

JONAS SALZGEBER

SỔ TAY CHỦ NGHĨA KHẮC KỶ

Tư tưởng vượt thời đại để gạt hái
sức bật tinh thần, sự tự tin và điềm tĩnh



KEODAU.NET
NGỌC HÀ

AUDIOBOOK

<https://www.youtube.com/watch?v=xJ02hnw47NA>



Tải về các tài liệu, sách hay bên dưới ở website: KeoDau.net

*Thoát kiếp trai hèn
Lợi thế Oxy – Thờ đúng cách để sống thọ hơn
Flow – Trải nghiệm nhập tâm trong mọi hành động
Làm giàu không cần may mắn
Easy Peasy – Cai nghiện phim đen dễ dàng
40GB videos vietsub, giải ngu về gái gú vãi xã hội
Cách Thờ của WimHof, “người băng” cỡi trần chinh phục đỉnh Everest*

Mục Lục

Mục Lục	3
Sức mạnh của triết học	6
Lời Giới Thiệu	7
 PHẦN 1	 13
CHƯƠNG 1: Lời hứa của Chủ nghĩa Khắc kỷ	15
Thực hành Nghệ thuật sống: Trở thành Chiến binh Triết gia	16
Thực hành Chủ nghĩa Khắc kỷ và gạt hái sự Bình thản như một sản phẩm phụ	24
 CHƯƠNG 2: Tìm hiểu nhanh về Lịch sử	 26
(1) Seneca Trẻ (4 TCN – 65 CN)	29
(2) Musonius Rufus (khoảng 30 CN - 100 CN)	30
(3) Epictetus (khoảng 55 CN – 135 CN)	31
(4) Marcus Aurelius (121 CN – 180 CN)	32
 CHƯƠNG 3: Tam giác Hạnh phúc Khắc kỷ	 34
1. Sống cùng Areté: Thể hiện phiên bản tốt nhất của bạn trong mọi khoảnh khắc	36
Bốn Đức Hạnh Quan trọng	41
Cái nét đánh chết cái đẹp	44
Tình yêu Khắc kỷ với Nhân loại: Hành động vì lợi ích chung	45
2. Tập trung vào Điều trong tầm Kiểm soát: Chấp nhận mọi sự và Làm Tốt nhất có thể	47
Cung thủ Khắc kỷ: Tập trung vào quá trình	50
Chấp nhận theo kiểu Khắc kỷ: Tận hưởng chuyến đi hay bị kéo theo nó	53
Điều Tốt, Điều Xấu, Điều Vô Thường Vô Phạt	56
Bạn có thể thắng ván bài Poker cũng như ván bài cuộc đời	58
3. Chịu trách nhiệm: Làm tốt từ phía mình	59
Quyền tự do lựa chọn	62
Tâm trí giúp bạn giàu có, ngay cả khi phải sống lưu vong	65
Bị lay động hay không thể bị quật ngã: Điều đó phụ thuộc vào Bạn	67
 CHƯƠNG 4: Kẻ phản diện: Khi những cảm xúc tiêu cực xuất hiện	 70
#1 Ta mong cầu thứ nằm ngoài tầm kiểm soát	73
#2 Ta thiếu nhận thức và bị cuốn theo những ấn tượng ban đầu	75

PHẦN 2	78
CHƯƠNG 5: Làm thế nào để thực hành Chủ nghĩa Khắc kỷ?	81
Gồng mình lên	82
(1) Hãy chú tâm	83
(2) Nạp năng lượng cho sự tự kỷ luật	84
(3) Đừng tự gọi mình là một triết gia	86
CHƯƠNG 6: Chuẩn bị cho các Bài Thực hành	87
Bài thực hành 1: Nghệ thuật Khắc kỷ của Sự Quy Phục - Chấp nhận và Yêu bất cứ điều gì xảy ra	88
Bài thực hành 2: Hành động đi kèm Mệnh đề bổ sung	91
Bài thực hành 3: Điều gì cản đường sẽ thành con đường	93
Bài thực hành 4: Nhắc nhở Bản thân về Sự Vô thường	96
Bài thực hành 5: Dự trù cho Cái Chết của bạn	98
Bài thực hành 6: Mọi thứ đều là vay mượn của Tự nhiên	100
Bài thực hành 7: Tưởng tượng Tiêu cực: Lường trước Tình huống xấu	102
Bài thực hành 8: Sự Khó chịu Tự nguyện	104
Bài thực hành 9: Chuẩn bị Tinh thần cho một ngày mới: Thói quen buổi sáng	106
Bài thực hành 10: Đánh giá một ngày: Thói quen buổi tối	108
Bài thực hành 11: Hãy lấy Nhà Hiền triết Khắc kỷ làm tấm gương	111
Bài thực hành 12: Châm ngôn Khắc kỷ: Giữ “Vũ khí” sẵn sàng trong tầm tay	113
Bài thực hành 13: Làm tốt các Vai trò được giao	115
Bài thực hành 14: Loại bỏ những Điều không quan trọng	117
Bài thực hành 15: Đừng Quan tâm đến Danh vọng	119
Bài thực hành 16: Sống Tối giản - Sống Đơn giản	121
Bài thực hành 17: Để có thêm Thời gian, Hãy Từ bỏ Truyền thông và những Thú vui vô bổ	123
Bài thực hành 18: Đạt Thành tựu ở đúng chỗ	125
Bài thực hành 19: Học suốt đời	127
Bài thực hành 20: Bao năm qua đã đạt được Thành tựu gì?	129
Bài thực hành 21: Hoàn thiện Những gì cần phải làm	131
CHƯƠNG 7: Bài Thực hành Tình huống	
Làm thế nào để Đối phó với Cuộc sống khó khăn?	133
Bài thực hành 22: Phán xét của bạn có hại cho bạn	134
Bài thực hành 23: Cách đối phó với Đau khổ	136
Bài thực hành 24: Chọn Can đảm và Bình tĩnh thay vì Giận dữ	138
Bài thực hành 25: Đập tan Nỗi sợ bằng Lý trí và Sự Chuẩn bị	141
Bài thực hành 26: Hãy đổ lỗi cho những Kỳ vọng của bạn	144
Bài thực hành 27: Nỗi đau và Sự Khiêu khích - Cơ hội để rèn luyện Phẩm chất	146
Bài thực hành 28: Trò chơi Bình tĩnh	148
Bài thực hành 29: Đừng trở thành Con rối	151
Bài thực hành 30: Đời vốn dĩ không dễ dàng	154

Bài thực hành 31: Ngay Tại đây và Ngay Bây giờ	156
Bài thực hành 32: Trân trọng những gì đang có	159
Bài thực hành 33: Sự Khác biệt giữa Ta và người khác	161
Bài thực hành 34: Từ trên cao nhìn xuống	163
Bài thực hành 35: Điều là những chuyện rất bình thường	165
Bài thực hành 36: Thịt là động vật chết: Quan sát một cách Khách quan	167
Bài thực hành 37: Tránh Hấp tấp: Kiểm tra những Phản ứng của bạn (!)	169
Bài thực hành 38: Làm việc tốt, Trở thành người tốt	172
 CHƯƠNG 8: Bài Thực hành Tình huống	
Làm thế nào để Đối phó với Những người gây khó khăn cho bạn?	174
Bài thực hành 39: Chúng ta đều là một phần của cùng một cơ thể	175
Bài thực hành 40: Không ai có chủ đích làm điều sai trái	177
Bài thực hành 41: Xem lại những Lỗi lầm của bản thân	179
Bài thực hành 42: Bao dung và Tha thứ những người vấp ngã	181
Bài thực hành 43: Thương những người làm sai chứ đừng trách họ	183
Bài thực hành 44: Tử tế là Sức mạnh	185
Bài thực hành 45: Cách Đối phó với Lời xúc phạm	187
Bài thực hành 46: Va chạm xảy ra khi Tập luyện	190
Bài thực hành 47: Không bỏ mặc chính mình và những người khác	192
Bài thực hành 48: Cái giá không đáng kể để mua được sự Bình thản	195
Bài thực hành 49: Đặt mình vào Vị trí của người khác	197
Bài thực hành 50: Chọn Bạn mà chơi	199
Bài thực hành 51: Không đánh giá ai khác ngoại trừ bản thân	202
Bài thực hành 52: Làm điều tốt, chứ không chỉ tránh làm điều xấu	204
Bài thực hành 53: Chỉ nói những gì cần thiết	207
Bài thực hành 54: Lắng nghe với mục đích để Hiểu	209
Bài thực hành 55: Hãy Làm gương	211
 Lời Cảm ơn	
Thư mục tham khảo	214
Muốn thêm nữa?	216

Sức mạnh của triết học

“Triết học có sức mạnh lớn hơn cả niềm tin, nó có thể loại bỏ những cú đánh của số phận. Không cú đánh nào có thể làm tổn hại đến triết học, vì triết học rất kiên định và không thể bị đánh gục. Nàng (triết học - ND) chỉ cần phẩy váy là đã làm mất đi sức tàn phá của những cú đánh, khiến chúng không còn tính sát thương; hoặc nàng chỉ đơn giản né những cú đánh đó, và tìm cách để những cú đánh đó bật trở lại người tấn công mình. Vậy nhé, chào tạm biệt.”

- SENECA



Lời Giới Thiệu

Có thể bạn đã tình cờ đọc được một câu trích dẫn tâm đắc của triết gia Khắc kỷ hoặc bạn đã đọc một bài báo về chủ nghĩa Khắc kỷ đầy cảm hứng. Có thể bạn đã được một người bạn nhắc đến triết lý tuy đã lâu đời nhưng vẫn hữu ích này; hoặc bạn đã nghiên cứu một hoặc hai cuốn sách về Chủ nghĩa Khắc kỷ. Hoặc có thể, mặc dù cơ hội là rất thấp, bạn thậm chí chưa bao giờ nghe nói về điều đó trước đây.

Tuy nhiên, thật dễ dàng để tiếp cận Chủ nghĩa Khắc kỷ theo cách này hay cách khác. Mặc dù vậy, để hiểu và giải thích chính xác nó là gì, là một chuyện khó khăn. Nhận biết và nhìn thấy mức độ liên quan của nó trong thời đại này cũng như cách nó có thể giúp ích cho bạn, là một chuyện đầy thách thức. Nắm bắt được tinh túy và mang nó vào thực tế, là một chuyện vô cùng tham vọng - Nơi cất giấu vàng chính là đây.

Những gì mà các nhà Khắc kỷ dạy và thực hành trong thời đại các đấu sĩ chiến đấu vì mạng sống của họ và trong thời kỳ chiến tranh của người La mã vẫn còn tính ứng dụng đáng kể trong thời đại ngày nay, thời đại của Facebook và Trò chơi Vương quyền (Games of Thrones). Sự uyên thâm của triết lý cổ đại này mang tính vượt thời gian, và nó chắc chắn sẽ giúp bạn đạt được một cuộc sống hạnh phúc và ý nghĩa.

Trong tay bạn là một bản đồ kho báu. Cuốn sách giới thiệu cho bạn những triết gia hàng đầu. Cuốn sách cung cấp cho bạn một cái nhìn tổng quan để hiểu về Chủ nghĩa Khắc kỷ. Cuốn sách dạy cho bạn những nguyên tắc cốt lõi. Cuốn sách đưa ra 55 Bài thực hành Khắc kỷ và những chỉ dẫn hữu ích để áp dụng trong cuộc sống đầy thử thách. Và quan trọng nhất, nó chỉ cho bạn cách biến lý thuyết thành hành động.

“Thật tuyệt vời! Nhưng làm thế nào để một người mới hai mươi tuổi đầu biết cách giải mã bản đồ kho báu Khắc kỷ cho cuộc sống tốt đẹp?” Thật lòng mà nói, nếu là tôi, tôi cũng sẽ thắc mắc về điều đó. Sau nhiều năm đi học, tôi chán ngấy việc đọc những cuốn sách và bài báo học thuật mà không thực sự dạy cho tôi bất cứ điều gì có giá trị trong cuộc sống thực. Vì vậy, ngay sau khi nộp bài luận cuối cùng, tôi rời đi và bắt đầu chuyến du lịch vòng quanh thế giới kéo dài 7 tháng. Tôi muốn đi xa, tôi muốn khám phá những địa điểm và nền văn hóa khác, nhưng chủ yếu là tôi muốn tìm hiểu về bản thân để biết mình muốn làm gì với cuộc đời mình khi trở về. Tôi không làm được điều đó, nhưng tôi lại phát hiện ra: “Tôi đã bỏ lỡ lớp học dạy về cách sống mất rồi?!”

Trong mười lăm năm rưỡi đi học, tôi đã học toán, lý, hóa, sinh và nhiều thứ khác, nhưng đã không học được: Cách đối phó với những tình huống khó khăn? Làm thế nào để đối mặt với nỗi sợ hãi và những trăn trở? Phải làm gì với cảm giác trầm cảm của tôi? Làm thế nào để đối mặt với cái chết của bạn tôi? Phải làm gì với cơn giận

của tôi? Làm thế nào để tự tin hơn? Tôi chắc đã bỏ lỡ tất cả các lớp học đó. Nhưng đó chính xác là những gì mà các trường học triết học đã dạy hồi xưa, những trường học đó dạy bạn cách sống. Và mặc dù những ngôi trường này không còn tồn tại nữa, bạn và tôi và hầu hết mọi người đều rất cần một triết lý dạy chúng ta cách sống như trong quá khứ.

Tóm lại, tôi quyết định đầu tư vào bản thân và học cách sống đúng đắn. Trong tất cả những kiến thức mà tôi “ăn” trọn được từ những năm sau đó, triết học Khắc kỷ đã giúp tôi nhiều nhất, mặc dù câu chuyện có khởi đầu không tốt đẹp lắm. Trước khi tôi biết nhiều (hay bất cứ điều gì) về triết học, tôi đã nghĩ đây phải là thứ nhàm chán nhất quả đất. Ý tôi là, suy cho cùng, nó được gọi là Chủ nghĩa Khắc kỷ chứ không phải “Chủ nghĩa Siêu nhân” hay một cái gì đó khác gây được sự tò mò.

Dù sao thì tôi cũng đã thử sức, đã bị cuốn hút, và kể từ đó tôi đã trở thành một học trò “phàm ăn” và là người thực hành triết học Khắc kỷ. Và mặc dù tôi đã đọc đi đọc lại vô số cuốn sách, tôi vẫn luôn thiếu nguồn cung cấp cái nhìn tổng quan giải thích đơn giản và chính xác Chủ nghĩa Khắc kỷ là gì. Vì vậy, tôi đã viết một bài báo để làm điều đó: Cung cấp một cái nhìn tổng quan về triết lý Khắc kỷ và cụ thể nó là gì. May mắn thay, nhiều người yêu thích bài báo và thấy nó vô cùng hữu ích - đến cái mức mà kẻ nào đó đã ăn cắp tất cả nội dung và bán nó như một cuốn sách của mình. Điều này đã thử thách tư duy Khắc kỷ của cá nhân tôi, mà dù sao thì tất cả đánh giá năm sao mà nó nhận được khiến cho tôi biết rằng mọi người thực sự muốn tìm hiểu về triết lý này.

Vì vậy mà tôi ở đây, say mê viết về những gì đã chiếm khá nhiều thời gian nghiên cứu và đúc kết từ triết lý tuyệt vời này. Tôi khẳng định rằng cuốn sách này sẽ đóng góp vào tư liệu Khắc kỷ hiện đại và quan trọng nhất là nó sẽ phục vụ bạn trên hành trình đi tìm một cuộc sống tốt đẹp. Bởi vì đó thực sự là những gì Chủ nghĩa Khắc kỷ đem lại: giúp bạn sống một cuộc đời tuyệt vời.

Bất cứ điều gì bạn đang trải qua, sẽ luôn có lời khuyên Khắc kỷ giúp ích cho bạn. Bất chấp tuổi đời của Triết lý Khắc kỷ, nội dung của nó thường mang lại cảm giác hiện đại và mới mẻ một cách đáng ngạc nhiên. Nó có thể giúp bạn có độ bền và sức mạnh cho cuộc sống đầy thử thách. Nó có thể giúp bạn trở nên kiên cường về mặt cảm xúc để bạn không bị khuấy động bởi các sự kiện bên ngoài và người khác sẽ không thể kích động bạn. Nó có thể dạy bạn kiềm chế và giữ bình tĩnh trong cơn bão cuộc đời. Nó có thể giúp bạn đưa ra quyết định và do đó đơn giản hóa đáng kể cuộc sống hàng ngày.

Seneca nói: “Kẻ nào đi học với một triết gia, thì nên học từ người đó một điều tốt đẹp mỗi ngày: hàng ngày anh ta nên trở về nhà trong một phiên bản hoàn thiện hơn, hoặc đang trở nên hoàn thiện hơn.” Thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ giúp bạn tự hoàn thiện bản thân; nó dạy bạn cách sống sao cho đúng với các giá trị đáng mơ ước như: lòng dũng cảm, sự kiên nhẫn, tính kỷ luật, sự trầm lặng, sự kiên trì, sự tha thứ,

lòng tốt và sự khiêm tốn. Những mỏ neo này cho bạn sự vững chãi và những chỉ dẫn giúp bạn nâng cao sự tự tin.

Và bạn cũng có thể nhận được điều đó. Trên thực tế, triết học Khắc kỷ đã biến cuộc sống tốt đẹp trở thành mục tiêu có thể đạt được đối với mọi người, vượt qua cả các tầng lớp xã hội - bất kể bạn giàu hay nghèo, khỏe mạnh hay ốm yếu, được giáo dục tốt hay không, điều đó không ảnh hưởng gì đến khả năng sống tốt của bạn. Những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ là bằng chứng sống động cho thấy việc một người bị đẩy ra đảo hoang và vẫn hạnh phúc hơn kẻ sống trong cung điện là một điều hoàn toàn khả thi. Họ hiểu rất rõ rằng mối liên kết giữa hoàn cảnh bên ngoài và hạnh phúc của chúng ta thực chất chỉ là mối liên kết lỏng lẻo.

Trong Chủ nghĩa Khắc kỷ, những gì bạn *làm* trong hoàn cảnh đó còn quan trọng hơn nhiều. Những người theo Chủ nghĩa Khắc kỷ nhận ra rằng cuộc sống tốt đẹp phụ thuộc vào sự phát triển phẩm chất, lựa chọn và hành động của một người; chứ không phụ thuộc vào những gì xảy ra trong thế giới không thể kiểm soát xung quanh chúng ta. Đây, những người bạn theo chủ nghĩa Khắc kỷ của tôi ơi, đây chính là gốc rễ của khía cạnh khó xơi và đồng thời rất hấp dẫn của Chủ nghĩa Khắc kỷ - nó khiến chúng ta phải chịu trách nhiệm và bỏ đi mọi lý do bào chữa cho việc chúng ta không sống một cuộc sống tốt nhất có thể.

Bạn và tôi, chúng ta chịu trách nhiệm về sự phát triển của chính mình. Chúng ta có trách nhiệm không để hạnh phúc của mình bị phụ thuộc vào ngoại cảnh - chúng ta không nên để một cơn mưa, những người lạ rất khó chịu hoặc một chiếc máy giặt bị rò rỉ quyết định đến hạnh phúc và sự khỏe mạnh của mình. Nếu không, chúng ta sẽ trở thành những nạn nhân bất lực với những hoàn cảnh ngoài tầm với. Là một học trò Khắc kỷ, bạn học được rằng *chỉ có bạn* mới có thể hủy hoại cuộc đời mình và *chỉ bạn* mới có thể từ chối để mình bị khuất phục bởi bất cứ thách thức đáng sợ nào trong đời.

Vì vậy, chủ nghĩa Khắc kỷ dạy chúng ta sống theo các giá trị đạo đức góp phần xây dựng sự bền bỉ trong cảm xúc, sự tự tin trong bình tĩnh, và xây dựng định hướng rõ ràng trong cuộc sống. Giống như một chiếc gậy chống cũ kỹ nhưng đáng tin cậy, nó là kim chỉ nam cho cuộc sống dựa trên lý trí chứ không phải là niềm tin, là kim chỉ nam hỗ trợ chúng ta theo đuổi sự tự chủ, bền bỉ và khôn ngoan. Chủ nghĩa Khắc kỷ khiến chúng ta trở thành những người tốt đẹp hơn và dạy chúng ta cách để trở nên xuất sắc trong cuộc sống.

Những bài tập tâm lý có tác động mạnh mẽ của nó khá tương đồng với những kỹ thuật hiện đã được chứng minh là có hiệu quả theo nghiên cứu khoa học có tên *Positive Psychology* (Tâm lý học Tích cực - ND). Tôi không nói là các nhà nghiên cứu đã ăn cắp ý tưởng, nhưng các bài tập được thảo luận trong Tâm lý học Tích cực lại khá tương đồng với các bài tập mà các nhà Khắc kỷ đã sử dụng hơn hai nghìn năm trước. Những nghiên cứu hiện đại lại giống với những gì mà các nhà Khắc kỷ

đã dạy là điều khiến triết học này càng trở nên hấp dẫn hơn. Trên hết, chủ nghĩa Khắc kỷ không hề cứng nhắc, ngược lại rất cởi mở và đề cao sự thật. Như trong châm ngôn Latinh: “Zeno [người sáng lập Chủ nghĩa Khắc kỷ] là bạn của chúng ta nhưng Sự Thật còn là một người bạn vĩ đại hơn”.

Nếu quan sát xung quanh, chúng ta sẽ thấy vô số người theo đuổi giấc mơ về một ngôi biệt thự vàng, một chiếc Porsche 911 và một công việc lương sáu con số đồ la, nhưng họ không thấy hạnh phúc hơn so với quá khứ với căn hộ ẩm mốc, chiếc xe cũ rỉ sét, và công việc rẻ mạt. Họ đang sống theo một công thức giống như sau: Nếu bạn làm việc chăm chỉ, bạn sẽ thành công và một khi bạn thành công, thì **khi đó** bạn sẽ hạnh phúc. Hoặc, nếu tôi hoàn thành / kiếm được / đạt được những thứ tương tự, thì tôi sẽ rất vui. Vấn đề duy nhất là gì? Công thức này bị sai. Và sau khi mất nhiều năm làm theo công thức trên, những người này lại tự hỏi: “Đây thực sự đã là tất cả những gì cuộc sống có thể đem đến rồi sao?”

Đáp án là không. Vấn đề là, nhiều người không cảm thấy hạnh phúc hơn khi họ già đi, họ cũng không cải thiện được gì. Họ sống vô tâm, không có định hướng rõ ràng, liên tục mắc phải những sai lầm tương tự, cũng không không tiến gần hơn đến cuộc sống hạnh phúc và ý nghĩa ở tuổi tám mươi.

Việc áp dụng một triết lý sống mang đến chỉ dẫn, định hướng và ý nghĩa lớn lao hơn trong đời nên là một quyết định hiển nhiên đối với nhiều người trong chúng ta. Nếu không có chiếc la bàn đó, bất chấp mọi hành động có thiện chí, chúng ta vẫn sẽ có nguy cơ chạy vòng tròn, đuổi theo những thứ vô giá trị và cuối cùng phải sống một cuộc đời không viên mãn ngập ngụa những đau khổ về cảm xúc, những hối tiếc và thất vọng. Và vì không cần quá nhiều nỗ lực để cho Chủ nghĩa Khắc kỷ cơ hội trở thành triết lý sống của bạn, bạn không những chẳng mất gì cả mà còn đạt được nhiều thứ.

Lời hứa của cuốn sách này cũng là lời hứa của triết học Khắc kỷ: Nó dạy cách sống một cuộc sống vô cùng hạnh phúc và trôi chảy suôn sẻ, cũng như cách duy trì điều đó ngay cả khi đối mặt với nghịch cảnh. Nó chuẩn bị cho bạn sẵn sàng cho bất cứ điều gì, bạn sẽ giống như một ngọn tháp của sức mạnh - không thể lay chuyển, kiên cố, bền bỉ về mặt cảm xúc, và bình tĩnh đến kinh ngạc ngay cả khi đang ở trong hoàn cảnh cùng cực.

Chủ nghĩa Khắc kỷ có thể cải thiện cuộc sống của bạn trong lúc đời vẫn tươi vui, nhưng chính trong thời điểm tồi tệ thì nó càng phát huy tính hiệu quả. Nó có thể là ánh sáng chỉ đường cho bạn vượt qua những khoảnh khắc tuyệt vọng tối đen như mực. Nó nắm lấy bàn tay của bạn khi bạn cần sự tự tin để giảm thiểu đau khổ bằng cách chế ngự những “kẻ xấu” như sự tức giận, sợ hãi và buồn đau. Nó có thể là bệ đỡ để bạn chạm đến sự bình yên khi đang ngập ngụa trong vũng lầy. Nó có thể là cột trụ vững chắc khi bạn cần can đảm hành động cho dù cơ thể đang run rẩy. Nó có thể là chú hề làm bạn trở nên tươi tỉnh và nở nụ cười trên môi - điều cần thiết nhất

khi đó.

Tóm lại, chủ nghĩa Khắc kỷ không chỉ chỉ đường cho bạn mà còn trao cho bạn chìa khóa dẫn đến cuộc sống tốt đẹp. Tất cả những gì bạn cần làm là đi trên con đường này, cho chìa vào ổ khóa, rồi cứ thế mà bước vào. Vì vậy, nhà Khắc kỷ Epictetus đã hỏi, “Nhà ngươi sẽ đợi đến khi nào?”

“Ngươi sẽ chờ đợi đến lúc nào thì mới bắt đầu mong mọi phiên bản tốt nhất của bản thân?” Giờ đã là một người trưởng thành, vậy mà sao vẫn còn trì hoãn, Epictetus tự nhắc mình. “Ngươi sẽ không thể nhận ra mình không có chút tiến bộ nào, ngươi sẽ sống và chết đi như một kẻ tầm thường.” Từ giây phút đó, ông nhắc nhở bản thân cũng như tất cả chúng ta, hãy sống như một người trưởng thành và đừng bao giờ trì hoãn những điều cần phải làm. Và bất cứ khi nào bạn gặp bất cứ điều gì khó khăn, hãy nhớ rằng bạn đang trong Thế vận hội Olympic, cuộc thi đã bắt đầu và bạn không thể chờ đợi thêm nữa.

Chúng ta không có quyền được hoãn việc rèn luyện của mình, bởi vì không giống như Thế vận hội Olympic, cuộc thi mà chúng ta tham gia mỗi ngày đã bắt đầu. Cuộc sống là ngay bây giờ, đã đến lúc chúng ta bắt đầu rèn luyện.

Rèn luyện theo chủ nghĩa Khắc kỷ cũng có chút giống với việc lướt sóng - lý thuyết ít và thực hành nhiều. Ngay bây giờ, bạn không thể chờ đợi để bắt đầu và bạn tưởng tượng mình đang đứng trên ván, lướt sóng đến hết đợt này đến đợt khác, tận hưởng khoảng thời gian tuyệt vời trong đời . . . Chờ đã, tôi phải ngăn bạn ngay tại đó. Bởi vì trong bài học lướt sóng đầu tiên, bạn cũng sẽ học được một số lý thuyết của việc lướt sóng. Trên đất khô, bạn thực hành cách chèo thuyền, bật người lên và đứng vững trên ván. Nói cách khác, bài học đầu tiên cũng hơi khó chịu đấy - bạn chỉ muốn lướt sóng thật, chứ không muốn học lý thuyết khô khan đó.

Bạn rồi cũng vượt qua phần lý thuyết một cách nhanh chóng và bạn có thể xuống nước, xả sạch cát trong miệng và bắt đầu thực hành. Ở dưới nước, bạn nhanh chóng nhận ra rằng điều đó không dễ dàng như vậy và phần lý thuyết thực sự cần thiết. Điều này cũng tương tự với chủ nghĩa Khắc kỷ. Bạn rồi sẽ lướt thành công trên những con sóng, nhưng nếu bạn muốn lướt thành công và không bỏ cuộc sau vài (nhiều) lần sặc nước, thì trước tiên bạn cần hiểu một số lý thuyết đằng sau việc lướt sóng. . . e hèm, hay đúng hơn là Chủ nghĩa khắc kỷ.

Tôi đã tìm cách sắp xếp cuốn sách này và trình bày những kiến thức lâu đời theo cách dễ tiếp cận, dễ tiêu hóa và có tính hiệu quả cao. Trong phần đầu tiên, bạn sẽ tìm hiểu về lời hứa của triết học, lịch sử của nó, các triết gia quan trọng, và về các nguyên tắc cốt lõi được trình bày dưới dạng Tam giác Hạnh phúc Khắc kỷ. Nghiên cứu tam giác đó và bạn có thể giảng lại cho một đứa trẻ năm tuổi. Phần thứ hai là tất cả những gì về lướt sóng; nó chứa đầy những lời khuyên và bài tập thực tế cho cuộc sống hàng ngày.

Với cách tiếp cận trực tiếp và thẳng thắn đối với Chủ nghĩa Khắc kỷ này, mục đích cuối cùng của tôi là giúp bạn có một cuộc sống tốt đẹp hơn. Tôi tin rằng tất cả chúng ta đều có thể trở nên khôn ngoan hơn và hạnh phúc hơn một chút bằng cách thực hành triết lý tuyệt vời này.

Đã đến lúc để bắt đầu.

PHẦN 1

Chủ nghĩa Khắc kỷ là gì?

“Điều không phải thì đừng làm, lời không đúng thì đừng nói.”

– MARCUS AURELIUS

CHƯƠNG 1: Lời hứa của Chủ nghĩa Khắc kỷ

Cây phát triển bộ rễ khủng và trở nên vững chắc nhờ có gió mạnh thổi vào. Gió tạt ngang dọc mới là điều khiến cây bám chặt vào đất và vươn rễ sâu hơn; những cây mỏng manh là những cây được trồng trong một thung lũng đầy nắng. Seneca hỏi, “Người có bao giờ thắc mắc rằng những người tốt bị thử thách là vì để họ có thể phát triển mạnh mẽ?” Giống như đối với cây cối, mưa to và gió lớn là lợi thế của những người tốt, đó là cách họ có thể trở nên điềm tĩnh, kỷ luật, khiêm tốn và mạnh mẽ.

Giống như cái cây phải bám chặt lấy đất để không bị gió quật ngã, chúng ta phải củng cố vị trí của mình nếu không muốn bị những chuyện vặt vãnh đánh gục. Đây là mục đích của triết lý Khắc kỷ - nó sẽ giúp bạn trở nên mạnh mẽ hơn và khiến khó khăn trông thật dễ dàng, và giữ bạn đứng vững trên đôi chân trong mọi hoàn cảnh. Nói cách khác, nó sẽ chuẩn bị hành trang cho bạn để đối phó một cách hiệu quả hơn với bất kỳ thử thách trong đời.

Bắt đầu từ những triết gia và ẩn dụ về đấu vật đến những con sói hung hăng mang tên cảm xúc kích động, chương đầu tiên này bao gồm tất cả những gì bạn cần biết về lời hứa của triết học Khắc kỷ, hoặc lý do bạn nên thực hành Chủ nghĩa Khắc kỷ.

Cảnh báo: Cuốn sách này sẽ chứa một số từ ngữ khá khủng bố như Eudaimonia, Areté, hoặc Virtue. Những từ ngữ xa lạ này sẽ khiến bạn muốn lật trang, vì vậy hãy chuẩn bị tinh thần và giữ vững tâm lý. Bất chấp sự phản kháng, nó sẽ xứng đáng nếu bạn trụ lại và bạn thậm chí có thể thêm chúng vào vốn từ vựng hàng ngày của mình. Và này, đây sẽ không phải là triết học cổ xưa nếu không có ít nhất một số từ trông hơi khó nuốt.

Thực hành Nghệ thuật sống: Trở thành Chiến binh Triết gia

“Trước tiên xác định với bản thân về người người muốn trở thành,

và sau đó làm những điều người cần phải làm.”

– EPICTETUS

Làm thế nào để sống một cuộc đời tươi đẹp? Câu hỏi kinh điển này là gốc rễ của mối quan tâm hàng đầu của triết học Khắc kỷ: Làm thế nào để sống, hay nói cách khác, “Nghệ thuật sống”. Nhà khắc kỷ Epictetus đã so sánh triết học với các nghệ nhân: Giống như [mối quan hệ của] gỗ đối với người thợ mộc và đồ đồng đối với người điêu khắc, thì cuộc sống của chính chúng ta cũng là chất liệu thích hợp đối với Nghệ thuật sống. Triết học không dành riêng cho những ông già thông thái, nó là một bài học cần thiết cho tất cả những ai muốn học cách sống (và chết) một cách sâu

sắc. Mỗi hoàn cảnh cuộc sống đều như một tấm vải trắng hoặc một khối đá cẩm thạch thô mà chúng ta có thể dùng để điêu khắc và tập luyện, để chúng ta có thể hoàn thiện tay nghề đến cuối đời. Về cơ bản, đó là những gì Chủ nghĩa Khắc kỷ làm, nó dạy chúng ta cách trở nên xuất sắc trong cuộc sống, chuẩn bị hành trang cho chúng ta đối mặt với nghịch cảnh một cách bình tĩnh, và chỉ đơn giản là giúp chúng ta tạo dựng và tận hưởng một cuộc sống tốt đẹp.

Điều gì làm cho một người thạo cách sống? Theo Epictetus, đó không phải là sự giàu có, cũng không phải là chức vụ cao, cũng không phải là vị trí chỉ huy. Phải có một cái gì đó khác. Cũng giống như người muốn viết đẹp phải luyện chữ và hiểu biết sâu rộng về nét chữ, hay một người muốn giỏi về âm nhạc thì phải học nhạc lý; người muốn giỏi về cách sống thì phải có kiến thức sâu rộng về nghệ thuật sống. Nghe có lý, phải không? Seneca, một nhà triết học Khắc kỷ quan trọng khác mà chúng ta sẽ được tìm hiểu trong Chương 2, nói rằng “[nhà triết học] là người nắm rõ điều cơ bản: cách sống.”

Một “nhà triết học” dịch theo nghĩa đen từ tiếng Hy Lạp thành “người yêu thích sự thông thái”, một người *thích* học cách sống, một người *muốn* có được sự từng trải trong cách sống. Như Epictetus đã từng nói với chúng ta, nếu chúng ta muốn thạo cách sống, chúng ta phải nắm được nhiều kiến thức về cách sống. Điều này có thể làm bạn ngạc nhiên, nhưng triết học thực sự nằm ở việc thực hành, bằng việc học cách “điều khắc” nên cuộc sống của chúng ta. Nếu chỉ học lý thuyết, ta sẽ không biết cách sử dụng các đũa và cái vò để điêu khắc nên khối đá cẩm thạch. Những nhà Khắc kỷ đặc biệt quan tâm đến việc *áp dụng* triết học vào cuộc sống hàng ngày. Họ coi mình là những chiến binh thực sự của trí óc và nghĩ rằng lý do chính để nghiên cứu triết học là để áp dụng nó vào thực tế.

Dưới đây là một so sánh thú vị của tác giả Donald Robertson trong cuốn sách *The Philosophy of Cognitive Behavioural Therapy* (Triết lý của Liệu pháp hành vi nhận thức - ND) . Ông nói rằng trong thời cổ đại, nhà triết học lý tưởng là một *chiến binh* thực sự của tâm trí, nhưng trong thời hiện đại, “nhà triết học đã trở thành một thứ gì đó thiên về sách vở hơn, không phải là một chiến binh, mà chỉ là một *thủ thư* của tâm trí.” Giống ông thầy già hay nói triết lý. Vì thế, chúng ta muốn trở thành những *chiến binh*; và điều quan trọng nhất không phải là khả năng học thuộc lòng các nguyên tắc Khắc kỷ, mà là khả năng *áp dụng* trong thế giới thực. Khi Epictetus hỏi các học trò của mình, “Nếu trò không học những điều này để áp dụng chúng trong thực tế, trò học chúng để làm gì?” Ông tiếp tục nói rằng họ (các học trò của ông) không có đủ sự thèm khát và can đảm để ra ngoài thế giới thực và chứng minh lý thuyết trong thực tế, “Đó là lý do tại sao ta muốn đến Rome để xem đấu vật, vì ít ra đồ vật còn biết đưa chiến thuật vào thực tiễn.”

Triết học đích thực nằm ở lý thuyết ít và thực hành nhiều, giống như đấu vật thời xưa và lướt sóng ngày nay. Hãy nhớ rằng, trong môn lướt sóng, chúng ta được thực hành dưới nước sau phần lý thuyết trên bãi biển. Những con sóng giúp ta trưởng

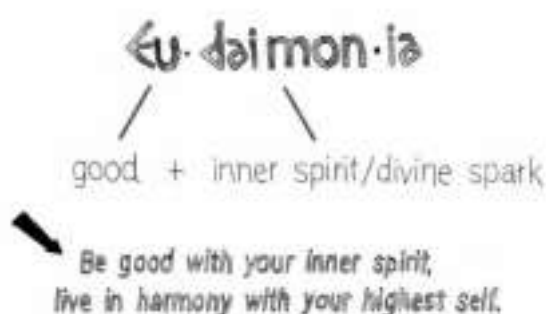
thành, không phải lý thuyết. Và Chủ nghĩa Khắc kỷ yêu cầu chính xác điều đó: bước ra ngoài thế giới thực và áp dụng triết để những gì chúng ta đã học trong lớp học. Cuộc sống thực tế cho ta cơ hội luyện tập hàng ngày.

Chiều hướng “Nghệ thuật sống” thực tế này của Chủ nghĩa Khắc kỷ chứa đựng hai lời hứa chính: Thứ nhất, nó dạy cách sống một cuộc sống hạnh phúc và trôi chảy; thứ hai, nó dạy bạn cách kiên cường về mặt cảm xúc để duy trì cuộc sống hạnh phúc và trôi chảy ngay cả trong nghịch cảnh. Hãy đến với lời hứa số 1 với một từ trông khó hiểu: Eudaimonia.

Lời hứa #1: Eudaimonia

“Đào sâu vào. Dưới đó là suối nguồn của Đức hạnh; luôn dồi dào đến mức sẽ trào lên nếu người chịu đào xuống.” – MARCUS AURELIUS

Hãy tưởng tượng phiên bản tốt nhất của chính bạn. Hãy nhìn vào bên trong, bạn có nhìn thấy và nhận biết được phiên bản tốt nhất của bạn; người hành động đúng đắn trong mọi tình huống, người không mắc sai lầm và dường như bất bại; là ai không? Nếu bạn giống tôi và cũng đang cố gắng cải thiện bản thân, thì có lẽ bạn đã biết đến phiên bản lý tưởng này của mình. Chà, trong tiếng Hy Lạp, phiên bản tốt nhất này sẽ là *daimon* nằm trong bạn, một linh hồn hoặc một tia lửa thiêng liêng nằm trong bạn. Đối với trường phái Khắc kỷ và tất cả các trường phái triết học cổ đại khác, mục tiêu tối thượng của cuộc sống là **Eudaimonia**, hoàn thiện (eu) với daimon ngụ tại trong bạn. (Không nên nhầm lẫn với *demon* - quỷ dữ, đó là một linh hồn xấu.)



→ Eudaimonia: **Hoàn thiện bản thân, trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình.**

Những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ tin rằng Tự Nhiên *mong muốn* ta trở thành phiên bản cao cấp nhất/tốt đẹp nhất của chính mình. Đây là lý do tại sao *daimon* nội tại (hay *tia lửa thiêng liêng*) đã có sẵn trong ta, một tiềm năng để trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình. Nói cách khác, ta được lập trình để nuôi nấng và phát triển

tiềm năng ấy. Vì thế, để hoàn thiện *daimon* bên trong của chúng ta, để trở thành phiên bản lý tưởng của chúng ta, phải trở nên giống với phiên bản lý tưởng đó nhất có thể.

Chúng ta nên thu hẹp khoảng cách giữa người chúng ta có thể trở thành (phiên bản lý tưởng của chúng ta) và người chúng ta thực sự đang là tại thời điểm đó. Làm thế nào đạt được điều đó? Nhà Khắc kỷ cũng có một từ cho điều đó: **Areté**. Nói một cách ngắn gọn, *areté* được dịch nghĩa đen là “*đức hạnh*” hoặc “*sự xuất sắc*”, nhưng nó có một ý nghĩa sâu sắc hơn - “**thể hiện phiên bản cao nhất của bản thân trong mọi khoảnh khắc**”. Chúng ta sẽ đi sâu hơn vào điều này trong Chương 3, nhưng bạn đã có thể thấy rằng Chủ nghĩa Khắc kỷ bàn về những hành động trong từng khoảnh khắc của bạn và bàn về việc sống càng sát với phiên bản lý tưởng của bạn càng tốt.

Mục tiêu bao trùm của những người thực hành Chủ nghĩa khắc kỷ là **eudaimonia**; hoàn thiện với *daimon* bên trong của bạn, sống hòa hợp với phiên bản lý tưởng của bạn, để thể hiện phiên bản tốt nhất của bạn trong mọi khoảnh khắc. Nhưng nghĩa chính xác của nó là gì? Bản dịch phổ biến nhất của từ *eudaimonia* trong tiếng Hy Lạp là *hạnh phúc*. Tuy nhiên, các bản dịch “*thịnh vượng*” hoặc “*thăng hoa*” sát nghĩa gốc hơn vì chúng biểu thị một quá trình - bạn chỉ có thể hoàn thiện *daimon* của mình khi mà mọi hành động trong từng khoảnh khắc của bạn hòa hợp với con người lý tưởng của bạn. Bạn **thăng hoa** khi sống một cách đúng đắn, và chỉ khi đó kết quả gặt hái được là bạn sẽ cảm thấy *hạnh phúc*.

Eudaimonia bàn về chất lượng tổng thể của cuộc đời, thay vì bàn về những trạng thái có tính tạm thời như hạnh phúc. Đó là điều kiện để một người thăng hoa và sống có ý nghĩa và hạnh phúc. Như Zeno, người sáng lập Chủ nghĩa Khắc kỷ, đã nói, “*hạnh phúc chính là một cuộc sống trôi chảy*.” Điều này đòi hỏi cuộc sống của bạn về tổng thể cũng phải trôi chảy. Hãy kết luận rằng *eudaimonia* mang ý nghĩa là một cuộc sống hạnh phúc và trôi chảy, sinh ra từ sự thăng hoa khi đem đến sự hòa hợp giữa những hành động trong từng khoảnh khắc của chúng ta với phiên bản tốt đẹp nhất của ta.

Lời hứa *eudaimonia* này đòi hỏi rằng chúng ta phải được trang bị tất cả những gì chúng ta cần để đối phó với bất kỳ thách thức nào mà chúng ta phải đối mặt trong cuộc sống. Làm thế nào khác chúng ta có thể giữ hạnh phúc ngay cả khi cuộc sống trở nên khó khăn? Cuộc sống khá dễ dàng khi mọi thứ đang diễn ra tốt đẹp, nhưng nó lại trở nên gian nan khi mọi thứ dường như quay lưng lại với chúng ta, khi chúng ta đang đối mặt với những khó khăn và vất vả. Điều này đưa chúng ta đến lời hứa thứ hai của Chủ nghĩa Khắc kỷ: Triết học rèn luyện chúng ta để chúng ta có thể đương đầu với mọi trở ngại trong cuộc sống với tư duy đúng đắn rằng cuộc sống vẫn đang trôi chảy.

Lời hứa #2: Sức bật cảm xúc



“Việc chịu đựng thử thách với một tâm trí bình lặng sẽ cướp đi sức mạnh và gánh nặng của sự bất hạnh.”

– SENECA

“Nhưng triết học là gì?” Epictetus hỏi. “Không phải nó có nghĩa là sự chuẩn bị để đối mặt với những điều xảy ra với chúng ta?” Đúng như ông nói, triết học hành trang cho chúng ta khả năng chịu đựng bất cứ điều gì xảy ra. “Nếu không, ta sẽ giống như võ sĩ rời sàn đấu vì mới chịu có vài cú đấm.” Chúng ta có thể rời khỏi sàn đấu mà không phải gánh có bất kỳ hậu quả nào, nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu ta từ bỏ việc theo đuổi sự thông thái? “Vì vậy, mỗi người trong chúng ta nên nói gì khi phải đối mặt với thử thách? Tôi ở đây để chấp nhận, đây là thử thách của tôi!” Bạn à, một võ sĩ quyền anh bị đấm vào mặt sẽ không rời sàn đấu, đó là những gì anh ấy đã lường trước, đó là thử thách của anh ấy. Và điều này cũng đúng đối với các triết gia; chỉ vì cuộc đời khinh thường và đánh gục ta không có nghĩa là chúng ta nên bỏ cuộc và rời đi, mà thay vào đó chúng ta nên đứng dậy và nỗ lực cải thiện để trở nên tốt hơn. Đây là cuộc sống - một võ đài, những quả đấm và cú đá là những gì chúng ta đã lường trước, đây là thử thách của chúng ta.

Seneca nói: “Thành công mà không có sóng gió thì sẽ không thể trụ nổi sau một cú hích, nhưng một người đàn ông đã trải qua vô số bất hạnh “thì sẽ trở nên chai lì với khổ đau.” Người này sẽ quyết chiến đến cùng và tiếp tục chiến đấu ngay cả khi phải lê lết trên đầu gối của mình. Người này không bao giờ bỏ cuộc. Những nhà Khắc kỷ yêu thích phép ẩn dụ về đấu vật, vì vậy Marcus Aurelius cũng có câu nói tương tự, “Nghệ thuật sống giống với đấu vật hơn là khiêu vũ”. Chúng ta cần phải chuẩn bị cho những cuộc tấn công bất ngờ. Không ai làm khó dễ một võ công. Võ công, khác với đô vật, sẽ không bao giờ phải trải qua cảm giác bị bóp nghẹt bởi nghịch cảnh. Vì vậy, là chiến binh-triết gia, chúng ta biết rằng cuộc sống sẽ đầy thử thách. Trên thực tế, chúng ta thậm chí nên xoa tay vào nhau và mong chờ việc “ăn” một vài cú đấm, với niềm tin chúng sẽ khiến ta thêm mạnh mẽ và da thịt thì chai cứng hơn.

Đây là lý do tại sao chúng ta nên có mong muốn được tham gia và huấn luyện trong cuộc chiến mang tên cuộc đời. Bởi vì chúng ta muốn trở nên mạnh mẽ, chúng ta muốn sống một cuộc sống hạnh phúc và trôi chảy. Chúng ta muốn kiểm soát bản thân và hành động của mình khi cuộc sống trở nên khó khăn. Chúng ta muốn trở thành một tòa tháp của sức mạnh, không thể lay chuyển ngay cả khi đang ở đỉnh

điểm của một cuộc tấn công cuồng nộ. Khi người khác hoảng sợ, chúng ta muốn giữ bình tĩnh, suy nghĩ thấu suốt và nỗ lực để trở nên tốt nhất có thể. Thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ giúp chúng ta phát triển các công cụ để ứng phó một cách hiệu quả nhất có thể với bất kỳ cú đá hay đấm nào mà cuộc đời ném vào chúng ta. Bất kể điều gì xảy ra trong cuộc sống của chúng ta - chúng ta đã sẵn sàng cho bất cứ điều gì - chúng ta đã chuẩn bị sẵn sàng để bắt lấy những cú hook và side-kick (móc ngang và đập tổng ngang - ND), không bao giờ bỏ cuộc, và tận dụng tình thế. Đây là lời hứa của triết học Khắc kỷ. Tuy nhiên, ngay bây giờ, nếu bạn bị đấm vào mặt, điều gì sẽ xảy ra? Bạn bị chi phối bởi cảm xúc. Cũng như những người khác, hoặc bạn sẽ giận dữ đánh trả hoặc thậm chí bạn bắt đầu khóc. Các nhà Khắc kỷ đã chỉ ra những cảm xúc mạnh mẽ là nhược điểm lớn của chúng ta; đặc biệt là khi ta để chúng chi phối hành vi của mình. Chúng độc hại với eudaimonia và chúng là gốc rễ của mọi đau khổ của nhân loại. Điều không may là, theo những nhà Khắc kỷ, hầu hết chúng ta đều biến thành nô lệ của những cảm xúc kích động - những cảm xúc tiêu cực có tác động lớn như sợ hãi, đau buồn hoặc tức giận một cách phi lý trí. Đây là lý do tại sao rất nhiều người trong chúng ta khổ sở, chúng ta còn cách xa với cái lý tưởng trở thành một tòa tháp của sức mạnh, chúng ta cách xa lắm mới đạt được sự hòa hợp với phiên bản lý tưởng của mình. Những cảm xúc kích động này đẩy ta vào vị trí thấp hơn nhiều so với những gì ta có thể đạt được.

Theo những nhà Khắc kỷ, nếu chúng ta muốn có đủ khả năng hành động giống như phiên bản lý tưởng của mình, chúng ta cần kiểm soát cảm xúc, chúng ta cần chế ngự chúng để chúng không gây cản trở trên hành trình đến với cuộc sống tốt đẹp. *“Không nhé, xin cảm ơn, tôi chả có hơi đâu mà đi hoảng sợ ngay lúc này.”*

Chế ngự cảm xúc (≠ Không cảm xúc)

Lời hứa của triết học Khắc kỷ bao gồm cả cuộc sống viên mãn (eudaimonia) và sự chuẩn bị (tâm lý sẵn sàng cho mọi tình huống) để đối phó hiệu quả với bất cứ điều gì cuộc sống ném vào chúng ta. Tuy nhiên, ta chỉ có thể đối phó tốt với những thách thức trong đời khi ta dễ lấy lại tinh thần và không để cảm xúc chi phối.

Đây là lý do tại sao chúng ta cần cải thiện việc chế ngự và đánh bại những ham muốn và cảm xúc nhiễu loạn, để giống như lời Seneca, “ánh sáng phản chiếu từ thời vàng cũng không làm ta lung lay hơn so với ánh sáng phản chiếu từ một thanh gươm”, và ta có thể dễ dàng hắt những điều mà người khác khao khát hay sợ hãi sang một bên. Việc một người chế ngự cảm xúc của mình đôi khi được gọi là “liệu pháp đối phó với những cảm xúc kích động” trong Triết lý Khắc kỷ và có thể cũng là lý do vì sao Epictetus nói rằng: “Với triết gia, triết học có thể chữa bệnh”.

Bây giờ, nếu chúng ta tưởng tượng phòng khám của bác sĩ cùng một chiếc ghế dài trong đó, thì một cách rập khuôn, chúng ta sẽ có một phòng trị liệu tâm lý. Quay trở lại thời kỳ của Epictetus, khi bạn gặp vấn đề với tâm trí hoặc tâm hồn, bạn sẽ không đến gặp bác sĩ tâm thần mà thay vào đó là một triết gia - họ là những bác sĩ

của tâm trí mà nhận được nhiều thiện cảm hơn. Các nhà Khắc kỷ là những nhà quan sát tuyệt vời về tâm trí con người và có nhiều kiến thức tâm lý sâu sắc. Chẳng hạn, họ nhận ra rằng điều khiến những lời lăng mạ gây tổn thương không phải là nội dung của chúng mà là cách diễn giải về những lời lăng mạ đó. Họ đã hiểu đúng về tâm trí của chúng ta và phát triển các kỹ thuật tâm lý để ngăn chặn cũng như đối phó với những cảm xúc tiêu cực (hầu hết các kỹ thuật sẽ được đề cập trong phần thứ hai của cuốn sách này).

Mặc dù chủ nghĩa Khắc kỷ nằm ở phạm trù triết học, nó có bao gồm khía cạnh tâm lý quan trọng. Nhiều niềm tin của nó, chẳng hạn như mục tiêu được thăng hoa của cá nhân, song hành với nghiên cứu hiện đại trong Tâm lý học Tích cực; đây là điều mà tôi thấy rất hấp dẫn về chủ nghĩa Khắc kỷ. Việc đào sâu về khía cạnh khoa học đằng sau những ý tưởng Khắc kỷ lại nằm ngoài phạm vi của cuốn sách, nhưng nếu bạn tình cờ đọc một cuốn sách về Tâm lý học tích cực, bạn sẽ thấy sự đồng điệu (*The Happiness Advantage - Lợi thế hạnh phúc* của Shawn Achor là một khởi đầu tuyệt vời).

Cũng như những bệnh tật về thể chất, những căn bệnh về tâm trí cũng tồn tại; và các nhà Khắc kỷ đã nhận thức rõ điều đó. Họ nói rằng để thăng hoa trong cuộc sống trong khi vẫn bị những cảm xúc phi lý trí giày vò là điều bất khả thi. Do đó, chúng ta cần có **apatheia** - khả năng vượt qua những cảm xúc gây nhiễu loạn này. Từ “apathy” (sự thờ ơ, lãnh đạm - ND) bắt nguồn từ đây, và đó là lý do chính dẫn đến sự hiểu lầm kinh điển rằng những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ không có cảm xúc/vô cảm hoặc đang tìm cách kìm nén cảm xúc của họ. Lý do khác dẫn đến sự hiểu lầm này đến từ từ “stoic” được viết thường (khắc kỷ) - có nghĩa là “nuốt vào trong” hoặc “tỏ ra kiên cường”; nó hoàn toàn không dính dáng gì đến Stoicism được viết hoa (chủ nghĩa Khắc kỷ) mà cuốn sách này bàn đến.

Hãy làm sáng tỏ hiểu lầm “Khắc kỷ là vô cảm” này ngay bây giờ.

Chủ nghĩa khắc kỷ không liên quan gì đến việc kìm nén hoặc che giấu cảm xúc hay trở nên vô cảm. Thay vào đó là việc thừa nhận những cảm xúc của chúng ta, xem xét nguyên nhân gây ra chúng và học cách chuyển hóa chúng theo chiều hướng có lợi cho chúng ta. Nói cách khác, đó là việc giải thoát bản thân khỏi những cảm xúc tiêu cực, chế ngự thay vì loại bỏ chúng.

Hãy tưởng tượng những cảm xúc mạnh mẽ giống như con sói nằm bên trong bạn - nếu xổng ra sẽ trở nên vô cùng mạnh mẽ và có thể kéo bạn đến bất cứ nơi nào nó muốn. Cảm xúc kích hoạt *xu hướng hành động* - chẳng hạn như khi bạn cảm thấy tức giận, bạn có xu hướng nắm chặt tay, la hét và ném đồ đạc. Về cơ bản, khi con sói bên trong tức giận, chúng ta để nó kiểm soát, và sau đó chúng ta mù quáng chạy theo xu hướng hành động và làm đủ thứ điên khùng. Tuy nhiên, điều mà các nhà Khắc kỷ nhận thấy là chúng ta không cần phải chạy theo xu hướng đó. Chúng ta có thể rèn luyện bản thân để cư xử bình tĩnh cho dù đang cảm thấy tức giận, hành động

can đảm cho dù đang cảm thấy lo lắng, và đi về hướng ngược lại với con sói.

May mắn thay, chúng ta không cần phải giả vờ như con sói không có ở đó, hoặc thậm chí giết chết nó (điều này là không thể). Các nhà Khắc kỷ muốn chúng ta *thuần hóa* và học cách hiểu con sói đó. Thay vì để nó ra lệnh cho hành động của chúng ta khi nó tức giận, lo lắng hay đói khát, chúng ta hành động bình tĩnh bất chấp cơn tức giận. Nó có thể gầm gừ và hú bao nhiêu nó muốn, chúng ta không sợ nó và chỉ hành động theo những gì ta lựa chọn. Mặc dù vẫn tồn tại *xu hướng hành động*, con sói đã không còn tiếng nói trong các quyết định của chúng ta nữa.

Mục tiêu không phải là loại bỏ tất cả cảm xúc, mục tiêu là *không* bị chúng lấn át cho dùng những cảm xúc ấy có mạnh mẽ thế nào chẳng nữa. Chúng ta cảm nhận được con sói đang kích động, nhưng chúng ta vẫn tiếp tục đi trên con đường của mình mặc cho nó đang kéo đi một hướng khác. “Được rồi, con sói muốn phát tiết, nhưng điều này có giúp ích gì cho tình hình không?” Ta tự nhủ. Chúng ta đứng trên cảm xúc của mình, ta có thể nghe nó gầm gừ, nhưng ta hiểu rằng không cần phải lắng nghe hay làm theo.

Những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ không phải là những người vô cảm với trái tim bằng đá. Họ thừa nhận rằng ham muốn và cảm xúc là điều bình thường, nhưng ta mới là người nắm trong tay khả năng vượt lên trên những cảm xúc và không để chúng quấy rầy (quá mức). Seneca nói. “Trường học nào cũng như nhau. Tất cả đều hướng ta trở thành người hữu dụng, giúp đỡ người khác và chăm sóc không chỉ bản thân mà còn cho tất cả mọi người.” Những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ có quan tâm đến những người thân yêu và đồng bào của họ; họ chỉ chế ngự cảm xúc của mình để không bị chúng lấn át một cách vô lý trí. Như Seneca đã nói, việc “chịu đựng điều mà người đó còn không cảm nhận được” thì không ấn tượng. Donald Robertson, một tác giả theo trường phái khắc kỷ, đã giải thích rõ hơn: “Một người dũng cảm không phải là người chưa từng trải qua sợ hãi, mà là người *hành động một cách can đảm bất chấp việc đang cảm thấy lo lắng*”.

Các nhà Khắc kỷ muốn chúng ta chinh phục những cảm xúc kích động đó của mình bằng cách trở nên mạnh mẽ hơn chúng chứ không phải bằng cách loại bỏ chúng. Chúng ta sẽ luôn cảm nhận được sự trở dậy của con sói kích động, nhưng chúng ta có thể rèn luyện bản thân để nhận ra *xu hướng* bị kéo theo của mình, và sau đó cân nhắc việc có nên để mình bị lôi đi bởi con sói này không. Chủ nghĩa Khắc kỷ sẽ giúp chúng ta ít bị cản trở bởi những cảm xúc tiêu cực, và đồng thời, trải nghiệm những cảm xúc tích cực hơn như vui vẻ hoặc bình thản. Tuy nhiên, điều quan trọng cần lưu ý là: đối với trường phái Khắc kỷ, những cảm xúc tích cực này giống như một phần thưởng bổ sung hơn là một động cơ tự thân. Chúng ta hãy đào sâu vào sự bình thản - một sản phẩm phụ của việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ.

Thực hành Chủ nghĩa Khắc kỷ và gạt hái sự Bình thản như một sản phẩm phụ

Điều này có thể gây ngạc nhiên, nhưng chủ nghĩa Khắc kỷ là một triết lý sống thú vị. Khi bạn đọc về các nhà Khắc kỷ, bạn thấy hình ảnh những người vui vẻ và lạc quan tận hưởng hoàn toàn những gì cuộc sống mang lại. Họ không phải là vô cảm, họ chỉ nhận ra rằng cảm xúc mạnh mẽ là điểm yếu của họ và cản đường họ sống hết khả năng của mình.

Hãy nhớ rằng, mục tiêu cuối cùng của cuộc sống là **eudaimonia** - cuộc sống hạnh phúc và trôi chảy đến từ sự thăng hoa khi thể hiện phiên bản lý tưởng của mình từ giây phút này sang thời điểm khác. Và nếu bạn trở thành nô lệ cho cơn sóng cảm xúc của mình, thì bạn sẽ hoảng sợ và bị kéo theo xu hướng hành động - thứ thấp kém hơn nhiều so với khả năng của bạn. Đó là lý do tại sao những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ muốn chúng ta giảm thiểu tối đa những tác động mà cảm xúc mạnh mẽ gây ra với cuộc sống của mình, họ muốn chúng ta thuần hóa cơn sóng đó để chúng ta có thể luôn đứng vững thay vì để cơn sóng kiểm soát bất cứ khi nào nó muốn. Chỉ khi đó, chúng ta mới có thể thể hiện phiên bản tốt nhất của mình và sống một cuộc sống hạnh phúc và trôi chảy.

Vì vậy, khi không bị nô lệ cho cảm xúc của mình, chúng ta có thể thể hiện phiên bản tốt đẹp nhất của bản thân trong mọi khoảnh khắc. Khi chúng ta làm điều đó, rõ ràng là không có chỗ cho sự hối tiếc, sợ hãi hoặc bất an. Đây là một tác dụng phụ vô cùng có ích - *Tranquility* (Sự Bình thản - ND). Trong thế giới hối hả ngày nay, đó là điều mà rất nhiều người tìm kiếm, để có thể giữ bình tĩnh, cảm thấy tự tin và an tâm, ngay cả khi đang thấy hỗn loạn. Nếu thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, đây chính xác là những gì chúng ta nhận được như một sản phẩm phụ. Đó là một sản phẩm phụ bởi vì nó không phải là thứ mà các nhà Khắc kỷ tìm kiếm ngay từ đầu. Họ không tìm kiếm sự bình thản, họ đi tìm eudaimonia, và sự bình thản tìm đến như một phần thưởng bổ sung (và được chào đón). Vì vậy, nếu cho rằng thực hành Khắc kỷ chỉ để đạt được sự bình thản thì hoàn toàn không đúng.

Vậy sự bình thản là gì? Seneca nhắc đến sức mạnh của *euthymia* trong những bức thư kinh điển của mình. Ông nói với chúng ta rằng *euthymia*, được dịch là sự bình thản, gói gọn trong việc bạn nhận biết con đường của mình và bước đi trên con đường đó. Đó là cảm giác mà chúng ta có được khi thực sự tin tưởng vào bản thân. Bạn tự tin rằng những gì bạn đang làm là đúng và bạn không cần phải lắng nghe những gì người khác nói. Bạn không cần phải lúc nào cũng phỏng đoán và so sánh mình với người khác. Bạn tin tưởng vào những gì bạn đang làm bởi vì bạn đang cố gắng hết sức, bạn đang sống thuận theo những giá trị của mình và biết rằng đó là tất cả những gì bạn có thể làm.

Đó là *calm confidence* - sự tự tin bình tĩnh mà bạn cảm nhận được khi sống trọn vẹn với những giá trị tốt đẹp nhất. Seneca nói rằng bạn có được sự bình an nội tại

bởi vì bạn tuân thủ theo danh sách tiêu chuẩn không bao giờ thay đổi, không giống như những người khác, những người “luôn đắn đo trong các quyết định, lúc thế này lúc thế nọ.”

Chủ nghĩa Khắc kỷ sẽ cho bạn những mỏ neo để bạn bám víu, rồi từ đó có thể tìm ra con đường của mình và vững tâm bước đi. Điều này sẽ khiến bạn có được bình an nội tại, sự tự tin bình tĩnh mọi lúc, ngay cả khi cuộc sống trở nên khó khăn và tung ra những cú đấm hèn hạ nhất. Bởi vì bạn biết vì sao bạn làm những gì bạn làm. Bạn có sự vững tâm trong lòng rằng bạn đang làm điều đúng đắn, và cho dù điều gì xảy ra, bạn cũng kiên cố như ngọn tháp sức mạnh đó và không gì có thể đánh gục bạn.

CHƯƠNG 2: Tìm hiểu nhanh về Lịch sử

“Ta đã có một cuộc hành trình trọn vẹn khi ta trải qua nạn đắm tàu .”

– ZENO XỨ CITIUM

Năm đó là khoảng năm 320 trước Công nguyên. Một thương gia người Phoenicia bị đắm tàu ở đâu đó giữa Síp và đất liền Hy Lạp trên Biển Địa Trung Hải. Ông vừa mất hết tất cả thuốc nhuộm murex, một loại thuốc nhuộm màu tím có giá trị cao được chiết từ con ốc biển murex, cùng với đó là tất cả tài sản của ông. Ta đang nói đến Zeno xứ Citium, người nhờ có vụ đắm tàu này đã trở thành người sáng lập ra chủ nghĩa Khắc kỷ nhiều năm sau đó.

Bản thân cha của Zeno là một thương gia và thường trở về nhà sau chuyến du lịch với những cuốn sách mua ở thành phố Athen của Hy Lạp. Đây có thể là lý do tại sao sau vụ tai nạn trên biển, Zeno đến Athens, tìm một cửa hàng sách và đọc về triết gia người Athen tên là Socrates, người của một thế kỷ trước. Zeno ấn tượng đến mức hỏi người bán sách có thể tìm thấy những người như Socrates ở chỗ nào. Người bán sách chỉ về hướng của Crates - một người theo chủ nghĩa Cynic, người vừa đi ngang qua, và nói, “Hãy đi theo người đàn ông đang xa kia.”

Thật vậy, Zeno đã đi theo Crates, triết gia hàng đầu vào thời điểm đó, và trở thành học trò của ông trong nhiều năm tới. Zeno rất vui vì cuộc đời của mình đã rẽ sang hướng khác và nói: “Vận mệnh ơi, sự sắp xếp của Người thật hoàn hảo, vì nó đã dẫn ta đến với triết học.” Khi nhìn lại trải nghiệm đắm tàu trong cuộc đời mình, Zeno sau này đã nhận xét: “Ta đã có một cuộc hành trình trọn vẹn khi ta trải qua nạn đắm tàu”.

Lưu ý: Câu chuyện đắm tàu thú vị này được viết lại bởi nhà viết tiểu sử người Hy Lạp Diogenes Laertius trong cuốn sách *Lives of Eminent Philosophers* (Cuộc đời của các triết gia lỗi lạc - ND) vào khoảng 150 năm sau cái chết của Zeno. Có nhiều phiên bản khác nhau của câu chuyện với ngày tháng không nhất quán và mâu thuẫn. Vì vậy, chúng ta không thể chắc chắn đây là câu chuyện có thật hay chỉ là câu chuyện hấp dẫn nhất về sự sáng lập của chủ nghĩa Khắc kỷ.

Sau khi học với Crates một thời gian, Zeno đã quyết định rời đi và học với các nhà triết học hàng đầu khác, trước khi ông bắt đầu tạo ra triết học của riêng mình vài năm sau đó vào khoảng năm 301 trước Công nguyên. Ban đầu, những người theo ông được gọi là *Zenonian*, nhưng sau đó được biết đến với cái tên *Stoic* (Những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ) vì Zeno đã giảng bài ở Stoa Poikilê, hay còn gọi là “Painted Porch” (Cổng vòm thành Athen - ND), một cổng vòm nổi tiếng được trang trí

bằng những bức tranh về các trận chiến lịch sử, nằm ở trung tâm thành phố Athen. Chủ nghĩa Khắc kỷ đã ra đời như vậy. Không giống như các trường phái triết học khác, những người theo trường phái Khắc kỷ noi gương anh hùng Socrates của họ, và đàm đạo ở nơi công khai, dưới cổng vòm này, nơi bất kỳ ai cũng có thể nghe. Vì vậy, triết học Khắc kỷ dành cho cả những người có học thức cũng như những kẻ tầm thường và do đó nó giống như một “triết học đường phố”.

Như chúng ta đã thấy, chủ nghĩa Khắc kỷ không phải tự dưng sinh ra, người sáng lập ra nó là Zeno và những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ thời kỳ đầu đã bị ảnh hưởng bởi các trường phái triết học và các nhà tư tưởng khác nhau, đặc biệt là bởi Socrates, những người theo chủ nghĩa Cynic (giống như Crates) (chủ nghĩa Yếm thế - ND), và các Viện sĩ (môn đệ của Plato). Các nhà Khắc kỷ đã đi theo câu hỏi của Socrates: ***Làm thế nào để sống một cuộc sống tốt đẹp?*** Họ tập trung vào việc *áp dụng* triết lý vào những thử thách hàng ngày, để cải thiện phẩm chất và trở thành những cá nhân tốt hơn, những người xuất sắc trong cuộc sống, quan tâm đến thiên nhiên và những người xung quanh. Một điều mà những người theo Khắc kỷ đã thay đổi so với những người theo chủ nghĩa Cynic là họ đã loại bỏ *asceticism* (chủ nghĩa khổ hạnh - ND) của thuyết Yếm thế. Không giống như những người theo thuyết Yếm thế, những người theo Khắc kỷ ủng hộ một lối sống cho phép những tiện nghi bình thường. Họ cho rằng mọi người nên tận hưởng những điều tốt đẹp trong cuộc sống nhưng không bám chấp vào chúng. Như Marcus Aurelius sau này đã nói, “Nếu phải sống trong một cung điện, thì hãy sống trong cung điện thật tốt.” Việc cho phép sự xuất hiện của những tiện nghi là thứ khiến chủ nghĩa Khắc kỷ trở nên hấp dẫn hơn vào thời đó, và chắc chắn ngày nay cũng vậy.

Sau cái chết của Zeno (người được người Athen ngưỡng mộ đến mức họ đã dựng nên một bức tượng bằng đồng), trường phái Khắc kỷ giữ vị trí như một trường học triết học hàng đầu của người Athen (cùng với những trường phái khác) cho đến năm 155 trước Công nguyên, khi có một sự kiện quan trọng ảnh hưởng đến triết học cổ đại - những người đứng đầu chủ nghĩa Khắc kỷ (Diogenes thành Babylon) và các trường học triết học khác đã được chọn làm đại sứ đại diện cho Athen trong các cuộc đàm phán chính trị với Rome, tại thành Rome. Mặc dù các cuộc đàm phán không được quan tâm mấy, nhưng chuyến thăm này đã để lại tác động văn hóa. Người Athen đã đem đến những bài giảng và khơi dậy mối quan tâm đến triết học trong lòng những người La Mã bảo thủ. Chủ nghĩa Khắc kỷ đã trở thành một trường phái thịnh hành ở Rome với tất cả các nhà Khắc kỷ nổi tiếng cùng các tác phẩm đóng vai trò là khởi nguồn cho triết học ngày nay: Seneca, Musonius Rufus, Epictetus và Marcus Aurelius (chúng ta sẽ tìm hiểu về họ sớm thôi).

Chủ nghĩa Khắc kỷ là một trong những trường phái triết học có ảnh hưởng và được ngưỡng mộ nhất trong gần 5 thế kỷ sau đó. Người thực hành chủ nghĩa này gồm cả người giàu kẻ nghèo, người quyền lực cũng như người đang bị áp bức, tất cả đều để mưu cầu một cuộc sống tốt đẹp. Tuy nhiên, sau cái chết của những giáo viên có tiếng - Musonius Rufus, Epictetus, và Hoàng đế La Mã Marcus Aurelius -

Chủ nghĩa Khắc kỷ rơi vào tình trạng tuột dốc mà vẫn chưa thể phục hồi. Tình trạng thiếu hụt các giáo viên có sức lôi cuốn và sự trỗi dậy của Cơ đốc giáo là những lý do chính dẫn đến sự suy tàn của triết học phổ biến một thời này.

Tuy nhiên, lý tưởng của chủ nghĩa Khắc kỷ đã được tìm thấy trong nhiều tác phẩm của các triết gia lịch sử như Descartes, Schopenhauer và Thoreau. Và nó đang tìm đường quay trở lại cuộc sống của những người bình thường như bạn và tôi (không có ý xúc phạm đâu nhé). Sự trở lại này của Chủ nghĩa Khắc kỷ có thể bắt nguồn từ *Logotherapy* (Liệu pháp Ý nghĩa - ND) của Viktor Frankl và liệu pháp hành vi cảm xúc lý trí của Albert Ellis, cả hai đều bị ảnh hưởng bởi triết học Khắc kỷ. Trong những năm gần đây, các tác giả như Pierre Hadot, William Irvine, Donald Robertson, và đặc biệt là Ryan Holiday đã thúc đẩy sự trở lại của chủ nghĩa Khắc kỷ.

Các Triết gia Khắc kỷ quan trọng nhất

Hãy nhìn xung quanh, tưởng tượng bạn đang ở giữa hàng nghìn người đang phấn khích vẫy cờ, hò hét và cổ vũ cuồng nhiệt cho những tay đua xe ngựa yêu thích của họ ở trường đua Circus Maximus - giờ phóng nhỏ, lấy cái nhìn toàn cảnh, dịch chuyển nửa dặm về phía bắc, rồi phóng to lấy cái nhìn cận cảnh - Graoo! Ngay trước mặt bạn, một đấu sĩ đang chiến đấu với một con sư tử; ở bên phải bạn, một đấu sĩ đang nhắm mũi giáo về phía bạn; còn phía bên trái, một con voi khổng lồ đang lao vào bạn! Trong những thời điểm gay cấn này, các nhân vật chính của chúng ta đã dạy và thực hành triết học Khắc kỷ. Mặc dù triết học kém thú vị hơn nhiều so với các trận chiến đẫm máu trong Đấu trường La Mã (nơi bạn vừa bị một con voi dẫm bẹp), nhưng đó là triết lý đã được truyền lại cho đến tận ngày nay. Lý do tại sao thì bạn sẽ tìm hiểu trong các chương sau.

Bây giờ, chúng ta sẽ xem xét đến bốn nhà Khắc kỷ La Mã có các tác phẩm và bài giảng của họ đã tồn tại trong gần hai thiên niên kỷ và dựng nền móng cho Chủ nghĩa Khắc kỷ: Seneca, Musonius Rufus, Epictetus và Marcus Aurelius. Người ta nói rằng hơn một nghìn cuốn sách đã được viết về triết học Khắc kỷ nhưng chỉ một số ít còn sót lại - chủ yếu là những cuốn từ những danh nhân này. May mắn thay, những người đàn ông tuyệt vời (nhưng cũng có khiếm khuyết) này không sống trong hang động nào đó trên núi, mà tất cả họ đều hoàn toàn có mặt trong xã hội và làm việc chăm chỉ để làm cho thế giới trở nên tốt đẹp hơn. Bạn sẽ được gặp một nhà soạn kịch giàu có đáng kinh ngạc mà tương đương với doanh nhân thời hiện đại; bạn sẽ gặp một người theo thuyết nam nữ bình quyền thời kỳ đầu và một nô lệ tàn tật, người ảnh hưởng lớn đến Hoàng đế La Mã và người hùng mạnh nhất trên thế giới. Để nhất quán với tên của cuốn sách, ta sẽ chỉ đi qua bề nổi về cuộc đời hấp dẫn của bốn Triết gia Khắc kỷ quan trọng nhất.

(1) Seneca Trẻ (4 TCN – 65 CN)

“Nếu một người không để tâm đến việc mình đi thuyền ở cảng nào,

thì sẽ không thiên vị cơn gió nào”

- SENECA

Nhà triết học Khắc kỷ gây tranh cãi nhất, Lucius Annaeus Seneca, chủ yếu được gọi là Seneca Trẻ hoặc đơn giản là Seneca, sinh vào khoảng năm Chúa Giêsu ở Cordoba, Tây Ban Nha và học tập tại Rome, Ý. Ông nổi tiếng là một trong những nhà văn xuất sắc nhất thời cổ đại, nhiều bài luận cũng như những lá thư cá nhân của ông vẫn còn sót lại và đóng vai trò là tư liệu quý báu của triết học Khắc kỷ. Những bài viết này quan trọng với ta bởi vì ông tập trung vào khía cạnh thực tế của chủ nghĩa Khắc kỷ, ví dụ như cách đi du lịch, cách đối phó với nghịch cảnh và những cảm xúc kích động của nó như đau buồn hoặc tức giận, cách đối xử với bản thân khi

có ý định tự tử, hay làm thế nào để đối phó với sự giàu có (điều mà ông biết quá rõ), và sự nghèo đói.

Seneca đã sống một cuộc đời phi thường, một cuộc đời đầy lên nhiều câu hỏi nếu được nghiên cứu kỹ lưỡng. Ngoài những bức thư vẫn được đón đọc gần hai thiên niên kỷ sau khi ông qua đời, tên tuổi ông nằm trong sử sách vì nhiều lý do khác. Ông ấy là một nhà viết kịch thành công. Ông trở nên cực kỳ giàu có nhờ những chủ trương tài chính thông minh (tương tự như những doanh nhân và nhà đầu tư trẻ tuổi thời đại này). Ông bị lưu đày vì tội ngoại tình với cháu gái của Hoàng đế, bị đày đến cái nơi ông gọi là “vùng đất cằn cỗi và khắc nghiệt” Corsica - nhân tiện thì, đây là một nơi nghỉ mát nổi tiếng với những cảnh quan đa dạng và tuyệt đẹp. Sau tám năm lưu đày, người vợ mới của Hoàng đế muốn Seneca làm gia sư cho con trai Nero.

Khi Nero trở thành Hoàng đế, Seneca được thăng chức làm cố vấn của ông và trở thành một trong những người giàu có nhất trong Đế chế La Mã. Theo tác giả Nassim Taleb, người đã dành hẳn một chương cho Seneca trong cuốn sách *Antifragile (Khả Năng Cải Thiện Nghịch Cảnh)*, “tài sản của ông ấy là ba trăm triệu denarii (theo nghĩa tương đương, vào khoảng thời gian đó, Judas được ba mươi denarii, tương đương một tháng lương, để phản bội Chúa Giê-xu).” Sự giàu có tột độ này trong khi vẫn là một triết gia đề cao sự thờ ơ với tài sản hữu hình là lý do tại sao đôi lúc Seneca bị gọi là kẻ đạo đức giả. Một sự thật khác làm đầy lên nhiều nghi vấn đó là, ông là gia sư và cố vấn của Hoàng đế Nero, một người cai trị phóng túng và độc ác đã giết mẹ mình và nhiều người khác. Năm 65 CN, Nero ra lệnh cho Seneca tự sát vì bị cho là có liên quan đến âm mưu chống lại Hoàng đế.

Có phải kẻ đạo đức giả hay không thì Seneca cũng đã sống một cuộc đời đầy sóng gió, giàu sang và quyền lực nhưng cũng nhiều triết lý và quan sát nội tâm (ông đủ hiểu rằng mình không hoàn hảo). Chủ nghĩa Khắc kỷ vẫn giữ vị trí vững chắc trong cuộc đời ông và để lại dấu ấn trong những bức thư hữu dụng và đầy cảm hứng mà tôi sẽ trích dẫn tùy hứng trong cuốn sách này.

(2) Musonius Rufus (khoảng 30 CN - 100 CN)

“Ai rồi cũng chết,

vậy thà ra đi với sự xuất chúng còn hơn là sống thọ”.

- MUSONIUS RUFUS

Người ít được biết đến nhất trong bốn nhà Khắc kỷ La Mã vĩ đại, Gaius Musonius Rufus đã dạy triết học Khắc kỷ trong trường học của chính mình. Chúng ta biết rất ít về cuộc đời và những lời dạy của ông vì ông không buồn ghi chép lại bất cứ điều gì. May mắn thay, một trong những học trò của Musonius, Lucius, đã ghi chép lại bài giảng của ông. Rufus ủng hộ một triết lý sống thực tế. Như ông đã nói, “Cũng như

việc nghiên cứu y học không có ích lợi gì trừ khi nó đem lại sự khỏe mạnh của cơ thể con người, triết học không có ích lợi gì trừ khi nó đem lại phẩm hạnh của tâm hồn con người.” Ông đưa ra lời khuyên chi tiết về thói quen ăn uống, đời sống tình dục, cách ăn mặc phù hợp và cách cư xử với cha mẹ. Bên cạnh việc cho rằng tư duy triết học cần có tính thực tiễn cao, ông cũng cho rằng nó cần có tính phổ quát. Ông cho rằng cả nam hay nữ giới đều có thể hưởng lợi từ việc học và nghiên cứu triết học.

Musonius Rufus là giáo viên phái Khắc kỷ lỗi lạc nhất vào thời điểm đó và sức ảnh hưởng của ông ở La Mã rất đáng kể. Sức ảnh hưởng ấy không được lòng Hoàng đế Nero độc tài đến cái mức đã đày ông đến hòn đảo Gyaros của Hy Lạp vào năm 65 CN (và vâng, sự lưu đày là điều phổ biến ở La Mã cổ đại). Mô tả của Seneca về Corsica như một “vùng đất cằn cỗi và khắc nghiệt” sẽ phù hợp hơn nhiều với nơi như Gyaros, nơi thực sự (và vẫn là) một hòn đảo giống như sa mạc. Sau cái chết của Nero vào năm 68 CN, Musonius trở lại Rome trong bảy năm trước khi bị lưu đày một lần nữa. Ông mất vào khoảng năm 100 CN và để lại không chỉ một vài bài ghi chép của Lucius, mà còn cả học trò nổi tiếng nhất của ông, Epictetus, người mà chúng ta sẽ tìm hiểu ngay bây giờ, người đã trở thành một giáo viên Khắc kỷ có sức ảnh hưởng.

(3) Epictetus (khoảng 55 CN – 135 CN)

“Đừng giải thích triết lý của mình. Hãy hóa thân thành nó ”.

- EPICTETUS

Epictetus sinh ra là một nô lệ ở Hierapolis (ngày nay là Pamukkale thuộc Thổ Nhĩ Kỳ). Tên thật của ông, nếu có, thì vẫn còn bỏ ngỏ. Epictetus chỉ đơn giản có nghĩa là “tài sản” hoặc “thứ đã được mua”. Ông được mua lại bởi Epaphroditos, một người tự do giàu có (bản thân đã từng là nô lệ), người từng làm thư ký cho Hoàng đế Nero ở Rome, nơi Epictetus đã trải qua tuổi trẻ của mình. Ông bị tàn tật một chân do bẩm sinh hoặc có thể do chấn thương từ một người chủ cũ. Chủ nhân mới của ông là Epaphroditos đã đối xử tốt với ông và cho ông theo học triết học Khắc kỷ dưới sự hướng dẫn của người thầy nổi tiếng nhất ở Rome, Musonius Rufus.

Một thời gian sau cái chết của Nero vào năm 68 CN, Epictetus được chủ nhân của mình trả tự do - một thực tế phổ biến ở Rome với những nô lệ thông minh và có học thức. Ông bắt đầu mở trường học của riêng mình và dạy triết học Khắc kỷ trong gần 25 năm cho đến khi Hoàng đế Domitian trục xuất tất cả các nhà triết học khỏi La Mã. Epictetus bỏ trốn và chuyển trường học của mình đến Nicopolis, Hy Lạp, nơi ông sống một cuộc sống giản dị với ít vốn liếng. Sau vụ ám sát Domitian, chủ nghĩa Khắc kỷ lấy lại được sự tôn trọng và trở nên phổ biến với người La Mã. Epictetus là giáo viên dạy phái Khắc kỷ hàng đầu vào thời điểm đó và lẽ ra đã có thể quay trở lại Rome, nhưng lại chọn ở lại Nicopolis, nơi ông qua đời vào khoảng năm 135 CN. Bất

chấp địa điểm của mình, trường học của ông thu hút nhiều học trò từ khắp nơi trên Đế quốc La Mã và chỉ dạy họ, cùng với những nội dung khác, cách giữ được phẩm giá và sự bình thản ngay cả khi đối mặt với những khó khăn của cuộc sống.

Cũng giống như người thầy Musonius Rufus của mình, Epictetus không ghi chép lại bất cứ điều gì. May mắn thay, lại có một người ham học hỏi trong số các học trò, Arrian, đã chăm chú ghi chép và viết nên tác phẩm *Discourses (Trò chuyện)* - gồm một loạt các bài giảng của Epictetus. (Còn giờ thì tôi lại là người hăng say cố gắng sắp xếp tất cả những gì về Chủ nghĩa Khắc kỷ thành một cuốn sách nhỏ). Arrian cũng đã biên soạn cuốn sách ngắn *Enchiridion (Giáo khoa thư)*, một bản tóm tắt các nguyên tắc quan trọng nhất của *Discourses*. *Enchiridion* thường được dịch là *Sổ tay*, nhưng nghĩa đen của nó là “sẵn sàng trong tầm tay” - giống như một con dao găm hơn là một cuốn sổ tay, luôn sẵn sàng đối phó với những thử thách trong cuộc sống.

(4) Marcus Aurelius (121 CN – 180 CN)

"Điều mà ta chưa bao giờ hết ngạc nhiên:

tất cả chúng ta đều yêu bản thân hơn những người khác,

nhưng quan tâm đến ý kiến của họ hơn là của chúng ta. ”

- MARCUS AURELIUS

“Không cần phí thời gian tranh cãi thế nào mới là một người tốt. Hãy trở thành một người như vậy.” Những lời này được viết ra không phải bởi một kẻ xuề xòa mà bởi một tấm gương hiếm hoi - một vị vua triết học và người quyền lực nhất hành tinh vào thời điểm đó - Marcus Aurelius, Hoàng đế của Đế chế La Mã huyền thoại. Ông là người nổi tiếng nhất trong số tất cả các nhà triết học Khắc kỷ với tác phẩm *Meditations (Suy tưởng)*, một loạt 12 cuốn sách ngắn mà ông viết hoàn toàn cho chính mình (như một cuốn nhật ký) như một sự hướng dẫn và tự hoàn thiện bản thân, được coi là một trong những tác phẩm triết học vĩ đại nhất mọi thời đại.

Khi còn là một thiếu niên, Marcus được cho là không chỉ thích các hoạt động như đấu vật, đấu bốc, săn bắn mà còn cả triết học. Ông đã học với các nhà triết học khác nhau, một trong số họ đã cho ông mượn một cuốn sách *Discourses* của Epictetus, cuốn sách đã trở thành tác phẩm có ảnh hưởng quan trọng nhất đối với ông. Khi ông mười sáu tuổi, Hoàng đế Hadrian đã nhận nuôi người bác ruột của Marcus là Antoninus, người đã nhận nuôi Marcus (cha ruột của ông đã mất khi ông còn nhỏ). Khi Marcus bắt đầu cuộc sống trong cung điện, quyền lực chính trị của ông không khiến ông sinh kiêu ngạo (ông không cho phép điều đó), với tư cách là đồng hoàng đế với cha nuôi cũng như với tư cách là hoàng đế sau cái chết của Antoninus. Có điều, ông rất kiềm chế trong việc sử dụng quyền lực và tiền bạc. Hơn nữa, mặc dù quan tâm đến triết học Khắc kỷ, ông đã chọn không sử dụng quyền lực của mình

để thuyết giảng chủ nghĩa Khắc kỷ mà chỉ giảng cho những cộng sự La Mã về lợi ích đến từ việc thực hành nó. Ông là một vị hoàng đế tốt hiếm hoi và trị vì từ năm 161 CN đến khi qua đời vào năm 180 CN và được coi là người cuối cùng trong chuỗi kế vị của những người cai trị mang tên *The Five Good Emperors* (Ngũ Hiền Đế - Wikipedia).

CHƯƠNG 3: Tam giác Hạnh phúc Khắc kỷ

“Ngọn lửa hừng hực thêm bùng bùng và rực sáng nhờ tất cả những gì được ném vào nó.”

– MARCUS AURELIUS

Học lịch sử đủ rồi, đã đến lúc đi vào cốt lõi của chủ nghĩa Khắc kỷ. Chính xác thì những triết gia thú vị này đã tin và dạy điều gì? Họ đã lên kế hoạch như thế nào để giữ lời hứa về một cuộc sống vô cùng hạnh phúc và trôi chảy? Làm thế nào các nguyên tắc của họ có thể hành trang cho chúng ta để đối mặt với bất kỳ thử thách nào mà cuộc sống ném vào ta? Và làm thế nào chúng ta có thể chế ngự cảm xúc của mình và trở thành một tòa tháp sức mạnh không thể lay chuyển? Rất đơn giản: bạn cần ra ngoài thế giới thực và rèn luyện như một chiến binh-triết gia. Nhưng trước tiên, bạn cần biết luật chơi, bạn cần biết lý do đấu tranh, và bạn cần biết nên đi hướng đi nào. Đây là những nguyên tắc cốt lõi của Chủ nghĩa Khắc kỷ mà bạn sẽ học trong phần này.

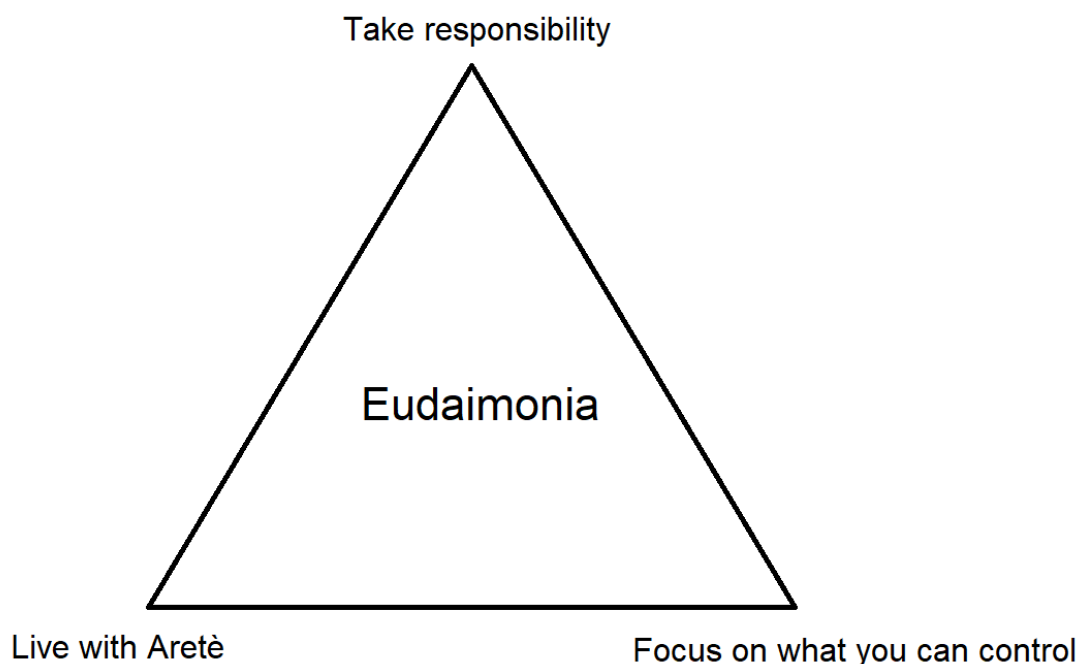
Bây giờ, bạn có thể nghĩ rằng điều này sẽ khá dễ dàng, *“Nào nói ra đi, các nguyên tắc cốt lõi là gì?”*. Tôi cũng nghĩ như vậy khi lần đầu tiên tôi tìm hiểu chủ nghĩa Khắc kỷ. Tôi nhanh chóng bị thu hút, đọc khá nhiều về nó và kể cho bạn bè nghe về triết lý thú vị này. Nhưng khi họ muốn biết chính xác nó là gì, thì tôi đã thất bại thảm hại trong việc giải thích nó. Tôi nhận ra rằng mặc dù đã đọc nhiều tài liệu, tôi hầu như không biết gì về Chủ nghĩa Khắc kỷ, thậm chí tôi không thể giải thích nó một cách chính xác cho bạn bè.

Hóa ra, không dễ dàng để có một cái nhìn tổng quan đơn giản về triết lý này. Các văn bản gốc - bao gồm ghi chú bài giảng, thư cá nhân và nhật ký - không đưa ra câu trả lời rõ ràng như cuốn sách giáo khoa thông thường. Và, tôi nhận thấy ngay cả những cuốn sách hiện đại cũng thiếu những lời giải thích dễ hiểu. Nó thường là sự kết hợp của những ý tưởng Khắc kỷ tuyệt vời, chắc chắn đáng để nghiên cứu, nhưng không mang lại một cái nhìn tổng quan đơn giản để nắm bắt.

Về cơ bản, đây là khái niệm về Tam giác Hạnh phúc Khắc kỷ. Nó cung cấp cho bạn một cái nhìn tổng quan đơn giản về các nguyên tắc cốt lõi của Chủ nghĩa Khắc kỷ. Nếu bạn nhận diện được hình tam giác, bạn sẽ hiểu và có thể giải thích những khía cạnh quan trọng nhất của chủ nghĩa Khắc kỷ là gì - ngay cả cho một đứa trẻ năm tuổi. Đó là cách tốt nhất tôi có thể nghĩ ra để trình bày triết học Khắc kỷ một cách đơn giản và trực quan, kết hợp tài liệu cổ đại và hiện đại. Tôi hy vọng bạn sẽ thấy nó hữu ích. Và hãy nhớ rằng Tam giác Hạnh phúc Khắc kỷ không phải là những

gì Các nhà Khắc kỷ đã dạy, đó là hình dung của tôi về những lời dạy cốt lõi của họ.

Tóm gọn về Tam giác Hạnh phúc Khắc kỷ



Eudaimonia: Cốt lõi của tam giác là eudaimonia - tất cả các nền triết học cổ đại đều nhất trí rằng đây là đích đến cuối cùng của cuộc đời. Như đã đề cập trong Chương 1, đây là lời hứa quan trọng của triết học Khắc kỷ và đó chính là việc sống một cuộc sống mãn nguyện và trôi chảy. Đó là về sự thăng hoa trong cuộc sống. Về cơ bản, đó là điều mà tất cả chúng ta đều muốn, để thăng hoa và sống hạnh phúc, phải không nào? Đó là lý do tại sao nó là cốt lõi của Tam giác Hạnh phúc Khắc kỷ. Bạn có nhớ nguồn gốc Hy Lạp của từ này không? Nó có nghĩa là sống hòa hợp (eu) với daimon bên trong của bạn, phiên bản tốt nhất của bạn. Và làm thế nào chúng ta có thể đạt được điều này? Bằng cách sống với areté.

Sống với Areté (đức hạnh): Thể hiện phiên bản tốt nhất của bạn trong mọi khoảnh khắc. Nếu chúng ta muốn sống hòa hợp với phiên bản tốt đẹp nhất của mình, chúng ta cần thu hẹp khoảng cách giữa những gì chúng ta có khả năng trở thành và những gì chúng ta đang là. Đó chính là việc trở thành phiên bản tốt nhất của bạn ngay ở đây và bây giờ. Đó là về việc sử dụng lý trí trong hành động của chúng ta và sống hài hòa với các giá trị sâu sắc. Điều này rõ ràng là nói dễ hơn làm, điều hỗ trợ cho mục tiêu đầy tham vọng này chính là tách biệt điều tốt với điều xấu và tập trung vào những gì chúng ta kiểm soát.

Tập trung vào những gì bạn kiểm soát được: Đây là nguyên tắc nổi bật nhất trong chủ nghĩa Khắc kỷ. Trong mọi thời điểm, chúng ta cần tập trung vào những thứ chúng ta kiểm soát được và để những thứ khác xảy ra theo cách nó xảy ra. Phải

chấp nhận những gì đã là bởi ta không có quyền hành để mà thay đổi nó. Những gì vượt quá khả năng của chúng ta thì đến cuối cùng không còn quan trọng đối với quá trình phát triển của chúng ta. Điều quan trọng đối với sự phát triển của chúng ta là những gì chúng ta lựa chọn để đối mặt với những ngoại cảnh được đem đến. Vì vậy, trong bất kể tình huống nào, ta luôn có sự kiểm soát với việc tận dụng hoàn cảnh và sống hòa hợp với phiên bản lý tưởng của mình.

Chịu trách nhiệm: Tốt và xấu chỉ đến từ chính bạn. Điều này bám sát hai góc đầu tiên của tam giác đề cập rằng những thứ bên ngoài không có tầm ảnh hưởng đến cuộc sống tốt đẹp, vì vậy, sống với areté, trong tầm kiểm soát của bạn, là đủ để thăng hoa trong cuộc sống. Ngoài ra, bạn phải chịu trách nhiệm với cuộc sống của mình vì mọi ngoại cảnh bạn không kiểm soát được đều đưa đến một khía cạnh mà bạn có thể kiểm soát, đó là cách bạn *chọn để đối phó* với ngoại cảnh. Điều này rất quan trọng trong chủ nghĩa Khắc kỷ, nó không phải là những sự việc khiến chúng ta hạnh phúc hay đau khổ, mà là cách giải thích của chúng ta về những sự việc đó. Đây là lúc tháp sức mạnh có thể được dựng lên - thời điểm bạn quyết định không cho phép các ngoại cảnh áp đặt bạn.

Tất nhiên những gì được đề cập chỉ là khung của hình tam giác và chúng ta hầu như chỉ mới đi qua phần khái quát. Trong các trang tiếp theo, chúng ta sẽ xem xét từng góc tam giác một cách chi tiết với những ý tưởng và phép ẩn dụ rõ ràng, đồng thời chúng ta sẽ nhận biết được kẻ phản diện đã cản trở rất nhiều người trong chúng ta thể hiện phiên bản tốt nhất của mình trong từng khoảnh khắc. Nhưng trước tiên, chúng ta hãy nhớ lại về bài học lướt sóng.

Tiếp theo là phần lý thuyết rất quan trọng nhưng không quá vui nhộn ở phần đầu bài học lướt sóng đầu tiên của bạn. *Ồ, thấy chưa...* một số kẻ tự cho khôn ngoan chạy thẳng xuống nước, bất chấp những lời cảnh báo. Điều này luôn luôn xảy ra. Đây là điều thú vị - khi chúng ta đã hoàn thành bài học trên cạn và các bạn bắt đầu xuống nước theo chân họ, ngay lập tức các bạn sẽ làm tốt hơn họ vì họ thiếu kiến thức cơ bản, và đó là lúc bạn cần phải nhìn thấy khuôn mặt của họ - thật vô giá! Tuy nhiên, một số người sẽ quay lại bờ sớm thôi vì họ nhận ra rằng họ đang thiếu thứ gì đó hoặc họ đã tự làm tổn thương chính mình. Dù sao, hãy bắt đầu mà không trốn tránh và rồi bạn rồi sẽ đến lúc bạn được xuống nước. Còn giờ, trên bãi cát này, khởi động, bắt đầu!

1. Sống cùng Areté: Thể hiện phiên bản tốt nhất của bạn trong mọi khoảnh khắc

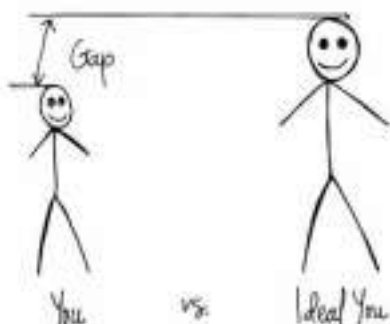
“Một nhân cách tốt là điều duy nhất đảm bảo cho niềm hạnh phúc thành thoi vô tận.”

- SENECA



Góc đầu tiên của Tam giác Hạnh phúc Khắc kỷ là **Sống với Areté**. Bản dịch cổ điển cho từ Hy Lạp này là “đức hạnh” hoặc “xuất sắc”. Tôi thích cách Brian Johnson, nhà triết học của trang *optimize.me*, dịch là: “Thể hiện phiên bản tốt nhất của bản thân từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác”. Vì từ này có ý nghĩa sâu sắc hơn thế và bởi vì nó dường như là một trong những lý tưởng cao nhất của văn hóa Hy Lạp, chúng ta hãy sử dụng từ gốc cho tên của góc đầu tiên của hình tam giác. Chúng ta cũng sẽ cần phải sử dụng từ dịch tiếng Anh phổ biến khác, **virtue (đức hạnh)** vì vậy hãy ghi nhớ điều đó.

Mục tiêu cuối cùng của Chủ nghĩa Khắc kỷ được đặt ở trung tâm của tam giác: **eu-daimon-ia**, để sống một cuộc sống hạnh phúc và trôi chảy. Để đạt được mục tiêu này, chúng ta cần sống hòa hợp (eu) với daimon bên trong của chúng ta, phiên bản cao nhất của bản thân, tiềm năng bẩm sinh của chúng ta. Trong bất cứ việc gì bạn làm, hãy tưởng tượng có hai phiên bản: phiên bản cao hơn cho thấy người bạn có tiềm năng trở thành và phiên bản thấp hơn cho thấy người bạn đang thật sự là. Sống với areté là cố gắng vươn tới tầm cao hơn và thể hiện những gì bạn có thể làm trong chính giây phút này. Đó là hiện thực hóa phiên bản cao nhất của chính bạn, đó là sống hòa hợp với daimon bên trong của bạn, đó là khi bạn đạt được cuộc sống hạnh phúc và trôi chảy - eudaimonia.



(Bạn và Phiên bản lý tưởng của bạn)

Hiện tại, việc hiện thực hóa hoàn hảo cái tôi cao nhất của chúng ta có thể không quá khó để thực hiện trong các tình huống đơn lẻ hoặc trong trí tưởng tượng của chúng ta, nhưng nếu phải mang ra hiện thực thì ta sẽ thất bại thảm bại. Và không sao cả, đó là lý do chúng ta ở đây, tìm hiểu về bản thân và cách thể hiện phiên bản cao nhất của chúng ta từ giây phút này sang thời điểm khác. Đó là lý do tại sao chúng ta cố gắng trở nên tốt hơn, đó là lý do tại sao chúng ta cố gắng trau dồi phẩm chất của mình. Hãy nghĩ về areté hay đức hạnh như sự sáng suốt hoặc sức mạnh giúp bạn luôn làm điều thích hợp, để hành động của bạn hài hòa với phiên bản cao nhất của bạn - chẳng hạn như phiên bản can đảm, có kỷ luật và tốt bụng. Đức hạnh là thứ giúp bạn thu hẹp khoảng cách giữa những gì bạn thực sự đang là và những gì bạn có khả năng trở thành. Khoảng cách đó càng lớn, bạn càng cách xa eudaimonia và bạn càng tệ hơn. Bởi đâu đó trong bóng tối của khoảng trống, những kẻ xấu xa đang rình rập, những kẻ xấu xa mang tên sự tiếc nuối, nỗi lo lắng, sự vỡ mộng.

Được rồi, đức hạnh là cố gắng trở thành phiên bản tốt nhất có thể trong mọi khoảnh khắc. Và nếu bạn có thể làm được điều đó, thì bạn sẽ có mối quan hệ thân thiết với phiên bản cao nhất của mình và sẽ sống một cuộc sống hạnh phúc và trôi chảy. Nếu bạn không thể thể hiện phiên bản cao nhất của chính mình, điều này sẽ tạo ra khoảng trống cho sự hối tiếc và lo lắng chui ra khỏi bóng tối và gieo rắc đau khổ. Cần biết điều quan trọng này, nhưng thành thật mà nói, nó vẫn chưa giúp được gì nhiều. Ý tôi là, không phải tất cả chúng ta đều muốn trở thành người giỏi nhất có thể sao? (Tôi chắc chắn như vậy.) Giờ đây, ngoài việc sống với areté, các nhà Khắc kỷ đã sử dụng một cụm từ cổ điển khác cho cùng mục tiêu thể hiện phiên bản cao nhất của bản thân: sống thuận đạo. Hãy cùng làm sáng tỏ điều đó và xem liệu sau khi tìm hiểu xong chúng ta có sáng dạ hơn chút nào không.

Sự hoàn hảo của tiềm năng tự nhiên của chúng ta

Các nhà Khắc kỷ tin rằng Thiên Nhiên muốn chúng ta thăng hoa trong cuộc sống. Đây là lý do tại sao daimon nội tại, phiên bản cao nhất của chúng ta, đã được gieo vào trong tất cả chúng ta như một hạt giống thần thánh, để chúng ta có khả năng bẩm sinh trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình. Như Musonius Rufus đã nói, tất cả chúng ta đều “được sinh ra để hướng về đức hạnh”. Nói cách khác, bản chất của chúng ta là hoàn thành những gì đã được gieo mầm bằng hạt giống thần thánh đó và mang tiềm năng của chúng ta vào trong cuộc sống. Vì vậy, đức hạnh của một người phụ thuộc vào sự xuất sắc của họ với tư cách là một con người, vào mức độ họ thể hiện tiềm năng tự nhiên của mình. Do đó, để có đức hạnh cần phải sống theo cách Thiên Nhiên đã sắp đặt. Đây là nơi bắt nguồn của câu cách ngôn Khắc kỷ ***Sống thuận theo Đạo***.

Nói một cách đơn giản, vạn vật đều hạt giống đức hạnh - phiên bản tốt nhất của mình. Vì vậy, sống với areté về cơ bản là để hoàn thiện bản chất của chúng ta. Nếu không có sự hoàn thiện đó, chúng ta thấy thiếu thốn và cuộc sống của chúng ta sẽ không được thỏa mãn. Rõ ràng là, nếu chúng ta không phát huy hết tiềm năng bẩm

sinh của mình, chúng ta sẽ không bao giờ thấy thỏa mãn.

Hãy lấy một ví dụ trong tự nhiên. Tiềm năng tự nhiên của hạt nho là phát triển thành cây nho và sai thành quả nho. Vì vậy, một hạt nho sống với areté hoặc thuận theo tự nhiên (thuận theo đạo - ND) khi nó phát huy hết tiềm năng tự nhiên của mình bằng cách phát triển thành một cây nho và tạo ra quả nho.

Đối với giàn nho, cuộc sống tươi đẹp là tạo ra chùm nho - như vậy là đủ; tương tự như thế, việc chúng ta thể hiện phiên bản tốt nhất của mình trong mọi khoảnh khắc là đủ rồi. Đó là tất cả những gì cần phải làm. Không có thứ gì bên ngoài là cần thiết để có được cuộc sống tốt đẹp - không có biệt thự bên bờ biển, không có nhẫn kim cương, không có đĩa sứ và khái quát hơn là không cần có thứ gì không chứa đựng tiềm năng tự nhiên. Và đó là điều khiến chủ nghĩa Khắc kỷ trở nên hấp dẫn. Tiềm năng để sống một cuộc sống tốt đẹp nằm trong tất cả chúng ta - cho dù chúng ta giàu hay nghèo, khỏe mạnh hay ốm yếu, xinh đẹp như người mẫu hay xinh đẹp theo kiểu khác. Tất cả chúng ta đều có thể có được cuộc sống tốt đẹp. Nhưng tôi đang cầm đèn chạy trước ô tô, chúng ta sẽ tìm hiểu thêm về tầm quan trọng của những thứ bên ngoài trong góc thứ hai của Tam giác Hạnh phúc Khắc kỷ.

Tiềm năng tự nhiên của bạn nằm ở phiên bản cao nhất của bạn. Tuy nhiên, còn nhiều hơn thế nữa. Các nhà Khắc kỷ lập luận rằng sự khác biệt đáng kể nhất so với các loài động vật khác là khả năng sử dụng lý trí của con người. Giáo viên Khắc kỷ Epictetus giải thích rằng điều tách biệt chúng ta khỏi thú dữ và cừu là yếu tố *lý trí* của chúng ta chứ không phải là làn da trần, khung xương yếu hơn hay việc không có đuôi. Chúng ta phủ nhận chính con người của mình và trở thành con cừu khi chúng ta để cho những hành động của mình trở nên bốc đồng và thiếu cân nhắc. Ông hỏi, “Khi hành động của chúng ta hiếu chiến, ranh mãnh, tức giận và thô lỗ, chúng ta có đang hạ mình và trở thành thú dữ không?”

Theo quan điểm của Epictetus, khả năng sử dụng lý trí là cốt lõi của tiềm năng tự nhiên mà chúng ta cần phát huy, và nó được phát huy tốt nhất nếu ta thể hiện nó mọi lúc mọi nơi. Một mặt thì, khả năng sử dụng lý trí là món quà quý giá nhất của chúng ta và nếu chúng ta sống theo nó, chúng ta sẽ có một cuộc sống hạnh phúc và trôi chảy - giống như một cây nho tạo ra quả nho. Mặt khác, đây cũng là gánh nặng lớn nhất của chúng ta, bởi vì nếu chúng ta không sống được theo nó, chúng ta sẽ rơi xuống cấp độ của một con thú, phủ nhận nhân tính của mình và sẽ không sống một cuộc sống hạnh phúc - giống như một giàn nho thất bại trong việc tạo ra những quả nho có thể ăn được.

Vì vậy, đối với những người theo Khắc kỷ, điều hợp lý là luôn cố gắng trở thành phiên bản tốt nhất có thể. Tất cả chúng ta đều có hạt giống lý trí này, hạt giống phiên bản tốt nhất của chúng ta, được gieo hạt bên trong. Và do đó, chúng ta có tiềm năng sống một cuộc sống đức hạnh - nghĩa là, một cuộc sống được dẫn dắt bởi lý trí và thể hiện phiên bản lý tưởng của chúng ta. Và từ đó ra đời những hành động đáng

tôn vinh và đáng khen ngợi, có lợi cho bản thân và người khác. Như đã nói trước đó, đức hạnh của vạn vật là sự hoàn thiện bản chất của riêng mỗi vật; trong trường hợp của con người, thì đức hạnh là *sự hoàn hảo của lý trí*. Nói cách khác, sống với areté là việc thể hiện phiên bản tốt nhất của chúng ta trong mọi khoảnh khắc một cách hoàn hảo. Hãy nhớ rằng, việc sống với areté, đức hạnh, lý trí và thuận đạo đều là cách diễn đạt khác nhau cho cùng một mục tiêu.

Trong triết học Khắc kỷ, rõ ràng là sự hoàn hảo của lý trí không chỉ bao gồm những hành động mang tính lý trí mà còn mà hành động mang tính xã hội dưới hình thức bổn phận đối với đồng loại, chẳng hạn như hiếu kính với cha mẹ, hòa thuận với bạn bè và quan tâm đến hạnh phúc của xã hội. Do vậy, là những cá nhân có lý trí và hướng về xã hội, chúng ta nên áp dụng lý trí và thể hiện phiên bản cao nhất của mình trong ba lĩnh vực chính của cuộc sống:

- **Trí óc của chúng ta:** Là những người có khả năng suy nghĩ hợp lý, chúng ta nên xem xét hành động của mình một cách lý trí và sáng suốt, và luôn cố gắng trở nên tốt nhất có thể.

- **Với người khác:** Là những người sống trong xã hội bẩm sinh đã quan tâm đến nhau, chúng ta nên cố gắng sống hài hòa với những người khác và đóng góp vào hạnh phúc chung của nhân loại.

- **Trong vũ trụ:** Là công dân của vũ trụ rộng lớn, chúng ta nên cố gắng sống hài hòa với thiên nhiên, bình tĩnh đón nhận những sự kiện xảy đến với mình và cố gắng ứng phó một cách khôn ngoan.

Tôi biết, mấy thứ như areté, đức hạnh, lý trí và việc hoàn thiện bản chất của chúng ta nghe rất trừu tượng và rất khó để hiểu rõ ràng về những thứ này trong thực tế. May mắn thay, các nhà Khắc kỷ đã sử dụng một cách phân loại dễ hiểu hơn về đức hạnh để chia nó thành bốn đặc điểm tính cách mong muốn, được gọi là Bốn Đức Hạnh Cốt Yếu. Tuy nhiên, trước khi xem xét chúng, chúng ta hãy cùng nghĩ đến *Stoic Sage* (Nhà Hiền triết Khắc kỷ - ND), hình mẫu giả định mà Nhà khắc kỷ sử dụng để miêu tả một người khôn ngoan và có đức hạnh - tính cách của Adonis, nếu bạn muốn.

Bạn có thể đã tự hỏi, việc trở thành phiên bản tốt nhất có thể mọi lúc mọi nơi thậm chí có khả thi không? Không, không phải lúc nào cũng vậy. Đây là lý do tại sao Nhà Khắc kỷ coi Nhà Hiền triết như một lý tưởng, bởi vì không có con người hoàn hảo. Và chúng ta không cần phải hoàn hảo với tư cách là người theo Khắc kỷ, nhưng ít nhất chúng ta có thể cố gắng trở nên tốt nhất có thể. Đây là lý do tại sao những nhà Khắc kỷ nghĩ đến Nhà Hiền triết, họ muốn trở nên tốt nhất có thể, và đạt được eudaimonia hoàn hảo như Nhà Hiền triết. Donald Robertson mô tả: “Người ấy sống hòa hợp hoàn toàn thành một thể với bản thân, với phần còn lại của nhân loại và Thiên nhiên, bởi vì người ấy đi theo lý trí và chấp nhận số phận của mình một cách

khoan dung, chừng nào nó nằm ngoài tầm kiểm soát của mình. Người ấy đã vượt lên trên những ham muốn và cảm xúc phi lý trí, để đạt được sự thanh thản trong tâm hồn. Nhân cách của người ấy cao đẹp, đáng ca ngợi, và đáng trân trọng ”.

Không có gì ngạc nhiên khi Nhà Hiền Triết là một lý tưởng giả định, nhưng các nhà Khắc kỷ cho rằng sẽ có lợi khi có một hình mẫu để ngưỡng mộ và so sánh với chính chúng ta. Nhà Hiền Triết giúp chúng ta dễ dàng hình dung ra con người lý tưởng của chúng ta hơn và trở thành một biển chỉ đường soi phương hướng ta đi. Bây giờ, chúng ta hãy xem xét bốn đức hạnh mà có thể giúp chúng ta giống với Nhà Hiền Triết.

Bốn Đức Hạnh Quan trọng

Bạn và tôi, chúng ta tiến gần hơn đến mục tiêu chung của chúng ta về một cuộc sống tốt đẹp bằng cách trau dồi để tiến đến việc sống với areté. Bây giờ, chúng ta có thể đánh giá sự tiến bộ này theo bốn đặc điểm chung mà các nhà Khắc kỷ đã áp dụng từ triết học Socrate. Họ chia nhân đức thành bốn đức hạnh cơ bản là **wisdom (sự thông thái), justice (sự công bằng), courage (sự can đảm), and self-discipline (sự kỉ luật hay sự điều độ)**. Sống theo những phẩm chất này tạo nên một tính cách mạnh mẽ và cho phép bạn thực hiện những hành động đáng tôn vinh và đáng khen ngợi, giống như Nhà Hiền Triết. Những đặc điểm tính cách trái ngược, vô đạo đức và độc ác được gọi là *Bốn Thói Tật Xấu*. *Kakia* là một từ tiếng Hy Lạp trái ngược với areté và nó tạo nên một tính cách yếu đuối, thể hiện những hành vi đáng xấu hổ và thiếu hiểu biết. Hãy cùng xem xét tất cả, từng cái một:

Wisdom (sự thông thái) là việc biết hành động và cảm nhận một cách phù hợp. Sự thông thái bao gồm khả năng suy xét tuyệt vời, khả năng phán đoán lành mạnh, có quan điểm và ý thức đúng đắn. Nó trái ngược với sự ngu ngốc hoặc thiếu suy nghĩ.

Justice (sự công bằng) là biết cách hành động và cảm nhận sâu sắc trong các mối quan hệ của chúng ta với những người khác. Sự công bằng bao gồm lòng tốt, sự chính trực, hành động vì cộng đồng, và sự không thiên vị. Nó trái ngược với việc làm sai trái hoặc bất công.

Courage (sự can đảm) là biết cách hành động và cảm nhận một cách chính xác khi đối mặt với những tình huống đáng sợ. Sự can đảm bao gồm lòng dũng cảm, kiên trì, trung thực và tự tin. Nó trái ngược với sự hèn nhát.

Self-discipline/Temperance (sự kỉ luật/sự điều độ) là biết cách hành động và cảm nhận đúng đắn, bất chấp những cảm xúc như mong muốn mạnh mẽ, sự phản kháng bên trong hoặc ham muốn. Kỷ luật tự giác bao gồm trật tự, tự chủ, tha thứ và khiêm tốn. Nó trái ngược với sự dư thừa.

Đây chắc chắn là những nét tính cách đáng để phấn đấu đúng không? Nếu bạn đồng quan điểm với tôi, những điều này đều rất hợp lý, và tất cả chúng ta, ngay cả khi có các tôn giáo và nền văn hóa khác nhau, đều đánh giá cao những đức tính này ở những người xung quanh và ở chính mình. Khi bạn đọc qua những đức tính này, bạn có thể nghĩ rằng bạn thành thạo *sự công bằng* vì bạn luôn đối xử với người khác với sự công bằng tuyệt đối, nhưng bạn không thành thạo *sự điều độ* vì bạn thường phải vật lộn với việc không uống quá một ly rượu Rioja. Giờ đây, mặc dù việc nói rằng bạn giỏi hơn trong một số đức hạnh và kém hơn ở một số đức hạnh khác là hoàn toàn hợp lý, đối với nhà Khắc kỷ, điều quan trọng là cái gói bao trọn tất cả số đó. Đức hạnh là một gói có-tất-cả-hoặc-không-có-gì.

Các nhà Khắc kỷ đưa ra một phép loại suy để làm sáng tỏ mọi thứ: Ai đó có thể vừa là nhà thơ, vừa là nhà hùng biện và một vị tướng, nhưng đồng thời anh ta cũng chỉ là một *cá nhân*. Và các đức hạnh cũng vậy, được thống nhất trong một gói nhưng có thể được áp dụng cho các lĩnh vực hành động khác nhau. Vì vậy, người này có thể là một nhà thơ xuất sắc, một nhà hùng biện tài ba và một vị tướng tệ hại, nhưng điều quan trọng là đánh giá tổng thể về cá nhân đó chứ không phải chỉ quan tâm đến một phần tính cách của họ. Và nếu ta suy ngẫm thì sẽ thấy gói có-tất-cả-hoặc-không-có-gì này nghe rất hợp lý. Rốt cuộc, chúng ta không muốn gọi một tên cướp ngân hàng có sự điều độ và sự can đảm là một người có đạo đức.

Sự hoàn hảo về mặt đạo đức là lý tưởng mà chỉ có Hiền nhân mới có thể đạt tới, vì thế điều quan trọng ở đây là con người của bạn về tổng thể. Bạn có thể phát triển và trưởng thành như một cá thể toàn diện và việc người có nhìn thấy các hành động có đạo đức của bạn hay không không quan trọng, việc tiến bộ và cố gắng trở thành phiên bản giỏi nhất có thể là đủ rồi. Vì vậy, đức hạnh về cơ bản là một dạng của sự thông thái thực tế: *biết* đâu là điều thích hợp để làm và thực sự *làm* điều đó. Và hãy nhớ rằng, giống như một giàn nho sẽ không tạo ra những trái nho hoàn hảo trong những năm đầu tiên, và vẫn sẽ có một số trái nho chua lè trong những năm sai quả, bạn rồi cũng sẽ trở nên tốt hơn nếu bạn cố gắng hết sức, nhưng bạn cũng sẽ tiếp tục mắc phải một số sai sót. Sự không hoàn hảo này là hoàn toàn tự nhiên và là điều mà các nhà Khắc kỷ quan sát thấy trong cuộc sống của chính họ.

Dưới đây là một ví dụ từ Seneca: “Khi ánh sáng đã tắt và vợ ta chìm vào im lặng, như một thói quen, ta dượt lại một ngày của mình, xem xét những gì ta đã làm và đã nói.” Seneca đã bào chữa cho bản thân tại mỗi đêm và đã chia sẻ một số ví dụ trong lá thư *On Anger* (Đôi điều về nổi giận). Câu chuyện yêu thích của tôi là tại một sự kiện nào đó, ông ấy tức giận vì không được ngồi ở một nơi danh dự mà ông ấy nghĩ rằng mình xứng đáng. Ông đã dành cả buổi tối để tức giận với chủ tiệc đã sắp xếp chỗ ngồi cho mình và với những vị khách ngồi cao hơn chỗ ông ấy. “Đồ điên,” ông ấy viết trong nhật ký, “Cái ghế ta ngồi thì có gì khác biệt đâu?”

Vấn đề là, không ai là người hoàn hảo trong mọi hành động của họ và miễn là chúng ta cố gắng hết sức, điều này không thành vấn đề. Thế giới không có đen và

trắng, chúng ta không phải lúc nào cũng có thể biết điều đúng đắn cần làm là gì, nhưng chúng ta luôn có thể cố gắng hành động với ý định tốt nhất của mình. Và theo tôi đây là cách dễ nhất để hiểu về việc sống với areté - trong mọi lúc, hãy cố gắng trở nên tốt nhất có thể, cố gắng chọn hành động/phản ứng thích hợp và chỉ đơn giản là cố gắng trở thành một người tốt, quan tâm đến người khác và thiên nhiên một cách toàn diện. Nói cách khác, hãy phát triển phẩm chất của bạn. Và đó là những gì chúng ta sẽ xem xét sau khi xem qua một ghi chú quan trọng.

Chú ý (theo nghĩa đen): Nếu chúng ta muốn trở thành người giỏi nhất có thể trong mọi tình huống, nếu chúng ta muốn sống với areté, thì chúng ta cần phải nhận thức được từng hành động của mình. Ngày nay, chúng ta gọi đây là “*mindfulness - chánh niệm*”, các nhà Khắc kỷ đã sử dụng thuật ngữ “*chú ý*” (*prosoché*). Theo lời của Marcus Aurelius, chúng ta nên “đặc biệt chú ý. . . tới việc thực hiện bốn phận cùng với sự phân tích chuẩn xác, với phẩm giá không thể lay chuyển, với sự cảm thông đầy nhân văn, với sự công bằng không có chút thiên vị.” Chúng ta có thể đạt được một tâm trí không tạp niệm bằng cách thực hiện “mỗi hành động như thể đó là hành động cuối cùng trong đời”.

Hãy tưởng tượng bạn đang đi chân trần dọc theo bãi biển thì đột nhiên gặp phải một đoạn đường đầy những mảnh kính vỡ. Giờ đây, bạn bước đi rất thận trọng và quan sát cẩn trọng như điều hâu trong mỗi bước đi để không làm tổn thương chính mình - đó là sự chú ý mà các nhà Khắc kỷ muốn chúng ta hướng đến trong mỗi hành động. Sự chuyên tâm chú ý và tự quan sát liên tục này là cần thiết nếu chúng ta chủ động muốn điều chỉnh hành động của mình khớp với đức hạnh, bởi vì làm thế nào chúng ta có thể đảm bảo rằng chúng ta hành động một cách có đạo đức nếu chúng ta thậm chí không nhận thức được hành động của mình? Khi chúng ta để cho suy nghĩ của mình trôi đi, hành động của chúng ta trở nên thiếu suy xét, chúng ta hành động đại dốt và đánh mất đi cơ hội tốt nhất để có được eudaimonia vì chúng ta đã không còn thể hiện phiên bản tốt nhất trong thời điểm này. Điều này sẽ xảy ra vô số lần, nhưng đó là lúc cần sự tập trung chú ý nhất. Seneca nói: “Ý thức về hành vi sai trái là bước đầu tiên để tiến đến sự cứu rỗi. Người phải bắt quả tang mình đang làm những hành vi đó trước khi người có thể sửa chữa hành vi của mình”. Cũng giống như cách ông ấy đã làm khi ông ấy nhận ra mình là một kẻ mất trí vì đã nổi giận với người khác về chỗ ngồi của mình. Nếu không nhận thức được như vậy, hành động của chúng ta trở nên bốc đồng, vô thức và ngẫu nhiên - hoàn toàn ngược lại với những gì chúng ta muốn.

Tác giả Pierre Hadot giải thích: “Sự chú ý (*prosoché*) là thái độ tinh thần cơ bản của phái Khắc kỷ. Đó là sự thận trọng và hiện diện liên tục của tâm trí, sự tự ý thức không bao giờ ngủ, và sức căng liên tục của tinh thần. Nhờ thái độ này, nhà triết học hoàn toàn nhận thức được những gì anh ta làm trong mỗi khoảnh khắc, và anh ta chế ngự hoàn toàn hành động của mình.” Ngay cả khi ý thức không bao giờ ngủ này là mục tiêu của nhà Khắc kỷ, Epictetus nói rằng việc trở nên hoàn hảo là bất khả thi,

nhưng chúng ta có thể cố gắng và “chúng ta phải bằng lòng rằng việc tập trung chú ý này sẽ giúp ta tránh mắc phải ít nhất một vài lỗi.”

Cái nét đánh chết cái đẹp

“Bỏ bộ đồ của viện nguyên lão sang một bên, mặc quần áo rách rưới và xuất hiện với hình tượng đó.” Bất kể bạn đóng vai trò nào trong xã hội, bất kể bạn mặc vest và thắt cà vạt hay đi tất và dép xăng đan, Epictetus chỉ ra rằng điều quan trọng là cốt lõi của bạn, phẩm chất của bạn. Do đó, cách duy nhất để nhận ra một người theo phái Khắc kỷ thực sự là qua tính cách của họ.

Hãy nghĩ về một người mà bạn biết, người có sự chính trực và cứng rắn như đá hoa cương. Bruno là cái tên xuất hiện trong tâm trí tôi. Bruno là một trong những huấn luyện viên bóng đá đầu tiên của tôi. Anh ấy đáng dựa dẫm, đáng tin cậy và quan trọng nhất là anh ấy luôn kiên định trong hành động của mình. Anh ấy công bằng và trung thực không chỉ khi điều đó là cần thiết, mà luôn luôn như vậy. Anh ấy là một người đàn ông vững chãi như một tảng đá với khiếu hài hước tuyệt vời. Tôi chắc rằng bạn có thể liên hệ tới một Bruno nào đó trong cuộc sống của chính mình và điều đó trở nên rõ ràng tại sao Chủ nghĩa Khắc kỷ lại đánh giá cao tính cách của một người đến vậy.

Tôi đã từng viết trong một bài báo: “Cái nét đánh chết cái đẹp”. Điều này có lẽ không đúng với thời đại của chúng ta, vốn được gọi là kỷ nguyên mê sắc đẹp trong sử sách, nhưng nó chắc chắn đúng trong triết học Khắc kỷ. Những người theo Khắc kỷ sẽ tiến xa hơn một bước và tuyên bố rằng “cái nét không chỉ đánh bại vẻ đẹp mà còn cả sự giàu có, quyền lực, và vâng, thậm chí là cả Joker”. Trở thành một người có đức hạnh thực sự có nghĩa là phải thể hiện xuất sắc tính nết của người đó và luôn cố gắng làm hết sức mình cũng như làm những gì được cho là đáng vinh dự và đáng ca ngợi. Đức hạnh thực sự là điều tốt đẹp nhất trong chủ nghĩa Khắc kỷ và sống theo nó cuối cùng sẽ rèn giũa bạn thành một người tốt đẹp tuyệt vời. Và điều đó sẽ đi kèm với nhiều lợi ích khác. Hãy để tôi giải thích.

Hãy quay lại Bruno. Bạn có nghĩ rằng những hành động công bằng và trung thực một cách nhất quán của anh ấy đã không nhận được sự chú ý? Không hề! Là một huấn luyện viên, anh ấy đã được thăng chức nhiều lần và trở thành một trong những nhân vật quan trọng nhất ở câu lạc bộ. Theo tôi được biết, mọi người đều yêu quý và đánh giá cao anh ấy. Tính cách đáng tin cậy và kiên định của anh ấy đã mang lại cho anh ấy nhiều phần thưởng. Chỉ cần đề cập đến một số như: tình yêu và sự ngưỡng mộ từ các cầu thủ, sự tôn trọng và quyền lực ở câu lạc bộ, v.v. Và nhờ những phần thưởng này, Bruno chắc chắn đã trải qua cảm xúc hạnh phúc và đáng giá.

Và những điều này cũng có thể tồn tại trong cuộc sống của chúng ta. Khi chúng ta hành động dũng cảm, trung thực và công bằng, thì chúng ta có lại được những cảm xúc tốt lành. Khi bạn lên tiếng chống lại kẻ bắt nạt Jimmy, nạn nhân có thể cảm ơn bạn vì điều đó và kết quả là bạn sẽ thấy tự hào. Khi bạn nói với cha mẹ sự thật về việc bạn đi bar, bạn có thể cảm thấy nhẹ nhõm hơn. Khi kiên trì tìm việc, bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc khi được báo trúng tuyển.

Đối với những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ, điều quan trọng là những cảm xúc tích cực này không nên là động cơ chính cho những hành động có đạo đức của chúng ta. Những cảm xúc tích cực nên được xem như là phần thưởng thêm vào. Đức hạnh tự thân đã là phần thưởng vì ít nhất hai lý do:

1. Phần thưởng thêm vào (ví dụ: cảm giác vui vẻ) không nằm trong tầm kiểm soát của ta.

2. Phần thưởng thêm vào có thể do các hành động *phi* đạo đức khác gây ra.

Bạn nên hành động một cách có đạo đức vì đó là điều đúng đắn nên làm chứ không phải vì điều đó sẽ mang lại lợi ích cho bạn theo cách này hay cách khác. Giúp đỡ cô gái bị bắt nạt vì đó là điều thích hợp nên làm chứ không phải là vì sau đó bạn sẽ cảm thấy tuyệt vời và bạn sẽ có cơ hội để hẹn hò với người ta. Phần thưởng thêm vào là không chắc chắn và không nằm trong tầm kiểm soát của bạn. Bạn chỉ kiểm soát hành động của mình chứ không phải những gì xảy ra sau đó. Đúng thế, bạn có thể cảm thấy dễ chịu khi giúp cô ấy. Đúng thế, bạn có thể có được số điện thoại của cô ấy. Nhưng bạn cũng có thể ăn cái tát của kẻ bắt nạt nào đó. Và bạn có thể bị cô gái phớt lờ. Vì vậy, một người theo chủ nghĩa Khắc kỷ nên sẵn sàng để hành động một cách can đảm *bất chấp* dòng cảm xúc đang ngăn anh ta lại *thay vì* hành động một cách can đảm để nhận được những lợi ích có thể có trong tương lai.

Marcus Aurelius đã đề cập đến điều này trong cuốn *Suy tưởng* của mình. Ông phân biệt ba loại người. Loại người thứ nhất, sau khi làm một hành động tử tế với người khác, sẽ nhanh chóng đòi hỏi sự đáp lại. Loại người thứ hai không vội vã đòi hỏi sự báo đáp, mà âm thầm coi người kia là con nợ của mình. Loại người thứ ba chỉ “giống như cây nho đã tạo ra trái nho và không tìm kiếm gì khác một khi nó đã tạo ra quả ngọt của chính mình”. Giống như một con ngựa sau cuộc đua của nó hoặc một con ong sau khi tạo ra mật ong, loại người thứ ba này không yêu cầu gì khác ngoài việc tiếp tục hành động, “giống như cây nho lại tiếp tục sinh ra quả nho khi vào mùa”. *Bản chất* của chúng ta là làm điều tốt cho người khác và chúng ta nên làm điều đó đơn giản là vì đó là điều nên làm.

Tình yêu Khắc kỷ với Nhân loại: Hành động vì lợi ích chung

Chúng ta là những cá thể sống xã hội có tình cảm tự nhiên đối với người khác. Seneca nói, triết học Khắc kỷ bao gồm sự tử tế, sự dịu dàng, tình yêu thương đồng

loại và sự quan tâm đến lợi ích chung. Mục tiêu là trở nên hữu ích, là giúp đỡ người khác và chăm sóc bản thân cũng như những người khác.

Những người theo trường phái Khắc kỷ nuôi dưỡng ý tưởng rằng chúng ta nên quan tâm đến những người khác, mong cho họ trưởng thành, và coi những người khác như anh em bạn bè: Đối xử ngay cả với những người lạ và những người chống đối chúng ta như họ hàng - anh chị em, cô dì chú bác. Tất cả chúng ta đều là công dân sống cùng một thế giới. Mọi quan hệ thân thích này tạo nền tảng cho tình yêu và tình bạn giữa người và người.

Epictetus cho rằng: “Một người không thể trở thành người có đạo đức, trừ khi anh ta đóng góp chút sức mình phục vụ cho cộng đồng.” Đó là bản chất của chúng ta - sinh vật sống có tổ chức và có lý trí. “Chúng ta được tạo hóa sắp xếp để sống với những cá thể khác, rất giống với loài ong”. Musonius Rufus tiếp tục: “Một con ong không thể sống một mình: nó sẽ chết khi bị cô lập”. Và Marcus bổ sung “Những gì không mang lại lợi ích cho tổ ong thì cũng chẳng mang lại lợi ích gì cho con ong”. Hành động của chúng ta phải mang lại lợi ích chung, nếu không chúng sẽ không mang lại lợi ích cho chính chúng ta. Chúng ta giống như một cơ thể khổng lồ: tất cả đều phụ thuộc vào nhau.

Bổn phận xã hội của chúng ta là quan tâm đến nhân loại, làm việc cùng nhau và giúp đỡ lẫn nhau. Marcus nói: “Tất cả những gì ta làm, nên hướng đến mục tiêu duy nhất này - lợi ích chung và sự hài hòa.” Chúng ta không thể thể hiện phiên bản cao nhất của mình mà không đồng thời đóng góp vào lợi ích chung. Nếu chúng ta tìm kiếm điều tốt nhất ở bản thân, chúng ta cũng sẽ chủ động quan tâm đến cuộc sống của những người khác. Điều tốt nhất cho người khác sẽ là điều tốt nhất cho bạn.

Thiên hướng xã hội của chúng ta không nằm ở việc chúng ta thích ở bên người khác, mà theo nghĩa sâu xa hơn là chúng ta không thể *tồn tại* nếu không có sự giúp đỡ của người khác. Vì vậy, khi chúng ta làm điều tốt cho người khác, chúng ta thực sự mang lại lợi ích cho chính mình. Mang lại lợi ích cho người khác là một hình thái khác của đức hạnh, và cuối cùng nó mang lại lợi ích cho chính ta vì đức hạnh bản thân nó đã là một phần thưởng. Bây giờ bạn đã biết làm điều tốt cho người khác cũng mang lại lợi ích cho bản thân, bạn có thể làm điều tốt cho người khác một cách ích kỷ. Tất cả cuối cùng đều vì lợi ích của chính bạn.

Và cuối cùng, không quan trọng chúng ta làm điều tốt cho người khác vì lý do ích kỷ hay vị kỷ, miễn có mục đích là hành động vì lợi ích chung. Nhớ ba kiểu người mà Marcus mô tả chứ? Người đầu tiên luôn tìm kiếm sự báo đáp, người thứ hai nghĩ rằng người kia là con nợ của mình, và người thứ ba, giống như một cây nho, tạo ra chùm nho và không mong chờ sự đền đáp. Nghĩa vụ xã hội của người đó là làm điều tốt cho người khác và người đó không mong muốn được nhận lại gì cả.

Marcus nói rằng việc hoàn thành các bổn phận xã hội của bạn sẽ chỉ đơn giản là mang lại cho bạn cơ hội tốt nhất để có một cuộc sống tốt đẹp. Đó là phần thưởng cho việc hành động vì lợi ích chung, không phải lòng biết ơn, sự ngưỡng mộ hay cảm thông - đây là những phần thưởng bổ sung (không chắc chắn) và không nên trở thành lý do cho hành động của bạn. Vì vậy, ngay cả Marcus Aurelius cũng hành động vì lợi ích chung vì một lý do ích kỷ - bởi vì ông nghĩ điều đó sẽ cho ông cơ hội tốt nhất để có một cuộc sống tốt đẹp.

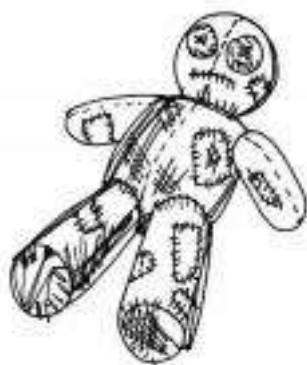
Sống với areté và hướng hành động của mình đến lợi ích chung tự thân nó đã là phần thưởng. Đây là bản chất của chúng ta và nó đem lại cơ hội tốt nhất để chúng ta có một cuộc sống hạnh phúc và trôi chảy. Chúng ta không được tìm kiếm hoặc mong muốn có thêm phần thưởng, chẳng hạn như sự ngưỡng mộ từ người khác, bởi vì chúng không nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta và có thể phai nhòa nhanh chóng. “Nhưng kẻ khôn ngoan không thể mất gì,” Seneca lập luận, “sự tốt đẹp của những kẻ đó được giữ gìn cẩn thận, ràng buộc với đức hạnh, là thứ không đòi hỏi gì từ những cơ hội, và do đó không thể gia tăng hay mất đi.”

Phẩm chất của bạn, bắt nguồn từ hành động của bạn, là thứ bạn có thể tin cậy mọi lúc. Theo triết lý Khắc kỷ, chỉ cần cố gắng thể hiện phiên bản cao nhất của bạn mọi lúc và hướng hành động của bạn đến lợi ích chung là đủ. Đó là tất cả những gì bạn có thể làm. Marcus Aurelius khéo léo nhắc nhở bản thân rằng một ngọn đèn sáng mãi cho đến khi hết dầu để đốt. Vậy tại sao tấm lòng chân thật, sự công bằng và sự tự chủ của ông không tiếp tục tỏa sáng cho đến khi ông không còn nữa? Theo nghĩa đó, chúng ta hãy thắp sáng những ngọn đèn đức hạnh và để chúng tỏa sáng bằng cách thể hiện những phiên bản cao nhất của chính mình chừng nào chúng ta còn có thể tồn tại.

2. Tập trung vào Điều trong tầm Kiểm soát: Chấp nhận mọi sự và Làm Tốt nhất có thể

“Thế nào là được coi là đã tiếp thu được bài học? Đó là học cách áp dụng những nhận thức tự nhiên của chúng ta vào những điều đúng đắn thuận theo Tự nhiên, và xa hơn thế là tách biệt những thứ nằm trong khả năng của chúng ta với những thứ nằm ngoài nó.”

- EPICTETUS



“Có những thứ nằm trong kiểm soát của chúng ta, những thứ khác thì không”. Đây là những từ đầu tiên trong cuốn *Enchiridion* (*Giáo khoa thư*) của Epictetus. Như chúng ta đã tìm hiểu trước đó, *Enchiridion* có nghĩa là sẵn sàng trong tầm tay - giống như một con dao găm - và sự tách biệt giữa những gì nằm trong quyền lực của chúng ta và những gì không, là thứ chúng ta nên thủ sẵn trong tay mọi lúc, sẵn sàng giúp chúng ta đối phó với bất cứ điều gì cuộc đời ném vào ta. Bài giảng cốt lõi của Epictetus là có những thứ tùy thuộc vào chúng ta và những thứ thì không; chúng ta phải luôn luôn “tận dụng tối đa những gì nằm trong khả năng của mình và chấp nhận những thứ còn lại xảy ra tự nhiên.” Tư tưởng này là nền tảng của triết học Khắc kỷ, và do đó tạo nên góc thứ hai của Tam giác Hạnh phúc Khắc kỷ.

Hãy tưởng tượng bạn cầm trên tay một con búp bê giống hệt bạn. Hãy gọi nó là búp bê voodoo (*Búp bê **voodoo** là một loại hình nộm dùng cho tà thuật, thường có những mũi kim đâm vào - Google*). Xinh xắn làm sao. Bây giờ, bạn bước tới cửa sổ, mở cửa sổ và ném con búp bê của bạn ra đường. Bạn ở trong nhà và hy vọng rằng trời đầy nắng và đời vô vàn may mắn. Đột nhiên, cuộc sống trở thành một chuyến tàu lượn đầy cảm xúc - mà bạn không có quyền can thiệp. Con chó Pug đánh dấu chủ quyền bạn, đá bạn qua lại và con xe Prius chệt qua bạn.Ặc. . . đời sao mà tệ! Lúc này đây, không ai sẽ thực sự làm điều đó với con búp bê voodoo của họ. Hay họ sẽ làm thế nhỉ? Đó chẳng phải chính xác là điều mà nhiều người thường làm khi lo lắng về những thứ nằm ngoài tầm kiểm soát của họ sao? Đúng vậy, lo lắng về ngoại cảnh là nguyên nhân sâu xa của sự đau khổ. Steven có thích tôi không? Tôi sẽ nhận được công việc đó chứ? Tại sao tôi không cao hơn/gầy hơn/đẹp hơn? Giao quyền hành cho những thứ chúng ta không thể kiểm soát trực tiếp sẽ gây ra đau khổ về mặt tinh thần. Đây là lý do tại sao các nhà Khắc kỷ sẽ yêu cầu chúng ta lấy lại con búp bê voodoo tưởng tượng đó vào tay của chính mình, và để chúng ta tự quyết định liệu có nên quăng quật con búp bê hay không. Trọng điểm là, những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ muốn chúng ta tập trung vào những gì chúng ta kiểm soát và cứ để những con chó Pug đánh dấu chỗ nào chúng muốn.

Vậy chúng ta có quyền kiểm soát cái gì? Chỉ một số thứ mà thôi - những suy nghĩ và hành động tự nguyện của ta. Chúng ta có thể quyết định các sự việc có ý nghĩa như thế nào đối với chúng ta và cách chúng ta muốn phản ứng với chúng (chúng ta

sẽ xem xét các đánh giá của mình kỹ hơn ở góc thứ ba của Tam giác Hạnh phúc Khắc kỷ). Về hành động của chúng ta, chúng ta có thể chủ động điều chỉnh chúng phù hợp với đức hạnh, như đã thảo luận trong phần trước. Tất cả những thứ khác không nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta. Bất kể đó là thời tiết, những người khác và hành động của họ, hay sức khỏe và cơ thể của chúng ta, và đúng ra chính là tất cả những gì diễn ra xung quanh chúng ta.

Đúng thế, ví dụ là, cơ thể của chúng ta, không hoàn toàn nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta. Chúng ta chắc chắn có thể ảnh hưởng đến nó bằng hành động của mình - chúng ta có thể nâng tạ, chạy nước rút hết sức và ăn bông cải xanh mỗi ngày - nhưng điều này sẽ không làm cho hông của chúng ta nhỏ lại, vai rộng hơn, mũi thẳng hơn hoặc mắt xanh hơn. Có một số điều ảnh hưởng đến cơ thể mà chúng ta không kiểm soát được, chẳng hạn như gen, sự phát bệnh sớm hoặc chấn thương. Cái gọi là *sự phân đôi của sự kiểm soát* theo kiểu Khắc kỷ - một số thứ phụ thuộc quyết định của chúng ta, những thứ khác thì không - chính là việc nhận thức ba mức độ ảnh hưởng của chúng ta trên thế giới:

- **Ảnh hưởng mạnh:** Lựa chọn của chúng ta trong các phán đoán và hành động
- **Ảnh hưởng một phần:** Sức khỏe, sự giàu có, các mối quan hệ và kết quả các hành động của chúng ta
- **Không ảnh hưởng:** Thời tiết, dân tộc và hầu hết các ngoại cảnh

“Điều này hoàn toàn phụ thuộc vào nhà người - ai có thể ngăn cản người trở thành người có đức hạnh và chân thành?” Marcus Aurelius thường nhắc nhở bản thân về quyền hạn mà ông được thiên nhiên ban tặng - quyền hạn để lựa chọn những hành động và mãi dũa phẩm chất của chính mình. Ông nói rằng người khác không thể ngưỡng mộ bạn vì những gì thiên nhiên ban tặng cho bạn, nhưng có rất nhiều phẩm chất khác cần phải trau dồi. “Vì vậy, hãy thể hiện những đức tính hoàn toàn nằm trong khả năng của người - sự liêm chính, phẩm giá, chăm chỉ, sự hy sinh, sự thỏa mãn, sự tiết kiệm, tốt bụng, độc lập, giản dị, thận trọng, hào hiệp.”

Chúng ta là những người duy nhất cản trở bản thân trau dồi những phẩm chất này. Việc ngăn chặn sự xấu xa, kiềm chế sự kiêu ngạo, ngừng ham muốn danh tiếng và kiểm soát tính khí của chúng ta, những điều này đều nằm trong khả năng. Bạn không thấy bao nhiêu đức hạnh bạn có thể thể hiện ra mà không cần lấy cơ mình không có tài năng hay năng khiếu hay sao? Hay việc bạn không có năng khiếu bẩm sinh đẩy bạn vào cảnh phải cầu nhàu, chê bai hay đổ lỗi? Làm gì có chuyện đó! Chúng ta có quyền lựa chọn hành động của mình, ngay cả khi những thứ khác hoàn toàn nằm ngoài hay chỉ nằm một phần trong sự kiểm soát của ta.

Trước khi xem xét chi tiết hơn những gì nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta, hãy lấy một ví dụ về điều đó trong thực tế. *Serenity Prayer* (Lời nguyện An tĩnh -

ND), một lời cầu nguyện được sử dụng bởi Alcoholics Anonymous (một tổ chức từ thiện giúp cai nghiện rượu - ND) và các cộng đồng hỗ trợ khác, chính là ví dụ được áp dụng trong thực tế:

“Lạy Chúa, xin ban cho con

Sự An Tĩnh để chấp nhận những điều con không thể thay đổi

Sự Can Đảm để thay đổi những điều con có thể [thay đổi]

Và Sự Thông Thái để biết khác biệt giữa hai điều [điều có thể thay đổi và điều không thể]

Những người đang cai nghiện không thể thay đổi sự bạo hành phải gánh chịu suốt thời thơ ấu, hoặc thậm chí có thể trước khi họ được sinh ra. Họ không thể xóa đi các lựa chọn mà họ đã thực hiện trong quá khứ; họ đã không thể không hút cocain, không uống rượu hoặc không sử dụng thuốc. Họ không thể xóa bỏ nỗi đau mà họ đã gây ra cho bản thân và người khác. Nhưng họ có thể chấp nhận quá khứ và cố gắng thay đổi hiện tại và tương lai bằng cách tập trung vào những lựa chọn mà họ đang thực hiện ngay bây giờ. Và chúng ta có thể làm điều tương tự bằng cách tập trung vào những gì chúng ta có khả năng kiểm soát - cụ thể là những lựa chọn chúng ta thực hiện hàng ngày - và chấp nhận những gì xảy ra như nó vốn phải xảy ra. Epictetus nói, lo lắng về những điều không theo ý mình là một việc vô ích và do đó là việc ngu ngốc.

Cung thủ Khắc kỷ: Tập trung vào quá trình



Vì tôi là người Thụy Sĩ, đã đến lúc kể về một huyền thoại của Thụy Sĩ. Vào đầu thế kỷ thứ mười bốn, một phần của Thụy Sĩ bị trấn áp bởi các hoàng đế Habsburg

của Vienna. Ở một ngôi làng nọ, một tên cai quản độc ác đã dựng một cái cột ở chợ, treo chiếc mũ lông vũ của mình lên và yêu cầu mọi người phải cúi đầu kính trọng trước chiếc mũ đó. Khi William Tell và con trai đi qua nơi này mà không cúi đầu - họ có thể đã không biết hoặc cố tình phớt lờ - Tell đã bị ép buộc phải dùng cây cung bắn một quả táo đặt trên đầu con trai mình. May mắn thay, ông là một cung thủ và bắn trúng quả táo dễ dàng. Cuối cùng ông vẫn bị bắt vì đã thừa nhận rằng mình đã chuẩn bị một mũi tên thứ hai để giết tên cai quản đó trong trường hợp ông bắn trượt quả táo và bắn trúng con trai mình. Nhờ một cơn bão, Tell đã trốn thoát khỏi chiếc thuyền được cho là sẽ đưa ông đến lâu đài của tên cai quản để giam cầm. Biết rằng mình đang phải đối mặt với bản án tử hình, ông vội vã chạy đến con hẻm dẫn đến lâu đài và phục kích. Khi tên cai quản tàn ác cùng đám tùy tùng đi qua con hẻm, William Tell nhảy ra và bắn tên đó với một cú xuyên thẳng vào tim, trước khi ông lẩn vào rừng. Hành động dũng cảm của người đồng hương của tôi đã châm ngòi cho một cuộc nổi dậy và dẫn đến sự giải phóng của Liên bang Thụy Sĩ - Hoan hô!

Hàng trăm năm trước khi Tell bắn một quả táo khỏi đầu con trai mình, nhà Khắc kỷ đã sử dụng phép ẩn dụ cung thủ để giải thích tư tưởng cơ bản về việc tập trung vào những gì bạn kiểm soát. Tell có thể giương cung, nhắm một mắt, tập trung, nhắm đích, nín thở và cuối cùng là bắn tên. Bây giờ hãy tưởng tượng mũi tên bay trên không trung với chuyển động chậm. Mũi tên được phóng đi, xé không khí về phía quả táo. Nó nằm ngoài tầm kiểm soát - Tell không thể ảnh hưởng đến nó nữa, ông chỉ có thể chờ đợi và quan sát. Một cơn gió bất ngờ có thể thổi bay mũi tên. Một con chim có thể bay đến trước mũi tên. Cậu con trai có thể khom lưng xuống, hoặc mẹ cậu ấy có thể nhảy vào và đỡ thay mũi tên một cách dũng cảm.

Vấn đề là, Tell có thể cố gắng hết sức cho đến thời điểm anh bắn tên, nhưng việc anh bắn trúng quả táo hay con mắt [của cậu con trai] không nằm trong khả năng của anh. Và điều này cũng tương tự với chúng ta trong cuộc sống hàng ngày. Chúng ta có thể lựa chọn ý định và hành động của mình nhưng kết quả cuối cùng phụ thuộc vào những biến số bên ngoài không nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta. Đây là lý do tại sao các nhà Khắc kỷ khuyên rằng ta nên tập trung vào những gì chúng ta kiểm soát và để phần còn lại diễn ra như tự nhiên.

Trong thời hiện đại, chúng tôi gọi đây là *tập trung vào quá trình* - tập trung vào quá trình (nằm trong sự kiểm soát của chúng ta), thay vì kết quả mong muốn (không nằm trong sự kiểm soát của chúng ta). Trong bắn cung, kết quả mong muốn là bắn trúng mục tiêu, nhưng không nên tập trung vào nó vì nó nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Sẽ thông minh hơn khi tập trung vào quá trình mà trong tình huống tốt nhất sẽ dẫn đến kết quả mong muốn. Các nhà Khắc kỷ nhận ra rằng quá trình sẽ ảnh hưởng đến kết quả. Quá trình này là về hành vi của chúng ta, sự luyện tập có chủ đích và tất cả những gì hành trang cho chúng ta để bắn tên chuẩn.

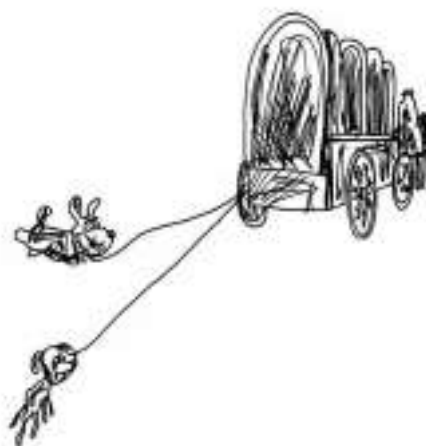
Vì vậy, thành công được định nghĩa bằng nỗ lực của chúng ta để làm mọi thứ trong khả năng của mình. Dù chúng ta có nhắm trúng mục tiêu hay không, dù thắng

hay thua, dù có giảm cân được hay không, cuối cùng đều không quan trọng. Việc chúng ta thành công hay thất bại đều nằm trong quá trình. Vì vậy, cung thủ Khắc kỷ tập trung vào quá trình (việc chuẩn bị và việc bắn tên tốt); một kết quả tích cực có thể xảy ra (trúng mục tiêu) sẽ không khơi dậy niềm hân hoan và một kết quả tiêu cực có thể xảy ra (trượt mục tiêu) sẽ không khơi dậy sự tuyệt vọng. Người bắn cung Khắc kỷ đạt thành công trong quá trình này và sẵn sàng đón nhận bất kỳ kết quả nào với sự thư thái và sự bình tĩnh tự tin, khi biết rằng họ đã cố gắng hết sức.

Sự tập trung vào quá trình hay vào những gì bạn kiểm soát được, là liều tăng lực cho sự tự tin. Bạn biết nếu bạn làm hết sức mình, bạn sẽ thành công cho dù thế nào đi nữa. Đó là tất cả những gì bạn có thể làm. Nếu bạn cố gắng hết sức trong công việc, trong các mối quan hệ, và vì sức khỏe của mình, thì bạn sẽ luôn cảm thấy tự tin và bình thản với chính mình. Sự tự tin hay sự bình thản này nằm ở chỗ bạn biết rằng bạn đã làm mọi thứ có thể trong khả năng của mình, bởi vì đó là tất cả những gì bạn kiểm soát. Ngay cả khi mọi thứ không diễn ra tốt đẹp, bạn vẫn có thể thấy hài lòng khi biết mình đã làm hết sức. Không cần phải biện minh cho những kết quả không như mong muốn, vì ngoài kia có vô vàn yếu tố không thể kiểm soát được đã ảnh hưởng đến kết quả.

Chỉ khi bạn biết mình chưa làm mọi thứ trong khả năng thì bạn mới cảm thấy bất an và phải tìm cách biện minh cho bản thân. Đó là khoảng cách giữa những gì bạn đang làm và những gì bạn có khả năng làm, như đã thảo luận trước đó. Nhà Khắc kỷ nhấn mạnh rằng nỗi lo lắng và xáo trộn nội tâm đến từ việc chúng ta mong cầu những thứ nằm ngoài tầm kiểm soát của mình. Ví dụ, Epictetus nói rằng thật ngu ngốc khi muốn bạn bè và người thân sống mãi mãi vì điều đó không phụ thuộc vào chúng ta. Như đã đề cập, nguyên nhân sâu xa của cảm xúc đau khổ đến từ việc lo lắng về những điều nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Đây là lý do tại sao chúng ta nên tập trung vào quá trình; quá trình này hoàn toàn nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta. Và nếu chúng ta định nghĩa thành công là nỗ lực hết mình trong quá trình, thì chúng ta không thể thất bại, ta cảm thấy tự tin một cách bình thản và có thể chấp nhận mọi kết quả một cách nhẹ nhàng.

Chấp nhận theo kiểu Khắc kỷ: Tận hưởng chuyến đi hay bị kéo theo nó



Dan Millman giải thích trong cuốn *The Way of the Peaceful Warriors (Con đường Tâm Linh Hành trình thay đổi cuộc đời)*: “Đau khổ là sự phản kháng đến từ tâm trí ta đối với những gì xảy ra.” Các sự việc có thể mang lại cho chúng ta nỗi đau thể xác, nhưng sự đau khổ và xáo trộn nội tâm chỉ đến từ việc phản kháng những gì đang diễn ra, từ việc đấu tranh với hiện thực. Chúng ta tức giận vì người lái xe nào đó đột ngột tạt ngang, chúng ta không hài lòng với điểm thi của mình và chúng ta tuyệt vọng vì tàu chạy trễ. Nếu chúng ta nhìn nhận những tình huống đó một cách khách quan, chúng ta nhận ra rằng việc đấu tranh với chúng là vô ích, bởi vì chúng ta không thể thay đổi hoặc hoàn tác những gì đã xảy ra. Tuy nhiên, chúng ta luôn phản kháng với hiện thực và muốn nó khác đi. Người lái xe đó không nên lái xe như vậy, điểm của tôi phải cao hơn, chuyến tàu phải đúng giờ. Chúng ta *muốn* nó *phải* theo cách của mình, theo cách chúng ta muốn, theo cách chúng ta mong đợi.

Epictetus nói rằng đây chính là phản kháng với các vị Thần linh, trong khi mọi thứ phải xảy ra theo cách nó phải xảy ra. Nỗi đau tinh thần của chúng ta bắt nguồn từ việc nhầm lẫn giữa những thứ tùy thuộc vào chúng ta và những thứ không tùy thuộc vào chúng ta. Đấu tranh với thực tại, đấu tranh với những điều chúng ta không thể thay đổi, sẽ khiến chúng ta bối rối, giận dữ với thế giới, đổ lỗi cho người khác, oán hận cuộc đời và căm ghét các vị thần.

Bất cứ khi nào chúng ta mong muốn một điều gì đó không thuộc khả năng của mình, sự bình thản và tự tin của chúng ta sẽ bị xáo trộn; nếu chúng ta không đạt được những gì mình muốn, chúng ta sẽ cảm thấy khó chịu và nếu chúng ta đạt được những gì mình muốn, chúng ta sẽ cảm thấy lo lắng và bất an trong quá trình đạt được nó vì chúng ta không bao giờ có thể chắc chắn rằng mình sẽ đạt được nó. Vì vậy, chúng ta nên luôn luôn tập trung vào những gì tùy thuộc vào chúng ta; bằng cách đó chúng ta sẽ không đổ lỗi cho người khác, không oán giận cuộc đời và chắc

chấn sẽ không tranh đấu với các vị thần. Đó là nơi khởi nguồn sức mạnh của Chủ nghĩa Khắc kỷ. Việc hiểu rõ sự thật cơ bản rằng chúng ta có thể kiểm soát hành động của mình nhưng không thể kiểm soát kết quả của chúng khiến chúng ta tự tin bởi vì chúng ta đã trao tất cả những gì trong khả năng của mình, và sự tự tin này cho phép chúng ta bình tĩnh chấp nhận bất cứ điều gì xảy ra.

Tập trung vào những gì bạn kiểm soát và để yên cho những thứ khác diễn ra. Những thứ khác không nằm trong tầm kiểm soát của bạn, đó là lý do tại sao các nhà Khắc kỷ khuyên bạn nên chấp nhận nó ngay cả khi nó không dễ chịu gì. Hãy chấp nhận hoàn cảnh trước, và sau đó cố gắng tận dụng nó một cách tốt nhất. Chúng ta nên chấp nhận hơn là tranh đấu cho từng điều nhỏ nhất. Nếu anh chàng này cắt ngang lời bạn, thì hãy để như vậy. Nếu điểm của bạn kém, thì điểm cũng đã kém rồi, và bạn đã được trao cơ hội để có sự chuẩn bị tốt hơn. Nếu tàu đến muộn, tức là nó đến muộn. Tàu đến muộn có lẽ lại tốt. Ai biết được nhỉ? Tất cả những gì bạn biết là tàu vẫn chưa ở đây. Và điều đó không sao cả, vì người lái tàu là người khác [không phải bạn].

Những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ muốn chúng ta trau dồi khả năng chấp nhận bất cứ điều gì xảy ra bởi vì hầu hết các sự việc xảy ra đều là sự việc ta không có quyền tự quyết. Bạn có thể đón nhận nó khi nó đến và cố gắng tận hưởng, hoặc bạn có thể thấy miễn cưỡng và cảm thấy như bị kéo xềnh xệch theo. Có một phép ẩn dụ tuyệt vời mà các nhà Khắc kỷ sử dụng để giải thích điều này. Hãy tưởng tượng một con chó bị xích vào một chiếc xe kéo đang di chuyển. Dây xích đủ dài để mang đến cho chú chó hai lựa chọn: (1) hoặc chú chó có thể chấp thuận đi theo hướng của xe kéo mà chú chó không có quyền điều khiển, đồng thời tận hưởng chuyến đi và ngắm nhìn quang cảnh xung quanh, (2) hoặc chú chó có thể ngoan cố chống lại chiếc xe với tất cả sức lực và cuối cùng vẫn bị lôi đi cùng - trong suốt cả hành trình.

Cũng giống như đối với con chó, có rất nhiều điều trong cuộc sống của chúng ta mà chúng ta không thể kiểm soát. Hoặc chúng ta chấp nhận hoàn cảnh và cố gắng làm tốt nhất có thể, hoặc chúng ta chiến đấu với hoàn cảnh như một đứa trẻ bướng bỉnh và cuối cùng khóc lóc và cảm thấy đau khổ. Đó là sự lựa chọn của chúng ta. Theo cách nói của Ryan Holiday: “Việc thấy buồn bực bởi những thứ xung quanh chính là việc đưa ra giả thuyết sai lầm rằng những thứ đó sẽ không thay đổi; và việc thấy không bằng lòng với sự thay đổi chính là việc đưa ra giả thuyết sai lầm rằng bạn có quyền quyết định điều gì xảy ra.” Đó là lý do tại sao chúng ta nên ghi nhớ lời khuyên của Epictetus: “Không mong cầu những sự việc xảy ra theo ý muốn của ta, thay vào đó hãy mong cầu những sự việc xảy ra theo cách nó nên xảy ra và rồi cuộc đời ta sẽ thật êm ả”. Rất đơn giản (nhưng không dễ thực hiện - chúng ta sẽ xem xét các bài thực hành khác trong Phần 2).

Không có gì phải bàn cãi rằng có những việc xảy ra rất đáng tiếc. Những người thân yêu qua đời, một trận lũ lụt phá hủy ngôi nhà của bạn, bạn mất việc làm hoặc thi trượt. Bạn không thể thay đổi những điều đó, bạn chỉ có thể cố gắng chịu đựng

chúng với sự rộng lượng và cố gắng làm tốt nhất có thể với tình huống đã xảy ra. Triết học Khắc kỷ dạy hãy tập trung vào những gì bạn kiểm soát, để phần còn lại diễn ra tự nhiên và cố gắng tận dụng nó một cách tốt nhất. Điều quan trọng là những hành động bạn lựa chọn để làm trong hoàn cảnh đó và cách bạn thực hiện chúng. Còn kết quả thì nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn và không quan trọng lắm.

Đó là mẫu người mà Epictetus đang tìm kiếm, “Hãy tìm cho ta một người quan tâm đến cách anh ta làm những gì anh ta làm và chú trọng đến lối hành động của chính mình chứ không phải những gì anh ta có thể nhận được.”

Chú ý: Việc để mọi thứ diễn ra tự nhiên không có dính líu gì đến việc từ bỏ. Chỉ vì những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ nói rằng nhiều thứ không nằm trong khả năng của chúng ta và chúng ta nên chấp nhận bất kỳ kết quả nào một cách bình tĩnh không có nghĩa là họ không có tham vọng, cảm thấy bất lực hoặc cam chịu. Trái lại, việc từ bỏ hoàn toàn đi ngược lại những gì Nhà Khắc kỷ đã rao giảng và thực hành. Không phải các sự việc xảy ra *bất chấp* hành động của bạn là gì đi nữa, mà [các sự việc xảy ra] *phụ thuộc* vào hành động của bạn. Với các hành động tự nguyện của mình, bạn có thể phần nào tác động đến kết quả. Việc bạn luyện tập chăm chỉ và cố gắng hết sức nhắm trúng mục tiêu là rất quan trọng, nhưng việc bạn bắn trúng hay trượt thì không hoàn toàn phụ thuộc vào bạn.

Cái tư tưởng bạn có thể bỏ cuộc nếu bạn vui vẻ chấp nhận bất cứ điều gì xảy ra là thiếu chiều sâu và chỉ đơn giản thể hiện sự lười biếng. Việc chấp nhận mọi thứ diễn ra yêu cầu nhiều hơn việc đấu tranh với nó. Cần một người đàn ông hay phụ nữ thực thụ để đối mặt với hoàn cảnh bất buộc, và cần có một tâm hồn cứng rắn nhưng khiêm nhường để chấp nhận và đối phó với bất hạnh. Nói cách khác, cần có một chiến binh-triết gia. Bởi vì một chiến binh coi mọi thứ như một thử thách để trau dồi thành phiên bản tốt nhất của mình, trong khi một người bình thường chỉ coi những gì xảy ra như một phước lành hoặc một lời nguyền.

Chỉ bởi vì chúng ta nên cố gắng chấp nhận bất cứ điều gì xảy ra không có nghĩa là chúng ta đồng tình với nó. Chỉ nên hiểu đơn giản ta không thể thay đổi điều đó. Và vì thế, lựa chọn tốt nhất là chấp nhận nó - và bên cạnh sự chấp nhận này, hãy cố gắng tận dụng nó một cách tốt nhất có thể. “Không ai muốn con mình bị bệnh, không ai muốn bị tai nạn xe cộ; nhưng khi những điều này xảy ra, thì việc đấu tranh với nó có đem lại ích lợi gì không?” Đó là những lời Byron Katie đã nói trong cuốn sách *Loving What Is (Yêu những gì vốn là - ND)*. Chắc chắn, đôi khi mọi thứ thật tệ, nhưng việc chống lại chúng không giúp ích gì cả, việc bỏ cuộc và cảm thấy bất lực cũng không giúp ích gì nổi. Điều mà những nhà Khắc kỷ nói sẽ giúp ích chính là hãy xem chúng như một thử thách, như một khối đá cẩm thạch cần chúng ta mài giũa để thể hiện phiên bản tốt nhất của mình và cuối cùng trở nên mạnh mẽ hơn.

Các nhà Khắc kỷ đã không từ bỏ - họ đã cam kết thực hiện các hành động thích hợp khắp nơi. Marcus Aurelius là nhà lãnh đạo quân sự và chính trị mạnh mẽ nhất

trong suốt đời mình và đã lãnh đạo quân đội của mình tham gia vô số trận chiến để bảo vệ Đế chế La Mã. Ông đủ thông thái để biết sự khác biệt giữa điều gì là tùy thuộc vào mình và điều gì không, đủ can đảm để tập trung và hành động theo sức mạnh của mình, và đủ bình tĩnh để loại bỏ những gì trong tầm tay một cách bình thản để nó không ảnh hưởng đến bản thân (Xem lại Serenity Prayer - Lời nguyện An Tĩnh).

Điều Tốt, Điều Xấu, Điều Vô Thường Vô Phạt

“Trong mọi sự có điều tốt, điều xấu và điều vô thường vô phạt.” Epictetus và các nhà Khắc kỷ không chỉ phân biệt giữa những gì tùy thuộc vào chúng ta và những gì không, mà còn giữa những gì tốt, những gì xấu và những gì vô thường vô phạt. Quan trọng là, chỉ những thứ tùy thuộc vào chúng ta mới có thể là điều tốt hoặc xấu, và tất cả những thứ không phụ thuộc vào chúng ta mới được xếp vào loại *vô thường vô phạt*. Đây là lý do tại sao cung thủ Khắc kỷ chấp nhận bất kỳ kết quả nào với sự bình tĩnh, bởi vì nó không phụ thuộc vào người đó và vì thế [kết quả] trở nên vô thường vô phạt. Tuy nhiên, các nhà Khắc kỷ đã sử dụng sự phân biệt rõ ràng hơn bằng cách định nghĩa việc bắn trúng mục tiêu (hoặc quả táo) là một điều vô thường vô phạt *được yêu thích hơn*. Nếu kết quả là điều *hoàn toàn* vô thường vô phạt, vậy tại sao bạn lại cố gắng bắn trúng mục tiêu ngay từ đầu? Trước khi chúng ta xem xét kỹ hơn sự khác biệt đó, hãy chú tâm đến những điều tốt, xấu và vô thường vô phạt gồm:

- **Điều tốt:** Tất cả những gì là đức hạnh; minh triết, công lý, lòng dũng cảm, kỷ luật tự giác.
- **Điều xấu:** Tất cả những điều đó chỉ là thói xấu; ngu xuẩn, bất công, hèn nhát, không điều độ.
- **Điều vô thường vô phạt:** Những thứ khác; sự sống và cái chết, sức khỏe & bệnh tật, giàu có & nghèo đói, niềm vui & nỗi đau, danh tiếng & tai tiếng.

Những điều tốt và xấu chỉ có thể được tìm thấy trong hành vi của bạn. Thể hiện phiên bản cao nhất của bạn, như đã thấy ở trên, là đủ cho cuộc sống hạnh phúc và trôi chảy. Bởi vì đó là tất cả những gì nằm trong khả năng của chúng ta. Hành động của chúng ta có ý nghĩa rất lớn và sự hoàn thiện tính cách của một người là tất cả những gì cần thiết cho cuộc sống tốt đẹp. Không có gì bên ngoài là cần thiết. Điều này cũng đúng đối với một cuộc sống bất hạnh - nó đến từ hành vi xấu xa, bất kể hoàn cảnh bên ngoài. Vậy, điều tốt *duy nhất* là sống thuận Đạo, phát huy hết tiềm năng tự nhiên của chúng ta, và do đó sống với các đức tính như thông thái, công bằng, can đảm và kỷ luật tự giác. Tuy nhiên, *kết quả* của hành vi đức hạnh của chúng ta phụ thuộc vào số phận, nó nằm ngoài tầm kiểm soát trực tiếp của chúng ta, và do đó không tốt cũng không xấu, mà là *vô thường vô phạt*. Nếu những điều không nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta được xếp vào điều tốt hoặc điều xấu, thì

chúng ta sẽ thống khổ vì không có khả năng làm gì chúng. Mọi điều tốt đẹp nhất thiết phải xuất phát từ chính chúng ta.

Những thứ vô thường vô phạt thường được cho là *sức khỏe, sự giàu có và danh tiếng*; nhưng về cơ bản, mọi thứ bên ngoài, những thứ *không* phụ thuộc vào chúng ta, đều được xếp vào điều vô thường vô phạt. *Vô thường vô phạt* được trường phái Khắc kỷ định nghĩa rằng những sự kiện này là trung lập, không giúp ích cũng như không gây hại cho sự phát triển của chúng ta với tư cách là những cá nhân, chúng không quan trọng đối với cuộc sống hạnh phúc và trôi chảy. Nếu chúng ta cần những thứ bên ngoài đó cho cuộc sống tốt đẹp, thì những người chưa có được nó sẽ thoái chí. Vì vậy, chúng ta nên học cách thờ ơ với những điều vô thường vô phạt, và như đã thảo luận trước đây, hãy chấp nhận phần còn lại xảy ra tự nhiên thay vì chiến đấu với nó. Hãy nhớ rằng, cung thủ Khắc kỷ sẵn sàng đón nhận bất kỳ kết quả nào một cách bình tĩnh, bởi vì kết quả nằm ngoài tầm kiểm soát của bản thân.

Tuy nhiên, thuật ngữ *vô thường vô phạt* có thể gây chút hiểu lầm vì nó ngụ ý những thứ này không có giá trị gì cả. Không phải vậy. Mặc dù những thứ bên ngoài này không liên quan đến cuộc sống tốt đẹp, nhưng một số vẫn được *ưa thích hơn* những thứ khác. Rất hợp lý nếu bạn ưa thích khỏe mạnh hơn là ốm đau, giàu có hơn là nghèo, và đẹp hơn là xấu. Ngoài ra, rõ ràng là William Tell thích bắn trúng quả táo hơn là bắn trúng con trai mình. Chúng được gọi là điều vô thường vô phạt *được yêu thích hơn*. Nếu có thể lựa chọn, chúng ta sẽ luôn đưa ra những lựa chọn tốt hơn. Và điều đó cũng tương tự đối với nhà Khắc kỷ, họ tìm kiếm những lựa chọn tốt hơn với tâm thế không bám chấp. Họ mưu cầu những điều này nhưng vẫn sẽ thấy không sao cả nếu không đạt được. Và ưu tiên số một vẫn là sống với areté, vì vậy họ chỉ tìm kiếm những điều vô thường vô phạt *được yêu thích hơn* miễn là những điều đó không cản trở việc thể hiện phiên bản tốt nhất của họ.

Tình bạn là điều vô thường vô phạt *được yêu thích hơn cả* đối với các nhà Khắc kỷ. Bản chất con người của chúng ta không chỉ lý trí mà còn có tính xã hội và do đó, chúng ta bẩm sinh đã hướng đến những người khác. Và một người tốt luôn thể hiện tình yêu thương, lòng tốt, sự công bằng và quan tâm đến đồng loại của mình - đối với anh em, hàng xóm và cả những người xa lạ. Điều bên ngoài quý giá nhất trên đời này chính là có những người bạn thông thái và tốt bụng.

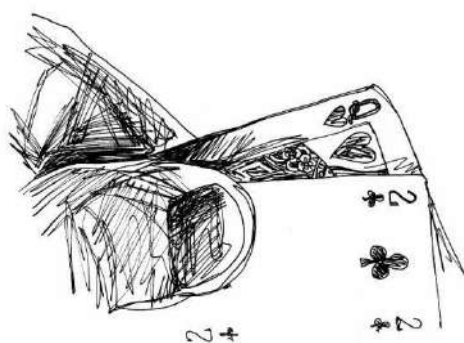
Như Seneca viết, người thông thái “vẫn mong muốn có bạn bè, hàng xóm và cộng sự, cho dù anh ta tự thấy bản thân đã là đủ rồi”. Chúng ta có thể sống một cuộc sống hạnh phúc mà không có bạn bè, nhưng chúng ta không muốn vậy.

Tuy nhiên, không giống như trong các bộ phim của Hollywood, những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ sẽ không bao giờ coi trọng tình yêu hơn sự chính trực về mặt đạo đức. Bất cứ khi nào đức hạnh có liên quan, tất cả những điều khác cần phải nhường chỗ. “Tình yêu chinh phục tất cả” nghe thì lãng mạn và giúp tạo nên những bộ phim hay, nhưng nó hoàn toàn ngược lại với những ưu tiên của phái Khắc kỷ - Tình yêu

cũng chẳng đáng để trao đổi nếu cái giá phải trả là việc phải thỏa hiệp với phẩm chất của mình. Vì vậy, hãy bước đi và tìm kiếm tình bạn, miễn là bạn không bỏ quên đức hạnh. Thà phải chịu đựng sự cô đơn, bệnh tật và nghèo đói một cách danh dự còn tốt hơn là tìm kiếm tình bạn, sức khỏe và sự giàu có một cách đáng hổ thẹn. Người tốt sẽ luôn mưu cầu đức hạnh và tránh xa những điều trái ngược bằng mọi giá.

Cách Seneca giải thích thật khó tin: “Những người tốt sẽ làm những gì họ thấy vinh dự để làm, ngay cả khi việc đó đòi hỏi phải làm việc khổ sở; họ sẽ làm điều đó ngay cả khi việc đó khiến họ bị thương; họ sẽ làm điều đó ngay cả khi nó mang lại nguy hiểm. Một lần nữa, họ sẽ không làm những gì họ thấy hèn hạ, ngay cả khi nó mang lại sự giàu có, niềm vui hoặc quyền lực. Không có gì sẽ ngăn cản họ làm những điều ngay thẳng, và không gì sẽ lôi kéo họ làm những điều hèn hạ.”

Bạn có thể thắng ván bài Poker cũng như ván bài cuộc đời



Poker giải thích rất hay về những điều tốt, điều xấu và điều vô thường vô phạt. Những lá bài bạn phải đối mặt là những điều kiện và hoàn cảnh sống khác nhau: TV màn hình phẳng, người sếp xấu tính của bạn, bệnh tật của vợ bạn, điểm kém của con trai bạn và người bạn thân luôn khích lệ bạn. Bạn được chia cho những lá bài này và giờ thì phải chơi thôi. Lá bài được sắp xếp ngẫu nhiên; bạn không có quyền lựa chọn. Vì vậy, các lá bài không quan trọng, chúng trung lập, vô thường vô phạt. Điều quan trọng là bạn tận dụng chúng tốt đến đâu.

Trong poker cũng như trong cuộc sống, bạn có thể thắng với bất kì lá bài nào. Khá chắc kèo là bạn thích nhận được đôi át chủ bài và một người vợ khỏe mạnh, nhưng điều đó không phụ thuộc vào bạn. Điều tùy thuộc vào bạn là những gì bạn *làm* với tình huống nhất định. Một khi ván bài đã được chia, bạn không còn lựa chọn nào khác ngoài việc chấp nhận những gì đã quá muộn để thay đổi, và bạn không còn mong muốn một ván bài thuận lợi hơn mà thay vào đó là sức mạnh để chơi nó tốt nhất có thể.

Vì vậy, dấu hiệu xác nhận người chơi đáng khâm phục là người đó chơi hết mình bất kể quân bài của người đó là gì và người đó bình tĩnh chấp nhận bất cứ kết quả

nào. Đó là tất cả những gì họ có thể làm - cố gắng hết sức với bất kỳ lá bài nào họ đã được chia. Cuối cùng, không phải người chơi có lá bài tốt nhất mà là người chơi bài một cách tốt nhất trong suốt giải đấu, hoặc trong cả cuộc đời, sẽ giành chiến thắng.

Những lá bài tốt nhất - sức khỏe dẻo dai, sự giàu có và danh vọng - tự chúng cũng không thể giúp một kẻ ngu ngốc và bất chính đạt được cuộc sống tốt đẹp. Và lá bài tồi tệ nhất - bệnh tật, nghèo đói và tai tiếng - cũng không thể làm tổn hại đến hạnh phúc của người có đạo đức. Khi đặt trên bàn cân, đức hạnh và phẩm chất tốt sẽ có tầm quan trọng hơn sức khỏe, sự giàu có và danh tiếng. Không có sự dôi dào trong bất cứ thứ gì bên ngoài có thể sánh với phẩm chất của một người. Một số điều kiện bên ngoài có thể được ưa chuộng hơn những điều kiện khác, nhưng cuối cùng chúng đều vô thường vô phạt; điều quan trọng nhất cho cuộc sống tốt đẹp là cách chúng ta tận dụng chúng.

Đối với một người tốt, mất đi toàn bộ tài sản cũng giống như mất đi một đồng xu, và ốm đau không tệ hơn là bao so với bị vấp ngã, đó là những gì nhà Khắc kỷ Chrysippus đã nói. Seneca cũng từng hùng hồn bày tỏ điều tương tự, “Cuộc sống không tốt cũng không xấu; nó nằm trong khoảng tốt và xấu”. Cuộc sống và tất cả các tình huống khác nhau của nó có thể được tận dụng một cách khôn ngoan hay ngu ngốc, chính hành động của chúng ta mới làm cho chúng tốt hay xấu. Đó là trọng điểm. Tuy những thứ bên ngoài là vô thường vô phạt nhưng cách chúng ta xử lý thì không. Chính cái cách ta sử dụng những điều vô thường vô phạt sẽ tạo nên một cuộc sống hạnh phúc hoặc một cuộc sống tồi tệ.

3. Chịu trách nhiệm: Làm tốt từ phía mình

“Nếu muốn kiếm tìm những điều tốt đẹp, hãy bắt đầu từ phía mình trước tiên”
- EPICTETUS



Góc cuối cùng của Tam giác Hạnh phúc Khắc kỷ được xây dựng dựa trên hai góc còn lại; hai góc này khiến góc thứ ba trở nên khả thi. Nguyên tắc đầu tiên là sống cùng areté, hay thể hiện phiên bản cao nhất của bạn, với những điều tốt đẹp nhất,

trong khi nguyên tắc thứ hai cho chúng ta biết rằng hoàn cảnh bên ngoài không quan trọng đối với cuộc sống tốt đẹp bởi vì chúng không nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta. Điều đó có nghĩa là chỉ riêng areté là đủ cho cuộc sống tốt đẹp và bởi vì nó nằm trong tầm kiểm soát của ta, nó khiến ta có *trách nhiệm* với sự phát triển của chính mình.

Đây là “khía cạnh khó nhằn nhất và hấp dẫn nhất của Chủ nghĩa Khắc kỷ,” như Donald Robertson đã nói, bởi vì trách nhiệm này tước đi bất kỳ lời bào chữa nào cho việc chúng ta không đạt được cuộc sống hạnh phúc và trôi chảy mà tất cả chúng ta đều khao khát. Chúng ta là những người duy nhất ngăn cản bản thân thể hiện những hành động có đạo đức, chúng ta là những người duy nhất ngăn cản bản thân sống một cuộc sống tốt đẹp.

Việc sống với areté nằm trong tầm kiểm soát của ta

+ những thứ ngoài tầm kiểm soát của chúng ta mà không liên quan đến cuộc sống hạnh phúc

= việc sống với areté nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta & đủ cho cuộc sống hạnh phúc.

Điều này dẫn đến việc chúng ta phải có trách nhiệm với cuộc sống hạnh phúc của chính mình.

Hãy làm sáng tỏ điều này thêm một chút nữa. Mục tiêu cuối cùng là eudaimonia - một cuộc sống hạnh phúc và trôi chảy. Để đạt được mục tiêu đó, các nhà Khắc kỷ đã xác định một mục tiêu khác: *sống với areté* hay *sống thuận Đạo*. Bản chất của con người là áp dụng lý trí vào các ý định và hành động của mình. Vì vậy, mục tiêu để sống với areté là áp dụng lý trí vào hành động của chúng ta và luôn cố gắng thể hiện phiên bản tốt nhất của bản thân.

Theo thuật ngữ hiện đại, mục tiêu là *cả quá trình*. Những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ không tập trung vào kết quả *tương lai* (một cuộc sống hạnh phúc) mà vào quá trình trong *thời điểm hiện tại* (sống với areté) mà [quá trình này] cuối cùng sẽ dẫn đến kết quả như ý muốn. Sự tập trung vào quy trình này là điều khiến chúng ta, với tư cách là những nhà Khắc kỷ đầy tham vọng, chịu trách nhiệm hoàn toàn cho sự phát triển của chính mình vì chúng ta kiểm soát quá trình đó. Mặc dù kết quả có thể bị ngăn cản bởi các điều kiện ngoại cảnh, nhưng quá trình và ý định của chúng ta được hoàn thành trong thời điểm hiện tại và không thể bị chặn đường bởi bất cứ điều gì nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta.

Như Seneca đã nói, “Người khôn ngoan nhìn vào mục đích của mọi hành động, chứ không phải hậu quả của chúng; quá trình nằm trong khả năng của ta nhưng Vận mệnh mới là người quyết định kết quả, và ta không cho phép nàng [Vận mệnh] được áp phán quyết lên ta.”

Chủ nghĩa Khắc kỷ dạy rằng chúng ta phải chịu phần lớn trách nhiệm đối với hạnh phúc cũng như bất hạnh của chính mình. Nó cũng dạy rằng việc nhận lấy trách nhiệm này sẽ nâng cao cơ hội đạt được eudaimonia. Mặt khác, *tâm lý nạn nhân* - đổ lỗi cho hoàn cảnh bên ngoài gây ra bất hạnh cho chúng ta - sẽ khiến cuộc sống hạnh phúc trở thành mục tiêu không thể đạt tới.

Chúng ta phải từ chối để những lá bài được chia cho mình có quyền quyết định hạnh phúc của chúng ta. Các nhà Khắc kỷ nói rằng các ngoại cảnh và những người khác có thể có sức ảnh hưởng đến cách thức bạn sống trên đời và thậm chí việc bạn có sống được trên đời hay không, nhưng lại không có quyền hạn để tàn phá cuộc sống của chúng ta. Chỉ bản thân bạn mới có thể hủy hoại cuộc sống của mình khi để cho những thứ bạn không kiểm soát được và việc bạn không thể hành động tốt nhất trong khả năng cho phép quăng quật bạn túi bụi.

Chúng ta phải chắc chắn rằng hạnh phúc của chúng ta phụ thuộc vào hoàn cảnh bên ngoài ít nhất có thể. Chỉ nên có một mối liên kết lỏng lẻo giữa những gì xảy đến với chúng ta và mức độ hạnh phúc của chúng ta. Điều đó có thể thực hiện được bằng cách tập trung vào những gì nằm trong tầm kiểm soát và cố gắng làm tốt nhất có thể trong khả năng. Và cũng chỉ ham muốn những gì trong khả năng của chúng ta, bởi vì như đã học trước đó, ham muốn những gì *không* nằm trong khả năng của chúng ta là nguyên nhân sâu xa của những đau khổ về tinh thần.

“Hạnh phúc không bao giờ xuất hiện nếu vẫn còn mong cầu những điều chưa có trong hiện tại. Vì hạnh phúc đích thực bao hàm việc đã nắm trong tay những gì mong muốn, như trong trường hợp khi đã thấy no bụng sẽ không có đói khát.” Điều mà Epictetus nhắc đến ở đây chính là cái mà ngày nay chúng ta gọi là *hạnh phúc có điều kiện* - ràng buộc hạnh phúc với một số sự việc trong tương lai. Tôi sẽ thấy vui vẻ *sau khi* kỳ thi của mình kết thúc. Tôi sẽ thấy vui vẻ *khi* có được chiếc Porsche 911 mới toanh đó. Tôi sẽ thấy vui vẻ *khi* cuối cùng lương lên đến sáu con số. Tựa như đường chân trời - bạn có thể đi bộ hàng ngàn dặm mà vẫn chẳng thể chạm tới. Hoặc chúng ta tiếp tục khao khát những thứ chúng ta không có, hoặc chúng ta nắm lấy cơ hội để được hạnh phúc. Chúng ta không thể có cả hai. Hạnh phúc thực sự là khi bạn có *tất cả* những gì bạn mong muốn.

“Những thứ bên ngoài không nằm trong quyền hạn của ta; ý chí nằm trong quyền hạn của ta. Ta sẽ tìm kiếm điều tốt và điều xấu ở đâu? Bên trong, trong những thứ thuộc về riêng ta. Nhưng trong những gì không thuộc về mình thì không tốt không xấu”. Epictetus nhắc nhở chúng ta đi tìm kiếm những điều tốt đẹp bên trong chính mình. Ông có thông điệp rất dễ hiểu, “Nếu muốn kiếm tìm những điều tốt đẹp, hãy

bắt đầu từ phía mình trước tiên”. Chúng ta phải tìm kiếm hạnh phúc bên trong chính mình, không phải ở những thứ bên ngoài - chúng không nằm trong quyền lực của chúng ta, chúng không tốt cũng không xấu chỉ là vô thường vô phạt mà thôi

Thiên nhiên đã trang bị cho chúng ta những công cụ cần thiết để tạo ra một cuộc sống đáng hài lòng và hạnh phúc cho dù chúng ta phải đối mặt với những khó khăn nào trong cuộc sống. Vì vậy, nếu chúng ta muốn đạt được sự thỏa mãn, chúng ta phải thay đổi bản thân và mong muốn của mình. Chúng ta không thể thay đổi những điều xảy ra trong thế giới xung quanh, chúng ta chỉ có thể thay đổi cách chúng ta nhìn nhận những điều đó và những gì chúng ta *lựa chọn* để hành động.

Thay đổi sự việc là không thể.

Thay đổi quan điểm của bạn về những sự việc đó là có thể.

Vậy tại sao không thử thay đổi những gì có thể?

Quyền tự do lựa chọn

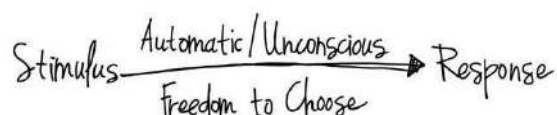
“Có ba thứ cấu thành nên người: cơ thể, hơi thở và tâm trí,” Marcus Aurelius tự nhắc mình. “Hai thứ đầu tiên chỉ thuộc một phần sở hữu của người - người cùng lắm phải chăm chút cho chúng [đến mức độ nhất định], nhưng chỉ thứ cuối cùng mới thuộc sở hữu của người hoàn toàn”. Chỉ có tâm trí mới thực sự là của bạn. Chỉ có tâm trí nằm trong vòng tròn quyền hạn Khắc kỷ. Tất cả những thứ khác không một chút hoặc chỉ một phần nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta.

Như đã thảo luận trước đó, các hành động của chúng ta nằm trong quyền hạn của chúng ta, chứ không phải là kết quả của chúng [nằm trong quyền hạn của chúng ta]. May mắn thay, Epictetus nói, “Năng lực xuất sắc và ưu việt nhất” - khả năng sử dụng lý trí của chúng ta - cũng được đặt trong kiểm soát của chúng ta, để chúng ta có thể “hành xử đúng trước mọi sự”. Ngay cả khi chúng ta “chỉ” được trao quyền kiểm soát tâm trí, điều này mang lại cho chúng ta rất nhiều quyền hạn - khả năng quyết định những ngoại cảnh sẽ có ý nghĩa như thế nào đối với chúng ta. Khi đó, *Óc phán đoán* trở thành điểm khác biệt của những sinh vật có lý trí như chúng ta, và đồng thời cũng là điểm bắt nguồn của sự tự do.

Chúng ta không kiểm soát những gì xảy ra xung quanh mình, nhưng chúng ta có quyền kiểm soát quan điểm của mình về những sự việc này. “Chúng ta không thể chọn ngoại cảnh của mình, nhưng chúng ta luôn có thể chọn cách chúng ta đáp lại chúng,” Epictetus khuyên chúng ta như vậy. Chúng ta phải nhận ra rằng các sự kiện bên ngoài là trung lập, và chỉ có cách chúng ta chọn để đáp lại chúng mới làm cho chúng tốt hay xấu.

Hoặc chúng ta trở thành nạn nhân của hoàn cảnh và bị quăng quật như con búp bê voodoo, hoặc chúng ta chọn chịu trách nhiệm về cách chúng ta xử lý tình huống và đảm bảo rằng chúng ta không để mình bị quăng quật. Việc trở thành một nạn nhân bất lực không bao giờ đem lại ích lợi gì cả. Mặt khác, việc nhận trách nhiệm sẽ cho chúng ta sức mạnh để làm tốt nhất trong mọi hoàn cảnh.

Do đó, mọi ngoại cảnh đều đưa ra một khía cạnh mà ta nắm quyền kiểm soát hoàn toàn, cụ thể là cách ta hành động trong sự việc đó. Đây là mức độ kiểm soát đích thực và công bằng, xuất phát từ khả năng đánh giá các sự việc của chúng ta khi chúng ta lựa chọn. Việc có thể *lựa chọn* có nghĩa là chúng ta có một sự lựa chọn, và có một sự lựa chọn có nghĩa là sự tự do. Hãy gọi đây là *quyền tự do lựa chọn*, lấy cảm hứng từ Viktor Frankl, người đã nói trong cuốn sách *A Man's Search for Meaning [Đi tìm lẽ sống]*, “Người ta có thể lấy đi của một người mọi thứ, chỉ trừ một điều: sự tự do – sự tự do trong việc lựa chọn thái độ sống trong bất kỳ hoàn cảnh nào.”



Điều gì đó xảy ra (**stimulus - tác nhân kích thích**) và sau đó chúng ta phản ứng với nó (**response - phản ứng**). Thông thường, phản ứng này xảy ra tự động, một cách vô thức và chúng ta không cần suy nghĩ về nó (**automatic/unconscious**). Chúng ta có thể dễ dàng quan sát hành vi này ở những người khác - có điều gì đó xảy ra và họ phản ứng lại một cách bốc đồng. Ở trẻ em, điều đó thậm chí còn rõ ràng hơn. Giả sử một cậu bé đang chơi đùa với con khủng long Bronty của mình, và sau đó bạn lấy con khủng long đi. Điều gì xảy ra nào? Khả năng cao là cậu bé sẽ ngay lập tức khóc òa lên. Cậu bé không nghĩ ngợi gì về phản ứng của mình, phản ứng tự động xảy ra. Hoặc có thể cậu bé sẽ nhìn bạn với vẻ hoài nghi trước khi bắt đầu *cười phá lên*. Ai mà biết được? Cậu bé ấy và những đứa trẻ khác không có đủ khả năng để lựa chọn cách mình phản ứng. Nhưng bạn và tôi thì khác. Có một khoảng trống nhỏ giữa tác nhân kích thích và sự phản ứng. Sức mạnh nằm trong khoảng trống đó. **The freedom to choose - Quyền tự do lựa chọn** nằm trong khoảng trống đó.

Khoảng trống có nghĩa là chúng ta có cơ hội đứng giữa tác nhân kích thích và sự phản ứng; và lựa chọn hành động một cách tự nguyện (hoặc *không* hành động gì cả). Khoảng trống *có khả năng xuất hiện*, bởi vì trong trường hợp chúng ta không đủ nhận thức thì sẽ không có khoảng trống nào tồn tại và chúng ta sẽ vô thức thực hiện những phản ứng mặc định (hoặc tự động). Nhận thức, chánh niệm, hay *sự chú ý* theo các nhà Khắc kỷ, là cần thiết để bạn có thể chen vào giữa tác nhân kích thích

và phản ứng. Tùy thuộc vào nhận thức của bạn, khoảng trống trở nên lớn hơn hoặc nhỏ hơn hoặc thậm chí không tồn tại.

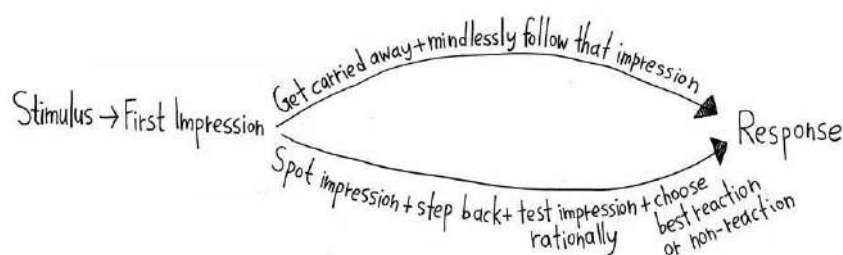
Vấn đề là, khi có điều gì đó xảy ra với bạn - bạn làm vỡ kính, dẫm phải phân chó hoặc bị người lạ chỉ ngón giữa vào mặt - bạn có thể bước vào khoảng trống đó trước khi phản ứng một cách tự động. Một khi bạn chen vào khoảng trống đó, bạn có thể suy nghĩ về các lựa chọn của mình và sau đó *lựa chọn* phản ứng tốt nhất của bạn. Hầu hết mọi người sẽ phản ứng một cách tự động, và sau đó (hoặc không bao giờ) nhận ra rằng phản ứng của họ là không phù hợp.

Khi bạn dẫm phải phân chó, khả năng là các phản ứng sẽ tự động xảy ra. Điều gì đó bên trong bạn tự cho rằng tình huống này thật tồi tệ; những gì xảy ra tiếp theo là cảm giác tức giận, khó chịu và hoảng sợ, kèm theo những lời chửi thề và tay chân cử động loạn xạ. Tình huống có vẻ không quá tệ đâu, nhưng điều xảy ra là bạn để bản thân bị trêu đùa bởi một ngoại cảnh mà bạn không thể thay đổi được nữa. Bạn để một hoàn cảnh bên ngoài quyết định cảm xúc của bạn. Nếu chúng ta lựa chọn phản ứng một cách tự động, chúng ta sẽ luôn phụ thuộc vào những gì xảy ra xung quanh mình; việc dẫm phải phân chó khiến chúng ta khở sở, việc dẫm phải tờ 10 đô la khiến chúng ta sung sướng. Chúng ta lệ thuộc vào ngoại cảnh, nếu phản ứng mặc định của chúng ta đối với tình huống là tích cực, thì *hoan hô*, nếu không [tích cực], thì *Ôi không*. Đây cũng giống như việc ném con búp bê voodoo của chúng ta ra ngoài đường hết lần này đến lần khác.

May mắn thay, không cần phải như vậy.

Những nhà Khắc kỷ cho rằng bạn có thể xen vào giữa những gì xảy ra (phân chó) và phản ứng của bạn với nó (tức giận và những lời nói tục tĩu). Mấu chốt là lựa chọn phản hồi với phẩm chất tốt nhất của bạn thay vì lựa chọn phản ứng mặc định. Để làm được điều đó, bạn cần có khả năng *phát hiện* ra phản ứng tự động của mình (phản ứng tồi tệ) ngay từ đầu. Nếu bạn muốn bước chân vào khoảng trống đó và lựa chọn phản ứng của mình, bạn cần có nhận thức để phát hiện ra phản ứng đầu tiên nảy sinh dưới dạng suy nghĩ và/hoặc cảm xúc. Khi bạn nhận ra phản ứng đầu tiên này, bạn có thể lùi lại và đặt câu hỏi liệu phản ứng này nên được xuất hiện hay không. Bạn có thể nhìn nhận phản ứng dưới dạng suy nghĩ này như một giả thuyết để cân nhắc trước khi xem xét nó một cách lý trí.

Về cơ bản thì, bạn *không* chấp nhận phản ứng đó và tránh xa hành vi hấp tấp, bốc đồng và tự động. Điều này có tác động vô cùng lớn và cho phép bạn suy nghĩ trước khi bạn (lại) phản ứng. Nó cung cấp cho bạn sức mạnh để lựa chọn phản ứng tốt nhất có thể; và những gì xảy ra xung quanh bạn không còn quá quan trọng nữa. Nó trao cho bạn chìa khóa dẫn đến hành động lý tưởng vì bạn có thể lựa chọn hành động theo cách khôn ngoan, bình thản và vị tha - mỉm cười, lau giày và tiếp tục bước đi.



Quyền tự do lựa chọn, hay theo cách nhà Khắc kỷ gọi là *lựa chọn lý trí*, chính là về việc chủ động lựa chọn phản ứng của chúng ta thay vì tự động cuốn theo phản ứng tự động. Để có thể làm được điều đó, chúng ta cần đưa nhận thức vào tình huống để có thể phát hiện ra phản ứng đầu tiên của mình, tránh bị nó cuốn theo và phản ứng lại. Phản ứng tự động có thể là hành vi không có đạo đức và gây ra những cảm xúc không lành mạnh như tức giận, sợ hãi hoặc ham muốn. Thay vào đó, nếu có thể lùi lại khi đã nhận thức về phản ứng đầu tiên của mình, chúng ta có thể đánh giá phản ứng đó một cách lý trí, xem xét các phản ứng khác và sau đó lựa chọn phản ứng tốt nhất hoặc lựa chọn không phản ứng (trong một số trường hợp thì không có phản ứng gì là tốt nhất). Hãy lựa chọn phản ứng có đạo đức.

Tâm trí giúp bạn giàu có, ngay cả khi phải sống lưu vong

Những nhà Khắc kỷ đã phản ứng như thế nào trước nghịch cảnh? Ba trong số bốn nhân vật chính của chúng ta đã từng bị lưu đày ít nhất một lần. Họ đã hành động như những nhà Khắc kỷ mẫu mực. Seneca nói, “Chính tâm trí làm cho chúng ta giàu có; điều này cũng đúng khi chúng ta bị lưu đày,” Musonius Rufus, người đã bị đày đến những nơi tồi tệ nhất, Gyara, nói rằng cuộc sống lưu đày tước đoạt quê hương khỏi ông ấy nhưng không phải là khả năng chịu đựng cuộc sống lưu đày của ông. Ông thậm chí còn nói rằng cuộc sống lưu vong không tước đi bất cứ giá trị nào của một người - đức hạnh không thể bị tước đoạt. Sống lưu vong không ngăn cản sự can đảm và công bằng của bạn. Chúng ta phải ghi nhớ rằng hạnh phúc phụ thuộc vào hành động của chúng ta trong ngoại cảnh hơn là chính ngoại cảnh đó. Bất kể điều gì xảy ra với bạn, tâm trí của bạn luôn sẵn sàng để biến nó thành vận may bằng cách đáp lại với những hành động có đạo đức.

Nhà Hiền triết Khắc kỷ, và cũng như các triết gia mẫu mực khác, hoàn toàn tự do ngay cả khi sống lưu vong. Bởi vì sự tự do của họ bao gồm khả năng thuận theo bản năng lý trí của họ, đó là tập trung vào những gì có thể kiểm soát, để phần còn lại xảy ra tự nhiên và đáp lại tình huống với đức hạnh. Mọi trở ngại đều trở thành cơ hội để rèn luyện sự thông thái, sự can đảm, sự công bằng và sự điều độ. Một người theo chủ nghĩa Khắc kỷ lý tưởng chỉ phản ứng nếu như điều đó có sự hài hòa với lý trí và phiên bản tốt nhất của mình, và không gì có thể ngăn cản người ấy làm điều đó.

Người ấy chỉ ham muốn những gì nằm trong tầm kiểm soát của mình, và do vậy người ấy vẫn “tự do” ngay cả khi bị lưu đày hoặc ngồi tù.

Chủ nghĩa Khắc kỷ thách thức bạn thay đổi bản thân bất cứ khi nào bạn không thể thay đổi hoàn cảnh. Ngay cả khi bạn không thể thay đổi hoàn cảnh, bạn vẫn có khả năng thay đổi thái độ của mình với hoàn cảnh đó và phản ứng cùng với đức hạnh. Bất kể bạn ở đâu (nhà tù hay cung điện), và bất kể bạn đang phải đối mặt với thách thức nào (phân chó hay tờ 10 đô la), bạn sẽ luôn có quyền tự do lựa chọn; bạn chỉ cần xác định phản ứng đầu tiên của mình, tránh trở nên lo lắng hay sợ hãi, thay vào đó hãy lùi lại một bước, đánh giá tình hình và chọn phản ứng khôn ngoan nhất. Các sự việc bên ngoài không quan trọng, mà hành động của bạn khi đáp lại các sự việc đó mới quan trọng.

Chúng ta phải nhận ra sự thật rằng chúng ta *có khả năng phản ứng lại* với cách chúng ta lựa chọn để *phản ứng lại* sự việc. Viktor Frankl, người đưa ra khái niệm *quyền tự do lựa chọn*, đã trải qua những trải nghiệm tàn khốc nhất mà chúng ta có thể tưởng tượng ra. Ông mất đi toàn bộ gia đình của mình và khó khăn lắm mới sống sót qua sự kinh khủng của các trại tập trung của Đức Quốc xã trong Thế chiến thứ hai. Bất chấp những điều ghê rợn ấy, ông vẫn có khả năng lựa chọn thái độ sống của mình và ông đã chọn không nhượng bộ những tình huống khủng khiếp đó. Đúng là tất cả chúng ta đều đã trải qua nhiều điều tồi tệ trong cuộc sống của mình, nhưng chắc chắn không thể tồi tệ bằng việc mất đi toàn bộ gia đình và sống trong các trại tập trung. Mấu chốt là, nếu đến Frankl cũng có khả năng lựa chọn phản ứng của mình khi đối mặt với nỗi kinh hoàng không thể diễn tả được, thì chúng ta cũng có đủ khả năng để lựa chọn phản ứng của mình.

(Nhắc đến Viktor Frankl, hãy đọc cuốn sách *Đi tìm lẽ sống* của ông.)

Chú ý: Mặc dù các triết gia Khắc kỷ nói rằng chúng ta có thể xen vào giữa tác nhân kích thích và sự phản ứng, nhưng họ thừa nhận rằng có những phản ứng tự động mà chúng ta không kiểm soát được. Đây là những phản ứng cảm xúc theo phản xạ, ví dụ như: đổ mồ hôi, căng thẳng, rơi nước mắt hoặc giật mình. Chúng ta không có lựa chọn nào khác ngoài việc chấp nhận những phản ứng cơ thể xảy ra trong chớp mắt ấy. Một tiếng động đột ngột có thể khiến bạn bị giật mình mà bạn không kiểm soát được. Tuy nhiên, nếu chúng ta có đủ nhận thức về tình huống, chúng ta có thể phát hiện ra phản ứng của mình, lùi lại và tránh bị hòa theo phản ứng đó.

Ngay cả khi bạn không kiểm soát được những phản xạ tức thời này, bạn vẫn có khả năng kiểm soát những gì xảy ra tiếp theo: để bản thân cuốn theo những phản ứng đó hoặc lùi lại, đánh giá tình huống và chọn phản ứng phù hợp với giá trị của bạn.

Bị lay động hay không thể bị quật ngã: Điều đó phụ thuộc vào Bạn

“Con người bị xáo trộn không phải bởi những sự việc, mà bởi những nhận định về sự việc đó.” Câu nói của Epictetus là một điều quan trọng rút ra từ những gì chúng ta vừa học được: Các sự việc bên ngoài không nằm trong khả năng của chúng ta nhưng chúng cung cấp một khía cạnh mà chúng ta kiểm soát; chúng ta có quyền lựa chọn những sự việc này có ý nghĩa như thế nào đối với chúng ta và chính lựa chọn của chúng ta mới là điều quan trọng, chứ không phải sự việc đó. Các ngoại cảnh về cơ bản không mang ý nghĩa gì cả; cách chúng ta nhìn nhận chúng, chính những đánh giá của chúng ta mang lại ý nghĩa cho các sự việc và khiến chúng trở nên tốt hay xấu.

(Nhân tiện, rất khó để nhận ra điều này chừng nào mọi người vẫn còn phản ứng một cách bốc đồng và phi lý trí với các sự việc, bởi vì họ cho rằng các sự việc đó có vẻ như đã đem đến đau khổ cho họ. Ngay khi họ thuần thục hơn việc lùi lại sau khi các phản ứng ban đầu xuất hiện, họ sẽ thấy rằng điều khiến họ khó chịu là nhận định của họ về sự việc).

Bài học đầu tiên là, đừng bao giờ đổ lỗi cho người khác hoặc ngoại cảnh về bất kỳ cảm xúc tiêu cực nào mà chúng ta đang trải qua.

Hãy chịu trách nhiệm. Đối với trường phái Khắc kỷ, rõ ràng không phải sự việc mà chính những quan điểm của ta về những sự việc đó mới là nguyên nhân khiến tâm trí rối bời. Nó là những đau khổ và bất hạnh nảy sinh khi chúng ta tin vào những câu chuyện mình tự tạo nên. Một phản ứng dưới dạng suy nghĩ bật lên trong đầu và rồi ta coi nó là sự thật. “Tôi bị lưu đày, điều này thật khủng khiếp làm sao.” Bản thân hoàn cảnh (lưu đày) *không* làm chúng ta bất hạnh, nó có thể gây ra nỗi đau thể xác trong một số tình huống nhất định, nhưng ý kiến chủ quan về hoàn cảnh (điều này thật khủng khiếp) mới gây ra rắc rối. Những phán xét của bạn dưới dạng suy nghĩ, quan điểm và diễn giải đã khiến bạn không hạnh phúc. Tốt hay xấu chỉ có thể được tìm thấy trong các phán đoán và hành động của bạn, không phải trong ngoại cảnh.

Tâm trí rối bời xuất phát từ việc đánh giá một sự việc là không như mong muốn hoặc tệ hại, thường dưới hình thức phàn nàn. Chúng ta khiến sự việc đó trở nên có ý nghĩa nhất định bằng cách đánh giá nó là *khủng khiếp* chẳng hạn, và quên rằng bản thân sự việc đó không tốt cũng không xấu; nó trống tuếch và không mang ý nghĩa gì cả. Chúng ta gán cho nó ý nghĩa bằng cách đánh giá nó, trở nên phẫn nộ và muốn nó khác đi. Điều này gây ra đau đớn về tinh thần. Nếu bạn có thể để yên mọi thứ như nó vốn là, nếu bạn *không* đánh giá nó tốt hay xấu nhưng hãy chấp nhận nó *như nó vốn là* (trung lập, vô thường vô phạt), thì tâm trí bạn sẽ không rối bời. Epictetus nói rằng bạn sẽ không còn đau khổ nếu bạn không quan tâm đến những thứ không thuộc về khả năng của bạn.

Á đù, tôi thật vụng về **VỚI** Kính bị vỡ mất rồi.

*Đây là ngày tồi tệ nhất trong cuộc đời tôi! **VỚI** Có phân chó dưới đế giày của tôi. Nó bốc mùi.*

*Argh, đồ đểu! Tôi ghét gã này. **VỚI** Anh ta dựng ngón giữa về hướng của tôi.*

Bản thân các sự việc không mang ý nghĩa gì cả. Chính những đánh giá của chúng ta làm cho chúng trở nên tốt hoặc xấu. Tôi thích cách Ellie Goulding truyền tải trong bài hát *First Time (Lần đầu tiên - ND)* của cô ấy, “Ngón giữa là ký hiệu hòa bình của chúng ta.” Khi bạn nghĩ về nó theo cách này, thì “**Ặc, đồ đểu!**” có thể dễ dàng biến thành một nụ cười và, “Ồ, dễ thương ghê ha”. Cùng một sự việc nhưng có thể được diễn giải theo nhiều cách khác nhau và khơi dậy những cảm giác hoàn toàn trái ngược nhau.

Nhìn này, tôi biết bạn không ngu ngốc và biết rất rõ người kia đang muốn nói gì với bạn; vấn đề là, điều anh ấy đang cố gắng nói với bạn không quan trọng, điều quan trọng là bạn hành động thế nào với nó. Vì vậy, ngay cả khi có vẻ như (hoặc rõ ràng) ai đó đang cố gắng xúc phạm bạn, thì chính *sự đánh giá của bạn* đã kích động bạn. Bạn không thể bị tổn thương trừ khi bạn để nó xảy ra, bởi vì người khác không thể lay động tâm trí bạn.

“Nếu không thì,” Marcus Aurelius nói, “tính tình cổ quái của người hàng xóm sẽ là tai họa cho chính ta: điều này - để sự bất hạnh của ta phụ thuộc vào tay kẻ khác - không nằm trong ý định của thần”. Chỉ bản thân bạn mới có thể lay động tâm trí bạn, và chỉ bạn mới có thể hủy hoại cuộc đời mình. Bạn là người chịu trách nhiệm.

Không một ai có thể khiến *bạn* thất vọng, phân chó không thể khiến *bạn* chán nản - đây là những ngoại cảnh không thể làm rối bời tâm trí bạn. Những cảm xúc bạn cảm nhận được, cho dù có chân thật như thế nào, không đến từ bên ngoài mà là từ bên trong. *Bạn* tạo ra những cảm xúc đó, *bạn* tạo ra đau khổ cho mình. Một tấm kính vỡ là một tấm kính vỡ. Chính sự phán xét của bạn (“Á đù, tôi thật vụng về”) khiến bạn cảm thấy mình như một kẻ thất bại. Đừng đổ lỗi cho sự việc, hãy đổ lỗi cho bản thân vì những cảm xúc phải trải qua ấy. Nguyên nhân nằm ở phán đoán của bạn. “Hãy vứt bỏ những phán xét,” Marcus nói, “và nỗi đau cũng được xóa bỏ.” Đừng phán xét sự việc và bạn sẽ không bị tổn thương. Sau đó, *phản ứng của bạn* sẽ cho thấy liệu bạn có bị tổn thương hay không. Khi làm vỡ một chiếc ly, bạn có hai lựa chọn: Bị tổn thương hoặc không bị tổn thương.

“Á đù, tôi thật vụng về” + bắt đầu khóc và cảm thấy đau khổ = phản ứng mạnh mẽ, bị tổn thương.

“Úi” + dọn dẹp và tiếp tục cuộc sống của bạn = không phản ứng, không bị tổn thương.

Điều này tiếp cho bạn rất nhiều sức mạnh, bởi vì nó có nghĩa là bạn không thể bị rối bời bởi bất cứ điều gì nằm ngoài tầm kiểm soát của mình. Chỉ sự phán xét của bản thân mới có thể làm hại bạn. Bất kể bạn đang phải đối mặt với những thách thức không thể kiểm soát nào trong cuộc sống, bạn có quyền quyết định những sự việc này có ý nghĩa như thế nào đối với bạn, chỉ bạn mới có quyền tự do lựa chọn phản ứng tốt nhất của mình. Phản ứng của bạn sẽ khiến bạn vui vẻ hoặc khiến bạn tổn thương.

Đó là lý do tại sao Epictetus khuyên hãy luôn chuẩn bị sẵn hai quy tắc: (1) không có gì tốt hay xấu trừ khi chúng ta lựa chọn coi nó như vậy; và (2) chúng ta không nên cố gắng xoay chuyển các sự việc mà hãy thuận theo chúng. Chống cự là vô ích, hãy tiếp nhận mọi sự thuận theo tự nhiên và tận dụng tối đa những gì trong khả năng của bạn.

CHƯƠNG 4: **Kẻ phản diện: Khi những cảm xúc tiêu cực xuất hiện**

“Một khi [sự tức giận] bắt đầu khiến chúng ta bị cuốn theo, rất khó để trở lại trạng thái bình tĩnh, bởi vì lý trí trở nên vô dụng khi sự kích động đã xâm nhập vào tâm trí. . .

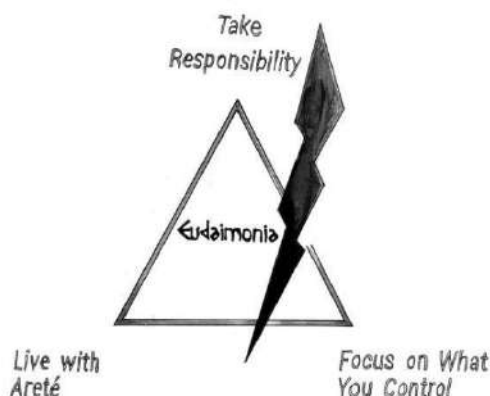
Kẻ thù phải bị chặn đứng và đánh lui ở giới tuyến ngoài cùng: vì khi hắn đã bước chân vào trong thành và đánh hạ từng bức tường thành, hắn sẽ không cho phép bất kì ai cản đường đến thắng lợi vẻ vang của mình.”

- SENECA

Hạnh phúc có vẻ khá dễ đạt được, phải không? Đối với trường phái Khắc kỷ, nó chỉ bao gồm cách chúng ta phản ứng với các sự việc và cách ta lựa chọn hành động. Điều chỉnh hành động của chúng ta sao cho có đạo đức là điều kiện đủ (cũng là điều kiện cần) để cuộc sống hạnh phúc và trôi chảy. Vậy điều gì xảy ra? Tại sao tất cả chúng ta không dễ dàng chạm đến cái đích này?

Cuộc sống vương chân ta. Thực tế ngáng đường chúng ta; nó làm chúng ta ngạc nhiên, có chút choáng ngợp, gây ra sự sợ hãi, bất an, tức giận và đau buồn, và khiến chúng ta muốn bỏ chạy và trốn tránh. Mọi thứ khó khăn hơn ta tưởng, và chúng xảy ra khác với những gì ta mong chờ và mong muốn; và chúng ta phải đấu tranh để giải quyết chúng một cách hiệu quả hoặc thậm chí phải chấp nhận chúng ngay từ đầu. Nhưng đợi đã! Chủ nghĩa Khắc kỷ dạy rằng các ngoại cảnh *không* quan trọng và chúng ta phải tìm kiếm những điều tốt đẹp từ bản thân trước tiên. *Có vẻ như* cuộc sống vương chân ta; nhưng trên thực tế, chính những cảm xúc tiêu cực của chúng ta đã gây ra cản trở. Những cảm xúc mãnh liệt này đánh bại tâm trí của chúng ta, thậm chí là toàn bộ cơ thể, khiến chúng ta không thể suy nghĩ rõ ràng và thôi thúc chúng ta làm ngược lại những gì chúng ta cho là đúng.

Một khi tâm trí của chúng ta đã bị thu phục bởi những cảm xúc tiêu cực, hoặc theo cách nhà Khắc kỷ gọi chúng - những *cảm xúc kích động*, chẳng hạn như sự sợ hãi, đau buồn, tức giận hoặc tham lam vô cớ; những *cảm xúc kích động* này sẽ nắm quyền kiểm soát và khiến chúng ta phản ứng một cách bốc đồng mà không hề suy nghĩ. Như Seneca đã nói trong những dòng mở đầu của chương này, một khi kẻ thù đã thâm nhập vào tâm trí, lý trí sẽ biến mất. Chỉ có một thứ được xuất hiện, hoặc lý trí hoặc cảm xúc kích động; khi cảm xúc kích động giữ tay lái, lý trí bị trói chặt và bị miệt mài nằm im lìm trong cốp xe.



Cảm xúc tiêu cực đem lại cảm giác *tồi tệ*; hãy nghĩ đến sự đau buồn, sợ hãi, ghen tị, hoặc cảm giác thèm ăn đến cồn cào ruột gan. Vì vậy, khi cảm xúc giữ tay lái và trong ta cảm thấy *tồi tệ*, ưu tiên số một của chúng ta (một cách vô thức) là làm sao để cảm thấy *tốt hơn* và chúng tôi tự động tìm cách giảm bớt nỗi đau mà chúng ta đang cảm thấy. Cảm xúc tiêu cực ra lệnh cho chúng ta làm những gì khiến chúng ta cảm thấy tốt hơn và làm nguôi đi nỗi đau trong thời điểm hiện tại, mặc xác những giá trị và mục tiêu dài hạn của chúng ta là gì. Cuối cùng, chúng ta gạt những giá trị quan trọng của mình sang một bên, và thay vào đó trốn tránh như một kẻ hèn nhát, đặt bánh pizza và tiramisu, say sưa xem phim Marvel, đập phá đồ đạc, hét vào mặt bạn bè và lũ trẻ, và mua những đôi giày cao gót màu đen mà chúng ta không cần đến.

Cảm xúc tiêu cực có vô số hình thức. Chúng có thể nuốt chửng chúng ta hoàn toàn, giống như cơn giận dữ dữ dội đột ngột khiến ta mất đi sự sáng suốt và hành động không suy nghĩ - bam! - Và sự đã đành. Cảm xúc tiêu cực có thể có dạng nhẹ nhàng hơn nhiều, ví dụ như sự đau khổ có thể dẫn đến sự tủi thân, những suy nghĩ trầm cảm và sự trì trệ. Hoặc cảm xúc tiêu cực có thể trở nên rất khó phát hiện; nó ở dưới dạng "chỉ là không có hứng làm gì cả", điều này có thể xuất phát từ những cảm xúc khác nhau và khiến chúng ta đơn giản là *không* làm những gì chúng ta biết là chúng ta *nên* làm (đã bao giờ nghe nói đến sự trì hoãn chưa?).

Ví dụ, khi tôi còn là một thiếu niên, một người bạn của tôi đã bị một anh chàng khác ở trường đánh đập. Những đứa trẻ khác và tôi chỉ đứng nhìn, và tôi biết giúp đỡ là việc đúng đắn, nhưng có thứ gì đó bên trong đang kìm hãm tôi; Tôi không cảm thấy muốn giúp đỡ, tôi đã e sợ. Cảm xúc đã chiến thắng. Ví dụ khác là: vô số lần tôi thấy một cô gái đẹp trong quán bar và muốn làm quen, nhưng đồng thời tôi không cảm thấy muốn làm quen. Tôi đã sợ hãi. Cảm xúc đã chiến thắng gần như mọi lúc. Tất nhiên tôi đã có một số lý do bao biện hợp tình hợp lý; cô ấy không xinh *đến như*

vậy, tôi chỉ không có tâm trạng [để làm quen], tôi ở đó chỉ vì muốn dành thời gian vui vẻ với anh em bạn bè, v.v.

Không quan trọng cảm xúc nào thực sự gây cản trở - đối với tôi, trong nhiều trường hợp, đó là nỗi sợ hãi (tôi đang cố cải thiện vấn đề đó), đối với bạn đó có thể là giận dữ, tham lam, oán giận hoặc tự hào. Vấn đề với những cảm xúc này không phải sự tồn tại của chúng, mà là chúng lấn át chúng ta đến mức chúng ta làm ngược lại những gì chúng ta phải làm. Và như chúng ta đã học trước đó, hành động lý trí là gốc rễ của hạnh phúc, do đó, chúng ta không thể sống một cuộc sống hạnh phúc khi để những rối loạn cảm xúc mạnh mẽ này chi phối hành động của mình. Các nhà Khắc kỷ tin rằng những cảm xúc kích động như vậy có hại cho cuộc sống tốt đẹp và gây ra khổ sở cho nhiều người. Đa số chúng ta biến thành nô lệ cho những cảm xúc này; chúng ta cũng thường hành động theo cảm xúc thay vì tiêu chuẩn đạo đức của mình.

Vì vậy, các nhà Khắc kỷ muốn chúng ta vượt qua những nỗi sợ hãi và mong muốn phi lý này, để chúng ta có thể hành động có đạo đức và đạt được hạnh phúc thực sự. Ngoài ra, đôi khi, những cảm xúc này đi ngược lại bản chất lý trí của chúng ta khi chúng lờ đi những điều đúng đắn.

Khi tôi lo sợ phải làm quen một cô gái nào đó, nỗi sợ hãi và sự thụ động của tôi hoàn toàn đi ngược lại đức tính của mình - thật không khôn ngoan và vô lý khi sợ hãi những gì không nguy hiểm, việc này chứng tỏ tôi thiếu kỷ luật tự giác vì không vượt qua được sự phản kháng bên trong; đây đơn giản là hành động hèn nhát. Điều cần thiết là phải vượt qua những cảm xúc tiêu cực này nếu chúng ta muốn thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ. Đây là lý do tại sao một phần quan trọng của triết lý Khắc kỷ là ngăn chặn sự khởi dậy của những cảm xúc tiêu cực, đồng thời chuẩn bị để đối phó với chúng một cách hiệu quả và không bị lấn át nếu chúng tuôn trào (và nó sẽ xảy ra!).

Vậy bí kíp là gì? Không có bí kíp thật sự nào cả (xin lỗi nha!).

Tuy nhiên, có những bài thực hành cụ thể sẽ giúp bạn chuẩn bị cho những tình huống khó khăn. (Những bài thực hành này được đề cập trong phần thứ hai của cuốn sách.) Sau phần ghi chú ngắn gọn, chúng ta sẽ xem xét hai lý do chính khiến cảm xúc tiêu cực chế ngự chúng ta ngay từ đầu. Khi chúng ta có thể giảm thiểu hai điều này, chúng ta sẽ ít có cảm xúc tiêu cực hơn và chúng ta sẽ đối phó với chúng tốt hơn nữa.

Chú ý: Bộ não của chúng ta được tạo ra vì mục đích tồn tại chứ không phải mục đích thăng hoa. Mục tiêu chính của tổ tiên chúng ta là tồn tại và tái tạo. Thức ăn và nước uống trước đây rất khan hiếm. Và nguy hiểm rình rập khắp nơi, vì vậy họ luôn phải đề phòng những con vật nguy hiểm và các phe cánh đối địch. Đó là lý do tại sao bộ não của chúng ta đã phát triển thành *kiến tiêu cực* - nếu họ bị một con sói bất ngờ

bắt gặp, họ sẽ chết. Mặt khác, nếu họ bỏ lỡ một cơ hội kiếm ăn, họ vẫn có cơ hội khác. Vì vậy, trong quá khứ, tập trung vào tiêu cực quan trọng hơn là tập trung vào tích cực.

Và ngày nay, chúng ta vẫn sở hữu những bộ não giống như vậy - liên tục kiểm tra những gì đang xảy ra xung quanh chúng ta có nguy hiểm hay không. Chính vì sự tiến hóa này mà chúng ta phát hiện ra những trở ngại nhanh hơn nhiều so với việc phát hiện ra những cơ hội. Bản chất của chúng ta là lo lắng về sức khỏe, sự giàu có và địa vị xã hội. Có vẻ như chúng ta cần những thứ đó để tồn tại. Do đó, chúng ta tự động so sánh mình với những người khác, tập trung vào những nguy hiểm có thể xảy ra và theo đuổi ngày càng nhiều thứ hơn.

Vì vậy, đừng lo lắng nếu bạn nghĩ rằng mình luôn tiêu cực, điều đó là bình thường. Đó chỉ là thành kiến tiêu cực có sẵn trong não bộ của ta.

Tuy nhiên, điều này khá là phản tác dụng trong thế giới hiện đại vì xét cho cùng, chúng ta đang rất an toàn và có đủ thức ăn nước uống - do đó, việc tồn tại chắc chắn được đảm bảo. Không có gì sẽ tấn công bạn vào ban đêm, và không có phe cánh đối địch nào sẽ đốt cháy túp lều của bạn. Vấn đề là, những cảm xúc tiêu cực này vướng chân ta và chúng ta phải cố gắng giảm thiểu chúng cũng như những ảnh hưởng của chúng đến cuộc sống của chúng ta. Bây giờ chúng ta hãy xem xét hai lý do chính khiến chúng ta bị cảm xúc tiêu cực lấn át.

#1 Ta mong cầu thứ nằm ngoài tầm kiểm soát

“Cảm xúc kích động được tạo ra từ không gì khác ngoài sự thất vọng về mong muốn của một cá nhân.” Epictetus đưa ra quan điểm rằng những cảm xúc tiêu cực nảy sinh khi chúng ta không đạt được điều mình muốn. Sự thất vọng này “là nguồn cơn của nỗi buồn, tiếng thở than và sự ghen tị; nó làm chúng ta đổ kỵ và ảo tưởng, và không còn khả năng lắng nghe lý trí.”

Về cơ bản, cảm xúc tiêu cực xuất phát từ mong muốn và sợ hãi những gì không nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta. Như chúng ta đã biết trước đó, nguyên nhân sâu xa của sự đau khổ của chúng ta bắt nguồn từ việc lo lắng về những thứ nằm ngoài tầm kiểm soát của bản thân. Đây là những quan điểm về giá trị bị sai lệch; chúng ta gán ý nghĩa cho những thứ bên ngoài *vô thường vô phạt* là tốt hay xấu. Chẳng hạn, việc đánh giá sai lệch những thứ vật chất là *tốt* hay đáng thèm muốn chính là nguyên nhân của sự thèm khát giàu có và khoái lạc. Sự thèm khát mạnh mẽ như vậy là một cảm xúc tiêu cực chiếm lấy tay lái và bắt ta làm bất cứ điều gì để thỏa mãn cơn thèm muốn ngay tại thời điểm đó, bất chấp tiêu chuẩn đạo đức của ta. Lúc này chúng ta không có khả năng lắng nghe lý trí, hãy nhớ rằng, lý trí đã bị trói chặt và bị miệng nằm im lìm trong cốc xe.

Những đánh giá không chính xác này cũng hoạt động theo cách khác. Chúng ta đánh giá sai lệch một số ngoại cảnh vô thường vô phạt như mưa, những kẻ khó ưa, hoặc sự nghèo đói là điều *xấu* hoặc thậm chí là điều kinh khủng, và phán đoán sai về sự việc đã gây ra sự tức giận hoặc sợ hãi. Kết luận lại, các phán đoán sai lệch về sự việc là tác nhân gây ra cảm xúc tiêu cực, và những cảm xúc này lại cản trở cuộc sống hạnh phúc bởi vì chúng khiến chúng ta hành động một cách bốc đồng thay vì hành động một cách lý trí.

Donald Robertson đã nói rất rõ điều đó trong cuốn sách *Stoicism and the Art of Happiness (Chủ nghĩa khắc kỷ và nghệ thuật hạnh phúc - ND)*: “Phần lớn những người bình thường thiếu sự thỏa mãn và bình yên trong tâm trí vì các giá trị của họ không được xác định rõ ràng và gây mâu thuẫn với nhau. Chúng ta lãng phí cuộc đời mình để chạy theo ảo tưởng về Hạnh phúc, dựa trên sự pha trộn giữa chủ nghĩa khoái lạc, chủ nghĩa duy vật và chủ nghĩa vị kỷ - những giá trị điên rồ, đáng phê phán được tạo ra từ thế giới ngu ngốc xung quanh chúng ta.”

Chúng ta thêm muốn và sợ hãi những thứ bên ngoài nằm ngoài tầm kiểm soát trực tiếp của chúng ta; chúng ta ngây thơ đánh giá những thứ vô thường vô phạt như sức khỏe, sự giàu có, và danh tiếng là tốt và thậm chí cần thiết cho cuộc sống hạnh phúc; và chúng ta cũng đánh giá bệnh tật, nghèo đói và sự nhạo báng là xấu và gây cản trở cho cuộc sống hạnh phúc. Những thêm muốn và nỗi sợ hãi về những thứ bên ngoài này là một biển cảnh báo đang nhấp nháy sáng, “Bạn đã quên những điều cơ bản! Hãy quay đầu và thẩm nhuần những giá trị cốt lõi”. Nói cách khác, chúng ta vẫn chưa tiếp thu hết những nguyên tắc cơ bản của Khắc kỷ rằng đức hạnh là điều đúng đắn duy nhất; rằng những gì không nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta đều là vô thường vô phạt; và chúng ta tự chịu trách nhiệm về sự thăng hoa của mình. Nếu chúng ta vẫn cảm thấy rằng mọi thứ xảy ra thuận theo hoặc chống lại chúng ta, ví dụ như phân chó khiến một ngày của ta bị phá hỏng, hay tiền thưởng khiến một ngày của ta thêm trọn vẹn; nếu chúng ta sợ hãi việc không đạt được điều mình muốn và cảm thấy tội tệ khi không đạt được nó - thì chúng ta vẫn chỉ là một con rối của những cảm xúc xuất phát từ những phán đoán sai lệch về những gì thực sự là tốt hay xấu.

“Nhà người thật ngớ ngẩn,” Epictetus nói, “[nếu] người muốn những thứ không thuộc quyền của mình trở thành thuộc quyền của mình, và những thứ thuộc về người khác trở nên thuộc về người.” Nếu chúng ta có thể cẩn thận phân biệt những thứ phụ thuộc vào chúng ta và những thứ không phụ thuộc vào chúng ta, và tập trung vào những thứ phụ thuộc vào mình và để những thứ còn lại diễn ra tự nhiên; thì chúng ta sẽ ít bị lấn át bởi những cảm xúc tiêu cực gây ra bởi những phán đoán sai lệch.

Tuy nhiên, ngay cả khi chúng ta bắt đầu làm chính xác điều đó, thì vẫn có một thứ khác ngáng đường: vô thức.

Chúng ta không đủ nhận thức trong các tình huống và quên rằng phải tập trung vào những gì chúng ta có thể kiểm soát; thay vào đó, chúng ta bị cuốn theo những ấn tượng ban đầu của mình và chỉ sau đó mới nhận ra rằng chúng ta đã đánh giá sai lệch sự việc. Sự thiếu nhận thức là lý do thứ hai khiến những cảm xúc tiêu cực nảy sinh và chiếm lấy chúng ta.

#2 Ta thiếu nhận thức và bị cuốn theo những ấn tượng ban đầu

Bạn có nhớ rằng các nhà chủ nghĩa Khắc kỷ muốn chúng ta chú ý đến mọi hành động của mình không? Giống như khi chúng ta chú ý làm thế nào để không đứng trên những mảnh kính vỡ? Chà, hãy đoán xem điều gì sẽ xảy ra khi chúng ta không chú ý đến những tình huống đầy thách thức? Chúng ta bị cuốn đi bởi những ấn tượng ban đầu mà không thể kiểm tra chúng. Những ấn tượng ban đầu này giống như *khuy nh hướng* hành động theo một cách nhất định, nhưng khi chúng ta đủ nhận thức, chúng ta có thể gián đoạn quá trình này và lựa chọn phản ứng tốt nhất của mình, chúng chắc chắn khác với những phản ứng đầu tiên.

Đây là một ví dụ đã xảy ra với tôi khi tôi đi vệ sinh. Tôi đứng dậy khỏi ghế, đi vào nhà vệ sinh, và túi giấy vệ sinh mới trên bồn xả khiến tôi chú ý. Tôi đã mua nó ngày hôm qua khi tôi đi mua hàng tạp hóa vì tôi thấy đó là điều cần thiết. Sau khi nhìn thấy nó, tâm trí của tôi ngay lập tức quay cuồng, “Đúng vậy, mình đã đúng khi mua nó. Nils (người anh trai sống cùng tôi) thậm chí còn không nhận ra. Không có xiu xiu biết ơn hay gì khác.” Cảm giác tức giận và khó chịu xuất hiện, và tôi tự biện hộ, “Ừ thì, anh ấy đã nói cảm ơn mình vì đã đi mua đồ. Và anh ấy đã làm nhiều việc nhà khác, vân vân.” May mắn thay, tôi đủ nhận thức để nhận ra dòng suy nghĩ này, gián đoạn và dập tắt nó - đây là trận chiến tâm trí kinh điển mang tên *cái-tôi-muốn-được công-nhận*. Cảm giác tiêu cực đã biến mất trong chớp mắt.

Chính xác thì điều gì đã xảy ra? Tình huống *giấy vệ sinh mới* tự động gây ra ấn tượng ban đầu rằng *điều này thật tệ hại* và tôi bắt đầu trở nên tức giận. Rất may, tôi có đủ nhận thức, nhận ra nó và có thể dập tắt nó ngay lập tức. Nếu nó sẽ là một thách thức lớn hơn thì tôi đã phải sử dụng lý trí, hay logic của cái đầu lạnh và đánh giá tình huống một cách khách quan. Tôi đã tự nhủ rằng chỉ riêng việc làm điều đúng đắn là đủ rồi, bản thân nó đã là một phần thưởng và không cần người khác công nhận. Bây giờ, giả sử tôi không nhận thức được sự có mặt của những suy nghĩ phi lý trí đó, tôi sẽ trở nên tức giận và thất vọng, rồi bước vào phòng của anh trai tôi và đấm vào mặt anh ấy. Hoặc, nhiều khả năng hơn, ấn tượng tiêu cực sẽ cuốn tôi theo và khiến tôi chìm đắm trong dòng suy nghĩ một thời gian dài và đồng thời thấy tức giận vô cớ với anh trai mình.

Đó là lý do tại sao việc không có nhận thức lại rất nguy hiểm: Khi không nhận thức được, chúng ta không thể quan sát và nhận ra ấn tượng đầu tiên của mình và sẽ làm theo một cách thiếu suy nghĩ. Như Epictetus nói, “Khi người buông thả tâm trí, người sẽ không còn khả năng gọi sự đàng hoàng, khiêm tốn, hoặc chừng mực quay trở lại;

thay vào đó người làm mọi thứ xuất hiện trong tâm trí và bị cuốn theo xu hướng của mình.” Đó chính xác là những gì chúng ta đã học trước đó - một khi cảm xúc kích động đã giành quyền kiểm soát, chúng ta tuân theo như một con chó ngửi thấy mùi xúc xích. Lý trí có thể hét lên và huýt sáo đến thùng phổi, nhưng ta đâu thể nghe thấy lý trí nữa khi đã hoàn toàn bị dụ dỗ bởi miếng xúc xích mang tên cảm xúc kích động.

Người ta có thể lập luận rằng lý do khiến cho những cảm xúc tiêu cực lấn át là do phán đoán sai lầm chứ không phải do không nhận thức được. Cảm xúc nảy sinh vì sự phán xét phi lý trí cho rằng anh tôi là kẻ vô ơn. Tuy nhiên, người ta cũng có thể lập luận rằng nhiều phán đoán sai lầm xảy ra bởi vì ngay từ đầu chúng ta đã không có đủ nhận thức. Chúng ta không để tâm đến từng bước đi của mình và cuối cùng cuối cùng đâm phải phân chó. Hoặc mẹ tôi không đủ nhận thức để biết mình đã uống bao nhiêu tách cà phê nên cuối cùng bà tự hỏi, “Ai đã uống hết cà phê của tôi?” Bà ấy có lẽ đã tưởng rằng mình đã pha đủ lượng cà phê rồi (có khả năng này không nhỉ?), nhưng lý do khiến bà đưa phán đoán sai lầm trên chính là việc trong hầu hết các trường hợp bà đã không có đủ nhận thức khi uống cà phê (xin lỗi mẹ, đôi khi con đã uống trộm một hoặc hai ngụm).

Mấu chốt là, nếu có đủ nhận thức, ta sẽ làm giảm số lần bị cảm xúc tiêu cực lấn át. Điều này rất quan trọng vì việc bị cảm xúc tiêu cực lấn át chính là thứ cản trở chúng ta thực hiện những hành động đúng đắn và có được cuộc sống tốt đẹp. Hãy nhớ rằng, đối với trường phái Khắc kỷ, điều tốt đẹp duy nhất nằm ở hành động tự nguyện của chúng ta và hành động của chúng ta chỉ có thể là tự nguyện khi chúng ta đưa sự tự nhận thức vào từng khoảnh khắc. Nếu chúng ta thiếu nhận thức đó, chúng ta cho phép bản thân bị cuốn theo và làm những hành động *đáng xấu hổ* và *đáng coi thường*, theo lời của Epictetus. Chỉ bằng cách đưa nhận thức vào thời điểm hiện tại, chúng ta có thể đương đầu một cách đúng đắn với thách thức bằng việc chấp nhận các ngoại cảnh với sự bình thản, đồng thời nuôi dưỡng sự thông thái, sự công bằng và kỷ luật tự giác trong phản ứng của mình. Nếu có nhận thức, chúng ta có thể cố gắng làm theo lời khuyên của Epictetus để *chịu đựng* và *buông xả* trong các tình huống hàng ngày:

1. Chúng ta nên *chịu đựng* những gì chúng ta sợ hãi và ghét bỏ một cách phi lý trí với lòng can đảm và sự kiên trì.

2. Chúng ta nên *buông xả* (hoặc kiêng khem) những gì chúng ta thèm khát một cách phi lý trí với sự thận trọng và kỷ luật tự giác.

Chúng ta chắc chắn cần nhận thức để phát hiện ra nỗi sợ hãi và thèm muốn phi lý trí trước khi chúng ta có thể *chịu đựng* chúng bằng lòng can đảm và kiên trì, hoặc *kiêng cử* chúng một cách thận trọng và có kỷ luật. Tuy nhiên, nhận thức vẫn chưa đủ. Không phải ai cũng có thể nhìn chằm chằm vào nỗi sợ hãi và làm điều đúng đắn bằng mọi giá. Thường thì tôi không thể làm như vậy. Ngay cả khi tôi đủ

nhận thức để nhận ra nỗi sợ hãi của mình, đồng thời hiểu rằng nỗi sợ hãi là phi lý trí và nếu hành động bất chấp nỗi sợ hãi thì đó mới là điều khôn ngoan; sự thật là cảm xúc thường đánh gục lòng can đảm của tôi. Một ví dụ khác là cuộc chiến giữa những thèm muốn phi lý trí và sự tự kỷ luật. Sau một ngày dài làm việc và kiên trì với nhiệm vụ của mình, tôi nhận thấy ham muốn cập nhật một số tin tức. Tôi nhận thức rõ về cuộc chiến giữa ham muốn sung sướng và ý chí đang yếu thế của mình, và hầu hết mọi trường hợp thì ý chí đều chiến thắng, nhưng đôi khi tôi vẫn bị đánh bại bởi ham muốn.

Nhận thức có thể không đủ để giúp hành động luôn đi theo những nguyên tắc đạo đức của chúng ta, nhưng nó chắc chắn giúp bạn câu giờ và trì hoãn, để bạn có thể đánh giá rõ tình hình và ít nhất có thể cố gắng đưa ra quyết định có lý trí. Điều này sẽ giúp bạn dễ dàng làm chủ bản thân, hành động có lý trí và bước gần hơn tới cuộc sống hạnh phúc và trôi chảy. Và nó sẽ khiến bạn không bị những cảm xúc phi lý trí cuốn đi, và bạn sẽ ít hành động đại dốt (hoặc ít dẫm phải phân chó) hơn. Từng bước từng bước, bạn sẽ tiến lên phía trước.

 PHẦN 2

55 Bài Thực hành Khắc kỷ

“Hãy để triết học là phương thức loại bỏ lỗi lầm của chính người, thay vì là phương thức lên án lỗi lầm của người khác.”

- SENECA

CHƯƠNG 5: Làm thế nào để thực hành Chủ nghĩa Khắc kỷ?

“Vì chúng ta nắm rõ và thông thạo sách vở nên chúng ta có khả năng thông hiểu các lý thuyết; nhưng nếu chúng ta bị đẩy vào tình huống thực tế chúng ta sẽ thấy mình thê thảm đến thế nào.” - EPICTETUS

Xin chúc mừng! Bạn đã thông qua phần lý thuyết. Đã đến lúc xuống nước thực hành.

Tuy nhiên, hãy lưu ý, chỉ vì chúng ta nắm rõ kiến thức sách vở không có nghĩa là chúng ta đã sẵn sàng cho thế giới thực. Hiểu lý thuyết và áp dụng nó vào thực tế là hai điều hoàn toàn khác nhau. Bạn sẽ thê thảm đó.

Hay như Epictetus nói, chúng ta có thể bị sụp đổ một cách thảm hại. Đó là lý do tại sao chúng ta phải luyện tập. Ông ấy nói rằng một người thợ mộc trở nên thạo nghề bằng cách học những điều cốt lõi. Và một người lái tàu trở nên thạo nghề bằng cách học những điều cốt lõi. Vì vậy, rõ ràng là nếu chúng ta muốn trở thành người tốt, chúng ta phải học những điều cốt lõi.

“Hãy tiến lên phía trước,” ông nói, “và tận dụng những gì đã học được. Không cần phải mớ xề kiến thức quá nhiều - các bài học Khắc kỷ là đủ rồi. Những gì chúng ta cần bây giờ là mỗi người áp dụng những gì học được và phải chịu trách nhiệm quan sát quá trình đưa lý thuyết vào hành động của mình. Làm ơn, hãy là người chủ động nhận lấy trách nhiệm, ta đã quá mệt mỏi trong việc lấy những tấm gương trong quá khứ, ta muốn có thể nêu ra một tấm gương trong thời đại của mình.”

Hãy là tấm gương đó. Đừng hài lòng với việc học đơn thuần, mà hãy thực hành, thực hành, thực hành! Bởi vì khi thời gian qua đi, Epictetus nói, chúng ta sẽ quên mất những gì chúng ta đã học và cuối cùng làm ngược lại, có những quan điểm ngược với những gì chúng ta nên làm.

Xin lỗi vì nói thẳng, nhưng bạn không phải là Siêu nhân. Bạn không thể chỉ nghe các nguyên tắc Khắc kỷ một lần và mong đợi dựa vào chúng khi việc gì đó xảy ra. Bạn phải luyện tập như một vận động viên chuyên nghiệp, và thể hiện trên sân cỏ mỗi ngày. Xuất hiện sớm hơn và về muộn hơn những người khác. Có làm thì mới có ăn.

Hãy nhớ rằng, triết học là cách sống. Như đã thảo luận trước đó, Epictetus so sánh triết học với các nghề nhân - cũng giống như người thợ mộc sử dụng gỗ và

nhà điêu khắc sử dụng đồ đồng, chúng ta sử dụng cuộc sống của chính mình, coi nó là nguyên liệu thô để thực hành nghệ thuật sống.

Mỗi sự việc trong cuộc sống của chúng ta đều như một khối đá cẩm thạch thô mà chúng ta có thể gọt giũa. Đó là cách chúng ta học cách sử dụng cái đục và cái vồ cho đến khi chúng ta thành thạo tay nghề của mình. Triết học gói gọn trong việc áp dụng các nguyên tắc của nó vào thế giới thực. Hãy nhớ rằng, chúng ta muốn trở thành những triết gia chiến binh và áp dụng những gì chúng ta học được vào thực tế.

Đó là nội dung của phần này. Bạn sẽ tìm thấy 55 Bài thực hành Khắc kỷ kết hợp với những lời khuyên thực tế. Mỗi bài thực hành có thể sử dụng riêng biệt. Để đơn giản, chúng ta hãy phân biệt giữa ba loại phương pháp: Thứ nhất là ***các bài thực hành khởi động*** mà bạn có thể tự chuẩn bị. Bạn có thể tự học ở nhà mà không cần hoàn cảnh cụ thể. Thứ hai là ***bài thực hành cho các tình huống thử thách trong cuộc sống: làm thế nào để kiểm soát bản thân trong những thời điểm căng thẳng***. Và thứ ba là ***bài thực hành cho các tình huống trong mối quan hệ: làm thế nào để đối phó với những người không mấy dễ chịu***.

Hãy nhớ rằng các cách tiếp cận khác nhau có thể hiệu quả với người này nhưng không có tác dụng với người khác. Coi các bài thực hành như những đề xuất, không phải là những quy tắc cứng nhắc. Hãy thử áp dụng các phương pháp thực hành, giữ lại phương pháp hiệu quả và bỏ qua phương pháp không hiệu quả. Đừng nghĩ quá nhiều.

Bây giờ trước khi chúng ta bắt đầu các phương pháp thực hành, chúng ta hãy xem nhanh một chú thích và ba chi tiết quan trọng sẽ giúp bạn tận dụng tối đa các phương pháp thực hành.

Gồng mình lên

“Người nghĩ đi, Hercules sẽ trở thành người thế nào nếu không có sư tử, quái vật Hydra, con nai hay heo rừng? Anh ấy sẽ thể hiện được điều gì nếu như không có các thử thách?”- EPICTETUS

Hercules huyền thoại sẽ ra sao nếu không trải qua thử thách?

“Rõ ràng là,” Epictetus nói, “anh ta sẽ chỉ lăn trên giường và ngủ tiếp. Vì thế, bằng cách đắm chìm trong sự an nhàn và thoải mái, anh ta sẽ không bao giờ trở thành Hercules bất khả chiến bại.”

Người bạn ngưỡng mộ nếu như không gặp khó khăn gì trong đời thì sẽ trở thành như thế nào? Mẹ của bạn? Đồng nghiệp mà bạn đánh giá rất cao? Roger Federer hay bất kỳ siêu sao nào khác?

Có một điều chắc chắn rằng, họ sẽ không phải họ như bây giờ nếu không có những thử thách mà họ chắc chắn phải đối mặt trong cuộc đời.

Những khó khăn đều rất quan trọng. Đó là lý do ta ở đây. Seneca nói rằng: “Thượng đế không muốn tạo ra một người nhu nhược; Người muốn anh ta phải bị thử thách, để trở nên cứng cỏi và sống với đúng mục đích của mình.”

Tất cả những khó khăn bạn phải đối mặt trong cuộc sống của mình, đây là những bài kiểm tra. Chỉ là quá trình rèn luyện mà thôi. Cuộc sống không nên quá dễ dàng, cuộc sống chính ra phải có nhiều thử thách để đảm bảo rằng bạn thực sự trưởng thành.

Seneca nói: “Và những điều khiến ta rùng mình hay run sợ đều phục vụ cho phiên bản tốt đẹp hơn mà ta sẽ trở thành.”

Bất cứ khi nào bạn cảm thấy bị mắc kẹt, hãy nhắc nhở bản thân về Hercules, người đã trở nên mạnh mẽ nhờ những thử thách mà anh ấy phải đối mặt.

Cuộc sống sẽ có lúc khó khăn. Ngẩng đầu lên, ưỡn ngực ra, bạn sẽ ổn thôi.

Bây giờ, hãy xem ba nội dung hữu ích sẽ giúp bạn tận dụng tối đa các phương pháp.

(1) Hãy chú tâm

Chủ nghĩa khắc kỷ không phải là một con đường dễ đi. Có nhiều nguyên tắc cần ghi nhớ và tuân thủ.

Và điều kiện tiên quyết quan trọng nhất là nhận thức được những gì đang diễn ra. Bởi vì triết học Khắc kỷ nói nhiều về cách chúng ta phản ứng với những gì xảy ra trong thế giới xung quanh chúng ta. Điều xảy ra không quan trọng vì nó nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Điều quan trọng là chúng ta giải quyết nó như thế nào.

Để đối phó với những gì xảy ra một cách hiệu quả và chú tâm đến phản ứng của chúng ta, chúng ta cần phải nhận thức những gì đang diễn ra. Chúng ta cần có khả năng bước vào giữa tác nhân kích thích và phản ứng. Chúng ta *không được* cuốn theo sự bốc đồng của mình, nhưng hãy lùi lại một bước và nhìn nhận tình hình một cách khách quan.

Chủ nghĩa khắc kỷ yêu cầu chúng ta không thể phản ứng một cách bốc đồng với những gì xảy ra với chúng ta. Nó yêu cầu chúng ta phát hiện những ấn tượng ban đầu của mình, để chúng ta nhận ra mình có khả năng lựa chọn cách phản ứng. Khi chúng ta có thể nhìn ra số lần phản ứng tự động của mình, chúng ta có thể kiểm tra chúng và chủ động chọn có cho phép phản ứng đó xuất hiện hay không.

Hãy nhìn xem, nhận thức là bước đầu tiên đối với bất kỳ sự thay đổi to lớn nào. Nếu bạn không nhận thức được cái sai trong cuộc sống của mình, thì bạn muốn sửa chữa nó như thế nào? Nếu bạn không nhận ra khi nào mình tức giận, bạn muốn ngăn chặn điều đó tái diễn bằng cách nào?

Seneca nói: “Ý thức về hành vi sai trái là bước đầu tiên để chuyển mình. Người phải bắt quả tang bản thân trước khi người sửa chữa lỗi lầm.”

Chủ nghĩa Khắc kỷ yêu cầu chúng ta phải nhận thức được những gì chúng ta làm trong mọi khoảnh khắc. Để thể hiện phiên bản tốt nhất của chúng ta cùng với đức hạnh trong mọi thời điểm, chúng ta phải có khả năng chú tâm trong thời điểm đó và nhận thức điều gì đang xảy ra. Làm gì còn cách nào khác để lựa ra hành động tốt nhất của mình?

Theo định nghĩa, những suy nghĩ và hành động tự nguyện của chúng ta là những thứ duy nhất nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta. Và chúng chỉ tồn tại ở đây và bây giờ. Chúng ta không thể lựa chọn một hành động nếu chúng ta chìm đắm trong dòng suy nghĩ, nghiền ngẫm về quá khứ hay mơ mộng về tương lai.

Vì vậy, chúng ta nên tập trung sự chú ý vào thời điểm hiện tại, không bị phân tâm bởi quá khứ hay tương lai. Sau đó, chúng ta sẽ có cách đúng đắn để ứng phó với thách thức đang phải đối mặt ở hiện tại, cố gắng chấp nhận nó như nó đang là, và chọn một phản ứng phù hợp với các giá trị đạo đức của chúng ta.

Về cơ bản, chúng ta nên nhận thức được từng hành động của mình. Như đã nói trước đó, chúng ta nên xem mình như một con điều hâu và tập trung sự chú ý vào mọi khoảnh khắc như thể chúng ta đang đi chân trần trên tấm kính vỡ. Việc tự quan sát một cách tập trung và liên tục này là cần thiết để thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ một cách hiệu quả.

Đừng lo lắng nếu bạn cho rằng mình không phải là người có sự tập trung cao độ. Bạn vẫn có thể thực hành hầu hết các phương pháp sau. Thêm vào đó, rất nhiều bài thực hành trong này sẽ cải thiện khả năng chú tâm của bạn. Việc cải thiện nhận thức là một phần của Chủ nghĩa khắc kỷ. Bạn sẽ tránh bị cuốn theo sự bốc đồng, vì vậy bạn có thể phân tích và đặt câu hỏi về tính đúng đắn của hành động, sau đó quyết định phản ứng tốt nhất của mình.

(2) Nạp năng lượng cho sự tự kỷ luật

Thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ không giống như xem TV. Nó cần nỗ lực. Bạn thực sự phải làm một cái gì đó.

Hầu hết các phương pháp thực hành đều đòi hỏi sự tự giác nếu bạn muốn thực hiện chúng. Một số phương pháp khá là khó, không vui vẻ mấy và dễ làm bạn nản

chí. Nhưng đó là một phần của trò chơi. Và nó cũng tương tự với những thứ khác trong cuộc sống. Nếu bạn muốn giỏi ném tiêu, bạn phải tập luyện. Nếu bạn muốn nâng tạ tốt hơn, bạn phải tập luyện chăm chỉ.

Điều này cũng tương tự với chủ nghĩa Khắc kỷ. Nó đòi hỏi nỗ lực và kỷ luật, nhưng đồng thời cũng sẽ rèn luyện sức bền và tính tự giác. Nó sẽ làm cho bạn mạnh mẽ hơn. Giống như việc nâng tạ sẽ làm cho cơ bắp của bạn khỏe hơn, thực hành các nguyên tắc Khắc kỷ sẽ làm cho ý chí của bạn mạnh mẽ hơn.

Đúng thế, có làm thì mới có ăn. Bạn sẽ luôn phải trả giá nếu muốn tiến bộ. Các bài thực hành sẽ làm cho bạn trở nên kiên cường, tĩnh lặng, can đảm, kỷ luật hơn.

Thêm vào đó, bạn phải nhớ rằng luôn có cái giá cho việc KHÔNG học hỏi và thực hành một triết lý sống. Tác giả William Irvine giải thích cái giá này một cách thẳng thắn: “Điều đáng sợ là bạn sẽ dành cả ngày để theo đuổi những thứ vô giá trị và do đó sẽ lãng phí cuộc sống của bạn”.

Điều đó tùy thuộc vào chúng ta. Hoặc chúng ta sẵn sàng đầu tư và gặt hái lợi ích, hoặc chúng ta không chịu làm gì và có nguy cơ lãng phí cuộc sống của mình.

Hãy nhìn xem, phần thưởng có thể gặt hái lớn hơn nhiều so với nỗ lực bạn phải bỏ ra. Nếu bạn hỏi tôi, tôi sẽ nói khoản đầu tư này là quá hời hợt cần phải nghĩ ngợi. Có nhiều thứ đạt được mà chỉ mất một chút nỗ lực. Dưới đây là cách Irvine mô tả những gì bạn sẽ nhận được nếu chịu đầu tư: “Những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ có thể biến mình thành những tấm gương đáng kinh ngạc với lòng dũng cảm và sự tự chủ. Họ sẽ có thể làm những điều mà người khác sợ phải làm, và họ sẽ có thể từ chối làm những điều mà người khác không thể cưỡng lại được.”

Bạn có thể trở thành một ví dụ đáng kinh ngạc này nếu bạn sẵn sàng nỗ lực. Hãy thực hiện những thực hành đó ngay cả khi bạn không cảm thấy muốn làm chúng. Đó là những gì bạn phải làm. Đừng chỉ đọc, gật gù rồi để đó không áp dụng vào thực tiễn. Điều này sẽ không làm cho bạn tốt hơn.

Hãy nhớ rằng, kỷ luật tự giác giống như một cơ bắp. Tập càng nhiều thì cơ càng chắc. Vì vậy, mỗi khi bạn quyết định vượt qua rào cản ban đầu và thực hiện bài thực hành, bạn đã rèn luyện cho mình tính tự giác và ý chí.

Nếu hôm nay luyện tập, có nhiều khả năng mai bạn sẽ tiếp tục luyện tập. Nếu hôm nay không luyện tập, có ít khả năng mai bạn sẽ tiếp tục luyện tập.

(3) Đừng tự gọi mình là một triết gia

Theo Epictetus, bạn sẽ bị chế giễu vì thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ: “Nếu người theo đuổi triết học, hãy chuẩn bị tinh thần ngay từ đầu để bị chế nhạo, nhiều người sẽ chế nhạo người.”

Bây giờ, tôi không biết liệu điều đó có còn đúng cho đến ngày nay hay không. Tôi không hay nói về việc thực hành Chủ nghĩa Khắc kỷ nên tôi chưa từng trải qua việc mọi người chế giễu tôi về điều đó. Dù sao, tôi nghĩ nếu bạn bè chế nhạo bạn vì bạn đang cố gắng cải thiện bản thân, bạn có thể muốn suy nghĩ lại về tình bạn đó.

“Hãy nhớ,” Epictetus tiếp tục, “rằng nếu người vẫn tiếp tục tuân thủ các nguyên tắc của mình, những người đầu tiên chế nhạo người sau đó sẽ trở nên ngưỡng mộ người.”

Vì vậy, ngay cả khi bạn bị chế giễu và những người khác khiến bạn gặp khó khăn trong việc cam kết hoàn thiện bản thân, hãy biết rằng nếu bạn kiên định, những người này sẽ ngưỡng mộ bạn.

Bí quyết đơn giản nhất để đảm bảo không ai chế giễu bạn cũng đến từ Epictetus: “Không bao giờ tự gọi mình là triết gia, và đừng bàn với người khác về các nguyên tắc của mình, mà hãy cứ làm theo các nguyên tắc đó.”

Đừng đề cập đến việc bạn đang thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, hãy cứ áp dụng nó. Bạn vẫn có thể nói cho những ai muốn biết về điều gì đang xảy ra với bạn khi họ nhận ra những thay đổi tích cực của bạn. Đó là mẹo đầu tiên mà William Irvine chia sẻ trong cuốn sách *A Guide to a Good Life [Hướng dẫn để có cuộc sống tốt đẹp]*: “Mẹo đầu tiên tôi muốn đưa ra cho những người muốn thử theo chủ nghĩa Khắc kỷ là hãy thực hành cái mà tôi gọi là *Chủ nghĩa Khắc kỷ lén lút*: Tôi nghĩ bạn sẽ làm tốt nếu bạn giữ bí mật rằng bạn đang thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ. Bằng cách thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ một cách lén lút, bạn có thể đạt được những lợi ích của nó trong khi tránh được một cái giá đáng kể: sự trêu chọc và chế giễu đến từ bạn bè, người thân, hàng xóm và đồng nghiệp.”

Chứng minh thay vì nói suông về những gì bạn học được. Bắt đầu thôi.

CHƯƠNG 6: Chuẩn bị cho các Bài Thực hành

Chủ nghĩa Khắc kỷ rất đòi hỏi. Nó muốn bạn thể hiện phiên bản tốt nhất của bạn mọi lúc. Nó muốn bạn tập trung vào những gì bạn kiểm soát và chấp nhận phần còn lại một cách bình thản. Nó muốn bạn nhận ra sức mạnh của mình để nhìn nhận các sự việc một cách đúng đắn. Và nó muốn bạn chịu trách nhiệm cho sự phát triển của chính bạn.

21 bài thực hành chuẩn bị sau đây sẽ giúp bạn trở thành người sẵn sàng đối phó với những thách thức trong cuộc sống.

Tất cả những thực hành này không yêu cầu bất kỳ tình huống cụ thể nào. Bạn có thể thực hành chúng bất cứ lúc nào và hầu như ở bất cứ đâu. Không có lý do gì để không thực hành. Chỉ tốn vài phút và chút kỷ luật tự giác.

Bạn sẽ tìm thấy các loại bài thực hành khác nhau:

- Thay đổi tư duy
- Thực hành tưởng tượng
- Thực hành viết
- Thực hành ghi nhật ký
- Thực hành ngoài trời
- Thay đổi lối sống

Bắt đầu thôi!



Bài thực hành 1: Nghệ thuật Khắc kỷ của Sự Quy Phục - Chấp nhận và Yêu bất cứ điều gì xảy ra

“Hỡi thế giới, ta đồng điệu với từng nốt nhạc trong bản hòa ca tuyệt vời của người. Đối với ta không có gì là sớm, không có gì là muộn, mọi sự đều là đúng thời điểm. Hỡi thiên nhiên, mỗi mùa đi qua đều cho ta hoa trái.”

- MARCUS AURELIUS

Hãy chấp nhận thay vì chiến đấu với mọi điều nhỏ nhặt xảy ra. Chúng ta đã nói về sự chấp nhận Khắc kỷ trong Chương 3. Nếu chúng ta chống lại thực tế, nếu chúng ta nghĩ rằng mọi thứ đang đi ngược lại chúng ta, nếu chúng ta đấu tranh với những gì đang có, thì chúng ta sẽ đau khổ. Vì vậy, chúng ta không nên mong muốn thực tế khác đi, mà hãy chấp nhận nó như nó vốn là.

“Nếu đây là ý muốn của tự nhiên, thì hãy cứ để như vậy.” Đó là châm ngôn mà các nhà Khắc kỷ đã áp dụng. Ngày nay, chúng ta có câu nói tương tự.

“Chuyện gì ắt đến sẽ đến”. Và không quan trọng là chúng ta gọi đó là Thần linh, Thiên nhiên, Vận may hay Định mệnh - chúng ta phải thừa nhận rằng có thể lực lớn hơn chúng ta và chúng ta không kiểm soát mọi thứ xảy ra xung quanh mình.

Nghệ thuật của sự quy phục là về việc sẵn sàng chấp nhận các sự việc bên ngoài. Chấp nhận ngay cả những gì mà đa số mọi người sẽ đánh giá là “xấu”. Epictetus nói rằng với tư cách là các nhà triết học, chúng ta nên thích nghi với mọi hoàn cảnh, vì thế không có điều gì xảy ra trái với ý muốn của chúng ta và không có điều gì mà chúng ta mong muốn không xảy ra.

Đề ý chí của bạn hòa hợp với những gì đang diễn ra. “Vận mệnh dẫn dắt những người sẵn sàng, và lôi theo những người miễn cưỡng,” như Seneca đã nói.

Nhớ phép ẩn dụ con chó bị xích vào một xe hàng? Con chó có thể tận hưởng chuyến đi và chạy vui vẻ theo xe, hoặc nó có thể ngoan cố chống lại hướng của xe trong khi vẫn bị kéo theo ở phía sau. Nếu chúng ta chống lại những gì xảy ra, thì chúng ta sẽ bị lôi đi giống như con chó đó. Đó là sự đau khổ.

Phương án tối ưu hơn là chấp nhận thực tế và tập trung vào sức mạnh của chúng ta. Như chúng ta đã thấy trước đó, dấu hiệu của một người chơi poker đáng ngưỡng mộ là anh ta vẫn chơi tốt bất kể bị chia cho quân gì. Cuối cùng, không phải người có được quân bài tốt nhất, mà là người chơi bài tốt nhất, sẽ chiến thắng.

Bạn không được chọn các ván bài mà mình được chia, bạn chỉ kiểm soát cách bạn chơi. Các ván bài của bạn trong poker cũng như trong cuộc sống là vô thường vô phạt, hãy học cách chấp nhận chúng một cách bình đẳng, không phán xét. Nếu bạn có thể làm được điều đó, nếu bạn có thể chấp nhận thay vì chống lại những gì xảy ra, thì bạn sẽ không còn bị phụ thuộc vào mọi thứ theo một cách nào đó.

Lấy ví dụ ẩn tượng này:

Ở tuổi 67, sau một ngày ở phòng thí nghiệm, Thomas Edison trở về nhà. Sau khi ăn tối, có người đàn ông gõ cửa thông báo tin khẩn cấp: Đám cháy đã bùng lên ở phòng thí nghiệm cách đó vài dặm.

Xe chữa cháy đã không thể ngăn chặn đám cháy. Vì có hóa chất, những ngọn lửa biến thành màu xanh lá và vàng đã cháy hừng hực, đe dọa phá hủy toàn bộ để chế mà Edison đã dành cả cuộc đời để xây dựng.

Khi Edison đến hiện trường, ông ngay lập tức nói với con trai mình, “Hãy đưa mẹ con và tất cả bạn bè của mẹ đi, họ sẽ không bao giờ thấy một đám cháy như thế này nữa.”

Một phản ứng không tin được, phải không? Ông ấy đã đánh mất phần lớn những gì dày công xây dựng suốt cả cuộc đời và thay vì buồn bã hay tức giận, ông đã chấp nhận nó và cố gắng làm tốt nhất có thể. Ông bắt đầu xây dựng lại những gì ngọn lửa đã phá hủy vào ngày hôm sau. Đây là ví dụ của việc tận dụng những quân bài mình có. Đó là sự không kháng cự.

Thêm vào đó, ví dụ này cho thấy rằng sự chấp nhận Khắc kỷ không liên quan gì đến việc từ bỏ một cách thụ động. Edison bắt đầu xây dựng lại mọi thứ ngay ngày hôm sau. Ông chấp nhận số phận của mình một cách khoan dung và cố gắng làm tốt nhất có thể. Và đó là điều mà các nhà Khắc kỷ khuyên chúng ta nên làm: Đừng chiến đấu với thực tại, nhưng hãy mang ý chí của bạn hòa hợp với nó và tập trung vào nơi sức mạnh của bạn nằm ở đâu.

Marcus Aurelius có một mẹo nhỏ để đưa ý chí của mình hòa hợp với thực tại. Ông ấy so sánh những gì xảy ra với những gì bác sĩ kê đơn cho chúng ta. Giống như bạn phải dùng một số loại thuốc khi bác sĩ yêu cầu, chúng ta nên xem xét các sự việc bên ngoài như vậy, bởi vì chúng giống như loại thuốc ở đó để giúp chúng ta.

Những gì xảy đến với ta là liệu thuốc Thiên nhiên ban tặng để ta chuyển mình thành phiên bản tốt hơn. Những điều đó xảy ra vì chúng ta, không phải *chống lại* chúng ta, ngay cả khi nó có vẻ không phải như vậy.

Đây là những gì tôi nghĩ: Thiên nhiên vô cùng phức tạp và không thể phân biệt được điều gì xảy ra là tốt hay xấu, bởi vì bạn không bao giờ biết được những bất hạnh sẽ đem đến cái gì. Và bạn không bao giờ biết những vận may sẽ đem đến cái gì. Vì vậy, tôi cố gắng chấp nhận mọi thứ như thể mình đã lựa chọn những điều này. Bằng cách đó, tôi chuyển từ một nạn nhân luôn than thân trách phận thành một người sáng tạo có trách nhiệm.

(Tôi thực sự khuyên bạn nên xem video YouTube có 2 phút này: The Story of the Chinese Farmer - Câu chuyện của người nông dân Trung Quốc.)

Link Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=xM5ZKjoeMVo>





Bài thực hành 2: Hành động đi kèm Mệnh đề bổ sung

“Ta sẽ chèo thuyền vượt đại dương, nếu không có gì ngăn cản ta.” - SENECA

Mệnh đề bổ sung là một thủ thuật kinh điển của phái Khắc kỷ để duy trì sự bình tĩnh và bình thản. Nó giúp bạn chấp nhận mọi kết quả đến từ hành động của mình. Khi bạn định làm điều gì đó, bạn thêm cụm từ “nếu không có gì ngăn cản tôi”.

Seneca định nghĩa mệnh đề bổ sung với công thức, “Ta muốn làm cái này cái kia, miễn là không có gì xảy ra có thể gây trở ngại cho quyết định của ta.” Tôi sẽ làm điều này, nếu cần phải như vậy. Tôi sẽ cố gắng hết sức nhưng cuối cùng thì kết quả của hành động không nằm trong tầm kiểm soát của tôi. Tôi không thể chắc chắn rằng nó sẽ ra mắt theo kế hoạch, nhưng tôi sẽ cố gắng hết sức.

Tôi sẽ chèo thuyền vượt đại dương, nếu không có gì ngăn cản được tôi.

Tôi sẽ làm việc vào thứ Hai và thứ Năm tuần này, nếu đó là điều phải làm.

Tôi sẽ bắn trúng mục tiêu, nếu như Chúa muốn như vậy.

Bạn bắt đầu làm điều gì đó với một thái độ rằng kết quả không nằm trong tầm kiểm soát của bạn và bạn sẵn sàng bình tĩnh chấp nhận mọi thứ có thể không diễn ra như kế hoạch. Những người khác cho rằng *tất nhiên* mọi thứ sẽ diễn ra tốt đẹp. Và nếu không, họ sẽ không chấp nhận thực tại và đau khổ vô cùng.

Là những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ, chúng ta đưa mệnh đề bổ sung vào mọi việc chúng ta làm và dự trù rằng điều gì đó có thể can thiệp và ngăn cản kết quả mong muốn của chúng ta. Chúng ta không hứa trước thành công. Vì thế việc chấp nhận thất bại sẽ dễ dàng hơn và chúng ta sẽ nhanh chóng đứng dậy trở lại. Thêm nữa, chúng ta sẽ có được sự tự tin vì chúng ta không quá chú trọng vào kết quả.

Với sự tách biệt khỏi kết quả, chúng ta sẽ có thể duy trì sự bình thản của mình thay vì thất vọng khi không đạt được kết quả như mong đợi.

Mệnh đề bổ sung bao gồm hai điểm:

1. Cố gắng hết sức để thành công. . .

2. . . . đồng thời hiểu rõ và chấp nhận rằng kết quả nằm ngoài tầm kiểm soát trực tiếp của bạn.

Đây là một cách tuyệt vời để duy trì sự tự tin của bạn: (1) bạn cố gắng hết sức để thành công, (2) bạn hiểu rằng kết quả nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn, (3) bạn sẵn sàng chấp nhận thành công cũng như thất bại, và (4) bạn tiếp tục sống với areté, từng khoảnh khắc.

Đó lại là tinh thần một cung thủ Khắc kỷ. Tập trung vào những gì bạn kiểm soát và để cái gì cần xảy ra xảy ra. Tập trung vào quá trình - sự nỗ lực, rèn luyện, chuẩn bị - và sẵn sàng chấp nhận kết quả một cách bình thản. Mệnh đề bổ sung giúp thực hiện chính xác điều đó. Nếu chúng ta thêm những lời đó khi chúng ta bắn mũi tên của mình, chúng ta biết rằng kết quả không phụ thuộc vào mình và chúng ta đã chuẩn bị để chấp nhận thành công cũng như thất bại. Chúng ta chỉ chịu trách nhiệm bắn tốt nhất có thể, nhưng việc bắn trúng mục tiêu hay không thì còn do số phận.

Điều này nói lên rằng: Hãy biết rằng đôi khi mọi thứ sẽ không theo ý bạn ngay cả khi bạn cố gắng hết sức, và bất kể bạn có xứng đáng hay không. Đừng cho rằng vũ trụ sẽ vận hành theo cách bạn muốn.



Bài thực hành 3: Điều gì cản đường sẽ thành con đường

“Sự cản trở hành động thúc đẩy các hành động. Những gì cản đường trở thành con đường.”

- MARCUS AURELIUS

“Chắc chắn đây là một trong những cách hiệu quả nhất trong lịch sử giúp vượt qua mọi tình huống tiêu cực”. Đó là những gì Ryan Holiday đã nói về cách của Marcus Aurelius mà bạn vừa đọc ở trên. Anh ấy tiếp tục, “Đây là một cách để đối mặt với mọi thứ”.

Dựa vào câu nói trên, Ryan Holiday đã viết cuốn sách *The Obstacle is the Way* (*Trở ngại là con đường* - ND). Nội dung chính chỉ ra những khó khăn và thử thách trong cuộc sống chỉ là trở ngại nếu chúng ta cho là như vậy. Nó phụ thuộc vào cách chúng ta nhìn nhận những thách thức đó - chúng ta có thể nhìn thấy những trở ngại và bị cản trở, hoặc chúng ta có thể nhìn thấy cơ hội và tiến bộ.

Trong mỗi thách thức đều có cơ hội để phát triển. Nếu nhận thức được điều đó, chúng ta có thể đảm bảo rằng những gì gây cản trở - những thất bại và khó khăn - sẽ tiếp thêm sức mạnh cho chúng ta. Chúng ta dự tính trước những cản trở (Còn nhớ về mệnh đề bổ sung trong bài thực hành 2 chứ?) và biết rằng chúng cũng chỉ như những khối cẩm thạch dùng để trau dồi kỹ năng của mình.

Theo chủ nghĩa Khắc kỷ, thách thức luôn là cơ hội để thực hành một số phẩm chất như: can đảm, khiêm tốn, lý trí, công bằng, kiên nhẫn, kỷ luật tự giác và tha thứ. Không gì có thể ngăn cản chúng ta làm điều này. Chúng ta kiểm soát các phẩm chất trên, chúng ta luôn có thể thể hiện những phẩm chất đó trong tình huống cho trước. Những gì cản đường trở thành con đường. Đây cũng chỉ là cơ hội để ta thực hành trở thành phiên bản tốt nhất có thể.

Dù cuộc sống có ném cho chúng ta tình huống gì đi nữa, ta có quyền lựa chọn: Chúng ta sẽ bị cản trở bởi những thử thách, hay chúng ta sẽ chiến đấu để vượt qua chúng? Hoặc lùi bước hoặc tiến lên. Nghịch cảnh là bước đệm để đạt đến phiên bản tốt hơn. Nếu không có những cơ hội này, ta không thể phát triển và trở thành như bây giờ.

Hãy tưởng tượng một ngọn lửa. Mọi chướng ngại vật đều trở thành nhiên liệu bị ngọn lửa nuốt chửng. Nếu không có vật cản, ngọn lửa sẽ lụi tàn. Bạn là ngọn lửa đó. Không có gì gọi là trở ngại bởi vì chúng chỉ đơn giản tiếp năng lượng cho bạn và làm cho bạn mạnh mẽ hơn. Marcus Aurelius gọi việc sử dụng các thách thức là nhiên liệu tiếp sức là “xoay chuyển tình thế”.

Bất cứ khi nào có điều gì đó cản trở, hãy sử dụng trở ngại đó để thực hiện mục tiêu quan trọng nhất của bạn - để sống đúng với areté, để thể hiện phiên bản tốt nhất của chính bạn. Không gì có thể ngăn cản bạn làm điều này. Bạn sẽ tiếp tục tiến bộ, và sẽ luôn có những trở ngại mới, hay nói cách khác, những cơ hội xuất hiện. Bạn có thể sử dụng chúng làm nhiên liệu và thực hành các kỹ năng trong tầm kiểm soát của mình.

Tất cả điều này phụ thuộc vào nhận thức của bạn. Thách thức có thể là gông cùm xiềng xích nhưng cũng có thể là đôi cánh tự do. Cách bạn định nghĩa thách thức là yếu tố quyết định để bạn vượt qua nó thành công. Cuối cùng, trọng tâm không phải thách thức, mà là cách bạn nhìn nhận thách thức.

“Nếu người bị tổn thương bởi bất kỳ yếu tố bên ngoài nào, không phải điều đó khiến người khó chịu, mà là nhận định của người về nó mới khiến người khó chịu. Và người nắm trong tay sức mạnh để xóa đi nhận định đó ngay bây giờ.” Marcus Aurelius nói rằng cách bạn nhìn nhận sẽ biến thách thức thành chướng ngại hoặc thành cơ hội. Tùy thuộc vào bạn.

Bạn có thể tìm thấy cơ hội phát triển trong mọi sự việc. Bạn luôn có thể cố gắng xoay chuyển tình thế và thể hiện những phẩm chất tốt.

Không có nghĩa bạn coi mọi thứ là màu hồng. Điều tồi tệ vẫn luôn có thể xảy ra. Nhưng bạn luôn có sự lựa chọn. Hoặc bạn cúi đầu trốn tránh khi mọi thứ dường như chống lại bạn, hoặc bạn luôn ngẩng cao đầu và tìm kiếm cơ hội để phát triển.

Bạn sẽ trở nên tốt hơn theo thời gian và bạn sẽ đạt đến một cảnh giới với sự bình thản tuyệt đối, mà không gì có thể lay chuyển bạn - bạn luôn sẵn sàng và dễ dàng đối phó với bất cứ tình huống gì đời ném cho mình.

Link Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=nojoJFo1HLs>





Bài thực hành 4: Nhắc nhở Bản thân về Sự Vô thường

“Khi trao đứa con hay người vợ một nụ hôn, hãy lặp lại với chính mình ‘Ta đang hôn một người phàm’”

– EPICTETUS



Thay đổi là một quy luật tạo hóa. Mọi thứ thay đổi liên tục. Đời là phù du - những người ta quan tâm có thể bị cướp khỏi ta trong tích tắc mà không báo trước. Đây là lý do tại sao Marcus Aurelius thường nhắc nhở bản thân về phép ẩn dụ thời gian như dòng sông, mọi thứ rồi sẽ trôi đi: “Hãy nghĩ về những thứ đang hoặc sắp xảy ra mà đã nhanh chóng trôi ngang đời ta rồi biến mất khỏi tầm mắt. Vì mọi sự như một dòng chảy không ngừng, luôn thay đổi và dao động, hiếm có thứ gì bất biến”.

Mọi thứ luôn thay đổi, rồi nhẹ nhàng đi qua - những điều vừa mới xảy ra đã trôi đi rồi. Vì vậy, chúng ta nên nhắc nhở bản thân rằng những người thân yêu dù có quý giá với ta đến thế nào rồi cũng có một ngày phải rời đi. Hãy trân trọng những gì đang có vì nó có thể biến mất vào ngày mai. Cuộc sống là vô thường.

Hãy nhớ rằng bạn thật may mắn khi có thể tận hưởng những thứ bạn có, sự tận hưởng này có thể kết thúc đột ngột và bạn có thể sẽ không bao giờ có thể tận hưởng những thứ đó nữa. Học cách tận hưởng mọi thứ mà không bám chấp vào đó.

Với phép ẩn dụ về dòng sông, bạn không còn quá bám chấp vào những gì bạn yêu thích và giảm bớt nỗi sợ hãi về những thứ bạn không có cảm tình. Bởi vì bạn biết rằng tất cả luôn thay đổi, những điều bạn không thích cũng vậy. Nhìn chung, bạn không còn quá coi trọng ngoại cảnh nữa.

Hiểu rằng không gì là mãi mãi sẽ khiến bạn bớt đi sự bám chấp và dễ dàng chấp nhận hơn khi mọi thứ thay đổi hoặc khi bạn mất đi những gì mình yêu thích. Epictetus nhắc nhở chúng ta rằng khi chúng ta gắn bó với một thứ như cốc pha lê, chúng ta nên nhắc nhở bản thân bản chất thật sự của nó, để chúng ta không bị khó chịu khi nó bị vỡ. Ông nói tiếp: “Con người cũng vậy; nếu người hôn con cái, hoặc anh trai, hoặc bạn bè . . . phải nhắc nhở bản thân rằng người đang yêu quý một người phạm trần, và những người này không thuộc sở hữu của người; những người này chỉ ở bên người đến thời điểm nhất định, không phải mãi mãi cũng như không thể tách rời; giống như quả sung hay chùm nho chỉ xuất hiện vào mùa nhất định, và nếu người ao ước có được nó khi đông đến thì người là kẻ ngốc. Vì vậy, nếu người mong muốn được gặp lại con trai hay bạn bè dù cho người biết đó là điều không thể, hãy biết rằng người đang mong chờ một quả sung xuất hiện vào mùa đông.”

Lần tới khi bạn nói lời tạm biệt với người bạn yêu quý, hãy thầm nhắc nhở bản thân rằng đây có thể là lần gặp gỡ cuối cùng. Bạn sẽ ít bám chấp vào họ hơn và nếu có gặp lại, bạn sẽ càng trân trọng điều đó.

Rất nhiều thứ xảy ra mà chúng ta không thể thay đổi. Nhưng chúng ta có thể dùng tinh thần thép để dũng cảm đương đầu với mọi ẩn số của thiên nhiên theo cách của chúng ta, và đưa ý nguyện của chúng ta hòa hợp với thực tại.

Khi không có quả sung, thì tức là không có quả sung.

Mọi thứ luôn thay đổi. Nhận thức được sự trôi đi của khoảnh khắc hiện tại này khi bạn đọc cuốn sách. Nó biến mất nhanh chóng. So sánh thời điểm này với một ngày, một tuần, với toàn bộ cuộc đời của bạn. Mọi thứ thay đổi, bạn thay đổi. Hãy tưởng tượng đến thế hệ đi trước. Và tất cả thế hệ trẻ hơn sau khi bạn ra đi. Nhìn về chiều dài toàn bộ lịch sử loài người. . .

Thấy chứ? Mọi thứ đến và đi. Không có gì là mãi mãi.



Bài thực hành 5: Dự trù cho Cái Chết của bạn

“Ta không bắt tử mà chỉ là kẻ phạm trần; là một phần của tổng thể, như một giờ trong một ngày. Giống như một khắc, ta đến và ta rời đi.”

- EPICTETUS

Mọi thứ đều vô thường. Tận hưởng những điều bạn yêu khi còn có thể. Cho đến khi bạn ra đi.

Không có gì khiến chúng ta sợ hãi hơn cái chết của chính mình. Theo các nhà Khắc kỷ, nỗi sợ hãi này là phi lý trí, chỉ là những đồn thổi từ những người đang sống.

Vì sợ hãi nên ta không dám nghĩ đến cái chết của mình. Đúng, những người khác có thể chết, nhưng không phải chúng ta - chúng ta dường như bất tử. Nhưng không phải như vậy. Hãy coi chừng, những gì xảy ra với người khác cũng có thể xảy ra với bạn.

Chúng ta không biết trái tim mình sẽ còn đập bao lâu nữa. Ta không được quyết định điều đó. Ta chỉ có quyền quyết định *cách* ta muốn sống như thế nào *ngay tại thời điểm này*. Để tận dụng từng phút giây, các nhà Khắc kỷ khuyên chúng ta hãy sống như thể hôm nay là ngày cuối cùng.

Marcus Aurelius nói: “Hãy nghĩ đến hình ảnh người đã chết, đã sống hết đời này. Giờ thì sống một cách hân hoan đi”. Sống như thể đó là ngày cuối cùng của chúng ta *không có nghĩa là* sống một lối sống phù phiếm với ma túy, blackjack hay gái gú. Nó có nghĩa là việc liên tục nhắc nhở bản thân: mình sẽ không sống mãi mãi, mình là người phạm và mình có thể không thức dậy vào sáng hôm sau. Mình có thể sẽ ra đi.

Mục đích không phải thay đổi hành động, mà thay đổi trạng thái khi đang hành động.

Dự trù cái chết của chính mình sẽ không làm bạn chán nản, không đâu, nó sẽ nâng cao khả năng tận hưởng cuộc sống của bạn. Nó sẽ có lợi cho bạn. Bạn sẽ không coi mọi thứ là điều hiển nhiên nữa và trân trọng cả những điều nhỏ nhất. Bạn

sẽ tận hưởng từng khoảnh khắc. Bởi vì bạn biết rõ rằng bạn không hưởng những điều này mãi mãi.

Nghĩ đến cái chết của chính mình giúp bạn ngừng đưa ra những lựa chọn ngẫu hứng và lãng phí thời gian vào những việc vụn vặt. Bạn nhận thức rõ hơn về những việc bạn muốn tập trung vào. Tâm trí bạn được hướng đến điều thực sự quan trọng - vào việc bạn muốn trở thành ai trên thế giới này. Nó giúp bạn sống với areté, cho dù bạn đã từng bỏ lỡ điều gì. Cuộc sống là giây phút này và bạn muốn tận dụng nó bằng cách thể hiện phiên bản tốt nhất của bạn trong từng khoảnh khắc.

Người La Mã cổ đại có một cái tên cho điều này: *Memento mori* (hãy nhớ, người rồi sẽ chết). Luôn khắc ghi lời này và bạn sẽ không chỉ trân trọng cuộc sống cũng như những người thân yêu hơn, mà bạn sẽ làm được nhiều điều hơn. Marcus Aurelius khuyên bạn nên nghĩ đến điều này vào mỗi buổi sáng: “Khi thức dậy mỗi sáng, hãy nghĩ về một đặc ân quý giá là được sống - được hít thở, suy nghĩ, tận hưởng và yêu thương.”



Bài thực hành 6: Mọi thứ đều là vay mượn của Tự nhiên

“Không có lý gì để ngưỡng mộ bản thân, những gì chúng ta sở hữu cũng là những gì chúng ta đang nợ. Chúng ta có thể sử dụng và tận hưởng chúng, nhưng người cho chúng ta sử dụng chúng mới quyết định ta được sở hữu đến khi nào; trách nhiệm của chúng ta là luôn sẵn sàng trao trả lại những gì được ban tặng khi đã đến lúc phải trả lại mà không phàn nàn: đó là việc một người mắc nợ nên làm”.

- SENECA

Bạn có thực sự sở hữu bất cứ điều gì không?

Xe hơi, máy tính xách tay, con mèo cưng của bạn? Cơ thể, địa vị, các mối quan hệ? Không, bởi vì tất cả những thứ đó có thể bị lấy đi trong một khắc. Bạn có thể làm thêm giờ để có tiền sở hữu những thứ đó, nhưng chúng có thể biến mất bất cứ lúc nào. Số phận, vận rủi, hoặc cái chết có thể tước đoạt những thứ đó từ bạn mà không cần thông báo trước.

Xe hơi? Bị đánh cắp! - Tiền bạc? Bị rơi mất! Con mèo? Đã bỏ đi rồi! - Vợ? Đã mất! - Địa vị cao? Không còn!

Chúng ta không được chuẩn bị để đối phó với những mất mát như vậy. Chúng ta nghĩ rằng chúng ta sở hữu những điều này và chỉ nhận ra rằng không phải như vậy một khi chúng biến mất. Và bây giờ thật khó để đối phó với thực tại. Chúng ta tuyệt vọng, lạc lối và khóc lóc.

Seneca nói rằng chúng ta không thể chấp nhận những mất mát như vậy bởi vì ngay từ đầu ta không nghĩ đến khả năng sẽ có những mất mát. Chúng ta không bao giờ lường trước những sự việc xấu và bị đánh úp. Nhưng vì sao chúng ta không nhận thức được?

Vì thiếu hiểu biết.

Trong lá thư an ủi gửi cho Marcia, ông ấy hỏi làm thế nào chúng ta có thể nhìn thấy rất nhiều đám tang đi ngang qua nhà mà không nghĩ đến cái chết. Nhiều đám

tang rất xót xa, nhưng chúng ta vẫn muốn tin con cái sẽ luôn sống lâu hơn mình. Nhiều người giàu mất hết tài sản, nhưng chúng ta không nghĩ rằng điều đó có thể xảy ra với mình.

Có rất nhiều tờ tìm mèo lạc được treo trên đường phố, nhưng chúng ta không nghĩ đến khả năng mèo của mình cũng có thể bị lạc. Làm thế nào chúng ta có thể nhìn thấy rất nhiều điều bất hạnh trong thế giới xung quanh và không may mắn nghĩ rằng nó có thể xảy ra trong cuộc sống của chúng ta?

Ta nhắm mắt. Ta làm ngơ. Cho rằng mình bất khả chiến bại. Chúng ta coi mọi thứ là điều hiển nhiên. Sự ngu dốt này sẽ khiến ta phải trả giá đắt, cuối cùng chúng ta sẽ bị đánh gục mà không thể vực dậy.

Đây là lý do tại sao Seneca khuyên hãy coi mọi thứ như được vay mượn từ tự nhiên. Bạn không sở hữu bất cứ thứ gì. Những thứ bạn nghĩ rằng bạn sở hữu đã được cho bạn mượn tạm thời. Không phải là một món quà, mà là thứ bạn sẽ cần trả lại bất cứ khi nào người cho vay đòi lại. Và như Seneca nói, “đó là điều người mắc nợ nên làm”.

Hãy nghĩ về tất cả những gì bạn đang có là những gì bạn đang vay mượn: bạn thân, vợ / chồng, con cái, vật nuôi, sức khỏe, địa vị, xe hơi và máy tính. Những thứ này đã được cho bạn mượn. Hãy nhận biết điều đó và dự trù cho tình huống người cho vay sẽ đòi lại bất cứ lúc nào.

Khi đó, bạn không dễ bị đánh gục bởi điều không may và có thể đối phó dễ dàng.

Ta đến với hai bàn tay trắng và ra đi với hai bàn tay trắng.



Bài thực hành 7: Tưởng tượng Tiêu cực: Lường trước Tình huống xấu

“Khi không được chăm sóc, tinh thần nên được rèn luyện trở nên cứng rắn hơn để chuẩn bị cho tình huống xấu; khi Vận mệnh còn đối xử khá nhẹ nhàng thì tinh thần nên chuẩn bị trước cho cú ra đòn của Vận mệnh. Trong thời bình, người lính vẫn diễn tập, vẫn đào đất kẻ cả khi không có kẻ thù, vẫn rèn luyện với những bài tập cực hình không cần thiết; đó là để người lính không bị lép vế khi đánh trận. Nếu muốn trở thành một người không nao núng trước khủng hoảng, hãy chuẩn bị và rèn luyện trước khi khủng hoảng đến.”

- SENECA

Bạn có dự trù để ngăn chặn những tình huống xấu xảy ra?

Khả năng cao là có. Tôi cũng vậy. Nhưng cho dù chúng ta có cố gắng thế nào đi chăng nữa, thì một số điều tồi tệ vẫn sẽ đến. Đó là lý do mà bài thực hành này rất hữu ích. *Tưởng tượng tiêu cực* là một bài tập của trí tưởng tượng: bạn thấy trước tình huống xấu. Nó giúp bạn giữ bình tĩnh và đối phó hiệu quả với bất cứ điều gì cuộc sống ném vào bạn.

Một mục tiêu quan trọng của những người theo Khắc kỷ là có thể giữ bình tĩnh và suy nghĩ thấu đáo ngay cả khi đối mặt với nghịch cảnh. Để bạn có thể thể hiện giá trị đạo đức qua phiên bản tốt nhất của bản thân - thay vì hoảng sợ và phát điên.

Điều này cần được luyện tập. Những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ đã sử dụng tưởng tượng tiêu cực để rèn luyện bản thân duy trì sự bình tĩnh và đối phó tốt ngay cả trong những tình huống khó khăn. Họ lường trước tình huống và tránh bị thực tế vấp vào mặt, giữ được sự bình thản, áp dụng những nguyên tắc triết học căn bản, và thể hiện các giá trị đạo đức tốt hơn.

Bài tập này có thể coi như là sự *lo xa*. Trước khi bạn bắt tay làm điều gì đó, hãy tự hỏi bản thân:

- Tình huống xấu nào có thể xảy ra?

- Trở ngại nào có thể xuất hiện?
- Tôi có thể gặp khó khăn ở đâu?

Đó là cách luyện tập tinh thần thép. Bạn chuẩn bị tinh thần để đối mặt với những tình huống khó khăn đã lường trước kể cả khi mọi thứ vẫn tốt đẹp, để có thể sẵn sàng khi mọi thứ trở nên tồi tệ. Đó là cách bạn tránh bị quật ngã, như cách Ryan Holiday đã diễn đạt:

“Sự quật ngã - cảm giác rằng chúng ta hoàn toàn bị sốc và choáng váng bởi một sự việc - thể hiện rằng ngay từ đầu ta đã không lường đến tình huống xấu.”

Bằng cách lường trước các tình huống thử thách, bạn chuẩn bị tinh thần để không cảm thấy bị đê bẹp và bất ngờ *nếu* chúng xảy ra. Và bạn sẽ có thể trở thành phiên bản tốt nhất của mình.

Về cơ bản, bạn hình dung trong đầu những viễn cảnh tồi tệ có thể xảy ra trong tương lai. Hỏi bản thân điều tồi tệ nào có thể xuất hiện, trước khi bạn bắt đầu chuyển đi, ra mắt sản phẩm hoặc hẹn hò. Bạn tưởng tượng những điều tiêu cực đó như thể đang xảy ra *ngay bây giờ*. Khi bạn thấy những điều tồi tệ đang xảy ra ngay trong đầu mình, bạn cố gắng giữ bình tĩnh và phản ứng theo cách tốt nhất có thể.

Chú ý: Thuật ngữ “tưởng tượng tiêu cực” có thể gây hiểu lầm. Ở góc thứ hai của Tam giác Hạnh phúc Khắc kỷ, những thứ bên ngoài không tốt cũng không xấu, mà là vô thường vô phạt. Đó mới là cơ sở của của bài thực hành này - không có bất hạnh nào là xấu vì nó nằm ngoài tầm kiểm soát của ta. Chỉ có phản ứng của chúng ta với nó là tốt hoặc xấu, đây là phạm trù ta cần luyện tập, để có thể phản ứng lại sự việc với những phẩm chất tốt.

Thêm nữa: Bạn có thể thắc mắc liệu *tưởng tượng tiêu cực* có giống với các bài tập trước hay không. Bạn đúng rồi đó. Nhắc nhở bản thân về sự vô thường, về cái chết của chính bạn và mọi thứ bạn có chỉ là sự vay mượn, tất cả đều là hình thức tưởng tượng tiêu cực.

Bây giờ, hãy để Seneca nhắc bạn rằng, “Vận mệnh đánh úp kẻ không biết lường trước. Người luôn đề phòng có thể phòng ngự một cách dễ dàng.”



Bài thực hành 8: Sự Khó chịu Tự nguyện

“Bất kể người đó muốn trở thành con bò đực hay là một quý tộc; người đó vẫn phải thực hiện khóa huấn luyện mùa đông gian khổ, tự trang bị cho bản thân, và không hấp tấp ép mình vào những gì không phù hợp.”

- EPICTETUS

Hãy tham gia các khóa đào tạo khắc nghiệt vào mùa đông. Thay vì chỉ dừng lại ở Tưởng tượng tiêu cực, những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ đã tiến xa hơn một bước, họ đem nó vào thực tế!

Họ khuyên bạn nên thỉnh thoảng luyện tập những tình huống gây khó chịu để có lợi thế trong tương lai. Mục tiêu không phải là trừng phạt bản thân bằng đòn roi hay gì đó, mục tiêu là rèn luyện sức bền và khả năng tự chủ. Việc huấn luyện này sẽ làm vơi đi sự thèm muốn của cải vật chất, nâng cao sự trân trọng đối với những gì bạn có và chuẩn bị cho bạn đối phó hiệu quả khi những tình huống khó chịu xảy ra.

Về cơ bản, bạn tập làm quen với những gì mà bây giờ bạn cho là không thoải mái.

Hãy xem xét ba dạng khó chịu tự nguyện:

1. Nghèo đói tạm thời: Seneca khuyên bạn nên dành vài ngày mỗi tháng để sống như thể đang rất nghèo khổ, “Hãy bằng lòng với những thức ăn ít ỏi và rẻ tiền nhất, trong bộ quần áo luộm thuộm, đồng thời tự nhủ: Đây có phải là tình huống mà ta lo sợ không?”

Hãy sáng tạo hơn ý tưởng trên: Chỉ uống nước trong một ngày. Ăn ít hơn 3 đô la vào một ngày trong một tuần. Hãy thử nhịn ăn trong một hoặc hai ngày. Mặc quần áo cũ và bẩn. Hãy tiêu dè sẻn trong một tháng. Nếu bạn thích chơi nặng đô, thì hãy ngủ một đêm dưới gầm cầu.

2. Đặt bản thân vào những tình huống không mấy dễ chịu: Lấy Cato Trẻ làm ví dụ. Ông là một chính trị gia ở cuối thời Cộng hòa La Mã và là một người đam mê Khắc kỷ. Và ông thực hành sự khó chịu tự nguyện không giống ai. Ông dạo quanh

Rome trong bộ trang phục kỳ lạ để bị mọi người cười nhạo. Ông đi chân trần và để đầu trần bất kể ngày nắng hay mưa. Và ông còn ăn rất ít.

Bạn cũng có thể làm những điều như vậy. Ví dụ: mặc quần áo lót khi trời lạnh trong khi biết rằng bạn sẽ cảm thấy lạnh đến khó chịu. Giả vờ như giường không sạch và ngủ một đêm trên sàn nhà. Hãy tưởng tượng không có nước nóng và tắm nước lạnh. Giả vờ như ô tô đang hỏng và sử dụng phương tiện giao thông công cộng.

Quân đội biết rõ kiểu huấn luyện này: “Huấn luyện không phải là huấn luyện nếu trời không mưa”. Ta đi chạy vì trời đang mưa.

3. Có chủ đích từ bỏ thú vui: Thay vì đặt bản thân vào những tình huống không thoải mái, hãy từ bỏ những thú vui. Bỏ qua cơ hội ăn bánh quy - không phải vì nó không lành mạnh mà vì bạn muốn cải thiện khả năng tự kiểm soát và chấp nhận trải qua cảm giác khó chịu. Chọn không xem trận đấu của đội thể thao yêu thích của bạn. Hoặc chọn không đi tiệc tùng với bạn bè của bạn.

Điều này đang rèn bạn trở thành người có thể làm những điều người khác sợ hãi và từ chối làm những việc người khác không thể cưỡng lại.

Hãy nhớ những gì Epictetus đã nói, rằng bạn phải trải qua quá trình huấn luyện gian khổ để trở thành người bạn muốn. Hãy rèn luyện ngay bây giờ khi nó vẫn còn dễ dàng và bạn sẽ sẵn sàng khi mọi thứ trở nên khó khăn.

Đây không phải là việc trừng phạt bản thân; đây là việc mở rộng vùng an toàn của bạn, trở nên thoải mái hơn trong những tình huống không mấy dễ chịu và cải thiện tính tự giác, tinh thần cứng cỏi và sự tự tin của bạn. Bạn rèn bản thân làm những việc khó khăn. Và bạn rèn cho mình cách nói “không” với những thứ khó cưỡng lại.

Cuối cùng, đây không phải là việc loại bỏ tất cả tiện nghi khỏi cuộc sống của bạn. Giữ lại những sự thoải mái ấy - một chiếc giường ấm cúng, thức ăn ngon lành, vòi sen nước nóng, quần áo ấm - chỉ là thỉnh thoảng hãy sống mà không có những tiện nghi này.



Bài thực hành 9: Chuẩn bị Tinh thần cho một ngày mới: Thói quen buổi sáng

“Khi người mới thức dậy, hãy tự nhủ: Ta sẽ gặp phải những kẻ bận rộn, những kẻ ăn bám, những kẻ ích kỷ, những kẻ dối trá, những kẻ tị nạnh và quái gở. Tất cả bọn họ đều gặp phải những phiền não này bởi vì họ không biết sự khác biệt giữa tốt và xấu.”

- MARCUS AURELIUS

Một trong những thói quen được các nhà Khắc kỷ ủng hộ nhất đó là dành thời gian để nhìn lại bản thân, phân tích và rút kinh nghiệm. Thời điểm tốt nhất để làm điều đó? Vào buổi sáng sau khi thức dậy và buổi tối trước khi đi ngủ.

Epictetus khuyên bạn nên nhìn nhận bản thân vào buổi sáng, và sau đó đánh giá tiến bộ của mình vào buổi tối. Mỗi buổi sáng, chúng ta nên tự hỏi bản thân:

- Tôi còn thiếu điều gì để hoàn toàn giải thoát khỏi những cảm xúc tiêu cực?
- Tôi cần gì để đạt được sự bình thản?
- Tôi là ai? Một người có lý trí.

Chủ trương là để tiến bộ mỗi ngày. Tiến gần hơn một bước tới mục tiêu của chúng ta. Ngoài ra, chúng ta nên nhắc nhở bản thân về bản chất lý trí của mình để không quá bám chấp vào cơ thể vật lý, tài sản hoặc danh tiếng. Tốt hơn là chúng ta nên khao khát lý trí và đức hạnh, và tập trung vào hành động của mình.

Marcus Aurelius đề xuất việc nhắc nhở bản thân vào buổi sáng “về một đặc ân quý giá là được sống - được hít thở, suy nghĩ, tận hưởng và yêu thương”. Và như trong câu nói mở đầu của Bài thực hành 9, ông muốn chúng ta lường trước việc gặp gỡ những người không mấy dễ chịu này. (Xem lại Tưởng tượng tiêu cực, Bài Thực hành 7).

Mỗi ngày bạn đều có khả năng va phải một kẻ tồi tệ. Câu hỏi đặt ra là: Bạn sẽ sẵn sàng cho điều đó? Nếu bạn chuẩn bị tinh thần vào buổi sáng, rất có thể bạn đã sẵn sàng đối mặt với những tình huống thử thách sự kiên nhẫn, tha thứ, thấu hiểu và tử tế.

Cụ thể hơn: Bạn không chuẩn bị sẵn sàng để chống lại thế giới, bạn chuẩn bị sẵn sàng để hành động hợp lý trong một thế giới hỗn loạn, nơi không phải ai cũng chuẩn bị tốt như bạn. Marcus còn nhắc nhở bản thân rằng những người chống lại ông cũng là thân thuộc của mình, “tuy không cùng huyết thống hay năm sinh, nhưng đều là sinh vật có lý trí.” Những người này không thể làm hại ông và ông cũng không thể giận dữ với họ, vì con người là sinh vật có tính hợp tác.

Seneca nhắc nhở bản thân về sự vô thường của mọi vật vào mỗi buổi sáng: “Người khôn ngoan sẽ khởi đầu mỗi ngày với suy nghĩ, 'Ta không hoàn toàn sở hữu bất cứ thứ gì Vận mệnh đem đến'. Không có gì là bất biến.”

Bất cứ thứ gì đã được xây dựng trong nhiều năm cũng có thể bị phá hủy trong chốc lát. Bao nhiêu thị trấn ở Syria và Macedonia đã bị nuốt chửng bởi một trận động đất? Bao nhiêu lần loại tai ương này đã khiến Síp thành một đồng đồ nát?

“Mọi sự trên thế gian đã được định sẵn để chết đi. Khi người được sinh ra, có kẻ chết đi và khi người chết đi thì có kẻ được sinh ra. Lường trước mọi thứ, chuẩn bị sẵn sàng cho mọi thứ”. Memento mori (hãy nhớ, người rồi sẽ chết). Việc chuẩn bị tinh thần vào buổi sáng này sẽ giúp bạn tập trung vào những việc quan trọng và bạn sẽ sẵn sàng đối mặt với khó khăn bằng sự bình tĩnh, kiên cường và kiên nhẫn.

Lường trước mọi thứ và sẵn sàng cho bất cứ điều gì - chỉ có như vậy bạn mới thể hiện phiên bản tốt nhất của chính mình mọi lúc.

Việc chuẩn bị tinh thần buổi sáng là rất quan trọng nếu bạn muốn giữ bình tĩnh và thể hiện cái tôi cao nhất của mình ngay cả khi đang ở trong cơn khủng hoảng.

Thay đổi các thói quen buổi sáng Khắc kỷ theo ý thích của bạn; có thể bạn muốn lập kế hoạch trong ngày hoặc có thể bạn muốn trò chuyện với chính mình, có thể bạn muốn tập thể dục, thiền định hoặc viết nhật ký, và có thể bạn muốn vừa tắm vừa hát. Thoải mái đi, chỉ cần đảm bảo duy trì thói quen buổi sáng đều đặn.

Hãy luôn nhớ rằng: “Khi người được sinh ra, có kẻ chết đi và khi người chết đi thì có kẻ được sinh ra. Lường trước mọi thứ, chuẩn bị sẵn sàng cho mọi thứ.”



Bài thực hành 10: Đánh giá một ngày: Thói quen buổi tối

“Ta tận dụng cơ hội trở thành người bào chữa tại phiên tòa của chính mình. Khi bóng đêm bao phủ và người vợ đã chìm vào giấc ngủ, ta bắt đầu thói quen đánh giá lại một ngày của mình, xem xét lại những gì ta đã làm và đã nói. Ta không giấu diếm hay bỏ qua bất cứ chi tiết nào. Ta không cần phải sợ hãi đối mặt với lỗi lầm khi ta có thể nói rằng: ‘Ta không còn lặp lại lỗi lầm này nữa. Vì thế ta tha thứ cho bản thân’”

- SENECA

Hãy chuẩn bị cho một ngày của bạn vào buổi sáng và đánh giá sự tiến bộ của bạn vào buổi tối. Vào cuối mỗi ngày, hãy ngồi xuống với nhật ký của bạn và xem lại: Bạn đã làm gì? Bạn làm tốt điều gì? Làm không tốt điều gì? Làm thế nào bạn có thể cải thiện?

Hãy liên tục quan sát bản thân và đưa ra đánh giá cá nhân mỗi ngày. Giống như Marcus Aurelius đã làm trong *Suy tưởng*. Ông ngồi ngẫm nghĩ về một ngày để có được sự thông suốt và viết lá thư hoàn toàn cho chính mình, không phải cho công chúng. Và hai nghìn năm sau chúng ta vẫn tìm đọc nó . . .

Seneca nói rằng nếu chúng ta muốn tâm trí của mình trưởng thành, chúng ta phải cải thiện bản thân bằng cách đặt những câu hỏi như:

- Mình đã bỏ thói quen xấu nào ngay hôm nay?
- Mình đã chống lại lỗi lầm nào?
- Mình đã cải thiện hơn ở khía cạnh nào?

Seneca so sánh việc tự đánh giá này giống như việc bào chữa tại tòa án của chính mình mỗi tối. Ông phán xét hành động của mình và cố gắng không mắc lại những sai lầm tương tự. Ông nói, một người có đức hạnh sẽ thấy vui mừng khi nhận được lời khuyên, trong khi một người không có đức hạnh bức bối với mọi góp ý.

Epictetus khuyên bạn nên đặt những câu hỏi tương tự trước khi đi ngủ để xem xét lại hành vi của mình. Ngoài ra, nên nhắc nhở bản thân những việc chưa hoàn thành, để đảm bảo rằng bạn sẽ hoàn thành chúng vào ngày hôm sau.

Việc tự đánh giá mỗi tối sẽ giúp bạn kiểm soát được những cảm xúc tiêu cực của mình, vì trong tiềm thức bạn biết rằng mình sẽ bị phán xét mỗi tối. Vì vậy, bạn có thể giải tỏa bớt sự tức giận hay các những cảm xúc kích động khác. Seneca nói rằng bạn thậm chí sẽ ngủ ngon hơn.

Quan trọng nhất là, thói quen suy ngẫm này sẽ góp phần giúp bạn luôn chú tâm cả ngày dài. *Sự chú ý*, cách gọi của những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ, là điều kiện tiên quyết để thực hành Chủ nghĩa Khắc kỷ. Nếu bạn muốn thể hiện phiên bản tốt nhất của mình mọi lúc, bạn phải nhận thức được hành động của mình. Nếu không, bạn có thể mất cảnh giác và cuốn theo những phản ứng kích động. Và về cơ bản, bạn từ bỏ việc trở thành một triết gia bởi vì bạn không nhận thức được điều mình làm. *Bạn không hề chú tâm.*

Đây là lý do tại sao thói quen đánh giá hàng ngày trở nên rất quan trọng trong triết học Khắc kỷ - nếu bạn không biết mình đã sai ở đâu, thì sao bạn có thể cải thiện? Nếu bạn không biết cách bạn muốn cư xử trong cuộc sống, bạn có thể là phiên bản tốt nhất của mình như thế nào?

Ví dụ, vào một buổi tối, bạn đánh giá rằng bạn đã hành xử như một tên khốn khi tham gia giao thông, khi bị người khác tạt xe thì bạn đã điên tiết và la hét. Lần tới khi bạn thấy mình trong tình huống tương tự và nếu bạn đủ chú tâm, bạn quyết định hành động một cách đúng đắn hơn và trở nên bình tĩnh, kiên nhẫn và tha thứ.

Đây là việc nên làm mà không cần nghĩ ngợi. Dành năm phút mỗi tối để tua lại các sự kiện trong ngày và xem xét lại hành động của bạn. Bạn đã làm tốt những gì? Làm không tốt những gì? Có điều gì làm bạn khó chịu không? Bạn có trải qua sự tức giận, ghen tị, sợ hãi không? Làm thế nào bạn có thể cải thiện?

Kết hợp với thói quen buổi sáng, đây là công cụ cải thiện bản thân hoàn hảo: Sự chuẩn bị tinh thần của bạn kết hợp với đánh giá bản thân sẽ dẫn đến việc không ngừng học hỏi và phát triển bản thân. Thêm vào đó, nó sẽ khiến bạn chú tâm hơn đến từng hành động của mình.

Cá nhân thì tôi thực hành bài tập mang tên: Tốt, tốt hơn, tốt nhất. Tôi tự hỏi mình ba câu hỏi đơn giản:

- **Tốt:** Hôm nay tôi đã làm gì tốt?
- **Tốt hơn:** Tôi có thể cải thiện như thế nào? Tôi có thể làm gì tốt hơn thế?
- **Tốt nhất:** Tôi cần làm gì nếu muốn trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình?

Chú ý: Luôn tử tế và bao dung với bản thân.

Hãy bao dung với chính mình. Bạn đang cố gắng hết sức, đó là tất cả những gì bạn có thể làm. Và ngay cả khi bạn cảm thấy không tốt lắm, điều đó là bình thường, mọi người đều phải vật lộn và trải qua những thất bại. Hãy ghi nhớ điều này: luôn tử tế với chính mình.



Bài thực hành 11: Hãy lấy Nhà Hiền triết Khắc kỷ làm tấm gương

“Chúng ta cần lấy một tấm gương của một người có đức hạnh và tưởng tượng người đó như đang đứng trước mặt ta, để chúng ta coi như người đó đang dõi theo mình và hành động như thể người đó nhìn thấy hết những gì chúng ta đang làm.’ Đó là lời khuyên của Epicurus, việc một người giám hộ có đạo đức theo sát ta là có lý do chính đáng: hành vi sai trái sẽ giảm đi đáng kể nếu có nhân chứng luôn đứng gần những người có ý định thực hiện nó.”

- SENECA

Các nhà Khắc kỷ là những người đầy tham vọng và luôn muốn thể hiện phiên bản tốt nhất của mình mọi lúc. Một chiến lược mà chúng ta có thể sử dụng là lấy một hình mẫu làm thước đo. Các nhà Khắc kỷ đã sử dụng Zeus, Socrates, hoặc Nhà Hiền triết lý tưởng làm hình mẫu. Họ sẽ tự hỏi: “Một nhà Hiền triết sẽ làm gì trong tình huống này?”

Nhà Hiền triết là hình mẫu lý tưởng nhưng vẫn mang tính lý thuyết trong triết học Khắc kỷ. Người đó sống có đức hạnh, có sự thông thái và tốt bụng - một con người hoàn hảo. Tính cách của người đó thật đáng tôn vinh và ca ngợi, và người đó sống một cuộc đời trôi chảy trong sự hòa hợp hoàn hảo với bản thân và thiên nhiên.

Lý tưởng hư cấu này cho chúng ta định hướng, khuôn mẫu và sự nhất quán trong hành động của chúng ta. Khi chúng ta muốn tiến bộ, chúng ta có thể so sánh bản thân với lý tưởng này bằng cách tự hỏi, “Một nhà Hiền triết sẽ làm gì trong tình huống này?” Điều này có thể giúp chúng ta đưa ra quyết định tốt nhất trong những tình huống khó khăn.

Câu hỏi đơn giản này rất hữu ích vì nó mang lại khoảng dừng giữa tác nhân kích thích và phản ứng. Nó mang lại nhận thức về tình huống, đó là bước đầu tiên hướng tới sự thay đổi tích cực. Hỏi Nhà hiền triết sẽ làm gì trong tình huống này sẽ giúp kéo dài thời gian và ngăn chúng ta phản ứng một cách phi lý trí. Nó cho phép ta chủ động điều khiển hành động của mình và lựa chọn phản ứng tốt nhất có thể.

Vì vậy, theo lời của Seneca, “Hãy chọn một người có lối sống cũng như lời nói khiến người khâm phục. Hãy luôn coi người đó là người giám hộ cũng như tấm gương dành cho mình. Theo quan điểm của ta, ai cũng cần một hình mẫu làm thước đo cho bản thân. Không có tấm gương làm thước đo thì ta không thể uốn cây cong thành thẳng”.

Nghe theo lời của Seneca và luôn khắc ghi một tấm gương - không nhất thiết phải là nhà Hiền triết. Bạn có thể *lựa chọn* tấm gương cho mình học hỏi. Đó có thể là một thần tượng như Roger Federer, một siêu anh hùng như Batman, hoặc chỉ là một người mà bạn ngưỡng mộ như bố hoặc mẹ của mình. Hãy tưởng tượng người này liên tục theo dõi hành động của bạn. Bạn sẽ chú tâm hơn trong cuộc sống hàng ngày của bạn và lựa chọn hành động của mình một cách lý trí hơn.

Tìm hiểu thêm về hình mẫu của bạn bằng cách gặp gỡ trực tiếp hoặc bằng cách đọc sách, nghe podcast hoặc xem phim ảnh. Chỉ cần luôn giữ hình mẫu này trong đầu. Bạn có thể đeo trang sức gợi nhớ bạn đến họ, đặt ảnh của họ đầu giường hoặc để câu nói của họ trong ví bạn.

Học hỏi từ các tấm gương là một cách hiệu quả để rèn luyện đức tính của bạn. Bạn thậm chí có thể thay đổi bài thực hành này bằng cách hỏi một câu khái quát hơn: *Một người mẹ / người cha / nhân viên hoàn hảo sẽ làm gì trong tình huống này? Chúa Giêsu sẽ làm gì? Đức Phật sẽ làm gì?*

Marcus cũng nói: “Hãy xem xét kỹ nguyên tắc sống của mọi người, đặc biệt là của những người thông thái, xem họ chạy trốn điều gì và tìm kiếm điều gì.”

Hãy quan sát những người thông thái và ghi nhớ những lời của Seneca: “Không có tấm gương làm thước đo thì ta không thể uốn cây cong thành thẳng”. (chúng ta/những cành cây đều bị xiêu vẹo).



Bài thực hành 12: Châm ngôn Khắc kỷ: Giữ “Vũ khí” sẵn sàng trong tâm tay

“Các bác sĩ luôn chuẩn bị sẵn dao mổ và các dụng cụ khác cho những trường hợp khẩn cấp. Hãy chuẩn bị sẵn triết lý sống của mình”.

- MARCUS AURELIUS

Những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ thường tóm tắt các nguyên tắc chính của mình thành những câu súc tích. Chúng ta đã tìm hiểu những câu ngắn gọn đó: Sống với areté / Sống thuận Đạo / Có những thứ nằm trong khả năng của chúng ta, còn những thứ khác thì không / Sự vô thường vô phạt được yêu thích.

Chúng tương tự như những câu châm ngôn hiện đại chẳng hạn như: Đen như chó / Cái kim trong bọc cũng có ngày lòi ra / Một hành động hơn ngàn lời nói. Tại sao các nhà Khắc kỷ lại sử dụng những câu châm ngôn như vậy?

Họ biết rằng lối suy nghĩ xây dựng nên tính cách của ta. Vì họ muốn trở thành người giỏi nhất có thể, họ cố gắng chống lại những suy nghĩ và phán xét phi lý bằng những niềm tin có lý trí. Họ quan sát những suy nghĩ phi lý trí nảy ra trong đầu và muốn sẵn sàng để có thể thay thế những suy nghĩ phi lý đó bằng những suy nghĩ tích cực và hữu ích hơn.

Đó là cách những câu châm ngôn phát huy tác dụng. Để có sẵn những niềm tin tích cực trong tâm trí, họ phải giữ cho những nguyên tắc cốt lõi thật đơn giản và rõ ràng - sao cho chúng dễ nhớ và dễ vào đầu. Đó là cách duy nhất các nguyên tắc của họ có thể áp dụng cho thế giới hỗn loạn luôn thay đổi này.

Những câu nói hữu ích đó như những lời nhắc nhở và thành kim chỉ nam hỗ trợ trong cuộc sống hàng ngày. Chúng có thể được coi là “vũ khí” của tâm trí để chống lại những suy nghĩ và phán đoán rối loạn. Marcus Aurelius sử dụng một so sánh đặc biệt: “Người phải áp dụng những nguyên tắc này như một võ sĩ thay vì một đấu sĩ. Đấu sĩ cầm lên đặt xuống thanh gươm, nhưng vũ khí của võ sĩ lại chính là đôi tay, chỉ cần nắm chặt là thành nắm đấm.”

Giống như một võ sĩ luôn sẵn sàng với nắm đấm, hãy cố gắng chuẩn bị sẵn những nguyên tắc sống của mình.

Tương tự như cuốn sách “*Enchiridion*” (*Giáo khoa thư*) của Epictetus. Đây là một bản tóm tắt các nguyên tắc quan trọng nhất của *Discourses*. *Enchiridion* thường được dịch là *Sổ tay*, nhưng nghĩa đen của nó là “sẵn sàng trong tầm tay” - luôn sẵn sàng đối phó với những thử thách trong cuộc sống.

Các nhà Khắc kỷ quan tâm đến việc thực hành các nguyên tắc của họ, đó là lý do tại sao họ cố gắng tóm gọn chúng thành những câu nói dễ nhớ để có thể áp dụng khi cần thiết - dùng được trong thế giới thực khi gặp khó khăn. Họ muốn tiến bộ và muốn áp dụng lý thuyết đã được học.

Vì vậy, nếu bạn giống họ, hãy sáng tạo và ghi nhớ những câu nói dễ thuộc như vậy để nhắc nhở bạn về cách bạn muốn hành xử và con người bạn muốn trở thành. Hãy hỏi: Giá trị cốt lõi của tôi là gì? Tôi muốn đại diện cho điều gì?

Nhớ là: Những câu nói của bạn sẽ là vũ khí không thể thiếu trong cuộc chiến với thực tại đầy thử thách ngang đường bạn đạt đến phiên bản tốt nhất của mình. Tóm lại, những vũ khí này quyết định vấn đề sống còn - sống một cuộc sống hạnh phúc và trôi chảy hay một cuộc sống khốn khổ và không viên mãn.



Bài thực hành 13: Làm tốt các Vai trò được giao

“Hãy nhớ nhà người chỉ là một diễn viên trong một vở kịch của biên kịch, ngắn dài do biên kịch quyết. Nếu biên kịch muốn người làm kẻ ăn xin, hãy đóng vai kẻ ăn xin thật xuất thần, tương tự nếu như người được giao vai diễn một kẻ què quặt, một kẻ thống trị hoặc thường dân. Đó là mục đích của người: Đảm nhiệm thật tốt vai trò được giao. Việc người được giao vai nào là do người khác quyết định.”

- EPICTETUS

Mỗi người chúng ta đều có những vai trò khác nhau: một cá nhân, một công dân toàn cầu, một người cha hoặc người mẹ, con trai hoặc con gái, anh hoặc chị em, chồng hoặc vợ, bạn hoặc thù, giáo viên hoặc học sinh, hàng xóm hoặc kẻ lạ, trẻ hoặc già.

Vai trò của chúng ta không giống nhau. Ngay cả khi có hai đứa con trai; người bố trong mắt đứa này thì đầy cảm thông và tốt bụng, còn người bố trong mắt đứa còn lại thì chán nản và hung hăng. Vì vậy, vai trò của mỗi người là khác nhau.

Mỗi người có vai trò và nhiệm vụ cụ thể. Giống như một diễn viên trong vở kịch, bạn phải thể hiện tốt vai diễn được giao, ngay cả khi bạn không thích nó. Hành động phù hợp với vai trò của bạn. Bạn có khả năng sử dụng lý trí và bạn có thể tự do lựa chọn hành động của mình, vì vậy bạn có thể thực hiện tốt vai trò của mình.

Những vai trò đó thường có mối quan hệ với nhau. Nếu bạn là con gái, vai trò của bạn là trở thành một người con gái ngoan ngoãn trong mối quan hệ với cha mẹ. Vai trò của mẹ bạn trong mối quan hệ với bạn là trở thành một người mẹ tốt. Vai trò của người mẹ trong mối quan hệ với cha bạn là trở thành một người vợ tốt.

Epictetus nói rằng nếu bạn hoàn thành trọn vẹn nghĩa vụ của mình đối với người khác, thì bạn đang sống hòa hợp với thiên nhiên, đó là con đường trực tiếp dẫn đến một cuộc sống hạnh phúc và trôi chảy.

Tập trung vào khía cạnh của bạn thôi. Có thể bạn là một người con gái tuyệt vời, nhưng bố bạn không phải là một người cha tuyệt vời và ông ấy không thể hiện tốt vai trò của mình. Điều đó không liên quan gì đến bạn. Bạn đã được giao vai diễn là một

đưa con gái và phải đảm nhiệm vai diễn này thật tốt. Bạn chỉ cần làm tốt phần của mình. Thế là đủ rồi.

Hãy làm tròn bổn phận của con gái ngay cả khi bố bạn không làm tròn nghĩa vụ của mình với tư cách là một người cha đối với bạn. Đây là thiệt thòi của người đó, không phải của bạn. Ông ta đang tự gây thiệt hại cho chính mình bằng cách không sống thuận đạo. Nếu ông ta làm tổn thương bạn, ông ta phải trả giá bằng cách này hay cách khác. Bạn không thể nhìn thấy cách cuộc sống vận hành nhưng ngay lúc này đây ông ta phải đánh đổi một điều gì khác chỉ bởi vì đã không làm tròn bổn phận của mình.

Epictetus nói: “Không có kẻ xấu nào không phải nhận quả đắng.”

Nhưng nếu bạn đáp trả bằng cách làm tổn thương cha mình, thì bạn không làm tròn bổn phận của một người con gái và hậu quả là bạn sẽ tự làm mình đau. Bạn đánh mất đi phẩm hạnh - nét dịu dàng, sự kiên nhẫn và lòng tự trọng.

Bạn có nhận ra điều đó không? Không hề. Sự méo mó của tính cách không dễ nhận thấy như việc mắc bệnh tật hoặc mất đi tài sản. Bạn không nhận ra mình đã mất những gì - nét dịu dàng, sự kiên nhẫn và lòng tự trọng của mình.

Đây là một tư tưởng của trường phái Khắc kỷ: Hãy làm tốt vai trò của mình bằng cách trở thành người giỏi nhất có thể, tập trung vào những gì bạn kiểm soát và cuối cùng là trở thành một người có đức hạnh.

“Hãy suy ngẫm về các vai trò xã hội khác mà người đang đảm nhận,” Epictetus khuyên. “Nếu người là một thành viên hội đồng, hãy xem xét những gì một thành viên hội đồng nên làm. Nếu người còn trẻ, tuổi trẻ có ý nghĩa gì; nếu người đã già, tuổi tác có ý nghĩa gì; nếu bạn là một người cha, tình phụ tử đòi hỏi điều gì? Mỗi vai trò đều đòi hỏi các hành động phù hợp với nó.”

Làm tròn bổn phận của bạn, ngay cả khi những người khác không làm như vậy.



Bài thực hành 14: Loại bỏ những Điều không quan trọng

“Phần lớn những gì chúng ta nói và làm đều không cần thiết. Nếu người có thể loại bỏ chúng, người sẽ có nhiều thời gian và sự yên bình hơn. Hãy tự hỏi bản thân mọi lúc, “Điều này có cần thiết không?”. Chúng ta cần loại bỏ các giả định không cần thiết. Để vì thế loại bỏ những hành động không cần thiết sau đó.”

- MARCUS AURELIUS

Một điều chắc chắn là ta không thể hứa trước tương lai. Tuy nhiên, nhiều người phung phí cả ngày dài cho những thứ gần như không có giá trị, sống vật vờ không có định hướng rõ ràng, dễ bị cuốn theo các thú vui - say sưa xem Netflix, tán gẫu với đồng nghiệp hoặc theo dõi vụ bê bối mới nhất của ông Trump.

Chúng ta không nhận biết được thời gian quý báu đang trôi đi và đồng hồ cát đang đếm ngược. Chúng ta hành động ngẫu hứng, không có mục tiêu gì, cho đến khi tự hỏi thời gian của mình đã trôi đi đâu.

Chúng ta không được để điều đó xảy ra. Thay vào đó, đừng hành động ngẫu hứng nữa. Marcus Aurelius nói: “Ngay cả những việc nhỏ nhất cũng nên được thực hiện có chủ đích”. Là những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ đầy tham vọng, chúng ta phải lựa chọn hành động của mình một cách khôn ngoan, dành thời gian cho những gì quan trọng - và ngừng lãng phí cuộc sống của mình vào những vấn đề tầm thường.

Hãy loại bỏ những điều không cần thiết khỏi cuộc sống của chúng ta một lần và mãi mãi. Và thay vào đó, hãy tập trung vào những điều cần thiết. Khả năng dứt bỏ những thứ không liên quan và tập trung vào những thứ quan trọng có sức ảnh hưởng rất lớn. Hãy tìm hiểu xem bạn có thể làm được bao việc nếu bỏ qua những điều thừa thãi và tập trung vào những điều hệ trọng.

“Nếu người tìm kiếm sự bình yên, hãy làm ít hơn. . . Chỉ cần làm những gì cần thiết.”

Marcus Aurelius nói, điều này sẽ mang lại sự hài lòng lớn gấp đôi: “Làm ít nhưng chất lượng.”

Hãy tự hỏi bản thân, "Điều gì là quan trọng nhất trong cuộc sống của tôi?"

Một khi bạn biết những thứ đó là gì, bạn cần phải ưu tiên chúng. Và loại bỏ những gì không có trong danh sách. Điều này sẽ giúp bạn có thêm thời gian và sự bình yên. Giống như những người khác, bạn có 24 giờ một ngày. Và bạn lựa chọn cách sử dụng thời gian đó như thế nào.

Nhà Hiền triết Khắc kỷ nhận biết rõ điều gì là cần thiết và sẽ luôn tập trung vào điều đó. Người đó nhận thức rõ rằng, trong mỗi khoảnh khắc, các hạt cát thời gian đang trôi đi và không thể lấy lại.



Bài thực hành 15: Đừng Quan tâm đến Danh vọng

“Những kẻ mong chờ sự thành danh sau khi chết quên mất rằng những người nhớ đến họ cũng sẽ ra đi sớm thôi. Và những thế hệ sau đó cũng vậy. Cho đến khi ký ức của họ, được truyền từ người này sang người khác, như ngọn nến tàn lụi rồi tắt lịm”.

- MARCUS AURELIUS

Sẽ tốt hơn cho chúng ta nếu chúng ta không màng danh vọng và địa vị xã hội.

Rốt cuộc, nó không nằm trong tầm kiểm soát của ta.

Những người khác nghĩ gì về chúng ta? Không phụ thuộc vào chúng ta. Chúng ta không được phép đánh đồng thành công bên ngoài với những giá trị như: sự kiên nhẫn, tự tin, tự chủ, tha thứ, kiên trì, can đảm và lý trí.

Khi tìm kiếm địa vị xã hội, chúng ta trao cho người khác quyền ảnh hưởng đến chúng ta. Ta phải hành động một cách có tính toán để làm cho họ ngưỡng mộ mình, và phải kiềm chế để không làm những điều không chiếm được thiện cảm của họ. Chúng ta biến bản thân thành nô lệ bằng cách tìm kiếm danh vọng.

Thay vào đó, chúng ta hãy tập trung vào những gì chúng ta kiểm soát - hành vi tự nguyện của chúng ta. Trở thành người tốt nhất có thể là điều rất quan trọng. Thể hiện phiên bản tốt nhất của chúng ta trong mọi khoảnh khắc. Chúng ta không nên tìm kiếm sự biết ơn hoặc công nhận vì đã làm điều đúng đắn. Làm điều đúng đắn tự nó đã là phần thưởng.

“Khi người làm tốt vai trò của mình và giúp ích cho người khác, tại sao lại biến mình thành kẻ ngốc bằng cách tìm kiếm sự công nhận hay phần thưởng từ người khác?” Marcus Aurelius đã nói vậy. Thay vì ràng buộc hạnh phúc của chúng ta vào những gì người khác nghĩ, chúng ta nên ràng buộc nó vào hành động của chính mình. Đây là thứ nằm trong kiểm soát của ta.

Tính cách và hành vi của bạn mới là điều quan trọng. Bằng cách đó, bạn sẽ làm những gì đúng đắn thay vì làm hài lòng người khác. Thông thường đây là hai điều rất khác biệt.

Tập trung vào sự hài lòng của mình khi làm tốt nhất có thể. Đừng chú ý đến việc chạy theo danh vọng và những lời tán thưởng, hãy tập trung vào hành vi đức hạnh của bạn: hành động có lý trí, dũng cảm, công bằng và kỷ luật.

Danh tiếng sẽ là phần thưởng phụ khi trở thành một người có đức hạnh.

Nhưng đừng làm điều đó vì sự nổi tiếng - nó phù du, ngắn ngủi và không cần thiết, như Marcus nhận xét: “Hãy ngẫm về những người đã, đang và sẽ xuất hiện trong đời. Có bao nhiêu người thậm chí không biết tên của người. Có bao nhiêu người sẽ sớm quên tên của người. Hôm nay có bao kẻ tán dương người thì ngày mai cũng có từng ấy kẻ khinh thường người. Mong muốn được người đời nhớ đến là thứ không có giá trị. Cũng như sự nổi tiếng hay những thức khác trong đời.”

Mọi thứ đều thay đổi và sẽ rơi vào quên lãng.

Hãy thờ ơ với những gì người khác nghĩ về chúng ta. Chúng ta hãy lờ đi sự chấp thuận cũng như sự không đồng tình của họ.

Và hãy tập trung vào sức mạnh của chúng ta - những hành động có chủ đích. Làm điều đúng đắn tự nó đã là phần thưởng. Hãy tìm kiếm sự hài lòng khi làm điều đúng đắn.



Bài thực hành 16: Sống Tối giản - Sống Đơn giản

“Thật điên rồ và mất trí khi ham muốn quá nhiều trong khi chỉ có thể nắm giữ rất ít hay sao?”

- SENECA

Quần áo để làm gì? Musonius Rufus khuyên chúng ta nên ăn mặc để bảo vệ cơ thể, không phải để gây ấn tượng với người khác. Tìm kiếm những thứ cần thiết, không phải những thứ xa hoa. Điều này cũng đúng đối với nhà ở và đồ đạc của chúng ta. Chúng phải thiết thực và giúp ta chống chọi cái nóng cái lạnh, che chắn cái nắng cái gió cho ta.

Tương tự như vậy, Seneca nói rằng không có gì khác biệt giữa ngôi nhà được xây bằng than bùn hay lát bằng đá cẩm thạch nhập khẩu: “Điều người cần hiểu là mái nhà rơm đó cũng có cùng chức năng như mái nhà dát vàng mà thôi.”

Những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ ủng hộ một lối sống đơn giản - một lối sống phù hợp với nhu cầu của chúng ta. Và chúng ta nên ghi nhớ rằng mọi sự là vô thường vô phạt. Điều quan trọng là chúng ta giải thích chúng như thế nào. Có điều, chúng ta không nên bám chấp vào những gì có thể bị lấy đi. Như Marcus nhắc nhở chúng ta, “Hãy đón nhận mà không kiêu ngạo, hãy cho đi mà không ràng buộc.”

Chúng ta không nên tích trữ nhiều thứ. Phần lớn là vô ích và thừa thãi. Những đồ đó rất rẻ hoặc là đồ được người khác cho, vì thế nên ta cho rằng chúng miễn phí, nhưng chúng có cái giá nhất định. Sự góp nhặt có chi phí ngầm, Seneca đã chứng minh điều đó. Nhiều hơn không đồng nghĩa với tốt hơn. Miễn phí không có nghĩa là không có chi phí.

Và một khi chúng ta trải nghiệm sự sang chảnh, chúng ta sẽ còn khao khát hơn thế nữa. Có trong tay nhiều thứ không khiến chúng ta hài lòng và chúng ta sẽ ngày càng muốn nhiều thứ hơn để làm dịu cơn thèm khát của mình. Tuy nhiên, như Epictetus nhận xét, “Tự do không đến từ việc thỏa mãn ham muốn, mà đến từ việc loại bớt ham muốn.”

Sự giàu có thực sự nằm ở chỗ muốn ít hơn. “Không ai có quyền đạt được mọi thứ họ mong muốn,” Seneca nói, “nhưng họ có quyền không muốn những gì họ không có và vui vẻ tận hưởng những gì đang có”. Mục tiêu của chúng ta nên là “tìm kiếm sự đủ đầy, không phải từ bên ngoài, mà từ bên trong chúng ta.”

Hãy nhớ rằng việc sống theo các giá trị như tôn trọng lẫn nhau, tin tưởng và tự chủ - có ý nghĩa hơn sự giàu sang hay thành công. Chúng ta đừng bao giờ thỏa hiệp với phẩm chất của mình để trở nên giàu có. Trở thành một người có đức hạnh là điều quan trọng nhất. Và đó là tất cả những gì cần thiết để sống một cuộc sống hạnh phúc và viên mãn.

Nhưng nếu bạn giàu có thì sao? Giống như Seneca và Marcus Aurelius? Trước hết, sự giàu có phải đến một cách đúng đắn và được tiêu xài một cách đúng đắn, Seneca nói, và bổ sung: “Người thông thái không cho rằng mình không xứng đáng với món quà của Vận mệnh: anh ta không thèm khát của cải nhưng anh ta thà giữ nó trong tay; anh ta không giữ cho riêng mình mà san sẻ với gia đình, anh ta không chối bỏ mà giữ của cải với mong muốn nó cho anh cơ hội để thực hành giá trị đạo đức của mình.”

Sự giàu có thường là một phần thưởng đi kèm nếu chúng ta hành động có đức hạnh và thể hiện phiên bản tốt nhất của mình. Và nếu đã hiểu bản chất, thì chúng ta nên chấp nhận nó mà không kiêu căng nhưng cũng không bám chấp vào nó. Thật tốt khi có của cải và bạn có thể tận hưởng nó, nhưng bạn phải chuẩn bị tinh thần để buông bỏ nó.

Dù bạn có giàu sang hay không cũng không tạo ra sự khác biệt. Seneca nói thêm, “Ảnh hưởng của sự giàu có đối với người khôn ngoan giống như một cơn gió đi cùng hướng với thủy thủ trên hành trình của mình”.

Trọng tâm là việc bạn có thể tận hưởng việc sở hữu một cái gì đó và đồng thời không để tâm đến nó. Vì vậy, hãy đón nhận ngọn gió cùng hướng đó, nhưng hãy thờ ơ hoặc thậm chí thấy hạnh phúc nếu bạn không có được nó. Cuối cùng thì, thực tế vẫn vậy - là gió hay bão thì thủy thủ vẫn phải đi đúng hành trình.

Tác giả William Irvine nói: “Triết học Khắc kỷ kêu gọi sống giản dị, nhưng không phải sống khắc khổ. Nó không yêu cầu từ bỏ sự giàu có. Tuy nhiên, nó yêu cầu phải tận hưởng sự giàu có một cách cẩn thận và ghi nhớ rằng nó chỉ được vay mượn từ tự nhiên và có thể bị lấy đi bất cứ lúc nào.”

(Lưu ý thêm: Các nhà triết học Khắc kỷ không có cùng quan điểm về vấn đề này: Musonius Rufus và Epictetus nghĩ rằng phải hoàn toàn tránh xa cuộc sống xa hoa vì nó làm chúng ta trở nên hư hỏng, trong khi Seneca và Marcus Aurelius nghĩ rằng việc sống trong cung điện không gây ảnh hưởng gì.)



Bài thực hành 17: Để có thêm Thời gian, Hãy Từ bỏ Truyền thông và những Thú vui vô bổ

“Hãy nhớ rằng người nên tập trung vào những gì xứng đáng, vì khi đó người sẽ không nản lòng và từ bỏ; đừng để bản thân vùi đầu vào những điều vô nghĩa.”

- MARCUS AURELIUS

Thời gian đã qua không thể lấy lại. Mỗi phút giây lại có một khoảnh khắc trôi đi.

Mặc dù thời gian rất giá trị, người ta lại phí phạm chúng cho những người lạ, cho thiết bị điện tử và các hoạt động vô bổ. Seneca nói rằng: “Chúng ta chi li về tài sản và tiền bạc, nhưng không nghĩ đến việc lãng phí thời gian, một loại tài sản cần được tiết kiệm hết mức”.

Chúng ta đừng dành thời gian cho những thứ không quan trọng. Vì chúng ta càng dành nhiều thời gian cho việc gì đó, ta càng coi nó là điều quan trọng. Đồng thời, những gì thực sự quan trọng - gia đình, bạn bè, sự cam kết, việc trở thành phiên bản tốt nhất - trở nên ít quan trọng hơn vì chúng ta dành ít thời gian hơn cho chúng.

Tầm quan trọng của sự vật hay sự việc nằm ở số thời gian bạn dành cho nó.

Chúng ta phải nhận thức được thời gian của chúng ta trôi đi đâu. Cách đơn giản nhất để tìm ra? Xem lại cách bạn sử dụng thời gian!

Chúng ta cần thiết lập các ưu tiên và dành thời gian của mình cho những việc có ý nghĩa. Chúng ta cần phải nói “không” với những thứ không cần thiết. Chúng ta phải từ bỏ những thứ chúng ta đã làm lâu nay mà thực ra không quan trọng lắm. Chỉ vì chúng ta đã làm điều gì đó cả đời không có nghĩa là chúng ta cần nó. Hãy nghe theo Seneca: “Chỉ khi tách rời với một sự vật, ta mới nhận ra nó không quan trọng đến thế. Ta đã sử dụng nó vì ta có nó trong tay chứ không phải vì ta thật sự cần nó. Một trong những nguyên do khiến rắc rối bủa vây ta là cách chúng ta sống bị tác động bởi cách người khác sống; thay vì hành động một cách lý trí ta lại hành động theo tục lệ thông thường.”

Hãy chọn những gì đáng để dành thời gian dựa trên lý trí chứ không phải thói

quen. Điều đầu tiên cần loại bỏ là truyền thông.

Epictetus nói: “Chỉ có một con đường đến hạnh phúc, và đó là ngừng lo lắng về những thứ nằm ngoài khả năng của chúng ta.” Truyền thông đem đến sự lo lắng về những thứ nằm ngoài tầm kiểm soát. Nếu bạn muốn thay đổi, thì việc không theo dõi tin tức là bước khởi đầu hoàn hảo. Chúng ta chỉ có một lượng thời gian và năng lượng nhất định, và việc theo dõi các tin tức không phải là một lựa chọn tốt.

“Nếu người muốn cải thiện, hãy bằng lòng với việc không theo dõi những vấn đề không liên quan - đừng tỏ ra về hiểu biết”. Epictetus nhắc chúng ta rằng việc không theo dõi những tin tức vớ vẩn như những tin mới nhất về Trump hay chung kết giải Super Bowl là điều hết sức bình thường.

Hãy nhìn xem, các phương tiện truyền thông luôn phát sóng những gì được cho là rất quan trọng. Nhưng những gì được coi là vụ bê bối ngày hôm nay thậm chí sẽ không được đề cập lại vào ngày mai. . . Xin lưu ý rằng chúng ta không cần phải cập nhật tất cả các tin tức hàng ngày. Nếu làm vậy, chúng ta có nguy cơ lãng phí thời gian của mình, như Seneca nhận xét: “Chúng ta phí phạm thời gian nên ta thấy cuộc sống rất ngắn ngủi. Cuộc sống rất dài, có rất nhiều thời gian được ban cho chúng ta để tạo những thành tựu lớn lao nếu biết đầu tư thời gian đúng đắn. Nếu phí phạm thời gian vào những điều xa xỉ vô nghĩa hay những hoạt động vô bổ, khi chúng ta nhận ra thì thời gian đã không thể quay lại nữa rồi.”

Đừng để điều đó xảy ra. Chủ động chọn những hoạt động đáng để bạn đầu tư thời gian và tâm trí. Không chỉ các phương tiện truyền thông, các thú vui phí thời gian cũng vô bổ không kém.

Trò chơi điện tử, phim truyền hình dài tập, video hài và các hoạt động vô bổ khác là ví dụ điển hình. Tất cả chúng ta đều tốn thời gian vào những điều trên nhưng các nhà Khắc kỷ không yêu cầu ta cai hoàn toàn, nhưng phải ý thức được thời gian của bạn đang trôi qua và sử dụng nó một cách có chủ đích.

Khi đã về già, đừng để có mỗi mái tóc bạc và độ tuổi cao là bằng chứng duy nhất cho thấy bạn đã sống trọn vẹn. Hãy bảo vệ thời gian của mình như người mẹ bảo vệ đứa con. Tập trung vào những điều quan trọng và ngừng lãng phí thời gian cho những điều vô nghĩa.

Seneca từng nói: “Ngay cả khi còn cả cuộc đời phía trước thì người cũng cần sắp xếp sao cho có đủ thời gian để làm tất cả những điều quan trọng; chẳng phải rất ngu ngốc khi tập trung vào những điều vô nghĩa khi đời quá ngắn ngủi hay sao!”



Bài thực hành 18: Đạt Thành tựu ở đúng chỗ

“Mặc dù cha vẫn còn luyến tiếc vị trí rất khó để dứt bỏ; nhưng hãy tin con, cha nên tập trung vào cuộc đời của chính cha hơn là dành tâm trí cho thị trường thóc lúa.”

- SENECA

Khi cha vợ không còn giữ chức danh là người quản lý vựa lúa thành La Mã, Seneca đã viết lời nhắn nhủ cho ông ấy, nói rằng mọi thứ không tệ đến vậy đâu.

Ai để ý cơ chứ? Seneca nói rằng giờ ông ấy có thể dành thời gian cho những gì thực sự quan trọng, ví dụ như “việc tôn vinh và thực hành các giá trị đạo đức, việc quên đi những ham muốn, việc tích lũy kinh nghiệm sống, việc tận hưởng cuộc đời với sự bình yên sâu sắc.”

Thay vì tập trung vào thị trường ngô, thị trường chứng khoán hay công việc văn phòng, hãy tập trung vào chính cuộc sống của mình.

Nhìn lại bản thân đi? Chúng ta đầu tư thời gian hành chính vào việc nâng cao kỹ năng chuyên môn cần thiết cho công việc (tương lai) và dành thời gian rảnh rỗi cho các hoạt động giải trí vô bổ.

Chúng ta lên trình cày phim, cày game, chơi thể thao, theo dõi giới nghệ sĩ, và những việc vô nghĩa khác - mà không nhận thức được rằng những điều này không dạy cho ta cách lắng nghe bạn bè, cách rèn tính kỷ luật tự giác, cách đối phó với cơn tức giận hay buồn bã.

Chúng ta nhầm lẫn giữa việc trở thành chuyên gia trong lĩnh vực nào đó với việc học cách sống và cách trở thành một người tốt.

Ryan Holiday đặt ra câu hỏi: “Vào phút cuối đời, khi nhìn lại, bạn muốn mình trở thành chuyên gia trong lĩnh vực nào - có hiểu biết về cuộc đời và kinh nghiệm sống hay có hiểu biết về đội bóng Chicago Bears? Cái nào có ích cho con bạn hơn - những quan điểm của bạn về hạnh phúc và ý nghĩa cuộc sống, hay những kinh nghiệm theo dõi các tin tức chính trị trong suốt 30 năm trời?”

Thấy rồi chứ? Bạn nhìn ra được điều gì có giá trị hơn. Vì vậy hãy tận dụng thời gian, đặt ưu tiên vào đúng chỗ và đảm bảo rằng chúng ta tập trung vào những gì thực sự quan trọng.

Seneca đã nói, “Khó học nhất là cách sống”. Đã đến lúc bắt đầu. Hãy quên việc đứng nhất trong bài kiểm tra, hay làm sao để thăng chức, hay tìm hiểu về tiền điện tử - những điều đó có ý nghĩa gì nếu như bạn không làm tròn bổn phận của một người mẹ, người chị hay người bạn?

Hãy nhìn xem, chắc chắn là có thời gian và không gian cho những việc đó, nhưng không có nghĩa bạn đánh đổi bằng việc học hỏi và trau dồi đạo đức. Đó mới là điều có ý nghĩa hơn.

Đừng ghen tị với những đồng nghiệp đang tỏa sáng tại văn phòng, vì thành công của họ là sự đánh đổi. Một người cha làm việc tám mươi giờ một tuần có thể là một tấm gương sáng trong công việc, nhưng anh ta đã bỏ bê người vợ, con trai và sức khỏe của mình.

Thành công là một thuật ngữ rộng. Người cha trở thành nhân viên xuất sắc ba tháng liên tiếp, nhưng ngược lại thì anh ta không bao giờ dành thời gian trò chuyện với vợ, đi xem các trận bóng của cậu con trai, và tâm tính luôn cáu kỉnh vì bị thiếu ngủ.

Vậy thì, thành công trong sự nghiệp có ích gì nếu không làm tốt vai trò một người chồng, người cha?

Hãy làm tốt nhất có thể trong những việc quan trọng. Hãy học cách đối phó với những suy nghĩ trầm cảm, cách trở thành một người biết lắng nghe, cách giữ bình tĩnh khi đối mặt với nghịch cảnh và cách trở thành một người vợ, người mẹ và người bạn tốt.

Đó là sự chuyển hóa bên trong mà không ai nhìn thấy được.

Và nó quan trọng hơn nhiều so với sự thay đổi bên ngoài. Bản chất bên trong bạn quan trọng hơn cách mọi người nhìn nhận về bạn.

Tài sản quý giá nhất của bạn là bản chất của bạn.

Nó sẽ giúp bạn đạt tập trung và thành công khi theo đuổi những điều quan trọng.



Bài thực hành 19: Học suốt đời

“Chơi mà không học chính là chết - một nắm mồ cho những kẻ đang sống.”

- SENECA



Là người theo Khắc kỷ, khả năng cao bạn là một người ham học hỏi. Bạn thích tìm hiểu về cách sống - bạn là người đi tìm sự thông thái.

Hãy nhớ rằng, những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ coi mình là những *chiến binh của tâm trí* - để học cách sống và quan trọng nhất là áp dụng nó vào thực tế. Epictetus đã dạy học trò chiêm nghiệm cuộc sống như thể đang tham gia một lễ hội - lễ hội của cuộc đời.

Phép ẩn dụ này thể hiện ý nghĩa biết ơn cuộc sống vì nó là lời nhắc nhở rằng cuộc sống sẽ sớm kết thúc. Thêm vào đó, việc coi cuộc sống như một lễ hội giúp chúng ta nhìn nhận sự hỗn loạn của cuộc sống theo một cách tách biệt hơn - giống như một lễ hội ồn ào và hỗn loạn.

Bây giờ, với tư cách là các triết gia, chúng ta nên tìm cách khám phá lễ hội trước khi rời đi, và tiếp thu càng nhiều kiến thức càng tốt. Nhiệm vụ của chúng ta là phải luôn trau dồi khi lễ hội vẫn diễn ra. Mỗi ngày đều như vậy. Như Seneca nói, “Chơi mà không học chính là chết”.

“Hãy chắc chắn rằng bạn tận hưởng như một nhà thơ - không phải theo kiểu thơ thần mà theo kiểu chủ động quan sát thế giới xung quanh, khám phá và chiêm nghiệm về bản thân trong vũ trụ rộng lớn”. Ryan Holiday tiếp tục: “Bạn có thể nghỉ làm một hai ngày nhưng đừng bao giờ ngừng học hỏi dù chỉ một ngày.”

Chúng ta không học kiểu bị động mà phải chủ động dành thời gian cho nó. Đó là việc ta cần làm. Trau dồi kiến thức để cải thiện bản thân, để trở nên tốt hơn, để học cách trở thành một người cha, người bạn đời và người bạn tốt.

Epictetus nói: “Kiến thức cũng quý như vàng - luôn được ưa chuộng ở mọi nơi.”

Đừng bao biện. Ngày nay, việc học điều gì đó mới mỗi ngày trở nên dễ dàng hơn bao giờ hết. Kiến thức đầy rẫy trên Internet. Sách thì rẻ và được giao tận nơi. Chúng ta có thể học hỏi từ những người thông minh nhất trong lịch sử - chỉ với một vài đô la.

Là một người ham học hỏi, hãy ghi nhớ hai điều:

1. Hãy khiêm tốn: Như Epictetus dạy chúng ta, “Làm sao có thể học hỏi nếu như tự cho rằng mình biết tất?” Và Marcus nói thêm, “Nếu ai đó có thể chứng minh và cho ta thấy rằng ta có suy nghĩ và hành động sai lầm, ta sẽ sẵn lòng thay đổi - vì ta tìm kiếm sự thật.”

2. Hãy thực hành: Đừng hài lòng với việc chỉ học đơn thuần, Epictetus cảnh báo chúng ta, “Khi thời gian trôi qua, chúng ta sẽ quên hết [những gì đã học] và cuối cùng sẽ làm ngược lại.” Là những chiến binh của tâm trí, chúng ta phải áp dụng những gì đã học vào thực tiễn.



Bài thực hành 20: Bao năm qua đã đạt được Thành tựu gì?

“Không ai trân trọng giá trị của thời gian, người ta phí phạm nó như thể nó được ban phát miễn phí. Nếu cái chết cận kề, họ là những người quỳ lạy cầu xin bác sĩ... người sẽ thấy họ sẵn sàng đánh đổi tất cả để được sống... Chúng ta phải cẩn trọng với quỹ thời gian mà sẽ hết vào một ngày nào đó.”

- SENECA

Chúng ta quên rằng chúng ta rồi sẽ chết.

Chúng ta sống như thể chúng ta bất tử. Cho đến khi nhận ra rằng không phải như vậy. Và đó là khi chúng ta khát khao ước gì đã sống một cách đúng đắn hơn.

Người ta sẵn sàng đánh đổi tất cả để được sống. Nhưng khi còn sống, họ lại lãng phí thời gian của mình. Không nhận thức rằng nó sẽ hết bất cứ lúc nào.

“Người đang sống như thể người bất tử và không có điểm yếu; người không nhận ra thời gian đã trôi nhanh thế nào, vậy mà cứ nghĩ người sẽ có vô hạn thời gian - mặc dù đó có thể là ngày cuối cùng người được sống. Những điều ta sợ hãi thì ta mong nó sẽ sớm kết thúc, còn những điều ta ham muốn thì ta mong nó kéo dài vô tận.”

Câu cuối cùng này, *Những điều ta sợ hãi thì ta mong nó sẽ sớm kết thúc, còn những điều ta ham muốn thì ta mong nó kéo dài vô tận* - khá là đúng với tôi. Tôi được coi là một người chấp nhận rủi ro. Lập nghiệp, từ bỏ một công việc an toàn, bán mọi thứ, chuyển ra nước ngoài và cố gắng viết một cuốn sách.

Và tôi vẫn cảm thấy nỗi sợ hãi đang kìm hãm mình. Và tôi vẫn cảm thấy sẽ có đủ thời gian cho những việc tôi thực sự muốn làm. Tôi đoán đó là điều ai cũng trải qua.

Nhưng nếu chúng ta nhận thức được điều đó, nếu chúng ta nhận biết việc mình đã sống phí hoài, chúng ta có thể nhắc nhở bản thân về cái chết của mình, chúng ta có thể chống lại những gì được sắp đặt sẵn, thậm chí vượt qua nỗi sợ hãi, và đảm bảo mình có thể sống trọn cuộc đời với việc tạo ra những trải nghiệm tuyệt vời.

Không có nghĩa ta *không* được chơi trò chơi điện tử, *không* xem TV, *không* làm quần quật suốt ngày - Trọng tâm là việc có nhận thức và chủ đích khi làm những việc đó. Chúng ta vẫn có thể chọn làm bất cứ điều gì mà ta nghĩ là xứng đáng với thời gian của mình.

Tuy nhiên, chúng ta hãy tự hỏi: Chúng ta có dành thời gian cho những gì mình cho là đúng không? Hay chúng ta sẽ trở thành người cầu xin bác sĩ, sẵn sàng đánh đổi tất cả những gì chúng ta có để sống thêm vài tháng nữa?

Có phải chúng ta sẽ là người không sẵn sàng chết khi đến số? Và cho rằng có rất nhiều điều cần làm trước khi chết? Và thấy tiếc nuối vô cùng về những gì ta đã bỏ lỡ?

Nếu bây giờ nhìn lại cuộc đời mình, bạn đã sống trọn vẹn chưa? Bao năm qua bạn đã làm được gì? Bạn muốn có thêm trải nghiệm gì? Bạn muốn trở thành ai trên thế gian này?

Tôi muốn mình có thể nhìn lại cuộc đời và dũng dạc nói: “Đúng vậy, tôi đã sống hết mình. Tôi đã sống trọn vẹn. Tôi đã tận hưởng tối đa từng phút giây trong đời”. Trọng điểm không phải là phần thưởng và địa vị, mà là về quá trình trau dồi, phát triển thành một người trưởng thành, thể hiện xuất sắc những giá trị đạo đức như sự bình tĩnh, kiên nhẫn, công bằng, tử tế, kiên trì, hài hước, dũng cảm và kỷ luật tự giác.

Tôi hình dung về phiên bản tốt nhất của bản thân - và dành mỗi ngày để sống theo hình mẫu lý tưởng đó, cố gắng cải thiện và phát triển sao cho tôi giống với hình mẫu này nhất có thể.

Tôi muốn tận dụng tối đa những giây phút vẫn còn đang sống. Vì tôi hiểu tôi có thể phải chết bất cứ lúc nào.

Các nhà Khắc kỷ nói rằng không quan trọng bạn đã sống bao nhiêu năm, mà quan trọng là bạn đã sống như thế nào. Như Cato Trẻ diễn giải: “Sức khỏe tốt nằm ở sự bền bỉ, và đức tính tốt nằm ở sự chín muồi.”

Seneca bổ sung: “Vẫn có những người dù đã lớn tuổi nhưng trải nghiệm sống vẫn ít ỏi.”

Hãy đảm bảo rằng chúng ta sử dụng thời gian một cách khôn ngoan để có thể nhìn lại đời mình với nụ cười mãn nguyện thay vì thở dài tiếc nuối.



Bài thực hành 21: Hoàn thiện Những gì cần phải làm

“Vào những buổi sáng người phải vật lộn với việc thức dậy, hãy ghi nhớ điều này - ta đang làm việc một người cần phải làm. Tại sao ta lại bức mình khi làm những điều được định sẵn cho ta kể từ khi ta được đưa đến thế giới này? Liệu ta có được sinh ra chỉ để vui mình trong chăn để giữ ấm? Làm vậy thật dễ chịu. Nhưng liệu ta có được sinh ra chỉ để ngủ quên trong sự sung sướng? Nói tóm lại, người muốn lười biếng hay là chịu khó thêm một chút?”

- MARCUS AURELIUS

Ngay cả Marcus cũng thường phải vật lộn để thức dậy vào buổi sáng. Một người như ông cũng trì hoãn. Một người như ông cũng có ngày xuống tinh thần.

Nhưng ông đã giải quyết được điều đó. Ông đã thúc bản thân làm những gì cần làm.

Ông nói rằng ta không được sinh ra để sống trong sung sướng. Chỉ cần nhìn vào cây cỏ, chim chóc, đàn kiến, nhện hay ong - mỗi loài có nhiệm vụ khác nhau. Bạn có nghe thấy chúng rên rỉ và phàn nàn không? Không, chúng làm những gì cần làm, và làm tốt nhất có thể. Điều đặn mỗi ngày.

Vậy mà chúng ta vẫn không sẵn lòng làm những gì được giao? Chúng ta cảm thấy lười biếng. Không có động lực. Chậm chạp. Bạn được phép ngủ và nghỉ, nhưng chỉ có mức độ mà thôi. “Ta đã nghỉ ngơi quá mức cho phép”, Marcus tự nhắc mình. Vì ông vẫn chưa hoàn thành tất cả công việc của mình. Ông chưa đạt đủ chỉ tiêu.

Và chúng ta cũng vậy. Đã đến lúc đứng dậy và làm những gì chúng ta phải làm.

Chúng ta không bắt tử, như Seneca nhắc nhở: “Chỉ khi sắp chết mới bắt đầu sống trọn vẹn vì đã muộn rồi! Thật ngu ngốc khi quên đi sự thật là ta rồi sẽ chết, và trì hoãn những kế hoạch quan trọng đến tận lúc 50 60 tuổi, cái ngưỡng mà chẳng bao lâu sẽ xuống lỗ!”

Seneca tiếp tục: “Trì hoãn là cách phung phí cuộc đời nhất, nó cướp đi từng giây phút của ta khiến ta chối bỏ thực tại và trông chờ tương lai. Trở ngại lớn nhất trong

đời là tuổi thọ, mỗi ngày sống là một ngày tuổi thọ ngắn đi. Người đang mong chờ vào cái nằm trong kiểm soát của Vận mệnh, mà bỏ đi cái nằm trong kiểm soát của người ... Tương lai là bất định; hãy sống trong hiện tại.”

Vì vậy, tập trung vào hiện tại và đừng trì hoãn.

“Quá đủ cho việc than vãn về cuộc đời khốn khổ này rồi. Đừng mè nheo nữa!” Marcus chỉ cho chúng ta cách chịu trách nhiệm về cuộc sống của chính mình. Ông là người nắm quyền chỉ huy. Là một Hoàng đế, ông cần hoàn thành nghĩa vụ của mình.

Và chúng ta cũng là Hoàng đế. Hoàng đế của cuộc đời chúng ta! Chúng ta vốn dĩ biết phải làm gì. Chúng ta chỉ là không thấy thích thú mấy. Có gì đó bên trong khiến ta trì hoãn. Tuy nhiên, chúng ta phải ghi nhớ rằng nếu hoàn thành những gì cần phải làm cho dù không muốn đi nữa thì khi đó mới là thành công.

Những người thành công biết họ phải chịu trách nhiệm cho sự phát triển của bản thân và lựa chọn phải chịu đựng từng chút một mỗi ngày, thay vì phải chịu cái giá lớn hơn nhiều khi nhận ra mình đã không tiến bộ một chút nào.

Đó là kỷ luật tự giác. Đó là việc đối phó với những cảm xúc tiêu cực kìm hãm ta hành động.

Thừa nhận sự phản kháng bên trong và vẫn tiếp tục hành động.

Bạn đủ sức để thức dậy vào buổi sáng ngay cả khi vẫn ngái ngủ. Bạn đủ tự giác để chống lại cơn thèm đồ ăn. Bạn đủ can đảm để giúp đỡ người lạ ngay cả khi thấy sợ hãi.

Đã đến lúc trở thành người bạn muốn trở thành. Ngay hôm nay, không cần chờ đến ngày mai.

Vào cuối ngày, chúng ta sẽ nhận được những gì chúng ta xứng đáng.

Đừng làm những trò vô bổ, hãy sống cho tử tế ngay bây giờ!

CHƯƠNG 7: Bài Thực hành Tình huống

Làm thế nào để Đối phó với Cuộc sống khó khăn?

Khi cuộc sống diễn ra suôn sẻ, thật dễ dàng để thực hành các nguyên tắc Khắc kỷ. Nhưng khi cuộc sống trở nên đầy khó khăn, mọi chuyện không đơn giản như vậy.

Như Mike Tyson đã nói, “Ai cũng đều có kế hoạch cho đến khi bị [thực tại] vả vào mặt”. Với tư cách là những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ nghiêm túc, vào những giây phút như thế, ta rất cần phải giữ bình tĩnh, kiểm soát những cảm xúc bốc đồng và lựa chọn các phản ứng phù hợp nhất.

Hãy nhớ rằng, không quan trọng điều gì xảy ra, quan trọng là ta phản ứng thế nào. Bản thân sự việc không khiến ta bị rối bời, mà cách ta diễn giải mới khiến ta bị rối bời.

Cuộc sống không dễ dàng. Cuộc sống là một thử thách và nó sẽ ném cho bạn những điều không mấy dễ chịu:

- Bạn đánh mất những gì bạn yêu quý
- Bạn bị bệnh
- Bạn phải đối mặt với những quyết định quan trọng trong cuộc sống
- Cái cốc yêu thích của bạn bị vỡ
- Bạn sẽ cảm thấy chán nản đến thảm hại mà không có lý do
- Thế giới dường như sẽ chống lại bạn

Cuộc sống trở nên khó khăn. Các bài thực hành sau đây sẽ giúp bạn đối phó với nó một cách hiệu quả.



Bài thực hành 22: Phán xét của bạn có hại cho bạn

“Nếu người bị tổn thương bởi bất kỳ yếu tố bên ngoài nào, không phải điều đó khiến người khó chịu, mà nhận định của chính người về nó mới khiến người khó chịu. Và người nắm trong tay sức mạnh để xóa đi nhận định ấy ngay bây giờ.”

- MARCUS AURELIUS

Bạn bị rối bời không phải bởi những gì xảy ra, mà bởi cách nhìn nhận của bạn về nó. Đó là một nguyên tắc Khắc kỷ kinh điển. Tâm trí rối bời của bạn đến từ việc bạn đánh giá sự việc là không như mong muốn hoặc không may mắn.

Bạn than vãn, rên rỉ và phàn nàn về điều đó.

Hãy ghi nhớ: Phán xét là nguyên nhân gây ra một tâm trí rối bời.

Điều tai hại không đến từ những gì xảy ra - một người khó chịu hoặc một tình huống không được dễ chịu - mà đến từ cách bạn phản ứng với nó.

Điều tai hại đến từ niềm tin của bạn về sự việc. Vì vậy, khi ai đó “khích” bạn, không phải người đó mà chính cách bạn suy diễn khiến bạn bị tổn thương.

Chính suy nghĩ của bạn đã kích động những cảm xúc tiêu cực.

Cách bạn phản ứng sẽ quyết định bạn có bị tổn thương hay không. Marcus Aurelius nói rằng đây là cách mà người khác không có khả năng gây tác động đến bạn. Vận mệnh không kiểm soát điều này. Chỉ bạn mới có quyền tác động vào tâm trí của bản thân, chỉ bạn mới có thể hủy hoại cuộc sống của mình.

Hãy chịu trách nhiệm. Tôi có thể nói thẳng vào mặt bạn bạn là kẻ ngu, và bạn sẽ bị tổn thương. Nhưng tôi còn chẳng có khả năng làm bạn tổn thương. Nếu bạn thấy tổn thương vì lời của tôi, thì đó là vì cách diễn giải của bạn, chứ không phải lời của tôi xúc phạm bạn.

Thật là điên rồ nếu chúng ta nghĩ về điều đó: Việc mổ xẻ phân tích một lời nhận xét lại có sức ảnh hưởng lớn đến thế nào. Đó là sự khác biệt giữa khuôn mặt bừng sáng với nụ cười và khuôn mặt đầm đìa trong nước mắt. Về cơ bản, cách bạn “dán nhãn” sự việc quyết định nó có gây ảnh hưởng đến bạn hay không. Nếu bạn giải thích những từ ngữ theo cách tích cực, bạn sẽ không bị tổn thương bởi chúng.

Chính cách nhìn nhận của bạn khiến bạn đau đớn. Đồng thời chính cách nhìn nhận của bạn sẽ tiếp sức mạnh cho bạn. Tôi nhớ từng có ngôi sao bóng đá đã nói điều gì đó tương tự, “Tiếng huýt sáo và la ó của những người hâm mộ đội khách bất cứ khi nào tôi có bóng là điều thúc đẩy tôi.”

Trong khi cầu thủ khác có thể thấy tổn thương và mất tập trung, thì anh ấy lại thấy như được tiếp thêm sức mạnh.

Bây giờ, ở lần tiếp theo khi bạn bị quấy rầy bởi điều gì đó, hãy nhớ rằng chính phán xét của bạn về tình huống gây tổn thương bạn. Cố gắng xóa bỏ phán xét, và tổn thương rồi cũng biến mất. Đừng đánh giá sự việc là tốt hay xấu, hãy cứ coi nó như nó vốn là - và bạn sẽ không bị tổn hại. Phản ứng của bạn cho thấy bạn có bị tổn thương hay không. Như Marcus Aurelius đã nói: “Hãy chọn không bị tổn thương - và người sẽ không cảm thấy bị tổn thương. Đừng cảm thấy đã bị tổn thương - và người đã không cảm thấy bị như thế”.

Không dễ dàng, tuy nhiên hiểu được điều này thì tốt.

Cố gắng thực hiện điều này: Đừng than vãn, rên rỉ hay phàn nàn.



Bài thực hành 23: Cách đối phó với Đau khổ

“Đối mặt với đau khổ tốt hơn là tự lừa dối mình”.

- SENECA

Một người bạn của tôi đã tự tử vài năm trước. Vẫn rất khó khăn để chấp nhận điều đó, nhưng tôi đã vượt qua nỗi đau đã theo tôi trong một thời gian dài. Bạn có lẽ cũng hiểu cảm giác này.

Những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ bị cho là những người kìm nén cảm xúc, nhưng điều đó không đúng. Họ đối mặt với cảm xúc ngay tại thời điểm đó thay vì trốn tránh chúng.

Rất khó để kìm nén, vì chúng ta không tránh khỏi buồn đau khi biết tin người thân yêu qua đời đột ngột. Đó là phản ứng tự nhiên. “Cuộc sống không thể tránh khỏi đau khổ” Seneca nói, “mà phần lớn đến sự mất mát”.

Đôi lúc nỗi buồn là cần thiết. Theo Seneca, nên cho phép sự đau khổ khi lý trí của ta “không quá thờ ơ hay kích động, mà ở trạng thái yêu thương thay vì bị rối loạn.”

Ta cho phép mình khóc, và cũng để cho mình tự ngừng khóc. Ta cũng có thể thờ dài miễn là ta biết điểm dừng. Marcus Aurelius nói rằng, bởi vì đến một lúc nào đó, hậu quả của đau buồn còn đáng sợ hơn bản thân nỗi buồn. Như người ta nói, nếu bạn thấy bản thân mắc kẹt, thì đừng chìm đắm mãi. Hãy đối mặt với cảm xúc, và thoát khỏi cảm xúc ấy. Nếu không, đến một lúc nào đó, cảm xúc tiêu cực sẽ nối tiếp nhau kéo đến. Bạn thấy tồi tệ khi kiệt sức vì đau buồn và điều này khiến bạn thấy tệ hơn, cứ thế tiếp tục như vậy. Bạn sẽ mãi cảm thấy bị mắc kẹt.

Điều chúng ta có thể làm là tận hưởng những phút giây đã trải qua với người đã khuất. Thay vì thương tiếc cho cuộc đời đã kết thúc của người đó, ta có thể chọn cách thấy biết ơn vì những giây phút bên nhau. Ta vẫn sẽ buồn, nhưng đồng thời sẽ thấy biết ơn.

Đối với Seneca, vũ khí tốt nhất để chống lại sự đau buồn là lý trí, bởi vì “Vận mệnh không ngừng khiến ta khóc, nhưng lý trí thì khiến ta ngừng khóc.”

Thử hỏi người đã ra đi có muốn bạn chìm đắm trong đau khổ không? Nếu có, thì người đó không xứng đáng để bạn rơi nước mắt và bạn nên ngừng khóc. Nếu không, và nếu bạn yêu quý cũng như tôn trọng người đó, thì bạn nên ngừng khóc.

Cũng nên nhớ rằng mọi thứ không quay lưng với bạn. Đừng nghĩ rằng bạn bị ghét bỏ.

Vũ trụ không quay lưng với bạn.

Vượt qua nỗi đau là rất khó khăn, nhưng không có lý nào phải chìm đắm mãi như vậy. Cuộc sống vẫn tiếp diễn.

Bên cạnh đó, với tư cách là những người thực hành Khắc kỷ, ta đã chuẩn bị cho điều này xảy ra khi ta thực hiện bài thực hành tưởng tượng tiêu cực (Bài thực hành 7) và chiêm nghiệm về sự vô thường (Bài thực hành 4).

Làm gì khi người khác đau buồn?

Epictetus nói rằng chúng ta nên cẩn thận để không “đồng hóa” với nỗi đau của người khác. Chúng ta nên thể hiện sự cảm thông và thậm chí có thể cùng người đó rên rỉ. Khi làm như vậy, hãy cẩn thận không để mắc kẹt trong cảm xúc đó.

William Irvine từng nói: “Chúng ta nên giải tỏa sự đau buồn thay vì giữ kín trong lòng”. Ông tiếp tục, “Nếu một người bạn đang đau buồn, mục tiêu của chúng ta là giúp người đó vượt qua nỗi đau. Thậm chí có thể giả vờ sụt sướt cùng họ. Nhưng nếu chúng ta thực sự “đồng hóa” với nỗi đau ấy, thì không những không giúp ích cho người đó mà thậm chí còn khiến ta bị tổn thương.”

Việc giả vờ sụt sướt khác với việc thực sự cảm nhận nỗi đau và tự khiến mình đau khổ. Bạn đang cố gắng giúp đỡ người đó mà không để bản thân gặp nguy hiểm. Giả vờ sụt sướt không sao cả miễn là đừng có sụt sướt thật. Chỉ cần ở bên cạnh và cho người đó biết rằng bạn hiểu mà, buồn cũng không sao đâu.

Người ta nói với bạn mỗi khi bạn lên máy bay, rằng “Hãy đeo mặt nạ dưỡng khí cho mình trước”. Nếu bạn không thở được thì không thể giúp được cho người khác; và bạn không thể giúp đỡ người khác khi bạn đang vật lộn trong đau khổ giống như họ.



Bài thực hành 24: Chọn Can đảm và Bình tĩnh thay vì Giận dữ

“Hãy nghĩ đến điều này khi người cảm thấy một cơn thịnh nộ đang bùng phát - nổi giận thì không nam tính. Thay vào đó, sự lịch thiệp và văn minh thì nhân văn hơn, và do đó nam tính hơn. Một đại trượng phu không tức giận và bất mãn, và vì thế có được sức mạnh, lòng dũng cảm và sự bền bỉ - trái ngược với một kẻ đang tức giận và phàn nàn. Một người đàn ông càng bình tĩnh thì càng mạnh mẽ.”

- MARCUS AURELIUS

Sự tức giận là một *cảm xúc kích động*, một cảm xúc tiêu cực mà các nhà Khắc kỷ muốn giảm thiểu. Seneca đã đưa ra lời khuyên hữu ích về sự tức giận trong *Bài luận về Sự tức giận*.

Seneca nói: Giận dữ, hay mong muốn đáp trả lại sự đau khổ, là điều điên rồ. Bởi vì một người đàn ông tức giận thì thiếu tự chủ, thiếu suy nghĩ, bỏ ngoài tai lý lẽ và lời khuyên, bị kích động bởi những điều vặt vãnh và không biết đâu là đúng đâu là sai - “giống như một tảng đá rơi xuống vỡ vụn khi gặp vật cản.”

Nổi giận sẽ chỉ khiến bạn bị tổn thương. Và thiệt hại của nó là rất lớn: “Không một tai họa nào khiến con người phải trả giá đắt hơn thế”.

Đó là lý do tại sao cần ngay lập tức dập tắt ngọn lửa nhen nhóm sự tức giận. Bởi vì một khi chúng ta bị cơn giận lấn át, lý lẽ mất đi giá trị, cơn giận sẽ gây hậu quả nặng nề và sẽ rất khó để dập tắt nó.

Mặc dù chúng ta không thể kiểm soát phản ứng ban đầu của mình, nhưng nếu chúng ta có đủ nhận thức, ta có thể quyết định có bị nó cuốn theo hay không. Vì vậy, tức giận là một hình thức đánh giá. Ta diễn giải tình huống theo cách khiến ta nổi giận.

Nhưng Seneca nói rằng: “Nếu biết lý lẽ thì cần gì phải tức giận?”

Giận dữ thiên về sự thiếu suy nghĩ. Lý lẽ đáng tin cậy hơn vì nó được cân nhắc thận trọng và kỹ lưỡng. “Lý lẽ thì mong muốn lựa chọn quyết định chính đáng; còn giận dữ thì chỉ mong muốn quyết định của nó được coi là chính đáng.”

“Thanh gương của công lý trở nên vô dụng trong tay một kẻ giận dữ.”

Giận dữ không có ích lợi, “Không ai trở nên dững cảm hơn khi nổi giận, ngoại trừ kẻ nếu không nổi giận thì không thể trở nên dững cảm. Vì vậy, sự nổi giận không đến để tương trợ lòng dững cảm, mà để thế chỗ nó.” Ta có thể thể hiện những giá trị phù hợp khác thay vì sự tức giận - như tình yêu, lòng trắc ẩn, công lý và lòng dững cảm.

Thay vì bị dẫn dắt bởi những cơn giận dữ khó lường, chúng ta thể hiện những giá trị đạo đức và chủ tâm làm điều đúng đắn. “Khi có người lang thang trên cánh đồng của ta vì anh ta lạc đường, tốt hơn là hãy chỉ anh ta đi đúng đường thay vì xua đuổi anh ta.” Seneca đã so sánh như vậy. Ông nói chúng ta không nên trừng phạt những người đã lạc lối và chê bai hành động của họ, mà hãy chỉ cho họ con đường đúng đắn. Thay vì dùng sự tức giận để đáp trả sự tức giận, chúng ta nên chọn cách hợp lý và nhân ái hơn, và cố gắng giúp họ.

Thay vì nóng nảy một cách bốc đồng, hãy hít thở sâu và chủ động giữ bình tĩnh. Sự bình tĩnh này không chỉ khiến bạn không bị tác động, mà còn cho phép bạn hành động một cách công bằng và can đảm. Như Marcus đã nói, “Một người đàn ông càng bình thản thì càng mạnh mẽ”.

Nói chung, chúng ta không cần phải tức giận với hoàn cảnh. Hoàn cảnh chẳng quan tâm đâu. Hoàn cảnh đâu có nằm trong kiểm soát của ta. Ta đang tức giận với một thứ chẳng dính dáng đến ta. Hoàn cảnh chỉ đơn giản là xảy ra mà thôi, chứ không có nhằm vào ta.

Tức giận với hoàn cảnh sẽ không thay đổi hoàn cảnh đó. Hoàn cảnh không thay đổi, cũng không cải thiện chút nào.

Thông thường, những gì khiến chúng ta tức giận không thực sự gây hại cho chúng ta và sự tức giận của ta còn tác động mạnh mẽ hơn cả những thiệt hại ta phải chịu.

Chúng ta thật là những kẻ ngu ngốc khi cho phép sự bình thản của bản thân bị phá vỡ bởi những chuyện vặt vãnh. Đó là lý do tại sao Marcus khuyên bạn nên suy ngẫm về sự vô thường của thế giới xung quanh. Điều khiến ta nổi giận bây giờ sẽ bị rơi vào quên lãng khi ngày mai đến.

Seneca đưa ra lời khuyên rằng: Khi tức giận, hãy thực hiện các bước sau để chuyển hóa cơn tức giận thành điều đối lập: Buộc bản thân thư giãn cơ mặt, hít thở sâu, hạ giọng xuống và đi chậm lại - và trạng thái tinh thần sẽ trở nên nhẹ nhàng như hành động của bạn vậy.

Bạn cũng có thể cố gắng mô tả tình huống khiến bạn tức giận theo cách lãnh đạm và khách quan nhất có thể, Epictetus giải thích. Điều này cho bạn thêm thời gian nhìn nhận tình huống khách quan hơn.

Và ông nói, ta nên nhớ rằng không phải hoàn cảnh, mà cách diễn giải của ta về nó, khiến ta tổn thương.

“Vì vậy, khi ai đó khơi dậy cơn giận của người, hãy hiểu rằng chính quan điểm của người đã khơi dậy sự giận dữ”.

Vì thế, thay vì luôn tức giận và giày vò cuộc sống của những người xung quanh, tại sao bạn không “trở thành người được mọi người yêu mến khi còn sống và được nhớ nhung khi đã ra đi?” Seneca hỏi.



Bài thực hành 25: Đập tan Nỗi sợ bằng Lý trí và Sự Chuẩn bị

“Chúng ta cảm thấy sợ hãi nhiều hơn là bị tổn thương; và nỗi đau khổ đến từ trí tưởng tượng chứ không phải đến từ thực tại.”

- SENECA

Những gì chúng ta lo sợ thường sẽ không xảy ra trong thực tế. Nhưng nỗi sợ tưởng tượng của chúng ta có hậu quả thực. Chúng ta bị kìm hãm bởi nỗi sợ hãi của mình, và bị tác động bởi những điều không có thật.

Những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ hiểu sự nguy hiểm của nỗi sợ hãi. Thiệt hại thực tế của những gì chúng ta sợ hãi sẽ không đáng kể so với thiệt hại do chính chúng ta gây ra khi chúng ta cố gắng ngăn chặn điều mình sợ một cách mù quáng.

Seneca nói, nguyên nhân chính của nỗi sợ hãi là do “thay vì thích ứng với hoàn cảnh hiện tại, chúng ta lại đi lo xa”. Chính sự tưởng tượng về điều ta không kiểm soát được đã gây ra sự lo lắng.

Chúng ta mong cầu những điều không nằm trong tầm kiểm soát của mình, như Epictetus giải thích: “Khi ta thấy một người đàn ông trong trạng thái lo lắng, ta hỏi, ‘Người đàn ông này có thể muốn gì?’ Nếu anh ta không muốn thứ không nằm trong kiểm soát của mình, anh ta đâu cần phải lo lắng? Chính vì lẽ đó mà một người chơi đàn Li-a không hề thấy lo lắng khi biểu diễn một mình, nhưng khi biểu diễn trong nhà hát lại thấy lo lắng dù có giọng hát rất hay và chơi đàn rất giỏi: đó là vì anh ta không chỉ muốn biểu diễn tốt, mà còn muốn để lại tiếng tăm, và tiếng tăm nằm ngoài tầm kiểm soát của anh ta.”

Chúng ta lo sợ bởi vì chúng ta muốn những gì nằm ngoài khả năng của mình, hoặc chúng ta quá bám chấp với những thứ mà chúng ta không thể nắm giữ. Chúng ta bám chấp với những người ta yêu và sợ đánh mất họ. Chúng ta bám chấp với mức lương tầm trung vì đây là lựa chọn an toàn. Và ta khao khát những gì bất khả thi.

Chúng ta phải ngừng bị ám ảnh bởi những thứ bên ngoài và những ham muốn không nằm trong tầm kiểm soát. Vì không kiểm soát được nên ta mới sợ hãi.

Người không ham muốn điều gì ngoài tầm kiểm soát của mình thì không thể cảm thấy lo lắng.

“Người lường trước rắc rối sẽ biết đối phó với rắc rối” - Seneca nói.

Đó là lý do tại sao việc chuẩn bị cho những tình huống thách thức phát sinh là điều rất quan trọng.

Dự đoán trước tai họa không phá hỏng hiện tại mà giúp ta thêm tận hưởng hiện tại. Chúng ta sẽ bớt sợ hãi những thứ có thể không bao giờ xảy ra. Những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ nghĩ rằng con đường tốt nhất dẫn đến tự do chính là tưởng tượng những gì chúng ta sợ hãi như thể nó sắp xảy ra và mổ xẻ nó trong tâm trí - cho đến khi ta không còn thấy sợ hãi.

Cách phổ biến để đối phó với nỗi sợ hãi là trốn tránh và cố gắng nghĩ về thứ khác. Nhưng đây có lẽ là biện pháp tồi tệ nhất. Nếu càng lo nó thì nó càng trở nên đáng sợ.

Cách đúng đắn để đối phó với những gì chúng ta sợ hãi là suy nghĩ về nó một cách thấu đáo, bình tĩnh và thường xuyên - cho đến khi nó trở nên quen thuộc. Bạn sẽ cảm thấy nhàm chán với những gì bạn từng sợ hãi và những nỗi lo lắng sẽ biến mất.

Bằng cách đối mặt với nỗi sợ hãi, dù là trong tưởng tượng hay trong thực tế, nỗi căng thẳng gây ra bởi nỗi sợ sẽ giảm dần. Marcus có một cách khác để đối phó với nỗi sợ hãi: “Giữ tỉnh táo và tự nhủ đây cũng chỉ như cơn ác mộng sẽ biến mất khi thức dậy, rồi sau đó coi nỗi sợ hãi như cơn ác mộng sẽ sớm biến mất.”

Những gì bạn sợ hãi thường là sản phẩm của trí tưởng tượng của bạn, không phải thực tế.

Bạn sợ cái bạn tưởng tượng ra chứ bạn không sợ bản chất của cái đó. Phần lớn những người sợ nhện thậm chí chưa bao giờ từng chạm vào con nhện. Thế họ sợ điều gì?

Nỗi sợ là tưởng tượng, là một giấc mơ. Thay vì tiếp tục chìm đắm trong đó, chúng ta phải dừng lại và hỏi một cách lý trí: “Nỗi sợ này có ý nghĩa gì không?” Chúng ta đang tự tạo ra ác mộng cho chính mình. Đó là lý do tại sao chúng ta phải thức tỉnh và ngăn chặn sự điên rồ này. Chúng ta khó chịu bởi điều không có thật. Điều gì gây ra nỗi sợ hãi là không có thật, nhưng hậu quả của nó thì có thật và nó cản trở chúng ta. Chúng ta đang kìm hãm chính mình.

Hãy nhìn xem, bạn không thể chữa khỏi tất cả nỗi sợ hãi cùng một lúc. Nhưng nếu chúng ta cố gắng ít dính mắc vào nó, nhận ra rằng những gì chúng ta sợ hãi chỉ

là tưởng tượng và nếu chúng ta tưởng tượng việc đối mặt với nỗi sợ hãi, chúng ta đã có thể vượt qua hầu hết nỗi sợ hãi của mình.

Cứ từ từ từng bước một mà đi.



Bài thực hành 26: Hãy đổ lỗi cho những Kỳ vọng của bạn

“Dưa chuột đắng? Thì ném nó đi. Có bụi gai trên đường? Thì đi vòng qua nó. Đó là tất cả những điều người cần biết. Chỉ có bấy nhiêu thôi. Đừng đòi hỏi phải biết ‘tại sao những thứ như vậy tồn tại.’ Bất kỳ ai hiểu biết sâu rộng về thế gian sẽ cười nhạo người, giống như một người thợ mộc sẽ cười vào người lúc người bị sốc khi tìm thấy mùn cưa trong xưởng của anh ta, hoặc một người thợ đóng giày sẽ cười vào người khi người bị sốc khi thấy những mảnh da vụn còn sót lại sau khi anh ta xong việc.”

- MARCUS AURELIUS

Chúng ta tức giận, buồn bã hay thất vọng vì thực tế không đáp ứng đúng mong đợi của chúng ta. Chúng ta ngạc nhiên vì mọi thứ không như mong muốn. Khi bạn cảm thấy thất vọng, đừng đổ lỗi cho người khác hoặc các yếu tố ngoại cảnh, mà hãy đổ lỗi cho bản thân và những kỳ vọng không thực tế của bạn. Hãy hướng sự tập trung vào bên trong, hãy nhớ rằng, chúng ta phải chịu trách nhiệm.

Theo Seneca, lý do duy nhất khiến chúng ta phát cáu vì những chuyện vặt vãnh là vì chúng ta không mong đợi chúng. “Điều này là do tình yêu với bản thân quá mức. Chúng ta tự quyết định rằng chúng ta sẽ không bị tổn thương bởi kẻ thù của mình; tự cho mình là tuyệt đối đúng giống như một ông hoàng, sẵn lòng lạm dụng quyền lực mà không sẵn lòng chịu khổ vì nó”.

Chúng ta giãy nảy, đập phá và la hét như một đứa trẻ khi thế giới không tuân theo quan điểm của chúng ta. Chúng ta chỉ nghĩ đến những gì ta cho rằng thế giới nợ chúng ta mà quên mất việc biết ơn những gì chúng ta may mắn có được.

Những kỳ vọng và mong muốn lạc quan quá mức là lý do chính dẫn đến sự tức giận và thất vọng. Do đó, chúng ta phải đưa chúng sát với thực tế và sẽ không còn cảm thấy bị thế giới phản bội. Như đã nói trước đây, nếu chúng ta chỉ mong muốn những gì nằm trong tầm kiểm soát của mình, thì chúng ta sẽ không bao giờ nản lòng trong bất kể hoàn cảnh nào.

Là những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ đầy tham vọng, chúng ta nên cố gắng nhìn nhận thế giới như thể nó vốn là, thay vì đòi hỏi nó phải phù hợp với mong đợi của chúng ta.

Chúng ta phải nhắc nhở bản thân rằng bản chất thế giới xung quanh là gì, chúng ta có thể mong đợi gặp phải điều gì trong thế giới đó, và điều gì nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta. Người khôn ngoan, Seneca nói, “sẽ đảm bảo rằng những điều xảy ra không hề gây bất ngờ”.

“Cái không lường trước thì có hậu quả lớn hơn nhiều vì tính bất ngờ của nó khiến sự việc tồi tệ hơn. Việc không thể lường trước khiến người ta càng thêm đau khổ. Đây là lý do cần đảm bảo rằng chúng ta không bao giờ bị bất ngờ. Chúng ta nên lường trước mọi tình huống có thể xảy ra chứ không nên chỉ nghĩ đến những diễn biến thông thường.”

Nếu không lường đến ngay từ ban đầu, khi trường hợp đó xảy ra ta sẽ càng trở nên đau khổ.

Đó là lý do tại sao cần phải kiểm tra kỳ vọng của chúng ta bằng cách thường xuyên sử dụng Tưởng tượng tiêu cực. Nếu tưởng tượng điều tồi tệ nhất, chúng ta sẽ không phải đối mặt với những kỳ vọng không được đáp ứng và có thể giảm đáng kể những cảm xúc tiêu cực có thể trải qua.

Hãy chuẩn bị tinh thần sẵn sàng cho điều tồi tệ nhất có thể xảy ra và xem thử liệu tình huống có thể diễn ra trái với kỳ vọng và mong đợi của chúng ta đến thế nào - và chúng ta sẽ thấy an tâm dù cho bất cứ điều gì xảy ra.

Chúng ta không nên bị bất ngờ trước bất cứ điều gì, kể cả những sự việc bất thường.

“Hãy nhớ,” Marcus Aurelius nói, “người không nên cảm thấy kinh ngạc khi cây vả tạo ra quả sung, hay những chuyện bất thường khác xảy ra. Một bác sĩ giỏi không bị nao núng khi thấy bệnh nhân của mình bị sốt, cũng như người lái xe không bị bất ngờ khi gió tạt vào người”.



Bài thực hành 27: Nỗi đau và Sự Khiêu khích - Cơ hội để rèn luyện Phẩm chất

“Khi đối mặt với thách thức, người sẽ thấy sức mạnh bên trong giúp người chống chọi. Khi đối mặt với một anh chàng phong độ hay một cô nàng xinh đẹp, người sẽ khám phá sức mạnh của sự kiềm chế. Khi đối mặt với nỗi đau, người sẽ khám phá sức mạnh của sự chịu đựng. Nếu bị xúc phạm, người sẽ khám phá ra sự kiên nhẫn. Theo thời gian, người sẽ trưởng thành và tự tin rằng mình đã có đủ những đức tính tốt để đương đầu với bất kì tình huống nào.”

– EPICTETUS

“Điều gì cản đường sẽ thành con đường”. (Bài thực hành số 3).

Chúng ta có thể biến nghịch cảnh thành lợi thế bằng cách tận dụng nó. Là chiến binh-triết gia, chúng ta coi những tình huống này như một cách rèn luyện thành phiên bản tốt nhất có thể.

Trong khi những người khác coi nghịch cảnh là xấu, như một thứ gì đó ngăn cản họ đạt được mục tiêu của mình, chúng ta nhận ra cơ hội để phát triển và lật ngược tình thế - chúng ta nhìn thấy cơ hội trong tai họa.

Epictetus giải thích: “Bệnh tật là một trở ngại đối với cơ thể, nhưng không ảnh hưởng đến ý chí, trừ khi ý chí cho là như vậy. Què quặt là một trở ngại cho cái chân, nhưng không phải cho ý chí.”

Epictetus có một cái chân què, và ông quyết định coi nó là một trở ngại cho cái chân chứ không phải tâm trí. Đau đớn và bệnh tật cũng vậy, nó là trở ngại đối với cơ thể, chứ không phải với tâm trí. Chúng ta không được phép để bản thân bị chìm đắm trong sự tự thương hại. Phản ứng buông thả như vậy sẽ chỉ làm tăng thêm đau khổ cho bản thân.

Thay vào đó, chúng ta phải nhớ rằng nỗi đau có thể là một cơ hội để thử thách và phát triển phẩm chất của mình. Chúng ta có thể rèn luyện tính kiên nhẫn và sức bền - hai điểm mạnh đáng quý. Marcus cũng có cùng quan điểm: “Liệu có ai có thể ngăn

cản người trở nên thành người tốt và ngay thẳng?”. Chúng ta tự quyết định những hành động tính cách của chính mình. “Vì vậy, hãy thể hiện những đức tính hoàn toàn nằm trong kiểm soát của mình - sự chính trực, đường hoàng, chăm chỉ, hy sinh, hài lòng, sự tiết kiệm, tốt bụng, độc lập, giản dị, khôn ngoan, rộng lượng.”

Chúng ta có thể thể hiện rất nhiều phẩm chất tuyệt vời mà không cần có bất kỳ lý do nào. Điều duy nhất có thể kìm hãm chúng ta là chính chúng ta, bởi vì tâm trí luôn nghĩ ra một cái cớ nào đó.

Marcus nói, giống như Tự nhiên có thể đón nhận mọi trở ngại và tận dụng những trở ngại đó, “vì vậy, một sinh vật có lý trí có thể biến mọi trở ngại thành nguyên liệu thô và sử dụng nó để đạt được mục tiêu của mình”.

Chúng ta nên bắt đầu với những việc nhỏ, Epictetus nói. Nếu nhúc nhích, chúng ta có thể tập cách không chửi bới. Nếu nghe phải những lời sỉ nhục, chúng ta có thể rèn luyện tính kiên nhẫn. Và ông nhấn mạnh rằng nếu chúng ta phàn nàn, cũng đừng có dùng toàn bộ tâm trí cho việc đó.

Chúng ta hãy nhắc nhở bản thân rằng mọi khó khăn dù nhỏ cũng là cơ hội để rèn luyện phẩm chất. Mỗi cơn đau đầu là một cơ hội để không chửi bới. Mỗi người quấy rầy là cơ hội để tự kiềm chế. Mỗi người khó chịu là một cơ hội cho sự kiên nhẫn, lòng tốt và sự tha thứ. Mọi tình huống thử thách đều là cơ hội cho sự kiên trì và chăm chỉ.



Bài thực hành 28: Trò chơi Bình tĩnh

“Khi hoàn cảnh bắt buộc lấy đi sự bình thản của người, ngay lập tức lấy lại tinh thần và đừng để bản thân mất cân bằng quá lâu. Tạo thói quen chấn chỉnh bản thân sẽ khiến ta càng thêm thành thục việc chấn chỉnh bản thân về trạng thái cân bằng”.

- MARCUS AURELIUS



Tất cả chúng ta đều mất cảnh giác theo thời gian. Từ các sự việc nghiêm trọng đến những sự việc không đáng để tâm nhưng lại xảy ra bất ngờ. Tàu không đến đúng giờ, xe đạp bị ăn trộm, bạn bè hủy hẹn vào phút chót.

Những tình huống không đáng có như vậy có thể đánh gục chúng ta trong những lúc yếu lòng. Chúng ta mất thăng bằng, trở nên cáu kỉnh và gắt gỏng.

Đôi khi bị mất thăng bằng hoàn toàn không sao cả, điều đó vẫn xảy ra với cả những người rất xuất sắc. Điều quan trọng là lấy lại tinh thần càng sớm càng tốt.

Đừng để bị hạ gục trong thời gian dài. Xốc lại tinh thần và bật trở lại! Trở lại trạng thái cân bằng.

Nhà triết học hiện đại Brian Johnson gọi đây là “trò chơi bình tĩnh”. Các quy tắc rất đơn giản: (1) để ý khi bạn mất thăng bằng, chẳng hạn như khi bạn bắt đầu mất kiên nhẫn khi tham gia giao thông, với vợ / chồng hoặc đồng nghiệp của bạn, sau đó (2)

xem bạn có thể nhận ra điều đó và chấn chỉnh bản thân nhanh đến đâu - đưa bản thân trở lại trạng thái bình tĩnh.

Anh ấy nói rằng Bình tĩnh là một trong những từ tuyệt vời nhất từ trước đến nay. Từ tiếng Latinh: *aequus* (cân bằng) và *animus* (tâm trí), từ này có nghĩa là “tâm trí cân bằng”.

Vì vậy, chúng ta nên chấn chỉnh bản thân bất cứ khi nào bị mất thăng bằng bởi sự việc nào đó, và sau đó lấy lại tâm trí cân bằng càng nhanh càng tốt. Nhiều khi không phải ai cũng trong trạng thái tinh thần tốt nhất. Người khôn ngoan biết điều này và mục tiêu chính của họ là hồi phục càng nhanh càng tốt. Giống như một quả bóng nảy sẽ bật trở lại khi bị ném đi.

Chúng ta muốn sống có đức hạnh và thể hiện phiên bản tốt nhất của mình mọi lúc. Vì vậy, khi chúng ta thấy mình bị tụt lại phía sau, chúng ta hãy cố gắng chấn chỉnh và trở lại đúng hướng. Chúng ta có thể chơi “trò chơi bình tĩnh” nhiều lần. Càng chơi thì ta càng cải thiện.

“Tạo thói quen chấn chỉnh bản thân sẽ khiến ta càng thêm thành thực việc chấn chỉnh bản thân về trạng thái cân bằng”. Marcus đã chỉ ra như vậy.

“Thói quen lặp lại với sự hài hòa sẽ làm tăng khả năng làm chủ của mình” như Marcus đã dạy chúng ta.

Luôn nhớ rằng: Những trở ngại và tình huống thử thách giúp chúng ta mạnh mẽ hơn, đó là cơ hội để phát triển. Chúng ta muốn trở thành những chiến binh của tâm trí, không lùi bước mà sẵn sàng đối mặt với những thử thách của cuộc sống - ta nhận thức rõ rằng những thử thách này sẽ giúp ta mạnh mẽ hơn.

Trước đó, chúng ta đã nói rằng một đám cháy sử dụng chướng ngại vật làm nhiên liệu. Chướng ngại vật chỉ làm cho ngọn lửa mạnh hơn. Bây giờ, chúng ta hãy xem xét một phép ẩn dụ khác về lửa: Gió làm lửa thêm mạnh nhưng lại làm ngọn nến bị tắt đi. Gió là chướng ngại vật; nó sẽ dập tắt bạn nếu bạn không có sự cam kết và kiên trì, nhưng nó tiếp thêm sức mạnh cho bạn khi bạn chấp nhận thử thách và không bỏ cuộc trước những khó khăn.

Nếu bạn thổi một ngọn nến, nó sẽ tắt lịm. Nếu bạn thổi vào một ngọn lửa, ban đầu nó có vẻ bị dập tắt nhưng nó sẽ bùng lại và lớn hơn. Ai cũng muốn là ngọn lửa không dễ bị vùi dập mà còn trở nên mạnh mẽ hơn.

Vì vậy, bất cứ khi nào khó khăn ập đến, hãy để ý xem điều gì đã đánh gục bạn, và sau đó xem bạn mất bao lâu để vực dậy. Hãy quan sát bản thân và tìm kiếm điều gì giúp bạn tìm lại sự cân bằng. Bạn có thể chơi trò chơi đó ngày qua ngày.

Những bài học Khắc kỷ đã giúp ích cho tôi rất nhiều, để tập trung vào những gì nằm trong tầm kiểm soát, để chấp nhận thực tại như nó vốn là, chịu trách nhiệm cho cuộc đời của mình và lựa chọn thể hiện những đức tính tốt.



Bài thực hành 29: Đừng trở thành Con rối

“Nếu ai đó lấy người ra làm trò đùa, người trở nên tức giận. Vậy mà người sẵn lòng đem tâm trí của mình giao cho người khác làm trò đùa, để họ tra tấn tinh thần người, khiến người rối bời và mệt mỏi - người không có lòng tự trọng hay sao?”

- EPICTETUS

Chúng ta luôn bị tác động bởi ngoại cảnh và những phản ứng kích động. Giống như những con rối, chúng ta để người khác giật dây và bị kiểm soát.

Một đồng nghiệp nói vu vơ, người bạn trai không gọi điện hoặc một người lạ phán xét - những thứ ngoài tầm kiểm soát xoay ta như chong chóng. Ta để người khác tác động đến mình.

Tệ hơn nữa, không chỉ những người khác, mà thời tiết, mạng xã hội, tin tức và các giải đấu cũng có thể điều khiển ta. Ta vui vẻ khi trời nắng, và ủ dột khi trời mưa. Đội nhà thắng thì ta hoan hô nhưng lúc bị gỡ hòa thì ta than vãn.

Thật điên rồ. Tâm trí thuộc về chúng ta. Không phải thân thể, của cải, bạn bè thuộc về chúng ta; mà chỉ có tâm trí là của chúng ta. Ta không nhận thức được điều đó và ủ là la, đời bạn nằm trong tay của người dự báo thời tiết và trọng tài.

“Phải hiểu rằng bản chất của người là thiêng liêng và vượt lên trên cả những gì người ham muốn và điều khiển người như một con rối.”

Ý Marcus bàn đến là tâm trí của chúng ta. Chúng ta có thể quyết định những sự việc bên ngoài có ý nghĩa như thế nào đối với mình. Chúng ta không cần phải bối rối trước những gì xảy ra xung quanh mình. Chúng ta thực sự có thể giữ bình tĩnh mà không bị tổn thương và khó chịu.

Loại bỏ những gì tác động tâm trí bạn. Lấy lại quyền kiểm soát của mình. Đừng có điên nữa. Đừng để bị lôi kéo bởi những gì không nằm trong tầm kiểm soát của bạn.

Đúng, Marcus nói, những người khác có thể cản trở hành động của chúng ta, nhưng họ không thể cản trở ý định và thái độ của chúng ta. Tâm trí của ta có khả năng thích ứng. Nếu mọi thứ dường như quay lưng lại với chúng ta, chúng ta có thể thích nghi và nhìn thấy cơ hội để phát triển. Ta có thể chuyển hóa những trở ngại thành cơ hội.

Thay vì bị lạc lối bởi những gì xảy ra mà không kiểm soát được, chúng ta nên để những giá trị tốt đẹp dẫn đường. Bất kể điều gì xảy ra, chúng ta luôn thể hiện phẩm chất của mình là sự bình tĩnh, kiên nhẫn, tử tế, chấp nhận, công bằng, gan góc và kỷ luật tự giác.

Những giá trị tốt đẹp và việc sống trong hiện tại sẽ ngăn chúng ta trở thành những con rối. Để làm được điều đó, bạn phải thực hành chăm chỉ. Là những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ đầy tham vọng, chúng ta lựa chọn việc luyện tập để kiểm soát tốt bản thân thay vì bị tác động bởi các yếu tố bên ngoài.

“Hãy định hình những suy nghĩ của người như thế này - người hãy tưởng tượng mình đã già rồi nên không còn bị tác động dễ dàng như vậy nữa, rồi người sẽ thôi phàn nàn về hiện tại và lo sợ về tương lai.”

Marcus có cách nghĩ rất thú vị. Hãy nhớ: Chúng ta đã là người trưởng thành và sẽ không còn bị ảnh hưởng bởi ngoại cảnh và những người khác nữa. Chúng ta sẽ không bị lôi kéo như một con rối bởi bất kỳ yếu tố bên ngoài nào. Chúng ta sẽ không phàn nàn hiện tại hay sợ hãi tương lai.

Đã đến lúc lấy lại quyền kiểm soát.

Hãy bảo vệ sự yên bình của chúng ta.

“Điều đầu tiên cần làm - đừng bị kích động.” Marcus tự nhắc mình phải bình tĩnh. Một khi bạn đã giữ vững được bản thân, hãy xem xét sự việc, và đừng quên những phẩm chất của mình. Sau đó, hãy hành động thích hợp với sự tử tế, khiêm tốn và chân thành.

Một là, đừng ủ dột. Hai là, làm điều đúng đắn. Chỉ thế thôi.

Chúng ta cố gắng nhận thức rõ về sự việc xảy ra. Đầu tiên, cố gắng đừng để tâm trạng bị ảnh hưởng. Sau đó xem xét sự việc một cách khách quan đồng thời nhắc nhở bản thân về những phẩm chất tốt đẹp. Tiếp theo, hãy hành xử đúng đắn.

Quá trình này đòi hỏi chúng ta phải chú ý đến những cảm xúc kích động và những phán xét của mình để có thể ngăn chặn chúng thay vì để chúng kiểm soát ta. Chúng ta phải tránh sự hấp tấp. Chỉ thế thôi.

Tránh hấp tấp, giữ bình tĩnh và bạn sẽ không bị giật dây như một con rối.



Bài thực hành 30: Đời vốn dĩ không dễ dàng

“Trong gian khổ mới lộ rõ bản chất. Vì thế nếu phải đối phó với thử thách, hãy nhớ Chúa đang muốn người đấu với một đối thủ xứng tầm, một huấn luyện viên thể chất. Vì sao ư? Muốn trở thành vận động viên Olympic thì đương nhiên phải khổ luyện! Thử nghĩ mà xem, ngoài người ra, không ai đủ tầm để đấu với một đối thủ như vậy.”

- EPICTETUS

Chúng ta hờ hững là phàn nàn.

Đâu ai nói cuộc đời là công bằng? Đâu ai nói cuộc sống sẽ dễ dàng?

Không một ai nói vậy. Đó là lý do ta tồn tại. Đó là điều ta phải trải qua. Đó là cách ta trau dồi trở nên hoàn thiện bản thân. Đó là cách chúng ta học tính chịu đựng và sự kiên trì. Đó là cách ta trưởng thành.

“Người nghĩ đi, Hercules sẽ trở thành người thế nào nếu không có sư tử, quái vật Hydra, con nai hay heo rừng? Anh ấy sẽ thể hiện được điều gì nếu như không có các thách thức?”

Ví dụ về Hercules mà Epictetus đưa ra rất đáng để nhắc lại. Ông tiếp tục: “Rõ ràng là anh ta sẽ chỉ lăn trên giường và ngủ tiếp. Vì thế, bằng việc đắm chìm trong sự an nhàn và thoải mái, anh ta sẽ không bao giờ trở thành Hercules bất khả chiến bại. Kể cả khi anh ta trở nên bất khả chiến bại, thì có ý nghĩa gì cơ chứ? Cơ bắp đó, vóc dáng đó, hay tâm hồn cao cả đó thì có tác dụng gì nếu như không có những thử thách để anh ta thể hiện?”

Đừng mong cầu cuộc sống khó khăn, và cũng đừng mong cầu một cuộc sống dễ dàng hơn. Hãy mong cầu sức mạnh để đương đầu với thăng trầm. Đó là một cơ hội để phát triển. Thử thách là đối thủ của bạn. Đối thủ này đang kiểm tra trình độ của bạn.

Câu hỏi đặt ra là: Bạn sẽ làm gì với thử thách? Bạn có phải là người chấp nhận nó và sẵn sàng đối mặt với nó không? Hay bạn là người bỏ cuộc sau khi bị đắm vào

mặt?

Đây là lý do ta được sinh ra. Cuộc sống không dễ dàng. Thậm chí nếu cuộc sống quá dễ dàng thì tức là bạn không phải kẻ may mắn. Theo Seneca: “Ta đánh giá người là kẻ kém may mắn vì người chưa từng phải trải qua bất hạnh. Người sống mà không có đối thủ - vì thế thậm chí bản thân người cũng không biết được khả năng của mình.”

Đó là lý do tại sao những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ chấp nhận lẫn lộn trong xã hội. Họ hiểu rằng nhờ đó mà họ có thể trưởng thành, chứ không phải việc được sống trong những tòa lâu đài.

Lần tới khi bạn đối mặt với một tình huống khó khăn, hãy chấp nhận nó như một cơ hội để phát triển. Đừng lo lắng về điều đó. Bạn sẽ trưởng thành hơn.

Có thể đó là một trải nghiệm cần có trong quá trình trưởng thành mà bạn sẽ biết ơn sau này.

Trọng tâm không phải *liệu* cuộc sống sẽ thử thách bạn hay không, mà là *khi* nào cuộc sống sẽ thử thách bạn? Và *làm thế nào* bạn đối phó với nó?

Bạn sẽ phản ứng tích cực - sẵn sàng giải quyết vấn đề đó chứ? Hay bạn sẽ phản ứng như một nạn nhân - phàn nàn và khó chịu khi thấy dấu hiệu khó khăn đầu tiên?

Bạn có xem đó là cơ hội để học hỏi và mạnh mẽ hơn không? Hay bạn thất vọng và bắt đầu khóc lóc?

Vì vậy, khi cuộc sống trở nên khó khăn, hãy nhắc nhở bản thân rằng khó khăn là lý do bạn tồn tại. Nó sẽ giúp bạn mạnh mẽ hơn.



Bài thực hành 31: Ngay Tại đây và Ngay Bây giờ

“Đừng để bức tranh toàn cảnh của cuộc đời áp bức người, đừng đắm chìm vào những gì đã xảy ra trong quá khứ hoặc sẽ xảy ra trong tương lai. Chỉ cần tự hỏi bản thân của hiện tại: ‘Có điều gì trong công việc này mà ta không thể chịu đựng hay chống đỡ?’”

- MARCUS AURELIUS

Một phần quan trọng của Chủ nghĩa Khắc kỷ là việc nhận thức về hiện tại giúp bạn lùi lại một bước, nhìn nhận tình hình một cách khách quan, phân tích cảm xúc của mình và hành động đúng đắn.

Khi quá bận rộn, rất dễ mất tập trung vào nhiệm vụ trên và ta có thể bị lạc lối trong cuộc sống. Ta lo xa về tương lai không chắc chắn và ta mắc kẹt trong quá khứ không thể lấy lại. Vì thế mà ta thấy quá sức chịu đựng.

Đừng quên rằng quá khứ và tương lai không nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta. Quá khứ và Tương lai đều vô thường vô phạt. Marcus nói rằng khoảnh khắc hiện tại là tài sản duy nhất ta có. “Không ai có thể mất đi quá khứ hoặc tương lai, vì làm sao có chuyện ta mất đi cái không thuộc về ta?”

Quá khứ đã đi qua. Tương lai chỉ có thể bị ảnh hưởng bởi những hành động mà chúng ta thực hiện ở đây và bây giờ. Đó là lý do tại sao các nhà Khắc kỷ nói rằng chúng ta phải chú tâm trong hiện tại đồng thời tập trung vào những gì thực tế và có thể nắm bắt được.

Ta nắm quyền kiểm soát thời khắc này. Ngay bây giờ, chúng ta có thể kiểm soát các lựa chọn mà chúng ta đưa ra. Bạn chọn việc đọc cuốn sách này ngay bây giờ - những gì tôi đã chọn để viết ngay bây giờ (thời điểm tôi đang viết).

Những suy nghĩ và hành động tự nguyện của chúng ta là những thứ duy nhất nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta. Chúng chỉ có trong hiện tại.

Nếu chúng ta muốn thể hiện phiên bản tốt nhất của mình trong mọi khoảnh khắc, thì chúng ta cần phải nhận thức được hành động của mình trong thời điểm hiện tại.

Sự tập trung vào hiện tại là điều kiện tiên quyết để thực hành Khắc kỷ.

Khó khăn nằm ở việc: Chúng ta bị cuốn đi bởi những suy nghĩ về quá khứ hoặc tương lai. Và vì thế mất kết nối với hiện tại. Đây là lý do chính khiến chúng ta thấy quá sức chịu đựng. Không giống như động vật, chúng ta lo lắng về những gì đã qua hoặc chưa tới, cả hai đều nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Seneca đã nói: “Những con thú hoang dã chạy trốn khỏi nguy hiểm khi đánh hơi được nguy hiểm. Một khi đã trốn thoát, chúng không còn sợ hãi. Nhưng chúng ta lại luôn bị dày vò bởi cả tương lai và quá khứ”.

Ông nói, nếu chỉ nghĩ về hiện tại thì không thể nào khiến ta đau khổ được.

Đó là lý do tại sao chúng ta nên chấn chỉnh bản thân khi quá lo nghĩ và hỏi bản thân: “Ngay tại đây và ngay bây giờ, nhiệm vụ trước mắt của ta là gì và tại sao ta lại thấy nó quá sức chịu đựng?”

Nếu bạn có thể tập trung vào duy nhất thời điểm hiện tại, thì những thử thách này sẽ tự nhiên trở nên dễ chịu đựng và đối phó hơn. Sẽ dễ dàng hơn để chấp nhận chúng như hiện tại và tập trung vào những gì bạn có thể làm ngay bây giờ để cải thiện tình hình của mình và để tận dụng nó một cách tốt nhất.

Cứ từng bước mà đi.

Bạn càng kết nối với hiện tại, thì bạn sẽ càng dễ tập trung quan sát hành động của mình hơn và bạn càng tiến gần hơn đến phiên bản tốt nhất của mình.

Marcus Aurelius nói rằng tất cả những gì bạn cần là:

- **Đánh giá khách quan trong thời điểm hiện tại:** Bản chất của sự việc nếu nhìn một cách khách quan?
- **Chấp nhận ngoại cảnh trong thời điểm hiện tại:** Chấp nhận và bằng lòng với những gì nằm ngoài tầm kiểm soát.
- **Hành động vì lợi ích chung trong thời điểm hiện tại:** Hành động tốt nhất mà tôi có thể thực hiện lúc này là gì?

Nếu bạn có thể lĩnh hội được những điều này và mang sự chú tâm vào cuộc sống hàng ngày, bạn sẽ gặt hái rất nhiều!

Là những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ đầy tham vọng, chúng ta nên cố gắng tập trung vào khoảnh khắc hiện tại, và không bị phân tâm bởi quá khứ hoặc tương lai. Đó là cách duy nhất để chúng ta có thể thử thách bản thân và nhìn nhận tình hình một cách khách quan, chấp nhận những gì không nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta một cách bình tĩnh và chọn điều chỉnh hành động của mình cho phù hợp với các giá trị đạo đức sâu sắc nhất như sự thông thái, công bằng, sự can đảm và kỷ

luật tự giác.



Bài thực hành 32: Trân trọng những gì đang có

“Đừng đặt tâm trí vào những thứ người không sở hữu như thể chúng thuộc về mình, thay vào đó hãy đếm những phước lành người đang có trong tay và nghĩ xem nếu những thứ đó không còn là của mình thì người sẽ khao khát chúng đến thế nào. Nhưng hãy cẩn thận đừng để bản thân bám chấp vào chúng đến mức sẽ thấy bồn chồn nếu những điều may mắn đó không còn.”

- MARCUS AURELIUS

Trong những lúc gặp khó khăn, việc nhắc nhở bản thân về những gì chúng ta đang có sẽ rất hữu ích. Bởi vì chúng ta quên rằng chúng ta đã may mắn như thế nào, và cuộc sống đã đối xử tốt với mình ra sao.

Hãy biết ơn những gì bạn có - ngay cả khi đang đối mặt với nghịch cảnh.

Marcus nhắc nhở chúng ta ba điều:

- Những thứ vật chất không quan trọng, đừng tích trữ những thứ đó.
- Hãy biết ơn tất cả những gì bạn có.
- Hãy cẩn thận để không bám chấp vào những thứ đó.

Sao phải quan tâm những gì người khác sở hữu? Bạn có thể tự quyết định điều gì thực sự quan trọng và điều gì không quan trọng. Tập trung vào bản thân. Nhận thức cuộc sống đã hào phóng với bạn như thế nào. Bạn không cần nhiều hơn. Bạn cần ít hơn. Và bạn sẽ tự do hơn.

Càng sở hữu nhiều thì càng có nhiều thứ để mất. Hãy biết ơn những gì bạn có. Trân trọng những điều đó. Và tìm cách tận dụng những gì bạn đã có.

Dưới đây là Luật thần được Epictetus chia sẻ:

“Vậy Luật thần là gì? Tập trung vào cái của mình, không phải đòi cái thuộc về người khác, mà sử dụng những gì được ban cho, và không thêm muốn những thứ đó nếu chúng bị lấy đi; một khi không còn được sở hữu chúng thì hãy sẵn sàng từ bỏ

chúng đồng thời cảm thấy biết ơn vì khoảng thời gian được sử hữu những gì từng thuộc về mình.”

Đừng mong cầu những gì mình không có, mà hãy trân trọng những gì mình đang có. Luôn sẵn sàng trao trả những gì được ban tặng và hãy biết ơn về khoảng thời gian được sử hữu những gì từng là của mình.

Luật này rất đơn giản. Hãy luôn ghi nhớ nó.

Seneca có cùng quan điểm rằng: “Những phước lành lớn nhất của nhân loại nằm trong chúng ta. . . Một người khôn ngoan bằng lòng với những gì mình có bất kể nó là điều gì, và không mong cầu những gì mình không có.”

Hãy luôn giữ thái độ biết ơn như vậy. Đối với tất cả những gì chúng ta đang và sẽ sở hữu.

Hãy biết ơn mỗi ngày. Cách dễ nhất là viết ra những điều làm bạn biết ơn mỗi ngày. Hãy thêm điều đó vào thói quen buổi sáng của bạn khi bạn lặp lại những lời của Marcus: “Khi thức dậy mỗi sáng, hãy nghĩ về một đặc ân quý giá là được sống - được hít thở, suy nghĩ, tận hưởng và yêu thương.”

Nhớ đừng bám víu vào những thứ đó. Chúng được vay mượn từ thiên nhiên và có thể bị lấy đi trong tích tắc.



Bài thực hành 33: Sự Khác biệt giữa Ta và người khác

“Chúng ta dễ dàng chấp nhận ý muốn của số phận bằng cách nghĩ đến những trải nghiệm xảy ra với ta và người khác. Khi bạn mình làm vỡ một chiếc ly, chúng ta nhanh chóng thốt lên rằng: ‘Ồi, thật xui xẻo.’ Nó chỉ có ý nghĩa nếu ly của người bị vỡ và người chấp nhận nó với cùng một tâm thế... Chúng ta sẽ hành xử tốt hơn nếu chúng ta ghi nhớ cách mình phản ứng khi điều không may xảy ra với người khác.”

- EPICTETUS

Cách mỗi người nhìn nhận một sự việc là không giống nhau.

Khi đồng nghiệp làm vỡ cốc, bạn vẫn giữ bình tĩnh và còn an ủi với câu ngạn ngữ Đức, “Những mảnh vỡ mang lại may mắn” hoặc an ủi rằng “Chuyện này không tránh được, để tôi lau dọn giúp bạn.”

Nhưng khi chúng ta làm vỡ cốc, chúng ta sẽ nhanh chóng tự đánh giá mình là vụng về hoặc bất tài. Rõ ràng là, việc giữ bình tĩnh và duy trì sự bình thản sẽ dễ dàng hơn rất nhiều khi điều không may xảy ra với người khác chứ không phải với chính chúng ta.

Không phải sẽ tốt hơn nếu ta vẫn giữ bình tĩnh khi điều không may xảy đến với mình ư? Ý tôi là chúng ta cũng chỉ như những người khác. Vì sao phải chuyện bé xé ra to khi mình xảy ra chuyện, nhưng khi người khác xảy ra chuyện thì phản ứng rất nhẹ nhàng?

Vũ trụ đối xử với ta không khác những người khác, vũ trụ không xoay quanh chúng ta. Mọi thứ cứ thế xảy ra với chúng ta và với những người khác. Mọi thứ xảy ra theo cách nó cần phải xảy ra. Làm quen với điều đó đi.

Lần tới nếu điều gì đó bất tiện xảy ra với bạn, hãy tưởng tượng như thể nó xảy ra với người khác. Hãy tự hỏi bản thân xem bạn sẽ phản ứng như thế nào khi điều tương tự xảy ra với đồng nghiệp Sharon của bạn. Nếu cảm thấy điều Sharon phải chịu đựng không quá khủng khiếp thì tức là điều ta đang phải chịu đựng cũng không đến mức khủng khiếp như vậy đâu.

Điều này sẽ giúp bạn nhận thức được những việc không may xảy ra với chúng ta đều không quan trọng đến thế và do đó sự bình yên của bạn sẽ không bị ảnh hưởng.

Epictetus còn đi sâu hơn thế: “Về sự sống chết: khi vợ hoặc con của ai đó qua đời, ta thường nói với họ, 'Chao ôi cuộc sống mà'. Nhưng nếu một người trong gia đình của chúng ta qua đời, thì ta lại 'Chao ôi, tôi thật đáng thương!’”

Một chiếc cốc vỡ được cho là vẫn dễ chịu hơn một trái tim tan vỡ. Nhưng cũng như nhau cả thôi. Tại sao bạn không cho rằng chồng Sharon qua đời là điều kinh khủng, nhưng lại cho rằng chồng mình qua đời là một điều khủng khiếp vô cùng?

Ta không thể đánh đồng cái chết của người ta yêu thương với một cái cốc bị vỡ. Nhưng hãy suy nghĩ về phản ứng của ta nếu sự việc trên xảy ra với người khác, điều này sẽ có ích cho ta. Nó giúp ta có sự tỉnh táo và nhắc nhở chúng ta rằng những gì xảy ra với chúng ta cũng xảy ra với cả những người khác.

Ngược lại, nó giúp ta thêm thông cảm và thấu hiểu người khác hơn nếu tưởng tượng những gì xảy ra với người đó cũng xảy ra với mình. Nhiều khi chúng ta vội vã đánh giá người nào đó đang phản ứng thái quá và lờ đi cảm xúc của họ, nhưng khi điều đó xảy ra với chúng ta, chúng ta cũng sẽ hành xử như vậy. Hoặc thậm chí tệ hơn thế.

Vì vậy, khi một số điều không may xảy ra với bạn, hãy nghĩ đến cách bạn phản ứng nếu điều đó xảy ra với người khác. Điều này sẽ giúp bạn duy trì một tâm trí bình thản.

Thêm vào đó, trước khi phán xét phản ứng của người khác khi họ gặp phải bất hạnh, hãy nghĩ về phản ứng của mình nếu gặp phải bất hạnh tương tự. Bạn sẽ thấu hiểu cho người đó hơn.



Bài thực hành 34: Từ trên cao nhìn xuống

“Plato đã diễn giải rất khéo léo rằng, Bất cứ khi nào muốn bàn về cuộc sống, tốt nhất là hãy nhìn dưới góc độ của một chú chim, hãy quan sát tất cả một cách toàn diện - quan sát việc thu hoạch, quân đội, nông trại, đám cưới và ly hôn, sinh và tử, phòng xử án ồn ào và cả những nơi im ắng, quan sát những người ngoại quốc, những ngày lễ, đài tưởng niệm, các chợ dân sinh - tất cả đều được trộn lẫn và sắp xếp thành những cặp đối lập.”

- MARCUS AURELIUS

Thật là một bài thực hành tuyệt vời. Hãy tưởng tượng bạn rời khỏi cơ thể của mình và bay lơ lửng trên bầu trời. Ngày càng bay cao hơn. Bạn nhìn thấy bản thân, ngôi nhà của bạn, khu phố của bạn, những người khác, thị trấn của bạn với sông và hồ, cho đến khi cơ thể bạn trở thành một chấm nhỏ, và nếu bay cao hơn nữa bạn sẽ nhìn thấy đất nước của bạn, những đại dương và thậm chí là Trái đất này.

Bài tập này giúp bạn nhận ra mình là một phần của tổng thể. Bạn nhìn thấy tất cả mọi thứ từ phía trên cao, giống như một chú chim và giống như một phi hành gia.

Marcus nhận xét: “Người có thể loại bỏ nhiều thứ vô ích đã phiền lòng mình vì những thứ này hoàn toàn là do người tưởng tượng ra”. Nhiều vấn đề có thể được giải quyết với góc nhìn từ phía trên cao. Với góc nhìn đó, những vấn đề và thậm chí cả những điều không may của bạn đều có vẻ trở nên thật tầm thường.

“Bằng cách suy ngẫm về sự vĩnh cửu của thời gian, và quan sát sự thay đổi nhanh chóng của vạn vật, sẽ nhận ra thời gian từ khi sinh ra đến lúc chết đi ngắn ngủi thế nào, nhận ra khoảng thời gian dài như vô hạn trước khi ta sinh ra và khoảng thời gian vô hạn sau khi ta chết đi.”

Và vì thế, những vấn đề ta gặp phải dường như không đáng kể và nhanh chóng biến mất, bên cạnh đó, chúng ta còn được nhắc nhở về sự vô thường của vạn vật. Chúng ta không chỉ nhỏ bé mà còn là phù du.

Ông diễn giải rất trọn vẹn: “Hãy nghĩ đến không gian và thời gian một cách toàn thể, và nghĩ đến những sự việc riêng lẻ, rồi sẽ thấy [những việc đó] trong không gian

chỉ là những chấm nhỏ, trong thời gian chỉ là một tích tắc tựa như xoay nhẹ một cái.”

Lần tới khi bạn gặp khó khăn, hãy thử dùng góc độ từ trên cao nhìn xuống.

Chúng ta thường bị cuốn vào những lo nghĩ. Vì vậy, ta cho rằng đó là những vấn đề nghiêm trọng. Chúng ta đắm chìm trong suy nghĩ và không nhận ra sự tầm thường của nó. Chúng ta tập trung vào vấn đề đang bàn và cho rằng đó là điều quan trọng nhất thế gian. Ta cho rằng nó là một vấn đề nghiêm trọng.

Đây là lúc bạn cần phải nhìn nhận từ góc độ trên cao. Vấn đề nghiêm trọng của bạn đột nhiên trở nên hoàn toàn không đáng kể so với sự rộng lớn của vũ trụ. Điều này giúp bạn nhìn nhận đúng đắn, nhận ra bức tranh toàn cảnh hơn và duy trì sự thờ ơ với những gì người khác cho là quan trọng - sự giàu có, ngoại hình hoặc địa vị xã hội.



Bài thực hành 35: Điều là những chuyện rất bình thường

“Mọi việc xảy ra đơn giản và tự nhiên cũng như hoa nở vào mùa xuân, cây cối kết trái vào mùa hạ: bệnh tật, chết chóc, lời báng bổ, những âm mưu... bất kì điều gì khiến những kẻ ngu ngốc cảm thấy hạnh phúc hay tức giận.”

- MARCUS AURELIUS

“Một thế hệ đi qua, thế hệ sau lại tiếp nối: nhưng trái đất sẽ luôn tồn tại.” Lời nói trên trông có vẻ giống như lời của Marcus Aurelius, nhưng nó thực ra được lấy từ Kinh thánh.

Mọi thứ vẫn luôn như vậy. Chúng ta vẫn đang làm những gì cần phải làm. Cảm xúc và các trải nghiệm đến rồi đi, nhưng cuộc sống mỗi người đều phải trải qua những điều giống nhau - kết hôn, nuôi con, ốm đau, qua đời, chiến đấu, khóc, cười, tiệc tùng, giả vờ, cầu nhau, yêu đương, ham muốn và tranh luận.

Không có gì mới mẻ. Mọi thứ vẫn giống với mười thế hệ trước đây, và sẽ giữ nguyên như vậy ở các thế hệ sau. Seneca, Epictetus và Marcus Aurelius đã trải qua những khó khăn giống như chúng ta đang gặp phải hai nghìn năm sau, đó là lý do tại sao bài học của họ vẫn còn rất phù hợp cho đến ngày nay. Marcus nhắc nhở chúng ta rằng mọi việc đều lặp lại. “Cái ác: chuyện quá thường ngày. Cho dù điều gì xảy ra, hãy ghi nhớ điều này: Đó là chuyện thường ngày, không phải ở đây thì cũng là nơi khác. Nó xảy ra quá thường xuyên trong những cuốn sách lịch sử, từ thời cổ đại đến thời hiện đại, trong các thành phố, trong từng ngôi nhà.

Không có gì mới mẻ cả ”.

Thật dễ dàng để tin rằng những gì đang xảy ra bây giờ là đặc biệt. Nhưng là những người có tinh thần thép, chúng ta phải chống lại quan niệm này và nhận thức rằng mọi thứ đều xảy ra như cách nó từng xảy ra, trừ một số trường hợp ngoại lệ. Đây đều là những chuyện rất bình thường.

Chúng ta cũng giống như những thế hệ đi trước. Chúng ta chỉ sống ở đây một thời gian trước khi bị thế hệ sau thay thế. Trái đất luôn tồn tại, nhưng con người thì không.

Đừng nghiêm trọng hóa mọi việc, hãy nhắc nhở bản thân rằng những điều xảy ra với bạn không có gì đặc biệt. Hàng trăm người đã trải nghiệm nó trước bạn và hàng trăm người khác sẽ trải qua điều này khi bạn ra đi.

Xin lỗi phải nói thẳng, bạn không đặc biệt đến thế đâu. Những gì xảy ra với bạn không đặc biệt đến thế. Cách bạn cư xử không đặc biệt đến thế.

Điều này có thể giúp bạn nhìn nhận sự việc một cách toàn diện. Và không làm nghiêm trọng hóa mọi việc. Và đừng quá coi trọng bản thân. Bạn cũng chỉ như những người khác mà thôi.

Ngoài ra, đây cũng là lý do vì sao ta không nên bị bất ngờ trước những chuyện nhỏ nhặt - những chuyện xảy ra lặp đi lặp lại mà chúng ta có thể dễ dàng nhìn ra. Đồ đạc rồi sẽ hỏng hóc, con người rồi sẽ chết, trò chơi sẽ có màn thua, chúng ta sẽ có lúc thất bại - giống như hoa nở vào mùa xuân hay cây cối kết trái vào mùa hạ - đều là những chuyện sẽ lặp đi lặp lại.



Bài thực hành 36: Thịt là động vật chết: Quan sát một cách Khách quan

“Khi thịt thà và đồ ăn được bày trước mặt, chúng ta nhìn thấy phần thịt của con cá chết, phần thịt của con chim hay con lợn; và rượu Falernian này cũng chỉ là nước nho lên men, áo choàng màu tím chỉ là lông cừu nhuộm với máu của sò biển; hay quan hệ tình dục chỉ là sự tiêu hao năng lượng và giải phóng tinh dịch. Cách nhìn nhận này vén màn sự thật về mọi vật khiến ta nhìn rõ bản chất của chúng.”

- MARCUS AURELIUS

Các nhà Khắc kỷ khuyên rằng hãy quan sát một đối tượng hoặc một tình huống một cách khách quan nhất có thể. Bám vào sự thật, đánh giá sự việc khách quan và sát với thực tế nhất có thể.

Đó là tư duy Khắc kỷ kinh điển: Sự việc là khách quan. Chúng ta mới là người gán cho nó ý nghĩa bằng cách đánh giá nó.

Như đã thấy ở trên, Marcus nhắc nhở bản thân hãy nhìn vào các yếu tố thuộc về bản chất của mọi vật. Ông muốn đảm bảo rằng mình không dành cảm xúc cá nhân cho những thứ bên ngoài.

(Xin lưu ý thêm: Không phải tỏ ra xấu hổ khi bàn về quan hệ tình dục - xét cho cùng, Marcus có tận 13 đứa con - hãy coi đó như cách kìm hãm sự ham muốn của mình.)

Chúng ta nên nhìn mọi thứ đúng như bản chất của chúng, “hãy lột trần chúng và nhìn vào bản chất của chúng, đồng thời loại bỏ những đánh giá chủ quan về chúng.”

Chúng ta nên xem xét sự việc để nhìn ra bản chất, phân tích nó, “nhìn mọi khía cạnh và quan sát nó trở nên như thế nào khi bị thời gian, bệnh tật và cái chết tác động.”

Marcus quan sát mọi thứ từ trong ra ngoài và xem xét chúng một cách cẩn thận. Ông nói áo choàng Hoàng đế của mình “chỉ là lông cừu nhuộm với máu của sò

biển”. Mặc dù nó có thể đắt tiền, nhưng đó chỉ là lông cừu được nhuộm bằng máu chiết ra từ sò murex hôi thối. Nếu có để ý thì bạn sẽ nhận ra loại thuốc nhuộm này là hàng hóa mà Zeno đã đánh mất trong vụ đắm tàu nhiều năm trước khi ông thành lập chủ nghĩa Khắc kỷ.

Những thứ này rất quý giá, nhưng nếu nhìn nhận một cách khách quan thì lại trở thành những thứ không có giá trị.

Marcus khuyên rằng hãy sống theo cách tốt nhất có thể. Sức mạnh để làm như vậy được tìm thấy trong tâm hồn của người giữ được thái độ thờ ơ với những thứ bên ngoài. Và người đó sẽ trở nên thờ ơ nếu người đó “nhìn những thứ này một cách tổng thể và phân tích bản chất tạo nên chúng, và ghi nhớ tất cả những thứ này đều không có giá trị hay có sức ảnh hưởng đến mình.”

Về cơ bản, nhìn mọi thứ một cách khách quan và đúng như bản chất của chúng sẽ giúp chúng ta thể hiện phiên bản tốt nhất của mình. Chúng ta sẽ nhận ra chúng hoàn toàn không có ý nghĩa và ghi nhớ rằng chỉ những đánh giá của ta mới khiến chúng trở nên có giá trị và ý nghĩa.

Trong triết học Khắc kỷ, chúng ta nhìn mọi thứ từ tất cả các góc độ và hiểu rõ hơn về tình huống xảy ra. Thông thường, sự nhìn nhận khách quan về các sự việc giúp chúng ta quan sát rõ ràng và ngăn chúng ta gán cho sự việc hay sự vật một ý nghĩa nào đó.

Vì vậy, khi gặp thử thách trong cuộc sống, khi thấy bế tắc, hãy cố gắng nhìn nhận hoàn cảnh của mình một cách khách quan. Nhìn từ trong ra ngoài, lột trần và giải thích nó bằng những thuật ngữ đơn giản. Càng sát với thực tế càng tốt. Nó trông như thế nào? Nó gồm những phần nào? Nó sẽ kéo dài trong bao lâu?



Bài thực hành 37: Tránh Hấp tấp: Kiểm tra những Phản ứng của bạn (!)

“Hãy thực hành nói với những phản ứng kích động: ‘Người cũng chỉ là một loại phản ứng, không phải nguyên nhân gây ra phản ứng này.’ Sau đó hãy kiểm tra và đánh giá sự việc, đừng quên hỏi bản thân rằng ‘Điều này có nằm trong kiểm soát của ta hay không?’. Nếu nó không phải thứ người có thể kiểm soát, thì hãy sẵn sàng với tâm thế ‘Vậy thì đây không phải mối quan tâm của ta.’”

- EPICTETUS

Chúng ta bẩm sinh sẽ lựa chọn những gì khiến ta thấy thoải mái và tránh xa những gì khiến ta thấy tệ hại. Đó là bản năng sinh tồn của ta. Và nó ảnh hưởng lớn đến hành vi của chúng ta trong cuộc sống hàng ngày.

Đây là lý do chính khiến chúng ta trì hoãn. Và đây là lý do chính khiến bạn chửi đồng người khác khi đang lái xe. Những tác nhân kích thích tạo ra phản ứng và chúng ta bị kéo theo nó. Trong hầu hết các trường hợp, những phản ứng này xảy ra tự động:

- Một người tạt đầu xe chúng ta và chúng ta quát tháo kẻ đó.
- Người bà mang cho ta bánh quy và chúng ta ăn chúng.
- Anh trai của chúng ta đang xem TV, vì vậy chúng ta ngồi xuống và xem với anh ấy.

Vấn đề là gì? Các phản ứng của chúng ta luôn sai.

Những phản ứng về cảm xúc của chúng ta đang phản tác dụng trong thế giới ngày nay. Nếu chúng ta chỉ chọn những gì khiến ta thấy dễ chịu, chúng ta sẽ lãng phí cuộc đời của mình khi xem Netflix, ăn kẹo M&M và uống rượu Goon!

Vấn đề là, điều khiến ta *cảm thấy* hợp lý thường không phải là điều đúng đắn cần phải làm.

Hãy nhớ rằng, với tư cách là những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ đầy tham vọng, chúng ta luôn muốn nắm quyền kiểm soát để có thể cân nhắc lựa chọn những

hành động tốt nhất của mình. Đây là lý do tại sao điều quan trọng là chúng ta không phản ứng bốc đồng, mà lùi lại trước khi phản ứng để kiểm soát bản thân tốt hơn.

Chúng ta phải tránh hấp tấp trong hành động của mình. Như Epictetus đã nói:

“Đừng bị cuốn theo những phản ứng dữ dội, nhưng hãy nói rằng: ‘Hỡi phản ứng này, hãy chờ ta một chút: cho phép ta xem người là ai, người là phản ứng gì; cho phép ta kiểm tra người.’”

Hãy kiểm tra những ấn tượng ban đầu của chúng ta. Sự việc có thực sự tồi tệ như vậy? Chính xác thì điều gì đã xảy ra? Tôi có thực sự muốn đi theo con đường đó không? Tại sao tôi cảm thấy một sự thôi thúc mạnh mẽ trong tôi? Tôi biết gì về người này?

Nếu bạn có thể lùi lại trước khi phản ứng để đặt những câu hỏi như vậy, bạn sẽ ít có khả năng bị những ấn tượng này cuốn đi và hành động thiếu suy nghĩ. Điều quan trọng là kiểm soát những phản ứng tự động. Từ chối những phản ứng bốc đồng. Hãy kiểm tra nó trước.

Bây giờ điều này không phải là dễ dàng. Nếu muốn kiểm tra những phản ứng này, nếu muốn lùi lại để quan sát chúng, thì chúng ta phải có khả năng phát hiện ra chúng ngay từ đầu. Điều này đòi hỏi sự tự nhận thức.

Vì vậy, có hai bước: Đầu tiên, xác định các phản ứng ban đầu của chúng ta và không được phép để bản thân bị cuốn theo những phản ứng này. Thứ hai, kiểm tra các phản ứng và bình tĩnh quyết định những gì cần làm tiếp theo.

Chúng ta có thể ngăn các phản ứng bộc phát bằng việc nói với bản thân rằng: “Chờ chút, đừng vội phản ứng” - đây là cơ sở để có thể sống có đạo đức. Đó là cách duy nhất khiến chúng ta tiết chế làm những gì khiến ta thấy thoải mái và sẵn sàng làm những điều đúng đắn.

Nếu bạn có thể tránh được sự hấp tấp trong hành động của mình và có sự tự kỷ luật cần thiết, thì bạn sẽ trở thành người có thể nói “không” với những điều mà người khác không thể chống lại và có thể làm những điều mà người khác e dè.

Bạn thấy đấy, kiểm tra phản ứng của bạn thực sự là một phẩm chất cần có của những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ. Hành động như vậy rồi bạn sẽ nhận ra điều khiến bạn hạnh phúc hay đau khổ không phải sự việc đó mà là những phản ứng của bạn với sự việc đó. Nếu bạn lựa chọn không phản ứng lại những chuyện nhỏ nhặt, bạn đơn giản là không còn quan tâm đến nó. Như thể không có chuyện gì xảy ra.

Nếu chúng ta chỉ cần chờ một chút cho những phản ứng ban đầu lắng xuống, chúng ta có thể chống lại thôi thúc phản ứng theo bản năng ngay tại thời điểm đó.

Những phản ứng bốc đồng chẳng giải quyết điều gì cả.

Hãy tránh xa những phản ứng cảm xúc thiếu suy nghĩ. Và sau đó xem xét liệu ta có thể làm gì để giải quyết vấn đề đó hay không. Đừng lo lắng về những gì nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta - vì chúng ta không thể làm gì với điều đó cả.

Chỉ có phản ứng của chúng ta là trong tầm kiểm soát của chúng ta. Vì vậy, hãy lựa chọn phản ứng đúng đắn nhất (hoặc lựa chọn không phản ứng) và tiếp tục cuộc sống của mình. Dưới đây là cách Epictetus đối phó với những phản ứng dễ chịu:

“Bất cứ khi nào người có ấn tượng về một thú vui nào đó, bất kể ấn tượng đó là gì, hãy đề phòng bản thân không bị cuốn theo nó, hãy lùi lại và lựa chọn hành động trước khi phản ứng. Sau đó hãy so sánh hai trường hợp. Đầu tiên là cảm giác sung sướng khi được thả mình vào thú vui rồi sau đó lại thấy hối hận và ghét bỏ bản thân. Thứ hai là cảm giác hạnh phúc và thỏa mãn khi người có thể kiềm chế thói ham vui của mình.”

Điều quan trọng cần nhớ: Trước khi bạn phản ứng, hãy nói: “Chờ chút, đừng vội phản ứng, cần kiểm tra phản ứng này đã.”



Bài thực hành 38: Làm việc tốt, Trở thành người tốt

“Đừng hành động như thể ngươi là bất tử. Số phận đã được an bài. Vậy nên hãy trở thành một người tốt ngay từ bây giờ, khi còn sống và khi còn có thể.”

- MARCUS AURELIUS

Bạn đang đọc cuốn sách này để làm gì?

Bạn sẽ không nhận được huy hiệu danh dự hoặc bằng khen khi tìm hiểu về Chủ nghĩa khắc kỷ. Không ai quan tâm bạn đọc sách gì hay bạn biết gì về triết học cổ đại.

Và bạn cũng không quan tâm đến những điều đó vì bạn đọc nó cho lợi ích của chính mình. Bởi vì bạn muốn trở thành phiên bản tốt nhất có thể.

Bởi vì bạn muốn có thể đối phó hiệu quả với những thách thức trong cuộc sống. Bởi vì bạn muốn sống một cuộc sống hạnh phúc và trôi chảy.

Đó là tất cả những gì cần chú ý. Musonius Rufus nhắc chúng ta rằng: “Triết học không phải sự thể hiện ra bên ngoài, mà là sự tập trung vào những gì cần thiết và chú tâm đến những điều đó”.

Bạn là ai và bạn làm gì mới là điều quan trọng. Epictetus nói rằng, chính sự xuất sắc của con người khiến con người trở nên tốt đẹp. Nếu bạn phát triển những phẩm chất như công bằng, bình thản, can đảm, kỷ luật tự giác, lòng tốt hoặc sự kiên nhẫn, bạn sẽ trở nên tốt đẹp.

Không ai có thể phủ nhận vẻ đẹp đích thực.

Tốt và xấu nằm trong sự lựa chọn của chúng ta. Điều quan trọng là những hành động ta lựa chọn trong hoàn cảnh đó. Nếu bạn muốn trở thành người tốt, nếu bạn cố gắng hết sức, thì kết quả không quan trọng nữa.

Điều tốt đẹp xuất phát từ bên trong. Marcus nói: “Người may mắn là người tự mang đến những điều tốt đẹp cho bản thân. Những điều tốt đẹp đó chính là một tâm hồn hài hòa với những phản ứng và hành động đúng đắn.”

Niềm vui đến từ những lựa chọn của bạn, từ những hành động có chủ đích của bạn. Những hành động có thiện chí sẽ mang lại sự bình thản. Đó là cách tốt nhất để bạn có được hạnh phúc.

Hãy làm điều tốt vì đó là điều đúng đắn cần làm. Đừng tìm kiếm bất cứ thứ gì đổi lại. Làm điều đó cho chính mình. Vì thế, bạn có thể trở thành người bạn muốn trở thành.

Đừng trở thành người khoe khoang khi làm được việc tốt. “Chỉ cần tiếp tục làm những việc tốt khác - giống như cây nho lại tiếp tục tạo ra một chùm nho khác khi vào mùa.” Marcus nhắc nhở chúng ta hãy làm điều tốt vì đó là việc nên làm.

Đó là bản chất của chúng ta. Đó là nhiệm vụ của chúng ta.

Nếu kể về những việc tốt mình đã làm thì chứng tỏ bạn còn trẻ con lắm. Khi còn nhỏ, khi tôi làm điều gì đó có lợi cho cả gia đình chúng tôi, tôi cố gắng để tất cả mọi người đều biết về những gì tôi đã làm. Nhưng còn mẹ tôi? Hay bố tôi? Họ đã làm những việc đó ngày này qua ngày khác mà không ai chú ý đến. Bọn trẻ chúng tôi coi mọi thứ là đương nhiên. Thậm chí còn tỏ ra vô ơn.

Khi trưởng thành hơn, chúng ta hiểu rằng làm điều đúng đắn và giúp đỡ người khác chỉ đơn giản là điều chúng ta phải làm. Đó là nhiệm vụ của chúng ta với tư cách là những người hiểu chuyện, có trách nhiệm và trưởng thành. Không có gì khác.

Những người dẫn đầu lựa chọn hành động - không phải để nhận được lời cảm ơn, sự công nhận hay huy hiệu danh dự.

“Hãy ngay lập tức làm những gì Tự nhiên muốn người thực hiện. Hãy thực hiện ngay lập tức nếu điều đó nằm trong khả năng của mình. Đừng có nhìn xung quanh để xem liệu có ai nhìn thấy [những gì người làm] hay không.”

Là Hoàng đế La Mã, Marcus chắc chắn có nhiều quyền lực hơn chúng ta, và hành động của ông có tác động lớn hơn hành động của bạn và tôi. Tuy nhiên, ngay cả người đàn ông quyền lực nhất trên trái đất vào thời điểm đó cũng tự nhắc nhở bản thân “hài lòng với bước tiến dù là nhỏ nhất và coi kết quả chỉ là chuyện nhỏ”.

Hãy tiến một bước nhỏ về phía trước bất cứ khi nào có thể. Điều gì xảy ra sau đó không phải là điều ta cần quan tâm.

“Nghĩa vụ của người là gì? Đó là trở thành một người tốt.”

Rất ngắn gọn nhưng không dễ dàng thực hiện. Nhưng nếu chúng ta đặt mục tiêu trở thành những người tốt, thì tôi tin rằng chúng ta có thể đạt được điều đó. Bắt đầu từ việc làm những việc nhỏ trước.

CHƯƠNG 8: Bài Thực hành Tình huống

Làm thế nào để Đối phó với Những người gây khó khăn cho bạn?

Thách thức khó khăn nhất và thường xuyên nhất mà chúng ta phải đối mặt trong cuộc sống hàng ngày đến từ những người xung quanh.

Mỗi ngày, có ít nhất một người tìm cách chọc tức bạn. Đó có thể là kẻ tạt ngang đầu xe bạn, ả thư ký mặt dày, vận động viên trượt băng não ngắn, hay thằng em trai suốt ngày mè nheo.

Chúng ta không thể khiến những người này biến mất. Đây là cuộc sống của chúng ta. Chúng ta phải làm việc cùng những người khác. Chúng ta có gia đình và bạn bè. Và quan trọng nhất, chúng ta có nghĩa vụ xã hội. Triết học Khắc kỷ đòi hỏi phải giúp đỡ người khác và quan tâm đến hạnh phúc chung.

Hãy nhớ rằng, chúng ta nên đối xử với những người khác như anh em vì chúng ta đều sống trên hành tinh này. Chúng ta phải đóng góp cho cộng đồng. Chúng ta mang tính xã hội bởi vì chúng ta không thể tồn tại nếu không có nhau. Và làm điều tốt cho người khác mang lại lợi ích cho chính chúng ta trước tiên.

Như Marcus nói, hoàn thành các nghĩa vụ xã hội sẽ mang lại cho bạn cơ hội tốt nhất để sống một cuộc sống tốt đẹp.

Nhưng có những người khiến bạn phát điên:

- Họ nói dối bạn
- Họ xúc phạm bạn
- Họ làm tổn thương cảm xúc của bạn
- Họ lừa dối bạn
- Họ ăn cắp của bạn
- Họ quấy rầy bạn

Vì vậy, làm thế nào chúng ta có thể giữ gìn sự bình thản của mình trong lúc hoàn thành nghĩa vụ xã hội và tương tác với người khác? Đó là nội dung của các phương pháp và chiến lược sau đây.



Bài thực hành 39: Chúng ta đều là một phần của cùng một cơ thể

“Ta không thể bị tổn thương bởi những người này, ta cũng không thể nổi giận hay ghét bỏ đồng loại của mình, vì tất cả đều được sinh ra để làm việc cùng nhau, như cái chân, cái tay, như mí mắt hay hai hàm răng. Đối chọi nhau là việc trái với Tự nhiên; việc giận giữ và quay lưng lại với người khác chính là việc đối chọi với người đó.”

- MARCUS AURELIUS

Bạn và tôi, chúng ta là người thân của nhau. Tôi là anh trai của bạn. Bạn là anh trai hoặc em gái của tôi. Chúng ta đều có mối liên kết.

Marcus nói: “Hãy nghĩ về toàn bộ vũ trụ như một vật thể sống. Chúng ta phải nhận ra mỗi người là một phần của cơ thể khổng lồ này và cùng nhau nỗ lực: “Vì bản thân người là một trong những phần tử phục vụ cho việc hoàn chỉnh hệ thống xã hội, hãy để mọi hành động của người góp phần vào việc tạo ra đời sống xã hội hoàn hảo.”

Hãy để hành động của bạn đóng góp vào hạnh phúc của nhân loại. Bạn là một phần của toàn thể. Chúng ta phải hợp tác. Seneca đồng ý rằng Mẹ Thiên nhiên đã sinh ra chúng ta như những người ruột thịt. Và Người đã truyền cho ta tình yêu đồng loại.

Chúng ta có chung nguồn gốc. “Tình bạn của chúng ta giống như một vòm đá, sẽ đổ vỡ nếu không còn nương tựa lẫn nhau.” Chúng ta phải hỗ trợ lẫn nhau nếu không tất cả sẽ sụp đổ. Tất cả chúng ta đều liên kết với nhau và phụ thuộc vào nhau.

Hỗ trợ nhau là điều cần thiết nếu chúng ta muốn sống một cuộc sống tốt nhất có thể. Cũng tương tự như việc bạn là một bộ phận của cơ thể khổng lồ. Hãy giúp đỡ người khác. Hướng hành động của bạn đến lợi ích chung.

Đó là cách duy nhất để bạn có một cuộc sống tốt đẹp.

Marcus nói rằng, nếu chúng ta không nhận ra mối liên kết này, và nếu chúng ta không hướng hành động của mình đến những mục đích xã hội, thì chúng ta sẽ tự

phá hủy cuộc sống của mình. Điều này sẽ tạo ra sự xa cách và bất hòa. Và chúng ta sẽ không thể sống tốt.

Hãy nhớ rằng chúng ta không thể tách rời nhau. Chúng ta được sinh ra để làm việc cùng nhau như cái cách các bộ phận trong cùng cơ thể hợp tác với nhau. Hành động của chúng ta nên phục vụ cho nhân loại và hướng đến sự hài hòa.

Hãy làm điều tốt cho người khác và đối xử họ như anh chị em của mình với lòng kiên nhẫn, lòng nhân từ, sự tha thứ và rộng lượng. Đây là cách duy nhất để có một cuộc sống tốt đẹp.

Hãy nhớ những lời của Marcus: “Điều gì không phục vụ cho tổ ong sẽ không đem lại lợi ích cho con ong.”



Bài thực hành 40: Không ai có chủ đích làm điều sai trái

“Khi một người tán thành với điều sai trái, hãy biết rằng người đó không thực sự muốn vậy, vì như Plato đã nói: ‘không một linh hồn nào chấp nhận bị tước đoạt khỏi sự thật’, [người đó tán thành với điều sai trái] vì điều sai trái đó trong mắt anh ta có vẻ là điều đúng đắn.”

- EPICTETUS

Mọi người làm những gì họ cho là đúng. Nếu họ làm sai, đó là bởi vì họ cho rằng điều mình làm là đúng dưới góc nhìn của mình.

Vì vậy, chúng ta không nên đổ lỗi cho mọi người, ngay cả khi họ đối xử với chúng ta một cách thô lỗ và bất công. Họ không cố ý làm những điều đó. Như Socrates đã nói: “Không ai tự nguyện làm sai.”

Chúa Giêsu đã nói điều tương tự sau khi Người bị treo trên thập giá, và bị đánh đập, xỉa xối và sỉ nhục. Bất chấp tình huống không mấy dễ chịu, Chúa Giêsu nhìn lên trời và thốt lên: “Lạy Cha, xin tha thứ cho họ, vì họ không biết mình đang làm gì.”

Những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ tin rằng mọi người hành động theo những gì họ cho là tốt nhất. Nếu họ nói dối, đó là vì họ nghĩ rằng điều này sẽ có lợi cho họ. Nếu họ ăn cắp, họ nghĩ đó là điều tốt nhất có làm. Nếu họ xấu tính, đó là vì họ cho rằng trở nên xấu tính sẽ giúp họ hưởng lợi từ tình huống đó.

Họ thiếu sự khôn ngoan nhất định. Họ không biết điều gì đúng và điều gì sai. Và ngay cả khi họ biết những gì họ đang làm có thể là sai trái, họ vẫn nhầm tưởng rằng điều đó sẽ có lợi cho họ.

Vấn đề là, họ không cố ý làm sai. Họ chỉ không nhận thức được.

Chúng ta phải kiên nhẫn với những người này. “Có những người nhạy bén và có những người thì chậm hiểu”, Musonius tiếp tục nhắc nhở chúng ta:

“Một số được nuôi dưỡng trong một môi trường tốt hơn; số khác phải sống trong

điều kiện tồi tệ hơn, có thói quen và giáo dục thấp kém, đòi hỏi nhiều công sức và chỉ dẫn cẩn thận hơn để chỉ bảo và giúp họ thấm nhuần những bài học - cũng như cách một cơ thể ốm yếu cần nhiều sự chăm sóc hơn một cơ thể khỏe mạnh.”

Đừng quên rằng chúng ta được ưu ái. Không phải ai cũng được nuôi dạy như chúng ta. Mỗi người có bộ gen, trình độ học vấn và tuổi thơ khác nhau. Những điều này ảnh hưởng rất lớn đến một cá nhân và đó không phải là điều chúng ta có thể kiểm soát.

Tương tự với một cơ thể ốm yếu cần nhiều thời gian để chữa lành hơn một cơ thể khỏe mạnh; so với một người có bậc cha mẹ thông thái và được học hành tử tế thì một người không thông minh cần nhiều thời gian hơn để bắt kịp và hiểu.

Thật vô lý khi tức giận với những người này. Đó không phải là lỗi của họ. Một cách tốt hơn nhiều để ứng phó với họ là hãy làm gương. Thay vì phản ứng một cách tức giận, hãy phản ứng một cách tử tế và thấu hiểu. Thay vì phán xét, hãy cố gắng giúp đỡ và hỗ trợ họ.

Bất cứ khi nào bạn bắt gặp tình huống ai đó hành động sai trái, hãy coi đó là cơ hội để phát triển. Bởi vì bạn có thể dùng tình huống đó để thực hành các đức tính như sự tự chủ, sự tha thứ, lòng nhân từ và sự kiên nhẫn.

Marcus nói rằng điều quan trọng là phải ghi nhớ điều này: “Như Plato đã nói, mọi linh hồn đều bị tước đoạt khỏi *sự thật* dù nó không mong muốn. Điều này cũng tương tự đối với *sự công bằng*, *sự tự chủ*, *thiện chí với người khác* và *mọi đức tính khác*. Cần thường xuyên nhắc nhở bản thân điều này, vì nó sẽ giúp người đối xử nhẹ nhàng hơn với mọi người.”



Bài thực hành 41: Xem lại những Lỗi lầm của bản thân

“Bất cứ khi nào người lên án hành vi sai trái của ai đó, hãy ngay lập tức nghĩ đến những lỗi lầm tương tự của bản thân, ví dụ như coi tiền tài là một điều tốt, là một niềm vui, là chút danh tiếng - dưới bất kể hình thức nào. Bằng cách suy nghĩ về điều này, người sẽ nhanh chóng quên đi cơn tức giận của mình, đồng thời xem xét điều gì ép buộc họ làm như vậy - họ đâu có lựa chọn khác? Hoặc, nếu có thể, hãy loại bỏ những điều ép buộc họ.”

- MARCUS AURELIUS

Mắc sai lầm là điều bình thường.

Tất cả chúng ta đều phạm sai lầm. Nhưng chúng ta quên mất điều đó. Và trở nên tức giận khi người khác mắc những lỗi lầm tương tự như chúng ta đã mắc phải trước đây

Bạn biết đó, mọi người không cố ý làm sai. Hãy nhớ đến tất cả những lần bạn đã làm sai mà không có ác ý hay cố ý. Bạn đã từng che giấu một phần sự thật. Bạn đã từng nghe theo những thông tin sai lệch. Bạn đã từng rất thô lỗ khi đang điên tình. Bạn đã từng không chịu lắng nghe, hiểu sai, và hành động ngược lại chỉ dẫn.

Đừng bỏ mặc người khác chỉ vì họ đã mắc sai lầm. Tất cả chúng ta đều có lúc như vậy.

Epictetus nói với chúng ta: “Khi người bị xúc phạm bởi lỗi lầm của kẻ khác, hãy nhìn lại chính mình và xem xét những lỗi lầm của bản thân. Rồi người sẽ quên cơn giận của mình”.

Chúng ta đâu có tốt đẹp hơn ai khi đánh giá người khác về hành vi sai trái của họ. Chúng ta lại *cho rằng* chúng ta tốt đẹp hơn người khác.

Xem xét những lỗi lầm bạn. Nhiều lắm đấy. Chúng ta chỉ rộng lượng với những lỗi lầm của chính mình và thoải mái bỏ qua chúng. Bởi vì chúng ta nghĩ rằng chúng ta thực sự không cố ý làm như vậy, chúng ta có ý tốt mà, nếu biết đó là sai trái thì

chúng ta nhất định sẽ không hành động như vậy. Lần này chỉ là một ngoại lệ mà thôi.

Chúng ta không phán xét bản thân vì chúng ta tự hợp lý hóa những lỗi lầm của mình. Nhưng nếu người khác mắc lỗi, chúng ta phản ứng kịch liệt, chỉ thẳng mặt họ và phán xét dữ dội thay vì có thái độ nhẹ nhàng hơn.

Đừng để bản thân cuốn theo những ấn tượng ban đầu cho rằng người kia là kẻ tồi tệ, đừng quên chúng ta cũng đã từng như vậy. Chúng ta cũng đã từng là một kẻ tồi tệ trước đây. Vậy mà chúng ta đã đối xử bản thân vẫn nhẹ nhàng đấy thôi.

Ngay khi bạn nhận thức những lỗi lầm của mình, hãy sửa sai và đừng mắc lỗi tương tự thêm lần nữa, hãy luôn giữ bình tĩnh và thấu hiểu cho người khác. Hãy nhớ hai điều: Thứ nhất, họ không cố ý. Thứ hai, từ trước đến giờ bạn đã mắc rất nhiều sai lầm, và sẽ còn mắc nhiều sai lầm nữa trong tương lai.

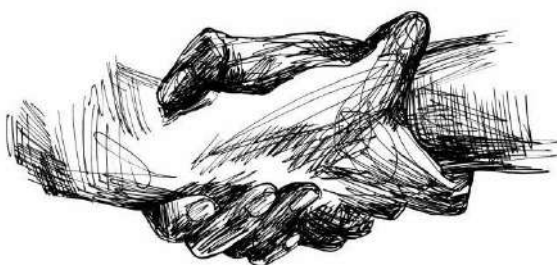
Có vẻ thứ hai cho câu tục ngữ được nhắc đến phía trên : Lỗi lầm là điều bình thường, tha thứ là điều phi thường.



Bài thực hành 42: Bao dung và Tha thứ những người vấp ngã

“Bất cứ khi nào gặp ai đó, hỏi bản thân rằng ‘Anh ta có những định kiến gì về cái tốt và cái xấu trong đời?’ Khi một người tỏ ra là kẻ thù của người, xúc phạm và chống đối người, hãy nhớ rằng kẻ đó chỉ đang làm những gì mình cho là đúng, kẻ đó không biết gì hơn, vì trong mắt anh ta đó mới là điều đúng đắn.”

- EPICTETUS



Chủ nghĩa Khắc kỷ muốn chúng ta học cách tha thứ.

Những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ nhắc nhở bản thân về sự thiếu hiểu biết của những kẻ làm sai. Họ không cố ý làm sai, họ chỉ đơn giản cho rằng những gì họ làm là điều đúng đắn.

Marcus nói rằng chúng ta được trao cho quyền, “yêu thương cả những người đã mắc sai lầm”. Ông tự nhắc nhở bản thân bốn điều: (1) những người mắc sai lầm cũng là người thân của ta, (2) họ chỉ vô tình làm sai mà thôi, (3) Dù sao chúng ta cũng sẽ chết, và (4) chúng ta chỉ có thể bị tổn thương nếu chúng ta chọn như vậy.

Do đó, chúng ta có khả năng (và nghĩa vụ) yêu thương ngay cả những người đã làm lỗi. Seneca có cùng quan điểm, “Sẵn sàng tha thứ [cho người khác] nhưng không được tìm kiếm sự tha thứ [từ người khác.]”

Ông hiểu rất rõ rằng họ chỉ hành động theo những gì họ cho là đúng, vì thế ông dễ dàng tha thứ cho họ. Và đồng thời ông hiểu rất rõ rằng nếu họ không chịu tha thứ

cho ông, đó là vì điều đó với họ là không cần thiết.

Hãy tha thứ, ngay cả khi những người khác không làm như vậy. Bạn làm gương, và bạn hiểu rằng người ta có quan điểm khác mình.

Các nhà Khắc kỷ cho rằng những người đã mắc sai lầm là những người bị lạc lối và thiếu sự sáng suốt, giống như tui trẻ con chứ không phải những kẻ xấu xa. Họ không nhận ra những gì họ đang làm là sai trái. Họ không nhìn được điều đó. Nó giống như một căn bệnh.

Họ không “thấy” những gì họ đang làm. Họ không có lựa chọn nào khác vì họ đang bị “bệnh”. Chúng ta không thể trách họ được phải không? Đừng bực tức với những gì họ làm, vì điều đó cũng như việc bực tức với căn bệnh họ mắc phải.

Phản ứng thích hợp duy nhất là tình thương và sự tha thứ.

Marcus đưa ra một so sánh dễ hiểu: Ông nói rằng mong muốn một người bình thường không làm điều sai trái cũng giống như việc mong muốn một cây sung không ra quả sung, một đứa bé không khóc, một con ngựa không hí. Điều là những chuyện không thể tránh được. Là chuyện thuận theo tự nhiên.

Đừng mong người khác không mắc sai lầm, thay vào đó hãy mong bản thân có thể bao dung và tha thứ.

Nếu bạn chấp nhận rằng sai lầm của người khác là điều không thể tránh khỏi, là thuận tự nhiên, hoặc là vì họ đang bị “bệnh”, thì bạn có thể dễ dàng tha thứ hơn nhiều. Họ chỉ bị lạc lối mà thôi. Đó không phải lỗi của họ.

Nhắc lại lần nữa, phản ứng thích hợp duy nhất là tình thương và sự tha thứ. Ngoài ra, hãy cố gắng giúp đỡ thay vì trách mắng những người đã mắc sai lầm.

Chú ý: Luôn nhớ rằng có thể bạn mới là người làm sai. Có thể bạn mới là người đã mắc sai lầm.



Bài thực hành 43: Thương những người làm sai chứ đừng trách họ

“Chúng ta nên thương xót những người thiếu sáng suốt và làm lỡ cũng như cách chúng ta thương xót những người mù lòa và què quặt. Người làm được điều này sẽ không tức giận, căm ghét, chửi rủa, trách móc, ghét bỏ, hay xúc phạm bất kỳ ai.”

- EPICTETUS

Những người làm sai? Hãy thương họ hay vì trách họ.

Họ không cố ý làm điều đó. Họ có trí óc, nhưng không thể suy nghĩ sáng suốt và sử dụng lý trí của mình.

Những người đáng thương này! Ngay cả khi những gì họ làm khiến bạn bị tổn thương, hãy biết rằng họ cũng như người mù lòa - không “nhìn” thấy những gì họ đang làm. Nếu bạn có thể nhận ra điều đó, bạn sẽ không tức giận, căm ghét, chửi rủa, trách móc, ghét bỏ, hay xúc phạm bất kỳ ai.

Đó là điều mà chủ nghĩa Khắc kỷ yêu cầu ở chúng ta: Hãy sáng suốt ngay cả khi bị tát vào mặt. Việc hiểu rõ những người làm sai vì họ thiếu sáng suốt sẽ giúp ta rất nhiều trong tình huống này.

Bạn sẽ không còn muốn trách mắng một đồng đội đang bị thương khi anh ấy không bắt được bóng. Tương tự như vậy, một cầu thủ bị thương cũng không nên trách mắng người đã nổi giận với mình. Vì người đang trách mắng đó cũng đang phải chịu đựng, không phải về mặt thể chất mà về mặt tinh thần. Và chúng ta không thể nhìn thấy tổn thương đó từ bên ngoài.

Việc thiếu sáng suốt đã khiến họ phải trả giá.

Tuy nhiên, nếu bạn cảm thấy khó chấp nhận rằng kẻ tổn thương mình cũng đang phải chịu tổn thương, hãy nghĩ rằng: “Người làm điều sai trái, tức đang làm điều sai trái với chính mình. Kẻ bất chính là đang bất chính với bản thân - tự khiến mình trở thành kẻ xấu xa. ”

Marcus Aurelius kết luận rằng con người tự làm tổn thương bản thân khi họ làm điều sai trái. Có thể họ sẽ thấy tội lỗi hoặc xấu hổ khi làm điều bất chính, hoặc có thể họ không cảm thấy gì cả. Họ thấy thế nào cũng không quan trọng.

Điều bạn cần quan tâm đó là đức hạnh là mục tiêu lớn nhất. Nếu bạn hành động đúng đắn, bạn sẽ sống một cuộc sống hạnh phúc. Và điều này cũng đúng đối với những người hành động sai trái. Họ sẽ không có cuộc sống hạnh phúc.

Gieo nhân nào gặt quả nấy.

Bất cứ khi nào ai đó làm điều sai với bạn, bạn có một số lựa chọn sau. Bạn có thể cho rằng điều này thật tồi tệ và bị tổn thương bởi nó. Bạn có thể cho rằng người đó thật độc ác và tức giận với người đó. Hoặc bạn có thể cho rằng tình huống là không xấu không tốt và cố gắng hành động tốt nhất có thể. Và bạn có lẽ nhận ra người làm sai cũng chỉ là kẻ mù quáng không đủ khả năng sử dụng lý trí, và bạn sẽ thấy thương anh ta thay vì đổ lỗi cho anh ta.

Tử tế với người khác là việc hoàn toàn nằm trong khả năng của bạn. Bạn luôn có khả năng sống theo những gì mình tin tưởng và lựa chọn đáp trả những kẻ tồi tệ với lòng trắc ẩn, sự tha thứ và sự tử tế.

Bởi vì ngay cả khi lời nói hay hành động của họ làm tổn thương bạn, bạn cũng hiểu rằng họ đang thiếu sáng suốt và rồi cuối cùng sẽ làm tổn thương chính mình.



Bài thực hành 44: Tử tế là Sức mạnh

“Nơi nào có con người, nơi đó có sự tử tế.”

- SENECA

Bất cứ khi nào bạn gặp người khác, bạn có cơ hội thực hành sự tử tế. Đối tượng không nhất thiết phải là con người, nó cũng có thể là con mèo, chó và các động vật khác, thậm chí là cây cối.

Nếu bạn muốn trở thành phiên bản tốt nhất, sự tử tế là một phẩm chất cần được trau dồi. Không điều gì có thể cản trở bạn trở nên tử tế. Bất cứ khi nào có thể, hãy mỉm cười với hàng xóm của bạn vào buổi sáng, chào hỏi tài xế xe buýt và cảm ơn nhân viên thu ngân ở siêu thị.

Marcus đã nói rằng: “Lòng tốt là bất khả chiến bại, miễn là nó chân thành. Nếu người tiếp tục thể hiện sự tử tế, thì đến cả kẻ ác độc nhất cũng có thể làm được gì cơ chứ?”

Lần tới khi bạn bị đối xử tệ bạc, đừng đáp trả mà hãy chấp nhận nó. Đừng chống lại những gì xảy ra. Hãy chấp nhận nó như hiện tại và phản ứng với sự khoan dung và tử tế, đó là điều tốt nhất bạn có thể làm. Ryan Holiday cho rằng: “Phần nhiều sự thô lỗ, xấu tính và độc ác đều là mặt nạ để che giấu cho sự yếu đuối. Thể hiện lòng tốt trong những tình huống như vậy đòi hỏi người đó phải có sức mạnh lớn lao.”

Hãy tử tế và thể hiện sức mạnh đó.

Marcus nói rằng chúng ta bẩm sinh là người lương thiện. Bản chất của bạn là hành động một cách tử tế và bao dung. Hãy nhớ, tất cả chúng ta đều là anh chị em và ngay cả khi người khác sai, chúng ta vẫn cần thể hiện sự tử tế. Đó là tình cảm mà anh chị em dành cho nhau.

Điều gì đang ngăn cản bạn? Hãy tự hỏi bản thân, hôm nay bạn muốn thể hiện sự tử tế trong những tình huống nào? Bạn muốn mỉm cười với người khác, khoan dung với người làm lỗi, nói lời cảm ơn chân thành và tử tế, và giúp đỡ người khác khi nào và ở đâu?

Hãy ghi nhớ những lời của Seneca: “Nơi nào có con người, nơi đó có sự tử tế.”
Và cả những lời sau của ông: “Hecato nói, ‘Ta có thể dạy cho người một thần được
tình yêu được tạo ra mà không cần bất kỳ loại thuốc, thảo mộc hoặc bùa chú đặc
biệt nào - nếu muốn nhận được tình yêu, thì hãy trao đi tình yêu.’”



Bài thực hành 45: Cách Đối phó với Lời xúc phạm

“Nếu bị thương, chữa lành vết thương sẽ tốt hơn là tìm cách trả thù. Trả thù là việc lãng phí thời gian và thậm chí còn khiến người phải chịu thêm nhiều tổn thương hơn trước. Sự tức giận còn dai dẳng hơn những cơn đau. Tốt nhất là hãy làm điều trái ngược. Có người bình thường nào muốn đá lại một con la hay cắn lại một con chó hay không?”

- SENECA

Những nhận xét vu vơ nhưng ác ý có thể khiến bạn không vui cả ngày. Nhưng chỉ khi ta cho phép nó làm như vậy.

Rất dễ nổi giận và phản bác lại một lời xúc phạm. Hoặc nếu chúng ta không đồng ý với những gì người khác làm, chúng ta có thể nghĩ rằng, “Arrgh, mình phải lên án anh ta vì đã làm điều đó!”

Đây là những phản ứng tệ nhất có thể xảy ra khi đối mặt với một hành vi xấu.

Vậy, phản ứng Khắc kỷ đối với những lời lăng mạ là gì? William Irvine chia sẻ một số cách có thể áp dụng trong chương bàn về Lời xúc phạm trong cuốn sách *A Guide to a Good Life [Hướng dẫn để có cuộc sống tốt đẹp]*. Hãy cùng tham khảo từ cuốn sách của ông và của những người khác.

Cách thứ nhất là tạm thời không phản ứng lại và xem xét liệu lời nói đó có phải sự thật. “Tại sao đó là một sự xúc phạm,” Seneca thắc mắc, “nếu điều ai đó nói với ta một điều hiển nhiên?”

Ngoài ra, hãy xem ai là người đã xúc phạm mình. Nếu đó là người mà chúng ta tôn trọng, thì chúng ta sẽ coi trọng ý kiến của người đó và chấp nhận đó là điều mà chúng ta cần cải thiện. Nếu chúng ta không tôn trọng người đã nói những lời đó, thì tại sao phải bận tâm?

Seneca khuyên bạn hãy coi người xúc phạm mình chỉ là một đứa trẻ to xác. Một người mẹ sẽ không ngốc đến mức để bản thân bị tổn thương bởi những lời bập bõm

của đứa con còn nhỏ; tương tự như vậy, chúng ta cũng không ngốc đến mức để bản thân bị tổn thương bởi những lời xúc phạm của mấy tên trẻ con. Marcus nói rằng, những người có nhân cách thiếu sót như vậy không đáng để chúng ta tức giận, họ chỉ đáng để chúng ta thương hại.

Hãy nhớ rằng những người lý trí và khôn ngoan không xúc phạm người khác, trừ khi đó là vô ý. Vì vậy, nếu một người xúc phạm chúng ta, chúng ta có thể khẳng định người này chưa trưởng thành và nhân cách có vấn đề. Irvine so sánh việc cảm thấy bị xúc phạm bởi lời nói của người khác chẳng khác gì việc cảm thấy bị xúc phạm bởi tiếng chó sủa. Thật ngốc nghếch nếu buồn rầu cả ngày và cho rằng: “Trời ạ! Con chó đó không có thích mình!”

Marcus Aurelius coi việc xúc phạm người khác là một bài học: không được trở nên như vậy. “Cách trả thù tốt nhất là không trở thành kẻ đã làm tổn thương người khác”. Cách trả thù tốt nhất là bỏ qua và làm gương.

Và chúng ta nên ứng phó như thế nào?

Những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ sẽ đáp trả với sự hài hước thay vì xúc phạm lại. Nghĩ ra một chuyện hài hước, cười rồi bỏ qua.

Có vẻ điều này khá là khó nhỉ? Vì vậy, cách khả thi hơn là không phản ứng lại. Musonius Rufus nói, thay vì nhảy dựng lên khi bị xúc phạm, “hãy bình tĩnh và lặng lẽ chịu đựng chuyện xảy ra.”

Hãy nhớ nghệ thuật của sự quy phục: chúng ta chấp nhận những gì xảy ra. Bởi vì nó không nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta và chúng ta không thể thay đổi nó sau khi nó đã xảy ra. Thực tế là như vậy.

Vì vậy, đừng phản ứng trước sự xúc phạm. Đừng tìm cách đáp trả bằng việc tấn công, phòng thủ hay rút lui, mà cứ để nó xảy ra thôi. Coi như bạn không vô hình. Đừng phản kháng lại.

Bạn sẽ không bị thương. Bạn không thể bị xúc phạm nếu làm theo cách này. Sự xúc phạm không tác động đến bạn. Người đó không có quyền kiểm soát cảm xúc của bạn.

Tuy nhiên, bạn có thể cho người đó biết rằng hành vi của họ là không thể chấp nhận được, nếu bạn muốn. Trong các tình huống cụ thể, điều này có thể cần thiết. Chúng ta cần dạy dỗ trẻ cách cư xử đúng mực. Khi một đứa trẻ hoặc thậm chí một học sinh làm gián đoạn bài giảng bằng cách xúc phạm giáo viên hoặc các học sinh khác, thì giáo viên cần khiển trách đứa trẻ đó để ổn định trật tự.

Khiển trách không phải là một phản ứng cảm xúc khi đối phó với sự xúc phạm, mà

là một hành động được lựa chọn hợp lý để giúp người xúc phạm thay đổi hành vi và ổn định tình hình.

Còn một cách nữa, tham khảo từ Epictetus:

“Người cảm thấy bị xúc phạm không phải tại vì kẻ đã lăng mạ và chỉ trích người; mà vì nhận định của người đã cho rằng kẻ đó đang xúc phạm mình.”

Chúng ta chỉ có thể bị sỉ nhục nếu chúng ta để điều đó xảy ra. Nếu chúng ta không quan tâm đến những gì người khác nói, thì chúng ta sẽ không cảm thấy bị xúc phạm. Xét cho cùng, hành động của người khác không nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta, vì vậy hành động của người khác là vô thường vô phạt. Vì vậy, đừng quan tâm quá nhiều đến những gì người khác nói với ta hay bàn tán về ta. Họ thì biết cái gì? Hãy nghe những gì Marcus suy nghĩ: “Ta không ngừng ngạc nhiên với sự thật là chúng ta yêu bản thân hơn những người khác, nhưng lại quan tâm đến ý kiến của người khác hơn là những nhận định của ta về bản thân . . . Chúng ta thừa tin tưởng ý kiến của người xung quanh về chúng ta, nhưng lại thiếu tin tưởng quan điểm của chính mình!”

Hãy ghi nhớ điều đó và đừng quá coi trọng ý kiến của người khác về bạn. Hãy rèn luyện tinh thần để chịu đựng những lời xúc phạm của họ.

Bạn sẽ càng ngày càng biết cách đối phó phù hợp, bạn sẽ trở nên mạnh mẽ hơn và thậm chí bạn có thể trở thành bất khả chiến bại, theo như Epictetus: “Người bất khả chiến bại là ai? Đó là người không cảm thấy phiền lòng bởi bất cứ điều gì không phải sự lựa chọn có lý trí của họ.”



Bài thực hành 46: Va chạm xảy ra khi Tập luyện

“Khi người tập luyện đấu đôi cùng người va chạm hay đập phải đầu người, thì người sẽ không phản ứng thái quá, hay chống đối, hay nghi ngờ người đó, hay cho rằng người đó có ý định chống lại mình. Người không coi anh ta như kẻ thù hay nghi ngờ anh ta, mà người quan sát người đó để có thể tránh né những va chạm không cần thiết. Người nên hành động như vậy với mọi sự trong đời. Chúng ta nên bỏ qua những gì đã xảy ra khi đang tập luyện với bạn đấu. Như ta đã nói, việc tránh né mà không ngờ vực hay ghét bỏ là chuyện có thể làm được.”

- MARCUS AURELIUS

Mỗi ngày và mỗi tình huống là một cơ hội rèn luyện. Bạn sẽ chấp nhận mọi việc nhanh hơn ngay cả khi nó không được dễ chịu - nó là quá trình tập luyện mà.

Chấn thương sẽ luôn xảy ra. Đừng trách móc bạn đấu của mình.

Đừng đổ lỗi cho sự việc. Chúng ta đều đang tập luyện. Trong lúc tập luyện, sẽ có chuyện không may xảy ra. Sẽ có người hành động rất tồi tệ.

Rủi ro trở nên thấp hơn. Ta rộng lượng với lỗi lầm hơn. Ta bỏ qua nhiều hơn. Ta dễ lấy lại tinh thần hơn.

Hãy tưởng tượng điều ngược lại. Nếu coi mỗi tình huống như một trận đấu giành chức vô địch, bạn sẽ luôn lo lắng và phản ứng lại những điều nhỏ nhặt. Việc trở nên dễ sống và bỏ qua những va chạm nhỏ là lựa chọn thông minh hơn nhiều. Cứ coi như đang tập luyện. Chẳng có gì đáng để bận tâm. Bỏ qua thôi.

Bạn không muốn trở thành người nổi khùng lên vì những va chạm nhỏ. Những người như vậy nghiêm trọng hóa mọi thứ một cách vô lý. Họ cho rằng cách người đó ăn uống dây vải không ra thể thống gì cả, rằng người nói ra lời trách móc đó đáng bị ăn đòn, rằng có tí sữa cũng để lại trong hộp là điều không chấp nhận được.

Nghe này, bạn có thể rất dễ tâm những điều đó, nhưng nó không đáng để bạn phải nổi nóng. Hãy giữ bình tĩnh, va chạm là không tránh khỏi. Hãy mỉm cười và

bước tiếp. Và nếu thích hợp, hãy nói ra ý kiến của bạn cho người ta biết: phải ăn kem như thế nào, phải góp ý với người khác ra sao, và để lại sữa thừa trong hộp bao nhiêu là hợp lý.

“Nghệ thuật sống giống như đấu vật hơn là khiêu vũ,” như đã nói trong Chương 1, “bởi vì nghệ thuật sống đòi hỏi phải chuẩn bị sẵn sàng để đối phó và chống chọi với những cuộc tấn công bất ngờ và đột ngột.”

Marcus nhắc chúng ta chuẩn bị tinh thần cho những cái tát bất ngờ. Tất cả những cú đánh cuộc đời ném vào chúng ta là cơ hội để luyện tập. Mỗi cái tát chứa đựng cơ hội giữ bình tĩnh và rèn luyện nên phiên bản bạn muốn trở thành, đồng thời cũng có rủi ro rằng bạn sẽ trở thành người mà bạn không muốn trở thành.

Bạn là một chiến binh. Không gì và không ai có thể khiến bạn mất thăng bằng một cách dễ dàng. Bạn đã sẵn sàng đối phó với những cú thúc hay cú đá. Cuộc sống là thế. Khi biết rằng những cú đá này sẽ giúp bạn mạnh mẽ hơn, bạn thậm chí còn xoa hai tay vào nhau và mong chờ chúng. Những cú đá này không còn trở nên bất ngờ nữa.

Bạn muốn trở nên mạnh mẽ. Bạn muốn kiểm soát tốt bản thân khi đối mặt với nghịch cảnh. Bạn muốn vững vàng trong cơn bão. Bạn muốn giữ bình tĩnh khi người khác đang hoảng sợ.

Vì thế bạn không dễ dàng bỏ cuộc khi xảy ra va chạm. Chuyện này xảy ra như cơm bữa khi đang tập luyện. Hãy mỉm cười và cho qua.



Bài thực hành 47: Không bỏ mặc chính mình và những người khác

“Khi đi trên con đường của lý trí, người khác sẽ cản trở người. Họ không cho người làm điều đúng đắn, vì thế đừng đánh mất đi thiện chí với họ. Hãy luôn cẩn trọng, không chỉ trong việc đánh giá và hành động đúng đắn, mà còn trong việc đối xử tử tế với những kẻ cản đường hay làm khó ta. Giận dữ là điểm yếu, cũng như việc từ bỏ nghĩa vụ hay đầu hàng khi hoảng sợ. Cả hai hành động trên (từ bỏ nghĩa vụ hay đầu hàng khi hoảng sợ) đều tệ như nhau - cái thì khiến bạn bè và gia đình ghét bỏ, cái thì khiến ta co rúm người lại.”

- MARCUS AURELIUS

Bạn là một độc giả. Là một độc giả, bạn học được những quan điểm mới mẻ và những cách khác nhau để xem xét và hành động. Bạn thực hành những gì phù hợp với bạn nhất và vì thế bạn từ bỏ những thói quen trước đây, đồng thời áp dụng những gì vừa được học.

Vấn đề là, theo thời gian bạn sẽ thay đổi. Bạn không còn giữ những thói quen cũ chỉ vì chúng rất tiện lợi, bạn muốn trưởng thành và thử những cách khác, đồng thời tiếp tục những cách làm có hiệu quả.

Một vài năm trở lại đây, tôi đã hiểu ra sự thật về sữa cũng như các loại thực phẩm từ sữa, và quyết định không dùng thực phẩm này. Sự thay đổi này ảnh hưởng đến tôi là chính. Cũng có khi nó ảnh hưởng đến người khác, ví dụ như khi tôi nói với bố “Con xin lỗi, con sẽ không ăn món trứng tráng này vì bố đã cho sữa vào.” Hoặc khi tôi từ chối bất kỳ món tráng miệng hay món ăn nào có sữa trong đó.

Tôi đã chọn không tiếp tục thói quen đó để không làm khó bản thân với những người khác. Tôi không còn muốn phải giải thích khi quyết định không ăn một loại thực phẩm nào có sữa. Thêm vào đó, những người khác có thể chú ý đến điều này và muốn chuẩn bị món khác cho tôi, mà tôi lại không muốn họ làm như thế. Và tôi đã uống rất nhiều sữa từ bé đến giờ có bị sao đâu, thế nên không cần phải phức tạp vấn đề khi chỉ uống có vài ngụm sữa.

Vì vậy, tôi quyết định không tuân thủ nghiêm ngặt 100% thói quen không uống sữa của mình.

Nhưng chúng ta có thể gặp phải những trở ngại lớn hơn nếu lựa chọn thay đổi. “Khi đi trên con đường của lý trí, người khác sẽ cản trở người”, Marcus đã nói vậy. Khi bạn xây dựng những thói quen mới và cố gắng đạt được tiến bộ, những người khác có thể không bắt kịp bạn hoặc không sẵn sàng chấp nhận những thay đổi đó.

Giờ đây, thách thức của chúng ta không chỉ là kiên định trên con đường đã chọn mà còn phải đồng thời không bỏ mặc bạn bè và gia đình của mình.

Ryan Holiday so sánh điều này với một chế độ ăn kiêng: Khi mọi người trong nhóm của bạn ăn uống không lành mạnh, mọi người sẽ rất hòa hợp với nhau. Nhưng nếu, sau khi đọc một cuốn sách nào đó, bạn bắt đầu ăn uống lành mạnh hơn, đột nhiên những xung đột sẽ xảy ra. Bắt đầu từ việc chọn chỗ nào để ăn uống là hợp lý.

“Bạn không được từ bỏ con đường mới này chỉ bởi vì người khác thấy nó có vấn đề; và bạn cũng không được từ bỏ những người đó. Đừng bỏ rơi hay mặc kệ họ. Đừng nổi giận hay đối đầu họ. Vì thực ra họ đang đứng ở vị trí bạn đã từng đứng cách đây không lâu.” Ryan đã nói như vậy.

Bạn không thể bỏ rơi tất cả bạn bè của mình - những người vẫn ăn gluten - chỉ vì bạn đọc được cuốn sách ăn kiêng *Wheat Belly [Bụng lúa mì]* và quyết định không ăn gluten nữa. Trong khi chính bạn là người đã muốn tổ chức bữa tiệc pizza mới vài ngày trước đó.

Vì vậy, chúng ta không nên bỏ rơi người khác chỉ vì chúng ta quyết định thay đổi, nhưng chúng ta cũng không nên từ bỏ con đường mới của mình. Đó là thách thức mà tất cả chúng ta sớm hay muộn sẽ phải đối mặt, chủ đề không nhất thiết là gluten, mà có thể là những quan điểm và giá trị khác.

Đó có thể là việc ăn ít (hoặc không ăn) thịt, dành ít thời gian chơi chơi điện tử hơn, xem ít tin tức hơn, dành nhiều thời gian ở ngoài trời hơn, đọc nhiều hơn, mua ít đồ vật chất hơn, tập thể dục thường xuyên hơn, ngừng uống rượu vào mỗi cuối tuần hoặc phàn nàn ít hơn.

Đây là một thử thách khó khăn để kiên trì trên con đường mới của bạn và không bỏ rơi những người khác. Bởi vì sự khác biệt giữa họ và bạn có thể rất lớn. Tuy nhiên, nếu bạn thử bỏ ra chút thời gian, tôi chắc chắn rằng bạn sẽ tìm ra cách giải quyết. Bạn có thể chọn mang thức ăn riêng đến bữa tiệc pizza, sẵn sàng nhịn ăn nếu cần, giải thích cho người khác về lựa chọn của bạn và có thể cho phép mình ăn uống xả ga một tháng một lần.

Hãy giữ sự tử tế và kiên nhẫn với người khác, dù sao thì bạn cũng đã ở từng ở vị trí họ đang đứng.

Hãy kiên trì với con đường mới. Đồng thời không được thay đổi các giá trị đạo đức của mình.



Bài thực hành 48: Cái giá không đáng kể để mua được sự Bình thản

“Bắt đầu từ những chuyện nhỏ nhất - dầu bị đổ, rượu bị trộm - hãy lặp lại với chính mình: ‘Đây là cái giá rất thấp phải trả để ta mua được sự tĩnh lặng và bình yên trong tâm hồn.’”

- EPICTETUS

(ND: Thay vì nổi giận vì những chuyện vặt vãnh, hãy nghĩ rằng tôi đang mua sự bình yên với cái giá là những chuyện vặt vãnh này, mà những chuyện này không đáng kể, nên cái giá để mua sự bình yên là quá hời.)

Đây là một trong những quan điểm Khắc kỷ yêu thích của tôi.

“[Thay vì nổi nóng] tôi chọn sự bình yên.” Rất nhiều lần câu này đã giúp tôi không trở nên tức giận và phát cáu. Chúng ta có thường xuyên nổi giận với những chuyện vặt vãnh không? Chúng ta có thường xuyên mất bình tĩnh chỉ vì những chuyện nhỏ nhất như cái rắm trong phòng tắm?

Chúng ta tức giận vì những điều nhỏ nhất, và những hành động bộc phát của chúng ta lại tiếp tục khơi dậy sự tức giận ở người khác. Những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ muốn giữ bình tĩnh ngay cả khi phải đối mặt với những chuyện tồi tệ, nhưng sự thật thì chúng ta lại phát rồ lên khi bạn cùng phòng quên rửa bát, không dọn nhà vệ sinh hoặc không làm việc nhà.

Không cần phải trở nên như vậy. Trước khi bạn phản ứng với bất cứ điều gì khơi dậy sự tức giận bên trong, hãy nói với bản thân: “[Thay vì nổi nóng] tôi chọn sự bình yên.” Sau đó, mỉm cười, làm những gì cần phải hoàn thành và tiếp tục cuộc sống của bạn.

Không có chuyện gì xảy ra cả. Bạn sẽ sớm nhận ra rằng những điều nhỏ nhất thường khiến bạn khó chịu không đáng để bạn phải để tâm. Nuốt vào trong những cảm xúc đang sôi trào và bỏ qua chuyện đã xảy ra. Bạn sẽ tiết kiệm được kha khá năng lượng và công sức.

Tuy nhiên thách thức phải đối mặt là: Chúng ta cần phải nhận thức được những

cảm xúc nảy sinh ngay từ đầu. Vì vậy, chúng ta cần phải có khả năng bước vào giữa tác nhân kích thích và phản ứng tự động. Và một khi chúng ta ở trong khoảng trống đó, chúng ta cần phải có kỷ luật tự giác để thực sự đạt được sự bình thản và không phản ứng gì cả.

Bạn càng thường xuyên luyện tập thì mọi thứ càng dễ dàng hơn cho bạn. Bạn có thể giữ được sự bình thản kể cả trong những tình huống tệ hại hơn.

Vết bẩn trong phòng tắm cũng chỉ mất mấy giây là xóa sạch. Rượu vang dính trên váy trắng là chuyện nhỏ ấy mà. Đợi bạn gỡ hòa vào phút chót, ừ thì biết làm sao, nó cũng chỉ là một trận đấu mà thôi. Người yêu cấm quả sừng khổng lồ có vẻ là một vấn đề lớn hơn đó, vì trong tình huống này không thể tránh khỏi đau khổ và tức giận.

Vấn đề là, bạn càng thực hành duy trì sự bình thản, bạn càng nhận được nhiều lợi ích hơn. Đến mức bạn có thể vẫn giữ được sự bình tĩnh ngay cả khi đang ở dưới địa ngục.

Tóm lại, tất cả điều này xuất phát từ nguyên tắc Khắc kỷ: những sự việc không phải lý do khiến chúng ta khó chịu mà là nhận định của chúng ta về những sự việc đó. Nếu chúng ta nhận ra khả năng của mình đồng thời sử dụng nhận thức và kỷ luật vào các tình huống đầy thử thách, thì chúng ta đang trở thành một người kiên cường và không dễ bị dao động.

Nếu đó là con đường bạn muốn đi, hãy tự hỏi bản thân: “Tôi có thể lựa chọn sự bình thản thay vì tức giận trong những tình huống như thế nào?”



Bài thực hành 49: Đặt mình vào Vị trí của người khác

“Khi phải đối mặt với những lời lăng mạ, thù hận, hay bất cứ điều gì . . . hãy nhìn vào tâm hồn của kẻ đó. Tìm cách hiểu kẻ đó. Xem kẻ đó là người như thế nào.

Rồi người sẽ thấy người không cần phải gồng mình để gây ấn tượng với anh ta.”

- MARCUS AURELIUS

Chúng ta dễ dàng kết luận về người khác:

- Ông bố không nhắc những đứa con đang ồn ào phải giữ trật tự trên tàu - chúng ta kết luận người này không ra dáng một người cha.
- Tài xế vượt đèn đỏ - chúng ta kết luận tên này thật vô văn hóa.
- Người mẹ lên giọng với chúng ta sân chơi - chúng ta nghĩ rằng bà này bị điên rồi.

Trong hầu hết các trường hợp, chúng ta không biết nhiều về người kia, nhưng chúng ta lại dễ dàng đánh giá họ và phàn nàn về họ.

Những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ khuyên chúng ta nên đặt mình vào vị trí của người khác, xem xét quan điểm của họ trước khi đưa ra kết luận.

Marcus nói, chúng ta nên tìm cách hiểu họ. Để xem họ là người như thế nào. Họ đang làm việc ở đâu. Và họ yêu thích và ngưỡng mộ điều gì. “Hãy tưởng tượng tâm hồn của họ bị lột trần”. Chúng ta nên thử đặt mình vào vị trí của họ trước khi đưa ra kết luận về họ.

Đối với các nhà Khắc kỷ, trao đi tình yêu quan trọng hơn nhận lại tình yêu. Họ rèn luyện bản thân để đối phó với những người không mấy dễ chịu, tìm cách tránh phản ứng một cách bốc đồng với sự tức giận.

Đó là lý do tại sao chúng ta nên thử đi đặt mình vào vị trí của họ để cố gắng hiểu vì sao họ hành động như vậy. Khi đã tìm được lý do, có lẽ ta sẽ cảm thông với họ. Và ta có thể kết luận rằng chúng ta đã hiểu sai về họ rồi.

Còn nhớ ông bố không nhắc những đứa con đang ồn ào phải giữ trật tự trên tàu chứ? Cái người mà chúng ta cho rằng không ra dáng một người cha? Được rồi. Để tôi kể cho bạn nghe một câu chuyện ngắn về người đàn ông này và những đứa trẻ của anh ta.

Ông bố ngồi yên lặng trên tàu, hai tay ôm lấy mặt trông rất khổ sở. Hai đứa con thì đang chạy xung quanh và la hét ầm ĩ. Những người khác bắt đầu thấy khó chịu. Bạn cũng bực mình và cho rằng ông bố này nên quản con mình tốt hơn. Thế là bạn đứng lên và tiến đến chỗ ông bố:

“Thật xin lỗi, hai đứa nhà anh ồn ào quá. Anh làm ơn bảo chúng nó giữ trật tự được không?”

“Ồ, xin lỗi anh,” ông bố trả lời. “Hiện giờ tôi không biết phải làm gì cả. Chúng tôi vừa từ bệnh viện trở về, vợ tôi vừa qua đời.”

Bất ngờ làm sao!

Ta giờ đây đã hiểu những gì họ phải trải qua.

Chúng ta đánh giá người khác nhưng lại không biết hoàn cảnh của họ. Chúng ta không biết họ phải trải qua điều gì, chúng ta không biết vì sao họ làm như vậy. Chúng ta không biết gì về họ cả.

Hãy khắc sâu lời khuyên này và luôn dành chút thời gian dừng lại trước khi đánh giá họ. Thử đặt mình vào hoàn cảnh của họ, nghĩ về những lí do có thể khiến họ có hành động như vậy. Biết đâu bạn cũng sẽ hành động như thế nếu gặp phải tình huống giống như họ.

Không ai lường trước được điều gì, đúng chứ?



Bài thực hành 50: Chọn Bạn mà chơi

“Không kết thân với những người không phải triết gia. Tuy nhiên, nếu phải kết thân với họ, hãy cẩn thận không để bản thân hạ xuống cùng đẳng cấp với họ; vì nếu bằng hữu người không phải người tốt đẹp gì, sớm muộn những người kết thân với kẻ đó cũng sẽ bị cái không lành mạnh ấy ảnh hưởng, cho dù trước đó có là người chính trực thế nào đi nữa.”

- EPICTETUS

Không phải lúc nào chúng ta cũng có thể lựa chọn người chúng ta phải tiếp xúc.

Đó là lý do tại sao các nhà Khắc kỷ đưa ra rất nhiều cách để đối phó với những người không mấy dễ chịu.

Nhưng ở một mức độ nào đó, chúng ta có thể chọn người nào làm bạn. Chúng ta có thể chọn người mà chúng ta muốn dành thời gian cùng. Chúng ta có thể lựa chọn tham gia sự kiện nào và đi cùng với ai.

Như Epictetus nói, nếu chơi với bạn xấu, chúng ta cũng có thể bị nhiễm thói hư tật xấu của họ. Đây là lý do tại sao Seneca cảnh báo chúng ta rằng thói hư tật xấu cũng như bệnh truyền nhiễm - tốc độ lây lan như cháy rừng nhưng lại âm thầm không dễ phát hiện.

Đây gọi là áp lực từ bạn bè (*peer pressure*) - chúng ta làm những điều mà chúng ta thường không làm. Chúng ta đột nhiên hành động trái với giá trị đạo đức của mình. Chúng ta bắt chước những người xung quanh mình. Có lẽ bạn đã từng nghe câu nói nổi tiếng của Jim Rohn trước đây: “Bạn là trung bình của năm người mà bạn dành nhiều thời gian nhất”.

Đó là lý do tại sao chúng ta nên lựa chọn bạn bè của mình một cách cẩn thận. Họ có sức mạnh để kéo bạn xuống hoặc giúp bạn đi lên. Bạn trở nên tốt hơn, nhờ những người bạn này, hoặc bạn trở nên tệ hơn vì họ.

“Tránh tiếp xúc với những kẻ thấp kém. Những kẻ khi còn tỉnh táo cũng không biết

chừng mực thì lúc say rượu sẽ càng trở nên trơ tráo đến liều lĩnh.” Seneca đã nói ra một quan điểm hết sức hợp lý. Ông đã đưa ra giải pháp gì?

“Hãy tiếp xúc với những người giúp người tiến bộ.”

Lúc này đây, bạn có những người mà bạn yêu quý, nhưng cũng có những người sẽ tìm cách kéo bạn xuống kể cả khi đang tỉnh táo, chỉ với lối sống của họ. Họ lười biếng. Họ không quan tâm đến các tiêu chuẩn đạo đức. Họ không quan tâm đến việc cải thiện bản thân, càng không nói đến việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ. Họ cho rằng đó là chủ đề nhàm chán và khó chịu nhất mà bạn từng chia sẻ với họ.

Cần làm gì với những người đó? Epictetus nói, “Chìa khóa là chỉ duy trì mối quan hệ với những người giúp người trở nên tốt đẹp hơn, những người thúc đẩy người trở thành phiên bản tốt nhất.”

Vì vậy, hoặc là họ sẵn sàng thay đổi để cải thiện bản thân, hoặc là bạn dành ít thời gian hơn với họ. Nếu bạn bè của bạn không thúc đẩy bạn trở nên tốt hơn, không khuyến khích bạn tiến lên phía trước, thậm chí không ủng hộ bạn trong việc theo đuổi những giá trị đạo đức, thì đã đến lúc ngừng chơi với họ.

Bạn không cần phải từ biệt và không bao giờ gặp lại họ, nhưng bạn có thể chủ động dành ít thời gian hơn với họ. Bạn vẫn có thể trò chuyện với họ, sẽ có người sẵn sàng lắng nghe về những kiến thức bạn mới học được, những ý tưởng bạn có hay những hoạt động bạn tham gia.

Seneca cũng khuyên nên dành ít thời gian hơn với những người luôn phàn nàn: “Vì người luôn bức bối và than vãn về mọi thứ chính là kẻ thù của sự bình thản.”

Ngoài việc *dành ít thời gian hơn* với những người phàn nàn và những người đã kéo chúng ta xuống, chúng ta nên cố gắng *dành nhiều thời gian hơn* với những người có khả năng làm cho chúng ta trở nên tốt hơn. Điều này hoàn toàn hợp lý, vì nếu bạn chơi với một tấm gương sáng, bạn sẽ có nhiều khả năng trở thành người như vậy.

Bạn tìm những người như thế ở đâu? Hãy dùng nhiều cách. Hãy thử tham gia một lớp học yoga, tham dự các buổi hội thảo TED talks hoặc các buổi hội thảo khác, tham gia câu lạc bộ sách hoặc một khóa học ngôn ngữ hoặc bất cứ điều gì. Tôi chắc rằng có rất nhiều người ngoài kia mà bạn có thể học hỏi.

Tuy nhiên, hãy nhớ rằng bạn cũng không hoàn hảo. Tất cả chúng ta đều có những thất bại. Vì vậy, trong khi tìm cách mở rộng mối quan hệ với những người tốt đẹp hơn, chúng ta không được quên rằng chúng ta cũng có thiếu sót. Chúng ta cũng mắc sai lầm, không phải lúc nào chúng ta cũng công bằng và chúng ta cũng có lúc cần nhờ. Hãy nhớ lấy điều này.

Tóm lại, chọn bạn mà chơi chính là chọn những người bạn muốn dành phần lớn thời gian cùng họ, đồng thời cũng là những người sẽ không làm lãng phí thời gian quý báu của bạn.

Có vô số những thói hư tật xấu làm lãng phí thời gian xung quanh ta, vì thế ta cần chú ý tới những việc chúng ta làm và những người chúng ta tiếp xúc.

Kết luận lại, nếu bạn muốn trở thành người giỏi nhất có thể, hãy chơi với những người giỏi nhất. Nếu bạn không muốn trở nên tức giận và khó chịu, đừng dành thời gian cho những người có khả năng khiến bạn tức giận và khó chịu.



Bài thực hành 51: Không đánh giá ai khác ngoại trừ bản thân

“Ai đó tắm vội vàng, đừng kết luận anh ta tắm bẩn, chỉ kết luận anh ta đã tắm vội. Ai đó uống lắm rượu, đừng nói rằng anh ta nghiện rượu, chỉ kết luận anh ta uống nhiều. Trừ khi người hiểu lý do của những hành động đó, sao người có thể vội vàng cho rằng hành động của họ là xấu? Nhìn thấy sự việc như thế nào thì nên tránh đưa ra kết luận khác với những gì quan sát được.”

- EPICTETUS

Trí óc của chúng ta phán đoán rất nhanh.

Chúng ta có những định kiến với người khác cho dù biết rất ít về họ. Chúng ta là như vậy đó. Ồ, anh này là giáo viên. Ồ, người đó là phụ nữ. Ồ, nhìn đôi giày anh ta đi kìa.

Chúng ta hay soi những lỗi rất nhỏ nhặt.

Hãy nhìn xem, hầu hết các trường hợp chúng ta đều không muốn *đánh giá* người khác quá vội vã, nhưng việc đó cứ xảy ra tự động, những phán xét cứ thế xuất hiện liên tục trong tâm trí chúng ta.

Tuy nhiên, chúng ta phải chịu trách nhiệm về những nhận định của mình. Bởi vì chúng ta có thể chọn chấp nhận những điều đó hay không. Vì vậy, ngay cả khi tâm trí nói với bạn rằng người đàn ông này là một ông bố tồi vì không quan tâm đến con cái của mình, bạn có thể chọn chấp nhận định kiến này hoặc không.

Bạn có khả năng dừng lại một lúc để nhìn nhận tình hình một cách khách quan. Bạn biết gì về người đàn ông này? Điều gì đang thực sự xảy ra?

Từ chối chấp nhận những nhận định chủ quan. Bám sát thực tế và miêu tả tình huống một cách trung lập. Và đừng sử dụng những đánh giá chủ quan của mình.

Hãy nhớ rằng, bạn chỉ tự do nếu bạn có thể nhìn nhận các sự việc với sự thờ ơ. Và việc sử dụng những nhận định chủ quan của mình thì không phải sự thờ ơ.

Chúng ta phải phân biệt giữa thực tại và những nhận định chủ quan. Đây là sự thực? Đây là ý kiến chủ quan của bản thân?

Chìa khóa để có thể làm được điều đó là tri hoãn những phản ứng tự động của chúng ta.

“Chờ chút, đừng vội phản ứng, cần kiểm tra phản ứng này đã.”

Và sau đó, thay vì kiểm tra lại những phản ứng của mình - điều này không quan trọng lắm đâu - bạn nhắc nhở bản thân về mục tiêu của cuộc đời mình. Nếu bạn thực sự làm theo những lời khuyên của chủ nghĩa Khắc kỷ, thì mục tiêu của bạn là cải thiện bản thân, trở nên tốt hơn, trở thành phiên bản tốt nhất của mình.

“Hãy để triết học là phương thức loại bỏ lỗi lầm của chính người, thay vì là phương thức lên án lỗi lầm của người khác.”

Seneca nhắc nhở chúng ta trọng tâm ở đây là: chúng ta muốn loại bỏ lỗi lầm của chính mình. Tập trung vào bên trong. Làm sao khiến bản thân trở nên tốt hơn và để người khác tự chịu trách nhiệm cho việc cải thiện bản thân họ. Mỗi người có một cuộc sống riêng.

Lỗi lầm của bạn là thứ nằm trong tầm kiểm soát của bạn. Lỗi lầm của người khác thì không. Bạn loại bỏ lỗi lầm của mình và để người khác tự loại bỏ lỗi lầm của họ.

Chúng ta không được quên lý do tại sao chúng ta áp dụng chủ nghĩa này: vì muốn cải thiện bản thân. Đây không phải một công cụ để sửa người khác. Điều này sẽ chỉ gây ra đau đớn và khổ sở.

Đừng để tâm đến lỗi lầm của họ. Chủ nghĩa Khắc kỷ không cho phép chúng ta đánh giá họ - chúng ta chỉ chấp nhận và yêu thương họ như bản chất của họ. Hãy tập trung vào bên trong. Chúng ta có đủ thứ cần thay đổi.

Bây giờ hãy dừng lại một chút và tưởng tượng ra cái thế giới mà mọi người đều không phán xét vội vàng mà thay vào đó tập trung vào việc sửa chữa những điều chưa tốt ở bản thân. Bạn thấy gì trong thế giới đó?



Bài thực hành 52: Làm điều tốt, chứ không chỉ tránh làm điều xấu

“Sự bất công đến từ những gì người không làm, chứ không chỉ đến từ những gì người đang làm.”

- MARCUS AURELIUS

Đương nhiên sẽ rất tốt nếu bạn không bắt nạt đồng nghiệp. Nhưng nếu bạn chỉ đứng đó nhìn, và thậm chí cười phá lên trước những lời lời nhận xét ác ý của kẻ bắt nạt, thì bạn cũng chẳng khá hơn kẻ bắt nạt đâu.

Đừng hành xử thiếu chín chắn. Hãy can thiệp để giúp đỡ người đang bị bắt nạt. Can đảm lên, và làm những gì đúng đắn.

Khi những người tốt dừng đứng ngoài cuộc thì cái ác sẽ chiến thắng. Có câu nói rất nổi tiếng thế này: “Điều kiện cần duy nhất để cái ác chiến thắng chính là khi những người tốt không làm gì cả.”

Đừng trở thành người không làm gì cả. Bạn sẽ chẳng mất gì đâu. Nếu bạn đứng ra làm gương, những người khác sẽ làm theo. Họ cần một người dẫn đầu. Bạn có thể là người dẫn đầu đó.

Tôi cá là bạn đã chứng kiến cảnh này: Một người thô lỗ làm phiền mọi người khác.

Một tình huống quen thuộc. Mọi người thì đang khó chịu, và họ bắt đầu tức giận trong lòng, nhưng không ai ngăn cản tên điên này. Cho đến khi người hùng xuất hiện, tiến đến tên điên nọ, nói điều gì đó với anh ta, và ùm ba la vấn đề đã được giải quyết.

Ai cũng có thể làm được. Nhưng không ai nghĩ rằng mình là người phù hợp để làm điều đó. Hoặc không ai có đủ can đảm để đối đầu với những kẻ khó ưa.

Nhưng không phải lúc nào người hùng cũng xuất hiện, cái xấu tiếp tục hoành

hành cho đến khi trò chơi kết thúc, khi đã hết phim hoặc chỉ kết thúc khi bạn về đến nhà sau một buổi tối không mấy dễ chịu.

Nghe này, tôi biết không dễ dàng gì khi tiến đến và đối đầu với những kẻ khó ưa, đặc biệt nếu điều đó có thể gây nguy hiểm cho bạn - không ai yêu cầu bạn phải đối đầu với một kẻ đang cầm dao.

Hãy bắt đầu từ những việc nhỏ. Từ người đang nhai nhồm nhoàm ngồi cạnh bạn trên tàu. Từ đồng nghiệp với hơi thở có mùi rất tệ. Hoặc bắt đầu với anh chàng trong phòng tắm hơi không chịu khép cửa tử tế.

Tôi đã mất hai phút dài và thêm chút sự can đảm để nói với anh chàng đó vui lòng đóng cửa phòng tắm hơi. Thay vì yêu cầu anh ta đóng cửa lại ngay lập tức, tôi đã đấu tranh với bản thân trong hai phút, có một chút tức giận với anh ta, và nhận ra những suy nghĩ và hành vi của mình thật nực cười như thế nào.

Lần tới, tôi sẽ nhanh nhạy hơn trong việc yêu cầu người khác cư xử có chừng mực. Hãy xếp hàng như những người khác. Vui lòng giảm âm lượng. Làm ơn đóng cửa lại.

Tôi đồng ý là điều này nghe có vẻ hơi giống một kẻ thích kiểm soát.

Nhưng việc đối đầu và mạo hiểm trong một tình huống khó xử, hoặc thậm chí đứng ra giúp đỡ người khác sẽ tốt hơn nhiều việc bực tức và nóng giận trong người mà chẳng thể làm gì, đúng chứ?

Thật buồn cười khi chúng ta chọn cách tức giận với người lạ thay vì lịch sự yêu cầu họ dừng hay thay đổi hành động của mình. Ryan Holiday đã nói một câu rất hay: “Chúng ta không chỉ muốn người khác trở nên tốt hơn, mà ta mong đợi điều đó sẽ xảy ra một cách thần kỳ - chúng ta muốn người khác thay đổi, cho rằng cái nhìn giận dữ của mình có thể xuyên thẳng vào tâm trí họ giúp họ nhận ra điều đó.”

Marcus Aurelius nhắc nhở bản thân cũng như chúng ta hãy sử dụng lý trí trong những tình huống như vậy: “Người có tức giận khi người khác bốc mùi hay bị hôi miệng? Trọng tâm ở đây là gì? Nách hay miệng thì cũng sẽ có mùi hôi. Người cho rằng họ phải có ý thức, chẳng lẽ họ không biết họ đang xúc phạm người khác như thế nào sao? Chà, người cũng là người có ý thức, xin chúc mừng! Vậy thì, hãy sử dụng lý lẽ của mình để thức tỉnh họ, chỉ cho họ thấy, nói cho họ nghe. Nếu người đó chịu lắng nghe, người có thể giúp họ giải quyết vấn đề mà không phải tức giận vô lý. Sẽ không phải xuất hiện những tình huống kịch tính hay khó coi.”

Cá nhân tôi thấy cả hai việc đều giống nhau. Nhưng việc không nói gì và nuốt giận vào trong sẽ dễ làm hơn là việc dũng cảm đối mặt và sau đó sẽ thấy vui vẻ.

Tuy nhiên, là những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ đầy tham vọng, chúng ta nên gom toàn bộ sự dũng cảm của mình và cố gắng cải thiện tình huống vì lợi ích chung. Nếu bạn bị hôi miệng, bạn có muốn được nhắc khéo về nó không? Nếu bạn bốc mùi, bạn có muốn biết điều đó không?

Người khiến bạn khó chịu có thể không biết điều đó. Vậy tại sao không chỉ ra điều đó và cho họ cơ hội thay đổi? Và đồng thời cho bạn cơ hội để thấy thoải mái?

Không làm điều xấu là chưa đủ. Chúng ta phải đại diện cho cái tốt, ngay cả trong những tình huống nhỏ nhất. Hãy làm những điều đúng đắn một cách tốt nhất có thể.

.



Bài thực hành 53: Chỉ nói những gì cần thiết

“Hãy đặt sự im lặng là mục tiêu của mình trong phần lớn cuộc trò chuyện; chỉ nói những gì thực sự cần thiết, và hãy nói thật ngắn gọn. Trong những trường hợp hiếm hoi khi được yêu cầu nói thì hãy nói, nhưng đừng bao giờ nói về những thứ sáo rỗng như các đấu sĩ, các cuộc đua ngựa, các trận đấu thể thao, đồ ăn hay thức uống - toàn là những chuyện tầm phào. Trên hết, không bàn chuyện về người khác, không được ca ngợi, đổ lỗi hay so sánh họ.”

- EPICTETUS

Lần tới khi bạn nói chuyện với người khác, hãy quan sát cuộc trò chuyện. Bạn sẽ thấy rằng mọi người đều nói về chính họ. Dù chủ đề là gì, mọi người sẽ móc nối với những trải nghiệm cuộc sống của họ để thêm vào cuộc trò chuyện.

Đó là những gì chúng ta làm. Chúng ta thích nói về bản thân. Vì vậy, chúng ta không thực sự lắng nghe những gì được người khác chia sẻ, thay vào đó ta suy nghĩ mình sẽ nói gì khi đến lượt mình.

Và nếu chúng ta nói về người khác, thì chắc chắn phần lớn là về những điểm chưa tốt của họ. Chúng ta tám nhảm. Chúng ta so sánh mình với người khác, cho rằng mình tốt hơn họ ở điểm này điểm kia. Nếu nghiêm túc suy nghĩ, bạn sẽ thấy việc nói xấu sau lưng và đánh giá người khác khi họ không có mặt để biện hộ cho mình thực ra không phải là một chuyện công bằng.

Các nhà Khắc kỷ đều thẳng thắn cho rằng: Không buôn chuyện. Không đổ lỗi. Không phàn nàn. Không nói quá nhiều. Đặc biệt là không nói về những chuyện vô nghĩa.

“Trong cuộc trò chuyện, đừng nói lê thê về những việc làm hay những chuyến phiêu lưu của mình.” Epictetus nghiêm khắc cho rằng: không được kể quá nhiều. “Chỉ vì người thích thú với việc huyền thuyên về chiến công của mình không có nghĩa là những người khác cũng thấy thích thú khi nghe về chúng.”

Không ai muốn nghe những câu chuyện phóng đại thời trung học, những chuyện

khi bạn chơi thể thao và tham gia tiệc tùng. Nó thể hiện sự tự phụ và khiến người khác khó chịu.

Bạn có thể cảm thấy tuyệt vời vì bạn là trung tâm của cuộc trò chuyện - nhưng đối với những người khác thì thế nào? Chắc chắn họ chỉ mỉm cười và không nói gì nhiều, nhưng bên trong họ thực sự cảm thấy thế nào?

Marcus Aurelius khuyên rằng chỉ nên nói những gì bạn nghĩ là chính đáng, và luôn làm như vậy với sự tử tế, khiêm tốn và chân thành.

Trọng tâm là: Chỉ lên tiếng khi bạn chắc chắn rằng điều mình nói không nên giữ trong lòng.

Ngoài ra, hãy thực hiện những gì bạn nói. Một hành động hơn ngàn lời nói.

Bài tập này rất dễ áp dụng vào thực tế. Khi đang trò chuyện, hãy có chủ đích lắng nghe nhiều hơn. Quan sát những gì họ nói. Quan sát bản thân có thôi thúc muốn nói gì không (có thể là những chuyện liên quan đến bản thân) và chỉ lên tiếng khi bạn chắc chắn rằng điều mình nói không nên giữ trong lòng.

Trò chuyện để kết nối với người khác. Chứ không phải để thể hiện bản thân. Để họ nói nhiều hơn. Và hãy tận hưởng quá trình lắng nghe.



Bài thực hành 54: Lắng nghe với mục đích để Hiểu

“Hãy có thói quen chú ý lắng nghe những gì người khác đang nói hoặc tốt nhất là hãy cố gắng thấu hiểu tâm trí của người đang nói.”

- MARCUS AURELIUS

Các nhà Khắc kỷ khuyên chúng ta nên lắng nghe hơn là nói.

Và nếu bạn lắng nghe, bạn nên chú ý đến nội dung cuộc trò chuyện để hiểu những gì người nói đang cố gắng diễn đạt. Bằng cách đó, bạn thừa nhận các giá trị và quyền tự chủ của người kia.

Mục tiêu khi bạn tham gia vào một cuộc trò chuyện là hiểu những gì người kia muốn nói với bạn. Bạn lắng nghe với mục đích để hiểu. Đó được gọi là *lắng nghe thấu cảm*. Và nó sẽ giúp cải thiện các mối quan hệ của bạn rất nhiều.

Kì mĩ hăm mong muốn được nói. Chấp nhận rằng thâm tâm bạn muốn được giải bày. Nó muốn được nói ra ý kiến của mình trong cuộc trò chuyện. Nhưng thường thì điều này là không cần thiết và có thể khiến cuộc trò chuyện diễn ra không được thuận lợi. Marcus đã có câu nói rất hay thế này: “Trong cuộc trò chuyện, cần phải chú ý lắng nghe những gì người khác nói, và quan sát cả những gì xảy ra sau đó nữa; khi quan sát hãy chú ý xem cuộc trò chuyện sẽ dẫn đến điều gì, và khi lắng nghe hãy chú ý hiểu những gì người khác muốn truyền đạt.”

Câu hỏi bạn cần đặt ra là: Người kia cố gắng truyền đạt điều gì?

Lắng nghe những gì người khác nói và để tâm để cả những cảm xúc của họ. Đó là cách bạn thấu hiểu và kết nối với người đó.

Còn nhớ người sáng lập của Chủ nghĩa Khắc kỷ chứ? Zeno của Citium, người từng bị đắm tàu? Nhà viết tiểu sử người Hy Lạp Diogenes Laertius đã viết rằng Zeno đã từng nói với một người hay bàn chuyện tầm phào:

“Lý do chúng ta có hai cái tai và một cái miệng là để chúng ta có thể nghe nhiều

hơn và nói ít đi.”

Trong cuộc trò chuyện, đó là nguyên tắc giúp kiềm chế mong muốn được nói của mình. Phần lớn thời gian hãy là người lắng nghe và chỉ nói những gì giúp cải thiện chất lượng cuộc trò chuyện. Mọi người đều được lợi kể cả khi họ không nói ra. Và bạn không chỉ cải thiện kỹ năng lắng nghe thấu cảm mà còn cải thiện kỹ năng trò chuyện và quan sát, và trên hết là cải thiện các mối quan hệ của bạn.

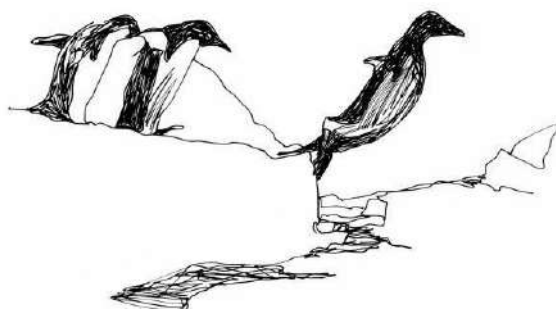
Zeno đã có một câu nói nổi tiếng: “Thà vấp chân còn hơn vạ miệng.”



Bài thực hành 55: Hãy Làm gương

“Không cần phí thời gian tranh cãi thế nào mới là một người tốt. Hãy trở thành một người như vậy.”

- MARCUS AURELIUS



Hãy làm gương. Là một người tiên phong. Một ví dụ thực tế sẽ thuyết phục hơn lý thuyết.

Không cần dạy bảo người khác, chỉ âm thầm chứng minh. Bắt đầu từ bản thân trước tiên. “Hãy hành động theo nguyên tắc của mình,” Epictetus nói, “Ví dụ, trong một bữa tiệc, không dạy người khác nên ăn như thế nào, mà hãy tự ăn như thế.”

Ông nói rằng, bàn về những gì bạn học được là điều rất nguy hiểm. Bởi vì bạn có thể cho người khác thấy rằng đến bản thân mình còn chưa tiêu hóa hết những gì học được. “Ngay cả đàn cừu cũng không nôn hết đồng cỏ ra để cho người chăn cừu biết chúng đã ăn nhiều như thế nào, mà chúng chỉ âm thầm tiêu hóa đồng cỏ đó bên trong cơ thể và tạo ra thành quả là sữa và lông cừu.”

Theo cách tương tự, chúng ta không nên nói về những gì chưa được “tiêu hóa” hết, mà hãy thể hiện những gì đã học được từ đồng kiến thức đó. Thể hiện, chứ không trình bày những gì đã học được.

Khi ai đó đối xử thô lỗ với bạn, bạn có thể thể hiện những gì bạn đã học được và đáp lại với sự tử tế và sự rộng lượng. Vì nếu bạn đáp trả một cách thô lỗ, điều đó chỉ chứng tỏ bạn chưa rút ra được bài học gì. Bạn cũng chỉ như người khác thôi.

Nhưng nếu bạn cố gắng giữ bình tĩnh và thận trọng, đồng thời chọn phản ứng một cách khoan dung và nhân ái, thì bạn đang trở thành một tấm gương. Và những người khác sẽ làm theo. Thậm chí cả kẻ ác cũng có thể sẽ làm theo.

Chủ nghĩa Khắc kỷ chỉ ra rằng chúng ta phải thiết lập các tiêu chuẩn, và sau đó hành động theo các tiêu chuẩn đó. Công việc của triết học là kiểm tra và duy trì các tiêu chuẩn, “nhưng công việc của một người có đạo đức là áp dụng các tiêu chuẩn đó khi đã ý thức về chúng”.

Epictetus đã nói rất rõ ràng - chúng ta phải sống theo những tiêu chuẩn mà chúng ta ý thức được.

Bạn đã tâm đắc bài thực hành nào trong cuốn sách này chưa? Bạn có đồng ý với chúng chứ? Vậy thì hãy trở thành một người có đạo đức và làm theo những điều mình học được.

Hãy tự hỏi bản thân: “Tôi muốn trở thành người như thế nào trong thế giới này?”

Và sau đó bám sát theo hình mẫu đó. Nếu bạn muốn trở nên tử tế, thì hãy trở nên tử tế. Nếu bạn muốn học cách kiên nhẫn, thì hãy trở nên kiên nhẫn. Nếu bạn muốn trở thành người trung thực, thì hãy sống trung thực.

Nếu bạn sống theo niềm tin và tiêu chuẩn của mình, bạn sẽ hòa hợp với cái gọi là *sự hòa hợp về nhận thức (cognitive consonance)*. Suy nghĩ và hành động của bạn khớp với nhau. Điều đó thực sự rất tuyệt vời.

Hãy áp dụng những gì bạn tin là đúng.

Hãy trở thành tấm gương và những người khác sẽ làm theo. Mọi người làm theo hành động chứ không làm theo lời dạy bảo. Vì vậy, hãy chủ động chứng minh những gì bạn nghĩ là điều tốt nhất nên làm. Như người ta đã nói: Hãy trở thành chính sự thay đổi mà bạn muốn nhìn thấy trên thế giới này.

“Không cần phí thời gian tranh cãi thế nào mới là một người tốt. Hãy trở thành một người như vậy.”

Lời Cảm ơn

Trước hết, tôi muốn cảm ơn bạn, độc giả của tôi, đã cho một tác giả vô danh có cơ hội lần đầu chứng tỏ bản thân.

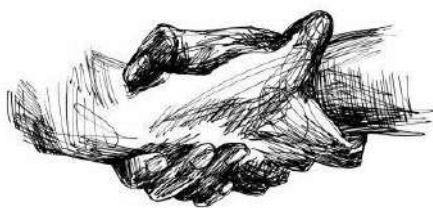
Cảm ơn bạn đã dành thời gian. Tôi chân thành đánh giá cao điều đó.

Nils, anh trai, đối tác kinh doanh và bạn của tôi, *merci (cảm ơn)* anh rất nhiều vì đã luôn ủng hộ em. Nếu không có anh, cuốn sách này sẽ không có ngày hôm nay.

Anastasia, nghệ sĩ người Hy Lạp của chúng tôi, *efharisto (cảm ơn)* vì những bức vẽ tuyệt đẹp của bạn. Chúng đã thể hiện rất đúng tinh thần bài viết.

Ryan Holiday, anh không biết tôi là ai, nhưng tôi là một trong số rất nhiều người biết đến chủ nghĩa tuyệt vời này nhờ có anh. *Thanks (cảm ơn)* anh vì nguồn cảm hứng và những gì anh đã làm.

Và cảm ơn tất cả những người đã ủng hộ tôi trên chặng đường gian nan này. Mọi khó khăn đều xứng đáng.



Thank You!

Thư mục tham khảo

- Diogenes Laertius. *Lives of the Eminent Philosophers*. Vol. 2. Translated by R.D. Hicks. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1925.
- Epictetus. *Discourses*.
<http://classics.mit.edu/Epictetus/discourses.html>.
- Epictetus. *Enchiridion*. Translated by George Long. New York: Dover Publications, 2004.
- Evans, Jules. *Seneca and the Art of Managing Expectations*.
<https://www.cbu.ca/wpcontent/uploads/2017/01/8-Why-is-it-important-to-Manageour-Expectations.pdf>.
- Frankl, Viktor. *Man's Search for Meaning*. Boston, MA: Beacon Press, 2006.
- Hadot, Pierre. *Philosophy as a Way of Life*. Edited by Arnold I. Davidson. Cambridge, MA: Blackwell, 1995. Hadot, Pierre. *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1998.
- Holiday, Ryan. *The Obstacle Is the Way: The Art of Turning Adversity to Advantage*. London: Profile Books, 2015.
- Holiday, Ryan., and Stephen Hanselmann. *The Daily Stoic: 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and the Art of Living*. New York: Portfolio, 2016.
- Irvine, William B. *A Guide to the Good Life*. New York: Oxford University Press, 2008.
- Johnson, Brian. <https://www.optimize.me/plus-one/howto-high-five-your-inner-daimon/>.
- Katie, Byron, and Stephen Mitchell. *Loving What Is: Four Questions that Can Change Your Life*. New York: Harmony Books, 2002.
- Long, A. A. *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*. Oxford: Clarendon Press, 2002.
- Marcus Aurelius. *Meditations*. London: Penguin Group, 2006.
- Millman, Dan. *Way of the Peaceful Warrior: A Book that Changes Lives*. Novato, CA: New World Library, 2000.
- Musonius Rufus. *The Lectures and Sayings of Musonius Rufus*. Translated by Cynthia King. Createspace, 2011.
- Pigliucci, Massimo. *How to Be a Stoic: Ancient Wisdom for Modern Living*. London: Rider, 2017.
- Robertson, Donald. *Stoicism and the Art of Happiness: Ancient Tips for Modern Challenges*. London: Hodder & Stoughton, 2013.
- Robertson, Donald. *The Philosophy of Cognitive Behavioural Therapy (CBT)*. London: Karnac, 2010.
- Seneca. *Dialogues and Letters*. Edited and translated by C.D.N. Costa. London: Penguin Group, 2005.
- Seneca. *Letters from a Stoic*. London: Penguin Group, 2004.
- Seneca. *Moral Essays*. Vol. 1. Translated by John W. Basore. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1928.
- Stephens, William O. "Stoic Ethics." *Internet Encyclopedia of Philosophy*,
<http://www.iep.utm.edu/stoiceth/>.
- Taleb, Nassim N. *Antifragile: Things that Gain from Disorder*. New York: Random House, 2012.

Muốn thêm nữa?

Anh trai Nils và tôi là những người ham đọc sách và cố gắng trở nên tốt hơn mỗi ngày. Chủ nghĩa Khắc kỷ, Tâm lý học tích cực, Vượt qua sự trì hoãn đều đã giúp chúng tôi cải thiện phần nào, vậy mà chúng tôi vẫn gặp khó khăn. Đó là chuyện bình thường. Chỉ cần đứng dậy, phủi bụi, nhìn về phía trước và tiếp tục tiến lên.

Chúng tôi chia sẻ những bài viết cho một cộng đồng tại [Njlifehacks.com](https://njlifehacks.com) và chia sẻ những gì chúng tôi thấy hữu ích nhất trong cuộc sống.

Nếu bạn muốn tham gia với chúng tôi và nhận các bài viết mới được gửi đến hộp thư đến của bạn hàng tuần, hãy đăng ký tại [Njlifehacks.com](https://njlifehacks.com)

Hoặc bạn có thể gửi e-mail cho tôi theo địa chỉ jonas@njlifehacks.com và cho tôi biết bạn muốn tham gia viết (chỉ cần đặt tiêu đề là Fresh Articles).