

ANY PERSON CAPABLE OF
ANGERING
YOU BECOMES YOUR
MASTER

Epictetus
@whatiststoicism



SỰ THANH KHIẾT

STOICS - THẮNG MỘT

Stoicism for Redpill

Ngày 01 Tháng Một,

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 rèn luyện Stoics 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 nhầm lời nguyện Senerity Prayer: “Thưa Chúa, hãy trao cho con sự thanh thản để chấp nhận những thứ không thể thay đổi được, sức mạnh để thay đổi những thứ con có thể thay đổi, và trí tuệ để phân biệt được 2 thứ ấy.” 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 cố gắng thay đổi những thứ bất biến, trong vô vọng.

Ngày 02 Tháng Một,

CÓ GIÁO DỤC CHÍNH LÀ SỰ TỰ DO

“Thành quả của việc thực hiện theo lời dạy của tôi 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 ti vi 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 khoá đi đến tự do.

Ngày 03 Tháng Một,

HÃY TÀN NHÃN VỚI NHỮNG THỨ KHÔNG QUAN TRỌNG

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

- SENECA, ON THE BREVITY 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 thoả 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 04 Tháng Một,

BA ĐIỀU LỚN NHẤT

“Tất cả những gì bạn 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 bạn nhận được trên con đường mà bạn 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 Stoicss (cũng như cách tạo nên cuốn sách này và hành trình dài hàng 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 Stoics khác nhau. Đây là những gì mà Heraclitus nghĩ: “Zeno đến từ Citium, một thành phố của Cyprus, và ông tin vào điều đó...” 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 Stoics đáng để bạn mang theo bên mình hằng ngày, và áp dụng cho mọi quyết định:

- Kiểm soát nhận thức của bạn.
- Chỉ dẫn hành động của bạn 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 05 Tháng Một,

LÀM RÕ NHỮNG Ý ĐỊNH CỦA BẠN

“Hãy để tất cả những nỗ lực của bạn hướng tới một điều gì đó, và hãy giữ lấy nó trong tâm nhìn của bạn. Đó không phải là hành động làm ta mất tập trung, nhưng mà quan điểm sai lệch về những thứ đó làm họ 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 TẤT CẢ CÁC CON ĐƯỜNG ĐẾN KẾT THÚC. Robert Greene viết như thế này, “Bằng việc lập kế hoạch cho tới cuối cùng 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.

Nhìn thấy cái kết trong đầu không có nghĩa là bạn chắc chắn sẽ đạt được nó – không có Stoicss nào chấp nhận việc đó – nhưng mà *không* có sự kết thúc trong đầu sẽ chắc chắn bạn không bao giờ đạt được. Với Stoicss, *oiêsis* (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 rơi vào sự thất bại – hay tệ hơn là bị lạc lối vào phương hướng vô định.

Ngày 06 Tháng Một,

AI, Ở ĐÂU, CÁI GÌ VÀ TẠI SAO

“Một người mà không hay biết vũ trụ là gì, không biết nơi họ đang đứng là nơi nào. Một người không biết tới mục đích sống, 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 hay là 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 chĩa 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 07 Tháng Một,

BẢY CHỨC NĂNG RÕ RÀNG 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 sự mục nát của chính nó.”

- EPICTITUS, 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 đà và cản trở.

Ngày 08 Tháng Một,

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, điều chỉ có thể thử thách bằng chính nó. Sự cao thượng của tâm hồn sẽ biến mất, điều không thể nổi bật trừ khi nó coi thường những điều nhỏ nhặt mà đám đông coi là điều 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 nó là sự sáng suốt và tự kiểm soát - bản thân.

Ngày 09 Tháng Một,

ĐIỀU GÌ CHÚNG TA KIỂM SOÁT VÀ ĐIỀU GÌ KHÔNG

“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 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, nhưng nó sẽ trở nên cân bằng khi chúng ta có thể nhìn thấy điều chúng ta có thể kiểm soát, đó là sự 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 Một,

NẾU BẠN MUỐN ỔN ĐỊNH

“Bản chất của cái thiện là một loại lựa chọn hợp lý nhất định; cũng như bản chất của cái ác là một loại khác. Thế còn những biểu hiện bên ngoài thì sao? Chúng chỉ là dữ liệu 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 bản thiện? Không có gì đáng ngạc nhiên với những dữ liệu đó. Vì nếu những phán đoán về thứ dữ liệu ấy là thẳng thắn khiến cho lựa chọn của chúng ta là tốt, nhưng nếu những phán đoán đó bị vắn vẹo, thì những lựa chọn của chúng ta trở nên tồi tệ.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 1.29.1–3;

Những người theo Stoics tìm kiếm sự ổn định, bình yên và tính yên tĩnh, đặc điểm của 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 *eusteditia* (từ mà Arrian được sử dụng để mô tả lời truyền dạy này của Epictetus)?

Ồ, thật không may. Nó không phải bằng cách loại bỏ những ảnh hưởng bên ngoài hoặc chạy trốn tìm đến 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 do 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 do, 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 Một,

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 trốn tránh, 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, họ sẽ bị kích động, sợ hãi và cảm giác thiếu an toàn.”

- 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. Stoicss là sự tương phản của ý tưởng này.

Thay vào đó, họ là người đàn ông ở chốn đông người, là thượng 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 cô. Tuy nhiên, hình ảnh Stoics của tất cả đều như nhau.

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 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 Một,

CON ĐƯỜNG ĐI TỚI SỰ TĨNH LẶNG

“Giữ cho suy nghĩ này luôn sẵn sàng vào lúc bình minh, và xuyên suốt ngày đêm, 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 bạn, không liên quan gì đến sự kiểm soát của bạn, từ bỏ tất cả ngoại trừ Chúa trời và sự may mắn.”

- 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 nó 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 Một,

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 thuộc nó, tài sản của chúng ta, cha mẹ, anh chị em, con cái hoặc đất nước, bất cứ điều gì mà chúng ta có thể gắn liền.”

- 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 tâm kiểm soát của chúng ta. Theo Stoicss, 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.

Nhưng đây là tất cả tin tốt vì nó làm giảm đáng kể số lượng các thứ mà bạn cần phải nghĩ đến. Có sự rõ ràng trong sự đơn giản. Trong khi mọi người đang hối hả với một danh sách các trách nhiệm dài dằng dặc - những thứ mà họ không thực sự phải chịu trách nhiệm cho - trong khi 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 Một,

HÃY CẮT BỎ NHỮNG SỢI DÂY KÉO TÂM TRÍ CỦA BẠN

“Hãy hiểu rằng rốt cuộc bạn có một thứ gì đó trong bạn mạnh mẽ và thiêng liêng hơn điều gây ra những đam mê thể xác và kéo bạn như một con rối. Suy nghĩ gì đang chiếm giữ tâm trí tôi? 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 anh biết rất nhiều hố sụt gây mất tập trung như: ngòi 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 để trở nên nhiều hơn chỉ là một quân cờ. Như Viktor Frankl đã từng nói trong cuốn sách *The Will to Meaning*: “Con người bị thúc giục bởi khát vọng nhưng bị kéo lại 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 sự chú ý cẩn thận đòi hỏi nỗ lực và nhận thức, nhưng điều này tốt hơn là bị kéo giật trên một sợi dây (như một con rối) đúng không?

Ngày 15 Tháng Một,

SỰ BÌNH YÊN LÀ Ở TRONG HÀNH TRÌNH

"Chỉ những ai đã đạt đến sự phán đoán một cách vững vàng và không dao động mới có được sự tĩnh lặng - đám đông còn lại thì liên tục gục ngã và trôi dạt ở các quyết định của họ trong trạng thái chới bỏ và chấp nhận các thứ. Điều gì là nguyên nhân của sự lưỡng lự này? Bởi vì thật ra 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 tĩnh lặng, ông ấy dùng từ Hy Lạp *euthymia*, nghĩa là "tin tưởng vào bản thân bạn và tin rằng bạn 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 tĩnh lặng.

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 tổng quan bạn đang đi đúng hướng - và rằng 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 thấy thông tin mới.

Thay vào đó, sự tĩnh lặng và yên bình được tìm thấy trong việc nhận dạng 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 đuối vào đó.

Ngày 16 Tháng Một,

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 tôi 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. Họ cần tránh việc chạy theo cảm giác dễ chịu và chạy trốn khỏi đau khổ; họ cần 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 người nhân viên được hỏi rằng: “Tại sao anh lại thực hiện theo cách này?” Người nhân viên đó đáp lại: “Sếp, bao lâu nay chúng tôi vẫn làm thế mà!” Câu trả lời trên làm người sếp câm nín, và nhóm lên hi vọng cho bao doanh nhân khác. Người nhân viên này đã dừng 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 người lao động 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 cho các lý do đúng đắn.

Ngày 17 Tháng Một,

KHỞI ĐỘNG LẠI CÔNG VIỆC THỰC 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 thấy được Thánh thần 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, trong khi 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, chúng nó luôn có sẵn một cái cớ: “Việc này đâu có quan trọng, tôi còn chẳng thèm cố.”

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 đầu làm vi. Rồi đâu sẽ vào đấy.

Ngày 18 Tháng Một,

NHÌN THẾ GIỚI 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 olive 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” của Marcus Aurelius, có những đoạn văn đẹp một cách sững sờ - một sự thiết đãi bất ngờ, nếu ta nghĩ đến tập người đọc dự kiến của tác giả (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 mảy của con sư tử, bọt mép chảy nơi khóe miệng con lợn rừng.” Chúng ta cần cảm ơn người gia sư dạy thuật hùng biện riêng tư 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 ngài 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 sỹ 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 mỳ, 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 Một,

BẠN ĐI ĐÂU, ĐÓ LÀ LỰA CHỌN CỦA BẠN

“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 trong chọn lựa của bạn được đảm bảo như là bạn muốn.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 2.6.25;

Những người Stoicss thì có trong muôn mặt của cuộc sống. Một số giàu có, một số sinh ra tận đáy giai cấp tại Rome. Một số có được những điều dễ dàng, và một số đạt được bằng khó khăn không thể hình dung. 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 sống trong đó, trải nghiệm trong đó cả 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 cũng như cái gì không. 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 làm rất tốt. Thành công thực sự là một gánh nặng. Chỉ một thứ không thay đổi: sự tự do lựa chọn của chúng ta – trong cả bức tranh lớn và bức tranh nhỏ.

Cuối cùng, đây là điều rõ ràng. Bất kể bạn là ai, bạn ở nơi nào - vốn là nhân tố ảnh hưởng đến các lựa chọn. Chúng là gì? Làm sao chúng ta đánh giá chúng? Làm sao tận dụng chúng tối đa? Những câu hỏi này, đòi hỏi chúng ta, bất kể bạn đang ở đâu trong cuộc sống. Bạn trả lời như thế nào?

Ngày 20 Tháng Một,

ĐÁNH BẠI SUY NGHĨ CỦA BẠN

“Các nguyên tắc của bạn không thể bị dập tắt trừ phi bạn dập tắt những suy nghĩ nuôi chúng, để nó liên tục trong sức mạnh của bạn, để thống trị thành một cái mới ... Luôn có khả năng để sống dậy một lần nữa! Thấy mọi thứ mới mẻ như bạn đã 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 xảy ra cho tất cả chúng ta.

Thật ra, nó có thể xảy ra với Marcus – đó có thể là lý do tại sao ông lại viết nguệch ngoạc trong ghi chú này cho chính mình. Có lẽ ông đã đương đầu với một căn 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 tự kiểm tra mình. 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 Một,

NGHI LỄ BUỔI SÁNG

- *Điều gì mà tôi thiếu để đạt đến tự do từ khát vọng?*
- *Điều gì cho sự yên tĩnh?*
- *Tôi là ai? Chỉ là một thân xác đơn thuần, một người nắm giữ bất động sản, hay danh tiếng? Không có cái nào cả.*
- *Cái gì đằng sau đó? Một sinh vật lý trí.*
- *Điều gì sau đó là yêu cầu của tôi? Suy ngẫm về những hành động của mình.*
- *Làm thế nào mà tôi là đi xa khỏi sự thanh thản?*
- *Những gì tôi làm là không thân thiện, không mang tính cộng đồng và không gánh vác?*
- *Điều gì đã khiến tôi không làm những điều này?*

- EPICTETUS, DISCOURSES, 4.6.34–35;

Rất nhiều người thành công đều có một nghi lễ vào buổi sáng. Với một số, 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, hi vọng của họ. Ý tưởng là dành một ít thời gian để nhìn vào đó và xem xét.

Sử dụng khoảng thời gian đó là những gì Stoicss ủng hộ hơn tất cả mọi thứ. Chúng ta không biết chính xác Marcus Aurelius viết tập *Meditations* vào buổi sáng hay buổi tối, nhưng chúng ta biết ông đã dành một vài lúc 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 lễ 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 lao động hướng bạn đến những câu trả lời tốt hơn, một lần vào buổi sáng, trong suốt cuộc đời.

Ngày 22 Tháng Một,

NGÀY ĐÁNH GIÁ

“Tôi sẽ liên tục quan sát bản thân và tốt nhất là sẽ dành mỗi ngày để đánh giá lại. 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 Stoicss sẽ ngồi xuống với cuốn nhật kí và đánh giá: anh đã nghĩ gì, anh đã làm gì, anh có thể cải thiện điều gì. Vì lí do này mà cuốn *Meditations* của Marcus Aurelius có thể được coi là một cuốn sách khó hiểu - nó dành cho sự nhìn thấu cá nhân thay vì lợi ích cộng đồng. Viết xuống những bài tập Stoicss đã và đang thực hành 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 bài tập. 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 Một,

SỰ THẬT VỀ TIỀN BẠC

“Hãy nhìn vào những kẻ vô cùng giàu có xem - những dịp mà họ trông giống như kẻ bần 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*, bắt đầu câu chuyện ngắn của mình với những dòng bút 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 quyến 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 Một,

THÔI THỨC TÌM ĐẾN NHỮNG KIẾN THỨC SÂU SẮC

“Từ Rusticus... Tôi 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* 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 lí 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.

**“như thể ông đang đối mặt với thử thách lớn trong đời” (on trial for his life: trial vừa là thử thách, vừa là bản án - ND).*

Ngày 25 Tháng Một,

PHẦN THƯỞNG DUY NHẤT

“Thứ còn lại đáng trân trọng là gì? Tôi nghĩ - đó là giới hạn hành động và 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 bạn sẽ không cần phải cố gắng ở những điều khác nữa... Ngược lại bạn sẽ không bao giờ có được tự do, độc lập hay thoát ra được những đam mê thấp hèn và điều tất yếu là trong bạn đầy những đổ kỵ, ghen ghét, mưu mô và ngờ vực... Nhưng bằng cách tôn trọng chính tâm trí của bạn và đánh giá cao nó, bạn 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 bạn”.

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 6.16.2b–4a;

Warren Buffett, với khối tài sản 65 tỉ 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 kì 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 Một,

SỨC MẠNH CỦA THẦN CHÚ

“Loại bỏ những tạp niệm trong đầu bạn bằng cách liên tục nói với bản thân mình rằng. Tôi có nó trong tâm hồn mình để thoát khỏi mọi quỷ dữ, ham muốn hay bất điều rắc rối nào. Thay vào đó, 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 kì ai tham gia 1 lớp học yoga hay tiếp xúc với đạo Phật, đạo Ấn, đều chắc chắn có nghe, 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 li với mọi thứ xung quanh khi đang cố gắng tập trung.

Điều này phù hợp, nên Marcus Aurelius gợi ý về "Câu thần chú Stoics". Một lời nhắc nhở hay một cụm từ được sử dụng khi chúng ta cảm thấy những ấn tượng sai lầm, phiền nhiễu 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 Một,

BA LĨNH VỰC CỦA SỰ HUẤN LUYỆN

"Có ba lĩnh vực mà trong đó những người giỏi và khôn ngoan vẫn cần phải được huấn luyện. Thứ nhất là ham muốn, một thứ mà một người không thể bỏ lỡ, hay ác cảm, một thứ sẽ kìm hãm họ. Thứ hai là động cơ để con người hành động hay không hành động và bao quát hơn là hành động bằng những lý do chính đáng và cẩn thận. Thứ ba là tự do với lừa dối, và bình tĩnh trong việc phán xét cùng sự chuẩn tắc của ý chí, nhận thức."

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.2.1–3a;

Hôm nay, bạn hãy tập trung vào ba lĩnh vực đào tạo 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 kiện bạn hấp dẫn thường sẽ khiến bạn lạc lối.

Tiếp theo, bạn phải kiểm tra các xung động của mình để hành động, *động lực* của bạn. Có phải bạn đang làm vì lý do đúng đắn? Hay bạn làm bởi đã 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 nhiên nó 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 Một,

QUAN SÁT NGƯỜI KHÔN NGOAN

"Để ý kỹ 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, bạn 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. Liệu Chúa sẽ làm gì (WWJD)? Là hình mẫu đúng đắn cho bạn.

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 Một,

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 nghiêm túc và giản đơn cùng với lòng cảm kích, tự do và công lý - cho phép bản thân phá vỡ mọi sự sẫm soi từ người khác. Bạn có thể làm được điều này nếu bạn 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 bạn về công bằng. Bạn có thể thấy làm chủ một vài điều để sống một cuộc sống phong phú và tận tụy là khả thi- nếu bạn tiếp tục theo dõi những điều này, Chúa sẽ không yêu cầu gì thêm.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 2.5;

Từng 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 sắp 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 tiếp cận mọi việc như nhiệm vụ cuối cùng, bởi nó sẽ 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 Một,

BẠN KHÔNG CẦN GIỎI TẤT CẢ MỌI THỨ

"Nếu bạn muốn tiến bộ, hãy bằng lòng với những vấn đề ngoài kia mà mình không biết về nó hay còn ngu ngơ - đừng cố tỏ ra hiểu biết. Và nếu có điều gì bạn cho là quan trọng, hãy chất vấn lại bản thân."

- EPICTETUS, ENCHIRIDION, 13a;

Làm người, một trong những điều mạnh mẽ ta có thể làm trong thế giới siêu kết nối này, đó là giới truyền thông luôn nói 24/7: "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 cá nhân thông thái và phàm tục.

Nhưng mà chúng có ở đâu mới thật sự cần thiết? Liệu cảnh sát có thi hành đúng bốn phạm không? Hay bạn lo sợ trông mình thật ngớ ngẩn tại buổi dạ tiệc? Vâng, bạn nợ đất nước và gia đình để biết chung về các sự kiện có thể ảnh hưởng trực tiếp đến họ, đó là tất cả.

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 phần nộ trước mỗi vụ bê bối, mấy chuyện giật gân, và những cuộc khủng hoảng tiềm ẩn (phần lớn chúng đều không xảy ra)?

Ngày 31 Tháng Một,

TRIẾT HỌC LÀ LIỀU THUỐC CHO TÂM HỒN

"Đừng nhìn nhận triết học là người thầy chỉ dạy, mà hãy xem nó là bệnh nhân cùng với niềm tin điều trị đôi mắt đang đau, tương tự việc băng bó hay bôi thuốc mỡ lên vết bỏng. Với góc nhìn này, bạn sẽ thuận theo tự nhiên mà không cần phô trương và thanh thản trong lòng,"

- 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. Bạn kiếm tiền, sáng tạo, được kích thích và luôn bận rộn. Đường như mọi thứ đang đi đúng hướng. Nhưng bạn 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 bạn sẽ trở nên u uất, bạn 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 bạn phải nhấn phanh - gạt mọi quán tính sang một bên ngay lúc này. Trở lại với chế độ luyện tập bạn biết rằng nó bắt nguồn từ sự rõ ràng, phán đoán tốt, nguyên tắc đúng đắn và sức khỏe tốt.

Chủ nghĩa Stoicss được dựng nên để làm liều thuốc cho tâm hồn. Nó cứu chữa những thương tổn của thời đại mới. Nó khôi phục sức sống, cái bạn cần để phát triển trong đời. Hôm nay hãy để nó đến cùng bạn và thực hiện việc chữa lành của nó.

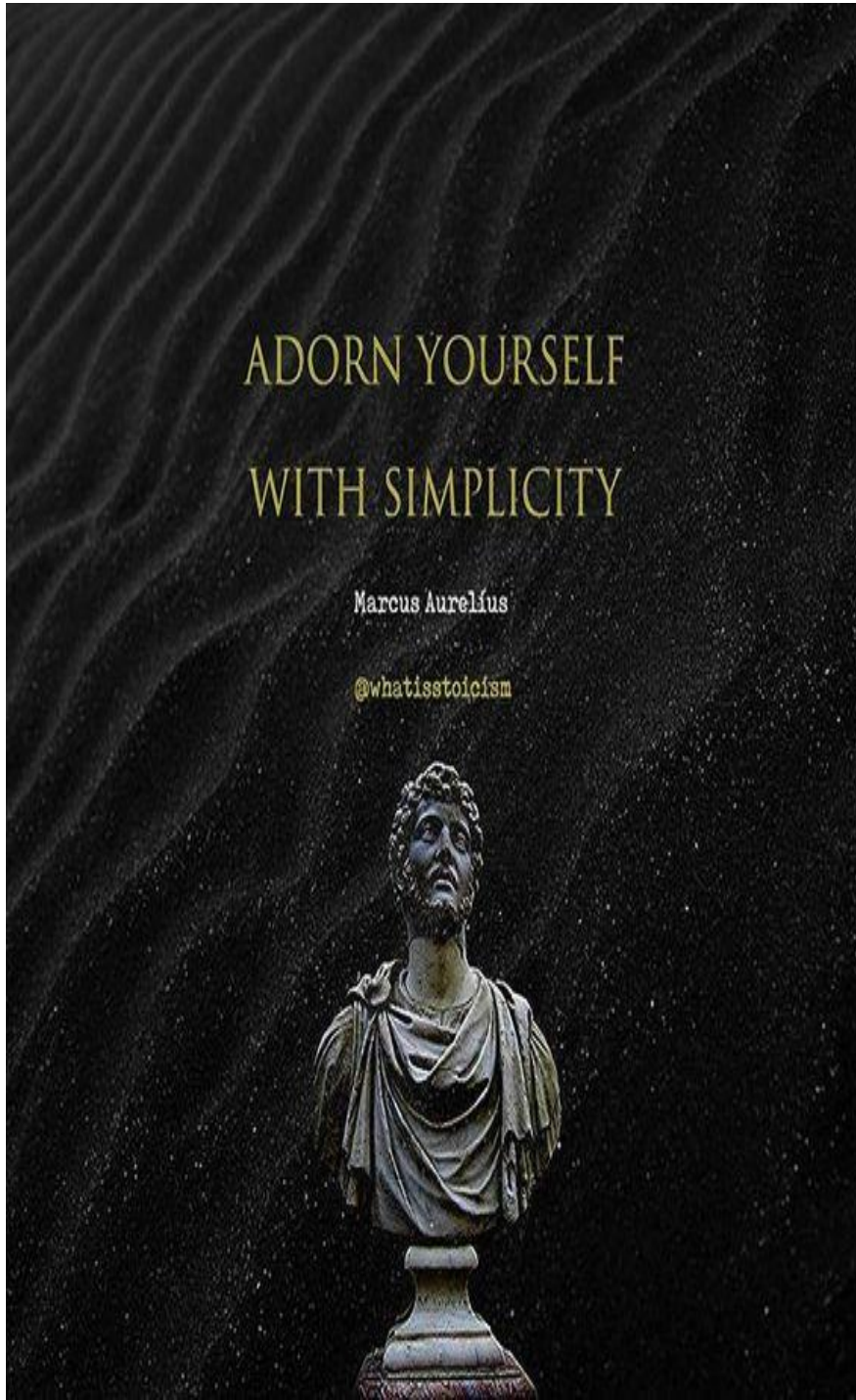


Người dịch:

Trần Đức Duy
Anh Tuấn Nguyễn
Hoàng Nguyễn
Tuấn Anh Đình
Trần Trần
Lê Huy Thịnh
Nguyễn Hưng
Duy Đăng
Ngọc Hà
Dương Phương Nam
Anh Duy Tran

Biên tập:

Khánh Ly Phùng



STOIC – THÁNG HAI

ĐAM MÊ VÀ
CẢM XÚC

Stoicism for Redpillers

Ngày 01 Tháng Hai,

DÀNH CHO NHỮNG NGƯỜI ĐÀN ÔNG NÓNG TÍNH

“Hãy luôn giữ suy nghĩ thật khéo léo khi bạn 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 bạn 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 làm đối phương phản ứng lại. 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 kẻ cả đối thủ đã gọi tay đấm Joe Louis là “Ring robot” bởi vì anh ta 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 là khả năng duy trì việc giữ mình. Đó là một người không bao giờ trở nên điên loạn, những người 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 02 Tháng Hai,

HÃY CHO TÂM TRÍ CỦA BẠN MỘT KHUNG HÌNH THÍCH HỢP

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

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 2.2;

Bạn nổi điên mỗi khi có ai đó tới và cố gắng làm chủ mình. *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 03 Tháng Hai,

NGUỒN GỐC TỪ SỰ BĂN KHOĂN CỦA BẠN

“Khi tôi thấy một người lo lắng, tôi 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 được trả hết.

Tất cả các kịch bản này có cùng một điểm chung. Như Epictetus nói, Cảm xúc luôn muốn một cái gì đó ngoài tầm kiểm soát của bạn. Cảm xúc của bạn bắt đầu làm việc, trở nên phấn 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 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 thánh của định mệnh sẽ chỉ cho chúng ta những gì chúng ta muốn nếu chúng ta hy sinh sự an yên 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 04 Tháng Hai,

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 anh ta.”

- 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 thăm dò bắn phá 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 (Stoics) 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 05 Tháng Hai,

BÌNH ÔN CÁC XUNG ĐỘNG

"Đừng để bản thân bị rối trí, mà hãy giao mọi xung 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 mắc chứng rối loạn đáng tiếc, mà là những người có cuộc sống và lựa chọn bị rối loạn. Mọi thứ đều hoặc là cao quá mức hoặc là thấp thậm tệ; hoặc là tuyệt vời hoặc là khủng khiếp. Những người đó không thấy mệt mỏi sao? Bạn có muốn họ chỉ cần có một bộ lọc mà thông qua đó họ có thể kiểm tra sự tốt xấu của các xung động không?

Có một bộ lọc như vậy. Đó là: Công bằng, Lý trí, Triết học. Nếu có một thông điệp trọng tâm về tư tưởng Khắc kỷ (Stoic), thì đó là: Tất cả các loại xung 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 hướng dẫn tôi?*

Ngày 06 Tháng Hai,

ĐỪNG TÌM KIẾM XUNG ĐỘT

"Tôi 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 tuyệt vời. 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” đã trở thành câu sáo rỗng (cliché) khi dùng lời ca ngợi “Người có khuôn mặt bị tàn phá bởi bụi, mồ hôi và máu là kẻ chiến đấu đầy quả cảm” ...để so sánh với các nhà phê bình 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 chiếm lại Nhà Trắng, nhưng thất bại nặng nề và suýt bị ám sát trong quá trình này. Ông ta 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 ta nhập ngũ trong Thế chiến I mặc dù đã 59 tuổi. Ông ta 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 ta 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 07 Tháng Hai,

SỢ HÃI LÀ MỘT LỜI TIÊN TRI TỰ ỨNG NGHIỆM

“Nhiều người bị tổn hại bởi nỗi sợ hãi, bạn 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 hãm mà còn giương mũi giáo vào chính Seneca, sư phụ của hắn.

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 nể phục 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 08 Tháng Hai,

ĐIỀU ĐÓ CÓ LÀM BẠN CẢM THẤY NHẸ NHỜM HƠN KHÔNG?

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

- SENECA, MORAL LETTERS, 78.17;

Nếu có ai đó buồn bã 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 sống sờ đến mức nào với câu nói này: *“Tôi hy vọng điều này 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.

Thật xứng 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 09 Tháng Hai,

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 vi (*đoạn này em thấy từ vô vi nghĩa hơi khó hiểu nhưng chưa tìm được từ nào thay thế*) - 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 Hai,

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 còn kiêu ngạo nữa, nếu nó bị đẩy lui, không còn gì điên rồ hơn. Bởi cho dù đốt cạn năng lượng đó trong thất bại, cơn giận vẫn không biến mất. Nó vẫn âm thầm gặm nhấm bản thân ta, đặc biệt là khi đối tượng mà chúng ta sắp trả đũa bỗng dưng biến mất.”

- 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 thành hot facebooker hoặc 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 thiên 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 bức 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 Hai,

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, bằng cách tham dự vào những gì là danh dự, bảo vệ sức khỏe tốt của cơ thể trong sự chăm sóc của nó, 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 điều 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 điều bại. Trên thực tế, có vẻ như nó giảm đi, 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 Hai,

BẢO VỆ SỰ BÌNH YÊN TRONG TÂM TRÍ BẠN

“Hãy giữ sự bảo vệ liên tục đối với nhận thức của bạn, vì đó không phải là điều nhỏ nhặt mà bạn đang bảo vệ, nhưng sự tôn trọng, đáng tin cậy và kiên định của bạn, sự an tâm, tự do khỏi những đau đớn và sợ hãi, nói thẳng ra là sự tự do của bạn. Vì điều gì mà bạn 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 trong 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?

Thế nên đúng, hãy sử dụng Chủ nghĩa Khắc kỷ để quản lý 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 bước ra khỏi cơ thể. 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 một điều gì đó lớn lao.

Ngày 13 Tháng Hai,

SỰ THỎA MÃN CÓ THỂ TRỞ THÀNH SỰ TRỪNG PHẠT

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

- EPICTETUS, ENCHIRIDION, 34;

Tự kiểm soát bản thân là một điều khó khăn, không cần thắc mắc. 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” - 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 (thử nghĩ rằng nếu bạn ăn uống lành mạnh chỉ cần sáu trong bảy ngày, bạn vẫn là người đi trước).

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: mỗi ngày gian lận là bạn đang dần mang bệnh và tự căm ghét chính mình sau đó. 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.

Nó rất quan trọng để kết nối cái gọi là cảm dỗ với các hiệu ứng thực tế của nó. Một khi bạn hiểu rằng sự nuông chiều thực sự có thể tồi tệ hơn việc chống lại cảm dỗ, sự thôi thúc bắt đầu mất đi sự hấp dẫn của nó. Theo cách này, tự kiểm soát trở thành niềm vui thực sự, và sự cảm dỗ trở thành sự hối tiếc.

Ngày 14 Tháng Hai,

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? Sao mình lại ngu như bò vậy? Mình đã nghĩ cái quái gì không biết?”*

Vấn đề ở đây là do bạn đã không nghĩ kỹ. 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 sử dụng phần trí tuệ đó. Phải đảm bảo rằng chính tâm trí của bạn, chứ không phải là cảm xúc, cũng không phải là phản xạ, càng không phải là do hormones trong người bạn tăng vọt phải chịu trách nhiệm cho những quyết định này.

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 Hai,

CHỈ LÀ ÁC MỘNG MÀ THÔI

“Thức dậy, thả lỏng cơ thể và dọn dẹp mọi suy nghĩ, bạn 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 hầu hết những người khác 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.”*

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 stoic là: *“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 hư 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 Hai,

ĐỪNG PHỨC TẠP HÓA VẤN ĐỀ

“Nếu ai đó hỏi làm thế nào để viết tên của bạn, liệu bạn có quát tháo ra từng chữ cái? Và nếu họ bực tức, bạn có đáp trả lại bằng sự giận dữ không? Bạn không thích đánh vần nhẹ nhàng từng chữ cái cho họ à? Cho nên, nhiệm vụ trong cuộc đời là tổng hợp từng hành động của bạn. 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 đa 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 Stoicism, Zeno of 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 Hai,

KẼ 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 Hai,

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. Vẫn luôn vững vàng dù chính mình là người đau khổ, vẫn không 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.

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 có đủ sự chuẩn bị.

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 chống lại chúng theo những cách mới.

Ngày 19 Tháng Hai;

BỮA TIỆC CỦA CUỘC SỐNG

“Hãy nhớ kiểm soát bản thân mình trong cuộc sống như cách bạn làm trong một bữa tiệc. Khi một món ăn nào đó được đưa đến trước bạn, hãy đưa tay ra và lấy một lượng vừa phải. Nó đi qua bạn luôn? Đừng dừng nó lại. Nó vẫn chưa đến? Đừng để ham muốn về nó bùng lên, mà hãy đợi cho nó đến trước mặt bạn. 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 bạn xứng đáng với 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 ẩn 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 phục vụ ai vào bụng mình, chỉ cần đủ cho sức khỏe (*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 Hai,

SỰ PHÔ TRƯƠNG MẠNH MỀ CỦA HAM MUON

“Những tên cướp, những kẻ biến thái, những kẻ giết người và những bạo chúa - là tấm gương để bạn 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 đưa trong cuốn *Bird by Bird*: “Có bao giờ bạn tự hỏi Chúa nghĩ gì về tiền? Chỉ cần nhìn vào những người mà ông ấy đưa tiền cho.” Điều tương tự với những thú vui. Nhìn vào những kẻ độc tài và hậu cung của hắc đầy 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 Hai,

ĐỪNG ƯỚC, ĐỪNG MONG

“Hãy nhớ rằng không chỉ ham muốn tiền tài và địa vị làm suy yếu và nô dịch chúng ta, mà cả những ham muốn yên bình, nhàn hạ, du lịch và học hỏi. Bất kể thứ ngoại cảnh đó là gì đi nữa, những giá trị mà chúng ta dành cho nó sẽ khuất phục ta. Nơi bạn 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? Ồ 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 có bàn tay của số phận nhúng vào, chúng ta càng dễ dàng đánh mất bản thân như một cách để đáp lại.

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 tiệm 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 The Great Gatsby - Người dịch). Nhưng những thứ tươi đẹp như vậy cũng có thể huỷ hoại một người hoàn toàn.

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 Hai,

CÓ NHỮNG VIỆC KHÔNG NÊN 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 nên được quan tâm như các thành phố lớn của một nước, để duy trì tình trạng thời 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 nói không phải là những thứ không nên nói ra.’”

- 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 ông Cato tham gia chính trường, nhiều người kỳ vọng 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 kỉ, 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 ngưng một chút và đánh giá bản thân mình một cách chân thực nhất có thể. Bạn làm được chứ?

Ngày 23 Tháng Hai,

NGHỊCH CẢNH KHÔNG QUAN TÂM
ĐẾN CẢM XÚC CỦA CHÚNG TA

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

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 7.38;

Phần lớn cuốn sách *Meditations* 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 kia khá là 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 ông Marcus đã cố gắng nhấn nhủ với bản thân: Hoàn cảnh không thể quan tâm đến cảm xúc, đến nỗi lo âu hay sự phấn khích của bạn 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 phấn khích sẽ thay đổi được tình hình. Tình hình cũng không quan tâm đâu.

Ngày 24 Tháng Hai,

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 bạn, đúng hơn sự tổn hại này đến từ niềm tin của chính bạn về sự lạm dụng. Khi một ai đó xung quanh làm bạn trở nên giận dữ, hãy nhớ rằng chính ý kiến riêng của bạn thúc đẩy sự giận dữ. Trong lúc này, phản ứng đầu tiên của bạn là không để sự tổn hại cuốn bạn đi bởi những ấn tượng xấu, bạn sẽ dễ dàng làm chủ bản thân hơn nếu có khoảng cách và thời."

- 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 tỉ 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 có khác biệt nhiều so với những lời nói cay nghiệt của người bạn đời hay không? 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 đòi hỏi bạn phải tham gia vào bối cảnh và ngay khi đó sự phân loại của bạn về tình huống sẽ trở nên "xấu".

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* áp dụng những nhãn dán này? Tại sao không chọn cách *không* phản ứng với nó?

Ngày 25 Tháng Hai,

KHÓI VÀ BỤI CỦA NHỮNG CÂU CHUYỆN THẦN THOẠI

"Giữ một danh sách trong đầu bạn trước những người bị đốt cháy bởi sự tức giận và phần nộ về một điều gì đó, thậm chí nổi tiếng nhất về 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, làm thế nào để tập luyện? Khói và bụi, những thứ đơn giản của câu chuyện thần thoại đang cố gắng để trở thành huyền thoại thực sự..."

- 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 theo 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 bị chôn vùi cùng khu đất với người đánh xe lừa(con 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 Hai,

CHO RIÊNG BẢN THÂN MÌNH

"Người khác đã làm sai với tôi? 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 tôi có bây giờ là những gì bản chất chung đã muốn, và những gì tôi nỗ lực để hoàn thành bây giờ là những gì bản chất của tôi 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 chỉ tồn tại một cách tình cờ.

Lincoln biết, cũng như các cựu hoàng của thành Rome biết rằng những gì trong lá thư sẽ dễ dàng bị phản ứng ngược trở lại. Thật hấp dẫn để cho họ biết một phần suy nghĩ của bạn. Nhưng hầu hết bạn luôn kết thúc việc đó với sự hối tiếc. Bạn hầu như luôn mong ước rằng bạn đã *không* gửi lá thư đó đi. Hãy nghĩ về lần cuối cùng lá thư bay ra khỏi tay cầm của bạn. Kết quả là gì? Có lợi ích gì không?

Ngày 27 Tháng Hai,

NUÔI DƯỠNG LÃNH ĐẠM Ở NƠI 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 lãnh đạm. 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 làm cho chúng say mê; sự lãnh đạm nằm giữa phẩm hạnh với tật xấu và bao gồm 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 – gãy như vậy được không, họ có bao nhiêu tiền, họ còn sống được bao lâu, họ sẽ chết như thế nào – đã không còn quan trọng nữa. Điều gì sẽ xảy ra nếu, trong khi người khác thì buồn bã, đổ kỷ, 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 khắc kỷ. Ông có rất nhiều vật chất, tuy nhiên, như là một người Khắc Kỷ, ông ta cũng lãnh đạm với vật chất. Ông cũng 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. Lãnh đạm là điều vững chắc nằm ở giữa.

Đừng hiềm lắm đó là sự né tránh hay trốn tránh, mà là không đưa ra khả năng nào có nhiều quyền lực hoặc ưu tiên hơn, điều này là phù hợp. Đây không phải là điều dễ dàng thực hiện, chắc chắn, nhưng nếu bạn có thể làm được việc này, bạn sẽ thoải mái hơn nhiều.

Ngày 28 Tháng Hai,

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 rơi trên mặt nước. Khi nước gặp khó khăn, 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, hãy giải quyết những điều đó.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.3.20–22;

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

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

Hãy nhớ rằng các công cụ và mục tiêu đào tạo 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 Hai,

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. Bảo chúng ‘Bỏ bớt một vài thứ và bạn sẽ rút được tay ra!’ Kiểm chế ham muốn của bạn - đừng đặt trái tim của bạn vào rất nhiều thứ và bạn sẽ nhận được những gì bạn 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 tôi muốn tất cả những thứ này, cùng một lúc (ngay bây giờ, để thúc đẩy).

Ở Hy Lạp, giảng đường là một trung tâm giải trí nơi sinh viên chiêm ngưỡng những điều cao hơn (điều tốt, đúng và đẹp) với mục đích sống một cuộc sống tốt hơn. Đó là về ưu tiên, về việc đặt câu hỏi về các ưu tiên của 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, là quá nhiều để tự đặt nghi vấn.

“Đừng đặt trái tim bạn ở quá nhiều điều”. Epictetus nói. Tập trung. Ưu tiên. Tập cho tâm trí bạn 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 - quá bận rộn để cân bằng hoặc hạnh phúc.

STOICISM FOR REDPILLER

Người dịch:

Anh Tuấn Nguyễn
Lê Huy Thịnh
Hoàng Vũ Trương
Thomas Alva Lord
Hoàng Nguyễn
Trần Đức Duy
Vinh
Duy Đăng

Biên tập:

Khánh Ly Phùng

STOIC –
THẮNG BA

NHẬN THỨC

How soon will
time cover all
things.

Marcus Aurelius



Stoicism for Redpill

Ngày 01 Tháng Ba,

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. Hãy đồng hành cùng Socrates - hãy sống một cuộc đời có ý nghĩa.

Ngày 02 Tháng Ba,

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, “ảo tưởng sức mạnh” 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 sự lo lắng phải thú nhận với bản thân điều gì đó. Vế 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 “ảo tưởng sức mạnh”. 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 03 Tháng Ba,

(KHÔNG) HỘI NHẬP

“Có những thứ không được đi cùng với nhau. Bạn phải là một con người thống nhất, hoặc tốt hoặc xấu. Bạn phải siêng năng làm việc, hoặc là chỉ theo lý lẽ của riêng mình, hoặc là với những thứ 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: theo đuổi sự minh triết, hoặc mù quáng với đám đông.”

- 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.

Chúng ta có một lựa chọn: hoặc là tìm kiếm sự minh triết 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 liên hợp với bản thân, ta sẽ rất dễ dàng bị đồng hóa và bị dắt mũi như những bầy cừu.

** 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 "đừng trông mặt mà bắt hình dong", "nhìn vậy nhưng không phải vậy". - ND*

Ngày 04 Tháng Ba,

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, những người mà sự lựa chọn của họ không bị cản trở, những kẻ khao khát thành công và là những ai không rơi vào những gì khước từ họ. Liệu có ai muốn sống trong sự gian dối – vấp ngã, mắc sai lầm. vô kỷ luật, phàn nàn, trong một lối mòn? Chẳng ai muốn cả. 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 cho một khóa học về những việc “phải” làm trong 1 ngày - không phải là nhiệm vụ cần thiết như công việc hay gia đình, mà là những nhiệm vụ chúng ta không cần thiết phải chấp nhận ngoài sự hư ảo hay 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 tự đặt câu hỏi. Trong một trong những bức thư nổi tiếng của mình, Seneca quan sát những người quyền lực thường xuyên làm nô lệ cho đồng tiền của họ tới mức nào, cho vị trí của họ, cho tình nhân của họ, thậm chí là cả pháp luật ở Rome dành cho những người nô lệ. 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 đồng hành không thể giúp ích gì nhưng phải dọn dẹp mớ hỗn độn do kẻ dị hợm nào đó gây ra, một ông chủ quản lý nhân viên soi kỹ từng tý một và vất 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 nhiệm vụ còn chưa làm của bạn. Xem có bao nhiêu trong số này là tự áp đặt? Có bao nhiêu trong số chúng là thực sự cần thiết? Bạn có tự do như bạn nghĩ không?

Ngày 05 Tháng Ba,

CẮT GIẢM NHỮNG CHI PHÍ ĐẮT ĐỎ

“Vậy nên, liên quan đến những gì chúng ta theo đuổi, những gì khiến chúng ta nỗ lực một cách mạnh mẽ để đạt được, 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 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, nếu chỉ trong những gì bạn phải trả để tích trữ nó trong những nhà kho và trong tâm trí của bạn. Khi bạn đi qua những khối tài sản của bạn ngày hôm nay, hãy tự hỏi: Tôi có cần cái này không? Nó có thừa không? Những thứ này có cái gì giá trị? Nó là chi phí gì của tôi?

Bạn có thể ngạc nhiên bởi các câu trả lời và bạn đã tự mình ném đi bao nhiêu tiền mà không hề hay biết.

Ngày 06 Tháng Ba,

ĐỪNG BAO GIỜ ĐI 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 bạn, cho dù bạn 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 bạn”

- EPICTETUS, ENCHIRIDION, 33.14;

Nhà triết học hiện đại Nassim Taleb đã cảnh báo về sự “nguy hiểm 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 làm hài lòng người nghe, vốn đã trở nên sai lệch. Chúng dẫn tới một cảm giác gắn kết và chắc chắn chúng không hề có thật

Nếu điều đó quá làm bạn phấn 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 thú. Nó có thể khiến bạn cảm thấy thoải mái khi làm chủ cuộc trò chuyện và khiến tất cả đều nói về bạn, nhưng bạn nghĩ nó như thế nào đối với những người khác? 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 bóng bóng tưởng tượng này, hãy sống với thực tế. *Lắng nghe và kết nối* với mọi người nhưng đừng trình bày với họ.

Ngày 07 Tháng Ba,

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 nghi vấn với trực giác, những khuôn mẫu, những giả thuyết của mình. Oiêsis* - tự lừa dối bản thân - 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 trên 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 (οἰαῖσις): tự phụ, tự lừa dối, ảo tưởng, ý kiến kiêu ngạo hoặc ý niệm.

Ngày 08 Tháng Ba,

ĐỪNG VÔ Ý GIAO ĐI SỰ TỰ DO CỦA MÌNH

“Nếu một kẻ khác trao cơ thể của bạn cho một người vắng lai, bạn sẽ tức giận. Nhưng bạn lại tự trao suy nghĩ của mình cho bất kỳ ai bạn gặp, và những người đó có thể hành hạ, mang đến những rối loạn và phiền toái cho bạn – bạn 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 để tâm trí của mình lượn theo phương tiện truyền thông, mạng xã hội, truyền hình, lượn theo người khác đang làm, nghĩ, nói gì. 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 người Stoic, điều trên thật đáng ghê tởm. Họ biết rằng thế giới này có thể nắm quyền kiểm soát thân thể này – có thể bạn sẽ bị ném vào tù, hoặc thời tiết hành hạ tấm thân 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 người Stoic sẽ khuyên bạn như vậy. Đó là tài sản đáng giá nhất của chính bạn.

Ngày 09 Tháng Ba,

HÃY CHỌN ĐÚNG BỐI CẢNH

“Trên hết, cần đảm bảo điều này - rằng bạn sẽ không bị gắn chặt vào những mối quan hệ cũ, những người bạn bè mà kéo bạn xuống cùng đẳng cấp với họ. Nếu bạn không thực hiện được, cuộc đời bạn sẽ bị hủy hoại... Bạn 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, bạn sẽ chẳng có được tiến bộ, cũng như chẳng giữ được những gì bạn từng có.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 4.2.1; 4-5;

“Bạn sẽ học được điều tốt từ người tốt, còn nếu giao du với kẻ xấu, bạn sẽ hủy hoại linh hồn mà mình có”

- 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 của 5 người bạn dành thời gian nhiều nhất.” James Altucher khuyên các nhà văn trẻ, những doanh nhân khởi nghiệp hãy đi tìm “bối cảnh” của mình - một nhóm người tương đương nhau, và thúc đẩy nhau 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 phong cách thượng đẳng, mà dưới góc nhìn của kẻ 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 về 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 Ba,

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 cải thiện người khác không chỉ khi có mặt, mà ngay cả khi họ chỉ hiện diện trong ý nghĩ!”

- SENECA, MORAL LETTERS, 11.9;

Cato the Younger, một chính trị gia La Mã nổi tiếng với sự tự kỷ luật và sự anh hùng bảo vệ Cộng hòa chống lại Julius Caesar, xuất hiện liên tục trong các tài liệu Stoic, điều này 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 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 của người khác hay khán giả trung lập khi họ cần.

Ngày 11 tháng Ba,

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 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, hôn lên 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 có 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 Ba,

NHÌN NHẬN MỌI THỨ VỚI TƯ CÁCH LÀ NGƯỜI CÓ LỖI

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

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 7.26;

Socrates, có lẽ là người khôn ngoan nhất từng sống, đã từng nói: “Không ai sẵn sàng 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. 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 sự tưởng niệm những người lính Liên minh miền nam thời Nội chiến Hoa Kỳ tại Arlington (rõ ràng là một nguyên nhân bị đấu tranh sai bởi những người làm sai), những người lính Liên minh miền nam đã phục vụ: “đơn giản tuân theo nghĩa vụ, như họ hiểu”. Một lần nữa, họ hiểu sai, nhưng đó là sự hiểu biết chân thật của họ, cũng giống như Lincoln đã thán thán 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 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 Ba,

MỘT NGÀY NÀO ĐÓ TẤT CẢ SẼ CÓ Ý NGHĨA

“Bất cứ khi nào bạn thấy mình đang đổ lỗi cho tạo hóa, hãy dùng toàn bộ tâm trí để nhìn hết tất cả các khía cạnh và bạn 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. Hóa ra, một vài chuyện chúng ta đã nghĩ là tồi tệ không thường xuyên xảy ra, cùng với sự trôi qua của thời gian, một sự kém may mắn? Chúng ta cũng quên rằng chúng ta không phải những người duy nhất gặp vấn đề và chúng ta mất đi sức mạnh ý chí của mình, trong khi một số người khác đối mặt với nó.

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 nó quá lớn 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 sự bất hạnh có thể đơn giản bắt đầu từ một sự thích thú và ham muốn tương lai.

Ngày 14 Tháng Ba,

TỰ LỪA DỐI LÀ KẺ THÙ CỦA CHÚNG TA

“Zeno cũng 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, sự lừa dối 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, 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.” 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 ý này, 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 làm chủ được chúng.

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 Ba,

HIỆN TẠI LÀ TẤT CẢ NHỮNG GÌ CHÚNG TA CÓ

“Bạn 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, 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 có những ham muốn. Đó là, muốn quá khứ tốt hơn những gì nó đã xảy ra (khác biệt, tốt hơn, vẫn ở đây...) hoặc muốn tương lai mở ra chính xác 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 được gán cho Bil Keane, họa sĩ truyện tranh đáng nhớ: “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)”. 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 Ba,

THẦN TRÍ THIÊN LIÊNG TRONG BẠN

"Khả năng hiểu biết của bạn là thiên liêng. Bởi vì trong khả năng đó, những nguyên tắc của bạn không chấp nhận bất cứ thứ gì trái với quy luật của tự nhiên hoặc trái logic. Nó đòi hỏi sự siêng năng, quan tâm đến người khác và sự vâng phục Thiên 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. Việc đánh giá cao khả năng này là quan trọng, vì nó là một khả năng đích thực (genuine ability). 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 cân đong đo đếm các lý do cho 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 Ba,

CÁI ĐẸP CỦA SỰ LỰA CHỌN

“Bạn không phải là cơ thể của bạn, cũng không phải kiểu tóc bạn đang để, mà sự lựa chọn sáng suốt mới làm nên bạn. Nếu lựa chọn những thứ tốt đẹp, bạn 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*: “Những thứ bạn đang làm, số tiền trong tài khoản, xe hơi bạn đang lái hay số tiền có trong ví không làm nên con người bạn.” Chắc chắn rằng Epictetus chưa từng xem bộ phim hay đọc quyển tiểu thuyết này (*Fight Club*) – 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 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 Stoics 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 Stoics 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 (bên ngoài) như vậy.

Ngày 18 Tháng Ba,

**KHÔNG THỨ GÌ CÓ THỂ “XẢY RA” VỚI BẠN
NEU BẠN KHÔNG CHO PHÉP NÓ “XẢY RA”**

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

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 9.13;

Vào những hôm khó khăn, bạn thường tự nhủ rằng “Công việc của tôi thật quá sức chịu đựng” hay “Sếp của tôi thật gắt gỏng”. Giả 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 – Đó 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.

Stoics sử dụng từ *hypolêpsis*, có nghĩa là "chiếm lấy" – tự 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 giận thôi.

Ngày 19 Tháng Ba,

TRÍ TUỆ VƯỢT THỜI GIAN

"Có hai quy tắc cần phải sẵn sàng - đó là không có gì tốt hay xấu ngoài lý do lựa chọn của bản thân bạn, và chúng ta không nên cố gắng dẫn dắt sự kiện(cố gắng thay đổi ngoại cảnh) mà hãy tuân 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*, 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 độc lập trong mỗi thế kỷ và mỗi quốc gia kể từ khi thời gian bắt đầu.

Ngày 20 Tháng Ba,

SẴN SÀNG VÀ Ở NHÀ

"Tôi có thể muốn thoát khỏi sự tra tấn, nhưng nếu đến lúc tôi phải chịu đựng nó, tôi sẽ muốn chịu đựng nó một cách can đảm với lòng dũng cảm và danh dự. Liệu tôi có thực sự muốn rơi vào chiến tranh không? Nhưng nếu chiến tranh xảy ra với tôi, tôi sẽ muốn mang theo những vết thương cao quý, sự đói khát và những điều cần thiết khác của chiến tranh. Tôi cũng không điên đến mức khao khát bệnh tật, nhưng nếu tôi bị bệnh, tôi sẽ không muốn làm điều gì liều lĩnh hay dễ tiện. Vấn đề không phải là mong muốn những nghịch cảnh này xảy ra, mà là đức tính làm cho nghịch cảnh có thể chịu đựng được."

- SENECA, MORAL LETTERS, 67.4;

Tổng thống James Garfield đã là một người đàn ông vĩ đại - lớn lên trong hoàn cảnh khiêm tốn - tự học, và cuối cùng là một anh hùng thời Nội chiến - người đã bị cắt ngắn nhiệm kỳ Tổng thống bởi 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. Bạn điên cuồng *muốn* đối mặt với khó khăn trong cuộc sống. Và bạn cũng trở nên điên rồ không kém khi giả vờ rằng điều đó không xảy ra. Đó là lý do tại sao khó khăn gõ cửa nhà bạn - có thể nó rất tốt vào sáng nay - và chắc chắn rằng bạn đã chuẩn bị để trả 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, trong một tâm trạng thích hợp, sẵn sàng để đi.

Ngày 21 Tháng Ba,

NƠI ẨN NẤU TỐT NHẤT LÀ Ở ĐÂY, KHÔNG PHẢI NGOÀI KIA

"Mọi người tìm nơi ở ẩn cho chính bản thân họ trong một đất nước, ở biển, hay trên núi. Bạn có sở thích khao khát những điều tương tự. Nhưng đây hoàn toàn là đặc điểm của một người có cơ sở, khi bạn có thể, bất cứ lúc nào, tìm một nơi ở ẩn như vậy trong chính bản thân mình. Không nơi nào bạn có thể tìm thấy một nơi ẩn nấu yên bình và ít bận rộn hơn trong tâm hồn của mình - đặc biệt là nếu để ý kỹ bạn sẽ thấy nó đầy sự dễ chịu và ngăn nắp. Hãy thường xuyên đến nơi này và làm mới bản thân của mình."

- 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, sau khi mọi thứ ổn định hoặc sau khi tôi làm xong việc này*. Nhưng nó thực sự hoạt động bao lâu và lần tới bạn làm nó là khi nào?

Thiền sư (The Zen meditation teacher) Jon Kabat-Zinn đưa ra một câu nói nổi tiếng: "Bất cứ nơi nào bạn đến, bạn đều ở đó." Chúng ta có thể tìm một nơi ở ẩn bất kì 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 điều chỉnh thế giới. 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 Ba,

DẤU HIỆU CỦA VIỆC HỌC TẬP ĐÚNG NGHĨA

“Điều gì xảy ra sau khi bạn học hành cẩn thận? Đó là học cách áp dụng những định kiến của bạn thành những điều đúng đắn thuận với Tự nhiên, và xa hơn nữa, là phân định những thứ nằm trong sức mạnh của bạn và những thứ không phải”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 1.22.9–10a;

Bằng cấp trên tường có nghĩa là bạn được học rất nhiều, như số giày trên đôi chân bạn khi bạn 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? Quyết định bỏ lỡ rất nhiều điều rõ ràng? Một phần là vì họ quên rằng, họ chỉ nên tập trung vào thứ nằm trong khả năng kiểm soát của họ. Một miếng ghép 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 suy ngẫm. Không chỉ một lần, mà là mỗi giây mỗi ngày.

Ngày 23 Tháng Ba,

TÂM HỒN BỊ TRÓI BUỘC

“Căn bệnh của tâm hồn lý trí là những tật xấu lâu đời và cứng đầu, chẳng hạn như tham lam và tham vọng – chúng nó 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 có chủ đích, vì vậy những thứ thay vì chỉ mong muốn ở mức độ nhẹ nhàng, vừa phải thì lại được tìm kiếm 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 cả một 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 sai với nhịp điệu 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 nhóm nợ kỳ lạ. 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 có thể là do tật xấu của bạn gây ra cho bạn? Vậy “bệnh” của bạn có thể là gì?

Và làm thế nào lý trí của bạn có thể bước vào và điều chỉnh chúng?

Ngày 24 Tháng Ba,

CÓ TRIẾT HỌC TRONG MỌI THỨ

“Ăn uống như một con người, kết hôn, sinh con, tích cực hoạt động chính trị, chịu đựng sự lạm dụng, kiên nhẫn với một người anh trai cứng đầu, người cha, người con trai, hàng xóm, hoặc bạn đồng hành. Cho chúng tôi thấy những điều này để chúng tôi có thể thấy rằng bạn 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 Stoics, đã không bắt đầu nghiên cứu của mình về sự vĩ đại của văn học La Mã cho đến khi cuối đời. Nhưng, như anh kể lại trong tiểu sử của Demosthenes, anh ngạc nhiên khi thấy tất cả đến với mình nhanh như thế nào. Anh viết “Không có gì là nhiều, nhưng những từ mà mang lại cho tôi tới một sự hiểu biết đầy đủ của các sự kiện, bằng cách nào đó, tôi đã có trải nghiệm cá nhân của các sự kiện đó rồi, điều đó cho phép tôi theo sát chặt chẽ ý nghĩa của các từ.”

Đây là những gì Epictetus dụng ý về nghiên cứu triết học. Học, đúng rồi, nhưng hãy sống cuộc sống của bạn tốt đã. Đó là cách duy nhất mà bạn thực sự hiểu ý nghĩa của triết học. Và quan trọng hơn, chỉ có những hành động và lựa chọn của bạn theo thời gian, để thấy được, bạn có lấy được gì từ những điều trái tim bạn đã được dạy hay 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, tip người giao hàng, 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.

Ngày 25 Tháng Ba,

GIÀU CÓ VÀ TỰ DO HOÀN TOÀN MIỄN PHÍ

“Tự do không phải là thỏa mãn các ham muốn của bạn mà là bằng cách 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 an toàn và chiến đấu, 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 Ba,

LUẬT LỆ NÀO CHO LÍ TRÍ CỦA BẠN

“Làm thế nào để lí 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, có thể là sức mạnh nằm ở sự lựa chọn hoặc không, thì cũng chỉ còn lại là sương khói và tro tàn.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 12.33;

Nhà trào phúng người La Mã Juvenal nổi tiếng bởi câu hỏi này: *“Quis custodiet ipsos custodes”* (Ai 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 bạn mỗi ngày. Điều gì ảnh hưởng đến lí trí của bạn và dẫn lối 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 sự kỷ luật, lí 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 nghèo nàn thậm chí tồi tệ - Vậy cái gì tốt nhất cho tất cả sự kiên nhẫn đó?

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 làm cho cơ thể và tâm trí của bạn thấy ấn tượng. Hiểu biết những thứ không chỉ là quyết định/mục đích của bạn – những người lính gác – mà là bất cứ ai và bất cứ quy tắc nào nữa.

Ngày 27 Tháng Ba,

HÃY CHI TRẢ NHỮNG THỨ CÓ GIÁ TRỊ

“Diogenes của 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 thu tóm thị trường thì không.

Diogenes, người thành lập trường Cynic, nhấn mạnh giá trị thực sự (*axia*) của sự vật, một chủ đề vẫn tồn tại trong Chủ nghĩa Khắc kỷ và được phản ánh mạnh mẽ từ cả Epictetus và Marcus. Điều này rất dễ bị mất dấu. Khi những người xung quanh bạn đổ gĩa 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 tốt cho bạn.

Nhưng mà dĩ nhiên là không rồi. Điều tốt đẹp trong chi phí của cuộc sống là những thứ họ chi trả. 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 Ba,

HÈN NHÁT LÀ MỘT DẠNG TRỞ NGẠI

"Cuộc sống mà không có một kế hoạch thì thật không bình thường. Ngay khi bạn có một chỗ đứng, các nguyên tắc trở nên cần thiết. Tôi nghĩ bạn sẽ thừa nhận rằng không có thứ gì đáng xấu hổ hơn hành động không chắc chắn hay dao động, và đánh bại sự rút lui hèn nhát đó. Điều này sẽ xảy ra trong tất cả công việc của chúng ta trừ khi chúng ta xóa bỏ những lỗi lầm 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 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 cuộc chơi của mình. "Nếu bạn muốn ngủ vào buổi tối trước trận đấu," Bill đã nói trong một bài giảng về việc lập kế hoạch cho cuộc chơi, "có 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 có yếu tố căng thẳng." Bạn cũng có thể bỏ qua một vài điểm số ban đầu hoặc một bất ngờ từ đối thủ. Nó không liên quan tới bạn - bạn đã có sắp xếp riêng của mình.

Đừng cố làm mọi thứ như trên mây. Mà hãy có một kế hoạch.

Ngày 29 Tháng Ba,

TẠI SAO BẠN CẦN GÂY ẤN TƯỢNG LẠI MỘT LẦN NỮA?

"Nếu bạn dùng ý chí của mình cho những thứ ngoài tầm kiểm soát để gây ấn tượng với một ai đó, thì chắc chắn bạn 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 bạn làm, và nếu bạn cũng muốn được nhìn nhận như trước, hãy thể hiện rằng bạn là chính bạn và bạn sẽ thành công."

- EPICTETUS, ENCHIRIDION, 23;

Còn điều gì đáng buồn hơn chiều dài thênh thang 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 quả của một loại điên rồ trong chốc lát. Đột nhiên, chúng ta mặc những bộ quần áo không thoải mái, lộ bạch mà chúng ta nói là tuyệt, cách ăn uống khác biệt, cách nói chuyện khác nhau, háo hức khi chờ đợi một cuộc gọi hay tin nhắn. Nếu chúng ta làm những thứ đó bởi vì chúng ta thích nó, nó sẽ chỉ là một điều ta thích. Nhưng thứ đó không phải là nó. Nó chỉ là một phương tiện để kết thúc một trò chơi – 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 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, "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 nhất có thể để nhận được sự thanh thản và bảo vệ mà triết học có thể mang lại?

Ngày 30 Tháng Ba,

TẤT CẢ MỌI THỨ ĐỀU CÓ LÝ DO

“Hãy nhanh chóng đến với lý do trong luật lệ của riêng bạn, với lý do của Toàn thể, và với người hàng xóm của bạn. Chỉ để tâm trí của riêng bạn làm việc của nó; để tâm trí của Toàn thể nhớ vị trí của bạn trong đó, và để tâm trí của người hàng xóm của bạn tìm hiểu xem nó có thờ ơ với âm thanh của kiến thức hay không trong khi nhận ra tâm trí họ cũng giống như của bạn.”

- 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 bạn xem xét lại các hành động trong quá khứ, bạn buồn khi thấy đây là trường hợp - mà bạn hành động một cách vô thức và bạn không bận tâm để đánh giá. Nó cũng xảy đến như những trường hợp mà bạn có thể sẽ rất hối tiếc.

Ngày 31 Tháng Ba,

BẠN LÀ SẢN PHẨM ĐƯỢC ĐÀO TẠO BỞI CHÍNH MÌNH

"Theo đuổi những gì không thể làm thì thật điên rồ. Nhưng con người đê hèn 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 có bất kỳ ranh giới nào 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 động lực không thể nghi ngờ.

Đó không thể là cách ngày mai bạn muốn đi. Vì vậy bạn phải nhận thức được điều này. Bạn phải đưa nó vào nơi tập luyện và thói quen này được 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 thiển cận và không cần thiết.

STOICISM FOR REDPILLER

Người dịch:

Hoàng Vũ Trương

Nguyễn Hưng

Tuấn Anh Đình

Yen Hoang

Hoàng Nguyễn

Thoại Ng

Vinh

Duy Đăng

Anh Tuấn Nguyễn

Biên tập:

Khánh Ly Phùng



TỰ TƯỞNG KHÔNG THIÊN VỊ

Stoicism for Redpiller

Ngày 01 Tháng Tư,

SẮC MÀU CỦA Ý NGHĨ

"Tâm trí của bạn sẽ mang hình dạng của những gì thường được bạn giữ trong 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 ngồi ở bàn làm việc để kiểm soát. Nếu bạn nhét bàn chân vào đôi giày nhỏ xíu, thiếu size mỗi ngày, đôi chân của bạn cũng bắt đầu có hình thức 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. Đóng nó lại và bạn sẽ trở nên thiên cận. Tô màu nó với những suy nghĩ sai lầm và cuộc sống của bạn sẽ được nhuộm như thế.

Ngày 02 Tháng Tư,

HÃY CẢNH GIÁC VỚI NHỮNG GÌ BẠN ĐỂ VÀO

"Kịch tính, tranh đấu, kinh hãi, tê cóng và khúm núm - mỗi ngày những điều này xóa sạch các nguyên tắc thiêng liêng của bạn, bất cứ khi nào tâm trí của bạn nhìn nhận chúng một cách nửa vời hoặc để chúng lén 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 những cuộc trò chuyện trên truyền hình. Thật khó khăn biết mấy để tập trung vào các vấn đề của riêng bạn khi bạn bị phân tâm với những vở kịch 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 thực sự cho phép đi vào. 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 03 Tháng Tư,

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

Ngày 04 Tháng Tư,

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. Bạn 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 bạn 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 bạn 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 ngăn 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. Và bạn, dù có đang làm việc gì, vẫn có thể đánh mất bản thân bất cứ lúc nào.

Khi bạn được trải nghiệm sự thành công, phải đảm bảo rằng thành công không làm bạn biến tướng - 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 05 Tháng Tư,

TIN TƯỞNG, NHƯNG PHẢI XÁC MINH

“Đầu tiên, đừng để những ấn tượng đầu tiên làm mờ mắt bạn. Tự nhủ, ‘từ từ đã, để tôi xem bạn là ai và bạn đến từ đâu-để tôi kiểm tra bạn 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 *Blink*, 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 06 Tháng Tư,

CHUẨN BỊ TINH THẦN ĐỐI MẶT TIÊU CỰC

“Khi thức dậy vào buổi sáng, hãy tự nhủ: Tôi 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 tôi đã thấu hiểu được vẻ đẹp của cái tốt và sự xấu xí của cái xấu, tôi cũng nhận thức rằng những người kia cũng vẫn giống tôi... rằng họ không thể gây hại cho tôi, cũng không thể dây những điều xấu xí kia vào tôi - cũng như tôi sẽ không tức giận hay thù ghét họ. Bởi vì chúng tôi sẽ phải chung sống với nhau.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 2.1;

Chắc chắn rằng, trong một ngày bạn sẽ phải tiếp xúc với một tên khốn (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 kỉ 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 (con cóc) có khó hơn là phải nhấm 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 ông Marcus: “Không ai có thể dây những điều xấu xí kia vào tôi - cũng như tôi 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 07 Tháng Tư,

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 dưới con lũ kia không gì có thể làm mình hạnh phúc.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.14.8;

Bao lâu rồi 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 gặp 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 giáo trình cốt lõi là trung tâm của triết lý này, thì đó chỉ là do 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 suy luận 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 08 Tháng Tư,

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 thực sự chú ý đến việc đánh giá những thứ có thể làm chúng ta tệ hơn.”

- 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 là có 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 với những điều này: rằng có càng nhiều tiền bạn sẽ càng giàu có. Hoặc là do có nhiều người tin vào điều gì đó thì nó phải là sự thật.

Thực ra thì, bạn nên kiểm tra những quan niệm này một cách thận trọng như những người đổi tiền. Cho những điều như Epictetus đã nhắc nhở chúng ta, “Nhiệm vụ đầu tiên của một triết gia là kiểm tra và tách biệt những điều mới, và phải chắc rằng tất cả những hành động trên đều đã được kiểm tra.”

Ngày 09 Tháng Tư,

KIỂM TRA ÁP LỰC CỦA BẠN

“Ngay từ lúc ban đầu, hãy biến nó thành một thông lệ để nói điều này với những cảm giác khó chịu: “Bản thân bạn đã là một “Cảm giác” rồi và đó không phải là những thứ hiện hữu”. Tiếp theo là hãy khảo nghiệm và kiểm tra nó với những quy tắc bạn đã đặt ra, điều tiên quyết và quan trọng nhất đó là - điều này cho dù ta có kiểm soát được nó hay không, thì hãy luôn có câu trả lời rằng: “Nó không là gì với ta cả”.

- EPICTETUS, ENCHIRIDION, 1.5;

Trong một thế giới mà chính sách và quy trình được giới hạn quá mức, một vài cá thể sẽ quay lưng lại với nó. 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 tới thuật toán heuristics, các khuynh hướng và các phản ứng cảm xúc đã hoạt động ở trên các cánh đồng, thảo nguyên nhưng lại hoàn toàn phản tác dụng trong thế giới hiện tại.

Một phần của chủ nghĩa Stoics là trau 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 tiến hành với những điều tích cực và mang tính xây dựng. Chắc chắn, nó rất hấp dẫn để vút 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 ngay hiện tại* 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 luôn xác minh

Ngày 10 Tháng Tư,

ĐÁNH GIÁ GÂY RA PHIÊN NẢO

“Bản thân các sự việc không làm phiền lòng con người, mà những đánh giá 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 thấy sự việc đó, điều đó. Mắt nhận thức nhìn thấy và tự cho sự việc đó, điều đó có nghĩa là gì. Bạn nghĩ con mắt nào khiến chúng ta đau khổ hơn?

Một sự việc là vô tri vô giác, là 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 cách mà mắt nhận thức của bạn làm việc. Mang đến sự buồn phiền và rồi đổ lỗi cho sự việc.

Ngày 11 Tháng Tư,

NẾU BẠN MUỐN HỌC, HÃY KHIÊM TỐN

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

- EPICTETUS, DISCOURSES, 2.17.1;

Trong tất cả các những người theo đuổi Stoics, 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 thực sự tốt. Một trong những điều khiến Epictetus thất vọng về sinh viên triết học - và đã làm nản lòng tất cả các giáo sư đại học ngay từ khi bắt đầu - là cách sinh viên 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 Tư,

TỪ CHỐI NHỮNG MÓN QUÀ TRÊU NGƯỜI

*“Atreus: Ai sẽ từ chối những món quà may mắn khi chúng ập đến như một cơn lũ?
Thyestes: Bất cứ ai từng trải nghiệm việc chúng dễ dàng chảy ngược trở lại.”*

- SENECA, THYESTES, 536;

Thyestes là một trong những vở kịch đen tối và đáng buồn nhất của Seneca. Thậm chí hai nghìn năm sau nó vẫn là một tác phẩm kinh điển của thể loại báo thù. Bỏ qua việc làm hỏng nó, 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 để 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 dự 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 thảm hại.

Mặc dù ban đầu có những mối nghi ngờ, Thyestes cuối cùng vẫn bị cám dỗ và thuyết phục chấp nhận “những món quà may mắn.”... mà hóa ra là một âm mưu che giấu bi kịch tàn khốc. Không phải mọi cơ hội đều đầy 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 Tư,

LESS IS MORE

“Đừng hành động miễn cưỡng, ích kỉ, không siêng năng hoặc trở thành một người trái ngược với mọi người. Đừng lạm dụng suy nghĩ của bạn bằng ngôn ngữ tốt. Đừng là một người coi trọng lời nói hơn việc làm. Hãy vui vẻ mà không cần đến sự giúp đỡ từ người ngoài hay niềm tin của họ. 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” luôn đúng. Ví dụ, những nhà văn chúng ta ngưỡng mộ có xu hướng trở thành bậc thầy của kinh tế và thể hiện ngắn gọn (tác phẩm của họ). 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 Hamlet, một trong những người giỏi nhất - nữ hoàng Queen Gertrude sau một bài diễn văn dài từ Polonius đã nói với ông: "Quan trọng hơn là nói ít thôi (more matter with less art)". Tập trung vào điểm chính!

Thử tưởng tượng vị vua của Rome, khán giả là tù nhân và sức mạnh vô hạn của bản thân mình, tự nhủ với bản thân rằng không trở thành người "quan trọng lời nói hơn việc làm". 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 Tư,

TRỞ THÀNH MỘT CHUYÊN GIA TRONG NHỮNG LĨNH VỰC QUAN TRỌNG

"Tin tôi đi, việc bạn giữ được cuộc sống cân bằng tốt hơn việc bạn luôn biết nhiều tin tức ngoài kia"

- SENECA, ON THE BREVITY OF LIFE, 18.3b;

Những việc mà nhiều người quan tâm và cố gắng trở thành chuyên gia: Fantasy sports (Một môn thể thao điện tử - ND), những thông tin vô bổ của người nổi tiếng, thị trường chứng khoán, vàng, ..., thói quen tốt của những người đứng đầu tôn giáo ở thế kỉ 13.

Bạn có thể làm rất tốt những việc bạn *dành* thời gian để làm hoặc có tài năng với sở thích mà bạn ước bạn có thể dành thời gian để làm nó. Tuy nhiên, cuộc sống của bạn, những thói quen và những xu hướng có thể là 1 bí ẩn với bạn.

Seneca đã từng viết lời nhắc nhở tới cha vợ của mình, người đã chịu trách nhiệm cho vụ lú 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 thời gian cuối cùng của bạn trên hành tinh này, chuyên môn nào có giá trị hơn - sự hiểu biết của bạn về sự sống và cái chết - hay kiến thức của bạn về loài gấu năm 87? Cái gì sẽ giúp những đứa trẻ của bạn hiểu rõ sự hạnh phúc bên trong và ý nghĩa sống của bạn hay chỉ biết bạn theo dõi tin tức thời sự mỗi ngày trong 30 năm qua?

Ngày 15 Tháng Tư,

THANH TOÁN THUẾ CỦA BẠN

"Sẽ không có bất kì điều gì xảy ra với tôi mà tôi sẽ nhận được cảnh báo hay một điều không tốt tự nhiên xảy ra. Tôi sẽ chấp nhận trả "thuế" của tôi một cách vui vẻ". Bây giờ, tất cả những điều khiến tôi phàn nàn hoặc sợ hãi đều là "thuế" của cuộc đời này - những điều mà bạn không nên hi vọng được miễn 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% của tất cả những gì bạn làm. Để làm gì?

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 thực sự đặc biệt? Người ta đã phàn nàn về thuế trong hàng ngàn năm và bây giờ họ đã chết. Hãy bỏ qua nó. Thứ ba, đó là một vấn đề tốt nên có. Tốt hơn nhiều so với việc chỉ nói và làm quá ít, không có gì để trả cho chính phủ hay sống trong tình trạng hỗn loạn 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 vấn đề 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 trở nên tuyệt vời nhưng cuối cùng cũng vô ích trong thời gian để trốn tránh chúng, hoặc đơn giản bạn có thể "chi trả" và tận hưởng những thành quả bạn giữ lại được.

Ngày 16 Tháng Tư,

QUAN SÁT NGUYÊN NHÂN VÀ KẾT QUẢ

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

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 7.4;

Thông qua công việc của nhà tâm lý học Albert Ellis, chủ nghĩa khắc kỉ đã tiếp cận hàng triệu người thông qua những gì mà người ta gọi là liệu pháp nhận thức hành vi (CBT). 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 kì 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? Chúng mang tính xây dựng hay phá hoại? Có phải chúng khiến bạn mắc sai lầm hoặc tạo ra những hành vi mà sau này bạn phải hối hận? Tìm kiếm các mẫu; tìm nguyên nhân gây ra những hậu quả.

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

Ngày 17 Tháng Tư,

KHÔNG GÂY HẠI, KHÔNG LÀM BỂ TẮC

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

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 4.7;

Một chữ có thể có nhiều nghĩa khác nhau. Một cách sử dụng có thể cay nghiệt và một cách có thể 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 thứ gì đó đã được chỉ định và 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. Sự khác biệt giữa một cuộc chiến sẽ nổ ra và sự kết nối giữa hai người.

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 thực hiện được điều đó. Chọn suy luận đúng từ hành động của ai đó hoặc từ các sự kiện bên ngoài làm cho khả năng bạn có những phản hồi đúng đắn sẽ cao hơn.

Ngày 18 Tháng Tư,

NHỮNG QUAN ĐIỂM CŨNG NHƯ...

“Xui xẻo là gì? Quan điểm. Xung đột, tranh chấp, đổ lỗi, buộc tội, không tôn trọng và phụ phẩm 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 tôi 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 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 Tư,

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 tuệ 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 tuệ trên hướng tới mục tiêu tối thượng là hoàn toàn quy phục và phục vụ sự thịnh vượng chung, về giới hạn của quyền lực mỗi người và tầm quan trọng của việc kiểm soát sự tác động của mình - điều mà mọi nhà chức trách cần lắng nghe.

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 thực sự làm trọng tâm. Trên hết, hãy sẵn sàng học hỏi từ bất kỳ người nào, cũng như từ mọi người, cho dù địa vị của họ có thể nào chẳng nữa.

Ngày 20 Tháng Tư,

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 tuệ, 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 hi vọng. Sự luân quần đó cũng đúng với rất nhiều thứ chúng ta thêm muốn mà không thực sự suy nghĩ.

Mặt khác, thứ “tốt” mà những người theo đuổi Stoics chủ trương thì đơn giản và trực tiếp hơn rất nhiều: sự thông tuệ, tự kiểm soát bản thân, công lý, can đảm. Không ai đạt được những phẩm chất thâm lặng này mà lại hối tiếc như người mua hàng cả.

Ngày 21 Tháng Tư,

ĐỪNG THẢ LƠ SỰ CHÚ Ý CỦA MÌNH

“Khi người thả lơ 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 phải 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* 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 ta *thực sự* có thể 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 chia cắt 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 để mình 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 sao 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 Tư,

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 Tư,

TẤT CẢ TÂM TRÍ LÀ CỦA BẠN

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

- 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 nó từ chúng ta. Hơi thở có thể trở nên khó nhọc vì gắng sức cũng như 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 Tư,

MỘT CÁCH SỬ DỤNG HIỆU QUẢ CỦA SỰ KHINH THƯỜNG

“ Giống như khi thịt hoặc các thực phẩm khác được đặt trước chúng ta, chúng ta nghĩ rằng đây là một con cá chết, một con chim hoặc lợn chết; và cũng vậy, loại rượu hảo hạng này chỉ là nước ép của một chùm nho, chiếc áo choàng màu tím này chỉ là sợi len được nhuộm trong một chút máu từ một con sò; hoặc về quan hệ tình dục, đó chỉ là sự cọ xát các bộ phận của mỗi người với nhau sau đó là sự giải phóng cơ dẫn cơ giống như cách mà sự ấn tượng của chúng ta nắm bắt các sự kiện thực tế và nhìn thấu chúng, vì vậy ta có thể nhìn thấy chúng thực sự là như thế nào.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 6.13;

Có một bài tập Stoics được tả ví như biểu hiện của sự xem thường mọi thứ. Stoics sử dụng một loại ngôn từ mang tính hoài nghi như một cách để loại bỏ một số phần hảo huyền nhất hoặc được thêm 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 ánh nhìn vô nghĩa, bạn sẽ ít có khả năng làm điều gì đó đáng xấu hổ hoặc cảm thấy xấu hổ trong việc theo đuổi nó. Nó là một đối trọng với sự thiên vị tự nhiên mà chúng ta có đối với một cái gì đó mà ta có cảm giác thật sự tốt.

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 mang nhiều ý nghĩa trong sự thăng tiến công việc? 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 đơn độc, thì hẳn phải là ai đó đã bỏ rơi họ vào một lúc nào đấy. Phải có điều gì đó không ổn đối với họ.

Bài tập này sẽ không biến bạn thành một người kẻ chỉ biết xem thường tất cả. Nhưng nó sẽ đem đến cho bạn sự khách quan cần thiết với mọi thứ.

Ngày 25 Tháng Tư,

MẮC SAI LÀM KHÔNG CÓ GÌ LÀ SAI

" Nếu bất cứ ai có thể chứng minh và cho tôi thấy rằng tôi nghĩ và hành động sai lầm, tôi sẽ sẵn sàng thay đổi nó - vì tôi 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 đã nói một điều ở hiện tại nhưng lại chấp nhận một số điều mâu thuẫn ở quá khứ. Ông đáp lại: "Tôi chỉ sống qua ngày thôi! Nếu có cái gì công kích tôi thì tất nhiên, tôi nói y vậy; và đó là cách khác người để tôi tồn tại như một đại diện của tự do."

Không ai cảm thấy xấu hổ khi thay đổi tư duy mình - đó là lý do tại sao. "Sự nhất quán ngu ngốc là sự tinh quái của tâm trí bé bỏng," Emerson nói, "được ngưỡng mộ bởi một số chính khách, các nhà triết học và thần học." Đó là lý do tại sao chúng ta đi đến những quãng đường dài như vậy để học hỏi và tiếp xúc với trí tuệ. Sẽ rất lúng túng nếu như bạn không chấm dứt việc tìm ra lỗi sai 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 trình bày một sự thay đổi tốt hơn. Chấp nhận nó!

Ngày 26 Tháng Tư,

NHỮNG ĐIỀU XẢY RA TRONG KHI RÈN LUYỆN

“Khi đối thủ cào cấu hay cụng đầu bạn, sau cùng bạn không thể hiện sự phản kháng, hay xem xét đối thủ bằng sự nghi ngờ hoặc đối thủ mưu tính gì chống lại bạn, khi bạn để mắt rồi, bạn không nên xem hắn là kẻ thù hay nghi ngờ đối thủ, mà là né tránh một cách lành mạnh. Bạn nên hành động theo cách này trong mọi vấn đề cuộc sống. Chúng ta nên dạy nhiều thứ cho các học viên. Vì, như tôi đã nói, ta có thể tránh được mà không bị nghi ngờ hay ghét bỏ.”

- MARCUS AURELIUS, THIÊN ĐỊNH, 6.20;

Bởi quan sát từng ngày, từng tình huống cũng là một kiểu thực hành rèn luyện, tình thế trở nên trầm trọng hơn. Cách bạn diễn tả sai lầm của mình so với sai lầm của người khác đột nhiên rộng lượng hơn nhiều. Đó ắt hẳn là một thái độ kiên cường hơn là đi vòng quanh diễn xuất như thể ta đoạt giải trong buổi nhận giải vô địch thi đấu.

Khi bạn bị đánh mạnh vào cùi trở ngày hôm nay, hãy rũ bỏ nỗi đau và nhắc bản thân rằng: *tôi đang học. Đối thủ 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 mình.*

Ngày 27 Tháng Tư,

THAY ĐỔI TỪ TRONG RA NGOÀI

"Thay đổi từ trong ra ngoài 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; kẻ ngời hoài niệm, 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 đuổi Stoics 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, một ánh nhìn hời hợt thực sự tốt 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 chúng gây ra. Trong các tình huống khác, đặc biệt những trường hợp liên quan đến 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 khả năng 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? Thay đổi một số nghi thức rồi bạn nhận ra điều gì?

Ngày 28 Tháng Tư,

HAN 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 so với quyền chuyên chế có chút tự nguyện hơn so với thời xưa. Chúng ta dần xếp để lừa phỉnh sếp của mình, cho dù chúng ta có thể làm một công việc khác nếu ta muốn. Chúng ta thay đổi cách ăn diện hoặc cầm lòng không nói ra những gì chúng ta thật sự nghĩ. Bởi vì chúng ta muốn mình hợp với một nhóm người tuyệt vời nào đó. Chúng ta dần xếp để lừa dối những nhà phê bình, 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 ham muốn của chúng ta. Nếu bạn thay đổi, bạn sẽ tự do.

Cụm 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 là một kiệt tác: “Nếu anh không cần tiền thì họ chẳng thể sai khiến anh làm điều gì cả, nhóc ạ”

Hãy nhớ rằng: muốn có tiền, nhận được 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 hạn cao nhất thành không gì cả, ít nhất là như nó liên quan đến cuộc sống của bạn.

Ngày 29 Tháng Tư,

GỘT RỬA BỤI TRẦN

“Ngắm những ngôi sao trên đường đi của chúng và tưởng tượng bạn đang chạy bên cạnh nó. Không ngừng nghĩ về sự thay đổi của các yếu tố với nhau, cho những suy nghĩ như vậy 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. Và, một 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 điều đó quan trọng nhất trên thế giới. Nhưng chúng ta chống lại sự thiên vị đó bằng cách nhìn vào tự nhiên - thứ lớn hơn chúng ta rất nhiều. Một câu của Seneca, 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).

Nhìn vào bầu trời tuyệt đẹp là một liều thuốc giải độc cho sự đau đớn dai dẳng của việc lo lắng về trần thế. Và nó là một điều tuyệt vời, hãy tự đánh mất chính mình trong đó thường xuyên nhất có thể.

Ngày 30 Tháng Tư,

ĐIỀU GÌ HÒA HỢP VỚI KHÍ CHẤT CỦA BẠN?

“Cũng giống như sự khác nhau giữa những gì được coi là hợp lý hoặc không hợp đối với mỗi người, 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 lí do tại sao ta lại cần sự giáo dục, để chúng ta có thể học được cách điều chỉnh các quan niệm định sẵn của chúng ta 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 khí chất 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 thì bạn càng đưa chúng vào bài kiểm tra khắc khổ về sự giáo dục của bạn, bạn càng trở thành chiếc kim chỉ nam của chính bạn. Bạn sẽ có niềm tin và suy nghĩ của riêng bạn và chúng không thuộc về ai khác.

Khí chất là sự bảo vệ 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 căn bệnh gây ảnh hưởng đến người mà đã nghĩ không kĩ về các mối đáng quan tâm sâu sắc của họ. Đó là sự giáo dục của bạn. Đó là lí do tại sao bạn lại làm việc này.

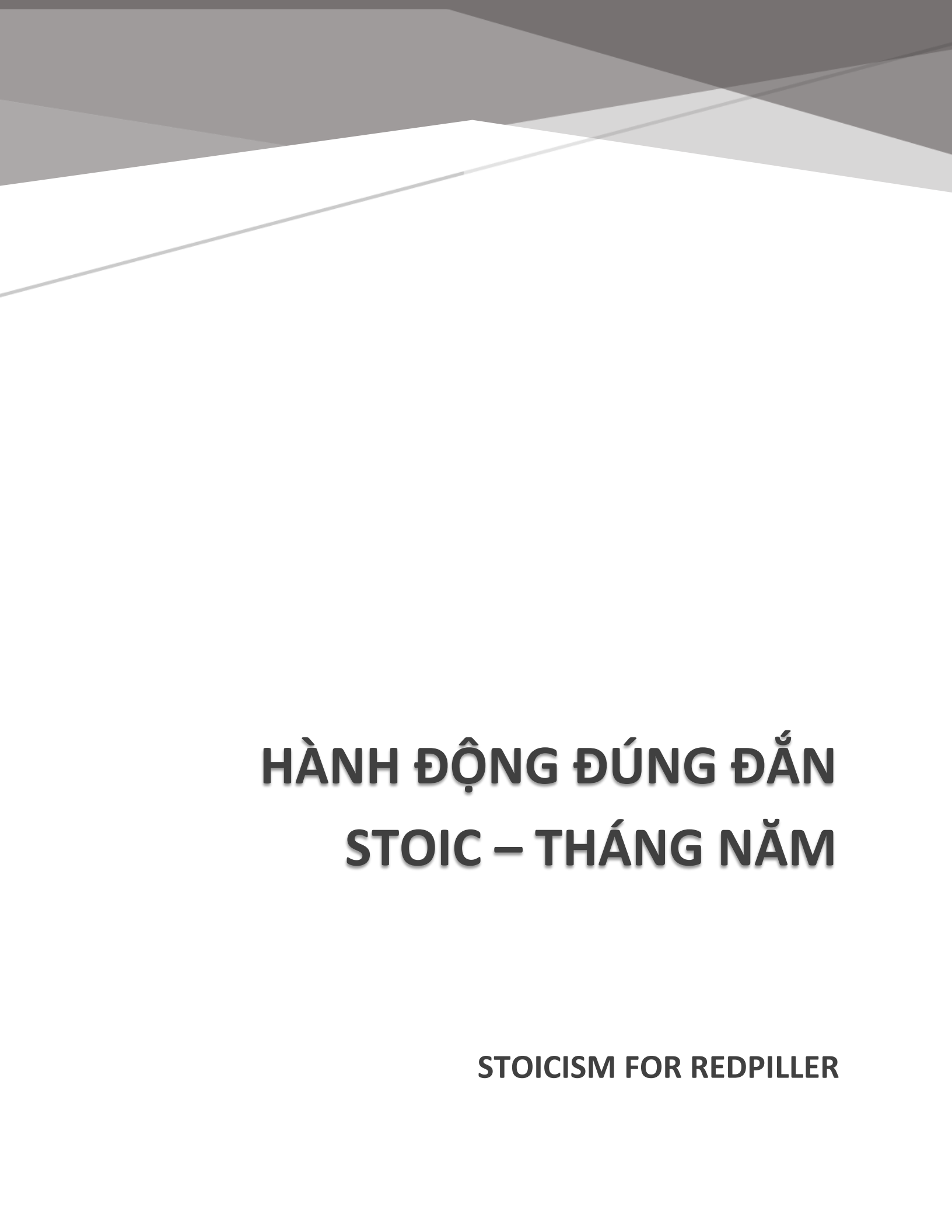
Người dịch:

Lê Huy Thịnh
Trần Đức Duy
Anh Tuấn Nguyễn
Yen Hoang
Hoàng Thống Lĩnh
Hoàng Nguyễn
Nguyễn Hưng
Tuấn Anh Đình
Anh Duy Tran
Đặng Trường

Biên tập:

Khánh Ly Phùng





HÀNH ĐỘNG ĐÚNG ĐẲN STOIC – THÁNG NĂM

STOICISM FOR REDPILLER

Ngày 01 Tháng Năm,

HÃY ĐỂ TÍNH CÁCH 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 đắt tiền và mang theo cặp da bên mình. Những người theo đuổi Stoics 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 02 Tháng Năm,

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 hẳn muốn theo đuổi, rồi sau đó hẳn 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 chẳng buồn dương 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 bạn sẽ quyết định liệu bạn 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 hi vọng là không đủ. Mỗi người đều cần *hành động* - và hành động đúng đắn.

Ngày 03 Tháng Năm,

THỂ HIỆN, 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 chả 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 bộc lộ sự ăn kiêng 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 Stoics dễ nhớ và thậm chí nghe rất thông thái 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 *công việc* 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 thứ 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 04 Tháng Năm,

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 (một 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 hão 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 dừng 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 đem quyền 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 05 Tháng Năm,

BẠN CHÍNH LÀ CÔNG TRÌNH

“Chất liệu thô trong công việc của một người giỏi hay xuất sắc chính là những thứ định hướng của riêng 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 hoạt động của những chất liệu này - là sự cải thiện và thành thạo dần dần từng chút một.

Với những người theo đuổi Stoics, tâm trí bạn là tài sản cần được tập trung cải thiện - và thấu hiểu nhất.

Ngày 06 Tháng Năm,

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 bạn 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 bạn trở thành người như vậy, bạn sẽ trở nên đẹp đẽ - nhưng nếu bạn bỏ qua những phẩm chất ấy, bạn sẽ trở nên xấu xí, kể cả khi bạn dùng tất cả những gì ghi trong cuốn 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* Stoics 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 07 Tháng Năm,

CÁCH ĐỂ CÓ MỘT NGÀY TỐT LÀNH

“Chúa đã đặt ra luật này: nếu bạn 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 bởi bản thân tự làm những điều tốt lúc nào cũng tồn tại. Đó là cách tự lực tốt nhất cho bạn.

Ngày 08 Tháng Năm,

THIỆN VÀ ÁC? HÃY NHÌN 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 là một hành động để đạt được phần thưởng, cũng không phải để đạt được mục đích nào đó, miễn 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 09 Tháng Năm,

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 màn đêm buông xuống và lại tiếp diễn một ngày khác? 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 Năm,

**ĐỪNG BỊ TRUYỀN CẢM HỨNG
HÃY LÀ NGƯỜI ĐI TRUYỀN CẢM HỨNG**

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

- SENECA, MORAL LETTERS, 98.13b;

Điều thông dụng trong lịch sử Hy Lạp và La Mã, cũng như trong thời đại ngày nay, khi 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 đạt được 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 sẽ lặp lại và vẫn vang dội hàng thế kỷ sau đó. Ông nói: "Hãy noi gương, tổ tiên của bạn đã tạo ra những kỷ vật đó, không phải là bạn có thể nhìn chằm chằm vào chúng trong sự ngạc nhiên và thán phục, mà là bạn cũng có thể bắt chước đức tính của những người đàn ông đã thiết lập chúng."

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

Ngày 11 Tháng Năm,

CẢM GIÁC TỘI LỖI TỆ HƠN NGỤC TÙ

“Phần tuyệt vời nhất của sự an yên trong tâm trí là không làm gì sai. 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, ngoài vòng pháp luật, nhưng họ đã từ bỏ! 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 cảm 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?!" giọng hét của kẻ phản bội vang lên 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. 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 luôn luôn bám lấy điều này, nhưng ở tại thời điểm khôn 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 Năm,

LÒNG TỐT LUÔN LÀ CÁCH PHẢN HỒI ĐÚNG ĐẮN

“Lòng tốt là bất khả chiến bại, nhưng chỉ khi nó xuất phát từ trái tim bạn và không có sự giả dối. Điều gì mà một kẻ độc ác nhất có thể làm nếu bạn tiếp tục thể hiện lòng tốt và nếu được cho cơ hội, bạn chỉ ra một cách nhẹ nhàng họ đã sai ở đâu - như khi họ đang cố làm hại bạn?”

- 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 khỏi đánh lại - điều gì sẽ xảy ra nếu bạn phản hồi với lòng tốt hoàn toàn? 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." 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 và 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 từ những người có sức mạnh tuyệt vời. Bạn có sức mạnh đó. Hãy sử dụng nó.

Ngày 13 Tháng Năm,

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 bạn muốn làm điều gì đó hãy tạo thói quen cho nó, nếu bạn không muốn làm điều đó, đừng làm, nhưng hãy tạo thói quen cho những việc khác. Nguyên tắc tương tự là hãy đặt bản thân vào làm việc ngay cả trong trạng thái tâm trí của chúng ta. Vậy nên khi bạn tức giận, bạn không chỉ trải nghiệm sự xấu xa đó, mà bạn 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 đuổi Stoics 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 bạn như thế nào, thì nó cũng sẽ trở thành tính cách như vậy trong tâm trí bạn”, Marcus Aurelius đã nói).

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? Ngọn lửa nào trong bạn đang được tiếp thêm nhiên liệu? Bạn đang trở thành mẫu người nào?

Ngày 14 Tháng Năm,

HẠNH PHÚC NẪM TRONG HÀNH ĐỘNG CỦA CHÚNG TA

“Những người bị ám ảnh bởi danh vọng gắn bó hạnh phúc của họ với sự quan tâm của người khác, những người yêu thích niềm vui gắn liền nó với cảm xúc, nhưng người có hiểu biết thực sự chỉ tìm nó trong những hành động của chính họ... Hãy nghĩ về tính cách của những người mà họ mong muốn được làm vừa lòng, những sự kiểm soát 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 ấn tượng với điều đó? Đó 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 đưa mọi thứ họ có vào để làm cho nó tốt nhất trong khả năng họ có - 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, khi đó, 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 phải vào điều gì xảy ra với chúng ta mà vào cách chúng ta phản ứng với điều đó như thế nào. Ở lúc này, chúng ta sẽ luôn tìm thấy sự mãn nguyện và sự phục hồi.

Ngày 15 Tháng Năm,

ĐẾM LẠI NHỮNG PHƯỚC LÀNH

“Đừng đặt tâm trí của bạn vào những thứ mà bạn không thể sở hữu như thể chúng là của bạn, nhưng hãy đếm những phước lành mà bạn thực sự sở hữu và nghĩ rằng bạn sẽ mong muốn chúng đến mức nào nếu chúng không còn là của bạn. Nhưng hãy tự nhìn lại bản thân mình, rằng bạn không đánh giá cao những điều này cho đến lúc gặp rắc rối nếu bạn nhờ 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 dừng 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 đánh giá cao và tận dụng những gì bạn đã có, và để thái độ đó dẫn dắt hành động của bạn.

* *'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 chê 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 Năm,

PHƯƠNG PHÁP CHUỖI

"Nếu bạn không muốn làm người nóng nảy, đừng nuôi dưỡng thói quen đó. Hãy thử một bước đầu tiên là giữ bình tĩnh và hãy đếm số ngày mà bạn chưa nổi nóng. Tôi đã từng tức giận từng ngày, bây giờ là vài ngày, sau đó còn ba hay bốn ngày... nếu bạn thực hiện đến ngày thứ 30, tạ ơn Chúa! Vì thói quen là thứ dễ bị xói mòn và xóa bỏ nhất. Khi bạn có khả năng nói 'tôi không mất bình tĩnh ngày hôm nay, hoặc ngày hôm sau, hoặc trong ba hay bốn tháng, nhưng vẫn giữ được sự vui vẻ,' bạn sẽ nhận ra sức khỏe 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). Hãy giữ một lịch trình, ông nói với anh ta, ngày nào anh viết truyện cười, 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 dập tắt tia hy vọng.

Ngày 17 Tháng Năm,

CHỦ NGHĨA KHẮC KỶ LÀ MỘT CÔNG VIỆC ĐANG TIẾN TRIỂN

"Chỉ ra cho tôi 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. Chỉ cho tôi! Vì Chúa, tôi muốn thấy những người theo đuổi Stoic nhiều tới mức nào. Nhưng vì bạn không thể nêu ra một ai có tạo hình hoàn hảo, thì chí ít bạn cũng phải chỉ ra cho tôi một người chủ động định hình chính bản thân họ cho nên, buộc lòng làm theo cách này... rồi chỉ cho tôi thấy!"

- EPICTETUS, DISCOURSES, 2.19.24-25a, 28;

Thay vì xem triết học là hồi kết 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 hiện liên tục, đừng đóng khung *nhận thức của bạn.

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 bạn cần làm việc liên tục và rèn luyện nghiêm chỉnh hằng ngày nếu bạn từng tiếp cận hình mẫu hoàn mỹ ấy.

Thật quan trọng để chúng ta ghi nhớ trong hành trình phát triển bản thân: điều này không bao giờ xảy ra. Người quân tử - người theo đuổi Stoic hoàn hảo, là người cư xử hoàn mỹ trong mọi tình huống - đó chỉ là một ảo vọng không hồi kết.

* *Epiphany* nghĩa là *Trực giác*, nhận thức sâu sắc về thực tại hoặc ý nghĩa thiết yếu về một điều gì đó, thường được khởi xướng bởi 1 số sự kiện, kinh nghiệm đơn giản phổ biến.

Ngày 18 Tháng Năm,

**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 mô tả."

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8.22;

Nghĩ về tương lai thật vui thích. Trầm tư về quá khứ thật dễ dàng. Sử dụng năng lượng vào những việc trước mắt bạn thì lại khó khăn hơn vào lúc này - 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. Năm đây là Dave, 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 dùng mọi phút giây.

Ngày 19 Tháng Năm,

TÌM HIỂU, THỰC HÀNH, ĐÀO TẠO

"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 đào tạo. 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 học hỏi. Một trong những đặc điểm nổi bật của võ thuật, huấn luyện quân sự và huấn luyện thể thao của hầu hết mọi thể loại 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 kẻ “nhảy dù” hoàn hảo. Nó phải trở thành một phần của bạn. Hoặc bạn có nguy cơ đánh mất nó ngay giây phút bạn 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 tích cực 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.*

Ngày 20 Tháng Năm,

CHẤT LƯỢNG HƠN SỐ LƯỢNG

"Mục đích của việc có vô số sách và thư viện, thậm chí cả những tựa sách khó có thể đọc được trong suốt cuộc đời là gì? Người học không được dạy, nhưng bị gánh nặng bởi đơn thuần khối lượng, và nó tốt hơn để gieo hạt giống của một vài tác giả hơn là bị phân tán bởi số nhiều."

- 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 so sánh với 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 trống rỗng hơn, nhưng bộ não và cuộc sống của bạn sẽ đầy đủ hơn

Ngày 21 Tháng Năm,

BẠN LÀ TAY ĐÁM NHƯ THỂ NÀO?

"Nhưng triết học là gì? Không phải nó chỉ đơn giản là chuẩn bị cho những gì có thể xảy đến? Bạn có hiểu rằng nó thực sự giống việc nói rằng nếu tôi 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 cho ăn vài cú. Trên thực tế, bạn có thể rời khỏi sàn đấu quyền anh mà không có hậu quả, nhưng lợi lộc gì sẽ đến từ việc từ bỏ sự theo đuổi trí tuệ? Vậy nên, mỗi chúng ta nên nói gì với mọi thử thách mà chúng ta phải đối mặt? Đây là điều tôi đã luôn được huấn luyện, vì đây là quy tắc của tôi"

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.10.6–7;

Những người theo đuổi Stoic yêu thích lối sử dụng phép ẩn dụ đám bốc và đấu vật theo 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 ở Hy Lạp và La Mã. (Trên thực tế, phân tích gần đây đã tìm thấy các trường hợp tai súp lơ, một vết thương vật lộn thông thường, trên các bức tượng Hy Lạp.) Những người theo đuổi Stoic đề cập đến chiến đấu vì nó là những gì họ biết.

Seneca viết rằng kẻ khá giả lãnh lặn yếu đuối và dễ bị đánh bại trên võ đài, nhưng một người đàn ông luôn đương đầu với những bất hạnh có được một làn da chai sạn vì đau khổ. Người đàn ông này, anh ta 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?

* *pankration*: dạng thi đấu tại đấu trường

Ngày 22 Tháng Năm,

HÔM NAY LÀ NGÀY ĐÓ

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

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8.22;

"Tôi không phàn nàn về việc không có thời gian... Một chút những gì tôi có cũng sẽ đi đủ xa. Hôm nay - chính ngày hôm nay - tôi sẽ đạt được những điều mà không cần phải để dành ngày mai. Tôi 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 đoạn ca khúc *The War of Art*, "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 tốt hơn.

Ngày 23 Tháng Năm,

HÃY CHỈ CHO TÔI CÁCH SỐNG

"Hãy cho tôi thấy rằng cuộc sống tốt đẹp không phải là chiều dài của nó, mà là trong cách sử dụng chúng. Và nó có thể không có gì cả, đối với một người đã mặc dù có một cuộc sống dài nhưng lại thật sự sống 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, bạn chỉ cần sống rõ ràng, và tha thiết thì đã được coi là dài và đầy đủ. Chúng ta đều biết vài người như vậy - những người mặc dù mất sớm nhưng khi chúng ngồi 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 đi đến đó là hãy tập trung nhưng điều đang xảy ra vậy. Việc mà bạn đang cần làm - dù to hay nhỏ. Như ông ấy nói, bằng cách đổ hết sức mình và có chủ ý vào hiện tại, chúng ta đã có thể nhẹ nhàng vượt qua thời gian một chuyến bay đầy khó khăn.

Ngày 24 Tháng Năm

TỰ TẠO NÊN VẬN MAY CỦA BẠN

"Như bạn 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 được điều chỉnh tốt, xung động và hành động tốt"

—MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 5.36;

Định nghĩa về may mắn là gì? Một bên là dựa hoàn toàn vào ngẫu nhiên ngoài tầm kiểm soát. Hoặc bên còn lại là khả năng có thể tăng lên (nhưng không đảm bảo) nhờ làm việc chăm chỉ. Tất nhiên, là cái bên còn lại. Đây là lý do tại sao những người thành công, dường như lại thu hút nó một cách kì lạ.

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".

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 trở trêu thay, tìm kiếm may mắn hầu như không cần thiết trong quá trình này.

Ngày 25 Tháng Năm,

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 cảm nhận làm rối loạn, xác nhận được những cảm nhận đáng tin cậy, và suy ngẫm về trật tự của tự nhiên và tất cả những điều xảy ra mà phù hợp với nó.”

—MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8.26;

Khi người huấn luyện chó bắt đầu làm việc với một con chó khác thường 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 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 cuộc sống của chúng có nghịch ngợm hay ngoan ngoãn thế nào.

Điều này cũng đúng với con người. Khi bạn nghe thấy Stoics 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 hạnh phúc hay niềm vui. Stoicss chỉ đơn giản là để giúp chúng ta tìm thấy bản chất của chúng ta – đó là trải nghiệm niềm vui của từ những việc làm đúng đắn của chúng ta.

Ngày 26 Tháng Năm,

**HÃY NGỪNG NGAY VIỆC PHẢI BẠN TÂM
VÀO VIỆC NGƯỜI KHÁC NGHĨ GÌ**

“Tôi không ngừng ngạc nhiên khi chúng ta luôn quá dễ dàng để yêu chiều bản thân mình hơn là những điều khác, nhưng mà chúng ta lại nghiêng quá nhiều vào ý kiến của người khác hơn là chính kiến của chúng ta...”

Chúng ta có bao nhiêu sự tín nhiệm khi dành nhiều ý kiến cho đồng nghiệp của chúng ta và ít đến thế nào khi chúng ta dành cho bản thân mình!”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 12.4;

Thật là quá nhanh khi bạn xem nhẹ cảm giác của bạn về một điều gì đó nhưng cũng quá nhanh khi bạn lại chấp nhận cảm xúc của một 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, họ có nhiều hơn. Hoặc tệ hơn nữa là bạn không thấy tốt về tài năng của bạn cho đến khi được một người nào đó xác nhận như vậy.

Giống như hầu hết cái bài tập về Stoics, 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 – những suy nghĩ về bạn. Đối với lý do này, đặt bạn vào vị thế để được xót thương với những ý kiến 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*. Thay vào đó 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 Năm,

ĐỒ MÒ HÔI VÌ NHỮNG ĐIỀU NHỎ NHẶT

“Hạnh phúc là khi nhận ra những thứ nhỏ nhặt nhưng thực ra lại không nhỏ một chút nào.”

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

Nhà viết sử nổi tiếng Diogenes Laertius đã đặt lời trích này cho Zeno nhưng cũng thừa nhận rằng 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 nó có thật sự có vấn đề gì không? Sự thật vẫn là sự thật.

Trong trường hợp này, sự thật là điều chúng ta biết rõ nhất: những thứ nhỏ bé mà chúng ta nhặt nhạnh được. Một người gọi là tốt không phải bởi vì người đó nói mình như vậy, mà là ở những hành động tốt đẹp họ làm. Một người không thể có cái phép màu mà thực hiện tất cả hành động cùng một lúc – mà đó là chuyện của những lựa chọn cá nhân của họ. Như thức dậy đúng giờ, dọn dẹp giường chiếu, ngăn chặn những “con đường tắt”, đầu tư cho bản thân, làm công việc của mình. Và thực hiện những việc đó không một lỗi lầm nào: trong khi những việc cá nhân là rất nhỏ nhặt, và nó không có khả năng dồn lại ngày này qua ngày khác.

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 chuyển biến mạnh mẽ thế nào.

Ngày 28 Tháng Năm,

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 trong một thời gian ngắn, bạn sẽ không là ai và không ở đâu, ngay cả khi các hoàng đế vĩ đại Hadrian và Augustus ở hiện tại. Điều tiếp theo cần làm – xem xét một cách cẩn thận việc sắp làm vì điều gì, trong khi đó nhớ rằng mục đích của bạn là trở thành một con người tốt. Hiểu rõ để làm đúng với bản chất của bạn, và nói khi bạn thấy một cách công bằng và phù hợp – 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 đưa ra quyết định: cả ngày, mỗi ngày, quyết định sau khi quyết định.

Phương pháp cho việc đưa ra quyết định của ông là “bách chiến” để 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 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 Năm,

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 thể nhão đi, da nhợt nhạt, dễ cáu bẳn, cảm giác sợ hãi, tù túng, bấp bênh. Những người khác cũng có cảm giác tương tự khi kỳ nghỉ kéo dài quá lâu hoặc ngay sau khi nghỉ hưu. Tâm trí và cơ thể ở đó để được sử dụng, chúng bắt đầu báo hiệu khi không có 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 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 bi kịch - 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, luôn luôn trong tầm tay. Đi ra ngoài và làm việc.

Ngày 30 Tháng Năm,

LÀM VIỆC CHĂM CHỈ HOẶC HẦU NHƯ KHÔNG LÀM VIỆC?

“Tôi không thể đánh giá một người là làm việc siêng năng chỉ vì tôi thấy họ đọc và viết, ngay cả khi họ làm việc cả đêm. Tôi không thể cho rằng họ chăm chỉ, cho đến khi tôi biết người đó đang làm việc vì mục đích gì. Tôi có thể nếu họ làm việc vì mục đích cuối cùng là nguyên tắc hàng đầu (ruling principle) 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 Năm,

CHÚNG TA CHỈ CÓ MỘT BỒN PHẬN

“Sứ mệnh của bạn là gì? Để trở thành một người tốt.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 11.5;

Những người theo đuổi Stoics tin rằng, trên hết, công việc của chúng ta trên trái đất này là trở thành một con người tốt. Đó là một nhiệm vụ cơ bản, nhưng chúng ta là những chuyên gia viện lý do để tránh né điều đó.

Trích dẫn lại câu nói của Belichick: “Hãy làm công việc của bạn.”



Người dịch:

Nguyễn Hưng

Ngọc Hà

Hoàng Vũ Trương

Trần Trần

Thomas Alva Lord

Anh Duy Trần

Lê Huy Thịnh

Dương Phương Nam

Anh Tuấn Nguyễn

Yen Hoang

Biên tập:

Khánh Ly Phùng

GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

STOIC - THÁNG SÁU

STOICISM FOR REDPILLER

Ngày 01 Tháng Sáu,

LUÔN GIỮ TƯ TƯỞNG DỰ PHÒNG

“Quả thật, không chúng sinh nào có thể cản trở được mục đích của suy nghĩ của người - vì chúng 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;

Chương ngại vật là một phần của cuộc sống - có những thứ diễn ra, có thứ cản đường, tình huống bất ngờ tồi tệ. Nhưng không gì cản trở được một tâm trí Stoic khi nó vận hành trơn tru. Vì trong mọi chương trình 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 giữ tư tưởng dự phòng ở gần mình, vì bạn sẽ luôn biết rằng, có ngày nó sẽ phải được dùng đến. Không ai can thiệp được điều đó.

Ngày 02 Tháng Sáu,

GÓC NHÌN CỦA PLATO

“Plato đã miêu tả thật tuyệt vời làm sao. Hãy nhìn như một chú chim mỗi khi người muốn nói chuyện với người khác - nhìn mọi thứ cùng một lúc, từ mùa gặt, đội quân, cánh đồng, đám cưới và li dị, sinh và tử, phòng họp ồn ào hay khoảng không im lặng, từng kẻ ngoại quốc, các kỳ nghỉ, các kỷ niệm, chợ búa - tất cả các thứ trên đều hòa vào nhau, và được sắp xếp dưới các cặp đối lập.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 7.48;

Có một đoạn hội thoại tuyệt đẹp tên là “Iomenomenus, một cuộc thám hiểm trên không” 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 mọn 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 nhìn “như chim”, thậm chí còn cao hơn nữa.

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, quan tâm ngay đến mọi 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 dùng nó!

Ngày 03 Tháng Sáu,

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 phải ở khu vực riêng tư? Được, 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 nơi gia đình, ở các sự kiện cộng đồng như một người bạn đồng hành trung thành, một người cùng bàn điều độ. 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 tốt để khiêm tốn!”

Câu chuyện trên nhấn mạnh sự linh hoạt và sự quyết tâm của Stoic. 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 tabạn 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 04 Tháng Sáu,

ĐÂY LÀ NHỮNG GÌ CHÚNG TA PHẢI LÀM TẠI ĐÂY

“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 có đủ can đảm để 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, khó khăn, và sự đấu tranh. Nếu huyết mạch và nòi giống của họ đang chảy trong huyết quản của bạn ngay bây giờ. Nếu không có chúng, bạn đã không tồn tại ở đây rồi.

Bạn là những gì còn lại của cả một lịch sử tiến hóa ấn 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.

Chỉ cần một điều gì đó để giữ trong tâm trí nếu điều đó làm chúng ta mạnh mẽ hơn.

Ngày 05 Tháng Sáu,

XÌ MŨI CỦA BẠN ĐI*

“Chúng ta rơi lệ trước đáng toàn năng, làm sao để chúng con thoát khỏi nỗi đau này? Đồ ngốc, người không có tay hả? Hay là Chúa quên cho người đôi tay rồi? Ngồi đó và cầu nguyện rằng mũi mình không xẹt xẹt nữa đi! Thay vì chỉ quẹt mũi và hãy ngừng cái trò kiểm lý do để đồ thừa lại.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 2.16.13;

Thế giới thật bất công. Những cuộc chơi có thể gian lận. Vì vậy, nó luôn ở có sẵn ngoài đó cho bạn. Có lẽ những lý thuyết là đúng, nhưng thực tế để mà nói về những điều đó - ngay tại đây và ngay lúc này - chúng có ích gì với bạn? Đó là 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 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: Chúng ta tập trung vào những cách mà chúng ta đã làm sai, hay chúng ta đã làm việc từ những thứ chúng ta được cung cấp chưa? Chúng ta sẽ trông mong ai đó cứu chúng ta, hay chúng ta sẽ lắng nghe lời kêu gọi trao quyền cho Marcus Aurelius “Hãy tích cực trong cuộc giải cứu của chính bạn” - nếu bạn tự chăm sóc bản thân bằng tất cả những gì bạn có - và hãy làm khi bạn còn có thể. Điều đó tốt hơn là ngồi đó và xẹt xẹt mũi (đó là một bước tiến trong chính bản thân bạn đó)

*ND: Xẹt xà xẹt xẹt (Ý là ngồi mà khóc thì được cái gì ấy) – BT thấy dễ cười quá nên note lại dưới đây.

Ngày 06 Tháng Sáu,

KHI NÀO NÊN GẮN BÓ VÀ KHI NÀO NÊN TỪ BỎ

“Hãy nghĩ về những con người, không phải lỗi do sự mâu thuẫn của họ mà là do sự thiếu nỗ lực của họ, nó làm cho họ thiếu ổn định trong việc sống như những gì họ muốn, nhưng chỉ đủ để sống như lúc họ bắt đầu”

- SENECA, ON TRANQUILITY OF MIND, 2.6b;

Trong cuốn *“The Dip”*, Seth Godin đã rút ra sự tương đồng thú vị từ ba loại người bạn thấy khi xếp hàng ở trong siêu thị. Người ta đi vào một hàng ít người và dồn lại đó bất kể nó chậm hơn hay nhanh hơn hàng khác. Một người khác thì thay đổi hàng liên tục dựa trên việc họ nghĩ có thể giảm bớt được một vài giây. Và người thứ ba chỉ một lần thay đổi - khi mà hàng của cô ấy rất rõ ràng là đang bị chậm trễ và đây là sự thay đổi rất dễ nhận thấy sau đó cô ấy lại tiếp tục ngày của cô. Và ông thúc giục: “Bạn thuộc loại nào?”

Seneca khuyến khích chúng ta nên là loại thứ ba. Chỉ bởi vì bạn chọn một con đường không có nghĩa là bạn tiếp tục với nó *mãi mãi*, đặc biệt là con đường đó bị thiếu sót 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 việc 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 chiều chuộng nó mãi mãi.

Ngày 07 Tháng Sáu,

TÌM NHỮNG CỐ VẤN “XỊN”

“Chúng ta không được chọn cha mẹ, 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 là những gương mẫu chưa tốt, hoặc bạn thiếu một người cố vấn tuyệt vời. Tuy nhiên, nếu bạn chọn, bạn có thể dễ dàng tiếp cận sự khôn ngoan của những người đi trước - những người mà bạn ao ước được như thế.

Bạn không chỉ nợ chính mình để tìm kiếm những kiến thức cần đây sự nỗ lực này, bạn còn nợ những người đã dành thời gian ghi lại những kinh nghiệm của họ để cố gắng tiếp tục truyền thống và noi theo tấm gương của họ - để trở thành những đứa trẻ đầy triển vọng của những bậc phụ huynh cao quý này.

Ngày 08 Tháng Sáu,

TỪNG VIÊN GẠCH ĐỀU ĐẠN

“Bạn phải xây dựng cuộc sống của mình bằng từng hành động nối tiếp nhau đều đặn, hài lòng nếu mỗi hành động đạt được mục tiêu của nó xa nhất có thể và không ai có thể ngăn cản bạn. Nhưng sẽ có một số cản trở từ bên ngoài! Có lẽ vậy, nhưng không có trở ngại nào khi hành động với công lý, sự tự kiểm soát và trí tuệ. Nếu một hành động của tôi bị cản trở thì sao? Chà, tôi sẵn sàng chấp nhận trở ngại đó vì điều gì? chuyển sự chú ý của bạn sang những gì có thể làm và một hành động khác sẽ ngay lập tức diễn ra, hành động này phù hợp hơn với cuộc sống mà bạn đang xây 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, bất kịp có thể là bốn bàn thắng, nhưng đá đơn (cú sút ghi bàn) chỉ trong vài giây. Và các trận đấu cùng các mùa giải đều được *tạo thành* bởi vài giây.

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 lên phía trước đến nỗi không thể nhận ra vật cản đang ở đó.

Ngày 09 Tháng Sáu,

GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ SỚM

“Mọi thói xấu xa đều thiếu sự phòng thủ, không có thói xấu nào ngay từ đầu không khiêu tổn và dễ dàng can thiệp, nhưng sau đó, rắc rối lan rộng. Nếu bạn cho phép nó bắt đầu, bạn sẽ không thể kiểm soát để nó dừng lại. Mọi cảm xúc lúc đầu đều yếu đuối. Sau đó, nó tự khuấy động và tích tụ sức mạnh như một sự phát triển hợp lý - Gia tăng tần suất một cách chậm chậm thì dễ dàng hơn là thay đổi ngay tức thì.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 106.2b–3a;

“Những dòng sông”, Publilius Syrus nhắc nhở chúng ta với một cách nói trào phúng: “dễ dàng nhất khi qua sông nơi đầu nguồn”. 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 rối loạn - ở đâu đó chúng bắt đầu không khác gì một dòng chảy nhỏ giọt. Đâu đó chúng là một hồ nước êm đềm, thậm chí là một dòng suối ngầm sỏi bọt.

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

Ngày 10 Tháng Sáu,

BẠN CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC

“Nếu bạn 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 có thể đạt được dễ dàng đạt được bởi bạn.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 6.19;

Có 2 kiểu người trên thế giới này. Có hai loại người trên thế giới này. Đầu tiên là loại 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 loại 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 sự may rủi và đồ kị (nếu bạn thắng thì tôi thua). Một bên là sự phi may rủi (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 đả đốn cay và tuyệt vọng?

Bạn sẽ trở thành ai?

Ngày 11 Tháng Sáu,

ĐỪNG LÀM MỌI THỨ TRỞ NÊN TỘI TỆ

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

-MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 11.18.8;

Nguyên tắc đầu tiên của những cái hổ rồ rồ, đó là khi bạn thấy mình nằm trong một cái hổ rồ rồ nào đó, thì hãy ngừng đào bới nó thêm. Đây có thể là phần bị mắc lỗi nhiều nhất của sự khôn ngoan trong thế giới này. 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 đã, bằng cách tức giận hoặc cảm thấy bức tức, và sau đó, chúng ta vung vẩy 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. 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 giành được lợi ích khi phản ứng. Hãy bỏ qua nó như nó vốn dĩ đã như vậy. Đừng đào bới thêm. Và sau đó hãy tìm đường giải thoát theo cách của bạn.

Ngày 12 Tháng Sáu,

MỘT TRÍ TUỆ ĐƯỢC RÈN LUYỆN TỐT HƠN MỌI SỰ RẬP KHUÔN

“Lúc này bạn phải hiểu rằng thật buồn cười như thế nào khi nói rằng: “Hãy nói cho tôi biết tôi phải làm gì đi!” “Tôi có thể đưa ra gợi ý gì?”. Không, lời thỉnh cầu tốt hơn sẽ là: “Hãy rèn luyện trí thông minh của tôi để có thể thích ứng được với mọi hoàn cảnh.”. Khi đó, nếu những hoàn cảnh đó đưa bạn đi lệch khỏi dự tính, bạn 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, đây là những gì chúng ta dành phần lớn cuộc đời mình để làm: chuẩn bị cái này, nghiên cứu cái kia. Tiết kiệm hoặc dự đoán một số điểm nào đó trong tương lai. Nhưng các kế hoạch, như võ sĩ Mike Tyson chỉ ra, nó kéo dài chỉ đến khi bạn bị ăn đấm vào mặt.

Những người theo đuổi Stoic không tìm cách để có câu trả lời cho mọi câu hỏi hoặc 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 điều đó tốt hơn khi được dạy thay vì được biểu không, và linh hoạt thì tốt hơn cứ bám theo một kịch bản nào đó.

Ngày 13 Tháng Sáu,

CUỘC SỐNG LÀ MỘT CHIẾN TRƯỜNG

“Bạn 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. Vì vậy, với mỗi chúng ta, cuộc đời là một trận chiến dài và đa dạng. Bạn phải biết theo dõi như một người lính và làm mọi công việc được giao phó. Bạn 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 như một loài vật. Chúng ta cố gắng để phát triển trong thế giới hàng tỷ người. Ngay cả trong cơ thể, những con vi khuẩn cũng đang chiến đấu với nhau. *Vivere est militare* (Sống là chiến đấu.)

Hôm nay, bạn sẽ chiến đấu để đạt được mục tiêu của mình, chiến đấu chống lại những xung động, chiến đấu để trở thành người mà bạn muốn trở thành.

Vậy đâu là những năng lực cần thiết để chiến thắng trong những cuộc chiến này? Và những tính cách nào khiến bạn thua cuộc?

Kỷ luật	Hèn nhát
Dũng cảm	Liều lĩnh
Tự tin	Vô tổ chức
Thông suốt	Quá tự tin
Vị tha	Bạc nhược
Hy sinh	Ích kỷ

Phẩm chất nào cần thiết trong chiến tranh, thì cũng quan trọng đối với cuộc sống vậy.

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 đứa em trai của bạn làm điều gì sai, đừng chăm chăm vào lỗi lầm của nó, bởi vì cách xử lý này không giúp đỡ nó được. Thay vào đó, hãy nhớ rằng, hai anh em bạn được lớn lên cùng nhau trong gia đình, và bạn 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 để được điều trị nghiện. Trong hồi ký *Asylum* của mình, ông kể lại câu chuyện về cuộc đấu tranh để thay đổi cuộc sống của mình ở trại cai nghiện. Lúc đầu, ông ta mắc kẹt với lối suy nghĩ nghiện ngập của mình - và kết quả là ông ta là người ngoài cuộc, liên tục gặp rắc rối và nổi loạn chống lại nhân viên. Ông ta gần như không cải thiện được tình hình và đang trên bờ vực phải rời đi.

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 nhiệt huyết tập trung để phục hồi. “Tôi đột nhiên thấy nó thật tuyệt, lạ và đẹp, thật tinh tảo như thể một tấm màn che, hoặc màng bọt, hoặc bộ phim đã bị mất âm thanh và hình ảnh.”. Đó là một kinh 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 - hoặc làm theo cách khác sẽ mang lại một kết quả tuyệt vời. Nhưng nếu cái phương pháp hiện tại không hiệu quả thì bạn nên dừng lại và thử cách khác?

Ngày 15 Tháng 6,

HÃY NGHE NHIỀU HƠN NÓI

“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 những hậu quả có thể xảy ra mà còn tính toán chính xác mức độ của những hậu quả đó - đó là cơ hội để họ trở nên xuất sắc và đức hạnh.

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 Sáu,

ĐỪNG XẤU HỔ KHI CẦN GIÚP ĐỠ

“Đừng xấu hổ khi cần giúp đỡ. Bạn đang ở trong một hào chiến đấu, bạn có nhiệm vụ phải hoàn thành. Vậy điều gì sẽ xảy ra nếu bạn bị thương và không thể trèo lên mà không có người lính khác giúp đỡ?”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 7.7;

Không ai nói 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 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, người anh em, bạn chỉ cần yêu cầu thôi.

Ngày 17 Tháng Sáu,

CÔNG KÍCH HAY PHÒNG THỦ?

“Của cải không có một tâm với xa, cô ta chỉ có thể bao vây những người cô ta ôm thật chặt. Vì vậy, hãy bước ra xa cô ta càng xa càng tốt.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 82.5b-6;

Machiavelli, người được cho là ngưỡng mộ Seneca, nói trong cuốn *The Prince* rằng “Của cải là một người phụ nữ, và điều cần thiết là, hạ cô ta xuống sàn, đánh bại cô ta và đấu tranh với cô ta”. Ngay cả trong thế kỉ 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 Seneca. Ông ấy không chỉ nói rằng bạn càng đấu tranh với của cải, bạn càng dễ bị tổn thương, nhưng 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 ấy nói, nó giúp chúng ta chế ngự được “cơn cuồng điên của những người tham lam và chế ngự cơn giận dữ 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 - một số người trong họ đã chết hạnh phúc trên giường, với sự bao quanh bởi những người yêu thương.

Ngày 18 Tháng Sáu,

CHUẨN BỊ SẴN SÀNG VÀ CHỦ ĐỘNG

“Hãy để Định Mệnh thấy chúng ta luôn chuẩn bị sẵn sàng và chủ động. Một tâm hồn vĩ đại – là của một người biết cách đầu hàng trước Định Mệnh. Ngược lại, là một người yếu đuối và thoái hóa, người chống lại hoặc không có sự tôn trọng với quy luật của thế giới, và đi tìm kiếm chính xác lỗi lầm của Chúa hơn là của bản thân.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 107.12;

Bất cứ chuyện gì xảy ra ngày hôm nay, hãy để nó thấy chúng ta 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 làm cho chúng phục tùng chúng ta. Đừng bao giờ mong rằng chúng ta có thể quay ngược thời gian hoặc lập lại 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 Sáu,

LUÔN TẬP TRUNG VÀO HIỆN TẠI

“Đừng để suy nghĩ về tất cả mọi thứ trong cuộc sống nghiền nát bạn. Đừng lấp đầy tâm trí bạn bằng tất cả mọi suy nghĩ về những điều xấu vẫn thường xuyên xảy ra. Hãy dồn tất cả sự tập trung vào tình huống 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 ít lợi ích như thế? Như cách Marcus diễn giải, bạn đã quá bận rộn với việc chú ý vào những chi tiết nhỏ để cho toàn bộ tình huống 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* 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 Stoics trước đây đã giúp chúng ta bằng điều đó. Mặc dù vậy, rất nhiều lần, nó phản tác dụng và khiến chúng ta choáng ngợp khi nghĩ về tất cả những đối trá dễ dàng nhìn thấy. 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 không thể đánh bại cố gắng không nghĩ về thời kỳ 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 Sáu,

ĐIỀM TĨNH DỄ LÂY LAN

“Đừng xem những điều bạn theo đuổi hoặc né tránh đang tìm đến bạn, hãy xem như bạn đang đi tìm kiếm chúng, ít nhất hãy giữ cho phán đoán của bạn về chúng ổn định nhất, nếu vậy, chúng cũng giữ được sự bình tĩnh và bạn 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 sương mù của 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 người đàn ông bắt đầu mất đi trí thông minh 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: 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.

Nó sẽ có thành quả.

Ngày 21 Tháng Sáu,

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 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 những âm thanh mạnh xuyên thấu (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 - một lợi ích bổ sung về thời gian và không gian cho các công việc tốt hơn. Như Nietzsche sẽ 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 dạo dài. Khi bạn gặp mặt và chia tay một người bạn, hãy đi dạo cùng nhau.

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

Ngày 22 Tháng Sáu,

ĐỊNH NGHĨ CỦA SỰ ĐIÊN RỒ

“Nếu người đã thất bại một lần và tự nhủ sẽ làm lại và vượt qua, nhưng lại tiếp tục hành động như trước; thì hãy biết rằng đến cuối cùng, người sẽ trở nên yếu đuối và bệnh hoạn đến nỗi không nhận ra lỗi lầm của mình, 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. Tuy nhiên, đây đúng là thứ mọi người làm. Họ nói với bản thân: *Hôm nay, tôi sẽ không tức giận. Hôm nay, tôi sẽ không ăn uống tham lam.* Nhưng thực tế, họ không làm bất cứ điều gì khác đi. Họ tiếp tục lịch trình và thói quen cũ, nhưng hi vọng mới – 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 chọn, chọn rút kinh nghiệm sau sai lầm. Bạn luôn cần ý thức chọn lựa 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 đó lại khó.

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

Ngày 23 Tháng Sáu,

MỘT CON ĐƯỜNG VÒNG

“Người có thể tận hưởng ngay khoảnh khắc này tất cả những thứ người ước có được qua việc chọn đường vòng - nếu người dùng việc trao thân mình cho nó.”

- 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 đồng nghiệp.

Một người theo đuổi stoics nhìn vào chuyện 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 đồng nghiệp? Ngay cả thứ đó cũng nằm trong lựa chọn của bạn.

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

Ngày 24 Tháng Sáu,

KẺ THỰC SỰ ĐƯỢC GIÁO DỤC KHÔNG GÂY GỖ

“Kẻ 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 tự có kiểm soát bản thân, liệu có cơ hội nào không cho chuyện gây sự?”

- 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 ngài. 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, ngài vẫn giữ sự bình tĩnh. Ngài quan tâm nhiều việc nghe người khác nói gì, hơn là đảm bảo rằng mình được nghe - điều mà người thường chúng ta chú ý, vì nó dựa trên việc thắng cuộc tranh luận.

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 trở nên hiếu chiến, như xu hướng của bạn khi gia tăng căng thẳng? Hay họ sẽ dừng lại, hít một hơi, thư giãn, và chống lại cảm dỗ đi vào 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 khuynh hướng muốn chiến thắng những thứ vô cùng vụn vặt.

Ngày 25 Tháng Sáu,

NGƯỜI KHÔN NGOAN KHÔNG GẶP “VẤN ĐỀ”

“Đây là lý do tại sao chúng tôi nói rằng không có gì xảy ra với người khôn ngoan 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 lưỡi ít hoạt động.” Robert Greene luôn lưu tâm về quy luật của sức mạnh này, đó là: 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 đời của chúng ta đang trút giận, chúng ta nên nói với họ những thứ mà họ nên làm chứ không phải là rửa xả bằng những lời lẽ. Thực ra những gì họ muốn chỉ là muốn chúng ta phải lắng nghe họ. Với một vấn đề khác, thế giới đang cố gắng phản hồi cho chúng ta những thông tin đầu vào giá trị, nhưng chúng ta lại chỉ cố gắng nói ra những vấn đề chúng ta gặp phải – 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 Sáu,

HÃY 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 họa Holocaust, đã chữa khỏi bệnh nhân mắc chứng ám ảnh hay còn gọi là thói quen 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 làm 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” nơi George Costanza kỳ diệu cải thiện cuộc sống của mình bằng cách 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 đẩy chúng ta ra xa khỏi điều tự nhiên và sức khỏe của mình.

Bây giờ bạn không nên ngay lập tức vứt bỏ mọi thứ trong cuộc sống của mình - *một số thứ* vẫn đang làm việc - (như việc bạn đang đọc cuốn sách này!). Nhưng điều gì xảy ra nếu bạn khám phá các mặt đối lập của ngày hôm nay? Chuyện gì xảy ra nếu bạn phá vỡ khuôn mẫu đó?

Ngày 27 Tháng Sáu,

DẤU HIỆU TIẾT LỘ TỪ SỰ KHÓ KHĂN

“Làm thế nào để giúp đỡ được, khi mà chồng của tôi, muốn làm cho sự bất hạnh nặng nề hơn bằng cách phàn nàn về nó? Điều này phù hợp với một vị vua nhiều hơn - để nắm bắt được những nghịch cảnh của bạn.”

- 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 chia sẻ những sự thành công, thứ đã bỏ lỡ, và sự bất ngờ khi đưa mọi người lên tàu. Nhưng hãy xem xét một kỹ năng mà ông ấy sẽ dùng khi trở nên già đi: 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 sẽ trở nên buồn? Có hành động thô lỗ? Họ có để việc này ảnh hưởng tới cuộc gặp này không? Hay họ sẽ xử lý việc này với việc tha thứ 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 Sáu,

KHÔNG CẦN TỰ ĐÁNH DẤU

*“Triết học dạy ta sống một cách giản dị, chứ không dạy ta tự hành hạ bản thân -
Tất nhiên sống giản dị không có nghĩa là phải sống như thời còn lỗ lỏ.”*

- SENECA, MORAL LETTERS, 5.5;

Mỗi lần Marcus Aurelius tự suy tưởng, ông luôn luôn tự kiểm điểm lại bản thân và trong các văn bản của những người theo đuổi Stoics khác cũng xuất hiện điều tương tự vậy. Dù thế, điều ta phải khắc cốt ghi tâm đó là những người theo đuổi Stoics không bao giờ vượt quá hành động tự kiểm điểm bản thân để rồi quay sang tự hành hạ bản thân cả. Hoàn toàn không có chuyện tự đặt ra hình phạt, cũng không có chuyện tự hạ thấp nhân phẩm hay cưỡng ép 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 Sáu,

KHÔNG VIỆN CỐ

“Thói tự kiêu trong ta hoàn toàn có thể được kiểm soát, một khi làm được điều này, ta sẽ có khả năng kiên định trước khoái cảm xác thịt và đau đớn, ta có thể vượt xa hơn chính tham vọng của mình, ta có thể bình tĩnh trước những kẻ ngu ngốc và vô ơn - thậm chí còn ta có thể ân cần với những kẻ này.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONES, 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 mẫu hình 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 quảng đại; 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. Để giải quyết được điều này như cách họ đã giải quyết bao vấn đề khác: họ đã dấn thân đi tìm giải pháp và kiên trì với quá trình ấy cho tới khi giải quyết xong vấn đề.

Nếu tất cả những người kia đã phấn đấu để *trở thành* con người họ như hôm nay thì bạn cũng phải làm được như vậy.

Ngày 30 Tháng Sáu,

CHƯƠNG NGẠI CHÍNH LÀ LỢI THẾ

“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 bộ não của ta có khả năng lợi thế hóa bất kì chương 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 chương ngại trở nên sắc bén hơn. Chặng đường đầy nghịch cảnh từ đây mà trở thành chặng đường dành cho ta đi.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATION, 5.20;

Hôm nay hoặc ngày mai, sẽ có nhiều thứ xuất hiện, ngăn trở chúng ta làm điều mình mong muốn. Những kế hoạch của chúng ta vì thế mà khó trở thành hiện thực. Nhưng sự việc không hề tệ như bạn nghĩ, vì chúng ta có một bộ não linh hoạt với khả năng thích nghi cao. Nhờ thế mà chúng ta có khả năng vận dụng những kiến thức Stoic vào dịp này để 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 nhằm hoàn thiện quyết định của 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 về giá trị.

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

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

Hãy thử suy nghĩ theo cách này và xem có nghịch cảnh nào xảy ra nào mà bạn không thể vận dụng nó để tôi luyện các đức tính để sau này bạn hưởng lợi được không. Không hề. Bất kì chương 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.

Người dịch:

Nguyễn Hưng
Hoàng Vũ Trương
Hoàng Nguyễn
Thomas Alva Lord
Anh Tuấn Nguyễn
Thoại Ng
Yen Hoang

Biên tập:

Khánh Ly Phùng





NGHĨA VỤ

STOICS – THÁNG BẢY

STOICSISM FOR REDPILLER –
CHUNGHIAKHACKY.NET

Ngày 01 Tháng Bảy,

HÃY LÀM VIỆC MÀ BẠN PHẢI LÀM

“Cho dù người đời có nói gì hay làm gì, thì tôi vẫn sẽ theo đuổi 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 nhiệm vụ của tôi là làm theo đúng bản chất thật sự của tôi (my true colors)’.”

- 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, những người Hy Lạp cổ đại và người Rome đã có ý niệm rằng vũ trụ này là sự tổng hợp của hàng triệu những thứ nhỏ nhất trên đời. 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 mà một người theo đuổi Stoic phải nhận ra đó là anh ta phải theo đuổi cái thiện! Anh ta phải theo đuổi sự thông thái. “Hãy luôn là con người mà triết học muốn anh trở thành”.

Từ hôm nay, hãy thực hiện những gì mà bạn phải thực hiện. Cho dù điều gì có xảy ra, cho dù người đời có làm gì thì hãy thực hiện đúng điều mà số phận đã định cho bạn. *Hãy tốt đẹp.*

Ngày 02 Tháng Bảy,

NGHĨA VỤ VÀ HOÀN CẢNH

“Đừng bao giờ chùn chân trước việc xông vào giải quyết gọn ghẽ nghĩa vụ của anh, cho dù anh có đang gặp nghịch cảnh, cho dù anh đang mệt nhừ 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 anh đối diện với cái chết hay bất kì nghịch cảnh nào khác trong đời, hãy tận dụng mọi nguồn lực mình có để giải quyết ngay tức khắc nghĩa vụ của anh một cách chín chu nhất.”

- 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 bốn phận chao quanh đầu óc bản thân.

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, họp 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 lợi tức đang trông chờ được giải quyết. Lời nhắc nhở đơn giản ở trên là cách để vượt qua nút thắt Gordian về sự khích lệ, khiêu nại, hay nỗi sợ và sự cạnh tranh lợi ích.

Đây là điều bạn phải tận dụng để quyết định điều gì phải làm trong mỗi chặng của cuộc đời. Muốn nương theo đạo đức để hành động thì quá phức tạp - thay vì thế, *việc đúng đắn* để làm thường hiển hiện rõ ràng qua trực giác của bạn, hãy lắng nghe trực giác của bản thân. Hoàn tất nghĩa vụ của bạn hiếm khi dễ dàng, nhưng là tối quan trọng. Đôi khi bạn phải chọn lấy lựa chọn khó khăn thay vì những lựa chọn dễ dàng hơn. Nhưng bạn nhất quyết phải giải quyết nó.

Ngày 03 Tháng Bảy

TỪ 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 với cuộc đời ta, 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 trái với cuộc đời.”

- EPICTETUS, DISCOURCES, 2.14.7;

Một 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 *Get To Do* 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 tính thuộc về 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 còn được cơ hội chơi trò chơi tương tác với những điều quyết định *trên* thế giới này.

Kẹt xe? A, 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 chiếc xe vừa lạng một phát và đụng phải ta đang đi bộ trên vỉa hè vì một kẻ ngốc kia vừa lái xe vừa nghe điện thoại, ta được cú lăn xuống kênh nước và ăn bùn. Ah, 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 sự vụ cũng thường như chuyện đi muộn hay gặp trục trặc với phương tiện công cộng!

Bỏ chuyện đùa sang một bên, thoát nhìn thì việc xem cuộc đời không phải như thể ta *bị bắt buộc* làm gì mà như là ta *được cơ hội* để làm gì đó không tạo ra sự khác biệt gì, nhưng thật ra là có đấy. Một sự khác biệt kì vĩ!

Ngày 04 Tháng Bảy,

BẢO VỆ NGỌN LỬA

“Hãy giữ sự tốt đẹp trong mọi thứ người làm, và luôn cân nhắc xem cái giá của những thứ khác là gì, nếu người sử dụng nó một cách có ích. Nếu không làm thế, sự bất hạnh, dễ thất bại, trở ngại và sự lúng túng sẽ đến với người.”

- EPICTETUS, DISCOURCES, 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 trong mọi ngày đều là đảm bảo cho đốm lửa đó được tiếp đủ nhiên liệu, cũng như không chấp chờn, không tắt ngóm.

Mỗi người có một ngọn lửa khác nhau, và họ cũng cần chịu trách nhiệm cho ngọn lửa của mình như bạn với ngọn lửa của 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 05 Tháng Bảy,

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 dễ 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 nhiều sự hấp dẫn 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 được giao.

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 06 Tháng Bảy,

THỨC DẬY VÀ CÔNG HIẾN

“Vào những buổi sáng khi người khó mà thức dậy, hãy nghĩ điều này - ta thức dậy để làm các công việc của con người. 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 là sinh vật được tạo ra để rúc vào chăn cho ấm.Ồ, sợ hãi thật đấy - vậy ta là sinh vật được tạo ra để hưởng nhúc cảm à? Nói ngắn gọn, ta là kẻ chây lười hay người tạo ảnh hưởng?”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS 5.1;

Thật ấm lòng khi biết rằng hơn 2000 năm trước, một vị hoàng đế La mã (người được ghi nhận là mắc chứng mất ngủ nhẹ) phải tự lên tinh thần để có ý chí đập chăn, rời khỏi giường. Từ ngày được đưa đến trường học 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 với thứ mà mình đã quyết định cống hiến cho, mà còn vì một nguyên nhân lớn hơn mà Stoic luôn nhắc tới: lợi ích lớn cho tổng thể. Chúng ta không thể phục vụ và cống hiến bản thân cho chính mình, cho kẻ khác, cho thế gian này nếu bạn 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 07 Tháng Bảy,

NGHĨA VỤ PHẢI HỌC

"Đây là những gì bạn nên dạy tôi, làm thế nào để như Odysseus: cách yêu đất nước, vợ và cha tôi, và làm thế nào, ngay cả sau khi bị đắm tàu, tôi vẫn có thể tiếp tục đi đến 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, dù anh ta bị mù, họ giải thích về sự truyền khẩu, họ dạy sinh viên Cyclops (không lò 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 ngày tháng, những cái tên, những địa điểm - chúng hầu như không quan trọng. Điều quan trọng là *đạo đức*. Nếu bạn hiểu mọi thứ sai từ *Sử thi Odyssey*, nhưng bạn hiểu được tầm quan trọng của sự kiên trì, sự nguy hiểm của sự kiêu ngạo, những rủi ro của cảm dỗ và mất tập trung? Thì bạn thực sự đã học được một cái gì đó.

Bạn không cố gắng để đứng đầu các bài kiểm tra hoặc gây ấn tượng với giáo viên. Bạn đang đọc và nghiên cứu để sống, để trở thành những con người tốt, luôn luôn và mãi mãi.

Ngày 08 Tháng Bảy,

DỪNG LÀM TRÒ KHỈ ĐI

"Cuộc sống đã đủ khốn khổ, than thở rồi. Đừng có đùa nữa! Tại sao mày gặp rắc rối? Có gì mới ở đây? Cái gì khó hiểu vậy? Ai chịu trách nhiệm? Nhìn lại kỹ đi. Hay chỉ là bản chất vấn đề vốn vậy? Sau đó nhìn vào đó. Không có gì khác để xem xét. Và cố hết sức có thể, bây giờ bạn hãy cố gắng trở nên thẳng thắn và tử tế hơn. Nó giống nhau, cho dù bạn đã kiểm tra những thứ này trong một trăm hay chỉ ba năm."

- 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 chấp nhận trách nhiệm đối với cuộc sống của một người - 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 khỉ 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 bắt đầu và nghiêm túc về nó. Không phải sau này, không phải sau khi một số câu hỏi đã được trả lời hoặc giải quyết vấn đề, mà 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 "Bàn về Tự trọng". "Sống không lòng tự trọng như việc phải thức trắng đêm, không thể với tới ly sữa ấm, vì thuốc phenobarbital và bàn tay đặt trên ga trải giường, đếm những tội lỗi của việc được nhờ cậy và quên mất, 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 qua sự lười biếng hay hèn nhát hay bất cần."

Bạn tốt hơn như vậy mà!

Ngày 09 Tháng Bảy,

VỊ VUA TRIẾT GIA

"Vì tôi tin rằng một vị vua tốt là người ngay từ đầu và do sự cần thiết là một triết gia, và nhà 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 trong vai trò của mình là một nhà lãnh đạo và chiến binh. Người ta thường nói với tôi rằng "quản trị kinh doanh là dành cho cuộc sống thực tế và triết lý là dành cho tinh thần", ông nói. Sau nhiều năm, tôi thấy nó hoàn toàn trái ngược. Tôi sử dụng triết lý thực tế hơn nhiều. Chiến tranh và sự lãnh đạo yêu cầu một loạt các quyết định đạo đức không ngừng đòi hỏi sự ưu tiên, cân bằng và rõ ràng. Đó là những gì triết học cung cấp.

Plato biết 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*, "hay những người hiện tại được gọi là vua nên gắn mình với triết học một cách thực sự và đầy đủ". Marcus Aurelius hoàn toàn theo nghĩa đen là vị vua triết gia.

Điều đó có liên quan gì đến bạn? Ngày nay có ít vua hơn, nhưng chúng ta đều là các nhà lãnh đạo theo cách này hay cách khác - của các gia đình, của các công ty, của một đội nhóm, của một buổi họp báo, của một nhóm bạn, của chính chúng ta. Chính việc nghiên cứu về triết học 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 cho qua được, quá nhiều người đang trông cậy vào chúng ta để làm điều phải.

Ngày 10 Tháng Bảy,

TRÂN QUÝ NHỮNG NGHỆ THUẬT ĐƠN GIẢN

“Hãy yêu mến những môn nghệ thuật đơn giản mà bạn đã học được, và sử dụng nó như một cách để thư giãn. Dành một phần thời gian trong ngày để biến bản thân trở thành một người dành hết lòng thành cho Chúa, 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 ở đây cho một nhóm người xem nho nhỏ. 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 ngài lại làm chuyện này? Sao ngài 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 Bảy,

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 tôi 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 là một ham muốn mà thành quả của nó thì cực kỳ quyến rũ. 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 tài sản. 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 Bảy,

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 Bảy,

MỘT 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 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 hành động 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 đó là một bước tiến và sự giúp đỡ là một điều mà những nhà lãnh đạo làm 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 dẫn dắt làm, vì đây là những điều người dẫn dắt làm - không phải để tạo ra những món nợ, không để nhận lời cảm ơn, không trông mong sự thừa nhận. Đơn giản nó là nghĩa vụ của chúng ta.

Ngày 14 Tháng Bảy,

THIẾU HIỂU BIẾT RẤT NGUY HIỂM

“Tất cả những sức mạnh to lớn đều nguy hiểm cho những người mới bắt đầu. Bởi vậy, bạn cần vận dụng chúng với sức mạnh mà bạn có, nhưng tất nhiên phải hài hòa với tự nhiên.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.13.20;

Những giáo viên tuyệt vời thường cứng rắn với phần lớn những học trò có triển vọng. Khi những giáo viên thấy được tiềm năng, họ muốn học trò đó được nhận thức hoàn toàn. 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 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 cơ bản và bỏ lỡ những nguyên tắc cơ bản.

Đừng để bị cuốn đi. Hãy chậm lại. Tôi luyện với sự khiêm nhường.

Ngày 15 Tháng Bảy,

LÀM NHỮNG ĐIỀU ĐÚNG ĐẮN LÀ ĐỦ

“Khi bạn làm tốt và những người khác được hưởng lợi từ điều đó, tại sao bạn lại trông mong danh vọng từ những hành động tốt hoặc nhận lại đặc ân như một kẻ ngốc?”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 7.73;

Câu trả lời cho câu hỏi “Tại sao bạn lại làm những điều đúng đắn?” phải thường xuyên 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 - bạn có nghĩ rằng *Đó là một con người 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 Bảy,

SỰ PHÁT TRIỂN CỦA LINH HỒN

“Linh hồn của tôi cam kết thực hiện những điều gì? Hãy liên tục tự hỏi chính bạn những điều này và kiểm tra một cách kỹ lưỡng bản thân xem bạn liên quan như thế nào đến phần được gọi là nguyên tắc nắm quyền kiểm soát. Tôi đang sở hữu linh hồn nào? Tôi đang sở hữu linh hồn của một đứa trẻ, một thanh niên....bạo chúa hay, 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? Làm thế nào mà những điều bạn làm hàng ngày, phản ánh, theo một cách nào đó, các giá trị bạn tự cho là mình quan tâm? Bạn có đang hành động theo cách mà phù hợp với những gì mà bạn coi trọng, hay bạn đang lang thang, không được gắn kết với bất cứ điều gì khác ngoài tham vọng của chính bạn?

Khi bạn kiểm tra 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 gần gũi 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 Bảy,

ĐỪNG BỎ RƠI AI ĐÓ.....HOẶC CHÍNH BẢN THÂN BẠN

“Khi bạn tiến về phía trước trên con đường của lý trí, mọi người sẽ cản đường bạn. Họ sẽ không bao giờ có thể ngăn bạn làm những gì bạn đã nói, vì vậy, đừng để họ đánh mất đi thiện chí của mình đối với họ. Giữ một sự theo dõi chắc chắn ở cả hai mặt, không chỉ cho những đánh giá và hành động có cơ sở, mà còn cho sự dịu dàng 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 hạn chế của những người xung quanh. Nó giống như một chế độ ăn kiêng. Khi mọi người đang ăn uống không lành mạnh, lúc này nó là một sự sắp xếp tự nhiên. Nhưng nếu một người bắt đầu ăn uống lành mạnh, thì ngay sau đó sẽ có những vấn đề đặt ra để phản đối. Giờ thì đó là một cuộc tranh luận về đâu sẽ là nơi để đi ăn tối.

Giống như bạn không được từ bỏ con đường mới của mình đơn giản chỉ vì những người khác có thể gặp vấn đề với nó, nhưng bạn cũng không được từ bỏ những người còn lại. 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, họ đã ở cùng một nơi với bạn cách đây không lâu.

Ngày 18 Tháng Bảy,

MỖI MỘT BẬC THẦY VỚI TÀI SẢN CỦA RIÊNG HỌ

“Sự lựa chọn lý trí của tôi là thờ ơ với sự lựa chọn lý trí của người hàng xóm của tôi, như 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 do nắm quyền kiểm soát trong mỗi người vẫn là 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 tôi, và Chúa đã không nói rằng ai đó có nhiệm vụ kiểm soát sự bất hạnh của tôi.”

- 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 mang ý nghĩa 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? 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 Bảy,

THA THỨ CHO HỌ BỒI VÌ HỌ KHÔNG BIẾT

“Như Plato đã nói, mọi linh hồn đều bị tước mất sự thật chống lại ý muốn của nó. 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 bạn là rất cần thiết, vì nó sẽ làm cho bạn 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* như đã được biết đến với 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, lắng nghe khi bị mọi người chế nhạo và mắng nhiếc.

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 - thấy 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 cao thượng và khoan dung.

Ngày 20 Tháng Bảy,

LÀM VÌ CÔNG LÝ

“Kẻ bất công hành động chống lại các vị thần. Vì đến mức độ mà tự nhiên của vũ trụ (tạo hóa) tạo ra các sinh vật hợp lý vì lợi ích lẫn nhau (bổ sung cho nhau), với mục đích vì lợi ích chung dựa trên giá trị đích thực và không bao giờ gây hại, bất cứ ai phá vỡ tự nhiên rõ ràng sẽ hành động chống lại các vị thần lâu đời 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”. Tuy nhiên, phần lớn chúng ta khác biệt về tôn giáo, giáo dục, chính trị, giai cấp hoặc giới tính, chúng ta có thể cùng nhau thỏa thuận.

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 gì 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. Để diễn giải lời của Bill Walsh* khi để mặc cho chúng ta tự xoay sở lo liệu lấy, nhiều người trong chúng ta có khuynh hướng tìm kiếm mặt đất thấp hơn giống như nước.

Điều mâu chốt đó là hỗ trợ thiên hướng tự nhiên của chúng ta về công lý với các ranh giới vững chắc và các cam kết kiên định - để có cái nhìn bao quát, như Lincoln thúc giục một quốc gia chia rẽ, đầy giận dữ phải làm, “những thiên thần tốt hơn trong bản chất của chúng ta.”

*Tác giả cuốn *The score takes care of itself*.

Ngày 21 Tháng Bảy,

SINH RA ĐỂ LÀM VIỆC CÙNG NHAU

“Bất cứ khi nào bạn gặp khó khăn trong việc thức dậy vào buổi sáng, hãy nhắc nhở bản thân rằng bạn đã được tạo ra bởi tự nhiên cho mục đích làm việc với người khác, trong khi những động vật thiếu suy nghĩ đang ngủ. Và đó là mục đích tự nhiên của chúng ta: sống phù hợp hơn, xứng đáng hơn và thỏa mãn, hài lòng hơn.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8.12;

Nếu một con chó dành cả ngày trên giường - giường của bạn, rất có thể - điều đó tốt thôi. Nó *chỉ là* một con chó. Nó không có mục đích, không có nghĩa vụ nào khác ngoài chính nó. Theo Stoics, con người chúng ta có nghĩa vụ cao 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 chiến đấu với nó như Marcus đã làm - là *Praxeis koinonikas apodidonai* (đóng góp các công việc 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. Và chúng tôi đang chờ đợi và phấn khích khi bạn xuất hiện.

Ngày 22 Tháng Bảy,

CHẲNG 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, ấu dâm, xấu xa, hoặc ngu ngốc. Thực tế thì, đôi khi có những khuyến khích để bỏ đi những thói hư tật xấu. Vì có một điều là không phải ai phạm tội cũng bị bắt cả.

Nhưng mà nếu luồng suy nghĩ này luôn hoạt động với mọi người thì sẽ ra 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 *muốn* làm. Bạn *thích* làm.

Ngày 23 Tháng Bảy,

**VINH DỰ VÀ KHINH BỈ
LUÔN SONG HÀNH CÙNG NHAU**

“Nhận được những thứ mà không đáng tự hào, cho đi những thứ mà không gán bó.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8.33;

Ở 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 vỡ, Pompey đã thu hồi lại quyết định và tước đi lệnh đó.

Đó có thể coi là sự sỉ nhục cộng đồng rất lớn - khi mà đề bạt thăng chức và sau đó tước nó đi. Sử sách đã ghi chép rằng phản ứng của Cato cơ bản là xem như không có chuyện gì xảy ra cả. Ông ta 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 hỗ trợ của mình cho sự nghiệp. 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 - rất nhiều người đáng lẽ ra là đều phải chấp hành mệnh lệnh của ông.

Đó là những gì Marcus nói đến. Đừng ghi nhận sự coi thường của cá nhân - hoặc những món quà thú vị cũng như sự công nhận bản thân, đặc biệt khi nhiệm vụ được giao cho bạn là thứ quan trọng. Sự tầm thường như sự tăng giảm chức vụ không nói lên con người bạn. Chỉ có hành vi của bạn - như Cato đã làm - mới nói lên con người bạn.

Ngày 24 Tháng Bảy,

Ở MỘT NƠI NÀO ĐÓ CÓ NGƯỜI ĐÃ NGÃ XUỐNG

“Bất cứ khi nào những tin tức làm bạn dao động được gửi tới bạn, hãy luôn khắc ghi trong trí não bạn rằng không có tin tức nào có thể ảnh hưởng tới sự lựa chọn của bạn. Có ai có thể cho bạn một tin sốt dẻo rằng giả thuyết của bạn hay sự khao khát của bạn là sai không? Không đời nào! Nhưng họ có thể nói cho bạn là một ai đó đã qua đời – nhưng cho dù là vậy thì sao chứ, nó có liên quan gì tới bạn không?”

- EPICTETUS, DISCOURSES , 3.18.1;

Một người bạn đúng nghĩa có thể hỏi bạn hôm nay như vậy: “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 đặt sự lựa chọn của bạn lên trên 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 quên luôn chỉ vì những tin tức tồi tệ từ khắp nơi trên thế giới. Câu trả lời thỏa đáng của Stoic trong lúc này *không phải* là không quan tâm, mà là vô tâm, sự cảm thông vô nghĩa cũng rất ít (và ta phải trả giá bằng sự thanh thản của chính bản thân ta, trong đa số trường hợp). Nếu bạn thực sự có thể giúp những người đau khổ này thì đúng là những tin tức này có liên quan tới sự lựa chọn của bạn. Nếu *cảm xúc* nhất thời đó là cái cuối cùng khi bạn liên quan tới nó, thì sau đó bạn nên quay lại với nhiệm vụ của bản thân - nhiệm vụ với chính bạn, với gia đình bạn, với đất nước của bạn.

Ngày 25 Tháng Bảy,

ĐIỀU GÌ KHẮC TRÊN MỘ CỦA BẠN

“Khi bạn thấy ai đó làm choáng ngợp bằng thứ hạng hoặc vị trí của họ, hoặc những người thường được nhắc tên trong công chúng, đừng ghen tỵ vì điều đó; những thứ như vậy thì thường là 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 ngàn sự giận dữ khi nhận ra rằng, cuối cùng nó chỉ là một dòng chữ trên bia mộ họ.”

- SENECA, ON THE BREVITY OF LIFE, 20;

Đôi lúc những cam kết chuyên nghiệp 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 tưởng vào sự “thiên tài” của mình để bào chữa cho tính chống đối xã hội hoặc các hành vi ích kỷ. Bất cứ ai với góc nhìn của mình đều có thể thấy được sự thật, vị chính trị gia thật sự yêu sự nổi tiếng, còn nhà văn thì rất thích trong việc đánh giá thấp người khác và cảm thấy ưu việt. Một kẻ nghiện công việc 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, nhưng cái giá của nó thì rất hiếm khi được đề cập. 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. “Có thật sự là niềm vui khi bạn chết mòn trên cái yên ngựa”. ông hỏi. Aleksandr Solzhenitsyn diễn đạt tốt hơn : “Làm việc là lí do mà những con ngựa chết. Mọi người nên biết điều đó.”

Ngày 26 Tháng Bảy,

KHI NGƯỜI TỐT KHÔNG LÀM GÌ

“Thông thường bất công nằm ở việc bạn không làm, chứ không nằm ở việc bạn 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 khoảng 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 giới hạn tới hung thủ mà tới cả những người dân thông thường, những người, mà vì nhiều lí do không đếm xuể, từ chối để không liên can tới vụ việc. Có một câu rất cũ như này : tất cả những gì cái ác cần để chiếm ưu thế là khiến cho người tốt không làm gì.

Không làm điều xấu là không đủ. Bạn cũng phải là một lực lượng cho cái tốt trên thế giới này, và làm tốt nhất có thể.

Ngày 27 Tháng Bảy,

NOI NÀO LÀ TỐT HƠN?

"Rõ ràng, nếu bạn 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 bạn, khiến bạn hành động theo lý trí thực sự và chấp nhận những thứ số phận đưa cho bạn, thứ ngoài quyền lựa chọn của bạn - tôi nói với bạn điều này, nếu bạn có thể thấy bất cứ điều gì tốt hơn thế này, hãy hướng tới thứ đó trái tim và tâm hồn của bạn và tận dụng tối đa lợi ích lớn hơn mà bạn 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 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 lại là những điều kia là chưa đủ.

Tiền tạo ra những vấn đề. Leo lên một đỉnh núi cao sẽ khám phá ra những đỉnh núi khác. Không bao giờ là đủ trong tình yêu.

Chỉ có một thứ tốt hơn cả ngoài kia : một đức hạnh thật sự. Tự nó cũng đã là một phần thưởng. Đức hạnh là một thứ tốt mà bản thân nó đã chiếm ưu thế hơn chúng ta mong đợi và là một thứ không có trong bằng cấp. Chúng ta đơn giản có nó hoặc không. Và đó là lý do tại sao đức hạnh - được tạo ra vì nó là công lý, trung thực, kỷ luật và can đảm là điều duy nhất đáng để phấn đấu.

Ngày 28 Tháng Bảy,

KIỂM TRA ĐẶC QUYỀN CỦA BẠN

“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 bức bối, 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 hiểu và kiên nhẫn với người khác.

Triết học là sự cấu thành nên tinh thần, 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 - bạn sẽ càng trở nên hữu ích và kiên nhẫn hơn.

Ngày 29 Tháng Bảy,

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 thực hành nhiều hơn”

- 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 kỉ, mang tính phá hoại trong chúng ta.

Nhưng trong số tất cả các con đường chữa lành phần tiêu cực trong chúng ta, triết học xuất hiện lâu đời nhất và đã giúp 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 khuyến khích sự phồn thịnh của con người. Nó được thiết kế để giúp bạn sống một Cuộc sống tốt đẹp.

Chẳng lẽ bạn không xứng đáng để phát triển 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 được bao bọc bởi các lớp vỏ của sự tuyệt vời?

Vậy hãy *luyện tập* triết học thôi.

Ngày 30 Tháng Bảy,

NIỀM VUI KIỂU STOIC

“Tin tôi đi, niềm vui thật sự là điều rất quan trọng. Bạn 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 ước mong, hay thiến 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 sự phấn khởi. Đây mới đích xác là kiểu niềm vui tôi mong bạn có thể sở hữu, vì nó sẽ không bao giờ mất đi một khi bạn 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 đuổi Stoic là cố chấp và tiêu cực, vì có vẻ như họ đã hiểu sai vấn đề. Có ai quan tâm đâu nếu một người nào đó đang hào hứng 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 Stoic* - niềm vui đến từ sự chủ định, sự xuất sắc, và trách nhiệm. Đây mới là điều quan trọng - hơn là một nụ cười hay điệu bộ hăng hái.

Ngày 31 Tháng Bảy,

**SỰ NGHIỆP CỦA BẠN
KHÔNG PHẢI BẢN ÁN TỬ 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 kiểm tìm sự chấp thuận của những khán giả không có kiến thức gì.”

- SENECA, ON THE BREVITY 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 và cho rằng ông không có đủ năng lực tinh thần để đưa ra quyết định - và 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: sự phơi bày công khai về những lỗ hổng riêng tư nhất của mình.

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.



Người dịch:

Thoại Ng

Nguyễn Hưng

Lê Huy Thịnh

Trần Đức Duy

Hoàng Nguyễn

Tuấn Anh Đình

Yen Hoang

Anh Tuấn Nguyễn

Duy Đăng

Ngọc Hà

Biên tập:

Khánh Ly Phùng

Các bài viết khác về Stoicism : ChuNghiaKhacKy.net



CHỦ NGHĨA THỰC DỤNG

STOIC THÁNG TÁM



STOICISM FOR REDPILLER

Chunghiakhacky.net

Ngày 01 Tháng Tám,

ĐỪNG MONG ĐỢI SỰ HOÀN HẢO

“Nếu cần phải trái dưa đắng thì hãy vắt đi! Nếu hành trình quá chông gai thì hãy chọn đường khác! Thế thôi, đừng nghĩ nhiều. Cuộc đời là khổ ải, bạn lòng vì chuyện này không những vô ích mà còn ngớ ngẩn như việc tự hỏi vì sao sàn nhà thợ mộc lại có mụn cưa và sàn nhà thợ giày lại có vụn da. Thợ mộc và thợ giày sẽ có sọt rác để dọn dẹp mụn cưa và vụn da, nhưng cuộc đời sẽ không dọn dẹp khổ đau mà tạo điều kiện cho ta đau.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATION, 8.50;

Chúng ta thường chờ được vạn sự như ý, vậy nên khi toan tính gì đó ta thường đợi chờ thiên thời, địa lợi, nhân hòa rồi mới thực hiện. 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 là chờ đợi.

Marcus tự nhủ: “Đừng đợi cái hoàn hảo như mô hình *Cộng Hòa* của Plato.” Ngài đã không chờ mọi sự phải trở nên thuận lợi mà tự tâm đã biết điều mà triết gia Công Giáo Josef Pieper sau này đã viết “Riêng bản thân ta là đủ, ai biết được cuộc đời 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 hay là những phiền toái nhỏ nhất cộng với những chướng ngại tiêu tiết ngăn đường nhiệm vụ quan trọng của chúng ta.

Ngày 02 Tháng Tám,

CHÚNG TA CÓ THỂ LÀM VIỆC BẰNG MỌI CÁCH

“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 hoàn toàn làm được với những gì tôi có!”

Đây là cách mà chúng ta đáp lại với đời - Bạn có thể làm việc cần làm chỉ với những gì bạn có. Không gì cản được bạn khỏi sự học. Thật ra mà nói những tình huống ngặt nghèo mới là những cơ hội ban cho chúng ta khả năng học hỏi những bài học thực tế nhất, cho dù đây không phải là những bài học mà bạn yêu thích.

Musonius Rufus, bị lưu đày ba lần (hai lần bởi bạo chúa Nero và một lần bởi Vespasian), thế nhưng bị ép buộc phải rời bỏ cuộc sống và gia đình không làm cho việc nghiên cứu triết học của ông bị ảnh hưởng. Để đáp lại với tình huống mà đời bắt ông chịu đựng, ông nói rằng “Chẳng sao! Tôi có thể làm được với những gì tôi có.” Và ông ấy đã làm thế, ông đã dành ra thời gian dù ít ỏi trong giai đoạn bị lưu đày để giảng dạy cho người học trò chính là triết gia Epictetus và nhờ thế đã giúp đưa Chủ nghĩa Khắc kỷ đến với thế giới.

Ngày 03 Tháng Tám,

CUỘC SỐNG TỐT ĐẸP Ở BẤT CỨ ĐÂU

“Ta dù đang yên vị, nhưng luôn tâm niệm phải tìm kiếm một nơi tốt hơn để yên ổn sống. Thực chất, điều ta mong đợi là được sống tốt và điều này có thể thực hiện dù là ở bất cứ đâu. Kể cả nơi náo loạn như cái chợ, nếu muốn, ta 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, các 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 sẽ là nơi tuyệt vời cho việc viết lách.” Nhà văn đã chu du khắp thế giới, sống trải trong nhung lụa, ông hy vọng tìm thấy nguồn cảm ứng và sáng tạo tại các trang viên, dinh thự xinh đẹp. Và rồi cuộc chẳng tìm thấy gì cả. Ông đã luôn bị ám ảnh bởi cảm dỗ về một nơi ở độc đáo hơn, đẹp đẽ hơn. Sự xao lãng sẽ luôn xuất hiện, sự bất an, điều khiến tư duy của ông tắc nghẽn sẽ theo cùng đến mọi nơi ông đi, bóp nghẹt khả năng sáng tạo của ông.

Chúng ta luôn tự nhủ rằng khi có phương tiện cần thiết chúng ta sẽ xấn 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 biết tôn lên tính cách thực dụng và tính thích nghi - khả năng làm những điều cần làm tại bất cứ đâu, bất cứ lúc nào. Nơi để bạn thực hiện công việc, để sống tốt, chính là ở đây.

Ngày 04 Tháng Tám,

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 dự vọng, và sự buông bỏ của người cần đến trong những lựa chọn duy lý của mình. Nóng giận, buồn rầu, ghen tị hay tiếc nuối - người không còn được cảm thấy như vậy nữa.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.22.13;

Chống lại chế độ độc tài Apartheid tàn bạo ở Nam Phi, Nelson Mandela lãnh 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 một phòng giam nhỏ. Mỗi năm, ông có cơ hội được viếng thăm 1 lần - trong 30 phút. Đây là biện pháp tàn độc nhằm cô lập và làm xói mòn người tù nhân. Bất chấp tất cả những khốn khó như vậy, Mandela vẫn trở thành một biểu tượng của nhân cách trong ngục tù.

Mặc dù thiếu thốn đủ thứ, ông vẫn tìm ra những cách sáng tạo để thực thi ý chí của mình. Một trong những bạn tù của ông, Neville Alexander, đã kể lại trên tờ *Frontline*, “Ngài ấy luôn thể hiện quan điểm của mình - nếu quản tù nói chúng tôi phải chạy, ngài sẽ khăng khăng đi bộ. Nếu được yêu cầu đi nhanh, ngài sẽ 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 thể trạng. Đầu luôn ngẩng cao 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 thấy bản thân trong tình huống nào, hãy hướng sự chú ý của mình đến những lựa chọn hợp lý của mình. Hãy cố gắng nhất có thể lơ đẹp những cảm xúc nổi lên, thứ vốn rất dễ khiến bạn lung lạc. Đừng mong manh đa cảm - hãy tập trung vào.

Ngày 05 Tháng Tám,

IM LẶNG LÀ SỨC MẠNH

“Im lặng là bài học có được sau rất nhiều đau khổ 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 ngầu, hoặc sẽ giúp bạn hòa nhập vào nhóm.

“Càng nói nhiều, càng có nhiều điều ngu xuẩn được bạn nói ra” - 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, bỏ quên các phản hồi, và gây sự khó xử cho chính mình.

Kẻ thiếu kinh nghiệm và sợ hãi cần nói để khiến bản thân họ an tâm. Chúng ta hiếm gặp người có khả năng lắng nghe, tự rời khỏi cuộc nói chuyện và sống ổn mà không cần chuyện trò. Im lặng là cách để gia tăng sức mạnh và sự độc lập của mình.

Ngày 06 Tháng Tám,

LUÔN CÓ NHIỀU THỨ ĐỂ LÀM 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 đó, cùng với sự sáng tạo, 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. Cơ hội tốt nhất của bạn trong những lúc khó khăn là, tập trung toàn bộ nỗ lực vào chỉ chút ít cơ hội có được. Người phụ tá của Lyndon Johnson đã hỏi tưởng về ngài “có một cảm giác là, nếu bạn làm *mọi thứ*, bạn sẽ thắng.” *Mọi thứ*. Hoặc như Marcus Aurelius đã nói rõ - nếu nỗ lực đó nằm trong khả năng của loài người, vậy thì bạn hoàn toàn có thể làm.

Ngày 07 Tháng Tám,

THỰC DỤNG VÀ 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” đầy 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 ngài, về quá trình tự học, về những lời phát biểu cao đẹp. Nhưng chúng ta không chú ý đến nghề nghiệp của ngài - ngài 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 ngài là con người như vậy kể cả *khi* 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 gắn với những nhà chính trị.

Sống có nguyên tắc và sự thực dụng không trái ngược nhau. Cho dù bạn sống nơi đây cạm bẫy mang tên Washington, D.C, hay làm việc cùng lũ xôi thịt 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 08 Tháng Tám,

BẮT ĐẦU VỚI TÌNH TRẠNG HIỆN CÓ

“Bây giờ, hãy thực hiện những gì mà tạo hóa yêu cầu ở người. Hãy làm nó đúng, nếu điều đó nằm trong khả năng của người. Đừng để ý đến việc liệu người khác sẽ biết về chuyện đó 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 coi nhẹ kết quả cuối cùng.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 9.29.(4);

Bạn đã từng nghe câu “Đừng để sự hoàn hảo trở thành kẻ thù của vừa đủ tốt”? Ý tưởng của câu trên không phải là hạ thấp tiêu chuẩn của mỗi người, mà nó nhắc nhở đừng để mắc kẹt trong cái bẫy của sự hoàn hảo.

Saul Alinsky, nhà hoạt động cộng đồng, người tổ chức nghiệp đoàn đã mở đầu cuốn sách *Rule for Radicals* của mình với thái độ thực dụng, nhưng mang đầy cảm hứng dựa vào ý tưởng trên:

“Là một người tổ chức nghiệp đoàn, tôi bắt đầu mọi thứ từ chính tình trạng của nó, chứ không phải từ trạng thái tôi muốn. Việc chấp nhận mọi thứ như chính nó, dù dưới góc độ nào cũng không làm yếu đi khát vọng của chúng ta về việc thay đổi nó, khiến mọi thứ trở nên đúng như ta hi vọng. Nếu muốn thay đổi mọi thứ sao cho nó đúng ý mình, thì cần thiết ta phải bắt đầu từ chính tình trạng hiện tại.”

Có rất nhiều thứ bạn có thể làm ngay lúc này, vào hôm nay, để biến thế giới thành nơi tốt đẹp hơn. Có rất nhiều điều nhỏ nhất nhưng khi bạn thực hiện chúng, mọi thứ sẽ bắt đầu tiến triển. Đừng cho rằng điều kiện hiện tại là không hợp lý, hay có cơ hội tốt hơn sắp tới để không thực hiện chúng. Hãy làm điều gì bạn có thể, vào *ngay lúc này*. Và sau khi đã hoàn thành, hãy nhìn nó một cách duy lý, và đừng phóng đại kết quả. Hãy tránh xa cả cái tôi lẫn cái cố, cả lúc trước lẫn lúc sau.

Ngày 09 Tháng Tám,

CHỈ GẮN BÓ VỚI SỰ THẬT

“Đừng tự nhủ với mình bất kỳ điều gì, ngoài thông tin ban đầu của tin tức. Nếu tin tức nói rằng, có ai đó nói xấu người - vậy thì nghĩa của tin tức chính là vậy, chứ không phải là người đã bị hãm hại. Tương tự vậy, ta thấy con trai mình ốm - chứ không phải mạng sống nó bị đe dọa. Vậy nên hãy chỉ chú ý đến những thông tin ban đầu, đừng tưởng tượng thêm chuyện - bằng cách đó, chẳng có gì có thể làm hại người.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8.49;

Đầu tiên, đây dường như là thứ 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, qua đó ta không chỉ đơn giản chấp nhận các giá trị bề mặt? Hầu hết thời gian là vậy. Nhưng đôi 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 mặt” và nhìn mọi thứ một cách đơn thuần, khách quan. Không hơn, không kém. Vâng, Stoic được ngài đánh giá là “hời hợt” và “*thiếu chiều sâu*”. Lúc này, trong khi mọi người đang cố tránh xa, thì chúng ta sẽ luyện tập điều đó. Luyện tập sự thực dụng một cách trực diện nhất - nhìn mọi thứ như đúng các ấn tượng ban đầu mang lại.

Ngày 10 Tháng Tám,

HOÀN HẢO LÀ KẺ THÙ CỦA HÀNH ĐỘNG

“Ta không dừng việc theo đuổi mục tiêu, chỉ vì ta tuyệt vọng tìm cách hoàn hảo nó.”

- EPICTETUS, NHỮNG CUỘC ĐÀM LUẬN, 1.2.37b

Các nhà tâm lý học thường nhắc đến các biến dạng về nhận thức - trạng thái các khuôn mẫu suy nghĩ trở nên lệch lạc, bị phóng đại, qua đó mang lại tác hại cho cuộc sống của người bệnh. Một số ví dụ về tình trạng này bao gồm:

- Nếu người không theo ta, nghĩa là người chống lại ta.
- Tất cả đều xấu/tốt.
- Vì ta không hoàn toàn thành công điều này, nghĩa rằng nó là một 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. Bạn sẽ lấy thứ gì bạn có thể. Đó chính là điều mà Epictetus nhắc nhở chúng ta. Chúng ta không bao giờ hoàn hảo - giả dụ như sự hoàn hảo là tồn tại. Dù gì thì chúng ta vẫn là con người. Mục tiêu của chúng ta nên được tiến hành với tôn chỉ về sự tiến bộ - cho dù sự tiến bộ đó có thể nhỏ đến đâu, miễn là bạn nỗ lực phấn đấu là được.

Ngày 11 Tháng Tám,

KHÔNG CÓ THỜI GIỜ CHO LÝ LUẬN. CHỈ CẦN KẾT QUẢ

“Khi có băn khoăn về việc liệu tập quán hay lý luận là con đường tốt hơn dẫn đến phẩm hạnh - mà trong đó, lý luận mang nghĩa rằng thứ gì dạy cho ta cư xử phải phép, còn tập quán mang nghĩa là hành động một cách thành thạo dựa vào các lý luận trên - Musonius cho rằng tập quán sẽ có ích hơn lúc này.”

- MUSONIUS RUFUS, LECTURES, 5.17.31-32, 5.19.1-2;

Như Hamlet nói:

“Có nhiều thứ trên thiên đàng và trái đất, Horatio à,
Hơn những mơ mộng trong triết lý của người.”

Không có thời giờ để bạn suy luận phân tích logic xem liệu lý thuyết của mình chuẩn hay không. Thế giới thực tế đang ở ngoài kia, và cần đối mặt. Điều đáng quan tâm là, cách bạn sẽ đối mặt với những tình huống ngay trước mắt, và liệu bạn có đứng dậy được 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 như vậy.

Ngày 12 Tháng Tám,

BIẾN NHỮNG TỪ NGỮ ĐÓ THÀNH CỦA BẠN

“Rất nhiều từ ngữ đã được sử dụng bởi Plato, Zeno, Chrysippus, Posidonius, và bởi rất nhiều người theo đuổi Stoic xuất sắc không kém. Ta sẽ cho người biết cách mà họ chứng minh rằng những từ ngữ đó đến từ bản thân - bằng cách áp dụng những gì họ đã giao giảng.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 108.35; 38;

Một trong những chỉ trích về Stoic 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 ngài không độc đáo, mà giống với những triết gia Stoic 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 ý, từ được mượn và được 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 xem điều gì hiệu quả. Hơn nữa, họ tin rằng điều được làm quan trọng hơn điều được nói.

Và điều trên vẫn đúng đến ngày nay. Bạn có thể vô tư sử dụng mọi từ ngữ, 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 cũng vô tư để chỉnh chỗ nọ, sửa chỗ kia, cải thiện theo ý bạn muốn. Hãy sử dụng nó vào tình hình thực, trong 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 đưa những điều đó vào thực hành. Hãy phát biểu nó trên hết bằng chính hành động của mình.

Ngày 13 Tháng Tám,

CHỊU TRÁCH NHIỆM VÀ KẾT THÚC RẮC RỐI CỦA MÌNH

“Đủ rồi đó! Người đã chịu đựng vô vàn rắc rối - tất cả đến từ việc người không để khả năng ra quyết định của mình thực hiện công việc dành cho nó”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 9.26;

Đã bao nhiêu nỗi sợ của bạn thực sự trôi qua? Bao nhiêu lần cơn lo lắng dẫn bạn vào các hành động khiến bạn hối tiếc? Bao nhiêu lần bạn để sự ghen tuông, nỗi tuyệt vọng hay cơn tham lam dẫn mình vào tội lỗi?

Để cho chức năng lý lẽ của mình kiểm soát có vẻ sẽ nặng nhọc hơn, nhưng như vậy nó giúp ta tránh khỏi khá nhiều rắc rối. Như Ben Franklin đã nói: “Một thang thuốc phòng ngừa bằng hàng trăm thang chữa.”

Đầu bạn được sinh ra để làm việc này. Mục đích của não là để tách biệt điều quan trọng ra khỏi điều vô nghĩa, để nhìn mọi thứ duy lý, và để chịu rắc rối cho những thứ xứng đáng. Bạn chỉ cần sử dụng nó.

Ngày 14 Tháng Tám,

ĐÂY KHÔNG PHẢI TRÒ CHƠI. ĐÂY LÀ CHO 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 với các vấn đề thật. Nó không được bàn luận để mang lại niềm vui cho đầu ngày, hay làm nhẹ bớt sự bất rút trong những giờ phút rong chơi của 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 ở bánh lái, quyết định hải trình khi chúng ta ở trên đại dương của sự không chắc chắn. Không có nó, không ai sống được cuộc đời vô lo. Hằng hà vô số thứ diễn ra trong từng giờ và cần lời tư vấn; còn những sự tư vấn đó sẽ được tìm thấy bởi 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 đứng đầu trong đời sống của người La mã. Ngày nọ, Cato chứng kiến màn hùng biện của Carneades, một triết gia theo chủ nghĩa hoài nghi - lúc này đang châm biếm 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 những vấn đề quan trọng không hơn gì đối tượng để tranh luận - những đối tượng mà một kẻ có thể tranh cãi về cả hai về chỉ để thể hiện. Vậy điều gì là trọng điểm trên thế giới này?

Do đó, Cato hỏi lộ những trưởng lão để đưa Carneades về Athens - ở đó, hẳn không quá rối được đám trẻ La mã với mớ chiêu trò phù du của mình nữa. Với những người theo đuổi Stoic, ý tưởng về việc vu vơ bàn luận một vấn đề nào đó - vấn đề về niềm tin, hay việc tự tranh cãi giữa hai ý kiến trái ngược - là đặc biệt lãng phí thời gian, sức lực và cả đức tin nữa. Như Seneca đã nói, triết học không phải trò đùa. Nó cần được dùng, và dùng vào cuộc sống.

Ngày 15 Tháng Tám,

TÒA ÁN TỐI CAO CỦA TÂM TRÍ BẠN

“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 nằm trong phần cao thượng hơn của ta, chính là phần duy lý. Và đức hạnh này có thể là gì? Xin thưa: đánh giá chân thật và chắc chắn. Vì từ đó, những xung lực của tâm trí ta sẽ xuất hiện, và tất cả những tính trạng nào thúc đẩy xung lực của ta sẽ hiện ra rõ ràng.”

- SENECA, CÁC LÁ THƯ ĐẠO ĐỨC, 71.32;

Hãy nghĩ về đối tượng nào đó mà bạn quen có tính cách chắc như bàn thạch. Sao họ có thể đáng tin, 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 thuận tiện. Họ xuất hiện kể cả những giờ phút không được ghi nhận. Nhưng phẩm chất khiến họ được ngưỡng mộ tồn tại trong mọi hành động của họ.

Điều gì làm ta kính trọng một người, chẳng hạn như Theodore Roosevelt? Không phải vì ngài là con người dũng cảm, hoặc can đảm, hoặc 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, hàng ngày và tập luyện hàng giờ. Khi nhận tin sét đánh về cái chết của cả mẹ và vợ trong cùng ngày, ông vẫn đến vùng Badlands để chăn gia súc. Rất nhiều câu chuyện như vậy.

Bạn sẽ trở thành tổng hòa của tất cả hành động của mình. Và dòng chảy phía trong của các hành động đó - chính là các xung lực - lại phản ánh các hành động bạn đã thực hiện. Vì vậy, hãy lựa chọn một cách sáng suốt.

Ngày 16 Tháng Tám,

BẤT CỨ ĐIỀU GÌ CŨNG CÓ THỂ LÀ LỢI THẾ

“Giống như bản chất của những thứ hợp lý đã trao cho mỗi người sức mạnh lý trí của mình, bất kỳ trở ngại hay sự chống đối nào cũng mang lại cho chúng ta sức mạnh như bản chất của nó, hãy đặt nó vào trật tự định mệnh và hợp tác với nó. Vậy thì mỗi người đều có lý trí có thể chuyển đổi bất kỳ trở ngại nào thành nguyên liệu thô sau đó mài giũa thành công cụ cho mục đích của riêng họ.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8.35;

Với chiều cao một mét sáu một phẩy năm, Muggsy Bogues là người thấp nhất chơi trong những giải bóng rổ chuyên nghiệp. Trong suốt sự nghiệp của mình, anh ta 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 một điều tuyệt vời làm cho anh ấy nổi tiếng toàn quốc. Một số người nhìn vào kích cỡ của anh như một sự bỏ đi, nhưng anh ấy đã nhìn nhận nó như một sự may mắn. Anh ấy đã tìm ra những ưu điểm bất chấp ngoại hình của mình. Trong thực tế, một thân hình nhỏ 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), những người rõ ràng là thể hiện sự coi thường anh.

Cách tiếp cận này có thể không hữu ích trong cuộc sống của bạn? Những điều bạn nghĩ đã kìm hãm bạn, trong thực tế, đó có thể là một nguồn sức mạnh tiềm ẩn?

Ngày 17 Tháng Tám,

XE BUÝT DỪNG Ở ĐÂY!*

“Không có gì ngoài sự lựa chọn hợp lý của tôi có thể cản trở hoặc làm hại nó - chỉ riêng sự lựa chọn của tôi mới có thể làm điều đó với chính nó. Nếu chúng ta học hỏi bằng cách này mỗi khi chúng ta thất bại, hãy tự trách mình và nhớ rằng không có gì ngoài thiên kiến là nguyên nhân của một tâm trí bối rối và bất an, thì bởi Chúa, tôi thề rằng chúng ta sẽ tiến bộ.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.19.2-3;

Hôm nay, xem xét nếu bạn có thể sống mà không đổ lỗi cho một người hoặc một thứ gì. Ai đó làm rối tung những chỉ 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 chúng khoán của bạn mất một khoản lớn - bạn đã mong đợi gì khi đặt cược lớn như vậy? Tại sao bạn vẫn kiểm tra 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 trong một ngày, hãy thử làm nó trong một giờ. Nếu không thể trong một giờ thì hãy làm trong mười phút.

Bắt đầu ở nơi bạn cần. Ngay cả một phút không chơi trò đổ lỗi cũng đã là sự tiến bộ trong nghệ thuật sống.

**The buck stops here - Thành ngữ: Chịu trách nhiệm về mình.*

Ngày 18 Tháng Tám,

CHỈ NHỮNG KẺ NGỐC MỚI LAO VÀO MỌI CUỘC CHIẾN

“Một người tốt là bất khả chiến bại, vì họ không lao vào những cuộc thi mà họ không phải người mạnh nhất. Nếu bạn muốn tài sản của họ, hãy lấy nó đi - hãy lấy luôn cả nhân viên, sự nghiệp và cơ thể họ. Nhưng bạn sẽ không lấy được những nguyên tắc họ đặt ra, không thể bắt họ trong những gì họ sẽ tránh. 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 nơi chúng mạnh nhất. Nhưng đó lại chính xác là những gì chúng ta làm khi chúng ta cố gắng thực hiện một số nhiệm vụ bất khả thi làm chúng ta phiền lòng khi nghĩ đến. Hoặc chúng ta để ai đó đặt vào vị trí. Hoặc chúng ta nói có với mọi thứ theo cách của chúng ta.

Một số người nghĩ rằng “lựa chọn cuộc chiến của bạn” là yếu đuối hoặc tính toán. 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 lại là yếu đuối? Làm thế nào đó lại là một điều xấu? Như đã nói, sự thân trọng là một phần tốt đẹp của lòng dũng cảm. Những người theo đuổi Stoic 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 trở thành nhà vô địch.

Ngày 19 Tháng Tám,

CUỐN GÓI NHỮNG THỨ THỪA THẢI

“Lời khuyên thường gặp là, nếu muốn có đầu óc thanh thản, hãy làm ít thứ đi. Nhưng chẳng phải tốt hơn sao nếu ta nói, hãy làm những điều ta phải làm - đó là nhiệm vụ của một sinh vật duy lý, 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 có lớn hơn khi làm những việc đó một cách tử tế. Hầu hết những lời nói, việc làm của ta là không cần thiết, vậy nên việc loại trừ chúng sẽ mang lại cảm giác bình yên và thư giãn vô cùng lớn. Chúng ta, trong từng khoảnh khắc, cần luôn 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 hành động thừa thải không đến bởi vì nó.”

- MARCUS AURELIUS, CHIÊM NGHIỆM, 4.24;

Những người theo đuổi Stoic không phải là sư. Họ không rút lui vào các tu viện, thánh đường, đền đài và chẳng màng thế sự. Họ là các chính trị gia, doanh nhân, chiến sĩ, nghệ nhân. 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, đó là hãy dẹp bỏ không khoan nhượng những thứ thừa thải ra khỏi cuộc sống. Tất cả những thứ do sự phù phiếm, tham lam, thiếu kỉ luật, thiếu can đảm để từ chối mang lại - chúng ta phải dẹp, dẹp, dẹp hết.

Ngày 20 Tháng Tám,

NƠI CẦN THIẾT

“Về nội tâm, chúng ta nên khác biệt về mọi mặt, nhưng cách ăn mặc hưởng ngoại của chúng ta nên hòa quyện với đám đông.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 5.2;

Diogenes của Cynic là một triết gia nhiều tai tiếng, ông thường lang thang khắp phố như phường vô gia cư. Vài ngàn năm sau, những phát biểu của ông vẫn khiến ta băn khoăn suy ngẫm. Nhưng nếu chúng ta bơi ngược thời gian và nhìn thấy ông ấy, chúng ta có thể đã tự hỏi: “Tên điên này là ai vậy?”

Thật hấp dẫn khi đưa triết học đến mức cực đoan, nhưng như vậy thì tốt cho ai? Thực tế là, việc bất tuân thủ những quy tắc cơ bản của xã hội sẽ khiến người khác xa lánh, thậm chí khiến họ cảm thấy bị đe dọa. Quan trọng hơn nữa, sự thay đổi bên ngoài - trong quần áo, xe cộ, trang điểm - có thể quan trọng...bên ngoài, nhưng là phù phiếm nếu so sánh với sự thay đổi nội tâm. Đó là sự thay đổi người ngoài không thấy được, chỉ ta thôi.

**“Trừng răn cần mờ*

Bấp cần bơ

Khác biệt bên ngoài không tính

Bên trong cơ.” - ND sáng tác cho ý nghĩa câu trích dẫn, giữ lại cho vui.

Ngày 21 Tháng Tám,

ĐỪNG HÀNH HẠ MÌNH TRƯỚC

“Thật tàn hại cho linh hồn, khi nó lo âu về tương lai, sầu muộn về những đau khổ phía trước, và bị nhấn chìm trong nỗi sợ rằng điều nó muốn sẽ không bao giờ có được. Những linh hồn như vậy không bao giờ được nghỉ cả - đợi chờ những điều trong tương lai sẽ dẫn đến việc mất khả năng tận hưởng hiện tại.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 98.5b-6a;

Cái cách chúng ta lo lắng về một tin xấu nào đó đang lơ mơ xảy ra thật là lạ. Về định nghĩa, “lơ mơ” nghĩa rằng điều xấu đó vẫn chưa đến thật, vậy cảm giác tội tệ trước của chúng ta là hoàn toàn tự nguyện. Nhưng 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 chuyện gì tệ *có thể* sớm xảy ra.

Một người thực tế và biết hành động sẽ không phí thời gian vào mấy việc ngốc nghếch như vậy. Một người thực tế sẽ không thể nào lo lắng trước về từng tình huống có thể xảy ra. Thử nghĩ mà xem. Nếu mọi thứ xảy ra tốt đẹp hơn bạn nghĩ, vậy thì suốt thời gian vừa rồi bạn co rúm sợ hãi trong đau khổ để làm gì? Nếu mọi thứ đúng thực và trở nên tệ hại - vậy thì bạn còn phải chịu khổ dài thêm, là do 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 mình dùng nó để lo âu? Liệu có lĩnh vực nào bạn có thể tiện bộ lúc này không, trong khi những kẻ khác đang ngồi co ro trên ghế của mình, thụ động đợi số phận giáng đòn tới họ?

Hãy để tin mới đến khi nó đến. Hãy đủ bận rộn làm việc để khỏi cần quan tâm.

Ngày 22 Tháng Tám,

ĐỪNG CHẤP CHUYỆN NHỎ NHẤT

“Người cần nhớ điều quan trọng này, đó là sự dễ tâm cho bất kỳ hành động nào nên tương ứng với mức độ quan trọng của nó; 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 sớm trở thành một trong những cuốn sách được bán nhanh nhất, dành nhiều năm trong danh sách những sách ăn khách 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 trường tồn này 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 siêu việt để bộc lộ sự thông thái trong câu trích dẫn ban đầu của học trò ngài. Thông điệp của cả hai đều giống nhau: đừng dành thời gian của bạn (thứ tài sản đáng giá nhất và khó có khả năng tái tạo nhất) vào những thứ không đáng. Vậy đâu là thái độ đúng cho những thứ không quá quan trọng, nhưng ta bị ép buộc? Hãy dành ít thời gian và ít lo lắng nhất cho nó có thể, đơn giản.

Nếu bạn bỏ nhiều thời gian và năng lượng cho một thứ không đáng giá, nó sẽ không còn là điều nhỏ nhất nữa. Bạn đã biến nó thành quan trọng bằng quãng đời bạn giành cho nó. Và buồn thay - điều đó cũng khiến những thứ quan trọng thực sự - gia đình, sức khỏe, những điều khác bạn thực sự cam kết - bớt quan trọng đi, vì đã có ít công sức hơn được bỏ ra cho những thứ đó.

Ngày 23 Tháng Tám,

SAI LẦM NẪM TRONG SỰ ÍCH KỸ

“Do đó, đừng giải thích bằng lời về việc tại sao một người đức độ không nên say - mà bằng bằng chứng về sự xấu xí, hung hăng của kẻ say sưa. Đây là cách dễ nhất để chứng minh rằng, thứ ta gọi là khoái cảm, khi vượt quá các thang đo thông thường, thì không là gì khác ngoài sự trừng phạt”

- SENECA, MORAL LETTERS, 83.27;

Liệu có gì kém hiệu quả hơn để khuyên nhủ người khác bằng việc dạy đời họ? Liệu có gì khiến mọi người bỏ đi nhanh hơn bằng việc sử dụng các ý tưởng trừu tượng. Đó là lý do người theo đuổi Stoic không nói, “Dừng lại, đó là tội ác”. Thay vào đó, họ nói: “Đừng làm vậy, nó sẽ khiến bạn khổ sở.” Họ không nói, “Các thói ăn chơi không dễ chịu đâu”. Họ nói, “Ăn chơi không ngừng nghỉ - chính nó trở thành một dạng hình phạt.” Phương pháp để thuyết phục sự từ bỏ diễn ra trong cuốn 48 *Quy luật của Quyền lực* là “Hãy làm rõ lên sự ích kỷ của một người, chứ không phải thông qua lòng khoan dung hay thái biết ơn của họ.”

Vậy nên, nếu bạn cảm thấy phải thuyết phục ai thay đổi, hay làm điều gì đó khác đi, hãy nhớ đến việc sử dụng đòn bẩy của sự ích kỷ mạnh mẽ thế nào. Không phải thứ này, thứ kia là xấu, mà chính sự ích kỷ của họ đã khiến mọi thứ như vậy. Và hãy chỉ rõ ra - chứ 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 Tám,

HỌC HỎI TỪ MỌI NGUỒN

“Ngại cái gì trong việc trích dẫn một câu văn hay của một tác giả tẻ?”

- SENECA, VỀ SỰ THANH THẢN CỦA ĐẦU ÓC, 11.8;

Một trong những điều ngạc nhiên trong các lá thư, bài thuyết giảng của Seneca là ngài thường xuyên trích dẫn những câu của triết gia Epicurus. Tại sao nó lại lạ? Vì chủ nghĩa Stoic và triết học của Epicurus là hai thái cực hoàn toàn đối lập nhau! (thực tế là cho dù có khác biệt đó, nhưng chúng có xu hướng bị phóng đại.)

Nhưng cách trên là phù hợp để diễn tả Seneca. Ngài đi tìm 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 không khi một mảnh tri thức đến từ Stoic? Ai quan tâm đến việc tri thức nào đó có cân bằng hài hòa với Stoic hay không? Điều quan trọng là, tri thức đó có khiến cuộc sống của bạn tốt hơn không. Quan trọng là, tri thức đó có khiến bạn tốt hơn không.

Liệu có tri thức hay sự trợ giúp nào bạn có thể thấy trong hôm nay, nếu bạn dừng việc quan tâm về danh tiếng và nguồn gốc của nó? Bạn có thể mở rộng tầm nhìn hơn bao nhiêu, nếu bạn chỉ đánh giá sự xứng đáng?

Ngày 25 Tháng Tám,

TÔN TRỌNG QUÁ KHỨ, NHƯNG CỎI MỞ VỀ TƯƠNG LAI

“Liệu người sẽ bước trên con đường cũ của các tiền bối? Ta chắc rằng đó là con đường cũ hơn, nhưng nếu tìm được con đường ngắn và mượt hơn, ta sẽ trải bước trên đó. Những bậc tiên phong trên các con đường cũ không phải là chủ nhân của ta, mà là những bậc tiền bối dẫn lối. Sự thật luôn ở đó và dẫn lối cho mọi người, nó không bao giờ chịu sự độc quyền.”

- SENECA, CÁC LÁ THƯ ĐẠO ĐỨC, 33.11;

Phong cách truyền thống được coi là phương pháp tốt nhất để làm mọi thứ. Nhưng cần nhớ rằng, thứ bây giờ chúng ta cho rằng là truyền thống, bảo thủ, thận trọng - đã từng là những ý tưởng tân thời, gây xung đột, nhưng đột phá. Vậy nên, chúng ta không được e sợ việc thử nghiệm các ý tưởng mới.

Trong trường hợp của Seneca, ngài có thể bồi dưỡng 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 sẽ biểu hiện dưới dạng những 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, sử dụng nó. Không việc gì phải thành nô lệ cho các bô lão ngày xưa, những người đã dùng học hỏi hai ngàn năm rồi.

Ngày 26 Tháng Tám,

TRUY TÌM XÁC TÀU CHÌM

“Tôi đã chìm trước cả khi leo lên tàu...hành trình đã chỉ ra cho tôi rằng - có rất nhiều thứ ta có thiệt là không cần thiết, và dễ dàng làm sao khi quãng chúng đi khi cần, mà không có sự mất mát nào cả.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 87.1;

Zeno, người được công nhận rộng rãi là người khai sinh ra triết học Stoic, từng là nhà buôn trước khi trở thành một triết gia. Trên hải trình giữa Phoenicia và Peiraeus, con thuyền chở ngài bị đắm, cùng toàn bộ hàng hóa. Zeno cuối cùng dạt đến Athens. Trong lúc ghé vào một hiệu sách, ngài được giới thiệu với triết gia Socrates, và sau này là với một triết gia người Athens tên là Crates. Điều này ảnh hưởng mạnh mẽ tới cuộc đời ngài, nó dẫn ngài đến việc phát triển hệ thống suy tưởng mới, được biết đến sau này dưới cái tên Stoic. Theo nhà viết tiểu sử thời cổ đại tên Diogenes Laertius, Zeno từng đùa: “ Ta đã chìm do thuyền đắm, vậy nên hành trình ta đang đi hẳn tốt đây”; hay như một số dị bản khác “Số phận à, người được lắm, người đã cua gắt khiến ta đi tới triết học”.

Stoic không vớ vẩn khi nói rằng, chúng ta nên hành động với một tư tưởng ngược, và kể cả những sự kiện bất hạnh nhất cũng có thể trở thành tốt đẹp nhất. Toàn bộ hệ triết lý này đã được tìm ra nhờ vào ý tưởng đó!

Ngày 27 Tháng Tám,

CƯỜI HAY KHÓC?

“Heraclitus thường đổ lệ mỗi lần anh ta 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 chịu đựng chúng với một tinh thần thoải mái - vì sẽ nhân văn hơn khi cười vào cuộc đời hơn là 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: “Tao không biết phải cười hay khóc nữa?” Những người theo đuổi Stoic cảm thấy chẳng có mấy ý nghĩa khi cáu giận hay buồn khổ về những thứ tồn tại độc lập với cảm xúc của chúng ta. 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 theo đuổi Stoic hiếm khi nào là những ông già tuyệt vọng, buồn bã. Kể cả khi mọi thứ thật là tệ, khi thế giới ép họ phải tuyệt vọng hay giận dữ, thì họ đã *chọn* cười nhạo về những thứ đó.

Chúng ta có thể chọn lựa tương tự như Democritus. Sẽ có nhiều điều hài hước hơn là đáng tức giận trong mọi tình huống. Và ít nhất là hài hước mang tới sự hiệu quả - nó làm mọi thứ nhẹ nhàng hơn, chứ không phải ngược lại.

Ngày 28 Tháng Tám,

NGƯỜI STOIC 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 đầy đủ, tốt đẹp nhưng không được xa xỉ. Thứ gì cần thiết cho một đời sống tốt đẹp đều đang ngay trước mắt mỗi người, trong khi sự xa xỉ cần được tích góp và dẫn đến đau khổ của bao kẻ khác. Chúng ta hãy tận hưởng quy luật này như một món quà của tạo hóa, và vinh danh nó như là những thứ tốt đẹp nhất.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 119.15b;

Ngay trong khi còn sống, Seneca bị chỉ trích vì việc tuyên truyền các phẩm hạnh Stoic, trong khi sở hữu khối tài sản thuộc dạng lớn nhất La mã. Seneca giàu có đến nỗi, một số học giả đã đưa ra giả thuyết, rằng các khoản vay mà ngài cho vùng bây giờ là nước Anh vay lớn đến nỗi gây ra một cuộc nổi dậy đẫm máu ở đó. Đám chỉ trích ngài đặt cho ngài biệt hiệu “Người stoic giàu có.”

Phản ứng của Seneca rất đơn giản: Ừ thì tôi giàu, nhưng tôi *không cần* sự giàu có đó. Ngài không phụ thuộc, hay nghiện sự giàu có của mình. Mặc dù sở hữu khối tài sản kék xù, ngài không xem xét việc kết thân với những kẻ giàu có hay ăn chơi khác của La mã. Cho dù lời giải thích duy lý của ngài có thật hay không (hay ngài là một tên đạo đức giả), thì đó vẫn là một bản thảo hợp lý cho đời sống vật chất thời hiện đại. Đây là cách tiếp cận thực tế, chứ không phải đạo đức về của cải.

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 *phải* mang nghĩa rằng 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 Tám,

KHÔNG MUỐN GÌ NGHĨA LÀ CÓ MỌI THỨ

“Không người nào có quyền sở hữu mọi thứ y muốn, nhưng trong y có sẵn quyền không ham muốn những gì y không có, và biết dùng những thứ y 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 hẳn 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 n thứ khác mà không được bán.

Nếu sự giàu có tốt đỉnh vẫn không mang lại thứ bạn muốn, liệu mọi thứ cứ như thế sao? Hay có phương án khác để xử lý vấn đề? Với những người theo đuổi Stoic, 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 khoẻ 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 mọi thứ 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 Tám,

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 đằng, người đi một nẻo và bị giằng xé bởi các xung lực hoang dã đó - ta gọi chúng là những kẻ ngốc”

- SENECA, MORAL LETTERS, 31.b-32;

Nếu bạn bắt tay làm gì, và ngay lúc sau thấy mình cáu bẳn và lười biếng, hãy ngay 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 là kẻ mồm nói có, nhưng hành động thể hiện không. Steve Jobs đã phát biểu trên tạp chí *BusinessWeek* vào năm 2005, chỉ vài tuần sau khi Apple vươn mình trở thành một công ty đầy giá trị: “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 Tám,

XEM XÉT CẢ SAI LÀM 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 lạc thú, hay hám danh - 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, và thậm chí còn cân nhắc tha thứ cho kẻ khác nữa - vì chúng còn làm gì được khác đâu? Hoặc nếu người có thể, hãy hóa giải xiềng xích thói xấu nơi họ.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 10.30;

Lúc trước chúng ta có nhắc lại niềm tin đầy khoan dung của Socrates, đó là “không ai làm sai mà cố ý.” Bằng chứng rõ ràng cho giả định đó? Suốt thời gian qua, bạn làm sai mà không có ác ý gì cả. Hãy nhớ lại nào. Lúc bạn cáu giận vì hai ngày rồi không được ngủ. Lúc bạn hành động sai do thông tin sai. Lúc bạn hiểu sai ý, quên mất gì đó, hiểu nhầm ai đó. Danh sách này cứ kéo dài mãi.

Vậy nên, điều quan trọng là không được dán mác ai đó là kẻ thù, hay tìm cách xóa bỏ cho họ. Hãy tha thứ cho họ, như cách bạn đã tha thứ cho mình. Hãy bỏ qua cho họ như cách bạn bỏ qua cho mình, để bạn tiếp tục có thể hợp tác và sử dụng được tài năng của họ.



Người dịch:

Nguyễn Hưng
Hoàng Nguyễn

Biên tập:

Khánh Ly Phùng

KIÊN CƯỜNG & PHỤC HỒI

STOICS THẮNG CHÍN

STOICISM FOR REDPILLER

CHUNGHIACKHACKY.NET

Ngày 01 Tháng Chín,

CÓ MỘT TÂM HỒN MẠNH MẼ TỐT HƠN LÀ 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 một bộ đồ lông lầy. 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 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 đơn giản lựa chọn sống cuộc sung sướng và dễ dàng của một vị vua? Bởi vì Cato đã rèn luyện tâm hồn của mình được mạnh mẽ và kiên cường. Cụ thể hơn là Cato học cách thờ ơ: một thái độ của “Điều gì cũng có thể xảy ra” là điều có thể trợ giúp ông một cách đắc lực ở nơi chiến hào cùng với quân đội, trong hội nghị hay trong thượng viện, và còn trong cuộc đời ông là một người cha và là một chính khách.

Việc rèn luyện này đã giúp ông sẵn sàng trong 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 có thể thấy được bản thân được củng cố vững chắc như vậy.

Ngày 02 Tháng Chín,

**NGÔI TRƯỜNG VỀ TRIẾT HỌC CŨNG GIỐNG NHƯ
LÀ MỘT NƠI CHỮA BỆNH**

“Hồi những người đàn ông, giảng đường của triết học cũng giống như một nơi chữa bệnh. Nhưng anh không nên hài lòng khi rời khỏi đó mà nên cảm thấy đau đớn, vì nếu anh thấy hài lòng tức là anh 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 cho nó có cái tên mỹ miều nào đi nữa, hay thậm chí bạn thấy có hàng tá người ba hoa về việc chỉ cần mát xa nhẹ nhàng thôi, thì đó cũng là một nơi chẳng thú vị gì cả. Khi mà bạn nhận ra việc chữa bệnh sẽ luôn *đau đớn*. Các chuyên gia được đào tạo bài bản biết chính xác nơi nào cần gây áp lực và những nơi cần được giãn, để họ có thể cải thiện những vùng bị yếu và giúp kích thích các khu vực bị teo.

Triết học Stoic cũng tương tự như vậy. Những lời phê bình hay những bài tập sẽ đụng chạm vào những nơi bạn áp chế. Không có gì mang tính cá nhân ở đây cả. Nó *cần phải* làm bạn thấy tổn thương. Đó chính là cách để bạn phát triển ý chí, để chịu đựng và kiên trì vượt qua những khó khăn bạn gặp phải. Chứ không phải vượt qua khó khăn là đi tìm kiếm động lực đâu nhé (*câu này ghi thêm cho dễ hiểu-Nd*)

Ngày 03 Tháng Chín,

TRƯỚC HẾT, PHẢI RÈN LUYỆN GIỮA TRỜI TUYẾT LẠNH GIÁ

“Chúng ta phải trải qua một khóa huấn luyện giữa trời đông giá rét vất vả 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 rời quân ngũ khi mùa đông tới. Chiến tranh không phải là cuộc chiến tổng lực như chúng ta hiểu ngày nay, nó giống như là một loạt các cuộc đột kích và sau đó được kết thúc bởi một trận chiến quyết định hiếm hoi.

Khi Epictetus nói rằng chúng ta phải trải qua khóa “huấn luyện mùa đông” - từ Hy Lạp là *heimaskêsai* - Ông đã tranh cãi về quan niệm rằng có thể có những người lính “bán thời gian” (hay là “bán thời gian” của bất cứ điều gì). Để đạt được chiến thắng, người ta phải dùng từng giây và mọi nguồn lực để chuẩn bị và đào tạo. LeBron James không nghỉ hè, anh ấy sử dụng thời gian đó để tập luyện nhiều khía cạnh của bóng rổ. 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 hơi thở cuối cùng hay cho tới khi nó kết thúc.

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 cuối tuần nào. Chúng ta luôn phải sẵn sàng trước những gì mà cuộc sống ném vào chúng ta - và khi đó, chúng ta đã sẵn sàng và sẽ không dừng lại cho tới khi chúng ta xử lý được nó.

Ngày 04 Tháng Chín,

**KHI CHƯA ĐƯỢC THỬ THÁCH,
LÀM SAO BẠN BIẾT ĐƯỢC MÌNH?**

“Tôi cho rằng anh bất hạnh vì anh chưa bao giờ trải qua nỗi bất hạnh. Anh lướt qua cuộc sống này mà chưa gặp một đối thủ nào - và do đó, không ai biết khả năng thực sự của anh là gì cả. Ngay cả chính anh cũng không biết.”

- SENECA, ON PROVIDENCE, 4.3;

Hầu hết những người đã vượt qua được những thời điểm khó khăn trong đời họ đều tự hào mang trên mình những trải nghiệm đó như bằng khen anh hùng lao động. “Sống thế mới là sống chứ”, họ có thể nói vậy, cho dù lúc này đời sống của họ khá hơn rất nhiều. “Ước gì anh lại trở về thời thanh xuân đó”, một người nào đó có thể ước ao rất chân thành. “Đó là thứ tốt nhất đã từng đến với tôi”, hay “Anh chẳng muốn thay đổi bất kỳ thứ gì về chuyện đó.” Mặc cho nó là những thời kỳ cùng cực và khó khăn, họ cuối cùng cũng trải qua và có được những trải nghiệm đó. Nó khiến họ được như ngày hôm nay.

Có những lợi ích khác của thứ chúng ta gọi là bất hạnh. Sau khi đã trải qua và sống sót, chúng ta đứng dậy, mang trong mình hiểu biết rõ ràng hơn về năng lực và nội lực của mình. Vượt qua những thử thách chông gai làm bạn bền chí hơn, vì bạn hiểu rằng trong tương lai, bạn sẽ sống sót khi gặp những khó khăn tương tự. Nietzsche nói: “Thứ gì không giết được ta sẽ khiến ta mạnh mẽ hơn.”

Vậy nên hôm nay, khi mọi thứ trông sắp toang hay vận may của bạn tắt nắng thì sao phải lo lắng nhỉ? Đây có thể là một trải nghiệm khó nhằn, nhưng sau này bạn chắc chắn sẽ biết ơn nó.

Ngày 05 Tháng Chín,

TẬP TRUNG VÀO NHỮNG THỨ CỦA RIÊNG BẠN

“Nhớ rằng, nếu tưởng rằng bản chất của nô lệ là tự do, và thứ gì không phải của riêng anh là của anh, vậy thì anh sẽ tự trói buộc mình và khổ đau, sẽ đổ lỗi từ thánh thần cho đến những người xung quanh. Nhưng nếu có nguyện vọng rằng mình chỉ sở hữu những thứ gì thực sự thuộc về mình, và thứ gì thuộc về người khác nghĩa là không thuộc về anh; vậy thì anh sẽ không phải tìm ai để buộc tội hay lên án, anh cũng không phải hành động trái với ý muốn của mình, cũng không có kẻ thù, cũng chẳng có ai hãm hại - vì lúc này, chẳng có thứ gì làm hại anh 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 nhiều tù ngục chiến tranh khác nhau. Chịu nhiều tra tấn ghê rợn, 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 rằng sắp được đi hội thảo triết học. Ông biết rằng mình sắp phải đối mặt với thứ gì khi máy bay tiếp đất. Ông biết rằng, để sống sót thật không dễ chút nào.

Được Jim Collins phỏng vấn cho cuốn sách kinh doanh kinh điển Từ tốt đến vĩ đại, Stockdale chia sẻ về nhóm tù nhân gặp nhiều rắc rối nhất trong tù. “Đó là những kẻ lạc quan”, Stockdale nói, “...những kẻ nói rằng ‘Chúng ta sẽ rời khỏi đây trước Giáng sinh.’ Và khi Giáng sinh đến, rồi đi (như những gì đã sắp đặt). Rồi họ bèn nói, ‘Chúng ta sẽ rời khỏi đây trước lễ Phục sinh.’ Và lễ Phục sinh cũng đến, rồi lại trôi qua. Rồi đến lễ Tặng quà, rồi lại đến Giáng sinh. Và bọn họ mục ruỗng nơi đó với một trái tim tan vỡ.”

Nhưng Stockdale kiên nhẫn và cuối cùng cũng thoát được ra. Ông đã tự kiểm chế những khát vọng của mình, và tập trung vào thứ duy nhất kiểm soát được. Đó chính là bản thân ông ấy.

Ngày 06 Tháng Chín,

HỌ CÓ THỂ XIỀNG XÍCH BẠN, NHƯNG...

“Ông có thể trói chân tôi, nhưng ngay cả thần Zeus cũng không có sức mạnh để phá vỡ tự do chọn lựa của tôi.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 1.1.23;

Nghe kể rằng Epictetus đi khắp khiếm vì từng bị xiềng xích 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 xoắn và 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 bố là người nổi tiếng, McCain được đề nghị bởi những người bắt giữ là hãy để những người lính khác ở đây mà về Mỹ sớm đi. Và ông cũng đã nắm chặt lấy quyền tự do chọn lựa của mình, khi từ chối lời đề nghị, cho dù điều đó mang nghĩa y đánh mất đi cơ hội tự do mà mình từng rất mong chờ.

Hai người này không ai bị đánh sập ý chí cả. Không ai có thể khiến họ hy sinh những nguyên tắc của mình. Đó là điều đáng nói - ai đó có thể đưa bạn vào xiềng xích, nhưng chúng không có năng lực để thay đổi con người bạn. Ngay cả dưới những hình thức tra tấn khủng khiếp và vô nhân tính nhất mà loài người ném vào nhau, trừ khi ta từ bỏ - nếu không sẽ có gì có thể phá vỡ sức mạnh của chúng ta lên chính suy nghĩ và quyết định của mình.

Ngày 07 Tháng Chín,

TIỀM NĂNG CỦA CHÚNG TA

“Hãy xem xét bạn 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 làm việc cả đời ông bị hủy diệt, tự do của ông bị cướp đi. Ông gần như không còn gì. Tuy nhiên, sau rất nhiều sự suy tư, ông vẫn phát hiện ra rằng mình vẫn còn một thứ: *khả năng xác định ý nghĩa của sự đau khổ này*. Ngay cả Đức quốc xã cũng không thể lấy điều đó từ ông ta.

Hơn nữa, Frankl nhận ra rằng ông ta thực sự có thể tìm thấy sự 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 tìm được sự an ủi rằng những người thân yêu của mình đã tránh được nỗi đau và sự khốn khổ mà ông ta phải chịu đựng hàng ngày trong cái trại tập trung đó.

Sức mạnh tiềm ẩn của bạn là khả năng bạn sử dụng lý trí và đưa ra lựa chọn, dù lựa chọn đó là nhỏ bé hay bị hạn chế. Hãy suy nghĩ về các lĩnh vực của cuộc sống của bạn, nơi bạn đang bị ép buộc hoặc bị đè nặng bởi nghĩa vụ. Ngày này qua ngày khác, hãy nghĩ về các lựa chọn bạn có thể cân nhắc là gì? Bạn có thể ngạc nhiên về số lựa chọn mà mình có. Bạn có đang đạt được lợi thế hoặc tìm được sự tích cực?

* Auschwitz: trại tập trung của Đức quốc xã tại Ba Lan trong thế chiến II

Ngày 08 Tháng Chín,

ĐỪNG BỊ LỪA DỐI BỞI SỐ PHẬN

“Kẻ đầu hàng sự sắp đặt của số phận sẽ bị hủy diệt bởi chính nó... Những người không khoa trương khi thành đạt, không bị chao đảo bởi sự thay đổi. Trong bất kỳ hoàn cảnh nào, người kiên định luôn giữ cho tâm trí vững chãi, vì trong những thời điểm không tốt đẹp, chính nó giúp họ có 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, chính xác vì sao thì chúng tôi không chắc chắn, nhưng tin 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 nhiều cách, ông hẳn đã đối thoại với chính mình cũng như tự dần vật bản thân một chút vì tai họa bất ngờ này.

Ông ấy đã xoay sở để đạt được một số thành công chính trị và xã hội. Ông có thể đã theo đuổi những thú vui xác thịt. Bây giờ ông và gia đình đang phải đối mặt với hậu quả - cũng như chúng ta phải đương đầu với những rủi ro mà mình dám dấn thân và chịu trách nhiệm cho những hành vi của mình.

Seneca sẽ phản ứng như thế nào? Ông ấy sẽ đối phó với chuyện này ra sao? Chà, ít ra thì ông đã có trách nhiệm an ủi mẹ mình thay vì phàn nàn 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 (một yêu cầu cuối cùng đã được chấp thuận), ông cũng đã chịu đựng nỗi đau và sự ô nhục của lưu vong. Triết lý về sự chuẩn bị cho nghịch cảnh được nghiên cứu từ lâu đã cho Seneca sự quyết tâm và kiên nhẫn ông cần để chờ đợi thời điểm hợp lý. Khi Seneca trở lại với vai trò của mình, triết học đã ngăn ông xem quyền lực là điều hiển nhiên và giúp ông không bị phụ thuộc vào nó. Điều này là tốt bởi vì vận may đã lại mỉm cười với ông. Khi vị hoàng đế mới trút cơn thịnh nộ lên Seneca, triết học cho thấy ông đã chuẩn bị sẵn sàng.

Ngày 09 Tháng Chín,

CHẲNG CÓ GÌ PHẢI SỢ TRỪ CHÍNH BẢN THÂN NỖ SỢ

“Sẽ chẳng còn lí do để sống, 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 sự sửa đổi lần thứ hai mươi 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 lãnh đạo 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 “chẳng 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 đã làm tê liệt những nỗ lực cần thiết để biến nguy thành cơ”

Những người theo đuổi Stoics 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 trở nên khó khăn hơn. 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 Chín,

CHUẨN BỊ NGAY TRONG NHỮNG NGÀY ĐẸP TRỜI

“Đây là một bài kiểm tra về độ mạnh mẽ trong suy nghĩ của người: hãy dành ra một tuần chỉ ăn những thức ăn đạm bạc và rẻ mạt nhất, mặc những bộ quần áo sơ sài và tồi tàn và tự hỏi mình rằng, liệu đây có là điều tệ nhất mà người sợ? Trong những ngày đẹp trời là lúc người nên chuẩn bị cho thời gian tệ hại hơn sắp tới, vì trong lúc Vận mệnh còn đang tử tế thì linh hồn người cần 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 khiến mình mệt mỏi dù không chịu cuộc tấn công nào; để khi những thứ kia đến thật họ sẽ không thấy một nhọc gì.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 18.5-6;

Điều gì sẽ xảy ra khi mỗi tháng một ngày, bạn trải nghiệm ảnh hưởng của sự nghèo, cái đói, cảm giác cô lập hoàn toàn, hay mọi thứ khác bạn thấy sợ hãi? Sau khoảng thời gian ban đầu sốc văn hóa, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy bình thường và không sợ hãi nhiều như trước nữa.

Có rất nhiều sự bất hạnh bạn có thể chọn để luyện tập, có rất nhiều vấn đề một người có thể chọn để giải quyết trước. Hãy giả sử rằng bình nước nóng nhà bạn bị hỏng. Giả sử rằng ví của bạn bị mất. Giả sử bạn phải xa cái đệm thân thương ở nhà và phải ngủ trên mặt sàn. 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. Ngài Seneca đã nhắc nhở chúng ta: Trong những thời khắc thiếu sự chăm sóc, điều quan trọng là linh hồn cần trở nên vững chắc hơn nhằm đối mặt với những tình huống căng thẳng hơn sắp đến... Nếu bạn không muốn là một người đàn ông do dự trong khủng hoảng, hãy luyện tập bản thân trước khi khủng hoảng đến.”

Ngày 11 Tháng Chín,

ÍT ĐI THÌ THẾ NÀO NHỈ?

“Chúng ta hãy làm quen với việc ăn tối mà không có quần chúng, phụ thuộc ít hơn vào nô lệ, dùng 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 sự thông tuệ khắc kỷ 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 đuổi cổ vì đấu tranh mà sau đó, chúng ta nhận ra rằng họ thật can đảm. Hàng loạt những người chăm chỉ, 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.

Mọi lúc 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 khả năng tiếp cận hơn, ít nguồn lực hơn. Khi có tuổi, ta cũng “ít hơn” nữa: ít linh động hơn, ít năng lượng hơn, ít tự do hơn. Nhưng chúng ta có thể ít nhiều chuẩn bị cho điều đó bằng cách làm quen với cảm giác đó.

Một trong những cách để bảo vệ bản thân khỏi những thay đổi của vận mệnh - và khỏi cả những biến động cảm xúc có thể xảy ra - 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 sinh sống dựa vào ít thứ hơn thông thường để khi bị ép buộc có ít đi, chúng ta vẫn thấy mọi thứ không quá tệ.

Ngày 12 Tháng Chín,

SỐNG TRÊN MẶT ĐẤT HOẶC LÀ BỊ ĐẠP XUỐNG

“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 cho Demonicus (nó sau này mang lại cảm hứng cho bài phát biểu “Đề bản thân mình là sự thật” của Polonius) có lời khuyên tương tự như của Zeno. Trong lá thư cho chàng trai trẻ, Isocrate khuyên rằng: “Hãy lịch sự trong mối quan hệ với những ai tiếp cận cậu, và đừng bao giờ ngạo mạn; vì cái giá của ngạo mạn nặng đến nỗi ngay cả những người 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 thường bị đập khuôn, nhưng vì nó là thực tế của cuộc sống: mọi người thường ảo tưởng sức mạnh, cho rằng mình đã hiểu hết rồi và giỏi hơn những kẻ chưa khác. Mọi thứ trở nên không 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 đập cho bạn tỉnh ngộ. Sự kiêu ngạo là một điểm yếu lớn, một gánh nặng. Nhưng nếu bạn khiêm tốn sẵn thì sẽ là không cần thiết đập bạn tỉnh ngộ - thế giới lúc này bớt chứa những bất ngờ khó chịu hơn cho bạn. Nếu bạn chọn cách sống trên mặt đất, không ai muốn mất thời gian để kéo bạn xuống cả - nhưng một khi họ đã phải làm thế, thường họ sẽ kéo bạn lún hẳn xuống mây tấc.

Ngày 13 Tháng Chín,

BẢO VỆ PHÁO ĐÀI BÊN TRONG CỦA CHÚNG TA KHỎI NỖI SỢ HÃI

“Không, đó là những sự kiện làm tăng nỗi sợ hãi - khi ai đó có năng lực hơn bạn hoặc có thể ngăn cản bạn, người đó có thể sẽ truyền năng lượng sợ hãi. Một pháo đài bị phá hủy như thế nào? Không phải bằng sắt hay lửa, mà bằng phán xét... đây là nơi ta phải bắt đầu, và chính là từ đây chúng ta phải giữ chặt lấy cái pháo đài và ném bỏ những kẻ bạo ngược.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 4.1.85-86; 87a;

Những người thầy của chủ nghĩa 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 có thể bị xui xẻo theo nhiều cách thức, lãnh địa bên trong ta thì không xuyên qua được. Như Marcus Aurelius đã nói “vật thể không thể chạm đến tâm hồn.”

Nhưng lịch sử dạy ta rằng pháo đài không thể xuyên qua được nhưng vẫn có thể bị thủng, nếu bị phản bội từ bên trong. Công dân cư ngụ 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 vào. Đây là điều mà nhiều người trong chúng ta làm khi ta bị mất tinh thần và chịu thua trước sợ hãi.

Bạn đã được tạo cho một cái pháo đài mạnh mẽ. Đừng phản bội lại nó.

Ngày 14 Tháng Chín,

MỘT CÁCH KHÁC ĐỂ CẦU NGUYỆN

“Hãy thử cầu nguyện bằng cách khác, và xem điều gì xảy ra: Thay vì mong cầu 'một phương cách để ngủ với cô ấy', thử cầu là 'một cách để ngừng khao khát ngủ với cô ấy'. Thay vì ước 'một phương cách để thoát khỏi anh ta', thử cầu là 'một cách để khỏi khao khát cái chết của anh ta'. Thay vì 'một cách để không mất đứa con', thử cầu 'một cách 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 hi vọng và cầu mong mọi thứ. Trong một trường hợp khó khăn, chúng ta có thể im lặng cầu sự giúp đỡ “Ước gì...”; trong một cuộc đấu thể thao, chúng ta có thể ngồi trên rìa ghế ước cho kết quả thi đấu. Chúng ta luôn nói “Coi nào, làm ơn đi mà...” Ngay cả khi nó không thực tế gì cả, chúng ta vẫn luôn cầu nguyện. Nhưng, nó tiết lộ rằng trong những thời điểm này, khi chúng ta đang khao khát điều gì đó một cách riêng tư và mạnh mẽ, chúng ta tự thấy sự trần trụi ích kỷ của những điều ước ấy.

Chúng ta muốn sự can thiệp của thánh thần để cuộc sống ta trở nên dễ chịu hơn một cách kỳ diệu. Nhưng còn về mong cầu sự kiên cường và sức mạnh để bạn có thể làm những gì cần làm thì sao? Chuyện gì xảy ra nếu bạn kiểm tìm sự rõ ràng trong những thứ bạn kiểm soát, cái gì đã có sẵn trong khả năng của bạn? Bạn có thể thấy những lời cầu nguyện của bạn đã được trả lời rồi.

NGÀY 15 THÁNG CHÍN,

MỘT KHU VƯỜN KHÔNG PHẢI ĐỂ TRÌNH DIỄN

“Đầu tiên thực hành không để người khác biết bạn là ai - giữ triết lý của bạn cho chính bạn một chút. Như cách thức mà hoa quả được tạo ra - hạt giống chôn vùi cho một mùa, ẩn dưới đất, phát triển dần dần để nó có thể trưởng thành và đậu quả. Nhưng nếu quả mọc ra trước khi cuống được phát triển đầy đủ, nó sẽ không bao giờ chín... Đó là cây của bạn, khi bạn trưng bày trái cây quá sớm thì mùa đông sẽ giết chết bạn.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 4.8.35b-37;

Sau những gì mà bạn đã đọc, nó có thể hấp dẫn để suy nghĩ: *Kiến thức này thật tuyệt vời. Tôi hiểu rồi. Tôi là một người theo đuổi Stoic.* Nhưng nó không dễ dàng như vậy. Chỉ vì bạn đồng ý với triết lý không có nghĩa là gốc rễ đã bám chặt trong tâm trí bạn.

Lừa dối với những cuốn sách để bạn trông bạn có vẻ trí thức hoặc tìm cách sở hữu một thư viện khổng lồ đáng sợ cũng giống như chăm sóc một khu vườn chỉ để gây ấn tượng với hàng xóm của bạn. Chỉ trồng một cái cây để nuôi gia đình? Đó là một cách sử dụng thời gian thuần túy và có lợi cho bạn. Những hạt giống của chủ nghĩa khắc kỷ nằm dưới lòng đất. Hãy làm công việc cần thiết để nuôi dưỡng và chăm sóc chúng. Để chúng và bạn được chuẩn bị và mạnh mẽ cho những mùa đông khó khăn của cuộc sống.

Ngày 16 Tháng Chín,

**AI CŨNG CÓ THỂ CÓ 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 đặc điểm đặc biệt của một người vĩ đại là những người có thể vượt qua những tai họa và sự hoảng loạn 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 vượt qua các lớp học và sự nghiệp một cách dễ dàng. Mặc dù không bao giờ lên kế hoạch, quyết định liều lĩnh cảm tính, nhảy từ thứ này sang thứ khác, bằng cách nào đó họ sống sót mà không có một vết trầy xước. Có một câu nói: “Thánh nhân đãi kẻ khù khờ”.

Sẽ không có vấn đề nếu có một chút ganh tị với những người này, đó là điều tự nhiên. 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. Đây là điều rất dễ bị lãng quên, và sẽ không có ai lưu tâm đến sự may mắn đó.

Mặt khác thì sao? Với 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, họ có thể sống sót là nhờ sự dũng cảm và kiên cường, chứ không phải được thừa kế hoặc do hoàn cảnh. Một người không chỉ vượt qua những trở ngại bên ngoài để thành công mà còn làm chủ bản thân và cảm xúc của mình trong suốt quãng đường. Điều đó ấn tượng hơn nhiều. Người có hoàn cảnh khó khăn hơn, hiểu điều đó, nhưng vẫn chiến thắng. Điều đó thật tuyệt vời.

Ngày 17 Tháng Chín,

ĐỐI XỬ VỚI NGƯỜI CẢM GHÉT MÌNH

“Nếu ai đó khi thường tôi thì sao? Hãy để họ nhìn vào nó. Nhưng tôi sẽ cho họ thấy rằng tôi không bao giờ làm điều gì hay nói điều gì đáng khinh. Nếu ai đó ghét tôi thì sao? Hãy để họ thấy điều đó. Nhưng tôi sẽ cho họ thấy rằng tôi tốt bụng và tử tế với tất cả mọi người và chuẩn bị để cho họ biết rằng họ đã sai. Không phải theo một cách đặc biệt, hoặc thể hiện quá mức sự kiên nhẫn của mình, mà bằng sự chân thành và có ích.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 11.13;

Khi ai đó có định kiến quá mạnh về một điều gì, chính họ đang chứng tỏ rõ ràng hơn là *bản thân họ* ẩn chứa những điều này chứ không phải người khác. Điều này đặc biệt đúng khi nói đến sự phẫn nộ hoặc căm ghét ai đó. (Một điều đáng buồn trở trêu là những người mà họ ghét công khai đó thường chưa chấp những thói quen bí mật của chính họ mà họ muốn giấu).

Vì lý do đó, Những người theo đuổi Stoic làm hai điều khi họ gặp phải sự thù hận hoặc ý kiến xấu từ người khác. Họ tự hỏi: *ý 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 Chín,

XỬ LÝ NỖI KHỔ ĐAU

“Bất cứ khi nào bạn 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 bạn, cũng như nó không thể kéo bạn khỏi những hành động có lý và tốt cho cộng đồng. Và trong hầu hết các trường hợp, bạn nên được giúp đỡ bởi câu nói của Epicurus, nỗi đau đó là không thể không chịu đựng được hoặc không bao giờ kết thúc, nên bạn có thể nhớ những giới hạn của nó và không bao giờ thêm nó vào trong trí tưởng tượng của mình. Nhớ rằng tất nhiên phiền toái phổ biến trong cuộc sống là nỗi đau được ngụ ý, chẳng hạn như buồn ngủ, sốt và chán ăn. Khi nó bắt đầu làm bạn thất vọng, hãy tự nói với bản thân rằng bạn 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 chắc chắn rằng anh ấy sẽ chết. Anh ấy đã ở tám ngày trong bệnh viện, với nhiều xương sườn bị gãy và một vết thương nặng ở đầu.

Bằng cách nào đó, Churchill giữ lại được ý thức. Khi anh ấy nói chuyện với cảnh sát, anh ta 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, anh ấy đã cố gắng đưa cho người gần như đã giết chết anh ta một ít tiền. Hơn cả nỗi đau của chính mình, anh 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: “Bản tính là từ bi và không phải đàn bà, trẻ con, đàn ông hay quái vật, nằm ngoài biên giới đó. Đó chỉ là nơi mà sự dằn vặt sẽ tới khi con người để sự tàn ác xuất hiện. Đối với

phần còn lại - sống là rất nguy hiểm; chấp nhận mọi thứ khi chúng đến; chúng là hư không, tất cả rồi sẽ ổn.”

Trong những năm sau đó, Churchill và cả thế giới chúng kiến những loại cực hình bậc nhất mà con người có thể tạo ra. Tuy nhiên anh ấy - và nhiều tổ tiên của chúng ta - cũng phải chịu đựng những cực hình đó. Dù cho có kinh khủng như vậy, cuối cùng mọi thứ cũng tốt đẹp trở lại. Bởi vì như Epicurus nói, không có gì là bất tận. Bạn chỉ cần đủ mạnh mẽ và tử tế để vượt qua chúng.

Ngày 19 Tháng Chín,

SỰ LINH HOẠT CỦA Ý TRÍ

“Nhớ rằng khi thay đổi suy nghĩ của mình và tuân theo sự điều chỉnh của ai đó phù hợp với một ý chí tự do. Hành động này là của riêng bạn - để thực hiện mục đích của nó phù hợp với sự thúc đẩy và phán đoán, cùng với trí thông minh của bạn.”

- 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 lớn. Nhưng đừng để sự kiên định đó khiến bản thân bạn trở thành một tù nhân. Tài sản có thể trở thành khối nợ vào một ngày nào đó.

Khi điều kiện thay đổi. Sự kiện mới xảy ra. Hoàn cảnh phát sinh. Nếu bạn không thể thích nghi với chúng - nếu bạn chỉ ngoan cố tiến lên, không linh hoạt với hoàn cảnh - bạn không khá hơn 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 làm rõ nhận thức, thúc đẩy và phán đoán hành động hiệu quả đúng mục đích.

Không phải là ý chí yếu kém khi thay đổi và thích nghi. Sự linh hoạt có sức mạnh riêng của nó. Trong thực tế, tính linh hoạt này *kết hợp* với sức mạnh là điều sẽ khiến chúng ta kiên cường và không thể ngăn cản.

Ngày 20 Tháng Chín,

CUỘC SỐNG KHÔNG PHẢI MỘT ĐIỀU NHẢY

“Cuộc sống này giống với đấu vật hơn là khiêu vũ, bởi vì cuộc sống đòi hỏi 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 nhạc và kết hợp tốt cùng với bạn diễn của họ. Nhưng bất kì ai đã cố gắng làm một điều gì đó khó khăn, nơi có sự cạnh tranh và đối thủ, đều biết rằng phép ẩn dụ về khiêu vũ cho cuộc sống là không đủ. Chẳng có ai từng đứng trên sân khấu và cố gắng để 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 và chứa đựng những gì họ làm. 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 tập 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 sắt thép để chúng ta mài giũa ý chí và củng cố quyết tâm đó.

Ngày 21 Tháng Chín,

DUY TRÌ SỰ BÌNH TĨNH, DUY TRÌ SỰ KIỂM SOÁT

“Khi bị ép buộc, dường như hoàn cảnh hoàn toàn bị nhầm lẫn, hãy nhanh chóng giữ lấy chính mình. Đừng để bị kẹt lại bởi sự dao động của các sự kiện lâu hơn cần thiết. Bạn có thể giữ nhịp nếu bạn liên tục tìm cách quay lại.”

- 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 chết, bạn của bạn hủy bỏ cuộc hẹn vào phút cuối, bạn đột nhiên cảm thấy không được khỏe. Những tình huống này có cách ném chúng ta vào sự nhầm lẫn 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, các tổ chức hoặc sự hiểu biết của chúng ta cũng vậy.

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 gặp khó khăn kỹ thuật và mất vị trí của họ theo thời gian. Trong cả hai trường hợp, vấn đề quan trọng là họ cần phải tìm cách trở về vị trí càng nhanh càng tốt.

Điều này cũng đúng với bạn ngày hôm nay. Trật tự và hòa bình có thể bị gián đoạn bởi một hoàn cảnh mới. OK. Giữ lấy bản thân mình và tìm đường trở về thôi.

Ngày 22 Tháng Chín,

KHÔNG CHỊU ĐAU THÌ KHÔNG CÓ THÀNH CÔNG

“Khó khăn giúp thể hiện tính cách của một con người. Vì vậy, khi một thử thách đương đầu với bạn, hãy nhớ rằng Đức Chúa Trời đang gán bạn với một người đối thủ luyện tập trẻ hơn, tương đương với một huấn luyện viên thể chất. Vì sao? Muốn trở thành vận động viên Olympic thì phải đổ mồ hôi! Tôi nghĩ không ai có được thử thách tốt hơn của bạn, giả như bạn sử dụng nó như một vận động viên mà giống với người đối luyện trẻ hơn đó. ”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 1.24.1–2;

Những người theo đuổi Stoic 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:

KHI Ở NHỮNG VÙNG ĐẤT NƠI MÀ SỰ XUNG ĐỘT THÂN THIỆN ĐANG GIEO HẠT, THÌ Ở NHỮNG VÙNG ĐẤT KHÁC, MỘT NGÀY NÀO ĐÓ SẼ CHO NHỮNG QUẢ NGỌT CỦA CHIẾN THẮNG.

Mọi người đều thấy mình bị đối thủ vượt trội, thất vọng vì một số kỹ năng hoặc thuộc tính mà họ có mà chúng ta không 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 về việc chúng ta là những vận động viên và chúng ta sẽ là những 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 bỏ nó đi và tìm một trò chơi dễ chơi hơn, một trò chơi khiến chúng ta cảm thấy thoải mái thay vì bị thách thức?

Những người vĩ đại không tránh những thử nghiệm này về khả năng của họ. Họ tìm kiếm chúng bởi vì chúng không chỉ là thước đo của sự vĩ đại, chúng còn là con đường dẫn đến sự vĩ đại đó.

Ngày 23 Tháng Chín,

PHÁO ĐÀI VỮNG CHÃI NHẤT

“Hãy nhớ rằng quyền lực của bạn trở nên bất trị khi nó tập hợp và tự dựa vào chính nó, vì vậy nó sẽ không làm bất cứ điều gì trái với ý muốn của mình, ngay cả khi điều đó là phi lý. Sẽ khó kiểm soát hơn đến mức nào nếu những đánh giá của quyền lực được đưa ra một cách hợp lý cẩn thận và? Do vậy, tâm trí được giải thoát khỏi những đam mê là một pháo đài không thể xuyên thủng - một kẻ du mục mãi mãi chẳng còn nơi nào an toàn để trú ngụ”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8.48;

Lý Tiểu Long đã từng khẳng định một câu rất thú vị: “Tôi không sợ người đàn ông đã luyện 10000 cú đá một lần, tôi chỉ sợ người đã luyện một cú đá 10000 lần.” Khi chúng ta lặp lại một hành động thường xuyên, nó trở thành hành vi vô thức, chúng ta có thể mặc định làm nó mà không cần suy nghĩ.

Huấn luyện võ thuật hoặc chiến đấu là một nghiên cứu sâu sắc về chuyển động. Đôi khi chúng ta nghĩ về những người chiến binh giống như những cỗ máy, nhưng những gì họ thực sự đã xây dựng là 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 một nơi mà “nó sẽ không làm bất cứ điều gì trái với ý muốn của nó, ngay cả khi điều đó là phi lý trí,” ý của ông là việc đào tạo 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 có thể trở thành mặc định nếu bạn có thể. Có bao nhiêu hành vi trong số đó bạn đã thực hành một lần trong ngày? Hãy thực hành điều đó hai lần từ hôm nay.

Ngày 24 Tháng Chín,

NÓ CÓ THỂ XẢY ĐẾN VỚI BẠN

“Bất ngờ làm tăng thêm sức nặng của một thảm họa, và bất ngờ chưa bao giờ thôi làm gia tăng nỗi đau của một người. Vì lý do đó, không có gì nên được coi bất ngờ đối với chúng ta. Tâm trí của chúng ta nên được gửi đến trước tất cả mọi thứ và chúng ta không nên chỉ xem xét quá trình bình thường của mọi thứ mà là những gì thực sự có thể xảy ra. Vì có điều gì trong cuộc sống đảm bảo rằng Fortune sẽ không hạ gục con ngựa cao của mình nếu nó làm hài lòng cô ấy?”

- SENECA, MORAL LETTERS, 91.3a–4;

Vào năm 64, dưới thời trị vì của Nero, một ngọn lửa đã xé nát thành phố Rome. Thành phố Lyons của Pháp đã gửi một số tiền lớn để cứu trợ các nạn nhân. Năm sau, các công dân của Lyons bất ngờ bị một vụ hỏa hoạn thảm khốc của chính họ tấn công, khiến Nero phải gửi một số tiền tương đương cho các nạn nhân của nó. Khi Seneca viết về sự kiện này cho một người bạn trong một bức thư của ông, ông ta hẳn đã bị cuốn hút bởi bài thơ - một thành phố đang giúp đỡ một thành phố khác, chỉ để bị thảm họa tương tự xảy ra không lâu sau đó.

Bao lâu thì điều đó xảy ra với chúng ta? Chúng ta an ủi một người bạn khi chia tay và chúng ta chỉ ngạc nhiên khi mối quan hệ của chính mình kết thúc. Chúng ta phải chuẩn bị trong tâm trí của mình khả năng số phận bị đảo ngược cực độ. Lần tới khi bạn quyên góp cho tổ chức từ thiện, đừng chỉ nghĩ về việc bạn đang làm tốt mà hãy dành một chút thời gian để cân nhắc rằng đến một ngày nào bạn có thể cần sự từ thiện đó.

Theo những gì chúng tôi biết, Seneca thực sự đã sống như những lời này. Chỉ một năm sau khi viết lá thư này, ông ấy đã bị buộc tội sai là âm mưu chống lại Nero. Cái giá phải trả ư? Seneca bị kết án tử hình. Khi nhà sử học Tacitus kể lại cảnh này, những người bạn thân nhất của Seneca đã khóc và phản đối phán quyết. Seneca hỏi họ liên tục: “Châm ngôn triết học của các anh ở đâu, quá trình

ngiên cứu bao nhiêu năm để chuẩn bị cho tai ương sắp xảy ra ở đâu? Ai mà không biết sự tàn ác của Nero chứ?”. Ông ấy biết sự tàn ác của Nero có cũng có thể xảy ra với ông ấy, vậy nên ông ấy đã chuẩn bị tinh thần cho nó.

Ngày 25 Tháng Chín,

NHUỘC ĐIỂM CỦA SỰ PHỤ THUỘC

“Chỉ cho tôi một kẻ không phải là nô lệ đi! Sẽ có một kẻ là nô lệ của ham muốn, kẻ khác nô lệ của sự tham lam, một kẻ khác là nô lệ của quyền lực và tất cả đều là nô lệ của sự sợ hãi. Ta có thể kể tên một cựu Quan tòa là nô lệ của một bà già nhỏ bé, một triệu phú là nô lệ của người hầu gái. Và không có sự phụ thuộc nào đáng ghét hơn là 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 lịch trình, nghiện cà phê, nghiện sự thoải mái, hay sự công nhận của người khác. Những phụ thuộc này có nghĩa là chúng ta đang không kiểm soát cuộc sống của chính chúng ta - Đó chính là sự phụ thuộc.

“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 nói. Người yêu hay người thân của chúng ta có thể rời đi tại một thời điểm nào đó. Thói quen 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 trở nên quá lớn. 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? Nó không quá tệ sau vài lần đầu tiên. Bạn đã bao giờ lái một chiếc xe của bạn bè trong khi chiếc xe đẹp hơn bạn sở hữu đang nằm trong cửa hàng chưa? Nó thực sự tệ chứ? Hãy để bạn trở nên bất khả xâm phạm với việc phụ thuộc vào ai đó, vào sự thoải mái và thuận tiện, hoặc một ngày nào đó, điểm yếu đó của bạn có thể khiến bạn phải quỳ gối.

Ngày 26 Tháng Chín,

SỬ DỤNG NHỮNG LÚC NGHỈ NGƠI

“Nhàn rồi mà không đi kèm sự học có chẳng là sự chết, đó là nắm mồ của 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 cố tạo áp lực cho bản thân. Nên là đã đến lúc cần phải nghỉ ngơi rồi. Bắt máy bay, vào khách sạn đã đặt và đi đến bãi biển, không quên cầm theo một cuốn sách dưới cánh tay của bạn (và đừng là một cái đọc vô ích). Hãy chắc chắn rằng bạn tận hưởng sự thư giãn của mình như một nhà thơ, không nhàn rồi mà *chủ động*, quan sát thế giới xung quanh, tận dụng tất cả, hiểu rõ hơn vị trí của bạn trong vũ trụ. Hãy kiếm một ngày nghỉ ngơi khỏi công việc định kỳ, nhưng không phải là một ngày ngừng việc học.

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 “cục đá tảng cản đường” giờ đã không còn. Ngồi cả ngày và không làm gì? Để rồi lại xem truyền hình hết kênh này tới kênh khác hoặc chỉ đơn giản là đi từ nơi này sang nơi khác để bạn có thể gạch vô trong checklist? Đó không phải là cuộc sống. Nó cũng chẳng phải là tự do.

Ngày 27 Tháng Chín,

SỰ THỊNH VƯỢNG HÉ LỘ ĐIỀU GÌ?

"Ngay cả sự yên bình cũng sẽ sinh thêm nhiều lý do để lo lắng. Dù là những tình huống an toàn cũng sẽ không mang lại cho bạn sự tự tin một khi tâm trí của bạn đã bị sốc - một khi nó có thói quen hoảng loạn mù quáng, nó càng không thể cung cấp sự an toàn cho chính nó. Bởi đó không thực sự là tránh khỏi nguy hiểm, mà chỉ là chạy trốn. Và như thế, chúng ta phải đối mặt với nguy hiểm lớn hơn đang ở sau lưng chúng ta."

- SENECA, MORAL LETTERS, 104.10b;

Có một câu tục ngữ cũ 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 khiến kẻ khác suy đồi, nó *tiết lộ*". Trong một vài cách nghĩ khác, sự thịnh vượng (về tài chính và cá nhân) cũng như vậy.

Nếu tâm trí của bạn đã phát triển thành một khuôn đúc nhất định, "thói quen hoảng loạn" trong ví dụ của Seneca, thì những điều tốt dành cho bạn chẳng đáng gì cả. Bạn vẫn luôn sẵn sàng để 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 hơn để mất.

Đây là lý do tại sao thật dại dột để mà mong chờ vào may mắn. Nếu bạn đã cầu mong một điều gì, bạn có thể cầu mong sức mạnh của một con người có đủ khả năng để nắm lấy vận may. Hoặc tốt hơn, hãy *làm việc* để trở thành nhân vật đó và đạt được sự tự tin. Hãy xem xét mọi hành động và mọi suy nghĩ - nghĩ về chúng như những khối xây dựng nên nhân vật không thể phá hủy của bạn. Sau đó làm việc để làm cho từng khối trở nên mạnh mẽ và có ý nghĩa theo cách riêng của mình.

Ngày 28 Tháng Chín,

BẠN GIỮ ẤT CHỦ BÀI

“Thuận lợi làm sao khi các vị thần chỉ trao chúng ta kiểm soát một thứ duy nhất, nhưng lại là thứ vô cùng hùng mạnh, thống trị tất cả những yếu tố khác - đó là khả năng sử dụng hợp lý hoàn cảnh bên ngoài - ngoài khả năng đó ra, họ không trao cho chúng ta bất kể thứ gì khác cả. Liệu điều đó chỉ đơn giản là do 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;

Mỗi ngày diễn ra, chúng ta có thể nhìn vào nó và tuyệt vọng bởi những gì ta không thể kiểm soát: là kẻ khác, là sức khỏe của mình, là thời tiết, hay là kết quả của một dự án khi nó rời tầm tay mình.

Hoặc, cùng những ngày đó, chúng ta có thể vui mừng với những gì mình kiểm soát: khả năng quyết định ý nghĩa của bất kỳ sự kiện 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 cả kẻ khác, chẳng phải kẻ khác cũng có khả năng kiểm soát bạn sao? Thay vào đó, bạn được ban cho con át chủ bài công bằng và dễ áp 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 mang ý nghĩa với cá nhân bạn thế nào.

Và những sự kiện đó bao gồm cả những khó khăn ngay trước mắt bạn lúc này. Bạn sẽ nhận ra rằng, nếu cách tiếp cận của mình đúng, thì con át chủ bài này vô cùng hữu dụng.

Ngày 29 Tháng Chín,

NHU CẦU THỰC TẾ CỦA BẠN KHÔNG NHIỀU

“Chẳng có gì thỏa mãn được lòng tham, nhưng chỉ cần một chút ít thôi thì đời sống thuận theo tự nhiên sẽ được thỏa mãn. Vậy nên chẳng phải sự nghèo khổ của nơi lưu đầy mang lại bất hạnh, vì chẳng nơi nào cần cỗi đến mức không cung cấp được đầy đủ cho con người.”

- SENECA, ON CONSOLATION TO HELVIA, 10.11b;

Nhìn lại những gì bạn từng cho rằng bình thường là một hành động có ích. Hãy nhớ lại xem tháng lương đầu tiên của bạn - dường như số tiền đó *lớn* làm sao! Hay căn hộ đầu tiên của bạn, với giường riêng, nhà tắm riêng, hay bát mỳ tôm ngày nào bạn còn vui vẻ húp trọn trong bếp. Ngày nay, khi bạn thành công hơn, thì tình trạng cũ dường như lại là “hoàn cảnh”. Thậm chí, có thể bạn đang muốn có nhiều hơn so với những gì đang sở hữu. Nhưng vài năm trước, những điều kiện thiếu thốn hiện tại này thậm chí còn được coi rằng quá cả đủ - nó từng tuyệt vời nữa chứ!

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 mọi thứ bỗng nhiên trục trặc. Nhu cầu thực sự của bạn là không nhiều. Tồn tại rất ít những 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, sợ hãi của mình dựa trên đó.

Ngày 30 Tháng Chín,

NGƯỜI KHÔNG THỂ CHẠM ĐƯỢC TA

“Nếu người động tay động chân với ta, người có thể tác động tới thân thể ta, nhưng những suy nghĩ 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, đơn giản là đầu óc của ông thì tự do trong khi thân thể của ông có thể bị xâm hại; nó được triết lý bảo vệ - thứ được trau dồi dưới sự chỉ dẫn 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 hạ xuống khi ông đầu hàng.

Rubin “Cuồng phong” Carter là một võ sĩ Quyền Anh bị kết án giết người oan và dành gần 20 năm trong tù. Ông nói “Tôi không biết tù ngục là thế nào cả, trong tôi thứ đó không tồn tại.” Tất nhiên, trại tù thì vẫn tồn tại ở đó, và về mặt vật lý, ông ta bị giam bên trong. Nhưng ông kiên quyết không để suy nghĩ của 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 ở đó. 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 thông thái. Tâm trí đó vẫn là của bạn. Nó không thể bị động đến - và theo một cách nào đó, bạn cũng vậy.



Người dịch:

Anh Tuấn Nguyễn
Nguyễn Hưng
Hoàng Vũ Trương
Trần Trần
Hoàng Nguyễn
Vinh
Tuấn Anh Đinh
Lê Huy Thịnh

Biên tập:

Khánh Ly Phùng



STOIC – THÁNG MƯỜI

Đức Hạnh Và Lòng Tốt

Chunghiakhacky.net

STOICISM FOR REDPILLER

Ngày 01 Tháng Mười,

HÃY ĐỂ ĐỨC HẠNH CỦA BẠN ĐƯỢC CHÓI SÁNG

“Liệu ánh sáng của bóng đèn có sáng mãi ngay cả khi cạn kiệt nhiên liệu không? Vậy thì lý do nào Sự thật, công lý và sự tự chủ của bạn không nên tỏa sáng cho đến khi bạn không còn nữa?”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS , 12.15;

Seneca, nói lại lời của Heraclitus, rằng “Chúng ta là những phàm nhân được thấp sáng và lụi tàn.” Ánh sáng của lý trí tỏa sáng khắp vũ trụ. Dầu cho ngọn đèn của bạn đang phát sáng hay chỉ mới lần đầu, sau một thời gian dài tắt tối, hay thậm chí trước khi chìm vào giấc ngủ dài, cũng không có gì khác biệt.

Đây, hiện tại chính là nơi bạn đang đứng, và đó cũng là một nơi giống với tất cả mọi nơi khác để đức hạnh của bạn được tỏa sáng và tiếp tục cho tới khi bạn vẫn còn tồn tại trên cõi đời này.

Ngày 02 Tháng Mười,

TÀI SẢN GIÁ TRỊ NHẤT

“Người khôn ngoan có thể chẳng mất gì. Một người như vậy có mọi thứ được trữ cho bản thân họ, không trông đợi gì vào vận may cả, vật chất của họ được giữ kỹ lưỡng, nhưng được ràng buộc bởi đạo đức, không đòi hỏi gì vào cơ hội, nên vì vậy họ luôn được giữ sự ổn định.”

- SENECA, ON THE FIRMNESS OF THE WISE, 5.4;

Vài 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 mà ở loại người thứ ba, Seneca nói rằng, đầu tư cho bản thân họ - trở nên tốt hơn và khôn ngoan hơn.

Những loại tài sản nào trong này miễn nhiễm với những biến động và tụt dốc 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 mà 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 một nỗi buồn và đau thương, vậy thì ai. Đó là đức tính và sức mạnh nội tâm của ông.

Đó là khoảnh khắc cố gắng hết sức của Seneca - lần cuối và cũng là lần tốt nhất của mình.

Ngày 03 Tháng Mười,

TÂM NIỆM CỦA VIỆC PHỤ THUỘC LẤN NHAU

“Thiên định thường xuyên về sự kết nối và phụ thuộc lẫn nhau của mọi thứ trong vũ trụ này. Theo một nghĩa nào đó, tất cả mọi thứ đều đan xen lẫn nhau và do đó nó có một mối quan hệ với nhau - vì mỗi điều dẫn tới một điều khác và cứ thế tạo thành một sức ép của sự biến động, gọi lên sự thấu hiểu của chúng, và sự thống nhất của tất cả sự vật.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 6.38;

Anne Lamott từng quan sát thấy rằng tất cả những nhà văn “là những dòng sông nhỏ chảy tụ lại vào 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, dầu là trong cùng một công ty, mọi người vì tư lợi cá nhân mà quên mất là họ đang làm việc cùng nhau. Như mọi người đều hít thở cùng một bầu không khí là thứ tạo nên tổ tiên chúng ta và lại về với đất mẹ khi chúng ta chết.

Hết lần này tới lần khác, Stoic nhắc nhở bản thân chúng ta về việc kết nối với 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 để mở rộng đế chế (sự vô nghĩa mà tới Stoic 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 (tốt, tệ hay xấu) trong thế giới này.

Ngày 04 Tháng Mười,

MỘT NGƯỜI VÌ MỌI NGƯỜI, VÀ MỌI NGƯỜI VÌ MỘT NGƯỜI

“Thứ gì không lợi lạc cho cả tổ cũng sẽ không lợi lạc cho ong.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 6.54;

Trong khái niệm *sympatheia* của Chủ nghĩa Stoic có bao gồm quan điểm cho rằng mọi thứ trong vũ trụ đều có liên hệ, và từng thứ trong số chúng đều là một phần của một thực thể lớn hơn. Marcus Aurelius là một trong những người đầu tiên viết về quan điểm về chủ nghĩa thế giới - 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 *Meditation*, chỉ để mình không quên, rằng: “Thứ gì không hại được tổng thể cũng không hại được 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 hạng người bạn muốn trở thành?

Một người theo đuổi Stoic sẽ thấu hiểu được những xung lực có kiểm soát và những hành động xuất hiện từ đó sẽ mang lại lợi ích cho tổng thể một cách tự nhiên; và đó là dạng lợi ích duy nhất của một người thông thái. Ngược lại, những hành động tốt lành và thông thái của một tổng thể cũng là thứ tốt đẹp cho từng cá thể.

Ngày 05 Tháng Mười,

LỜI NÓI RA KHÔNG THỂ RÚT LẠI

“Thà lỡ bước hụt còn hơn lỡ mồm.”

- 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 06 Tháng Mười,

ĐỀ Ý TỚI 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 mạnh hơn 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 với tổng giải thưởng là không - 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 tính vô kỷ luật cũng cần được rèn luyện. Như Seneca đã quan sát được rằng, hoàn toàn có thể học được cách “vui mừng trong thành công người khác, và cảm thông khi họ gặp thất bại.” Đây là điều một người có đức hạnh thực hiện.

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 họ - và hãy dẹp bỏ ghen tị, đố kỵ và tính sở hữu.

Hoàn toàn bạn có thể làm được như vậy.

Ngày 07 Tháng Mười,

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 bắt chính với ai cũng là đang bắt 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!”

Có một lý do cho sự xuất hiện của những chất nôn mửa ở hiện trường vụ án. Là thay vì cảm giác phấn chấn khi phá vỡ ranh giới kiểm soát bản thân hay khi đã trả thù thành công, người ta 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 08 Tháng Mười,

NIỀM VUI THÚ ĐẲNG CẤP

“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 hài lòng bằng minh triết, khi bạn nhận thấy cách 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. Con sót 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 chắc trong vòng kiểm soát của chúng ta)? Trí tuệ, phẩm chất tốt, sự điều độ và lòng nhân hậu.

Ngày 09 Tháng Mười,

ĐẶT CÁC TIÊU CHUẨN VÀ SỬ 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 tôi sẽ làm khi trở thành hình mẫu lí tưởng mà tôi muốn?*

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 bể tình, 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 Mười,

LÒNG TÔN TRỌNG VÀ CÔNG LÝ

“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 lòng tôn trọng và công lý. Lòng tôn trọng để người yêu lấy những gì đã được giao cho, vì tạo hóa đã mang cả người và nó tới với nhau. Công lý 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 chấp nhận đau thương trong việc tự quản lý, 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 lòng tôn trọng và công lý. Nói cách khác, dựa vào đức hạnh.

Ngày 11 Tháng Mười,

LUÔN CHÂN THÀNH

“Thối nát làm sao khi ai đó nói rằng họ chủ ý “thẳng thắn nói với cậu.” Anh định giở trò gì đấy bạn hiền? Thẳng thắn không cần phải được tuyên bố, mà nó cần luôn hiển thị, như là nó được khắc trên trán, hay trong rung động của lời nói của người, hay trong ánh mắt người - cần hiển nhiên như việc người được yêu nhìn thấy tất cả trong mắt người si mê mình. Nói ngắn gọn, kẻ thẳng thắn, tốt đẹp nên giống như con dê bốc mùi - người biết rõ rằng hấn đang trong phòng với mình.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 11.15;

Chúng ta đều đã từng dùng những cụm này. “Tôi sẽ thẳng thắn với anh...” “Trung thực 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 phải rào trước mình thẳng thắn và trung thực trong lời nói này, vậy thì những lời nói khác của ta thế nào? Nếu ta nói rằng mình đang trung thực, vậy thì những lúc khác thì sao?

Giả sử rằng, thay vào đó, chúng ta cố gắng sống và tích lũy danh tiếng trung thực của mình - sao cho nó rõ ràng như trái phiếu chính phủ, rãnh mạch và đứt khoát như hợp đồng, và trường tồn như hình xăm. Bạn vừa đổ tốn công sức hứa hẹn đảm bảo, người khác vừa đổ thời gian nghi hoặc suy xét - và hơn nữa, bạn sẽ trở thành con người tốt hơn.

Ngày 12 Tháng Mười,

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. Yêu. 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 cho đi.” Điều này không chỉ đúng trong chính trị, không chỉ liên quan khi 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 vì tình yêu - lòng cảm thông, sẵn sàng, biết ơn - kể cả trong những tình huống bạn đối lập với ai đó.

Và ai biết được, có thể bạn sẽ nhận lại được tình yêu mình đã trao đi đấy.

Ngày 13 Tháng Mười,

PHƯƠNG THỨC TRẢ THÙ TỐT NHẤT, LÀ KHÔNG TRẢ THÙ

“Cách tốt nhất để trả thù kẻ khác, chính là không trở thành kẻ đó”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 6.6;

“Tìm cách chữa lành cho chính mình tốt hơn biết bao nhiêu lần việc cố gắng báo thù cho những tổn thương. Thù hận tiêu hao của bạn rất nhiều thời gian và khiến bạn dễ bị tổn thương nhiều hơn nữa. Những cơn thịnh nộ thường dễ dàng che lấp các vết thương. Nhưng tốt hơn cả là hãy chọn cách tiếp cận ngược lại. Bị chó cắn thì quay lại cắn con chó sao?”

- 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, rồi một ngày ta sẽ làm như vậy với người thôi.* Hoặc một suy nghĩ phổ biến hơn: *“Ta sẽ bắt người trả món nợ này”.* Tuy nhiên thì 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 cho hành động trong quá khứ của kẻ đấy là phù hợp rồi. 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, giờ cả hai đều chỉ là những kẻ dối trá.

Thay vào đó, hãy tìm cách để trở nên tốt hơn thứ đã khiến chúng ta tổn thương. Hãy trở thành tấm gương mà người khác muốn nhìn vào, muốn trở thành. Trở thành một kẻ lừa lọc, dối trá, ích kỉ, luôn muốn gây đau khổ cho người khác thật sự rất tệ. Trái lại, sống một cách đạo đức, bình ổn là cũng đã rất đủ rồi.

Ngày 14 Tháng Mười

ĐỪNG TỨC GIẬN. HÃY GIÚP ĐỠ

“Bạn 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 trên người có miệng và có nách, thì tất nhiên là sẽ có mùi hôi thôi. Bạn cho rằng, một con người có nhận thức bình thường thì phải biết điều này chứ, biết rằng bản thân đang làm người khác khó chịu chứ? Chúc mừng, bạn 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, hãy nói cho họ biết đi. Nếu người ta chịu lắng nghe, bạn đã chữa lành được cho họ 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, căm 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, ít khi nào chúng ta nghĩ đến việc yêu cầu gã đấy dừng lại, một cách lịch sự, hoặc nghĩ đến việc đổi ghế ngồi. Chúng ta thà tức giận, cáu gắt, cay cú bên trong 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. Nhưng chúng ta không muốn người khác tốt lên, chúng ta chỉ hy vọng rằng họ, bằng một phép màu nào đó, tự tốt lên - bằng cách tưởng tượng rằng sẽ đốt thùng một lỗ trong hộp sọ của họ với ánh mắt thịnh nộ của chúng ta.

Và khi nghĩ về những điều trên, bạn sẽ nhận ra ai đang là kẻ xấu tính ở đây.

Ngày 15 tháng Mười

HÃY ĐỂ MỌI NGƯỜI HƯỞNG LỢI TỪ NHỮNG GIẢ ĐỊNH CỦA BẠN

“Mọi thứ tồn tại đều bị ảnh hưởng bởi nhận định của bạn về chúng, và hoàn toàn là ở nhận định của bạn. Bạn có thể vội vàng đưa ra những phán xét tùy ý, và giống như một con tàu đang đi uốn mình quanh mỏm đá, bạn 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: “Dù cho đó có là một con chó, thì nó vẫn có thể phân biệt được giữa việc bị chủ mình đá vào đít và việc chủ nhân không may vấp phải nó.” Đúng vậy, nếu bạn có lỡ dẫm phải chú chó của mình, thì phản ứng đầu tiên của nó thường là sủa hoặc đưa nhanh 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 đấy 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 cách phán xét vội vã - 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 Mười,

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 gột rửa tâm hồn liên tục. Những con người yếu đuối đó cần được giáo dục và thay đổi thói quen nếu chúng ta sử dụng triết học để giáo huấn cho họ.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 95,36-37;

Stoic 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 là con người đã phát triển vẹn toàn theo con đường phải đạo, bạn hoàn toàn có thể giúp đỡ những kẻ lầm đường lạc lối khác. Bạn có thể chia sẻ sự khôn ngoan hoặc minh mẫn 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”. 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 Mười,

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 sự sống của con người, ở đó chúng ta có cơ hội làm những điều tốt đẹp”

- SENECA, ON THE HAPPY LIFE, 24.2-3;

Người đầu tiên bạn gặp hôm nay, thông qua người quen hoặc bạn bè, dù bất kể hoàn cảnh tích cực hay tiêu cực, đều là cơ hội cho lòng tốt. Cũng như các dịch giả khác nhau đi lan truyền câu nói trên của Seneca, sự lan truyền đó chính là *một lợi ích*. Trở lại hoàn cảnh hai người gặp nhau ở trên. 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. Và 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 tốt 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 Stoic. Chúng ta luôn tập trung vào những thứ nằm trong tầm kiểm soát: trong trường hợp này là khả năng đối xử tử tế hay không tử tế với người khác.

Ngày 18 Tháng Mười,

KỂ ĐẠO ĐỨC GIẢ

“Không có gì đẽu giả bằng việc một con sói làm bạn với một con cừu. Nhớ tránh tình bạn giả dối bằng mọi giá. Đừng giả tạo rằng bạn là người tốt, thành thật và tử tế, nếu thật sự là người tốt thì những đức tính ấy nên thể hiện trong ánh mắt của bạn.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 11.15;

Hiển nhiên là người ta nên tránh những người xấu xa và những kẻ hai mặt. Diễn 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 theo đuổi Stoic.

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 lôi kéo người khác, chỉ quan tâm đến họ khi mọi thứ đang tốt đẹp. Mặt khác, ta lại từ chối giúp đỡ dù ai đó đang thực sự cần.

Đừng sống lỗi nữa. Hãy nhớ điều này khi bạn định chỉ trích ai đó là kẻ tồi tệ.

Ngày 19 Tháng Mười,

THÓI QUEN TỐT "HỐT" THÓI QUEN XẤU

“Vì thói quen là thứ có ảnh hưởng hết sức mạnh mẽ và chúng ta thường theo đuổi những xung động bất chợt của mình để mà tìm kiếm thứ gì đó hoặc chạy trốn, nhưng xung động bất chợt là thứ nằm ngoài sự lựa chọn của bản thân, chúng ta nên tạo ra một thói quen trái ngược với điều đó, và khi về bề ngoài không còn có thể tin cậy, hãy sử dụng sức mạnh để đối kháng từ sự luyện tập của chúng ta.”

- 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 giống như bạn cũng đang sủa! Khi một con chó đang bỏ chạy, việc đuổi theo nó sẽ không hữu ích gì - một lần nữa, bây giờ giống như cả hai bạn đang chạy. Một lựa chọn tốt hơn trong cả hai trường hợp là giao cho nó việc khác để làm. Bảo nó ngồi. Bảo nó đi vào giường hoặc cũi của nó. Chạy theo hướng khác. Phá vỡ khuôn mẫu, làm gián đoạn xung động tiêu cực.

Đối với chúng ta cũng vậy. 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 tái thiết lập. 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.

Đối nghịch lại những thói quen đã có, và sử dụng sức phản kháng từ quá trình luyện tập để có được độ bám và tạo tiến bộ. Nếu bạn thấy mình đang làm biếng trong tiến trình tập luyện hoặc trong 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 những thói quen rất dễ để tạo - như chúng ta đều biết.

Ngày 20 Tháng Mười,

NHỮNG CHỈ DẤU CỦA MỘT CUỘC ĐỜI Tươi Đẹp

“Bạn có bằng chứng về mức độ lang thang của mình rằng bạn chưa bao giờ tìm thấy nghệ thuật sống ở bất cứ đâu - không phải trong logic, cũng không phải giàu có, danh vọng hay bất kỳ sự ham mê nào. Chẳng đâu cả. Vậy thì nó ở đâu? Khi làm những gì bản chất con người yêu cầu. Làm thế nào để một người làm điều này? Bằng cách có các nguyên tắc là nguồn gốc của mong muốn và hành động. Những nguyên tắc nào? Đó là những điều tốt và điều ác, quả vậy, đó là niềm tin rằng không có điều tốt nào cho con người ngoại trừ những gì tạo ra công lý, sự tự chủ, lòng dũng cảm và tự do, và không có gì xấu xa ngoại trừ những gì phá hủy những điều này.”

- 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 - đôi khi là lúc chúng ta còn trẻ, đôi khi cho đến lúc chúng ta già đi. Hiếm khi chúng ta tìm thấy gì nhiều trong cách định hướng. Nhưng đó chỉ đơn giản là vì chúng ta bỏ lỡ mấu chốt của vấn đề. Như Viktor Frankl đã chỉ ra trong *“Man's search for meaning”* (Cuộc truy lùng ý nghĩa cuộc đời của người đàn ông- Nd), đó không phải là câu hỏi của chúng ta. Thay vào đó, chính chúng ta mới là kẻ đang bị đặt câu hỏi. Và chính cuộc sống của chúng ta là câu trả lời.

Không một chuyên 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 công lý, tự chủ, can đảm, tự do và tránh khỏi điều ác.

Ngày 21 Tháng Mười,

NHỮNG NGƯỜI HÙNG, Ở ĐÂY VÀ BÂY GIỜ

“Một hành vi tệ hại! Mọi người không muốn ca ngợi những người cùng thời với cuộc sống mà họ đang thực sự chia sẻ, nhưng lại kỳ vọng lớn vào sự ca ngợi của các thế hệ tương lai - những người họ chưa gặp hoặc chưa từng gặp! Điều này giống như cảm thấy khó chịu khi các thế hệ trước không ca ngợi bạn.”

- 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? Để biết rằng mọi người vẫn đang nói tên của bạn?

Đây là một điều cần suy nghĩ: nó sẽ không hay ho đâu. Bởi vì, giống như Alexander, bạn sẽ chết. Bạn sẽ không biết tên của mình có tồn tại qua nhiều thế kỷ hay không. Không ai được hưởng di sản của chính mình - theo định nghĩa.

Tệ hơn nữa, hãy nghĩ về tất cả những điều khủng khiếp mà Alexander đã làm để đạt được những gì ông ta được nhớ đến. Ông đã chiến đấu những cuộc chiến vô nghĩa. Ông có một tính khí khủng khiếp - thậm chí giết chết người bạn thân nhất của mình trong một cuộc đấu khi say xỉn. Ông tàn nhẫn và là nô lệ cho tham vọng của mình. Ông ấy thực sự đáng ngưỡng mộ đến vậy sao?

Thay vì lãng phí dù chỉ một giây để xem xét ý kiến của những người trong tương lai - những người thậm chí còn chưa được sinh ra - hãy tập trung từng chút một 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. Tương lai xa chẳng hề liên quan. Hãy trở nên tốt đẹp, cao quý và thật ấn tượng ngay bây giờ - trong khi điều đó vẫn còn quan trọng.

Ngày 22 Tháng Mười,

**TRỞ NÊN TỐT HƠN THÌ DỄ THÔI
NHƯNG TỐT HƠN Ở CÁI GÌ?**

“Ai đó tài giỏi trong việc hạ gục đối thủ, nhưng điều đó không khiến họ trở nên ý thức về cộng đồng hơn, hoặc khiêm tốn hơn, hoặc chuẩn bị tốt hơn cho bất cứ tình huống nào, hoặc trở nên rộng lượng hơn với lỗi lầm của người khác.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 7.52;

Sự tự hoàn thiện bản thân là một sự theo đuổi cao cả. Nhiều người thậm chí không bận tâm đến. Nhưng trong số những người có làm, có khả năng xảy ra là sự kiêu căng và nông cạn sẽ làm hỏng quá trình này. 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? 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?

Ý chí của chúng ta không nên bị định hướng ở chỗ 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 thua cuộc trong nỗ lực trở thành một người chồng, người vợ, người cha, người mẹ, hay những người con tốt? Hãy đừng bị nhầm lẫn trong việc trở nên tốt hơn trong *thứ gì đó* với việc trở thành một *con người* tốt hơn. Một điều luôn là sự ưu tiên to lớn hơn điều còn lại.

Ngày 23 Tháng Mười,

HÃY THỂ HIỆN NHỮNG PHẨM CHẤT BẠN CÓ TỪ KHI CHÀO ĐỜI

“Mọi người không sợ trí óc nhạy bén của bạn? Hãy thể hiện nó xem. Nhưng bạn có nhiều phẩm chất khác và bạn không thể tuyên bố là đã bị tước đoạt khi sinh ra. Vậy hãy thể hiện những phẩm chất đó trong khả năng của chính bạn: trung thực, đàng hoàng, bền bỉ, minh bạch, hài lòng, tiết kiệm, nhân hậu, tự do, kiên trì, tránh tầm phào và hào hiệp.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 5.5;

Chúng ta thật dễ dàng đổ lỗi cho hoàn cảnh. Một người nguyên rủa rằng họ không được sinh ra cao hơn, người khác bảo họ không thông minh hơn, hay có một nước da khác, hoặc sinh ra ở một đất nước khác. Nó rất khó để tìm một người trên hành tinh này - từ siêu mẫu trở xuống - rằng họ không nghĩ rằng họ bị thiếu hụt trong ít nhất vài tiêu chuẩn nào đó. Nhưng bất kể sự thiếu hụt bạn tự cho là gì, hãy nhớ là có những phẩm chất tích cực mà bạn có thể phát triển mà không phụ thuộc vào những tai nạn 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 buồn chuyện. Bạn có thể chọn để trở nên tử tế.

Và thành thực mà nói, không phải những tính cách trên là kết quả của sự nỗ lực và trở thành những kỹ năng ấn tượng hay sao?

Ngày 24 Tháng Mười,

SUỐI NGUỒN TỐT ĐẸP

“Hãy đào sâu vào trong lòng bạn, nơi có một suối nguồn của sự tốt đẹp luôn sẵn sàng để chảy nếu bạn tiếp tục đào xới.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 7.59;

Ngày nay, chúng ta có thể hi vọng rằng sự tốt đẹp đến với chúng ta bằng tin tức tốt, thời tiết đẹp hay may mắn. Hoặc chúng ta có thể *tìm thấy* nó bằng chính chúng ta, trong *chính chúng ta*. Sự tốt đẹp không phải là thứ có thể được vận chuyển bằng bưu phẩm. Bạn phải đào sâu nó trong chính tâm hồn của bạn. Bạn tìm thấy nó ngay tại những suy nghĩ của chính bạn, và bạn hiện thực nó với những hành động của bạn.

Ngày 25 Tháng Mười,

HAI NHIỆM VỤ

“Vậy thì điều gì khiến một người không bị cản trở và tự đưa ra quyết định? Đối với sự giàu có thì không, địa vị cao, thành bang hay vương quốc cũng vậy - đúng hơn, phải tìm được thứ khác... khi sống trên đời, đó 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. Mọi thứ khác đều là sự lãng phí năng lượng và lãng phí tiềm năng.

Làm thế nào để làm điều đó? OK, đó là một câu hỏi khó hơn. Nhưng triết lý mà chúng ta thấy từ Stoic làm cho nó đủ đơn giản: nói không với những phiền nhiễu, cảm xúc phá hoại, hay áp lực từ bên ngoài. Hãy tự hỏi bản thân: *Điều gì mà chỉ mình tôi có thể làm được? Cách sử dụng tốt nhất thời gian có hạn của tôi trên hành tinh này là gì? Cố gắng làm những điều đúng đắn khi tình huống yêu cầu phải làm. Đối xử với người khác theo cách mà bạn hy vọng được đối xử. Và hiểu rằng mọi lựa chọn nhỏ và những thứ vật chất 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 Mười,

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 cứ của chúng 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 điều khiển bởi lý trí.

Không phải ở tương lai, mà là ngay bây giờ.

Ngày 27 Tháng Mười,

CHÚNG TA GẶT HÁI NHỮNG GÌ MÀ CHÚNG TA ĐÃ ƯƠM MẦM

“Những kẻ tội phạm thường quay về với người thầy đã tạo ra họ.”

- SENECA, THYESTES, 311;

Thật mỉa mai khi Seneca lại để một trong những nhân vật của ông ấy thốt ra câu thoại 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 ta. Và đúng như Shakespeare đã quan sát trong *Macbeth*, “Những lời chỉ dẫn đẫm máu, đang được dạy dỗ, sẽ quay trở lại/sẽ phản thầy” sự hợp tác của Seneca với Nero cuối cùng đã kết thúc bằng việc học sinh giết thầy của mình.

Đó là điều cần phải suy nghĩ khi bạn cân nhắc xem nên hợp tác 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 họ có thể trả ơn mà không nghi ngờ bạn sau này 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? Những gì xung quanh đến xung quanh, là câu nói. Karma là một khái niệm chúng ta đã du nhập từ phương Đông, theo những dòng tương tự.

Seneca đã phải trả giá cho những chỉ dẫn của mình cho Nero. Như đã đúng qua nhiều thời đại, thói đạo đức giả của ông - có thể tránh được hoặc không - đã phải trả giá đắt. Vì vậy, những gì bạn trao đi cũng sẽ là của bạn.

Ngày 28 Tháng Mười,

CHÚNG TA SINH RA LÀ ĐỂ DÀNH CHO NHAU

“Người sẽ tìm thấy những thứ nhỏ mọn trên trái đất nhanh hơn cách mà một người tự tách mình khỏi xã hội loài người.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 9.9.3;

Tự nhiên mà nói, Marcus Aurelius và những triết gia Stoic khác, họ chẳng có họ hàng gì với vật lí học của Isaac Newton cả. 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 của chúng ta với 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 một, như Aristotle đã nói, sinh vật quần thể. Chúng ta cần lẫn 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 ấy, ít nhiều đều khác với ý nghĩa của một con người.

Ngày 29 Tháng Mười,

TÍNH CÁCH LÀ SỐ PHẬN

“Mỗi người đều có đặc điểm riêng, nhưng vai trò chính thức của họ được quyết định bởi may mắn, bởi cơ hội. Người nên mời tới bàn ăn của mình những người bạn thực sự xứng đáng được mời và những người bạn có thể sẽ xứng đáng được mời.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 47.15b;

Trong quá trình thuê tuyển việc làm, đa phần những người xin việc đều nhìn xem người khác đã từng học ở đâu, đã từng nắm giữ vị trí gì trong công việc ở quá khứ. Điều này là bởi vì những thành công trong quá khứ có thể là dấu hiệu của một tương lai tươi sáng. Nhưng có phải luôn luôn là như vậy không? Có những người đã thành công nhờ 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 dù là đối với đàn ông hay phụ 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. Heraclitus coi nó như là một câu châm ngôn: “Tính cách chính là số phận.”

Khi bạn tìm cách thăng tiến vị trí của mình trong cuộc sống, tính cách là đòn bẩy tốt nhất - có lẽ nó không phải là một giải pháp cho ngắn hạn, nhưng chắc chắn nó là một giải pháp cho dài hạn. Và điều tương tự cũng sẽ xảy ra với những người bạn của bạn.

Ngày 30 Tháng Mười,

AI NHẬN ĐƯỢC PHẦN PHÂN CHIA CỦA CON SỰ TỬ?

“Người không thấy xấu hổ khi chỉ dành cho mình những phần thừa còn sót lại trong cuộc sống à? Người cũng không thấy xấu hổ khi người chỉ tu dưỡng trí tuệ của mình 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. Alexander có thể sẽ nói với họ rằng, Seneca viết, “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 thứ chấp nhận thời gian thừa còn lại sau khi bạn làm xong các công việc khác mà thay vào đó các công việc khác chỉ nên được làm sau khi việc học triết của các bạn 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 vài phút trước giờ chúng ta tắt đèn đi ngủ thì 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 một những câu hỏi lớn trong đầu của mình? Một người, bằng một cách nào đó, họ xem TV trung bình 28 tiếng mỗi tuần-Nhưng nếu bạn hỏi họ rằng 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 Mười,

BẠN SINH RA ĐÃ TỐT SẴN RỒI

“Con người được sinh ra với thiên 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 tạo ra để giúp đỡ lẫn nhau và đối xử tốt với nhau. Chúng ta sẽ không thể tồn tại riêng biệt.

Các triết lý Stoic 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 tốt sẵn rồi. “Tất cả chúng ta đều được tạo ra bởi thiên nhiên,” Rufus nói, “để chúng ta có thể sống không mắc lỗi và cao cả - không phải một người có thể sống cao cả và những người khác thì không, mà là tất cả đều có thể.” Bạn sinh ra đã có sức hấp dẫn với đức tính và khả năng làm chủ bản thân. Nếu bạn đã đi quá xa với điều đó, thì đó không phải là do một số hư hỏng bẩm sinh mà là từ việc 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 tất cả - để đưa chúng ta trở về bản chất thực sự của chính mình.



Người dịch:

Anh Tuấn Nguyễn

Nguyễn Hưng

Ngọc Hà

Trần Đức Duy

Hoàng Vũ Trương

Lê Huy Thịnh

Trần Trần

Tuan Anh Dinh

Đăng Trường

Biên tập:

Khánh Ly Phùng

Gửi lời chúc mừng sinh nhật tới cô gái
Ngọc Hà!



Amor fati

STOIC THÁNG MƯỜI MỘT

STOICISM FOR REDPILLER

www.trolailamnguoi.com

Người dịch : Phạm Thanh Bắc

November 1st

CHẤP NHẬN MỌI THỨ NHƯ NÓ LÀ

“Đừng mong tất cả mọi thứ sẽ xảy ra như ước muốn của bạn, mà hãy ước rằng mọi thứ sẽ diễn ra như nó sẽ thực sự xảy ra – khi đó cuộc đời bạn sẽ thuận lợi hơn”

—EPICTETUS, *ENCHIRIDION*, 8;

“Thật dễ dàng để ca tụng sự phòng bị cho tất cả mọi thứ có thể xảy ra nếu bạn có hai phẩm chất: Một cái nhìn hoàn chỉnh về những gì thực sự xảy ra trong mỗi tình huống và cảm giác 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 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 điều đó không xảy ra. Stoic gọi đó là “Nghệ thuật tiếp thu” – Chấp nhận thay vì chiến đấu với những thứ nhỏ nhất

Và hầu hết những người theo đuổi Stoic đều thực hành và đưa nó tiến xa hơn. 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 số phận của bạn). Không chỉ đơn giản là chấp nhận, mà yêu tất cả những gì xảy ra. Mong muốn những gì đã xảy ra như nó sẽ xảy ra là một cách thông minh để tránh sự thất vọng bởi vì không có gì trái với mong muốn của bạn. Thực sự cảm thấy biết ơn vì những điều ấy đã xảy ra? Yêu cái cách mà chúng đã đến với chúng ta để ta có cơ hội hoàn thiện?

Đó là công thức cho hạnh phúc và niềm vui.

November 2nd

LIÊN KẾT NHỮNG ĐIỀU ƯỚC CỦA BẠN VỚI NHỮNG ĐIỀU SẼ XẢY RA

“Nhưng bất cứ lúc nào tôi cũng bị cản trở trong ý chí của tôi, cũng không bị buộc phải chống lại nó. Và làm thế nào để điều này có thể. Tôi đã trối buộc lựa chọn của mình để hành động với ý chí của God. Chúa muốn tôi bị bệnh, đó cũng là ý muốn của tôi. Ngài muốn tôi chọn một thứ gì đó, tôi cũng sẽ chọn. Ngài muốn tôi đạt được thứ gì đó, hoặc thứ gì đó được trao cho tôi – tôi ước điều tương tự. Những gì Chúa không muốn, tôi cũng không muốn”

—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 đã được thực hiện; các binh sĩ đã trang bị đầy đủ và tất cả mọi người đang cố gắng hết sức mình. Câu trả lời là trong lòng của các vị thần”. Ông đã hoàn thành tất cả những gì ông có thể, và bây giờ, chuyện gì đến cũng sẽ đến và như Epictetus có thể nói: “Ông ấy đã sẵn sàng để chịu đựng 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 thất bại thì đó là ý muốn của Chúa – hay định mệnh, sự may mắn hay bất cứ thứ gì khác mà bạn muốn đặt tên cho nó, ông đã sẵn sàng. Có một bài học tuyệt vời ở đó. Người đàn ông phụ trách đội quân có lẽ là hùng mạnh nhất thế giới từng tập hợp, trước thềm cuộc xâm lược được tổ chức và lên kế hoạch chuyên nghiệp nhất mà thế giới hy vọng sẽ biết, đủ khiêm tốn để biết rằng kết cục cuối cùng thuộc về ai đó hoặc một điều gì đó lớn hơn anh ta. Và vì vậy nó đến với tất cả sự may rủi của 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 lòng các vị Thần/Chúa. Chúng ta càng biết điều đó sớm hơn, thì chúng ta sẽ càng tốt hơn.

November 3rd

LÀM THEO ĐỀ NGHỊ CỦA BÁC SĨ

“Chúng ta thường nghe thấy mọi người nói bác sĩ đã chỉ định cho ai đó bài tập đạp xe, hoặc tắm nước đá, hoặc đi bộ mà không mang giày, chúng ta cũng nên nói rằng ‘nature’ chỉ định ai đó bị bệnh, hoặc tàn tật hoặc chịu đựng bất kỳ suy nhược nào khác. Trong trường hợp của bác sĩ, chỉ định nghĩa là một cái gì đó được yêu cầu để giúp đỡ ai đó chữa bệnh. Nhưng trong trường hợp của ‘nature’, điều đó có nghĩa là những gì xảy ra với mỗi chúng ta đều được sắp đặt để giúp đỡ định mệnh của chúng ta”

—MARCUS AURELIUS, *MEDITATIONS*, 5.8.

Những người theo đuổi Stoic là bậc thầy về phép loại suy và sử dụng chúng như một công cụ để giúp củng cố lý trí của họ.

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 “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 nó sẽ giúp bạn tốt hơn. Mặt khác, khi nói đến các sự kiện bên ngoài, chúng ta chiến đấu như ở địa ngục nếu có bất cứ điều gì xảy ra trái với kế hoạch của chúng ta. Nhưng nếu, Marcus hỏi, một bác sĩ đã kê đơn chính xác điều này như là một phần trong quá trình điều trị của chúng ta thì sao? Điều gì xảy ra nếu điều này tốt cho chúng ta như thuốc?

Chà, nếu thế thì chuyện gì sẽ xảy ra?

November 4th

KHÔNG TỐT, CŨNG 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 mọi người nói thay đổi sẽ tốt hơn, họ thường cố gắng để trấn an ai đó (hoặc chính bản thân họ). Bởi vì theo bản năng chúng ta thấy thay đổi là việc xấu hoặc ít nhất chúng ta nghi ngờ về điều đó.

Những người theo đuổi Stoic muốn bạn loại bỏ hoàn toàn những nhãn mác đó. Thay đổi cũng không hẳn là tốt. Hiện trạng không phải là xấu. Họ chỉ là họ.

Hãy nhớ rằng các sự kiện đều mang tính khách quan. Nó chỉ là những ý kiến của chúng ta nói rằng một số cái gì đó tốt hay xấu (và do đó đáng để chiến đấu chống lại hoặc đáng để đấu tranh cho). Một thái độ tốt hơn? Để quyết định tận dụng tối đa mọi thứ. Nhưng để làm điều đó trước tiên bạn phải ngừng chiến đấu.

November 5th

MỘT SỨC MẠNH LỚN HƠN

“Đây là điều tạo nên đức tính của người hạnh phúc và một cuộc sống sung túc - khi các vấn đề của cuộc sống được điều chỉnh theo sự hài hòa giữa tinh thần thiêng liêng của cá nhân và ý chí điều khiển 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 đấu tranh nhiều nhất với bước 2: thừa nhận rằng có một quyền lực cao hơn tồn tại. Những con nghiện thường chiến đấu với điều này. Lúc đầu, họ cho rằng đó là vì họ vô thần hoặc vì họ không thích tôn giáo hoặc vì họ không hiểu tại sao nó lại quan trọng.

Nhưng sau đó họ nhận ra rằng đây chỉ là những thách thức đang trình bày - đó là một hình thức của sự ích kỷ và tự hấp thụ khác.

Ngôn ngữ thực tế của bước này khá dễ nuốt: [Chúng ta] đã tin rằng có một Quyền năng vĩ đại hơn chính mình có thể phục hồi lương tri cho chúng ta.

Các bước tiếp theo yêu cầu con nghiện quy phục và bước tới. Bước thứ hai thực sự ít liên quan đến với những vị thần “God” hơn là những bước khác - sự buông tay. Đó là về việc hòa hợp với vũ trụ và loại bỏ ý tưởng độc hại mà chúng ta là trung tâm của nó.

Không có gì lạ khi Stoics phổ biến với những người trong các chương trình mười hai bước. Cũng rõ ràng rằng sự khôn ngoan này có lợi cho tất cả chúng ta. Bạn không cần phải tin rằng có một vị thần chỉ đạo vũ trụ, bạn chỉ cần ngừng tin rằng bạn chính là người chỉ đạo đó. Ngay khi bạn có thể thể hiện tinh thần của mình với ý tưởng đó, cuộc sống của bạn sẽ càng dễ dàng và hạnh phúc hơn, bởi vì bạn sẽ từ bỏ con nghiện mạnh mẽ nhất trong tất cả: Quyền lực.

November 6th

AI ĐÓ ĐANG QUAY CUỘN CHỈ SỐ MỆNH

*“Vẫn có người tự hào về tan vỡ
Và có kẻ kết thúc dưới bùn lầy
Đừng tin tưởng quá nhiều vào chiến thắng
Cũng đừng quên những hy vọng phía sau
Nữ thần số phận quay cuộn chỉ
Vận may đến từ sự an yên
Chẳng ai được thiên thần luôn ban phép
Đó là điều chắc chắn vào ngày mai
Chúa giữ cuộc đời qua đau đớn
Xoay vùn ta qua gió bão đau thương”*

—SENECA, *THYESTES*, 613;

Tiểu thuyết gia Cormac McCarthy đang sống trong phòng trọ thì nghe tiếng gõ cửa. Đó là một sứ giả, anh ấy đã được trao tặng khoản trợ cấp “Genius” MacArthur và \$ 250.000. Sự kiện bất ngờ này có thể tốt cũng có thể xấu.

Ai có thể mơ về một biến cố bất ngờ như vậy? Ai ngoài Clotho, một trong ba nữ thần định mệnh của Hy Lạp, ai là người xoay quanh cuộc sống của con người? Đối với người xưa, cô ấy là người quyết định tiến trình của những sự kiện trong cuộc sống của chúng ta một số điều tốt, một số điều xấu. Như nhà viết kịch Aeschylus đã viết, “Khi các vị thần gửi đến điều ác, người ta không thể thoát khỏi nó”. Điều tương tự cũng đúng với định mệnh lớn và may mắn.

Thái độ cam chịu của họ có vẻ xa lạ đối với chúng ta ngày nay, nhưng họ hiểu ai là người thực sự kiểm soát (không phải họ, không phải chúng ta!). Không có sự thịnh vượng, không có khó khăn nào là chắc chắn hoặc mãi mãi. Một chiến thắng trở thành một thử nghiệm, một thử nghiệm trở thành một chiến thắng. Cuộc sống có thể thay đổi ngay lập tức. Hãy nhớ rằng, ngày nay, nó thường xảy ra thế nào.

November 7th

LÀM SAO ĐỂ TRỞ NÊN MẠNH MẼ

“Đừng tin vào danh tiếng, tiền tài, hay địa vị của bạn, mà hãy tin vào sức mạnh của bạn – cụ thể là, những đánh giá của bạn về những điều mà bạn có thể kiểm soát và những điều bạn không thể kiểm soát. Đối với điều này một mình sẽ làm chúng ta tự do hơn và không bị trói buộc, điều đó sẽ nâng tầm con người của chúng ta từ dưới đáy vực sâu thẳm và nâng tầm mắt của chúng ta đến với thế giới giàu có và quyền lực hơn”

—EPICTETUS, *DISCOURSES*, 3.26.34–35;

Trong một cảnh trong cuốn tiểu thuyết kinh điển của Steven Pressfield về Alexander Đại đế, *The Virtues of War*, Alexander đến một con sông chỉ để đối chất với một triết gia không chịu di chuyển. “Người đàn ông này đã chinh phục cả thế giới!” Một người hầu của Alexander hét lên. “Ông đã làm được gì?” Triết gia đó phản hồi với một vẻ hoàn toàn tự tin “Tôi đã chinh phục được nhu cầu chinh phục thế giới”

Chúng ta biết rằng Alexander đã đụng độ với Diogenes the Cynic, một triết gia được biết đến với sự từ chối của ông về những gì xã hội ban cho, và mở rộng hơn, đó là sự tự tưởng tượng của Alexander.

Giống như trong cuộc gặp gỡ giả tưởng của Pressfield, trong cuộc đối đầu thực sự của Diogenes với Alexander, nhà triết học này mạnh hơn người đàn ông quyền lực nhất thế giới bởi vì, không giống như anh ta, Diogenes có ít ham muốn hơn. Họ có thể nhìn vào mắt nhau và xem ai thực sự kiểm soát bản thân mình, điều cần thiết cho quyền lực thực sự và lâu dài là một người đã đạt được sự tự chủ.

Bạn cũng có thể đạt được điều đó. Có nghĩa là chỉ cần tập trung vào bên trong để có được sức mạnh hơn là hướng ngoại để đạt được điều đó. Như Publilius Syrus, bản thân là một nô lệ cũ, nói rằng: “Bạn sẽ có một đế chế vĩ đại? Cai trị chính mình!”

November 8th

DIỄN VIÊN TRONG VỞ KỊCH

“Hãy nhớ rằng bạn là một diễn viên trong một vở kịch, đóng vai một nhân vật theo ý muốn của nhà viết kịch nếu một vở kịch ngắn, thì nó ngắn; nếu vở kịch đó dài, thì nó dài. Nếu anh ta muốn bạn đóng vai người ăn xin, hãy chơi tốt vai trò đó, giống như bạn sẽ làm nếu đó là một kẻ què quặt, một kẻ lừa đảo hoặc một người thường. Vì đây là nhiệm vụ của bạn, để thực hiện tốt nhân vật được giao. Lựa chọn đó thuộc về người khác”

—EPICTETUS, *ENCHIRIDION*, 17;

Marcus Aurelius không muốn trở thành hoàng đế. Ông không phải là một chính trị gia tìm kiếm văn phòng, và ông không phải là người thừa kế ngai vàng thực sự. Theo như chúng ta có thể nói 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 thứ gì đó trong ông. Được chuẩn bị cho quyền lực, Marcus được nhận nuôi và sắp xếp ngai vàng vì họ biết ông có thể xử lý nó.

Trong khi đó, Epictetus sống phần lớn cuộc đời của mình như một nô lệ và bị bức hại vì những lời dạy triết học của mình. Cả hai đã làm khá nhiều với vai trò mà họ được giao.

Trạm của chúng ta trong cuộc sống có thể là ngẫu nhiên như một con súc sắc. Một số người trong chúng ta được sinh ra trong đặc quyền, những người khác rơi vào nghịch cảnh. Đôi khi chúng ta được trao chính xác những cơ hội mà chúng ta muốn. Vào những lúc khác, chúng ta được kỳ nghỉ may mắn, nhưng đôi với chúng ta, nó cảm thấy như một gánh nặng. Các Stoics nhắc nhở chúng ta rằng bất cứ điều gì xảy ra với chúng ta ngày hôm nay hoặc trong suốt cuộc đời của chúng ta, bất cứ nơi nào chúng ta rơi vào quang phổ trí tuệ, xã hội hoặc thể chất, công việc của chúng ta không phải là phàn nàn hay than vãn về hoàn cảnh của chúng ta mà là làm tốt nhất chúng ta có thể chấp nhận nó và hoàn thành nó.

Có còn chỗ cho sự linh hoạt hay tham vọng? Tất nhiên! Lịch sử của sân khấu tràn ngập những câu chuyện về các phần nhỏ biến thành vai chính và các nhân vật không thể xóa nhòa được mở rộng trong các bản chuyển thể trong tương lai. Nhưng ngay cả điều này cũng bắt đầu với sự chấp nhận và hiểu về tình thần và mong muốn vượt trội ở những gì chúng ta đã được giao.

November 9th

TẤT CẢ ĐỀU BIẾN ĐỔI

“Vũ trụ là sự biến đổi. Cuộc sống là những ý kiến”

—MARCUS AURELIUS, *MEDITATIONS*, 4.3.4b;

Trong *Life of Theseus* của Plutarch, ông mô tả cách con tàu của Theseus, một anh hùng Athen, được người dân Athens bảo tồn trong điều kiện sẵn sàng chiến đấu trong nhiều thế kỷ. Mỗi khi một tấm ván bị phân rã, nó sẽ được thay thế cho đến khi cuối cùng mọi thanh gỗ trong đó đã được thay thế. Plutarch hỏi: Nó vẫn là tàu của Theseus, hay nó là một cái mới?

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. Có phải là một ngôi đền, 1.400 tuổi? Hay sáu mươi ngôi đền liên tiếp? Ngay cả Thượng viện Hoa Kỳ, với các cuộc bầu cử so le, có thể nói là chưa bao giờ được lật lại hoàn toàn. Có phải đó là cùng một cơ thể được hình thành trong thời của George Washington?

Sự hiểu biết của chúng ta về những gì chỉ là một ảnh chụp nhanh một ý kiến phù du. Vũ trụ luôn ở trong trạng thái thay đổi liên tục. Móng tay của chúng ta phát triển và được cắt và tiếp tục phát triển.

Da mới thay thế da chết. Những ký ức cũ được thay thế bằng những ký ức mới. Có phải chúng ta vẫn là những người như vậy? Những người xung quanh chúng ta có giống nhau không? Không có gì được miễn trừ khỏi sự linh động này, ngay cả những thứ chúng ta giữ là thiêng liêng nhất.

November 10th

LUÔN LUÔN GIỐNG NHAU

“Hãy suy nghĩ bằng cách ví dụ về thời của Vespasian, và bạn sẽ thấy tất cả những điều này: kết hôn, nuôi con, ngã bệnh, chết, chiến tranh, lễ nghỉ lễ, thương mại, trồng trọt, tâng bốc, giả vờ, nghi ngờ, cầu nguyện, cầu nguyện cho người khác chết, cần nhân vì một người, yêu, tích lũy tài sản, ham muốn sau khi làm việc và quyền lực. Bây giờ cuộc sống của họ đã chết và biến mất. . . thời của Trajan, lại giống nhau. . .”

—MARCUS AURELIUS, *MEDITATIONS*, 4.32;

Ernest Hemingway mở cuốn sách *The Sun Also Rises* với một câu Kinh Thánh: “Một thế hệ đi qua, và một thế hệ khác đến; nhưng trái đất vĩnh viễn. Mặt trời cũng mọc, và mặt trời lặn, và trở về nơi anh ấy trời dậy.”

Chính đoạn văn này, biên tập viên của ông sẽ nói, “đó là nơi chứa đựng tất cả sự không ngoan của thế giới cổ đại.”

Và trí tuệ đó là gì? Một trong những điều nổi bật nhất về lịch sử là con người đã làm những việc họ làm trong bao lâu. Mặc dù những thái độ và thực hành nhất định đã đến và biến mất, những gì mà người còn lại là người sống, chết, yêu thương, chiến đấu, khóc lóc, cười đùa.

Các báo cáo phương tiện truyền thông ngột thở 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 rằng trong nhiều thế kỷ.

Những người mạnh mẽ chống lại quan niệm này. Họ biết rằng với một vài ngoại lệ, mọi thứ vẫn giống như họ 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 sẽ đến sau. Trái đất tồn tại mãi mãi, nhưng chúng ta sẽ đến và đi.

November 11th

KHÔNG CHỈ LÀ THỨ GÌ ĐÓ MÀ NÓ LÀ THỨ CHÚNG TA TẠO RA

“Khi bạn đau khổ vì một thứ bên ngoài, nó không phải là thứ gây phiền toái cho bạn, mà chính là đánh giá của bạn về nó làm bạn trở nên như thế. Và bạn có thể xóa sạch điều này ngay lập tức”

—MARCUS AURELIUS, *MEDITATIONS*, 8.47;

Hãy tưởng tượng bạn đã mơ về một cuộc sống trong chính trường. Bạn còn trẻ, bạn rất mạnh mẽ và bạn đã nắm giữ những vị trí ngày càng mạnh mẽ 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 về nhiệm kỳ tổng thống.

Không thể hiểu FDR mà không hiểu khuyết tật này. Điều - bên ngoài - là anh ta bị què quặt, đây là một sự thật theo nghĩa đen, nhưng phán đoán của anh ta là nó không làm tê liệt sự nghiệp hay sự thuyết phục của anh ta. Mặc dù anh ta chắc chắn là nạn nhân của một căn bệnh nan y, nhưng anh ta đã xóa sạch gần như ngay lập tức tinh thần của nạn nhân.

Hãy đừng nhầm lẫn giữa sự chấp nhận với sự thụ động.

November 12th

MẠNH MẼ NHẬN TRÁCH NHIỆM

“Nếu chúng ta đánh giá một việc là tốt hay xấu chỉ là những thứ trong quyền sự lựa chọn của chúng ta, thì không có chỗ để đổ lỗi cho các vị thần hoặc là thù địch với người khác”

—MARCUS AURELIUS, *MEDITATIONS*, 6.41;

Một dấu hiệu trên bàn của Tổng thống Harry Truman đã đọc, THE BUCK STOPS HERE. Là tổng thống, với nhiều quyền lực và quyền kiểm soát hơn bất kỳ ai khác, ông biết rằng, tốt hay xấu, không có ai có thể đổ lỗi cho những thứ khác ngoài mình. Không có ai để vượt qua. Chuỗi kết thúc ở đó, trong Oval Office.

Với tư cách là tổng thống của cuộc sống của chúng ta, và biết rằng sức mạnh của chúng ta bắt đầu và kết thúc với sự lựa chọn hợp lý của chúng ta, chúng ta sẽ làm tốt để tiếp thu thái độ tương tự. Chúng ta không kiểm soát những thứ bên ngoài phạm vi đó, nhưng chúng ta kiểm soát thái độ và phản ứng của chúng ta đối với những sự kiện đó và đó là rất nhiều.

Thế là đủ để chúng ta đi vào từng ngày và biết rằng không có ai để vượt qua. Nó kết thúc với chúng ta.

November 13th

KHÔNG PHÀN NÀN, KHÔNG GIẢI THÍCH

“Đừng cho phép bản thân bạn nghe bất cứ lời phàn nàn dài dòng vắn tắt về cuộc đời một ai đó khác ngoài kia, thậm chí không phải bằng chính đôi tai của bạn”

—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 có nhiều thời gian để làm điều đó. Marcus Aurelius là một Hoàng Đế bất đắc dĩ - giống như bạn có thể là một kế toán viên bất đắc dĩ, huấn luyện viên bóng đá thiếu niên hoặc luật sư. Hoặc có lẽ bạn thường thích công việc của mình, nhưng bạn có thể làm mà không cần chịu trách nhiệm với một vài hội viên. Suy nghĩ đó đưa bạn đến đâu? Không đâu cả ngoài một trạng thái tiêu cực của tâm trí.

Một câu châm ngôn của thủ tướng Anh Benjamin Disraeli gọi vào tâm trí: *“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.

November 14th

KẾT QUẢ DO BẠN CHỌN

“Anh ta bị tổng vào tù. Nhưng lời phê bình ‘anh ta thật độc ác’ là do bạn thêm vào”

—EPICTETUS, *DISCOURSES*, 3.8.5b–6a;

Đó là cách suy nghĩ cổ điển của Những người theo đuổi Stoic, như bây giờ bạn đã góp nhặt được. Một sự kiện bản thân nó mang tính khách quan. Chính cách mà chúng ta miêu tả nó – rằng nó không công bằng, hoặc đó là một tai họa lớn, hoặc họ đã cố tình làm điều đó – là ở chúng chúng ta.

Malcolm X (hồi đó là Malcolm Little) khi vào tù là một tên tội phạm mang trọng tội, nhưng khi ông ra tù lại như một người đàn ông có học thức, có tôn giáo, và có động lực, người sẽ giúp sức trong cuộc đấu tranh cho các quyền dân sự. Anh ta có cam chịu làm một ác nhân? Hay anh ấy đã chọn làm cho mình trở thành một người khác với những trải nghiệm tích cực hơn?

Sự chấp nhận không phải thụ động. Nó là bước đầu tiên trong quá trình tích cực hướng tới sự

Chấp nhận không thụ động. Đó là bước đầu tiên trong một quá trình tích cực hướng tới sự tự cải thiện bản thân.

November 15th

MỌI THỨ ĐANG THAY ĐỔI

“Thiên thường trên sự nhanh nhẹn mà tất cả những gì tồn tại và đang đi vào con người bị chúng ta quét sạch và mang đi. Đối với thể chất giống như dòng chảy bất tận của một dòng sông, các hoạt động của nó liên tục thay đổi và gây ra sự dịch chuyển vô hạn đến nỗi hầu như không có gì đứng yên”

—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 đàn ông cũng vậy.

Cuộc sống luôn trong trạng thái thay đổi liên tục. Và chúng ta cũng vậy. Khó chịu bởi mọi thứ là sai lầm khi cho rằng chúng sẽ tồn tại. Tự lấy đá ném vào chân mình hay đổ lỗi cho người khác thì khác gì cố gắng vò lấy một cơn gió. Thấy tức giận với sự thay đổi là giả định sai lầm rằng bạn có một sự lựa chọn trong vấn đề này.

Mọi thứ đều thay đổi. Ôm lấy đó. Chảy cùng với nó.

November 16th

HY VỌNG VÀ SỢ HÃI ĐỀU GIỐNG NHAU

“Hecato nói, ‘hãy ngừng hy vọng và bạn sẽ hết sợ hãi’. . . Nguyên nhân chính của cả hai căn bệnh này là vì 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 liên quan đến những điều tốt đẹp. Sợ hãi thường liên quan đến những chuyện xấu. Đối với một người Stoic như Hecato (được gọi là Hecato của Rhodes), chúng là cùng một nhóm cả hai đều là những dự đoán về tương lai về những điều chúng ta không kiểm soát. Cả hai đều là kẻ thù của thời điểm hiện tại mà bạn thực sự đang ở. Cả hai đều có nghĩa là bạn đang sống một cuộc đời đối lập với *Amor fati* (*Yêu lấy định mệnh của mình*).

Nó không phải là để vượt qua nỗi sợ hãi của chúng ta mà hiểu rằng cả hy vọng và sợ hãi đều chứa đựng một chút nguy hiểm như mong muốn và lo lắng trong chúng. Và, đáng buồn thay, ham muốn là nguyên nhân gây ra sự lo lắng.

November 17th

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 loại bỏ lỗi lầm của bạn, thay vì là một cách để chống lại 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 hướng nội. Để làm cho bản thân tốt hơn và để người khác làm nhiệm vụ đó cho chính họ và hành trình của riêng họ. Sai lầm của chúng ta nằm trong tâm kiểm soát của chúng ta, và vì vậy chúng ta chuyển sang triết học để giúp loại bỏ chúng giống như loại bỏ những vỏ hà từ thân tàu. Lỗi của người khác? Không nhiều lắm. Hãy để họ tự xử lý.

Để người khác xử lý những sai lầm của họ. Không có triết lý nào trong Stoic trao quyền cho bạn đánh giá chúng - chỉ chấp nhận chúng. Đặc biệt là khi chúng ta có rất nhiều vấn đề của riêng mình.

November 18th

BỐN THÓI QUEN CỦA TÂM TRÍ STOIC

“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 các xung động của nó vào những hành động vì lợi ích chung;*
- 3) Giới hạn những ham muốn và ác cảm của nó với những gì thuộc quyền lực của chính nó;*
- 4) Nắm lấy mọi thứ mà thiên nhiên ban cho nó”*

—MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 8.7;

Nếu bạn để ý, Marcus liên tục nhắc nhở bản thân Stoic là gì. Những gạch đầu dòng này rất hữu ích cho những người trong chúng ta đọc hàng ngàn năm sau, nhưng thực sự chúng có ý định giúp ích cho 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 nó đã được một lúc kể từ khi ông nghĩ về những điều này và muốn một lời nhắc nhở.

Dù trường hợp của ông là gì, hay bất cứ điều gì của chúng ta ngày hôm nay, chúng ta hãy điều chỉnh tâm trí của 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. Phù hợp với nhu cầu và mong muốn của chúng ta với những gì trong tầm kiểm soát của chúng ta.
4. Ôm lấy những gì thiên nhiên ban tặng cho chúng ta.

November 19th

MAXIMS FROM THREE WISE MEN

“Đối với bất cứ thử thách nào chúng ta cũng cần giữ ba ý nghĩ này trong sự chỉ huy của mình:

‘Hãy để các Vị Thần và Định mệnh dẫn lối,

Mục tiêu đó đã được sắp đặt cho tôi từ lâu

Tôi sẽ theo sát và không để bị vấp ngã; ngay cả khi ý chí của tôi yếu đuối

Tôi vẫn sẽ tiếp tục như một chiến binh”

—CLEANTHES;

“Bất cứ ai nắm bắt được sự cần thiết đều được coi là khôn ngoan,

có kỹ năng trong các vấn đề thiêng liêng”

—EURIPIDES;

“Nếu điều đó làm hài lòng các vị thần, vậy hãy là nó. Họ cũng có thể giết tôi, nhưng họ không thể làm tôi tổn thương”

—PLATO’S CRITO AND APOLOGY

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 53;

Ba trích dẫn được biên soạn bởi Epictetus cho chúng ta thấy - về sự khôn ngoan trong lịch sử - các chủ đề của sự khoan dung, linh hoạt và cuối cùng là sự chấp nhận. Cletehes và Euripides gọi lên định mệnh và định mệnh là những khái niệm giúp dễ dàng chấp nhận. Khi một người có niềm tin vào một quyền lực lớn hơn hoặc cao hơn (có thể là Thần hoặc các vị thần), thì không có sự kiện nào xảy ra trái với kế hoạch.

Ngay cả khi bạn không tin vào một vị thần, bạn có thể thoải mái trong các quy luật khác nhau của vũ trụ hoặc thậm chí là vòng tròn của cuộc sống. Điều gì xảy ra với chúng ta khi các cá nhân có thể có vẻ ngẫu nhiên hoặc khó chịu hoặc tàn nhẫn hoặc không thể giải thích được, trong khi thực tế những sự kiện này có ý nghĩa hoàn hảo khi quan điểm của chúng ta được thu nhỏ, thậm chí chỉ một chút.

Hãy thực hành quan điểm này ngày hôm nay. Giả vờ rằng mỗi sự kiện - dù muốn hay không mong muốn - đã được dự định sẽ xảy ra, sẽ dành riêng cho bạn. Bạn sẽ không chiến đấu với điều đó, phải không?

November 20th

HÃY CHỨNG KIẾN, BÂY GIỜ VÀ NHƯ MỌI LẦN

“Nếu bạn đã thấy hiện tại, bạn 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, một đóa hoa tương tự”

—MARCUS AURELIUS, *MEDITATIONS*, 6.37;

Các sự kiện sẽ xảy ra hôm nay cũng giống như những điều đã đang và sẽ luôn xảy ra. Con người sống và chết, động vật sống và chết, mây cuộn vào và lặn ra, phong vân vân vũ, không khí bị hút vào và bị hút ra ngoài, như nó đã diễn ra trong thời gian vô tận. Khoảnh khắc này ngay bây giờ, để diễn giải Emerson, là một trích dẫn về những khoảnh khắc đã đến trước và sẽ đến mãi sau này.

Ý tưởng này được thể hiện không nơi nào đẹp hơn trong bài thánh ca Cơ đốc giáo Gloria Patri. “Như lúc ban đầu, bây giờ, và mãi mãi, và cho mọi lứa tuổi.” 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 bình tĩnh, tập trung. Không cần phải phấn khích, không cần phải chờ đợi một định hải thần châm hay một kim chỉ nam cho mọi hành động. Nếu bạn chưa từng thấy điều này trước đây, người khác có thể đã nhìn thấy. Đó có thể là sự luân hồi.

November 21st

MỘT LẦN LÀ ĐỦ, MỘT LẦN LÀ MÃI MÃI

“Một điều tốt đẹp không tăng lên khi thêm thời gian, nhưng nếu một người thông minh dù chỉ trong một khoảnh khắc, họ cũng hạnh phúc không kém so với những người tập luyện những đức tính cho mọi thời đại và hạnh phúc vượt qua cuộc sống họ trong đó”

—CHRYSIPPUS QUOTED BY PLUTARCH IN *MORALIA*: “AGAINST THE STOICS ON COMMON CONCEPTIONS,” 1062, (LOEB, P. 682);

Có lẽ trí tuệ và hạnh phúc giống như giành được huy chương trong thể vận hội Olympics. Bất kể bạn giành được chiến thắng từ một trăm năm trước hay 10 phút trước, hoặc bạn chỉ thắng một lần hay trong nhiều sự kiện. Việc ai đó đánh bại bạn bằng thời gian của bạn hay bằng cách ghi bàn không thành vấn đề, và việc bạn không bao giờ thi đấu nữa cũng không thành vấn đề. Bạn sẽ luôn là người đoạt được huy chương, và bạn sẽ luôn luôn biết cảm giác chiến thắng đó thế nào. Không ai có thể lấy nó đi – và sẽ không thể nào cảm nhận nhiều hơn về cảm giác đó

The Juilliard - diễn viên được đào tạo 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 làm sau khi đã cân nhắc kỹ lưỡng sẽ dùng có chủ đích trong thời gian ngắn. Anh ta dùng chúng bởi vì anh muốn biết sự thật, hạnh phúc bình thường cảm giác nó thế nào. Chỉ một lần thực hiện, anh biết rằng anh nên dừng lại. Anh nên quay lại để đấu tranh giống những người khác. Anh đã có ý tưởng về một khoảnh khắc và điều đó là đủ đối với anh.

Có lẽ hôm nay sẽ là ngày mà chúng ta trải nghiệm hạnh phúc và trí tuệ. Đừng cố gắng nắm lấy khoảnh khắc đó và giữ nó trong tay bằng tất sức lực của bạn. Nó kéo dài được trong bao lâu không nằm trong tầm kiểm soát của bạn. Hãy tận hưởng nó, nhận ra nó, và ghi nhớ lấy nó. Có được nó dù chỉ trong một khoảnh khắc cũng tương tự như bạn đã có nó cả đời.

November 22nd

TÂM GUỜNG ĐÃ VỠ RỜI

“Fortune rơi nhiều vào những người mà cô ấy không ngờ tới. Những người mà luôn luôn tìm kiếm để dễ dàng chịu đựng”

—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 phá vỡ. Và thế là một ngày nọ, khi nó thực sự tan vỡ, ông chỉ đơn giản nói, “tất nhiên rồi”.

Đây cũng là cách Những người theo đuổi Stoic suy nghĩ. 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 tàn phá - cảm giác rằng chúng ta hoàn toàn bị nghiền nát và bị sốc bởi một sự kiện - là một yếu tố khi mà chúng ta không thể xem xét sự kiện đó ngay từ đầu. Không ai bị đắm chìm bởi thực tế là tuyết rơi vào mùa đông, bởi vì chúng ta đã chấp nhận (và thậm chí dự đoán) sự kiện này. Điều gì về những biến cố làm chúng ta ngạc nhiên? Bạn có thể không quá sốc nếu bạn dành thời gian để xem xét khả năng xảy ra của chúng.

November 23rd

GẮN KẾT CHÍNH LÀ KẺ THÙ

“Nói tóm lại, bạn phải ghi nhớ điều này – rằng nếu bạn giữ bất cứ thứ gì gắn kết ngoài sự lựa chọn hợp lý của mình, bạn sẽ phá hủy khả năng lựa chọn của bạn”

—EPICTETUS, *DISCOURSES*, 4.4.23;

Theo Anthony de Mello, “Có một điều và chỉ một điều gây ra sự bất hạnh. Tên của nó là sự gắn bó. Gắn bó vào hình ảnh bạn có về một người. Gắn bó với sự giàu sang và địa vị, gắn bó với một địa điểm hoặc thời gian nhất định, hay gắn bó với một công việc hoặc một phong cách sống. Tất cả những điều đó đều nguy hiểm vì một lý do: Chúng nằm ngoài sự lựa chọn hợp lý của bạn. Bạn giữ chúng càng lâu thì bạn càng mất kiểm soát.

Như Epictetus đã nhận ra từ hai nghìn năm trước de Mello, sự gắn bó của chúng ta là những gì mà chúng ta khó chấp nhận để thay đổi nó. Khi chúng ta có chúng, chúng ta không muốn đi tiếp nữa. Trở thành nô lệ để duy trì trạng thái địa vị đó. Chúng ta giống như Red Queen trong *Alice ở xứ sở thần tiên* – chạy nhanh hơn và nhanh hơn nữa chỉ để đứng nguyên ở một vị trí.

Nhưng mọi thứ đều trong trạng thái thay đổi liên tục. Chúng ta có nhiều thứ trong một thời gian nhất định, rồi sau đó chúng ta sẽ mất chúng. Chỉ có một thứ mà chúng ta có được lâu dài đó là *prohairesis*, khả năng đưa ra lựa chọn hợp lý của chúng ta.

Những gì bạn gắn bó có thể đến và đi, sự lựa chọn hợp lý của bạn luôn co giãn và thích nghi. Nếu bạn nhận ra điều này càng sớm càng tốt. Bạn càng dễ dàng chấp nhận và thích nghi với những gì xảy ra.

November 24th

TẬP ĐỂ TỪ BỎ NHỮNG GÌ KHÔNG PHẢI LÀ CỦA BẠN

“Bất cứ khi nào bạn trải nghiệm nỗi thống khổ khi mất đi một thứ gì đó, đừng đối xử với nó như một phần của bản thân bạn mà hãy xem chúng như một tấm gương có thể vỡ, khi chúng vỡ bạn sẽ nhớ điều đó và bạn sẽ không phải lo lắng bồn chồn. Cũng thế, bất cứ khi nào bạn hôn một đứa trẻ, anh chị, hoặc bạn bè, đừng đặt tất cả những gì bạn muốn trải nghiệm lên hàng đầu, mà hãy giữ chúng và ngăn chúng lại, cũng như những người cưỡi ngựa phía sau những vị tướng chiến thắng khai hoàn để nhắc nhở họ rằng họ cũng chỉ là phàm nhân. Cũng theo cách đó, hãy nhắc nhở bản thân bạn rằng người yêu quý của bạn không phải một trong những tài sản của bạn, mà là những thứ trao cho bạn bây giờ nhưng không phải mãi mãi...”

—EPICTETUS, *DISCOURSES*, 3.24.84–86a;

Trong một chiến thắng của La Mã, phần lớn công chúng sẽ dán mắt vào vị tướng chiến thắng ở mặt trận ở phía trước – một trong những điểm đáng thèm muốn nhất trong thời La Mã. Chỉ một vài người sẽ chú ý đến phụ tá ở đằng sau, ngay phía sau người chỉ huy, thì thào vào tai anh ta “Hãy nhớ rằng, anh là một phàm nhân”. Thật là một lời nhắc nhở đáng để nghe ở đỉnh vinh quang và chiến thắng!

Trong cuộc sống của chúng ta, chúng ta có thể tập luyện như những lời thì thầm nói nhỏ đó. Khi chúng ta đạt được phần thưởng gì đó – hoặc ai đó mà chúng ta yêu thương – chúng ta có thể thì thầm với chính bản thân rằng nó thật mỏng manh, không thực sự thuộc về chúng ta và chúng ta cũng chỉ là những phàm nhân. Bất kể bạn cảm thấy mạnh mẽ hoặc bất khả chiến bại, nó không bao giờ là như thế. Bạn phải nhắc nhở bản thân mình rằng nó có thể vỡ vụn, có thể chết và có thể rời khỏi bạn.

Mất mát là một trong những nỗi sợ sâu sắc nhất của bạn. Vô minh và giả vờ không làm cho mọi thứ tốt hơn. Chúng chỉ làm cho nỗi mất mát sẽ càng đau hơn đến tận xương tủy khi nó xảy ra

November 25th

CÁCH NÓ HOẠT ĐỘNG THẬT BUỒN CƯỜI

“Đối với tôi, tôi 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 thiếu kiểm soát và 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;

Câu chuyện về những người trúng số độc đắc có xu hướng chia sẻ 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 thực sự ở trong tình trạng tài chính còn tồi tệ hơn. Họ mất đi bạn bè, gia đình ly tán. Toàn bộ cuộc sống của họ đã bị biến thành một cơn ác mộng do kết quả của sự may mắn khó hiểu của họ.

Giống như bản nhạc trữ tình Metallica (phù hợp bài hát với tên gọi “No Leaf Clover”): “Rồi nó đến trở thành ánh sáng dịu nhẹ ở cuối đường hầm của bạn/ Chỉ là một chuyến tàu chở hàng đến theo cách của bạn”

Nhưng 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 nó hoạt động thật buồn cười, phải không?

November 26th

TRÊN BÀN THỜ KHÔNG CÓ SỰ KHÁC BIỆT

“Chúng ta giống như rất nhiều những chân nhang rơi xuống trên cùng một tế đàn. 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? Một người ít 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 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 mà những điều sẽ đến với chúng ta thế nào, chứ không phải những gì đến với chúng ta. Nhưng điều đó đâu có tạo ra sự khác biệt.

Một số người có thể thấy những dòng này của Marcus là bi quan, trong khi một số khác lại thấy lạc quan. Nó thực sự chỉ là sự thật. Tất cả chúng ta ở đây và cuối cùng chúng ta sẽ rời khỏi thế giới này, vì vậy bạn đừng quá quan tâm đến những khác biệt nhỏ nhất này. Chúng ta còn quá nhiều việc phải làm.

November 27th

NIỀM VUI CỦA VIỆC ĐIỀU CHỈNH CUỘC SỐNG TIÊU CỰC

“Làm thế nào để thỏa mãn điều đó, là loại bỏ và ngăn chặn bất kỳ ấn tượng khó chịu hay xa lạ, và ngay lập tức sẽ có được bình yên trong tất cả mọi thứ”

—MARCUS AURELIUS, *MEDITATIONS*, 5.2;

Những người theo đuổi Stoic thương xót và bao dung cho tình trạng quá tải thông tin trong xã hội ngày nay. Họ không có truyền thông xã hội, không báo chí, không xem các đoạn hội thoại nhằm tì vi để chọc giận họ. Nhưng ngay cả khi đó, một người vô kỷ luật sẽ tìm thấy nhiều điều dễ bị phân tâm và phiền muộn.

Một phần tư duy của những người theo đuổi Stoic là trau dồi sự thờ ơ lãnh đạm. Epigram của Publilius Syrus thể hiện nó rất tốt: “Hãy luôn phớt lờ đi đối với những điều làm bạn tức giận”. Nghĩa là: Hãy hướng tâm trí bạn ra xa khỏi những điều kích động nó. Nếu bạn thấy một cuộc tranh luận về chính trị trong bữa tối dẫn đến một cuộc chiến, sao bạn lại đưa nó lên. Nếu những lựa chọn trong đời của anh chị làm phiền bạn, tại sao bạn không ngừng chọn chúng và thôi để chúng làm phiền bạn?

Điều tương tự cũng xảy ra với rất nhiều nguồn làm vấn đề trở nên trầm trọng hơn khác. Đó không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối để lãng tránh chúng. Thay vào đó, đó là một dấu hiệu của ý chí mạnh mẽ. Thử nói: “Tôi biết phản ứng mà tôi thường gặp trong những tình huống này và lần này tôi sẽ không làm điều đó.” Và sau đó làm theo nó với: “Tôi cũng sẽ loại bỏ tác nhân kích thích này khỏi cuộc sống của tôi trong tương lai.”

Bởi vì những gì tiếp theo đó là bình yên và thanh thản.

November 28th

KHÔNG PHẢI LỖI Ở HỌ, MÀ LÀ Ở BẠN

“Nếu một ai đó đang trượt ngã, hãy vui lòng sửa giúp họ và chỉ ra những gì mà họ bỏ lỡ. Nhưng nếu bạn không thể, hãy tự trách bản thân mình hoặc không trách ai khác”

—MARCUS AURELIUS, *MEDITATIONS*, 10.4;

Một giáo viên tốt biết rằng khi học trò thất bại, là giáo viên thất bại chứ không phải ở học sinh. Chúng ta sẽ khoan dung và độ lượng biết bao nếu chúng ta có thể mở rộng những hiểu biết này sang những lĩnh vực khác của cuộc sống? Có thể nhìn ra rằng một người bạn không đáng tin cậy, có thể bởi 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 thiếu sự hỗ trợ hay không. Nếu ai đó đang gây phiền nhiễu, hãy thử nói chuyện với họ về vấn đề với hành vi của họ, hoặc tự hỏi: *Tại sao tôi lại nhạy cảm như vậy?* Và nếu điều này không hiệu quả, hãy thử kệ mẹ nó. Nó có thể bị cô lập ngẫu nhiên bằng cách nào đó.

November 29th

BẠN ĐANG TRỞ NÊN TỐT HƠN

“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 bất lực chống lại điều gì đó đã xảy ra.

Quan tâm làm gì? Bạn không có ý tưởng gì về tương lai. Bạn không biết những gì sắp xảy ra xung quanh góc đường khúc khuỷu. Có thể là sẽ có nhiều vấn đề hơn, hoặc cũng có thể là bóng tối trước bình minh.

Nếu bạn là những người theo đuổi Stoic, có một điều bạn có thể chắc chắn: Bất kể điều gì xảy ra, bạn sẽ ổn thôi.

November 30th

THUẬN THEO LOGOS

“Người tuân 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 lập cùng một lúc”

—MARCUS AURELIUS, *MEDITATIONS*, 10.12b;

Lý trí chỉ đạo thế giới – Những người theo đuổi Stoic 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, họ 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 đẩy. Hướng của xe đẩy sẽ xác định nơi chúng ta đi. Tùy thuộc vào độ dài của dây xích, chúng ta cũng có một số lượng phòng như nhau để khám phá và xác định tốc độ, nhưng cuối cùng, điều mà mỗi chúng ta phải chọn là liệu chúng ta sẽ tự nguyện đi theo xe đẩy hay bị kéo lê một cách đau đớn. Bạn sẽ chọn cái nào? Vui vẻ chấp nhận? Hay thờ ơ từ chối?

Cuối cùng, lựa chọn nào cũng như nhau.

CƠN GIẬN CỦA SENECA – DUY HUYNH

Người thứ hai sống theo lối sống stoic là Seneca. Ông ta nổi tiếng với tác phẩm cơn giận của Seneca. Một lần đi dự tiệc ở nhà một quý tộc ông và nhiều người xung quanh chứng kiến một nô lệ làm rơi bình sứ yêu quý của vị quý tộc ấy, ông ta đã trả 40 kí vàng và nhiều nô lệ để có nó, khi bình bị vỡ ông quý tộc nổi trận lôi đình ra lệnh vừa quát roi vừa nướng tên nô lệ tới chết. Khi nhìn thấy cảnh đó thì ông ta suy nghĩ về nguồn gốc của cơn giận và kết luận rằng vị quý tộc nổi trận lôi đình vì ông ta nghĩ rằng ông ta sống trong một thế giới mà bình sứ không có khả năng vỡ.

Ở đây cần nói nhiều về việc chấp nhận những sự kiện xảy ra chung quanh mình, bạn có thể chấp nhận bão lớn đánh vào thành phố vì bạn chấp nhận và có chuẩn bị trước nhưng lại nổi giận khi trời mưa đột xuất. Bạn bực mình khi bị kẹt xe cứ như thể việc kẹt xe ở một thành phố lớn cho diễn ra bao giờ. Bạn nổi nóng khi gặp một con ninja lái xe trái luật quẹt vào xe của bạn cứ như thể loại con gái như thế không tồn tại. Marcus Aurelius cũng từng ghi giả sử thuộc hạ toàn ngu như lợn thì bạn làm gì được chúng, tướng tài của bạn bị hôi nách bốc mùi vài chục mét thì bạn có thể làm gì họ, chả lẽ cất chức hết?

– Duy Huynh –



THIỀN ĐỊNH VỀ CÁI CHẾT

DAILY STOIC
THÁNG MƯỜI HAI

STOICISM FOR REDPILLER

DECEMBER 1ST

GIẢ DỤ RẰNG MỌI THỨ KẾT THÚC HÔM NAY

“Hãy để tâm trí của chúng ta được chuẩn bị như thể chúng ta đã đến những ngày cuối của cuộc đời. Hãy đừng để bản thân trì hoãn gì cả. 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 ba hoa và chẳng mấy kẻ làm theo lời đó. Vậy liệu những lời trên có hợp lý chẳng? Rõ ràng Seneca không cố sù ý việc bỏ bê luật lệ và óc suy xét để chạy theo những cuộc 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.

DECEMBER 2ND

ĐỪNG BẠN TÂM, TÔI CHỈ LÀ KẺ 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 thiết kế nhằm 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?

DECEMBER 3RD

TRIẾT GIA LÀ NGHỆ SĨ 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.

DECEMBER 4TH

**BẠN KHÔNG SỞ HỮU NHỮNG THỨ
KHÔNG THUỘC VỀ CUỘC SỐNG CỦA BẠN**

“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 bạn”

- 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 thứ 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.

DECEMBER 5TH

LỢI ÍCH CỦA VIỆC SUY NGHĨ NGHIÊM TÚC

“Hãy để hình ảnh của việc chết đi và bị lưu đầy hiển hiện trước bạn mỗi ngày, cùng với mọi thứ tồi tệ tương tự vậy - khi làm điều này, bạn sẽ không bao giờ có những suy nghĩ đơn thuần hay những ham muốn quá mức.”

-EPICTETUS, ENCHIRIDION, 21;

Con 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 với vài đồng xu lẻ.

Như được viết trong cuốn sử thi vượt thời gian Gilgamesh:

Người đàn ông bị chém đôi như thể đám lau sậy trong bụi xương rồng

Người thanh niên vui tính, người con gái xinh đẹp

Thật là quá sớm cho tội lỗi bắt cóc và giết người của họ.

Cái chết không đơn thuần là sự gián đoạn bất ngờ mà chúng ta có thể đổi mặt - kế hoạch của chúng ta có thể bị vỡ vụn từng mảnh bởi hàng triệu thứ xảy ra. Hôm nay có thể bạn sẽ thấy đôi chút thoải mái với việc bỏ qua khả năng có thể xảy ra, nhưng cái giá bạn phải trả cho việc đó là gì?

DECEMBER 6TH

THANH KIẾM LUÔN LƠ Lửng TRÊN ĐẦU BẠN

“Đừng có hành động như thể rằng bạn sẽ sống mãi mãi. Định mệnh luôn đeo bám bạn. Hãy sống tốt hơn cho tới khi nào bạn vẫn còn tồn tại trên cõi đời này.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 4.17;

Đây là một câu chuyện cổ 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 treo một thanh kiếm bằng sợi tóc 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 “Sword of Damocles”.

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 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 là bạn muốn nó đợi bạn trở nên tốt hơn trong Tương lai?

DECEMBER 7TH

NHỮNG LÁ BÀI CHÚNG TA ĐÃ CƯỘC

“Nghĩ về cuộc đời mà bạn đã sống như đây là lúc kết thúc và như một người đã chết, xem điều gì đã đến như một phần quà và bỏ nó đi một cách thật tự nhiên. Bắt lấy bàn tay của số phận đưa ra với bạn và vui chơi với nó theo cách của bạn, để nhận lấy những gì phù hợp hơn.”

- 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 mồ của tôi”, 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.

DECEMBER 8TH

ĐỪNG TRỐN TRÁNH NHỮNG CẢM GIÁC CỦA MÌNH

“Tốt hơn là bạn nên chinh phục nỗi đau hơn là lừa dối nó.”

- SENECA, ON CONSOLATION TO HELVIA, 17.1b;

Tất cả chúng ta đều mất 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 tốt bụng, nhưng những hành động này là sai lầm.

Những người theo đuổi Stoic thường được định kiến là những người kìm nén cảm xúc của mình, nhưng triết lý thực sự của họ là dạy chúng ta phải đối mặt, xử lý và đối phó với cảm xúc ngay lập tức thay vì trốn chạy chúng. 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 ổn - tốt hơn nhận thức và thấu hiểu nó. Làm sao lãng có thể dễ chịu trong ngắn hạn - bằng cách chơi một trò chơi một trò chơi chẳng hạn. Sự tập trung sẽ tốt hơn trong dài hạn.

Điều đó có nghĩa là đối mặt với nó ngay bây giờ. Xử lý và phân tích những điều bạn đang cảm thấy. Loại bỏ những kỳ vọng, quyền lợi của bạn, cảm giác của bạn về việc bạn đã từng làm sai. Tìm kiếm điều tích cực trong những tình huống, nhưng cũng 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.

DECEMBER 9TH

SỰ 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 li tài sản của họ, tranh chấp nhỏ 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, một thứ mà tất cả chúng ta nên trở thành kẻ keo kiệt nhất.”

- SENECA, ON THE BREVITY OF LIFE, 3.1-2;

Ngày nay, chúng ta phải đối mặt với những điều không bao giờ gián đoạn: 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 ánh 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 giỏi giữ gìn tài sản vật chất của mình, nhưng chúng ta lại quá lỏng lẻo tổng việc thực thi ranh giới tinh thần của mình. Có thể lấy lại tài sản; có khá nhiều thứ ở ngoài kia - một số vẫn chưa được con người đụng đến. Nhưng thời gian? Thời gian là tài sản 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.

DECEMBER 10TH

ĐỪNG BÁN RẺ BẢN THÂN BẠN

“Tôi cảnh báo, đừng hòng ai cướp được một ngày của tôi mà không cam kết trả lại đủ số thời giờ mà họ đã lấy đi.”

- SENECA, ON TRANQUILITY OF MIND, 1.11b;

Mọi người tiêu nhiều tiền hơn khi họ sử dụng thẻ tín dụng so với khi họ phải rút tiền mặt thực tế. 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 bằng quơ: 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?

DECEMBER 11TH

NHÂN PHẨM VÀ LÒNG CAN ĐẢM

“Nư 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 dường như rất mồm mép và cảm thấy mình phải thường xuyên thống trị và đe dọa người khác. Tuy nhiên, người viết tiểu sử của ông, Robert Caro, nói 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. . . hết 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 cái giá quá cao cho sự thoải mái và nhu cầu của chính họ.

Đó là sự trớ trêu của việc hèn nhát. 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 vơ vang gì vì đổi lại mọi thứ đều phải có sự trả giá.

Hãy can đảm lên. Hãy quân tử lên.

DECEMBER 12TH

NHỊP ĐẬP SẼ 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 bạn 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, trong đó Marcus Aurelius 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 khuất phục 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 chẳng thay đổi được gì khi phốt lờ nó.

DECEMBER 13TH

ĐÓ CHỈ LÀ 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;

Thiên hạ nói rằng, tuổi chỉ là một con số. Nhưng với một số người, đó là thứ rất quan trọng - nếu không, phụ nữ đã không nói dối về tuổi mình để trẻ hơn, và những chàng trai trẻ tuổi đầy tham vọng 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 chứa đựng 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 hợp lý trong chính hôm nay. Trong mọi ngày. Hãy khiến bản thân hài lòng về những gì mình được trao tặng.

DECEMBER 14TH

ĐIỀU CHÚNG TA NÊN BIẾT VÀO GIỜ PHÚT CUỐI

“Sớm thôi người sẽ qua đời, vậy mà người vẫn chưa 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 thông thái và 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 căn bệnh nặng. Vậy nên, khi viết rằng “sớm người sẽ qua đời”, ngài thực sự tự nói với bản thân về cái chết của mình. Thật đáng sợ: ngài nhìn thẳng vào khả năng mình sẽ qua đời, và ngài 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 ngài vẫn gây nên những nỗi đau, nhưng bất an và những khó chịu. Nhưng ngài biết rằng với khoản thời gian còn lại, những lựa chọn sáng suốt hơn sẽ mang lại sự nhẹ nhõm.

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 còn đang sản xuất 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 không Stoic.

DECEMBER 15TH

CÁCH ĐƠN GIẢN ĐỂ ĐO LƯỜNG NGÀY CỦA MÌNH

“Sống mỗi ngày như thể đây là ngày cuối của cuộc đời mình, mà không 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 theo đuổi Stoic 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 một điều không thực tế. Đó chỉ là ý tưởng Platonic của họ.

Tuy nhiên, mỗi ngày bắt đầu, họ đều cố gắng tiến gần 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 theo đuổi Stoic và chúng cũng sẽ đủ cho chúng ta.

DECEMBER 16TH

SỨC KHỎE KÉO DÀI

“Nói với bạn này, bạn 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, tự do, và không thể bị tước đoạt - đó chính là lựa chọn có lý trí của bạn.”

- EPICTETUS, DISCOURSES, 3.26.23b-24;

Các triết gia Stoic đã nhắc nhiều lần rằng việc đặt niềm tin vào thứ gì bạn không kiểm soát là nguy hiểm. Còn lựa chọn duy lý của bạn thì hoàn toàn nằm trong quyền kiểm soát. Vậy nên, chỉ có vài thứ bạn có thể đặt tin tưởng vào đó. Đây là lĩnh vực duy nhất của sức khỏe mà không thể đột ngột bị chẩn đoán nan y (không tính sự kiện chúng ta chắc chắn phải nhận khi chúng ta qua đời). Nó cũng là thứ còn nguyên sơ, 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 này, 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 trong lúc họ còn đang vất vả dưới tư cách người học trò.

Bạn hoàn toàn có thể sống giống như vậy.

DECEMBER 17TH

TỰ BIẾT BẢN THÂN - TRƯỚC KHI QUÁ MUỘN

“Cái chết đến thình lình với nhưng kẻ được bao người biết đến, nhưng chẳng tự biết được bản thân mình”

- 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 lúc 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 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 đợi. Hãy biết bản thân mình. Trước khi mọi thứ trở nên quá muộn.

DECEMBER 18TH

ĐIỀU SẼ ĐẾN VỚI TẤT CẢ CHÚNG TA

“Cả Alexander Đại đế lẫn người chăn lừa của ông ta đều được dắt tới cùng một nơi - đó là cái chết. Hoặc họ sẽ trở về với nơi mà mọi thứ được sinh ra, hoặc họ sẽ tan thành những nguyên tử và biến mất.”

- MARCUS AURELIUS, MEDITATIONS, 6.24;

Trong thế giới mà ngày càng có nhiều cách để 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”, ngài có thể không biết rằng có một số người 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.

Chúng ta đều sẽ đều sẽ chết. Cho dù bạn là kẻ chinh phục được toàn bộ thế giới đã biết, hoặc bạn 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:

“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, chẳng ai hơn ai cả. Mọi câu chuyện của chúng ta đều có chung cái kết.

DECEMBER 19TH

CẤP ĐỘ CỦA CON NGƯỜI

“Hãy nghĩ về cả vũ trụ vật chất này và người 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.

DECEMBER 20TH

HÃY SỢ CHÍNH NỖI SỢ CÁI CHẾT

“Sau đó, liệu anh có ngẫm về việc sự độc ác lớn nhất của con người, dấu hiệu chắc chắn nhất của sự hèn nhát không phải là cái chết, mà là nỗi sợ chết? Ta khuyến khích anh hãy thiết lập kỷ luật bản thân chống lại nỗi sợ đấy, hãy định hướng mọi suy nghĩ, mọi luyện tập, mọi điều anh đọc theo cách đó - và như vậy, anh 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 Stoic vĩ đại Cato đã đọc một đoạn của tác phẩm Phaedo của Plato. Trong tác phẩm, Plato viết: “Chính đũa tre 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, đàn bà 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 Stoic của Florida Scott-Maxwell trong thời kỳ mắc bệnh nan y mang tên The Measure of My Days. Hay những lời cuối của Seneca cho người thân và bạn bè mình - những người đã quỳ xuống, cầu xin với 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 cân nhắc khác về cái chết đến từ Stoic. 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.

DECEMBER 21ST

ĐIỀU GÌ THỂ HIỆN CHO NHỮNG NĂM THÁNG CỦA BẠN?

“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 21. 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* của Raymond Chandler, kẻ đã nói: “Gần như là tôi chỉ giết thời gian. Và chúng chết dữ dội”.

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, “Ha, ta đã tận dụng thời gian thật tuyệt!” 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 theo đuổi Stoic 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 thực sự đã dùng có ích 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?

DECEMBER 22ND

NÓI 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... Bạn thì sao?”

Cleanthes nói vậy. . . Còn bạn thì nói gì? Bạn 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 bạn - điều sẽ lưu truyền lại trong sách vở của hậu thế.”

- SENECA, MORAL LETTERS, 33,7;

Trầm ngâm khi đọc về chủ đề bất 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.

DECEMBER 23RD

BẠN SỢ HÃI PHẢI ĐÁNH MẤT ĐIỀU GÌ?

“Bạn 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 cáng. Có một lần, sau khi được nhấc 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 ngiến, lãng phí tiền 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.

DECEMBER 24TH

VÔ NGHĨA... NHƯ RƯỢU VANG LÂU NĂM

“Bạn 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 vào bàn quang của bạn - bạn 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, với danh tiếng về sự giàu có của mình, người mà 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 cũng đáng để bạn nên đưa chúng vào 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 ông 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 sự hấp dẫn của chúng đấy.

DECEMBER 25TH

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 tới 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 kẻ 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 Stoic 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 quá tận tụy, thiếu nghỉ ngơi và các thói quen xấu. Bạn còn nhớ câu chuyện về John Henry, người thách thức máy móc? Cuối cùng, anh ta chết 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?

DECEMBER 26TH

CUỘC ĐỜI SẼ DÀI LÂU - NẾU BẠN BIẾT CÁCH DỪNG NÓ

“Chẳng phải cuộc đời chúng ta quá ngắn, mà 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 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 vậy.”

- 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 nhảm nhí, 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 tắc đường. Điều đó ngang với vài tháng trong cuộc đời một 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.

DECEMBER 27TH

ĐỪNG ĐỂ TÂM HỒN MÌNH ĐẦU HÀNG TRƯỚC HẾT

“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 ngài xứng đáng, vì thân thể ngài không được khỏe mạnh, và ngài liên tục phải đối mặt với nhiều rắc rối gần như xuyên suốt triều đại của mình.” Có lúc ngài yếu đến nỗi có tin đồn rằng ngài đã mất - và vấn đề trở nên nghiêm trọng hơn khi vị tướng đáng tin cậy nhất của ngài đã dùng tin đồn đó như cơ hội 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 nết - 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. Chúng ta có 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 ngài chưa từng làm như vậy. Linh hồn của ngài vẫn mạnh mẽ, kể cả khi thân thể của ngài yếu dần. Ngài không bỏ cuộc, ngay cả đến những giây phút cuối cùng của đời mình khi thân thể dừng lại - khi ngài từ trần ở vùng đất gần Vienna vào năm 180 sau Công Nguyên.

DECEMBER 28TH

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;

Đi bộ xuống Phố 41th 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 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 số người đàn ông nổi tiếng nhất thế giới, những bậc thầy về nghề thủ công của họ, phong phú ngoài sức tưởng tượng trong một số trường hợp. 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 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 một ngày, tôi đa một ngày thôi.

DECEMBER 29TH

TRAO TẶNG NHỮNG 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 được đền đáp rất nhiều”

- 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. Những điều nhỏ nhất là gì? Người mỉm cười với bạn, người phụ nữ giữ cửa mở, bài hát bạn thích trên đài, thời tiết dễ chịu.

Lòng biết ơn có rất dễ lan truyền. Tính tích cực của nó cực kì 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 khởi động mỗi ngày như vậy? Nếu bạn để nó xuyên suốt từ sáng đến tối và chạm vào mọi phần trong cuộc sống của bạn?

DECEMBER 30TH

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? 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 đi.

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 một tâm trí bình tĩnh vào nó. Bằng cách xem xét nó 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.

DECEMBER 31ST

TRỞ NÊN CHỦ ĐỘNG TRONG CUỘC GIẢI CỨU BẢN THÂN

“Đừng lang thang nữa! Bạn không có khả năng đọc sổ ghi chép của chính mình, lịch sử cổ đại hoặc tuyển tập thơ mà bạn 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, tích cực trong việc giải cứu chính mình - nếu bạn quan tâm đến bản thân - và làm điều đó trong khi bạn có thể”

- MARCUS AURELIUS, SUY TƯỞNG, 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 công việc.” Có một câu nói cổ rằng “Thêm một học giả mất một chiến binh.” Chúng ta muốn vừa là học giả vừa là chiến sĩ - những người lính trong cuộc chiến tốt đẹp.

Đó là điều tiếp theo dành cho bạn. Tiến lên, tiến về phía trước. Một cuốn sách khác không phải là câu trả lời. Mà những lựa chọn và quyết định đúng đắn. Ai biết bạn còn bao nhiêu thời gian, hay điều gì đang chờ đợi chúng ta vào ngày mai?



Người dịch:

Nguyễn Hưng
Hoàng Nguyễn
Anh Tuấn Nguyễn
Tuan Anh Dinh
Ngọc Hà
Lê Huy Thịnh

Biên tập:

Khánh Ly Phùng