Chàng trai khắc kỷ sẽ sống như thế nào? mời bạn đọc lắng nghe câu chuyện được kể bên dưới:



Chàng trai khắc kỷ

"Homie à, lần này tao kể tiếp về thằng Fen, nhưng ở một phiên bản khác: Fen, thánh Stoic ông thần sống theo chủ nghĩa khắc kỷ, tao thề nó là người mang triết lý 2000 năm tuổi của mấy ông Marcus Aurelius, Epictetus và Seneca vào đời sống như thở khí trời."

**1. Cuộc sống thường ngày: Kỷ luật từ trong ra ngoài**

Fen dậy sớm trước mặt trời, không phải để sống ảo mà để sống thật. Nó bảo: "Mỗi sáng là cơ hội để bắt đầu lại, tao luôn nhắc bản thân: tao chỉ kiểm soát được hành động của tao, không phải kết quả."

Buổi sáng: Fen dành 10 phút viết nhật ký kiểu Stoic. Nó ghi lại: "Hôm nay tao có thể đối mặt với gì? Ai sẽ khiến tao khó chịu? Tao có thể điều chỉnh suy nghĩ và phản ứng thế nào?"Cuộc sống gọn gàng: Phòng nó thì như showroom. Nó bảo: "Môi trường xung quanh là phản ánh tâm trí mày. Tao giữ mọi thứ đơn giản và ngăn nắp để tập trung vào điều quan trọng."Đồ ăn, tập luyện: Fen không sống kiểu khổ hạnh thái quá. Nó ăn đủ chất, tập calisthenics và chạy bộ đều đặn. Nó nói: "Cơ thể là công cụ của tao. Nếu tao không chăm nó, tao sẽ chẳng làm được gì."

**2. Công việc: Lạnh lùng mà hiệu quả**

Fen làm việc cực kỳ tập trung, vì nó áp dụng triết lý "chỉ làm điều quan trọng". Tao hỏi: "Ủa, nếu bị sếp giao việc linh tinh thì sao?"Nó đáp: "Tao làm hết mình, nhưng không để cảm xúc chi phối. Tao chỉ tập trung vào thứ trong tầm kiểm soát của tao: cách tao làm việc, không phải cách sếp nghĩ về tao."

Giữ tinh thần bình thản: Fen bảo: "Nếu có ngày xui xẻo, tao chỉ tự nhủ: đây là một bài học. Kết quả không bao giờ quan trọng hơn hành trình."Đối mặt với áp lực: Khi bị deadline dí, Fen không than. Nó chia nhỏ từng việc, áp dụng Pomodoro, và cứ thế tiến lên. "Tao chỉ hỏi: Tao có thể làm gì tiếp theo? Rồi làm." Khi bị sếp mắng vì công việc chưa hoàn thành đúng hạn, Fen không cảm thấy bực bội hay giận dữ. Nó chỉ suy nghĩ một cách bình tĩnh, xem lại công việc của mình và tự hỏi: "Mình có thể làm gì để cải thiện? Còn những yếu tố ngoài tầm kiểm soát, mình không nên lo lắng."

Cảm xúc tiêu cực không thể chi phối Fen, bởi vì nó biết rằng những thứ ngoài tầm kiểm soát là điều vô nghĩa khi mình dành thời gian để lo lắng về chúng.

**3. Đối diện với quá khứ: Không níu kéo**

Fen từng có thời gian dằn vặt vì sai lầm trong quá khứ, nhưng nhờ chủ nghĩa khắc kỷ, nó vượt qua được. Nó bảo:"Quá khứ là bài học, không phải nhà tù. Tao chỉ cần rút kinh nghiệm, rồi bước tiếp. Nghĩ nhiều không thay đổi được gì."

**4. Đối diện với nỗi sợ, lo lắng và tương lai**

Fen không sợ hãi trước những thứ không biết. Nó áp dụng phương pháp "Premeditatio Malorum" hình dung trước điều xấu nhất có thể xảy ra. Tao hỏi: "Ủa vậy không tiêu cực à?" Nó đáp: "Không, mày tưởng tượng trước để chuẩn bị tâm lý, rồi mày sẽ thấy: à, hóa ra nó cũng không đáng sợ đến thế." Có những lúc Fen cảm thấy sợ hãi. Đặc biệt khi phải đối mặt với những quyết định lớn trong cuộc sống. Nhưng Fen không để nỗi sợ chi phối. Nó nhớ lại một câu của Seneca: "Điều mà bạn sợ hãi là không đáng sợ như bạn tưởng." Và Fen tự hỏi mình: "Nếu tôi không hành động ngay bây giờ, tôi sẽ phải sống với sự hối tiếc cả đời sao?" Vậy là nó đứng dậy, đối diện với nỗi sợ, và bước về phía trước.

Lo lắng về tương lai: Fen bảo: "Tương lai chưa tới, tao chỉ sống ở hiện tại. Tao làm tốt nhất trong khả năng của mình hôm nay, ngày mai tự khắc tốt hơn."

**5. Đối diện với việc bị từ chối từ crush và cách cua gái**

Tao hỏi: "Fen, tao thấy mày vừa bị crush từ chối, sao vẫn bình thường được vậy?" Nó cười:"Từ chối chỉ là ý kiến của người ta, không phải sự thật về tao. Tao đâu mất gì. Quan trọng là tao trung thực với cảm xúc của mình, dám thể hiện, dám đối diện."

Cách cua gái: Fen không bao giờ tỏ ra khác đi để gây ấn tượng. Nó bảo: "Tao chỉ là chính tao. Nếu cô ấy thích, tốt. Nếu không, tao đi tìm người phù hợp hơn. Cua gái không phải để chứng minh gì, mà để tìm người đồng điệu."Tôn trọng và lắng nghe: Fen không nói quá nhiều khi ở cạnh con gái. Nó quan tâm thật lòng, hỏi và lắng nghe hơn là khoe khoang. Fen từng có một thất bại lớn trong chuyện tình cảm. Có một cô gái mà Fen thầm thương trộm nhớ, nhưng cuối cùng cô ấy từ chối. Nếu là trước đây, Fen có thể đã dành cả tháng để suy nghĩ về "nếu như" và "tại sao", nhưng giờ thì không nữa. Fen hiểu rằng quá khứ không thể thay đổi, và nuối tiếc chỉ là một sự lãng phí. Nó không còn bị mắc kẹt trong những cảm xúc đó nữa.

Theo triết lý khắc kỷ, quá khứ đã qua, và những gì ta có là hiện tại. "Cái gì đã mất, thì đã mất," Fen tự nhủ như vậy mỗi khi nghĩ về quá khứ. Nó chấp nhận thất bại và chỉ tập trung vào những gì có thể thay đổi: chính mình. Sự từ chối không làm Fen đau đớn, nó chỉ là một phần trong hành trình trưởng thành.

**6. Quan tâm cảm xúc và sống tự chủ, tự lập**

Fen luôn để ý cảm xúc, nhưng không để nó điều khiển. Nó bảo:"Cảm xúc là tín hiệu, không phải ông chủ. Tao cảm nhận nó, rồi chọn cách phản ứng phù hợp."

Tự chủ: Fen tự quyết định mọi thứ trong cuộc sống: công việc, tài chính, và thời gian. Nó bảo:"Tao không phụ thuộc vào ai để sống tốt, và đó là tự do lớn nhất."Tự lập: Fen tự nấu ăn, tự sửa xe, tự lo được cho mình. Nó bảo:"Tự lập không chỉ là kỹ năng, mà là sự tôn trọng bản thân." Fen không để ý tới sự phán xét của người khác. Nếu người khác không hiểu, đó là việc của họ. "Không ai quan tâm bạn bằng cách bạn nghĩ họ sẽ quan tâm," Fen nhớ một câu trong sách Đếch Quan Tâm. Vì thế, nó sống vì chính mình. Nó không chạy theo tiêu chuẩn xã hội, không cố gắng làm hài lòng tất cả mọi người. Mỗi ngày, Fen dành thời gian cho những thứ thật sự quan trọng với nó: gia đình, sức khỏe, và công việc. Còn lại, những thứ không cần thiết, Fen sẽ bỏ qua.

**7. Sống thật và sống đúng nghĩa chủ nghĩa khắc kỷ**

Fen không sống vì xã hội, nhưng cũng không sống ích kỷ. Nó bảo:"Mục đích của tao không phải trở nên nổi bật, mà là sống hài hòa với chính mình và thế giới."

Giúp đỡ người khác: Fen luôn sẵn lòng giúp đỡ bạn bè, nhưng chỉ trong giới hạn. Nó bảo: "Tao giúp khi tao có thể, nhưng không để người khác lợi dụng."Sống đúng nghĩa: Mỗi ngày của Fen đều đầy ý nghĩa. Nó sống chậm, tận hưởng từng khoảnh khắc nhỏ: nhâm nhi cà phê, chơi bóng rổ, chạy bộ, đọc sách. Nó bảo:"Hạnh phúc nằm trong những điều nhỏ nhặt mà tao từng bỏ qua."

"Tao kể mày nghe để thấy: sống theo chủ nghĩa khắc kỷ không phải lạnh lùng, mà là tỉnh táo. Thằng Fen không sống để làm hài lòng ai, nhưng cũng không sống vô tâm. Nó cân bằng giữa lý trí và cảm xúc, giữa cá nhân và cộng đồng. Tao nghĩ, nếu Marcus Aurelius sống lại, chắc cũng gật đầu khen Fen một cái." **8. Thực hành Hồi Phục và Tự Do (bonus)** Fen biết rằng hạnh phúc không đến từ sự thỏa mãn tức thời, mà từ khả năng làm chủ cuộc sống của mình. Nó thực hành Ho'oponopono để thanh tẩy tâm trí, mỗi khi có điều gì làm nó cảm thấy không an yên. Nó nói những lời như: "Xin lỗi, tôi yêu bạn, cảm ơn bạn, tôi tha thứ cho bạn." Đây là cách để nó giải phóng bản thân khỏi những suy nghĩ tiêu cực. Về việc quản lý thời gian, Fen áp dụng phương pháp Pomodoro, tập trung hết sức vào công việc trong 25 phút rồi nghỉ 5 phút, và sử dụng thời gian nghỉ để hít thở sâu, thư giãn. Mỗi buổi sáng, sau khi thức dậy, Fen không vội vàng lướt mạng xã hội hay xem tiktok. Nó dành thời gian cho bản thân, cho những điều nhỏ bé như nhâm nhi ly cà phê, hít thở không khí trong lành và suy nghĩ về mục tiêu trong ngày. **Day 2: Khi đang đi chơi bóng rổ thì gặp thằng Fen rủ vô ngồi tâm sự.**

"Homie à, giờ để tao đào sâu hơn chút nữa, hôm qua như khái quát thôi. Thằng Fen nó không chỉ là kiểu sống ngầu ngầu như mày thấy, mà mọi hành động, suy nghĩ của nó đều dính chặt với cái cốt lõi: Chủ Nghĩa Khắc Kỷ. Tao sẽ kể tiếp, rõ ràng và mạch lạc hơn, để mày thấy nó thực sự sống triết lý này như thế nào."

**1. Tư duy kiểm soát: "Chuyện gì không kiểm soát được thì để nó đi"**

Fen áp dụng câu nói huyền thoại của Epictetus:"Có những thứ trong tầm kiểm soát của mày, và có những thứ không. Hãy tập trung vào cái đầu tiên."

Trong công việc: Sếp của Fen hôm bữa hét lên vì báo cáo trễ. Fen bình tĩnh đáp: "Tôi sẽ sửa lỗi này ngay, nhưng cảm xúc của ông thì tôi không kiểm soát được."Fen không để cảm xúc tiêu cực của người khác làm hỏng ngày của nó. Nó chỉ tập trung vào hành động cần thiết: hoàn thành công việc đúng hẹn lần sau.

Trong cuộc sống: Fen bảo: "Nếu trời mưa, tao sẽ mang ô. Nếu crush từ chối, tao sẽ tìm người khác. Tao không kiểm soát được thời tiết hay cảm xúc của người khác, nhưng tao kiểm soát được cách tao đối mặt."

**2. Chấp nhận vô thường: "Mọi thứ rồi sẽ qua"**

Fen sống với tinh thần của Marcus Aurelius: "Hãy nhớ rằng mày cũng sẽ chết."

Nhìn nhận thất bại: Fen từng mất một cơ hội việc làm lớn, nhưng thay vì đau khổ, nó tự nhủ: "Tất cả đều là phù du. Tao chỉ cần cố gắng tiếp tục, vì thời gian sẽ làm lu mờ tất cả."

Đối diện nỗi sợ: Fen bảo: "Tao không sợ hãi vì mọi thứ đều nhất thời. Nỗi đau, nỗi buồn, niềm vui, tất cả sẽ qua. Điều quan trọng là sống trọn vẹn trong khoảnh khắc hiện tại."

**3. Sống vì đạo đức, không phải cảm xúc nhất thời**

Fen luôn hỏi bản thân câu mà Marcus Aurelius từng viết: "Điều tao sắp làm có phù hợp với bản chất con người không?"

Trong tình yêu: Fen thích một cô gái, nhưng khi nhận ra cô ấy không tôn trọng giá trị của mình, nó dừng lại. Nó bảo:"Cảm xúc yêu đương là nhất thời, nhưng sự tôn trọng bản thân thì mãi mãi. Tao không đánh đổi sự tự trọng để chạy theo một ai đó."

Trong mâu thuẫn: Một lần, bạn nó chửi vì hiểu lầm, Fen không phản ứng lại ngay. Nó bảo: "Tao kiểm soát được phản ứng của tao, chứ không phải cảm xúc của người khác. Tao chọn cách giải quyết ôn hòa, vì đó mới là điều đúng đắn."

**4. Thực hành hằng ngày: Chủ nghĩa khắc kỷ không chỉ để đọc**

Fen không sống lý thuyết. Mỗi ngày, nó thực hành chủ nghĩa khắc kỷ qua hành động nhỏ nhất.

Viết nhật ký: Mỗi tối trước khi ngủ, Fen ghi lại: "Hôm nay tao đã làm tốt điều gì? Tao có phản ứng thái quá với điều gì? Tao cần sửa gì ngày mai?"

Hình dung điều xấu: Mỗi sáng, Fen ngồi 5 phút hình dung:"Nếu tao mất công việc, người tao yêu, hoặc sức khỏe, tao sẽ làm gì để đối mặt?" Nó bảo: "Điều này giúp tao sẵn sàng trước mọi khó khăn, và nhắc tao trân trọng những gì tao đang có."

**5. Không để ngoại cảnh quyết định giá trị bản thân**

Fen nhớ câu của Epictetus: "Nếu mày tìm kiếm giá trị bản thân từ người khác, mày sẽ là nô lệ của họ."

Với công việc: Khi đồng nghiệp khen ngợi, Fen không quá vui. Khi bị phê bình, nó cũng không bực. Nó bảo:"Tao không làm để được khen hay tránh bị chê. Tao làm vì đó là điều đúng đắn."

Trong cuộc sống:Fen không chạy theo mốt hay áp lực xã hội. Nó chọn quần áo đơn giản, sống tối giản. Nó bảo:"Tao không cần thể hiện để được chấp nhận. Tao chỉ cần sống đúng với giá trị của mình."

**6. Đối diện với từ chối và thất bại: "Cơ hội để học"**

Fen từng tỏ tình với một cô gái và bị từ chối. Nhưng thay vì buồn bã, nó bảo:"Mỗi lần bị từ chối là một lần tao học được về bản thân và thế giới. Tao sẽ tiếp tục thử, tiếp tục tìm người phù hợp."

Fen không sợ thất bại trong bất cứ điều gì. Nó bảo:"Thất bại chỉ là dữ liệu, không phải định mệnh. Tao sẽ dùng nó để làm tốt hơn lần sau."

**7. Lắng nghe: "Nghệ thuật sống không phải nói, mà là hiểu"**

Fen không chỉ biết nói, mà còn biết lắng nghe sâu sắc. Nó bảo: "Lắng nghe không chỉ là nghe lời, mà là hiểu ý. Tao lắng nghe không phải để trả lời, mà để học."

Trong các mối quan hệ: Fen luôn hỏi: "Mày cảm thấy thế nào?" thay vì áp đặt ý kiến. Nó bảo: "Mỗi người đều có câu chuyện riêng, và tao muốn hiểu họ hơn là chỉ nói về mình."

**8. Tập trung vào hành động: "Thế giới là của những người làm, không phải nói"**

Fen nhắc tao câu của Seneca: "Không phải thời gian quá ít, mà là mày lãng phí thời gian."

Quản lý thời gian: Fen dành thời gian cho những gì quan trọng: công việc, gia đình, bạn bè và đam mê. Nó bảo:"Tao không lướt mạng xã hội quá nhiều. Tao dùng thời gian để tạo ra giá trị, chứ không chỉ tiêu thụ nó."

Hành động: Fen bảo: "Suy nghĩ là cần thiết, nhưng hành động mới là thứ thay đổi mọi thứ. Tao dành 20% để nghĩ, 80% để làm."

"Tóm lại, mày thấy không, thằng Fen nó sống đúng kiểu Stoic: kiểm soát bản thân, chấp nhận thực tại, không lãng phí thời gian, và luôn hướng đến giá trị bền vững. Tao nghĩ, nếu mày thử sống như Fen một ngày thôi, mày sẽ thấy: thế giới không thay đổi, nhưng cách mày nhìn thế giới thì khác hoàn toàn."

Fen hiểu rằng cuộc sống không phải là để chạy theo người khác, mà là để sống cho chính mình. Nó không cần phải làm vừa lòng ai, không cần phải chứng minh điều gì. Như một câu nói nổi tiếng của Epictetus: "Không phải những gì xảy ra với bạn, mà là cách bạn phản ứng với chúng." Fen không cho phép mình trở thành nạn nhân của bất kỳ tình huống nào, mà luôn là người làm chủ. Nó sống độc lập, tự chủ, và tự lập, điều mà chủ nghĩa khắc kỷ nhấn mạnh.

Fen có thể không hoàn hảo, nhưng nó sống đúng với bản chất của mình: không sợ hãi, không nuối tiếc, và không để cảm xúc làm chủ. Mỗi ngày, nó luyện tập để trở thành một phiên bản tốt hơn của chính mình, không phải vì ai khác, mà vì bản thân nó.