



MỤC LỤC



Lời nói đầu
Triết học là cái chi chi?

Trang 9

Ý tưởng lớn #1
Tự biết mình

Trang 15

Ý tưởng lớn #2
Học cách nói những gì
có trong đầu bạn

Trang 20

Ý tưởng lớn #3
Chúng ta khó mà biết được
mình thực sự muốn gì

Trang 26

Ý tưởng lớn #4
Khi ai đó tức giận, có thể lỗi
không phải ở bạn

Trang 32

Ý tưởng lớn #5
Con người không xấu,
chỉ là vì họ bất hạnh

Trang 36

Ý tưởng lớn #6
Đừng kì vọng quá nhiều

Trang 42

Ý tưởng lớn #7
Có thể bạn chỉ mệt thôi

Trang 46

Ý tưởng lớn #8
Cái bình thường
lại không bình thường

Trang 52

Ý tưởng lớn #9
Không ai biết...

Trang 56

Ý tưởng lớn #10
Phép lịch sự rất quan trọng

Trang 62

Ý tưởng lớn #11
Tại sao chúng ta trì hoãn

Trang 66

Ý tưởng lớn #12
Tại sao thật khó biết
bạn muốn làm gì trong đời

Trang 70

Ý tưởng lớn #13
Cái gì hay
thì (không ngờ là) khó

Trang 76

Ý tưởng lớn #14
Nhược điểm
của thuyết ưu điểm

Trang 82

Ý tưởng lớn #15
Nghệ thuật kintsugi

Trang 88

Ý tưởng lớn #16
Cần giảng giải thay vì lèo nhèo

Trang 94

Ý tưởng lớn #17
Vấn đề tâm trí - cơ thể

Trang 100

Ý tưởng lớn #18
Tại sao bạn thấy cô đơn

Trang 106

Ý tưởng lớn #19
Ý nghĩa cuộc đời

Trang 112

Ý tưởng lớn #20
Tại sao chúng ta
ghét những thứ rẻ tiền

Trang 118

Ý tưởng lớn #21
Tin tức không phải
lúc nào cũng kể
toàn bộ câu chuyện

Trang 122

Ý tưởng lớn #22
Nghệ thuật là quảng cáo
cho những gì ta thật sự cần
Trang 126

Ý tưởng lớn #23
Tại sao một số người được
trả cao hơn người khác?
Trang 132

Ý tưởng lớn #24
Công bằng là gì?
Trang 136

Ý tưởng lớn #25
Ngượng: làm thế nào
để vượt qua
Trang 142

Ý tưởng lớn #26
Tại sao cuộc sống
của người lớn thật khó khăn
Một ý tưởng từ... Triết học
Trang 146

Bảng tra cứu
Các nhà tư tưởng
Trang 151



TRIẾT HỌC LÀ CÁI CHI CHI?

Triết học quả là một môn bí ẩn mà hầu hết mọi người đều mù tịt. Trường học phổ thông chưa dạy nó, người lớn bình thường không hiểu nó, toàn bộ môn này có vẻ như kì cục và không cần thiết lắm. Thế thì thật đáng tiếc, bởi thực tế là triết học có rất nhiều thứ để dạy con người ở bất kể độ tuổi nào. Thậm chí nó còn có thể là môn học quan trọng nhất mà bạn sẽ được học đấy. Cuốn sách này muốn mở cánh cửa cho bạn – chỉ cho bạn thấy triết học nói về cái gì, và bằng cách nào nó có thể giúp ta thấu hiểu cuộc đời.

Từ “triết học” (philosophy) tự thân nó cũng cho ta biết đôi chút lí do tại sao môn này quan trọng. Khởi nguồn nó là một từ trong tiếng Hi Lạp cổ: phần đầu, *philo*, nghĩa là “yêu mến”. Phần thứ hai, đến từ chữ *sophia*, nghĩa là “sự thông thái”. Thế nên khi bạn ghép hai phần vào với nhau – *philo-sophy* – nó có nghĩa đen là “yêu mến sự thông thái”.

Triết học giúp chúng ta sống một cách thông thái. Nhưng “thông thái” nghĩa là gì? Trước hết, nó không quá rõ ràng. Có phải thông thái thì cũng bằng với thông minh không? Không, nó còn hơn thế

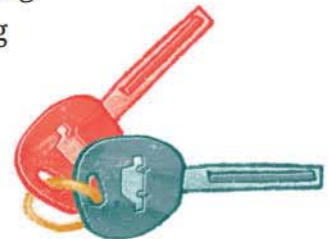
hiều. Thông thái tức là biết phải trái, là tử tế, bình tĩnh và biết chấp nhận cuộc đời tại một vài thời điểm (cuộc đời không phải lúc nào cũng hoàn hảo, thỉnh thoảng nó cũng nhọc nhằn lắm).

Để hiểu rõ hơn sự thông thái bao hàm những gì, chúng ta có thể nghĩ ở chiều ngược lại: không thông thái thì sao? Hãy hình dung mẹ bạn làm mất chìa khoá. Bà ấy có thể đối diện với tình huống ấy theo những cách đại dột. Có thể bà sẽ quát tháo với người khác: “Ai cầm chìa khoá xe của tôi vậy?” (dù có thể không ai động đến cái chìa khoá cả). Hoặc bà ấy có thể hoảng loạn, ngã vật ra sôpha rồi rên rỉ rằng mình là một kẻ ngốc vô phương cứu chữa, và đời này thế là đi tong. Ôi, bà mẹ đáng thương!

Vậy bà mẹ thông thái hơn sẽ làm gì? Thay vì to tiếng và nổi xung, hay hoảng loạn tức thì, bà sẽ nghĩ: “Chà, chìa khoá xe thì thỉnh thoảng vẫn thất lạc mà. Chắc mình đã nhét nó ở đâu đấy... Có khi nó ở trong cái áo khoác hôm qua mình vừa mặc.” Bà có thể hỏi (một cách bình tĩnh) xem bạn có thấy nó không, và bà thậm chí có thể bật cười vì sự ngớ ngẩn của bản thân khi không nhớ đã để chìa khoá ở đâu.

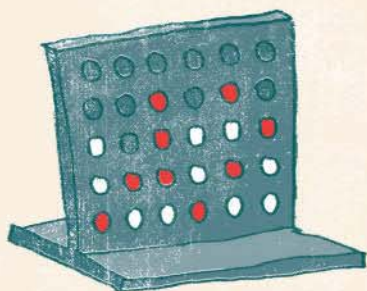
Có rất nhiều tình huống bạn thấy được sự khác biệt giữa cách đại dột và cách thông thái trong giải quyết vấn đề. Có rất nhiều vấn đề, lớn lẫn nhỏ, trong cuộc đời mọi người – cả cuộc đời bạn nữa, tất nhiên. Ta không bao giờ thoát khỏi chúng hoàn toàn (dẫu ta cố hết sức), nhưng ta đều có thể học cách đối diện với các vấn đề của bản thân.

Chúng ta có thể cố gắng không nổi giận quá thường xuyên, cố gắng ít quát tháo hơn, cố gắng không hoảng loạn hay làm tổn thương những người ta yêu thương. Triết học cố giúp chúng ta hành xử thông thái hơn khi đối diện với các vấn đề trong đời sống mà chúng ta hầu như chẳng thể làm gì được.



PHẢN ỨNG THÔNG THÁI VÀ PHẢN ỨNG ĐẠI DỘT

BẠN THUA ANH TRAI MỘT VÁN CỜ CARO



PHẢN ỨNG ĐẠI DỘT

Buộc tội anh mình chơi bẩn (dù bạn biết là không phải như vậy).

Kể với mọi người là bạn rất ghét cái trò bạn đang chơi.

Cảm thấy việc bị thua là điều kinh khủng ghê gớm, và bạn sẽ không vượt qua nỗi đau ấy trong một thời gian dài.

Hoặc

PHẢN ỨNG THÔNG THÁI

Nhớ rằng đây chỉ là một trò chơi thôi, và việc bạn có may mắn hay không chẳng nói được điều gì về con người bạn.

Tự nhắc bản thân rằng lần khác bạn nhất định sẽ thắng, và có những thứ khác quan trọng hơn trong cuộc đời bạn.

MỘT NGƯỜI BẠN TỎ RA XẤU TÍNH



PHẢN ỨNG ĐẠI DỘT

Ăn miếng trả miếng.

Cảm thấy có lẽ bạn đáng bị đối xử tệ hại như vậy.

Hoặc

PHẢN ỨNG THÔNG THÁI

Tự hỏi điều gì đang làm họ khó chịu.

Bình tĩnh nói với họ rằng họ đang làm bạn tổn thương cảm xúc, và hỏi xem có chuyện gì không ổn.

MỘT CHUYẾN XE RẤT DÀI



PHẢN ỨNG ĐẠI DỘT

Luôn mồm hỏi bao giờ thì tới nơi.

Bảo mọi người là bạn chán lắm rồi đấy.

Cứ vài phút lại phàn nàn rằng chuyến đi dài quá là dài.

Hoặc

PHẢN ỨNG THÔNG THÁI

Tự nhắc mình là có làm gì đi nữa thì chuyến đi cũng chẳng nhanh hơn được.

Nhìn ra ngoài cửa sổ và tự nghĩ một trò chơi hoặc một câu chuyện.

Thiết kế ngôi nhà hoặc chiếc tàu ngầm hoàn hảo trong đầu để giết thời gian.

BẠN KHÔNG THÍCH MÓN ĂN TRONG BỮA TỐI



PHẢN ỨNG ĐẠI DỘT

Gào lên rằng cái món đó thật kinh khủng.

Ném nó xuống sàn.

Nhất quyết không ăn.

Hoặc

PHẢN ỨNG THÔNG THÁI

Lịch sự trình bày rằng bạn muốn ăn món nào khác.

Lần sau hãy đem tới hoặc tự chuẩn bị một món khác.

Nhớ trong đầu rằng dù ai làm bữa tối thì họ cũng không muốn làm ta thất vọng, và họ sẽ không vui chút nào nếu bạn phàn nàn.

BẠN VÔ TÌNH LÀM HỎNG MỘT BỨC TRANH ĐANG VẪ ĐỒ



PHẢN ỨNG ĐẠI DỘT

Xé nó, giẫm chân lên nó.
Thề không bao giờ vẽ cái gì nữa.

Hoặc

PHẢN ỨNG THÔNG THÁI

Thử lại – và cuối cùng bạn còn
vẽ được bức đẹp hơn.

Sửa lại nét vẽ sai. Bạn có thể
biến một vệt nhoè thành cái
bóng, hoặc một chấm mực
loang thành con nhện – thỉnh
thoảng thứ chúng ta tưởng là
“lỗi” lại có thể là khởi đầu của
một thứ gì thú vị hơn hẳn.

BẠN PHẢI LÊN GIƯỜNG MÀ BẠN CHƯA THẤY BUỒN NGỦ



PHẢN ỨNG ĐẠI DỘT

Gào lên rằng cuộc đời bất công.
Sập cửa phòng ngủ đánh rầm.

Hoặc

PHẢN ỨNG THÔNG THÁI

Nhớ rằng đời còn dài – rồi sẽ
đến lúc bạn được (hoặc buộc
phải) thức muộn.

Nghĩ đến những thứ vui vẻ sẽ
xảy ra ngày mai, rồi dậy sớm và
có một buổi sáng thú vị.

Triết học đã tồn tại trong một thời gian rất dài trên khắp thế giới bởi người ta luôn cần được giúp để bớt la hét và hoảng loạn đi đôi chút. Họ luôn cần được giúp để hiểu được cuộc đời cũng như cách tốt nhất để đối diện với nó. Theo năm tháng, các triết gia đã nghĩ ra nhiều ý tưởng hữu ích giúp đỡ chúng ta. Phần tiếp theo của sách này là hai mươi sáu ý tưởng thông thái ưa thích của chúng tôi.