



CHỦ NGHĨA KHẮC KỶ

Phong cách sống bản lĩnh và bình thản

WILLIAM B. IRVINE

Nhóm Tâm lý học Tội phạm dịch



NHÀ XUẤT BẢN
CÔNG THƯƠNG



THAIHABOOKS
Phụng sự để dẫn đầu

1. Lời cảm ơn
2. Giới thiệu: Một kế hoạch cho cuộc sống
3. PHẦN MỘT: SỰ HÌNH THÀNH CỦA CHỦ NGHĨA KHẮC KỶ
 1. 1. Triết học quan tâm đến cuộc sống
 2. 2. Các nhà Khắc kỷ đầu tiên
 3. 3. Chủ nghĩa Khắc kỷ La Mã
4. PHẦN HAI: CÁC KỸ THUẬT TÂM LÝ CỦA CHỦ NGHĨA KHẮC KỶ
 1. 4. Tưởng tượng tiêu cực: Điều tồi tệ nhất có thể xảy ra là gì?
 2. 5. Sự lưỡng phân của quyền kiểm soát: Về việc trở nên bất khả chiến bại
 3. 6. Thuyết vận mệnh: Buông bỏ quá khứ... và cả hiện tại
 4. 7. Tự tiết chế bản thân: Ứng phó với mặt tối của lạc thú
 5. 8. Suy ngẫm: Quan sát bản thân thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ
5. PHẦN BA: LỜI KHUYÊN CỦA CÁC NHÀ KHẮC KỶ
 1. 9. Bỏn phận: Về tình yêu thương nhân loại
 2. 10. Quan hệ xã hội: Về việc ứng xử với người khác
 3. 11. Sự xúc phạm: Vượt qua những hành vi xúc phạm
 4. 12. Sự đau buồn: Vượt qua nước mắt bằng lý trí
 5. 13. Cơn giận: Vượt qua tâm thế phản đối niềm vui
 6. 14. Những giá trị cá nhân 1: Bàn về việc theo đuổi danh vọng
 7. 15. Những giá trị cá nhân 2: Bàn về cuộc sống xa hoa
 8. 16. Tuổi già: Bàn về việc bị gửi vào viện dưỡng lão
 9. 17. Chết: Bàn về kết thúc êm đẹp cho một cuộc đời viên mãn
 10. 18. Trở thành người Khắc kỷ: Bắt đầu ngay bây giờ và chuẩn bị tinh thần bị chế nhạo
6. PHẦN BỐN: CHỦ NGHĨA KHẮC KỶ TRONG CUỘC SỐNG HIỆN ĐẠI
 1. 19. Sự suy tàn của chủ nghĩa Khắc kỷ
 2. 20. Xét lại chủ nghĩa Khắc kỷ
 3. 21. Thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ

Download các định dạng khác Epub/azw3/mobi tại
www.truongdinhh.vn
Mua sách và khóa học giảm giá 80% tại [link](#)

Lời cảm ơn

Một cuốn sách không bao giờ là công trình của duy nhất một tác giả. Vì vậy, cho phép tôi gửi lời cảm ơn đến những người đã góp phần thực hiện tác phẩm này.

Đầu tiên, xin cảm ơn Đại học Wright State vì đã tạo điều kiện cho tôi nghỉ phép để trau dồi chuyên môn trong quá trình viết phần lớn nội dung cuốn sách này. Cũng xin cảm ơn Khoa của tôi vì đã cho phép tôi giảng dạy một khóa về triết học Hy Lạp cổ đại vào mùa thu năm 2005, nhờ đó mà tôi có thể kiểm định lại bản thảo cuốn sách này.

Cảm ơn những người (phần lớn là vô tình) đã đóng một vai trò quan trọng trong “chương trình tự nguyện chịu khổ của tôi, gồm có Jim McCutcheon của McCutcheon Music, Debbie Stirsman của Trung tâm Inner Dance Yoga và những bạn hữu của tôi tại Hội chèo thuyền Greater Dayton, nhất là những người liệu lĩnh ngồi chèo sau tôi: Judy Dryer, Chris Luhn và Michael McCarty. Tôi cũng xin cảm ơn Michael vì đã đưa ra những nhận xét giá trị về các thuật ngữ được dùng trong chương 7.

Xin cảm ơn Cynthia King vì đã đọc bản thảo và đóng góp ý kiến. Cũng xin cảm ơn Bill King, mặc dù ông không thừa nhận bản thân tuân theo cương lĩnh của chủ nghĩa Khắc kỷ, nhưng ông vẫn luôn là người truyền cảm hứng cho tôi.

Cảm ơn nhiều độc giả ẩn danh đã giúp tôi củng cố những luận điểm trong cuốn sách này. Cũng xin cảm ơn Cybele Tom của Nhà xuất bản Đại học Oxford vì đã là một “bà đỡ” văn chương kiên nhẫn và bền bỉ.

Lời tri ân lớn nhất xin dành tặng cho vợ tôi, Jamie, vì đã cho tôi thời gian và nhất là không gian để viết cuốn sách này.

Giới thiệu

Một kế hoạch cho cuộc sống

Bạn mong muốn điều gì từ cuộc sống này? Có thể câu trả lời của bạn là muốn có một người bạn đời biết quan tâm, một công việc tốt và một ngôi nhà đẹp, nhưng đó thực ra chỉ là những thứ bạn muốn có *trong* cuộc sống. Khi hỏi bạn mong muốn điều gì *từ* cuộc sống này, tôi đang hỏi theo nghĩa rộng nhất. Tôi không hỏi về những mục tiêu mà bạn đề ra khi thực hiện các hoạt động hằng ngày, mà tôi đang hỏi về mục tiêu lớn lao trong cuộc sống của bạn. Nói cách khác, trong số những thứ bạn có thể theo đuổi trong cuộc sống, thứ nào bạn tin là có giá trị nhất?

Nhiều người sẽ khó lòng nêu ra được mục tiêu này. Họ biết mình muốn gì trong từng phút hoặc thậm chí từng thập kỷ trong suốt cuộc đời mình, nhưng họ chưa bao giờ dành thời gian để suy ngẫm về mục tiêu sống lớn lao của bản thân. Chuyện này có lẽ cũng dễ hiểu. Nền văn hóa của chúng ta vốn không khuyến khích mọi người nghĩ về những điều như vậy, mà chỉ tạo ra hết xao lãng này đến xao lãng khác, để chúng ta không bao giờ phải bận tâm đến chúng. Nhưng một mục tiêu lớn lao trong đời là yếu tố cấu thành đầu tiên của một triết lý sống. Nếu bạn không có một mục tiêu lớn lao trong đời, tức là bạn không có một triết lý sống chặt chẽ.

Nhưng tại sao có một triết lý sống lại quan trọng? Vì nếu không có nó, bạn sẽ có nguy cơ sống lầm lạc - bất kể bạn đã làm gì, bất kể mọi niềm vui thú mà bạn đã thụ hưởng lúc sinh thời, chung quy bạn vẫn sẽ sống một cuộc đời tồi tệ. Nói cách khác, có nguy cơ là vào lúc lâm chung, bạn sẽ nhìn lại và nhận ra rằng mình đã uổng phí một cơ hội sống. Thay vì dành cuộc đời mình để theo đuổi điều gì đó thực sự đáng giá, bạn đã phung phí nó khi mặc cho bản thân bị xao lãng trước vô số thứ phù phiếm mà cuộc đời đưa đến.