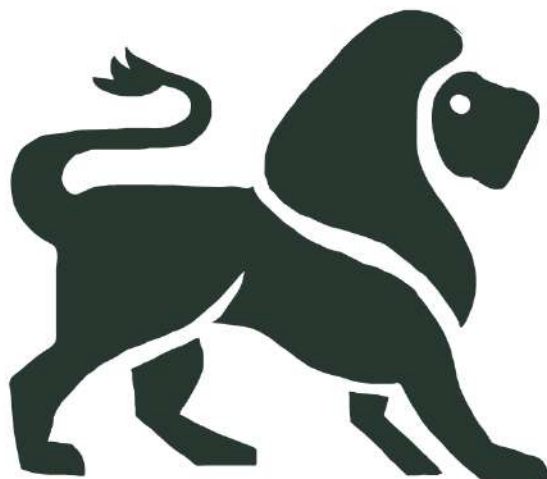


RYAN HOLIDAY
STEPHEN HANSELMAN

THE DAILY STOIC

366 BÀI HỌC
VỀ
SỰ THÔNG THÁI,
SỰ KIÊN TRÌ &
NGHỆ THUẬT SỐNG



KeoDau.net

MỤC LỤC

MỤC LỤC.....	4
GIỚI THIỆU.....	5
PHẦN I: RÈN LUYỆN NHẬN THỨC	10
THÁNG MỘT	11
THÁNG HAI.....	43
THÁNG BA.....	73
THÁNG TƯ.....	105
PHẦN II: RÈN LUYỆN HÀNH ĐỘNG.....	136
THÁNG NĂM.....	137
THÁNG SÁU	169
THÁNG BẢY	200
THÁNG TÁM	232
PHẦN III: RÈN LUYỆN Ý CHÍ.....	264
THÁNG CHÍN	266
THÁNG MƯỜI.....	296
THÁNG MƯỜI MỘT.....	328
THÁNG MƯỜI HAI.....	359
MÔ HÌNH VỀ HÌNH THỨC THỰC HÀNH KHÁC KỶ THỜI SAU VÀ BẢNG TỪ VỰNG CHUYÊN MÔN.....	392
VÀI LỜI VỀ BẢN DỊCH, TÀI LIỆU THAM KHẢO VÀ TÀI NGUYÊN	395
GỢI Ý ĐỌC THÊM	397
NHÓM DỊCH VÀ BIÊN TẬP	398

GIỚI THIỆU

Nhật ký riêng của một trong những hoàng đế vĩ đại nhất của Rome, thư cá nhân của một trong những nhà viết kịch xuất sắc nhất và nhà môi giới quyền lực khôn ngoan nhất của Rome, bài giảng của một người từng là nô lệ từng bị lưu đày sau đó trở thành một nhà giáo có sức ảnh hưởng. Trải qua mọi khó khăn suốt hai thiên niên kỷ, những tài liệu đáng kinh ngạc này vẫn tồn tại.

Họ nói cái gì? Liệu những trang giấy cổ xưa và khó hiểu này có thể thực sự chứa bất cứ điều gì liên quan đến cuộc sống hiện đại? Câu trả lời là có. Chúng chứa đựng tri thức vĩ đại nhất trong lịch sử thế giới.

Những tài liệu này cùng nhau tạo thành nền tảng cho cái được gọi là Chủ nghĩa Khắc kỷ, một triết học cổ đại từng là một trong những bộ môn phổ biến nhất ở phương Tây, được thực hành bởi những người giàu và những người nghèo khó, những người quyền lực và cả những người đang chật vật, tất cả đều theo đuổi Cuộc sống Tốt đẹp. Nhưng qua nhiều thế kỷ, kiến thức về lối suy nghĩ này, đã từng cần thiết cho rất nhiều người, từ từ mất đi chỗ đứng.

Ngoại trừ những người khát khao tìm kiếm tri thức, Chủ nghĩa Khắc kỷ hoặc là chưa được biết đến hoặc bị hiểu nhầm. Thật vậy, thật khó để tìm thấy một từ dễ bị hiểu lầm trong tiếng Anh hơn từ “Stoic” - khắc kỷ. Đối với một người bình thường, cách sống rục rờ, hướng đến hành động, mang tính chuyển hóa này đã bị hiểu thành lối cách viết tắt của “vô cảm”. Chỉ nhắc đến triết học thôi đã khiến người ta thấy bồn chồn hay chán nản, “Triết học Khắc kỷ” bề ngoài có vẻ giống như điều cuối cùng mà bất kỳ ai cũng muốn tìm hiểu, chưa bàn đến nhu cầu cấp thiết của nó trong cuộc sống hàng ngày.

Quả là một số phận đáng buồn cho một triết học mà ngay cả một trong những nhà phê bình không thường xuyên của nó, Arthur Schopenhauer, cũng sẽ mô tả là “đỉnh cao nhất mà con người có thể đạt được chỉ bằng việc sử dụng lý trí của mình.”

Mục tiêu của chúng tôi với cuốn sách này là khôi phục Chủ nghĩa Khắc kỷ trở lại đúng vị trí của nó như một công cụ để theo đuổi sự làm chủ bản thân, sự kiên trì và sự khôn ngoan: thứ mà người ta sử dụng để sống một cuộc đời tuyệt vời, chứ không phải là một lĩnh vực học thuật bí truyền nào đó.

Chắc chắn, nhiều bộ óc vĩ đại của lịch sử không chỉ hiểu Chủ nghĩa Khắc kỷ về thực chất của nó mà họ còn thực hành nó: George Washington, Walt Whitman, Frederick Đại đế, Eugène Delacroix, Adam Smith, Immanuel Kant, Thomas Jefferson, Matthew Arnold, Ambrose Bierce, Theodore Roosevelt, William Alexander Percy, Ralph Waldo Emerson. Mỗi người trên đây đã đọc, nghiên cứu, trích dẫn hoặc ngưỡng mộ các triết gia Khắc kỷ.

Bản thân những người theo trường phái Khắc kỷ cổ đại không hề sa đà. Những cái tên bạn gặp trong cuốn sách này — Marcus Aurelius, Epictetus, Seneca — lần lượt là một hoàng đế La Mã, một cựu nô lệ đã chiến thắng để trở thành một nhà giáo có sức ảnh hưởng và là bạn của hoàng đế Hadrian, đồng thời là một nhà viết kịch và cố vấn chính trị nổi tiếng. Có những nhà Khắc kỷ như Cato Trẻ, một chính trị gia được

ngưỡng mộ; Zeno là một thương gia giàu có (như một số nhà Khắc kỷ khác); Cleanthes từng là một võ sĩ quyền Anh và làm công việc vận chuyển nước để trang trải quãng thời gian đến trường; Chrysippus, người hiện đã thất lạc hoàn toàn các tác phẩm nhưng còn có hơn bảy trăm cuốn sách, được đào tạo như một vận động viên chạy đường dài; Posidonius là một đại sứ; Musonius Rufus là một giáo viên; và nhiều người khác nữa.

Ngày nay (đặc biệt là kể từ khi sau khi cuốn *The Obstacle is the Way - Chướng ngại vật là con đường* - được xuất bản gần đây), Chủ nghĩa Khắc kỷ đã tìm thấy một lượng khán giả mới và đa dạng, từ ban huấn luyện của New England Patriots và Seattle Seahawks đến rapper LL Cool J và phát thanh viên Michele Tafoya cũng như nhiều người khác vận động viên chuyên nghiệp, CEO, nhà quản lý quỹ đầu cơ, nghệ sĩ, giám đốc điều hành, và nhiều độc giả khác.

Tất cả những người đàn ông và phụ nữ vĩ đại này đã tìm thấy điều gì trong Chủ nghĩa Khắc kỷ mà những người khác đã bỏ lỡ?

Một kho báu. Trong khi các nhà học thuật thường coi Chủ nghĩa Khắc kỷ là một phương pháp luận cổ hủ không được quan tâm nhiều, thì các nhà nghiên cứu trên thế giới đã phát hiện ra rằng nó cung cấp rất nhiều sức mạnh và khả năng chịu đựng cần thiết cho cuộc sống đầy thử thách của họ. Khi nhà báo và cựu chiến binh thời Nội chiến Ambrose Bierce khuyên một nhà văn trẻ rằng nghiên cứu trường phái Khắc kỷ sẽ dạy anh ta “cách trở thành một vị khách xứng đáng trên bàn tiệc của các vị thần,” hay khi họa sĩ Eugène Delacroix (nổi tiếng với bức tranh *Liberty Leading the People - Tự do Dẫn dắt Nhân dân*) đã gọi Chủ nghĩa Khắc kỷ là “tôn giáo an ủi” của mình, họ đã chiêm nghiệm từ những gì mình trải qua. Cũng như vậy, người theo chủ nghĩa bãi nô dũng cảm, đại tá Thomas Wentworth Higginson, người đã lãnh đạo trung đoàn toàn người da đen đầu tiên trong Nội chiến Hoa Kỳ và đã để lại một trong những bản dịch đáng nhớ hơn từ những tác phẩm của Epictetus. Chủ đồn điền miền Nam và nhà văn William Alexander Percy, người dẫn đầu các nỗ lực cứu hộ trong trận Đại hồng thủy năm 1927, đã có một điểm tham chiếu độc đáo khi nói về chủ nghĩa Khắc kỷ rằng “khi tất cả không còn, chỉ có nó sẽ đứng vững”. Tác giả và nhà đầu tư thiên thần Tim Ferriss đã gọi Chủ nghĩa Khắc kỷ là “hệ điều hành cá nhân” lý tưởng (các giám đốc điều hành có năng lực cao khác như Jonathan Newhouse, Giám đốc điều hành của Condé Nast International, đã đồng ý với điều này).

Nhưng đối với lĩnh vực chiến đấu, chủ nghĩa Khắc kỷ lại trở nên rất phù hợp. Năm 1965, khi Đại úy James Stockdale (người về sau đã nhận Huân chương Danh dự) đã nhảy dù từ chiếc máy bay bị bắn hạ xuống Việt Nam để rồi cuối cùng trong nửa thập kỷ sau đó bị tra tấn và giam cầm, ông nghĩ đến ai? Epictetus. Cũng giống như Frederick Đại đế được cho là đã tham gia trận chiến với các tác phẩm của các triết gia Khắc kỷ trong túi yên ngựa của mình, và một ví dụ khác là chỉ huy hàng hải và NATO, Tướng James “Mad Dog” Mattis, người đã mang theo Huy chương của Marcus Aurelius khi triển khai ở Vịnh Ba Tư, Afghanistan và Iraq. Một lần nữa, những người này không phải là giáo sư mà là những nhà thực hành, và họ nhận thấy Chủ nghĩa Khắc kỷ là một triết lý thực tế, hoàn toàn phù hợp với mục đích của họ.

TỪ HY LẠP ĐẾN LA MÃ ĐẾN NGÀY NAY

Chủ nghĩa Khắc kỷ là một trường phái triết học được thành lập ở Athens bởi Zeno của Citium vào thời kỳ đầu thế kỷ thứ ba trước Công nguyên. Tên của nó có nguồn gốc từ tiếng Hy Lạp *stoa*, có nghĩa là mái hiên, bởi vì đó là nơi Zeno lần đầu tiên dạy học sinh của mình. Triết lý khẳng định đức hạnh (bốn đức hạnh cơ bản là tự chủ, can đảm, công bằng và thông thái) là hạnh phúc, và chính nhận thức của chúng ta về mọi việc— chứ không phải những điều đó — gây ra phần lớn phiền muộn trong ta. Chủ nghĩa Khắc kỷ dạy rằng chúng ta không thể kiểm soát hoặc dựa vào bất cứ thứ gì bên ngoài những gì Epictetus gọi là “lựa chọn có lý trí” của chúng ta — khả năng sử dụng lý trí của chúng ta để chọn cách chúng ta phân loại, phản hồi và định hướng lại bản thân trước các sự kiện bên ngoài.

Chủ nghĩa Khắc kỷ sơ khai thì tương đối giống một triết học toàn diện như những triết học cổ đại khác với cái tên có thể gợi nhớ sự quen thuộc một cách mơ hồ: Chủ nghĩa Sử thi, Chủ nghĩa Yếm thế, Chủ nghĩa Platon, Chủ nghĩa Hoài nghi. Những người ủng hộ đã nói về các chủ đề đa dạng, bao gồm vật lý, logic, vũ trụ học cùng nhiều chủ đề khác. Một trong những phép loại suy được các nhà Khắc kỷ ưa thích để mô tả triết học của họ là so sánh nó như một cánh đồng màu mỡ. Logic là hàng rào bảo vệ, vật lý là cánh đồng và sản phẩm được tạo ra từ tất cả những điều này là đạo đức — hoặc là *cách sống*.

Tuy nhiên, khi chủ nghĩa Khắc kỷ phát triển, nó chủ yếu tập trung vào hai trong số các chủ đề này — logic và đạo đức. Từ Hy Lạp đến La Mã, chủ nghĩa Khắc kỷ trở nên thực dụng hơn nhiều để phù hợp với cuộc sống năng động, thực dụng của những người La Mã cần cù. Như Marcus Aurelius sau đó đã quan sát, “Ta thật may mắn khi ta đặt lòng mình vào triết học mà vì thế ta không rơi vào cái bẫy của người ngụy biện - chỉ xem xét nghiên cứu chứ không áp dụng vào hoàn cảnh thực tế, hoặc cãi vã với người khác, hoặc làm bản thân bận rộn với việc nghiên cứu những gì viển vông.”

Thay vào đó, ông (cùng với Epictetus và Seneca) tập trung vào một loạt các câu hỏi không khác gì những câu hỏi mà chúng ta tiếp tục tự hỏi mình ngày hôm nay: “Cách tốt nhất để sống là gì?”, “Tôi xử lý sự tức giận của mình như thế nào?”, “Nghĩa vụ của tôi đối với đồng loại là gì?”, “Tôi sợ chết; tại sao vậy?”, “Làm thế nào tôi có thể đối phó với những tình huống khó khăn mà tôi phải đối mặt?”, “Tôi nên làm gì với thành công hay quyền lực mà tôi nắm giữ?”

Đây không phải là những câu hỏi trừu tượng. Trong các bài viết của họ — thường là những lá thư riêng tư hoặc nhật ký — và trong các bài giảng của họ, các nhà Khắc kỷ đã cố gắng đưa ra các câu trả lời thực tế, có thể áp dụng được. Họ cuối cùng đã đóng khung công việc của họ xung quanh một loạt các bài tập trong ba lĩnh vực quan trọng:

Kỷ luật nhận thức (cách chúng ta nhìn và nhận thức về thế giới xung quanh)

Kỷ luật hành động (các quyết định và hành động mà chúng ta thực hiện — nhằm mục đích là gì)

Kỷ luật ý chí (cách chúng ta đối phó với những điều chúng ta không thể thay đổi, xây dựng những đánh giá rõ ràng và thuyết phục, đồng thời hiểu đúng về vị trí của chúng ta trong thế giới này).

Bằng cách kiểm soát nhận thức của chúng ta, các nhà Khắc kỷ cho chúng ta biết, chúng ta có thể tìm thấy sự minh mẫn trong tinh thần. Khi chúng ta chỉ đạo các hành động của mình một cách đúng đắn và chính đáng, chúng ta sẽ làm được. Khi chúng ta việc sử dụng và sắp xếp ý chí, chúng ta sẽ tìm thấy sự khôn ngoan và quan điểm để đối phó với bất cứ điều gì mà thế giới bắt chúng ta đối mặt. Họ tin rằng bằng cách khiến bản thân cũng như những người khác trở nên vững chãi hơn qua những quy tắc này, họ có thể nuôi dưỡng khả năng sức bật tinh thần, mục đích và thậm chí cả niềm vui trong cuộc sống.

Sinh ra trong thế giới cổ đại đầy biến động, Chủ nghĩa Khắc kỷ nhắm vào bản chất khó đoán của cuộc sống thường nhật và cung cấp một bộ công cụ thiết thực để sử dụng hàng ngày. Thế giới hiện đại của chúng ta có vẻ khác hoàn toàn so với thế giới có Cổng vòm thành Athen (Stoa Poikilê) của người Athen Agora cũng như Quảng trường và tòa án của Rome. Nhưng những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ đã rất nỗ lực để nhắc nhở bản thân (xem ngày 10 tháng 11) rằng những gì họ đối mặt không có gì khác biệt với những gì tổ tiên họ phải đối mặt, và tương lai sẽ không thay đổi hoàn toàn bản chất và sự kết thúc của sự tồn tại của loài người.

Một ngày giống như tất cả các ngày, như những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ đã nói. Và nó vẫn đúng.

Điều này đưa chúng ta đến vị trí hiện tại mà ta đang đứng.

SÁCH TRIẾT HỌC CHO ĐỜI SỐNG MANG TÍNH TRIẾT HỌC

Một số người trong chúng ta bị căng thẳng. Những người khác thì làm việc quá sức. Có lẽ bạn đang gặp khó khăn với những trách nhiệm khi vừa mới trở thành bậc cha mẹ. Hoặc sự hỗn loạn đến từ một liên doanh mới. Hay bạn đã thành công rồi nhưng lại đang phải vật lộn với các trọng trách của quyền lực hay sức ảnh hưởng? Bạn đang phải chật vật cai nghiện? Đang yêu sâu đậm? Hay chuyển từ mối quan hệ thiếu sót này sang mối quan hệ khác? Bạn có đang đến gần những năm tháng vàng son của bạn? Hay tận hưởng chiến lợi phẩm của tuổi trẻ? Bạn rộn và năng động? Hay đang sống với tâm trí chán chường?

Dù đó là gì, bất cứ điều gì bạn đang trải qua, luôn có tri thức từ các nhà Khắc kỷ có thể giúp ích cho bạn. Trên thực tế, trong nhiều trường hợp, nó đã giải quyết vấn đề đó một cách rõ ràng bằng những thuật ngữ mà bạn có thể thấy rất hiện đại. Đó là những gì chúng tôi sẽ tập trung vào trong cuốn sách này.

Lấy trực tiếp từ kinh điển Khắc kỷ, chúng tôi trình bày tuyển tập các bản dịch gốc trong số những tác phẩm hay nhất của ba nhân vật chính của chủ nghĩa Khắc kỷ thời sau — Seneca, Epictetus, và Marcus Aurelius — cùng với một số câu nói khác nhau từ những người tiền nhiệm Khắc kỷ của họ (Zeno, Cleanthes, Chrysippus, Musonius, Hecato). Đi kèm với mỗi đoạn trích dẫn, chúng tôi cố gắng kể một câu chuyện, cung

cấp ngữ cảnh, đặt câu hỏi, đưa ra một bài tập hoặc giải thích quan điểm của nhà Khắc kỷ để bạn có thể hiểu sâu hơn về câu trả lời bạn đang tìm kiếm.

Các tác phẩm của các nhà Khắc kỷ luôn mới và có tính thời đại, bất kể thời đại đó đang suy tàn hay những người đó có nổi tiếng đến đâu. Chúng tôi không có ý định chỉnh sửa chúng, hiện đại hóa chúng hoặc làm mới chúng (ngoài kia đã có rất nhiều bản dịch xuất sắc trên mạng). Thay vào đó, chúng tôi đã tìm cách tổ chức và trình bày tri thức tập thể rộng lớn của các nhà Khắc kỷ thành một biểu mẫu dễ tiêu hóa, dễ tiếp cận và mạch lạc nhất có thể. Bạn có thể — và nên — chọn các tác phẩm gốc của các nhà Khắc kỷ ở dạng đầy đủ (xem *Gợi ý Đọc thêm* trong những trang cuối của cuốn sách này). Trong lúc đó, tại đây, đối với người đọc bận rộn và chủ động, chúng tôi đã cố gắng tạo ra một tác phẩm với sự tận tâm của mình, một tác phẩm thiết thực và đi vào trọng tâm giống như tác phẩm của các triết gia. Và theo truyền thống Khắc kỷ, chúng tôi đã thêm tài liệu để kích thích và tạo điều kiện cho việc đưa ra những câu hỏi quan trọng.

Được tổ chức theo đường lối của ba nguyên tắc (Nhận thức, Hành động và Ý chí) và sau đó được chia nhỏ hơn thành các chủ đề quan trọng trong các chủ đề đó, bạn sẽ thấy rằng mỗi tháng sẽ nhấn mạnh một đặc điểm cụ thể và mỗi ngày sẽ đưa ra một cách mới để suy nghĩ hoặc hành động. Các lĩnh vực mà các nhà Khắc kỷ quan tâm nhiều đều xuất hiện ở đây: đức hạnh, cái chết, cảm xúc mạnh, nhận thức về bản thân, thái độ, hành động đúng đắn, khả năng giải quyết vấn đề, sự chấp nhận, tinh thần minh mẫn, sự thực dụng, suy nghĩ không thiên vị và nghĩa vụ cần làm.

Những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ là những người tiên phong trong các nghi thức buổi sáng và buổi tối: bắt đầu ngày mới với sự chuẩn bị và kết thúc một ngày với sự tự phản chiếu. Chúng tôi đã viết cuốn sách này để bạn có thể áp dụng theo cách nào cũng được. Mỗi ngày đọc một bài thực hành trong suốt một năm (thêm một ngày nữa cho các năm nhuận!). Nếu bạn muốn thực hành, hãy chuẩn bị thêm một cuốn sổ để ghi lại và trình bày rõ những suy nghĩ và các phản ứng của bạn (xem ngày 21 và 22 tháng 1 và ngày 22 tháng 12), giống như các nhà Khắc kỷ thường làm.

Mục đích của cách tiếp cận triết học thực hành này là giúp bạn có một cuộc sống tốt đẹp hơn. Chúng tôi hy vọng rằng không có từ nào trong cuốn sách này không thể hoặc không nên, theo diễn giải của Seneca, biến thành hành động thật.

Vì lý do đó, chúng tôi viết nên cuốn sách này.

PHẦN I: RÈN LUYỆN NHẬN THỨC

THÁNG MỘT

SỰ RÕ RÀNG

Ngày 1 tháng 1

KIỂM SOÁT VÀ LỰA CHỌN

“Công việc quan trọng hàng đầu trong đời chỉ đơn giản là: nhận diện và phân biệt được những vấn đề, để có thể xác định với bản thân, đâu là những yếu tố ngoại cảnh mà mình không thể kiểm soát, và đâu là những điều mình thật sự kiểm soát được. Từ đó nhận diện tốt xấu. Không phải là tốt xấu của những yếu tố ngoại cảnh, mà là nhận diện tốt xấu cho những quyết định của chính mình...”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 2.5.4–5

Công việc quan trọng nhất trong việc thực hành Chủ nghĩa Khắc kỷ là phân biệt được những thứ chúng ta không thể và có thể thay đổi. Phân biệt những thứ chịu tác động của chúng ta và những thứ nằm ngoài tầm kiểm soát. Một chuyến bay bị trễ do thời tiết, dù bạn có gào thét vào mặt nhân viên đại diện của hãng hàng không đó bao nhiêu đi nữa, cũng không thể ngưng cơn bão được. Bạn cũng không thể ước mình cao hơn hay thấp đi, không thể ước mình sinh ra ở một đất nước khác. Dù bạn cố gắng bao nhiêu, cũng *không thể* khiến một người thích bạn. Và quan trọng hơn cả, thay vì dành thời gian cho những điều mình *có thể* thay đổi, có thể tác động được, bạn lại phí phạm chúng cho những thứ ngoại cảnh kia.

Những người muốn cải thiện bản thân thường nhắm lời nguyện An tĩnh: “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 phân biệt được hai điều trên.” Những người nghiện ngập ở hiện tại không thể thay đổi được quá khứ bị lạm dụng đau khổ của họ. Họ cũng không thể rút lại những lựa chọn của mình, rút lại những thống khổ mà họ đã gây ra cho bản thân. Nhưng họ *có thể* thay đổi tương lai - bằng chính sức mạnh mà họ đang nắm giữ ở hiện tại. Như Epictetus từng nói, họ có thể kiểm soát được quyết định mà họ sắp đưa ra. Với chúng ta ngày nay, mọi thứ cũng tương tự vậy. Nếu chúng ta tập trung vào xác định được đâu là những thứ nằm trong tầm kiểm soát, và đâu là những thứ nằm ngoài tầm kiểm soát của bản thân, thì chúng ta không chỉ hạnh phúc hơn, mà còn có lợi thế hơn hẳn những người đấu tranh trong vô vọng.

Ngày 2 tháng 1
GIÁO DỤC LÀ TỰ DO

“Thành quả của việc thực hiện theo lời dạy của ta là gì? Chính là những điều tốt đẹp nhất từ việc được giáo dục đúng cách - là sự thanh thản, lòng dũng cảm, và sự tự do. Chúng ta không nên nghe theo niềm tin của số đông, rằng chỉ có kẻ tự do mới được giáo dục, mà phải đặt niềm tin vào những người trân quý kiến thức thật sự, mà theo họ, người được giáo dục chính là người có tự do.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 2.5.4–5

Tại sao bạn lại chọn cuốn sách này? Sao không phải là một cuốn sách bất kỳ nào khác? Chắc chắn không phải là để tỏ ra thông minh hơn, không phải để giết chút thời gian trên máy bay, hay không phải để nghe những điều bạn không muốn nghe - có rất nhiều việc khác dễ dàng hơn việc đọc sách như thế này nhiều chứ.

Không, bạn chọn cuốn sách này vì bạn đang học cách sống. Vì bạn muốn được tự do hơn, ít sợ hãi hơn, và đạt được trạng thái bình yên. Sự giáo dục - ở đây là việc đọc và suy ngẫm về những kiến thức uyên bác của những bộ óc vĩ đại - không phải là việc để làm cho vui. Tiếp thu giáo dục phải được thực hiện một cách có chủ đích. Hãy nhớ lấy điều này vào những ngày mà bạn cảm thấy mình đang xao nhãng, vào những khi bạn cảm thấy muốn hoài phí thời gian vào việc xem tivi hoặc ăn vặt hơn là dành ra để đọc sách hoặc nghiên cứu triết học. Kiến thức nói chung và việc tự học nói riêng, chính là chìa khóa dẫn đến tự do.

Ngày 3 tháng 1

HÃY TÀN NHÃN VỚI NHỮNG THỨ KHÔNG QUAN TRỌNG

“Đã bao nhiêu lần người lãng phí cuộc đời mình, khi không thể nhận thức được những gì mà người đánh mất, bao nhiêu sự hoài phí người đã dành cho những đau buồn vô nghĩa, những niềm vui ngu xuẩn, những ham muốn tột cùng, những trò tiêu khiển của số đông - người còn giữ lại được bao nhiêu cho mình. Khi ấy, người sẽ nhận ra mình đang chết dần chết mòn trước cả khi cái chết tìm đến.”

- SENECA, ON THE BREVIETY OF LIFE, 3.3b

Một trong những điều khó thực hiện nhất trong cuộc đời này, chính là nói “Không”. Nói không trước những lời mời mọc, trước những đòi hỏi, ép buộc, và trước những thứ mà người khác vẫn hay làm. Nói không trước thứ hoài phí thời gian như tức giận, phẫn khích, xao nhãng, ám ảnh, ham muốn... thậm chí còn khó hơn. Không có gì trong những điều trên có vẻ là hiếm hoi thực sự, nhưng nếu không kiểm soát kỹ, chúng ta sẽ dễ dàng thỏa hiệp với chúng.

Nếu bất cẩn, những điều trên sẽ áp đảo và chiếm lấy cuộc sống của bạn. Bạn có bao giờ tự hỏi rằng làm sao để lấy lại chút thời gian, làm thế nào để bớt bận rộn lại? Dễ thôi, hãy bắt đầu bằng việc nói “Không” - “Không, cảm ơn”, “Không, tôi sẽ không tham gia vụ đó”, “Không, hiện tại thì tôi không thể”. Làm thế có thể khiến một số người bị tổn thương, khiến họ cụt hứng, và thật khó để nói “Không”. Nhưng bạn càng từ chối những thứ không quan trọng, bạn càng có thời gian dành cho những điều thật sự cần thiết. Điều này sẽ cho phép bạn sống và tận hưởng cuộc sống của chính mình - một cuộc đời đúng như mong muốn của bạn.

Ngày 4 tháng 1
BA ĐIỀU LỚN NHẤT

“Tất cả những gì người cần là: chắc chắn về những sự phán xét ở thời điểm hiện tại; hành động vì lợi ích chung trong thời điểm hiện tại; và một thái độ biết ơn ở hiện tại với bất kỳ điều gì người nhận được trên con đường mà người chọn .”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 9.6

Nhận thức, hành động, ý chí. Đó là ba nguyên tắc xen lẫn nhau nhưng lại vô cùng quan trọng với chủ nghĩa Khắc kỷ (cũng như cách tạo nên cuốn sách này và hành trình dài một năm trời mà bạn mới bắt đầu). Chắc chắn là có rất nhiều triết lý – và chúng ta có thể dành cả ngày để nói về niềm tin độc đáo của các nhà Khắc kỷ khác nhau.

“Đây là những gì mà Heraclitus nghĩ ...”, “Zeno đến từ Citium, một thành phố của Cyprus, và ông tin rằng ...” Nhưng mà những sự thật như vậy có giúp ích cho bạn ngày nào không? Những thứ đã quá rõ ràng mà chuyện tầm phào này vẫn đề cập tới?

Thay vào đó, lời nhắc nhở sau đây tổng hợp ba phần thiết yếu nhất của triết lý Khắc kỷ đáng để bạn mang theo bên mình hằng ngày, và áp dụng cho mọi quyết định:

- Kiểm soát nhận thức của bạn.
- Hành động một cách đúng đắn.
- Sẵn sàng chấp nhận những gì ngoài tầm kiểm soát của bạn.

Đó là tất cả những gì mà chúng ta cần làm.

Ngày 5 tháng 1

LÀM RÕ NHỮNG Ý ĐỊNH CỦA BẠN

“Hãy để tất cả những nỗ lực của người hướng tới một điều gì đó, và hãy giữ lấy nó trong tầm nhìn của mình. Không phải chính sự việc đó, mà đó là quan điểm sai lệch về những thứ đó làm người ta trở nên điên dại.”

- SENECA, ON TRANQUILITY OF MIND, 12.5

Điều luật thứ 29 trong *48 Điều luật của Quyền lực* là: LÊN KẾ HOẠCH TỪ ĐẦU ĐẾN CUỐI. Robert Greene viết như thế này, “Bằng việc lập kế hoạch chi tiết từ đầu đến cuối sẽ khiến bạn không bị choáng ngợp bởi hoàn cảnh bạn gặp phải, và bạn sẽ biết khi nào cần phải dừng lại. Từ tốn chỉ dẫn vận may và xác định cho tương lai bằng cách suy nghĩ ra xa hơn.” Thói quen thứ hai trong *7 Thói quen của người thành đạt* là: Bắt đầu với một cái kết trong tâm trí.

Hình dung ra cái kết trong đầu không có nghĩa là bạn chắc chắn sẽ đạt được nó – không có nhà Khắc kỷ nào chấp nhận việc đó – nhưng mà *không* có viễn cảnh trong đầu sẽ dẫn đến một điều chắc chắn là bạn không bao giờ đạt được điều mình chưa hình dung đến. Với các nhà Khắc kỷ, *oiēsis* (quan niệm sai lầm) là phải chịu trách nhiệm với không chỉ là những xao nhãng trong tâm hồn mà còn là với sự hỗn loạn và rối loạn hành vi. Khi mà những nỗ lực của bạn không hướng vào nguyên nhân hay mục đích nào, làm sao bạn biết phải làm gì ngày này qua ngày khác? Làm sao bạn có thể biết khi nào nói có và khi nào cần phải nói không? Làm sao bạn có thể biết khi nào là đủ, khi nào bạn đạt thành quả, khi mà bạn bị lạc lối, nếu bạn chưa định nghĩa được những thứ đó là gì?

Câu trả lời là bạn không thể. Và do đó, bạn sẽ thất bại – hay tệ hơn là bị lạc lối vào phương hướng vô định.

Ngày 6 tháng 1

AI, Ở ĐÂU, CÁI GÌ VÀ TẠI SAO

“Một người mà không hay biết vũ trụ là gì, sẽ không biết nơi họ đang đứng là nơi nào. Một người không biết tới mục đích sống, sẽ không hay biết họ là ai hay vũ trụ là gì. Một người mà không hay biết bất cứ một điều gì ở trên thì không hiểu sao họ tồn tại làm gì nữa. Vậy nên, điều gì đã làm cho những người đang tìm kiếm hoặc lãng tránh những lời ngợi khen của những người không có kiến thức về nơi họ đang sống hay thậm chí còn không biết họ là ai?”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8.52

Diễn viên hài quá cố Mitch Hedberg có một câu chuyện vui trong sự nghiệp của ông. Ở một buổi phỏng vấn, một DJ đã hỏi ông rằng: “Vậy thì, ông là ai?”. Trong một thoáng, ông đã suy nghĩ điều này: “Người này thực sự là một người sâu sắc, hay là mình tới nhầm chỗ rồi nhỉ?”

Chúng ta có thường xuyên tự hỏi bản thân mấy câu đơn giản như “Bạn là ai?” hay là “Bạn làm gì?” hoặc là “Bạn đến từ đâu?” Nếu ta chỉ coi nó là một câu hỏi hời hợt – thì ta cũng chẳng cần bận tâm tới một câu trả lời cũng hời hợt tương tự.

Nhưng, khi mà chìa súng vào đầu họ, thì đa số mọi người không thể cho ra được một câu trả lời thỏa đáng. Bạn có thể không? Bạn có dành thời gian để tỏ tường được việc bạn là ai và bạn đại diện cho điều gì không? Hay là bạn quá bận rộn để theo đuổi những thứ không quan trọng, bắt chước theo những trào lưu sai lầm, hay theo đuổi những ước mơ nghèo nàn, hay thậm chí nó còn không tồn tại?

Ngày 7 tháng 1

BẢY CHỨC NĂNG CỦA TÂM TRÍ

“Công việc đúng đắn của trí não là rèn luyện sự đúng đắn của sự lựa chọn, sự từ chối, sự khao khát, sự ghê tởm, sự chuẩn bị, mục đích và sự đồng ý. Điều gì có thể làm sa đọa và cản trở sự vận hành đúng đắn của tâm trí? Chẳng có gì ngoài quyết định sai lầm của chính nó.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 4.11.6-7

Hãy làm rõ từng ý:

- Sự lựa chọn - để nghĩ và làm đúng
- Sự từ chối - với những cảm dỗ
- Sự khao khát - để trở nên tốt hơn
- Sự ghê tởm - với những điều tiêu cực, những tác động xấu, những điều không đúng
- Sự chuẩn bị - với những điều đối trá trước mặt hoặc bất cứ thứ gì có thể xảy ra
- Mục đích - xác định những nguyên tắc và ưu tiên cao nhất của chúng ta
- Sự đồng ý - không bị lừa dối về những gì nằm bên trong và bên ngoài sự kiểm soát của chúng ta (và sẵn sàng chấp nhận về sau)

Đây là những điều tâm trí cần làm. Chúng ta phải chắc chắn nó làm những điều đó - và xem tất cả những thứ khác là sự sa đọa và cản trở.

Ngày 8 tháng 1

NHÌN NHẬN NHỮNG THÓI QUEN XẤU

“Chúng ta phải từ bỏ nhiều thói quen xấu, phải coi điều đó là tốt. Nếu không, lòng can đảm sẽ tan biến thay vì được thử thách liên tục Sự cao thượng của tâm hồn sẽ biến mất, điều không thể trở nên nổi bật trừ khi nó coi thường những điều nhỏ nhặt mà đám đông khát khao nhất.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 74.12B-13

Những gì chúng ta coi là những thú vui vô hại có thể dễ dàng trở thành thói quen xấu. Chúng ta bắt đầu buổi sáng với một tách cà phê, và chẳng mấy chốc chúng ta không thể bắt đầu buổi sáng mà thiếu nó. Chúng ta kiểm tra e-mail bởi vì nó là một phần của công việc, và rất nhanh chúng ta sẽ có những ảo tưởng về việc điện thoại rung trong túi quần vài phút một lần. Có thể bạn không nhận ra, những thói quen đó đã, đang và sẽ điều khiển cuộc sống của chúng ta.

Những thú vui vô hại đó không chỉ làm sút mẻ sự tự do và tự chủ, chúng còn che mờ đi sự sáng suốt của chúng ta. Chúng ta tưởng rằng mình đang nắm quyền kiểm soát – nhưng có thật như vậy không? Những thói quen xấu hình thành khi chúng ta “mất đi sự tự do để kiểm chế”. Hãy cùng nhau đòi lại sự tự do đó. Những thói quen xấu nào bạn có thể từ bỏ: Nước uống có ga? Chất kích thích? Than phiện? Tám chuyện? Internet? Cắn móng tay? Nhưng bạn cần phải lấy lại năng lực để tiết chế bởi vì bên trong khả năng đó là sự sáng suốt và tự kiểm soát bản thân.

Ngày 9 tháng 1

ĐIỀU CHÚNG TA KIỂM SOÁT VÀ KHÔNG KIỂM SOÁT

“Một số thứ trong vòng kiểm soát của chúng ta, trong khi những thứ khác thì không. Chúng ta chỉ có thể kiểm soát sự đánh giá, sự lựa chọn, sự khao khát, sự ác cảm của mình và tất cả những thứ mà chúng ta làm. Chúng ta không thể kiểm soát cơ thể, của cải, danh tiếng, địa vị và tất cả những thứ mà chúng ta không làm. Hơn nữa, những thứ trong sự kiểm soát của chúng ta về bản chất là tự do, không có sự cản trở và không có chướng ngại, trong khi đó tất cả những thứ chúng ta không thể kiểm soát thì yếu đuối, dễ tiện, có thể bị cản trở và không phải của chúng ta.”

- EPICTETUS, ENCHIRIDION, 1.1-2

Ngày nay, bạn không thể kiểm soát những sự kiện xảy ra bên ngoài. Nó có đáng sợ không? Một chút thôi, nhưng bạn sẽ thấy cuộc sống khá cân bằng khi chúng ta có thể thấy chúng ta có thể kiểm soát những đánh giá của chúng ta về tất cả những sự kiện đó. Bạn quyết định nó tốt hay xấu, công bằng hay không công bằng. Bạn không thể kiểm soát hoàn cảnh, nhưng bạn hoàn toàn có thể kiểm soát tất cả những gì bạn nghĩ về nó.

Xem nó hoạt động như thế nào? Từng điều một nằm bên ngoài sự kiểm soát của bạn – thế giới bên ngoài, người khác, may mắn, nghiệp chướng, bất cứ thứ gì – thường biểu hiện một cách tương ứng với những gì nằm trong tầm kiểm soát của bạn, bạn là “người khác của người khác”. Chỉ điều này đã cho chúng ta sự kiểm soát tối cao, quyền năng tối cao.

Trên hết, một sự hiểu biết đúng đắn về những thứ nằm ngoài tầm kiểm soát cho chúng ta một sự đánh giá khách quan nhất về thế giới: tất cả những gì chúng ta có là tâm trí của mình. Hãy nhớ tới điều này mỗi khi bạn cố gắng mở rộng tầm với ra bên ngoài, và hướng vào *bên trong* một cách thích hợp hơn.

Ngày 10 tháng 1

NẾU BẠN MUỐN ỔN ĐỊNH

“Bản chất của cái thiện là một kiểu lựa chọn hợp lý nhất định; cũng như bản chất của cái ác là một kiểu lựa chọn hợp lý khác. Thế còn những biểu hiện bên ngoài thì sao? Chúng chỉ là tác nhân ban đầu cho sự lựa chọn hợp lý của chúng ta, thứ tìm thấy bản chất thiện hay ác là khi thực hiện chính hành động đó. Làm thế nào để chúng tìm ra được tính thiện? Không phải bằng việc chú tâm vào các tác nhân đó! Vì nếu những phán đoán về tác nhân là đúng đắn thì lựa chọn của chúng ta là lựa chọn tốt, nhưng nếu những phán đoán đó bị vụn vẹo, thì những lựa chọn của chúng ta trở thành xấu xa.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 1.29.1–3

Những nhà Khắc kỷ tìm kiếm sự ổn định, bình yên và sự bình thản, những điều hầu hết chúng ta mong muốn nhưng dường như chỉ trải nghiệm thoáng qua. Làm thế nào để họ thực hiện mục tiêu khó nắm bắt này? Làm thế nào để một người là hiện thân cho *eustatheia* (từ mà Arrian được sử dụng để mô tả lời truyền dạy này của Epictetus)?

Chà, đó không phải sự may mắn. Đó không phải bằng cách loại bỏ những ảnh hưởng bên ngoài hoặc chạy trốn để kiếm tìm sự yên tĩnh và cô độc. Thay vào đó, nó nói về việc sàng lọc thế giới bên ngoài thông qua sự phán đoán của chúng ta. Đó là những gì mà lý trí của chúng ta có thể làm được, nó có thể mang bản chất lòng vòng, khó hiểu và choáng ngợp của các sự kiện bên ngoài và làm cho chúng có trật tự.

Tuy nhiên, nếu phán đoán của chúng ta trở nên lệch lạc vì chúng ta không sử dụng lý trí, thì mọi thứ sau đó sẽ bị méo mó, và chúng ta sẽ mất khả năng ổn định bản thân trong sự hỗn loạn và vội vã của cuộc sống. Nếu bạn muốn ổn định, nếu bạn muốn rõ ràng, phán đoán đúng đắn là cách tốt nhất.

Ngày 11 tháng 1

NẾU BẠN KHÔNG MUỐN ỔN ĐỊNH

“Nếu một người chuyển sự thận trọng của họ sang lựa chọn hợp lý của họ và hành động cho những lựa chọn đó, họ sẽ đồng thời có thêm ý chí để tránh [những gì bị người khác kiểm soát]; nhưng nếu họ chuyển sự thận trọng của họ khỏi những lựa chọn hợp lý đó sang những thứ không thuộc quyền kiểm soát của họ, tìm cách tránh những gì bị người khác kiểm soát, thì họ sẽ bị kích động, sợ hãi và không ổn định.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 2.1.12

Hình ảnh của những triết gia thiên định là nhà sư ở trên những ngọn đồi xanh, yên tĩnh hoặc trong một ngôi đền đẹp trên một vách đá. Các nhà Khắc kỷ là sự tương phản của ý tưởng này. Thay vào đó, họ là người ở chốn đông người, là thương nghị sĩ trong phòng diễn thuyết, là người vợ dũng cảm chờ đợi người lính của mình trở về sau trận chiến, là nhà điêu khắc bận rộn trong xưởng vẽ của mình. Tuy vậy, ai cũng đều bình thản.

Epictetus đang nhắc nhở bạn rằng sự thanh thản và an nhiên là kết quả của sự lựa chọn và phán đoán của bạn chứ không phải môi trường của bạn. Nếu bạn tìm cách né tránh mọi sự gián đoạn đối với sự yên tĩnh đến từ những người khác, các sự kiện bên ngoài, sự căng thẳng, bạn sẽ không bao giờ thành công. Rắc rối của bạn sẽ theo bạn bất cứ nơi nào bạn chạy đến và trốn tránh. Nhưng nếu bạn tìm cách tránh được những *phán xét* có hại và có tính khiêu khích gây ra những vấn đề trên, thì bạn sẽ cảm thấy ổn hơn và bình yên ở bất cứ nơi nào bạn gặp phải những rắc rối.

Ngày 12 tháng 1

CON ĐƯỜNG ĐI TỚI SỰ BÌNH THẢN

“Giữ cho suy nghĩ này luôn sẵn sàng vào lúc bình minh, và xuyên từ ngày này đến đêm khác - chỉ có một con đường dẫn đến hạnh phúc, và đó là từ bỏ mọi thứ bên ngoài phạm vi vòng tròn lựa chọn của người, không cho rằng những điều khác là thuộc về mình, đem tất cả dâng cho Chúa và Vận mệnh.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 4.4.39

Vào sáng nay, hãy nhắc nhở bản thân về những gì trong tầm kiểm soát của bạn và những gì mà không nằm trong tầm kiểm soát của bạn. Nhắc nhở bản thân tập trung vào cái trước chứ không phải cái sau.

Trước bữa trưa, hãy nhắc nhở bản thân rằng điều duy nhất bạn thực sự sở hữu là khả năng đưa ra lựa chọn (và sử dụng lý trí và phán đoán khi làm vậy). Đây là điều duy nhất hoàn toàn không bao giờ có thể bị lấy đi từ bạn.

Vào buổi chiều, hãy nhắc nhở bản thân rằng ngoài những lựa chọn bạn đưa ra, số phận của bạn không hoàn toàn phụ thuộc vào bạn. Thế giới đang quay cuồng và chúng ta quay cuồng cùng với nó, bất kể hướng nào, dù là tốt hay xấu.

Vào buổi tối, hãy nhắc nhở bản thân một lần nữa có bao nhiêu thứ nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn cùng với nơi mà lựa chọn của bạn bắt đầu và kết thúc.

Khi bạn nằm trên giường, hãy nhớ rằng giấc ngủ là một hình thức đầu hàng, là sự tin tưởng và giấc ngủ đến dễ dàng đến như thế nào. Và chuẩn bị để bắt đầu toàn bộ chu kỳ một lần nữa vào ngày mai.

Ngày 13 tháng 1

VÒNG TRÒN KIỂM SOÁT

“Chúng ta kiểm soát sự lựa chọn hợp lý của mình và tất cả các hành vi hợp đạo đức. Những gì không thuộc quyền kiểm soát của chúng ta là cơ thể và các bộ phận cơ thể, tài sản của chúng ta, cha mẹ, anh chị em, con cái hoặc đất nước, bất cứ điều gì mà chúng ta có thể nghĩ đến.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 1.22.10

Điều này đủ quan trọng để được lặp đi lặp lại: một người khôn ngoan biết những gì bên trong vòng tròn kiểm soát của họ và những gì bên ngoài nó. Tin tốt là rất dễ nhớ những gì trong tầm kiểm soát của chúng ta. Theo các nhà Khắc kỷ, vòng tròn kiểm soát của bạn chỉ chứa duy nhất một thứ: **TÂM TRÍ CỦA BẠN**. Điều này đúng, ngay cả cơ thể vật lý của bạn cũng không hoàn toàn trong vòng tròn. Rốt cuộc, bạn có thể bị tấn công bởi một bệnh tật nào đó hoặc bị suy yếu bất cứ lúc nào. Bạn có thể đi du lịch nước ngoài và bị tống vào tù.

hưng đây là tất cả tin tốt vì nó làm giảm đáng kể số lượng các thứ mà bạn cần phải nghĩ đến. Trong sự đơn giản gói gọn sự rõ ràng. Trong khi mọi người đang hồi hải với một danh sách các trách nhiệm dài dằng dặc - những thứ mà họ không thực sự phải chịu trách nhiệm - thì danh sách của bạn chỉ có một. Bạn chỉ có một thứ để quản lý: những lựa chọn của bạn, ý chí nghị lực của bạn, tâm trí của bạn.

Vì vậy, hãy để tâm đến nó.

Ngày 14 tháng 1

CẮT BỎ SỢI DÂY KIỂM SOÁT TÂM TRÍ BẠN

“Hãy hiểu rằng cuối cùng thì người có một thứ gì đó trong mình mạnh mẽ và thiêng liêng hơn điều gây ra những đam mê thể xác và kéo người như một con rối. Suy nghĩ gì đang chiếm giữ tâm trí ta? Không phải là nỗi sợ hãi, sự nghi ngờ, mong muốn hay điều gì đó tương tự sao?”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 12.19

Hãy nghĩ về các bên có lợi đang ganh đua nhau vì một phần túi tiền của bạn hoặc vì một giây sự chú ý của bạn. Các nhà khoa học thực phẩm đang tạo ra các sản phẩm để khai thác vị giác của bạn. Các kỹ sư của thung lũng Silicon đang thiết kế các ứng dụng gây nghiện như đánh bạc. Các phương tiện truyền thông đang sản xuất những câu chuyện để kích động sự phẫn nộ và tức giận.

Đây chỉ là một phần nhỏ của những cám dỗ và các yếu tố tác động lên chúng ta - khiến chúng ta mất tập trung và kéo chúng ta ra khỏi những điều thực sự quan trọng. Marcus, rất may, không bị ảnh hưởng bởi những mặt tối của văn hóa hiện đại. Nhưng ông biết rất nhiều hồ sục gây mất tập trung như: ngồi lê đôi mách, những cuộc gọi vô tận của công việc, và sự sợ hãi, nghi ngờ, ham muốn. Mỗi con người bị lôi kéo bởi các tác động bên trong và bên ngoài này một cách ngày càng mạnh hơn và khó chống lại hơn.

Triết học chỉ đơn giản là yêu cầu chúng ta chú ý cẩn thận và cố gắng thoát khỏi số phận một quân cờ. Như Viktor Frankl đã từng nói trong cuốn sách *The Will to Meaning (Lẽ sống - ND)*: “Con người được thúc đẩy bởi động lực nhưng bị điều khiển bởi các giá trị”. Những giá trị này và nhận thức bên trong ngăn chúng ta khỏi trở thành những con rối. Chắc chắn là rằng để chú ý điều này ta cần nỗ lực và nhận thức, nhưng nó tốt hơn việc bị điều khiển (như một con rối) đúng không?

Ngày 15 tháng 1

SỰ BÌNH YÊN NẪM Ở TRONG HÀNH TRÌNH

"Chỉ những ai có được những phán đoán vững vàng và không dao động mới có được sự thanh bình - đám đông còn lại thì liên tục cầm lên đặt xuống các quyết định của họ trong trạng thái chối bỏ và chấp nhận sự việc. Điều gì là nguyên nhân của sự lưỡng lự này? Bởi vì không có gì là rõ ràng và họ phụ thuộc vào sự chỉ dẫn không chắc chắn nhất - quan điểm của số đông."

- SENECA, MORAL LETTERS, 95.57b–58a

Trong bài viết của Seneca về sự thanh bình, ông dùng từ Hy Lạp *euthymia*, nghĩa là "tin tưởng vào bản thân và tin rằng mình đang đi đúng hướng, và không nghi ngờ khi đi theo vô số lối đi của những người lang thang trên mọi hướng." Ở trạng thái này của tâm trí, theo ông, sẽ tạo ra sự thanh bình.

Sự rõ ràng trong tầm nhìn cho phép bạn có được niềm tin này. Không phải là bạn cần phải luôn chắc chắn 100% về mọi thứ, hoặc bạn thậm chí nên như vậy. Thay vào đó, nên chắc chắn rằng về tổng quát bạn đang đi đúng hướng - và không nhất thiết phải liên tục so sánh bản thân với những người khác hoặc thay đổi ý kiến của mình mỗi 3 giây khi nhận được thông tin mới.

Thay vào đó, sự tĩnh lặng và yên bình được tìm thấy trong việc nhận ra con đường *của bạn* và kiên định với nó: tiếp tục hành trình - điều chỉnh tùy chỗ đó đây một cách tự nhiên - nhưng hãy phớt lờ những sự mất tập trung dẫn bạn đắm đầu vào ngõ cụt.

Ngày 16 tháng 1

ĐỪNG CHỈ LÀM MỌI THỨ THEO THÓI QUEN

“Trong hầu hết các sự việc, ta không quyết định dựa vào những nhận định đúng đắn, mà lại dựa vào thói quen tệ hại để giải quyết vấn đề. Những trường hợp ta nhắc đến ở trên đều diễn ra theo chiều hướng đó, và đó là thứ bất kỳ người nào có luyện tập đều cần vượt qua. Điều này là để họ tránh việc chạy theo thú vui và chạy trốn khỏi đau khổ; để họ tránh việc ham sống sợ chết; và về vấn đề của cái vật chất, họ cần tránh việc coi trọng việc nhận hơn việc cho đi.”

- MUSONIUS RUFUS, LECTURES, 6.25.5–11

Một nhân viên được hỏi rằng: “Tại sao anh lại thực hiện theo cách này?” Người nhân viên đó đáp lại: “Sếp ơi, bao lâu nay chúng tôi vẫn làm thế mà!” Câu trả lời trên làm một người sếp giỏi phải bực mình, và nhóm lên hi vọng cho bao công ty khởi nghiệp khác. Người nhân viên này đã dừng việc suy nghĩ, và làm việc một cách máy móc theo thói quen. Giờ đây, việc làm ăn của tổ chức họ trở nên dễ tổn thương hơn bởi các đối thủ. Bất kỳ người sếp biết suy nghĩ nào cũng sẽ cân nhắc sa thải nhân viên nói trên.

Chúng ta nên đem sự tàn nhẫn trong quyết định trên vào việc xem xét thói quen của mình. Thậm chí việc nghiên cứu triết học một cách nghiêm túc là để giúp bạn thoát khỏi những vòng lặp thói quen. Hãy quan sát, đánh hơi xem những hành động nào của bạn xuất phát từ thói quen. Rồi hãy tự hỏi: *Liệu đây có phải cách tốt nhất để thực hiện việc đó?* Hãy biết rõ lý do đằng sau mỗi hành động của mình – và hành động vì các lý do đúng đắn.

Ngày 17 tháng 1

KHỞI ĐỘNG LẠI CÔNG VIỆC THẬT SỰ

“Ta là thầy giáo của người, và người đang học tập tại trường học của ta. Mục tiêu của ta là mang đến cho người sự hoàn thiện, tự do, thoát khỏi các hành động bộc phát, không còn bị kiểm chế, không còn cảm giác tội nhục, tràn đầy niềm vui và sự thịnh vượng, cũng như trông chờ Chúa trong mọi sự vật sự việc, dù là lớn hay nhỏ - còn mục tiêu của người là học tập và thực hành chăm chỉ những điều kể trên. Vậy thì sao người lại không hoàn thành công việc của mình nhỉ, nếu người có mục tiêu đúng đắn, còn ta có cả mục tiêu đúng đắn lẫn cách tiếp cận đúng đắn? Còn gì thiếu ở đây chẳng? ... Công việc này là hoàn toàn khả thi, và là thứ duy nhất nằm trong quyền kiểm soát của chúng ta... Hãy để quá khứ trôi đi. Hãy bắt đầu. Hãy tin ta, và người sẽ thấy”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 2.19.29–34

Liệu bạn còn nhớ lúc vẫn còn trên ghế nhà trường, hay khoảng thời gian đầu cuộc đời, bạn ngại làm nhiều thứ vì nỗi sợ rằng bạn sẽ thất bại? Hầu hết đám trẻ vị thành niên chọn cách đùa cợt thay vì nỗ lực thực hiện. Với nỗ lực nửa vời của mình, họ luôn có sẵn một cái cớ: “Việc này đâu có quan trọng, tôi còn chẳng thèm cố gắng.”

Khi ta bắt đầu có tuổi, thất bại không còn kinh khủng khiếp như xưa nữa. Giờ đây, điểm số hay mấy cái cúp thể thao nội bộ không còn quan trọng, mà thay vào đó là chất lượng cuộc sống, là khả năng đối mặt với thế giới quanh mình.

Cũng đừng để điều trên khiến bạn lo sợ. Bạn có những người thầy đỉnh nhất thế giới – đó là những triết gia vĩ đại nhất đã từng sống trên trái đất. Và bạn không chỉ đủ khả năng, mà yêu cầu của các vị thầy cũng rất đơn giản: chỉ cần bắt tay vào làm. Rồi đâu sẽ vào đấy.

Ngày 18 tháng 1

NHÌN THẾ GIỚI NÀY NHƯ MỘT NGHỆ SĨ

“Lướt qua khoảng thời gian ngắn ngủi trên đời này trong sự hòa hợp với bản tính tự nhiên, và đến với nơi an nghỉ cuối cùng trong sự biết ơn - như quả ô liu chín mọng rồi cũng sẽ rụng, và khi rụng nó ca ngợi đất mẹ đã nuôi dưỡng nó và biết ơn đến cái cây đã sinh thành nó.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 4.48.2

Trong tác phẩm *Meditations - Suy tưởng* của Marcus Aurelius, có những đoạn văn đẹp một cách sững sờ - một sự thiết đãi bất ngờ, nếu ta nghĩ đến đối tượng mà ông hướng đến (cuốn sách này vốn chỉ để cho ông tự đọc). Trong một đoạn, ông ca ngợi vẻ “duyên dáng và cuốn hút” của chu trình tự nhiên: “bông lúa chín nặng trĩu, cái cau mày của con sư tử, bọt mép chảy nơi khoe miệng con lợn rừng.” Chúng ta cần cảm ơn người gia sư dạy thuật hùng biện cho cá nhân Marcus Cornelius Fronto, vì tính nghệ thuật trong những đoạn văn sinh động kể trên. Fronto, người được công nhận rộng rãi là một trong những nhà hùng biện giỏi nhất thành Rome cùng với Cicero, đã được cha nuôi của Marcus chọn để giảng dạy cách nghĩ, cách viết, cách ăn nói.

Không chỉ là những đoạn văn đẹp, Marcus – và bây giờ là cả chúng ta – còn nhận được từ họ một góc nhìn mạnh mẽ về những thứ thường ngày, thậm chí những thứ được coi là *không* tốt đẹp. Cần con mắt của một họa sĩ để thấy được sự tương đồng giữa lúc ra đi của mỗi người với việc quả chín rụng khỏi cây. Cần có nhận thức của một nhà thơ để ý thức được “những vết nứt trên vỏ bánh mì, và những vết nứt này, cho dù không nằm trong ý định của người làm bánh, cũng đã thu hút được ánh mắt và tăng sự thèm ăn của ta” và tìm được phép ẩn dụ trong đó.

Có một sự sáng suốt (và cả niềm vui) khi nhìn thấy những gì kẻ khác không thấy được, khi tìm thấy được sự hòa hợp và đẹp đẽ trong từng nơi, từng thứ mà kẻ khác chỉ nhìn lướt qua. Chẳng phải như vậy tốt hơn hẳn hơn so với việc chỉ nhìn thấy một thế giới tối tăm hay sao?

Ngày 19 tháng 1

DÙ BẠN ĐI ĐÂU, BẠN VẪN CÓ QUYỀN LỰA CHỌN

“Khán đài và nhà tù là những nơi khác nhau, một trên cao và cái còn lại dưới thấp, nhưng cho dù ở đâu, sự tự do lựa chọn của người vẫn có thể được giữ gìn nếu muốn như vậy.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 2.6.25

Các nhà Khắc kỷ đến từ khắp góc ngách của cuộc sống. Một số giàu có, một số sinh ra tận đáy giai cấp tại Rome. Một số có cuộc sống dễ dàng, và một số thì sống chật vật đến mức khó mà hình dung được. Điều này đúng với tất cả chúng ta - chúng ta đến với triết học từ những hoàn cảnh khác nhau của mình, và chúng ta, trong cuộc sống của mình, cũng trải nghiệm cả điều tốt và xấu.

Nhưng trong mọi hoàn cảnh - nghịch cảnh hay thuận lợi - chúng ta chỉ có một thứ chúng ta thực sự cần làm: tập trung vào cái chúng ta kiểm soát thay vì những cái ta không kiểm soát được. Ngay bây giờ, chúng ta có thể đang oằn mình với khó khăn, trong khi chỉ vài năm trước chúng ta còn đang sống trong nhung lụa, và chỉ sau vài ngày, chúng ta có thể xoay sở tốt đến mức thành công trở thành một gánh nặng. Chỉ một thứ không thay đổi: sự tự do lựa chọn của chúng ta – trong sự việc nhỏ nhoi và trong bức tranh toàn cảnh của cuộc sống.

Cuối cùng thì tất cả đều là về sự rõ ràng. Bất kể chúng ta là ai, chúng ta ở nơi nào - điều thực sự quan trọng các lựa chọn của ta. Chúng là gì? Làm sao chúng ta đánh giá chúng? Làm sao tận dụng chúng tối đa? Những câu hỏi này là những câu hỏi mà cuộc sống đặt ra cho chúng ta, bất kể bạn đang ở chặng đời nào. Bạn sẽ trả lời như thế nào?

Ngày 20 tháng 1

THẤP SÁNG LẠI SUY NGHĨ CỦA BẠN

“Các nguyên tắc của người không thể bị dập tắt trừ phi người dập tắt những suy nghĩ nuôi dưỡng chúng, người hoàn toàn có sức mạnh để thấp lên những suy nghĩ mới... Sống lại lần nữa là điều hoàn toàn khả thi! Thấy mọi thứ mới mẻ như người từng thấy - đó là cách khởi động lại cuộc sống.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 7.2

Bạn đã có một vài tuần tồi tệ? Bạn đã chệch hướng ra khỏi các nguyên tắc và niềm tin mà bạn đã nắm giữ? Điều đó hoàn toàn ổn. Điều đó luôn xảy ra với tất cả chúng ta.

Thật ra, nó có thể đã xảy ra với Marcus – đó có thể là lý do tại sao ông lại viết nhanh ghi chú này cho chính mình. Có lẽ ông đã đương đầu với một cận thần cứng đầu hoặc có những khó khăn nhất định với người con trai đầy vấn đề của mình. Có lẽ trong những hoàn cảnh này, ông đã đánh mất khí chất của mình, trở nên chán nản, hoặc dừng việc kiểm điểm bản thân. Ai mà không thể chứ?

Nhưng một sự nhắc nhở ở đây là cho dù chuyện gì xảy ra, cho dù bạn đã thất vọng như thế nào về những cư xử của mình trong quá khứ, những nguyên tắc đó, bản thân chúng không thay đổi. Bạn có thể trở lại và ôm lấy những nguyên tắc đó bất kỳ lúc nào. Những gì xảy ra ngày hôm qua - những gì xảy ra năm phút trước - đó là quá khứ. Bạn có thể điều chỉnh và khởi động lại bất kể lúc nào bạn muốn.

Vậy tại sao không làm điều đó ngay bây giờ?

Ngày 21 tháng 1
NGHI THỨC BUỔI SÁNG

“Mỗi buổi sáng hãy hỏi bản thân những câu hỏi này đầu tiên:

- *Ta còn thiếu điều gì để giải phóng bản thân khỏi những thú vui?*
- *Điều gì cho ta sự thanh bình?*
- *Ta là ai? Chỉ là một thân xác đơn thuần, một người nắm giữ bất động sản, hay là danh tiếng này? Không có cái nào cả trong số đó cả.*
- *Vậy ta là gì? Một sinh vật lý trí.*
- *Điều này đòi hỏi ta phải làm gì? Suy ngẫm về những hành động của mình.*
- *Làm thế nào mà ta đã vượt mất sự thanh bình?*
- *Những hành động nào ta đã làm là không thân thiện, không mang tính cộng đồng và không chu đáo?*
- *Ta đã không thực hiện được điều gì trong số những điều này?”*

- EPICTETUS, DISCOURSES, 4.6.34–35

Rất nhiều người thành công đều có một nghi thức vào buổi sáng. Với một số người, đó là thiền. Một số khác là tập thể dục. Với nhiều người, đó là viết lách – chỉ một vài trang, để họ ghi vào đó những suy nghĩ, sợ hãi, hay hy vọng của họ. Quan trọng là phải dành thời gian để quan sát và suy xét bên trong mình.

Sử dụng khoảng thời gian đó là những gì các nhà Khắc kỷ ủng hộ hơn tất cả mọi thứ. Chúng ta không biết chính xác Marcus Aurelius viết tập *Meditations* - *Suy tưởng* vào buổi sáng hay buổi tối, nhưng chúng ta biết ông đã dành một khoảng thời gian yên lặng một mình – và ông viết cho bản thân mình, chứ không cho ai khác. Nếu bạn tìm kiếm nơi để bắt đầu nghi thức của mình, bạn có thể làm nó đơn giản hơn so với những ví dụ của Marcus hay danh sách việc phải làm của Epictetus.

Mọi ngày, bắt đầu từ hôm nay, hỏi bản thân những câu hỏi cứng rắn tương tự. Để triết học và sự chăm chỉ hướng bạn đến những câu trả lời tốt hơn, một lần vào buổi sáng, cứ thế đến suốt đời.

Ngày 22 tháng 1
ĐÁNH GIÁ LẠI MỘT NGÀY

“Ta sẽ liên tục quan sát bản thân và tốt nhất là sẽ đánh giá lại mỗi ngày trôi qua của mình. Chúng ta trở nên xấu xa vì điều này đây - không một ai nhìn lại cuộc sống của chính mình. Ta chỉ để trong mắt những điều ta định sẽ làm. Mà thực ra những dự định cho tương lai của ta đều bắt nguồn từ quá khứ”

- SENECA, MORAL LETTERS, 83.2

Trong lá thư gửi người anh trai Novatus, Seneca miêu tả một bài tập bổ ích ông mượn được từ một triết gia lỗi lạc khác. Vào cuối mỗi ngày ông sẽ tự vấn bản thân một loạt những câu hỏi: *Thói quen xấu nào ta đã kiềm chế được trong hôm nay? Ta đã trở nên tốt hơn như thế nào? Hành động của ta đã chính đáng chưa? Bằng cách nào ta có thể cải thiện?*

Khi bắt đầu hay kết thúc một ngày, những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ sẽ ngồi xuống với cuốn nhật ký và đánh giá: anh đã nghĩ gì, anh đã làm gì, anh có thể cải thiện điều gì. Vì lý do này mà cuốn *Meditations - Suy tưởng* của Marcus Aurelius có thể được coi là một cuốn sách khó hiểu - nó dành cho sự nhìn thấu mang tính cá nhân thay vì lợi ích cộng đồng. Viết xuống những bài thực hành Khắc kỷ đã và đang là hình thức tập luyện chủ nghĩa này, cũng giống như việc lặp lại lời nguyện cầu hay bài thánh ca.

Giữ cuốn nhật kí của riêng bạn, bằng việc lưu trên máy tính hay viết ra trong cuốn sổ nhỏ. Dành thời gian để cẩn thận nhớ lại những sự kiện của ngày hôm trước. Đừng do dự khi thực hiện các thực hành. Để tâm những điều xây dựng hạnh phúc của bạn và cả những điều lấy đi của bạn hạnh phúc. Viết xuống những điều bạn muốn thực hiện và cả những trích dẫn bạn yêu thích. Bằng việc cố gắng ghi lại những suy nghĩ này, bạn sẽ ít có khả năng lãng quên chúng. Thêm một điều nữa, bạn sẽ có một bản đối chiếu để theo dõi quá trình thực hành của mình.

Ngày 23 tháng 1
SỰ THẬT VỀ TIỀN BẠC

“Hãy nhìn vào những kẻ vô cùng giàu có xem - những dịp mà họ trông giống như kẻ bán hàn mới nhiều làm sao! Khi họ du lịch, họ phải hạn chế số hành lý, và khi vội vàng quá, họ sẵn sàng bỏ lại đoàn tùy tùng của mình. Và cả những kẻ trong quân đội kia, số tài sản mà họ có thể nắm giữ mới ít làm sao...”

- SENECA, ON CONSOLATION TO HELVIA, 12. 1.b-2

Tác giả F. Scott Fitzgerald, người thường tôn vinh cuộc sống của những kẻ giàu có và nổi tiếng trong các tác phẩm như *The Great Gatsby - Gatsby Vĩ đại*, bắt đầu câu chuyện ngắn của mình với những lời kinh điển: “Để tôi kể bạn nghe về những người giàu. Họ rất khác bạn và tôi”. Vài năm sau khi câu chuyện được xuất bản, bạn của ông, Ernest Hemingway, đã chọc Fitzgerald bằng việc viết rằng: “Đúng vậy, họ là những kẻ có nhiều tiền hơn.”

Đây là điều Seneca đang nhắc nhở chúng ta. Là người nằm trong số những người giàu nhất ở Rome, ông hiểu ngay rằng tiền chỉ thay đổi đời ta ở phần rìa mà thôi. Nó chẳng thể giải quyết những vấn đề mà những người thiếu nó nghĩ rằng nó có thể thay đổi. Sự thật là, không có sự sở hữu về vật chất nào làm được điều này. Những thứ bên ngoài không thể giải quyết những vấn đề xuất phát từ bên trong. Ta liên tục quên đi điều này - và nó mang đến cho ta quá nhiều sự hỗn độn và đau đớn. Giống như Hemingway về sau viết về Fitzgerald: “Ông ấy tưởng rằng [những kẻ giàu có] là chủng tộc quyền rũ, và khi ông phát hiện ra họ không hề như vậy, sự thật ấy khiến ông sụp đổ cũng như những điều khác đã làm ông sụp đổ vậy.” Điều tương tự cũng sẽ đúng với chúng ta.

Ngày 24 tháng 1

THÔI THỨC TÌM ĐẾN NHỮNG KIẾN THỨC SÂU SẮC

“Từ Rusticus... Ta đã học được cách để đọc cẩn thận và không dễ dàng hài lòng với những hiểu biết sơ bộ về tổng thể, và không đồng ý quá vội vàng với những ai có quá nhiều thứ để nói về điều gì đó”.

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 1.7.3

Cuốn *Meditations - Suy tưởng* của Marcus Aurelius bắt đầu với danh sách những người ông tỏ lòng biết ơn. Ông cảm ơn từng người một - những người có tác động mạnh mẽ trong cuộc đời ông. Một trong số đó là Quintus Junius Rusticus, người thầy đã giúp học trò của mình xây dựng tình yêu với sự thông suốt và hiểu biết sâu sắc - sự khát khao học hỏi không chỉ dừng lại ở bề nổi kiến thức.

Cũng từ Rusticus mà Marcus biết đến Epictetus. Sự thật là, Rusticus cho Marcus mượn bản sao chép cá nhân của ông về những bài giảng của Epictetus. Marcus rõ ràng đã không hài lòng với việc chỉ biết được ý chính của những bài giảng này và đơn giản là ông đã không chấp nhận nó khi được thầy mình giới thiệu. Paul Johnson từng đùa rằng Edmund Wilson đọc sách “như thể ông đang đối mặt với một bản án lớn trong đời”. Đó là cách Marcus đọc tác phẩm của Epictetus. Khi những bài học đến ngưỡng nhất định, ông *hấp thu* chúng. Chúng trở thành một phần trong DNA của ông. Ông đã nhắc lại chúng trong suốt cuộc đời mình, khi đang tìm kiếm sự thông suốt và sức mạnh trong ngôn từ, và trong những điều xa xỉ cùng năng lực vô tận mà ông rồi sẽ sở hữu.

Đây mới đích xác là kiểu đọc và học sâu ta cần phải bồi đắp, và nó cũng là lý do vì sao bạn chỉ nên đọc một trang mỗi ngày thay vì đọc cả chương trong một lần.

Vì nhờ thế bạn mới có thể dành thời gian đọc một cách chăm chú và sâu sắc.

Ngày 25 tháng 1

PHẦN THƯỜNG DUY NHẤT

“Thứ còn lại đáng trân trọng là gì? Ta nghĩ - đó là giới hạn việc hành động hoặc không hành động vào những điều thật sự cần thiết...trong việc chuẩn bị cho tương lai. Đó là những gì mà việc học tập và giảng dạy đang hướng đến - Đó là điều đáng được trân trọng. Nếu giữ vững được nó người sẽ không cần phải cố gắng ở những điều khác nữa... Ngược lại người sẽ không bao giờ có được tự do, độc lập hay thoát ra được những thú vui thấp hèn và điều tất yếu là trong người đầy những đổ kỵ, ghen ghét, mưu mô và ngờ vực... Nhưng bằng cách tôn trọng chính tâm trí của người và đánh giá cao nó, người sẽ làm hài lòng chính mình và hòa hợp hơn với đồng loại, và đồng điệu hơn với các vị thần, ca ngợi và thuận theo những thứ mà tự nhiên sắp đặt cho mình”.

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 6.16.2b–4a

Warren Buffett, với khối tài sản 65 tỷ đô, vẫn sống trong 1 căn nhà mà ông ấy mua năm 1958 với giá 35.000 đô. John Urschel, nhân viên phụ trách của Baltimore Ravens, kiếm được hàng triệu đô nhưng chỉ tiêu xài 25.000 đô 1 năm. Ngôi sao của San Antonio Spurs, Kawhi Leonard đi trên chiếc Chevy Tahoe 1997 mà ông có khi còn là một thiếu niên, ngay cả khi ông đang có một hợp đồng trị giá 94 triệu USD. Tại sao? Không phải vì những người này nghèo, mà bởi vì *những gì thực sự quan trọng với họ rất rẻ*. Không phải tự nhiên mà cả Buffett, Leonard hay Urschel đều làm như vậy.

Phong cách sống của họ là kết quả của việc biết ưu tiên những gì thật sự quan trọng. Họ chỉ nuôi dưỡng những nhu cầu cá nhân trong mức thu nhập của mình, kết quả là, cho dù với *bất cứ* mức thu nhập nào họ cũng đều có thể tự do theo đuổi những thứ mình quan tâm. Nó cứ thế mà xảy ra với sự giàu có vượt qua bất kỳ mong đợi nào.

Và điều này sẽ giúp họ biết điều gì khiến họ hạnh phúc nhất, đồng nghĩa với việc họ sẽ tận hưởng cuộc sống của mình, cho dù thị trường có khủng hoảng, hay sự nghiệp của họ tạm thời đi xuống.

Chúng ta càng mong muốn nhiều thứ thì chúng ta càng phải làm nhiều thứ để kiếm được hoặc đạt được những thành tựu đó. Khi chúng ta càng ít thực sự tận hưởng cuộc sống thì chúng ta càng ít tự do hơn.

Ngày 26 tháng 1

SỨC MẠNH CỦA THẦN CHÚ

“Loại bỏ những tạp niệm trong đầu người bằng cách liên tục nói với bản thân mình rằng. Ta có sức mạnh trong tâm hồn mình để thoát khỏi mọi quỷ dữ, ham muốn hay bất điều rắc rối nào; nhờ đó, ta có thể thấy bản chất thật của sự vật, và có cách xử lý đúng cho mọi vấn đề. Hãy luôn luôn ghi nhớ nguồn sức mạnh mà thiên nhiên đã ban tặng đó.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8.29

Bất kỳ ai tham gia 1 lớp học yoga hay tiếp xúc với đạo Phật, đạo Ấn, đều chắc chắn có nghe, hay biết câu thần chú là gì. Trong ngôn ngữ cổ đại nó có nghĩa là "cách nói linh thiêng", một từ hay cụm từ, một suy nghĩ hay thậm chí một âm thanh – với mục đích cung cấp một sự soi sáng hay một chỉ dẫn tâm linh. Câu thần chú có thể đặc biệt hữu ích trong quá trình thiền định bởi nó cho phép ta cách ly với mọi thứ xung quanh khi đang cố gắng tập trung.

Điều này phù hợp, nên Marcus Aurelius gợi ý về "Câu thần chú Khắc kỷ". Một lời nhắc nhở hay một cụm từ được sử dụng khi chúng ta cảm nhận được những ấn tượng sai lầm, những điều gây phân tâm hoặc áp lực trong cuộc sống thường ngày. Câu thần chú về cơ bản nói rằng “Trong tôi có sức mạnh để ngăn ngừa điều đó, tôi có thể nhìn ra sự thật của mọi vấn đề”.

Từ ngữ có thể được thay đổi tùy theo ý bạn, nhưng hãy luôn nắm giữ một câu thần chú và sử dụng để tìm kiếm sự thông thái mà bạn mong ước.

Ngày 27 tháng 1

BA LĨNH VỰC CỦA SỰ HUẤN LUYỆN

"Có ba khía cạnh mà người khôn ngoan và có đạo đức phải trải qua huấn luyện. Khía cạnh đầu tiên liên quan đến những mong muốn và sự phản đối — người đó không bao giờ không đạt được được mục tiêu cũng như không rơi vào những cái bẫy ngăn người đó đạt mục tiêu của mình. Khía cạnh thứ hai liên quan đến những thôi thúc để hành động và không hành động — nghĩa rộng hơn là nghĩa vụ — một người phải hành động vì những lý do chính đáng một cách chủ động thay vì hời hợt. Khía cạnh thứ ba liên quan đến việc giải thoát khỏi sự lừa dối, sự điềm tĩnh và tất cả những phán xét mà tâm trí ta đưa ra. Trong số các khía cạnh này, điều quan trọng và cần thiết nhất là điều đầu tiên liên quan đến những mong muốn, vì những cảm xúc mạnh mẽ nảy sinh chỉ khi chúng ta hoặc đang trong trạng thái mong muốn hoặc đang ghét bỏ điều gì đó."

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.2.1–3a

Hôm nay, bạn hãy tập trung vào ba lĩnh vực huấn luyện mà Epictetus đã đặt ra cho chúng ta.

Đầu tiên, bạn cần phải xem xét những gì bạn nên mong muốn và những gì bạn nên phản đối. Tại sao? Để bạn biết muốn những gì tốt và tránh xa những gì xấu. Nếu chỉ lắng nghe cơ thể là không đủ bởi vì những điều khiến bạn hấp dẫn thường sẽ khiến bạn lạc lối.

Tiếp theo, bạn phải kiểm tra những thôi thúc của mình để hành động, *động lực* của bạn. Có phải bạn đang làm vì lý do đúng đắn? Hay bạn chỉ làm thôi mà không ngừng lại để suy nghĩ? Hay bạn làm bởi bạn tin mình luôn *phải* làm một điều gì đó.

Cuối cùng, sự phán đoán của bạn. Khả năng để bạn có thể nhìn thấy mọi thứ rõ ràng và đúng đắn, khi bạn sử dụng món quà tuyệt vời từ thiên nhiên: lý trí.

Đây là ba lĩnh vực riêng biệt, nhưng trong thực tế, chúng gắn bó chặt chẽ với nhau. Phán đoán của bạn ảnh hưởng đến những gì bạn mong muốn, những ham muốn của bạn ảnh hưởng đến cách bạn hành động, do đó phán đoán của bạn quyết định cách bạn hành động. Nhưng bạn không thể mong đợi nó tự xảy ra. Bạn phải tập trung suy nghĩ và năng lượng vào từng lĩnh vực đó trong cuộc sống. Nếu bạn làm được, bạn sẽ tìm thấy sự thanh khiết và thành công thực sự.

Ngày 28 tháng 1

QUAN SÁT NGƯỜI KHÔN NGOAN

"Đề ý kĩ nguyên tắc chủ đạo của mọi người, đặc biệt là người khôn ngoan, họ tránh xa và tìm tòi điều gì."

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 4.38

Seneca đã nói, "Nếu không có thước, người không thể biến cong thành thẳng." Đây là vai trò của người khôn ngoan trong cuộc sống chúng ta - làm hình mẫu và truyền cảm hứng để gợi ý tưởng và kiểm nghiệm các giả định của chúng ta. Người đó là ai còn tùy vào bạn. Có thể đó là bố mẹ bạn. Có thể đó là một triết gia hoặc một nhà văn hay một nhà tư tưởng. Bạn cũng có thể tự hỏi "Liệu Chúa sẽ làm gì [trong tình huống này]?"

Chọn lấy một người, xem họ làm gì (và họ *không* làm điều gì), rồi cố gắng hết mình để hành động tương tự.

Ngày 29 tháng 1
GIỮ MỌI VIỆC ĐƠN GIẢN

“Trong từng khoảnh khắc hãy giữ vững tinh thần mạnh mẽ như người La Mã đang sẵn sàng làm nhiệm vụ, hãy thực hiện với phẩm giá, lòng cảm kích, tự do và công lý cùng thái độ nghiêm túc và giản dị - cho phép bản thân phá vỡ mọi sự sẫm soi từ người khác. Người có thể làm được điều này nếu người tiếp cận nó như thể đây là nhiệm vụ cuối cùng, từ bỏ mọi xao lãng, lật đổ cảm xúc bằng lý trí, mọi kịch tính, phù du, và lời phàn nàn của người về sự công bằng. Người có thể thấy chỉ với việc kiểm soát một số ít điều trong cuộc sống cũng có thể giúp người sống một cuộc ddowid phong phú và tận tụy - nếu người tiếp tục theo dõi những điều này, Chúa sẽ không yêu cầu gì thêm.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 2.5

Mỗi ngày chúng ta lo nghĩ quá nhiều chuyện. Tôi nên mặc gì? Họ thích tôi chứ? Tôi ăn đủ ngon không? Điều gì sẽ xảy đến trong đời? Tôi đi làm sếp có vui không?

Hôm nay, bạn hãy tập trung vào những gì ở trước mắt. Bạn sẽ theo chân ngôn mà huấn luyện viên của đội bóng New England Patriots-Bill Belichick đã dạy các cầu thủ của ông: "Làm việc của anh đi." Như người La Mã, như một người lính giỏi, giống như một thợ thủ công lành nghề. Bạn không cần phải lạc lối trong bạt ngàn phiền nhiễu hoặc xen vào chuyện của người ta.

Marcus nói hãy làm mọi việc như thể đó nhiệm vụ cuối cùng, bởi điều đó thực sự có thể xảy ra. Kể cả không phải thế, phá hỏng mọi thứ trước mặt bạn cũng chẳng giúp được gì cả. Hãy tìm kiếm sự rõ ràng, đơn giản trong công việc bạn làm ngay hôm nay.

Ngày 30 tháng 1

BẠN KHÔNG CẦN GIỎI TẤT CẢ MỌI THỨ

"Nếu người muốn tiến bộ, hãy bằng lòng thể hiện rằng mình không biết hay còn dốt đặc về những vấn đề ngoài kia - đừng cố tỏ ra hiểu biết. Và nếu có ai cho rằng người là người quan trọng, hãy nghi ngờ bản thân."

- EPICTETUS, ENCHIRIDION, 13a

Một trong những điều mạnh mẽ nhất ta có thể làm với tư cách là một cá thể trong thế giới siêu kết nối với truyền thông đăng tin 24/7 này đó là nói: "Tôi không biết." hoặc khiêu khích hơn nữa: "Tôi không quan tâm."

Hầu như xã hội lấy đó làm điều răn dạy rằng một người phải biết tất tần tật từng sự kiện đơn lẻ, xem tất cả các tập của chương trình truyền hình được tung hô, theo dõi tin tức một cách chu đáo và trình bày với người khác như một người thông thái và hiểu về thế giới này.

Nhưng ai chứng minh được điều đó cần thiết? Cảnh sát có bắt bạn phải làm hế không? Hay là bạn chỉ sợ rằng bạn trông như một kẻ ngốc chẳng biết gì cả khi tham dự một buổi tiệc? Vâng, bạn nợ đất nước mình và gia đình mình việc cái gì cũng phải biết một tí về các sự kiện có thể ảnh hưởng trực tiếp đến họ, nhưng cũng chỉ có vậy mà thôi.

Bạn sẽ có thêm bao nhiêu thời gian, năng lượng và trí tuệ thuần túy nếu bạn cắt giảm đáng kể mức sử dụng truyền thông của mình? Bạn sẽ cảm thấy mình sống cho hiện tại và thư thả biết bao nếu bạn không còn hào hứng và phẫn nộ trước mỗi vụ bê bối, mấy chuyện giạt gân, và những cuộc khủng hoảng tiềm ẩn (phần lớn chúng đều không xảy ra)?

Ngày 31 tháng 1

TRIẾT HỌC LÀ LIỀU THUỐC CHO TÂM HỒN

“Đừng đối đáp với triết học như một người thực hành, mà là bệnh nhân đang tìm thuốc chữa cho đôi mắt đang đau, tương tự việc tìm băng gạc hoặc thuốc mỡ cho vết bỏng. Với góc nhìn này, người sẽ thuận theo lý trí, thay vì đem nó ra trưng bày, và có thể yên lòng nghỉ ngơi để nó chăm sóc mình.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 5.9

Càng bận rộn, học tập, ghi chép và công tác nhiều hơn, thì bạn cũng xa rời mọi thứ càng nhiều. Chúng ta bắt cùng một nhịp. Ta kiếm tiền, sáng tạo, được kích thích và luôn bận rộn. Dường như mọi thứ đang đi đúng hướng. Nhưng ta cũng dần rời xa triết học.

Cuối cùng, sự lơ là này sẽ góp phần gây ra vấn đề - sự căng thẳng tích tụ, tâm hồn ta sẽ trở nên u uất, ta sẽ quên mất điều gì mới là quan trọng - hậu quả là tổn thương xuất hiện. Khi điều đó xảy ra, điều quan trọng là ta phải nhấn phanh - gạt mọi quán tính sang một bên ngay lúc này. Trở lại với chế độ luyện tập ta biết rằng nó bắt nguồn từ sự thông suốt, phán đoán tốt, nguyên tắc đúng đắn và sức khỏe tốt.

Chủ nghĩa Khắc kỷ được dựng nên để làm liều thuốc cho tâm hồn. Nó cứu chữa những thương tổn của thời đại mới. Nó tiếp cho bạn sức sống, cái bạn cần để thăng hoa trong đời. Hôm nay, hãy đến phòng khám của triết học và để triết học giúp ta chữa lành những tổn thương.

THÁNG HAI

THÚ VUI VÀ CẢM XÚC

Ngày 1 tháng 2

DÀNH CHO NGƯỜI NÓNG TÍNH

“Hãy luôn giữ suy nghĩ trong tầm kiểm soát khi người cảm thấy một cơn thịnh nộ đang kéo tới - trông sẽ không được nam tính cho lắm khi giận dữ như vậy. Thay vào đó, sự nhẹ nhàng và lễ độ thì nhân văn hơn, nó sẽ giúp cho người nam tính hơn. Một người đàn ông thực sự sẽ không để sự tức giận và bất mãn xâm chiếm, anh ta sẽ có đầy đủ sức mạnh, lòng can đảm và sự bền bỉ - không giống như việc nổi điên và phàn nàn về mọi thứ. Một người đàn ông tâm trí càng bình thản bao nhiêu thì anh ta càng mạnh mẽ bấy nhiêu.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 11.18.5b

Tại sao các vận động viên hay nói những thứ rác rưởi với nhau? Tại sao họ lại cố tình xúc phạm nhau và nói những thứ khó chịu với đối thủ của họ trong lúc trọng tài không để ý? Để kích động đối phương. Đánh lạc hướng và chọc giận đối thủ là cách đơn giản nhất để loại họ khỏi cuộc chơi.

Hãy cố gắng nhớ rằng khi bạn thấy bản thân trở nên điên loạn thì việc nổi giận không hề gây được ấn tượng hay sự cứng cỏi đâu - đó là một sai lầm. Đó là điểm yếu của bạn. Tùy thuộc vào việc bạn làm, có khi nó còn là một cái bẫy mà người ta dụ bạn giẫm lên. Người hâm mộ và kể cả đối thủ đã gọi tay đấm Joe Louis là “Ring robot” (Tay đấm trên vũ đài - ND) bởi vì anh hoàn toàn không có cảm xúc - anh ấy lạnh lùng, và thái độ điềm tĩnh của anh ấy đáng sợ hơn nhiều so với cái nhìn đáng sợ hay bất cứ cảm xúc bộc phát nào.

Sức mạnh nằm ở khả năng duy trì việc giữ mình. Đó là một người không bao giờ trở nên điên loạn, không thể bị kinh động, bởi vì họ đang kiểm soát khát vọng của họ - chứ không phải là để khát vọng kiểm soát.

Ngày 2 tháng 2

HÃY CHO TÂM TRÍ BẠN MỘT CÁI KHUNG THÍCH HỢP

“Hãy đóng khung suy nghĩ của người như thế này: Người là một người già cả, người không muốn bản thân mình bị nô lệ bởi điều này một chút nào nữa, không muốn bị điều khiển như con rối bởi bất kỳ tác động nào, và người sẽ ngừng phàn nàn về số phận hiện tại hay sợ hãi về tương lai.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 2.2

Bạn nổi điên mỗi khi có ai đó tới và tỏ vẻ bề trên. *Đừng có nói với tôi về cách ăn mặc, cách suy nghĩ, cách làm việc, cách sống của tôi.* Đó là bởi vì chúng ta độc lập, tự chủ. Hoặc ít ra thì đó là những điều bạn tự nhủ lòng mình vậy.

Tuy nhiên, nếu có ai nói điều gì mà bạn không đồng ý, có điều gì đó bên trong bạn mách bảo rằng bạn *phải* tranh luận với họ. Nếu có một đĩa bánh trước mặt, bạn *phải* ăn nó. Nếu ai đó làm điều mà bạn không thích, bạn *phải* nổi điên với chuyện đó. Khi điều gì xấu xảy ra, bạn *phải* buồn bã, chán nản hoặc lo lắng. Nhưng nếu một điều tốt xảy ra ngay sau đó, đột nhiên bạn lại vui mừng, phấn khích và muốn nhiều hơn nữa.

Bạn sẽ không bao giờ để ai điều khiển bạn như một con rối giống như cách bạn để cảm xúc điều khiển bạn. Vậy thì đã đến lúc bạn bắt đầu nhìn nhận mọi việc theo cách - bạn không phải là một con rối để bị điều khiển làm cái này hay cái kia chỉ bởi vì bạn cảm thấy muốn như vậy. Bạn nên là người kiểm soát điều đó, không phải là bị chi phối bởi cảm xúc, bởi vì bạn là người độc lập, tự chủ.

Ngày 3 tháng 2

NGUỒN GỐC CỦA NỖI LO LẮNG

“Khi ta thấy một người lo lắng, ta tự hỏi bản thân mình rằng, họ muốn gì đây? Vì nếu một người không muốn một thứ gì đó nằm ngoài tầm kiểm soát, tại sao họ lại bị ảnh hưởng bởi sự lo lắng?”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 2.13.1

Một người cha hay lo âu, luôn lo lắng cho đứa con của ông ta - Ông ấy đang muốn điều gì? Ông ta muốn một thế giới an toàn.

Một du khách đang phát điên - cô ấy đang muốn điều gì? Cô ta muốn thời tiết ổn định và giao thông thuận lợi để cô ấy có thể kịp chuyến bay.

Một nhà đầu tư lo lắng? Rằng thị trường sẽ đảo chiều và các khoản đầu tư bắt đầu có lãi. Tất cả các kịch bản này có cùng một điểm chung. Như Epictetus nói, đó là vì bạn luôn muốn một cái gì đó ngoài tầm kiểm soát của bạn. Cảm thấy bị kích thích, trở nên phẫn khích, hồi hộp dồn dập, đau đớn, và những khoảnh khắc lo lắng rất vô ích và điều này cho thấy chúng ta vô dụng và lệ thuộc như thế nào. Bạn nhìn chăm chú vào đồng hồ, vào tấm vé, nhìn sang làn thanh toán kế tiếp, nhìn lên bầu trời – dường như chúng ta đều thuộc về một giáo phái tin rằng những vị thần của vận mệnh sẽ chỉ cho chúng ta những gì chúng ta muốn nếu chúng ta hy sinh sự bình an trong tâm trí của mình.

Hôm nay, khi bạn thấy mình đang lo lắng, hãy hỏi bản thân rằng: *Tại sao trong tôi lại có một nút thắt? Tôi đang kiểm soát bản thân mình hay là sự lo lắng đang kiểm soát tôi? Và quan trọng nhất là: Sự lo lắng này có làm cho bản thân tôi tốt hơn hay không?*

Ngày 4 tháng 2

ĐỂ TRỞ NÊN BẤT KHẢ CHIẾN BẠI

“Vậy ai là người bất khả chiến bại? Chính là người không hề buồn phiền bởi bất cứ điều gì ngoài những sự lựa chọn hợp lý của mình.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 1.18.21

Bạn đã bao giờ xem một chuyên gia dày dặn xử lý đám truyền thông chưa? Không có câu hỏi nào là quá khó khăn, không có giọng điệu nào là quá chua cay hay xúc phạm. Họ đỡ từng đòn đánh bằng sự hài hước, đĩnh đạc và kiên nhẫn. Ngay cả khi bị đâm chọc hoặc khiêu khích, họ chọn không nao núng hay phản ứng. Họ có thể làm điều này không chỉ vì sự luyện tập và kinh nghiệm, mà bởi vì họ hiểu rằng phản ứng theo cảm xúc sẽ chỉ làm cho tình hình tồi tệ hơn. Các phương tiện truyền thông luôn chờ đợi họ sai sót hoặc trở nên kích động, vì vậy để điều hướng thành công các sự kiện báo chí, họ đã nội tâm hóa tầm quan trọng của việc giữ bản thân luôn bình tĩnh.

Không thể biết chắc liệu hôm nay bạn có phải đối mặt với một đám phóng viên đang tấn công bạn bằng những câu hỏi vô cảm hay không. Nhưng khi bất cứ điều gì căng thẳng, thất vọng hay quá tải xảy ra với bạn thì hãy hình dung ra hình ảnh đó và sử dụng nó như là mô hình của bạn để đối phó với chúng. Sự lựa chọn hợp lý của bạn - sự tiên đoán của bạn, như cách Chủ nghĩa Khắc kỷ gọi, nó là một loại khả năng bất khả chiến bại mà bạn có thể tôi luyện. Bạn có thể nhún vai trước các cuộc tấn công thù địch hay vượt qua áp lực và các vấn đề. Và, giống như hình tượng của mình, khi hoàn thành, bạn có thể chỉ vào đám đông và nói: “Người tiếp theo!”.

Ngày 5 tháng 2
BÌNH ÔN SỰ KÍCH ĐỘNG

“Đừng để bản thân bị rối trí, mà hãy giao sự kích động cho công lý và bảo vệ sự phán xét rõ ràng trong mỗi lần xuất hiện”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 4.22

Hãy nghĩ về kẻ điên rồ trong cuộc sống của bạn. Không phải những người không may bị mắc chứng rối loạn, mà là những người có cuộc sống và lựa chọn bị rối loạn. Mọi thứ đều hoặc là cao quá mức hoặc là thấp thẳm tột; hoặc là tuyệt vời hoặc là khủng khiếp. Những người đó không thấy mệt mỏi sao? Bạn có ước gì họ có một bộ lọc mà thông qua đó họ có thể kiểm tra sự tốt xấu của những điều kích động không?

Có một bộ lọc như vậy. Đó là: Công bằng, Lý trí, Triết học. Nếu có một thông điệp trọng tâm về Chủ nghĩa Khắc kỷ, thì đó là: Tất cả các loại kích động sẽ đến và công việc của bạn là kiểm soát chúng, như cách khiến một con chó vâng lời. Nói một cách đơn giản hơn: Hãy suy nghĩ trước khi hành động. Hãy tự hỏi: *Ai đang kiểm soát ở đây? Những nguyên tắc nào đang dẫn dắt tôi?*

Ngày 6 tháng 2

ĐỪNG TÌM KIẾM SỰ XUNG ĐỘT

"Ta không đồng ý với những người lao đầu vào giữa trận lụt và những người chấp nhận một cuộc sống hỗn loạn, hàng ngày phải vật lộn với hoàn cảnh khó khăn bằng một tinh thần thép. Người khôn ngoan sẽ chịu đựng điều đó, nhưng sẽ không chọn nó; họ chọn hòa bình, thay vì chiến tranh."

- SENECA, MORAL LETTERS, 28.7

Câu trích dẫn của Theodore Roosevelt trong bài phát biểu "Man in the Arena" (Người đàn ông trong đấu trường - ND) đã trở thành câu sáo rỗng (cliché) khi dùng lời ca ngợi "[Công lao thuộc về người đàn ông thực sự ở trong đấu trường,] *khuôn mặt hoen ố vì bụi, mồ hôi và máu; người phẫn đấu anh dũng ...*" để so sánh với các nhà phê bình chỉ đứng bên lề. Roosevelt đã có bài phát biểu đó ngay sau khi rời nhiệm sở ở đỉnh cao của sự nổi tiếng. Trong một vài năm, ông ta đã chạy đua với "học trò" (protégé) cũ của mình trong nỗ lực quay trở lại Nhà Trắng, nhưng thất bại nặng nề và suýt bị ám sát trong quá trình này. Ông cũng suýt chết khi khám phá một con sông ở Amazon, giết hàng ngàn động vật ở châu Phi, và sau đó cầu xin Woodrow Wilson cho phép ông nhập ngũ trong Thế chiến I mặc dù đã 59 tuổi. Ông làm rất nhiều thứ có vẻ hơi khó hiểu khi nhìn lại.

Theodore Roosevelt là một người đàn ông thực sự tuyệt vời. Nhưng ông cũng bị điều khiển bởi áp lực, chứng nghiện công việc và hoạt động, thứ dường như không có hồi kết. Nhiều người trong chúng ta cũng chia sẻ chuyện phiền não này, việc đang bị điều khiển bởi thứ gì đó mà chúng ta không thể kiểm soát. Chúng ta sợ sự bình yên, vì vậy chúng ta tìm kiếm xung đột và hành động để làm xao lãng nó. Chúng ta chọn tham gia chiến tranh, theo nghĩa đen trong một số trường hợp, trong khi trên thực tế, hòa bình mới là sự lựa chọn đúng đắn và phù hợp hơn.

Đúng là người đàn ông trong đấu trường đáng được ngưỡng mộ. Cũng như người lính, chính trị gia, nữ doanh nhân hay tất cả các nghề nghiệp khác. Nhưng, và đây là một cái "nhưng" lớn, chúng ta đáng được ngưỡng mộ chỉ khi chúng ta tham gia vào đấu trường vì những lý do chính đáng.

Ngày 7 tháng 2

SỢ HÃI LÀ LỜI TIÊN TRI TỰ ỨNG NGHIỆM

“Nhiều người bị tổn hại bởi nỗi sợ hãi, người càng sợ hãi điều gì thì điều đó sẽ trở thành hiện thực.”

- SENECA, OEDIPUS, 992

“Chỉ những kẻ hoang tưởng mới có thể sống sót” - Một câu nói nổi tiếng của Andy Grove, cựu CEO của Intel. Có thể điều đó chính xác phần nào. Tuy nhiên, chúng ta cũng biết rằng người hoang tưởng thường tự hủy hoại mình nhanh hơn một cách lạ kỳ so với bất cứ kẻ thù nào. Seneca, với sự tiếp xúc và hiểu biết sâu sắc giới thượng lưu quyền lực nhất ở Rome hiểu rõ điều này hơn hết. Nero, một học trò mà Seneca dù đã cố gắng kiềm chế các hành vi quá giới hạn, cuối cùng cũng giết không chỉ mẹ và vợ mình mà còn giương mũi giáo vào chính Seneca, thầy của mình.

Sự kết hợp giữa sức mạnh, nỗi sợ hãi và hưng cảm (*trái ngược với trầm cảm – ND*) là một điều rất nguy hiểm. Một lãnh đạo tin rằng mình có thể bị phản bội sẽ hành động trước và phản bội người khác trước. Nỗi sợ không được người khác nỗ lực sẽ khiến ông ta làm việc cật lực để trở thành tấm gương sáng trong mắt người khác. Tuy nhiên, nó sẽ có tác dụng ngược lại. Sợ rằng việc quản lý nhân viên không tốt, ông ta sẽ chú trọng tiểu tiết và trở thành nguồn gốc của sự quản lý sai lầm. Và còn nhiều thứ khác nữa, càng sợ hãi, càng lo lắng, ta càng trở nên mù quáng.

Lần tới, khi bạn lo lắng rằng kết quả sẽ không tốt, hãy nhớ rằng nếu không kiểm soát sự bồn chồn, nếu mất tự chủ, bạn có thể chính là nguồn gốc của thảm họa mà bạn sợ hãi. Những người thông minh hơn bạn, mạnh mẽ hơn bạn, thành công hơn bạn cũng đã từng sai lầm. Chúng ta cũng có thể phạm sai lầm như vậy.

Ngày 8 tháng 2

ĐIỀU ĐÓ CÓ LÀM BẠN THẤY NHẸ NHỜM HƠN KHÔNG?

“Người khóc rằng mình đang phải chịu quá nhiều đau khổ! Rồi sao? Người có cảm thấy nhẹ nhõm hơn không, nếu người chịu đựng nó một cách không tự chủ?”

- SENECA, MORAL LETTERS, 78.17

Nếu có ai đó buồn bã đang ở gần bạn; họ khóc, họ la hét, họ đập vỡ đồ đạc; họ bị chỉ trích hoặc bị đối xử tàn nhẫn, hãy xem họ sẽ sửng sốt đến mức nào với câu nói này: *“Tôi hy vọng điều đó sẽ khiến bạn cảm thấy tốt hơn”*. Hiển nhiên là họ sẽ không cảm thấy tốt hơn. Chúng ta có thể hiểu được tại sao họ lại hành động như vậy, cũng như khi bong bóng cảm xúc của ta đã lên đến đỉnh điểm. Và sau đó, chúng ta thường cảm thấy ngượng ngùng và xấu hổ khi được yêu cầu giải thích hành động vừa rồi.

Rất đáng để áp dụng những tiêu chuẩn trên cho bản thân bạn. Lần tới, khi bạn thấy mình đang trong cơn hoảng loạn, hoặc đang rên rỉ với những triệu chứng của bệnh cúm, hoặc khóc lóc hối hận, chỉ cần hỏi: *Điều này có thực sự làm tôi cảm thấy tốt hơn? Có thực sự làm giảm bất kỳ triệu chứng nào mà tôi muốn nó biến mất không?*

Ngày 9 tháng 2

BẠN KHÔNG CẦN PHẢI CÓ Ý KIẾN

“Chúng ta có quyền không có ý kiến về một thứ gì đó và không để nó làm đảo lộn tâm trạng của mình. Bởi lẽ, những thứ đó không có sức mạnh tự nhiên để định hình các phán đoán của chúng ta.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 6.52

Đây là một bài tập thú vị: nghĩ về những điều khó chịu mà bạn *không* biết, về những thứ mà mọi người có thể đã nói sau lưng bạn, những sai lầm đã mắc phải mà bạn chưa từng ý thức, những thứ bạn đánh rơi hoặc làm mất mà chưa hề nhận ra. Phản ứng của bạn là gì? Không có, bởi vì bạn không hề biết về nó.

Nói cách khác, không nhất thiết phải suy nghĩ về một điều tiêu cực. Hãy tích trữ năng lượng thay vì sử dụng nó một cách bừa bãi. Đặc biệt khi suy nghĩ đó có khả năng khiến ta trở nên đau khổ hơn. Thực hành sự vô niệm - hành động như thể bạn không biết nó đã từng xảy ra hoặc chưa bao giờ nghe nói trước đây. Hãy để nó trở nên không liên quan hoặc không tồn tại với bạn. Có như vậy thì những thứ tiêu cực mới ít ảnh hưởng đến ta.

Ngày 10 tháng 2

GIẬN DỮ LÀ NGUỒN NĂNG LƯỢNG XẤU

“Không thứ gì đáng ngạc nhiên hơn sự giận dữ, không có gì khuất phục được sức mạnh của chính nó. Nếu nó chiến thắng, không gì kiêu ngạo hơn, nếu nó bị đẩy lui, không còn gì điên rồ hơn. Bởi vì cho dù có bị đánh bại nó cũng sẽ không lùi bước, khi vận mệnh lấy đi nguồn cơn giận dữ, nó quay lại gặm nhấm chính mình.”

- SENECA, ON ANGER, 3.1.5

Chủ nghĩa Khắc kỷ đã nhắc đi nhắc lại về việc giận dữ sẽ chẳng giải quyết được vấn đề gì. Thường thì nó chỉ làm mọi thứ tồi tệ hơn. Chúng ta giận dữ, rồi người khác giận dữ, rồi mọi người đều giận dữ, và cuối cùng mọi chuyện chẳng đi tới đâu.

Nhiều người thành công sẽ cố gắng nói với bạn rằng sự giận dữ là một nguồn năng lượng to lớn cho cuộc sống của họ. Cái khao khát “chứng minh bọn chúng đều sai” hoặc “chửi thẳng mặt bọn chúng” từng thúc đẩy nhiều người trở thành triệu phú. Cái nổi nhục khi bị gọi là đồ mập hoặc đồ ngu ngốc đôi khi khiến họ tỉnh thức tu luyện để có một cơ thể đẹp hoặc trở thành một triết gia thông thái. Sự tức giận khi bị từ chối đã thúc đẩy nhiều người tự vạch ra con đường cho mình.

Tuy nhiên, những câu chuyện trên về sự giận dữ thực quá thiển cận. Bởi lẽ, nó che giấu tác dụng phụ của cơn giận: sự tiêu hao tinh lực cho cơ thể. Nó không nói đến hậu quả khi sự bực tức lên đến đỉnh điểm - khi chúng ta phải gân cổ lên cãi cho bằng được (đó là: chúng ta lãnh đủ chính cơn giận của mình). Martin Luther King Jr. đã từng cảnh báo các nhà lãnh đạo dân quyền của mình vào năm 1967: “Sự thù ghét là một gánh nặng quá lớn”. Mặc dù, họ có mọi lý do để ăn miếng trả miếng.

Giận dữ và hầu hết các cảm xúc cực đoan khác chính là gánh nặng. Chúng là nguồn năng lượng độc hại. Quá rõ ràng, thế giới này có thừa nguồn năng lượng đó, nhưng đi cùng với nó, là cái hệ lụy không thể đo đếm được.

Ngày 11 tháng 2

ANH HÙNG HAY BẠO CHÚA NERO?

“Linh hồn của chúng ta đôi khi là một vị vua, và đôi khi là một tên bạo chúa. Một vị vua, thường gắn liền với từ ‘đáng tôn kính’, chăm sóc tốt cho cơ thể của mình, và không cho nó một căn cứ hay mệnh lệnh ô uế nào. Nhưng một linh hồn không được kiểm soát, chứa đầy ham muốn, mê muội quá mức đã biến từ một vị vua thành thứ đáng sợ nhất và đáng kinh tởm - một kẻ bạo chúa.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 114.24

Có ý kiến cho rằng quyền lực tuyệt đối là đòi bại. Thoạt nhìn thì đó là sự thật. Học trò của Seneca - Nero với những tội ác và những vụ thảm sát của hắn cùng đồng phạm là một ví dụ hoàn hảo.

Một hoàng đế khác, Domitian, đã tự ý trục xuất tất cả các nhà triết học khỏi Rome (Epictetus bị buộc phải chạy trốn như 1 điều tất yếu). Rất nhiều trong số các hoàng đế La Mã thời đó là những tên bạo chúa. Tuy nhiên, không nhiều năm sau, Epictetus đã trở thành bạn thân của một hoàng đế khác, Hadrian, người sẽ giúp Marcus Aurelius lên ngôi, một trong những minh chứng chân thực nhất của một vị vua triết học khôn ngoan.

Vì vậy, chưa thể rõ ràng rằng quyền lực luôn đi kèm với đòi bại. Trên thực tế, có vẻ như nó liên quan mật thiết, theo nhiều cách, với sức mạnh bên trong và sự tự nhận thức của cá nhân, những gì họ coi trọng, những niềm khao khát họ đang kiềm chế, liệu sự hiểu biết của họ về sự công bằng và công lý có thể chống lại những cám dỗ của sự giàu có vô hạn và sự tôn kính. Điều này cũng đúng với bạn. Trên cả phương diện cá nhân lẫn chuyên môn. Bạo chúa hay nhà vua? Anh hùng hay Nero? Bạn sẽ là ai?

Ngày 12 tháng 2

BẢO VỆ SỰ BÌNH YÊN TRONG TÂM TRÍ BẠN

“Hãy giữ sự bảo vệ liên tục đối với nhận thức của người, vì điều mà người đang bảo vệ không hề nhỏ nhất, đó là sự tôn trọng, đáng tin cậy và kiên định của người, sự bình yên trong tâm trí, sự giải thoát khỏi những đau đớn và sợ hãi, nói thẳng ra là sự tự do của người. Vì điều gì mà người sẽ bán đi những thứ này?”

- SENECA, MORAL LETTERS, 114.24

Công việc thất thường làm bạn căng thẳng, một mối quan hệ gây tranh cãi hay cuộc sống dưới ánh đèn sân khấu. Chủ nghĩa Khắc kỷ có thể làm cho những tình huống này trở nên dễ dàng chịu đựng hơn, vì nó giúp chúng ta kiểm soát và suy nghĩ thông qua các phản ứng cảm xúc của mình. Nó có thể giúp bạn quản lý và giảm thiểu các yếu tố kích thích mà dường như bạn liên tục gặp phải.

Nhưng ở đây có một câu hỏi: Tại sao bạn phải chịu đựng điều này? Đây có thực sự là môi trường dành cho bạn? Bị khiêu khích bởi những email khó chịu và một cuộc điều hành bất tận của các vấn đề tại nơi làm việc? Tuyến thượng thận của chúng ta chỉ có thể xử lý rất nhiều việc trước khi chúng trở nên kiệt sức. Bạn có nên bảo vệ chúng trước những tình huống sinh tử không?

Vì thế, hãy sử dụng Chủ nghĩa Khắc kỷ để đối phó với những khó khăn này. Nhưng đừng quên tự hỏi: *Đây có thực sự là cuộc sống tôi muốn không?* Mỗi khi bạn u sầu, một phần nhỏ sự sống đang rời cơ thể bạn. Đây có thực sự là những thứ mà bạn muốn dành cho nguồn tài nguyên sống vô giá đó không? Đừng sợ việc phải thay đổi - kể cả đó là sự thay đổi lớn đi nữa.

Ngày 13 tháng 2

THÚ VUI CÓ THỂ TRỞ THÀNH SỰ TRỪNG PHẠT

“Bất cứ khi nào người có ấn tượng về một thú vui nào đó, như với bất kỳ ấn tượng nào khác, hãy tự bảo vệ mình khỏi bị nó cuốn mình đi, hãy để nó chờ đợi hành động của người, hãy cho bản thân một khoảng lặng. Sau đó, hãy nhớ đến hai thời điểm, thời điểm đầu tiên khi người đã tận hưởng thú vui và lúc sau đó khi người hối hận và ghét bỏ chính mình. Rồi so sánh nó với những niềm vui và sự hài lòng mà người cảm nhận được khi bỏ qua nó hoàn toàn. Tuy nhiên, nếu có một thời gian thích hợp để hành động, thì đừng bị sự thoải mái, dễ chịu và quyến rũ cuốn mình đi. Càng chống lại tất cả những điều này bao nhiêu, ý thức chinh phục nó sẽ mạnh mẽ hơn bấy nhiêu.”

- EPICTETUS, ENCHIRIDION, 34

Tự kiểm soát bản thân là một điều khó khăn, điều đó không cần bàn cãi. Đó là lý do tại sao một mẹo phổ biến từ chế độ ăn kiêng có thể hữu ích. Một số chế độ ăn kiêng cho phép một ngày “ăn gian” (cheat day) - một ngày mỗi tuần, trong đó những người ăn kiêng có thể ăn bất cứ thứ gì và mọi thứ họ muốn. Thật vậy, họ được khuyến khích viết một danh sách trong tuần về tất cả các loại thực phẩm họ thèm để họ có thể thưởng thức tất cả chúng cùng một lúc (cách nghĩ ở đây là nếu bạn ăn uống lành mạnh suốt sáu ngày trong tổng số bảy ngày, thì điều đó có nghĩa là bạn vẫn có tiền bộ).

Lúc đầu, điều này nghe có vẻ như là một giấc mơ, nhưng bất cứ ai đã thực sự làm điều này đều biết sự thật rằng: sau mỗi ngày gian lận ăn no nê thỏa thích sẽ là cảm giác chán ghét bản thân. Chẳng mấy chốc, bạn đã sẵn sàng từ bỏ hẳn việc gian lận. Bởi vì bạn không cần đến nó, và bạn chắc chắn là không muốn nó. Nó chẳng khác nào việc một phụ huynh bắt quả tang được con mình đang hút thuốc lá và ép nó phải hút cả gói.

Việc tạo mối liên hệ giữa cảm dỗ và tác động thực tế là điều rất quan trọng. Một khi bạn hiểu rằng sự nuông chiều thực sự có thể tồi tệ hơn việc chống lại cảm dỗ, cảm dỗ sẽ dần mất đi sự hấp dẫn của nó. Theo cách này, tự kiểm soát trở thành niềm vui thực sự, và sự cám dỗ trở thành sự hối tiếc.

Ngày 14 tháng 2

HÃY SUY NGHĨ TRƯỚC KHI HÀNH ĐỘNG

“Chỉ có một cách để trở nên khôn ngoan, đó là định vị sự chú ý vào trí tuệ của bản thân – thứ dẫn đường cho mọi việc khác.”

- HERACLITUS, QUOTED IN DIOGENES LAERTIUS, LIVES OF THE EMINENT PHILOSOPHERS, 9.1

Có lẽ bạn đã từng tự vấn bản thân rằng: *Tại sao mình lại làm chuyện đó?* Chúng ta đều như vậy. *Sao mình lại ngu như vậy? Mình đã nghĩ cái quái gì không biết?*

Vấn đề ở đây là do bạn đã không nghĩ kĩ. Cái lý do cho hành động của bạn và cả trí tuệ mà bạn cần, nó vẫn luôn ở trong đầu của bạn. Phải đảm bảo rằng bạn đã trông cậy và tận dụng phần trí tuệ đó. Phải đảm bảo rằng chính tâm trí của bạn phải chịu trách nhiệm cho những quyết định này, chứ không phải là cảm xúc, cũng không phải là phản xạ, càng không phải là do hormones trong người bạn tăng vọt.

Tóm lại, hãy tập trung sự chú ý của bạn vào trí tuệ, và để cho trí tuệ làm việc của nó.

Ngày 15 tháng 2
CHỈ LÀ ÁC MỘNG THÔI

“Thức dậy, thả lỏng cơ thể và dọn dẹp mọi suy nghĩ, người nhận ra giấc mơ tồi tệ vừa rồi đã làm mình rối loạn. Những thứ đáng sợ ngoài kia, cũng chẳng khác cơn ác mộng là mấy.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATION, 6.3

Raymond Chandler đã mô tả lại hầu hết chúng ta ở đây khi ông viết trong một lá thư cho nhà xuất bản của mình rằng *“tôi không bao giờ nhìn lại quá khứ, mặc dù tôi đã trải qua nhiều giai đoạn khó khăn khi cố gắng nhìn về tương lai.”* Thomas Jefferson đã từng nói đùa trong một lá thư gửi John Adams, đó là *“Hầu hết những thứ tồi tệ khiến chúng ta đau khổ là những thứ chưa từng xảy ra”*. Seneca thì có một câu thể hiện đỉnh cao của tinh thần Khắc kỷ: *“Chẳng có gì khẳng định rằng thứ mà ta sợ hãi sẽ chắc chắn xảy ra hơn cái sự thật là hầu hết những điều ta khiếp đảm đều không có thực.”*

Người theo Chủ nghĩa Khắc kỷ tin rằng những điều làm ta thất vọng không có thật mà chỉ là một sản phẩm của trí tưởng tượng. Giống như những giấc mơ, chúng sống động và thực tế vào thời điểm đó. Nhưng lại vô lý một khi chúng ta đã tỉnh giấc. Trong giấc mơ, chúng ta không quan tâm đến logic của sự việc. Chúng ta luôn để cho não bộ tiếp diễn các hình ảnh ảo diệu đó. Tương tự, khi chúng ta lên cơn giận, khi ta sợ hãi, hoặc khi ta phản ứng thái quá, đó là lúc ta để bản thân mình cuốn theo cảm xúc.

Nghĩ rằng bản thân đang đau khổ cũng giống như tiếp tục giấc mơ tồi tệ đêm qua vậy. Thứ kích động bản thân ta là ảo, nhưng phản ứng của chúng ta là thật. Cứ tiếp tục như vậy thì giấc mơ sẽ thành hiện thực. Đó là lý do tại sao bạn cần thức dậy ngay bây giờ thay vì nằm đó và tưởng tượng ra những cơn ác mộng.

Ngày 16 tháng 2

ĐỪNG KHIẾN MỌI THỨ KHÓ KHĂN HƠN

“Nếu ai đó hỏi làm thế nào để viết tên của người, liệu người có quát lên từng chữ cái? Và nếu họ bực tức, người có đáp trả lại bằng sự giận dữ không? Người không thích đánh vắn nhẹ nhàng từng chữ cái cho họ à? Cho nên, nhiệm vụ trong cuộc đời là tổng hợp từng hành động của người. Hãy để ý từng hành động này khi thực hiện trọng trách của mình. . . chỉ cần hoàn thành nó một cách cẩn thận là được.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 6.26

Hãy xem xét một kịch bản thường gặp sau. Bạn có một đồng nghiệp luôn khiến bạn thất vọng hoặc một ông chủ khó gần. Họ yêu cầu bạn làm việc gì đó và vì bạn không thích việc này, bạn ngay lập tức phản đối. Bạn đưa ra lý do này hoặc lý do khác, hoặc bạn cho rằng yêu cầu của họ thật đáng ghét và thô lỗ. Cho nên bạn nói với họ: “Tôi không làm đâu”. Sau đó, họ trả đũa bằng cách không thực hiện yêu cầu mà bạn đã giao cho họ trước đó. Và thế là cuộc xung đột dần leo thang.

Trong khi đó, nếu lùi lại một bước và nhìn nhận sự việc một cách khách quan, bạn có thể nhận ra rằng không phải *tất cả* những việc họ yêu cầu đều vô lý. Thậm chí, một số việc trong đó khá dễ thực hiện hoặc ít nhất là chấp nhận được. Và nếu bạn đã thực hiện những yêu cầu này, phần còn lại của công việc cũng dễ dàng hơn. Rồi dần dần mọi việc cũng sẽ hoàn thành.

Cuộc sống (và công việc của chúng ta) đã đủ khó khăn rồi. Đừng khiến nó khó khăn hơn bằng cách quá mẫn cảm về những vấn đề không quan trọng hoặc dấn thân vào những trận chiến ta không thực sự quan tâm. Hãy thuận theo tự nhiên (kathêkon*), hành động đơn giản, phù hợp trên con đường dẫn đến đức hạnh.

**Được dịch từ tiếng Anh-Kathêkon là một khái niệm của Hy Lạp, được tạo ra bởi người sáng lập Chủ nghĩa Khắc kỷ, Zeno xứ Citium. Nó có thể được dịch là "hành vi phù hợp", "hành động phù hợp" hoặc "hành động thuận tiện cho tự nhiên" hoặc "chức năng phù hợp"*

Ngày 17 tháng 2

KẸ THÙ CỦA HẠNH PHÚC

“Còn khao khát thứ chúng ta chưa có thì rất khó để ta cảm nhận sự hạnh phúc. Hạnh phúc luôn có sẵn ở đó, luôn tràn trề như được đã nuôi dưỡng tốt, đừng theo đuổi nó nữa.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.24.17

Chúng ta tự nói với bản thân rằng chúng ta sẽ hạnh phúc khi tốt nghiệp. Bạn sẽ hạnh phúc khi được thăng chức, khi chế độ ăn kiêng này đạt hiệu quả, khi bạn có được số tiền mà bố mẹ bạn chưa bao giờ có. Các nhà tâm lý học gọi đây là kiểu hạnh phúc có điều kiện. Giống như hy vọng đi bộ đến đường chân trời, bạn có thể đi hàng dặm mà không bao giờ tới nơi. Thậm chí là quãng đường đi cũng chẳng hề ngắn lại.

Háo hức mong đợi một sự kiện nào đó trong tương lai, say mê tưởng tượng điều gì đó mà bạn mong muốn, trông chờ một kịch bản hạnh phúc diễn ra... Sự tự huyễn hoặc đầy khoái cảm này - chúng phá hỏng cơ hội để bạn cảm nhận hạnh phúc thực sự ngay ở thời điểm hiện tại. Hãy xác định nhiều hơn và chính xác hơn những khát khao mãnh liệt đó là gì và một ngày nào đó bạn sẽ nhìn thấu: nó chính là kẻ thù của sự viên mãn. Chọn nó hoặc hạnh phúc của bạn. Như Epictetus nói, hai thứ này không thể đi cùng nhau.

Ngày 18 tháng 2

CHUẨN BỊ CHO CƠN BÃO

“Người khỏe mạnh thực thụ là người luôn rèn luyện nghiêm ngặt để chống lại những thiên kiến sai lệch. Hãy luôn vững vàng dù chính mình là người đau khổ, và đừng để những thiên kiến sai lệch cuốn đi! Tranh đấu là điều tuyệt vời, nhiệm vụ thần thánh là có được quyền làm chủ, sự tự do, hạnh phúc và yên bình.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 2.18.27-28

Epictetus đã dùng một cơn bão để ẩn dụ rằng thiên kiến của chúng ta cũng như thời tiết khắc nghiệt có thể tóm lấy và làm chúng ta quay cuồng. Ta có thể liên tưởng đến lần ta bị kích động hoặc say mê điều gì đấy.

Nhưng hãy nghĩ về vai trò của thời tiết trong thời hiện đại. Ngày nay, chúng ta có những nhà dự báo và chuyên gia có thể dự báo khá chính xác những cơn bão. Bạn có thể chống lại chúng khi chú ý đến các cảnh báo và chuẩn bị đầy đủ.

Bạn cần có kế hoạch, nếu không học cách dựng những cửa sổ chống bão bạn sẽ phải chịu những tác động từ bên ngoài - và cả bên trong. Chúng ta vẫn luôn chịu sự trừng phạt bởi những cơn lốc có tốc độ gió lên đến 100 dặm/giờ, nhưng chúng ta có lợi thế là có thể chuẩn bị để chống lại chúng theo những cách mới.

Ngày 19 tháng 2
BỮA TIỆC CỦA CUỘC SỐNG

“Hãy nhớ kiểm soát bản thân mình trong cuộc sống như cách người làm vậy trong một bữa tiệc. Khi một món ăn nào đó được đưa đến trước người, hãy đưa tay ra và lấy một lượng vừa phải. Món ăn được bưng qua chỗ người? Đừng dừng nó lại. Nó vẫn chưa đến? Đừng để ham muốn về nó bùng lên, mà hãy đợi cho nó được đưa đến trước mặt người. Hành động theo cách này với trẻ em, vợ/chồng, khi hướng tới địa vị, sự giàu có - một ngày nào đó điều này sẽ khiến người xứng đáng có được một bữa tiệc cùng các vị thần.”

- EPICTETUS, ENCHIRIDION, 15

Lần tới, khi nhìn thấy thứ gì đó bạn muốn, hãy nhớ tới Bữa tiệc cuộc sống của Epictetus. Nếu bạn cảm thấy phấn khích, sẵn sàng làm bất cứ điều gì để đạt được nó, cũng như cách bạn đưa tay qua bàn và chộp lấy món ăn bạn thích trên tay một người khác, chỉ cần nhắc nhở bản thân: việc làm đó là thô lỗ và không cần thiết. Sau đó kiên nhẫn chờ đến lượt bạn.

Sự ần dụ này cũng có cách giải thích khác. Ví dụ, chúng ta có thể phản hồi rằng chúng ta cảm thấy rất may mắn khi được mời tham gia một bữa tiệc tuyệt vời như vậy (*lòng biết ơn*). Hoặc là chúng ta nên dành thời gian để thưởng thức những món ăn được đưa ra (*tận hưởng khoảnh khắc hiện tại*) nhưng đừng cố nhét tất cả những đồ ăn thức uống không dành cho ai vào bụng mình, nó không tốt sức khỏe đâu (*sau tất cả, tham ăn là một tội lỗi chết người*). Vào cuối bữa ăn, sẽ thật thô lỗ nếu không giúp chủ nhà dọn dẹp và làm các món ăn (*lòng vị tha*). Và cuối cùng, lần tới, sẽ đến lượt chúng ta tổ chức bữa tiệc và đối xử với những người khác như cách chúng ta được đối xử ngày hôm nay (*lòng nhân ái*).

Hãy thưởng thức bữa ăn!

Ngày 20 tháng 2

SỰ PHÔ TRƯƠNG MẠNH MẼ CỦA HAM MUỐN

“Những tên cướp, những kẻ biến thái, những kẻ giết người và những bạo chúa - chúng ở đây để người xem xét những thứ chúng gọi là thú vui!”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 6.34

Đánh giá người khác chưa bao giờ là tốt, nhưng đáng để bỏ ra một giây xem xét làm thế nào một cuộc sống lại chỉ được dành để tận hưởng những thú vui. Nhà văn Anne Lamott đã đưa trong cuốn *Bird by Bird (Những chú chim ở cạnh nhau)*: “Có bao giờ bạn tự hỏi Chúa nghĩ gì về tiền? Chỉ cần nhìn vào những người mà Ngài đưa tiền cho.” Điều tương tự với những thú vui. Nhìn vào những kẻ độc tài và hậu cung của hán đày những kẻ tình nhân mưu mô, xảo quyệt. Nhìn xem bữa tiệc của một ngôi sao trẻ chuyển sang chìm đắm trong ma túy một cách nhanh chóng như thế nào và kéo theo sự nghiệp bị đình trệ.

Tự hỏi bản thân: *Điều đó có thực sự xứng đáng? Đó có thực sự là niềm vui?*

Hãy lưu tâm đến điều đó khi bạn khao khát một thứ gì hoặc suy ngẫm về việc nuông chiều một thói xấu “vô hại”.

Ngày 21 tháng 2
ĐỪNG ƯỚC, ĐỪNG MONG

“Hãy nhớ rằng không chỉ ham muốn tiền tài và địa vị làm suy yếu và khuất phục chúng ta, mà cả những ham muốn cho sự yên bình, nhàn hạ, du lịch và học hỏi. Bất kể thứ ngoài cảnh đó là gì đi nữa, những giá trị mà chúng ta dành cho nó sẽ khuất phục ta. Nơi người đặt trái tim chính là nơi mà trở ngại sẽ hiện diện.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 4.4.1–2

Vậy Epictetus có ý muốn nói rằng muốn yên bình, nhàn hạ, du lịch và học hỏi là những điều xấu, phải không? Ờn trời, không phải vậy đâu. Nhưng những ham muốn mãnh liệt này - kể cả bản thân nó không xấu - cũng vẫn ẩn chứa những biến chứng tiềm tàng. Những điều ta ham muốn chính là những điều khiến chúng ta trở nên mong manh và dễ bị tổn thương. Dù cho đó là mong muốn có cơ hội được đi du lịch vòng quanh thế giới, hay là được làm tổng thống trong 5 phút yên bình và kín đáo, thì khi chúng ta dành quá nhiều mong muốn cho một điều gì đó, chúng ta đặt niềm tin vào những hy vọng mong manh, và rồi thất vọng là không thể tránh khỏi. Bởi vì khi có bàn tay của số phận nhúng vào, chúng ta càng dễ dàng đánh mất bản thân.

Theo Diogenes, một nhà triết học hoài nghi, từng nói, “Đặc quyền của Chúa, là ông ấy không có bất cứ ham muốn gì, và đặc quyền của những người tiếm cận với thần thánh, là ham muốn rất ít.”

Có ít ham muốn khiến một người trở nên bất bại - vì khi đó chẳng có gì nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn cả. Điều này không chỉ đúng cho những ham muốn mà người ta vốn hay coi thường như giàu có hay danh tiếng - những kiểu cuồng vọng mà ta thường thấy trong các vở kịch và truyện ngụ ngôn kinh điển. Ánh đèn xanh mà Gatsby luôn nỗ lực để đạt được, có thể đại diện cho những thứ tươi đẹp như tình yêu hay một mục đích cao cả nào đó (Trong cuốn Gatsby vĩ đại - ND). Nhưng những thứ tươi đẹp như vậy cũng có thể huỷ hoại hoàn toàn một con người.

Khi cân nhắc những mục tiêu mà bạn đang nỗ lực vì chúng, hãy hỏi chính mình: *Tôi có đang kiểm soát chúng, hay chúng kiểm soát tôi?*

Ngày 22 tháng 2

CÓ NHỮNG ĐIỀU TỐT HƠN LÀ ĐỪNG NÓI RA

“Cato luyện tập những bài phát biểu trước công chúng, những bài phát biểu có thể làm lay động đám đông, những bài phát biểu cho rằng những triết lý chính trị phù hợp là cần thiết như việc mọi thành phố lớn cần duy trì trạng thái hiếu chiến. Nhưng ông không bao giờ luyện tập những bài phát biểu này trước mặt người khác và cũng chưa từng có ai được nghe ông tập nói những bài này. Khi biết có người đổ lỗi cho sự im lặng của mình, ông đáp: ‘Họ lẽ ra không nên đổ lỗi cho tôi. Tôi chỉ nói khi tôi chắc chắn rằng những gì tôi sẽ nói không nên được giữ trong lòng.’”

- PLUTARCH, CATO THE YOUNGER, 4

Làm thì dễ - chỉ cần bắt tay vào làm. Cái khó là ở chỗ dừng lại, tạm ngưng lại để suy nghĩ: *Không, tôi không chắc là tôi cần làm chuyện đó lúc này. Tôi không chắc mình đã sẵn sàng.* Khi Cato tham gia chính trường, nhiều người kỳ vọng vào những hành động ghê gớm và trực diện từ ông - những bài phát biểu khuấy đảo, những lời lên án hùng hồn, những phân tích tinh tường. Ông nhận thức được rõ những áp lực này - những áp lực luôn đè lên vai mỗi người trong chúng ta, dù ở bất kì thời đại nào và ông đã chống lại nó. Thoả mãn đám đông (và thoả mãn cái tôi của bản thân chúng ta) thì không có gì khó cả.

Nhưng Cato đã chờ đợi, và *chuẩn bị*. Ông phân tích từng suy nghĩ của mình, để chắc chắn rằng ông không phản ứng một cách cảm tính, vị kỷ, vô tâm hoặc thiếu chín chắn. Khi ông phát ngôn - là khi mà ông tự tin rằng ngôn từ của mình đáng để người đối diện phải lắng nghe.

Để làm được điều này, cần phải có sự nhận thức. Chúng ta cần phải ngừng một chút và đánh giá bản thân mình một cách chân thực nhất có thể. Bạn làm được chứ?

Ngày 23 tháng 2

**HOÀN CẢNH KHÔNG QUAN TÂM ĐẾN
CẢM XÚC CỦA CHÚNG TA**

“Người không nên để hoàn cảnh kích động cơn giận của mình, vì chúng không quan tâm đến cảm xúc của người đâu.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 7.38

Phần lớn cuốn sách *Meditations- Suy tưởng* của Marcus Aurelius là những câu trích dẫn ngắn và những đoạn văn của các cây viết khác. Thực ra là do Marcus không muốn cố tạo ra một tác phẩm nguyên gốc - mà thay vào đó là ông ấy chỉ đang *luyện tập*, tự nhắc bản thân mình rằng đây kia vẫn còn nhiều bài học quan trọng, và đôi khi những bài học này là những thứ ông ấy đã từng đọc trước đây.

Trích dẫn trên khá đặc biệt vì nó có nguồn gốc từ một vở kịch của Euripides, vở kịch này ngoài việc có khá nhiều những trích dẫn lẻ tẻ ra thì nó đã bị thất lạc. Những gì chúng ta biết được về vở kịch này là: Bellerophon - người anh hùng, bắt đầu đặt nghi vấn về sự tồn tại của các vị thần. Nhưng trong một đoạn, anh ấy nói: *Tại sao lại phiền lòng về những nguyên nhân và thế lực to lớn hơn chúng ta nhiều lần vậy? Tại sao chúng ta lại buồn lòng về chuyện đó?* Cuối cùng thì, những sự kiện ngoại cảnh này đâu có phải là những thứ có lòng thương cảm - chúng không thể hồi đáp lại những tiếng thét và lời than khóc của chúng ta - và những vị thần vô tâm cũng vậy thôi.

Đó là những gì Marcus đã cố gắng nhấn nhủ với bản thân: Hoàn cảnh không thể quan tâm đến cảm xúc, đến nỗi lo âu hay sự phẫn khích của mình đâu. Hoàn cảnh không quan tâm đến phản ứng của bạn. Hoàn cảnh không phải là con người. Vì vậy đừng có làm như là tức giận hay phẫn khích sẽ thay đổi được tình hình. Tình hình cũng không quan tâm đâu.

Ngày 24 tháng 2
NGUYÊN NHÂN GÂY HẠI THỰC SỰ

"Giữ trong suy nghĩ của bản thân rằng sự tổn hại không phải là một ai đó mang nó đến và văng một cú đánh làm tổn hại người, đúng hơn sự tổn hại này đến từ niềm tin của chính người về điều đó. Khi một ai đó xung quanh làm người trở nên giận dữ, hãy nhớ rằng chính ý kiến riêng của người thúc đẩy sự giận dữ. Trong lúc này, phản ứng đầu tiên của người là không để sự tổn hại cuốn mình đi bởi những ấn tượng xấu, người sẽ dễ dàng làm chủ bản thân hơn nếu có thêm khoảng cách và thời gian."

- EPICTETUS, ENCHIRIDION, 20

Chủ nghĩa Khắc kỷ nhắc nhở chúng ta rằng không có sự kiện đã xảy ra nào là tốt hay xấu cả. Khi một tỷ phú mất 1 triệu đô-la trong cái thị trường đầy biến động này, nó khác với việc tôi và bạn mất 1 triệu đô-la. Việc bạn bị nhận lời chỉ trích từ kẻ thù tồi tệ nhất thì khác biệt nhiều so với việc nhận được những lời nói cay nghiệt của người bạn đời. Nếu một ai đó gửi cho bạn một bức thư mang đầy sự giận dữ trong đó nhưng bạn chưa bao giờ nhìn thấy nó, liệu sự tổn thương có thực sự xảy ra? Nói cách khác, những tình huống này được đánh giá là "xấu" nếu có sự tham gia và phân tích của bạn.

Phản ứng của bạn quyết định liệu sự tổn thương có xảy ra hay không. Nếu bạn cảm thấy bạn đã làm sai và trở nên giận dữ, thì đó chính là cách mà sự tổn thương xuất hiện. Nếu bạn lên tiếng vì bạn cảm thấy bị đối đầu, thì tự nhiên một cuộc đối đầu sẽ xảy ra.

Nhưng nếu bạn kiểm soát bản thân mình, bạn sẽ là người quyết định xem nên dán nhãn một thứ gì đó tốt hay xấu. Trong thực tế, nếu cùng một sự kiện xảy ra ở những thời điểm khác nhau trong cuộc đời, bạn cũng có nhiều phản ứng khác nhau. Vậy tại sao chúng ta không chọn cách *không* dùng những nhãn dán này? Tại sao không chọn cách *không* phản ứng với nó?

Ngày 25 tháng 2

KHÓI VÀ BỤI TỪ NHỮNG CÂU CHUYỆN THẦN THOẠI

"Giữ một danh sách trong đầu về những người phùng phùng cơn giận và phần nộ về một điều gì đó, thậm chí đó là những người được biết đến vì sự thành công, bất hạnh, hành động xấu xa hoặc bất kỳ sự phân biệt đặc biệt nào khác. Sau đó hỏi chính bản thân mình, sao lại thành như vậy? Khói và bụi, những thứ còn sót lại của câu chuyện thần thoại đang dần trở thành huyền thoại..."

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 12.27

Trong các tác phẩm của Marcus Aurelius, ông liên tục chỉ ra tại sao các vị hoàng đế xuất hiện trước ông hầu như không được nhớ đến dù chỉ vài năm sau đó. Đối với ông, điều này nhắc nhở rằng dù cho các vị hoàng đế có chinh phục được nhiều đến đâu, dù cho các vị hoàng đế có áp đặt ý chí của mình lên toàn thế giới nhiều đến đâu đi chăng nữa, nó cũng giống như việc xây một lâu đài cát vậy - sẽ sớm bị xóa sạch bởi những cơn gió thời gian.

Điều tương tự cũng xảy ra với những người bị đẩy lên cao bởi sự ghét bỏ, tức giận, nổi ám ảnh hay cầu toàn. Marcus thích chỉ ra rằng Alexander Đại Đế - một trong những người đàn ông chủ động và tham vọng nhất từng sống - đã được chôn cùng khu đất với người đánh xe lừa của mình. Cuối cùng, tất cả chúng ta rồi cũng sẽ trở về với cát bụi và dần trở nên bị lãng quên. Chúng ta nên tận hưởng khoảng thời gian ngắn ngủi khi chúng ta còn ở trên trái đất này - không biến thành nô lệ cho những cảm xúc khiến chúng ta đau khổ và bất mãn.

Ngày 26 tháng 2
GIỮ LẠI CHO RIÊNG MÌNH

"Người khác đã làm sai với ta? Hãy để anh ta tự thấy điều đó. Anh ta có khuynh hướng của riêng mình, và những vấn đề riêng của anh ta. Những gì ta có bây giờ là những gì tự nhiên mong muốn, và những gì ta nỗ lực để hoàn thành bây giờ là những gì thân tâm ta mong muốn."

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 5.25

Đôi khi, Abraham Lincoln nổi giận với một cấp dưới, một vị tướng của mình, thậm chí một người bạn. Thay vì trực tiếp chỉ ra lý do từ người đó, Lincoln đã viết một lá thư dài, chỉ rõ tại sao họ sai và những gì Lincoln muốn họ biết. Sau đó Lincoln gấp lá thư lại, đặt nó vào trong ngăn bàn, và không bao giờ gửi nó đi. Rất nhiều lá thư trong số đó may mắn được giữ lại.

Lincoln biết, cũng như các cựu hoàng của thành Rome biết, rằng việc phản ứng lại thì rất dễ dàng. Thật hấp dẫn để cho họ biết một phần suy nghĩ của bạn. Nhưng sau đó bạn sẽ thấy hối tiếc. Bạn hầu như luôn mong ước rằng bạn đã *không* gửi lá thư đó đi. Hãy nghĩ về lần cuối cùng bạn mất kiểm soát. Kết quả là gì? Có lợi ích gì không?

Ngày 27 tháng 2

NUÔI DƯỠNG SỰ TRUNG LẬP KHI NGƯỜI KHÁC NUÔI DƯỠNG ĐAM MÊ

"Trong tất cả mọi điều, một số là tốt, một số là xấu, và những cái còn lại là vô thường vô phạt. Cái tốt là những phẩm hạnh và tất cả những gì chia sẻ trong chúng; cái xấu là tật xấu và tất cả những thứ nuông chiều chúng; sự trung lập nằm giữa phẩm hạnh với tật xấu và những điều như sự giàu có, sức khỏe, sự sống, cái chết, niềm vui và cả nỗi đau."

- EPICTETUS, DISCOURSES, 2.19.12b–13

Hãy tưởng tượng sức mạnh kỳ diệu mà bạn có trong cuộc sống và các mối quan hệ khi mà những điều gây rắc rối gây ra cho tất cả mọi người như – họ gầy bao nhiêu ký, họ có bao nhiêu tiền, họ còn sống được bao lâu, họ sẽ chết như thế nào – không còn quan trọng nữa. Điều gì sẽ xảy ra nếu, trong khi người khác thì buồn bã, đổ kỹ, kích động, chiếm hữu hoặc tham lam, còn bạn thì khách quan, bình tĩnh và sáng suốt? Bạn có thể hình dung được điều đó không? Tưởng tượng xem, với điều đó, bạn sẽ làm được những gì cho những mối quan hệ của bạn tại nơi làm việc, hoặc cho tình yêu của bạn, hoặc cho những người bạn của bạn. Seneca là một người cực kỳ giàu có, thậm chí nổi tiếng nữa - nhưng ông là một người khác kỷ. Ông có rất nhiều vật chất, tuy nhiên, như là một người khác kỷ, ông cũng có thái độ trung lập với vật chất. Ông có thích thú chúng trong một khoảng thời gian, nhưng ông cũng chấp nhận rằng, rồi một ngày nào đó chúng sẽ biến mất. Đó là một thái độ tốt hơn so với tuyệt vọng ham muốn có *nhiều hơn* hoặc sợ hãi mất mát dù chỉ một xu. Trung lập là điều vững chắc nằm ở giữa.

Đừng hiểu lầm đó là sự né tránh hay trốn tránh, mà đó là việc không cho phép những điều đó có sức mạnh hay sự ưu ái nhiều hơn mức phù hợp. Đây không phải là điều dễ dàng thực hiện, chắc chắn rồi, nhưng nếu bạn có thể làm được việc này, bạn sẽ thấy nhẹ nhõm hơn nhiều.

Ngày 28 tháng 2

KHI BẠN MẤT KIỂM SOÁT

“Linh hồn giống như một bát nước, và những ấn tượng của chúng ta với thế giới ngoài kia giống như tia sáng xuyên vào nước. Khi nước bị khuấy động, có vẻ như chính ánh sáng cũng di chuyển cùng theo, nhưng thực ra ánh sáng không di chuyển. Vì vậy, khi một người mất bình tĩnh, đó không phải là kỹ năng và phẩm hạnh của họ đang có vấn đề, mà là tinh thần của họ, và khi tinh thần đó bình tĩnh lại, những điều khác cũng sẽ lắng xuống.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.3.20–22

Bạn gây ra một chút rắc rối. Hoặc có thể bạn gây ra *rất nhiều* rắc rối.

Thì sao nào? Điều đó không làm thay đổi triết lý mà bạn biết. Nó không có nghĩa là sự lựa chọn hợp lý của bạn đã bỏ rơi bạn vĩnh viễn. Mà chính bạn mới là người đang tạm thời từ bỏ nó.

Hãy nhớ rằng các công cụ và mục tiêu huấn luyện của chúng ta không bị ảnh hưởng bởi sự hỗn loạn của bạn thời điểm này. Hãy dừng lại. Lấy lại bình tĩnh. Nó vẫn đang chờ bạn.

Ngày 29 tháng 2

BẠN KHÔNG THỂ LUÔN CÓ CÁI BẠN MUỐN

“Khi những đứa trẻ đút tay vào một cái hũ mứt nhỏ hẹp, chúng không thể bỏ tay ra ngoài và bắt đầu khóc. Hãy bỏ bớt một vài thứ đang nắm chặt trong tay và người sẽ rút được tay ra! Kiểm chế ham muốn của mình - đừng đặt trái tim của người vào rất nhiều thứ rồi người sẽ nhận được những gì người cần.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.9.22

“Chúng ta có thể có tất cả” là một câu thần chú trong cuộc sống hiện đại của chúng ta. Công việc, gia đình, mục đích, thành công, thời gian giải trí - chúng ta muốn tất cả những thứ này, cùng một lúc (ngay bây giờ, để bắt đầu).

Ở Hy Lạp, giảng đường (*scholēion*) là một trung tâm giải trí nơi học sinh chiêm ngưỡng những điều cao cả hơn (điều tốt, điều đúng đắn và đẹp đẽ) với mục đích sống một cuộc sống tốt hơn. Đó là về sự ưu tiên, về việc đặt câu hỏi về các ưu tiên trong thế giới bên ngoài. Ngày hôm nay, chúng ta đã quá bận rộn để có được mọi thứ, giống như những đứa trẻ đưa tay chăm chăm đút vào hũ mứt nhỏ hẹp, đó là quá nhiều.

“Đừng đặt trái tim người vào quá nhiều thứ”. Epictetus nói. Tập trung. Ưu tiên. Tập cho tâm trí bạn phải biết đặt ra câu hỏi: *“Mình có cần thứ này không? Điều gì sẽ xảy ra nếu mình không có được nó? Mình có thể làm mà không có nó không?”*

Những câu trả lời cho những câu hỏi này sẽ giúp bạn thoải mái, giúp bạn loại bỏ những thứ không cần thiết làm bạn bận rộn - thậm chí là quá bận rộn để có cuộc sống cân bằng hoặc hạnh phúc.

THÁNG BA

NHẬN THỨC

Ngày 1 tháng 3
NƠI TRIẾT HỌC BẮT ĐẦU

“Một điều quan trọng để bắt đầu tìm hiểu về triết học đó là: sự nhận thức rõ ràng về nguyên tắc hành động của bản thân.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 1.26.15

Triết học thật đáng sợ. Chúng ta nên bắt đầu tìm hiểu về triết học như thế nào? Đọc sách? Nghe giảng? Hay tiết chế sự hưởng thụ vật chất của bản thân?

Những cách trên đều không phải. Epictetus cho rằng một người trở thành triết gia khi họ bắt đầu đi tìm lẽ sống của mình, khi họ trở nên ngờ vực về những cảm xúc, niềm tin hay ngôn ngữ mà người khác xem là điều hiển nhiên. Người ta cho rằng một con vật có sự tự nhận thức khi nó có thể hoàn toàn nhận ra chính nó trong gương. Có lẽ hành trình với triết học bắt đầu khi chúng ta nhận thức được khả năng đào sâu phân tích tâm trí của chính mình.

Bạn có thể bắt đầu từ ngày hôm nay chứ? Khi làm thế, bạn sẽ thấy rằng từ đó bạn mới thực sự sống, mới thực sự tận hưởng cuộc đời. Như cách nói của Socrates, khi đó bạn sẽ sống một cuộc đời có ý nghĩa.

Ngày 2 tháng 3

TỰ ĐÁNH GIÁ NĂNG LỰC CỦA BẢN THÂN

“Tự lượng sức mình là điều quan trọng hơn cả, bởi vì, con người thường hay ảo tưởng sức mạnh.”

- SENECA, ON TRANQUILITY OF MIND, 5.2

Nhiều người không muốn đánh giá chính xác trình độ của bản thân. Có lẽ họ sợ việc tự soi xét sẽ làm suy giảm niềm tin về năng lực của chính họ. Theo châm ngôn của Goethe, “đánh giá cao bản thân” là thất bại khủng khiếp của mỗi cá nhân. Nếu bạn không thực sự xem xét điểm yếu của mình, làm sao bạn có thể tự nhận thức được bản thân?

Đừng sợ việc tự đánh giá năng lực vì bạn lo lắng phải thú nhận với bản thân điều gì đó. Về sau của châm ngôn Goethe cũng rất quan trọng. Ông chỉ ra rằng “tự đánh giá thấp bản thân” cũng gây tổn hại không kém so với “đánh giá cao bản thân”. Có phải đôi khi ta cũng ngạc nhiên về khả năng vượt qua nghịch cảnh mà ta nghĩ mình không thể đối phó? Cái cách mà ta có thể gạt bỏ đi nỗi đau mất mát người ta thương yêu và quan tâm đến người khác dù chúng ta luôn nghĩ rằng chúng ta sẽ vô cùng suy sụp nếu có chuyện gì xảy ra với bố mẹ hoặc anh chị em của chúng ta. Hay cái cách mà chúng ta có thể vươn lên trong một tình huống căng thẳng hoặc tạo ra sự thay đổi lớn cho cuộc sống.

Tự đánh giá thấp khả năng của mình cũng nguy hiểm không kém sự ảo tưởng về năng lực bản thân. Hãy trau dồi khả năng đánh giá một cách chính xác và trung thực bản thân. Hãy suy xét chính mình để nhận ra năng lực của bản thân và cách mở khóa tiềm năng đó.

Ngày 3 tháng 3
(KHÔNG) HÒA HỢP

“Có những thứ không được đi cùng với nhau. Người phải là một con người thống nhất, hoặc tốt hoặc xấu. Người phải chăm chỉ tập trung vào hoặc là lý trí của mình hoặc là những điều nằm ngoài tầm kiểm soát - Chỉ nên đặc biệt quan tâm đến những gì bên trong chứ không phải những thứ bên ngoài. Hay nói cách khác là: Nếu không đứng cạnh triết gia thì sẽ phải đứng cạnh đám đông tầm thường.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.15.13

Con người rất phức tạp. Chúng ta có nhiều mặt xung đột trong ham muốn, khát khao và nỗi sợ hãi. Thế giới bên ngoài cũng không kém phần rắc rối và mâu thuẫn. Nếu chúng ta không cẩn thận, những ngoại lực mạnh mẽ này sẽ khiến ta chao đảo, và cuối cùng sẽ phân tách chúng ta ra. Dù sao đi nữa, chúng ta không thể sống hai mặt như Jekyll and Hyde* được. Tình trạng ấy không kéo dài mãi được đâu.

Chúng ta có một lựa chọn: hoặc là đứng cạnh triết gia và hết sức tập trung vào bản thân, hoặc là cư xử như một thủ lĩnh của đám đông ngu muội, trở thành bất cứ điều gì đám đông cần tại một thời điểm nhất định.

Nếu chúng ta không tập trung vào việc tự nhận thức và sự hòa hợp đến từ thế giới bên trong tâm hồn, ta sẽ rất dễ đối mặt với rủi ro không có được sự hòa hợp với thế giới bên ngoài.

**Jekyll and Hyde (Nguyên tác: Strange Case of Dr. Jekyll and Mr. Hyde): cụm từ "Jekyll & Hyde" đã được sử dụng để nói về một người có tính cách và đạo đức rất khác nhau trong nhiều trường hợp, mà tiếng Việt thường hay gọi là "đường trông mặt mà bắt hình dong", "nhìn vậy nhưng không phải vậy". - ND*

Ngày 4 tháng 3
NHẬN THỨC LÀ SỰ TỰ DO

“Người sống tự do là người mà sống theo những gì họ muốn, không bị ép buộc, không bị ngăn cản, cũng không bị giới hạn, là những người mà sự lựa chọn của họ không bị cản trở, những người khao khát thành công và là những ai không rơi vào cái bẫy ngăn họ đạt mục tiêu của mình. Liệu có ai muốn sống trong sự gian dối – vấp ngã, mắc sai lầm, vô kỷ luật, luôn phàn nàn, quần quanh trong một lối mòn? Chẳng ai muốn vậy cả. Còn đây chính là những người đó, những người không sống theo những gì họ muốn, và vì thế mà những người này không được tự do.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 4.1.1–3a

Thật buồn khi cân nhắc đến việc mọi người phải dành bao nhiêu thời gian về những việc “phải” làm trong 1 ngày - không phải là nhiệm vụ cần thiết như công việc hay gia đình, mà là những nghĩa vụ chúng ta chấp nhận làm xuất phát từ sự ngốc nghếch và thiếu hiểu biết. Hãy xem xét các hành động mà chúng ta thực hiện để gây ấn tượng với người khác hoặc thời gian chúng ta sẽ dùng để thúc đẩy sự thôi thúc hoặc mong muốn mà chúng ta thậm chí chưa từng nghi vấn. Trong một trong những bức thư nổi tiếng của mình, Seneca quan sát thấy mức độ thường xuyên của những người quyền lực trở thành nô lệ cho đồng tiền của họ, cho vị trí của họ, cho tình nhân của họ, thậm chí là cho cả những người nô lệ của họ (điều từng là hợp pháp ở Rome). Ông mỉa mai: “Không có chế độ nô lệ nào đáng xấu hổ hơn là một người tự áp đặt chính họ”.

Chúng ta thấy chế độ nô lệ này mọi lúc, một người bạn lệ thuộc không thể làm gì ngoài việc dọn dẹp mớ hỗn độn do người bạn tệ hại của mình gây ra, một ông chủ soi từng li từng tí nhân viên của mình và vắt kiệt từng xu. Vô số những vấn đề, sự kiện và các cuộc họp mặt mà chúng ta quá bận rộn để tham gia nhưng dù gì vẫn phải đồng ý một cách miễn cưỡng.

Hãy tự xem lại những nghĩa vụ của bạn. Xem có bao nhiêu trong số này là bạn tự áp đặt? Có bao nhiêu trong số chúng là thực sự cần thiết? Bạn có tự do như bạn nghĩ không?

Ngày 5 tháng 3
CẮT GIẢM CHI PHÍ ĐẤT ĐỎ

“Vậy nên, khi bàn đến những gì chúng ta theo đuổi, những gì khiến chúng ta nỗ lực một cách mạnh mẽ để đạt được, thì chúng ta thiếu đi sự cân nhắc này - chẳng có gì hữu ích trong số chúng, hoặc hầu hết đều không hữu ích. Một vài trong số đó là vô dụng, trong khi số khác thì không đáng giá đến như vậy. Nhưng chúng ta không hề nhận ra điều này và xem chúng như là miễn phí, khi chúng khiến ta phải trả giá đắt.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 42.6

Trong những bức thư của Seneca, đây chắc chắn là 1 bức thư quan trọng nhất và cũng là ít được hiểu rõ nhất. Ông đã đưa ra một quan điểm chưa từng thấy trong một xã hội của những ngôi nhà ngày càng to lớn hơn và sở hữu tài sản nhiều hơn: đó là một chi phí chìm cho tất cả những gì mà chúng ta tích lũy. Và chúng ta nhận ra điều đó càng sớm thì càng tốt.

Hãy nhớ rằng: ngay cả những gì bạn nhận được miễn phí cũng có một chi phí dùng để tích trữ nó - trong nhà kho và trong tâm trí của bạn. Khi bạn nhìn lại một lượt những gì bạn sở hữu ngày hôm nay, hãy tự hỏi: Tôi có cần cái này không? Nó có thừa không? Giá trị thật của nó là gì? Cái giá tôi phải trả cho nó là gì?

Bạn có thể ngạc nhiên bởi các câu trả lời và cái giá bản thân đang phải trả mà không hề hay biết.

Ngày 6 tháng 3
ĐỪNG KỂ CHUYỆN CỦA MÌNH

“Ở nơi công cộng tránh nói chuyện thường xuyên và quá mức về những thành tựu và những mối nguy hiểm của người, cho dù người rất thích kể lại những mối nguy hiểm của mình, nhưng nó không hề dễ chịu với người khác khi phải nghe về những vấn đề của người.”

- EPICTETUS, ENCHIRIDION, 33.14

Nhà triết học hiện đại Nassim Taleb đã cảnh báo về sự “ngụy biện tường thuật” - xu hướng lắp ráp các sự kiện không liên quan đến quá khứ thành các câu chuyện. Những câu chuyện này, mặc dù khiến người kể hài lòng, nhưng lại sai lệch. Chúng dẫn tới một cảm giác gắn kết và chắc chắn không hề có thật

Nếu điều đó quá làm bạn phẫn khích, hãy nhớ Epictetus đã chỉ ra, có một lý do khác để không kể những câu chuyện quá khứ của bạn. Nó nhàm chán, khó chịu, và là sự tự mãn. Nó có thể khiến bạn cảm thấy thoải mái khi làm chủ cuộc trò chuyện và khiến mọi thứ hướng về bạn, nhưng bạn nghĩ xem những người khác thấy thế nào? Bạn có nghĩ rằng mọi người thực sự thích những diễn biến trong ngày hội bóng đá ở trường cấp ba của bạn không? Đây có thực sự là thời điểm dành cho một câu chuyện phóng đại nào đó về khả năng tình dục của bạn không? Bạn hãy cố gắng hết sức để không tạo ra những quả bong bóng tưởng tượng này, hãy sống với thực tế. *Lắng nghe và kết nối* với mọi người nhưng đừng trình bày với họ.

Ngày 7 tháng 3
ĐỪNG TIN TƯỞNG CÁC GIÁC QUAN

“Heraclitus gọi việc tự dối lừa bản thân là một bệnh tật kinh khủng, và thị lực là một giác quan giả dối.”

- DIOGENES LAERTIUS, LIVES OF THE EMINENT PHILOSOPHERS, 9.7

Khả năng tự nhận thức là năng lực đánh giá bản thân một cách khách quan. Đó là khả năng đặt câu hỏi nghi vấn với trực giác, những khuôn mẫu, những giả thuyết của mình. Oiêsis*, sự tự lừa dối bản thân hay quan điểm ngạo mạn và cứng đầu, nó đòi hỏi bạn cứ khư khư ôm lấy quan điểm của mình một cách mù quáng, đến nỗi ngay cả thị giác cũng đánh lừa bạn.

Điều đó thật đáng báo động. *Thậm chí ta còn không tin được chính giác quan của mình?!* Chắc chắn, bạn có thể nghĩ theo hướng đó. Hoặc là, bạn có thể nghĩ rằng: vì các giác quan thường có sự sai lệch, vì cảm xúc thường bị kích thích quá đà, vì những tiên đoán thường lạc quan thái quá, vậy nên, ta không nên kết luận quá nhanh về bất cứ thứ gì. Mọi hành động, ta đều có thể đợi thêm một nhịp, để ý thức rõ ràng hơn về mọi thứ đang diễn ra – qua đó ta có thể đưa ra quyết định đúng đắn.

*Oiêsis (οἰήσις): tự phụ, tự lừa dối, ảo tưởng, ý kiến kiêu ngạo hoặc ý niệm.

Ngày 8 tháng 3

ĐỪNG VÔ Ý GIAO SỰ TỰ DO CỦA MÌNH

“Nếu một kẻ khác trao cơ thể của người cho một người vắng lai, người sẽ tức giận. Nhưng người lại tự trao suy nghĩ của mình cho bất kỳ ai người gặp, và những người đó có thể hành hạ, mang đến những rối loạn và phiền toái cho người – người không thấy xấu hổ vì điều đó sao?”

- EPICTETUS, ENCHIRIDION, 28

Một cách bản năng, bạn bảo vệ cơ thể vật lý của mình. Chúng ta không để người khác tự tiện động chạm, xô đẩy, chặn đường nơi bạn đi. Còn về tâm trí, bạn lại không có nhiều sự tự quản như vậy. Bạn sẵn sàng để tâm trí của mình bị dắt mũi bởi phương tiện truyền thông, mạng xã hội, truyền hình, bởi những gì người khác đang làm, nghĩ, hoặc nói. Vừa ngồi xuống để làm việc thì một lúc sau, bạn đã bắt đầu lướt web. Bạn vừa đoàn tụ với gia đình được vài phút thì bạn lại rút điện thoại ra. Đến một công viên yên bình, thay vì tự nhìn vào nội tâm mình, bạn lại đi phán xét những người đang đi qua.

Bạn thậm chí còn không biết mình đã, đang làm những hành động đó. Bạn không nhận thức được những hành động đó lãng phí, thiếu hiệu quả, độc hại và khiến bạn mất tập trung. Điều tệ hơn là – không ai khác chịu trách nhiệm cho những điều trên cả, mà là chính bạn.

Với những nhà Khắc kỷ, điều trên thật đáng ghê tởm. Họ biết rằng thế giới có thể nắm quyền kiểm soát thân thể này – có thể bạn sẽ bị ném vào tù, hoặc thời tiết hành hạ tất cả thân thể này không thương tiếc. Nhưng còn tâm trí? Tâm trí là của bạn. Bạn phải bảo vệ nó. Làm ơn giữ quyền kiểm soát suy nghĩ và nhận thức của mình, những nhà Khắc kỷ sẽ khuyên bạn như vậy. Đó là tài sản đáng giá nhất của chính bạn.

Ngày 9 tháng 3

HÃY CHỌN ĐÚNG MÔI TRƯỜNG

“Trên hết, cần đảm bảo điều này - rằng người sẽ không bám chấp vào những mối quan hệ cũ, những người bạn bè mà kéo người xuống cùng đẳng cấp với họ. Nếu người không thực hiện được, cuộc đời người sẽ bị hủy hoại... Người cần chọn giữa việc được ưa thích bởi những người bạn đó và vẫn là con người y như cũ, hoặc là trở thành một người tốt hơn và chấp nhận đánh đổi những người bạn này... Nếu cố chọn cả hai, người sẽ chẳng có được tiến bộ, cũng như chẳng giữ được những gì người từng có.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 4.2.1; 4–5

“Người sẽ học được điều tốt từ người tốt, còn nếu giao du với kẻ xấu, người sẽ hủy hoại linh hồn mình.”

- MUSONIUS RUFUS, QUOTING THEOGNIS OF MEGARA, LECTURES, 11.53.21–22

Jim Rohn có câu nói nổi tiếng, hay được trích dẫn thế này: “Bạn là trung bình cộng của 5 người bạn thân nhất.” James Altucher khuyên các nhà văn trẻ, những doanh nhân khởi nghiệp hãy đi tìm “môi trường” của mình - một nhóm người thúc đẩy họ trở nên tốt hơn. Phụ huynh của bạn có thể nhăn mặt khi thấy bạn giao du với bạn xấu: “Hãy nhớ rằng, gần mực thì đen, gần đèn thì rạng.” Câu châm ngôn sau của Goethe có lẽ sáng tỏ hơn với nhiều người: “Hãy cho ta biết người giao du với kẻ nào, và ta sẽ nói cho người biết người là hạng thế nào.”

Hãy có ý thức trong việc cân nhắc xem những ai được phép bước vào cuộc đời bạn – không phải theo một cách thụ động, mà dưới góc nhìn của người đang cố gắng kiến tạo một cuộc sống tốt nhất có thể. Hãy nghĩ về những người bạn gặp gỡ, dành thời gian cùng và tự hỏi: *Liệu họ có khiến tôi tốt hơn? Liệu họ có khuyến khích tôi tiến lên phía trước và có yêu cầu tôi giải trình một cách thích đáng những gì mình làm? Hay là họ đang kéo tôi xuống cho bằng đẳng cấp của họ?* Sau khi nghĩ kỹ câu trả lời, hãy tự hỏi mình câu hỏi quan trọng nhất: *Liệu tôi nên dành thêm hay bớt thời gian cho họ?*

Phần thứ hai của trích dẫn nói trên của Goethe nhắc chúng ta về sự mạo hiểm của lựa chọn này. “Nếu ta biết được người dành thời gian thế nào”, Goethe nói tiếp, “vậy ta sẽ biết được thứ gì sẽ xảy đến với người.”

Ngày 10 tháng 3

TÌM CHO MÌNH MỘT TRIẾT GIA CATO

“Chúng ta có thể loại bỏ hầu hết mọi tội lỗi nếu chúng ta có một nhân chứng đứng bên cạnh khi chúng ta sắp làm điều sai trái. Linh hồn ta nên có một người để tôn kính, tấm gương của người đó có thể làm cho sự tôn nghiêm bên trong linh hồn trở nên bất khả xâm phạm hơn. Vui mừng là người đó có thể giúp người khác cải thiện không chỉ khi có mặt, mà ngay cả khi họ chỉ hiện diện trong ý nghĩ!”

- SENECA, MORAL LETTERS, 11.9

Cato Trẻ, một chính trị gia La Mã nổi tiếng với sự tự kỷ luật và sự dũng cảm bảo vệ Cộng hòa chống lại Julius Caesar, xuất hiện liên tục trong các tài liệu về Chủ nghĩa Khắc kỷ, điều này thật thú vị vì ông đã không viết xuống bất cứ điều gì. Ông không dạy các lớp học, cũng không trả lời phỏng vấn. Tấm gương táo bạo và dũng cảm của ông là điều khiến ông trở thành một triết gia rất hay được nhắc đến và trích dẫn.

Seneca nói với chúng ta rằng mỗi chúng ta nên có Cato của riêng mình - một người vĩ đại và cao quý mà chúng ta có thể cho phép vào tâm trí để hướng dẫn hành động của mình, ngay cả khi họ không có mặt. Nhà kinh tế học Adam Smith có một khái niệm tương tự là khán giả trung lập (indifferent spectator). Không nhất thiết phải là một người có thực ở thời điểm hiện tại, chỉ cần một người như Seneca nói, có thể làm chứng cho hành vi của chúng ta ngay cả trong suy nghĩ. Một người có thể âm thầm nhắc nhở chúng ta nếu chúng ta đang toan tính làm điều gì đó lười biếng, không trung thực hoặc ích kỷ.

Và nếu chúng ta làm đúng, sống cuộc đời của mình theo cách như vậy, có lẽ chúng ta có thể trở thành một Cato hay một khán giả trung lập của ai đó khi họ cần.

Ngày 11 tháng 3
SỐNG KHÔNG BỊ GIỚI HẠN

“Những người không bị giới hạn luôn làm chủ vận mệnh, nắm trong tay những gì họ mong muốn trong mọi tình thế, họ tự do. Ngược lại, những người bị giới hạn, bị ép buộc hoặc bị đẩy vào những thứ ngăn cản họ đến với niềm khao khát thực sự lại là nô lệ.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 4.1.128b–129a

Hãy quan sát những người quyền lực, giàu có và nổi tiếng nhất thế giới. Bỏ qua những cái bẫy của sự thành công và những gì họ có thể mua. Thay vào đó, hãy nhìn vào những gì họ buộc phải đánh đổi, vào những cái giá phải trả của sự thành công.

Hầu hết họ có sự tự do không? Công việc đòi hỏi họ phải cư xử giả tạo, đóng vest, tham dự những bữa tiệc, ôm hôn những người họ không thích. Họ không thể nói những gì họ thực sự nghĩ. Tệ hơn nữa, để thành công, họ trở thành một kiểu người khác hoặc phải làm những điều xấu.

Chắc chắn, họ có thể có nhiều tiền, nhưng họ chưa từng thực sự xem xét lại những đánh đổi. Như Seneca đã nói: “Nô lệ cư trú dưới đá cẩm thạch và vàng”. Quá nhiều người thành công là tù nhân trong nhà tù do chính họ tạo ra. Đó là điều bạn muốn? Đó có phải là những gì bạn làm việc chăm chỉ để có được? Hy vọng là không.

Ngày 12 tháng 3

NHÌN NHẬN MỌI THỨ NHƯ MỘT NGƯỜI CÓ LỖI

“Bất cứ khi nào ai đó làm điều gì sai với người, hãy ngay lập tức cân nhắc xem người đó đã có suy nghĩ tốt hay xấu gì khi làm vậy. Vì khi đó, người sẽ cảm thấy thương cảm, thay vì kinh ngạc hay nổi cơn thịnh nộ. Nếu người có cùng quan điểm về tốt và xấu hay cũng làm điều tương tự, người sẽ chấp nhận những gì họ đã làm. Nhưng nếu người không còn giữ những quan điểm cũ, người sẽ sẵn sàng khoan dung hơn cho lỗi lầm của họ.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 7.26

Socrates, có lẽ là người thông thái nhất từng sống, đã từng nói: “Không ai cố ý sai”. Có nghĩa là không ai có mục đích làm sai cả. Không ai *nghĩ* rằng họ sai, ngay cả khi họ sai. Họ nghĩ rằng họ đúng, họ chỉ sai sót mà thôi. Nếu không, họ sẽ không nghĩ đến nữa!

Có thể là những sự coi thường hoặc những tổn hại mà người khác đã gây ra cho bạn không phải là cố ý? Điều gì sẽ xảy ra nếu họ chỉ đơn giản nghĩ rằng họ đang làm điều đúng đắn đối với họ, ngay cả đối với bạn? Nó giống như lời tưởng niệm những người lính Liên minh miền nam thời Nội chiến Hoa Kỳ tại Arlington (những người làm sai đã đấu tranh vì mục đích sai trái), rằng những người lính Liên minh miền nam đã: “tuân theo đúng nghĩa vụ của mình, như cách họ diễn giải nó.” Một lần nữa, họ hiểu sai, nhưng đó là sự hiểu biết chân thật của họ, cũng giống như Lincoln đã thẳng thắn nói ra khi ông kết thúc bài diễn văn Cooper Union nổi tiếng: “Hãy để chúng tôi, cho đến cùng, dám làm nhiệm vụ của chúng tôi như cách chúng tôi hiểu.”

Hôm nay bạn sẽ bao dung và hiểu biết hơn bao nhiêu nếu bạn có thể xem hành động của người khác là cố gắng làm điều đúng đắn? Cho dù bạn có đồng ý hay không, lăng kính này sẽ thay đổi hoàn toàn quan điểm của bạn về các hành động gây khó chịu hoặc hiểu lầm như thế nào?

Ngày 13 tháng 3

MỘT NGÀY NÀO ĐÓ TẤT CẢ SẼ CÓ Ý NGHĨA

“Bất cứ khi nào người thấy mình đang đổ lỗi cho tạo hóa, hãy dùng toàn bộ tâm trí để nhìn hết tất cả các khía cạnh và người sẽ thấy những điều đã xảy ra đều có một lý do nào đó.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.17.1

Một phần lý do khiến chúng ta chiến đấu chống lại những điều xảy ra là chúng ta quá tập trung vào kế hoạch *của bản thân* mà quên rằng có một kế hoạch to lớn hơn mà chúng ta không biết tới. Không phải đó là trường hợp rất nhiều lần những chuyện ta nghĩ là thảm họa qua dấu vết của thời gian lại trở thành điều ăn may hay sao? Chúng ta cũng quên rằng chúng ta không phải những người duy nhất quan trọng trên thế gian này, và mất mát của chúng ta có thể lại chính là lợi lộc của người khác.

Lý do khiến mọi chuyện trở nên tồi tệ là một vấn đề đơn giản của sự nhận thức. Chúng ta cần nhớ rằng tất cả mọi thứ đều có một lý do – nhưng đôi khi chúng ta không thể nhìn thấy những lý do đó bởi vì chúng lờn lao và mang tầm cỡ vũ trụ. Một cơn bão bất ngờ có thể hình thành do một con bướm đập cánh từ bên kia bán cầu hoặc những bất hạnh ta chịu đựng là mở đầu cho một tương lai dễ chịu và đáng ghen tỵ.

Ngày 14 tháng 3

TỰ LỪA DỐI LÀ KẸ THÙ CỦA CHÚNG TA

“Zeno cũng sẽ nói rằng nếu muốn nắm được tri thức một cách vững vàng, không có kẻ thù nào mạnh hơn sự tự lừa dối.”

- DIOGENES LAERTIUS, LIVES OF THE EMINENT PHILOSOPHERS, 7.23

Tự lừa dối, hay những ảo tưởng về sự vĩ đại – nó không chỉ là những đặc điểm tính cách khó chịu. Bản ngã (Ego) còn hơn cả sự khó chịu và đáng ghét. Đáng lẽ ra, nó phải là kẻ thù đáng nguyên rủa của khả năng học hỏi và phát triển.

Như Epictetus đã nói, “Một người không thể bắt đầu học hỏi nếu như anh ta nghĩ rằng anh ta đã biết tất.” Ngày nay, chúng ta sẽ không thể trau dồi tư tưởng, không thể học, không thể có được sự tôn trọng mọi thứ nếu như chúng ta nghĩ rằng chúng ta đã hoàn hảo, nghĩ rằng chúng ta là một thiên tài có hiểu biết sâu và rộng. Trong đó, bản ngã và sự tự lừa dối là kẻ thù của những thứ chúng ta muốn có bởi vì chúng lừa dối bản thân chúng ta vào việc tin tưởng rằng chúng ta đã có được những thứ đó.

Vì vậy, chúng ta cần đối mặt với bản ngã bằng một thái độ thù địch và coi thường bởi vì chúng đang âm thầm dàn trận để chống lại chúng ta – dù chỉ là một ngày một lần, hãy tránh xa chúng.

Ngày 15 tháng 3

HIỆN TẠI LÀ TẤT CẢ NHỮNG GÌ CHÚNG TA CÓ

“Người đã sống ba ngàn năm, hay thậm chí gấp nhiều lần số đó, hãy nhớ rằng không ai mất cuộc sống nào ngoài cuộc sống họ đang có và không ai sống một cuộc sống nào ngoài cuộc sống họ đang mất. Cuộc sống dài nhất hay cuộc sống ngắn nhất, là tương đương nhau, tất cả mọi người đều sở hữu thời điểm hiện tại và nó kéo dài như nhau. Không ai có thể đánh mất quá khứ hay tương lai, bởi vì làm sao họ có thể bị tước đi những gì không phải là của họ?”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 2.14

Hôm nay, hãy chú ý tần suất bạn muốn có nhiều hơn nữa. Đó là, muốn quá khứ tốt hơn những gì nó đã xảy ra (khác biệt, tốt hơn, vẫn ở đây...) hoặc muốn tương lai diễn ra chính xác như những gì bạn mong đợi (mà hầu như không nghĩ đến việc nó sẽ ảnh hưởng tới người khác như thế nào).

Khi bạn làm điều này, bạn đã bỏ quên khoảnh khắc hiện tại. Đó là sự vô ơn! Đây là một câu nói đáng nhớ của Bil Keane, họa sĩ truyện tranh: “Ngày hôm qua là quá khứ, ngày mai là tương lai, nhưng hôm nay là một món quà (gift). Đó là lý do nó được gọi là Hiện tại (present - vừa có nghĩa là hiện tại vừa có nghĩa là món quà - ND)”. Chúng ta sở hữu món quà này – nhưng chúng có một hạn sử dụng rất ngắn. Nếu bạn tận hưởng tất cả món quà, tận hưởng tất cả hiện tại, nó sẽ là đủ. Món quà đó có thể kéo dài cả cuộc đời nếu chúng ta biết trân trọng.

Ngày 16 tháng 3

THẦN TRÍ THIÊN LIÊNG TRONG BẠN

"Hãy giữ gìn sự thiên liêng của khả năng hiểu biết của người. Bởi vì trong khả năng đó, những nguyên tắc của người không chấp nhận bất cứ thứ gì trái với quy luật của tự nhiên hoặc trái với một sinh vật có logic. Nó đòi hỏi sự siêng năng, quan tâm đến người khác và sự vâng phục Chúa."

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 3.9

Bạn có khả năng suy nghĩ, đọc những dòng này, và suy luận trong các tình huống để cải thiện hoàn cảnh và trở nên tốt hơn - tất cả điều này cho bạn khả năng cải thiện tình cảnh của mình và trở nên tốt đẹp hơn. Việc đánh giá cao khả năng này là quan trọng, vì nó là một khả năng đích thực. Không phải ai cũng may mắn như vậy.

Nghiêm túc mà nói, những gì bạn cho là hiển nhiên thì có người dù mơ cũng không có được.

Ngày hôm nay bạn hãy sống chậm lại một chút và nhớ rằng bạn được chúc phúc với khả năng sử dụng logic và lý trí trong các tình huống và hoàn cảnh. Điều này mang đến cho bạn sức mạnh không thể tưởng tượng để thay đổi hoàn cảnh của bạn và của người khác. Và hãy nhớ rằng quyền lực đi đôi với trách nhiệm.

Ngày 17 tháng 3

CÁI ĐẸP CỦA SỰ LỰA CHỌN

“Người không phải là cơ thể của mình, cũng không phải kiểu tóc người đang để, mà sự lựa chọn sáng suốt mới làm nên người. Nếu lựa chọn những thứ tốt đẹp, người cũng sẽ trở nên như vậy”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.1.39b-40a

Đây chính là câu nói mà tương tự với câu nói trong bộ phim *Fight Club (Sàn đấu sinh tử)*: “Bạn không phải công việc bạn đang làm, bạn không phải số tiền bạn có trong ngân hàng. Bạn không phải chiếc xe hơi bạn lái. Bạn không phải những gì đang đứng trong ví tiền của mình.” Chắc chắn rằng Epictetus chưa từng xem bộ phim hay đọc quyển tiểu thuyết này – Nhưng có vẻ như chủ nghĩa tiêu thụ từng chiếm lĩnh những năm 1990s cũng đã từng tồn tại nơi Rome cổ đại.

Thật dễ dàng để nhầm lẫn hình ảnh chúng ta trình bày với thế giới về con người thực sự của chúng ta, đặc biệt là khi các thông điệp truyền thông đang cố tình làm mờ đi sự khác biệt đó.

Bạn có thể *trông* xinh đẹp ngày hôm nay, nhưng nếu sự xinh đẹp của bạn chỉ là kết quả của việc bạn quá bị ám ảnh phải trông xinh đẹp trong chiếc gương vào mỗi buổi sáng thì các nhà Khắc kỷ sẽ hỏi rằng bạn liệu có *thật sự* xinh đẹp? Một cơ thể cường tráng nhờ tập luyện chăm chỉ sẽ thực sự đáng ngưỡng mộ. Một cơ thể chỉ để gây ấn tượng cho người khác với những cơ bắp trong phòng tập thì không.

Đó là những gì các nhà Khắc kỷ thôi thúc chúng ta xem xét. Đừng chỉ nhìn nhận mọi thứ qua vẻ bề ngoài của nó, mà hãy nhìn vào hành động, nhìn vào nỗ lực, nhìn vào sự lựa chọn đã tạo nên kết quả như vậy.

Ngày 18 tháng 3

**NÓ SẼ KHÔNG THỂ NÀO XẢY RA
NẾU BẠN KHÔNG CHO PHÉP**

“Hôm nay ta đã tránh cho bản thân thoát khỏi những tình huống trở trêu, nói đúng hơn là, ta đã ném chúng ra, vì chúng không đến từ bên ngoài mà là bên trong ta, từ những nhận định của bản thân ta.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 9.13

Vào những ngày khó khăn, bạn thường tự nhủ rằng “Công việc của tôi thật quá sức chịu đựng” hay “Sếp của tôi thật gắt gỏng”. Giá như bạn có thể hiểu rằng điều này là không thể. Việc ai đó khiến bạn thất vọng hay công việc làm bạn thấy quá sức – Đều là những thứ bên ngoài và chúng không hề có quyền tác động vào tâm trí của bạn. Những cảm xúc, mà bạn cảm nhận được đều là có thật, tuy vậy chúng lại xuất phát từ trong đầu bạn chứ không phải từ hoàn cảnh bên ngoài.

Các nhà Khắc kỷ sử dụng từ *hypolépsis*, có nghĩa là "chiếm lấy" – sự chiếm lấy nhận thức, suy nghĩ và sự đánh giá của tâm trí. Những gì bạn cảm nhận, những gì bạn sẵn sàng tạo ra trong tâm trí, điều đó tùy thuộc vào bạn. Bạn không thể đổ lỗi cho người khác vì đã khiến bạn cảm thấy căng thẳng hoặc thất vọng cũng như bạn không thể đổ lỗi cho họ vì sự ghen tị của mình. Nguyên nhân là từ bên trong bạn, họ chỉ đang là mục tiêu để bạn xả mà thôi.

Ngày 19 tháng 3
TRÍ TUỆ VƯỢT THỜI GIAN

"Có hai quy tắc luôn phải nhớ - đó là không có gì tốt hay xấu ngoài lựa chọn có lý trí của bản thân, và chúng ta không nên cố gắng dẫn dắt sự việc mà hãy thuận theo chúng."

—EPICTETUS, DISCOURSES, 3.10.18

Vào giữa thế kỷ 20, có một linh mục Công giáo người Ấn Độ tên là Anthony de Mello. Sinh ra ở Bombay khi Ấn Độ vẫn còn thuộc quyền kiểm soát của nước Anh, de Mello là một sự pha trộn của nhiều nền văn hóa và quan điểm khác nhau giữa Đông và Tây, thậm chí Mello còn được đào tạo như một nhà tâm lý trị liệu. Thật thú vị khi người ta thấy trí tuệ vượt thời gian phát triển trong các trường học, qua các thời đại và ý tưởng. Đây là một câu trích dẫn trong sách của de Mello, cuốn *The Way to Love (Con đường dẫn đến tình yêu - ND)*, nghe gần giống với Epictetus:

"Nguyên nhân khiến tôi khó chịu không phải ở người khác mà là ở tôi."

Hãy nhớ rằng, mỗi cá nhân đều có một sự lựa chọn. Bạn luôn là người kiểm soát. Nguyên nhân của sự kích thích - hoặc quan niệm của bạn về cái gì đó không tốt - xuất phát từ chính kỳ vọng của bạn hay những cái nhãn mà bạn gán cho chúng. Thật dễ dàng khi bạn có thể thay đổi những cái nhãn này; bạn có thể thay đổi quyền lợi để quyết định chấp nhận và yêu thích những thứ xảy ra xung quanh bạn. Và trí tuệ này đã được lặp lại và phát hiện trong mỗi thế kỷ và mỗi quốc gia kể từ thuở xa xưa.

Ngày 20 tháng 3

HÃY TRONG TÂM THẾ SẴN SÀNG

"Ta có thể muốn thoát khỏi sự tra tấn, nhưng nếu đã đến lúc ta phải chịu đựng nó, ta sẽ muốn chịu đựng nó một cách can đảm với lòng dũng cảm và danh dự. Liệu ta có thực sự muốn rơi vào chiến tranh không? Nhưng nếu chiến tranh xảy ra với ta, ta sẽ muốn được ngẩng cao đầu mà mang theo những vết thương, sự đói khát và những gì cần thiết cho chiến tranh. Ta cũng không điên đến mức khao khát bệnh tật, nhưng nếu ta buộc phải đối mặt với bệnh tật, ta sẽ không muốn làm điều gì liều lĩnh hay đê tiện. Trọng tâm không nằm ở việc không ước những nghịch cảnh này xảy ra, mà nằm ở những đức tính giúp cho những nghịch cảnh này trở nên có thể chịu đựng được."

- SENECA, MORAL LETTERS, 67.4

Tổng thống James Garfield là một người vĩ đại - lớn lên trong hoàn cảnh khiêm tốn - tự học, và cuối cùng trở thành một anh hùng thời Nội chiến - người không thể đi hết nhiệm kỳ Tổng thống chỉ vì viên đạn của sát thủ. Trong thời gian ngắn tại vị, ông phải đối mặt với một đất nước bị chia rẽ cũng như nội bộ đảng Cộng hòa bất ổn. Trong một cuộc chiến thách thức chính quyền tổng thống, ông đứng dậy, nói với một cố vấn: "Tất nhiên, tôi không tán thành chiến tranh, nhưng nếu nó được đưa đến trước cửa nhà tôi, người mang nó đến sẽ tìm thấy tôi ở nhà."

Đó cũng là những gì mà Seneca muốn nói ở đây. Ta sẽ là người điên nếu ta mong *muốn* được đối mặt với khó khăn trong cuộc sống. Và ta cũng điên rồ không kém khi giả vờ rằng điều đó sẽ không xảy ra. Đó là lý do tại sao khó khăn gõ cửa nhà bạn - rất có thể vào sáng nay - và hãy chắc chắn rằng bạn đã chuẩn bị để đáp lời. Không phải theo cách của bạn khi một vị khách bất ngờ đến vào đêm khuya, mà là cách bạn chờ đợi một vị khách quan trọng: mặc quần áo chỉnh tề, và trong tâm thế sẵn sàng.

Ngày 21 tháng 3

**NƠI NGHỈ DƯỠNG TỐT NHẤT LÀ Ở ĐÂY,
KHÔNG PHẢI NGOÀI KIA**

"Mọi người tìm nơi nghỉ dưỡng cho chính bản thân họ ở vùng ngoại ô, hay ở gần biển, hay ở trên núi. Người rất có khả năng cũng mong muốn những điều tương tự. Nhưng một người bình thường hoàn toàn có khả năng tìm nơi nghỉ dưỡng ngay trong chính bản thân mình bất cứ lúc nào. Không nơi nào người có thể tìm thấy một nơi ẩn náu yên bình và ít bận rộn hơn trong tâm hồn của mình - đặc biệt là nếu để ý kỹ người sẽ thấy nó thật dễ chịu, điều ta tin rằng nó được sắp đặt. Hãy thường xuyên đến nơi này và làm mới bản thân."

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 4.3.1

Bạn có một kỳ nghỉ sắp tới? Bạn mong muốn đến cuối tuần để bạn có thể có một chút yên bình và yên tĩnh? Bạn nghĩ, *có lẽ là, hãy để sau khi mọi thứ ổn định hoặc sau khi tôi làm xong việc này*. Nhưng đã bao lần điều này có tác dụng?

Thiền sư Jon Kabat-Zinn có một câu nói nổi tiếng: "Bất cứ nơi nào bạn đến, bạn đều ở đó." Chúng ta có thể tìm một nơi nghỉ ngơi bất kỳ lúc nào bằng cách nhìn vào bên trong. Chúng ta có thể ngồi nhắm mắt và cảm nhận hơi thở của mình đi vào và đi ra. Chúng ta có thể mở một vài bài nhạc và phớt lờ thế giới xung quanh. Chúng ta có thể tắt những thiết bị công nghệ hoặc loại bỏ những dòng suy nghĩ lan man đâu đó trong đầu. *Điều đó* sẽ cho chúng ta yên bình. Không gì khác.

Ngày 22 tháng 3

DẤU HIỆU CỦA VIỆC HỌC TẬP ĐÚNG NGHĨA

“Học hành đúng nghĩa là như thế nào? Đó là học cách áp dụng những định kiến tự nhiên của chúng ta vào những điều đúng đắn thuận với Tự nhiên, và xa hơn nữa, là phân định những thứ nằm trong sức mạnh của chúng ta và những thứ không nằm trong đó.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 1.22.9–10a

Một tấm bảng treo trên tường có nghĩa là bạn có học thức, cũng như việc đôi giày trên chân bạn có nghĩa là bạn đang đi bộ. Nó là sự khởi đầu, nhưng không đủ.

Nếu không, làm thế nào nhiều người người Viking “có học” có thể đưa ra những quyết định khó hiểu đến vậy? Hay là bỏ lỡ rất nhiều điều hiển nhiên? Một phần là vì họ quên rằng, họ chỉ nên tập trung vào thứ nằm trong khả năng kiểm soát của họ. Một tài liệu còn sót lại từ triết gia Heraclitus đã thể hiện điều thực tế đó:

“Nhiều người đã học
từ nhà thơ Hesiod
vô số tên của các vị thần và quái vật
đã không bao giờ hiểu
đêm và ngày thực ra là một.”

Giống như bạn vẫn có thể đi bộ tốt mà không cần giày, bạn không cần phải bước vào lớp học để hiểu những điều cơ bản, nền móng thực tế của tự nhiên và vai trò của chúng ta trong đó. Hãy bắt đầu với nhận thức và sự tự phản chiếu. Không chỉ một lần, mà là mỗi giây mỗi ngày.

Ngày 23 tháng 3
TÂM HỒN BỊ TRÓI BUỘC

“Căn bệnh của tâm hồn lý trí là những tật xấu lâu năm và cứng đầu, chẳng hạn như lòng tham và tham vọng – chúng đã đặt linh hồn vào một cái áo trói tay trói chân và chúng bắt đầu trở thành những tật xấu vĩnh viễn bên trong tâm hồn. Nói ngắn gọn, căn bệnh này là một sự biến dạng không ngừng của sự phán xét, vì vậy những thứ thay vì chỉ mong muốn ở mức độ nhẹ nhàng vừa phải thì lại được lòng sự mạnh mẽ sau đó.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 75.11

Trong thảm họa tài chính cuối những năm 2000, hàng trăm người thông minh, có lý trí đã mất hàng nghìn tỷ đô la của cải. Làm thế nào những người thông minh lại trở nên ngu ngốc như vậy? Những người này hiểu biết về hệ thống, biết các thị trường hoạt động như thế nào và đã quản lý hàng tỷ đô la, nếu không muốn nói là hàng nghìn tỷ đô la. Chưa hết, giống như là cùng một người, tất cả họ đều đã sai lầm - và đã sai về sức tàn phá cả thị trường toàn cầu.

Không khó để nhìn vào tình huống lúc đấy và hiểu rằng: lòng tham là một phần của vấn đề. Lòng tham là thứ khiến mọi người tạo ra những thị trường phức tạp mà không ai hiểu được với hy vọng kiếm được tiền nhanh chóng. Lòng tham khiến người khác thực hiện giao dịch trên những đồng nợ đáng nghi. Lòng tham đã ngăn cản bất cứ ai nhận ra được rằng tình huống gì đang diễn ra - đó là một tình huống bấp bênh, chỉ chờ làn gió nhẹ để đánh sập nó.

Thật không tốt khi bạn chỉ trích những người đó sau khi chuyện đã rồi. Điều tốt hơn là nhìn vào sự tham lam và các tật xấu, xem chúng có thể có những ảnh hưởng tương tự như thế nào trong cuộc sống của bạn. Những sai sót trong phán đoán mà tật xấu của bạn có thể gây ra cho bạn là gì? Vậy “bệnh” của bạn có thể là gì?

Và làm thế nào lý trí của bạn có thể bước vào và kiểm soát chúng?

Ngày 24 tháng 3

TRIẾT HỌC NẪM TRONG MỌI THỨ

“Ăn uống như một con người, ăn mặc, kết hôn, sinh con, tích cực hoạt động chính trị - chịu đựng sự lạm dụng, kiên nhẫn với một người anh trai, người cha, người con trai, hàng xóm, hoặc bạn đồng hành cứng đầu. Cho chúng ta thấy những điều này để chúng ta có thể thấy rằng người thực sự đã học được từ các nhà triết học”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.21.5–6

Plutarch, một nhà viết tiểu sử La Mã cũng như một người ngưỡng mộ các nhà Khắc kỷ, đã không bắt đầu nghiên cứu của mình về sự vĩ đại của văn học La Mã cho đến khi cuối đời. Nhưng, như ông kể lại trong tiểu sử của Demosthenes, ông ngạc nhiên khi thấy tất cả đến với mình nhanh như thế nào. Ông viết “Từ ngữ không hoàn toàn giúp tôi hiểu biết đầy đủ về các sự việc, mà bằng cách đó, chính những trải nghiệm cá nhân của tôi với những sự việc này đã cho phép tôi theo sát chặt chẽ ý nghĩa của các từ ngữ.”

Đây là những gì Epictetus muốn nói đến về nghiên cứu triết học. Học, đúng rồi, nhưng đồng thời hãy sống cuộc sống của bạn. Đó là cách duy nhất mà bạn thực sự hiểu ý nghĩa của triết học. Và quan trọng hơn, chỉ có từ những hành động và lựa chọn của bạn theo thời gian ta mới thấy được bạn có thật sự thấm nhuần được bài học gì không.

Hãy nhận ra điều đó ngay trong ngày hôm nay khi bạn đi làm, đi hẹn hò, quyết định bầu cho ai, gọi điện cho bố mẹ vào buổi tối, vẫy tay với hàng xóm khi bạn đi đến cửa nhà bạn, đưa tiền bo cho người giao hàng, hay chúc ngủ ngon người bạn yêu. Tất cả đó là triết học. Tất cả là trải nghiệm sẽ mang lại ý nghĩa cho các từ ngữ.

Ngày 25 tháng 3

GIÀU CÓ VÀ TỰ DO HOÀN TOÀN MIỄN PHÍ

“Tự do không phải là thỏa mãn các ham muốn của người mà là loại đi những ham muốn đó.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 4.1.175

Có hai cách để trở nên giàu có – đó là có mọi thứ bạn muốn hoặc là muốn mọi thứ bạn có. Vậy cách nào đơn giản hơn ngay vào lúc này? Nó cũng giống như là tự do. Nếu bạn bực dọc, chiến đấu, và đấu tranh để có nhiều hơn nữa, bạn sẽ không bao giờ được tự do. Nếu như bạn có thể tìm và tập trung vào sự tự do bạn đang có? Vậy thì bạn đã được tự do ngay lúc này rồi.

Ngày 26 tháng 3

NGUYÊN TẮC NÀO CHO LÝ TRÍ CỦA BẠN?

“Làm thế nào để lý trí tự quản lý chính bản thân nó? Vì nó chính là thứ vô cùng quan trọng để giải quyết mọi vấn đề. Dù cho còn lại là gì đi nữa, dù cho có nằm ở sức mạnh của sự lựa chọn của người hay không, thì cũng chỉ còn lại không gì ngoài sự sợ hãi và tro tàn.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 12.33

Nhà trào phúng người La Mã Juvenal có câu hỏi nổi tiếng: *“Quis custodiet ipsos custodes”* (Ai sẽ trông chừng những người lính gác?) Theo một cách nào đó, đây là cái mà Marcus luôn tự vấn bản thân mình – và là những gì bạn có thể tự chất vấn bản thân mỗi ngày. Điều gì ảnh hưởng đến lý trí đang dẫn dắt cuộc sống của bạn

Điều này giống như là sự nghiên cứu các chủ đề như thuyết tiến hóa của sinh học, triết học, thần kinh học, và có cả tiềm thức nữa. Bởi vì những hình dạng năng lực sâu thẳm nhất nhiều nhất nằm ở những tâm trí có kỷ luật và lý trí. Bạn có thể là người kiên nhẫn nhất thế giới, nhưng nếu khoa học chứng minh rằng khi đói bụng bạn sẽ đưa ra những quyết định tồi tệ - Vậy sự kiên nhẫn đó có để làm gì?

Vậy nên đừng dừng lại ở Chủ nghĩa Khắc kỷ, mà hãy khám phá những sức mạnh mà có thể làm cho Chủ nghĩa Khắc kỷ khả thi hơn. Tìm hiểu những thứ mà cải thiện cũng như củng cố triết lý bạn đang nghiên cứu, cách mà cơ thể và tâm trí của bạn hoạt động. Hãy có hiểu biết không chỉ về lý trí đang kiểm soát bạn - người lính gác - mà còn về bất cứ ai hay bất cứ quy tắc nào đang kiểm soát lý trí bạn nữa.

Ngày 27 tháng 3

HÃY CHI TRẢ NHỮNG THỨ CÓ GIÁ TRỊ

“Diogenes thành Sinope nói rằng chúng ta bán những thứ có giá trị lớn để đổi lấy thứ có giá trị thấp hơn, và ngược lại.”

- DIOGENES LAERTIUS, LIVES OF THE EMINENT PHILOSOPHERS, 6.2.35b

Bạn có thể mua một chiếc ghế sofa nệm kim cương Plume Blanche với giá gần hai trăm ngàn đô. Và cũng có thể thuê một sát thủ để thủ tiêu một ai đó với giá năm trăm đô. Hãy nhớ lần sau khi bạn nghe một ai đó nói về cách thị trường quyết định thứ nào có giá trị. Thị trường có thể có lý...nhưng những người thâm tóm thị trường thì không.

Diogenes, người thành lập trường phái Cynic (Trường phái khuyến nho), nhấn mạnh giá trị thực sự (*axia*) của sự vật, một chủ đề vẫn tồn tại trong Chủ nghĩa Khắc kỷ và được thể hiện mạnh mẽ bởi cả Epictetus và Marcus. Rất dễ để đi lạc đường. Khi những người xung quanh bạn đổ gia tài của họ vào những món nữ trang đắt tiền, những thứ mà họ không thể mang theo khi họ chết đi, trông thì có vẻ như đó cũng là một khoản đầu tư đáng để cho bạn thử.

Nhưng mà dĩ nhiên là không rồi. Điều tốt đẹp trong cuộc sống thường có giá đúng như giá trị thực. Những thứ không cần thiết thì không đáng giá một đồng nào hết. Điều quan trọng là nhận thức được sự khác biệt.

Ngày 28 tháng 3

HÈN NHÁT LÀ MỘT VẤN ĐỀ CỦA KẾ HOẠCH

"Cuộc sống mà không có một kế hoạch thì thật không bình thường. Ngay khi mọi thứ vào đúng vị trí, các nguyên tắc trở nên cần thiết. Ta nghĩ người sẽ thừa nhận rằng không có thứ gì đáng xấu hổ hơn cách hành xử không chắc chắn hay dao động, và rút lui một cách hèn nhát. Điều này sẽ xảy ra trong tất cả những gì chúng ta làm trừ khi chúng ta xóa bỏ những khuyết điểm đang chiếm giữ và giam cầm tinh thần của chúng ta, cái thứ ngăn không cho chúng ta tiến về phía trước và cố gắng hết mình."

- SENECA, MORAL LETTERS, 95.46

Bên đối thủ của bạn bước ra một cách mạnh mẽ, và sớm tạo ra vị trí dẫn đầu, còn bạn thì không có thời gian để hồi phục. Bạn bước vào một hội nghị kinh doanh, bị mất cảnh giác, và toàn bộ mọi việc sau đó trở nên tồi tệ. Một cuộc trò chuyện tế nhị biến thành một trận cãi vã. Bạn chuyển ngành học giữa chừng và phải bắt đầu lại khóa học cũ và sau đó tốt nghiệp muộn. Nghe quen thuộc chứ?

Những thứ đó chính là sự hỗn loạn sinh ra từ việc không có một kế hoạch. Không phải vì có kế hoạch là hoàn hảo, mà bởi vì những người không có kế hoạch - giống như một đội quân bộ binh mà không có người lãnh đạo tài giỏi - nhiều khả năng bị choáng ngợp mà sụp đổ. Huấn luyện viên của Super Bowl - Bill Walsh đã dùng cách viết kịch bản để tránh rủi ro khi bắt đầu trận đấu. "Nếu bạn muốn ngủ vào buổi tối trước trận đấu," Bill đã nói trong một bài giảng về việc lập kế hoạch cho trận đấu, "hãy chuẩn bị 25 kịch bản đầu tiên được tạo ra trong tâm trí của bạn vào đêm hôm trước. Bạn có thể đi vào sân vận động và bắt đầu cuộc chơi mà không thấy căng thẳng." Bạn cũng sẽ có thể biết cách lờ đi một vài điểm số dẫn đầu hoặc một bất ngờ từ đội bạn. Nó không liên quan tới bạn - bạn đã có sắp xếp riêng của mình.

Đừng cố làm mọi thứ qua quýt. Mà hãy có một kế hoạch.

Ngày 29 tháng 3

TẠI SAO BẠN CẦN GÂY ẤN TƯỢNG LẠI LẦN NỮA?

"Nếu người dùng ý chí của mình cho những thứ ngoài tầm kiểm soát để gây ấn tượng với một ai đó, thì chắc chắn người đã phá hỏng toàn bộ mục đích sống của mình. Hãy biết hài lòng, sau đó hãy trở thành một triết gia trong tất cả những gì người làm, và nếu người muốn được nhìn nhận như một triết gia, hãy thể hiện bằng hành động trước và người sẽ thành công."

- EPICTETUS, ENCHIRIDION, 23

Còn điều gì đáng buồn hơn chiều dài vô tận của những thứ mà chúng ta muốn làm để gây ấn tượng với ai đó không? Những điều chúng ta muốn làm để tìm kiếm sự chấp nhận của một ai đó, để khi được xem xét lại, giống như kết cục của một giây phút điên rồ. Đột nhiên, chúng ta mặc những bộ quần áo không thoải mái, lố bịch mà mà người ta khen là ngẫu, chúng ta ăn uống khác đi, nói chuyện khác đi, háo hức khi chờ đợi một cuộc gọi hay tin nhắn. Nếu chúng ta làm những thứ đó bởi vì chúng ta thích nó, thì không cần bàn gì thêm. Nhưng không phải như vậy. Nó cách ta đạt được mục đích – khiến cho ai đó gật đầu.

Điều trớ trêu ở đây, như Marcus Aurelius đã chỉ ra rất nhiều lần, ý kiến của những người chúng ta ao ước không phải tất cả đều là tốt. Họ có thiếu sót - bị phân tâm và kinh ngạc trước tất cả những thứ ngớ ngẩn. Chúng ta biết điều này song chúng ta lại không muốn nghĩ về nó. Lại một câu trích dẫn từ bộ phim *Fight Club* (*Sàn đấu sinh tử*): "Chúng ta mua những thứ chúng ta không cần, để gây ấn tượng với những người chúng ta không thích."

Nghe có vẻ vô lý? Nhưng hơn thế nữa, không phải nó làm bạn càng ngày càng xa rời sự thanh thản và bảo hộ mà triết học có thể mang lại hay sao?

Ngày 30 tháng 3
TẤT CẢ MỌI THỨ ĐỀU CÓ LÝ TRÍ

“Hãy nhanh chóng đến với lý trí đang thống trị của người, với lý trí của Toàn thể, và của người hàng xóm của người. Hãy khiến tâm trí người làm những điều đúng đắn; hãy nhớ vị trí của mình trong tâm trí của Toàn thể; và với tâm trí của người hàng xóm, hãy tìm hiểu xem tâm trí đó ngu dốt hay chứa đầy tri thức - trong khi nhận ra nó cũng giống như tâm trí của mình.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 9.22

Nếu cuộc sống của bạn không được chỉ huy bởi lý trí, thì bị chỉ huy bởi cái gì? Động lực? Ý thích? Bất chước? Thói quen không suy nghĩ? Như khi ta xem xét lại các hành động trong quá khứ, thật buồn khi thấy đây là trường hợp - mà ta đã không hành động một cách có ý thức và chủ động mà thay vào đó ta hành động mà không bận tâm để đánh giá. Và đây là như những trường hợp mà bạn có thể sẽ rất hối tiếc.

Ngày 31 tháng 3

BẠN LÀ SẢN PHẨM CỦA SỰ RÈN LUYỆN

"Theo đuổi những gì không thể làm thì thật điên rồ. Nhưng một người tầm thường thì không thể làm gì khác."

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 5.17

Một con cún được thả ra để đuổi theo chiếc xe sẽ đuổi theo chiếc xe. Một đứa trẻ không được dạy dỗ sẽ trở nên hư hỏng. Một nhà đầu tư không có kỷ luật thì không phải là một nhà đầu tư - anh ta là một con bạc. Một tâm trí không thể tự kiểm soát bản thân, sẽ không thể hiểu được sức mạnh của nó để tự điều chỉnh, tâm trí đó sẽ xoay như chong chóng bởi các sự kiện bên ngoài và những tác động.

Đó không phải là cách bạn muốn ngày mai xảy ra. Vì vậy bạn phải nhận thức được điều này. Bạn phải đưa sự rèn luyện và thói quen vào khuôn khổ để thay thế sự thiếu hiểu biết và kỷ luật yếu kém. Rồi sau đó, bạn bắt đầu cư xử và hành động khác đi. Rồi sau đó, bạn sẽ dừng tìm kiếm những thứ không thể, những thứ thiên cận và không cần thiết.

THÁNG TƯ

TỰ TƯỞNG KHÔNG THIÊN VỊ

Ngày 1 tháng 4
SẮC MÀU CỦA Ý NGHĨ

"Tâm trí của người sẽ mang hình dạng của những gì người hay suy nghĩ, vì linh hồn con người được tô màu bởi những ấn tượng như vậy."

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 5.16

Nếu bạn uốn cong cơ thể vào tư thế ngồi mỗi ngày trong một khoảng thời gian đủ lâu, độ cong của cột sống sẽ thay đổi. Một bác sĩ có thể cho biết từ X quang (hoặc khám nghiệm tử thi) khi ai đó có công việc ngồi bàn giấy suốt ngày. Nếu bạn nhét bàn chân vào đôi giày nhỏ xíu mỗi ngày, đôi chân của bạn cũng bắt đầu có hình dạng đó.

Điều này cũng đúng với tâm trí của bạn. Nếu bạn mãi giữ một viễn cảnh tiêu cực, chẳng mấy chốc mọi thứ bạn gặp sẽ mang sắc màu tương tự. Suy nghĩ hạn hẹp sẽ làm bạn trở nên thiển cận. Tô màu nó với những suy nghĩ sai lầm và cuộc sống của bạn sẽ có màu sắc giống như thế.

Ngày 2 tháng 4

CẢNH GIÁC VỚI NHỮNG GÌ BẠN CHO VÀO TÂM TRÍ

"Sự việc đầy kịch tính, sự tranh đấu, sự kinh hãi, tê liệt và khúm núm - mỗi ngày những điều này xóa sạch các nguyên tắc thiêng liêng của người, bất cứ khi nào tâm trí của người nhìn nhận chúng một cách nửa vời hoặc để chúng lên vào."

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 10.9

Thật khó khăn biết bao để làm điều đúng đắn khi bạn bị bao vây bởi những kẻ kém học thức. Phải làm thế nào để trở nên tích cực và đồng cảm trong bầu không khí tiêu cực của truyền hình? Thật khó khăn biết mấy để tập trung vào các vấn đề của riêng bạn khi bạn bị phân tâm với những vụ ồn ào và xung đột của những người khác?

Bạn không tránh khỏi việc sẽ phải tiếp xúc với những ảnh hưởng này vào một lúc nào đó, bất kể bạn cố gắng tránh chúng đến đâu đi chăng nữa. Nhưng khi đó, không có gì nói rằng bạn phải cho phép những ảnh hưởng đó xâm nhập vào tâm trí của bạn. Bạn có khả năng phòng bị và quyết định những gì bạn cho phép đi vào tâm trí mình. Những vị khách không mời có thể đến nhà bạn, nhưng bạn không cần phải yêu cầu họ ở lại ăn tối. Bạn không cần phải để chúng vào tâm trí của bạn.

Ngày 3 tháng 4
BỊ LỪA DỐI VÀ CHIA RẼ

"Hoàn cảnh luôn biết cách lừa phỉnh chúng ta, bản thân phải sáng suốt khi lỡ may gặp phải chúng. Chúng ta dâng mình cho điều ác trước cái thiện. Chúng ta mong muốn ngược lại với những gì chúng ta từng mong muốn. Những lời cầu nguyện của chúng ta đang có lại gây chiến với chính những lời cầu nguyện của chúng ta, những kế hoạch đối đầu với những kế hoạch."

- SENECA, MORAL LETTERS, 45.6

Một người phụ nữ nói rằng cô ấy muốn gặp một anh chàng tốt bụng và kết hôn với người ấy nhưng cô ta dành tất cả thời gian của mình xung quanh những gã trai hư. Một người đàn ông nói rằng anh ta ước mình có thể tìm được một công việc tuyệt vời, nhưng anh ta chẳng buồn bận tâm để bắt đầu việc tìm kiếm. Các giám đốc điều hành kinh doanh cố gắng theo đuổi hai chiến lược khác nhau cùng một lúc, họ gọi nó là 'đi hai hàng', và họ lại vô cùng sốc khi họ không thành công.

Tất cả những người này, cũng như chính bạn, bị lừa dối và chia rẽ. Một tay đang làm việc chống lại tay kia. Như Martin Luther King Jr. đã từng nói, "Một cuộc nội chiến đang diễn ra trong cuộc sống của chúng ta", đó là một cuộc chiến trong mỗi cá nhân giữa những phần tốt đẹp của tâm hồn họ và phần còn lại không được tốt cho lắm.

Những người theo Chủ nghĩa Khắc kỷ nói rằng: chiến tranh thường là kết quả của những ham muốn mâu thuẫn của chúng ta, những phán đoán sai lầm hoặc những suy nghĩ thiên vị của chúng ta. Ta không dừng lại và hỏi: *OK, tôi thực sự muốn gì? Tôi thực sự theo đuổi cái gì ở đây?* Nếu ta làm như vậy, ta sẽ nhận thấy những mong muốn mâu thuẫn và không nhất quán mà ta có. Và sau đó chúng ta sẽ ngừng hành động chống lại chính bản thân mình.

Ngày 4 tháng 4

ĐỪNG ĐỂ NHỮNG THỨ NÀY CHUI VÀO ĐẦU BẠN

“Đừng biến mình thành “Hoàng đế”, tránh xa vết nhơ của sự chuyên quyền độc đoán. Ngươi có thể mắc phải nó bất cứ lúc nào, vì vậy hãy giữ cho bản thân được đơn giản, tốt đẹp, thuần khiết, thánh thiện, tôn trọng công lý, tôn kính các đấng bề trên, tử tế, giàu lòng yêu thương, và mạnh mẽ để hoàn thành những công việc của mình. Chiến đấu để duy trì con người mà triết học muốn ngươi trở thành. Tôn kính các vị thần và chăm sóc cho mọi người. Cuộc đời này ngắn lắm - vì vậy thành quả của cuộc đời ngươi đơn giản chỉ là một nhân cách tốt và những hành động hướng đến những lợi ích chung.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 6.30

Thật khó để biết được cuộc đời mà Marcus Aurelius đã trải qua như thế nào - ông không được sinh ra trong gia đình hoàng tộc, và cũng chẳng có ý định chiếm ngôi. Nó xảy đến với ông một khá cưỡng ép. Dù vậy, sự kiện này khiến ông trở thành người giàu nhất thế giới, dẫn dắt đạo quân hùng mạnh nhất thế giới, lãnh đạo đế chế lớn nhất trong lịch sử, và được coi như một vị thần giáng thế.

Cũng không khó hiểu khi ông viết những lời răn ngắn như trên để giữ bản thân mình ở trên mặt đất. Không có những lời răn này, hẳn có lẽ ông đã mất đi nhận thức về những thứ quan trọng - trở thành con mồi của những lời dối trá từ những kẻ muốn lợi dụng ông. Còn bạn, dù có đang làm việc gì, vẫn có thể đánh mất bản thân bất cứ lúc nào.

Khi bạn được trải nghiệm cảm giác của sự thành công, phải đảm bảo rằng thành công không làm bạn biến chất - rằng bạn phải duy trì được những phẩm chất của bản thân bất chấp những cám dỗ. Dù vận may có đến, lý trí vẫn luôn phải dẫn đường.

Ngày 5 tháng 4

TIN TƯỞNG NHƯNG PHẢI XÁC THỰC

“Đầu tiên, đừng để những ấn tượng ban đầu làm mờ mắt người. Tự nhủ, ‘từ từ đã, để ta xem nhà người là ai và đến từ đâu - để ta kiểm tra người trước đã’...”

—EPICTETUS, DISCOURSES, 2.18.24

Một khả năng tuyệt vời của tâm trí bạn chính là nó có thể thấu hiểu và phân loại mọi thứ một cách nhanh chóng. Theo những gì mà Malcolm Gladwell viết trong *Trong chớp mắt*, chúng ta liên tục đưa ra những quyết định chớp nhoáng dựa trên kinh nghiệm và kiến thức lâu năm của bản thân, rồi cũng dùng đồng kinh nghiệm đó để đưa ra các thiên kiến, định kiến, và giả thuyết. Rõ ràng là, kinh nghiệm và kiến thức trong trường hợp đầu là nguồn lực to lớn, nhưng trong trường hợp sau lại là một điểm yếu khổng lồ.

Bạn gần như chẳng mất gì khi dành ra vài giây để cân nhắc suy nghĩ của bản thân. *Điều này có tệ không? Tôi thực sự biết được gì về người này? Tại sao tôi lại có những cảm xúc mãnh liệt như vậy? Liệu lo lắng như vậy có làm mọi chuyện tốt hơn không? [...] có gì đặc biệt vậy?*

Bằng việc tự đặt những câu hỏi như vậy - đưa những ấn tượng vào diện nghi vấn như Epictetus đã gợi ý – bạn sẽ ít bị những ấn tượng này làm lu mờ lý trí, hoặc đưa ra những hành động sai lầm, thiên lệch. Bạn vẫn được phép tự do sử dụng bản năng, nhưng luôn luôn, như trong một câu tục ngữ của người Nga, “tin tưởng, nhưng phải xác thực”.

Ngày 6 tháng 4

CHUẨN BỊ TINH THẦN ĐỐI MẶT VỚI ĐIỀU TIÊU CỰC

“Khi thức dậy vào buổi sáng, hãy tự nhủ: Ta sẽ phải gặp những kẻ nhiều chuyện, cao ngạo, dối trá, ghen tị và quái gở. Họ bị ảnh hưởng bởi những khổ đau này vì họ không phân biệt được tốt xấu. Vì ta đã thấu hiểu được vẻ đẹp của cái tốt và sự xấu xí của cái xấu, ta cũng nhận thức rằng những người kia cũng là anh em của ta ... rằng họ không thể gây hại cho ta, cũng không thể dấy những điều xấu xí kia vào ta- cũng như ta sẽ không tức giận hay thù ghét những người họ hàng này. Bởi vì chúng ta được sinh ra để hợp tác với nhau.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 2.1

Chắc chắn rằng, trong một ngày bạn sẽ phải tiếp xúc với một tên khốn nào đó (chúng ta đều phải vậy). Câu hỏi là: Bạn đã sẵn sàng để tiếp xúc với hắn chưa?

Bài thực hành này đến từ một câu đùa của một nhà văn, nhà viết kịch của thế kỷ XVIII, Nicolas Chamfort, ông đùa rằng nếu bạn “nuốt một con cóc mỗi sáng”, bạn sẽ có được sức mạnh để chịu đựng được những thứ kinh tởm khác mà bạn có thể phải trải qua. Liệu, chấp nhận - ngay lúc bạn thức giấc - rằng những người xung quanh thường có xu hướng cư xử ích kỷ hoặc vô tâm (hình ảnh con cóc) có khó hơn là phải nhắm nháp sự ích kỷ của họ cả ngày?

Nhưng mà vấn đề này lại có một mặt khác, cũng như vế còn lại trong trích dẫn của Marcus: “Không ai có thể dấy những điều xấu xí kia vào ta - cũng như ta sẽ không tức giận hay thù ghét họ.” Điểm mấu chốt của sự chuẩn bị ở đây, không phải là để coi thường mọi người. Mà là, vì bạn đã chuẩn bị trước trong đầu, bạn sẽ cư xử bằng sự kiên nhẫn, tha thứ, và thấu hiểu.

Ngày 7 tháng 4

MONG CHỜ ĐƯỢC THAY ĐỔI Ý KIẾN CỦA MÌNH

“Có hai điều bắt nguồn từ con người – sự kiêu căng và tính đa nghi. Sự kiêu căng cho rằng không còn gì cần thiết để tiến xa hơn, và tính đa nghi, ngờ vực rằng trong cơn lữ của hoàn cảnh không gì có thể làm mình hạnh phúc.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.14.8

Đã bao nhiêu lần bạn làm một vài dự án mà bạn biết chính xác nó sẽ diễn ra như thế nào? Đã bao nhiêu lần bạn giao lưu gặp gỡ với những người khác và nghĩ rằng bạn biết chính xác họ là ai? Và đã bao nhiêu lần những giả định này được chứng minh là hoàn toàn chính xác hay là không đúng một chút nào?

Đây là lý do tại sao bạn phải luôn có sự kháng cự lại thiên vị và định kiến của bản thân: bởi vì đó là bản phận của bạn. Hãy tự hỏi bản thân rằng: *Tôi đã không cân nhắc điều gì? Tại sao điều này lại xảy ra như vậy? Tôi có phải là nguyên nhân trong vấn đề này hay là một phần của giải pháp kia? Có khi nào tôi sai ở đây rồi không?* Hãy cẩn trọng gấp bội để tôn vinh lên những gì bạn không biết, và sau đó thiết lập lại kiến thức thực bạn đang có.

Hãy nhớ rằng, nếu như có một bài học cốt lõi của triết lý này, thì đó là bạn không đủ trí tuệ và sự thông minh như bạn nghĩ. Nếu như bạn thực sự muốn có trí tuệ, nó đến từ những câu hỏi và từ sự khiêm tốn – không như những thứ mà nhiều người vẫn nghĩ là từ sự bảo thủ, kiêu căng và đa nghi.

Ngày 8 tháng 4

CÁI GIÁ ĐỂ CHẤP NHẬN SỰ GIẢ MẠO

“Khi nói về tiền, rõ ràng đây là thứ chúng ta quan tâm nhất, chúng ta có tất cả nghệ thuật tới từ những người thử nghiệm đã sử dụng mọi phương pháp để khám phá được giá trị của nó... tựa như việc chúng ta chú ý quá nhiều đến việc đánh giá mọi thứ và điều đó có thể kéo ta đi sai đường. Nhưng khi nói đến nguyên tắc quản trị của riêng mình, chúng ta lại ngáp và ngủ gật, chấp nhận bất kỳ điều gì vụt qua mà không cần tính đến cái giá phải trả.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 1.20.8; 11

Khi mà những đồng tiền xu còn quá thô sơ, mọi người đã phải mất rất nhiều thời gian để kiểm tra xem thứ mà họ nhận được liệu có phải là tiền thật. Từ Hy Lạp *dokimazein* có nghĩa là “để thử nghiệm” hoặc là kiểm tra chất lượng của quặng khoáng sản. Những thương gia có kỹ năng, họ có thể kiểm tra bằng cách ném nó xuống một bề mặt cứng và lắng nghe tiếng của đồng xu chạm vào đó. Mặc dù ngày nay, nếu ai đó đưa cho bạn một tờ 100 đô, bạn có thể kiểm tra bằng cách chà nó giữa các ngón tay hoặc giơ nó lên ánh sáng, để xem nó có phải là tiền thật hay không.

Tất cả những điều này đem đến một loại tiền tệ tưởng tượng, một phát minh của xã hội. Cái chính của phép ẩn dụ này là làm nổi bật lên việc bạn bỏ ra bao nhiêu nỗ lực để đảm bảo tiền đó là thật, trong khi bạn lại dễ dàng chấp nhận những suy nghĩ hay giả định có khả năng thay đổi cuộc sống của bạn. Một giả định khá mỉa mai được đưa ra: rằng có càng nhiều tiền bạn sẽ càng giàu có. Hoặc là do có nhiều người tin vào điều gì đó thì nó chắc hẳn phải là sự thật.

Thực ra thì, bạn nên kiểm tra những quan niệm này một cách thận trọng như những người đổi tiền. Như Epictetus đã nhắc nhở chúng ta, “Nhiệm vụ đầu tiên của một triết gia là kiểm tra và tách biệt những sự việc, và không làm gì với những điều chưa được kiểm tra.”

Ngày 9 tháng 4

KIỂM TRA NHỮNG ẢN TƯỢNG BAN ĐẦU

“Ngay từ lúc ban đầu, hãy biến nó thành một thông lệ để nói điều này với những cảm giác khó chịu: “Bản thân người chỉ là một cảm giác chứ không phải những gì người đang thể hiện ra.” Tiếp theo là hãy khảo nghiệm và kiểm tra nó với những quy tắc người đã đặt ra, điều tiên quyết và quan trọng nhất đó là - bất kể nó có thuộc sự kiểm soát của ta hay không, và nếu nó không, hãy sẵn sàng để đáp lại: “Nó không là gì với ta cả”.

- EPICTETUS, ENCHIRIDION, 1.5

Trong một thế giới có vô số chính sách và quy trình, sẽ luôn có những hướng đi khác nhau. Những nhà lãnh đạo bản lĩnh sẽ chỉ tin vào bản năng của họ. Một đạo sư tâm linh sẽ nói rằng điều này rất quan trọng đối với việc “để cho cơ thể chỉ dẫn bạn.” Một người bạn đang cố gắng giúp chúng ta với một quyết định vô cùng khó khăn có thể hỏi rằng: “Thứ mà bạn *cảm thấy* đúng ở đây là gì?”

Những cách tiếp cận để đưa ra các quyết định mâu thuẫn với các nghiên cứu không lồ về Bản năng của con người đã khiến chính họ gặp rắc rối. Giác quan của bạn đều sai trong mọi thời điểm! Khi mà các loài động vật đang tiến hóa cực kỳ chậm chạp, thì loài người đã phát triển đủ các loại phương pháp suy nghiệm, các khuynh hướng và các phản ứng cảm xúc - những thứ từng có tác dụng hồi con người còn sinh sống trên các cánh đồng hay thảo nguyên nhưng lại hoàn toàn phản tác dụng trong thế giới hiện tại.

Một phần của chủ nghĩa Khắc kỷ là tra dồi nhận thức cho phép bạn lùi lại và phân tích các giác quan của chính bạn, đặt câu hỏi cho tính chính xác của chúng và chỉ hành động với những điều tích cực và mang tính xây dựng. Chắc chắn, nó rất hấp dẫn để vứt cái kỷ luật và trật tự của bạn theo những cơn gió và đi theo những gì mà bạn cảm thấy đúng, nhưng nếu ở bất kỳ một thời điểm nào mà bạn cảm thấy hối tiếc, thì *cảm giác đúng ngay tại lúc này* không phải lúc nào cũng sẽ tồn tại theo thời gian. Luôn giữ cảm giác của bạn ở trạng thái nghi ngờ. Một lần nữa, tin tưởng, nhưng luôn phải xác thực

Ngày 10 tháng 4
PHÁN XÉT GÂY RA PHIÊN NÃO

“Bản thân các sự việc không làm phiền lòng con người, mà những phán xét của họ về sự việc đó gây ra phiền não cho họ.”

- EPICTETUS, ENCHIRIDION, 5

Kiểm sĩ samurai Musashi đã phân biệt giữa “con mắt nhận thức” và “con mắt quan sát”. Mắt quan sát cho ta thấy sự việc như nó là. Mắt nhận thức cho ta thấy sự việc đó như ta diễn giải. Bạn nghĩ con mắt nào khiến chúng ta đau khổ hơn?

Một sự việc là vô tri vô giác, nó có yếu tố khách quan. Sự việc chỉ đơn giản là sự việc. Đó là những gì mà mắt quan sát của bạn nhìn thấy.

Điều này sẽ hủy hoại tôi. Làm thế nào mà điều này có thể xảy ra? Hừm! Đó là lỗi của người này người nọ, cái này cái kia. Đó là góc nhìn mà mắt nhận thức của bạn đem đến. Mang đến sự buồn phiền và rồi đổ lỗi cho sự việc.

Ngày 11 tháng 4
NẾU MUỐN HỌC, HÃY KHIÊM TỐN

“Hãy vứt bỏ mọi ý kiến tự phụ của người, vì một người không thể bắt đầu học hỏi những gì anh ta nghĩ rằng mình đã biết.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 2.17.1

Trong tất cả các nhà Khắc kỷ, Epictetus là một giáo viên thực thụ nhất. Ông có một ngôi trường. Ông tổ chức các lớp học. Trong thực tế, trí tuệ của ông được truyền lại cho chúng ta thông qua một sinh viên đã ghi chép bài giảng cẩn thận. Một trong những điều khiến Epictetus thất vọng về các học trò học triết học - và đã làm nản lòng tất cả các giáo sư đại học ngay từ khi bắt đầu - là cách các học trò tuyên bố muốn được dạy nhưng thực sự trong thâm tâm tin rằng họ đã biết tất cả mọi thứ.

Thực tế là tất cả chúng ta đều mắc lỗi nghĩ rằng chúng ta biết tất cả, và chúng ta sẽ học hỏi nhiều hơn nếu chúng ta có thể gạt bỏ thái độ đó sang một bên. Bạn thông minh hay thành công như thế nào đi nữa vẫn luôn có người khác thông minh hơn, thành công hơn và khôn ngoan hơn bạn. Emerson nói rất rõ: “Mỗi người tôi gặp đều là thầy của tôi ở một lĩnh vực và tôi luôn học ở người ta điều đó”. Nếu bạn muốn học, nếu bạn muốn cải thiện cuộc sống của mình, tìm kiếm các giáo viên, các nhà triết học và những cuốn sách tuyệt vời là một khởi đầu tốt. Nhưng phương pháp này sẽ chỉ có hiệu quả khi bạn khiêm tốn và sẵn sàng buông bỏ những quan điểm bạn đã có.

Ngày 12 tháng 4

TỪ CHỐI NHỮNG MÓN QUÀ TRÊU NGƯỜI

*“Atreus: Ai sẽ từ chối những món quà may mắn khi chúng ào đến như một cơn lũ?
Thyestes: Bất cứ ai đã từng trải nghiệm việc những may mắn đó rời đi một cách nhẹ nhàng.”*

- SENECA, THYESTES, 536

Thyestes là một trong những vở kịch đen tối và gây nhiễu loạn nhất của Seneca. Thậm chí hai nghìn năm sau nó vẫn là một tác phẩm kinh điển của thể loại báo thù. Tôi sẽ không tiết lộ trước tình tiết, câu trích dẫn trên xuất phát từ cảnh Atreus đang cố dụ dỗ em trai đáng ghét của mình là Thyestes vào một cái bẫy tàn nhẫn bằng cách tặng cho anh ta những món quà hấp dẫn và hào phóng. Lúc đầu, Thyestes từ chối, làm kẻ thù của mình hoàn toàn bối rối.

Chúng ta thường ngạc nhiên khi ai đó từ chối một món quà đắt tiền, một vị trí danh giá hay sự thành công. Tướng William T. Sherman dứt khoát từ chối lời đề nghị tranh cử tổng thống Hoa Kỳ, ông nói: “Tôi sẽ không chấp nhận nếu được đề cử và sẽ không phục vụ nếu được bầu”. Nếu người bạn của ông Ulysses S. Grant đã đưa ra một “tuyên bố Shermanesque” như vậy (được biết đến như sự từ chối), Grant chắc chắn đã bảo tồn được di sản của chính mình khỏi những biến cố đáng sợ.

Mặc dù ban đầu có những mối nghi ngờ, Thyestes cuối cùng vẫn bị cám dỗ và chấp nhận “những món quà may mắn.”... nhưng hóa ra đó là một âm mưu che giấu bi kịch tàn khốc. Không phải mọi cơ hội đều đầy rẫy nguy hiểm, nhưng vở kịch nhằm nhắc nhở bạn rằng sự hấp dẫn đối với những gì mới mẻ và sáng bóng có thể khiến bạn gặp rắc rối nghiêm trọng.

Ngày 13 tháng 4
ÍT HƠN TỨC LÀ NHIỀU HƠN

“Đừng hành động miễn cưỡng, ích kỷ, lười biếng hoặc trở thành một người trái ngược với mọi người. Đừng choàng lên suy nghĩ của người bằng từ ngữ đẹp đẽ. Đừng là một người nói nhiều và làm nhiều... Hãy vui vẻ mà không cần đến sự giúp đỡ từ người ngoài hay sự khuấy khỏa họ mang tới. Hãy trở thành một người giữ vững lập trường của mình, không cần sự nâng đỡ.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 3.5

Gần như trong toàn bộ những lĩnh vực của cuộc sống, câu nói “Less is more” (ít hơn tức là nhiều hơn - ND) luôn đúng. Ví dụ, những nhà văn chúng ta ngưỡng mộ có xu hướng trở thành bậc thầy của sự tiết kiệm và ngắn gọn. Những gì họ bỏ đi cũng quan trọng không kém, đôi khi quan trọng hơn cả những gì họ để lại. Có một bài thơ của Philip Levine với tựa đề "Anh ta sẽ không bao giờ sử dụng một từ mà không ai dùng". Và trong vở *Hamlet*, một trong những người giỏi nhất - nữ hoàng Queen Gertrude sau một bài diễn văn dài từ Polonius đã nói với ông: "Bớt những từ ngữ hào nhoáng mà vào thẳng vấn đề đi (more matter with less art)". Tập trung vào điểm chính!

Thử tưởng tượng vị vua của Rome, với những tù nhân là khán giả và sức mạnh vô hạn của mình, tự nhủ với bản thân rằng không trở thành người "nói nhiều và làm nhiều". Hãy để câu chuyện này nhắc nhở bản thân mình vào những lúc mình nuông chiều bản thân hoặc cảm thấy mình đã đủ giỏi, trưởng thành, hoặc muốn gây ấn tượng với mọi người.

Ngày 14 tháng 4

**TRỞ THÀNH CHUYÊN GIA TRONG
NHỮNG LĨNH VỰC QUAN TRỌNG**

"Hãy tin con, cha nên tập trung vào cuộc đời của chính cha hơn là dành tâm trí cho thị trường thóc lúa."

- SENECA, ON THE BREVITY OF LIFE, 18.3b

Những lĩnh vực mà nhiều người quan tâm và cố gắng trở thành chuyên gia là: Fantasy sports (Một môn thể thao điện tử - ND), những thông tin vô bổ của người nổi tiếng, thị trường phái sinh, thị trường hàng hóa, thói quen tốt của những người đứng đầu tôn giáo ở thế kỷ 13.

Ta có thể làm rất tốt những việc bạn *được trả tiền* để làm hoặc giỏi trong sở thích mà ta ước ta có thể *được trả tiền* để làm. Tuy nhiên, cuộc sống của ta, những thói quen và những xu hướng lại là điều bí ẩn với ta.

Seneca đã từng viết lời nhắc nhở tới cha vợ của mình, người đã chịu trách nhiệm cho vựa lúa của Rome trong một thời gian. Nhưng vị trí của ông bị thu hồi vì mục đích chính trị. Ai thực sự quan tâm đến việc đó chứ - Seneca nói - bây giờ cha hãy tập trung năng lượng cho cuộc sống tâm hồn của cha.

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?

Ngày 15 tháng 4
TRẢ TIỀN THUẾ CỦA BẠN

"Sẽ không có gì xảy đến với ta mà ta sẽ đón nhận với tâm thế u ám hay tâm trạng tồi tệ. Ta sẽ chấp nhận trả "thuế" của ta một cách vui vẻ. Bây giờ, tất cả những điều khiến ta phàn nàn hoặc sợ hãi đều là "thuế" của cuộc đời này - những điều mà, hồi Lucilius yêu dấu, người không nên hy vọng được miễn trừ hay tìm cách trốn thoát nó."

- SENECA, MORAL LETTERS, 96.2

Khi thuế thu nhập đến hạn, bạn có thể như nhiều người, phàn nàn về những gì bạn phải trả cho chính phủ. 40% thu nhập của tôi phải đến tay những người đó sao? Để làm gì cơ chứ?

Đầu tiên, thuế sẽ được sử dụng cho rất nhiều chương trình và dịch vụ mà hầu hết bạn sẽ được sử dụng miễn phí. Thứ hai, bạn nghĩ bạn đặc biệt đến thế sao? Người ta đã phàn nàn về thuế trong hàng ngàn năm và bây giờ họ đã chết rồi. Quen với điều đó đi. Thứ ba, đó là một vấn đề tốt nên có. Tốt hơn nhiều so với việc không có tiền để trả cho chính phủ hay sống trong tình trạng vô chính phủ và phải chi trả cho tất cả dịch vụ cơ bản trong cuộc chiến chống lại tự nhiên.

Nhưng quan trọng hơn, thuế thu nhập không phải loại thuế duy nhất bạn chi trả trong cuộc sống. Nó chỉ là hình thức về tài chính. Tất cả những gì bạn làm đều được đánh kèm thuế trong đó. Chờ đợi là một loại thuế của du lịch. Tin đồn và nói xấu là một loại thuế của những người nổi tiếng. Bất đồng và những lúc thất vọng là những khoản thuế đặt lên những mối quan hệ hạnh phúc nhất. Trộm cắp là một loại thuế của sự giàu có và sở hữu những thứ mà người khác mong muốn. Căng thẳng và những bài toán khó giải là thuế đi kèm với sự thành công. Và còn nhiều thứ khác...

Có rất nhiều hình thức thuế trong cuộc sống, bạn có thể tranh luận với nó, bạn có thể tìm mọi cách trốn tránh nó (nhưng cuối cùng vẫn vô ích mà thôi), hoặc bạn có thể "chi trả" thuế và tận hưởng những thành quả bạn giữ lại được.

Ngày 16 tháng 4

QUAN SÁT NGUYÊN NHÂN VÀ KẾT QUẢ

“Hãy chú ý đến những gì đang được nhắc đến trong cuộc trò chuyện, và những gì xảy ra sau bất kỳ hành động nào. Trong hành động, hãy ngay lập tức tìm ra mục tiêu; trong lời nói, hãy lắng nghe kỹ những gì đang được ngầm báo hiệu.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 7.4

Thông qua công việc của nhà tâm lý học Albert Ellis, Chủ nghĩa Khắc kỷ đã tiếp cận hàng triệu người thông qua những gì mà người ta gọi là liệu pháp nhận thức hành vi (CBT - cognitive-behavioural therapy). CBT giúp bệnh nhân xác định các mô hình phá hoại trong suy nghĩ và hành vi của họ theo thời gian, để có thể định hướng và tác động đến họ theo hướng tích cực hơn.

Tất nhiên, Marcus Aurelius không được đào tạo chính thức về tâm lý học, nhưng lời nói của ông ở đây cũng quan trọng như bất kỳ bác sĩ nào. Ông ấy yêu cầu bạn trở thành một người quan sát những suy nghĩ của riêng bạn và những hành động mà suy nghĩ đó tác động vào. Nó đến từ đâu? Nó chứa những thành kiến gì? Nó mang tính xây dựng hay phá hoại? Có phải nó khiến bạn mắc sai lầm hoặc làm ra những hành vi mà sau này bạn phải hối hận? Tìm kiếm các khuôn mẫu; tìm nguyên nhân gây ra những hậu quả.

Chỉ khi điều này được thực hiện, các khuôn mẫu hành vi tiêu cực mới có thể bị phá vỡ; sau đó cuộc sống mới thực sự được cải thiện.

Ngày 17 tháng 4
KHÔNG GÂY HẠI, KHÔNG LÀM BÉ TẮC

“Tránh xa ý tưởng rằng mình đã bị làm hại, và thiệt hại cũng sẽ bị loại bỏ. Tránh xa việc trở thành nạn nhân, và thiệt hại sẽ biến mất.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 4.7

Một từ thôi mà có thể có nhiều nghĩa khác nhau. Từ đó có thể được sử dụng theo nghĩa cay nghiệt hoặc hoàn toàn vô hại. Cùng một từ có thể có nghĩa là một lời nói xấu độc ác hoặc một bó củi (Faggot có nghĩa đen là “một bó củi” và nghĩa bóng chỉ những người đồng tính nam). Theo cùng một cách, một điều gì đó mang tính mỉa mai khác hoàn toàn với một điều đã được chỉ ra có ý nghĩa rõ ràng.

Việc diễn giải một nhận xét hoặc một từ có một sức mạnh to lớn. Nó là sự khác biệt giữa việc gây cười và tạo ra những tổn thương sâu sắc. Nó là sự khác biệt giữa sự nổ ra của một cuộc chiến hoặc sự kết nối giữa hai cá thể thể khác biệt.

Đây là lý do tại sao trong sự tương tác lẫn nhau, việc kiểm soát các thành kiến và lăng kính bạn dùng là cực kỳ quan trọng. Khi bạn nghe hoặc thấy điều gì đó, bạn sẽ giải thích chúng bằng cách nào? Thành kiến của bạn về ý định của người khác là gì?

Nếu việc trở nên buồn bã hoặc tổn thương là điều gì đó bạn không muốn thường xuyên trải qua, thì hãy chắc chắn rằng những diễn giải của bạn về từ ngữ của người khác sẽ giúp bạn tránh được điều đó. Chọn cách diễn giải đúng đắn từ hành động của người khác hoặc từ các sự kiện bên ngoài sẽ giúp bạn tăng khả năng có những phản hồi đúng đắn.

Ngày 18 tháng 4
NHỮNG QUAN ĐIỂM CŨNG NHƯ...

“Xui xẻo là gì? Quan điểm. Xung đột, tranh chấp, đổ lỗi, buộc tội, không tôn trọng và phù phiếm là gì? Chúng đều là những quan điểm, và hơn thế nữa, chúng là những quan điểm nằm ngoài sự lý luận của chúng ta, được trình bày như thể chúng là tốt hay xấu. Hãy để một người chỉ chuyển quan điểm của họ sang những gì thuộc về những thứ họ chọn, và ta đảm bảo rằng người đó sẽ an tâm cho dù bất cứ điều gì đang xảy ra xung quanh họ.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.3.18b-19

Ai cũng có những quan điểm của riêng mình.

Nghĩ về tất cả những quan điểm mà bạn có: về việc thời tiết hôm nay có thuận lợi không, về những gì người theo chủ nghĩa tự do và chủ nghĩa bảo thủ tin tưởng, về việc liệu nhận xét đó có thô lỗ hay không, về việc bạn có thành công (hay không), tiếp tục như vậy. Bạn liên tục nhìn vào thế giới xung quanh và đưa quan điểm của bạn lên trên hết. Và quan điểm của bạn thường được định hình bởi giáo điều (tôn giáo hoặc văn hóa), quyền lợi, kỳ vọng và trong một số trường hợp, là sự thiếu hiểu biết.

Không có gì ngạc nhiên khi bạn thường xuyên cảm thấy tức giận và buồn bã. Nhưng nếu bạn bỏ những quan điểm này đi thì sao? Hãy thử dọn dẹp chúng (*ekkoptein* - có nghĩa cắt hoặc nhổ cỏ) ra khỏi cuộc sống của bạn để mọi thứ đơn giản như nó vốn là. Không tốt hay xấu, không tô màu cho quan điểm và sự phán xét. Xem mọi thứ như nó vốn là.

Ngày 19 tháng 4

KHẢ NĂNG ẢNH HƯỞNG CỦA TA

“Epictetus nói rằng chúng ta cần khám phá lại nghệ thuật đã mất của sự bằng lòng, cũng như đặc biệt chú ý đến khả năng ảnh hưởng của ta - sự ảnh hưởng này cần được dẫn dắt bởi sự cẩn thận, bởi quyền lợi chung, và nó là một phần của một giá trị đáng giá nào đó.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 11.37

Vâng, người đàn ông quyền lực nhất thế giới lúc bấy giờ, Hoàng đế La Mã trong nhật ký của mình đã trích dẫn những lời thông thái của một cựu nô lệ (và qua những thông tin có được, Marcus có thể đã sở hữu những ghi chép trực tiếp về các buổi giảng dạy của Epictetus qua một trong những học trò cũ của Epictetus). Sự thông thái trên hướng tới mục tiêu tối thượng là hoàn toàn quy phục và phục vụ sự thịnh vượng chung - về giới hạn quyền lực của chúng ta và tầm quan trọng của việc kiểm soát sự tác động của mình - điều mà mọi nhà chức trách cần biết.

Quyền lực và sự không có quyền lực hiếm khi đi cùng với nhau - nhưng một khi chuyện đó xảy ra, nó có thể thay đổi thế giới. Hãy nghĩ đến việc tổng thống Abraham Lincoln gặp mặt, hợp tác và học hỏi từ Frederick Douglass, một cựu nô lệ uyên bác, thông thái và có tầm nhìn khác.

Trong mọi trường hợp, những người đàn ông nói trên đã sống và làm việc theo các quy tắc sau: cho dù trong đời sống chúng ta có quyền lực hay bất lực - điều cần thiết là để khoảng trống cho bất kể điều gì xảy ra, cũng như đặt sự thịnh vượng chung và các giá trị đúng đắn làm trọng tâm. Trên hết, hãy sẵn sàng học hỏi từ bất kỳ người nào, cũng như từ mọi người, bất kể họ có địa vị thế nào chăng nữa.

Ngày 20 tháng 4

NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP ĐỀU ĐƠN GIẢN

“Đây là cách để nghĩ về những thứ số đông đánh giá là “tốt”. Nếu ban đầu, người làm việc với tâm trí mình, cho rằng sự thông thái, tự kiểm soát bản thân, công lý, lòng can đảm là những thứ tốt - với tiền đề như vậy người sẽ không còn đồng ý được với số đông rằng có quá nhiều thứ tốt cần được trải nghiệm trong đời người.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 5.12

Liệu có gây tranh cãi không khi nói rằng, có những thứ mà mọi người coi trọng (và ép bạn coi trọng) - và có những thứ thực sự có giá trị? Tương tự với việc nghi vấn về sự giàu có và nổi tiếng có thực sự đáng như mọi người hay nói. Và Seneca đã nhận xét trong một vở kịch của mình: “Ước gì trái tim của kẻ giàu có hiện ra với mọi người! Nỗi sợ với sự giàu có đang cháy bùng trong tim họ.”

Trong hàng thế kỷ, sự giàu có đã được coi là liều thuốc tiên trong mắt đám đông - nó sẽ chữa tất cả sự bất hạnh hay vấn đề gì của họ. Làm gì có lý do nào khác khiến họ theo đuổi sự giàu có miệt mài như vậy? Nhưng tiền bạc và địa vị họ mong muốn đều đạt được, họ phát hiện ra mọi thứ không hẳn như họ hy vọng. Sự luẩn quẩn đó cũng đúng với rất nhiều thứ chúng ta thèm muốn mà không thực sự suy nghĩ.

Mặt khác, giá trị “tốt” mà những người theo Chủ nghĩa Khắc kỷ ủng hộ thì đơn giản và trực tiếp hơn rất nhiều: sự thông thái, tự kiểm soát bản thân, công lý, can đảm. Không ai đạt được những phẩm chất thầm lặng này mà lại hối tiếc như người mua hàng cả.

Ngày 21 tháng 4
ĐỪNG THẢ LƠ SỰ CHÚ Ý CỦA MÌNH

“Khi người thả lỏng sự chú ý của mình dù chỉ một ít, đừng nghĩ rằng người có thể quay lại với nó bất kỳ lúc nào người muốn - thay vào đó, hãy nghĩ rằng do lỗi lầm hôm nay mà mọi thứ sau đó chắc chắn sẽ tệ hơn... Liệu có thể tránh được những sai lầm không? Không, nhưng ta có thể trở thành một người luôn cố gắng tránh xa các lỗi lầm. Chúng ta cần phải tránh sai lầm nhiều nhất bằng cách đừng để sự chú ý của mình bị thả lơ.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 4.12.1; 19

Winifred Gallagher, trong cuốn *Rapt (Điều xấu hổ - ND)* của mình, đã trích dẫn lời David Meyer, một nhà khoa học nhận thức tại trường đại học Michigan: “Einstein không phát minh ra thuyết tương đối trong lúc làm nhiều nhiệm vụ cùng lúc tại cơ quan cấp bằng sáng chế Thụy Sĩ.” Ông ý đã thực hiện điều trên vào sau này, khi ông *thực sự* có thời gian để tập trung và nghiên cứu. Sự tập trung vô cùng quan trọng - và trong thời đại mà sự chú ý của ta bị ảnh hưởng bởi hàng loạt ứng dụng mới, cũng như trang web mới, tài liệu, sách, dòng tweet, bài đăng - thì tầm quan trọng của sự tập trung còn tăng cao hơn nữa.

Một phần trong câu nói trên của Epictetus mang nghĩa rằng sự tập trung là một thói quen, và việc để bản thân lơ là, mơ mộng sẽ tạo ra thói quen xấu và khiến cho sai lầm dễ xảy ra.

Bạn chẳng bao giờ hoàn thiện được nhiệm vụ của mình nếu bạn để bản thân xao nhãng với bất kỳ sự gián đoạn nào. Sự tập trung của bạn là một trong những tài nguyên cá nhân quan trọng nhất. Làm ơn đừng lãng phí nó!

Ngày 22 tháng 4
DẤU ẤN CỦA NGƯỜI LÝ TRÍ

“Đây là những đặc điểm của tâm hồn lý trí: tự nhận thức, tự kiểm tra và tự quyết. Nó gặt hái được thành quả cho riêng mình... Nó thành công trong mục đích riêng của mình.”

MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 11.1–2

Để trở nên lý trí ngày hôm nay, bạn phải làm được ba điều:

Đầu tiên, bạn phải nhìn được vào sâu bên trong bản thân.

Sau đó, bạn cần tự vấn lại chính mình.

Cuối cùng, bạn phải đưa ra những quyết định – mà không bị ngăn cản bởi những định kiến hay những quan niệm thông thường nào.

Ngày 23 tháng 4
TÂM TRÍ THUỘC VỀ BẠN

“Người được cấu thành dựa trên ba yếu tố: Cơ thể, Hơi thở và Tâm trí. Trong số này, hai cái đầu tiên chỉ là của người trong một chừng mực nào đó. Chỉ có cái thứ ba mới thực sự thuộc về người.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 12.3

Cơ thể có thể bị tàn phá bởi bệnh tật hoặc chấn thương hay tàn tật trong một tai nạn bất ngờ. Nó có thể bị cầm tù hoặc bị tra tấn. Hơi thở có thể ngưng đột ngột vì thời gian của chúng ta đã hết, hoặc bởi vì ai đó đã lấy đi của chúng ta. Hơi thở có thể trở nên khó nhọc vì gắng sức cũng như vì bệnh tật. Nhưng dù có đến cái kết nào, thì tâm trí của bạn vẫn luôn là của bạn.

Điều này không có nghĩa là hai phần trên mà Marcus đã đề cập – Cơ thể và Hơi thở - là không quan trọng. Chúng chỉ ít “thuộc về bạn” hơn Tâm trí thôi. Bạn chắc sẽ không đời nào dành nhiều thời gian để đi sửa căn nhà mà bạn đang thuê chứ, phải không? Tâm trí của bạn là của bạn – Tự do và trong sáng. Hãy chắc chắn rằng bạn sẽ cư xử tốt với nó.

Ngày 24 tháng 4

MỘT CÁCH SỬ DỤNG HIỆU QUẢ CỦA SỰ KHINH THƯỜNG

“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 loại rượu hảo hạng 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 cọ xát của các bộ phận riêng tư 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, MEDITATIONS, 6.13

Có một bài thực hành Khắc kỷ được mô tả như biểu hiện của sự xem thường mọi thứ. Các nhà Khắc kỷ sử dụng một loại ngôn ngữ mang tính hoài nghi như một cách để loại bỏ một số phần hào huyền nhất hoặc được thèm khát nhất của cuộc sống. Sự chế giễu của Marcus về sex - tại sao ông ta lại nói như vậy? Chà, nếu bạn dành một giây để xem xét tình dục dưới một góc nhìn ngớ ngẩn, bạn sẽ ít có khả năng làm điều gì đó đáng xấu hổ hoặc ngại ngùng khi thực hiện nó. Nó giúp cân bằng những thiên kiến ta có về thứ khiến ta cảm thấy thỏa mãn (sex).

Bạn có thể áp dụng cách suy nghĩ tương tự cho rất nhiều thứ mà mọi người đánh giá. Hãy xem xét bức ảnh đáng ghen tị mà bạn nhìn thấy trên phương tiện truyền thông xã hội. Hãy tưởng tượng rằng người nào đó đang cố gắng dàn dựng nó. Điều gì khiến cho việc thăng tiến trong công việc trở nên quan trọng đến vậy? Hãy nhìn vào cuộc sống của những người khác được coi là rất thành công. Bạn vẫn nghĩ rằng nó đang nắm giữ một thứ sức mạnh huyền bí? Tiền, thứ mà chúng ta luôn muốn nhiều hơn và miễn cưỡng mỗi khi cho đi – hãy nhìn vào mức độ bao phủ của vi khuẩn và sự bẩn thỉu của nó. Người phụ nữ xinh đẹp, hoàn hảo mà bạn chỉ dám ngưỡng mộ từ xa? Hãy nhớ rằng nếu họ độc thân, thì hẳn phải là ai đó đã từng đá họ. Phải có *điều gì đó* không ổn đối với họ.

Bài tập này sẽ không biến bạn thành một người kẻ chỉ biết hoài nghi tất cả. Nhưng nó sẽ đem đến cho bạn sự khách quan cần thiết.

Ngày 25 tháng 4

MẮC SAI LẦM KHÔNG CÓ GÌ LÀ SAI

"Nếu bất cứ ai có thể chứng minh và cho ta thấy rằng ta nghĩ và hành động sai lầm, ta sẽ sẵn sàng thay đổi nó - vì ta tìm kiếm sự thật mà không ai bị tổn thương. Người bị tổn thương là người tuân theo sự gian dối và thiếu hiểu biết."

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 6.21

Có người đã từng cố gắng tranh luận với nhà triết học Cicero bằng việc trích dẫn một vài điều mà ông đã nói hoặc viết. Người này tuyên bố Cicero phát ngôn điều này ở hiện tại nhưng trong quá khứ lại từng tin vào một điều khác. Ông đáp lại: "Ta chỉ sống qua ngày thôi! Nếu có cái gì làm ta ấn tượng thì tất nhiên, ta nói y vậy; và đó là cách mà ta, không giống những người khác, tồn tại như một đại diện của tự do."

Không ai nên cảm thấy xấu hổ khi thay đổi tư duy mình - tư duy được tạo ra để được thay đổi. Emerson từng nói: "Sự kiên định một cách mù quáng là con yêu quái của những tâm trí tầm thường được ngưỡng mộ bởi những chính khách, các nhà triết học và thần học tầm thường." Đó là lý do tại sao chúng ta đi những quãng đường dài như vậy để học hỏi và tiếp xúc với trí tuệ. Thật xấu hổ nếu như bạn không tìm ra được lỗi sai của mình trong quá khứ.

Hãy nhớ: bạn là một đại diện cho tự do. Khi ai đó chỉ ra thiếu sót chính đáng trong niềm tin hoặc hành động của bạn, họ không hề chỉ trích bạn. Họ đang chỉ ra một phương án tốt hơn. Hãy chấp nhận nó!

Ngày 26 tháng 4

NHỮNG ĐIỀU XẢY RA TRONG KHI RÈN 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, MEDITATIONS, 6.20

Bởi việc quan sát từng ngày, từng tình huống cũng là một kiểu thực hành rèn luyện, rủi ro trở nên thấp hơn. Cách bạn diễn giải sai lầm của mình và sai lầm của người khác đột nhiên trở nên rộng lượng hơn nhiều. Đó ắt hẳn là một thái độ kiên cường hơn là việc đi vòng quanh lo lắng rủi ro mỗi trận đấu sẽ khiến bạn mất đi cơ hội nhận được giải vô địch.

Khi bạn bắt được một cú thúc cùi chỏ hoặc một cú đánh không công bằng ngày hôm nay, hãy rũ bỏ nỗi đau và nhắc bản thân rằng: *tôi đang học. Bạn đấu của tôi cũng đang trau dồi. Đây là bài luyện tập cho cả hai chúng tôi - thế thôi. Tôi biết thêm một chút về anh ấy/ cô ấy và từ phản ứng của tôi, họ cũng sẽ học hỏi thêm một chút về tôi.*

Ngày 27 tháng 4
XEM XÉT TỪ TRONG RA NGOÀI

"Lột trần nó ra và quan sát nó biến thành thứ gì khi già yếu, ốm đau và bị hạ thấp danh dự. Cuộc đời người khen lẫn người được khen thật ngắn ngủi làm sao; cũng như cuộc đời của kẻ ngời hoài niệm lẫn người được tưởng nhớ. Ghi nhớ một số khía cạnh ở các phần này, cũng như không có phương pháp nào để áp dụng chung cho tất cả mọi người, hoặc riêng một cá nhân nào. Toàn bộ quả đất này cũng chỉ là một hạt bụi."

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8,21

Những người theo Chủ nghĩa Khắc kỷ nói về nhìn nhận sự việc từ mọi góc độ, và một số trường hợp cụ thể thì dễ hiểu hơn từ nhiều góc nhìn khác nhau. Trong những tình huống cực kỳ tiêu cực, cũng như để có cái nhìn khách quan hay thậm chí hời hợt thực sự có giá trị hơn nhiều. Cái nhìn đó có thể cho chúng ta nhìn nhận sự việc một cách rõ ràng mà không quá lún sâu vào những gì chúng đại diện hoặc những gì gây ra chúng. Trong các tình huống khác, đặc biệt những trường hợp liên quan đến sự cảm kích hay khen ngợi, nói cách khác, việc biểu lộ sự khinh thường là hữu ích. Bằng cách xem xét các tình huống từ trong ra ngoài, chúng ta có thể ít nản lòng hơn, ít bị lung lay bởi chúng.

Hãy đào sâu vào nỗi sợ hãi của bạn về cái chết hoặc bóng tối, bạn sẽ tìm được điều gì? Lột trần một số nghi thức hào nhoáng rồi bạn nhận ra điều gì?

Ngày 28 tháng 4
MONG MUỐN SẼ BIẾN BẠN THÀNH NÔ LỆ

“Tantalus: Quyền hạn cao nhất là-

Thyestes: Không gì cả, nếu người không khao khát thứ gì.”

- SENECA, THYESTES, 440

Trong thế giới hiện đại, sự tương tác của chúng ta với sự chuyên chế mang tính tự nguyện hơn so với thời xưa. Chúng ta chịu đựng người sếp thích kiểm soát của mình, cho dù chúng ta có thể làm một công việc khác nếu ta muốn. Chúng ta thay đổi cách ăn diện hoặc cảm lòng không nói ra những gì chúng ta thật sự nghĩ? Bởi vì chúng ta muốn mình hòa nhập với một nhóm người tuyệt vời nào đó. Chúng ta chịu đựng những nhà phê bình hay khách hàng khó tính? Bởi vì chúng ta muốn có được sự chấp thuận của họ. Trong những trường hợp này, quyền hạn của họ tồn tại là do mong muốn của chúng ta. Nếu bạn thay đổi, bạn sẽ tự do.

Cụu nhiếp ảnh gia thời trang Bill Cunningham thỉnh thoảng từ chối xuất bản tạp chí cho công ty của ông ấy. Một thanh niên mới phát hỏi ông rằng tại sao ông lại làm như vậy, và câu trả lời của ông quả là một kiệt tác: “Nếu anh không lấy tiền thì họ chẳng thể sai khiến anh làm điều gì cả, nhóc ạ.”

Hãy nhớ rằng: lấy tiền, muốn có tiền - dù là nghĩa bóng hay nghĩa đen - đều biến bạn thành nô lệ của người có tiền. Thờ ơ với nó, như cách mà Seneca làm vậy, biến quyền lực cao nhất (là tiền) thành không gì cả, ít nhất là trong chừng mực cuộc sống của bạn.

Ngày 29 tháng 4
GỘT RỬA BỤI TRẦN

“Ngắm những ngôi sao trên đường đi của chúng và tưởng tượng người đang chạy bên cạnh. Không ngừng nghĩ về sự thay đổi mà các yếu tố tác động lẫn nhau, vì những suy nghĩ như vậy giúp gột rửa bụi trần.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 7.47

Gần như là không thể khi bạn ngắm nhìn những vì sao mà không cảm thấy gì. Như nhà vũ trụ học Neil deGrasse Tyson đã giải thích, vũ trụ lấp đầy chúng ta bằng những cảm xúc phức tạp. Mặt khác, chúng ta cảm thấy một sự nhỏ bé vô hạn so với vũ trụ rộng lớn. Cùng với đó là sự kết nối vô cực đến phần rộng lớn này.

Rõ ràng, chúng ta đang ở trong cơ thể của mình mỗi ngày, nó thật hấp dẫn nếu nghĩ rằng đó là điều quan trọng nhất trên thế giới. Nhưng chúng ta chống lại khuynh hướng đó bằng cách nhìn vào tự nhiên - thứ to lớn hơn chúng ta rất nhiều. Câu nói của Seneca, sau này đã trở thành một câu tục ngữ, thể hiện rất rõ cái nhìn sâu sắc của Marcus: *Mundus ipse est ingens deorum omnium templum* (Thế giới là một ngôi đền khổng lồ của tất cả các vị Thần).

Ngắm nhìn bầu trời rộng lớn là một liều thuốc giải độc cho sự đau đớn dai dẳng của những lo lắng trần tục. Và nó là một điều tuyệt vời, hãy thả lỏng bản thân với hành động đó thường xuyên nhất có thể.

Ngày 30 tháng 4

ĐIỀU GÌ HÒA HỢP VỚI BẢN TÍNH CỦA BẠN

“Quan điểm của mỗi người về những gì được coi là lý trí và phi lý trí là khác nhau, tương tự như vậy, quan niệm về những gì tốt, những gì xấu và những gì hữu ích, những gì vô dụng của mỗi người là khác nhau. Đây là lý do tại sao ta lại cần giáo dục, để chúng ta có thể học được cách điều chỉnh các quan niệm định sẵn của mình về sự hợp lý và phi lý trong sự hòa hợp với tự nhiên. Trong việc phân loại này, chúng ta không chỉ đơn giản dựa vào ước tính của mình về giá trị của những thứ bên ngoài, mà còn áp dụng các quy tắc phù hợp với bản tính của một người.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 1.2.5-7

Thật dễ dàng để bị bủa vây trong ý kiến riêng của bạn về mọi thứ. Nó như thể bạn đang tuân thủ các bản thể vô hình - làm theo hướng dẫn hoặc một khuôn mẫu mà bạn không thể hiểu được. Bạn càng đặt câu hỏi về các bản thể này và kiểm tra chúng một cách nghiêm khắc, bạn càng có khả năng định hướng chính mình. Bạn sẽ có niềm tin và suy nghĩ của riêng bạn và chúng không thuộc về ai khác.

Bản tính là lớp phòng ngự vững chắc trong một thế giới ưa thích việc quyến rũ được bạn, mua chuộc bạn, cám dỗ bạn và thay đổi con người bạn. Nếu bạn biết bạn tin vào những gì và tại sao bạn lại tin vào chúng, bạn sẽ tránh được các mối quan hệ, công việc độc hại, những người bạn lợi dụng, và tránh được những rủi ro mà đã gây ảnh hưởng đến những người không biết lường trước. Đó là sự giáo dục của bạn. Đó là lý do tại sao bạn lại làm việc này.

PHẦN II: RÈN LUYỆN HÀNH ĐỘNG

THÁNG NĂM

HÀNH ĐỘNG ĐÚNG ĐẮN

Ngày 1 tháng 5

HÃY ĐỂ TÍNH CÁCH TRỞ THÀNH LỜI TUYÊN BỐ LỚN NHẤT

“Triết lý không tồn tại trong các hành động bên ngoài, mà trong việc chú ý đến những gì cần thiết và luôn để tâm về điều đó.”

- MUSONIUS RUFUS, LECTURES, 16.75.15–16

Nhà sư mặc áo cà sa. Vị tu sĩ mặc áo có cổ đặc thù. Người làm ngân hàng thì đóng bộ đất tiền và mang theo cặp da bên mình. Những người theo Chủ nghĩa Khắc kỷ thì không có đồng phục, và không gắn với bất kỳ khuôn mẫu bên ngoài nào. Họ không được định hình bằng vẻ bề ngoài, hoặc qua cách nói chuyện.

Làm thế nào để nhận ra họ? Bằng chính tính cách của họ.

Ngày 2 tháng 5

HÃY TRỞ THÀNH NGƯỜI BẠN MUỐN

“Đầu tiên, hãy tự xác nhận với bản thân loại người nào người muốn trở thành, rồi sau đó hãy làm những gì phải làm. Trong gần như mọi lĩnh vực, chúng ta đều thấy điều đó đúng. Những kẻ muốn theo đuổi sự nghiệp thể thao đầu tiên chọn môn thể thao mình muốn theo đuổi, rồi sau đó mới đến việc tập luyện.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.23.1 - 2a

Một cung thủ gần như sẽ bắn trượt nếu anh ta không ngắm kỹ mục tiêu. Điều tương tự cũng sẽ đến với bạn, cho dù mục tiêu của bạn là gì. Bạn *chắc chắn* sẽ trượt mất mục tiêu nếu bạn chăng buồn giương cung và bắn. Nhận thức và các nguyên tắc của chúng ta chỉ dẫn ta đến sự chọn lựa điều mình muốn - nhưng cuối cùng thì hành động của ta sẽ quyết định liệu ta có đạt được thứ mình muốn hay không.

Vậy nên hãy dành thời gian - thời gian cần thiết, không bị can thiệp - để nghĩ về điều gì quan trọng với bạn, và đâu là các ưu tiên của bạn. Sau đó, hãy *làm việc* theo hướng đó, và quên đi tất cả những thứ khác. Chỉ ước và hy vọng là không đủ. Mỗi người đều cần *hành động* - và hành động đúng đắn.

Ngày 3 tháng 5

THỂ HIỆN, CHỨ ĐỪNG NÓI, NHỮNG GÌ BẠN BIẾT

“Những kẻ mới tiếp nhận những lý thuyết mới ngay lập tức muốn tuôn trào nó ra ngoài, như cách mà bụng dạ khó chịu muốn đẩy thức ăn ra ngoài. Đầu tiên, hãy tiêu hóa những lý thuyết mới tiếp nhận đã, và người sẽ không thải nó ra ngoài. Nếu không có khâu này, các lý thuyết đó sẽ sống sượng, mục ruỗng, và chẳng có ích lợi gì. Sau khi đã tiêu hóa được chúng, hãy cho chúng ta thấy sự thay đổi trong các lựa chọn duy lý của mình, như cách mà cặp vai của vận động viên thể hiện chế độ ăn uống và tập luyện của họ, hay như cách mà đồ mỹ nghệ bộc lộ những gì người nghệ nhân đã học được.”

—EPICTETUS, EPICTETUS, DISCOURSES, 3.21.1–3

Có rất nhiều cách ngôn Khắc kỷ dễ nhớ và thậm chí nghe rất tri thức khi được trích dẫn. Nhưng đây không phải điều mà triết học thực sự quan tâm. Mục tiêu phải là đưa những lời nói nói trên thành *hành động* cụ thể. Như Musonius Rufus đã khẳng định, sự đúng đắn của triết học là khi “một người kết nối giữa lời giảng dạy hợp lý với cách cư xử hợp lý.”

Hôm nay, hoặc bất kỳ lúc nào, khi bạn nhận ra mình muốn giảng dạy những hiểu biết mà mình có, hãy dừng lại và hỏi: *Liệu tôi tốt hơn hết nên nói những lời này, hay để các hành động và lựa chọn của mình bộc lộ sự hiểu biết đó?*

Ngày 4 tháng 5

ĐIỀU THỰC SỰ GÂY ẢN TƯỢNG

“Sẽ tuyệt vời hơn như thế nào khi được nhiều người biết đến bởi lối sống lành mạnh thay vì một lối sống xa hoa? Sẽ xứng đáng hơn bao nhiêu khi đầu tư vào con người thay vì vật chất?”

- MUSONIUS RUFUS, LECTURES, 19.91.26–28

Hãy nghĩ đến tất cả những gì bạn biết về lối sống của những người giàu có và nổi tiếng. Những người đó tiêu hơn triệu đô cho một căn nhà. Những người đó đi du lịch với thợ cắt tóc của riêng họ. Những người đó lấy con hổ hay con voi làm thú nuôi.

Những đồn đại và tiếng tăm tương tự cũng phổ biến ở thời La Mã. Một số người La Mã đã tiêu hàng ngàn sesterces (đồng tiền La Mã cổ đại - ND) cho những bể cá koi của họ. Số khác thì khét tiếng với những bữa tiệc trác táng và những bữa ăn xa hoa. Các tác phẩm của các nhà thơ La Mã như Juvenal và Martial đề cập rất nhiều thông tin về những kiểu người này.

Những kẻ rõ là giàu có này cuối cùng kiếm được thứ họ muốn từ việc tiêu xài: đó là danh tiếng của họ. Danh hã mà thôi! Có thật sự ản tượng không, khi cứ tiêu, tiêu, rồi tiêu hoài như vậy? Nếu được cho tiền của, ai mà *có thể không* làm vậy cơ chứ?

Marcus Aurelius đã dưng cảm bán đi một số đồ sinh hoạt lộng lẫy để trả khoản nợ chiến tranh. Gần đây, José Mujica, cựu tổng thống Uruguay, đã đứng ra quyên góp từ thiện 90 phần trăm lương tổng thống và vẫn lái chiếc xe đã 25 tuổi đời. Ai có thể làm những điều như vậy cơ chứ? Không phải ai cũng làm được. Vậy người gây ản tượng sâu sắc hơn là ai nào?

Ngày 5 tháng 5
BẠN CHÍNH LÀ CÔNG TRÌNH

“Chất liệu thô trong tay của một người giỏi hay xuất sắc chính là lý trí định hướng chính người đó, với bác sĩ hay huấn luyện viên thể hình thì nó là cơ thể, còn với người nông dân nó là nông trường của anh ta.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.3.1

Những chuyên gia không cần phải biện minh cho việc dành thời gian rèn luyện và thực hành công việc của mình. Đây là những gì họ làm, và họ thạo việc hơn bằng cách luyện tập. Chất liệu thô thì thay đổi theo từng loại công việc, cũng giống như địa điểm hay thời gian thì phụ thuộc vào từng cá nhân và nghề nghiệp của họ. Điều bất biến là quá trình khai thác những chất liệu này, là sự cải thiện và thành thạo dần dần từng chút một.

Với những người theo Chủ nghĩa Khắc kỷ, tâm trí bạn là tài sản cần được tập trung cải thiện - và thấu hiểu nhất.

Ngày 6 tháng 5

VỀ ĐẸP CỦA CHÍNH NGHĨA

“Vậy điều gì làm nên một con người đẹp? Chẳng phải đó là hiện diện của sự ưu tú sao? Người bạn trẻ, nếu muốn trở nên đẹp đẽ, hãy siêng năng tập trung vào sự ưu tú ấy. Đó là điều gì ư? Hãy quan sát những người người khen ngợi mà không hề có chút thành kiến. Đó là người chính trực hay bất chính? Câu trả lời là người chính trực. Đó là người khí chất bình thản hay vô kỷ luật? Câu trả lời là người bình thản. Đó là người tự chủ hay không biết kiểm soát bản thân? Câu trả lời là người tự chủ. Trong quá trình người trở thành người như vậy, người sẽ trở nên đẹp đẽ - nhưng nếu người bỏ qua những phẩm chất ấy, người sẽ trở nên xấu xí, kể cả khi người dùng tất cả những mẹo ghi trong sách để khiến mình trông có vẻ xinh đẹp.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.1.6b - 9

Quan niệm đương đại về cái đẹp thật lố bịch. Những quy chuẩn của chúng ta để định nghĩa những điều quyến rũ thật *không* Khắc kỷ chút nào – chúng ta ca tụng và tán dương những chi tiết mà con người gần như không thể kiểm soát được - gò má cao, làn da, rồi chiều cao, và đôi mắt sắc sảo.

Những giải xổ số về gen di truyền này có khiến bạn trở nên xinh đẹp? Hay là sự xinh đẹp còn tùy thuộc vào những quyết định, hành động, và tính cách của bạn? Sự bình thản, sự công tâm, và tính cam kết với nghĩa vụ. Đây đều là những nét tiêu biểu tốt đẹp - và sâu sắc hơn vẻ bề ngoài nhiều.

Hôm nay, bạn có thể chọn không giữ trong mình những định kiến, hành xử với sự công bằng, giữ một tâm hồn bình thản, và kiểm soát bản thân - kể cho dù điều này đánh đổi bằng sự hết lòng và hy sinh. Nếu đó không phải là cái đẹp, thì cái gì mới đẹp đây?

Ngày 7 tháng 5

CÁCH ĐỂ CÓ MỘT NGÀY TỐT LÀNH

“Chúa đã đặt ra luật này: nếu người muốn những điều tốt, hãy tạo ra nó từ chính mình.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 1.29.4

Cách để *đảm bảo* bạn có một ngày tốt lành: làm những việc tốt.

Bất kỳ nguồn vui thú nào từ những thứ nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn đều sẽ qua đi. Nhưng niềm vui khi bản thân tự làm những điều tốt lúc nào cũng tồn tại. Đó là hình thức dựa vào sức mình.

Ngày 8 tháng 5

THIỆN VÀ ÁC? HÃY NHÌN VÀO NHỮNG LỰA CHỌN CỦA BẠN

“Điều thiện ở đâu? Trong sự lựa chọn của lý trí. Cái ác ở đâu? Cũng trong lựa chọn của lý trí. Điều gì không thiện mà cũng chẳng ác? Là những điều ngoài sự lựa chọn của lý trí.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 2.16.1

Hôm nay, khi mọi thứ xảy ra và bạn băn khoăn nó có nghĩa là gì - khi bạn thấy mình đang xem xét những hành động khác nhau, hãy nhớ rằng: điều đúng đắn để làm đến từ sự lựa chọn có lý trí. Không phải việc hành động để đạt được phần thưởng, cũng không phải để đạt được mục đích nào đó, mà đó là sự *lựa chọn* đúng đắn thì ta phải làm.

Lời khuyên của Epictetus giúp chúng ta hành động với sự tự tin và nhất quán. Liệu điều này tốt hay xấu? Liệu nó đúng hay sai? Chỉ nên tập trung vào sự lựa chọn của bạn, bỏ qua những thứ khác đi.

Ngày 9 tháng 5

CARPE DIEM - HÃY SỐNG VỚI NGÀY HÔM NAY

“Bỏ qua mọi phiền nhiễu hiện tại, cố gắng hết sức, hết lòng để đạt được mục tiêu trước khi ta nhận thức muộn màng rằng thời gian trôi quá nhanh và không cho ta níu kéo một phút giây nào. Mỗi sáng thức giấc tỉnh dậy, hãy chào đón một ngày mới như là một ngày tuyệt vời nhất trong cuộc đời và biến nó thành sở hữu của riêng ta. Chúng ta phải biết nắm bắt mọi khoảnh khắc.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 108.27b–28a

Hôm nay, bạn sẽ chỉ có một cơ hội mà thôi. Bạn chỉ có 24 giờ để sống. Ngày hôm nay rồi sẽ trôi qua mãi mãi. Liệu bạn có toàn tâm sử dụng 24 giờ này? Sẽ ra sao nếu bạn nhận thức được khoảng thời gian quý giá này và cố gắng hết sức làm những điều tốt nhất cho mình?

Bạn sẽ làm những gì trong ngày hôm nay, trước khi trôi tuột khỏi tay bạn và trở thành quá khứ? Nếu có ai đó hỏi hôm qua bạn đã làm được gì, liệu bạn có thực sự muốn trả lời rằng “không làm gì cả” không?

**Tiêu đề bài viết “Carpe Diem” là một thành ngữ la-tinh, nó có nghĩa là hãy sống với ngày hôm nay, hãy tận hưởng phút giây mà ta đang có, nắm bắt khoảnh khắc hiện tại... - ND*

Ngày 10 tháng 5

**ĐỪNG ĐỂ ĐƯỢC TRUYỀN CẢM HỨNG,
HÃY ĐI TRUYỀN CẢM HỨNG**

“Hãy tạo ra những hành động táo bạo của chính chúng ta và gia nhập hàng ngũ những người được (người khác) mô phỏng nhiều nhất.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 98.13b

Điều quen thuộc trong lịch sử Hy Lạp và La Mã, cũng như trong thời đại ngày nay, chính là việc các chính trị gia cố làm hài lòng khán giả của họ. Họ sẽ hào phóng ban tặng những lời tán dương dạt dào cho đám khán giả, cho đất nước của họ, cho những chiến thắng liên quan tới quân đội truyền cảm hứng trong lịch sử. Đã bao lần bạn nghe một chính trị gia nói là, "Đây là đất nước tuyệt vời nhất trong lịch sử thế giới?" Như nhà hùng biện Demosthenes chỉ ra rằng, chúng ta sẽ vui vẻ ngồi xuống trong vài tiếng đồng hồ để nghe một người diễn thuyết đứng trước những địa điểm nổi tiếng và linh thiêng, "ca ngợi tổ tiên của chúng ta, mô tả những kỳ tích của họ và liệt kê ra những kỷ vật của họ."

Nhưng sự tâng bốc này đem lại cái gì? Không gì cả. Tệ hơn, sự ngưỡng mộ những lời ca ngợi hào nhoáng khiến chúng ta bị phân tâm khỏi mục đích thật sự của nó. Hơn nữa, như Demosthenes giải thích, việc này phản bội những tổ tiên nguyên thủy, những người đã truyền cảm hứng cho chúng ta. Ông ấy đã kết thúc bài phát biểu của mình với người dân Athen bằng những lời mà Seneca sau này đã nhắc lại và nghe vẫn hợp lý sau hàng thế kỷ. Ông nói: "Hãy nhìn lại đi, tổ tiên của người đã tạo ra những chiến tích đó, không phải là người có thể nhìn chằm chằm vào chúng trong sự ngạc nhiên và thán phục, mà là người cũng có thể học theo đức tính của những người đã tạo ra chúng."

Điều tương tự cũng xảy ra đối với các trích dẫn trong cuốn sách này và cho những câu từ truyền cảm hứng khác mà bạn biết. Đừng chỉ ngưỡng mộ. Hãy sử dụng chúng. Thực hiện theo ví dụ của chúng.

Ngày 11 tháng 5

CẢM GIÁC TỘI LỖI TỆ HƠN VIỆC BỊ CẦM TÙ

“Phần tuyệt vời nhất của sự bình an trong tâm trí là không làm gì sai trái. Những người thiếu tự chủ sống cuộc sống mất phương hướng và bị xáo trộn.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 105.7

Hãy xem xét những kẻ chạy trốn đã sẵn sàng quay đầu lại sau nhiều năm chạy trốn. Tại sao họ lại làm vậy? Lúc đó họ đã có tự do, sống ngoài vòng pháp luật, nhưng họ đã từ bỏ điều đó! Bởi vì tội lỗi và sự căng thẳng của cuộc sống chạy trốn cuối cùng trở nên tệ hơn viễn cảnh mất tự do - sự thật là, đó là một dạng cầm tù của chính nó.

Cùng một lý do tại sao khi còn là một đứa trẻ, bạn có thể đã thú nhận một lời nói dối với bố mẹ khi họ không nghi ngờ gì cả. Đó là lý do tại sao một bạn đời có thể tự nguyện thừa nhận việc ngoại tình nặng nề ngay cả khi người kia không hề hay biết gì cả. "Tại sao lại nói với tôi việc này?!" Kẻ phản bội lớn tiếng trả lời khi cô ấy bước ra khỏi cửa. "Bởi vì mọi thứ đang diễn ra quá tốt đẹp và tôi không thể chịu đựng nữa!"

Có hàng tá cái giá phải trả của việc phạm sai lầm, không chỉ cho xã hội mà còn cho kẻ gây ra nó. Hãy nhìn cuộc sống của những người từ chối đạo đức và sự kỷ luật, và những sự hỗn loạn và đau khổ rồi sẽ theo sau đó. Sự trừng phạt này thì hầu như luôn luôn tệ hơn bất cứ hình phạt nào mà xã hội ban ra.

Đó là tại sao nhiều tội phạm nhỏ lại đầu thú hay tự nguyện đầu hàng. Họ không phải lúc nào cũng như vậy, nhưng ở tại thời điểm khốn khó nhất, họ cuối cùng cũng nhận ra: đây không phải là cách sống đúng. Họ muốn sự thanh thản trong tâm trí đến với việc làm những điều *đúng đắn*. Và bạn cũng vậy.

Ngày 12 tháng 5

LÒNG TỐT LUÔN LÀ CÁCH PHẢN HỒI ĐÚNG ĐẮN

“Lòng tốt là bất khả chiến bại, nhưng chỉ khi nó xuất phát từ sự chân thành chứ không phải từ đạo đức giả hay thái độ bịa đặt. Điều gì mà một kẻ độc ác nhất có thể làm nếu người tiếp tục thể hiện lòng tốt, và nếu được cho cơ hội, người chỉ ra một cách nhẹ nhàng họ đã sai ở đâu - khi họ đang cố làm hại mình?”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 11.18.5.9a

Điều gì sẽ xảy ra nếu lần tới bạn bị đối xử tệ bạc, bạn không chỉ kiểm soát bản thân để không đánh trả - điều gì sẽ xảy ra nếu bạn phản hồi với lòng tốt tuyệt đối? Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn có thể "yêu kẻ thù của bạn, làm điều tốt cho những người ghét bạn"? Những loại hiệu ứng nào bạn nghĩ sẽ xảy ra?

Kinh Thánh có nói nếu bạn có thể làm điều tốt và quan tâm đến kẻ thù của bạn, đó như là "chất đầy những than lửa hồng trên đầu hấn vậy" (khiến ai đó phải hối hận về sự vô tình của họ - ND). Phản ứng mong đợi đối với thù hận là hận thù nhiều hơn. Khi ai đó nói điều gì đó xấu xa hôm nay, họ mong đợi bạn hãy đáp trả bằng sự xấu xa đúng như thế - không phải bằng lòng tốt. Khi điều đó không xảy ra, họ cảm thấy xấu hổ. Nó là cú sốc đối với họ - và nó giúp họ cũng như bạn trở nên tốt hơn.

Phần lớn những điều thô lỗ, xấu xa, độc ác là mặt nạ cho điểm yếu sâu thẳm bên trong. Lòng tốt trong những trường hợp như vậy thì chỉ có thể xuất phát từ những người có sức mạnh tuyệt vời. Bạn có sức mạnh đó. Hãy sử dụng nó.

Ngày 13 tháng 5

TIẾP THÊM NHIÊN LIỆU VÀO NGỌN LỬA

“Mọi thói quen và khả năng được củng cố và phát triển trong các hành động tương ứng, qua từng bước đi, từng bước chạy . . . do đó, nếu người muốn làm điều gì đó thì hãy tạo thói quen cho nó, nếu người không muốn làm điều đó thì đừng làm, nhưng hãy tạo thói quen cho những việc khác. Nguyên tắc tương tự cũng được áp dụng cho trạng thái tâm trí của chúng ta. Vậy nên khi người tức giận, người không chỉ trải nghiệm sự xấu xa đó, mà người còn khơi dậy nên thói quen xấu, đổ thêm dầu vào lửa.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 2.18.1–5

Chúng ta là chính những gì mà chúng ta làm lặp đi lặp lại, vì vậy Aristotle nói, “Do vậy, sự xuất chúng không phải là một hành động mà là một thói quen. Những người theo Chủ nghĩa Khắc kỷ đã bổ sung thêm cho ý kiến đó rằng chúng ta là một sản phẩm từ những suy nghĩ của chúng ta (“Thói quen suy nghĩ của người như thế nào, thì nó cũng sẽ trở thành bản tính của tâm trí người”, Marcus Aurelius đã nói vậy).

Hãy suy nghĩ về những hoạt động của bạn trong tuần trước cũng như những gì bạn đã lên kế hoạch cho ngày hôm nay và tuần tiếp theo. Người mà bạn thích được trở thành, hoặc người mà bạn thấy mình giống như vậy - làm thế nào hành động chặt chẽ của bạn thực sự tương ứng với anh ấy hoặc cô ấy? Bạn đang tiếp thêm nhiên liệu cho ngọn lửa nào trong mình? Bạn đang trở thành mẫu người nào?

Ngày 14 tháng 5

HẠNH PHÚC NẪM TRONG HÀNH ĐỘNG CỦA CHÚNG TA

“Những người bị ám ảnh bởi danh vọng sẽ gắn liền hạnh phúc của họ với sự để ý của người khác, những người yêu thích thú vui gắn liền nó với cảm xúc, nhưng những người có hiểu biết thực sự chỉ tìm hạnh phúc trong những hành động của chính họ... Hãy nghĩ về tính cách của những người mà họ mong muốn được làm vừa lòng, những gì mà người ta muốn đạt được, và chiến thuật mà người ta sử dụng cho mục đích đó. Thời gian có thể xóa đi những thứ đó một cách nhanh chóng, và có biết bao nhiêu trong số đó sẽ bị xóa sổ.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATION, 6:51, 59

Nếu hạnh phúc của bạn phụ thuộc vào việc hoàn thành những mục tiêu nhất định, điều gì xảy ra nếu số phận can thiệp? Nếu bạn bị người ta hắt hủi thì sao? Nếu sự kiện bên ngoài làm gián đoạn? Nếu bạn đạt được mọi thứ nhưng thấy rằng không ai bị ấn tượng bởi điều đó? Đây chính là vấn đề với việc để cho hạnh phúc của bạn bị quyết định bởi những điều bạn không thể kiểm soát. Đó là một rủi ro thật điên rồ.

Nếu một nghệ sĩ tập trung vào sự đón nhận của công chúng đối với một dự án - cho dù các nhà phê bình thích nó hay liệu đó có phải là một bản hit hay không, họ sẽ liên tục thất vọng và tổn thương. Nhưng nếu họ yêu thích *màn trình diễn* của họ - và dốc hết lòng mình cho nó - họ sẽ luôn cảm thấy hài lòng trong công việc. Giống như họ, chúng ta nên lấy niềm vui từ hành động của mình - trong việc thực hiện những hành động đúng đắn - hơn là kết quả đến từ chúng.

Tham vọng của chúng ta không phải là để giành chiến thắng trong cuộc chơi, mà là chơi bằng tất cả sự nỗ lực của chúng ta. Mục đích của chúng ta không phải là để được cảm ơn hay công nhận, mà là giúp đỡ và làm những gì chúng ta cho là đúng. Sự tập trung của chúng ta không nên để vào điều gì xảy ra với chúng ta mà nên để vào cách chúng ta phản ứng với điều đó như thế nào. Bằng cách này, chúng ta sẽ luôn tìm thấy sự mãn nguyện và sức bật tinh thần.

Ngày 15 tháng 5

ĐẾM NHỮNG PHƯỚC LÀNH CỦA BẠN

“Đừng đặt tâm trí của người vào những thứ mà người không thể sở hữu như thể chúng là của mình, nhưng hãy đếm những phước lành mà người thực sự sở hữu và nghĩ rằng người sẽ mong muốn chúng đến mức nào nếu chúng không còn thuộc về mình. Nhưng hãy tự nhìn lại bản thân, rằng người không trân trọng những điều này cho đến mức người sẽ thấy phiền lòng nếu nhớ để mất chúng.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 7.27

Chúng ta thường xuyên thèm muốn những gì người khác có. Chúng ta tuyệt vọng cố gắng theo kịp **“nhà người ta”*, trong khi những người đó đang khổ sở cố gắng theo kịp chúng ta.

Sẽ thật nực cười nếu điều đó không đáng buồn. Vì vậy, ngày hôm nay, hãy ngừng nỗ lực để có được những gì người khác có. Chống lại sự thôi thúc thu thập và tích trữ trong bạn. Đó không phải là cách sống và hành động đúng đắn.

Hãy trân trọng và tận dụng những gì bạn đã có, và để thái độ đó dẫn dắt hành động của bạn.

**Nguyên tác: 'Keep up with the Joneses' là cụm từ của Mỹ rất phổ biến từ thế kỷ 20 phát sinh từ chuỗi truyện tranh cùng tên của tác giả Arthur R. (Pop) Momand do Associated Newspapers phát hành đăng suốt 26 năm liền kể từ năm 1913 trên các nhật báo Mỹ trước khi được chuyển thành sách, ca kịch hài và phim. Cụm từ nhằm vào ý nghĩa chế cười người tự ti mặc cảm về kinh tế xã hội hay văn hoá vật chất của mình và luôn tìm cách so sánh với hàng xóm để cố tranh đua sao cho bằng họ về mặt địa vị xã hội hoặc tài sản.*

Ngày 16 tháng 5
PHƯƠNG PHÁP CHUỖI

"Nếu người không muốn làm người nóng nảy, đừng nuôi dưỡng thói quen đó. Hãy thử bước đầu tiên là giữ bình tĩnh và hãy đếm số ngày mà mình chưa nổi nóng. Ta đã từng tức giận mỗi ngày, còn bây giờ là cách ngày ta mới nổi cơn giận, sau đó giãn ra thành ba hay bốn ngày... nếu người nhìn được cơn giận đến ngày thứ 30, tạ ơn Chúa! Vì thói quen là thứ dễ bị xói mòn và xóa bỏ nhất. Khi người có khả năng nói 'ta không mất bình tĩnh ngày hôm nay, hoặc ngày hôm sau, hoặc trong ba hay bốn tháng, và vẫn giữ được sự bình tĩnh dù bị khiêu khích,' người sẽ nhận ra sức khỏe mình được cải thiện."

- EPICTETUS, DISCOURSES, 2.18.11b–14

Có một lần diễn viên hài Jerry Seinfeld đưa cho một chàng trai trẻ viết truyện tranh tên Brad Isaac một số lời khuyên về cách viết và tạo chất liệu (trong truyện). Lấy cuốn lịch ra, ông nói với anh ấy, ngày nào anh viết truyện cười thì đánh một dấu X. Sớm muộn thì anh sẽ có một chuỗi hoạt động - và sau đó việc của anh đơn giản là không phá vỡ chuỗi hoạt động đó. Thành công chỉ còn là vấn đề động lực. Khi bạn làm được một chút, thật dễ dàng để tiếp tục.

Trong khi Seinfeld sử dụng phương pháp chuỗi xây dựng một thói quen tích cực, Epictetus nói rằng nó cũng được sử dụng để loại bỏ thói quen tiêu cực. Không gì khác biệt hơn việc tiết chế "một ngày một lần." Bắt đầu một ngày làm bất cứ việc gì, hãy chinh đốn cơn nóng nảy, đôi mắt lơ đãng hoặc sự trì hoãn. Sau đó thực hiện tương tự ở các ngày kế tiếp sau cùng. Thiết lập một chuỗi và không được phá vỡ nó. Đừng phá streak của bạn (streak: chuỗi ngày liên tục bạn đạt được mục tiêu đề ra).

Ngày 17 tháng 5

CON NGƯỜI KHẮC KỶ LÀ MỘT CÔNG TRÌNH ĐANG HOÀN THIỆN

"Chỉ ra cho ta một người bị bệnh mà hạnh phúc, người trong cơn nguy kịch mà hạnh phúc, người sắp lìa đời mà hạnh phúc, người bị lưu đày mà hạnh phúc, người bị ruồng bỏ mà hạnh phúc. Hãy chỉ cho ta! Chúa biết ta mong mỗi được gặp một người khắc kỷ chuẩn mực nhiều thế nào. Nhưng vì người không thể chỉ ta một người hoàn hảo như vậy, ít nhất hãy chỉ cho ta thấy một người đang chủ động trở thành như thế. Hãy chỉ cho ta thấy!"

- EPICTETUS, DISCOURSES, 2.19.24-25a, 28

Thay vì xem triết học là kết quả cuối cùng cho những ai mong mỏi nó, hãy xem nó là một thứ có thể *vận dụng*. Không phải ngẫu nhiên, qua bài học cuộc sống – bạn đang tiến bộ dần trên hành trình của mình. Thực hành liên tục, đừng chỉ lấy kiến thức rồi bỏ không.

Epictetus muốn thức tỉnh học trò của ông bằng cách thoát khỏi lòng tự mãn đi cùng với sự tiến bộ của họ. Ông muốn nhắc nhở họ - và bây giờ là bạn - rằng cần làm việc liên tục và rèn luyện nghiêm chỉnh hằng ngày nếu bạn muốn trở thành phiên bản hoàn hảo ấy.

Quan trọng là chúng ta phải ghi nhớ điều này trong hành trình phát triển bản thân: điều này không bao giờ xảy ra. Nhà Hiền triết - người khắc kỷ hoàn hảo, là người cư xử hoàn mỹ trong mọi tình huống - đó chỉ là một lý tưởng, không phải là kết quả cuối cùng.

Ngày 18 tháng 5

**CÁCH BẠN LÀM MỘT VIỆC CŨNG LÀ
CÁCH BẠN LÀM MỌI CHUYỆN**

"Chú ý vào những điều ở trước mắt - nguyên tắc, nhiệm vụ, hay những gì được khắc họa."

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8.22

Nghĩ về tương lai thật thích. Trầm tư về quá khứ thật dễ dàng. Tập trung vào những việc trước mắt bạn ngay lúc này thì lại khó khăn hơn - đặc biệt nếu đây là chuyện bạn không muốn làm. Bạn nghĩ: *Đây chỉ là một công việc thôi; nó không nói lên tôi là ai. Không thành vấn đề.* Nhưng nó là vấn đề đấy. Ai biết được - đó có thể là công việc cuối cùng bạn từng làm. Nằm xuống đây là Dave, người bị chôn sống dưới một núi công việc chưa xong.

Có một câu nói cũ: "Cách bạn làm một việc cũng là cách mà bạn làm mọi chuyện." Đó là sự thật. Cách bạn xử lý ngày hôm nay sẽ là cách bạn quán xuyến mỗi ngày. Cách bạn sử dụng giây phút này sẽ là cách bạn sử dụng mọi phút giây.

Ngày 19 tháng 5
HỌC HỎI, THỰC HÀNH, HUẤN LUYỆN

“Đó là lý do tại sao các triết gia cảnh báo chúng ta không được hài lòng với việc học đơn thuần, mà phải đi kèm thực hành và sau đó là huấn luyện. Vì thời gian trôi qua, chúng ta quên đi những gì chúng ta đã học và cuối cùng làm ngược lại, và giữ ý kiến trái ngược với những gì chúng ta nên có.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 2.9.13–14

Rất ít người có thể chỉ cần xem một video hướng dẫn hoặc nghe một cái gì đó được giải thích và sau đó biết rõ làm thế nào để làm điều đó. Hầu hết chúng ta phải làm một vài lần để thực sự nắm được. Một trong những đặc điểm nổi bật của võ thuật, huấn luyện quân sự và huấn luyện thể thao là hàng giờ thực hành đơn điệu. Một vận động viên ở cấp độ cao nhất sẽ luyện tập trong nhiều năm để thực hiện các động tác có thể kéo dài chỉ vài giây - hoặc ít hơn. Cuộc thao diễn dài hai phút, làm thế nào để thoát khỏi một kẻ siết cổ, một người “nhảy dù”* hoàn hảo. Chỉ biết thôi là chưa đủ. Nó phải ngấm vào từng thớ thịt trong cơ thể bạn. Nó phải trở thành một phần của chúng ta. Hoặc ta có nguy cơ đánh mất nó ngay giây phút ta gặp căng thẳng hoặc khó khăn.

Điều đó cũng đúng với các nguyên tắc triết học. Bạn không thể chỉ cần nghe một cái gì đó một lần và mong đợi dựa vào nó khi thế giới sụp đổ xung quanh chúng ta. Hãy nhớ rằng, Marcus Aurelius đã không viết những suy nghĩ khi thiền định cho người khác. Ông ấy đã chủ động thiền định *cho mình*. Ngay cả khi là một người đàn ông thành đạt, khôn ngoan và có kinh nghiệm, đến những ngày cuối đời ông ấy đã luôn thực hành và rèn luyện bản thân để làm điều đúng đắn. Giống như một võ sĩ đai đen, anh ấy vẫn xuất hiện trên võ đường mỗi ngày để tập luyện; giống như một vận động viên chuyên nghiệp, anh ấy vẫn xuất hiện để luyện tập mỗi tuần, mặc dù những người khác có thể nghĩ rằng điều đó là không cần thiết.

**The perfect jumper: kẻ bắt cóc lính từ trên cao, sau khi bị bắt không thể về điểm tập kết. Tình huống bị kẻ địch tấn công từ trên cao. - ND*

Ngày 20 tháng 5

CHẤT LƯỢNG HƠN SỐ LƯỢNG

"Mục đích của việc có vô số sách và thư viện, thậm chí cả những tựa sách chưa từng động đến trong suốt cuộc đời là gì? Người học không được chỉ dạy, mà thay vào đó bị gánh nặng của số lượng đè lên vai; tốt hơn là hãy học từ số ít tác giả thay vì bị phân tán bởi quá nhiều người."

- SENECA, ON TRANQUILITY OF MIND, 9.4

Không hề có giải thưởng cho việc đọc nhiều sách nhất trước khi chết. Ngay cả khi bạn là người đọc tận tâm nhất trên thế giới, thậm chí - một cuốn sách mỗi ngày, thì - ngay cả bộ sưu tập của bạn cũng sẽ có lẽ không bao giờ lớn hơn một chi nhánh thư viện nhỏ. Bạn thậm chí không bao giờ tiến gần đến việc có đủ những gì được lưu trữ trên máy chủ Google Books hoặc theo kịp hàng trăm ngàn đầu sách mới được xuất bản trên Amazon mỗi năm.

Điều gì sẽ xảy ra nếu, khi bạn đọc và học, bạn ưu tiên chất lượng hơn số lượng? Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn đọc một vài cuốn sách tuyệt vời sâu sắc thay vì lướt qua tất cả những cuốn sách mới? Kệ sách của bạn có thể ít hơn, nhưng bộ não và cuộc sống của bạn sẽ đầy đủ hơn

Ngày 21 tháng 5
BẠN LÀ TAY ĐẤM NHƯ THẾ NÀO?

"Nhưng triết học là gì? Không phải nó chỉ đơn giản là chuẩn bị cho những gì có thể xảy đến? Người có hiểu rằng nó thực sự giống việc nói rằng nếu ta chuẩn bị tinh thần để chịu đựng thì hãy để bất cứ điều gì xảy ra theo cách nó muốn? Nếu không, nó sẽ giống như võ sĩ thoát khỏi võ đài vì anh ta bị ăn vài cú. Trên thực tế, người có thể rời khỏi sàn đấu quyền anh mà không có hậu quả, nhưng lợi lộc gì sẽ đến từ việc từ bỏ theo đuổi sự thông thái? Vậy nên, mỗi chúng ta nên nói gì với mọi thử thách mà chúng ta phải đối mặt? 'Đây là điều ta đã luôn được huấn luyện, vì đây là quy tắc của ta.'"

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.10.6–7

Những người theo Chủ nghĩa Khắc kỷ yêu thích việc sử dụng phép ẩn dụ đấm bốc và đấu vật giống như cách chúng ta dùng cho bóng chày và bóng đá ngày nay. Điều này có lẽ là do các môn thể thao của lối *pankration*, theo nghĩa đen: "toàn dùng sức", nhưng là một hình thức võ thuật hỗn hợp thuần túy hơn người ta thấy ngày nay ở UFC đã là thứ không thể thiếu trong thời thơ ấu và trưởng thành của những người Hy Lạp và La Mã. (Trên thực tế, phân tích gần đây đã tìm thấy các bằng chứng về "tai súp lơ", một vết thương vật lộn thông thường, trên các bức tượng Hy Lạp.) Những người theo đuổi theo Chủ nghĩa Khắc kỷ đề cập đến các cuộc chiến vì nó là những gì họ quen thuộc.

Seneca viết rằng người có sự thành công mà không có vết trầy xước thì thật yếu đuối và dễ bị đánh gục trên võ đài, nhưng "một người luôn đương đầu với những bất hạnh có được một làn da chai lỳ với khổ đau. Người này, như ông nói, chiến đấu một mất một còn và không bao giờ bỏ cuộc.

Đó cũng là những gì Epictetus nói đến. Bạn là loại võ sĩ nào nếu bạn rời đi vì bạn bị đánh? Đó là bản chất của thể thao! Điều đó sẽ ngăn bạn tiếp tục hay không?

**pankration: dạng thi đấu tại đấu trường*

Ngày 22 tháng 5
HÔM NAY CHÍNH LÀ NGÀY ĐÓ

"Người đạt được những gì người xứng đáng. Thay vì người chọn trở thành người tốt hôm nay, thì người lại chọn trở thành một người tốt ngày mai."

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8.22

"Ta không phàn nàn về việc không có thời gian... Dù chỉ có ít thời gian vẫn đủ để ta tiến xa. Hôm nay - chính ngày hôm nay - ta sẽ đạt được những điều mà không cần phải để dành ngày mai. Ta sẽ bao vây các vị thần và làm rung chuyển thế giới."

- SENECA, MEDEA, 423–425

Chúng ta hầu như luôn biết *điều gì* là đúng. Chúng ta biết rằng không nên buồn bã, không nên để bụng những gì người khác nói, rằng hôm nay chúng ta nên đi đến cửa hàng đồ ăn tốt cho sức khỏe thay vì để hôm khác, chúng ta cần phải ngồi xuống và tập trung trong một giờ. Phần khó khăn nhất là quyết định làm điều đó vào lúc nào.

Điều gì ngăn cản chúng ta? Tác giả Steven Pressfield gọi điều này là "Sự Kháng Cự". Trích trong tác phẩm *The War of Art (Cuộc đấu tranh của Nghệ thuật - ND)*: "Chúng ta không nói với bản thân mình rằng 'Tôi không bao giờ viết bản giao hưởng của mình'. Thay vào đó, chúng ta nói: 'Tôi sẽ viết bản giao hưởng của mình; Nhưng tôi sẽ bắt đầu vào ngày mai'".

Hôm nay, không phải ngày mai, là ngày mà bạn có thể bắt đầu trở nên tốt hơn.

Ngày 23 tháng 5

HÃY CHỈ CHO TÔI CÁCH SỐNG

"Hãy cho ta thấy rằng cuộc sống tốt đẹp không nằm trong việc sống lâu đến đâu, mà trong việc tận dụng nó như thế nào, và một người hoàn toàn có thể, thậm chí đó còn là chuyện rất bình thường, có tuổi thọ cao nhưng thời gian thực sự sống thì quá ít."

- SENECA, MORAL LETTERS, 49.10b

Không cần thiết phải chỉ cho Seneca thấy, hãy tự chỉ cho bạn thấy rằng, không quan trọng bạn sống được bao lâu, điều quan trọng là cuộc sống của bạn được nhắc đến như một cuộc đời trọn vẹn. Chúng ta đều biết vài người như vậy - những người mặc dù mất sớm nhưng khi chúng ngời nghĩ lại: *"Nếu mình có để làm được 1 nửa như họ, thì cũng có thể xem là có 1 cuộc sống trọn vẹn"*.

Cách tốt nhất để làm được như vậy là hãy tập trung những điều đang xảy ra, những việc bạn đang có trong tay - dù to hay nhỏ. Như ông ấy nói, bằng cách dùng hết sức mình và có chủ ý vào hiện tại, "nó sẽ khiến cái dốc thẳng đứng của dòng thời gian cũng trở nên thoải hơn."

Ngày 24 tháng 5

TỰ TẠO NÊN VẬN MAY CỦA MÌNH

"Như người hay nói, may mắn có thể được tìm thấy ở mọi góc ngách trong cuộc sống. Nhưng những người may mắn là những người tự trao cho họ vận may. Họ là người có tâm hồn bình lặng, động lực tốt đẹp và hành động đúng đắn."

—MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 5.36

Định nghĩa về may mắn là gì? May mắn là dựa hoàn toàn vào những yếu tố ngẫu nhiên ngoài tầm kiểm soát; hay là xác suất may mắn sẽ cao hơn (không hoàn toàn đúng) nhờ vào những quyết định đúng đắn và sự chuẩn bị kĩ lưỡng? Tất nhiên là về sau. Đây là lý do tại sao những người thành công thường có yếu tố may mắn bí ẩn nào đó.

Theo trang web tuyệt vời Quote Investigator, ý tưởng này bắt đầu thế kỷ thứ mười sáu trong câu tục ngữ "Siêng năng là mẹ của may mắn". Vào những năm 1920, Coleman Cox đã tạo một hiện tượng với câu nói "Tôi là một người rất tin vào may mắn. Càng làm việc chăm chỉ, thì có vẻ như tôi càng có nhiều may mắn". (Câu nói đó đã từng bị hiểu lầm là do Thomas Jefferson nói.) Hôm nay, chúng ta nói "May mắn là nơi nỗ lực gặp cơ hội". Hay là ngược lại nhỉ?

Hôm nay, một là bạn hy vọng sẽ có phép màu nào đem vận may và may mắn sẽ đến với bạn. Hoặc là bạn có thể chuẩn bị tinh thần để gặp may mắn bằng cách tập trung làm đúng việc vào đúng thời điểm, và trớ trêu thay, tìm kiếm may mắn hầu như không cần thiết trong quá trình này.

Ngày 25 tháng 5

MỘT NƠI ĐỂ TÌM THẤY NIỀM VUI

“Niềm vui của con người nằm trong những việc làm đúng đắn của họ. Và những việc đó là: làm những việc xuất phát từ lòng tốt với những người khác, không bị các giác quan làm rối loạn, xác nhận được những ấn tượng đáng tin cậy, và suy ngẫm về trật tự của tự nhiên cũng như tất cả những điều xảy ra mà phù hợp với nó.”

—MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8.26

Khi người huấn luyện chó bắt đầu tiếp cận với một con chó có tật xấu hoặc một con chó đang không tỏ ra vui vẻ, họ thường hỏi câu hỏi là: “Bạn có hay dắt nó đi dạo không?”. Họ hỏi thế vì chó được nhân giống để thực hiện một số nhiệm vụ nhất định - để làm việc - và khi bị tước đi phần thiết yếu này từ bản chất của chúng, chúng sẽ đau khổ và phản ứng lại. Điều này luôn đúng bất kể chúng có nghịch ngợm hay ngoan ngoãn thế nào.

Điều này cũng đúng với con người. Khi bạn nghe thấy các nhà Khắc kỷ gạt đi những cảm xúc nhất định hoặc những vật chất xa xỉ, không phải vì họ không thích chúng. Không phải vì cuộc sống khắc kỷ là cuộc sống bị tước đi hạnh phúc hay niềm vui. Các nhà Khắc kỷ chỉ đơn giản là giúp chúng ta tìm thấy bản chất của mình – đó là trải nghiệm niềm vui của từ những việc làm đúng đắn.

Ngày 26 tháng 5

NGỪNG VIỆC BẠN TÂM NGƯỜI KHÁC NGHĨ GÌ

“Ta không ngừng ngạc nhiên với sự thật là chúng ta có thể dễ dàng yêu bản thân hơn tất cả 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!”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 12.4

Ta có thể rất nhanh chóng xem nhẹ cảm giác của mình về điều gì đó và chấp nhận cảm xúc của người khác. Bạn nghĩ chiếc áo này đẹp với bạn nhưng lại trở nên xấu hổ và khinh bỉ khi mà người bạn đời của bạn hay đồng nghiệp đưa ra những nhận xét trái chiều. Bạn có thể vô cùng hạnh phúc với cuộc sống riêng của bạn – cho đến khi bạn phát hiện ra rằng một ai đó bạn không thích còn có nhiều thứ hay ho hơn mình. Hoặc tệ hơn nữa là bạn không thấy tự tin về tài năng của bạn cho đến khi được một người nào đó xác nhận như vậy.

Giống như hầu hết các bài thực hành Khắc kỷ, bài tập này dạy bạn rằng mặc dù bạn kiểm soát ý kiến riêng của mình, nhưng mà bạn lại không tài nào kiểm soát suy nghĩ của người khác – nhất là những suy nghĩ của họ về bạn. Vì thế, đặt mình vào vị thế phụ thuộc vào những ý kiến này và cố gắng đạt được sự chấp thuận của những người khác là một nỗ lực vô cùng nguy hiểm.

Đừng phí phạm quá nhiều thời gian về việc người khác nghĩ gì về mình. Nghĩ về những gì bạn *suy nghĩ*. Hãy suy nghĩ về kết quả, về động lực, về việc đó có *phải là điều đúng đắn để làm hay không*.

Ngày 27 tháng 5

ĐỒ MỒ HÔI VÌ NHỮNG ĐIỀU NHỎ NHẤT

“Hạnh phúc được tạo ra từ những điều nhỏ nhất, nhưng bản thân nó lại không nhỏ nhất chút nào.”

- ZENO, QUOTED IN DIOGENES LAERTIUS, LIVES OF THE EMINENT PHILOSOPHERS, 7.1.26

Nhà viết sử nổi tiếng Diogenes Laertius đã nói rằng lời trích dẫn này của Zeno nhưng cũng thừa nhận là lời trích này cũng có thể được Socrates nói ra, có nghĩa là nó được trích từ một lời trích của một lời trích. Nhưng mà việc này có quan trọng đến vậy không (kiểm tra xem lời trích dẫn là của ai - ND)? Sự thật vẫn là sự thật.

Trong trường hợp này, sự thật là điều chúng ta biết rõ nhất: tích tiểu thành đại. Một người tự cho rằng mình là người tốt không phải bởi vì họ tự nói mình là như vậy, mà còn là vì người đó làm những hành động đúng đắn. Một người không thể nào bằng cái phép màu nào đó mà dùng cái chỉnh đốn lại hành vi của mình - nó phải xuất phát từ một loạt các lựa chọn riêng biệt. Như thức dậy đúng giờ, dọn dẹp giường chiếu, bỏ qua những “con đường tắt”, đầu tư cho bản thân, làm công việc của mình. Và thực hiện những việc đó mà không mắc một lỗi lầm nào: những việc đơn lẻ này thì rất nhỏ nhất nhưng tác động của tất cả những việc đơn lẻ này khi cộng dồn lại thì không hề nhỏ bé.

Hãy tự nghĩ rằng tất cả những lựa chọn nho nhỏ đó sẽ xuất hiện trước mặt bạn mỗi ngày. Bạn có biết cách nào là đúng hay cách nào là đơn giản không? Hãy chọn con đường đúng, và xem tất cả những điều nhỏ bé đó sẽ khiến bạn chuyển biến mạnh mẽ thế nào.

Ngày 28 tháng 5

HAI ĐIỀU ĐẦU TIÊN TRƯỚC KHI HÀNH ĐỘNG

“Điều đầu tiên cần làm – đừng bị kích động. Tất cả mọi thứ xảy ra theo bản chất của chúng, và rồi người cũng sẽ trở thành không ai cả và không ở nơi nào hết, cũng giống như những Hoàng đế vĩ đại Hadrian và Augustus ở thời điểm hiện tại. Điều tiếp theo cần làm – xem xét một cách cẩn thận nhiệm vụ của mình xem nó là gì, đồng thời nhớ rằng mục đích của người là trở thành một người tốt. Hiểu rõ để làm đúng với bản chất của mình, và hãy lên tiếng khi người cảm thấy thích đáng và phù hợp – lên tiếng với sự tốt bụng, khiêm tốn và chân thành.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8.5

Hãy tưởng tượng, trong một giây, cuộc sống của Marcus khi là một hoàng đế phải như thế nào. Ông sẽ chủ trì Thượng viện. Ông sẽ lãnh đạo quân đội trong trận chiến, chỉ đạo chiến lược lớn của quân đội với tư cách là chỉ huy cao nhất. Ông cũng sẽ nghe những yêu cầu khẩn khoản từ công dân, luật sư, chính phủ nước ngoài. Nói cách khác, giống như hầu hết những người nắm quyền lực, ông được kêu gọi để đưa ra rất nhiều quyết định: suốt cả ngày, hết ngày này qua ngày khác.

Phương pháp cho việc đưa ra quyết định của ông là phương pháp thiện chiến: thực hiện và hành động đúng đắn – theo nghĩa đen. Đó là lý do tại sao chúng ta nên tự mình cố gắng sử dụng nó.

Đầu tiên, đừng buồn phiền, tức giận - bởi vì điều đó sẽ nhuộm màu tiêu cực cho quyết định của bạn và làm cho nó trở nên khó khăn hơn.

Thứ hai, hãy nhớ đến mục đích và nguyên tắc bạn coi trọng nhất. Việc sử dụng bộ lọc này trước khi hành động sẽ loại bỏ các lựa chọn xấu và làm nổi bật các lựa chọn đúng.

Đừng buồn phiền, giận dữ.

Làm điều đúng đắn.

Chỉ thế thôi!

Ngày 29 tháng 5
LÀM VIỆC LÀ LIỆU PHÁP

“Làm việc nuôi dưỡng những tâm trí cao quý.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 31.5

Bạn đã trải qua cảm giác khi bạn không đến phòng tập thể dục trong vài ngày chưa? Cơ bắp nhão đi, da dễ nhợt nhạt, dễ cáu bẳn, cảm giác sợ hãi, tù túng, bắp bênh. Những người khác cũng có cảm giác tương tự khi kỳ nghỉ kéo dài quá lâu hoặc ngay sau khi họ nghỉ hưu. Tâm trí và cơ thể ở đó để được sử dụng, chúng bắt đầu báo hiệu khi không được làm việc năng suất.

Thật đáng buồn khi sự thất vọng này là một thực tế hàng ngày đối với nhiều người. Họ để lại quá nhiều tiềm năng chưa được sử dụng hết bởi vì công việc của họ quá nhàn hạ hoặc vì họ có quá nhiều thời gian trống. Tội tệ hơn là khi chúng ta cố gắng đẩy những cảm xúc này đi bằng cách mua sắm, đi ra ngoài giải trí, gây xung đột, tạo phốt - nuông chiều bản thân trong những điều vô bổ thay vì tìm kiếm sự nuôi dưỡng thực sự.

Giải pháp rất đơn giản và, rất may là, luôn luôn trong tầm tay. Hãy đi ra ngoài và bắt tay vào làm việc.

Ngày 30 tháng 5

LÀM VIỆC CHĂM CHỈ HAY KHÔNG LÀM TÍ GÌ?

“Ta không thể đánh giá một người là làm việc siêng năng chỉ vì ta thấy họ đọc và viết, hay làm việc cả đêm. Ta không thể cho rằng họ chăm chỉ, cho đến khi ta biết người đó đang làm việc vì mục đích gì. Ta có thể [gọi họ là người chăm chỉ] nếu họ làm việc vì mục đích cuối cùng là nguyên tắc cốt lõi của riêng họ và dĩ nhiên điều đạt được phải luôn thuận với Tự nhiên.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 4.4.41; 43

Người bận rộn nhất mà bạn biết có thực sự là người làm việc hiệu quả nhất không? Chúng ta thường hay gắn liền sự bận rộn với lòng tốt và cho rằng người dành nhiều thời gian cho công việc nên được khen thưởng.

Thay vào đó, hãy đánh giá *những gì* bạn đang làm, *tại sao* bạn làm nó và khi hoàn thành việc đó sẽ đưa bạn *đến đâu*. Nếu câu trả lời chẳng hay ho gì, dừng lại thôi!

Ngày 31 tháng 5
CHÚNG TA CHỈ CÓ MỘT BÓN PHẬN

“Sứ mệnh của người là gì? Trở thành một người tốt.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 11.5

Những nhà Khắc kỷ tin rằng, trên hết, công việc của chúng ta trên trái đất này là trở thành người tốt. Đó là một nhiệm vụ cơ bản, nhưng chúng ta là những người chuyên viên lý do để tránh né điều đó.

Tôi sẽ trích dẫn lại câu nói của Belichick: “Hãy làm công việc của bạn.”

THÁNG SÁU

GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

Ngày 1 tháng 6

LUÔN GIỮ TƯ TƯỞNG DỰ PHÒNG

“Quả thật, không người nào có thể cản trở được mục đích của tâm trí của người - vì nó chẳng thể bị tác động bởi lửa, thép, bởi sự bạo tàn, lời vu khống, hay bất kể thứ gì khác.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8.41

Chướng ngại vật là một phần của cuộc sống - việc cứ thế diễn ra, có những thứ cản đường bạn, hay tình huống bất ngờ trở nên tồi tệ. Nhưng không gì cản trở được một tâm trí Khắc kỷ khi nó vận hành trơn tru, vì trong mọi hành động, tâm trí đó luôn có “tư tưởng dự phòng”.

Cái gì là tư tưởng dự phòng? Đó là một phương án B. Nếu một người bạn phản bội chúng ta, tư tưởng dự phòng lúc này là hãy tìm hiểu xem tại sao điều này lại xảy ra và bằng cách nào tha thứ cho lỗi lầm của họ. Nếu bạn bị quăng vào tù, tư tưởng dự phòng lúc này là đừng để sự kiện này làm bạn mục ruỗng, cũng như làm cách nào để cống hiến cho những người bạn tù của mình. Khi một lỗi công nghệ nào đó xóa sạch công việc bạn đã làm, tư tưởng dự phòng lúc này là giờ bạn có cơ hội để làm lại, làm tốt hơn lần này. Lộ trình của bạn có thể gặp cản trở, nhưng tâm trí luôn có khả năng thay đổi - nó nắm giữ sức mạnh để định hướng lại con đường.

Một phần của việc này là ghi nhớ lộ trình thường nhật của mọi thứ - định luật Murphy đã khẳng định “nếu thứ gì có khả năng xảy ra sai sót, thì sai sót sẽ diễn ra.” Do đó, bạn hãy giữ tư tưởng dự phòng, vì bạn sẽ luôn biết rằng, có ngày nó sẽ phải được dùng đến. Không ai can thiệp được điều đó.

Ngày 2 tháng 6
GÓC NHÌN CỦA PLATO

“Plato đã diễn giải 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, MEDITATIONS, 7.48

Có một đoạn hội thoại tuyệt đẹp tên là “Iomenomenus, an Aerial Expedition” (Iomenomenus, một cuộc thám hiểm trên không - ND) của nhà thơ Lucian, trong đó người kể chuyện được ban cho khả năng bay lượn và nhìn thế giới từ trên không. Hướng tầm mắt về nơi mặt đất, chàng ta nhìn thấy mọi thứ nhỏ bé làm sao: kẻ giàu nhất, điền trang lớn nhất, hay cả đế chế. Mọi trận chiến, mọi nỗi lo trông thật nhỏ bé dưới tầm mắt này.

Vào thời xa xưa, tư tưởng này đơn giản chỉ là giả thuyết - vị trí cao nhất một người có thể lên được chỉ là đỉnh núi, hoặc một tòa nhà vài tầng nào đó. Nhưng nhờ công nghệ phát triển, con người đã có khả năng quan sát dưới góc độ của một chú chim, thậm chí còn từ phía cao hơn thế.

Một trong những người nhìn thấy Địa cầu đầu tiên từ ngoài vũ trụ, nhà phi hành gia Edgar Mitchell đã hồi tưởng:

“Từ ngoài vũ trụ nhìn vào, bạn ngay lập tức có ngay ý thức toàn cầu, sự quan tâm đến con người, cảm giác vô cùng bất mãn với tình trạng thế giới hiện tại cũng xuất hiện, cũng như cảm giác bị thúc giục phải làm gì với điều này. Từ Mặt trăng nhìn xuống, chính trị quốc tế trông thật nhỏ mọn. Bạn sẽ muốn xách cổ mấy thằng nguyên thủ lên, lôi hẳn ra nửa triệu dặm ngoài vũ trụ và nói: “Đây, nhìn đi thằng khốn.”

Rất nhiều vấn đề có thể được giải quyết với góc nhìn của Plato. Hãy sử dụng nó.

Ngày 3 tháng 6
LINH HOẠT LÀ CẦN THIẾT

“Anh ta không phục vụ được trong quân đội? Hãy để anh ta làm sĩ quan tiếp xúc với dân. Anh ta muốn ở trong khu vực tư nhân? Được, hãy để anh ta là người phát ngôn. Nếu anh ta muốn giữ im lặng? Hãy để anh ta hỗ trợ cho những người quanh mình bằng cách là một nhân chứng im lặng. Nếu nơi tòa án nguy hiểm thì sao? Hãy để anh ta thể hiện bản thân mình, trong nhà, ở các sự kiện cộng đồng hay những buổi tụ tập, như một người bạn đồng hành trung thành, một người cùng bàn ôn hòa. Nếu anh ta đã mất quyền công dân? Vậy hãy để anh ta thực hành việc làm người.”

- SENECA, ON TRANQUILITY OF MIND, 4.3

Không lâu trước khi mất, khi chiến thắng của cuộc Nội chiến Mỹ đã gần trong tầm tay mình, Lincoln đã kể câu chuyện cho những vị chỉ huy quân sự cấp cao của mình về một người đã gặp ông và yêu cầu một vị trí cao cấp trong chính phủ. Đầu tiên, người đàn ông hỏi liệu anh ta có thể được làm bộ trưởng ngoại giao không. Khi bị từ chối, người đàn ông yêu cầu một vị trí khiêm tốn hơn. Khi bị từ chối một lần nữa, anh ta xin việc làm nhân viên hải quan cấp thấp. Nhận thấy anh ta không thể có được điều đó, cuối cùng anh ta chỉ hỏi Lincoln một chiếc quần cũ. “Ah”, Lincoln cười trước khi kết luận “Thật là khiêm tốn!”

Câu chuyện trên nhấn mạnh sự linh hoạt và sự quyết tâm của Chủ nghĩa Khắc kỷ. Nếu bạn không làm được điều này, bạn có thể *thử* làm nó đã. Nếu cái khác cũng không được, vậy thì cái kia có được không? Luôn có thứ khác để bạn thử, để bạn cố gắng. Nếu thứ cuối cùng ta có thể làm là trở thành một con người tốt - vậy thì cũng được, như vậy chúng ta luôn có cơ hội để thực hành triết lý sống của mình, để cống hiến cho xã hội.

Ngày 4 tháng 6

ĐÂY LÀ NHỮNG GÌ CHÚNG TA PHẢI LÀM

“Tại sao chúng ta bị xúc phạm? Tại sao chúng ta lại than vãn? Đây là những điều chúng ta phải làm tại đây.”

- SENECA, ON PROVIDENCE, 5.7b–8

Không ai nói rằng cuộc sống này thật dễ dàng cả. Và cũng không một ai nói rằng cuộc sống này công bằng hết.

Đừng quên rằng, dù thế nào đi nữa, thì bạn cũng đã có một chặng đường tiến hóa rất dài, những người đã sống sót qua những nghịch cảnh không thể tưởng tượng được, những khó khăn, và sự đấu tranh. Huyết mạch và gien của họ đang chảy trong bạn ngay bây giờ. Nếu không có chúng, bạn đã không tồn tại ở đây rồi.

Bạn thừa kế của cả một lịch sử tiến hóa ẩn tượng - và cũng giống như là con ruột của họ, bạn có những khả năng tương tự như những gì họ có. Bạn là minh chứng cho điều này. Hãy nhân rộng nó lên.

Hãy giữ điều này trong tâm trí khi cuộc sống trở nên khó khăn.

Ngày 5 tháng 6
XÌ MŨI CỦA BẠN ĐI

“Chúng ta rơi lệ trước đấng toàn năng, làm sao để chúng con thoát khỏi nỗi đau này? Đờng, người không có tay há? Hay là Chúa quên cho người đôi tay rồi? Ngồi đó và cầu nguyện rằng mũi mình không sụt sịt nữa đi! Hãy quệt mũi và đừng tiếp tục cái trò kiểm lý do để đờ thừa nữa.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 2.16.13

Thế giới thật bất công. Những cuộc chơi có thể gian lận. Những điều này luôn có thể xảy đến với bạn. Lý thuyết là vậy, nhưng thực tế là - ngay tại đây và ngay lúc này - chúng có ích gì với bạn? Báo cáo của chính phủ hoặc một bài tin tức an ủi sẽ không thanh toán các hóa đơn hoặc làm lành lại cái chân bị gãy của bạn hay là giúp bạn tìm thấy khoản vay mà bạn cần. Chịu đựng việc thương hại bản thân và tâm niệm “lỗi tại tôi” và những thứ bạn kể lể nó hoàn toàn không là gì cả, ngoại trừ việc làm bạn hao mòn năng lượng và động lực bạn cần để *giải quyết vấn đề của bạn*.

Chúng ta có một lựa chọn: Hoặc là chúng ta tập trung vào những gì mà chúng ta đã làm sai, hoặc là chúng ta tận dụng những gì đang có và bắt tay vào làm? Chúng ta sẽ trông mong ai đó cứu chúng ta, hay chúng ta sẽ lắng nghe lời nói đầy hào hùng của Marcus Aurelius “Hãy chủ động giải cứu chính mình - nếu người quan tâm bản thân - và hãy thực hiện nó khi mình còn có thể”. Điều đó tốt hơn là ngồi đó và sụt sịt mũi (đó là một bước tiến trong chính bản thân bạn đó)

Ngày 6 tháng 6

KHI NÀO NÊN GIỮ VÀ KHI NÀO NÊN TỪ BỎ

“Hãy nghĩ về những người, không phải vì sự thiếu nhất quán mà vì sự thiếu nỗ lực, không thể sống ổn định như mình mong muốn, mà chỉ đủ để sống như lúc họ bắt đầu.”

- SENECA, ON TRANQUILITY OF MIND, 2.6b

Trong cuốn *The Dip (Điểm chết chìm - ND)*, Seth Godin đã rút ra sự tương đồng thú vị từ ba kiểu người bạn thấy khi xếp hàng ở trong siêu thị. Một người thì đi vào một hàng ít người và giữ nguyên ở đó bất kể hàng này chậm hay nhanh hơn hàng khác. Một người thì thay đổi hàng liên tục dựa trên việc họ nghĩ rằng hàng nào có thể giúp họ tiết kiệm một vài giây. Và người thứ ba chỉ đổi hàng một lần duy nhất - khi mà hàng của cô ấy rất rõ ràng là đang bị chậm trễ và có một sự lựa chọn tốt hơn, sau đó cô ấy lại tiếp tục ngày của cô. Và ông thúc giục bạn đưa ra câu hỏi: “Mình thuộc loại nào?”

Seneca khuyến khích chúng ta nên là loại thứ ba. Chỉ bởi vì bạn lựa chọn một con đường không có nghĩa là bạn tiếp tục đi con đường đó *mãi mãi*, đặc biệt là con đường đó không hoàn thiện hay thậm chí bị cản trở. Nhưng đồng thời, đây không phải là lý do mà bạn đứng núi này trông núi nọ. Bạn cần có can đảm để quyết định làm những điều khác biệt và tạo ra những sự thay đổi, cũng như có kỷ luật và nhận thức để biết khái niệm “Ồ, cái này còn *tốt hơn* ấy chứ” là một sự cám dỗ mà không được phép để mình bị cuốn theo.

Ngày 7 tháng 6
TÌM NHỮNG CỐ VẤN “XỊN”

“Chúng ta hay nói rằng chúng ta không được lựa chọn cha mẹ, vì điều đó là yếu tố ngẫu nhiên, nhưng chúng ta thực sự có thể chọn trở thành những đứa con mà chúng ta muốn.”

- SENECA, ON THE BREVITY OF LIFE, 15.3a

Chúng ta thật may mắn khi nhiều người vĩ đại nhất trong lịch sử đã ghi lại vào sách và nhật ký những kiến thức mà họ tích lũy được (sự khôn ngoan và cả những ngu dại). Nhiều người vĩ đại khác được người viết tiểu sử ghi chép lại chi tiết cuộc đời của họ - từ Plutarch đến Boswell đến Robert Caro. Các tài liệu có sẵn tại thư viện lên tới hàng triệu trang và hàng ngàn năm kiến thức, hiểu biết và kinh nghiệm.

Có thể cha mẹ của bạn không phải là tấm gương tốt, hoặc đơn giản là bạn thiếu một người cố vấn tuyệt vời. Tuy nhiên, nếu bạn lựa chọn, bạn có thể dễ dàng tiếp cận sự thông thái của những người đi trước - những người mà bạn ao ước được như thế.

Bạn không chỉ nợ chính mình cơ hội tìm kiếm những kiến thức cần đầy sự nỗ lực để có được này, bạn còn nợ những người đã dành thời gian ghi lại những kinh nghiệm của họ để cố gắng giữ gìn truyền thống và noi theo tấm gương đi trước - hãy trở thành những đứa trẻ đầy triển vọng của những bậc phụ huynh xuất sắc này.

Ngày 8 tháng 6
TỪNG BƯỚC MỘT

“Người phải xây dựng cuộc sống của mình bằng từng hành động nối tiếp nhau đều đặn, và hãy hài lòng nếu mỗi hành động đạt được mục tiêu của nó xa nhất có thể - không ai có thể ngăn cản người làm điều này. Nhưng sẽ có một số cản trở từ bên ngoài! Có lẽ vậy, nhưng không có trở ngại nào ngăn người hành động với công lý, sự tự kiểm soát và thông thái. Nếu một hành động của ta bị cản trở thì sao? Vậy hãy sẵn sàng chấp nhận trở ngại đó như nó vốn là và chuyển sự chú ý của người sang những gì người đang có, rồi sau đó hành động khác sẽ ngay lập tức diễn ra, một hành động phù hợp hơn với cuộc sống người đang gây dựng.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8.32

Các vận động viên ưu tú trong các trường đại học và thể thao chuyên nghiệp ngày càng tuân theo một triết lý được gọi là “Quy trình”. Đó là một triết lý được tạo ra bởi huấn luyện viên Nick Saban của Đại học Alabama, người đã dạy các cầu thủ của mình bỏ qua bức tranh lớn - những trận đấu quan trọng, đạt chức vô địch, sự dẫn trước quá xa của đối thủ và thay vào đó tập trung vào việc thực hiện tốt những điều nhỏ bé nhất - luyện tập với nỗ lực tối đa, hoàn thiện một lối chơi riêng biệt, chuyển sang kiểm soát bóng đơn. Một mùa giải kéo dài hàng tháng, một trận đấu kéo dài hàng giờ, theo đó có thể là bốn bàn thắng, nhưng đá đơn (cú sút ghi bàn) chỉ vón vện trong vài giây. Và các trận đấu cùng các mùa giải đều được *tạo thành* bởi vài giây đó.

Nếu các đội tuân theo Quy trình, họ có xu hướng giành chiến thắng. Họ vượt qua các chướng ngại vật và cuối cùng đạt đến đỉnh cao mà không bao giờ tập trung trực tiếp vào các chướng ngại vật đó. Nếu bạn áp dụng Quy trình trong cuộc sống của bạn - sắp xếp các hành động đúng theo đúng thứ tự, hành động này ngay sau hành động khác - bạn cũng sẽ làm tốt. Không chỉ vậy, bạn sẽ được trang bị tốt hơn để vượt qua nhanh chóng các chướng ngại vật trên con đường đó. Bạn sẽ quá bận rộn để bước từng bước một về phía trước đến nỗi không thể nhận ra vật cản đang ở đó.

Ngày 9 tháng 6
GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ SỚM

“Mọi thói xấu xa đều có sự phòng thủ, không có thói xấu nào ngay từ đầu không khiếm tốn và dễ dàng can thiệp, rồi sau đó, rắc rối lan rộng. Nếu người cho phép nó bắt đầu, người sẽ không thể kiểm soát khi nào nó dừng lại. Mọi cảm xúc lúc đầu đều yếu đuối. Sau đó, nó tự khuấy động và tích tụ sức mạnh - việc làm chậm lại sẽ dễ hơn việc thay đổi một cách tức thì.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 106.2b–3a

Publilius Syrus nhắc nhở chúng ta với một cách nói trào phúng: “Thượng nguồn là nơi ta dễ dàng qua sông nhất”. Đó cũng là điều Seneca muốn nói. Làn nước dữ dội và những dòng chảy chết người của những thói quen xấu, kỷ luật tồi tệ, sự hỗn loạn và sự khác thường - ban đầu nó cũng chỉ như dòng chảy nhỏ giọt. Ban đầu nó cũng chỉ là một hồ nước êm đềm, thậm chí là một dòng suối ngầm sủi bọt.

Bạn thích làm gì hơn - suýt chết đuối trong một cuộc vượt sông nguy hiểm kéo dài một vài tuần hay vượt qua sông ngay bây giờ khi nó vẫn còn dễ dàng? Điều đó tùy thuộc vào bạn.

Ngày 10 tháng 6
BẠN CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC

“Nếu người tìm ra điều gì đó mà bản thân rất khó đạt được, đừng tưởng tượng rằng nó là không thể - những gì khả thi và phù hợp với những người khác thì người cũng có thể dễ dàng đạt được.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 6.19

Có hai kiểu người trên thế giới này. Đầu tiên là người nhìn vào những người khác đã hoàn thành mọi việc và nghĩ: *Tại sao là họ? Tại sao không phải là tôi?* Còn lại là kiểu người cũng nhìn vào những con người đó và suy nghĩ: *Nếu họ làm được, tại sao tôi không thể làm được?*

Một bên là cuộc chơi có tổng bằng không (zero-sum) và đổ kị (nếu bạn thắng thì tôi thua). Một bên thì ngược lại (với cách suy nghĩ là luôn có rất nhiều để đủ cho tất cả) và thấy thành công của những người khác như một *nguồn cảm hứng*. Thái độ nào sẽ thúc đẩy bạn tiến lên phía trước và đi về đích? Và thái độ nào sẽ đưa bạn đến sự đáng cay và tuyệt vọng?

Bạn sẽ trở thành ai?

Ngày 11 tháng 6

ĐỪNG LÀM MỌI THỨ TRỞ NÊN TỘI TỆ HƠN

“Hậu quả của sự tức giận và đau buồn có hại hơn rất nhiều so với ngoại cảnh khơi dậy chúng trong chúng ta.”

-MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 11.18.8

Nguyên tắc đầu tiên của những cái hố rắc rối, đó là khi bạn thấy mình nằm trong một cái hố rắc rối nào đó, thì hãy ngừng đào bới nó thêm. Đây có thể là bài học dễ bị đa số không tuân theo nhất. Bởi vì những gì mà hầu hết chúng ta làm khi có chuyện gì đó xảy ra, gặp trục trặc hay gánh nặng, trước tiên chúng ta đều khiến cho điều đó trở nên tồi tệ hơn, bằng cách tức giận hoặc cảm thấy bực tức, và sau đó, chúng ta vùng vẫy trước khi thực sự hành động một cách bài bản.

Hôm nay, hãy tự giao cho bản thân một trong những nhiệm vụ đơn giản và dễ làm nhất: Đừng làm mọi thứ trở nên tồi tệ hơn. Dù cho điều gì xảy ra, đừng đem sự giận dữ hoặc cảm xúc tiêu cực làm ảnh hưởng đến sự cân bằng. Đừng phản ứng chỉ vì chỉ vì bạn muốn vậy. Để mặc nó như thế đi. Đừng đào bới thêm. Và sau đó hãy tìm đường giải thoát theo cách của bạn.

Ngày 12 tháng 6

MỘT TÂM TRÍ ĐƯỢC RÈN LUYỆN TỐT HƠN MỌI KẾ HOẠCH

“Lúc này người phải hiểu rằng thật buồn cười như thế nào khi nói rằng: “Hãy nói cho ta biết ta phải làm gì đi!” “Ta có thể đưa ra lời khuyên gì?”. Không, lời thỉnh cầu tốt hơn sẽ là: “Hãy rèn luyện tâm trí của ta để có thể thích ứng được với mọi hoàn cảnh.” Khi đó, nếu những hoàn cảnh đó đưa người đi lệch khỏi dự tính, người sẽ không phải thất vọng khi đã có một lời gợi ý mới cho mình.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 2.2.20b–1; 24b–25a

Sẽ thật tuyệt nếu ai đó có thể chỉ cho chúng ta chính xác những gì cần làm trong mọi tình huống. Thật vậy, chúng ta dành phần lớn cuộc đời mình để: chuẩn bị cái này, nghiên cứu cái kia. Tiết kiệm hoặc dự đoán thời điểm nào đó trong tương lai. Nhưng các kế hoạch, như võ sĩ Mike Tyson chỉ ra, có tác dụng chỉ đến khi bạn bị ăn đấm vào mặt.

Những người theo Chủ nghĩa Khắc kỷ không tìm cách để có câu trả lời cho mọi câu hỏi hoặc lên kế hoạch cho mọi tình huống. Tuy nhiên, họ cũng không lo lắng. Vì sao? Bởi vì họ có niềm tin rằng họ sẽ có thể thích nghi và thay đổi theo hoàn cảnh. Thay vì tìm kiếm sự chỉ dẫn, họ trau dồi các kỹ năng như sáng tạo, độc lập, tự tin, khéo léo và khả năng giải quyết vấn đề. Bằng cách này, họ trở nên kiên cường thay vì cứng nhắc. Chúng ta có thể thực hành như thế.

Hôm nay, chúng ta sẽ tập trung vào chiến lược hơn là chiến thuật. Chúng ta sẽ nhắc nhở bản thân rằng được dạy bảo tốt hơn là được biểu diễn, và linh hoạt thì tốt hơn việc cứ bám theo một kịch bản nào đó.

Ngày 13 tháng 6

CUỘC SỐNG LÀ MỘT CHIẾN TRƯỜNG

“Người có biết cuộc sống giống như một chiến dịch quân sự không? Một người phải làm nhiệm vụ theo dõi, một người đi trinh sát, người khác thì ở tiền tuyến. Cũng như vậy, với mỗi chúng ta, cuộc đời là một trận chiến dài và đa dạng. Người phải biết theo dõi như một người lính và làm mọi công việc được giao phó. Người đã được phân công vị trí ở một khu vực quan trọng suốt cả cuộc đời chứ không chỉ trong một thời gian ngắn.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.24.31–36

Nhà văn Robert Greene thường nói “Chiến tranh như thế nào, thì cuộc sống cũng như thế”. Đó là một câu cách ngôn đáng để học tập, bởi vì cuộc sống của chúng ta là một trận chiến theo cả nghĩa đen và nghĩa bóng. Chúng ta chiến đấu để sinh tồn trên một hành tinh thờ ơ với sự sống của chúng ta. Chúng ta cố gắng để sinh tồn trong thế giới hàng tỷ người. Ngay cả trong cơ thể này, những con vi khuẩn cũng đang chiến đấu với nhau. *Vivere est militare* (Sống là để chiến đấu).

Hôm nay, bạn sẽ chiến đấu để đạt được mục tiêu của mình, chiến đấu chống lại những xung đột, chiến đấu để trở thành người mà bạn muốn trở thành. Vậy đâu là những phẩm chất cần thiết để chiến thắng trong những cuộc chiến này?

- Kỷ luật
- Ngoan cường
- Dũng cảm
- Sáng suốt
- Vị tha
- Hy sinh

Những tính cách khiến bạn thua trận là gì?

- Hèn nhát
- Cầu thả
- Vô tổ chức
- Quá tự tin
- Bạc nhược
- Ích kỷ

Như trong cuộc chiến, những điều này cũng rất quan trọng trong cuộc sống.

Ngày 14 tháng 6
THỬ CÁCH KHÁC XEM

“Mỗi biến cố có hai cách xử lý, một cách có thể giải quyết được biến cố, cách khác thì không. Nếu anh em của người làm điều gì sai, đừng chăm chăm vào lỗi lầm, bởi vì cách xử lý này không giúp đỡ người đó được. Thay vào đó, hãy dùng cách còn lại - hãy nhớ rằng, đây là anh em của người, hai người cùng lớn lên với nhau, rồi sau đó người sẽ tìm ra phương thức giải quyết vấn đề hiệu quả hơn.”

- EPICTETUS, ENCHIRIDION, 43

Nhà báo nổi tiếng William Seabrook đã suy nhược vì mắc chứng nghiện rượu đến nỗi vào năm 1933, ông đã tự mình đến nhà thương điên nơi ngày trước được dùng để điều trị chứng nghiện ngập. Trong hồi ký *Asylum (Nhà thương điên - ND)* của mình, ông kể lại câu chuyện về cuộc đấu tranh để thay đổi cuộc sống của mình ở nơi này. Lúc đầu, ông mắc kẹt với lối suy nghĩ nghiện ngập của mình - và kết quả là ông là người ngoài cuộc, liên tục gặp rắc rối và nổi loạn chống lại nhân viên. Ông gần như không cải thiện được tình hình và sắp sửa bị đui ra khỏi bệnh viện.

Rồi một ngày, câu nói của Epictetus - rằng tất cả mọi thứ có hai cách xử lý – làm ông thức tỉnh. “Bây giờ tôi đã có cách cai nghiện khác”. Ông bắt đầu có một thời gian tươi đẹp ở đó. Ông tập trung để phục hồi với tất cả sự nhiệt huyết. “Tôi đột nhiên thấy việc được tỉnh táo mới tuyệt vời, lạ kỳ và đẹp để làm sao... Cứ như thể một tấm màn che, một màng bọc hay tấm phim được lấy ra khỏi đôi tai và đôi mắt tôi.” Đó là một trải nghiệm được chia sẻ bởi nhiều người nghiện khi cuối cùng họ ngừng làm mọi thứ theo cách của họ và thực sự mở rộng tư tưởng, trí tuệ và hấp thu bài học của những người đi trước.

Không có gì hứa hẹn rằng việc thử mọi thứ theo cách này - cách trái ngược với trước đây - sẽ mang lại một kết quả tuyệt vời. Nhưng sao cứ phải cố tiếp tục thử phương pháp hiện tại dù nó không hiệu quả chút nào?

Ngày 15 tháng 6

LẮNG NGHE ĐEM LẠI NHIỀU ĐIỀU HƠN VIỆC LÊN TIẾNG

“Zeno đã nói những người trẻ ngu dại rằng: lý do chúng ta có hai cái tai nhưng chỉ có một cái miệng là để chúng ta nghe nhiều hơn và nói ít lại.”

- DIOGENES LAERTIUS, LIVES OF EMINENT PHILOSOPHERS, 7.1.23

Tại sao những người khôn ngoan có ít vấn đề hơn so với số đông còn lại? Có một vài lý do đơn giản sau:

Đầu tiên, người khôn ngoan biết cách kiểm soát kỳ vọng của họ. Họ hiếm khi mong đợi những gì không thể xảy ra.

Thứ hai, người khôn ngoan luôn xem xét cả hai trường hợp tốt nhất và tồi tệ nhất. Họ không chỉ nghĩ về những gì họ muốn xảy ra, mà còn nghĩ đến những gì có khả năng xảy ra nếu mọi chuyện không được như ý.

Thứ ba, người khôn ngoan hành động với mệnh đề ngược - họ không chỉ xem xét trường hợp mọi thứ không như ý, mà họ còn chuẩn bị tinh thần nếu điều đó xảy ra đúng như vậy - đó là cơ hội để họ trở nên xuất sắc và có đạo đức.

Nếu học tập theo họ, bạn cũng sẽ thấy rằng không có gì là ngạc nhiên hoặc xảy ra trái với mong đợi của mình.

Ngày 16 tháng 6

ĐỪNG XẤU HỔ KHI CẦN GIÚP ĐỠ

“Đừng xấu hổ khi cần giúp đỡ. Người có nhiệm vụ phải hoàn thành, cũng giống như người lính đang ở trong chiến hào. Vậy giả sử người bị thương và không thể trèo lên nếu không có sự giúp đỡ của người lính khác thì sao?”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 7.7

Không ai nói là bạn được sinh ra với tất cả những công cụ cần có để giải quyết mọi vấn đề bạn đối mặt trong cuộc sống. Thực tế, khi bạn vừa sinh ra, bạn hoàn toàn bất lực. Sau đó một vài người sẽ giúp đỡ bạn, rồi dần dà bạn hiểu được rằng bạn có thể yêu cầu sự giúp đỡ đó. Đó là cách bạn cảm nhận bạn được yêu thương.

Ừ thì, chúng ta luôn được yêu thương. Bạn có thể yêu cầu sự giúp đỡ từ bất kì ai. Bạn không cần phải đối mặt với tất cả mọi thứ một mình.

Nếu như bạn cần giúp đỡ, hỏi người đồng chí, bạn chỉ cần yêu cầu thôi.

Ngày 17 tháng 6
TẤN CÔNG HAY PHÒNG THỦ

“Vận mệnh không có một tầm với xa, nàng chỉ có thể vòng tay bao vây những người ôm nàng thật chặt. Vì vậy hãy tránh nàng càng xa càng tốt.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 82.5b-6

Machiavelli, người được cho là ngưỡng mộ Seneca, nói trong cuốn *The Prince* (*Hoàng tử - ND*) rằng “Vận mệnh là một người phụ nữ, và để hạ gục cô ta, điều cần thiết là phải đánh bại và đấu tranh với người này.” Ngay cả trong thế kỷ mười sáu, hình ảnh đó cũng khá kinh hoàng. Nhưng đối với một người cai trị đầy tham vọng vô tận và tàn nhẫn, đó là điều dĩ nhiên. Đó có phải là lối sống bản thủ mà bạn muốn không?

Bây giờ hãy so sánh quan điểm đó với quan điểm Seneca. Ông không chỉ nói rằng bạn càng đấu tranh với vận mệnh, bạn càng dễ bị tổn thương; mà ông cũng nói rằng con đường tốt hơn để bảo toàn là ở trong “bức tường bất khả xâm phạm” của triết học. “Triết học”, ông nói, nó giúp chúng ta chế ngự được “con cuồng điên của lòng tham và chế ngự sự ác liệt của nỗi sợ của chúng ta.”

Trong thể thao hay chiến tranh, phép ẩn dụ ở đây sẽ là sự lựa chọn giữa chiến lược tấn công bất tận, mệt mỏi và chiến lược phòng thủ linh hoạt, khéo léo. Bạn sẽ chơi cách nào? Bạn là loại người nào?

Chỉ có bạn mới trả lời được câu hỏi đó. Nhưng bạn sẽ cảm thấy hối hận nếu không xem xét đến kết cục cuối cùng của các hoàng tử trong cuốn sách của Machiavelli - chỉ có một số ít đã nhắm mắt một cách hạnh phúc trên giường, trong vòng tay của những người họ yêu thương.

Ngày 18 tháng 6

CHUẨN BỊ SẴN SÀNG VÀ CHỦ ĐỘNG

“Hãy để Vận Mệnh thấy chúng ta luôn chuẩn bị sẵn sàng và chủ động. Một tâm hồn vĩ đại – là của một người biết cách quy hàng trước Vận Mệnh. Ngược lại là một người yếu đuối và suy đồi, người chống lại hoặc không có sự tôn trọng với quy luật của thế giới, và tìm cách sửa chữa lỗi lầm của các vị thần thay vì của bản thân.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 107.12

Bất cứ chuyện gì xảy ra ngày hôm nay, chúng ta hãy luôn chuẩn bị sẵn sàng và chủ động: sẵn sàng cho những vấn đề, sẵn sàng cho những khó khăn, sẵn sàng với việc mọi người hành động theo những cách mơ hồ và đáng thất vọng, sẵn sàng để chấp nhận và tìm hướng giải quyết. Đừng bao giờ mong rằng chúng ta có thể quay ngược thời gian hoặc tái thiết lập quy luật của vũ trụ theo ý thích của mình. Điều tốt hơn và dễ dàng hơn là thay đổi chính mình để thích nghi với quy luật của vũ trụ.

Ngày 19 tháng 6

LUÔN TẬP TRUNG VÀO HIỆN TẠI

“Đừng để suy nghĩ về sự càn quét của cuộc sống nghiền nát người. Đừng lấp đầy tâm trí người bằng tất cả suy nghĩ về những điều xấu có thể xảy ra. Hãy dồn tất cả sự tập trung vào hiện tại và tự hỏi tại sao sự tập trung đó lại khó làm được và không thể tồn tại lâu.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8.36

Khi bạn nhìn lại một số tình huống xúc động nhất, ngay cả sự sợ hãi, mà bạn đã trải qua hoặc chịu đựng, sao bạn có thể làm được như vậy? Làm cách nào bạn có thể vượt qua những tình huống nguy hiểm hoặc có cực kỳ bất lợi như thế? Như cách Marcus diễn giải, bạn đã quá bận rộn với việc chú ý vào những chi tiết nhỏ đến mức bức tranh toàn cảnh không thể nghiền nát bạn. Thực tế, ngay tại thời điểm đó, bạn thậm chí không nghĩ về nó.

Một nhân vật trong cuốn tiểu thuyết *Lullaby (Bài hát ru - ND)* của Chuck Palahniuk nói rằng: “Bí quyết để quên đi bức tranh lớn là nhìn tất cả mọi thứ cận cảnh.” Đôi khi, nắm rõ bức tranh lớn là điều rất quan trọng, và những triết gia Khắc kỷ trước đây đã giúp chúng ta làm điều đó. Mặc dù vậy, rất nhiều lần, nó phản tác dụng và khiến chúng ta choáng ngợp khi nghĩ về tất cả gì trước mắt. Vì vậy, bằng cách tập trung vào hiện tại, chúng ta có thể tránh hoặc loại bỏ những suy nghĩ đáng sợ hoặc tiêu cực ra khỏi tầm nhìn của chúng ta.

Một người diễn xiếc cố gắng không nghĩ về việc mình cách mặt đất bao nhiêu khi đi trên dây. Một đội quân bất khả chiến bại cố gắng không nghĩ về màn chiến thắng tuyệt đối của họ. Cũng như chúng ta, tốt hơn hết là tiến lên và xem mọi thứ khác là không liên quan.

Ngày 20 tháng 6
ĐIỀM TĨNH DỄ LÂY LAN

“Đừng xem những điều người theo đuổi hoặc né tránh đang tìm đến mình, hãy xem như người đang đi tìm kiếm chúng, ít nhất hãy giữ cho phán đoán của mình về chúng sao cho bình ổn, nếu vậy, chúng cũng giữ được sự bình tĩnh và người sẽ không cần phải cố sức đuổi theo hoặc chạy trốn khỏi chúng.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 11.11

Đây là một câu châm ngôn của đội đặc nhiệm Navy SEALs truyền từ nhân viên này đến nhân viên khác, từ người này đến người khác. Ở giữa những sự hỗn loạn, ngay cả trong chiến tranh, lời khuyên được sử dụng là: “Điềm tĩnh dễ lây lan.”

Đặc biệt là sự điềm tĩnh đó đến từ một người lãnh đạo. Nếu mọi người bắt đầu mất đi sự mưu trí của mình, nếu như cả nhóm không chắc về việc nên làm gì tiếp theo, đây là điều duy nhất mà người lãnh đạo cần làm: truyền đi sự điềm tĩnh - không phải bằng vũ lực mà là hành động của chính mình.

Đó là người bạn muốn trở thành, bất kể công việc của bạn là gì: một người hành động bình thường, thoải mái trong mọi tình huống, người nói với mọi người hãy hít thở và đừng quá lo lắng. Bởi vì bạn đã bình tĩnh. Đừng trở thành kẻ kích động, hoang tưởng, hay lo lắng phi lý. Hãy bình tĩnh, đừng gây trở ngại.

Rồi mọi người cũng sẽ trở nên như vậy.

Ngày 21 tháng 6

HÃY ĐI DẠO

“Chúng ta nên đi dạo ngoài trời, để tâm trí có thể được nuôi dưỡng và làm mới bởi không khí thoáng đãng và việc hít thở sâu.”

- SENECA, ON TRANQUILITY OF MIND, 17.8

Trong một thành phố nổi danh ồn ào như Rome, không thể có đủ yên bình và tĩnh lặng. Những tiếng ồn của xe ngựa, những tiếng la hét chào mời của thương nhân, những tiếng gõ búa của thợ rèn - đường phố bị lấp đầy bởi sự ồn ào (chưa nói gì về mùi hôi thối của một thành phố với những cửa xả nước thải và vệ sinh). Vì vậy, các nhà triết học đã đi bộ rất nhiều - để đến nơi họ cần đến, để giải tỏa đầu óc, để có được không khí trong lành.

Trong tất cả các thời đại, các nhà triết học, nhà văn, nhà thơ và nhà tư tưởng đã phát hiện ra rằng việc đi bộ mang lại lợi ích - thời gian và không gian để ta làm việc hiệu quả hơn. Như Nietzsche từng nói sau này: “Chỉ có những ý tưởng có được từ việc đi bộ mới có giá trị.”

Hôm nay, hãy chắc chắn rằng bạn có đi dạo. Và trong tương lai, khi bạn bị căng thẳng hoặc quá tải, hãy đi dạo. Khi bạn có một vấn đề khó giải quyết hoặc đưa ra quyết định, hãy đi dạo. Khi bạn muốn sáng tạo, hãy đi dạo. Khi bạn muốn có một chút không khí, hãy đi dạo. Khi bạn có một cuộc điện thoại cần thực hiện, hãy đi dạo. Khi bạn cần một bài tập thể dục, hãy đi bộ đường dài. Khi bạn có cuộc họp mặt hay gặp gỡ bạn bè, hãy đi dạo cùng nhau.

Nuôi dưỡng bản thân, tâm trí và giải quyết vấn đề của bạn trên đường đi.

Ngày 22 tháng 6
ĐỊNH NGHĨA CỦA SỰ ĐIÊN RÒ

“Nếu người đã thất bại một lần và tự nhủ sẽ vượt qua được, nhưng lại tiếp tục hành động như trước; thì hãy biết rằng đến cuối cùng, người sẽ trở nên yếu đuối và tội tệ đến nỗi không nhận ra lỗi làm mình mắc phải, và sẽ bắt đầu hợp lý hóa hành vi của mình.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 2.18.31

Một trong những định nghĩa của sự điên rồ, đó là làm đi làm lại cùng một thứ nhưng mong đợi kết quả khác nhau. Ấy vậy đây là điều phần lớn mọi người đã làm. Họ nói với bản thân: *Hôm nay, tôi sẽ không tức giận. Hôm nay, tôi sẽ không tham ăn tục uống.* Nhưng thực tế, họ không làm bất cứ điều gì khác đi. Họ tiếp tục lịch trình và thói quen cũ, nhưng lại mong mọi thứ sẽ khác đi. Hi vọng khác với kế hoạch!

Thất bại là một phần trong cuộc sống mà bạn không có quyền lựa chọn. Nhưng học hỏi từ thất bại thì khác. Bạn có quyền lựa chọn, chọn rút kinh nghiệm sau sai lầm. Bạn luôn cần ý thức làm mọi thứ khác biệt đi – điều chỉnh và thay đổi, cho đến khi bạn thực sự có được kết quả mình theo đuổi. Nhưng điều này lại khá là khó.

Dính lấy khuôn mẫu không thành công thì dễ. Điều đó không mất thêm chút chất xám hay nỗ lực nào - có lẽ đó là lý do tại sao hầu hết mọi người làm như vậy.

Ngày 23 tháng 6
MỘT CON ĐƯỜNG VÒNG

“Người có thể tận hưởng ngay khoảnh khắc này với tất cả những thứ người ước có được thay vì đi đường vòng - nếu người dừng việc tách biệt bản thân khỏi chúng.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 12.

Hãy hỏi hầu hết mọi người về những gì họ đang cố thực hiện, và bạn sẽ có câu trả lời đại loại như: “Tôi đang cố trở thành [vị trí chuyên môn]”. Hoặc họ nói rằng họ đang cố được lọt vào mắt xanh của sếp, được vào vị trí nào đó, trở thành triệu phú, được khai phá, trở nên nổi tiếng - kiểu như vậy. Giờ hãy hỏi thêm vài câu nữa, như “Sao anh lại làm vậy?” hay “Anh nghĩ mọi thứ sẽ thế nào sau khi anh đạt được điều đó?”. Bạn sẽ phát hiện ra rằng, đến tận cùng, mọi người muốn tự do, muốn hạnh phúc, và muốn sự tôn trọng của người khác.

Một người theo Chủ nghĩa Khắc kỷ nhìn vào điều trên và lắc đầu trước tất cả các nỗ lực và chi phí mà chúng ta đã bỏ ra để theo đuổi những thứ đơn giản và dễ có được trực tiếp. Nó giống như thể bạn dành nhiều năm chế tạo cỗ máy lằng nhằng Rube Goldberg thay vì chỉ cần với tay và lựa chọn. Nó giống như việc bạn đi tìm kính râm khắp mọi nơi rồi nhận ra bao lâu nay nó vẫn ở trên đầu mình.

Tự do? Đơn giản thôi, ngay trong lựa chọn của bạn.

Hạnh phúc? Đơn giản thôi, ngay trong lựa chọn của bạn.

Sự tôn trọng của người khác? Ngay cả thứ đó cũng nằm trong lựa chọn của bạn.

Và tất cả các điều trên đều ngay trước mặt bạn. Không cần phải đi đường vòng để có được nó.

Ngày 24 tháng 6

KẸ CÓ HỌC SẼ KHÔNG GÂY GỠ

“Người tốt đẹp chẳng sinh sự với ai, hoặc cố gắng hết trong khả năng của mình ngăn kẻ khác sinh sự...đây chính là ý nghĩa của việc có giáo dục - học được đâu là chuyện của mình và đâu không phải. Nếu một người kiểm soát được bản thân, liệu liệu người đó có thể gây sự hay không?”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 4.5.1; 7b–8a

Socrates nổi tiếng với việc đi vòng quanh Athens, tiếp cận với nhiều người bất đồng quan điểm nhất, rồi thuyết phục họ trong những cuộc thảo luận dài. Trong những cuộc thảo luận này - hoặc trong những bản ghi chép còn lại - có nhiều trường hợp người tranh luận với Socrates trở nên cáu tiết, tức giận bởi hàng loạt câu hỏi của ông. Cuối cùng thì, người dân Athens tức giận đến nỗi họ kết án tử hình Socrates.

Nhưng Socrates dường như chưa bao giờ tức giận. Kể cả khi nói về vấn đề sự sống - cái chết, ông vẫn giữ sự bình tĩnh. Ông quan tâm đến việc nghe người khác nói gì, hơn là đảm bảo rằng mình được lắng nghe hoặc tìm cách thắng cuộc tranh luận (điều mà phần lớn chúng ta khăng khăng muốn).

Lần tới, khi bạn đối mặt với cuộc tranh cãi về chính trị, hay những bất đồng cá nhân, hãy tự hỏi: *Liệu có lý do nào để tranh cãi không? Liệu tranh cãi có giúp giải quyết được điều gì hay không?* Liệu một người được giáo dục, một người thông thái có xu hướng trở nên hiếu chiến như bạn hay không? Hay họ sẽ dừng lại, hít một hơi, thư giãn, và chống lại cám dỗ của việc tạo ra xung đột? Hãy nghĩ về điều bạn có thể thực sự đạt được - và bạn sẽ cảm thấy tốt hơn đến thế nào - khi bạn khuất phục được mong muốn được tranh đấu và giành thắng cuộc cho những thứ vô cùng vụn vặt.

Ngày 25 tháng 6
NGƯỜI THÔNG THÁI KHÔNG GẶP “VẤN ĐỀ”

“Đây là lý do tại sao chúng ta nói rằng những gì xảy ra với người khôn ngoan không bao giờ trái ngược với điều họ trông đợi.”

- SENECA, ON TRANQUILITY OF MIND, 13.3b

Nhà thơ Hesiod đã nói rằng: “Kho báu quý giá nhất đó là một cái miệng ít nói.” Robert Greene cho rằng đây là quy luật của sức mạnh: Luôn luôn nói ít hơn mức cần thiết.

Chúng ta trò chuyện vì chúng ta nghĩ rằng điều này sẽ hữu ích, trong khi thực tế nó lại làm cho mọi thứ trở nên khó khăn hơn với chính chúng ta. Nếu bạn đòi hỏi của chúng ta đang trút giận, chúng ta muốn nói với họ họ cần phải làm gì. Nhưng thực tế là, tất cả những gì họ muốn chúng ta làm đó là *lắng nghe* họ. Trong những tình huống khác, thế giới đang cố gắng đưa cho chúng ta thông tin hoặc phản hồi, nhưng chúng ta lại thuyết phục bản thân tránh né vấn đề - mà việc này chỉ làm cho những vấn đề đó tệ hơn.

Vì vậy, hôm nay, bạn sẽ là một phần của vấn đề tồi tệ đó hay sẽ là một phần cho giải pháp của vấn đề bạn gặp phải? Bạn sẽ lắng nghe sự thông thái của thế giới hay sẽ nhấn chìm nó bằng những lời nói văng vẳng bên tai?

Ngày 26 tháng 6
THỬ LÀM NGƯỢC LẠI

“Có sự trợ giúp nào có thể giúp chúng ta chống lại những thói quen xấu không? Hãy thử làm ngược lại đi!”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 1.27.4

Viktor Frankl, nhà tâm lý học xuất sắc và là người sống sót sau thảm sát Holocaust, đã chữa khỏi bệnh nhân mắc chứng ám ảnh hay những thói quen của thần kinh khi sử dụng một phương pháp mà ông gọi là “Ý định nghịch lý”. Hãy nói về một bệnh nhân không thể ngủ. Liệu pháp chữa trị tiêu chuẩn sẽ là những cách thức rõ ràng, như kỹ thuật giúp họ thư giãn. Mà thay vào đó, Frankl khuyến khích bệnh nhân cố gắng *không* được ngủ. Ông nhận thấy rằng việc chuyển trọng tâm ra khỏi vấn đề giúp chệch hướng chú ý của bệnh nhân ra khỏi ám ảnh đó và cho phép họ cuối cùng cũng có thể an giấc.

Những người hâm mộ chương trình truyền hình *Seinfeld* có thể nhớ một tập phim có tên là “The Opposite” (Trái ngược - ND) nơi George Costanza bằng một cách thần kỳ đã cải thiện cuộc sống của mình vì anh đã làm *ngược lại* bất cứ điều gì anh ấy thường làm. “Nếu tất cả mọi bản năng bạn có đều sai”, Jerry tự nói với mình, “vậy thì những thứ trái ngược với nó sẽ đúng”. Điểm đáng chú ý ở đây là đôi khi bản năng hoặc thói quen của chúng ta bị mắc kẹt trong một khuôn mẫu xấu khiến chúng ta bị đẩy ra xa khỏi phiên bản khỏe mạnh, tự nhiên của mình.

Bây giờ bạn không nên ngay lập tức vứt bỏ mọi thứ trong cuộc sống của mình - *một số thứ* vẫn có tác dụng (như việc bạn đang đọc cuốn sách này!). Nhưng sẽ thế nào nếu bạn thử làm những điều trái ngược với hôm nay? Sẽ thế nào nếu bạn phá vỡ khuôn mẫu đó?

Ngày 27 tháng 6
ĐIỀU MÀ GIAN KHỔ TIẾT LỘ

“Chồng của ta khiến bất hạnh thêm nặng nề hơn bằng việc phàn nàn về nó, điều này có ích gì kia chứ? Hãy đối đầu với những nghịch cảnh - điều này mới giống một vị vua. Ông càng bấp bênh, càng dễ mất đi quyền lực thì ông càng trở nên vững vàng để đứng lên và chống trả. Việc rút lui khỏi vận mệnh không hề mạnh mẽ chút nào.”

- SENECA, OEDIPUS, 80

Giống như CEO của Charles Schwab, Walt Bettinger đã tuyển dụng hàng trăm người mỗi năm và phỏng vấn cả ngàn người. Trong suốt cuộc đời của ông, chúng ta có thể giả định rằng ông ấy đã có những lúc thành công, thất bại, và bất ngờ khi đào tạo nhập môn cho nhân viên mới. Nhưng hãy xem xét một kỹ thuật mà ông ấy đã dùng khi trở nên dày dặn hơn: ông ấy đi với ứng viên để ăn sáng và nhờ quản lý nhà hàng cố tình làm xáo trộn những thứ mà ứng viên yêu cầu cho bữa sáng.

Ông ấy đang thử xem phản ứng của ứng viên đó ra sao. Họ có buồn bã không? Có hành động thô lỗ? Họ có để việc đó ảnh hưởng tới cuộc gặp này không? Hay họ sẽ xử lý việc này với sự thanh lịch và lòng tốt?

Cách bạn xử lý một nghịch cảnh nho nhỏ trông có vẻ không có gì to tát, nhưng thực tế, nó tiết lộ mọi thứ.

Ngày 28 tháng 6

KHÔNG CẦN TỰ HÀNH HẠ BẢN THÂN

“Triết học dạy ta sống một cách giản dị, chứ không dạy ta tự hành hạ bản thân - việc sống giản dị mà không lỗ mãng là việc khả thi.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 5.5

Những bài suy tưởng của Marcus luôn có sự khiển trách bản thân, cũng như trong các bài viết khác của những nhà Khắc kỷ. Dù thế, điều ta phải nhớ đó là nó cũng chỉ đến vậy mà thôi Hoàn toàn không có chuyện tự đánh đập mình, tự hành xác mình, cũng không có chuyện làm tổn thương lòng tự trọng của mình với cảm giác tội lỗi hay ghê tởm chính mình. Họ không bao giờ sỉ nhục bản thân như một thứ vô giá trị hay tuyệt thực hay cắt tay cắt chân để nhớ đời cả. Việc tự kiểm điểm trên hoàn toàn *mang tính xây dựng*.

Tóm lại, ca thán, tức bỏ lợi ích hay trừng phạt bản thân - là đang tự hành hạ mình, chứ không phải đang tự phát triển bản thân.

Bạn không cần phải quá nghiêm khắc với chính mình. Hãy luôn hướng đến một tiêu chuẩn cao hơn nhưng đừng cố tới mức chọn những tiêu chuẩn bất khả thi. Và quan trọng là hãy biết tha thứ cho bản thân những khi bạn mắc sai lầm.

Ngày 29 tháng 6
KHÔNG VIỆN CỐ

“Người hoàn toàn có thể hạ thấp sự tự kiêu, vượt qua những thú vui và cả nỗi đau, vươn xa hơn chính những tham vọng của mình, và không giận dữ với những kẻ ngu ngốc và vô ơn - thậm chí người còn thể hiện sự quan tâm với những kẻ này.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8.8

“Tôi sinh ra đã thế này rồi.” “Tôi sẽ chẳng bao giờ học hỏi được điều gì mới mẻ.” “Cha mẹ tôi là những tấm gương tệ hại cho tôi.” “Ai cũng làm thế này mà.” Những câu này là gì? Là những lời viện cớ mà người ta biện hộ cho sự trì trệ của mình, du di cho thói tự kiêu thay vì tự nỗ lực phấn đấu.

Nếu người khác có thể: chiến thắng sự tự kiêu, kiềm chế cơn giận và trở thành một người chu đáo; thì không lẽ ta không thể? Rõ ràng cha mẹ người khác cũng không hoàn hảo; họ không sinh ra đã thánh thiện tới mức miễn nhiễm với bản ngã và cảm dỗi. Họ đã phải nỗ lực rất nhiều mới được như hôm nay. Họ đặt nó làm ưu tiên. Họ giải quyết được điều này như cách họ đã giải quyết bao vấn đề khác: họ đã quyết tâm kiên trì đi tìm giải pháp và sự tiến bộ cho tới khi nào làm được thì thôi.

Vì thế họ đã trở thành con người như bây giờ. Và bạn cũng có thể làm được như vậy.

Ngày 30 tháng 6

CHƯƠNG NGẠI CHÍNH LÀ CON ĐƯỜNG

“Hành động của ta có thể bị cản trở nhưng ý định và thái độ của ta thì không, đây là hai thứ cho ta sức mạnh thích nghi với nghịch cảnh. Vì tâm trí của ta có khả năng thích nghi và chuyển hóa bất kì chướng ngại nào ta gặp trở thành công cụ giúp ta đạt được thành quả. Từ đây những hành động ta đưa ra để đối phó với chướng ngại trở nên sắc bén hơn. Chướng ngại trên hành trình trở thành con đường ta đi.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATION, 5.20

Hôm nay, sẽ có chuyện xảy ra trái ngược với kế hoạch của bạn. Nếu không phải hôm nay thì sẽ là ngày mai. Và chính bởi vì những chướng ngại này bạn sẽ không có khả năng hoàn thành những gì bạn đã đặt ra. Nhưng sự việc không hề tệ như bạn nghĩ, vì chúng ta có một tâm trí linh hoạt với khả năng thích nghi cao. Nhờ thế mà chúng ta có khả năng vận dụng những bài tập Khắc kỷ giúp lật ngược tình thế, để chuyển hóa nghịch cảnh đang đối mặt thành cơ hội và để luyện tập các đức hạnh đã được học và hoàn thiện mình.

Nếu ai đó khiến bạn đến trễ nơi bạn cần đến, thì đây là cơ hội để luyện đức kiên nhẫn.

Nếu nhân viên của bạn phạm một lỗi gây tổn thất lớn, thì đây là cơ hội để chỉ bảo người ta bài học có giá trị.

Nếu máy tính bạn có trục trặc và làm mất dữ liệu, thì đây là cơ hội cho một bắt đầu lại.

Nếu ai đó làm tổn thương bạn, thì đây là cơ hội để cho đi sự thứ tha.

Nếu mọi thứ trở nên khó khăn, thì đây là cơ hội để bạn trở nên mạnh mẽ hơn.

Hãy thử suy nghĩ theo cách này và xem có nghịch cảnh nào mà bạn *không thể* vận dụng nó để tôi luyện các đức tính hoặc hưởng lợi từ nó không. Không hề. Bất kì chướng ngại hay nghịch cảnh nào cũng là tình huống thuận lợi để ta trau chuốt cho hành động của mình sắc bén hơn bằng cách này hay cách khác.

THÁNG BẢY

NGHĨA VỤ

Ngày 1 tháng 7

HÃY LÀM VIỆC MÀ BẠN PHẢI LÀM

“Cho dù người đời có nói gì hay làm gì, thì ta vẫn sẽ hướng về cái thiện. Như cách viên ngọc bích hay một thỏi vàng thể hiện đúng màu sắc vốn có của chúng: ‘Cho dù người đời nói gì làm gì, thì ta bắt buộc phải theo đúng bản chất thật sự của mình’.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 7.15

Mọi người và mọi vật tồn tại trong vũ trụ này vì đều có lý do cả. Từ rất lâu, từ thời Hy Lạp cổ đại và Rome, người ta đã hiểu một cách mơ hồ rằng vũ trụ này là sự tổng hợp của hàng triệu những nguyên tố. Chính ý niệm này - về sự liên kết nối của mọi vật trong vũ trụ - là điều đã cho phép họ nhận ra mỗi con người và mỗi hành động được thực hiện đều là một phần của một hệ thống vĩ đại hơn. Mỗi người tồn tại đều sở hữu một nhiệm vụ riêng - một nghĩa vụ cụ thể được vũ trụ ban cho. Kể cả những người làm điều ác - họ cũng đang thực hiện nghĩa vụ riêng của chính họ, vì cái ác là một phần của cuộc sống.

Điều quan trọng nhất của hệ thống này là việc tin rằng bạn, học trò theo Chủ nghĩa Khắc kỷ, có nhiệm vụ quan trọng nhất: trở thành người tốt, trở thành người thông thái. “Luôn là con người mà triết học muốn người trở thành.”

Từ hôm nay, hãy thực hiện những gì mà bạn phải thực hiện. Bất kể điều gì xảy ra, bất kể người khác có nghĩa vụ gì thì hãy thực hiện đúng điều mà số phận đã định cho bạn. *Hãy trở nên tốt đẹp.*

Ngày 2 tháng 7
NGHĨA VỤ VÀ HOÀN CẢNH

“Đừng bao giờ chùn chân trước việc xông vào giải hoàn thành nghĩa vụ của người, cho dù người có đang chết cồng hay nóng chảy mỡ, cho dù người đang mệt như hay khỏe mạnh, bị khinh khi hay được ca tụng, hay kể cả đang hấp hối hoặc bị áp lực bởi vô vàn yêu cầu từ người đời. Cái chết là một phần của cuộc sống, và kể cả khi người đối diện với cái chết hay bất kì nghịch cảnh nào khác trong đời, hãy tận dụng mọi nguồn lực mình có để hoàn thành tốt nghĩa vụ của mình.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATION, 6.2

Liệu việc này có làm túi tiền tôi dày lên? Liệu người ta có ấn tượng không? Tôi cần phải cố gắng bao nhiêu? Sẽ cần bao lâu để giải quyết vấn đề này? Sau cùng thì tôi nhận được gì? Nên bỏ qua và làm việc khác không? Đây là những lời tự vấn của chúng ta giữa vô vàn cơ hội và bộn phận vây quanh ta.

Marcus Aurelius mang rất nhiều trách nhiệm với tư cách là người nắm giữ quyền lực. Ông phải phân xử các vụ án, lắng nghe các cầu khẩn từ thần dân, điều binh khiển tướng, hợp hành với hội đồng điều hành đất nước, xem xét các quyết định ngân khố. Ông đã phải đối mặt với rất nhiều lựa chọn và quyết định. Liệu nên làm việc này hay là việc kia? Nên bận tâm chuyện này hay chuyện khác? Khi nào mới được nghỉ xả hơi? Có quá nhiều thứ đang đan xen tâm trí chúng ta: những lời khuyến khích, những phàn nàn, những nỗi sợ hãi, và những xung đột lợi ích. Lời nhắc nhở đơn giản ở trên là cách để vượt qua nút thắt Gordian của sự khích lệ, những lời phàn nàn, nỗi sợ hãi, và những xung đột lợi ích

Đây là điều bạn phải tận dụng để quyết định điều gì phải làm trong mỗi chặng của cuộc đời. Đạo đức nghe phức tạp quá - nhưng việc *đúng đắn* để làm thường khá rõ ràng và dễ cảm nhận được bằng trực giác. Nghĩa vụ của ta hiếm khi nào là dễ dàng, nhưng nó rất quan trọng. Đôi khi ta phải chọn lấy lựa chọn khó khăn thay vì những lựa chọn dễ dàng hơn. Nhưng ta nhất định phải làm.

Ngày 3 tháng 7

THAY ĐỔI PHẢI LÀM THÀNH ĐƯỢC LÀM

“Phận sự của một triết gia: ta hãy hòa hợp ý muốn của bản thân với những điều xảy đến trong đời, vì như thế, sẽ chẳng có gì xảy đến lại trái với ý muốn của ta và sẽ chẳng có gì ta mong ước lại không xuất hiện.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 2.14.7

Một danh sách những việc phải làm (To-Do list) thường nghe khá oải và nặng nề - Vì đó toàn là những việc ta *phải* hoàn thành trong ngày hoặc tuần. Nhưng một danh sách những việc được làm (*Get To Do list*) nghe như một đặc quyền - đây toàn là những việc mà chúng ta rất hào hứng vì có cơ hội để trải nghiệm nó. Đây không đơn thuần là phép chơi chữ nghĩa, mà là sự nhìn nhận vấn đề một cách trung lập của một triết gia.

Hôm nay, đừng gò ép thế giới này phải theo ý muốn của bạn. Thay vào đó hãy tự cho rằng bản thân thật may mắn vì được tiếp nhận và phản hồi ý muốn của cuộc đời.

Kẹt xe? Đó là một vài phút tuyệt vời để thả lỏng bản thân. Hông xe sau một hồi đề máy vẫn không lên? A, bạn được nguyên một ngày khỏe khoắn vì đi bộ rồi. Một kẻ ngốc vừa lái xe vừa nghe điện thoại và suýt nữa đụng phải ta lúc ta đang đi bộ trên vỉa hè và khiến nước bắn bắn hết lên người? A, thật là một dịp đáng nhớ để nhắc nhở bản thân rằng sinh mạng con người mỏng manh thế nào, đại khờ gì mà lại bức xúc bởi một việc cón con như chuyện đi muộn hay gặp trục trặc với xe cộ!

Trở lại vấn đề, thoát nhìn thì không có sự khác biệt lớn giữa việc xem cuộc đời như thể ta *bị bắt buộc* làm gì và như thể ta *được cơ hội* để làm gì, nhưng thật ra là có đấy. Một sự khác biệt to lớn!

Ngày 4 tháng 7
BẢO VỆ NGỌN LỬA

“Hãy bảo vệ sự tốt đẹp trong mọi thứ người làm, còn với những thứ khác hãy lấy những gì được trao cho người miễn là người sử dụng nó một cách lý trí. Nếu không làm thế, sự bất hạnh, thất bại, trở ngại và sự lúng túng sẽ đến với người.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 4.3.11

Sự tốt đẹp trong mỗi người như một đốm lửa nhỏ vậy, và bạn là người canh giữ ngọn lửa của mình. Nhiệm vụ của bạn mỗi ngày là đảm bảo cho đốm lửa đó được tiếp đủ nhiên liệu, không được để cho nó chập chờn hay tắt ngóm.

Mỗi người có một ngọn lửa khác nhau, và họ cũng cần chịu trách nhiệm cho ngọn lửa của mình cũng giống như bạn vậy. Nếu họ đều thất bại, thế giới sẽ đen tối hơn rất nhiều - đó là điều bạn không kiểm soát được. Nhưng miễn là ngọn lửa của bạn vẫn cháy - vậy thì vẫn sẽ còn chút ánh sáng nơi thế gian này.

Ngày 5 tháng 7

KHÔNG AI NÓI LÀ NÓ DỄ DÀNG

“Người tốt sẽ làm những điều mà họ thấy là chính trực, kể cả khi việc đó đòi hỏi nỗ lực. Cho dù việc đó mang đến chấn thương, thậm chí nguy hiểm, họ vẫn sẽ làm. Ngược lại, họ không làm những việc họ coi là hạ đẳng, kể cả khi việc đó mang lại của cải, khoái cảm hay quyền lực. Không thứ gì kéo nổi những người như vậy ra khỏi việc làm điều đúng đắn. Và không thứ gì lôi kéo được họ vào việc đê hèn.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 76.18

Nếu làm điều tốt là dễ dàng thì ai cũng đã làm vậy rồi (và nếu điều xấu không có cám dỗ thì chẳng kẻ nào lại làm thế.) Lý luận tương tự cũng đúng với nghĩa vụ của riêng bạn. Nếu ai cũng làm được, vậy thì nghĩa vụ đó đã có thể được chuyển cho người khác làm. Nhưng thay vào đó, bạn lại là người đảm nhận.

Thật may, bạn không như bao người khác. Bạn không sợ việc khó, việc khổ. Bạn có thể ngó lơ những cám dỗ sai trái. Bạn làm được thế, đúng không?

Ngày 6 tháng 7
VỤC DẬY VÀ TỎA SÁNG

“Vào những buổi sáng khi người khó mà thức dậy, hãy nghĩ điều này - ta thức dậy để làm các công việc của một người bình thường. Nếu như vậy thì tại sao ta lại khó chịu khi thực hiện những gì mà ta được sinh ra để làm, khó chịu khi thực hiện nhiệm vụ của mình ở thế giới này? Hay ta được tạo ra để rúc vào chăn cho ấm.Ồ, sướng thật đấy - vậy ta được tạo ra để hưởng thụ thú vui à? Nói tóm lại, giờ ta muốn là kẻ chây lười hay là người chịu khó?”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS 5.1

Thật ấm lòng khi biết rằng hơn 2000 năm trước, một vị hoàng đế La Mã (người được cho là mắc chứng mất ngủ nhẹ) phải tự lên tinh thần để có ý chí đạp chân, rời khỏi giường. Từ ngày đầu tiên ta phải đến trường cho đến khi nghỉ hưu, chúng ta đều gặp khó khăn tương tự. Thật tuyệt khi bạn có thể nhắm mắt tiếp và tắt chuông báo thức đi vài lần. Nhưng bạn không được làm vậy.

Vì bạn có việc phải làm. Không chỉ vì bạn có trách nhiệm phải thực thi, mà còn vì một nguyên nhân lớn hơn mà các nhà Khắc kỷ luôn nhắc tới: lợi ích chung. Chúng ta không thể cống hiến cho bản thân, cho người khác, cho thế gian này nếu ta không thức dậy và bắt đầu làm việc - càng sớm càng tốt. Vậy thì dậy nào. Đi tắm. Uống café. Làm việc đi nhé.

Ngày 7 tháng 7
NGHĨA VỤ PHẢI HỌC

"Đây là những gì người nên dạy ta, làm thế nào để như Odysseus: làm thế nào để yêu đất nước, vợ và cha của mình, và làm thế nào, ngay cả sau khi bị đắm tàu, ta vẫn có thể tiếp tục chặng đường những kết thúc vẻ vang đó."

- SENECA, MORAL LETTERS, 88.7b

Nhiều giáo viên dạy *Sử thi Odyssey* đều sai. Họ dạy ngày tháng, họ tranh luận liệu Homer có thực sự là tác giả hay không, anh ta có bị mù hay không, họ giải thích về phiên bản được truyền miệng, họ dạy học sinh Cyclops (người khổng lồ một mắt) là gì hoặc con ngựa thành Troy hoạt động như thế nào.

Lời khuyên dành cho ai đó khi học các tác phẩm kinh điển là hãy quên đi tất cả những điều đó. Những ngày tháng, những cái tên, những địa điểm - chúng hầu như không quan trọng. Điều quan trọng là *đạo đức*. Bạn hiểu sai mọi thứ từ *Sử thi Odyssey*, nhưng vẫn nắm được tầm quan trọng của sự kiên trì, sự nguy hiểm của sự kiêu ngạo, những rủi ro của cám dỗ và mất tập trung? Thì bạn thực sự đã học được một cái gì đó.

Ta không cố gắng để đứng đầu các bài kiểm tra hoặc gây ấn tượng với giáo viên. Ta đang đọc và học để sống, để trở thành những người tốt - luôn luôn và mãi mãi như vậy.

Ngày 8 tháng 7
DỪNG LÀM TRÒ KHÍ ĐI

"Cuộc sống đã đủ khốn khổ và những lời than thở rồi. Đừng làm trò khí nữa! Tại sao người gặp rắc rối? Có gì mới ở đây? Cái gì khó hiểu vậy? Ai chịu trách nhiệm? Nhìn kỹ đi. Hay chỉ là bản chất vấn đề vốn vậy? Vậy thì hãy nhìn vào đó. Không có gì khác để xem xét. Thêm vào đó, bây giờ người hãy cố gắng trở nên thẳng thắn và tử tế hơn. Cho dù người đã xem xét những thứ này trong một trăm năm hay chỉ vốn vẹn ba năm thì cũng giống nhau cả thôi."

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 9.37

"Nghị lực", Joan Didion viết trong một trong những bài tiểu luận hay nhất của mình, "đó là sự sẵn sàng chịu trách nhiệm đối với cuộc sống của mình - là nguồn gốc từ đó lòng tự trọng dâng trào".

Marcus đang thúc giục chúng ta đừng lãng phí thời gian để phàn nàn về những gì chúng ta đã có được hay những gì đã diễn ra. Chúng ta phải dừng làm những trò khí đi và trở thành chủ sở hữu của chính cuộc sống chúng ta. Nghị lực có thể được tôi rèn, và khi đó, sự tự trọng sẽ xuất hiện theo. Nhưng điều đó có nghĩa là hãy bắt đầu nghiêm túc về nó. Không phải sau này, không phải để sau khi một số câu hỏi đã được trả lời hoặc những thứ gây xao lãng được loại bỏ, mà là ngay bây giờ. Ngay bây giờ. Nhận trách nhiệm là bước đầu tiên.

Không có nghị lực là điều tồi tệ nhất trong tất cả mọi thứ. Như Didion đã viết trong "On Self-Respect" (Bàn về Tự trọng - ND): "Sống không lòng tự trọng như việc phải thức trắng đêm, không thể với tới ly sữa ấm, vỉ thuốc phenobarbital và bàn tay đặt trên ga trải giường, đếm những tội lỗi của việc đưa ra cam kết rồi lãng quên, sự tin tưởng bị phản bội, những lời hứa bị phá vỡ một cách tinh vi, những món quà bị lãng phí không thể cứu vãn được bởi vì sự lười biếng hay hèn nhát hay bất cẩn."

Bạn tốt hơn như vậy nhiều mà.

Ngày 9 tháng 7
VỊ VUA TRIẾT GIA

"*Vì ta tin rằng một vị vua tốt là người ngay từ đầu và cần thiết phải là một triết gia, và một triết gia là người ngay từ đầu có đức tính của một vị vua.*"

- MUSONIUS RUFUS, LECTURES, 8.33.32–34

Đại tướng người Israel - Herzl Halevi tin rằng triết học là điều cần thiết đối với vai trò của mình - một nhà lãnh đạo và một chiến binh. "Người ta thường nói với tôi rằng quản trị kinh doanh là dành cho đời sống thực tế và triết học là dành cho đời sống tinh thần. Sau nhiều năm, tôi thấy nó hoàn toàn trái ngược - Tôi sử dụng triết học theo một cách thực tế hơn nhiều." Chiến tranh và sự lãnh đạo yêu cầu một loạt các quyết định đạo đức đòi hỏi sự ưu tiên, cân bằng và rõ ràng. Đó là những gì triết học đem lại.

Plato biết đến điều này khi tưởng tượng ra một thiên đường không tưởng được cai trị bởi một vị vua triết gia. "Các nhà triết học nên trở thành các vị vua", ông nói trong *The Republic (Cộng hòa - ND)*, "hay những người hiện tại được gọi là vua nên đảm nhận triết học một cách thực sự và đầy đủ." Marcus Aurelius là vị vua triết gia hoàn toàn theo nghĩa đen.

Điều đó có liên quan gì đến bạn? Ngày nay có ít vị vua hơn, nhưng chúng ta đều là các nhà lãnh đạo theo cách này hay cách khác - lãnh đạo của gia đình, của công ty, của đội nhóm, của một buổi họp báo, của một nhóm bạn, của chính chúng ta. Chính việc nghiên cứu về triết học giúp trau dồi lý trí và đạo đức của bản thân để chúng ta có thể làm tốt công việc của mình. Chúng ta không thể cứ thế bỏ qua được, quá nhiều người đang trông cậy vào chúng ta để làm điều phải.

Ngày 10 tháng 7

TRÂN QUÝ NGHỆ THUẬT ĐƠN GIẢN

“Hãy yêu mến những môn nghệ thuật đơn giản mà người đã học được, và sử dụng nó như một cách để thư giãn. Dành phần còn lại trong ngày để dâng hết tất cả cho các vị thần, không phải làm nô lệ hay chủ nô của bất kì kẻ nào.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 4.31

Nếu bạn ghé vào một câu lạc bộ hài kịch vào một buổi tối nào đó ở New York hay Los Angeles, bạn sẽ thường xuyên gặp được những diễn viên hài nổi tiếng nhất, thành công nhất thế giới, đang trình diễn cho một nhóm nhỏ người xem. Mặc dù có thể kiếm hàng đồng tiền khi xuất hiện trong các bộ phim hoặc biểu diễn trên đường phố, nhưng họ lại ở đây, trong câu lạc bộ nhỏ này, trình diễn hình thái đơn giản nhất của môn nghệ thuật đã đem lại tên tuổi cho họ.

Nếu bạn hỏi họ: “Sao bạn lại làm chuyện này? Sao bạn vẫn diễn hài ở quy mô nhỏ như vậy?” Câu trả lời bạn nhận được thường sẽ là: “Vì tôi giỏi ở khoản này bạn ạ. Tôi yêu việc này. Tôi muốn cải thiện kỹ năng của mình. Tôi thèm khát được kết nối với khán giả. Chỉ đơn giản là tôi *không thể* ngừng biểu diễn như vậy thôi.”

Biểu diễn ở quy mô nhỏ như vậy không giúp các nghệ sĩ hài này có cơ hội được lên sân khấu ở Carolines hay sân khấu Comedy Cellar vào lúc 1 giờ sáng. Chỉ đơn giản là việc biểu diễn này tiếp thêm sinh lực cho họ. Họ không bị ép buộc *phải* làm vậy. Họ được tự do, và họ *chọn* việc trình diễn như vậy.

Dù cho bạn đang luyện tập một môn nghệ thuật đơn giản nào đi nữa: Bạn có đang đầu tư thời gian cho nó? Bạn có yêu mến nó đến mức dành thời gian cho nó không? Bạn có tin rằng nếu mình bỏ công sức cho nó, nó sẽ tự phát triển, đơm hoa kết trái không? Bởi vì sự thật là như vậy đấy. Hãy yêu môn nghệ thuật, trở thành người nghệ sĩ.

Ngày 11 tháng 7
KHỞI NGHIỆP CHÍNH MÌNH

“Socrates đã nói gì nhỉ? ‘Có người cảm nhận được niềm vui khi đầu tư cho nông trại của họ, có người lại tìm thấy niềm vui khi đầu tư cho đàn ngựa của mình, còn ta thì hạnh phúc khi thấy bản thân phát triển qua từng ngày.’”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.5.14

Trào lưu ngày nay là khởi nghiệp, tạo dựng công ty riêng - trở thành *nhà khởi nghiệp*. Không có gì khó hiểu cả, vì xây dựng một công việc kinh doanh từ 2 bàn tay trắng thật sự rất hấp dẫn. Đó là lý do vì sao nhiều người dành cả đời để khởi nghiệp, làm việc nhiều giờ đồng hồ và chấp nhận vô số rủi ro.

Nhưng sao bạn không đầu tư cho *chính bản thân* mình, như cách mà bạn khởi nghiệp cho một công ty?

Giống như khởi nghiệp, hãy bắt đầu với một ý tưởng: bạn ươm mầm bản thân, đặt mình vào một thế giới nơi mà bạn có thể phát triển từ từ, và rồi theo thời gian, bạn tìm được những người đồng hành, nhân viên, khách hàng, nhà đầu tư, và sự giàu có. Thật là lạ khi dành cho bản thân sự đối xử như cách mà bạn đối xử với một ý tưởng kinh doanh, phải không? Điều gì mới *thật sự* là vấn đề sống còn?

Ngày 12 tháng 7

MỘT VÀI NGUYÊN TẮC ĐƠN GIẢN

“Trong từng hành động của bản thân, đừng trì hoãn. Trong từng cuộc đối thoại, đừng bối rối. Trong từng suy nghĩ, đừng lan man. Trong chính tâm trí của mình, đừng quá thụ động hay hung hăng. Trong cuộc đời, đừng dành tất cả thời gian chỉ để kiếm tiền.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8.51

Những điều đơn giản chưa bao giờ dễ thực hiện. Nhưng giờ bạn đã có một vài nguyên tắc cơ bản rồi, hãy ép bản thân sử dụng những nguyên tắc này ngay lập tức - ép bản thân thực hiện ngay công việc đầu tiên trong danh sách những việc cần làm của bạn, áp dụng nguyên tắc trên trong cuộc hội thoại đầu tiên của ngày hôm nay, trong suy nghĩ của bản thân và trong kế hoạch mà bạn đã vạch ra cho cuộc đời mình. Không chỉ hôm nay, mà mọi ngày sau này.

Viết ra trên một chiếc bảng đen và đừng quên nó.

Ngày 13 tháng 7
NGƯỜI DẪN DẮT

“Có một loại người, làm việc tốt cho người khác, ngay lập tức tính toán trông mong những đặc ân được nhận lại. Một loại người khác không tính toán nhanh như vậy, nhưng vẫn luôn coi đó là một món nợ và muốn nhận đặc ân. Một loại người thứ ba hành động như thể làm việc tốt là một điều tự nhiên, giống như một cây nho tạo ra chùm nho mà không yêu cầu gì thêm, như một con ngựa phải hoàn thành cuộc đua, hoặc một con ong cần mẫn làm mật. Một người như vậy, đã làm một việc tốt, nhưng không đứng trên mái nhà gào thét mà chỉ đơn giản là chuyển sang làm việc tốt tiếp theo giống như một cây nho tạo ra một chùm nho khác vào đúng mùa.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 5.6

Có bao giờ bạn nghe ai đó nói ra một trong những ý tưởng của bạn như thể đó là ý tưởng của họ? Có bao giờ bạn nhận ra một anh chị em hoặc người thân bắt chước hành vi của bạn, có thể là cách bạn ăn mặc hoặc thể loại âm nhạc bạn nghe? Có lẽ bạn chuyển đến một khu mới và một đám những kẻ bắt chước cũng theo sau. Khi chúng ta còn trẻ và thiếu kinh nghiệm, chúng ta thường phản ứng tiêu cực với những trường hợp trên. *Đừng có bắt chước tôi! Tôi là người đầu tiên!*

Khi chúng ta trưởng thành hơn, chúng ta bắt đầu nhìn nó theo một cách khác. Chúng ta hiểu rằng làm gương và giúp đỡ là những gì mà các nhà lãnh đạo đem lại cho thế giới. Đó là bổn phận của chúng ta - trong cả những tình huống lớn và nhỏ. Nếu chúng ta trông mong trở thành người dẫn dắt, chúng ta cần thấy đó là một việc không mong sự đền đáp. Chúng ta cần làm những điều người lãnh đạo làm, vì đây là những điều người lãnh đạo làm - không phải để tạo ra những món nợ, không để nhận lời cảm ơn, cũng không trông mong sự thừa nhận. Đơn giản nó là nghĩa vụ của chúng ta.

Ngày 14 tháng 7

THIẾU HIỂU BIẾT RẤT NGUY HIỂM

“Tất cả những sức mạnh to lớn đều nguy hiểm cho những người mới bắt đầu. Bởi vậy, người cần vận dụng chúng với sức mạnh mà mình có, nhưng tất nhiên phải hài hòa với tự nhiên.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.13.20

Những giáo viên tuyệt vời thường nghiêm khắc với những học trò có triển vọng nhất. Khi những giáo viên thấy được tiềm năng, họ muốn tiềm năng đó được phát huy. Nhưng những giáo viên tuyệt vời cũng nhận thức được tài năng thiên bẩm và khả năng hiểu biết nhanh chóng có thể khá nguy hiểm với học sinh nếu bị bỏ lại một mình. Lời hứa hẹn quá sớm có thể dẫn đến sự tự tin thái quá và tạo ra những thói quen xấu. Những người có khả năng tiếp thu nhanh thường dễ dàng bỏ qua các bài học cơ bản và lơ đãng những nguyên tắc cơ bản.

Đừng để bị cuốn đi. Hãy chậm lại. Tôi luyện với sự khiêm nhường.

Ngày 15 tháng 7

LÀM ĐIỀU ĐÚNG ĐẮN LÀ ĐỦ RỒI

“Khi người làm tốt và những người khác được hưởng lợi từ điều đó, tại sao người lại như một kẻ ngốc khi trông mong sự công nhận từ những hành động tốt hoặc trông mong được nhận lại điều gì đó?”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 7.73

Câu trả lời cho câu hỏi “Tại sao bạn lại làm những điều đúng đắn?” sẽ luôn luôn là “Bởi vì đó là điều đúng đắn nên làm.” Rốt cuộc, sau khi bạn nghe hoặc thấy một người làm điều đúng đắn - nhất là khi họ phải chịu một vài thử thách gay go hoặc những hậu quả khó khăn khi làm điều đó - bạn có không nghĩ rằng *Đó là một người tốt nhất của tốt nhất?*

Vậy tại sao bạn lại cần lời cảm ơn hay sự công nhận khi làm những điều đúng đắn? Đó là việc của bạn cơ mà?

Ngày 16 tháng 7

SỰ PHÁT TRIỂN CỦA LINH HỒN

“Linh hồn của ta cam kết thực hiện những điều gì? Hãy liên tục tự hỏi chính người những điều này và kiểm tra một cách kĩ lưỡng bản thân xem mình liên quan như thế nào đến phần được gọi là nguyên tắc nắm quyền kiểm soát. Ta đang sở hữu linh hồn nào? Ta đang sở hữu linh hồn của một đứa trẻ, một thanh niên....một kẻ bạo chúa, thú cưng, hay một con thú hoang?”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATION, 5.11

Bạn đã cam kết những gì? Vì nguyên nhân gì, nhiệm vụ gì, mục đích gì? Bạn đang làm gì? Và quan trọng hơn, tại sao bạn làm điều đó? Những điều bạn làm hàng ngày, theo một cách nào đó, phản chiếu các giá trị bạn quan tâm như thế nào? Bạn có đang hành động theo cách phù hợp với những gì mà bạn trân trọng, hay bạn đang lang thang, không được gắn kết với bất cứ điều gì khác ngoài tham vọng của chính bạn?

Khi bạn đặt ra những câu hỏi này, bạn có thể không thoải mái với câu trả lời. Điều đó rất tốt. Điều đó có nghĩa là bạn đã thực hiện bước đầu tiên để điều chỉnh hành vi của mình trở nên tốt hơn những sinh vật hoang dã mà Marcus đề cập. Điều đó cũng có nghĩa là bạn đang tiến gần hơn với việc khám phá những gì mà trách nhiệm của bạn bảo bạn phải làm trong cuộc sống. Và một khi bạn phát hiện ra nó, bạn đã tiến gần hơn một chút để hoàn thành nó.

Ngày 17 tháng 7

ĐỪNG BỎ RƠI NHỮNG NGƯỜI KHÁC ... HAY BẢN THÂN MÌNH

“Khi người tiến về phía trước trên con đường của lý trí, mọi người sẽ cản đường người. Họ sẽ không bao giờ có thể ngăn người làm những gì đúng đắn, vì vậy, đừng để họ đánh mất đi thiện chí của mình đối với họ. Giữ vững sự canh gác ở cả hai mặt, không chỉ đưa ra những đánh giá và hành động có cơ sở, mà còn nhẹ nhàng với những người sẽ cản trở con đường của chúng ta hoặc tạo ra những khó khăn khác. Việc tức giận cũng là một điểm yếu, cũng giống như việc từ bỏ nhiệm vụ hoặc đầu hàng dưới sự hoảng loạn. Dù là theo kiểu gì như trên đi nữa thì cũng đều là sự từ bỏ, một bên là sự rút lui và bên còn lại là sự xa lánh từ gia đình và bạn bè.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 11.9

Khi chúng ta bắt đầu tiến bộ trong cuộc sống, chúng ta sẽ gặp phải những rào cản của những người xung quanh. Nó giống như một chế độ ăn kiêng. Nếu mọi người đều không ăn uống lành mạnh, thì lúc này mọi thứ rất hài hòa. Nhưng nếu một người bắt đầu ăn uống lành mạnh, thì ngay sau đó sẽ có phản đối. Mọi người bắt đầu tranh luận nên đi ăn tối ở đâu.

Bạn không được từ bỏ con đường mới của mình đơn giản chỉ vì những người khác có thể gặp vấn đề với nó, tuy nhiên bạn cũng không được từ bỏ những người đó. Đừng chỉ đơn giản bỏ qua họ hay vượt lên cách họ quá xa. Đừng nổi điên lên hay chiến đấu với họ. Rốt cuộc thì họ chỉ đang ở vị trí mà bạn đã từng ở cách đây không lâu.

Ngày 18 tháng 7

MỖI MỘT CHỦ NHÀ CÓ LÃNH THỔ CỦA RIÊNG MÌNH

“Sự lựa chọn lý trí của ta là thờ ơ với sự lựa chọn lý trí của người hàng xóm của ta, cũng như với hơi thở và cơ thể của anh ấy. Dù chúng ta có được sinh ra để cộng tác với nhau nhiều như thế nào, thì lý trí nắm quyền kiểm soát trong mỗi người vẫn làm chủ các vấn đề riêng của mình. Nếu nó không phải là như vậy, thì tội ác của người khác có thể trở thành mối nguy hại của ta, và Chúa không muốn người khác kiểm soát sự bất hạnh của ta.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8.56

Nền tảng của một đất nước tự do là khi quyền tự do của bạn kết thúc ở điểm mà nó bắt đầu gây tổn hại cho người khác. Đó là, người khác có thể tự do làm những gì họ thích cho đến khi nó can thiệp đến cơ thể và không gian vật lý của bạn. Câu nói này có thể áp dụng như một triết lý cá nhân tuyệt vời.

Nhưng sống theo cách đó sẽ đòi hỏi hai giả định quan trọng. Đầu tiên, bạn nên sống cuộc sống của chính mình theo cách mà nó không áp đặt tiêu cực lên người khác. Thứ hai, bạn phải cởi mở và chấp nhận đủ để cho người khác làm điều tương tự.

Bạn có thể làm điều đó chứ? Ngay cả khi bạn thực sự không đồng ý với những lựa chọn mà họ đưa ra? Bạn có thể hiểu rằng cuộc sống của họ là việc của họ và của bạn là của riêng bạn? Và rằng bạn đã hiểu đủ nhiều để vật lộn với chính bản thân mình mà không làm phiền ai khác?

Ngày 19 tháng 7

THA THỨ CHO HỌ VÌ HỌ KHÔNG BIẾT

“Như Plato đã nói, mọi linh hồn đều bị tước mất sự thật chống lại ý muốn của nó. Điều tương tự cũng đúng đối với công lý, tự chủ, thiện chí với người khác và mọi đức tính tốt khác. Việc liên tục giữ điều này trong tâm trí của người là rất cần thiết, vì nó sẽ làm cho người trở nên nhẹ nhàng hơn với tất cả.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 7.63

Khi gắng sức đi hết những chặng đường của Via Dolorosa để lên đến đỉnh đồi Calvary, Giêsu (hay *Christus* theo như Seneca và những người La Mã đương thời khác) đã phải chịu đựng cùng cực. Ông đã bị đánh đập, bị đâm, bị buộc phải vác lấy cây thánh giá của mình và bị đóng đinh trên đó bên cạnh hai tên tội phạm tầm thường. Ở đó, Giêsu nhìn những người lính rút thăm để xem ai sẽ giữ áo của mình, và nghe những lời chế nhạo và mắng nhiếc của người khác.

Bất kể bạn theo tôn giáo nào, những lời mà Chúa Giêsu đã nói tiếp theo - xem xét những lời này được nói ra khi Chúa Giêsu phải chịu sự đau khổ không thể tưởng tượng được dưới thân xác loài người - thật lạnh sống lưng. Chúa Giêsu nhìn lên và nói đơn giản, “Lạy Cha, xin tha cho họ, vì họ không biết việc họ làm.”

Đó cũng là một sự thật mà Plato đã nói hàng thế kỷ trước đó và Marcus đã nói gần hai thế kỷ sau Chúa Giêsu; các Kitô hữu khác hẳn đã nói lên sự thật này khi họ bị người La Mã hành quyết tàn khốc dưới triều đại Marcus: Hãy tha thứ cho họ; họ bị tước đoạt đi sự thật. Họ sẽ không làm điều này nếu họ không bị tước đoạt đi sự thật.

Hãy sử dụng kiến thức này để trở nên nhẹ nhàng và khoan dung.

Ngày 20 tháng 7
SINH RA VÌ CÔNG LÝ

“Kẻ bất chính hành động chống lại các vị thần. Tạo hóa tạo ra những sinh vật lý trí sống vì nhau, hướng đến lợi ích chung nhưng dựa trên giá trị đích thực chứ không bao giờ vì những điều gây hại, do đó những kẻ nào phá vỡ ý muốn của tự nhiên chắc chắn là đang chống lại các vị thần xa xưa nhất.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 9.1.1

Chúng ta tuyên bố tội ác chống lại tự nhiên là những hành động tàn ác nhất. Chúng ta coi một vài điều nhất định là một sự đương đầu chống lại loài người, cho rằng: “Điều này xâm phạm đến tất cả mọi thứ chúng ta yêu quý”. Cho dù chúng ta khác biệt về tôn giáo, giáo dục, chính trị, giai cấp hoặc giới tính, chúng ta vẫn có thể có chung một ý kiến như vậy.

Tại sao? Bởi vì ý thức về công lý của chúng ta đã đi sâu vào xương tủy. Bạn không thích khi có ai đó chen ngang vào hàng; bạn không thích những người ăn bám; chúng ta thông qua các điều luật để bảo vệ những người yếu hơn, không có khả năng tự vệ; và chúng ta đồng ý trả thuế để phân phối lại một phần của cải của chúng ta cho những người nghèo khó. Đồng thời, nếu chúng ta nghĩ rằng chúng ta có thể trốn thuế, chúng ta sẽ cố gắng gian lận hoặc lách luật. Bill Walsh từng nói đại ý rằng, nếu để mặc cho chúng ta tự xoay sở, nhiều người sẽ có khuynh hướng sống “đi xuống”, giống như nước (chảy chỗ trũng) vậy.

Điều mấu chốt là giúp chúng ta hướng đến công lý (đây là một bản chất tự nhiên của chúng ta) với những ranh giới rõ ràng và những cam kết chắc chắn - mà theo như lời của Lincoln khi ông thúc giục đất nước bị chia rẽ đầy giận giữ này - để có thể ôm lấy “những thiên thần tốt đẹp trong bản chất của ta.”

Ngày 21 tháng 7
SINH RA ĐỂ HỢP TÁC

“Bất cứ khi nào người gặp khó khăn trong việc thức dậy vào buổi sáng, hãy nhắc nhở bản thân rằng người đã được tạo ra bởi tự nhiên cho mục đích làm việc với người khác, trong khi những động vật thiếu suy nghĩ còn đang ngủ. Và đó là mục đích tự nhiên của chúng ta - phù hợp hơn và thỏa mãn hơn.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8.12

Nếu một con chó dành cả ngày trên giường - giường của bạn, rất có thể - điều đó cũng không vấn đề gì. Nó *chỉ là* một con chó. Nó không có mục đích, không có nghĩa vụ nào khác ngoài chính nó. Theo các nhà Khắc kỷ, con người chúng ta có nghĩa vụ cao cả hơn - không phải với các vị thần mà là với nhau. Điều khiến bạn và tôi rời khỏi giường mỗi sáng - ngay cả khi phải vật lộn để thức dậy giống như Marcus - là *Praxeis koinonikas apodidonai* (đóng góp vào sự vận hành chung). Nền văn minh và đất nước là những dự án tuyệt vời mà chúng ta cùng nhau xây dựng để tiếp nối tổ tiên của chúng ta trong nhiều thiên niên kỷ. Chúng ta được tạo ra để hợp tác (*synergia*) cùng nhau.

Vì vậy, nếu bạn cần thêm động lực để ra khỏi giường vào buổi sáng, nếu bạn cần một thứ gì đó mạnh hơn caffeine, hãy nhớ điều này. Đất nước này đang phụ thuộc vào bạn. Mục đích của bạn là giúp chúng tôi đóng góp công việc tuyệt vời này cùng nhau. Chúng tôi đang chờ đợi và rất háo hức khi bạn xuất hiện.

Ngày 22 tháng 7

KHÔNG AI DÍ SÚNG VÀO ĐẦU BẠN

“Những việc làm cao quý sẽ không là gì cả nếu việc làm đó được thực hiện với một cách miễn cưỡng hay bị ép buộc. Những hành động cao thượng đều là sự tự nguyện.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 66.16b

Bạn không cần *phải* làm những thứ đúng đắn. Bạn luôn luôn có những lựa chọn khác ích kỷ, thô lỗ, tồi tệ, thiên cận, tự mãn, xấu xa, hoặc ngu ngốc. Thực tế thì, đôi khi việc làm xấu cũng có sự hấp dẫn nhất định. Rõ ràng là không phải kẻ phạm tội nào cũng bị bắt.

Nhưng nếu ai ai cũng có suy nghĩ như vậy thì sao? Cuộc sống sẽ trở nên như thế nào?

Bạn không cần phải làm những việc đúng đắn, cũng như việc bạn không cần phải làm nhiệm vụ của bạn. Mà là bạn *được* làm. Bạn *muốn* làm.

Ngày 23 tháng 7

**NHẬN ĐƯỢC HUY CHƯƠNG NHƯ CÁCH
NHẬN ĐƯỢC SỰ COI THƯỜNG**

“Nhận nhưng không kiêu ngạo, buông nhưng không bám chấp.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8.33

Trong sự sụp đổ của đế chế La Mã, trong cuộc nội chiến giữa Pompey và Ceasar, Pompey đã quyết định trao quyền kiểm soát quân sự cho Cato. Đó là một vinh dự to lớn và một vị trí đầy quyền lực. Nhưng sau đó ít lâu, đáp lại sự phản đối ở trong cái vòng luẩn quẩn của sự đổ ụp, Pompey đã thu hồi lại quyết định và tước đi lệnh đó.

Đó có thể coi là sự sỉ nhục công khai lớn - khi được đề bạt thăng chức và sau đó tước nó đi. Sử sách đã ghi chép rằng phản ứng của Cato là xem như không có chuyện gì xảy ra cả. Ông đáp lại vinh dự và sỉ nhục bằng đúng một cách: chấp nhận và thờ ơ. Ông chắc chắn không để nó ảnh hưởng đến sự ủng hộ chính nghĩa của mình. Thực tế thì, sau khi bị sỉ nhục, ông đã làm việc để tập hợp những người lính trước trận chiến bằng một bài phát biểu truyền cảm hứng - những người đáng lẽ ra đã là cấp dưới nghe theo mệnh lệnh của mình.

Đó là những gì Marcus nói đến. Đừng vào vào người sự coi thường - hay cả những phần thưởng hoặc sự công nhận, nhất là khi bạn đã được phân công một nhiệm vụ chính nghĩa rồi. Những chi tiết nhỏ bé về cấp bậc của bạn không nói lên con người bạn. Chỉ có hành vi của bạn - như trường hợp của Cato - mới nói lên con người bạn.

Ngày 24 tháng 7

Ở NƠI NÀO ĐÓ CÓ NGƯỜI ĐANG NGÃ XUỐNG

“Bất cứ khi nào những tin tức làm người dao động được gửi tới, hãy luôn khắc ghi trong tâm trí rằng không có tin tức nào có thể ảnh hưởng tới sự lựa chọn lý trí của mình. Có ai có thể cho người biết rằng giả thuyết hay sự khao khát của người là sai không? Không đời nào! Nhưng họ có thể nói cho người là một ai đó đã qua đời – nhưng cho dù là vậy thì sao chứ, nó có liên quan gì tới người không?”

- EPICTETUS, DISCOURSES , 3.18.1

Một người bạn đúng nghĩa có thể hỏi bạn hôm nay như thế này: “Anh nghĩ gì về [bi kịch từ phần bên kia của thế giới]?” Bạn, cùng sự lo lắng tương tự với câu hỏi đó, có thể trả lời rằng “Tôi chỉ cảm thấy kinh khủng về việc này thôi”.

Trong hoàn cảnh này, cả hai bạn đã bỏ ngoài sự lựa chọn lý trí mà không có bất kỳ một hành động nào cho những nạn nhân ở trong bi kịch kia. Thật quá dễ dàng để bị lung lạc hay thậm chí là nuốt chửng bởi những tin tức tồi tệ từ khắp nơi trên thế giới. Câu trả lời thỏa đáng của một người theo Chủ nghĩa Khắc kỷ trong lúc này *không phải* là không quan tâm, tuy nhiên sự cảm thông vô nghĩa và vô lý trong trường hợp này cũng không có mấy tác dụng (và thường bắt ta phải trả giá bằng sự thanh thản của chính mình, trong đa số trường hợp). Nếu bạn thực sự có thể giúp những người đau khổ này thì đúng là những tin tức này (và phản ứng của bạn) có liên quan tới sự lựa chọn lý trí của bạn. Nếu bạn chẳng có gì ngoài *cảm xúc* nhất thời đó, thì bạn nên quay trở lại với nhiệm vụ của mình - nhiệm vụ với chính bạn, với gia đình bạn, với đất nước của bạn.

Ngày 25 tháng 7

ĐIỀU ĐƯỢC KHẮC TRÊN MỘ BẠN LÀ GÌ?

“Khi thấy ai đó có thứ hạng hoặc vị trí gây choáng ngợp, hoặc những người thường được nhắc tên trong công chúng, đừng ghen tỵ vì điều đó; những thứ như vậy thường phải trả cái giá của cả cuộc đời... Một số sẽ chết khi bước lên được bậc thang đầu tiên của thành công, một số khác cũng sẽ chết trước khi họ chạm tới đỉnh cao nhất, và chỉ một số ít làm được điều đó, ở trên đỉnh tham vọng của họ, với một sự giận dữ vô cùng khi nhận ra rằng, cuối cùng thì nó chỉ là một dòng chữ được khắc trên bia mộ của mình.”

- SENECA, ON THE BREVITY OF LIFE, 20

Đôi lúc những cam kết với công việc của chúng ta trở thành cái kết cho chính chúng. Một chính trị gia có thể biện minh cho sự bỏ bê gia đình vì công việc của anh ta, hoặc một nhà văn tin rằng “thiên tài” của mình chính là lý do bào chữa cho tính chống đối xã hội hoặc các hành vi ích kỷ. Bất cứ ai chịu quan sát một chút đều có thể thấy được, sự thật là, chính trị gia kia chỉ là quá đam mê sự nổi tiếng, còn nhà văn nọ thích cảm giác đánh giá thấp người khác và tự cho rằng mình thượng đẳng. Kẻ nghiện công việc thì luôn luôn bào chữa cho tính ích kỷ của mình.

Trong khi những thái độ này có thể dẫn tới những kết quả ấn tượng, cái giá của nó thì rất hiếm khi được đền bù. Khả năng làm việc chăm chỉ trong một thời gian dài thật đáng ngưỡng mộ. Nhưng, bạn là một con người sống, không phải là một con người làm việc. Seneca chỉ ra rằng, bạn không phải động vật. “Chết trong bộ yên cương có thích đến thế không?” (to die in harness có nghĩa bóng là chết trong lúc làm công việc thường xuyên - ND). Aleksandr Solzhenitsyn có cách diễn đạt hay hơn thế: “Làm việc là lí do mà những con ngựa chết. Mọi người nên biết điều đó.”

Ngày 26 tháng 7
KHI NGƯỜI TỐT KHÔNG LÀM GÌ

“Sự bất công đến từ những gì người không làm, chứ không chỉ đến từ những gì người đang làm.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 9.5

Lịch sử đầy rẫy bằng chứng cho thấy loài người có khả năng làm điều ác, không chỉ ở thể chủ động mà còn bị động. Trong những khoảnh khắc đáng xấu hổ nhất của chúng ta - từ chế độ nô lệ tới Holocaust tới phân biệt chủng tộc tới vụ án mạng của Kitty Genovese - tội ác không chỉ gây ra bởi hung thủ mà cả dân thường, những người vì vô số lý do đã từ chối can thiệp vào sự việc. Có một câu nói kinh điển thế này: Điều kiện cần duy nhất để cái ác chiến thắng chính là khi những người tốt không làm gì cả.

Không làm điều xấu là không đủ. Bạn cũng phải làm những điều đúng đắn, và làm tốt nhất có thể.

Ngày 27 tháng 7
NƠI NÀO CÓ THỨ TỐT HƠN?

"Rõ ràng, nếu người tìm thấy bất cứ thứ gì trong cuộc sống của con người tốt hơn công lý, sự thật, sự tự chủ, sự can đảm - nói ngắn gọn, bất cứ điều gì tốt hơn sự đầy đủ của tâm trí, thứ khiến người hành động theo lý trí thực sự và chấp nhận những thứ số phận đem đến dù cho những thứ đó nằm ngoài quyền lựa chọn của mình - ta nói với người điều này, nếu người có thể thấy bất cứ điều gì tốt hơn thế, hãy hướng tới thứ đó bằng cả trái tim cũng như tâm hồn của mình, và tận dụng tối đa những điều đẹp đẽ hơn mà người đã tìm thấy."

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 3.6.1

Chúng ta ai cũng theo đuổi những thứ chúng ta nghĩ là đáng giá. Tại một thời điểm nào đó, chúng ta nghĩ là tiền là câu trả lời, thành công là phần thưởng cao nhất, rằng tình yêu bất diệt của người đẹp sẽ làm chúng ta cảm thấy ấm áp bên trong. Chúng ta tìm thấy gì khi chúng ta thực sự đạt được những điều kia? Không phải là cảm giác trống rỗng hay vô nghĩa - chỉ có những người chưa đạt được chúng mới nghĩ như vậy. Nhưng cái chúng ta tìm thấy là những điều kia chưa đủ.

Tiền gây ra những vấn đề. Leo lên một đỉnh núi cao sẽ khám phá ra những đỉnh núi khác cao hơn. Không bao giờ là đủ trong tình yêu.

Chỉ có một thứ tốt hơn cả ngoài kia : đức hạnh. Tự nó cũng đã là một phần thưởng. Đức hạnh là một điều tốt mà bản thân nó đã nhiều hơn những gì chúng ta mong đợi và là một thứ không bằng cấp nào cho ta. Chúng ta đơn giản có nó hoặc không. Và đó là lý do tại sao đức hạnh - gồm công lý, trung thực, kỷ luật và can đảm - là điều duy nhất đáng để phấn đấu.

Ngày 28 tháng 7

KIỂM TRA ĐẶC QUYỀN CỦA MÌNH

“Một số người thì sắc sảo trong khi những người khác thì tế nhị; một số được nuôi dạy trong môi trường tốt còn số khác thì không; nhóm đằng sau thì có những thói quen và lối sống xuề xòa, và sẽ cần nhiều dẫn chứng cũng như những chỉ dẫn tỉ mỉ để đưa vào khuôn khổ - cũng giống như cách cơ thể ở trạng thái xấu phải được chăm sóc kỹ càng cho đến khi đạt ngưỡng hoàn hảo.”

- MUSONIUS RUFUS, LECTURES, 1.1.33–1.3.1–3

Vào cuối một buổi trao đổi gây nên sự bực bội, bạn có thể bắt gặp bản thân nghĩ rằng: *Hừm, đây đúng là một tên ngốc.* Hay hỏi bản thân: *Sao họ không thể làm cho đúng nhỉ?*

Nhưng đâu phải ai cũng có lợi thế mà bạn có được. Điều này không có nghĩa là cuộc sống của bạn dễ dàng - chỉ là bạn có điểm xuất phát tốt hơn một vài người. Vì thế đó là nghĩa vụ của bạn để thấu hiểu và kiên nhẫn với người khác.

Triết học là sự cấu thành nên tinh thần, và là sự chăm sóc cho tâm hồn. Vài người thì cần điều này nhiều hơn người khác, cũng như một số người lại có xuất thân tốt hơn những người khác. Bạn càng dễ tha thứ và khoan dung hơn với những người khác - bạn càng có nhiều khả năng nhận thức được những đặc quyền và lợi thế của bản thân - và bạn sẽ càng trở nên hữu ích và kiên nhẫn hơn.

Ngày 29 tháng 7

PHƯƠNG THUỐC CHO CÁI TÔI

“Người sử dụng triết học như phương thuốc cho cái tôi sẽ có được một tâm hồn vĩ đại, lấp đầy bởi sự tự tin và bất khả chiến bại - và trở nên vĩ đại hơn khi người đến gần.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 111.2

Thế nào thì được gọi là “phương thuốc cho cái tôi”? Có lẽ điều Seneca ám chỉ rằng, qua quá trình của tự nhiên và nuôi dưỡng, ta đã xây dựng nên một tập hợp các đặc điểm độc đáo - một số mang ý nghĩa tích cực và một số thì tiêu cực. Khi những yếu tố tiêu cực bắt đầu có ảnh hưởng đến đời sống của ta, một số tìm đến việc trị liệu, phân tâm học, hoặc sự giúp đỡ của nhóm hỗ trợ. Mục đích là gì? Là để chữa lành cái phần ích kỷ, mang tính phá hoại trong chúng ta.

Nhưng trong số tất cả các cách chữa lành phần tiêu cực trong chúng ta, triết học xuất hiện lâu đời nhất và đã giúp được nhiều người nhất. Nó không chỉ liên quan đến việc giảm thiểu ảnh hưởng của bệnh tâm thần hoặc bệnh thần kinh, mà còn được thiết kế để con người thăng hoa. Nó được thiết kế để giúp bạn sống một Cuộc sống Tốt đẹp.

Chẳng lẽ bạn không xứng đáng để thăng hoa sao? Chẳng lẽ bạn không muốn trở thành một tâm hồn vĩ đại, lấp đầy bởi sự tự tin và bất khả chiến bại trước những yếu tố bên ngoài? Chẳng lẽ bạn không muốn giống như một củ hành với những lớp vỏ của sự tuyệt vời?

Vậy hãy *thực hành* triết học thôi.

Ngày 30 tháng 7
NIỀM VUI KIỂU KHẮC KỶ

“Tin ta đi, niềm vui thật sự là điều rất quan trọng. Người có nghĩ rằng ai đó có thể, với biểu hiện duyên dáng, gạt bỏ suy nghĩ về cái chết một cách dễ dàng? Hay mở cánh cửa dẫn tới nghèo đói, kiểm soát những thú vui, hay thiên định để chịu đựng sự đau khổ? Người thấy khoan khoái với những điều trên là người thật sự nắm được niềm vui đích thực, nhưng không phải người luôn hơn hờ. Đây mới đích xác là kiểu niềm vui ta mong rằng người có thể sở hữu, vì nó sẽ không bao giờ mất đi một khi người đã trở thành chủ sở hữu đích thực.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 23.4

Chúng ta sử dụng từ “niềm vui” thật thường xuyên. “Đọc tin mà tôi vui quá chừng”. “Ồ bên cô ấy toàn niềm vui”. “Dịp này vui ghê”. Nhưng không cái nào trong ví dụ này thật sự nói đến niềm vui thật sự. Chúng gần nghĩa với “phấn khởi” hơn. “Sự phấn khởi chỉ chạm đến bề mặt mà thôi.

Niềm vui, theo Seneca, nằm ở mức độ sâu sắc hơn. Nó là thứ ta cảm thấy ở bên trong mà gần như không dính dáng đến việc mỉm cười hay cười thành tiếng. Vì vậy khi người ta nói những người theo Chủ nghĩa Khắc kỷ là cố chấp và tiêu cực, thì có vẻ như họ đã hiểu sai vấn đề. Có ai quan tâm đâu nếu như một người nào đó đang háo hức khi đời đang đẹp? Đây là kiểu thành tựu gì cơ chứ?

Nhưng liệu rằng bạn có thể hoàn toàn mãn nguyện với cuộc đời, liệu bạn có thể dửng dưng đối mặt với những gì đời đem đến cho bạn mỗi ngày, bạn có thể bật lên từ mọi loại nghịch cảnh mà không chùn bước, bạn có thể trở thành cội nguồn của sức mạnh và cảm hứng cho những người xung quanh bạn không? Đây mới là *niềm vui kiểu Khắc kỷ* - niềm vui đến từ sự chủ định, sự xuất sắc, và nghĩa vụ. Đây mới là điều quan trọng - hơn là một nụ cười hay điệu bộ hăng hái.

Ngày 31 tháng 7

SỰ NGHIỆP CỦA BẠN KHÔNG PHẢI BẢN ÁN TÙ CHUNG THÂN

“Hỗ thẹn làm sao hình ảnh người luật sư đang hấp hối trước phiên tòa, ở cái tuổi gần đất xa trời, mà vẫn phải bào chữa cho những người đương tụng vô danh và tiếp tục kiếm tìm sự chấp thuận của những khán giả không có kiến thức gì.”

- SENECA, ON THE BREVIDITY OF LIFE, 20.2

Vài năm một lần, một tin tức buồn lại được tiết lộ. Một tỷ phú đã có tuổi, vẫn là ông chủ trong đế chế kinh doanh của mình, lại bị đưa ra tòa. Các cổ đông và thành viên trong gia đình đã ra tòa để nói rằng ông không có đủ năng lực tinh thần để đưa ra quyết định - rằng người sáng lập này không còn phù hợp để điều hành công ty của chính mình và xử lý các vấn đề pháp lý. Bởi vì người quyền lực này đã từ chối từ bỏ quyền kiểm soát hoặc xây dựng kế hoạch kế nhiệm, ông phải chịu một trong những sự sỉ nhục tồi tệ nhất trong đời: những bí mật riêng tư nhất của mình bị phơi bày công khai.

Chúng ta không nên quá mải mê với công việc đến nỗi chúng ta nghĩ rằng chúng ta miễn dịch với sự lão hóa và thực tế của cuộc sống. Ai lại muốn trở thành người không bao giờ có thể buông tay? Chẳng lẽ cuộc sống bạn lại ít có ý nghĩa đến nỗi công việc là thứ duy nhất bạn theo đuổi cho đến ngày bạn nằm xuống trong chiếc quan tài?

Hãy tự hào về công việc của bạn. Nhưng nó không phải là tất cả.

THÁNG TÁM

CHỦ NGHĨA THỰC DỤNG

Ngày 1 tháng 8

ĐỪNG MONG ĐỢI SỰ HOÀN HẢO

“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. Thợ mộc và thợ giày sẽ có sọt rác để dọn dẹp mùn cưa và vụn da, nhưng cuộc đời sẽ không đem cho ta cái sọt rác nào.”

—MARCUS AURELIUS, MEDITATION, 8.50

Chúng ta thường muốn mọi thứ phải hoàn hảo, vì thế ta thường đợi chờ thiên thời, địa lợi, nhân hòa rồi mới bắt tay vào làm việc. Nhưng thực tế là nếu ta hành động ngay và tập trung ứng biến với hoàn cảnh để đạt được mục tiêu thì tốt hơn việc chờ đợi.

Marcus tự nhủ: “Đừng đợi cái hoàn hảo như mô hình *Cộng Hòa* của Plato.” Ông không mong chờ mọi sự phải trở nên chính xác như mình mong muốn mà tự tâm đã biết cái điều mà triết gia Công Giáo Josef Pieper sau này đã nhắc đến: “Bản thân ta vẫn có thể xoay sở tốt bất kể sự việc và hoàn cảnh xảy đến sẽ ra sao.”

Hôm nay, chúng ta sẽ không để sự hiểu biết hữu hạn của mình về thế giới ngăn cản mình làm điều tốt nhất; đồng thời cũng không để những phiền toái nhỏ nhặt cộng với những trở ngại vụn vặt ngáng đường ta thực hiện nhiệm vụ quan trọng của mình.

Ngày 2 tháng 8

CHÚNG TA CÓ MỌI CÁCH ĐỂ CÓ THỂ XOAY SỞ

“Thật vậy, bị lưu đày thì ảnh hưởng gì đến việc tự giáo dục bản thân hay tự trau dồi đức hạnh? Chưa từng ai vì bị lưu đày mà mất đi phẩm chất tự học và rèn luyện những điều cần thiết cả.”

—MUSONIUS RUFUS, LECTURES, 9.37.30 - 31, 9.39.1

Sau cuộc đại phẫu vào những năm cuối đời, tổng thống Mỹ Theodore Roosevelt được báo rằng ông sẽ phải ngồi xe lăn cho đến khi lìa trần. Với tính cách bầy lâu của mình, ông ngang tàng rằng: “Chẳng sao cả! Tôi vẫn có thể xoay sở được!”

Đây là cách chúng ta đáp lại với cuộc đời - Bạn vẫn có thể xoay sở chỉ với những gì bạn có. Không gì ngăn cản bạn học hỏi. Thật ra mà nói những tình huống ngặt nghèo mới là những cơ hội ban cho chúng ta những bài học thực tế nhất, cho dù đây không phải là những bài học mà ta yêu thích.

Musonius Rufus, bị lưu đày ba lần (hai lần bởi bạo chúa Nero và một lần bởi Hoàng đế Vespasian), thế nhưng việc bị ép phải rời bỏ cuộc sống và quê hương không làm cho việc nghiên cứu triết học của ông bị ảnh hưởng. Để đáp lại tình huống mà đời bắt ông chịu đựng, ông nói rằng “Chẳng sao cả! Ta vẫn có thể xoay sở được.” Và ông ấy đã làm được điều đó, ông đã dành ra chút thời gian ít ỏi trong giai đoạn bị lưu đày để giảng dạy cho học trò tên là Epictetus, và nhờ thế đã giúp đưa Chủ nghĩa Khắc kỷ đến với thế giới.

Ngày 3 tháng 8

CUỘC SỐNG TỐT ĐẸP Ở BẤT CỨ ĐÂU

“Người đâu có một hành trình xác định, người chỉ lang thang khắp nơi mà thôi, cho dù điều người tìm kiếm - một cuộc sống tốt đẹp - thì nơi nào chả có. Kể cả nơi náo loạn như cái chợ, nếu muốn, người vẫn có thể yên ổn mà sống.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 28.5b-6a

Một nhà văn tiếng tăm từng phàn nàn rằng, sau khi trở nên thành công, những bằng hữu giàu có luôn cố mời ông về những ngôi nhà tráng lệ của họ. Họ mời gọi rằng: “Nào đến thăm nhà tôi ở miền Nam nước Pháp đi!”, “Căn biệt thự gỗ Thụy Sĩ trên núi tuyết của chúng tôi sẽ là nơi tuyệt vời cho việc viết lách.” Nhà văn đã chu du khắp thế giới, sống trong hung lụa, với hy vọng tìm thấy nguồn cảm hứng và sáng tạo trong các trang viên hay dinh thự lộng lẫy. Và rốt cuộc ông chẳng tìm thấy gì cả. Ông đã luôn bị ám ảnh rằng sẽ có một nơi ở độc đáo hơn, đẹp đẽ hơn. Sự xao lãng sẽ luôn xuất hiện, luôn có rất nhiều việc phải làm; và những tắc nghẽn cũng như lo lắng cản trở khả năng sáng tạo của ông sẽ đi theo ông đến bất cứ nơi nào ông đến.

Chúng ta luôn tự nhủ rằng chỉ khi có phương tiện cần thiết chúng ta mới xắn tay áo và nghiêm túc với việc cần làm. Hay chúng ta cũng cho rằng chỉ cần một kì nghỉ hoặc khoảng thời gian tách biệt thì mối quan hệ hoặc cơn ốm vặt sẽ trở nên tốt lên.

Dối lòng đến thế là cùng!

Tốt hơn hết, bạn phải có tính thực dụng và tính thích nghi - khả năng làm những điều cần làm tại bất cứ đâu, bất cứ lúc nào. Nơi để bạn làm những điều cần làm, để sống cuộc đời tốt đẹp, chính là *ngay tại đây*.

Ngày 4 tháng 8

TẬP TRUNG, CHỨ KHÔNG ĐỔ LỖI

“Người cần dừng việc đổ lỗi cho Thánh thần, hay bất kỳ kẻ nào khác. Người phải hoàn toàn kiểm soát những mong cầu của mình, và tránh những thứ cản trở người đưa ra những lựa chọn có lý trí. Như vậy người không còn cảm nhận sự nóng giận, buồn rầu, ghen tỵ hay tiếc nuối.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.22.13

Chống lại chế độ độc tài Apartheid (A-pac-thai) tàn bạo ở Nam Phi, Nelson Mandela lĩnh án tù trong 27 năm. 18 năm trong số đó, ông chỉ có một cái xô để làm hồ xí, một cái phản cứng để nằm trong phòng giam chật hẹp. Mỗi năm, ông có cơ hội được viếng thăm 1 lần - chỉ trong 30 phút. Đây là biện pháp tàn độc nhằm cô lập và bào mòn tinh thần người tù. Bất chấp tất cả những khó khăn như vậy, Mandela vẫn trở thành một ví dụ tiêu biểu cho phẩm giá tốt đẹp trong ngục tù.

Mặc dù thiếu thốn đủ thứ, ông vẫn sáng tạo ra những cách để thực thi ý chí của mình. Một trong những bạn tù của ông, Neville Alexander, đã kể lại trên tờ Frontline, “Ông luôn thể hiện quan điểm của mình - nếu quản tù nói chúng tôi phải chạy, ông sẽ khăng khăng đi bộ. Nếu bị bắt đi nhanh, ông sẽ khăng khăng đi chậm. Đây chính là điều quan trọng. Chúng tôi phải là người đặt ra quy định.” Ông tập nhảy dây giả và tập đấm gió để giữ giữ cơ thể cân đối. Luôn ngẩng cao đầu hơn các tù nhân khác, ông cũng động viên họ khi hoàn cảnh trở nên khó khăn hơn, và luôn giữ trong mình niềm tin vào bản thân.

Bạn cũng cần phải giữ niềm tin vào bản thân mình như vậy. Bất kể chuyện gì xảy ra hôm nay, bất kể bạn hoàn cảnh xô đẩy thế nào, hãy hướng sự chú ý của mình đến những lựa chọn có lý trí của mình. Hãy cố gắng nhất có thể lơ đẹp những cảm xúc nổi lên, thứ vốn rất dễ khiến bạn lung lay. Hãy tập trung [vào điều cần làm], chứ đừng trở nên xúc động.

Ngày 5 tháng 8
IM LẶNG LÀ SỨC MẠNH

“Im lặng là bài học có được sau rất nhiều khổ đau trong cuộc sống.”

- SENECA, THYESTES, 309

Hãy nhớ lại lần cuối bạn nói điều gì thực sự ngu xuẩn, thứ mà sau đó làm khổ bạn. Tại sao bạn lại làm vậy? Khá là chắc rằng bạn chẳng cần nói câu đấy, nhưng có thể bạn đã nghĩ nói như vậy thật thông minh, thật ngẫu, hoặc sẽ giúp bạn hòa nhập vào nhóm.

“Càng nói nhiều, càng nói dại” - Robert Greene đã viết vậy. Dựa vào ý tưởng đó, chúng ta có thể phát triển thêm: càng nói nhiều, bạn càng dễ đánh mất cơ hội, ngó lơ những lời góp ý, và gây ra sự khổ sở cho chính mình.

Kẻ thiếu kinh nghiệm và sợ hãi cần nói để khiến bản thân an tâm. Chúng ta hiếm khi gặp người có khả năng lắng nghe, hay khả năng tránh xa cuộc nói chuyện phiếm mà vẫn sống ổn khi không cần những thứ đó. Im lặng là cách để gia tăng sức mạnh và sự độc lập.

Ngày 6 tháng 8

LUÔN CÓ NHIỀU CƠ HỘI HƠN BẠN NGHĨ

“Hãy suy nghĩ xuyên suốt các tình huống khó khăn - các thời điểm gian khổ có thể nhẹ nhàng hơn, đường hẹp rộng hơn, và áp lực lớn trở nên nhẹ hơn khi một người tạo được ra tác động đúng.”

- SENECA, ON TRANQUILITY OF MIND, 10.4b

Đã bao giờ bạn cảm thấy tuyệt vọng, cho rằng cuộc chơi này mình thua rồi, và đột nhiên tình thế thay đổi và bạn thắng? Đã bao giờ bạn tưởng rằng kỳ thi nào đó mình trượt rồi, nhưng bằng việc cày cả đêm cộng với chút may mắn, bạn đã vượt qua với một điểm số tương đối? Hay đã khi nào bạn theo đuổi một thứ đến cùng, trong khi mọi người đã bỏ cuộc, “chỉ vì” bạn có linh cảm tốt về nó - và cuối cùng mọi thứ trở nên tốt đẹp?

Nguồn năng lượng và sự sáng tạo đó, và trên hết là *niềm tin* vào bản thân mình - đó là thứ bạn cần ngay lúc này. Chủ nghĩa thất bại chẳng đưa bạn đến đâu, ngoài chính thất bại. Điều tốt nhất bạn có thể làm trong những lúc khó khăn là, tập trung toàn bộ nỗ lực vào đó, dù cơ hội rất mong manh. Người phụ tá của Lyndon Johnson đã hỏi tưởng về ông ấy như sau “[Quanh người đó] luôn có một cảm giác là, nếu bạn đã làm tất cả mọi thứ có thể, bạn sẽ thắng.” *Tất cả mọi thứ*. Hoặc như Marcus Aurelius đã nói - nếu nỗ lực đó nằm trong khả năng của loài người, vậy thì bạn hoàn toàn có thể làm được.

Ngày 7 tháng 8

SỐNG THỰC DỤNG VÀ CÓ NGUYÊN TẮC

“Bất cứ nơi nào có thể tồn tại, nơi đó có thể sống tốt; cuộc sống luôn yêu cầu một chốn dung thân, và nơi đó có thể sống ổn.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 5.16

William Lee Miller, trong cuốn “Tiểu sử đạo đức” độc đáo về Abraham Lincoln, đã chỉ ra điều quan trọng về vị tổng thống nổi tiếng này: sự ngưỡng mộ của chúng ta về con người này khiến chúng ta “quên” rằng ngài là một nhà chính trị. Chúng ta tập trung vào xuất thân khiêm tốn của ông, về quá trình tự học, về những lời phát biểu cao đẹp. Nhưng chúng ta không chú ý đến nghề nghiệp của ông - ông là một nhà chính trị. Điều đó khiến chúng ta bỏ lỡ một điều vô cùng đáng khâm phục: Lincoln là một con người cao cả: giàu lòng trắc ẩn, thận trọng, công bằng, cởi mở và sống có mục đích - và ông là con người như vậy *kể cả khi* đang làm chính trị. Lincoln làm chúng ta khâm phục, khi có đầy đủ các phẩm chất trái ngược với những thói xấu mà chúng ta thường gán cho những nhà chính trị.

Sống có nguyên tắc và sống thực dụng không trái ngược nhau. Cho dù bạn sống nơi đầy cạm bẫy mang tên Washington, D.C, hay làm việc cùng những người duy vật nơi phố Wall, hay lớn lên từ một vùng quê lạc hậu, bạn vẫn có thể sống tốt. Rất nhiều người đã chứng minh điều đó.

Ngày 8 tháng 8

BẮT ĐẦU VỚI NHỮNG GÌ ĐANG CÓ

“Bây giờ, hãy thực hiện những gì mà tạo hóa yêu cầu ở người. Thực hiện điều đó ngay bây giờ, nếu nó nằm trong khả năng của người. Đừng để ý đến việc liệu người khác sẽ biết về chuyện này hay không. Đừng đợi một sự hoàn hảo như trong Cộng hòa của Plato - hãy biết hài lòng với từng bước nhỏ nhất, miễn sao nó đưa người tiến lên phía trước, và hãy biết hài lòng với cả kết quả sau cùng dù cho nó có nhỏ bé đi nữa.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 9.29.(4)

Bạn đã từng nghe câu “Đừng để sự hoàn hảo trở thành kẻ thù của cái tốt vừa đủ”? Câu này không có nghĩa là bạn phải thay đổi hay hạ thấp tiêu chuẩn của mình, mà nó nhắc nhở bạn đừng để mắc kẹt trong cái bẫy của sự hoàn hảo.

Saul Alinsky, nhà hoạt động cộng đồng, đã mở đầu cuốn sách *Nguyên tắc cơ bản (Rule for Radicals)* của mình với thái độ thực dụng, nhưng mang đầy cảm hứng dựa vào ý tưởng trên:

“Là một nhà tổ chức, tôi bắt đầu từ cái thế giới như nó đang là, chứ không phải từ thế giới như tôi mong muốn. Việc chấp nhận mọi thứ như chính nó đang là, cũng không làm yếu đi khát vọng thay đổi thế giới này trở nên đúng như ta hy vọng. Nếu muốn thay đổi mọi thứ sao cho nó đúng như những gì ta nghĩ nó nên là, thì ta phải bắt đầu từ chính tình trạng hiện tại.”

Có rất nhiều thứ bạn có thể làm ngay bây giờ, trong hôm nay, để biến thế giới thành nơi tốt đẹp hơn. Có rất nhiều điều nhỏ nhặt nhưng khi bạn thực hiện chúng thì mọi thứ sẽ bắt đầu tiến triển. Đừng cho rằng điều kiện hiện tại là không hợp lý, hay mong chờ tình huống tốt hơn mới bắt tay vào làm. Hãy làm điều gì bạn có thể, *ngay bây giờ*. Và sau khi đã hoàn thành, hãy quan sát nó một cách khách quan chứ đừng phóng đại kết quả. Trước hay sau khi làm xong việc cũng phải tránh để Cái tôi và Cái cơ cản trở.

Ngày 9 tháng 8
CHỈ BẮM SÁT VÀO SỰ THẬT

“Đừng tự suy diễn những điều nằm ngoài sự thật. Nếu người được báo là có ai đó nói xấu người - thì nó chỉ có nghĩa như vậy, chứ nó không mang nghĩa là người đã bị hãm hại. Tương tự thế, ta thấy con trai mình ốm - chứ không có nghĩa là mạng sống của nó bị đe dọa. Vậy nên hãy chỉ chú ý đến những thông tin ban đầu, đừng suy diễn thêm - bằng cách đó, chẳng có gì có thể làm hại người.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8.49

Ban đầu thì có vẻ điều này trái ngược với tất cả những gì bạn đã được học. Chẳng phải ta cần tích lũy trí tuệ, học cách tư duy phản biện một cách chính xác để ta không chỉ đơn giản chấp nhận những giá trị bề nổi? Đúng là như vậy trong hầu hết các trường hợp. Nhưng cũng có lúc cách tiếp cận này có thể phản tác dụng.

Một triết gia sẽ có khả năng, mà Nietzsche đã miêu tả “dững cảm dừng lại ngay tại bề nổi” và nhìn mọi thứ một cách đơn thuần và khách quan. Không hơn, không kém. Vâng, Stoic được ngài đánh giá là “hời hợt” và “*thiếu chiều sâu*”. Lúc này, trong khi những người khác dễ bị kích động bởi sự việc, thì chúng ta sẽ luyện tập điều này. Luyện tập sự thực dụng một cách trực diện - nhìn mọi thứ như đúng các ấn tượng ban đầu mang lại.

Ngày 10 tháng 8

HOÀN HẢO LÀ KẼ THÙ CỦA HÀNH ĐỘNG

“Chúng ta không từ bỏ việc theo đuổi các mục tiêu chỉ vì ta thấy tuyệt vọng khi biến chúng trở nên hoàn hảo.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 1.2.37b

Các nhà tâm lý học thường nhắc đến các biến dạng về nhận thức (cognitive distortions) - trạng thái các khuôn mẫu suy nghĩ trở nên lệch lạc, bị phóng đại - qua đó mang lại tác hại đến cuộc sống của người bệnh. Một trong những dạng dễ gặp nhất là lối suy nghĩ trắng đen rạch ròi (all-or-nothing thinking), hay còn là lối suy nghĩ chia nửa. Một số ví dụ về tình trạng này bao gồm:

- Nếu bạn không ủng hộ tôi, tức là bạn đang chống đối tôi.
- Sự việc là hoàn toàn tốt/hoàn toàn xấu.
- Bởi vì nó không phải sự thành công tuyệt đối, nó chính là sự thất bại hoàn toàn.

Dạng suy nghĩ cực đoan này thường gắn với trạng thái trầm cảm và tuyệt vọng. Sao mà không thể chứ? Chủ nghĩa hoàn hảo hiếm khi mang lại sự hoàn hảo thực sự - mà chỉ mang lại thất vọng thôi.

Sự thực dụng thì không như vậy. Sự thực dụng chỉ tận dụng những gì nằm trong khả năng của mình. Đó chính là điều mà Epictetus nhắc nhở chúng ta. Chúng ta không bao giờ hoàn hảo - giả dụ như sự hoàn hảo có tồn tại. Dù gì thì chúng ta vẫn là con người. Ta nên tập trung vào sự tiến bộ, cho dù sự tiến bộ đó có nhỏ bé đến đâu.

Ngày 11 tháng 8

**KHÔNG CÓ THỜI GIỜ CHO LÝ THUYẾT,
HÃY TẬP TRUNG VÀO KẾT QUẢ**

“Chúng ta bản khoăn rằng liệu thói quen hay lý thuyết là cách tốt hơn để trở thành người có đức hạnh - mà trong đó, lý thuyết dạy cho ta cư xử phải phép, còn thói quen mang nghĩa là hành động một cách thành thạo dựa vào lý thuyết trên - Musonius cho rằng thói quen sẽ mang lại hiệu quả tốt hơn.”

- MUSONIUS RUFUS, LECTURES, 5.17.31-32, 5.19.1-2

Như Hamlet nói:

“Có nhiều thứ trên trời và dưới đất này,

Hơn là ông có thể mơ tưởng trong mơ triết lý của ông, Horatio à.”

Không có thời giờ để bạn suy luận phân tích logic xem liệu lý thuyết của mình có chuẩn hay không. Chúng ta đang đối mặt với thế giới thực tế ngoài kia. Điều đáng quan tâm là, cách bạn sẽ đối mặt với những tình huống ngay trước mắt, và liệu bạn có thể vực dậy để đối mặt với tình huống tiếp theo hay không. Điều đó không có nghĩa là mọi thứ xảy ra thế nào cũng được - nhưng bạn luôn cần nhớ rằng, cho dù lý thuyết thường đơn giản và gọn gàng, tình huống thực tế thì ít khi được như vậy.

Ngày 12 tháng 8

BIẾN TỪ NGỮ THÀNH CỦA MÌNH

“Rất nhiều câu nói thuộc về Plato, Zeno, Chrysippus, Posidonius, và những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ xuất sắc khác. Ta sẽ cho người biết cách mà họ chứng minh rằng những từ ngữ đó là của bản thân - bằng cách áp dụng những gì họ đã giao giảng.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 108.35; 38

Một trong những chỉ trích về Chủ nghĩa Khắc kỷ từ các dịch giả hiện đại, cũng như từ các giáo viên - đó là sự lặp lại. Chẳng hạn Marcus Aurelius đã bị phê bình bởi các học giả về việc phong cách viết của ông không độc đáo, mà giống với những triết gia Khắc kỷ ở thời kỳ trước. Lời chỉ trích này đã bỏ quên điều quan trọng.

Trước thời kỳ của Marcus, Seneca đã ý thức được rằng, có rất nhiều nội dung được vay mượn và lặp lại giữa các triết gia. Đó là vì các triết gia thực sự không quan tâm đến vấn đề bản quyền, mà chỉ quan tâm đến kết quả. Hơn nữa, họ tin rằng *hành động* quan trọng hơn *lời nói*.

Và điều trên vẫn đúng đến ngày nay. Bạn có thể vô tư sử dụng mọi từ ngữ hay câu nói mà các triết gia vĩ đại đã sử dụng, và sử dụng nó theo ý thích của mình (dù gì họ đều mất cả rồi, họ chẳng để tâm đâu). Bạn cứ vô tư chỉnh chỗ nọ, sửa chỗ kia, thay đổi theo ý bạn muốn. Hãy biến tấu cho phù hợp với tình huống thực, thế giới thực này. Điều duy nhất chứng minh được bạn hiểu được điều mình nói và viết, rằng những gì bạn giao giảng thực sự là đến từ bạn - đó là thực hành. Hãy chứng minh bằng hành động, chứ không phải cái gì khác.

Ngày 13 tháng 8

CHỊU TRÁCH NHIỆM VÀ GIẢI QUYẾT RẮC RỐI CỦA MÌNH

“Đủ rồi đó! Người đã chịu đựng vô vàn rắc rối - tất cả đến từ việc người không để lý trí của mình thực hiện đúng nhiệm vụ của mình”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 9.26

Có bao nhiêu điều bạn lo sợ đã thực sự xảy ra? Bao nhiêu lần cơn lo lắng khiến bạn có cách hành xử để rồi về sau khiến bạn hối tiếc? Bao nhiêu lần bạn để sự ghen tuông, nỗi tuyệt vọng hay cái tham dẫn mình đi sai hướng?

Để cho lý trí của mình kiểm soát có vẻ sẽ đòi hỏi nhiều công sức hơn, nhưng nó lại giúp ta tránh khỏi khá nhiều rắc rối. Như Ben Franklin đã nói: “Một thang thuốc phòng ngừa bằng hàng trăm thang chữa.”

(ND: Tương tự câu “Phòng bệnh hơn chữa bệnh”)

Não bạn được sinh ra để làm việc này. Mục đích của não bộ là để tách biệt điều quan trọng ra khỏi điều vô nghĩa, để nhìn mọi thứ một cách khách quan, và chỉ để tâm đến những điều đáng để tâm đến. Bạn chỉ cần thực hành như vậy thôi.

Ngày 14 tháng 8

ĐÂY KHÔNG PHẢI TRÒ ĐÙA. ĐÂY LÀ CUỘC SỐNG

“Triết học không phải mưu mẹo của đầu óc, hay được tạo ra để khoe khoang. Triết học không quan tâm đến từ ngữ, mà quan tâm đến sự thật. Nó không được dùng để mang lại niềm vui cho ngày mới, hay làm nhẹ bớt sự bứt rứt trong những thời gian rảnh của chúng ta. Triết học định hình và xây dựng nên tâm hồn, mang lại trật tự cho cuộc sống, đưa đến những hướng dẫn cho hành động, chỉ ra thứ gì nên và không nên làm - nó như bánh lái, quyết định hải trình khi chúng ta ở trên đại dương của sự không chắc chắn. Không có nó, không ai có thể sống một cách không sợ hãi hay không ưu phiền. Hằng hà vô số thứ diễn ra trong từng giờ và đòi hỏi những lời khuyên; mà những lời khuyên đó được tìm thấy trong triết học.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 16.3

Có câu chuyện như sau về Cato Trưởng lão, người là cụ của Cato Trẻ và là một nhân vật xuất chúng thời La Mã. Ngày nọ, Cato chứng kiến màn hùng biện của Carneades, một triết gia theo chủ nghĩa Hoài nghi - lúc này đang đánh bóng về tầm quan trọng của công lý. Nhưng ngay hôm sau, Cato lại được nghe Carneades lên tiếng đầy đam mê về những vấn đề của công lý - hẳn ta cho rằng đây đơn giản là công cụ của nhà cầm quyền để tạo ra trật tự. Cato kinh ngạc với dạng “triết gia” này, kẻ coi chủ đề quan trọng như thế này không khác gì chủ đề để tranh luận - kẻ chỉ biết tranh luận hai phía [ủng hộ và phản đối], mà chủ yếu để thể hiện là chính. Để làm gì cơ chứ?

Do đó, Cato hỏi lộ Viện nguyên lão để đưa Carneades về Athens - ở đó, hẳn không còn có thể thể tiêm nhiễm vào đầu trẻ em La Mã với mớ chiêu trò hùng biện của mình. Đối với một người thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, cái việc bàn luận không đâu một vấn đề nào đó - tin tưởng hay phản đối hai ý kiến trái ngược - là điều đặc biệt lãng phí thời gian, sức lực và cả đức tin. Như Seneca đã nói, triết học không phải trò đùa. Nó có ý nghĩa hơn thế - nó phục vụ cho cuộc sống.

Ngày 15 tháng 8

TÒA ÁN TỐI CAO CỦA TÂM TRÍ

“Điều này có thể được giảng dạy chỉ qua vài lời ngắn gọn: đức hạnh là thứ duy nhất tốt đẹp; không có thứ gì chắc chắn tốt đẹp mà thiếu đức hạnh cả; và đức hạnh thuộc về phần cao quý hơn trong chúng ta, chính là phần lý trí. Và đức hạnh này có thể là gì? Xin thưa: đánh giá đúng đắn và dứt khoát. Vì từ đó, mọi thôi thúc nội tâm đều xuất hiện, và tất cả những gì kích thích thôi thúc đó của ta sẽ trở nên sáng tỏ.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 71.32

Hãy nghĩ về người mà bạn quen có tính cách vững như bàn thạch. Sao họ có thể đáng dựa dẫm, đáng tin, và xuất sắc đến như vậy? Tại sao họ lại có danh tiếng sáng ngời như vậy?

Bạn có thể thấy có một khuôn mẫu chung, đó là sự nhất quán. Họ trung thực không chỉ khi mọi thứ dễ dàng. Họ ở đó ngay cả khi không có ai ghi nhận sự đóng góp của họ. Những phẩm chất khiến họ được ngưỡng mộ luôn được thể hiện trong mọi hành động của họ. (*“mọi thôi thúc nội tâm đều xuất hiện”*).

Điều gì làm ta kính trọng một người, chẳng hạn như Theodore Roosevelt? Không phải vì ông là người gan dạ, can đảm, hay cứng rắn. Mà vì những đức hạnh đó xuất hiện trong mọi câu chuyện về ông. Khi ông còn nhỏ và yếu ớt, ông trở thành một võ sĩ quyền anh. Khi ông trẻ tuổi và mong manh, ông đến phòng tập vào cuối ngày, và tập luyện hàng giờ, ngày nào cũng như vậy. Khi nhận tin sét đánh về cái chết của cả mẹ và vợ mình trong cùng ngày, ông vẫn đến vùng Badlands để chăn gia súc. Rất nhiều câu chuyện như vậy.

Bạn là hiện thân của tất cả hành động của mình. Và điều xuất phát từ các hành động đó - chính là các thôi thúc nội tâm - sẽ phản ánh những hành động bạn làm. Vì vậy, hãy lựa chọn một cách sáng suốt.

Ngày 16 tháng 8

BẤT CỨ ĐIỀU GÌ ĐỀU CÓ THỂ TRỞ THÀNH LỢI THẾ

“Giống như những điều hợp lý giúp mỗi người có được sức mạnh lý trí, chúng cũng mang lại cho chúng ta sức mạnh tương tự như sức mạnh của Tự nhiên: Tự nhiên có khả năng tận dụng mọi trở ngại hay sự chống đối sao cho chúng phục vụ mục đích của mình, đồng thời sắp đặt nó vào trật tự định mệnh và dung hòa với chúng. Vậy thì bất cứ người có lý trí nào cũng đều có thể biến mọi trở ngại thành nguyên liệu thô phục vụ cho mục đích của mình.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8.35

Với chiều cao một mét sáu một phẩy năm, Muggsy Bogues là người thấp nhất trong những giải bóng rổ chuyên nghiệp. Trong suốt sự nghiệp của mình, anh đã bị cười nhạo, đã bị đánh giá thấp, và bị cho ra rìa.

Nhưng Bogues đã thành công trong việc biến chiều cao của mình thành đặc điểm khiến anh ấy nổi tiếng toàn quốc. Một số người nhìn vào chiều cao của anh như một điều xui xẻo, nhưng anh ấy đã nhìn nhận nó như một sự may mắn. Anh ấy đã tìm ra những ưu điểm trong ngoại hình của mình. Trong thực tế, một thân hình nhỏ bé có rất nhiều ưu điểm: tốc độ và sự nhanh nhẹn, khả năng dễ lấy được bóng từ những người chơi chủ quan (thường là những người cao hơn anh rất nhiều), những người rõ ràng đã đánh giá thấp anh.

Cách tiếp cận này có thật là không hữu ích trong cuộc sống của bạn? Những điều bạn nghĩ đã kìm hãm bạn nhưng có thể trở thành một nguồn sức mạnh tiềm ẩn là gì?

Ngày 17 tháng 8
TỰ CHỊU TRÁCH NHIỆM

“Không có gì ngoài chính sự lựa chọn có lý trí của ta mới có thể cản trở hoặc làm hại chính nó. Nếu chúng ta học hỏi bằng cách này mỗi khi chúng ta thất bại, và chỉ trách không ai khác ngoài bản thân, đồng thời tự nhủ chỉ có những phán xét mới là nguyên nhân của một tâm trí rối bời và bất an, thì thế có Chúa, chúng ta sẽ có được sự tiến bộ.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.19.2-3

Ngày hôm nay, thử xem xem bạn có thể không đổ lỗi bất kỳ ai hay bất kỳ điều gì hay không. Ai đó không làm theo hướng dẫn của bạn - đó là do bạn mong đợi vào một thứ gì đó khác. Ai đó nói điều gì đó thô lỗ - chính sự nhạy cảm của bạn đã diễn giải mọi thứ theo cách này. Danh mục đầu tư chứng khoán của bạn khiến bạn lỗ to - bạn còn mong đợi gì khi đặt cược lớn như vậy? Tại sao bạn vẫn theo dõi thị trường hàng ngày?

Bất cứ điều gì xảy ra, cho dù nó có tệ đi nữa, hãy xem liệu bạn có thể đặt nó vào sự lựa chọn hợp lý của mình cả ngày hay không. Nếu không thể làm điều này trong một ngày, hãy thử làm trong một giờ. Nếu không thể làm được trong một giờ, hãy làm điều này trong mười phút.

Bắt đầu ở nơi bạn thấy là cần thiết. Chỉ một phút không đổ lỗi cũng đã là sự tiến bộ trong nghệ thuật sống rồi.

Ngày 18 tháng 8
CHỈ CÓ KẼ NGỐC MỚI VỘI VÃ

“Một người tốt là bất khả chiến bại, vì họ không lao vào những cuộc thi mà họ không phải người mạnh nhất. Nếu người muốn tài sản của họ, hãy lấy nó đi - hãy lấy luôn cả nhân viên, sự nghiệp và cơ thể họ. Nhưng người không thể ép buộc họ theo ý mình, cũng không thể gài họ với những cái bẫy họ sẽ tránh được. Đưa ra những sự lựa chọn hợp lý là cuộc thi duy nhất mà những người tốt tham gia. Một người như vậy làm thế nào lại không bất khả chiến bại?”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.6.5-7

Một trong những nguyên tắc cơ bản nhất của võ thuật là sức mạnh không nên đối đầu với sức mạnh. Đó là: đừng cố gắng đánh bại đối thủ ở khía cạnh mà họ mạnh nhất. Nhưng đó lại chính xác là những gì chúng ta làm khi chúng ta cố gắng thực hiện những điều bất khả thi mà chúng ta còn chưa kịp nghĩ thông suốt. Hoặc chúng ta để người khác sắp đặt cho mình. Hoặc chúng ta nói “có” với mọi thứ ngang đường ta.

Một số người nghĩ rằng “việc lựa chọn cuộc chiến của bạn” là yếu đuối hoặc đầy toan tính. Làm thế nào việc có thể giảm tối đa số lần chúng ta thất bại hoặc giảm thiểu tối đa những chấn thương không cần thiết? Làm thế nào đó lại là một điều xấu? Như đã nói, sự thận trọng là phiên bản hoàn hảo hơn của lòng dũng cảm. Những người thực hành Chủ nghĩa Khắc kỷ gọi đó là sự lựa chọn hợp lý. Lựa chọn cuộc chiến của bạn là điều hợp lý. Hãy suy nghĩ thật kỹ trước khi đưa ra quyết định và khiến bản thân trở thành người bất khả chiến bại.

Ngày 19 tháng 8
ĐẸP BỎ NHỮNG THỨ THỪA THẢI

“Lời khuyên thường gặp là, nếu muốn có đầu óc thanh thản, hãy làm ít đi. Nhưng chẳng phải nó sẽ tốt hơn nếu ta nói, hãy làm những điều ta phải làm - đó là nhiệm vụ của một cá thể có lý trí, vốn được tạo ra để sống đời sống xã hội? Với thái độ đó, ta vẫn giữ được sự thanh thản khi làm ít việc, thậm chí sự thanh thản đó còn lớn hơn khi làm những việc đó một cách tử tế. Hầu hết những lời nói hay việc làm của ta là không cần thiết, vậy nên việc loại trừ chúng sẽ mang lại cảm giác bình thản và thư thái vô cùng lớn. Chúng ta, trong từng khoảnh khắc, luôn phải tự hỏi: Liệu điều này có cần thiết hay không? Và ta không chỉ loại trừ những hành động không cần thiết, mà cả những suy nghĩ không cần thiết nữa - để đảm bảo những suy nghĩ không cần thiết sẽ không dẫn đến những hành động không cần thiết.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 4.24

Những người thực hành Chủ nghĩa Khắc kỷ không phải nhà sư. Họ không ẩn mình trong các tu viện, thánh đường, đền đài và chẳng màng thế sự. Họ là các chính trị gia, doanh nhân, chiến sĩ, nghệ sĩ. Họ thực hành triết lý sống của mình giữa dòng đời bận rộn - điều mà bạn cũng đang cố thực hiện.

Chìa khóa để thực hiện điều này là: hãy dẹp bỏ thẳng tay những thứ thừa thãi ra khỏi cuộc sống. Tất cả những thứ xuất phát từ sự phù phiếm, tham lam, thiếu kỷ luật, thiếu can đảm để từ chối - chúng ta phải dẹp, dẹp, dẹp hết.

Ngày 20 tháng 8

SỰ THAY ĐỔI NÀO MỚI LÀ QUAN TRỌNG

“Những gì thuộc nội tâm của chúng ta cần phải khác biệt về mọi khía cạnh, nhưng những gì chúng ta thể hiện bên ngoài cần phải hòa nhập với đám đông.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 5.2

Diogenes của chủ nghĩa Cynic (Chủ nghĩa Yếm thế/Hoài nghi - ND) là một triết gia nhiều tai tiếng, ông thường lang thang khắp phố như phường vô gia cư. Hơn ngàn năm sau, những phát biểu của ông vẫn khiến ta phải suy ngẫm. Nhưng nếu chúng ta trở lại quá khứ và nhìn thấy ông ấy, chúng ta có thể đã tự hỏi: “Kẻ điên này là ai vậy?”

Thật hấp dẫn khi thể hiện triết học đến mức cực đoan như vậy, nhưng như vậy để làm gì chứ? Thực tế là, việc bất tuân thủ những quy tắc cơ bản của xã hội sẽ khiến người khác xa lánh, thậm chí khiến người khác cảm thấy bị đe dọa. Quan trọng hơn nữa, sự thay đổi bên ngoài - quần áo, xe cộ, cách trang điểm - có vẻ là quan trọng đó, nhưng nó trở nên thật nông cạn nếu so sánh với sự thay đổi nội tâm. Đó là sự thay đổi mà chỉ có bản thân ta mới nhận thức được.

Ngày 21 tháng 8

ĐỪNG TỰ HÀNH HẠ MÌNH TRƯỚC

“Thật tàn hại cho linh hồn, khi nó lo âu về tương lai, sầu muộn về những đau khổ còn chưa đến, và bị nhấn chìm trong nỗi sợ rằng điều nó mong muốn sẽ không bao giờ có được. Những linh hồn như vậy không bao giờ được nghỉ ngơi - việc mong chờ những gì còn chưa xảy ra sẽ dẫn đến việc mất khả năng tận hưởng hiện tại.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 98.5b-6a

Thật lạ, chúng ta hay lo lắng về những điều tồi tệ còn chưa xảy ra. Về định nghĩa, “chưa xảy ra” nghĩa là điều xấu đó vẫn chưa đến thật, vậy nên việc có những cảm xúc tiêu cực cho những điều còn chưa đến là hoàn toàn do ta lựa chọn làm như vậy. Chúng ta vẫn làm vậy: cắn móng tay, thấy nôn nao trong lòng, thô lỗ với những người quanh mình - tất cả chỉ vì chúng ta sợ rằng, có điều tồi tệ nào đó *có thể* sớm xảy ra.

Một người thực tế, người nghiêng về hành động, sẽ không phí thời gian vào mấy việc ngốc nghếch như thế. Một người thực tế sẽ không thể nào lo lắng trước về mỗi một tình huống có thể xảy ra. Thử nghĩ mà xem. Giả sử trong trường hợp tốt nhất, mọi thứ xảy ra tốt đẹp hơn bạn nghĩ, vậy thì suốt thời gian vừa rồi bạn co rúm sợ hãi trong đau khổ bỗng dưng không để làm gì. Giả sử trong trường hợp xấu nhất, mọi thứ trở nên tệ hại - vậy thì chúng ta lại tốn thêm thời gian đau khổ, và chính bạn lựa chọn như vậy.

Liệu bạn có muốn sử dụng thời gian đó một cách tốt hơn không? Ngày hôm nay có thể là ngày cuối trong đời bạn - và liệu bạn có muốn phí cả ngày chỉ để lo lắng? Liệu có lĩnh vực nào bạn có thể cải thiện ngay lúc này, trong khi những kẻ khác đang ngồi co ro trên ghế, thụ động đợi chờ số phận giáng đòn?

Chuyện gì đến sẽ đến. Hãy thật bận rộn để không còn nghĩ ngợi đến nó nữa.

Ngày 22 tháng 8

ĐỪNG CHẤP CHUYỆN NHỎ NHẤT

“Người cần nhớ điều quan trọng này, đó là chỉ nên chú tâm cho những hành động có mức độ quan trọng tương ứng; nếu người không tự mua dây buộc mình vào những việc kém quan trọng hơn - vốn không được cho phép, thì người sẽ không mệt mỏi, nản chí.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 4.32b

Năm 1997, nhà điều trị tâm lý Richard Carlson xuất bản cuốn sách “Đừng chấp chuyện nhỏ nhất...và chuyện nào cũng nhỏ nhất cả.” Nó rất nhanh đã trở thành một trong những cuốn sách được bán chạy nhất, nhiều năm trong danh sách những cuốn sách bán chạy nhất, bán được hàng triệu bản và được dịch sang nhiều thứ tiếng.

Cho dù bạn đã đọc quyển đó hay chưa, tuyên ngôn mà Carlson đưa ra về ý tưởng vượt thời đại này rất đáng để ghi nhớ. Ngay cả người thầy hùng biện của Marcus Aurelius, ngài Cornelius Fronto, cũng sẽ đánh giá cuốn sách là một cách tuyệt vời để diễn giải tri thức mà học trò mình truyền đạt qua câu trích dẫn trên. Thông điệp của cả hai đều giống nhau: đừng dành thời gian của bạn (thứ tài sản đáng giá nhất và khó lấy lại nhất) vào những thứ không đáng. Vậy đâu là thái độ đúng khi phải làm những thứ không quá trọng mà ta bị ép phải làm? Đơn giản thôi, hãy dành ít thời gian và suy nghĩ cho những chuyện đó nhất có thể.

Nếu bạn bỏ nhiều thời gian và năng lượng cho những thứ không đáng giá, chúng sẽ không còn là điều nhỏ nhất nữa. Bạn đã biến chúng trở nên quan trọng với đồng thì giờ dành cho chúng. Và buồn thay - điều đó cũng khiến những điều quan trọng thực sự - như gia đình, sức khỏe, những điều bạn cam kết - bớt quan trọng đi, vì bạn đã lấy đi thời gian đáng lẽ phải được bỏ ra cho những thứ đó.

Ngày 23 tháng 8

NÓ LÀ VÌ LỢI ÍCH CỦA BẠN

“Do đó, việc giải thích tại sao một người thông thái không nên say - không nên bằng lời nói, mà bằng bằng chứng về sự xấu xí và hung hăng của kẻ say. Đây là cách dễ nhất để chứng minh rằng, thứ ta gọi là thú vui, khi vượt quá các thang đo thông thường, thì không là gì khác ngoài sự trừng phạt”

- SENECA, MORAL LETTERS, 83.27

Thuyết phục người khác bằng cách dạy đời họ, còn cách nào kém hiệu quả hơn được nữa? Sử dụng những quan điểm trừu tượng, còn cách nào khiến mọi người bỏ đi nhanh hơn? Đó là lý do người thực hành Chủ nghĩa Khắc kỷ không nói những câu như, “Đừng làm như vậy, đó là điều sai trái”. Thay vào đó, họ nói: “Đừng làm vậy, nó sẽ khiến bạn khổ sở.” Họ không nói, “Các thói ăn chơi không đem lại cho bạn sự vui thích đâu”. Mà họ nói, “Ăn chơi không biết điểm dừng - chính nó trở thành một dạng hình phạt.” Cách thuyết phục này được khai thác từ cuốn *48 Laws of Power (48 Quy luật của Quyền lực)* “Tập trung vào điều mang lại lợi ích cho họ, chứ đừng tìm cách khơi dậy lòng nhân từ hay sự biết ơn từ họ.”

Vậy nên, nếu bạn cảm thấy phải thuyết phục ai thay đổi, hay làm điều gì đó khác đi, hãy nhớ rằng việc đánh vào những điều mà họ có thể hưởng lợi có tác dụng rất hiệu quả. Không cần phải nói thứ này thứ kia là điều *xấu*, hãy tập trung rằng nếu họ làm khác đi họ sẽ là người hưởng lợi nhiều nhất. *Chỉ cho họ thấy* - đừng dạy đời.

Và chuyện gì sẽ xảy ra nhỉ, khi bạn áp dụng cách nghĩ này để điều chỉnh hành vi của chính mình?

Ngày 24 tháng 8
HỌC HỎI TỪ MỌI NGUỒN

“Có gì phải ngại việc trích dẫn một câu văn hay của một tác giả viết tẻ?”

- SENECA, ON TRANQUILITY OF MIND, 11.8

Một trong những điều ngạc nhiên trong các lá thư và bài thuyết giảng của Seneca là ông thường xuyên trích dẫn những câu nói của triết gia Epicurus. Tại sao nó lạ? Vì chủ nghĩa Khắc kỷ và triết học của Epicurus là hai thái cực hoàn toàn đối lập nhau! (thực tế là cho dù có khác biệt đó tuy lớn nhưng đó là vì bị phóng đại lên)

Nhưng đó là cách làm của Seneca. Ông theo đuổi sự thông thái, *chấm hết*. Không quan trọng nó xuất phát từ đâu. Đây là điều mà các đối tượng đi tìm sự “chính thống” - trong tôn giáo, triết lý, trong mọi thứ - dường như đã bỏ qua. Ai quan tâm tri thức đó thuộc về một học giả Khắc kỷ nào hay không, ai quan tâm liệu tri thức đó có cân bằng hài hòa với Chủ nghĩa Khắc kỷ hay không? Điều quan trọng là, tri thức đó có khiến cuộc sống của bạn tốt hơn không, tri thức đó có khiến bạn tốt hơn không.

Sẽ có bao nhiêu tri thức hay sự trợ giúp bạn có thể tìm được hôm nay nếu bạn dừng việc kiểm tra ai là tác giả và sự uy tín của nó đến đâu? Bạn có thể mở rộng tầm nhìn hơn bao nhiêu, nếu bạn chỉ thuần túy tập trung vào giá trị [của tri thức]?

Ngày 25 tháng 8

TÔN TRỌNG QUÁ KHỨ, NHƯNG HƯỚNG ĐẾN TƯƠNG LAI

“Liệu người có bước trên con đường cũ của những người đi trước? Ta chắc chắn sẽ đi con đường cũ đó, nhưng nếu tìm được con đường ngắn và tiện hơn, ta sẽ trải bước trên đó. Những bậc tiên phong trên các con đường cũ không phải là thầy của ta, mà là những bậc tiền nhân dẫn lối. Sự thật luôn mở lòng đón nhận tất cả mọi người, nó không thuộc về riêng ai cả.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 33.11

Những cách truyền thống đã được thời gian chứng minh là phương pháp tốt nhất để làm mọi thứ. Nhưng cần nhớ rằng, những ý tưởng mà bây giờ chúng ta cho rằng là truyền thống, bảo thủ, thận trọng - đã từng là những ý tưởng tân thời, gây tranh cãi, nhưng đột phá. Vậy nên, chúng ta không được e sợ việc thử nghiệm những ý tưởng mới.

Trong trường hợp của Seneca, ông có thể xây dựng những ý tưởng triết học mới, được cải tiến từ tư tưởng của Zeno hay Cleanthes. Trong trường hợp của chúng ta, có lẽ sự đột phá về tâm lý học sẽ đến từ việc cải tiến từ tư tưởng gốc của Seneca hay Marcus Aurelius. Hoặc thậm chí, chúng ta tự đột phá với chính tư tưởng của mình. Nếu những ý tưởng bạn có là đúng đắn và tốt đẹp hơn - hãy bồi dưỡng bằng cách sử dụng nó. Không việc gì phải bị cầm tù trong những quan điểm của những người đi trước, những người đã ngừng học hỏi hai ngàn năm trước rồi.

Ngày 26 tháng 8
ĐI TÌM NHỮNG THẤT BẠI

“Ta đã chìm ngấm trước cả khi leo lên tàu...hành trình đã chỉ ra cho ta rằng - có rất nhiều thứ ta nắm giữ là không cần thiết, và để dàng làm sao khi quãng chúng đi khi cần, mà không bao giờ phải cảm thấy mất mát.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 87.1

Zeno, người được công nhận rộng rãi là người sáng lập Chủ nghĩa Khắc kỷ, từng là thương gia trước khi trở thành một triết gia. Trên hải trình giữa Phoenicia và Peiraeus, con thuyền chở ông bị đắm, toàn bộ hàng hóa cũng mất sạch. Zeno cuối cùng dạt đến Athens. Trong lúc ghé vào một hiệu sách, ông biết đến triết lý của Socrates, và sau này được gặp gỡ một triết gia người Athens tên là Crates. Điều này ảnh hưởng mạnh mẽ tới cuộc đời ông, nó dẫn ông đến việc phát triển hệ thống tư tưởng mới, sau này được biết đến dưới cái tên Chủ nghĩa Khắc kỷ. Theo nhà viết tiểu sử thời cổ đại tên Diogenes Laertius, Zeno từng đùa rằng: “Ta đã trải qua nạn đắm tàu, vậy nên ta đang có một cuộc hành trình trọn vẹn”; hay như một số dị bản khác: “Vận mệnh ơi, sự sắp xếp của Người thật hoàn hảo, vì nó đã dẫn ta đến với triết học”.

Những người theo Chủ nghĩa Khắc kỷ không nói suông khi nói rằng chúng ta phải hành động kể cả khi mọi thứ không như ý; kể cả những sự kiện bất hạnh nhất cũng có thể trở thành tốt đẹp nhất. Toàn bộ hệ tư tưởng của triết lý này đã được xây dựng dựa trên quan điểm này!

Ngày 27 tháng 8
CƯỜI HAY KHÓC?

“Heraclitus thường đổ lệ mỗi lần ông phát biểu nơi đám đông - Democritus thì lúc nào cũng cười. Một bên cho rằng đời là bể khổ, một bên cho rằng mọi thứ thật nực cười. Vậy nên, chúng ta nên nhìn nhận mọi thứ nhẹ nhàng hơn, và đối mặt với một tinh thần thoải mái - vì sẽ nhân văn hơn khi cười vào cuộc đời thay vì than vãn về nó.”

- SENECA, ON TRANQUILITY OF MIND, 15.2

Liệu quan sát trên có phải là nguồn gốc của câu nói sau, hay được dùng khi nghe một tin tuyệt vọng nào đó: “Tôi không biết phải cười hay khóc nữa?” Những người thực hành Chủ nghĩa Khắc kỷ cảm thấy việc cấu giận hay buồn khổ về những thứ trung lập với cảm xúc của chúng ta là điều chẳng có ý nghĩa gì cả. Đặc biệt là khi những cảm xúc đó cuối cùng lại khiến ta cảm thấy tệ hơn.

Đây cũng là một bằng chứng khác cho thấy, những người thực hành Chủ nghĩa Khắc kỷ hiếm khi nào là những người tuyệt vọng hay buồn bã. Kể cả khi mọi thứ thật là tệ, khi thế giới ép họ phải tuyệt vọng hay giận dữ, thì họ đã *lựa chọn* cười nhạo về những thứ đó.

Chúng ta có thể chọn lựa tương tự như Democritus. Sẽ có nhiều điều đáng cười hơn là đáng tức giận trong mọi tình huống. Và ít nhất là hài hước có hiệu quả - nó làm mọi thứ nhẹ nhàng hơn, chứ không phải ngược lại.

Ngày 28 tháng 8
NHÀ KHẮC KỶ SANG TRỌNG

“Đáng sáng thế, đáng ban ra các quy luật của cuộc sống, đã đưa ra điều khoản là chúng ta có thể sống tốt đẹp nhưng không phải sống trong xa xỉ. Thứ gì cần thiết cho một đời sống tốt đẹp đều đang ngay trước mặt mỗi người, trong khi sự xa xỉ đòi hỏi bao phiền muộn và lo lắng. Chúng ta hãy tận hưởng quy luật này như một món quà của tạo hóa, và vinh danh nó như là những điều tốt đẹp nhất.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 119.15b

Ngay trong khi còn sống, Seneca bị chỉ trích vì việc rao giảng những đức hạnh Khắc kỷ, trong khi sở hữu khối tài sản được cho là rất lớn ở La Mã. Seneca giàu có đến nỗi, một số học giả đã đưa ra giả thuyết, rằng ông cho những người trú tại vùng bây giờ là nước Anh vay các khoản vay lớn đến nỗi gây ra một cuộc nổi dậy đẫm máu ở đó. Đám chỉ trích ông đặt cho ông biệt hiệu “Nhà Khắc kỷ giàu có.”

Phản ứng của Seneca rất đơn giản: Đúng là ông giàu có, nhưng ông không cần sự giàu có đó. Ông không phụ thuộc, hay bị ám ảnh về sự giàu có của mình. Mặc dù sở hữu khối tài sản kếp xù, ông còn không kết thân với những kẻ giàu có hay ăn chơi khác của La Mã. Cho dù lời giải thích duy lý của ông có thật hay không (hay ông có phải một tên đạo đức giả hay không), thì tư tưởng này cả ông vẫn là lời chỉ bảo hợp lý giúp ta có hướng đi đúng đắn trong xã hội coi trọng vật chất và sự giàu có như ngày nay.

Đây là cách tiếp cận về của cải rất thực tế, chứ không dựa trên đạo đức học.

Bạn vẫn có thể sống tốt mà không trở thành nô lệ của sự giàu có. Và bạn không cần đưa ra các quyết định khiến mình phải làm, làm nữa, làm mãi, quên cả việc học tập và chiêm nghiệm, chỉ để có tiền để chi trả cho những thứ bạn không cần. Không có luật nào nói rằng, thành công tài chính *bắt buộc phải* mang nghĩa rằng hãy sống vượt quá nhu cầu thực sự của mình.

Hãy nhớ: chúng ta đều có thể sống hạnh phúc, dù sở hữu rất ít.

Ngày 29 tháng 8
KHÔNG MUỐN GÌ = CÓ MỌI THỨ

“Không người nào có quyền sở hữu mọi thứ mình muốn, nhưng trong người đó có sẵn quyền không ham muốn những gì mình không có, và biết dùng những thứ mình có một cách vui, khỏe, có ích.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 123.3

Liệu có người nào giàu đến nỗi *không có gì* họ không thể mua được? Chắc chắn là không rồi. Ngay cả những người giàu có nhất cũng thường xuyên thất bại trong việc mua lấy phiếu bầu, sự tôn trọng, đẳng cấp, tình yêu, hay vô số những thứ không mua bán được.

Nếu sự giàu có tột đỉnh vẫn không mang lại thứ bạn muốn, vậy mọi thứ chấm dứt rồi à? Hay có phương án khác để xử lý vấn đề? Với những người thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, họ có đáp án khác: hãy thay đổi thứ mà bạn muốn. Bằng cách thay đổi suy nghĩ của mình, bạn sẽ làm được điều trên. John D. Rockefeller, người giàu nứt khó đổ vách, cho rằng “sự giàu có của một người cần được đo đạc bằng tỷ lệ giữa thứ anh ta muốn và thu nhập của anh ta. Nếu anh ta cảm thấy giàu có với 10 đô, và đã có tất cả những gì anh ta mong muốn, vậy thì anh ta thật sự giàu có.”

Hôm nay, bạn có thể tìm cách tăng tài khoản ngân hàng của mình, hoặc bạn có thể đi đường tắt - bằng cách ham muốn *ít hơn*

Ngày 30 tháng 8
KHI THẤY MÌNH LƯỜI BIẾNG

“Những thứ cần được làm, thì người có phẩm hạnh có thể thực hiện nó trong sự can đảm và sốt sắng. Với những người thực hiện điều cần làm với một tinh thần lười biếng và cáu bẳn, hay những người để đầu óc mình đi một đường, người đi một nẻo và bị giằng xé bởi các xung đột mạnh mẽ đó - ta gọi chúng là những kẻ ngốc”

- SENECA, MORAL LETTERS, 31.b-32

Nếu bạn bắt tay làm gì, và ngay sau đó thấy mình cáu bẳn và lười biếng, hãy lập tức hỏi mình: *Tại sao mình đang làm việc này?* Nếu đây là nhiệm vụ cần thiết, hãy hỏi bản thân: *Đâu là lý do cho sự miễn cưỡng của mình? Sợ hãi? Mệt mỏi? Khó chịu?*

Đừng ảo tưởng rằng ai đó sẽ xuất hiện và giải phóng bạn khỏi nhiệm vụ nặng nề này. Hoặc người nào đó sẽ hiện lên và giảng giải một cách đầy cảm hứng cho bạn rằng, thứ bạn đang làm thật sự quan trọng. Đừng trở thành người nói được mà không làm được. Steve Jobs đã phát biểu trên tạp chí *BusinessWeek* vào năm 2005, chỉ vài tuần sau khi Apple vươn mình trở thành một trong những công ty đứng đầu trên Thế giới: “Chất lượng luôn quan trọng hơn số lượng ... Một pha home run luôn tốt hơn nhiều so với hai cú ghi điểm kép.”

Ngày 31 tháng 8
XEM XÉT CẢ SAI LẦM CỦA MÌNH

“Bất kể khi nào cảm thấy ức chế về việc sai trái của kẻ khác, hãy ngay lập tức nhớ về những sai trái tương tự nơi mình, như là coi rằng tiền bạc là quý giá, hay đề cao thú vui hay danh lợi - cho dù sai trái đó có ở dạng nào đi nữa. Bằng cách nghĩ về lỗi của mình, người sẽ nhanh chóng quên đi cơn giận của mình, đồng thời xem xét điều gì ép buộc họ làm như vậy - họ đâu có lựa chọn khác? Hoặc nếu người có thể, hãy hóa giải xiềng xích thói xấu nơi họ.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 10.30

Trước đó chúng ta có nhắc đến niềm tin đầy khoan dung của Socrates, đó là “không ai có chủ đích làm điều sai trái.” Bằng chứng rõ ràng cho giả định đó? Chính là những lần chúng ta làm sai nhưng không cố ý. Hãy nhớ lại nào. Lúc bạn cáu giận vì hai ngày rồi không được ngủ. Lúc bạn hành động phản ứng kích động khi nghe tin xấu. Lúc bạn mất bình tĩnh, quên mất gì đó, hiểu nhầm ai đó. Danh sách này cứ kéo dài mãi.

Vậy nên, điều quan trọng là không được phớt lờ họ hay coi họ là kẻ thù. Hãy tha thứ cho họ, như cách bạn đã tha thứ cho bản thân. Hãy bỏ qua cho họ như cách bạn bỏ qua cho mình, để bạn tiếp tục có thể hợp tác và sử dụng tài năng của họ.

PHẦN III: RÈN LUYỆN Ý CHÍ

THÁNG CHÍN

KIÊN CƯỜNG VÀ SỨC BẬT TINH THẦN

Ngày 1 tháng 9

MỘT TÂM HỒN MẠNH MẼ CÒN HƠN LÀ SỰ MAY MẮN

“Một tâm hồn phù hợp còn mạnh mẽ hơn bất kỳ một thứ vận may nào - và đó cũng là nguyên nhân của một đời sống hạnh phúc hay đau khổ.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 98.2b

Cato Trẻ có thừa tiền để mặc quần áo lộng lẫy. Ấy vậy mà ông thường đi dạo quanh thành Rome với chân trần, hờ hững với những lời đàm tiếu của người xung quanh mỗi khi ông đi qua. Ông đã có thể thưởng thức những mỹ vị tuyệt nhất. Nhưng thay vào đó ông lại chọn những món ăn đơn giản. Cho dù là mưa to hay nắng gắt, ông vẫn để đầu trần khi ra ngoài.

Tại sao ông không tận hưởng cuộc sống với nhiều tiện nghi? Bởi vì Cato đang rèn luyện tâm hồn của mình trở nên mạnh mẽ và kiên cường. Cụ thể hơn là Cato học cách thờ ơ: một thái độ “Cho dù bất cứ điều gì xảy ra” đã giúp ông rất nhiều khi chiến đấu trong quân đoàn, khi tham gia hội nghị hay Thượng viện, và còn được sử dụng trong cuộc sống của ông - ông còn là một người cha và là một chính khách.

Việc rèn luyện này đã giúp ông sẵn sàng cho bất kỳ hoàn cảnh nào, với bất kỳ loại may mắn nào. Nếu chúng ta trải qua sự rèn luyện và có sự chuẩn bị, chúng ta cũng có thể thấy bản thân trở nên mạnh mẽ như vậy.

Ngày 2 tháng 9

NGÔI TRƯỜNG TRIẾT HỌC CŨNG LÀ NƠI CHỮA BỆNH

“Hỡi những người đàn ông, giảng đường của triết học cũng giống như một nơi chữa bệnh. Nhưng nhà người không nên hài lòng khi rời khỏi đó mà nên cảm thấy đau đớn, vì nếu thấy hài lòng tức là người đã không làm tốt những việc cần làm khi ở trong đó.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.23.30

Bạn đã bao giờ đi vật lý trị liệu hay là phục hồi chức năng chưa? Mặc dù tên thì rõ là kê, mặc dù nhiều người nói rằng nó như đi mát xa, thì sự thật là nơi đó không thú vị chút nào. Chữa bệnh khiến bạn *đau đớn*. Các chuyên gia được đào tạo bài bản biết chính xác chỗ nào phải dùng lực hay bấm huyệt, để họ khiến những vị trí còn yếu của bệnh nhân được cải thiện và giúp kích thích phần cơ thể bị teo lại.

Triết học Khắc kỷ cũng tương tự như vậy. Những lời phê bình hay những bài tập sẽ đụng chạm vào “huyệt” của bạn. Tôi không có ý gì đâu. Nhưng việc trị liệu đòi hỏi bạn phải *cảm thấy đau*. Đó chính là cách để bạn trau dồi ý chí, để có khả năng chịu đựng và kiên trì vượt qua những khó khăn trong đời.

Ngày 3 tháng 9

TRƯỚC HẾT, PHẢI RÈN LUYỆN GIỮA TRỜI TUYẾT LẠNH GIÁ

“Chúng ta phải trải qua một khóa huấn luyện nặng giữa trời đông giá rét và không đắm đầu vào những thứ mà chúng ta chưa chuẩn bị.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 1.2.32

Trước khi chiến tranh hiện đại ra đời, quân đội thường giải tán khi mùa đông tới. Chiến tranh ngày trước không phải là cuộc chiến tổng lực như chúng ta hiểu ngày nay, nó là một loạt các cuộc đột kích và sau đó được kết thúc bởi một trận chiến mang tính quyết định.

Khi Epictetus nói rằng chúng ta phải trải qua khóa “huấn luyện mùa đông” - từ Hy Lạp là *cheimaskesai* - Ông đang phản đối quan điểm cho rằng những người lính có thể làm việc bán thời gian (hay những lĩnh vực khác trong cuộc sống cũng được phép làm việc kiểu “bán thời gian”). Để đạt được chiến thắng, người đó phải tận dụng mọi giây phút và mọi nguồn lực để chuẩn bị và rèn luyện. LeBron James không nghĩ hèn, anh ấy sử dụng thời gian đó để cải thiện kỹ năng chơi bóng rổ của mình. Quân đội Mỹ huấn luyện binh lính cả ngày lẫn đêm kể cả khi không có chiến tranh, để chuẩn bị cho lúc mà họ phải tham chiến. Khi tham chiến, họ chiến đấu cho tới giây phút cuối cùng.

Điều này cũng đúng với chúng ta. Chúng ta không thể sống một cách nửa vời. Không có thời gian để nghỉ ngơi. Cũng không có ngày nghỉ cuối tuần nào. Chúng ta luôn phải chuẩn bị cho bất kì điều gì mà cuộc sống ném vào chúng ta - và khi đó, chúng ta đã sẵn sàng và không dừng lại cho tới khi chúng ta giải quyết được vấn đề.

(Chiến tranh tổng lực: là một chiến lược trong đó quân đội sử dụng bất kỳ phương tiện nào cần thiết để giành chiến thắng - Google.)

Ngày 4 tháng 9

KHI CHƯA ĐƯỢC THỬ THÁCH, LÀM SAO HIỂU ĐƯỢC MÌNH?

“Thật đáng tiếc cho người vì người chưa bao giờ trải qua nỗi bất hạnh. Người trải qua cuộc sống này mà chưa gặp một đối thủ nào - và do đó, không ai biết khả năng thực sự của người là gì cả. Ngay cả chính người cũng không biết.”

- SENECA, ON PROVIDENCE, 4.3

Hầu hết những người đã vượt qua được những thời điểm khó khăn trong đời khi nhìn lại đều coi những trải nghiệm đó như bằng khen anh hùng lao động. Cho dù cuộc sống hiện tại khá hơn nhiều, họ nhìn lại những điều mình trải qua với chút tiếc nuối “Đó mới là những tháng ngày đại diện cho tuổi trẻ và khát vọng.” “Đó là điều tuyệt vời nhất đã xảy ra với tôi”, hoặc là “Tôi không muốn thay đổi bất kỳ điều gì trong quá khứ cả.” Khoảng thời gian đó thật khó khăn, nhưng nó là giai đoạn hình thành. Giai đoạn này đã khiến họ được như ngày hôm nay.

Thứ chúng ta gọi là bất hạnh cũng có lợi ích nhất định. Khi đã trải qua và sống sót, chúng ta bước tiếp cùng với nhận thức rõ ràng hơn về khả năng và sức mạnh nội tại của mình. Vượt qua những thử thách làm bạn thêm kiên cường, vì bạn hiểu rằng bạn sẽ đối phó được với những khó khăn tương tự trong tương lai. Nietzsche đã nói: “Thứ gì không giết được ta khiến ta mạnh mẽ hơn.”

Vậy nên hôm nay, khi mọi thứ có vẻ sắp toang hay vận may của bạn có vẻ sắp hết thì sao phải lo lắng nhỉ? Nó cũng chỉ là một trải nghiệm cần thiết trong quá trình trưởng thành, một trải nghiệm mà sau này bạn chắc chắn sẽ biết ơn nó.

Ngày 5 tháng 9

TẬP TRUNG VÀO NHỮNG GÌ THUỘC VỀ MÌNH

“Hãy nhớ, nếu tưởng rằng bản chất của nô lệ là tự do, và thứ gì không phải của riêng người là của người, vậy thì người sẽ tự trói buộc mình và cảm thấy khổ sở, sẽ đổ lỗi cho thánh thần và cả những người xung quanh. Nhưng nếu có suy nghĩ rằng mình chỉ sở hữu những gì là của mình, và những gì thuộc về người khác nghĩa là không thuộc về mình; vậy thì không một ai có thể ép buộc hay ngăn cản người, người cũng sẽ không phải tìm bất kỳ ai để buộc tội hay lên án, người không phải hành động trái với ý muốn của mình, người không có kẻ thù cũng không có ai hãm hại - vì lúc này, chẳng có thứ gì làm hại người cả.”

- EPICTETUS, ENCHIRIDION, 1.3

Khi máy bay của đại úy James Stockdale bị bắn hạ tại Việt Nam, ông chịu đựng 7 năm rưỡi trong vô số trại giam. Bị tra tấn dã man, nhưng ông luôn kiên cường phản kháng. Một lần khi bị ép quay video tuyên truyền, ông đã cố tình tự làm tổn thương bản thân để điều đó không diễn ra.

Khi máy bay của Stockdale bị bắn hạ, ông tự nhủ “mình đang bước vào thế giới của Epictetus.” Ông không có ý là ông sắp được tham dự hội thảo triết học. Ông biết rõ mình sẽ đối mặt với điều gì khi hạ cánh. Ông biết rằng, để sống sót thật không dễ dàng chút nào.

Khi được Jim Collins phỏng vấn cho cuốn sách kinh doanh kinh điển *Từ tốt đến Vĩ đại*, Stockdale chia sẻ về những tù nhân phải chịu đau khổ nhiều nhất: “Đó là những kẻ lạc quan”, Stockdale nói, “...những kẻ nói rằng ‘Chúng ta sẽ rời khỏi đây trước Giáng sinh.’ Giáng sinh trôi qua. Rồi họ bèn nói, ‘Chúng ta sẽ rời khỏi đây trước lễ Phục sinh.’ Và lễ Phục sinh lại trôi qua. Rồi đến lễ Tạ ơn, rồi lại đến Giáng sinh. Và bọn họ mục ruỗng nơi đó với trái tim tan vỡ.”

Nhưng Stockdale đã rất kiên nhẫn và cuối cùng cũng được tự do. Ông đã tự kiềm chế những khát vọng của mình, và tập trung vào thứ duy nhất kiểm soát được: Đó chính là bản thân ông ấy.

Ngày 6 tháng 9
HỌ CÓ THỂ TRÓI BẠN, NHƯNG...

“Người có thể trói chân ta, nhưng ngay cả thần Zeus cũng không có sức mạnh để lấy đi quyền tự do lựa chọn của ta.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 1.1.23

Nghe kể rằng Epictetus đi khắp khiếm vì từng bị xích chân lúc còn là nô lệ. 2000 năm sau, James Stockdale cũng bị xiềng hai chân (còn tay của ông bị trói ra sau và treo ngược lên trần nhà, khiến nó liên tục bị kéo ra khỏi ổ khớp).

Thượng nghị sĩ tương lai của Mỹ, John McCain cũng trong cùng một trại giam, trải nghiệm những hình phạt tương tự. Vì có bố là người nổi tiếng, McCain được đề nghị hãy bỏ mặc đồng đội ở đây và về nước đi. Ông đã sử dụng quyền tự do lựa chọn của mình, ông quyết định từ chối lời đề nghị hấp dẫn này mặc dù nó đồng nghĩa rằng ông sẽ đánh mất sự tự do thể xác mà ông đã vô cùng khát khao.

Không ai trong hai người bị sụp đổ tinh thần. Không ai có thể khiến họ bỏ đi nguyên tắc của mình. Đó là điều đáng nói - ai đó có thể trói bạn vào xiềng xích, nhưng họ không có khả năng thay đổi con người bạn. Cho dù phải chịu đựng những hình thức tra tấn khủng khiếp và vô nhân tính nhất mà loài người có thể nghĩ ra, sức mạnh kiểm soát tâm trí và sức mạnh tự do đưa ra quyết định của chúng ta sẽ không mất đi, trừ khi ta lựa chọn từ bỏ sức mạnh đó.

Ngày 7 tháng 9
SỨC MẠNH ĐƯỢC ẨN GIẤU

“Hãy xem xét người là ai. Trên tất cả, một sinh vật sống có lý trí, đặt sức mạnh của sự lựa chọn hợp lý trên trên những thứ khác, đó là thứ sức mạnh để giám sát tất cả, và không bị ai khác chiếm đoạt”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 2.10.1

Nhà tâm lý học Viktor Frankl đã trải qua ba năm bị giam cầm trong các trại tập trung khác nhau, bao gồm cả trại Auschwitz. Vợ và gia đình ông đã bị giết, công trình nghiên cứu cả đời ông bị phá hủy, tự do của ông bị cướp đi. Ông gần như không còn gì cả. Tuy nhiên, sau bao lần chiêm nghiệm, ông phát hiện ra rằng mình vẫn còn một thứ: khả năng xác định *sự đau khổ này có ý nghĩa gì*. Ngay cả Đức quốc xã cũng không thể lấy đi điều đó từ ông ta

Hơn nữa, Frankl nhận ra rằng ông thực sự có thể nhìn vào mặt tích cực trong hoàn cảnh của mình. Rằng đây là một cơ hội để tiếp tục thử nghiệm và khám phá các lý thuyết tâm lý của ông (và kiểm tra lại nó). Ông vẫn có thể phục vụ người khác. Ông thậm chí còn tự an ủi rằng những người thân yêu của mình đã không phải chịu những đau đớn và khổ sở mà ông phải trải qua hàng ngày trong cái trại tập trung đó.

Sức mạnh tiềm ẩn của bạn là khả năng sử dụng lý trí và đưa ra lựa chọn, dù lựa chọn đó có nhỏ bé hay bị hạn chế như thế nào. Hãy suy nghĩ về những khía cạnh trong cuộc sống khiến bạn cảm thấy bị ép buộc hoặc bị đè nặng bởi nghĩa vụ.

Mỗi ngày hãy tự hỏi những lựa chọn bạn có thể cân nhắc là gì? Có lẽ bạn sẽ ngạc nhiên vì có rất nhiều lựa chọn dành cho bạn. Bạn có đang tận dụng những điều đó không? Bạn có đang nhìn vào mặt tích cực hay không?

Ngày 8 tháng 9

ĐỪNG ĐỂ BỊ LỪA DỐI BỞI SỐ PHẬN

“Không ai có thể bị gục ngã trước Vận mệnh trừ khi họ bị Vận mệnh đánh úp trước... Những người không tự đắc khi gặp thời, thì không bị chao đảo thời thế đổi thay. Trong bất kỳ hoàn cảnh nào, người vững vàng luôn giữ cho tâm trí bất khả chiến bại, vì chính trong những thời điểm tốt đẹp họ có thể chứng minh được sức mạnh vượt lên nghịch cảnh.”

- SENECA, ON CONSOLATION TO HELVIA, 5.4b, 5b-6

Vào năm 41 sau Công nguyên, Seneca bị đày từ Rome đến Corsica, chúng ta không biết vì sao ông lại bị đày, nhưng họ đồn là ông đã ngoại tình với em gái của Hoàng đế. Một thời gian ngắn sau đó, ông gửi thư cho mẹ mình để trấn an và xoa dịu nỗi đau của bà. Nhưng bằng cách này hay cách khác, ông chắc hẳn cũng đã đối thoại với bản thân - tự trách một chút vì tai họa bất ngờ này.

Ông đã đạt được một số thành công chính trị và xã hội. Có thể ông đã lựa chọn những thú vui thể xác. Và giờ ông và gia đình đang phải đối mặt với hậu quả - cũng như chúng ta phải chịu trách nhiệm cho những hành vi của mình và chấp nhận những rủi ro.

Seneca sẽ phản ứng như thế nào? Ông ấy sẽ đối phó với chuyện này ra sao? Chà, ít ra thì ông đã an ủi mẹ mình thay vì than vãn về cái tai họa đó. Mặc dù một số lá thư khác cho thấy Seneca đã cầu xin và vận động để có lại quyền lực và trở về Rome (yêu cầu cuối cùng đã được chấp thuận), có vẻ như ông đã chống đỡ khá tốt với nỗi đau và sự nhục nhã của việc bị đày. Triết học mà ông nghiên cứu từ lâu đã giúp ông chuẩn bị cho nghịch cảnh này, đồng thời cho ông sự quyết tâm và kiên nhẫn cần thiết để chờ cho nghịch cảnh kết thúc. Khi Seneca trở lại với vai trò của mình, triết học này đã ngăn cản ông xem quyền lực như điều hiển nhiên và giúp ông không bị phụ thuộc vào nó. Điều này rất có ích cho ông vì một lần nữa ông lại bị Vận mệnh trêu đùa. Khi vị Hoàng đế mới trút cơn thịnh nộ lên Seneca, triết học đã giúp ông chuẩn bị sẵn sàng.

Ngày 9 tháng 9

KHÔNG CÓ GÌ PHẢI SỢ TRỪ BẢN THÂN NỖI SỢ

“Sẽ chẳng còn lý do để sống, đồng thời sự thống khổ sẽ đi đến cùng cực nếu ta để nỗi sợ hãi chiếm ưu thế.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 13.12b

Trong những ngày đầu của giai đoạn Đại suy thoái, Franklin Delano Roosevelt, tổng thống Mỹ mới lên đã tuyên thệ và có bài phát biểu nhậm chức đầu tiên. Với cương vị là tổng thống cuối cùng giữ chức vụ trước khi Twentieth Amendment Tu chính án lần thứ 20) được phê chuẩn, Roosevelt đã không thể nhậm chức cho đến tháng 3. Điều này đồng nghĩa với việc nước Mỹ không có được sự dẫn dắt của tổng thống trong nhiều tháng. Không khí hoảng loạn tràn ngập nước Mỹ, các ngân hàng phá sản và rất nhiều người sợ hãi.

Có lẽ chúng ta đã biết đến câu “không có gì phải sợ trừ chính bản thân nỗi sợ” mà Roosevelt nói trong bài phát biểu nổi tiếng của ông, nhưng toàn bộ câu nói đó cũng rất đáng đọc, vì ta có thể áp dụng nó đối với tất cả những điều khó khăn trong cuộc sống:

“Hãy để tôi khẳng định niềm tin vững chắc của mình rằng điều duy nhất chúng ta phải sợ là chính bản thân nỗi sợ. Chính cái sự hoang mang chưa rõ ràng, cái nỗi sợ chưa được kiểm chứng đang làm tê liệt những nỗ lực cần thiết để biến nguy thành cơ.”

Những người thực hành Chủ nghĩa Khắc kỷ biết rằng thứ duy nhất đáng sợ chính là bản thân nỗi sợ vì sự thống khổ mà nó tạo ra. Những điều chúng ta sợ chẳng là gì so với thiệt hại mà chúng ta gây ra cho bản thân và những người khác khi chúng ta cố gắng tìm mọi cách để tránh nỗi sợ. Suy thoái kinh tế là xấu; nhưng sự hoảng loạn còn tồi tệ hơn. Sự hoảng loạn chỉ làm cho mọi thứ thêm khó khăn. Và đó là lý do tại sao chúng ta phải chống lại và từ chối nỗi sợ nếu muốn xoay chuyển tình thế.

Ngày 10 tháng 9

CHUẨN BỊ TRONG CẢ NHỮNG NGÀY ĐẸP TRỜI

“Đây là một bài kiểm tra tâm trí người mạnh mẽ đến đâu: hãy dành ra một tuần chỉ ăn những thức ăn đạm bạc và rẻ mạt nhất, mặc những bộ quần áo sơ sài và tội tàn và tự hỏi mình rằng, liệu đây có là điều tồi tệ nhất mà bản thân lo sợ hay không? Trong những ngày đẹp trời là lúc người nên chuẩn bị cho khoảng thời gian khó khăn sắp tới, vì trong lúc Vận mệnh còn đối xử tử tế với người thì người cần chuẩn bị sẵn sàng cho lúc Vận mệnh quay lưng. Những người lính cần diễn tập trong thời bình, cần dựng chiến hào kể cả khi không thấy kẻ địch nào và tự vắt kiệt sức lực của mình dù không bị tấn công; để khi những thứ kia đến thật họ sẽ không thấy mệt nhọc gì.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 18.5-6

Điều gì sẽ xảy ra khi mỗi tháng một ngày, bạn trải nghiệm cái nghèo, cái đói, cảm giác cô lập hoàn toàn, hay bất cứ điều gì khác bạn thấy sợ hãi? Ban đầu bạn sẽ bị sốc, nhưng dần dần bạn sẽ cảm thấy bình thường và không sợ hãi nhiều như trước nữa.

Một người có thể chuẩn bị trước cho rất nhiều tình huống xấu, và thử giải quyết trước vô số vấn đề có thể xảy ra. Hãy giả sử rằng bình nước nóng nhà bạn bị hỏng. Giả sử rằng ví của bạn bị mất. Giả sử bạn không có đệm và phải ngủ trên sàn nhà. Giả sử rằng xe của bạn bị hỏng và bạn giờ phải đi bộ. Giả sử rằng bạn mất việc và cần tìm một công việc mới. Cần nhắc lại rằng, đừng chỉ *nghĩ* - hãy *sống* trong các tình huống đó. Và hãy làm như vậy ngay đi, trong lúc mọi thứ còn tốt đẹp. Seneca đã nhắc nhở chúng ta: “Kể cả khi được Vận mệnh đối xử nhẹ nhàng, tinh thần nên được rèn luyện trở nên cứng rắn hơn để chuẩn bị cho tình huống xấu sắp tới... Nếu muốn trở thành một người không nao núng trước khủng hoảng, hãy chuẩn bị và rèn luyện trước khi khủng hoảng đến.”

Ngày 11 tháng 9
ÍT ĐI THÌ THẾ NÀO?

“Chúng ta hãy làm quen với việc ăn tối một mình, phụ thuộc ít hơn vào nô lệ, chỉ sử dụng quần áo vào đúng mục đích của nó, và sống trong những nơi khiêm tốn hơn.”

- SENECA, ON TRANQUILITY OF MIND, 9.3b

Nhà văn Stefan Zweig, người được biết đến với kiến thức khắc kỷ sâu rộng của mình, đã từng là nhà văn có tác phẩm bán chạy nhất thế giới, và cuộc đời ông chỉ bị hủy hoại khi Hitler nắm quyền. Đó là khoảng thời gian đáng buồn, nhưng cũng là một phần của dòng lịch sử: các chính trị gia bị đui cổ vì đã can đảm đứng ra đấu tranh. Hàng loạt những người chăm chỉ và giàu có bị mất tiền vào tay những kẻ lũng đoạn tài chính. Một số người bị cáo buộc phạm pháp và phải mất nhiều năm để chứng minh họ vô tội.

Chúng ta đều có thể phải rời khỏi vị thế của mình và buộc phải làm quen với *sự ít hơn* - ít tiền hơn, ít được công nhận hơn, ít quyền hạn hơn, ít nguồn lực hơn. Càng lớn tuổi, ta càng có ít hơn: ít linh động hơn, ít năng lượng hơn, ít tự do hơn. Nhưng chúng ta có thể ít nhiều chuẩn bị cho điều này bằng cách làm quen với cảm giác đó.

Một trong những cách để bảo vệ bản thân trước những thay đổi của vận mệnh - và trước những biến động cảm xúc nảy sinh từ đó - chính là sống với những phương tiện thiếu thốn mà bạn có thể *ngay từ lúc này*. Vậy nên hôm nay, chúng ta có thể thử làm quen và sống dựa vào ít thứ hơn thông thường, để khi bị ép buộc phải sống với sự ít hơn, chúng ta vẫn thấy mọi thứ không quá tệ.

Ngày 12 tháng 9

SỐNG THỰC TẾ, NẾU KHÔNG MUỐN BỊ VỠ MỘNG

“Zeno luôn nói rằng không có gì vô lý hơn việc sống trên mây, đặc biệt là ở các bạn trẻ.”

- DIOGENES LAERTIUS, LIVES OF THE EMINENT PHILOSOPHERS, 7.1.22

Lá thư nổi tiếng của Isocrates viết cho Demonicus (mà sau này trở thành nguồn cảm hứng cho bài phát biểu “To thine own self be true - Để bản thân mình là sự thật” của Polonius) đã đưa ra lời khuyên tương tự như của Zeno. Trong lá thư cho chàng trai trẻ, Isocrate khuyên rằng: “Hãy hòa nhã trong mối quan hệ với những ai tiếp cận cậu, và đừng bao giờ ngạo mạn; vì cái giá của ngạo mạn lớn đến nỗi ngay cả những nô lệ cũng hiếm có thể chịu nổi.”

Một trong những mô típ phổ biến nhất trong nghệ thuật, từ trong văn chương cổ đại đến trong những bộ phim đại chúng - là hình ảnh một chàng trai trẻ, thô lỗ và tự tin thái quá, bị hạ bệ bởi một người đàn ông già dặn và thông thái hơn. Hình ảnh này bị dập khuôn, nhưng nó là thực tế của cuộc sống: mọi người thường ảo tưởng sức mạnh, cho rằng mình đã hiểu hết rồi và mình còn giỏi hơn những kẻ khác. Họ không thấy dễ chịu khi ai đó khai sáng cho họ.

Nhưng sự khó chịu này hoàn toàn có thể tránh được. Nếu bạn không ảo tưởng quá đà, người khác không cần khiến bạn vỡ mộng. Sự kiêu ngạo là một điểm yếu lớn, là một gánh nặng. Nhưng nếu bạn đã là một người khiêm tốn thì người khác không cần thiết đập cho bạn tỉnh ngộ - lúc này bạn ít có khả năng bị khó chịu với những bất ngờ khiến bạn phải phản ứng mạnh. Nếu bạn chọn cách sống thực tế, không ai muốn mất thời gian khiến bạn vỡ mộng hay thất vọng - nhưng một khi họ đã phải làm thế, thường họ sẽ khiến bạn thất vọng vô cùng.

Ngày 13 tháng 9

BẢO VỆ PHÁO ĐÀI BÊN TRONG TRƯỚC NỖI SỢ HÃI

“Không, đây là những sự kiện nảy sinh nỗi sợ hãi - khi người khác có quyền lực hơn mình hoặc có thể ngăn cản mình, thì người đó khiến ta thấy sợ hãi. Một pháo đài bị phá hủy như thế nào? Không phải bằng sắt hay lửa, mà bằng những phán xét... ta phải bắt đầu từ đây, và chính là từ đây chúng ta phải bảo vệ vững pháo đài và đá văng những kẻ muốn đàn áp.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 4.1.85-86; 87a

Những nhà Khắc kỷ cho chúng ta một tư tưởng tuyệt vời: Cái pháo đài bên trong. Họ tin rằng chính cái pháo đài này sẽ bảo vệ tâm hồn ta. Mặc dù có thể cơ thể vật lý của chúng ta bị tổn thương, mặc dù ta bị Vận mệnh trêu đùa dưới nhiều hình thức, lãnh địa bên trong ta thì không xuyên qua được. Như Marcus Aurelius đã nói “không có sự việc nào có thể tác động đến tâm hồn.”

Nhưng lịch sử dạy ta rằng một pháo đài không thể xuyên qua được nhưng vẫn có thể bị thất thủ, nếu bị bên trong pháo đài có người phản bội. Những người sống phía trong những bức tường - nếu họ là nạn nhân của sợ hãi hoặc tham lam - có thể mở những cánh cổng và để kẻ thù đánh vào. Đây là điều mà nhiều người trong chúng ta làm khi ta bị mất tinh thần và chịu thua trước sợ hãi.

Bạn được ban cho một pháo đài vững chắc. Đừng phản bội lại nó.

Ngày 14 tháng 9

MỘT CÁCH KHÁC ĐỂ CẦU NGUYỆN

“Hãy thử cầu nguyện bằng cách khác, và xem điều gì xảy ra: Thay vì mong cầu 'làm thế nào để ngủ với cô ấy', hãy thử cầu 'làm thế nào để không còn khát khao muốn ngủ với cô ấy'. Thay vì ước 'làm thế nào để loại bỏ anh ta', thử cầu 'làm thế nào để không còn khát khao anh ta phải chết'. Thay vì cầu nguyện 'làm thế nào để không mất đứa con', thử cầu 'làm thế nào để không có sự sợ hãi ấy'.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 9.40.6

Lời cầu nguyện có ý nghĩa tôn giáo, nhưng trong cuộc sống chúng ta đều thấy bản thân hy vọng và cầu mong mọi thứ. Trong tình huống khó khăn, chúng ta có thể cầu nguyện sự giúp đỡ trong thầm lặng; trong một cuộc đấu thể thao, chúng ta có thể ngồi trên rìa ghế mong ước trận đấu có kết quả như mong muốn. Chúng ta luôn nói “Coi nào, làm ơn ...” Ngay cả khi lời cầu nguyện không có người nhận, chúng ta vẫn luôn cầu nguyện. Nhưng, nó tiết lộ rằng, việc chúng ta đang mong mỏi khao khát điều gì đó một cách thầm lặng và mạnh mẽ đã thể hiện sự ích kỷ của những mong cầu ấy.

Chúng ta muốn có sự can thiệp của thánh thần để cuộc sống ta trở nên dễ chịu hơn. Nhưng sao không mong cầu sự kiên cường và sức mạnh để bạn có thể làm những gì cần làm? Chuyện gì xảy ra nếu bạn kiểm soát sự thông suốt trong những thứ bạn kiểm soát, cái mà đã có sẵn trong quyền kiểm soát của bạn? Bạn sẽ thấy những lời cầu nguyện của bạn đã được trả lời rồi.

Ngày 15 tháng 9

KHU VƯỜN KHÔNG PHẢI ĐỂ GÂY ẮN TƯỢNG

“Đầu tiên, hãy thực hành không để người khác biết người là người thế nào - hãy giữ kín triết lý của mình. Tương tự như cách hoa quả được tạo ra - hạt giống được gieo, vùi trong đất, cây phát triển dần dần để trưởng thành và đậu quả. Nhưng nếu quả mọc ra trước khi cuống được phát triển đầy đủ, nó sẽ không bao giờ chín... Người cũng như cái cây kia, nếu để lộ ra ‘quả’ của mình quá sớm thì sẽ bị đánh gục khi mùa đông đến.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 4.8.35b-37

Sau khi bạn đọc xong, bạn rất có thể sẽ suy nghĩ thế này: *Kiến thức này thật tuyệt vời. Tôi nắm được hết rồi. Tôi là một người Khắc kỷ.* Nhưng nó không dễ dàng như vậy. Chỉ vì bạn đồng ý với triết lý này không có nghĩa là bạn đã nắm vững gốc rễ của nó.

Việc khoe mẽ đồng sách đọc được để khiến mình trông có vẻ trí thức hoặc sở hữu một thư viện lớn đáng ngạc nhiên cũng tương tự như việc bạn chăm sóc một khu vườn chỉ để gây ấn tượng với hàng xóm. Chỉ trồng một cái cây để nuôi gia đình? Đó là một cách sử dụng thời gian tiết kiệm và có lợi cho bạn. Những hạt giống của Chủ nghĩa Khắc kỷ nằm sâu dưới lòng đất. Hãy làm công việc cần thiết để nuôi dưỡng và chăm sóc chúng. Để những hạt giống này và bạn được chuẩn bị và thêm vững vàng trước những mùa đông khó khăn trong đời.

Ngày 16 tháng 9

**AI CŨNG CÓ THỂ MAY MẮN,
NHƯNG KHÔNG PHẢI AI CŨNG CÓ Ý CHÍ**

“Thành công có thể đến với những người thấp kém hoặc ít tài năng, nhưng điểm đặc biệt của một người vĩ đại là họ có thể chiến thắng những tai họa và sự kinh hoàng của kiếp người.”

- SENECA, ON PROVIDENCE, 4.1

Có lẽ bạn biết những người cực kỳ may mắn trong cuộc sống. Có thể họ liên tục trúng xổ số hoặc gặp thuận lợi trong cả sự nghiệp lẫn việc học hành. Mặc dù không bao giờ lên kế hoạch, đưa ra những quyết định cảm tính, thử đủ thứ trên đời, vậy mà bằng cách nào đó họ vẫn không gặp khó khăn gì. Có một câu nói: “Thánh nhân đãi kẻ khù khờ”.

Việc ghen tị với những người này là điều vô cùng bình thường. Chúng ta muốn một cuộc sống dễ dàng - chỉ ít là chúng ta nghĩ vậy. Nhưng cuộc sống dễ dàng có thực sự đáng ngưỡng mộ?

Ai cũng có thể có may mắn. Sống khù khờ không đòi hỏi kỹ năng nào hết, và không ai cho rằng đó là điều vĩ đại cả.

Mặt khác thì sao? Có những người kiên trì vượt qua khó khăn, luôn nỗ lực khi người khác bỏ cuộc, người đến đích nhờ sự chăm chỉ và trung thực. Điều đó thật đáng ngưỡng mộ vì họ đã vượt qua gian khổ là nhờ sự dũng cảm và kiên cường, chứ không phải nhờ xuất thân hay hoàn cảnh thuận lợi. Người đó không chỉ vượt qua những trở ngại ngoại cảnh để thành công mà còn làm chủ bản thân và cảm xúc của mình trong suốt quãng đường. Điều này mới ấn tượng hơn nhiều. Người dù biết rõ hoàn cảnh của mình khó khăn hơn nhiều nhưng vẫn vượt qua được và chiến thắng? Đây mới gọi là vĩ đại.

Ngày 17 tháng 9

ĐỐI XỬ VỚI NGƯỜI CĂM GHÉT MÌNH

“Nếu ai đó khi thường ta thì sao? Cứ để họ như vậy. Nhưng ta sẽ đối phó với điều này bằng việc không làm bất cứ điều gì hay nói ra bất cứ điều gì đáng khinh thường.

Nếu ai đó ghét ta thì sao? Cứ để họ như vậy. Nhưng ta sẽ cho họ thấy rằng ta tốt bụng và tử tế với tất cả mọi người, và luôn sẵn sàng chỉ bảo cho những người ghét ta họ đã sai ở đâu. Không phải theo cách chỉ trích chê bai, hay để khoe mẽ sự kiên nhẫn của mình; mà chỉ bảo với sự chân thành và mang tính xây dựng.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 11.13

Khi ai đó có định kiến quá mạnh về một điều gì, nó chỉ thể hiện ra chính bản thân họ có vấn đề chứ không phải người hay việc mà họ nhắc đến. Điều này đặc biệt đúng khi người đó phẫn nộ hoặc căm ghét người khác. (Điều mỉa mai trớ trêu là những người có thành kiến thường bị thu hút bởi người mà họ công khai ghét).

Vì lý do đó, các người thực hành theo chủ nghĩa Khắc kỷ cần làm hai điều khi họ đối mặt với sự thù hận hay định kiến từ người khác. Họ tự hỏi: *Định kiến này có nằm trong tầm kiểm soát của mình hay không?* Nếu có cơ hội ảnh hưởng hoặc thay đổi nó, họ sẽ làm. Nhưng nếu không, họ chấp nhận người này như chính người đó (và không bao giờ ghét người ghét mình). Công việc của chúng ta đã đủ khó khăn rồi. Chúng ta không có thời gian để nghĩ về những gì người khác nghĩ, ngay cả khi những suy nghĩ đó đang nói về chúng ta.

Ngày 18 tháng 9
XỬ LÝ NỠI KHỔ ĐAU

“Bất cứ khi nào người phải chịu đựng nỗi đau đớn, hãy nhớ rằng nó không có gì đáng hổ thẹn và nỗi đau đó không thể làm mất đi sự khôn ngoan của người, cũng như nó không thể ngăn cản người hành động có lý trí và hành động vì lợi ích cộng đồng. Và trong hầu hết các trường hợp, người hãy tìm sự trợ giúp từ câu nói của Epicurus, rằng nỗi đau không thể không chịu đựng được hoặc không bao giờ kết thúc; để từ đó người hiểu ra nỗi đau có giới hạn và không dùng trí tưởng tượng để thổi phồng nó. Nhớ rằng rất nhiều phiền toái phổ biến trong cuộc sống là nỗi đau được ngụ ý, chẳng hạn như cơn buồn ngủ, cơn sốt hay sự chán ăn. Khi nó bắt đầu khiến người xuống tinh thần, hãy tự nói với bản thân rằng người có thể chịu những nỗi đau đó.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 7.64

Vào năm 1931, trong một chuyến thăm New York, Winston Churchill bị tông bởi một chiếc xe chạy với vận tốc trên 30 dặm một giờ. Một nhân chứng tại hiện trường quả quyết ông chắc hẳn đã chết rồi. Ông ấy đã nằm trong bệnh viện tám ngày, với nhiều xương sườn bị gãy và một vết thương nặng ở đầu.

Bằng cách nào đó, Churchill giữ lại được ý thức. Khi ông ấy nói chuyện với cảnh sát, ông đã cố gắng hết sức để khẳng định rằng lỗi là do mình và không hề muốn làm khó người lái xe. Sau đó, người lái xe đã đến thăm Churchill ở bệnh viện. Khi Churchill nghe rằng anh ta đã bị đuổi việc, ông ấy đã cố gắng đưa cho người gần như đã giết chết mình một ít tiền. Thay vì chỉ nghĩ đến nỗi đau của mình, ông lo lắng rằng vụ tai nạn sẽ làm tổn hại đến tương lai nghề nghiệp của người tài xế và tìm cách giúp đỡ anh ta hết mức có thể.

Sau đó, ông viết trong một bài báo về điều mình đã trải qua: “Thiên nhiên rất khoan dung, Người không muốn đẩy những đứa con của mình, kể cả quái thú, vào những tình huống quá sức chịu đựng của chúng. Chỉ nơi nào xuất hiện sự độc ác của con người thì nơi đó cực hình địa ngục sẽ mở ra. Những gì cần tập trung là - sống hết mình; chấp nhận mọi sự việc khi chúng đến; không cần phải sợ hãi bất kỳ điều gì, tất cả rồi sẽ ổn thôi.”

Trong những năm sau đó, Churchill và cả thế giới chứng kiến những loại cực hình bậc nhất mà con người có thể chế tạo ra. Tuy nhiên ông ấy - cũng như tổ tiên của chúng ta - đã chịu đựng những điều đó. Dù rất kinh khủng, cuối cùng mọi thứ cũng tốt đẹp trở lại. Bởi vì như Epicurus nói, không có gì là mãi mãi. Bạn chỉ cần đủ mạnh mẽ và khoan dung để vượt qua chúng.

Ngày 19 tháng 9
SỰ LINH HOẠT CỦA Ý CHÍ

“Nhớ rằng người có ý chí tự do để chấp nhận thay đổi chính kiến của mình và nghe theo sự điều chỉnh của người khác. Hành động này là người hoàn toàn quyết định - hãy để nó đi kèm với sự thôi thúc và phán đoán, cùng với sự thông thái của người.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8.16

Khi bạn đặt tâm trí của mình vào một việc gì đó, bạn có luôn theo đuổi nó đến tận cùng? Nếu bạn làm vậy, nó sẽ là cả một kỳ công. Nhưng đừng để sự kiên định đó khiến bản thân bạn trở thành một tù nhân. Khả năng này có thể trở thành gánh nặng vào một ngày nào đó.

Thời thế thay đổi. Thêm nhiều sự thật được chứng minh. Tình huống phát sinh. Nếu bạn không thể thích nghi với chúng - nếu bạn chỉ ngoan cố tiến lên, không linh hoạt với hoàn cảnh - bạn cũng chẳng khác gì một con robot. Vấn đề không phải là có một ý chí sắt đá, mà là một ý chí *linh hoạt* - một ý chí tận dụng triệt để lý trí để sáng tỏ nhận thức, thôi thúc và phán đoán, để từ đó hành động hiệu quả vì mục đích đúng đắn.

Việc thay đổi và thích nghi không thể hiện là bạn kém cỏi. Sự linh hoạt bản thân nó là sức mạnh. Thực tế là, sự linh hoạt này *kết hợp* với sức mạnh là điều khiến chúng ta kiên cường và không thể bị ngăn cản.

Ngày 20 tháng 9

CUỘC SỐNG KHÔNG PHẢI ĐIỀU NHẢY

“Nghệ thuật sống giống với đấu vật hơn là khiêu vũ, bởi vì cuộc sống đòi hỏi chúng ta phải chuẩn bị để đối mặt và chịu đựng những cuộc tấn công bất ngờ không thể lường trước.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 7.61

Khiêu vũ là một phép ẩn dụ phổ biến cho cuộc sống. Người ta phải nhún nhảy và nghiêng mình theo điệu nhạc. Người ta phải cảm nhận, chuyển động theo nhịp điệu và kết hợp ăn ý với bạn nhảy. Nhưng bất kì ai đã cố gắng làm một điều gì đó khó khăn, điều đòi hỏi có sự cạnh tranh và đối thủ, đều biết rằng phép ẩn dụ về khiêu vũ cho cuộc sống là không đủ. Không một ai đứng trên sân khấu để cố gắng quật ngã một vũ công. Các vũ công cũng không bao giờ bị đối thủ bóp cổ.

Mặt khác, đối với một đô vật, nghịch cảnh và những điều bất ngờ là một phần không thể tách rời. Cuộc chơi của họ là một trận chiến, giống như cuộc sống vậy. Họ đang chiến đấu với một đối thủ cũng giống như giới hạn, cảm xúc và sự rèn luyện của họ.

Cuộc sống, giống như đấu vật, đòi hỏi nhiều hơn là các chuyển động duyên dáng. Chúng ta phải trải qua sự huấn luyện chăm chỉ và nuôi dưỡng một ý chí không thể chế ngự để chiếm ưu thế. Triết học là phương tiện để chúng ta mài giũa ý chí và củng cố quyết tâm đó.

Ngày 21 tháng 9

DUY TRÌ SỰ BÌNH TĨNH, DUY TRÌ SỰ KIỂM SOÁT

“Khi bị hoàn cảnh ép buộc khiến người bối rối, hãy nhanh chóng chấn chỉnh tinh thần. Đừng để bị mất phương hướng lâu hơn cần thiết. Người có thể duy trì nhịp điệu nếu người liên tục tìm cách chấn chỉnh bản thân.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 6.11

Chúng ta trở nên mất cảnh giác theo thời gian. Không chỉ bởi những sự kiện kiểu “thiên nga đen” - một vụ tấn công khủng bố hay một sự kiện hoảng loạn tài chính - mà còn bởi các sự cố nhỏ, bất ngờ xảy ra. Ấc quy ô tô của bạn hỏng, bạn bè hủy bỏ cuộc hẹn vào phút cuối, bạn đột nhiên cảm thấy không được khỏe. Những tình huống này khiến ta bị bối rối và xáo trộn. Chúng ta đưa ra một giả định về thế giới và xây dựng các kế hoạch dựa trên giả định đó. Bây giờ giả định đó đã sụp đổ, kéo theo sự sụp đổ của sự hiểu biết và kế hoạch của ta.

Điều đó là hoàn toàn bình thường! Nó luôn xảy ra. Một nhóm lính bộ binh sẽ phải đối mặt với các cuộc tấn công bào mòn tâm trí - điều quan trọng nhất là họ không cho phép sự hỗn loạn ngự trị. Những nhạc sĩ cũng sẽ lúc gặp khó khăn kỹ thuật và mất phương hướng. Trong cả hai trường hợp, vấn đề quan trọng là họ cần phải tìm cách chấn chỉnh bản thân trở lại trạng thái bình thường càng nhanh càng tốt.

Điều này cũng đúng với bạn ngày hôm nay. Trật tự và hòa bình có thể bị ảnh hưởng bởi một tình huống phát sinh. OK. Chấn chỉnh bản thân và trở lại trạng thái ban đầu thôi.

Ngày 22 tháng 9

CÓ GIAN KHỔ MỚI CÓ THÀNH CÔNG

“Trong gian khổ mới lộ rõ bản chất. Vì thế nếu phải đối phó với thử thách, hãy nhớ Chúa đang thể hiện vai trò là một huấn luyện viên thể chất, xếp người đấu với một đối thủ xứng tầm. Vì sao ư? Muốn trở thành vận động viên Olympic thì đương nhiên phải khổ luyện! Thử nghĩ mà xem, không ai có một thử thách tốt hơn của người; hãy tận dụng điều đó giống như việc một vận động viên tận dụng cơ hội so tài với một đối thủ trẻ tuổi hơn.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 1.24.1–2

Các nhà Khắc kỷ thích sử dụng phép ẩn dụ từ Thế vận hội, đặc biệt là bộ môn đấu vật. Giống như chúng ta, họ xem thể thao vừa là thú vui tiêu khiển vừa là sân tập để rèn luyện những thử thách chắc chắn sẽ gặp phải trong cuộc sống. Như Tướng Douglas MacArthur đã từng nói, những lời sau này đã được khắc tại nhà thi đấu ở West Point*:

NHỮNG HẠT GIỐNG ĐƯỢC GIEO Ở NHỮNG VÙNG ĐẤT CÓ SỰ CẠNH TRANH THÂN THIỆN

THÌ Ở NHỮNG VÙNG ĐẤT KHÁC SẼ CHO NHỮNG QUẢ NGỌT CỦA CHIẾN THẮNG.

Mọi người đều thấy mình bị đối thủ vượt trội, thất vọng vì mình không có một số kỹ năng hoặc đặc điểm họ có - chiều cao, tốc độ, tầm nhìn, bất cứ thứ gì. Cách chúng ta chọn để phản ứng với cuộc đấu tranh đó cho chúng ta biết chúng ta là kiểu vận động viên gì, chúng ta là kiểu người như thế nào. Chúng ta có coi đó là cơ hội để học hỏi và mạnh mẽ hơn không? Chúng ta có bực bội và phàn nàn không? Hoặc tệ hơn, chúng ta có thể từ bỏ và tìm một trận đấu dễ chơi hơn, một trận đấu khiến chúng ta cảm thấy thoải mái thay vì bị thách thức?

Những người vĩ đại không lãng tránh những bài kiểm tra năng lực của họ như thế này. Họ còn chủ động tìm kiếm những bài kiểm tra đó, bởi vì chúng không chỉ là thước đo của sự vĩ đại, chúng còn là con đường dẫn đến sự vĩ đại đó.

(Giải thích của ND: Câu nói của McArthur là kiến thức bắt buộc đối với các học viên sĩ quan tại West Point, và được nhắc đến trong vài tuần đầu tiên của Khóa Huấn luyện Cơ bản về Thiếu sinh quân trước khi bắt đầu năm học với tư cách là sinh viên năm nhất. Theo cách hiểu thông thường, những bài học và kinh nghiệm mà các vận động viên rút ra được từ các trận đấu trước có thể sẽ dẫn đến năng lực và sự tự tin hơn trong trận đấu sau và giành được chiến thắng.)

Ngày 23 tháng 9

PHÁO ĐÀI VỮNG CHẮI NHẤT

“Hãy nhớ rằng lý trí đang chi phối người sẽ không thể bị khuất phục nếu nó được củng cố và chỉ dựa vào bản thân nó, vì thế nó sẽ không làm bất cứ điều gì trái với ý muốn của mình, ngay cả khi lập trường của nó có phi lý thế nào. Nếu những đánh giá [của lý trí] đã được cân nhắc cẩn thận và dựa trên lý lẽ thuyết phục, thì lý trí đó càng không thể bị khuất phục. Vì thế, tâm trí trở thành một pháo đài không thể bị xuyên thủng nếu tâm trí đó đã được giải phóng khỏi những cảm xúc mạnh mẽ - ở bất kỳ thời đại nào người ta cũng không thể tìm thấy một nơi trú ẩn an toàn hơn thế.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8.48

Lý Tiểu Long đã từng khẳng định một câu rất thú vị: “Tôi không sợ người đã luyện 10,000 cú đá khác nhau, tôi chỉ sợ người đã luyện một cú đá 10,000 lần.” Khi chúng ta lặp lại một hành động thường xuyên, nó trở thành hành động vô thức, chúng ta có thể mặc định thực hiện hành động đó mà không cần suy nghĩ.

Huấn luyện võ thuật hoặc chiến đấu nghiên cứu rất kỹ những chuyển động. Đôi khi chúng ta nghĩ về những người chiến binh giống như những cỗ máy, nhưng những gì họ làm là xây dựng một khuôn mẫu ổn định về các hành vi vô thức. Bất kỳ ai trong chúng ta đều có thể xây dựng khuôn mẫu này.

Khi Marcus nói rằng tâm trí có thể đến trình độ mà “*nó sẽ không làm bất cứ điều gì trái với ý muốn của mình, ngay cả khi lập trường của nó có phi lý thế nào*”; ý của ông là việc rèn luyện thích hợp có thể thay đổi thói quen mặc định của bạn. Hãy rèn luyện bản thân để từ bỏ sự tức giận và bạn sẽ không tức giận dù chỉ là một chút. Hãy rèn luyện bản thân để tránh những lời đàm tiếu và bạn sẽ không bị lôi kéo vào đó. Rèn luyện cho mình bất kỳ thói quen nào và bạn sẽ có thể vô thức thực hiện thói quen đó sau rất nhiều lần cố gắng.

Hãy suy nghĩ về những hành vi bạn muốn biến thành mặc định nếu bạn có thể. Có bao nhiêu hành vi trong số đó bạn chỉ mới thực hiện có một lần trong ngày?

Hãy thực hiện hai lần từ hôm nay.

Ngày 24 tháng 9

ĐIỀU ĐÓ CŨNG CÓ THỂ XẢY RA VỚI BẠN

“Tính bất ngờ khiến thảm họa càng thêm kinh khủng, và việc bị bất ngờ luôn khiến người ta thêm đau khổ. Vì thế, chúng ta không nên bị bất ngờ bởi bất cứ điều gì. Tâm trí ta nên lường trước mọi thứ, và chúng ta không nên cân nhắc chỉ những điều bình thường mà còn cả những điều có thể xảy ra. Vì Vận mệnh có thể xoay chuyển bất cứ điều gì nếu điều đó khiến nàng [Vận mệnh] vui vẻ.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 91.3a–4

Vào năm 64, dưới thời trị vì của Nero, một ngọn lửa đã phá hủy thành phố Rome. Thành phố Lyons của Pháp đã gửi một số tiền lớn để cứu trợ các nạn nhân. Một năm sau, các công dân của Lyons bất ngờ phải chịu một vụ hỏa hoạn thảm khốc, khiến Nero phải gửi một số tiền tương đương cho các nạn nhân. Khi Seneca viết thư về sự kiện này cho một người bạn, ông hẳn đã bị tác động lớn bởi câu chuyện đó - một thành phố đang giúp đỡ một thành phố khác, rồi phải chịu thảm họa tương tự xảy ra không lâu sau đó.

Điều này có hay xảy ra với chúng ta không? Chúng ta an ủi một người bạn vừa mới chia tay nhưng lại thấy bị bất ngờ khi mối quan hệ của mình chấm dứt. Chúng ta phải chuẩn bị tâm lý cho những cú ngoặt của số phận. Lần tới khi bạn quyết góp cho tổ chức từ thiện, đừng chỉ nghĩ về việc bạn đang làm việc tốt mà hãy dành một chút thời gian để nghĩ đến viễn cảnh một ngày nào bạn sẽ có thể là người cần nhận sự từ thiện đó.

Chúng ta đã thấy rồi đó, Seneca thực sự đã thực hành theo những gì mình nói. Chỉ một năm sau khi viết lá thư này, ông đã bị buộc tội sai, ông bị cho là đã âm mưu chống lại Nero. Cái giá phải trả ư? Seneca bị kết án tử hình. Nhà sử học Tacitus đã kể lại cảnh những người bạn của Seneca đã khóc lóc và phản đối phán quyết đó. Seneca chỉ liên tục hỏi họ: “Châm ngôn triết học của các anh đâu rồi, bao năm tháng học hành để chuẩn bị sẵn sàng khi tai họa đến - nó đâu rồi? Ai mà không biết sự tàn ác của Nero chứ?” Ông ấy biết một ngày nào đó ông cũng có thể gặp chuyện không may, vậy nên ông ấy đã chuẩn bị tinh thần cho nó.

Ngày 25 tháng 9

NHƯỢC ĐIỂM CỦA SỰ PHỤ THUỘC

“Chỉ cho ta một kẻ không phải là nô lệ đi! Người này là nô lệ của ham muốn, kẻ khác nô lệ của sự tham lam, người kia lại là nô lệ của quyền lực, còn tất cả mọi người đều là nô lệ của sự sợ hãi. Ta có thể kể tên một cựu Quan chấp chính là nô lệ của một bà già nhỏ bé, một triệu phú là nô lệ của người hầu gái. Và không gì đáng ghét hơn việc trở thành nô lệ của sự tự áp đặt.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 47.17

Chúng ta *đều* là những người nghiện bằng cách này hay cách khác. Chúng ta nghiện công việc, nghiện cà phê, nghiện sự thoải mái, hay sự công nhận của người khác. Những phụ thuộc này chứng tỏ chúng ta đang không kiểm soát cuộc sống của chính chúng ta - chính sự phụ thuộc đang chi phối cuộc sống của chúng ta.

“Bất cứ ai thực sự muốn được tự do sẽ không bao giờ khao khát một thứ gì đó nằm trong tay kẻ khác, trừ khi họ muốn trở thành nô lệ” - Epictetus đã nói như vậy. Người yêu hay người thân của chúng ta có thể bỏ ta mà đi chỉ trong khoảnh khắc. Công việc của chúng ta cũng có thể bị gián đoạn, bác sĩ có thể cấm chúng ta uống cà phê, hay chúng ta có thể bị đẩy vào những tình huống không thoải mái.

Đây là lý do tại sao chúng ta phải củng cố bản thân bằng cách luôn kiểm tra các phụ thuộc này trước khi chúng có tác động lớn đến ta. Bạn có thể thử sống mà không có cái này hay cái kia trong một ngày không? Bạn có thể đặt chế độ ăn kiêng trong một tháng không? Bạn có thể cưỡng lại sự thôi thúc nhắc điện thoại để thực hiện cuộc gọi đó không? Bạn đã bao giờ tắm nước lạnh chưa? Sau vài lần tắm thử thì bạn sẽ thấy nó không quá tệ đâu. Bạn đã bao giờ lái một chiếc xe của bạn bè trong khi chiếc xe của bạn, vốn tốt hơn, vẫn để ở chỗ xưởng sửa chữa? Cảm giác đó có tệ đến thế không? Hãy để bản thân không bị ảnh hưởng bởi việc phụ thuộc vào những thoải mái hoặc tiện nghi, nếu không thì một ngày nào đó điểm yếu này của bạn có thể khiến bạn gục ngã.

Ngày 26 tháng 9
PHÁO ĐÀI VỮNG CHÃI NHẤT

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

- SENECA, MORAL LETTERS, 82.4

Bạn xứng đáng có một kỳ nghỉ mà! Bạn đã làm việc chăm chỉ, hy sinh đủ thứ, thậm chí còn tự thúc đẩy bản thân nữa. Nên là đã đến lúc cần phải nghỉ ngơi rồi. Lên máy bay, vào khách sạn đã đặt và đi đến bãi biển, không quên cầm theo một cuốn sách trong tay (đừng mang sách để tỏ vẻ mình có đọc). 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. Bạn có thể nghỉ làm một hai ngày nhưng đừng bao giờ ngừng học hỏi dù chỉ một ngày.

Có thể mục tiêu của bạn là kiếm đủ tiền để bạn có thể nghỉ hưu sớm. Điều đó tốt thôi! Nhưng mục đích của việc nghỉ hưu không phải là để sống một cuộc sống buông thả hay cố xài cho hết khoảng thời gian còn lại, điều đó quá dễ dàng.

Thay vào đó, bạn sẽ được phép theo đuổi tiếng gọi thực sự của mình ngay bây giờ vì bạn không còn bị xao nhãng bởi công việc. Ngồi cả ngày và không làm gì? Để rồi lại xem truyền hình hết kênh này tới kênh khác hoặc chỉ đơn giản là du lịch từ nơi này sang nơi khác để bạn có thể gạch tên các địa điểm đã đến trong danh sách những nơi muốn đến? Đó không phải là cuộc sống. Đó cũng chẳng phải là tự do.

Ngày 27 tháng 9

SỰ THỊNH VƯỢNG HÉ LỘ ĐIỀU GÌ?

"Ngay cả trong thời bình người ta cũng có thêm lý do để lo lắng. Cho dù hoàn cảnh có an toàn cũng không thể khiến người tự tin một khi tâm trí đã bị choáng váng - một khi tâm trí có thói quen hoảng sợ vô căn cứ, nó càng không thể khiến bản thân cảm thấy được an toàn. Nó không tránh nguy hiểm, mà nó chỉ chạy trốn khỏi nguy hiểm. Và do đó chúng ta bị đặt vào vị thế nguy hiểm hơn khi quay lưng lại như vậy."

- SENECA, MORAL LETTERS, 104.10b;

Tục ngữ nói rằng tiền không làm thay đổi con người, nó chỉ khiến họ bộc lộ đúng bản chất của họ mà thôi. Robert Caro đã viết rằng "Quyền lực không xấu xa, nó chỉ *vé n màn sự thật*". Một cách nào đó, sự thịnh vượng tài chính và thành công cá nhân đều có thể hiểu theo cách như vậy.

Nếu tâm trí của bạn đã tạo ra "thói quen hoảng loạn" như trong ví dụ của Seneca, thì bao điều tốt đẹp xảy ra với bạn cũng chẳng quan trọng. Bạn vẫn luôn dễ dàng bị hoảng loạn. Tâm trí của bạn vẫn sẽ tìm thấy gì đó để lo lắng, và rồi bạn vẫn sẽ đau khổ. Có lẽ còn nhiều hơn thế, bởi vì bây giờ bạn có nhiều thứ để mất hơn.

Đây là lý do tại sao thật dại dột để mà mong chờ vào may mắn. Nếu bạn chỉ được cầu mong một thứ duy nhất, hãy mong có được ý chí mạnh mẽ để vẫn có thể thăng hoa khi gặp thời. Cách tốt hơn nữa là hãy tìm cách trau dồi ý chí và sự tự tin đó. Cân nhắc mọi hành động và suy nghĩ - hãy nghĩ rằng đây là những viên gạch giúp bạn xây dựng nên một ý chí không thể bị phá hủy. Sau đó hãy tìm cách để mỗi viên gạch khi đặt xuống đều chắc chắn và có ý nghĩa nhất định.

Ngày 28 tháng 9
BẠN GIỮ ÁT CHỦ BÀI

“Thuận lợi làm sao khi các vị thần chỉ trao chúng ta quyền kiểm soát một thứ duy nhất, nhưng lại là thứ vô cùng mạnh mẽ, thống trị tất cả những yếu tố khác - đó là khả năng tận dụng tình huống một cách hợp lý - ngoài khả năng đó ra, họ không trao cho chúng ta bất kể thứ gì khác cả. Liệu điều đó chỉ đơn giản là họ không sẵn lòng cho thêm? Ta thì cho rằng, nếu có thể, họ đã trao cho chúng ta nhiều hơn rồi, nhưng điều đó là bất khả thi.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 1.1.7-8

Chúng ta có thể nhìn vào mỗi ngày trôi qua và thấy tuyệt vọng bởi những gì ta không thể kiểm soát: là những người khác, là sức khỏe của mình, là thời tiết, hay là kết quả của một dự án khi nó không còn dưới quyền kiểm soát của mình.

Hoặc, chúng ta có thể vui mừng với mỗi ngày trôi qua vì những gì mình kiểm soát được: đó là khả năng quyết định ý nghĩa của bất kỳ sự việc nào.

Phương án hai mang lại cho bạn quyền lực tối cao - khả năng kiểm soát chân thực và đúng đắn. Nếu bạn có khả năng kiểm soát người khác, chẳng phải người khác cũng có khả năng kiểm soát bạn sao? Thay vào đó, bạn được ban cho con át chủ bài công bằng và dễ sử dụng nhất. Cho dù không kiểm soát được hoàn cảnh bên ngoài, bạn vẫn có được khả năng quyết định xem liệu mình sẽ *phản ứng* thế nào với những hoàn cảnh đó. Bạn kiểm soát được việc những sự kiện bên ngoài có ý nghĩa gì với bản thân.

Và những sự kiện đó bao gồm cả những khó khăn ngay trước mắt bạn lúc này. Bạn sẽ nhận ra rằng, nếu biết sử dụng đúng cách, thì con át chủ bài này trở nên vô cùng hữu dụng.

Ngày 29 tháng 9

NHU CẦU THỰC TẾ CỦA BẠN KHÔNG NHIỀU

“Chẳng có gì thỏa mãn được lòng tham, nhưng chỉ cần một chút ít thôi đã đủ để làm thỏa mãn tạo hóa rồi. Vậy nên sự nghèo khó của nơi bị đày đến không có nghĩa là bất hạnh, vì chẳng có nơi nào cần cỗi đến mức không thể cung cấp đầy đủ cho con người.

- SENECA, ON CONSOLATION TO HELVIA, 10.11b

Việc nhìn lại những gì bạn từng cho rằng bình thường rất có ích. Hãy nhớ lại tháng lương đầu tiên của bạn - lúc đó số tiền ấy với bạn mới *lớn* làm sao! Hay nhớ lại căn hộ đầu tiên của bạn, với giường riêng, nhà tắm riêng, hay bát mì tôm ngày nào bạn còn vui vẻ húp trọn trong bếp. Ngày nay, khi bạn thành công hơn, thì cuộc sống trước đây được cho là “không đủ đầy”. Thậm chí, có thể bạn đang muốn nhiều hơn những gì đang sở hữu. Những điều kiện được cho là thiếu thốn này đối với bạn vài năm trước còn trên cả đủ - nó thật tuyệt vời!

Khi ta thành công, ta quên mất mình đã mạnh mẽ chừng nào. Chúng ta quá quen thuộc với những gì mình sở hữu, đến nỗi gần như chúng ta tin rằng đời mình coi như bỏ nếu thiếu chúng. Tất nhiên, đây chỉ là những lời an ủi. Vào những ngày còn chiến tranh, ông cha ta từng phải sống với xăng dầu, điện và bơ được cung cấp theo khẩu phần. Và họ sống vẫn ổn thôi, cũng giống như bạn khi bạn từng sở hữu ít thứ hơn vậy.

Hôm nay, hãy ghi nhớ rằng bạn vẫn sẽ ổn thôi nếu cuộc sống tự dưng bị xáo trộn. Nhu cầu thực sự của bạn là không nhiều. Có rất ít thứ có thể xảy ra và thực sự đe dọa sự sống còn của bạn. Hãy nghĩ về điều này - và điều chỉnh sự lo âu cùng nỗi sợ hãi sao cho hợp lý.

Ngày 30 tháng 9

BẠN KHÔNG THỂ TÁC ĐỘNG ĐẾN TÔI

“Nếu người động tay động chân với ta, người có thể tác động tới thân thể ta, nhưng tâm trí của ta vẫn sẽ hướng về Stilpo.”

- ZENO, QUOTED IN DIOGENES LAERTIUS, LIVES OF THE EMINENT PHILOSOPHERS, 7.1.24

Không phải Zeno nói rằng mình có ma thuật gì, chỉ đơn giản là tâm trí ông thì tự do trong khi thân thể của ông có thể bị xiềng xích; tâm trí ông đã được triết lý bảo vệ - thứ được trau dồi dưới sự chỉ bảo của thầy ông là ngài Stilpo - và cánh cửa của pháo đài bảo vệ đó không thể bị phá bỏ từ bên ngoài, mà chỉ bị phá bỏ khi ông đầu hàng.

Rubin “Hurricane” Carter là một võ sĩ quyền Anh bị kết án giết người oan và sống 20 năm trong tù. Ông nói “Tôi không biết tù ngục là thế nào cả, với tôi thứ đó không tồn tại.” Tất nhiên, trại tù thì vẫn tồn tại ở đó, và về mặt thể xác, ông ta bị giam bên trong. Nhưng ông kiên quyết không để tâm trí mình bị cầm tù bởi nó.

Bạn cũng sở hữu loại năng lực này. Tôi hi vọng bạn sẽ không bao giờ phải sử dụng chúng trong những tình huống bạo lực hay bất công; tuy nhiên, trong mọi hoàn cảnh khó khăn, năng lực này vẫn luôn ở trong bạn. Bất kể cơ thể này có xảy ra điều gì, bất kể thế giới bên ngoài có trừng phạt bạn ra sao - tâm trí của bạn vẫn có thể duy trì sự can đảm. Tâm trí đó vẫn là của bạn. Nó không thể bị tác động - và theo một cách nào đó, bạn cũng vậy.

THÁNG MƯỜI

ĐỨC HẠNH VÀ LÒNG TỐT

Ngày 1 tháng 10
HÃY ĐỂ ĐỨC HẠNH TỎA SÁNG

“Liệu ngọn đèn có sáng mãi ngay cả khi cạn kiệt nhiên liệu không? Vậy tại sao tấm lòng chân thành, sự công bằng và sự tự chủ của người không nên tỏa sáng cho đến khi người không còn nữa?”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS , 12.15

Seneca, nói lại lời của Heraclitus, rằng “Chúng ta là những kẻ phàm được thấp sáng và lụi tàn.” Ánh sáng của lý trí tỏa sáng khắp vũ trụ. Dẫu cho ngọn đèn của bạn mới chỉ phát sáng lần đầu sau một thời gian dài tăm tối, hay thậm chí trước khi nhắm mắt xuôi tay, cũng không có gì khác biệt.

Vị trí hiện tại của bạn, hay bất kì vị trí nào đi nữa, cũng đều là vị trí thuận lợi để đức hạnh của bạn được tỏa sáng khi bạn vẫn còn tồn tại trên cõi đời này.

Ngày 2 tháng 10
TÀI SẢN GIÁ TRỊ NHẤT

“Người khôn ngoan có thể chẳng mất gì. Một người như vậy có mọi thứ trong tay, đến Vận mệnh cũng không thể tác động; tài sản của người đó được giữ gìn cẩn thận, được ràng buộc với đạo đức - thứ không bị phụ thuộc vào vận may, và vì thế tài sản đó không tăng thêm hay mất đi.”

- SENECA, ON THE FIRMNESS OF THE WISE, 5.4

Có những người bỏ tiền của họ vào các tài sản như - cổ phiếu, trái phiếu, bất động sản. Những người khác thì lại đầu tư vào các mối quan hệ và thành tựu, và biết rằng họ có thể nhận lại thứ tương tự như việc rút gửi tiền vào ngân hàng. Nhưng còn có loại người thứ ba, mà theo như Seneca, là những người đầu tư cho bản thân họ để trở nên tốt hơn và khôn ngoan hơn.

Những loại tài sản nào trong này miễn nhiễm với những biến động của thị trường? Có phải là khi có chúng bạn có thể trở nên kiên cường khi đối mặt với thử thách và đau khổ? Chúng sẽ không bao giờ bỏ rơi bạn? Cuộc sống của riêng Seneca là một ví dụ thú vị. Ông trở nên rất giàu có khi là bạn của hoàng đế, nhưng khi Nero ngày càng trở nên điên cuồng, Seneca nhận ra rằng ông phải thoát khỏi mối quan hệ này. Ông đã đưa cho Nero một thỏa thuận: Ông sẽ đưa cho Nero toàn bộ tiền bạc và quà của Nero đã tặng ông, đổi lấy sự tự do hoàn toàn của mình.

Cuối cùng thì, Nero không đồng ý với điều kiện này, nhưng Seneca vẫn rời đi, nghỉ hưu một cách tương đối hòa bình. Nhưng một ngày nọ, những kẻ hành quyết đến với sắc lệnh trên tay. Trong khoảnh khắc đó, Seneca đã dựa vào đâu? Không phải tiền bạc. Cũng không phải là bạn bè, mặc dù họ có ý tốt, họ chỉ có thể bày tỏ nỗi buồn và đau thương. Ông đã dựa vào đức tính và sức mạnh nội tâm của mình.

Đó là khoảnh khắc cố gắng hết sức của Seneca - lần cuối cùng và cũng là lần tốt nhất của mình.

Ngày 3 tháng 10

BẢN CHẤT CỦA VIỆC PHỤ THUỘC LẤN NHAU

Hãy nghiền ngẫm thường xuyên về mối liên kết và phụ thuộc lẫn nhau của vạn vật trong vũ trụ. Theo một nghĩa nào đó, tất cả mọi thứ đều đan xen lẫn nhau và do đó có một mối quan hệ với nhau - vì mỗi một điều dẫn tới một điều khác tùy theo mức độ chuyển động, sự khuấy trộn giao cảm, và sự kết hợp của các vật chất.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 6.38

Anne Lamott từng quan sát thấy rằng tất cả những nhà văn “là trăm sông đổ ra một hồ”; tất cả những đóng góp nhỏ nhoi cũng sẽ tạo nên một dự án lớn. Điều tương tự cũng đúng với nhiều ngành công nghiệp, nhưng mà đáng buồn thay, hầu là trong cùng một công ty, mọi người vì tư lợi cá nhân mà quên mất là họ đang làm việc cùng nhau. Con người đều như nhau, đều hít thở cùng bầu không khí đã nuôi dưỡng tổ tiên chúng ta và và lại về với đất mẹ khi chúng ta chết đi.

Hết lần này tới lần khác, các nhà Khắc kỷ nhắc nhở bản thân về mối liên kết trong cuộc sống. Có lẽ là vì cuộc sống ở Rome và Hy Lạp vô cùng khắc nghiệt. Động vật và con người bị tàn sát dã man chỉ để phục vụ cho mục đích giải trí vô lý của quần chúng ở Đấu trường La Mã. Các quốc gia bị chinh phạt và người dân của họ bị bán làm nô lệ chỉ vì mục đích mở rộng đế chế (thứ vô nghĩa tới mức các nhà Khắc kỷ cũng phải ngao ngán). Sự tàn ác ở trong trường hợp này chỉ xảy ra khi chúng ta quên mất rằng bản thân chúng ta có mối quan hệ thế nào với đồng loại và tự nhiên.

Hôm nay, hãy nhớ rằng chúng ta được liên kết với nhau và mỗi chúng ta đều đóng một vai trò nhất định (người tốt, kẻ xấu, hoặc kẻ vô lại) trong thế giới này.

Ngày 4 tháng 10

MỘT NGƯỜI VÌ MỌI NGƯỜI, MỌI NGƯỜI VÌ MỘT NGƯỜI

“Thứ gì không lợi lạc cho cả tổ ong cũng sẽ không lợi lạc cho con ong.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 6.54

Trong khái niệm *sympatheia* của Chủ nghĩa Khắc kỷ có bao gồm quan điểm cho rằng mọi thứ trong vũ trụ đều kết nối với nhau, và đều là một phần của tổng thể. Marcus Aurelius là một trong những người đầu tiên viết về quan điểm về Chủ nghĩa Thế giới (cosmopolitanism) - ông cho rằng mình là một công dân của thế giới, chứ không phải của mỗi Rome.

Ý tưởng bạn là một chú ong trong tổ ong là lời gợi nhớ về góc nhìn này.

Marcus thậm chí còn phát biểu mệnh đề ngược của ý tưởng này sau đó trong cuốn *Suy tưởng (Meditation)*, chỉ để mình không quên, rằng: “Thứ gì không có hại cho xã hội cũng không có hại cho cá nhân”

Chỉ vì thứ gì đó tệ với bạn không đồng nghĩa rằng nó cũng có hại cho nhiều người khác. Chỉ vì thứ gì đó mang lại lợi ích cho bạn không có nghĩa rằng người khác cũng được hưởng lợi từ nó. Hãy nghĩ về những nhà quản lý quỹ dự phòng sử dụng quỹ để đặt cược ngược lại nền kinh tế - họ kiếm được lợi nhuận nhờ vào việc mọi người đều thiệt hại và mọi thứ đều sụp đổ. Liệu đó có phải kiểu người bạn muốn trở thành? Một người theo Chủ nghĩa Khắc kỷ sẽ thấu hiểu được những động lực đúng đắn và những hành động xuất hiện từ đó sẽ mang lại lợi ích cho tổng thể một cách tự nhiên; và đó là mong muốn chính đáng của một người sáng suốt. Ngược lại, nếu cả xã hội đều có những những hành động sáng suốt và tốt đẹp thì nó sẽ đem đến lợi ích cho từng cá nhân.

Ngày 5 tháng 10

LỜI NÓI RA KHÔNG THỂ RÚT LẠI

“Thà vấp chân còn hơn vạ miệng.”

- ZENO, QUOTED IN DIOGENES LAERTIUS, LIVES OF THE EMINENT
PHILOSOPHERS, 7.1.26

Ngã thì luôn đứng dậy được, nhưng bạn hãy nhớ rằng, thứ gì nói ra rồi không bao giờ rút lại được. Đặc biệt là những lời nói độc địa và gây đau khổ.

Ngày 6 tháng 10

QUAN TÂM NHỮNG NGƯỜI KHÁC

“Việc quan tâm tới bạn bè, vui mừng với sự tiến bộ của họ như thể đó là sự tiến bộ của mình là việc làm hòa hợp với Tự nhiên. Nếu chúng ta không như vậy, thì đức hạnh - thứ chỉ có thể được củng cố nhờ vào việc rèn luyện nhận thức - sẽ không tồn tại nơi chúng ta nữa.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 109.15

Nhìn những người khác thành công là một trong những điều khó nhất - đặc biệt là khi chúng ta đang không được ổn lắm. Trong tâm trí nguyên thủy săn bắn - hái lượm của mình, chúng ta cho rằng cuộc đời là một trò chơi có tổng bằng không (zero-sum game) - tức là thành tựu của kẻ khác đồng nghĩa với việc thiệt hại ở phần ta.

Cũng như mọi khía cạnh khác của triết lý, ngay cả sự cảm thông và sự vị tha cũng cần được rèn luyện. Seneca nhận thấy chúng ta hoàn toàn có thể học được cách “vui mừng trong thành công người khác, và cảm thông khi họ gặp thất bại.” Đây là hành động của một người có đức hạnh..

Những người như vậy tự nhủ với bản thân rằng hãy tích cực chia vui với người khác - kể cả khi thành công đó đến từ thiệt hại của bản thân - và hãy dẹp bỏ ghen tị, đố kỵ và tính sở hữu. Bạn cũng có thể làm được như vậy.

Ngày 7 tháng 10

LÝ DO VỊ KỶ ĐỂ TRỞ THÀNH NGƯỜI TỐT

“Người nào làm điều sai trái với ai, cũng là đang tự làm điều sai trái với chính mình. Người nào đang bất chính với ai cũng là đang bất chính với chính mình - tự khiến bản thân trở nên xấu xa.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 9.4

Lần tới khi bạn làm điều sai trái, thử nhìn lại xem bạn thấy thế nào. Hiếm khi một người nói rằng “Tôi cảm thấy thật tuyệt vời!”

Ở hiện trường vụ án thường xuất hiện dấu vết nôn mửa. Lý do là, thay vì cảm thấy phấn chấn khi phá vỡ ranh giới kiểm soát bản thân hay khi đã trả thù thành công, kẻ phạm tội cuối cùng lại có cảm giác ghê tởm. Chúng ta đều có thể liên hệ với điều này khi chúng ta nói dối, gian lận, hay làm rối tung đời ai đó.

Vì vậy khoảnh khắc trước khi cảm giác ghê tởm dâng trào trong bạn, hãy hỏi: *Tôi cảm thấy như thế nào về bản thân?* Có phải đó là lúc nỗi sợ hãi ngập tràn trong bạn vì bạn hoài nghi liệu việc ấy có đáng không nếu bị bắt quả tang?

Sự tự nhận thức và những việc làm sai trái thì hiếm khi đi đôi với nhau. Nếu bạn cần một lý do vị kỷ để không làm điều ác - hãy để bản thân liên tưởng đến những cảm giác ấy. Đây đều là những thứ khiến bạn thoái chí dễ dàng trước những việc làm sai trái đó.

Ngày 8 tháng 10

HƠN CẢ NHỮNG THÚ VUI BÌNH THƯỜNG

“Đúng vậy, thực hiện được điều mong muốn thì tuyệt vời lắm. Nhưng chẳng phải đó cũng chính là nguyên do những khoái lạc vui thú dễ khiến ta vấp ngã sao? Thay vào đó, hãy xem thử những điều này có tuyệt vời hơn không - một tâm hồn cao thượng, sự tự do, sự trung thực, lòng nhân hậu, lòng thánh thiện. Không gì đáng thỏa mãn bằng sự thông thái, khi người nhận thấy sự hiểu biết cũng như kiến thức đem lại sự chắc chắn và dễ dàng như thế nào.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 5.9

Không ai có thể tranh luận rằng niềm vui thú thì không mang lại cảm giác tốt đẹp. Chính bản thân định nghĩa của niềm vui thú đã thấy được điều này rồi.

Nhưng hôm nay Marcus Aurelius đang nhắc nhở bạn - cũng như ông tự nhắc mình - rằng những thú vui khó có thể thay thế đức hạnh. Cơ sở dopamine đến từ việc quan hệ tình dục chỉ mang tính thời điểm. Niềm tự hào khi đạt thành tích hay tiếng vỗ tay nồng nhiệt của đám đông cũng vậy. Những thú vui rất mạnh mẽ, nhưng chúng dần mất tác dụng rồi lại khiến chúng ta ham muốn nhiều hơn nữa.

Điều gì tồn tại lâu hơn (và nằm trong sự kiểm soát của chúng ta)? Trí tuệ, phẩm chất tốt, sự điều độ và sự tử tế.

Ngày 9 tháng 10

ĐẶT RA CÁC TIÊU CHUẨN VÀ ÁP DỤNG CHÚNG

“Khi các tiêu chuẩn đã được thiết lập, mọi thứ được thử nghiệm và cân nhắc. Và công việc của triết học chỉ có như vậy, xem xét và duy trì các tiêu chuẩn, tuy nhiên công việc của một người tốt nằm ở việc sử dụng những tiêu chuẩn đó khi họ biết đến chúng.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 2.11.23-25;\

Chúng ta trải qua những ngày phản ứng và hưởng ứng (với các sự kiện trong đời - ND), nhưng hiếm khi bạn thực sự dừng lại và hỏi: *Điều tôi sắp làm có nhất quán với những gì tôi tin tưởng không?* Hoặc, câu hỏi hay hơn: *Đây có phải điều mà hình mẫu lý tưởng của tôi sẽ làm hay không?*

Công việc của cuộc sống là thiết lập những tiêu chuẩn và sau đó *không* thỏa hiệp với chúng. Khi bạn đánh răng, chọn bạn để chơi, mất bình tĩnh, rơi vào bế tắc, dạy bảo con cái hay dắt chó đi dạo - tất cả đều là những cơ hội để thực hành.

Đừng nói, *Tôi muốn làm thật tốt* - đó chỉ là một cái cớ. Hãy nói, *Tôi sẽ làm thật tốt trong việc cụ thể này, ngay bây giờ*. Đặt tiêu chuẩn, kiên định với nó. Chỉ có vậy mà thôi.

Ngày 10 tháng 10
SỰ TÔN TRỌNG VÀ CÔNG BẰNG

“Quá khứ - hãy để lại phía sau, tương lai - hãy để tạo hóa quyết định; chỉ tập trung vào hiện tại và dẫn dắt nó bởi sự tôn trọng và công bằng. Sự tôn trọng để người yêu lấy những gì đã được giao cho, vì tạo hóa đã mang cả người và chúng tới với nhau. Công bằng để người có thể nói một cách tự do, không né tránh sự thật; qua đó người hành xử đúng theo những yêu cầu của luật pháp và các giá trị.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 12.1

Aulus Gellius từng đề cập về điều Epictetus đã nói: “Nếu bất kỳ người nào ghi tâm khắc cốt hai từ sau và sử dụng nỗi đau để quản lý và kiểm soát bản thân, thì người đó sẽ sống một cuộc đời không tỳ vết và vô cùng thanh thản. Hai từ đó là: kiên trì và kiềm chế.” Quả là một lời khuyên tốt. Nhưng dựa trên nguyên tắc nào chúng ta có thể quyết định điều gì nên kiên trì, và điều gì nên kiềm chế?

Marcus cung cấp cho chúng ta câu trả lời: dựa vào sự tôn trọng và công lý.

Nói cách khác, dựa vào đức hạnh.

Ngày 11 tháng 10
LUÔN TRUNG THỰC

“Thối nát và dối trá làm sao khi ai đó nói rằng họ chủ ý “nói thẳng với bạn.” Anh có ý gì đấy bạn hiền? Sự trung thực không cần phải nói ra, mà nó cần luôn được thể hiện như thể nó được khắc rõ trên trán, nghe rõ trong lời ăn tiếng nói, thấy rõ trong ánh mắt - được thể hiện rõ ràng như người được yêu cảm nhận tình yêu trong đôi mắt kẻ si tình. Nói ngắn gọn, một người tốt đẹp và thẳng thắn nên giống một con dê bốc mùi - ai cũng có thể nhận thấy sự tồn tại của người đó khi cùng ở trong phòng với mình.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 11.15

Chúng ta đều đã từng dùng những cụm này. “Tôi sẽ thẳng thắn với anh...”, “Thành thật mà nói...”, “Không có ý xúc phạm đâu, nhưng mà...” Dù có sáo rỗng hay không, những câu nói trên gợi lên câu hỏi: Nếu chúng ta sử dụng những câu nói này để chứng minh điều mình nói là trung thực và thẳng thắn, thế còn những lúc khác ta nói thì thế nào? Nếu bạn nói là bạn đang trung thực *lúc này*, liệu nó có nghĩa là những lúc khác bạn không trung thực sao?

Giả sử rằng, thay vào đó, chúng ta cố gắng sống và tích lũy danh tiếng trung thực của mình - sao cho nó minh bạch như trái phiếu chính phủ, rành mạch và dứt khoát như hợp đồng, và trường tồn như hình xăm. Bạn vừa đỡ tốn công sức hứa hẹn đảm bảo, người khác vừa đỡ thời gian nghi hoặc suy xét - và hơn nữa, bạn sẽ trở thành con người tốt hơn.

Ngày 12 tháng 10
LUÔN YÊU THƯƠNG

“Hecato từng nói: ‘Ta có thể chỉ cho người bùa yêu mà không cần sử dụng bất kỳ loại thuốc, thảo mộc hay câu phép đặc biệt nào cả - nếu người muốn được yêu, thì hãy yêu người khác.’”

- SENECA, MORAL LETTERS, 9.6

Năm 1992, Barbara Jordan diễn thuyết trước Đại hội đại biểu toàn quốc Đảng Dân chủ và lên tiếng chống lại lòng tham lam, ích kỷ và chia rẽ của thập kỷ trước.

Mọi người đã sẵn sàng thay đổi. “Thay đổi thành cái gì?” Bà hỏi. “Thay đổi để môi trường của những năm 80 trở thành môi trường tiêu biểu cho sự tận tụy với mục tiêu đại chúng, dịch vụ đại chúng, lòng nhân từ và tình yêu thương. Yêu. Thương.

Thương. Yêu.”

Thương. Yêu. Thương. Yêu. Tại sao phải vậy? Theo lời ban nhạc Beatles, “Đến cuối cùng, tình yêu một người nhận được chính bằng tình yêu người đó cho đi.” Điều này không chỉ đúng trong chính trị, không chỉ trong sự rộng lượng, mà còn trong đời sống cá nhân. Gần như không tình huống nào mà thù hận có ích. Và hầu hết các tình huống đều có thể trở lên tốt hơn nhờ sự yêu thương - lòng cảm thông, thấu hiểu, biết ơn - kể cả trong những tình huống bạn đối đầu với ai đó.

Và ai biết được, có thể bạn sẽ nhận lại được tình yêu mình đã trao đi đấy.

Ngày 13 tháng 10

PHƯƠNG THỨC TỐT NHẤT ĐỂ TRẢ THÙ LÀ KHÔNG TRẢ THÙ

“Cách tốt nhất để trả thù kẻ khác, chính là không trở thành kẻ đó”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 6.6

“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, ON ANGER, 3.27.2

Giả sử rằng có một kẻ nào đó đối xử với bạn rất tệ. Giả sử rằng có một kẻ được thăng chức nhờ chiếm công của bạn, hoặc nhờ giờ trò dối trá với bạn. Thường người ta hay phản ứng: *Ồ, thế giới này vẫn luôn vậy mà* hoặc là *Rồi một ngày sẽ đến lượt mình làm như vậy*. Hoặc một suy nghĩ phổ biến hơn: *“Mình sẽ bắt những người đó trả giá”*. Tuy nhiên, những phản ứng trên lại là những cách phản ứng tệ nhất.

Theo như những lời Marcus và Seneca đã viết lại, cách phản ứng phù hợp - thậm chí còn là cách tốt nhất - chính là không mảy may nghĩ về chuyện trả thù. Nếu bạn trả đũa kẻ đã đối xử thô lỗ với bạn bằng chính sự thô lỗ đó, thì tự bạn đã chứng minh rằng hành động trong quá khứ của kẻ đấy là chính đáng. Nếu bạn dùng sự dối trá để đáp trả sự dối trá của kẻ khác, đoán xem? Bạn chứng minh được việc kẻ đó dối trá với bạn là hợp lý, và giờ cả hai đều trở thành những kẻ dối trá.

Thay vào đó, hãy trở nên tốt đẹp hơn những gì đã khiến ta thất vọng hoặc tổn thương. Hãy trở thành tấm gương mà người khác muốn noi theo. Trở thành một kẻ lừa lọc, dối trá, ích kỷ, luôn muốn gây đau khổ cho người khác là một điều thật sự rất tệ.

Trái lại, sống một cách đạo đức, tốt đẹp là cũng đã rất đủ rồi.

Ngày 14 tháng 10
THAY VÌ TỨC GIẬN, HÃY GIÚP ĐỠ HỌ

“Người có cảm thấy cáu giận khi đứng cạnh một kẻ bị hôi nách hay hơi thở của người đấy có mùi? Vấn đề ở đây là nách hay miệng cũng đều có mùi hôi. Người cho rằng, một con người có nhận thức bình thường thì phải biết điều này chứ, người đó phải biết rằng bản thân đang làm người khác khó chịu chứ? Chúc mừng, người là một người có nhận thức tốt đấy. Vì vậy, hãy sử dụng nhận thức của mình để khơi gợi, đánh thức “nhận thức” đang ngủ quên của người kia đi, chỉ cho người đó thấy, nói cho người đó nghe. Nếu người ta chịu lắng nghe, người có thể giúp họ giải quyết vấn đề mà không cần phải tốn công cáu giận rồi. Đơn giản vậy, chẳng phải cần phức tạp hoá vấn đề.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 5.28

Cái gã xấu tính ngồi cạnh bạn trên chuyến bay, cái gã mà nói chuyện ồn ào, khua tay múa chân lung tung, kẻ khiến bạn nghiêng răng ken két, cảm hận đến tận xương tuỷ vì sự thô thiển, thiếu ý tứ, khó ưa đấy. Trong tình huống như thế này, có lẽ là bạn đã phải kiềm chế rất nhiều để không giết chết gã đáng ghét này.

Thật buồn cười ở chỗ là, chúng ta ít khi nghĩ đến việc yêu cầu gã đấy dừng lại theo một cách lịch sự, hoặc nghĩ đến việc đổi ghế ngồi. Chúng ta thà tức giận, cáu gắt, cay cú trong lòng còn hơn là phải mở một cuộc trò chuyện có phần hơi gượng gạo nhưng lại có thể khiến người này, và thậm chí là thế giới này, tốt đẹp hơn. 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 và tự thay đổi.

Và khi nghĩ về những điều trên, bạn sẽ nhận ra ai đang là kẻ xấu tính ở đây.

Ngày 15 tháng 10

ĐỂ MỌI NGƯỜI HƯỞNG LỢI TỪ NHỮNG GIẢ ĐỊNH

“Mọi thứ bị tác động bởi nhận định của người, và những nhận định này phụ thuộc hoàn toàn vào người. Người có thể chủ ý bỏ đi những phán xét vội vàng thiếu suy nghĩ, và giống như một con tàu đang đi uốn mình quanh mỏm đá, người sẽ tìm thấy biển lặng, trời đẹp và một bến cảng an toàn.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 12.22

Chánh án tối cao Oliver Wendell Holmes từng nói: “Đến một con chó còn biết phân biệt giữa việc bị người khác đá vào và việc bị người khác không may vấp phải nó.” Nếu bạn có lỗi dẫm phải chú chó của mình, thì phản ứng đầu tiên của nó thường là sủa hoặc lập tức đưa hàm răng về phía chân bạn. Trong khoảnh khắc đấy, con chó chưa phân biệt được - nó chỉ cảm thấy đau thôi. Nhưng sau đó nó sẽ nhìn thấy bạn, nghe được giọng bạn xoa dịu nó, và rồi sẽ lại ngoe nguẩy chiếc đuôi vui vẻ như mọi khi.

Một người có đức hạnh sẽ không vội vàng đưa ra những phán xét khắc nghiệt dành cho những người khác. Một người đức hạnh sẽ luôn có nhiều giả định trong đầu: Rằng chuyện đó có lẽ chỉ là một tai nạn, rằng người ta không biết, rằng sự việc đó sẽ không lặp lại nữa đâu. Điều này giúp chúng ta cảm thấy cuộc đời không quá khắc nghiệt, khiến chúng ta bao dung hơn. Trong khi trái lại, nếu bạn luôn cho rằng người khác có ác ý với mình - một phán xét thiếu suy nghĩ - sẽ khiến mọi thứ trở nên thật nặng nề.

Hãy bình tĩnh và bao dung trong từng phán xét của bản thân dành cho người khác và bạn sẽ thấy, như Marcus nói, biển lặng và trời đẹp hơn nhiều.

Ngày 16 tháng 10

HÃY LAN TỎA NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP

“Những cá nhân có đầu óc xuất chúng thường nhanh chóng hiểu rõ được đức hạnh hoặc tự họ lan tỏa đức hạnh đó ra. Nhưng kẻ lười biếng đang chìm ngập trong những thói quen xấu cần phải gạt rửa tâm hồn liên tục. Những con người yếu đuối đó sẽ được giáo dục và thay đổi thói quen nếu chúng ta sử dụng triết học để chỉ dẫn cho họ.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 95,36-37

Chủ nghĩa Khắc kỷ không phải là một loại truyền giáo. Bạn không có nghĩa vụ phải cứu rỗi bất cứ ai. Người ta không biết những lời dạy của Epictetus hoặc Marcus Aurelius không có nghĩa là cuộc đời họ sẽ như địa ngục trần gian.

Tuy nhiên, nếu bạn đã được học hỏi và tiếp thu từ con đường đúng đắn hơn, bạn hoàn toàn có thể giúp đỡ những kẻ lầm đường lạc lối khác. Bạn có thể chia sẻ sự khôn ngoan hoặc sáng suốt của mình với bạn bè hoặc người lạ - hãy nhớ rằng một tấm gương thực tế bao giờ cũng tốt hơn những lý thuyết suông.

Mọi người đều xứng đáng được hưởng lợi từ “các nguyên tắc triết học” - theo như cách nói của Seneca. Nếu bạn thấy ai đó cần được giúp đỡ hoặc đang yêu cầu sự giúp đỡ, hãy sẵn sàng giúp đỡ họ. Đó là nghĩa vụ của bạn.

Ngày 17 tháng 10
LỢI ÍCH CỦA SỰ TỬ TẾ

“Hãy chia sẻ những lợi ích cho mọi người chứ đừng giữ nó cho riêng mình. Làm điều tốt luôn là thuận tự nhiên. Ở đâu có con người, ở đó có cơ hội cho sự tử tế.”

- SENECA, ON THE HAPPY LIFE, 24.2-3

Người đầu tiên bạn gặp hôm nay, có thể là người quen hoặc bạn bè, dù bất kể hoàn cảnh tích cực hay tiêu cực, đều cho bạn cơ hội để thể hiện sự tử tế. Nhiều dịch giả đã giải thích câu nói trên của Seneca và cho rằng đây là một cơ hội có lợi cho cả bạn và người đó. Bạn có thể tìm hiểu xem họ đến từ đâu. Bạn có thể tìm cách hiểu họ là ai, họ cần gì và những động lực nào khiến họ hành động như vậy. Bạn có thể đối xử tốt với họ và cảm thấy hạnh phúc vì điều đó.

Không kể là người đầu tiên trong ngày, người thứ hai, thứ ba, thứ n..., bạn cũng có thể đối xử tử tế với họ. Không có gì đảm bảo rằng họ sẽ đối đáp tốt lại với bạn, nhưng đó không nên là mối quan tâm của những con người theo đuổi Chủ nghĩa Khắc kỷ. Chúng ta luôn tập trung vào những thứ nằm trong tầm kiểm soát: trong trường hợp này là khả năng lựa chọn có đối xử tử tế với người khác hay không.

Ngày 18 tháng 10
NHỮNG KẺ HAI MẶT

“Không có gì tệ hơn việc một con sói làm bạn với một con cừu. Hãy tránh tình bạn giả dối bằng mọi giá. Nếu người là một người tốt, thành thật và tử tế; thì điều đó nên được thể hiện qua đôi mắt người và không thể che giấu.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 11.15

Hiển nhiên là người ta nên tránh những người xấu xa và những kẻ hai mặt. Điển hình như những người bạn hay đổ kỵ, những bậc cha mẹ thiếu sự đồng cảm, người bạn đời không đáng tin cậy. Marcus Aurelius đang nhắc chúng ta tránh những người bạn giả dối.

Nhưng nhìn lại mình thử xem? Ta có tự vấn những lần ta nói dối những người bạn *của mình* không? Đừng quá soi xét hành vi của người khác, tự nhìn nhận, đánh giá bản thân là điều quan trọng của những người thực hành Chủ nghĩa Khắc kỷ.

Đôi khi chúng ta đã từng là những kẻ hai mặt. Chúng ta giả vờ tử tế với đồng nghiệp vì họ mang lại lợi ích cho ta. Nhưng khi không còn chung chí hướng, ta lại quay ra nói xấu họ. Chúng ta đi theo người khác, chỉ quan tâm đến họ khi mọi thứ đang tốt đẹp, nhưng lại từ chối giúp đỡ khi người đó rất cần chúng ta.

Chúng ta có thể kiểm soát hành vi này. Hãy ghi nhớ đến điều đó khi bạn định chỉ trích ai đó là một người bạn tồi.

Ngày 19 tháng 10

THÓI QUEN TỐT “HÓT” THÓI QUEN XẤU

“Vì thói quen là thứ có ảnh hưởng hết sức mạnh mẽ, và chúng ta đã quen với việc đuổi theo những thôi thúc để tìm kiếm hoặc chạy trốn những điều nằm ngoài sự kiểm soát của mình, chúng ta nên tạo ra một thói quen trái ngược với điều đó; và nếu gặp phải vấn đề nan giải, hãy rèn luyện lực phản kháng để đối chọi với nó.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.12.6

Khi một con chó sủa lớn vì có người ở cửa, điều tồi tệ nhất bạn có thể làm là hét lên. Đối với con chó, nó sẽ thấy là bạn cũng đang sủa! Khi một con chó đang bỏ chạy, việc đuổi theo nó sẽ không hữu ích gì - một lần nữa, giờ thì giống như cả hai đều đang chạy. Một lựa chọn tốt hơn trong cả hai trường hợp là giao cho nó việc khác để làm. Bảo nó ngồi xuống. Bảo nó đi vào giường hoặc cũi của nó. Chạy theo hướng khác. Phá vỡ khuôn mẫu, làm gián đoạn xung động tiêu cực.

Điều này tương tự với chúng ta. Khi một thói quen xấu tự bộc lộ, hãy chống lại nó bằng một cam kết thực hiện một đức tính trái ngược. Ví dụ: giả sử bạn thấy mình trì hoãn ngày hôm nay - đừng cố phân tích và chống lại nó. Thay vào đó hãy đứng dậy và đi bộ để đầu óc tỉnh táo và chấn chỉnh bản thân. Nếu bạn thấy mình đang nói điều gì đó tiêu cực hoặc khó chịu, đừng tự đá mình. Hãy thêm một cái gì đó tích cực và tốt đẹp để biến nó thành một nhận xét tốt.

Làm lại những thói quen đã có, và sử dụng sức phản kháng từ quá trình luyện tập để tạo nên sự kiên trì và trở nên tiến bộ. Nếu bạn thấy mình đang làm biếng trong khi tập luyện hoặc khi chạy một dự án, hãy tự nói với bản thân: “Được rồi, bây giờ tôi sẽ tiến xa hơn nữa hoặc làm tốt hơn nữa”.

Những thói quen tốt có sức mạnh để loại bỏ những thói quen xấu. Và như chúng ta đều biết, những thói quen rất dễ cải thiện.

Ngày 20 tháng 10

NHỮNG DẤU ẤN CỦA CUỘC SỐNG TỐT ĐẸP

“Với bao hành trình rong ruổi trên đời, người cho rằng người chưa bao giờ tìm được nghệ thuật sống - nó không nằm trong logic, sự giàu có, danh vọng hay bất kỳ sự đam mê nào. Không có nơi nào tìm được. Vậy nó nằm ở đâu? [Nghệ thuật sống] nằm ở việc thực hiện những gì bản chất con người yêu cầu. Làm thế nào để một người làm điều này? Bằng cách có những nguyên tắc làm gốc rễ cho mong muốn và hành động của mình. Nguyên tắc gì? Những nguyên tắc về thiện và ác; với niềm tin là chỉ có điều thiện mới tạo ra sự công bằng, sự tự chủ, lòng dũng cảm, và sự tự do; và chỉ có điều ác mới phá hủy những thứ trên.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8.1.(5)

Cuộc sống có ý nghĩa gì? Tại sao tôi được sinh ra? Hầu hết chúng ta đều phải vật lộn với những câu hỏi này - bất kể khi ta còn trẻ hay đã già. Chúng ta nhận ra rất ít điều trên con đường mình đi. Nhưng đó chỉ đơn giản là vì chúng ta bỏ lỡ mấu chốt của vấn đề. Như Viktor Frankl đã chỉ ra trong cuốn sách *Đi tìm lẽ sống*, đây không phải câu hỏi chúng ta cần phải đi hỏi. Thay vào đó, chúng ta mới là người được đặt câu hỏi. Và câu trả lời chính là cuộc sống của chúng ta.

Không một chuyến du lịch, đọc sách hay những nhà hiền triết thiên tài nào có thể cho bạn biết những gì bạn muốn biết. Thay vào đó, chính bạn là người phải tìm ra câu trả lời trong hành động của mình, trong việc sống một cuộc sống tốt đẹp - bằng cách thể hiện các nguyên tắc hiển nhiên về sự công bằng, tự chủ, can đảm, tự do và tránh khỏi điều ác.

Ngày 21 tháng 10
NHỮNG NGƯỜI HÙNG, Ở ĐÂY VÀ BÂY GIỜ

“Một hành vi tệ hại! Mọi người không muốn ca ngợi những người cùng thời với mình, nhưng lại kỳ vọng nhiều vào việc được ca ngợi bởi các thế hệ tương lai - những người họ chưa gặp hoặc chưa từng gặp! Điều này cũng giống như việc người cảm thấy khó chịu khi những thế hệ đi trước không ca ngợi mình.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 6.18

Alexandria, thành phố ở Ai Cập, vẫn mang tên của người sáng lập ra nó, Alexander Đại đế, khoảng 2.300 năm sau khi ông đặt chân đến đó. Cảm giác tuyệt vời biết bao khi có một thành phố mang tên bạn trong nhiều thế kỷ? Và bạn biết rằng cái tên của mình vẫn được người ta nhắc đến?

Bạn phải suy ngẫm: điều đó không hay ho chút nào. Bởi vì, giống như Alexander, bạn sẽ chết. Bạn sẽ không biết tên của mình có tồn tại qua nhiều thế kỷ hay không.

Theo định nghĩa, không một ai có thể tận hưởng di sản của chính mình.

Tệ hơn nữa, hãy nghĩ về tất cả những điều khủng khiếp mà Alexander đã làm để được nhớ đến. Ông đã chiến đấu những cuộc chiến vô nghĩa. Ông có một tính khí khủng khiếp - thậm chí đã giết chết người bạn thân nhất của mình trong một cuộc đấu khi say xỉn. Ông tàn nhẫn và trở thành nô lệ cho chính tham vọng của mình. Ông ấy thực sự đáng ngưỡng mộ đến vậy sao?

Thay vì lãng phí dù chỉ một giây để cân nhắc thế hệ tương lai nghĩ gì (những người đó thậm chí còn chưa được sinh ra), hãy tập trung hết sức vào việc trở thành người tốt nhất mà bạn có thể trở thành trong thời điểm hiện tại. Hãy làm điều đúng đắn, ngay bây giờ. Chuyện tương lai không liên quan đến ta. Hãy trở nên tử tế, cao quý và thật ấn tượng ngay bây giờ - trong khi còn có thể.

Ngày 22 tháng 10

TRỞ NÊN TỐT HƠN THÌ DỄ THÔI, NHƯNG TỐT HƠN Ở CÁI GÌ?

“Một người có thể rất giỏi trong việc hạ gục đối thủ, nhưng điều đó không khiến người đó trở nên ý thức về cộng đồng hơn, hoặc khiêm tốn hơn, hoặc chuẩn bị tốt hơn cho mọi tình huống, hoặc trở nên rộng lượng hơn với lỗi lầm của người khác.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 7.52

Sự tự hoàn thiện bản thân (self-improvement) là một mục tiêu cao cả. Nhiều người thậm chí không bận tâm đến điều này. Nhưng trong số những người có quan tâm, họ vẫn có thể bị sự kiêu căng và nông cạn làm hỏng quá trình theo đuổi sự tự hoàn thiện bản thân. Bạn muốn có cơ bụng sáu múi bởi vì bạn đang thử thách bản thân và cam kết cho một mục tiêu khó khăn? Hay chỉ vì bạn muốn gây ấn tượng với những người khác khi bạn cởi áo ra? Bạn đang chạy đường dài bởi vì bạn muốn kiểm tra giới hạn của bạn hay là vì bạn muốn chạy trốn khỏi những vấn đề ở nhà?

Chúng ta không nên bị định hướng để trở thành một người với vóc dáng hoàn hảo hoặc có thể nói nhiều ngôn ngữ nhưng lại không có một giây dành cho những người xung quanh. Chiến thắng trong các trận đấu thể thao để làm gì nhưng lại thất bại trong việc làm tốt bổn phận của một người chồng, người vợ, người cha, người mẹ, hay những người con? Đừng nhầm lẫn giữa việc cải thiện mảng nào đó với việc cải thiện nhân cách của mình. Trong hai điều trên, có một điều là có mức độ ưu tiên lớn hơn điều còn lại rất nhiều.

Ngày 23 tháng 10

THỂ HIỆN NHỮNG PHẨM CHẤT CỦA BẢN THÂN

“Mọi người không kính nể trí óc nhạy bén của người? Hãy thể hiện đi. Nhưng người còn có nhiều phẩm chất khác mà người không thể bị lấy đi từ khi sinh ra. Vậy hãy thể hiện những phẩm chất đó trong khả năng của chính mình: sự trung thực, phẩm giá, bền bỉ, minh bạch, hài lòng, tiết kiệm, nhân hậu, tự do, kiên trì, không nói chuyện tầm phào và sự hào hiệp.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 5.5

Chúng ta thật dễ dàng đổ lỗi cho hoàn cảnh. Có người chửi rủa vì họ khi sinh ra không được cao như người khác, có người lại thấy mình không được thông minh hơn người khác, hoặc có nước da khác biệt, hoặc sinh ra ở một đất nước khác. Rất khó để tìm được một người trên thế giới - thậm chí đến cả siêu mẫu - cho rằng họ không thiếu hụt điểm nào đó. Nhưng bất kể bạn có những điểm mà bạn cho là không bằng những người khác, hãy nhớ rằng bạn vẫn có thể phát triển những phẩm chất tốt đẹp - những phẩm chất không phục thuộc vào gen di truyền.

Bạn có quyền *lựa chọn* để trở nên thành thực. Bạn có quyền *lựa chọn* để trở nên đàng hoàng. Bạn có thể *chọn* sự bền bỉ. Bạn có thể *chọn* để trở nên hạnh phúc. Bạn có thể *chọn* để trở nên minh bạch. Bạn có thể *chọn* để trở nên tiết kiệm. Bạn có thể *chọn* để trở nên tốt bụng với người khác. Bạn có thể *chọn* để trở nên tự do. Bạn có thể kiên trì dưới những khó khăn bất lợi. Bạn có thể tránh buôn chuyện. Bạn có thể chọn để trở nên tử tế.

Và thành thực mà nói, chẳng phải những đặc điểm được tạo ra từ sự nỗ lực và kỹ năng thì ấn tượng hơn [những đặc điểm được tạo ra do gen] hay sao?

Ngày 24 tháng 10
SUỐI NGUỒN CỦA ĐỨC HẠNH

“Đào sâu vào tâm hồn người. Dưới đó là suối nguồn của Đức hạnh; luôn dò dào đến mức sẽ trào lên nếu người tiếp tục đào xới”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 7.59;

Ngày nay, chúng ta có thể hy vọng rằng sự tốt đẹp đến từ tin tức tốt, thời tiết đẹp hay sự may mắn. Hoặc chúng ta có thể tự *đi tìm* nó, trong *chính chúng ta*. Sự tốt đẹp không phải là thứ có thể được vận chuyển bằng bưu phẩm. Bạn phải đào sâu vào chính tâm hồn của bạn. Bạn tìm thấy nó ngay tại những suy nghĩ của chính mình, và bạn hiện thực nó với những hành động của mình.

Ngày 25 tháng 10

HAI NHIỆM VỤ

“Vậy thì điều gì khiến một người không gặp phải sự cản trở và tự đưa ra quyết định? Không phải sự giàu có, chức vụ cao, địa vị xã hội, hay vương quốc người sinh sống; mà nó phải là thứ khác ... khi sống trên đời, thứ đó chính là kiến thức về cách sống.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 4.1.62-64

Bạn có hai nhiệm vụ thiết yếu trong cuộc sống: trở thành một người tốt và theo đuổi nghề nghiệp mà bạn yêu thích. Tất cả những thứ khác đều lãng phí năng lượng và tiềm năng của bạn.

Làm thế nào để làm điều đó? OK, đó là một câu hỏi khó hơn. Nhưng triết lý mà chúng ta thấy từ Chủ nghĩa Khắc kỷ đã đưa ra câu trả lời đơn giản: nói không với những trò tiêu khiển, những cảm xúc phá hoại, và áp lực từ bên ngoài. Hãy tự hỏi bản thân: *Điều gì mà chỉ mình tôi có thể làm được? Làm thế nào để tận dụng tối đa khoảng thời gian có hạn của tôi khi còn đang sống? Cố gắng làm những điều đúng đắn khi tình huống yêu cầu. Đối xử với người khác theo cách mà bạn hy vọng được đối xử. Và hiểu rằng mỗi lựa chọn nhỏ bé và mỗi vấn đề nhỏ bé đều là cơ hội để thực hành những nguyên tắc lớn hơn này.*

Chính là nó. Đó là kỹ năng quan trọng nhất của tất cả mọi người: học cách sống.

Ngày 26 tháng 10

BA THÀNH PHẦN, MỘT MỤC TIÊU

“Số lượng đông đảo những tác giả giỏi nhất và vĩ đại nhất đã khẳng định rằng triết học bao gồm ba phần: Đạo đức, Tự nhiên và Lý trí. Phần đầu tiên đặt linh hồn vào trật tự vốn có của nó. Phần thứ hai kiểm tra thật triết để trật tự tự nhiên của mọi thứ. Phần thứ ba tìm hiểu ý nghĩa thích hợp của những ngôn từ, cách sắp xếp và chứng minh để ngăn chặn sự giả dối len lỏi vào thay thế sự thật.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 89.9

Ba phần này - đạo đức, tự nhiên và lý trí - có một mục tiêu. Tuy khác nhau nhưng chúng có chung mục đích: giúp bạn sống một cuộc sống tốt đẹp được kiểm soát bởi lý trí.

Không phải ở tương lai, mà là ngay bây giờ.

Ngày 27 tháng 10
TA GẶT HÁI NHỮNG GÌ TA ĐÃ ƯƠM MẦM

“*Những tội ác quay lại hại người tạo ra chúng.*”
(*Crimes often return to their teacher*)

- SENECA, THYESTES, 311

(ND: Một câu tương đương là “Ác giả ác báo”)

Thật mỉa mai khi Seneca lại thốt ra câu nói này. Như chúng ta đã biết, trong nhiều năm, Seneca đã phục vụ với tư cách là gia sư và cố vấn cho hoàng đế Nero. Có rất nhiều bằng chứng rằng trên thực tế, Seneca đã có ảnh hưởng đạo đức tích cực đối với người thanh niên loạn trí, nhưng ngay cả vào thời điểm đó, những người cùng thời với Seneca cũng thấy lạ khi một triết gia lại làm cánh tay phải cho một kẻ xấu xa như vậy. Họ thậm chí còn sử dụng từ tiếng Hy Lạp *tyrannodidaskalos* - giáo viên bạo chúa - để mô tả ông. Và đúng như Shakespeare đã quan sát trong *Macbeth*,

“*Những lời chỉ dẫn đẫm máu đang được giao giảng/*

Sẽ phản lại người tạo ra chúng”,

sự hợp tác của Seneca với Nero cuối cùng đã kết thúc bằng việc học trò giết chết thầy mình.

Đó là điều cần phải suy nghĩ khi bạn cân nhắc xem nên làm việc với ai và hợp tác kinh doanh với ai trong cuộc sống. Nếu bạn chỉ cho khách hàng cách làm điều gì đó phi đạo đức hoặc bất hợp pháp, liệu sau này họ có thể trả ơn bạn mà không nghi ngờ bạn không? Nếu bạn nêu gương xấu cho nhân viên, cho cộng sự, cho con cái của bạn, có chắc họ không phản bội bạn hoặc khiến bạn bị thương? Có câu nói *Gieo nhân nào gặt quả nấy*. Karma, hay Nhân quả, là một khái niệm chúng ta đã học từ phương Đông, cũng có nghĩa tương tự.

Seneca đã phải trả giá cho những chỉ dẫn của mình cho Nero. Các thời đại đã chứng minh, thói đạo đức giả của ông - dù có tránh được hay không - cũng đã phải trả giá đắt. Và bạn cũng có thể rơi vào tình huống như vậy.

Ngày 28 tháng 10

CHÚNG TA SINH RA ĐỂ DÀNH CHO NHAU

“Tìm thấy một vật thuộc về Trái đất ở nơi ngoài Trái đất còn dễ hơn tìm thấy một người sống tách biệt khỏi xã hội”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 9.9.3

Rất bình thường khi Marcus Aurelius và những triết gia Khắc kỷ khác không thấy quen thuộc với thuyết vật lý của Isaac Newton. Nhưng họ đều biết rằng, những thứ gì có lúc đi lên rồi sẽ có lúc phải đi xuống. Phép loại suy mà vị vua của chúng ta dùng ở đây là: sự phụ thuộc lẫn nhau giữa đồng loại còn mạnh cả hơn luật hấp dẫn.

Triết học thu hút những người hướng nội. Việc nghiên cứu về bản chất tự nhiên của con người khiến bạn nhận thức được sai lầm của người khác và nó có thể sẽ khiến bạn khinh thường họ. Rắc rối và khó khăn gian khổ cũng vậy - Nó cô lập chúng ta với thế giới.

Nhưng không gì có thể thay đổi một điều rằng chúng ta là sinh vật có tính xã hội như Aristotle đã nói. Chúng ta cần nhau. Chúng ta ở đây là để dành cho nhau. Chúng ta chăm sóc những người xung quanh (và ngược lại, chúng ta cũng cho phép họ chăm sóc lại mình). Nếu chúng ta giả tạo những điều trên, tức là ta đang vi phạm bản chất tự nhiên của chính mình; điều này ít nhiều khiến ta không thể sống trọn vẹn.

Ngày 29 tháng 10
TÍNH CÁCH LÀ SỐ PHẬN

“Mỗi người đều có tính cách riêng, nhưng vai trò chính thức của họ lại được quyết định bởi sự tình cờ. Người nên mời tới bàn ăn của mình những người bạn thực sự xứng đáng được mời và cả những người bạn có thể sẽ xứng đáng được mời.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 47.15b

Trong quá trình tuyển dụng, đa phần những người tuyển dụng đều đánh giá xem người này đã từng học ở đâu, đã từng nắm giữ vị trí gì trong quá khứ. Điều này là bởi vì những thành công trong quá khứ có thể là dấu hiệu của những thành công trong tương lai. Nhưng có phải luôn luôn là như vậy không? Có những người đã thành công nhờ vào may mắn. Có thể là họ được vào Oxford hay Harvard là nhờ cha mẹ của họ. Vậy thì những người trẻ chưa có đủ thời gian để đạt được những thành tựu thì sao? Họ là những con người không có giá trị gì à?

Tất nhiên là không rồi. Đây là lý do tại sao *tính cách* là thước đo tốt hơn nhiều bất kể người đó là nam hay nữ. Không chỉ là thước đo cho công việc, mà còn là thước đo cho tình bạn, mối quan hệ, cho tất cả mọi thứ trên đời. Heraclitus phát biểu câu châm ngôn: “Tính cách chính là số phận.”

Khi bạn tìm cách thăng tiến vị trí xã hội, tính cách là đòn bẩy tốt nhất - có lẽ nó không phải là một giải pháp ngắn hạn, nhưng chắc chắn nó là một giải pháp dài hạn.

Điều này cũng tương tự với những người bạn mà bạn có trong đời.

Ngày 30 tháng 10

AI HƯỞNG LỢI NHIỀU NHẤT?

“Người không thấy xấu hổ khi chỉ dành cho mình phần thừa thãi trong cuộc sống, và chỉ tu dưỡng trí tuệ khi thời gian đó không làm ảnh hưởng đến công việc kinh doanh của nhà người hay sao?”

- SENECA, ON THE BREVITY OF LIFE, 3.5b

Ở một trong những lá thư của mình, Seneca có kể một câu chuyện về Alexander đại đế. Rõ ràng khi Alexander đi chinh phục thế giới, một số quốc gia chắc hẳn sẽ đưa ra một lời đề nghị là họ sẽ cống nộp cho ông một vài mảnh đất trong lãnh thổ của họ và đổi lại, ông hãy để họ yên ổn. Seneca viết, Alexander có thể sẽ nói với họ rằng, “Ta đặt chân đến châu Á không phải để nhận những thứ mà các người có thể cống nộp, ta đến để quyết định xem các người có thể giữ lại những gì”.

Theo Seneca, chúng ta cũng nên đối xử với triết học tương tự như vậy. Triết học không phải là nơi bạn dùng nốt thời gian hay năng lượng dư thừa sau khi làm xong các công việc khác; thay vào đó các công việc khác chỉ nên được làm sau khi việc học triết học của ta kết thúc.

Nếu cải thiện bản thân thực sự là điều mà chúng ta đang theo đuổi, vậy thì tại sao chúng ta lại bỏ dở việc đọc sách của mình và chờ đến khi chỉ vài phút trước giờ chúng ta tắt đèn đi ngủ mới bắt đầu lôi sách ra đọc? Tại sao chúng ta dành thời gian 8-10 tiếng mỗi ngày để đi làm hay đi họp mà lại không dành thời gian để nghĩ về những câu hỏi quan trọng? Một người, bằng một cách nào đó, xem TV trung bình 28 tiếng mỗi tuần - Nhưng nếu bạn hỏi họ có thời gian để học triết không, chắc có lẽ họ sẽ nói với bạn rằng “Tôi bận lắm, lấy thời gian đâu ra mà học ba cái thứ linh tinh”.

Ngày 31 tháng 10
NHÂN CHI SƠ, TÍNH BẢN THIỆN

“Từ khi sinh ra con người đã hướng về đức hạnh.”

- MUSONIUS RUFUS, LECTURES, 2.7.1-2

Ý niệm về nguồn gốc tội lỗi đã đè nặng nhân loại trong nhiều thế kỷ. Trên thực tế, chúng ta được sinh ra để giúp đỡ và đối xử tốt với nhau. Nếu không thì chúng ta đã không thể tồn tại rồi.

Các triết lý Chủ nghĩa khắc kỷ rất dễ hiểu đối với nhiều người. Những ý tưởng bên trong nó đi vào cốt lõi của việc chúng ta là ai và những gì chúng ta biết là sự thật. Điều duy nhất mà những ý tưởng đó xung đột với nhau là những phát minh khác nhau của xã hội - thường phục vụ cho một số lợi ích cá nhân hơn là lợi ích chung.

Bạn sinh ra đã có bản tính tốt. “Tất cả chúng ta đều được tạo ra bởi tự nhiên,” Rufus nói, “để chúng ta có thể sống không mắc lỗi và sống cao cả - không phải là việc người này có thể sống cao cả và những người khác thì không, mà là tất cả đều có thể.” Bạn sinh ra đã hướng về đức hạnh và khả năng làm chủ bản thân. Nếu bạn ra ngoài khuôn khổ, thì nó không phải vì bạn bẩm sinh đã xấu, mà bạn đã nuôi dưỡng những điều sai trái và chứa chấp những ý tưởng sai lầm. Như Seneca đã chỉ ra, triết học là một công cụ để loại bỏ những thứ trong cuộc sống sao cho chúng ta được trở về bản chất thực sự của chính mình.

THÁNG MƯỜI MỘT

SỰ CHẤP NHẬN/ AMOR FATI

Ngày 1 tháng 11

CHẤP NHẬN MỌI THỨ NHƯ NÓ LÀ

“Đừng mong tất cả mọi thứ sẽ xảy ra như ước muốn, mà hãy ước rằng mọi thứ sẽ diễn ra như nó sẽ thực sự xảy ra – khi đó cuộc đời của người sẽ trở nên thuận lợi.”

- EPICTETUS, *ENCHIRIDION*, 8

“Thật dễ dàng để ca tụng sự phòng bị cho tất cả mọi thứ có thể xảy ra nếu người có hai phẩm chất: Một cái nhìn toàn vẹn về những gì thực sự xảy ra trong mỗi tình huống và sự biết ơn đối với những điều đó. Thiếu lòng biết ơn thì cái chúng ta nhìn ra có nghĩa lý gì, và nếu không nhìn ra thì chúng ta biết ơn điều gì?”

- EPICTETUS, *DISCOURSES*, 1.6.1–2

Đôi khi có những chuyện mà chúng ta ước rằng nó chưa từng xảy ra. Cái nào dễ thay đổi nhất: Ý kiến của chúng ta hay những điều đã diễn ra trong quá khứ?

Câu trả lời quá rõ ràng. Chấp nhận những gì đã xảy ra và thay đổi mong ước của bạn rằng ước gì điều đó không xảy ra. Chủ nghĩa Khắc kỷ gọi đó là “Nghệ thuật của sự Quy phục” (*Art of acquiescence*) – Chấp nhận thay vì chiến đấu với những điều nhỏ nhặt.

Và hầu hết những người theo Chủ nghĩa Khắc kỷ đều mở rộng khái niệm này. Thay vì chỉ đơn giản là chấp nhận những gì xảy ra, họ khuyến khích chúng ta thực sự tận hưởng những gì xảy ra dù có là điều gì đi nữa. Nhiều thế kỷ sau, Nietzsche đã đưa ra cách diễn tả hoàn hảo để nắm bắt được ý tưởng này: *Amor fati* (Yêu lấy định mệnh của mình). Không chỉ đơn giản là chấp nhận, mà yêu tất cả những gì xảy ra.

Mong muốn mọi thứ xảy ra như cách nó cần phải xảy ra, đây là một cách thông minh để tránh bị thất vọng vì giờ đây không có gì trái với mong muốn của bạn. Nhưng bạn còn thực sự cảm thấy biết ơn vì những điều ấy đã xảy ra? Và yêu cái cách mà chúng đã đến với chúng ta để ta có cơ hội hoàn thiện? Đây chính là công thức cho hạnh phúc và niềm vui.

Ngày 2 tháng 11

LIÊN KẾT NHỮNG MONG MUỐN CỦA MÌNH VỚI NHỮNG ĐIỀU SẼ XẢY RA

“Ta chưa từng một lần bị ý chí của mình trói buộc, và cũng không bị buộc phải chống lại nó. Làm sao có thể cơ chứ? Ta đã ràng buộc lựa chọn của mình để hành động theo ý nguyện của Chúa. Chúa muốn ta trải qua cơn bệnh, vậy đây cũng sẽ là ý muốn của ta. Người muốn ta phải lựa chọn điều gì đó, vậy ta sẽ lựa chọn. Người muốn ta phải đạt được điều gì đó, hoặc điều gì đó được trao cho ta - ta cũng muốn như vậy. Điều Chúa không muốn, ta sẽ không cầu.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 4.1.89

Khi General Dwight D. Eisenhower viết thư cho vợ vào đêm trước cuộc xâm lăng Normandy, ông nói với bà: “Mọi thứ chúng ta có thể nghĩ tới đã được thực hiện; các binh sĩ đã trang bị đầy đủ và tất cả mọi người đang cố gắng hết sức mình. Kết quả thế nào sẽ do các vị thần quyết định.” Ông đã hoàn thành tất cả những gì ông có thể, và bây giờ, chuyện gì đến cũng sẽ đến và có lẽ Epictetus sẽ nói rằng giờ ông ấy đã sẵn sàng để đối mặt bất cứ điều gì. Trong thực tế, Eisenhower đã viết bức thư khác vào đêm hôm đó và chuẩn bị để gửi đi trong trường hợp cuộc xâm lăng thất bại. Nếu Chúa - hay Định mệnh, May mắn hay bất cứ thứ gì khác mà bạn muốn đặt tên cho nó - định rằng nó sẽ thất bại, thì ông đã sẵn sàng chấp nhận.

Đây là một bài học tuyệt vời. Người đàn ông chỉ huy đội quân có lẽ là hùng mạnh nhất thế giới, trước khi bắt đầu cuộc xâm lược được tổ chức và lên kế hoạch chuyên nghiệp nhất mà thế giới được biết, đủ khiêm tốn để biết rằng kết quả cuối cùng thuộc về ai đó hoặc một thế lực lớn hơn bản thân.

Điều này cũng đúng với những việc xảy ra với chúng ta. Cho dù có chuẩn bị kỹ càng bao nhiêu, cho dù chúng ta có thông minh tài giỏi đến đâu, kết quả cuối cùng vẫn nằm trong tay các vị thần. Càng biết điều đó sớm, chúng ta sẽ càng trở nên hoàn thiện hơn.

Ngày 3 tháng 11

LÀM THEO CHỈ ĐỊNH CỦA BÁC SĨ

“Ta thường nghe thấy mọi người nói rằng bác sĩ đã chỉ định cho người đó phải đạp xe, phải tắm nước đá, phải đi bộ chân trần; vậy ta cũng nên hiểu rằng Tự nhiên đã chỉ định cho người đó phải bị bệnh, hoặc tàn tật, hoặc phải trải qua sự suy nhược nào đó. Các bác sĩ chỉ định những điều gì cần thiết để giúp chúng ta lành bệnh. Còn Tự nhiên chỉ định những gì xảy ra với chúng ta là những gì cần thiết cho định mệnh của chúng ta.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 5.8.

Những người theo Chủ nghĩa Khắc kỷ là bậc thầy về phép loại suy và sử dụng chúng như một công cụ để giúp củng cố lý luận của mình.

Ở đây, Marcus đã quan sát được cách mà ý chí của chúng ta sẽ loại bỏ sự bất mãn nếu được chỉ huy với những từ kỳ diệu như “Chỉ định của bác sĩ”. Bác sĩ nói rằng bạn phải uống loại thuốc khó chịu này và bạn sẽ làm điều đó. Bác sĩ nói với bạn rằng bạn phải bắt đầu ngủ treo ngược đầu như một con dơi. Bạn sẽ cảm thấy ngớ ngẩn, nhưng chẳng mấy chốc bạn sẽ treo lủng lẳng vì bạn nghĩ điều này sẽ giúp bạn trở nên tốt hơn.

Mặt khác, khi đối mặt với ngoại cảnh, chúng ta phản ứng dữ dội để chống lại nếu có bất cứ điều gì xảy ra trái với kế hoạch của chúng ta. Marcus hỏi rằng, Nếu những điều này là chính xác những gì bác sĩ đã chỉ định cho quá trình điều trị của chúng ta thì sao? Nếu những điều này sẽ có lợi cho ta cũng như thuốc ta uống?

Chà, nếu thế thì chuyện gì sẽ xảy ra?

Ngày 4 tháng 11
KHÔNG TỐT, KHÔNG XẤU

“Không có điều gì xấu trong việc thay đổi, cũng như không có điều gì tốt trong việc tồn tại trong một trạng thái mới.”

- MARCUS AURELIUS, *MEDITATIONS*, 4.42

Khi người ta nói thay đổi là điều tốt, thường là để trấn an ai đó (hoặc trấn an chính bản thân họ). Bởi vì theo bản năng, ta nhìn nhận sự thay đổi là điều xấu - hoặc ít nhất ta sẽ ngờ vực sự thay đổi.

Các nhà Khắc kỷ muốn bạn loại bỏ hoàn toàn những suy nghĩ đó. Thay đổi cũng không hẳn là tốt. Hiện trạng không phải là xấu. Chúng chỉ như chúng là.

Hãy nhớ rằng các sự việc đều mang tính khách quan. Những quan điểm của chúng ta mới dán nhãn cho rằng điều đó là tốt hay xấu (và do vậy điều đó đáng để ta hoặc là đấu tranh bảo vệ, hoặc là chống lại). Một thái độ tốt hơn là gì? Hãy tận dụng mọi hoàn cảnh một cách tối đa. Nhưng để làm được điều đó, trước tiên bạn phải ngừng lại việc chiến đấu.

Ngày 5 tháng 11
QUYỀN NĂNG TỐI CAO

“Đây là điều tạo nên đức tính của người hạnh phúc và một cuộc sống sung túc - khi mọi sự việc trong đời được điều chỉnh theo sự hài hòa giữa ý chí cá nhân và ý nguyện của vũ trụ.”

- CHRYSIPPUS, QUOTED IN DIOGENES LAERTIUS, *LIVES OF THE EMINENT PHILOSOPHERS*, 7.1.88

Khi trải qua một chương trình mười hai bước, nhiều con nghiện vật vã nhất với bước 2: thừa nhận rằng có một quyền năng tối cao hơn tồn tại. Những con nghiện thường chống đối điều này. Lúc đầu, người ta tưởng rằng lý do là vì những người đó vô thần, hoặc vì họ không thích tôn giáo, hoặc vì họ không hiểu tại sao nó lại quan trọng.

Nhưng sau đó người ta nhận ra rằng đây chỉ là những cái cớ của kẻ nghiện - thực chất đây là một hình thức của sự ích kỷ và tự cho mình là trung tâm. Cách diễn giải của bước này rất dễ hiểu: “[Chúng ta] tin tưởng rằng Quyền năng vĩ đại hơn chính mình có thể giúp chúng ta khôi phục lại sự sáng suốt.” Các bước tiếp theo yêu cầu người nghiện quy phục và thuận theo. So với những bước khác thì bước này ít liên quan đến “thần linh” hơn - sự buông bỏ. Đó là việc hòa vào vũ trụ và buông bỏ ý tưởng độc hại cho rằng mình là trung tâm.

Không có gì lạ khi các nhà Khắc kỷ lại được nhiều người đang theo chương trình 12 bước biết đến. Rõ ràng kiến thức này đều có lợi cho tất cả mọi người. Bạn không cần phải tin rằng có một vị thần đang chỉ đạo vũ trụ, bạn chỉ cần *ngừng* tin rằng bạn là người chỉ đạo đó. Ngay khi bạn hòa vào tinh thần này, cuộc sống của bạn sẽ càng dễ dàng và hạnh phúc hơn, bởi vì bạn sẽ từ bỏ được cơn nghiện mạnh mẽ nhất trong tất cả: cơn nghiện Quyền lực.

Ngày 6 tháng 11
AI ĐÓ ĐANG QUAY CUỘN CHỈ SỐ MỆNH

*“Bình minh đến, về vang làm sao
Hoàng hôn buông, thất thế bẽ bàng.
Đừng tin tưởng quá nhiều vào chiến thắng,
Đừng từ bỏ hy vọng vào tương lai.
Thần Clotho quay cuộn chỉ số phận,
Vận mệnh xoay vẫn không ngừng nghỉ.
Chẳng ai nhận được ơn trên mãi
Để cuộc đời yên ổn ngày mai.
Thần khiến đời người luôn chao đảo,
Xoay vẫn ta trong cơn gió cuốn.”*

- SENECA, THYESTES, 613

Tiểu thuyết gia Cormac McCarthy đang sống trong phòng trọ thì nghe tiếng gõ cửa. Một người đưa tin thông báo ông ấy đã được trao tặng “Giải Thiên tài” MacArthur cùng với số tiền \$250,000. Sự kiện bất ngờ này có thể tốt cũng có thể xấu.

Ai có thể nghĩ đến một biến cố bất ngờ như vậy? Ai ngoài thần Clotho, một trong ba nữ thần định mệnh của Hy Lạp, người kéo sợi chỉ sinh mệnh của con người? Đối với người xưa, nàng là người quyết định các sự việc trong đời ta - có những sự việc tốt, có những sự việc xấu. Như nhà viết kịch Aeschylus đã viết, “Khi các vị thần gửi đến điều ác, không ai có thể thoát khỏi nó”. Điều tương tự cũng đúng với vận mệnh lớn và vận may.

Thái độ cam chịu của họ có vẻ xa lạ đối với chúng ta ngày nay, nhưng họ hiểu ai mới là người thực sự nắm quyền kiểm soát (không phải họ, không phải chúng ta!). Không có sự thịnh vượng hay khó khăn nào là chắc chắn hoặc mãi mãi. Một chiến thắng trở thành một thử thách, một thử thách cũng có thể trở thành một chiến thắng. Cuộc sống có thể thay đổi trong khoảnh khắc. Hôm nay, hãy nhớ rằng điều đó xảy ra thường xuyên như thế nào.

Ngày 7 tháng 11

LÀM THẾ NÀO TRỞ NÊN MẠNH MẼ

“Đừng tin vào danh tiếng, tiền tài, hay địa vị, mà hãy tin vào sức mạnh của mình – cụ thể là, những đánh giá của người về những điều mà người có thể kiểm soát và những điều người không thể kiểm soát. Chỉ điều này thôi đã khiến chúng ta tự do và không bị xiềng xích, nó kéo chúng ta từ dưới đáy vực sâu thẳm và khiến ta ngang hàng với những kẻ giàu có và quyền lực.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.26.34–35

Trong một cảnh trong cuốn tiểu thuyết kinh điển của Steven Pressfield về Alexander Đại đế, *Ưu điểm của Chiến tranh (The Virtues of War)*, Alexander khi định băng qua sông thì gặp một triết gia không chịu nhường đường. Người của Alexander quát rằng: “Người này đã chinh phục thế giới! Còn nhà ngươi thì đã làm được cái gì chứ?”. Triết gia đó đáp lại với một vẻ hoàn toàn tự tin: “Ta đã chinh phục được nhu cầu chinh phục thế giới.”

Chúng ta biết rằng Alexander đã đụng độ với Diogenes, người theo Chủ nghĩa Yếm thế, một triết gia nổi tiếng với việc chối bỏ những giá trị xã hội quý trọng, mà ở đây là hình ảnh của Alexander. Giống như cuộc gặp gỡ giả tưởng Pressfield viết, trong thực tế khi Diogenes và Alexander gặp nhau, triết gia đó còn mạnh mẽ hơn người đàn ông quyền lực nhất thế gian - bởi vì không giống như người đàn ông đó, Diogenes có ít ham muốn hơn. Họ có thể nhìn vào mắt nhau và xem ai mới là người có sức mạnh kiểm soát bản thân, người đã đạt được sự tự chủ là người nắm trong tay sức mạnh thực sự và lâu bền.

Bạn cũng có thể đạt được điều đó. Hãy tập trung tìm kiếm sức mạnh bên trong thay vì hướng ra bên ngoài. Như Publilius Syrus, trước đây là một nô lệ, nói rằng: “Người muốn có một đế chế vĩ đại? Hãy thống trị chính mình!”

Ngày 8 tháng 11

DIỄN VIÊN TRONG VỞ KỊCH

“Hãy nhớ nhà người chỉ là một diễn viên trong một vở kịch, đóng vai một nhân vật theo ý muốn của biên kịch - vở kịch ngắn hay 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 nhiệm vụ của người: Đảm nhiệm thật tốt vai trò được giao. Việc người được giao vai nào là do người khác quyết định.”

- EPICTETUS, ENCHIRIDION, 17

Marcus Aurelius không muốn trở thành Hoàng đế. Ông không phải là một chính trị gia tìm kiếm chức vụ, và ông không phải là người thừa kế ngai vàng thực sự. Theo những gì chúng ta có thể kết luận từ những lá thư của ông và từ lịch sử, điều ông thực sự muốn là trở thành một triết gia. Nhưng giới thượng lưu quyền lực ở Rome, bao gồm cả hoàng đế Hadrian, đã nhìn thấy tiềm năng trong ông. Để chuẩn bị cho việc thừa kế, Marcus được nhận nuôi và được sắp xếp để nhận ngai vàng vì họ biết rằng ông có thể đảm đương được. Trong khi đó, Epictetus sống phần lớn cuộc đời của mình như một nô lệ và bị hành hạ vì những bài giảng triết học của mình. Cả hai đã làm khá tốt với vai trò mà họ được giao.

Cuộc sống của ta cũng có thể ngẫu nhiên như việc tung một con xúc xắc. Một số người từ khi sinh ra đã có rất nhiều đặc quyền, một số khác lại sinh ra trong hoàn cảnh khó khăn. Có lúc ta được trao chính xác những cơ hội mà ta muốn. Có những lúc ta ăn may, nhưng ta lại cảm thấy cái ăn may đó chẳng khác gì một gánh nặng.

Các nhà Khắc kỷ nhắc nhở ta rằng bất kể điều gì xảy ra với chúng ta ngày hôm nay hoặc trong suốt cuộc đời của chúng ta, bất kể chúng ta gặp bất lợi nào về trí tuệ, địa vị xã hội hay thể chất; thì công việc của chúng ta không phải là phàn nàn hay than vãn về hoàn cảnh, mà hãy làm tốt nhất chúng ta có thể để chấp nhận và lấp đầy những bất lợi đó. Còn chỗ cho sự linh hoạt hay tham vọng chứ? Đương nhiên là có! Đã xảy ra rất nhiều trường hợp nhân vật phụ trong vở kịch vụt sáng thành nhân vật chính và thậm chí còn tiếp tục để lại dấu ấn trong các bản chuyển thể sau này. Nhưng để làm được điều đó, cần bắt đầu với sự chấp nhận và thấu hiểu - cùng với khao khát hoàn thành xuất sắc vai trò mình được giao.

Ngày 9 tháng 11
VẠN VẬT ĐỀU VẠN ĐỘNG

“Vũ trụ là sự biến đổi. Cuộc sống là những quan điểm.”

-MARCUS AURELIUS, *MEDITATIONS*, 4.3.4b

Trong quyển sách *Cuộc đời của Theseus (Life of Theseus)* của Plutarch, ông mô tả cách con tàu của Theseus, một anh hùng người Athen, được người dân Athen bảo quản trong điều kiện luôn sẵn sàng để xuất chiến trong nhiều thế kỷ. Mỗi khi một tấm ván bị mục, nó sẽ được thay thế cho đến khi mọi thanh gỗ trong đó đã được thay thế. Plutarch đưa ra câu hỏi: Nó vẫn là tàu của Theseus, hay nó là một con tàu mới rồi?

Tại Nhật Bản, một ngôi đền Shinto nổi tiếng được xây dựng lại cứ sau hai mươi ba năm. Nó đã trải qua hơn sáu mươi chu kỳ. Vậy đây là một ngôi đền 1,400 tuổi đời? Hay đây là 60 ngôi đền được xây dựng nối tiếp nhau? Ngay cả Thượng viện Hoa Kỳ, dù đã trải qua bao lần bầu cử, cũng khó có thể nói là nó hoàn toàn bị thay đổi. Chẳng phải nó vẫn giữ dáng vẻ từ thời của George Washington hay sao?

Sự hiểu biết của chúng ta về điều gì đó chỉ như những bức ảnh được chụp vội - một quan điểm mang tính chất tạm thời. Vũ trụ luôn ở trong trạng thái thay đổi liên tục. Móng tay của chúng ta dài ra, được cắt tỉa, nhưng rồi lại tiếp tục dài ra. Da mới thay thế da chết. Những ký ức cũ được thay thế bằng những ký ức mới. Chúng ta vẫn là con người của trước đây chứ? Những người quanh ta thì sao? Không gì có thể thoát khỏi sự vạn động này, ngay cả những thứ ta cho là thiêng liêng nhất.

Ngày 10 tháng 11
VĂN GIỮ NGUYÊN

“Hãy nghĩ đến thời của Vespasian, và người sẽ thấy tất cả những điều này: kết hôn, nuôi con, ốm đau, qua đời, chiến tranh, lễ hội, giao thương, trồng trọt, tăng bốc, giả vờ, nghi ngờ, tính toán, cầu nguyện cho người khác chết, cần nhân vì vận may của người nào đó, yêu đương, tích lũy tài sản, ham muốn chức vụ và quyền lực. Những người đó chết đi... rồi đến thời của Trajan, mọi thứ vẫn giữ nguyên như vậy...”

—MARCUS AURELIUS, *MEDITATIONS*, 4.32

Ernest Hemingway mở đầu cuốn sách *Mặt trời vẫn mọc* (*The Sun Also Rises*) với một câu Kinh Thánh: “Thế hệ này qua, thế hệ khác đến; trong khi trời đất vẫn còn đó. Mặt trời mọc, rồi mặt trời lặn, vôi vữa trở về nơi nó mọc.” Ở chính đoạn văn này, biên tập viên của ông đã nói, “đó là nơi chứa đựng tất cả sự thông thái của thế giới cổ đại.”

Và sự thông thái này là gì? Một trong những đặc điểm nổi bật nhất về lịch sử là khoảng thời gian con người làm những điều họ đã làm. Có những thái độ và lối sống xuất hiện rồi biến mất, những gì còn lại là con người - sống, chết, yêu thương, chiến đấu, khóc lóc, cười đùa.

Các báo cáo phương tiện truyền thông hoặc các cuốn sách nổi tiếng thường duy trì niềm tin rằng chúng ta đã đạt đến đỉnh cao của nhân loại, hoặc lần này, mọi thứ *thực sự khác biệt*. Điều trớ trêu là mọi người đã tin vào điều đó trong nhiều thế kỷ.

Những người mạnh mẽ chống lại quan niệm này. Họ biết rằng chỉ có vài ngoài lệ, còn không thì mọi thứ vẫn giống như chúng luôn luôn và sẽ luôn như vậy. Bạn giống như những người đến trước bạn, và bạn là một người dừng chân ngắn ngủi cho đến khi những người giống như bạn thế chỗ. Trái đất tồn tại mãi mãi, nhưng chúng ta sẽ đến và đi.

Ngày 11 tháng 11

KHÔNG PHẢI THỨ ĐÓ, MÀ LÀ CÁI TA TẠO RA TỪ THỨ ĐÓ

“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, *MEDITATIONS*, 8.47

Hãy tưởng tượng bạn sống một cuộc sống trong chính trường. Bạn còn trẻ, bạn rất mạnh mẽ và bạn đã đi qua nhiều vị trí quan trọng trong suốt sự nghiệp của mình. Sau đó ở tuổi ba mươi chín, bạn bắt đầu cảm thấy xuống dốc. Bác sĩ của bạn nói với bạn rằng bạn bị bại liệt và cuộc sống của bạn sẽ không bao giờ giống như trước nữa. Sự nghiệp của bạn đã kết thúc phải không?

Đây là câu chuyện của Franklin Delano Roosevelt, hiện được coi là một trong những nhà lãnh đạo chính trị vĩ đại nhất nước Mỹ. Ở tuổi trung niên, ông được chẩn đoán mắc bệnh bại liệt sau nhiều năm chuẩn bị và mơ ước chức tổng thống.

Rất khó để hiểu con người FDR mà không hiểu điều ông phải trải qua. Yếu tố bên ngoài ở đây là ông bị què quặt - theo đúng nghĩa đen - nhưng ông quan điểm điều này không thể làm tê liệt sự nghiệp hay con người của ông. Dù ông là một nạn nhân của căn bệnh không có thuốc chữa, ông đã gần như ngay lập tức gạt đi cái tâm lý thông thường của một nạn nhân.

Đừng nhàm lẫn giữa sự chấp nhận với sự thụ động.

Ngày 12 tháng 11
MẠNH MẼ NHẬN TRÁCH NHIỆM

“Nếu chúng ta chỉ đánh giá tốt xấu trong những việc nằm trong quyền kiểm soát của mình, chúng ta sẽ không đổ lỗi các vị thần hoặc trở nên thù địch với người khác.”

—MARCUS AURELIUS, *MEDITATIONS*, 6.41

Trên bàn làm việc của Tổng thống Harry Truman có dòng chữ: TÔI SẼ NHẬN TRÁCH NHIỆM. Là tổng thống, với nhiều quyền lực và quyền kiểm soát hơn bất kỳ ai khác, ông biết rằng, bất kể tốt hay xấu thì ông không thể đổ lỗi cho bất kỳ ai khác ngoại trừ chính mình. Không ai khác chịu trách nhiệm. Trách nhiệm dừng lại ở đó, thuộc về phòng Bầu dục.

Chúng ta là tổng thống của cuộc đời mình, khi hiểu sức mạnh của ta nằm ở lựa chọn có lý trí của mình, ta sẽ phải có thái độ tương tự. Ta không kiểm soát những gì nằm ngoài phạm vi đó, nhưng ta kiểm soát thái độ và cách ta phản ứng với những sự việc này - riêng những thứ này cũng khá nhiều đó. Mỗi ngày chỉ cần ta biết rằng không ai khác ngoài bản thân là người nhận trách nhiệm, vậy là đủ rồi. Chỉ có ta là người phải nhận lấy trách nhiệm.

Ngày 13 tháng 11
KHÔNG PHÀN NÀN, KHÔNG GIẢI THÍCH

“Đừng cho phép bản thân phải chịu đựng bất cứ lời ca thán cuộc sống nào, không được phép để đôi tai này nghe thấy!”

—MARCUS AURELIUS, *MEDITATIONS*, 8.9

Không chỉ những người may mắn nhất trong chúng ta phàn nàn, dường như chúng ta càng may mắn, chúng ta càng phàn nàn nhiều hơn. Marcus Aurelius là một Hoàng Đế bất đắc dĩ - giống như bạn có thể bất đắc dĩ làm một kế toán viên, huấn luyện viên bóng đá thiếu niên hoặc luật sư.

Hoặc có lẽ bạn thích công việc của mình, nhưng bạn lại chỉ đảm nhận số ít trách nhiệm của vị trí này. Và suy nghĩ đó đưa bạn đến đâu? Không đâu cả ngoài một trạng thái tiêu cực của tâm trí.

Điều này gợi nhớ một câu châm ngôn của thủ tướng Anh Benjamin Disraeli: *“Không bao giờ phàn nàn, không bao giờ giải thích.”* Ông nói điều này bởi vì, giống như Marcus, ông biết rằng gánh nặng trách nhiệm là vô cùng lớn. Thật quá dễ để phàn nàn về điều này hoặc điều kia, hoặc cố gắng đưa ra lời bào chữa và biện minh cho những việc bạn đã làm. Nhưng điều đó không giải quyết được bất cứ điều gì, và nó không bao giờ nhẹ bớt đi gánh nặng của trách nhiệm.

Ngày 14 tháng 11
KẾT QUẢ DO BẠN CHỌN

“Anh ta bị tống vào tù. Nhưng lời phê bình ‘anh ta thật độc ác’ là do người thêm vào.”

—EPICTETUS, *DISCOURSES*, 3.8.5b–6a

Đó là cách suy nghĩ kinh điển của những nhà Khắc kỷ, và bây giờ đến lượt bạn. Một sự việc bản thân nó mang tính khách quan. Chính cách mà chúng ta diễn giải sự việc đó – rằng nó không công bằng, hoặc đó là một tai họa lớn, hoặc họ đã cố tình làm điều đó – phụ thuộc vào chính chúng ta.

Malcolm X (hồi đó là Malcolm Little) khi vào tù là một tên tội phạm mang trọng tội, nhưng khi ra tù ông lại trở thành một người đàn ông có học thức, có tôn giáo, và có động lực, người về sau đã tham gia đấu tranh cho các quyền dân sự. Ông có còn là một kẻ xấu? Hay ông lựa chọn trở thành một người khác với những trải nghiệm tích cực hơn?

Sự chấp nhận không hề mang tính thụ động. Đây là bước đầu tiên trong quá trình chủ động hướng tới sự tự cải thiện bản thân.

Ngày 15 tháng 11
MỌI THỨ ĐANG THAY ĐỔI

“Hãy nghĩ về những thứ đang hoặc sắp xảy ra sau đó nhanh chóng trôi ngang đời ta rồi biến mất khỏi tầm mắt. Vì mọi sự như một dòng chảy không ngừng, thay đổi và dao động không ngừng, hiếm có thứ gì bất biến”.

—MARCUS AURELIUS, *MEDITATIONS*, 5.23

Marcus mượn phép ẩn dụ tuyệt vời này từ Heraclitus, người đã nói, “không ai tắm hai lần trên cùng một dòng sông”. Bởi vì dòng sông đã thay đổi, và người đó cũng thế.

Cuộc sống luôn trong trạng thái biến đổi không ngừng. Và chúng ta cũng vậy. 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. Việc thấy hối hận hoặc đổ lỗi cho người khác thì khác gì cố gắng vò lấy một cơn gió. 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.

Mọi thứ đều thay đổi. Ôm lấy nó. Hòa cùng dòng chảy với nó.

Ngày 16 tháng 11
HY VỌNG VÀ SỢ HÃI ĐỀU GIỐNG NHAU

“Hecato nói, ‘hãy ngừng hy vọng và người sẽ hết sợ hãi’. . . Nguyên nhân chính của cả hai căn bệnh này là thay vì thích nghi với hoàn cảnh hiện tại, chúng ta lại đưa ra những suy nghĩ quá viễn vông.”

—SENECA, *MORAL LETTERS*, 5.7b–8

Hy vọng thường được gắn với những điều tốt đẹp. Sợ hãi thường gắn với những chuyện xấu. Đối với một nhà Khắc kỷ như Hecato (được gọi là Hecato của Rhodes), chúng thuộc cùng một nhóm, cả hai đều là những dự đoán về những điều chúng ta không kiểm soát trong tương lai. Cả hai đều là kẻ thù của thời điểm hiện tại mà bạn đang hiện hữu. Cả hai đều có nghĩa là bạn đang sống một cuộc đời đối lập với *Amor fati* (Yêu lấy định mệnh của mình).

Điều quan trọng không phải là vượt qua nỗi sợ hãi của mình, mà phải hiểu rằng cả hy vọng và sợ hãi đều chứa đựng yếu tố nguy hiểm là *mong muốn* và *lo lắng*. Và, đáng buồn thay, mong muốn là nguyên nhân gây ra sự lo lắng.

Ngày 17 tháng 11
TỐT NHẤT LÀ KHÔNG PHÁN XÉT

“Khi triết học mang trong mình sự kiêu ngạo và bướng bỉnh, đó là nguyên nhân dẫn đến sự hủy hoại của nhiều người. Hãy để triết học là phương thức loại bỏ lỗi lầm của chính mình, thay vì là phương thức lên án lỗi lầm của người khác.”

—SENECA, *MORAL LETTERS*, 103.4b–5a

Hãy nhớ rằng, định hướng đúng đắn của triết học - trong tất cả những điều chúng ta đang làm ở đây - là tập trung vào bên trong. Để làm cho *bản thân* trở nên tốt hơn và để cho người khác tự họ làm điều đó cho bản thân và cho hành trình của riêng họ.. Sai lầm của chúng ta nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta, và vì vậy chúng ta nhờ cậy sự giúp đỡ của triết học để giúp loại bỏ những sai lầm đó giống như việc loại bỏ những vỏ hà trên thân tàu. Lỗi lầm của người khác? Không nhiều đến thế đâu. Hãy để họ tự xử lý.

Để người khác xử lý những sai lầm của họ. Không có triết lý nào trong Chủ nghĩa Khắc kỷ trao quyền cho bạn đánh giá chúng - mà thay vào đó hãy chấp nhận những lỗi lầm của người khác. Đặc biệt là khi chúng ta còn có rất nhiều vấn đề của riêng mình.

Ngày 18 tháng 11

BỐN THÓI QUEN CỦA TÂM TRÍ KHẮC KỶ

“Bản chất lý trí của chúng ta di chuyển tự do về phía trước trong ấn tượng của nó khi nó:

- 1) Chấp nhận không có gì sai hoặc không chắc chắn;*
- 2) Chỉ hướng động cơ của mình đến những hành động vì lợi ích chung;*
- 3) Giới hạn những ham muốn và ác cảm của nó với những gì nằm trong kiểm soát của chính nó;*
- 4) Trân trọng mọi thứ mà thiên nhiên ban cho nó.”*

—MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8.7

Nếu bạn để ý, Marcus liên tục nhắc nhở bản thân Chủ nghĩa Khắc kỷ là gì. Những gạch đầu dòng này rất hữu ích cho những độc giả của ngàn năm sau, nhưng thật ra chúng vốn được viết để giúp ích cho chính ông. Có lẽ ngày đó ông đã chấp nhận một ấn tượng xấu hoặc đã hành động ích kỷ. Có lẽ ông đã đặt hy vọng vào điều gì đó ngoài tầm kiểm soát của mình hoặc phàn nàn và chiến đấu chống lại điều gì đó đã xảy ra. Hoặc có lẽ ông đã nghĩ đến điều này được một thời gian và quyết định viết xuống như một lời nhắc nhở cho mình.

Bất kể trường hợp nào mà ông hay chúng ta gặp phải, hãy điều chỉnh tâm trí chúng ta theo bốn thói quen quan trọng này:

- (1) Chỉ chấp nhận những gì là đúng.
- (2) Làm việc vì lợi ích chung.
- (3) Khớp những nhu cầu và mong muốn của chúng ta với những gì trong tầm kiểm soát của chúng ta.
- (4) Trân trọng những gì thiên nhiên ban tặng cho chúng ta.

Ngày 19 tháng 11

CHÂM NGÔN CỦA BA NGƯỜI THÔNG THÁI

“Đối với bất cứ thử thách nào chúng ta cũng cần giữ ba ý nghĩ này trong đầu:

*‘Hãy để Thần và Định mệnh dẫn lối,
Mục tiêu đó đã được sắp đặt cho ta từ lâu
Ta sẽ theo sát và không để bị vấp ngã; ngay cả khi ý chí của ta yếu đuối
Ta vẫn sẽ tiếp tục như một chiến binh.’*

—CLEANTHES

*‘Bất cứ ai nắm bắt được sự cần thiết đều được coi là khôn ngoan,
và có kỹ năng trong các vấn đề thiêng liêng.’*

—EURIPIDES

*‘Nếu điều đó làm hài lòng các vị thần, vậy hãy để nó như vậy. Những người đó
có thể giết ta, nhưng họ không thể làm tổn thương ta.’*

—PLATO’S CRITO AND APOLOGY”

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 53

Ba trích dẫn được biên soạn bởi Epictetus chứa đựng sự thông thái trong suốt chiều dài lịch sử - cho chúng ta thấy bài học về sự khoan dung, sự linh hoạt và cuối cùng là sự chấp nhận. Cleanthes và Euripides đưa ra khái niệm định mệnh và số phận để giúp ta dễ dàng quy phục. Khi một người tin vào quyền năng cao hơn và lớn mạnh hơn (của Thần hoặc các vị Thần), vậy thì với người đó không có sự việc nào là xảy ra trái với kế hoạch.

Ngay cả khi bạn không tin thần linh, bạn có thể tìm được sự nhẹ nhõm trong vô vàn các quy luật khác nhau của vũ trụ hoặc thậm chí trong vòng tuần hoàn của cuộc sống. Điều xảy ra với từng cá nhân trong chúng ta có vẻ ngẫu nhiên, gây khó chịu, hoặc tàn nhẫn, hoặc không thể lý giải được; nhưng thực tế thì những sự việc này lại trở nên hoàn toàn hợp lý khi ta nhìn vào bức tranh toàn cảnh, với góc độ rộng hơn dù chỉ một chút.

Hãy thực hành quan điểm này ngày hôm nay. Giả vờ rằng mỗi sự việc - dù muốn hay không mong muốn - đã được định sẽ phải xảy ra, được định là dành riêng cho bạn. Bạn sẽ không chống đối lại điều đó, đúng chứ?

Ngày 20 tháng 11

HÃY CHỨNG KIẾN, BÂY GIỜ VÀ NHƯ MỌI LẦN

“Nếu người đã thấy hiện tại, tức là người đã thấy tất cả mọi thứ, từ thời xa xưa đến muôn đời sau. Vì tất cả mọi điều xảy ra đều có liên quan và tương tự nhau.”

—MARCUS AURELIUS, *MEDITATIONS*, 6.37

Các sự việc sẽ xảy ra hôm nay cũng giống như những sự việc đã, đang và sẽ luôn xảy ra. Con người sinh ra rồi chết đi, động vật sinh ra rồi cũng chết đi, những đám mây trôi đến rồi trôi đi, không khí bị hút vào và bị đẩy ra ngoài, điều này qua bao thời đại vẫn luôn như vậy. Như Emerson diễn giải, khoảnh khắc ngay tại giờ phút này, cũng giống như những khoảnh khắc đã đến trước và những khoảnh khắc sẽ đến sau.

Quan điểm này được thể hiện rất trọn vẹn trong bài thánh ca Cơ đốc giáo *Gloria Patri*: “Như đã từng có từ khởi thủy, đến bây giờ, rồi mãi mãi, và vô tận.” Suy nghĩ này đưa ra không phải để ta sinh ra chán nản hay nâng cao tinh thần. Nó chỉ là một thực tế. Tuy nhiên, nó có thể có tác dụng giúp ta trở nên bình tĩnh và định tâm. Không cần phải phấn khích, không cần phải bồn chồn như ngòi lên đồng lửa. Nếu bạn chưa từng thấy điều này trước đây, người khác có thể đã thấy rồi. Và điều này có thể giúp bạn cảm thấy nhẹ nhõm hơn.

Ngày 21 tháng 11

MỘT LẦN LÀ ĐỦ, MỘT LẦN CHO MÃI MÃI

“Cái tốt không thể tăng lên theo thời gian, nhưng nếu một người trở nên sáng suốt dù chỉ trong một khoảnh khắc, họ cũng hạnh phúc không kém so với những người có đức hạnh và sống hạnh phúc suốt đời với những đức tính đó.”

—CHRYSIPPUS QUOTED BY PLUTARCH IN *MORALIA*: “AGAINST THE STOICS ON COMMON CONCEPTIONS,” 1062, (LOEB, P. 682)

Trí tuệ và hạnh phúc có lẽ cũng như việc giành được huy chương trong thế vận hội Olympics. Không quan trọng bạn giành được huy chương từ một trăm năm trước hay mới 10 phút trước, không quan trọng bạn chỉ giành được huy chương một lần hay nhiều lần. Không quan trọng có người phá vỡ kỷ lục của bạn hay không, cũng không quan trọng việc bạn sẽ không bao giờ thi đấu lần nữa. Bạn sẽ luôn là người có được huy chương, và bạn sẽ luôn biết cảm giác chiến thắng đó thế nào. Không ai có thể lấy đi điều đó từ bạn – và bạn cũng không thể nào cảm nhận *nhiều* hơn thế nữa.

Diễn viên được đào tạo từ trường Juilliard, Evan Handler, người không chỉ sống sót sau bệnh bạch cầu tủy cấp tính mà còn bị trầm cảm nặng, đã nói về quyết định dùng thuốc chống trầm cảm của mình, điều mà anh ấy đã chủ đích làm trong một thời gian ngắn trước đó. Anh dùng thuốc vì anh muốn hiểu được hạnh phúc bình thường và chân thật thì sẽ có cảm giác như thế nào. Một khi anh đã dùng thuốc, anh đã biết anh sẽ dùng lại. Anh biết mình sẽ lại quay lại cảm giác khổ sở vật lộn như những người khác. Anh đã được trải qua cảm giác hạnh phúc đó dù chỉ trong thời gian ngắn ngủi, và như vậy là đủ rồi.

Có lẽ hôm nay sẽ là ngày mà chúng ta cảm nhận được sự hạnh phúc và trí tuệ. Đừng cố gắng nắm lấy khoảnh khắc đó và níu giữ nó trong tay bằng tất cả sức lực của bạn. Khoảnh khắc đó kéo dài trong bao lâu không nằm trong tầm kiểm soát của bạn. Hãy tận hưởng nó, nhận ra nó, và ghi nhớ lấy nó. Cảm nhận được điều đó dù chỉ trong một khoảnh khắc cũng tương tự như bạn đã có nó cả đời.

Ngày 22 tháng 11
CÁI LY ĐÃ VỠ RỜI

“Vận mệnh đánh úp kẻ không biết lường trước. Người luôn đề phòng thì có thể chịu đựng một cách dễ dàng.”

—SENECA, ON CONSOLATION TO HELVIA, 5.3

Có một câu chuyện về một thiền sư đã có một chiếc cốc quý giá tuyệt đẹp. Thiền sư sẽ lặp lại với chính mình, “Cốc đã bị vỡ rồi”. Ông rất thích chiếc cốc. Ông đã sử dụng nó. Ông đã khoe nó với du khách. Nhưng trong tâm trí ông, nó đã bị vỡ. Và thế là một ngày nọ, khi nó thực sự vỡ, ông chỉ đơn giản nói, “Tất nhiên là vậy rồi”.

Đây cũng là cách suy nghĩ của những nhà Khắc kỷ. Có một câu chuyện có thật về Epictetus và một chiếc đèn. Ông không bao giờ khóa cửa nhà, và vì vậy chiếc đèn đất tiền của ông đã bị đánh cắp. Khi Epictetus thay thế nó, ông đã thay thế nó bằng một cái rẻ hơn để ông có thể ít gắn bó với nó hơn nếu nó bị đánh cắp một lần nữa.

Sự sụp đổ - cảm giác chúng ta hoàn toàn bị nghiền nát và bàng hoàng trước một sự kiện - chỉ ra rằng chúng ta ngay từ đầu đã không hề xem xét tình huống này có thể sẽ xảy ra. Không ai cảm thấy vỡ vụn khi thấy tuyết rơi vào mùa đông, vì chúng ta đã chấp nhận (thậm chí còn lường trước) những sự việc như vậy. Còn những biến cố làm chúng ta bất ngờ thì sao? Chúng ta sẽ không quá sốc nếu ngay từ đầu đã thực sự cân nhắc đến trường hợp có thể xảy ra.

Ngày 23 tháng 11
SỰ BÁM CHẤP LÀ KẼ THÙ

“Nói tóm lại, người phải ghi nhớ điều này – nếu người dành tình cảm cho bất cứ thứ gì nằm ngoài sự lựa chọn có lý trí của mình, người đã tự phá hủy khả năng lựa chọn của bản thân.”

—EPICTETUS, *DISCOURSES*, 4.4.23

Theo Anthony de Mello, “Có một điều và chỉ duy nhất một điều gây ra sự bất hạnh. Tên của nó là Sự Bám chấp (Attachment).” Bám chấp vào hình tượng bạn xây dựng nên về một người nào đó, bám chấp vào tiền tài và địa vị, bám chấp vào một địa điểm hay khoảng thời gian nào đó, bám chấp vào một công việc hay một lối sống. Tất cả những điều đó đều nguy hiểm vì cùng một lý do: Chúng nằm ngoài sự lựa chọn có lý trí của ta. Việc ta được sở hữu những điều đó trong bao lâu thì không thuộc kiểm soát của ta.

Như Epictetus đã nhận ra điều này từ hai nghìn năm trước de Mello, vì ta đã bám chấp nên rất khó để ta chấp nhận thay đổi. Một khi ta có được nó, ta không muốn buông bỏ. Chúng ta trở thành nô lệ để có thể giữ được những điều đó. Chúng ta giống như Nữ hoàng Đỏ trong *Alice ở xứ sở thần tiên* - chạy nhanh rồi nhanh hơn nữa chỉ để đứng nguyên ở cùng một vị trí.

Nhưng vạn vật biến đổi không ngừng. Chúng ta có một số thứ trong một thời gian nhất định, rồi sau đó chúng ta sẽ mất chúng. Chỉ có một thứ mà chúng ta sở hữu mãi mãi, đó là *prohairesis*, khả năng đưa ra lựa chọn hợp lý của chúng ta.

Những gì khiến ta bám chấp vào có thể đến rồi đi, còn lựa chọn duy lý của ta luôn ở đó và thích nghi với hoàn cảnh. Nếu ta nhận ra điều này càng sớm thì càng tốt. Ta càng dễ dàng chấp nhận và thích nghi với những gì xảy ra.

Ngày 24 tháng 11

HỌC CÁCH TỪ BỎ NHỮNG GÌ KHÔNG PHẢI CỦA MÌNH

“Bất cứ khi nào người trải qua nỗi thống khổ khi mất đi một thứ gì đó, đừng coi nó như một phần của thân thể mình mà hãy coi nó như một chiếc ly có thể bị vỡ, để khi nó chẳng may vỡ người sẽ nhớ đến điều này và không còn phải bận lòng. Cũng như thế, bất cứ khi nào người hôn con cái, anh chị, hoặc bạn bè, đừng áp đặt lên trải nghiệm này những gì người mong muốn, hãy kìm nén và ngăn chúng lại; cũng giống như người phụ tá đi sau những vị tướng đang ăn mừng chiến thắng và nhắc nhở họ rằng họ cũng chỉ là những người phạm. Tương tự như vậy, hãy nhắc nhở bản thân người mà người yêu quý không thuộc sở hữu của người, mà họ chỉ ở bên người cho tới một thời điểm nhất định, chứ không phải mãi mãi...”

—EPICTETUS, *DISCOURSES*, 3.24.84–86a

Khi đội quân La Mã giành chiến thắng, phần lớn dân chúng sẽ dán mắt vào vị tướng đang đi đầu – một trong những vị trí đáng thèm muốn nhất thời La Mã. Chỉ có vài người mới để ý đến người phụ tá đi đằng sau vị tướng, thì thào vào tai người đó: “Hãy nhớ đến cái chết”. Một lời nhắc nhở đặc biệt khi đang ở đỉnh cao của vinh quang và chiến thắng!

Trong cuộc sống của chúng ta, chúng ta phải nhắc nhở bản thân câu nói này. Khi chúng ta trân trọng điều gì đó - hay yêu quý người nào đó - chúng ta tự nhủ với bản thân rằng điều này thật mỏng manh, không hề tồn tại mãi mãi, và không thực sự thuộc về chúng ta. Dù cho ta cảm thấy điều đó mạnh mẽ và khó bị đánh bại đến đâu, thì sự thật không phải là như thế. Ta luôn phải nhắc nhở bản thân những điều này có thể bị đánh vỡ, những người đó có thể sẽ qua đời hoặc rời bỏ chúng ta.

Mất mát là một trong những nỗi sợ khủng khiếp nhất của chúng ta. Sự thiếu hiểu biết và giả vờ không làm cho mọi thứ tốt hơn. Chúng chỉ làm cho nỗi mất mát càng thêm đau đớn khi nó xảy ra mà thôi.

Ngày 25 tháng 11

CÁCH CUỘC SỐNG VẬN HÀNH THẬT BUỒN CƯỜI

“Đối với ta, ta sẽ chọn ốm đau bệnh tật hơn là sống xa xỉ, vì bị bệnh tật chỉ làm hại cơ thể, trong khi đó sự xa xỉ phá hủy cả thể xác lẫn tâm hồn, gây ra những điểm yếu và bất lực trong cơ thể, và sự thiếu kiểm soát cũng như sự hèn nhát trong tâm hồn. Hơn nữa, xa xỉ cũng sinh ra bất công vì nó cũng sinh ra sự tham lam.”

—MUSONIUS RUFUS, *LECTURES*, 20.95.14–17.

Những người trúng số độc đắc hầu như đều cho ta một bài học: Đột nhiên kiếm được rất nhiều tiền là một lời nguyền hơn là một phước lành. Chỉ một vài năm sau khi họ nhận một khoản tiền lớn đó, nhiều người trúng xổ số còn ở trong tình trạng tài chính tồi tệ hơn. Họ mất đi bạn bè, còn gia đình thì ly tán. Toàn bộ cuộc sống của họ đã bị biến thành một cơn ác mộng chỉ bởi vì sự may mắn đáng sợ ấy.

Cũng như lời bài hát của Metallica (trong bài hát “No Leaf Clover”): “Rời ánh sáng êm dịu cuối đường hầm xuất hiện/ Nhưng hóa ra chỉ là một chuyến tàu chở hàng đang đến.”

(ND: Ý nghĩa của bài hát là: Bạn tưởng cuộc sống sẽ trở nên tốt đẹp hơn nhưng cuối cùng nhận ra mọi thứ không như mình tưởng.)

Nhưng còn phản ứng phổ biến nhất từ một người sống sót sau ung thư, người đã trải qua điều mà tất cả chúng ta sợ hãi và lo ngại? “Đây là điều tốt nhất từng xảy ra với tôi.” Cách cuộc sống vận hành thật buồn cười, phải không?

Ngày 26 tháng 11

TRÊN BÀN THỜ KHÔNG CÓ SỰ KHÁC BIỆT

“Chúng ta giống như rất nhiều những chân nhang rơi xuống trên cùng một bàn thờ. Một số rơi xuống sớm hơn, số khác thì muộn hơn, nhưng nó không tạo nên sự khác biệt.”

—MARCUS AURELIUS, *MEDITATIONS*, 4.15

Đâu là sự khác biệt giữa bạn và người giàu nhất thế giới? Người này có nhiều tiền hơn so với người kia. Đâu là sự khác biệt giữa bạn và người già nhất thế giới? Người này sống lâu hơn người kia. Tương tự khi so sánh với người cao nhất, thấp nhất, nhanh nhất và nhiều cái nhất khác.

So sánh bản thân chúng ta đối với người khác khiến việc chấp nhận trở nên khó khăn, bởi vì chúng ta muốn những thứ mà họ có, hoặc chúng ta muốn cách sự việc đã có thể khác đi. Nhưng điều đó đâu có tạo ra sự khác biệt.

Một số người có thể thấy những lời này của Marcus nghe thật bi quan, trong khi một số khác lại thấy lạc quan. Đây chỉ là *sự thật*. Tất cả chúng ta đều đang sống và cuối cùng chúng ta sẽ rời khỏi thế giới này, vì vậy bạn đừng quá quan tâm đến những khác biệt nhỏ nhặt. Chúng ta còn quá nhiều việc phải làm.

Ngày 27 tháng 11

NIỀM VUI CỦA VIỆC BỎ ĐI NHỮNG ĐIỀU TIÊU CỰC

“Thật thỏa mãn làm sao khi loại bỏ và ngăn chặn bất kỳ ấn tượng khó chịu hay xa lạ nào, và ngay lập tức có được bình yên trong tất cả mọi thứ.”

—MARCUS AURELIUS, *MEDITATIONS*, 5.2

Các nhà Khắc kỷ có thể thấu hiểu cho tình trạng quá tải thông tin trong xã hội ngày nay. Họ không có truyền thông xã hội, không có báo chí, không xem các đoạn hội thoại nhảm trên tivi để rước bực vào người. Nhưng ngay cả thế, một người vô kỷ luật thời đó vẫn có nhiều điều để bị phân tâm và phiền muộn.

Một phần tư duy của những người theo Chủ nghĩa Khắc kỷ là xây dựng sự thờ ơ lãnh đạm. Câu nói trào phúng của Publilius Syrus đã thể hiện rất rõ quan điểm này: “Hãy luôn phớt lờ những điều làm bản thân tức giận”. Nghĩa là: Hãy hướng tâm trí bạn ra xa khỏi những điều kích động nó. Nếu bạn biết rằng một cuộc tranh luận về chính trị trong bữa tối sẽ dẫn đến một cuộc tranh cãi, vậy tại sao bạn còn đề cập đến nó? Nếu những lựa chọn trong đời của anh chị làm bạn lo lắng, tại sao bạn không dừng lại việc suy nghĩ đến chúng và khiến chúng thành mối bận tâm của mình? Hãy làm điều tương tự với những điều khiến bạn buồn bực.

Việc tránh xa những điều đó không phải dấu hiệu của sự yếu đuối. Thay vào đó, đây là một dấu hiệu của ý chí mạnh mẽ. Thử nói: “Tôi biết tôi thường phản ứng như thế nào trong những tình huống này và lần này tôi sẽ không phản ứng như thế nữa.” Và sau đó tiếp tục nói: “Tôi cũng sẽ loại bỏ tác nhân kích thích này khỏi cuộc sống của tôi trong tương lai.”

Và sau đó những gì bạn nhận được sẽ là sự bình yên và thanh thản.

Ngày 28 tháng 11

KHÔNG PHẢI LỖI Ở HỌ, MÀ LÀ Ở BẠN

“Nếu một ai đó mắc phải lỗi lầm, hãy vui lòng chỉnh lại cho họ và chỉ cho họ những gì họ không hiểu. Nhưng nếu người không thể làm thế, hãy tự trách bản thân mình - hoặc không thì đừng trách ai khác.”

—MARCUS AURELIUS, *MEDITATIONS*, 10.4

Một giáo viên tốt biết rằng khi học trò thi trượt, lỗi thuộc về giáo viên chứ không phải ở học sinh. Chúng ta sẽ trở nên khoan dung và độ lượng đến thế nào nếu chúng ta có thể áp dụng quan điểm này sang những lĩnh vực khác của cuộc sống? Khi thấy một người bạn không đáng tin cậy, có lẽ là vì họ không biết điều gì là sai trái hoặc bởi vì chúng ta chưa từng thử giúp họ sửa chữa những thiếu sót của họ. Nếu một nhân viên làm việc kém hiệu quả, chỉ cần nói chuyện với họ hoặc tìm hiểu xem họ có cần sự hỗ trợ hay không. Nếu ai đó đang gây phiền nhiễu, hãy thử nói với họ vấn đề về hành vi của họ, hoặc không hãy tự hỏi: *Tại sao tôi lại nhạy cảm như vậy?*

Và nếu điều này không hiệu quả, hãy bỏ qua đi. Đây phải chăng cũng chỉ là một tình huống bất khả kháng mà thôi.

Ngày 29 tháng 11
BẠN SẼ ỒN THÔI MÀ

“Đừng than thở về điều này và cũng đừng chuốc lấy lo âu.”

—MARCUS AURELIUS, *MEDITATIONS*, 7.43

Đây là cảm giác bạn có khi chuyện gì đó xảy ra: *Tất cả kết thúc rồi. Tôi mất tất cả rồi.* Những gì xảy ra sau đó là những lời phàn nàn và thương hại và đau khổ - cuộc đấu tranh đầy bất lực để chống lại điều gì đó đã bắt đầu rồi.

Quan tâm làm gì? Ta đâu biết tương lai sẽ ra sao. Ta đâu biết điều gì sẽ xảy ra tại bước ngoặt tiếp theo trong đời. Có thể sẽ có nhiều vấn đề hơn, hoặc cũng có thể đây chỉ là bóng tối trước bình minh.

Nếu chúng ta là người theo Chủ nghĩa Khắc kỷ thì điều duy nhiên chúng ta có thể chắc chắn là: Bất kể điều gì xảy ra, chúng ta rồi sẽ ổn mà thôi.

Ngày 30 tháng 11
THUẬN THEO LOGOS

“Người thuận theo lý trí trong mọi chuyện sẽ có được cả sự thông thả và sẵn sàng để hành động – họ vừa vui vẻ vừa tự chủ cùng một lúc.”

—MARCUS AURELIUS, *MEDITATIONS*, 10.12b

Lý trí chỉ đạo thế giới này – các nhà Khắc kỷ gọi là *Logos* – Nguyên tắc sản sinh của Vũ trụ – vận hành theo những cách bí ẩn. Đôi khi, *Logos* trao cho chúng ta những gì chúng ta muốn, trong khi những lúc khác nó lại trao cho chúng ta những thứ chúng ta không hề muốn. Trong cả hai trường hợp, người ta tin rằng *Logos* là một lực lượng toàn năng chi phối toàn bộ vũ trụ.

Có một phép so sánh hữu ích để giải thích về *Logos*: Chúng ta giống một con chó bị xích vào một cái xe kéo. Hướng của xe kéo sẽ xác định nơi chúng ta đi. Tùy thuộc vào độ dài của dây xích, chúng ta có quyền khám phá và quyết định tốc độ của mình, nhưng cuối cùng điều mà mỗi chúng ta phải chọn là liệu chúng ta sẽ tự nguyện đi theo xe kéo hay bị kéo lê một cách đau đớn.

Bạn sẽ chọn cái nào? Vui vẻ chấp nhận? Hay thờ ơ từ chối? Cả hai lựa chọn được chia đều như nhau.

THÁNG MƯỜI HAI

THIÊN ĐỊNH VỀ CÁI CHẾT

Ngày 1 tháng 12

GIẢ DỤ RẰNG HÔM NAY LÀ NGÀY CUỐI CÙNG

“Hãy để tâm trí của chúng ta được chuẩn bị như thể chúng ta đã đến những ngày cuối của cuộc đời. Đừng để bản thân trì hoãn bất kì điều gì. Hãy cân bằng lại những khoản nợ của cuộc sống mỗi ngày...Người nào chịu khó chuẩn bị cho đoạn kết của đời mình mỗi ngày sẽ chẳng bao giờ thiếu thời gian.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 101.7b-8a

“Hãy sống như thể mỗi ngày luôn là ngày cuối cùng của bạn” là câu khẩu hiệu sáo rỗng. Nhiều kẻ nói câu đó nhưng chẳng mấy kẻ làm theo lời đó. Vậy những lời trên liệu có hợp lý chăng? Rõ ràng Seneca không cổ súy việc bỏ bê luật lệ và óc suy xét để chạy theo những cuộc chơi trác táng chỉ vì thế giới đang bước đến hồi kết.

Một cách sáng suốt hơn để nhìn nhận câu nói trên là suy nghĩ như một người lính sắp ra chiến trường. Không biết trước được mình còn sống sót trở về hay không, họ sẽ làm gì?

Họ sắp xếp di chúc của mình. Họ xử lý công việc của mình. Họ nói với những lời thương yêu với con cái và các thành viên gia đình mình. Họ không có thời gian cho những cãi vã hay những thứ tầm thường. Và đến sáng, họ sẵn sàng ra đi - mang trong mình hy vọng sẽ trở về toàn vẹn, nhưng cũng đã chuẩn bị sẵn tâm thế rằng mọi chuyện sẽ không như mình mong muốn.

Hãy để hôm nay, chúng ta sống cuộc đời của mình như vậy.

Ngày 2 tháng 12

ĐỪNG BẠN TÂM, TÔI CHỈ LÀ KẸ ĐANG CHẾT DẦN

“Hãy để lời nói, hành động hay ý định của người là lời nói, hành động hay ý định của kẻ sắp chết.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 2.11.1

Đã bao giờ bạn nghe câu hỏi: “Liệu bạn sẽ làm gì nếu ngày mai, bạn phát hiện mình bị mắc ung thư?” Câu hỏi trên được đưa ra để khiến bạn cân nhắc, nhìn nhận, xem xét xem cuộc đời của mình sẽ thay đổi thế nào nếu chỉ còn vài tháng nữa để sống. Không có gì đánh thức con người ta bằng chứng bệnh hiểm nghèo.

Nhưng điều cần chú ý là, bạn đã được chẩn đoán rằng sẽ “ra đi”. Chúng ta đều vậy! Như nhà văn Edmund Wilson đã nhận xét “Cái chết là lời tiên đoán chẳng bao giờ sai lệch.” Mỗi người khi sinh ra đều mang trên mình bản án tử hình. Những giây phút đã trôi đi là những giây phút bạn không lấy lại được.

Nhận thức được điều trên sẽ tác động mãnh liệt đến những gì bạn nói, bạn làm và bạn nghĩ. Đừng để cho bất kể ngày nào trôi qua trong vô minh, không nhận thức rằng mình cũng là kẻ đang chết. Chúng ta đều vậy. Liệu rằng hôm nay, chúng ta có bắt đầu thức tỉnh và thôi giả vờ rằng mọi thứ sẽ khác?

Ngày 3 tháng 12

TRIẾT GIA LÀ NGHỆ NHÂN CỦA SỰ SỐNG VÀ CÁI CHẾT

“Triết học không tuyên bố rằng sẽ mang tới quyền sở hữu thế giới bên ngoài cho người nghiên cứu nó. Điều như vậy nằm ngoài triết học. Như gỗ với người thợ mộc, đồng với thợ điêu khắc, cuộc đời chính chúng ta là loại chất liệu hợp lý cho nghệ thuật sống.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 1.15.2

Triết học không phải thú vui lúc nhàn rỗi, chỉ phù hợp cho dân nhà giàu hay những người hàn lâm. Thay vào đó, triết học là một trong những hoạt động thiết yếu nhất mà mỗi người có thể tham gia. Mục đích của triết học, như Henry David Thoreau đã phát biểu vài ngàn năm sau thời kỳ của Epictetus, là nhằm “giải quyết những vấn đề của cuộc sống một cách thực tế chứ không phải bằng lý thuyết.” Góc nhìn này tương đồng với câu nói nổi tiếng của Cicero: “Triết lý chính là học cách chết.”

Bạn chẳng nên đọc những câu trích dẫn trên và thực hành những bài tập tâm trí kể trên chỉ cho vui. Cho dù có thể mang tới sự thoải mái và giúp bạn nhẹ nhõm, mục tiêu của chúng là giúp bạn thiết kế và cải thiện cuộc sống. Và vì mỗi chúng ta chỉ có một cuộc đời và một cái chết, chúng ta nên đối xử với mỗi trải nghiệm của mình như cách mà người thợ điêu khắc làm với khối đá hoa cương của mình - hãy đục đẽo nó cho đến khi giải thoát được thiên thần nằm trong khối đá - theo lời của Michelangelo.

Chúng ta đều đang cố thực hiện nhiệm vụ khó khăn - đó là sống và chết - theo cách tốt nhất có thể. Và để làm được điều đó, chúng ta cần nhớ những gì mình đã học, và những lời thông thái chúng ta đã được nhận.

Ngày 4 tháng 12

BẠN KHÔNG SỞ HỮU NHỮNG GÌ KHÔNG THUỘC VỀ MÌNH

“Bất cứ thứ gì bị ngăn trở, bị tước đi hay bị cưỡng chế thì những thứ đó không phải của ai - nhưng ngược lại những thứ mà không bị cản trở thì nó sẽ thuộc về người.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.24.3

Nhà bảo tồn Daniel O'Brien đã nói rằng ông không “sở hữu” trang trại nuôi gia súc rộng hàng nghìn mẫu ở Nam Dakota, ông chỉ sống ở đó đơn giản chỉ vì ngân hàng cho phép ông ta thực hiện thanh toán thế chấp trên đó. Đây đúng là trò đùa của thực tế về kinh tế chăn nuôi, nhưng nó cũng nói lên một điều rằng đất đai không thuộc về một cá nhân, mà nó sẽ tồn tại lâu hơn chúng ta và con cháu của chúng ta. Marcus Aurelius từng nói rằng chúng ta không sở hữu bất cứ thứ gì và ngay cả cuộc sống của chúng ta cũng chỉ được hình thành từ lòng tin.

Chúng ta có thể cầu xé, tranh chấp và làm việc để sở hữu mọi thứ, nhưng những thứ đó có thể bị tước đi chỉ trong một khắc. Điều tương tự cũng xảy ra với những thứ khác mà chúng ta muốn nghĩ là “của mình” nhưng những thứ này đều bất ổn: tình trạng, sức khỏe thể chất, sức mạnh, hay các mối quan hệ của chúng ta. Làm sao những thứ này là thuộc về mình được khi mà những thứ như: số phận, xui xẻo, cái chết, v.v. - có thể thay đổi tất cả những điều đó mà không cần một điều báo trước?

Vậy thì thực sự chúng ta sở hữu điều gì? Chỉ là cuộc sống của chúng ta thôi - không còn gì khác nữa.

Ngày 5 tháng 12

LỢI ÍCH CỦA VIỆC SUY NGHĨ NGHIÊM TÚC

“Hãy để hình ảnh của việc chết đi và bị lưu đày hiển hiện trước người mỗi ngày, cùng với mọi thứ tồi tệ tương tự vậy - khi làm điều này, người sẽ không bao giờ có những suy nghĩ đơn thuần hay những ham muốn quá mức.”

-EPICTETUS, ENCHIRIDION, 21

Cơn bão chính trị có thể cuốn đi mọi thứ, tước đi của bạn những quyền tự do cơ bản nhất thứ mà bạn chắc chắn phải nhận được. Hoặc là, bất kể bạn là ai bạn được an toàn như thế nào, sẽ có một ai đó ở ngoài kia sẽ đến cướp mọi thứ và giết bạn chỉ vì vài đồng xu lẻ.

Như được viết trong cuốn *Sử thi Gilgamesh* vượt thời gian:

“Con người bị chém đôi như thể đám lau sậy trong bụi xương rồng
Người thanh niên xán lạn, người con gái xinh đẹp-
Họ còn quá trẻ khi Thần Chết đến bắt họ đi!”

Cái chết không chỉ là sự gián đoạn bất ngờ mà chúng ta có thể đối mặt - kế hoạch của chúng ta có thể bị vỡ vụn từng mảnh bởi hàng triệu thứ khác. Hôm nay có thể bạn sẽ thấy đôi chút thoải mái với việc bỏ qua những khả năng có thể xảy ra, nhưng cái giá bạn phải trả cho việc đó là gì?

Ngày 6 tháng 12

THANH KIẾM LỢ LỬNG TRÊN ĐẦU BẠN

“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, MEDITATIONS, 4.17

Đây là một câu chuyện cũ về một cận thần, người đã làm nói rõ quan điểm của mình về trách nhiệm của nhà vua. Nhưng nhà vua muốn chứng minh người cận thần này đã sai, ông đã đổi chỗ cho cận thần để anh ta có thể trải nghiệm cảm giác trở thành một vị vua. Nhà vua thực hiện một điều chỉnh: ông đã sử dụng sợi tóc để treo một thanh kiếm trên ngai vàng để minh họa cho sự nguy hiểm và gánh nặng của vương quyền cũng như nỗi sợ có thể bị ám sát bất cứ lúc nào. Chúng ta gọi đó là lời nhắc nhở về cái chết và khó khăn luôn lơ lửng trên đầu là “Sword of Damocles”. (Thanh kiếm của Damocles - ND)

Thực tế là mỗi chúng ta đều có một thanh gươm tương tự như vậy - cuộc sống có thể bị tước đi khỏi chúng ta bất cứ lúc nào. Và mối đe dọa đó sẽ chia chúng ta theo hai hướng giải quyết: chúng ta có thể sợ hãi và khiếp sợ hoặc chúng ta có thể sử dụng nó làm động lực giúp mình tiến bộ hơn, để làm điều tốt, để sống tốt. Bởi vì thanh kiếm (cái chết và khó khăn) luôn chực chờ trên đầu, nên không có gì phải bận tâm ngoài nó nữa. Bạn có muốn khi mà bạn đang làm một hành động ích kỷ, đáng xấu hổ và thanh kiếm rớt ngay thời khắc đó không? Hay bạn có muốn thanh kiếm rơi xuống khi bạn vẫn đang chờ đợi để trở nên tốt hơn trong Tương lai?

Ngày 7 tháng 12

NHỮNG LÁ BÀI CHÚNG TA ĐƯỢC CHIA

“Nghĩ về cuộc đời mà người đã sống như thể đây là lúc kết thúc và như một người đã chết, xem điều gì đã đến như một phần quà và sống thuận Tự nhiên. Hãy yêu lấy bàn tay mà số phận đưa ra cho nhà người và sử dụng nó như thể đó là bàn tay của mình, còn điều gì phù hợp hơn thế?”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 7.56-57

Chúng ta có một nỗi sợ phi lý khi thừa nhận cái chết của chính mình. Chúng ta né tránh phải nghĩ về nó bởi vì chúng ta nghĩ rằng điều đó sẽ rất phiền muộn. Trên thực tế, việc suy ngẫm về cái chết thường có tác dụng ngược lại - tiếp thêm sinh lực cho chúng ta hơn là làm chúng ta buồn rầu. Tại sao? Bởi vì nó cho chúng ta sự sáng suốt.

Nếu bạn bất ngờ nhận ra rằng bạn chỉ còn một tuần để sống, bạn sẽ muốn thay đổi điều gì? Nếu bạn đã chết nhưng được hồi sinh, góc nhìn của bạn sẽ khác như thế nào?

Như nhân vật Prospero đã nói “mọi suy nghĩ thứ ba nên là nắm mồi của ta”, khi bạn nghĩ về cái chết, bạn sẽ ít có nguy cơ bị cuốn vào những điều nhỏ nhặt và xao lãng. Thay vì phủ nhận sự sợ hãi về cái chết, hãy để nó biến chúng ta thành những người tốt nhất có thể.

Ngay ngày hôm nay.

Ngày 8 tháng 12

ĐỪNG TRỐN TRÁNH NHỮNG CẢM XÚC CỦA MÌNH

“Việc chinh phục nỗi đau sẽ tốt hơn là lừa dối nó.”

- SENECA, ON CONSOLATION TO HELVIA, 17.1b

Tất cả chúng ta đều mất đi những người chúng ta từng thân thiết - một người bạn, một người đồng nghiệp, một người thân, một người lớn tuổi trong gia đình. Trong khi chúng ta đang chìm đắm trong nỗi đau của chính mình, một số người có thiện ý đã cố gắng hết sức để chúng ta xóa bỏ nó hoặc khiến chúng ta nghĩ về thứ gì đó khác trong vài giờ. Tuy họ rất tốt bụng, nhưng những hành động này là sai lầm.

Những người thực hành Chủ nghĩa Khắc kỷ thường được định kiến là những người kìm nén cảm xúc của mình, nhưng thực ra triết lý của họ lại dạy chúng ta phải đối mặt, xử lý và đối phó với cảm xúc ngay lập tức thay vì trốn chạy chúng. Thay vì cố gắng lừa dối bản thân hoặc che giấu những cảm xúc mạnh mẽ như nỗi đau - bằng cách nói với bản thân và những người khác rằng bạn vẫn ổn - việc nhận thức và thấu hiểu những cảm xúc đó sẽ tốt hơn nhiều. Sự xao lãng có thể dễ chịu trong khoảng thời gian ngắn - ví dụ như một người La Mã tìm cách xao lãng bằng việc đến xem những trận giác đấu. Sự tập trung sẽ tốt hơn trong khoảng thời gian dài.

Điều đó có nghĩa là hãy đối mặt với nó ngay bây giờ. Xử lý và phân tích những cảm xúc trong bạn. Loại bỏ những kỳ vọng, quyền lợi của bạn, cảm giác của bạn về việc bạn đã từng làm sai. Hãy tìm kiếm điều tích cực trong các tình huống, nhưng đồng thời hãy ngồi xuống cùng nỗi đau và chấp nhận nó, nhớ rằng đó là một phần của cuộc sống. Đó là cách một người có thể chinh phục nỗi đau.

Ngày 9 tháng 12

NHỮNG KẺ LÃNG PHÍ THỜI GIAN

“Có phải tất cả những thiên tài của lịch sử đều tập trung vào chủ đề duy nhất này, họ không bao giờ có thể thổ lộ hết sự bối rối của mình trước bóng tối của tâm trí con người. Không ai chịu từ bỏ dù chỉ một xíu tài sản của họ, tranh chấp nhỏ nhặt nhất với hàng xóm cũng có thể trở thành địa ngục; tuy nhiên chúng ta dễ dàng để người khác xâm phạm cuộc sống của mình - tệ hơn, chúng ta thường mở đường cho những người khác chiếm lấy nó. Không ai đưa tiền của mình cho người qua đường, nhưng có bao nhiêu người trong chúng ta tự trao đi mạng sống của mình! Chúng ta rất chặt chẽ với tài sản và tiền bạc, nhưng lại nghĩ quá ít về việc lãng phí thời gian, thứ duy nhất mà chúng ta nên sử dụng một cách dè xèn.”

- SENECA, ON THE BREVIETY OF LIFE, 3.1-2

Ngày nay, chúng ta phải đối mặt với những gián đoạn tưởng như bất tận: những cuộc gọi, thư điện tử, khách hàng, những sự kiện không mong muốn. Booker T. Washington đã nhận định rằng “số người sẵn sàng tiêu tốn thời gian hết một lần, hoặc giết thời gian không mục đích, gần như là vô số.”

Mặt khác, một nhà triết học biết rằng trạng thái mặc định của họ phải là trạng thái phản chiếu và nhận thức nội tâm. Đây là lý do họ rất siêng năng bảo vệ không gian cá nhân và suy nghĩ của họ khỏi sự xâm nhập của thế giới. Họ biết rằng một vài phút trầm ngâm có giá trị hơn bất kỳ cuộc họp hay báo cáo nào. Họ cũng biết chúng ta thực sự có ít thời gian như thế nào trong cuộc sống - và kho lưu trữ thời gian của chúng ta sẽ cạn kiệt nhanh như thế nào.

Seneca nhắc nhở chúng ta rằng mặc dù chúng ta có thể giữ gìn tài sản vật chất của mình, nhưng chúng ta lại quá lỏng lẻo trong việc bảo vệ ranh giới tinh thần của mình. Của cải có thể được lấy lại; hoặc tìm thấy ở ngoài kia - thậm chí có của cải còn chưa được con người khai phá. Nhưng thời gian? Thời gian là của cải không thể thay thế được của chúng ta - chúng ta không thể mua nhiều hơn. Chúng ta chỉ có thể cố gắng ít lãng phí nó nhất có thể.

Ngày 10 tháng 12
ĐỪNG BÁN RẼ BẢN THÂN

“Ta cảnh báo, đừng hòng ai cướp được một ngày của ta mà không cam kết trả lại đủ số thời giờ mà họ đã lấy đi.”

- SENECA, ON TRANQUILITY OF MIND, 1.11b

Số tiền mọi người tiêu khi sử dụng thẻ tín dụng nhiều hơn số tiền họ tiêu khi trả bằng tiền mặt. Nếu bạn từng thắc mắc tại sao các công ty sản xuất thẻ tín dụng và ngân hàng lại đẩy mạnh việc sử dụng thẻ như vậy thì đây chính là lý do. Bạn càng có nhiều thẻ tín dụng, bạn càng chi tiêu nhiều hơn.

Chúng ta có đối xử với những ngày của cuộc đời mình như chúng ta đối xử với tiền bạc của mình không? Bởi vì chúng ta không biết chính xác mình sẽ sống được bao nhiêu ngày và vì chúng ta cố gắng hết sức để không nghĩ đến sự thật rằng một ngày nào đó chúng ta sẽ chết, chúng ta khá tự do với việc chúng ta sử dụng thời gian một cách thoải mái. Chúng ta để mọi người và những nghĩa vụ áp đặt vào thời gian đó, chỉ hiếm khi hỏi bản thân: *Đổi lại ở đây tôi được gì?*

Câu châm ngôn của Seneca cũng tương đồng với việc bạn cắt thẻ tín dụng và chuyển sang tiền mặt. Ông nói hãy đặt suy nghĩ nghiêm túc vào mọi cuộc giao dịch: *Tôi có nhận được cái gì đáng tiền của mình ở đây không? Liệu đây có phải là một cuộc trao đổi công bằng?*

Ngày 11 tháng 12
NHÂN PHẨM VÀ SỰ CAN ĐẢM

“Như Cicero nói, chúng tôi ghét các đấu sĩ nếu họ nhanh chóng bỏ chạy để cứu mạng mình bằng mọi cách; chúng tôi yêu mến họ nếu họ tỏ ra khinh thường mạng sống của mình.”

- SENECA, ON TRANQUILITY OF MIND, 11.4b

Những người bạn học đại học của Lyndon Johnson từng kể một câu chuyện đáng xấu hổ về ông ta. Johnson rõ là một người hay khoác lác và cảm thấy mình phải thường xuyên thống trị và đe dọa người khác. Tuy nhiên, người viết tiểu sử của ông, Robert Caro, chỉ rõ rằng khi ai đó đứng lên bênh vực Lyndon thời trẻ, ông đã chứng tỏ mình hoàn toàn là một kẻ hèn nhát. Một lần, khi tranh cãi về trò chơi poker, thay vì đánh nhau, Johnson đã quăng mình xuống giường và “bắt đầu khua chân lên trời với một chuyển động điên cuồng giống cối xay gió. . . hệt như một cô gái”. Ông hét lên: “Nếu mày đánh tao, tao sẽ sút mày! Nếu mày đánh tao, tao sẽ sút mày!”

Sau đó trong cuộc đời của mình, Johnson cũng đã làm việc cực kỳ chăm chỉ để tránh phục vụ trong Thế chiến II và đi quẩy tới bến ở California trong khi những người lính khác chiến đấu và hy sinh ở nước ngoài. Sau đó ông ta đã tuyên bố mình là một anh hùng chiến tranh. Đó là một trong những lời nói dối đáng xấu hổ nhất của ông ta.

Chúng ta không cần phải coi thường sự an toàn về thể chất của mình hoặc tham gia vào các hành vi bạo lực bừa bãi để trở nên dũng cảm. Nhưng không ai tôn trọng một kẻ hèn nhát. Không ai thích một kẻ trốn tránh nhiệm vụ. Không ai ngưỡng mộ một người đòi hỏi quá đáng cho sự thoải mái và các nhu cầu của mình.

Đó là sự trớ trêu của cái hèn. Nó nhằm mục đích tự bảo vệ bản thân, nhưng nó cũng gây ra những bí mật đáng xấu hổ. Tự giữ mình an toàn chẳng hề vẻ vang gì vì đổi lại mọi thứ đều phải có sự trả giá.

Hãy sống can đảm. Hãy sống đường hoàng.

Ngày 12 tháng 12

NHỊP ĐIỆU THỜI GIAN VẪN LUÔN TIẾP DIỄN

“Lướt một vòng trong căn phòng trưng bày chiều dài của quá khứ, của các đế chế và vô số vương quốc nối tiếp nhau. Và người cũng có thể nhìn thấy tương lai, vì chắc chắn nó sẽ có sự giống nhau, không thể đi chệch khỏi nhịp sống hiện tại. Tất cả đều là một cho dù chúng ta đã trải qua bốn mươi năm hay trải qua một kỷ nguyên trường tồn. Còn có gì nữa để xem?”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 7.49

Tất cả mọi thứ đều sẽ chết đi. Không chỉ con người mà cả các đoàn thể, vương quốc, tôn giáo và cuối cùng là những ý tưởng. Nước cộng hòa La Mã kéo dài 450 năm. Đế chế La Mã của Marcus Aurelius, người được coi là một trong “năm vị hoàng đế tốt nhất”, tồn tại 500 năm. Tuổi thọ dài nhất được ghi nhận của con người là 122 năm. Tuổi thọ trung bình ở Hoa Kỳ là hơn 78 năm một chút. Ở các nước khác, trong các thời đại khác, có thể nhiều hơn và cũng ít hơn. Nhưng cuối cùng, tất cả chúng ta, như Marcus đã nói, đều quy hàng trước nhịp điệu của các sự kiện - trong đó luôn có nhịp cuối cùng, mang tính quyết định. Bạn không cần phải lo lắng về sự thật này, nhưng cũng không có ích gì khi phớt lờ nó.

Ngày 13 tháng 12
CHỈ LÀ MỘT CON SỐ

“Người chẳng hề bận tâm vì cân nặng của người không lớn gấp đôi cân nặng hiện tại, phải không? Vậy sao người phải bận tâm rằng mình không được trao cho cuộc đời kéo dài gấp đôi tuổi thọ được ban của mình? Tương tự như cân nặng thông thường, người cũng nên hài lòng với thời gian mà mình được ban tặng.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 6.49

Người ta nói rằng, tuổi tác chỉ là một con số. Nhưng với một số người, đó là thứ rất quan trọng - nếu không thì phụ nữ đã không nói dối về tuổi mình để tỏ ra trẻ hơn, và những chàng trai trẻ tuổi đầy tham vọng đã không tỏ ra già hơn tuổi thật. Những kẻ giàu có, những kẻ cuồng tín về sức khỏe đã chi hàng tỷ đô la để nỗ lực kéo dài hạn sử dụng: từ 70, 80 tuổi thành vĩnh viễn - họ hy vọng thế.

Số năm con tim chúng ta đập không quan trọng. Điều quan trọng là những năm đó của ta bao gồm những gì. Seneca đã đúc rút về vấn đề này: “Đời sẽ dài nếu người biết dùng nó như thế nào”. Buồn thay, hầu hết mọi người không như vậy - họ lãng phí cuộc đời đã được trao tặng của mình. Chỉ khi mọi thứ quá muộn, họ mới tìm cách bù đắp những lãng phí mình gây ra với hy vọng hão huyền rằng mình sẽ có thêm thời gian sống.

Thay vào đó, hãy dùng thời gian của mình một cách hợp lý trong chính hôm nay. Và trong mỗi ngày đang sống. Hãy khiến bản thân hài lòng về những gì mình được trao tặng.

Ngày 14 tháng 12

ĐIỀU CHÚNG TA NÊN BIẾT VÀO GIÂY PHÚT CUỐI

“Sớm thôi người sẽ qua đời, vậy mà người vẫn chưa đủ chân thành, chưa hết rối loạn, cũng như vẫn nghi ngờ rằng những thứ bên ngoài có thể làm hại người, cũng chưa đối xử trân trọng với mọi thứ dù biết rằng sự thông thái và việc hành động công bằng là một - chúng giống nhau.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 4.37

Từ những gì chúng ta biết, Marcus viết nhiều dòng chiêm nghiệm vào khoảng thời gian cuối đời mình, lúc mắc bệnh nặng. Vậy nên, khi viết rằng “sớm thôi người sẽ qua đời”, ông đang nói với bản thân về cái chết của mình. Điều đó hẳn rất đáng sợ. Ông nhìn thẳng vào khả năng mình sẽ qua đời, và ông không thích những gì mình thấy trong những giờ phút cuối cùng đấy.

Rõ ràng Marcus Aurelius đã đạt nhiều thành tựu trong đời mình, nhưng cảm xúc của ông vẫn gây nên những nỗi đau, nỗi bất an và cảm giác khó chịu. Nhưng ông biết rằng với khoảng thời gian ít ỏi còn lại, ông có thể có được sự nhẹ nhõm khi đưa ra những lựa chọn sáng suốt hơn.

Hy vọng rằng bạn đang còn nhiều thời gian sống - nhưng điều quan trọng hơn hết là bạn cần tiếp tục tiến bộ khi mình còn có thể. Chúng ta đều là những sản phẩm dang dở cho đến tận giờ phút lìa đời cuối cùng, và Marcus biết rất rõ điều đó. Càng sớm học được điều đó, chúng ta càng tận hưởng được thành quả lao động rèn luyện nhân cách của mình - và chúng ta càng sớm thoát khỏi (hoặc thoát dần khỏi) bất an, giả tạo, vô ơn, và những điều không giống với Chủ nghĩa Khắc kỷ.

Ngày 15 tháng 12

CÁCH ĐƠN GIẢN ĐỂ ĐO LƯỜNG NGÀY CỦA CHÚNG TA

“Sống mỗi ngày như thể đây là ngày cuối của cuộc đời mình, mà không có sự giận giữ, lười biếng, hay bất kể sự giả bộ nào - đó là dấu mốc của một nhân cách hoàn thiện.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 7.69

Những người thực hành Chủ nghĩa Khắc kỷ đã không cho rằng ai đó có thể trở thành hoàn hảo. Ý tưởng về việc trở thành một bậc hiền nhân - lý tưởng cao nhất của một triết gia - với họ là từng là một điều không thực tế. Đó chỉ là lý thuyết suông mà thôi.

Tuy nhiên, mỗi ngày bắt đầu, họ đều cố gắng tiến dần hơn dấu mốc nói trên. Có rất nhiều thứ nhận được trong nỗ lực đó. Bạn thực sự có thể sống hôm nay như thể ngày cuối cùng của mình? Liệu có khả thi hay không việc chúng ta trở thành là hiện thân của sự hoàn hảo của ethos (nhân cách) của mình, làm tất cả mọi thứ một cách đúng đắn và nhẹ nhàng trong hai mươi tư giờ? Thậm chí, nỗ lực như trên trong vòng nhiều hơn một vài phút có khả thi hay không?

Có thể không. Nhưng nếu cố gắng thực hiện điều đó đã là đủ cho những người thực hành Chủ nghĩa Khắc kỷ thì tức là nó cũng sẽ đủ cho chúng ta.

Ngày 16 tháng 12
MÃI MÃI CÓ THỂ CHẤT TỐT

“Hãy để ta nói với người, người chỉ cần học cách sống như một người khỏe mạnh... đó là sống trong sự tự tin tuyệt đối. Sự tự tin đó là gì? Đó là thứ duy nhất đáng giá để giữ, là thứ đáng tin cậy, không bị cản trở, và không thể bị tước đoạt - đó chính là lựa chọn có lý trí của nhà người.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.26.23b-24

Các triết gia Khắc kỷ đã nhắc nhiều lần rằng việc đặt niềm tin vào thứ gì bạn không kiểm soát là điều nguy hiểm. Còn lựa chọn duy lý của bạn thì hoàn toàn nằm trong quyền kiểm soát. Vậy nên, nó là một trong số ít thứ mà bạn có thể tin tưởng. Đây là khu vực duy nhất của thể chất mà không thể dễ dàng xuất hiện bệnh nan y (trừ trường hợp ta bị mắc bệnh bẩm sinh). Nó cũng là thứ còn nguyên vẹn, chẳng bao giờ hỏng học - thường chỉ người sở hữu nó từ chối sử dụng, chứ nó chẳng bao giờ từ bỏ người sở hữu.

Trong đoạn văn trên, Epictetus chỉ ra rằng nô lệ, người lao động và các triết gia có thể sống theo cách này. Socrates, Diogenes và Cleanthes đã sống như vậy - kể cả khi họ đã có gia đình, và khi họ là những học trò đang phải sống vật lộn.

Bạn hoàn toàn có thể sống giống như vậy.

Ngày 17 tháng 12
TỰ BIẾT MÌNH - TRƯỚC KHI QUÁ MUỘN

*“Cái chết gây ra cảm giác khó chịu
cho những kẻ được bao người biết đến,
nhưng đến lúc nhắm mắt lại chẳng biết được bản thân.”*

- SENECA, THYESTES, 400

Một số kẻ quyền lực và quan trọng bậc nhất trên thế giới gần như chẳng có nhận thức gì về bản thân. Cho dù bao người không thân quen có thể biết rất nhiều chuyện phiếm về họ thì nhiều người nổi tiếng - hoặc do quá bận rộn, hoặc do làm vậy vô cùng đau đớn - dường như hiểu rất ít về bản thân mình.

Chúng ta cũng có thể mắc phải cùng lỗi lầm vậy. Chúng ta đã bỏ qua câu châm ngôn của Socrates “Hãy biết mình” - và chỉ nhận ra được điều đó vào những giây phút hiểm nguy nhiều năm về sau - một ngày nào đó, chúng ta tỉnh dậy và phát hiện mình rất ít khi tự hỏi: *Tôi là ai? Điều gì quan trọng với tôi? Điều gì là điều tôi cần?*

Bây giờ - chính lúc này - bạn có thời gian để khám phá bản thân, để tự hiểu về thân thể và tâm trí của mình. Đừng chờ đợi. Hãy biết bản thân mình. Trước khi mọi thứ trở nên quá muộn.

Ngày 18 tháng 12

ĐIỀU XẢY RA VỚI TẤT CẢ CHÚNG TA

“Cả Alexander Đại đế lẫn người chặn lờ của ông đều có chung kết thúc khi cái chết dẫn đi. Hoặc họ sẽ trở về với nơi mà mọi thứ được sinh ra, hoặc họ sẽ tan thành cát bụi và biến mất.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 6.24

Trong thế giới mà theo nhiều cách đang dần trở nên thiếu bình đẳng hơn, không có nhiều trải nghiệm thực sự bình đẳng còn lại. Khi ngài Benjamin Franklin đưa ra nhận định rằng “trong thế giới này không có thứ gì có thể được coi là đương nhiên, ngoại trừ cái chết và thuế”, ông có lẽ không biết rằng sẽ có những người rất biết cách trốn nghĩa vụ thuế của họ. Vậy còn cái chết thì sao? Nó vẫn ở đó, và tất cả mọi người đều phải trải nghiệm một ngày nào đó.

Chúng ta đều sẽ đều sẽ chết. Cho dù bạn là kẻ chinh phục được toàn bộ thế giới, hoặc bạn đi đánh giày cho kẻ như vậy, thì đến cuối cùng, cái chết sẽ cân bằng tất cả - đó là bài học về sự khiêm nhường. Trong tác phẩm của mình, Shakespeare đã để nhân vật Hamlet trình bày rõ ràng logic trên trong trường hợp của cả Alexander và Julius Caesar:

Caesar vĩ đại, đã chết và biến thành đất sét, Có thể chặn một cái lỗ để tránh gió thổi bay: Hỡi trái đất đó, nơi khiến cả thế giới phải kính sợ, hãy vá một bức tường để đẩy lùi lũ hồng mùa đông!

Hamlet to horatio - Nói chuyện với horatio về cái chết. Alexander vĩ đại cuối cùng chỉ biến thành cát bụi. Chúng ta phấn đấu cho sự vĩ đại có ích gì nếu chúng ta chỉ biến thành cát bụi.

“Caesar vĩ đại, đã chết và trở thành đất sét,
Có thể chặn cái lỗ để tránh gió lùa;
Hỡi trái đất này, nơi khiến nhân gian phải kính sợ,
Hãy vá một bức tường để chặn đi cái lạnh mùa đông!”

(Nguyên tác: “Imperious Caesar, dead and turn'd to clay,
Might stop a hole to keep the wind away:
O, that that earth, which kept the world in awe,
Should patch a wall to expel the winter flaw!”)

Lần tiếp theo bạn cảm thấy bản thân cao thượng và hùng mạnh - hoặc ngược lại, thấp bé và tầm thường - thì hãy nhớ rằng, chúng ta đều có cái kết giống nhau.

Khi chết rồi, chẳng ai hơn ai cả. Mọi câu chuyện của chúng ta đều có chung kết cục.

Ngày 19 tháng 12
CẤP ĐỘ CỦA CON NGƯỜI

“Hãy nghĩ về cả vũ trụ vật chất này còn người thì nhỏ bé như thế nào trong đó. Hãy nghĩ về sự rộng lớn của thời gian, và sự ngắn ngủi - gần như chỉ ngang một khoảnh khắc - của khoảng thời gian được trao tặng cho người. Hãy nghĩ về sự vận hành của định mệnh và vai trò tầm thường của người trong đó”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 5.24

Số lượng vật chất trong vũ trụ này là khổng lồ - tính theo đơn vị nghìn tỷ nguyên tử. Trong số đó, một thân thể con người liệu chiếm được bao nhiêu phần trăm?

Trái đất này, theo khoa học hiện đại có tuổi là 4.5 tỷ năm, và chưa có dấu hiệu kết thúc. Ngược lại, thời gian của chúng ta trên trái đất này thì sao? Vài thập kỷ chẳng?

Đôi lúc chúng ta cần được những dữ liệu thực tế đập vào mắt mình để nhận ra mức độ nhỏ bé của con người trong tổng thể lớn.

Hãy nghĩ về điều này vào lần tới, khi bạn cho rằng mình siêu quan trọng, hay khi quan tâm đến việc mình sắp làm sẽ thành hay bại. Chúng - và bạn - chẳng quan trọng đến thế. Bạn chỉ là một con người trong số rất nhiều người khác, và đang cố gắng làm những điều tốt nhất có thể như nhiều người khác. Đó là tất cả những gì bạn cần làm.

Ngày 20 tháng 12

HÃY SỢ CHÍNH NỖI SỢ CÁI CHẾT

“Sau đó, liệu người có ngẫm về mức độ tận cùng của tội ác con người, dấu hiệu chắc chắn nhất của sự hèn nhát không phải là cái chết, mà là nỗi sợ chết? Ta khuyến khích người hãy thiết lập kỷ luật bản thân chống lại nỗi sợ đấy, hãy định hướng mọi suy nghĩ, mọi luyện tập, mọi điều người đọc theo cách đó - và như vậy, người sẽ biết được con đường duy nhất dẫn tới tự do của con người.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.26.38-39;

Để tôi luyện bản thân trước lúc tự tử - thay vì tuân phục trước sự hủy diệt nền cộng hòa La Mã của Julius Caesar, triết gia Khắc kỷ vĩ đại Cato đã đọc một đoạn của tác phẩm Phaedo của Plato. Trong tác phẩm, Plato viết: “Chính đũa trẻ trong chúng ta là kẻ run rẩy trước cái chết”. Cái chết đáng sợ vì nó bí ẩn. Không ai quay trở về từ cái chết và kể cho chúng ta cái chết như thế nào. Chúng ta mờ mịt về nó.

Cũng ngây ngô và vô minh như chúng ta về cái chết, nhưng vẫn có nhiều người đàn ông, và phụ nữ thông thái ít ra có thể cho chúng ta những chỉ dẫn. Có lý do cho việc những người già nhất thế giới dường như chẳng sợ cái chết: họ có nhiều thời gian nghĩ về điều đó hơn chúng ta (để rồi nhận ra lo lắng là vô nghĩa tới chừng nào). Có một số nguồn thông tin tuyệt vời khác, chẳng hạn như cuốn nhật ký đậm chất Khắc kỷ của Florida Scott-Maxwell trong thời kỳ mắc bệnh nan y mang tên *The Measure of My Days (Thước đo cho mỗi ngày tôi sống - ND)*. Hay những lời cuối của Seneca gửi cho người thân và bạn bè mình - những người đã quỳ xuống, cầu xin người xử tử ông. Seneca nhẹ nhàng khiển trách: “Đâu rồi những châm ngôn triết học, đâu rồi bao sự chuẩn bị suốt nhiều năm nghiên cứu việc chống lại cái ác?” Thông qua triết học, những lời lẽ cảm hứng, dũng cảm đến từ những người dũng cảm giúp chúng ta đối mặt với nỗi sợ này.

Còn có lối suy nghĩ đáng cân nhắc khác về cái chết đến từ các nhà Khắc kỷ. Nếu cái chết thực sự là dấu chấm hết, vậy thì đâu là điều phải sợ? Vì tất cả mọi thứ, từ nỗi sợ, cho đến cơn đau bạn cảm nhận được, cho đến những lo âu hay những điều ước chưa thành sự thật sẽ ra đi giống như bạn. Vậy nên, khi cảm thấy cái chết đáng sợ đến nỗi nào, hãy ghi nhớ: cái chết cũng chấm dứt nỗi sợ.

Ngày 21 tháng 12

NHỮNG NĂM THÁNG CỦA BẠN ĐÃ THỂ HIỆN ĐIỀU GÌ?

“Rất nhiều lần một kẻ lớn tuổi không có bằng chứng nào khác ngoài tuổi của mình để chứng minh rằng ông ta đã sống một thời gian dài.”

- SENECA, ON TRANQUILITY OF MIND, 3.8b

Bạn đã sống được bao lâu rồi? Hãy lấy số năm đó, nhân với 365, rồi nhân thêm với 24. Bao nhiêu giờ bạn đã sống? Bạn có gì để minh chứng cho tất cả thời gian bạn đã sống?

Với rất nhiều người, họ không đủ minh chứng. Chúng ta có rất nhiều thì giờ và chúng ta coi rằng nó hiển nhiên. Tất cả những gì chúng ta có để minh chứng rằng, à, mình đã sống trên tinh cầu này chỉ là vài hiệp chơi gôn, vài năm dành cho công sở, vài lúc xem những bộ phim tầm thường, vài lúc đọc những cuốn sách vô bổ mà ta chẳng nhớ rằng mình đã đọc, hay một cái nhà kho đầy đồ chơi. Chúng ta như nhân vật trong tác phẩm *The Long Goodbye* (*Lời tạm biệt dài - ND*) của Raymond Chandler, kẻ đã nói: “Gần như là tôi chỉ giết thời gian. Và là một kẻ hết sức ngoan cố”.

Đến một ngày nào đó, kho tàng thời gian của chúng ta sẽ cạn kiệt. Sẽ thật tốt nếu đến lúc đó chúng ta có thể nói, “Kìa, ta đã tận dụng được biết bao thời gian!” Câu cảm thán trên không phải cảm thán dưới dạng thành tựu - không phải tiền bạc, không phải địa vị - bạn đều biết những người thực hành Chủ nghĩa Khắc kỷ đánh giá thế nào về chúng - mà là câu cảm thán về sự thông thái, hiểu biết, và những tiến bộ thực sự trong những thứ mà tất cả nhân loại đều phải vật lộn.

Liệu sẽ như thế nào khi bạn có thể nói rằng, mình đã tạo ra thành tựu từ số thời gian mà mình có? Liệu sẽ như thế nào nếu bạn có thể minh chứng rằng, mình đã sống trong [số tuổi của bạn] năm? Và không phải chỉ sống, mà là sống một cách trọn vẹn?

Ngày 22 tháng 12

THỂ HIỆN RA LÝ LỄ CỦA MÌNH

“Thật đáng xấu hổ cho một người già, hoặc một người đang đến ngưỡng cửa của tuổi già, mà chỉ có trong mình kiến thức sách vở. Zeno đã nói vậy... Người thì sao? Cleanthes nói vậy. . . Còn người thì nói gì? Người chấp nhận bị kìm hãm trong những luận điệu của người khác đến bao giờ nữa đây? Hãy chịu trách nhiệm và thể hiện luận điệu của riêng mình - điều sẽ lưu truyền lại trong sách vở của hậu thế.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 33,7

Trầm ngâm khi đọc về chủ đề bắt tử trong văn chương, Ralph Waldo Emerson đã phàn nàn về cách các nhà văn bàn về một chủ đề khó bằng cách dựa vào các trích dẫn. “Tôi ghét trích dẫn, hãy cho tôi biết những gì bạn biết.”

Seneca đã nói điều tương tự vào khoảng hai mươi thế kỷ trước đây. Việc trích dẫn, hay dựa vào lời thông thái của người khác thì dễ dàng hơn nhiều. Đặc biệt là khi người bạn dựa dẫm vào đều là những mẫu người xuất chúng! Việc tự khám phá và bày tỏ suy nghĩ của mình thì khó khăn và đáng sợ hơn nhiều. Nhưng bạn có nghĩ đến cái cách chính những lời thông thái đó được tạo ra như thế nào không?

Kinh nghiệm của riêng bạn cũng có giá trị. Bạn cũng đã tích lũy được trí tuệ của chính mình. Hãy bày tỏ luận điệu của chính bạn và để lại cái gì đó cho các thế hệ sau này - bằng lời nói và cả hành động cụ thể.

Ngày 23 tháng 12

BẠN SỢ HÃI ĐÁNH MẮT ĐIỀU GÌ?

“Người sợ chết. Nhưng, nhìn lại đi, cuộc sống này còn là gì ngoài cái chết?”

- SENECA, MORAL LETTERS, 77,18

Seneca kể một câu chuyện đáng kinh ngạc về một người La Mã giàu có bệnh hoạn bắt nô lệ vác mình đi khắp nơi trên cái cang. Có một lần, sau khi được nhắc ra khỏi bồn tắm, ông ta hỏi “Ta đã ngồi xuống được chưa?” Về cơ bản, quan điểm của Seneca là: Thật là một cuộc sống đáng buồn và thảm hại nếu bạn bị mất kết nối với thế giới mà bạn thậm chí không biết liệu mình có đang ở trên mặt đất hay không? Làm thế nào để một người biết liệu anh ta thậm chí có *đang sống*?

Hầu hết chúng ta đều sợ chết. Nhưng đôi khi nỗi sợ hãi này đặt ra câu hỏi: Chính xác thì nỗi sợ này bảo vệ cho cái gì? Đối với nhiều người, câu trả lời là: hàng giờ xem truyền hình, nói chuyện phiếm, ăn ngấu nghiến, lãng phí tiềm năng, tiếp tục một công việc nhàm chán, và nhiều cái khác nữa. Đây có thực sự là một cuộc sống đúng nghĩa hay không? Liệu điều này có đáng để giữ khư khư và sợ đánh mất?

Không, không đáng để sống như vậy.

Ngày 24 tháng 12

VÔ NGHĨA ... NHƯ RƯỢU VANG LÂU NĂM

“Người biết rượu vang và rượu mùi có vị như thế nào. Không có gì khác biệt cho dù là một trăm hoặc một nghìn chai đi qua bàn quang của người - người chẳng khác gì một cái bộ lọc.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 77,16

Ở đây chúng ta có một biểu hiện khinh thường khác, lần này là từ Seneca, người mà với danh tiếng về sự giàu có của mình, có lẽ đã thường xuyên được thưởng thức những đồ uống ngon nhất. Quan điểm của ông có thể sẽ làm nhột bất cứ ai mà đã bị sự thành công và tuổi trưởng thành biến thành một kẻ khoác lác về rượu (mặc dù logic này có thể áp dụng dễ dàng cho những dân sành ăn, dân sành công nghệ, hay audiophile - dân đam mê tạo nhạc, v.v.).

Những khoái lạc này thì vui và thú vị thật đấy, tuy nhiên bạn cần đưa chúng về đúng vị trí của mình. Bạn không nhận được giải thưởng vào cuối đời vì đã tiêu dùng nhiều hơn, làm việc nhiều hơn, chi tiêu nhiều hơn, thu thập nhiều hơn hoặc tìm hiểu kĩ hơn về các loại rượu khác nhau so với những người khác. Bạn chỉ giống như một ống dẫn, một bình chứa mà tạm thời chứa đựng và tiếp xúc với những món đồ hào nhoáng này.

Nếu bạn thấy mình ham muốn những thứ đó, nghĩ về điều này có thể làm giảm sức hấp dẫn của chúng đấy.

Ngày 25 tháng 12

ĐỪNG VẮT KIẾT SỨC MÌNH

“Tâm trí phải được cho thư giãn - sau đó, nó sẽ sáng suốt và sắc bén hơn. Giống như cánh đồng phì nhiêu sẽ mất đi độ màu mỡ nếu không ngừng gieo trồng, việc liên tục nỗ lực làm việc sẽ làm biến dạng đi sức mạnh của tâm trí. Nhưng tâm trí sẽ lấy lại sức mạnh của mình nếu nó được tự do và thả lỏng một lúc. Liên tục làm việc sẽ mang tới một số dạng u mê và yếu đuối cho tâm hồn lý trí.”

- SENECA, ON TRANQUILITY OF MIND, 17.5

Một người khi đọc cả tác phẩm của Marcus Aurelius lẫn của Seneca đều thấy sự khác biệt rõ rệt giữa hai tính cách. Mỗi vị kể trên có điểm mạnh, điểm yếu riêng. Liệu bạn sẵn sàng trao cho ai trọng trách to lớn của vị trí hoàng đế? Có lẽ là Marcus. Nhưng liệu bạn mong muốn trở thành ai? Có lẽ là Seneca.

Lý do cho giả định trên là, Seneca dường như có thứ mà ngày nay chúng ta gọi là cân bằng giữa công việc và cuộc sống. Trong khi Marcus có thể tiếp tục đọc cho dù đã mệt mỏi thì Seneca luôn cảm thấy giàu năng lượng, tươi mới và mạnh mẽ. Triết lý nghỉ ngơi và thư giãn - kết hợp với học tập nghiêm chỉnh và các thói quen Khắc kỷ khác - có lẽ đóng vai trò quan trọng cho việc đó.

Tâm trí cũng giống như cơ bắp, hay giống như mọi thứ khác - đều có thể bị hỏng hóc, quá tải, thậm chí là chấn thương. Sức khỏe thể chất của chúng ta cũng có thể đi xuống bởi sự tận tụy quá mức, thiếu nghỉ ngơi và các thói quen xấu. Bạn còn nhớ câu chuyện về John Henry, người thách thức máy móc? Cuối cùng, anh ấy đã qua đời vì kiệt sức. Đừng quên điều này.

Hôm nay, có thể bạn phải đối mặt với những thứ sẽ thử thách lòng kiên nhẫn, đòi hỏi sự tập trung và sáng suốt cao độ, hay đòi hỏi những đột phá sáng tạo. Cuộc đời là một hành trình dài, nó mang trong mình nhiều sự kiện như vậy. Liệu bạn có thể chống đỡ được chúng không nếu bạn liên tục vắt kiệt sức mình?

Ngày 26 tháng 12

CUỘC ĐỜI SẼ DÀI LÂU - NẾU BẠN BIẾT CÁCH SỬ DỤNG NÓ

“Chẳng phải cuộc đời chúng ta quá ngắn, mà là chúng ta đã lãng phí quá nhiều thời gian trong đó. Đời đủ dài, và chúng ta được ban tặng cho một khoảng thời gian hợp lý để thực hiện nhiều điều tốt đẹp nếu thời gian đó được sử dụng đúng cách. Nhưng khi lãng phí chúng cho những sự xa xỉ và xao lãng, khi thời gian được dùng cho những mục đích chẳng tốt đẹp thì cuối cùng, chúng ta sẽ thấy nó trôi đi mà chẳng hề hay biết. Vậy đó, chẳng phải chúng ta được tặng cho một đời sống ngắn ngủi, mà chính chúng ta biến nó thành như thế.”

- SENECA, ON THE BREVITY OF LIFE, 1.3 - 4a

Không ai biết chắc chắn mình sẽ sống trong bao lâu, và điều đáng buồn là hầu hết chúng ta đều biết rằng, mình đã lãng phí rất nhiều thời gian sống. Lãng phí cho việc chỉ ngồi không, lãng phí khi theo đuổi nhầm thứ, lãng phí khi từ chối tự hỏi bản thân xem điều gì thực sự quan trọng với chúng ta. Thường xuyên, chúng ta hành xử một cách quá tự tin; và Petrarch, trong bài luận nổi tiếng của ông về sự vô minh, đã chỉ trích những kẻ như chúng ta: “những người liên tục tự vứt bỏ sức mạnh của mình bằng cách quan tâm tới những gì nằm ngoài họ, và tìm kiếm bản thân ở đó.” Vậy mà chúng ta chẳng biết được mình đang làm vậy.

Vậy nên hôm nay, nếu thấy bản thân vội vã, hoặc thốt ra câu nói “Tôi không có đủ thời gian”, thì bạn hãy dừng lại một lúc. Liệu điều này có đúng? Hay là bạn đang bỏ thời gian vào rất nhiều thứ không cần thiết? Liệu bạn có thực sự đang làm việc hiệu quả, hay bạn đang dành rất nhiều công sức để tích lũy những thứ vô dụng vào đời mình? Dân Mỹ trung bình dành khoảng 48 giờ một năm cho việc bị kẹt trong dòng xe cộ. Điều đó sẽ trở thành vài tháng trong cuộc đời mỗi người. Và do luôn có những lúc tắc nghẽn như vậy, nên bạn hãy dùng nó thay thế cho những hoạt động vô bổ khác - như xem tivi, mơ mộng giữa ban ngày, hay tranh cãi với người khác.

Cuộc đời thực ra khá là dài - chỉ cần bạn dùng nó đúng cách.

Ngày 27 tháng 12

ĐỪNG ĐỂ TÂM HỒN MÌNH ĐẦU HÀNG TRƯỚC

“Để tâm hồn mình đầu hàng trước khi thân thể làm vậy là một điều sỉ nhục trong cuộc đời này.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 6.29

Bất chấp những đặc quyền của mình, Marcus Aurelius có một cuộc sống khó khăn. Sử gia La Mã Cassius Dio mô tả về Marcus là “không nhận được vận may mà ông xứng đáng, vì thân thể ông không được khỏe mạnh, và ông liên tục phải đối mặt với nhiều rắc rối gần như xuyên suốt triều đại của mình.” Có lúc ông yếu đến nỗi người ta đồn rằng ông đã mất - và vấn đề trở nên nghiêm trọng hơn khi vị tướng đáng tin cậy nhất của ông đã lợi dụng tin đồn đó để tuyên bố rằng mình là hoàng đế mới.

Xuyên suốt những khó khăn đó - bao gồm nhiều năm chinh chiến, bệnh tật, con cái mất nét - Marcus chưa bao giờ bỏ cuộc. Đây quả thực là tấm gương đầy cảm hứng cho mỗi chúng ta, khi chúng ta cảm thấy mệt mỏi, tuyệt vọng, hay phải đối mặt với một số thử thách. Đó là một người có đầy đủ lý do để trở nên cáu giận và cay đắng, người đã có thể từ bỏ những nguyên tắc của mình và sống một cuộc đời xa hoa hoặc dễ dãi, người hoàn toàn có thể đẩy trách nhiệm của mình qua một bên và tập trung chăm sóc sức khỏe của mình.

Nhưng ông chưa từng làm như vậy. Tâm hồn ông vẫn mạnh mẽ, kể cả khi thân thể ông đang yếu dần. Ông không bỏ cuộc, cho đến những giây phút cuối cùng của đời mình khi thân thể không gắng gượng nổi - khi ông từ trần ở vùng đất gần Vienna vào năm 180 sau Công Nguyên.

Ngày 28 tháng 12
VỀ VIỆC ĐƯỢC TƯỞNG NHỚ

“Mọi thứ đều kéo dài trong một ngày, người tưởng nhớ và kẻ được nhớ”

- MARCUS AURELIUS, SUY TƯỞNG, 4.35

Hãy đi bộ dọc đường 41 về phía Thư viện Công cộng Thành phố New York xinh đẹp, với những chú sư tử đá hùng vĩ. Trên đường đến thư viện mang tên “Library Way”, bạn sẽ đi qua một tấm bảng vàng được đặt trong xi măng, một phần của loạt trích dẫn từ các cây bút vĩ đại trong suốt lịch sử. Câu này là của Marcus Aurelius: “Mọi thứ chỉ diễn ra trong một ngày, cả thứ nhớ và thứ được nhớ.”

Bản thân thư viện được thiết kế bởi công ty của John Mervyn Carrère, một trong những kiến trúc sư tài ba nhất của thế kỷ XX. Nó kết hợp các bộ sưu tập của những người nổi tiếng và nhà từ thiện như Samuel Tilden, John Jacob Astor và James Lenox, và tên của họ được khắc trên đá. Ngày nay, quyền đặt tên thuộc về nhà quản lý quỹ đầu cơ Stephen A. Schwarzman. Lễ khai trương thư viện vào năm 1911 có sự tham dự của Tổng thống William Howard Taft, Thống đốc John Alden Dix, và thị trưởng thành phố New York William Jay Gaynor. Các bảng vàng trên đường đi được thiết kế bởi Gregg LeFevre xuất sắc.

Câu trích dẫn của Marcus khiến chúng ta phải suy ngẫm: Có bao nhiêu người trong số những người này mà chúng ta đã từng nghe đến? Những người liên quan đến câu chuyện về thư viện là một phần trong số những người đàn ông nổi tiếng nhất thế giới, những bậc thầy trong lĩnh vực của họ, thậm chí một số trường hợp còn giàu có ngoài sức tưởng tượng. Ngay cả dọc theo “Library Way”, nhiều tác giả nổi tiếng vẫn còn xa lạ với độc giả hiện đại. Họ đều đã qua đời từ lâu, cũng như những người còn nhớ đến họ.

Tất cả chúng ta, bao gồm cả Marcus - người mà những khách bộ hành qua đường chẳng hề biết đến - chỉ tồn tại trong trí nhớ của những kẻ lạ đó đúng một ngày, tối đa một ngày thôi.

Ngày 29 tháng 12
NÓI LỜI CẢM ƠN

“Trong tất cả mọi việc, chúng ta nên cố gắng làm cho mình biết ơn nhiều nhất có thể. Vì lòng biết ơn là điều tốt cho chính chúng ta, theo cách mà công lý, thường được coi là thuộc về người khác, thì không. Lòng biết ơn sẽ đem đến nhiều điều tốt đẹp khác.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 81.19

Hãy nghĩ về tất cả những điều bạn có thể biết ơn cho ngày hôm nay. Rằng bạn đang sống, rằng bạn đang sống trong một thời kỳ chủ yếu là hòa bình, rằng bạn có đủ sức khỏe và sự thư thái để đọc cuốn sách này. Còn những điều nhỏ nhặt thì sao? Người mỉm cười với bạn, người phụ nữ giữ cửa mở cho bạn, bài hát bạn thích được phát trên đài radio, hay thời tiết dễ chịu.

Lòng biết ơn rất dễ lan truyền. Sự tích cực luôn rạng rỡ.

Ngay cả khi hôm nay là ngày cuối cùng của bạn trên trái đất - nếu bạn biết trước rằng nó sẽ kết thúc sau một vài giờ ngắn ngủi - liệu có còn nhiều điều để bạn biết ơn không? Cuộc sống của bạn sẽ tốt hơn biết bao nếu bạn bắt đầu mỗi ngày với tâm thế như vậy? Nếu bạn mang trong mình lòng biết ơn xuyên suốt từ sáng đến tối và trong mọi phần trong cuộc sống của bạn?

Ngày 30 tháng 12

THOÁT KHỎI NGHỊCH CẢNH

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

- SENECA, HERCULES OETAeus, 231-232

Những người bạn ngưỡng mộ, những người dường như có thể xử lý và đối phó thành công với nghịch cảnh và khó khăn, họ có điểm gì chung? Đó là cảm giác của họ về sự cân bằng, những quy tắc kỷ luật của họ. Ở các vạch đích 1m, giữa những lời chỉ trích, sau một thảm kịch đau lòng, trong giai đoạn căng thẳng, họ vẫn tiếp tục tiến lên.

Không phải vì họ giỏi hơn bạn. Không phải vì họ thông minh hơn. Nhưng vì họ đã học được một bí mật nhỏ. Bạn có thể thoát khỏi mọi tình huống khó khăn bằng cách mang theo một tâm trí bình tĩnh. Bằng cách xem xét tình huống và suy ngẫm về nó trước.

Và điều này không chỉ đúng với những nghịch cảnh hàng ngày của chúng ta mà còn đúng với thử thách lớn nhất và khó tránh khỏi nhất: cái chết chờ sẵn của chính chúng ta. Nó có thể đến vào ngày mai, nó có thể đến sau bốn mươi năm. Nó có thể nhanh chóng và không đau, hoặc nó có thể gây đau đớn. Tài sản lớn nhất của chúng ta trong thử thách đó sẽ không phải là tôn giáo, thậm chí sẽ không phải là những lời nói khôn ngoan của các triết gia. Nó sẽ đơn giản là tâm trí bình tĩnh và lý trí của chúng ta.

Ngày 31 tháng 12

CHỦ ĐỘNG TRONG VIỆC GIẢI CỨU BẢN THÂN

“Đừng phí thời gian! Người không có khả năng đọc sổ ghi chép của chính mình, lịch sử cổ đại hoặc tuyển tập thơ mà người đã thu thập để thưởng thức khi về già. Hãy bận rộn với mục đích của cuộc sống, gạt bỏ những hy vọng trống rỗng, và hãy tích cực trong việc giải cứu chính mình - người quan tâm đến bản thân - và làm điều đó trong khi người còn có thể.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 3.14

Mục đích của tất cả việc đọc và nghiên cứu của chúng ta là để giúp chúng ta theo đuổi cuộc sống tốt đẹp (và cái chết). Đến một lúc nào đó, chúng ta phải đặt sách vở sang một bên và hành động. Vì vậy, như Seneca đã nói, “lời nói trở thành hành động.” Có một câu nói cổ rằng “Thêm một học giả là mất một chiến binh.” Chúng ta muốn vừa là học giả vừa là chiến sĩ - những người lính với tinh thần chiến đấu cao.

Đó là điều tiếp theo dành cho bạn. Tiến lên, tiến về phía trước. Câu trả lời không nằm trong một cuốn sách khác. Ai biết bạn còn bao nhiêu thời gian, hay điều gì đang chờ đợi chúng ta vào ngày mai?

GIỮ VỮNG TINH THẦN KHẮC KỶ

Chúng tôi hy vọng cuốn sách này đã đồng hành của bạn suốt một năm (mặc dù chúng tôi sẽ không trách bạn đọc hết cuốn sách mà không quan tâm đến việc phải đọc theo ngày. Trên thực tế, chúng tôi còn thấy rất tự hào nếu bạn làm vậy.)

Vậy tiếp theo là gì? Chúng tôi hy vọng rằng bạn thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ và biến nó thành một thói quen hàng ngày trong cuộc sống của bạn. Để giúp bạn làm điều đó, chúng tôi đã tạo **DailyStoic.com** — một trang web có đầy đủ các cuộc phỏng vấn với các học viên Khắc kỷ, các bài báo, bài tập và email hàng ngày, nơi bạn có thể nhận được nhiều tri thức về Chủ nghĩa Khắc kỷ hơn được gửi đến hộp thư đến của bạn mỗi ngày.

Bạn có thể truy cập DailyStoic.com ngay bây giờ hoặc gửi email đến hello@DailyStoic.com để nhận được một gói phần thưởng đặc biệt theo chủ nghĩa Khắc kỷ, bao gồm những cuốn sách cần đọc tiếp theo và nhiều tài liệu hơn mà chúng tôi không thể đề cập hết trong cuốn sách này.

Hy vọng sẽ sớm gặp lại bạn ở đó!

MÔ HÌNH VỀ HÌNH THỨC THỰC HÀNH KHẮC KỶ THỜI SAU VÀ BẢNG TỪ VỰNG CHUYÊN MÔN

Thời sau của Chủ nghĩa Khắc kỷ được xác định là vào thế kỷ thứ hai, như được trình bày rõ ràng trong các tác phẩm của Epictetus và Marcus Aurelius, vẽ nên một bức tranh sống động về công việc triết học trong việc tạo ra cả sự nhất quán và tiến bộ trên con đường theo đuổi đức hạnh. Như đã đề xuất trong tác phẩm của Pierre

Hadot và A. A. Long (xem Gợi ý để Đọc thêm), chúng tôi đã phát triển và chính thức hóa ba nguyên tắc của Epictetus thành một biểu đồ trình bày bản chất tiến bộ của

Chủ nghĩa Khắc kỷ thời sau trong việc quản trị bản thân cũng như hành động của chúng ta trên thế giới. Biểu đồ này tập hợp ba *topoi* (chủ đề hoặc lĩnh vực nghiên cứu) và ba cấp độ khác nhau của sự huấn luyện (*askêsis*) do Epictetus gợi ý và cho thấy chúng tương quan như thế nào (được ghi trong *Hadot*) trong việc theo đuổi đức hạnh như Marcus Aurelius đã bày tỏ. Biểu đồ đến từ những những đoạn văn quan trọng trong Epictetus:

“Có ba khía cạnh mà người khôn ngoan và có đạo đức phải trải qua huấn luyện. Khía cạnh đầu tiên liên quan đến những mong muốn và sự phản đối — người đó không bao giờ không đạt được mục tiêu cũng như không rơi vào những cái bẫy ngăn người đó đạt mục tiêu của mình. Khía cạnh thứ hai liên quan đến những thôi thúc để hành động và không hành động — nghĩa rộng hơn là nghĩa vụ — một người phải hành động vì những lý do chính đáng một cách chủ động thay vì hời hợt. Khía cạnh thứ ba liên quan đến việc giải thoát khỏi sự lừa dối, sự điềm tĩnh và tất cả những phán xét mà tâm trí ta đưa ra. Trong số các khía cạnh này, điều quan trọng và cần thiết nhất là điều đầu tiên liên quan đến những mong muốn, vì những cảm xúc mạnh mẽ nảy sinh chỉ khi chúng ta hoặc đang trong trạng thái mong muốn hoặc đang ghét bỏ điều gì đó.”

—EPICTETUS, DISCOURSE, 3.2.1–3a

“Đó là lý do tại sao các nhà triết học cảnh báo chúng ta không nên hài lòng với việc học đơn thuần, mà phải có *thực hành* và sau đó là *huấn luyện*. Thời gian trôi qua chúng ta quên mất những gì chúng ta đã học và cuối cùng làm điều ngược lại, ta giữ ý kiến ngược lại với những gì chúng ta nên giữ.”

—EPICTETUS, DISCOURSE, 2.9.13–14

Chúng tôi đã đặt các thuật ngữ quan trọng trong mỗi cấp của biểu đồ. Có tiến bộ (prokopê) vượt lên khỏi sự lừa dối, ý kiến sai lầm và lỗi lầm — thông qua sự kiểm soát những thôi thúc — đến sự phán đoán và suy nghĩ rõ ràng (sự nhất quán của bản thân); và có sự tiến bộ qua các cấp độ đào tạo (học / manthanô, luyện tập / meletaô, huấn luyện chăm chỉ / askeô) thông qua việc khắc phục thói quen, hành động phù hợp hơn, và những đánh giá được cải thiện về việc sống có đạo đức.

Chúng tôi cung cấp một bảng chú thích về các thuật ngữ và đoạn văn quan trọng của Khắc kỷ trong biểu đồ.

A MODEL OF LATE STOIC PRACTICE

Three Disciplines for Action

Three Parts of Self	1. Study/Learn μανθάνω (<i>manthanô</i>)	2. Practice μελετάω (<i>meletaô</i>)	3. Train ἀσκεύω (<i>askeô</i>)
3. Will: Assent/Rejection συγκατάθεσις/ανανεύω (<i>synkatathesis/ananevô</i>) Freedom from deception; composure	Logic: what is ours, for the common good, and true κατάληψις (<i>katalêpsis</i>)	Judgment and Truth ἐπιστήμη (<i>epistêmê</i>)	Wisdom φρόνησις (<i>phronêsis</i>)
2. Action: Impulse to Do/ Refuse to Do ὀρμή/ἀφορμή (<i>hormê/aphormê</i>) Acting deliberately and not carelessly	Ethics: what is ours and for the common good κοινωνικόν (<i>koinônikon</i>)	Duty and Appropriate Action καθήκον (<i>kathêkon</i>)	Justice and Courage δικαιοσύνη, ἀνδρεία (<i>dikaiousunê, andreia</i>)
1. Perception: Desire/ Aversion ὄρεξις/ἐκκλισις (<i>orexis/ekklisis</i>) Removing false opinion (οἴησις/ <i>oiêsis</i>) and passion (πάθος/ <i>pathos</i>)	Physics: what is ours, not ours, and indifferent ἐφ' ἡμῖν/οὐκ ἐφ' ἡμῖν/ ἀδιάφορα (<i>eph' hêmin/ouk eph' hêmin/adiaphora</i>)	Habit and Disposition ἔθος/ἕξις (<i>ethos/hexis</i>)	Self-Control σωφροσύνη (<i>sôphrosunê</i>)

Bạn đọc có thể tìm hiểu thêm về các thuật ngữ qua: [Glossary \(dailystoic.com\)](https://dailystoic.com/glossary)

VÀI LỜI VỀ BẢN DỊCH, TÀI LIỆU THAM KHẢO VÀ TÀI NGUYÊN

Các bản dịch trong cuốn sách này được cung cấp với sự hỗ trợ của hai bản dịch chính và các nguồn quan trọng khác. Đầu tiên là kho báu có một không hai của Thư viện Loeb Classical (Nhà xuất bản Đại học Harvard), là tài nguyên tiêu chuẩn cho bản gốc các văn bản được lưu truyền cho nhiều thế hệ. Ngày nay, ngoài các quyển màu xanh lá cây và màu đỏ được in đẹp mắt và được nhiều người yêu thích, các văn bản đầy đủ bằng tiếng Hy Lạp và tiếng Latinh hiện có sẵn qua kênh trực tuyến, với khả năng tìm kiếm tuyệt vời bằng cả hai ngôn ngữ, cũng như bằng tiếng Anh cho người đọc phổ thông, tại www.loebclassics.com. Đây là một dịch vụ tuyệt vời giúp tôi sắp xếp và quản lý nội dung. Trên quan điểm từ vựng, các tài nguyên tại www.perseus.tufts.edu đã được chứng minh là vô giá, bên cạnh việc hỗ trợ tìm kiếm, còn liên kết đến từ điển so sánh của Liddell và Scott (tiếng Hy Lạp) và từ điển của Lewis và Short (tiếng Latinh), cùng với số liệu thống kê sử dụng so sánh và sự xuất hiện giữa các tác giả và các thời đại. Tôi cũng đã sử dụng rất nhiều các ấn bản in đến từ Nhà xuất bản Đại học Oxford cho những đoạn văn đặc biệt khó hiểu và cho nguồn văn bản không có sẵn trực tuyến (Musonius Rufus). Tất nhiên, các bản dịch là tác phẩm xuất sắc của các dịch giả Loeb W. A. Oldfather, C. R. Haines, Richard M. Gummere, John W. Basore, và những người khác. Trong trường hợp của Epictetus, tôi đặc biệt thích tham khảo các công trình của Thomas Wentworth Higginson, một người bạn đồng hành đã tốt nghiệp Harvard, và George Long (cả hai đều có trong bản in và tại www.perseus.tufts.edu). Gần đây có thêm một vài bản dịch của Marcus Aurelius, và trong số đó có Ryan, và tôi cũng thích các bản dịch của Gregory Hays trứ tình (Thư viện hiện đại); còn với những bản dịch hiện đại hơn với độ chính xác với các thuật ngữ triết học, bản dịch của Robin Hard (Nhà xuất bản Đại học Oxford) lại đứng số một.

Về phần các bản dịch, mục đích là làm cho tác phẩm của những các triết gia Khắc kỷ thời sau càng dễ tiếp cận, dễ tiêu hóa và mạch lạc càng tốt. Theo các thuật ngữ chính của Khắc kỷ và sự phát triển của nó ở giai đoạn của Epictetus và Marcus, tôi cố gắng tạo sự nhất quán và tránh sử dụng những thuật ngữ lỗi thời và sẽ chỉ ra bất kỳ điểm khác biệt nào khi muốn nhấn mạnh hoặc sử dụng khi cần thiết. Ngoài thuật ngữ chính, các bản dịch đã được thực hiện với mục đích duy trì nghĩa đen nhất có thể, chỉ chỉnh sửa một chút trong trường hợp cần thiết để làm cho một luận điểm nổi bật hoặc để tránh các hình ảnh hoặc cụm từ lặp lại. Một lời cảm ơn đặc biệt tới Amanda C. Gregory vì đánh giá về bảng chú giải thuật ngữ và bản dịch của tôi.

Tất cả các nguồn tham chiếu được cung cấp, trừ khi có ghi chú khác, là các văn bản gốc như được tìm thấy trên www.perseus.tufts.edu, và hầu hết những trang còn lại là về văn bản Loeb (phiên bản trực tuyến, đôi khi khác với các phiên bản in ở cách đánh số dòng). Các nội dung của Musonius Rufus đến từ một ấn bản của văn bản tiếng Hy Lạp trong tác phẩm năm 1947 của Cora Lutz, *Musonius Rufus, Lectures and Fragments* (Yale), mà tôi đã mua từ một nhà in lại ở Ấn Độ (nhưng nó chỉ chứa các Lectures và thiếu phần giới thiệu, Fragments và nhiều ghi chú văn bản khác). Tôi đã nói chuyện với giám đốc của Nhà xuất bản Đại học Yale về việc tái bản tác phẩm đó, và nó đang được xem xét.

GỢI Ý ĐỌC THÊM

Bên cạnh Loeb Classics và các tài nguyên trực tuyến tại www.perseus.tufts.edu và các bản dịch in khác đã đề cập trước đây, có một số ít các tác phẩm gần đây của các học giả có thể tiếp cận mà bạn nên đọc:

Hadot, Pierre. *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius*, được dịch bởi Michael Chase (Cambridge, MA: Nhà xuất bản Đại học Harvard, 2001).

———. *What is Ancient Philosophy?*, được dịch bởi Michael Chase (Cambridge, MA: Nhà xuất bản Đại học Harvard, ấn bản mới, 2004).

Long, A. A. *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life* (New York: Nhà xuất bản Đại học Oxford, 2004).

———. *Greek Models of Mind and Self* (Cambridge, MA: Nhà xuất bản Đại học Harvard, 2015).

Nussbaum, Martha. *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics* (Princeton, NJ: Nhà xuất bản Đại học Princeton, tái bản 2009).

Robertson, Donald. *The Philosophy of Cognitive Behavioural Therapy* (London: Karmac Books, 2010)

NHÓM DỊCH VÀ BIÊN TẬP

Biên tập: Ngọc Hà

Dịch bài: Anh Duy Tran
Anh Tuấn Nguyễn
Duy Đăng
Dương Phương Nam
Hoàng Nguyễn
Hoàng Nguyễn
Hoàng Thống Lĩnh
Hoàng Vũ Trương
Khánh Ly Phùng
Lê Huy Thịnh
Nguyễn Hưng
Ngọc Hà
Thomas Alva Lord
Thoại Ng
Trần Trần
Trần Đức Duy
Tuấn Anh Đình
Yen Hoang
Đặng Trường