệt giữa lối hô hấp Yoga và các lối hô hấp thường như sau: “ Một điểm thiết yếu để phân biệt lối hô hấp Yoga với các lối hô hấp khác là tránh mọi hiện tượng gắng gượng và co thắt. Cần thực hiện bằng một sự tập luyện bền bỉ, sáng suốt và tinh thần không tranh đua.

Một điểm khác biệt nữa là phải loại trừ cho kỳ được tinh thần hiếu thắng vì nhu cầu này sẽ gây kích thích mà điều này ngược với tôn chỉ “Yoga”.

## **2) Một số tư thế của phép Yoga:**

Thế nào là các tư thế? Đó chính là những thể hiện đặc biệt của cơ thể duy trì trong một thời gian như chúng ta đã đề cập, các tư thế này phải được thực hiện một cách khoan thai đặc biệt. Không thể có một thứ chuyển động đột ngột hay khi dứt khi nổi mà trong một tư thế phải được kết hợp bởi sự liên tục và hài hòa.

Tất cả các tư thế gồm 3 giai đoạn.

- a) Khởi thế.
- b) Duy trì tư thế.
- c) Thu thế (trở lại vị trí ban đầu).

Sự khoan thai trong thể hiện các tư thế có lợi điểm rất lớn. Trong các môn thể thao của Châu Âu, các cử động phần lớn lấy nhanh và đột ngột làm ưu điểm. Ngược lại ở phép Yoga, nhờ biện pháp hài hòa nhịp nhàng mà các bộ phận nội tạng được kích thích hoạt động tốt.

Cần phải có sự nhịp nhàng khi tập Yoga. Yoga phải đưa ra sự khoan khoái nhờ cử động. Nếu cảm thấy mệt mỏi thì phải nghỉ ngơi ngay.

Mục tiêu của hình thức Yoga này (Hatha-Yoga) là sự làm chủ thân xác và các năng lực tinh thần. Những bài tập các tư thế sẽ mang lại một sự cân bằng các hoạt động của cơ thể và có thể đưa lại sự làm chủ các hoạt động của cơ bắp.

Sau đây là một tư thế kết hợp với phép hô hấp Yoga:

- *Tư thế rắn hổ mang*: Nằm sấp, hai bàn tay chống lên mặt phẳng (mặt đất) ở dưới vai, đưa thân mình lên một cách nhẹ nhàng cho đến khi nào hai tay duỗi thẳng. Phần tư thế này được thể hiện khi hít vào cho đến khi đầu được hát ra phía sau tới hết mức. Hai bắp đùi phải sát đất và sau đó trở về vị trí ban đầu một cách khoan thai trong khi thở ra. Bài tập này có thể lặp lại 2 hay 3 lần. Tư thế “Rắn hổ mang” làm tăng cường các bắp thịt lưng, các cơ bụng và đồng thời điều hòa tuần hoàn, hô hấp để củng cố khả năng làm chủ bản thân.

- *Tư thế châu chấu*: Trong tư thế này, người tập cũng nằm sấp, hai tay duỗi dài dọc thân, lòng bàn tay ngửa lên, hai chân khép chặt. Người tập nâng

hai chân lên tới mức cao nhất đồng thời hít vô. Giữ tư thế này trong giây lát rồi kèm hơi thở người tập trở lại tư thế bình thường, khoan thai và thực hiện động tác thở ra. Ngoài tác động tốt do tư thế này mang lại cho ruột, gan, thận nó còn tạo sự cân bằng cho tinh thần người tập.

- *Tư thế cái cây*: Tư thế này được gọi là cái cây và nó thường được thực hiện trước *tư thế cái sào* sau đây. Vị trí khởi thế được duy trì chậm rãi trong giây lát. Người tập sau đó nghiêng hai chân về phía đầu, chân luôn giữ thẳng. Hai bàn chân vượt qua đầu rồi chạm xuống đất, ngón chân đung mặt đất. rồi hai đầu gối co lại đến khi chúng tỳ trên mặt đất ở vị trí ngang hai tai. Sau đó người tập trở lại vị trí đầu tiên (vị trí nằm ngửa) một cách thông thả nhưng trước khi kết thúc tư thế cái cây, người tập giữ tư thế cái sào (đưa hai chân thẳng lên trời) trong vài giây.

Các tư thế trên ngoài việc gây hiệu năng đáng kể cho sức khỏe của người tập, chúng còn tạo cho ta sự bền bỉ, kiên nhẫn.

- *Tư thế cái cây*: Như tất cả các tư thế, nó phải được thực hiện khoan thai. Người tập để bàn chân bên này trượt nhẹ dọc theo bàn chân kia, hai tay buông thõng. Khi bàn chân chạm đầu gối của chân kia, người tập nắm lấy mắt cá chân và đưa bàn chân lên sát háng. Ở tư thế đứng thẳng, người tập hai tay chắp vào nhau để trước ngực. Đây là một tư thế giữ cho sự thăng bằng và tạo điều kiện cho suy tư. Muốn thực hiện nó, đòi hỏi trạng thái tâm sinh lý thư thái.

Sau đây là một số tư thế có giá trị khác:

- *Tư thế bí mật*: Dùng cho việc hô hấp và trầm tư.

- *Tư thế mãnh sư*: Thuận lợi cho việc hô hấp, điều hòa tuần hoàn.

- *Tư thế “kiện toàn”*: Giúp cho sự hòa hợp giữa tinh thần và thể xác.

- *Tư thế “Hoa sen”*: Rèn luyện nó đòi hỏi nghị lực, can đảm.

- *Tư thế “Lạc đà”*: Nhằm mục đích tạo sự dẻo dai, bền bỉ cho người tập.

### **3) Triều dương thế:**

Các tư thế sau đây gồm 12 động tác được gọi chung là TRIỀU DƯƠNG THẾ. Người tập luyện chúng vào buổi sáng mặt hướng về phía Đông, buổi trưa hướng về phía Nam và buổi chiều hướng về phía Tây. Mục đích của các tư thế này giúp tăng thêm sự hội tụ các tiềm năng của con người, khiến mọi phản ứng tâm sinh lý của ta trở nên bén nhạy và hữu hiệu. Khi luyện tập đã thuần thục, có thể thực hiện bằng cách nhắm nghiền đôi mắt lại.

1. Người ở tư thế thẳng, hai chân khép lại, vai căng ra, khuỷu tay tay ép vào thân, hai lòng bàn tay chắp lại, ngón duỗi thẳng đưa lên cao. Bắt chéo ngón cái tay trái lên ngón phải. Thở ra sâu và ngừng hơi một chút.
2. Đưa hai cánh tay lên, hai bàn tay vẫn dùng ngón cái đan vào nhau, hít không khí và uốn người từ từ ra phía sau.
3. Thở ra trong khi uốn người về phía trước cho đến khi hai bàn tay chống lên mặt đất bên cạnh hai bàn chân. Ngừng hơi. Nhờ hai bàn tay chống, đưa trán xích lại phía đầu gối, hai chân vẫn duỗi thẳng.
4. Duỗi chân trái về phía sau, đầu gối sát mặt đất. Gập chân phải lại, uốn ngực cao, hít vào nhưng giữ tư thế đầu không ngả ra sau.
5. Thở ra trong khi đưa chân mặt về vị trí song song với chân trái. Người sẽ ở tư thế dựa vào hai bàn tay và các ngón chân.
6. Ngừng hơi để cơ thể tiếp xúc với mặt đất ở tám điểm: 2 bàn chân, 2 đầu gối, 2 bàn tay, ngực và trán.
7. Hai cánh tay duỗi thẳng, đưa phần người phía trước lên để hít vào trong khi bụng và đùi ép xuống đất. Không ngả đầu.
8. Không cử động bàn tay hay bàn chân, tạm nín thở, tạo hình vòng cung nhưng làm sao lưng và hai cánh tay như cùng nằm trên một mặt phẳng, gắng sức ấn ngón chân lên thảm tập.
9. Đưa chân trái về phía trước để giữa hai bàn tay. Đùi co sát vào ngực. Thở ra trong khi làm cử động này.
10. Đưa chân phải về phía trước. Trở lại vị trí 3. Ngừng hơi, áp trán vào đầu gối, chân duỗi thẳng.
11. Đưa hai tay ngang qua đầu, hai bàn tay dùng ngón cái đan vào nhau, hít vào khoan khoái.
12. Thở ra trong khi hai bàn tay để ở vị trí trước ngực, vai căng, khuỷu ép sát thân, theo vị trí ban đầu.

#### **4) Định trí và định tâm:**

Cổ nhân có nói: “*Tri chỉ nhi hậu hữu định, định nhi hậu năng tĩnh, tĩnh nhi hậu năng an, an nhi hậu năng lực, lực nhi hậu năng đắc*” (Biết hết thì mới có thể định được, định được thì tinh thần mới tĩnh, có tĩnh thì mới yên, có yên mới suy nghĩ rõ ràng, có suy nghĩ rõ ràng thì mới thành công).

Câu trên nếu hiểu theo nghĩa hẹp thì rõ ràng là phản ánh quá trình hành vi can đảm. Con người đối phó với thử thách mà giữ cho được hai chữ *Tĩnh*

và *An* thì quả là có dũng khí. Muốn yên, tĩnh ở phần tinh thần, lại cần định tâm, định trí. Phép Yoga bàn đến DHARANA (định trí) và DHYANA (định tâm) cũng nhằm mục tiêu giúp tăng khả năng làm chủ của con người trong việc ứng xử với hoàn cảnh bên ngoài.

Phần sau đây là tóm lược ý kiến của tiến sĩ Julien Tondriau trong tác phẩm *Le guide Marabout du Yoga* về hai phép định trí và định tâm kể trên:

- *Sự định trí*: Sự định trí có cần thiết không? Xin trả lời là rất cần vì nó là bước đường quan trọng dẫn tới Yoga. Thế nào là định trí? Đó là khả năng tập trung tinh thần vào một điểm đặc biệt. Khả năng này thay đổi tùy theo cá nhân. Có người chỉ có thể tập trung tư tưởng trong vài giây, nhưng lại có người có thể tập trung tinh thần hằng năm phút hay hơn nữa.

Sự tập trung tư tưởng tùy thuộc sự tập luyện và không bao giờ thể hiện bằng một sự miễn cưỡng.

Ở phương Tây người ta không giáo dục cách tập trung tư tưởng. Thế mà cuộc sống văn minh vật chất ở đó lại ngăn cản con người cơ hội chỉ nghĩ tới một sự việc. Tư tưởng con người thời đại như bị cuốn theo cơn gió xoáy do áp lực bên ngoài gây nên. Điều này đưa tới tình trạng đa số người thời nay không thể nào định trí vào một việc mà tâm hồn họ ở tình trạng ngổn ngang trăm mối tơ vò.

Yoga là một cách sống. Muốn tập Yoga cần phải biết định trí vì mỗi tư thế đòi hỏi bạn phải chú ý đến nó chứ không được bận trí đến cái khác. Hơn nữa đừng quên rằng mối tương quan giữa tinh thần và thân xác có tính hữu cơ gắn bó. Trí não ta điều khiển toàn thể thân xác, nó là khởi điểm của tình cảm, khoái lạc, đau khổ, thành công cũng như thất bại của ta. Y khoa ngày nay cũng nhận định rằng chính não bộ của ta có thể là gốc của nhiều bệnh ở phần thân xác ta như các căn bệnh phát sinh do lo âu, sợ hãi, tự ti, bồn chồn, giận dữ, cảm xúc và dồn ép...

Người ta phải nhìn nhận một sự tự chủ tinh thần là cần thiết để làm chủ toàn thân. Bạn hãy tưởng tượng ra một kẻ không hề có khả năng tập trung tư tưởng, hẳn sẽ không thể có trí nhớ và chẳng bao giờ sống bình thường dù chỉ trong một ngày.

Muốn định trí các bạn cần tập luyện. Bạn thử làm việc này: Lấy một cây viết chì và gắng tập trung sự chú ý của bạn vào nó và tránh nghĩ lan man sang vật khác. Có thể bạn chủ quan cho là việc dễ làm. Sự thực, bạn chỉ nghĩ đến cây viết chì được bao nhiêu giây, năm hay mười giây? Sau đó những tư tưởng đủ loại xuất hiện chẳng dính líu đến đối tượng bạn đã chú tâm nghĩ đến. Rồi tâm trí bạn bị tràn ngập bởi chúng và bạn lạc đường lúc nào không hay!

Như thế phải làm sao mới định trí được? Chỉ còn có cách tập luyện. Mỗi ngày, bạn nên chọn một vật tầm thường, bạn đứng trước vật đó và tự nhủ “trong một phút tôi phải ép buộc sự chú ý của tôi vào nó. Tinh thần tôi như một con thú hoang nó muốn chạy sang phải, rẽ sang trái nhưng tôi phải hướng nó vào con đường tôi muốn và bắt nó phải tập trung vào vật tôi đã lựa chọn”.

Trở lại thí dụ cây viết chì, bạn phải gắng xua đi tất cả tư tưởng nào xa lạ với đối tượng bạn đang tập trung suy nghĩ dù chỉ trong một phần nhỏ của giây.

Cũng đừng quá đáng, đừng đi đến chỗ đau đầu để đạt mục tiêu. Hãy tiến hành việc tập luyện một cách khoan thai. Bạn chẳng có thể thực hiện được tình trạng tập trung tư tưởng trong vài ba tuần. Hơn nữa luyện tập các tư thế khác cũng giúp bạn tăng tiến khả năng này. Không thể cho một số bài tập luyện để định trí có kết quả mỹ mãn, nhưng nếu mỗi ngày bạn để ra vài phút để luyện tập (đừng quá độ) định trí về một đối tượng nào đó thì kết quả tốt sẽ xuất hiện dần.

Chẳng hạn trước mặt tôi hiện có một nhan đề một cuốn truyện, tôi tập trung vào chữ đầu của tên truyện và tôi gắng ngăn tầm nhìn của tôi lan sang các chữ khác. Thường thì mắt ta khó định vào một chữ, ta gắng bắt nó chỉ nhìn chữ đó. Đây chính là phép quan sát cố định. Sau đó điều khiển trí não chỉ nghĩ đến chữ nói trên và làm công việc tẩy xóa những tư tưởng nào lạc loài xuất hiện trong tâm trí ta.

Giai đoạn hai liên quan đến một sự tập trung rộng rãi hơn. Đó là bước tới giai đoạn định tâm. Chẳng hạn bạn đang tập trung vào ngọn lửa cây nến. Bạn nhìn ngọn lửa và cố gắng không nghĩ gì ngoài ngọn lửa này. Bạn quan

sát ngọn lửa chứ không phải cây nến hay bức tường hoặc một vật nào khác dù vật đó có kề cận ngọn lửa chừng vài phân cũng thế. Như thế bạn sẽ tập luyện:

- Mắt nhìn vật một cách bình thường (không mở to hay nheo mắt).
- Giữ tư thế bất động và thư giãn cũng như tinh thần bình thản.

Cần nhớ phép liên tưởng điều khiển tư duy của bạn xung từ “ngọn lửa” và chỉ xung quanh từ đó mà thôi. Chẳng hạn như chuỗi ý tưởng: ngọn lửa – ánh sáng – vịnh cửa – vẻ đẹp – tình yêu – sức nóng... Bạn đừng để trí mình lan man sang những ý tưởng chả có gì ăn nhập với chủ điểm đã chọn. Chẳng hạn bạn đừng nghĩ “trong một giờ nữa, tôi sẽ đi xe buýt”. Hãy xua đuổi ngay ý tưởng “ký sinh” đó đi và trở về với từ “ngọn lửa”.

Dĩ nhiên tâm trí ta sẽ bị nhiễu loạn bởi biết bao tư tưởng xa lạ. Ta chẳng có thể biết tại sao chúng xuất hiện và từ đâu chúng tới. Chúng tạo ra các khúc rẽ, đưa dần tư tưởng ta rời xa chủ điểm. Sự hao phí năng lực để loại bỏ chúng thực là lớn lao. Nhưng nếu ta đã thành công ngăn chặn được một tư tưởng lạc lõng. Tư tưởng này sẽ hạn chế tư tưởng vô ý nghĩa khác (đối với chủ điểm tập trung của ta) xuất hiện kế tiếp.

Bằng phương pháp tập trung tư tưởng chúng ta đã ngăn cản hay toan tính ngăn cản làn sóng liên tục muốn làm xáo trộn biến cả bình yên của nội tâm ta.

Sự tập trung tư tưởng có thể vào một đối tượng thị giác, nhưng cũng có thể là đối tượng thính giác (như vào một âm thanh). Nó cũng có thể liên quan đến vị giác, khứu giác hay xúc giác. Nhưng hai loại đối tượng thị và thính (như cây viết chì hay một nốt nhạc) thường thực hiện dễ dàng hơn. Dharana (định trí) nhằm ngăn cản tinh thần khỏi trở thành con mồi của bao cảm dỗ do thế giới bên trong hay bên ngoài tạo ra.

Trong một lúc cần có sự quyết định dám làm, nếu ta buông lơì cảnh giác để những tư tưởng chủ bại tràn lấn tâm hồn ta, ta sẽ thất bại vì không còn dũng khí nữa.

\* *Sự định tâm (Dhyâna):*

Đây là giai đoạn kéo dài sự tập trung tư tưởng. Người thực hành phép



định tâm đã tập trung sự chú ý vào toàn thể vật mà đã được chọn lọc để hoàn tất sự phân tích. Thường thì đối tượng chọn lựa có tính cách đạo đức, triết học... Người tập luyện dưỡng khí không cần quan tâm nhiều đến điểm này.

## **Phụ lục : Phương pháp nhịn ăn để luyện tập dũng khí của người Nhật Bản**

Một học giả Nhật Bản, ông Sakuraki Takeko dựa vào các tài liệu tâm lý và y học Nhật Bản xưa và nay đã đưa ra một phương pháp luyện can đảm có tên là TUYỆT THỰC LIỆU PHÁP. Sau đây là ý kiến của ông trong tác phẩm TRÁNG ĐẢM PHÁP.

Phương pháp nhịn ăn để trị liệu đã có ở Đông phương khá lâu đời. Dĩ nhiên phương pháp này thành tựu được không hoàn toàn trông cậy vào sức của bản thân mà còn do sức tự nhiên tác động vào ta để có thêm nhẫn nại, chịu đựng.

Tác giả đã từng trong năm trước đây nhịn ăn bốn ngày ở nhà. Trong thời gian này tác giả đã thể nghiệm được chân lý: “Tuyệt thực là phương pháp làm tinh thần thêm kiên cường hữu hiệu nhất”, đồng thời “nó cũng là thần dược để trị liệu các chứng thần kinh suy nhược và tính nhút nhát”.

Sau đó, tác giả có tra cứu một số sách tham khảo liên quan đến phương pháp chữa bệnh bằng cách nhịn ăn nên thu được một số chứng cứ liên quan đến công hiệu của phép này. Viện trưởng của TUYỆT THỰC VIỆN ở Quan Đông là Kojuma Hachiro trong tác phẩm TÂN TUYỆT THỰC LIỆU PHÁP đã ghi lại những kết quả sau đây nhờ nhịn ăn mà có:

a) Những người vốn sinh ra đã yếu đuối, sau khi nhịn ăn theo đúng phương pháp như đã sống lại với một cơ thể khỏe mạnh, có sức hoạt động và khả năng thực tiễn.

b) Người có ý chí bạc nhược, làm việc không hết lòng biến thành người có ý chí ngoan cường, dũng mãnh.

c) Người nhát như thỏ, hay buồn phiền vì những việc nhỏ nhen, chẳng bao giờ vui vẻ, nhờ nhịn ăn theo phép tuyệt thực mà trở nên lạc quan yêu đời.

d) Những người đối với con người, sự việc, mục đích sống... Xưa nay tỏ vẻ hoài nghi, việc gì cũng chán nản, yếm thế thì sau khi tuyệt thực đúng cách đã trở nên sáng suốt, đánh giá đúng mức các giá trị nhân sinh.

e) Những người trốn lẩn gia đình, xã hội vì bất mãn với hiện thực thì sau khi tuyệt thực đúng cách đã thay đổi dám đương đầu với thực tế, khắc phục khó khăn.

f) Trục giác trở nên bén nhạy hơn sau khi tuyệt thực.

Những kết quả trên thực là đáng kể.

Có thể tham khảo thêm tác phẩm của Shigematsu Takatoku “Trị liệu mạn tính cố tật đích tuyệt thực Liệu Pháp” để thấy rõ giá trị của phép nhịn ăn.

Chúng ta cũng nên chú ý đến hai điểm:

- Tỷ lệ thành công của phương pháp nhịn ăn.
- Căn bản lý luận của phương pháp này.

Khi tác giả có dịp gặp Shigematsu Takatoku tác giả đã hỏi về tỷ lệ thành công và được ông ta khẳng định: “Thực hành hai tuần nhịn ăn, kết quả trị liệu là 100%”. Nói cách khác, không ai mà thực hành phép trị liệu này mà không lành bệnh. Do đó, cần có niềm tin vào phép “nhịn ăn để chữa bệnh”.

Tại sao tuyệt thực hay nhịn ăn lại có khả năng tăng cường sức mạnh tinh thần? Ông Shigematsu cho biết thêm: “Nếu phép tuyệt thực đã trị được bệnh về mặt sinh lý thì nó cũng có khả năng trị liệu bệnh tâm lý. Lý do có thể nói là giống nhau”.

Theo tác giả, phép trị bệnh bằng cách nhịn ăn đã làm tiêu trừ các nhân tố gây trở ngại cho sức sống tự nhiên của con người. Từ đó sức sống này được phát huy và bệnh tật bị khắc phục. Theo y lý Đông phương rõ ràng đây là “chính khí” đã thắng “tà khí”. Khi “chính khí” hay sức sống tự nhiên đã thịnh thì mọi loại bệnh về mặt tâm cũng như sinh lý đều phải suy vong là điều dễ hiểu. Y học ngày nay có quan điểm cho rằng: Các dấu hiệu nhút nhát, hay lo âu, lười biếng... xuất hiện ở thiếu niên đều là dấu hiệu của sự bất thường về mặt tâm lý. Bác sĩ Gilbert Robin đã nói một câu nổi tiếng phản ánh quan điểm này “Không có kẻ lười biếng mà chỉ có những bệnh nhân”. Như vậy nếu phép nhịn ăn khơi động sức sống của con người bùng lên mãnh liệt thì khả năng biến một kẻ nhút nhát thành kẻ có dũng khí là điều có thể làm được (vì nó đã tiêu trừ tận gốc rễ căn bệnh thiếu can đảm).

Nếu phân tích sâu hơn chúng ta càng có thêm niềm tin tưởng vào phép nhịn ăn. Tinh thần và thân xác vốn là một thực thể gắn bó hữu cơ, không thể có thứ tinh thần độc lập với thể xác như quan niệm duy tâm lỗi thời chủ trương. Hoạt động của tâm trí đều do tế bào não tạo ra. Não bộ cũng chính là trung tâm điều hòa tâm sinh lý. Nhịn ăn tác động vào mặt sinh lý, sức sống của tế bào não được phát huy, ánh sáng của ý thức bùng lên (như ký ức của ta trở nên minh mẫn hơn), những nguyên động lực ở cõi vô thức (tác nhân gây ra nhút nhát, mặc cảm...) tiêu tan và con người sẽ biến thành can đảm. Các nhà khoa học cũng nghiệm thấy rằng (xem tác phẩm TÂM LIỆU NỘI KHOA của một giáo sư tại Đại học Cửu Châu viết), giữa huyết dịch và sinh hoạt tâm lý có mối tương quan. Các hiện tượng tâm lý như sợ hãi, lo buồn... có thể làm tăng lượng axit trong máu đưa tới cơ thể bạc nhược (các loại thực phẩm như thịt cá cũng gây tác dụng này). Khi ta nhịn ăn để chữa bệnh là làm cho huyết dịch trở nên trong trẻo, tuần hoàn đầy sức sống, lạc quan yêu đời.

Theo kinh nghiệm của tác giả, tuyệt thực không những không đau đớn, khó chịu mà trái lại còn gây cho ta cảm giác dễ chịu, thư thái. Ở Nhật Bản, các viện có chuyên gia trông coi gọi là các TUYỆT THỰC VIỆN. Ở những nơi thuận tiện này, người tuyệt thực được nghỉ ngơi toàn diện, cơ thể được thư giãn nên không cảm thấy đói bụng hay thèm ăn. Có thể ban đầu ta chưa quen với tuyệt thực vì tập quán ăn quá độ ngày thường của ta, nhưng chỉ sau một thời gian ngắn sự thoải mái sẽ tràn ngập tâm hồn ta. Không nên lầm tưởng tuyệt thực là một hành vi ép xác, tự hủy hoại. Con người ta hoạt động liên hồi ngày này qua ngày nọ, ta cần có những lúc cho cơ thể nghỉ ngơi toàn diện. Nhịn ăn trong một khoảng thời gian theo đúng phương pháp chỉ có lợi cho ta chứ không thể gây hại cho ta được.

## LỜI KẾT

Qua những chương đã trình bày chúng ta có thể thấy thành tựu luyện can đảm tùy thuộc vào từng trường hợp cụ thể. Có người thiếu can đảm vì thiếu tự tin. Nếu chỉ là những biểu lộ tạm thời thì rất dễ khắc phục (như nhút nhát trong việc giao thiệp với người xung quanh thì chỉ cần trau dồi tri tâm thuật là trở nên can đảm, kém ngoại ngữ nên lúng túng trước người nước ngoài thì chỉ cần học giỏi ngoại ngữ là khắc phục được hạn chế...). Nhưng nếu sự sợ hãi, hèn nhát... đã trở thành bất thường thì phải tập luyện lâu dài về cả hai mặt tâm sinh lý mới có thể biến thành người có dũng khí được.

Điều quan trọng khác cần lưu ý là mọi thành tựu trong việc tập luyện tùy thuộc vào bản thân người luyện. Những lời khuyên như, những nhân tố bên ngoài khó giúp ta thay đổi thái độ sống của mình một cách dễ dàng. Phải tự nơi ta hoài bão muốn hoàn thiện, vươn lên và tiến tới. Tinh thần tự lập, ghét ỷ lại là điều kiện then chốt của luyện can đảm vì có tự lập thì mới dám nhìn thẳng vào khó khăn, tiếp nhận và khắc phục nó.

Điểm cuối cùng không thể không biết là việc tập luyện can đảm càng thực hiện sớm càng có kết quả tốt. Ngay từ tuổi thơ ấu, nếu bậc cha mẹ và các nhà giáo dục để ý đến điều này thì thế hệ mầm non đã được hưởng những thành tựu tốt đẹp. Nếu chúng đã được gieo mầm tự chủ, đức tự tin, tinh thần lạc quan và trọng giá trị cao đẹp... thì sau này vào đời chắc chắn chúng không thể là những người thiếu dũng khí được.