

# TRIẾT LÝ SỐNG TRONG TÁC PHẨM *ON OLD AGE* (VỀ TUỔI GIÀ) CỦA CICERO VÀ GIÁ TRỊ HIỆN THỜI

★ TS NGUYỄN LƯƠNG NGỌC

★ ThS PHAN THỊ THU HẰNG

Học viện Chính trị quốc gia Hồ Chí Minh

● **Tóm tắt:** Marcus Tullius Cicero không chỉ được biết đến với tư cách là một nhà tư tưởng về chính trị, nhà nước, pháp quyền, mà ông còn được biết đến là người có quan điểm nhân sinh rất thú vị. Cuốn sách *On Old Age* (Về tuổi già) hay còn được gọi với cái tên tiếng Anh là *How to Grow Old* (Làm thế nào để già đi) là một tác phẩm rất đáng chú ý của Marcus Tullius Cicero dưới ảnh hưởng của quan điểm Chủ nghĩa khắc kỷ. Trong tác phẩm này, Cicero để lại cho nhân loại nhiều thông điệp hết sức tích cực về cuộc sống, rằng sống ra sao để có thể vui vẻ, hạnh phúc, có ý nghĩa hơn là so đo xem chúng ta sống được bao nhiêu tuổi hay lo sợ về cái chết.

● **Từ khóa:** Cicero; tuổi già; triết lý sống; hạnh phúc.

● **Ngày nhận:** 07-5-2025; **Ngày thẩm định:** 13-5-2025; **Ngày duyệt đăng:** 15-6-2025.

## 1. Mở đầu

Marcus Tullius Cicero (03/01/106 TCN - 07/12/43 TCN) là một chính khách, nhà văn, nhà hùng biện, nhà triết học nổi tiếng người La Mã. Khi còn trẻ, ông rất say mê triết học Hy Lạp và mong muốn chia sẻ những hiểu biết của mình về Plato, Aristotle và những nhà tư tưởng vĩ đại khác cho xã hội đương thời. M.Cicero là người chịu ảnh hưởng quan điểm của chủ nghĩa khắc kỷ khi đề cập tới những nội dung về tự nhiên, đức hạnh, trật tự xã hội. Chính vì vậy, di sản tư tưởng lý luận ông để lại với nhiều tác phẩm về nhà nước, giáo dục, tôn giáo, tình bạn và nghĩa vụ đạo đức đều ít nhiều gắn với quan

điểm nền tảng là chủ nghĩa khắc kỷ, chẳng hạn như: *On the Orator* (Về hùng biện), *On the Republic* (Về nền cộng hòa), *On Laws* (Về luật pháp), *Paradoxes of the Stoics* (Nghịch lý của những người theo chủ nghĩa khắc kỷ), *On the Nature of the Gods* (Về bản chất của các vị thần), *On Duties* (Về nghĩa vụ), *On the Supreme Good* (Về điều thiện tối cao), v.v.. Trong số những tác phẩm nổi tiếng ấy, *On Old Age* (Về tuổi già) nổi bật với những quan điểm sống, giá trị nhân sinh đầy thú vị, tích cực và lạc quan rất đáng để chúng ta suy ngẫm.

## 2. Nội dung tác phẩm và giá trị

M.Cicero đã xuất bản cuốn sách *On Old Age*

vào năm 44 (TCN). Tác phẩm này sau được dịch sang tiếng Anh có tựa đề là *How to Grow Old* (Làm thế nào để già đi?). Như đã đề cập, do chịu ảnh hưởng từ triết lý của chủ nghĩa khắc kỷ, ông viết tác phẩm này dưới dạng một cuộc đối thoại giữa Cato the Elder - một thượng nghị sĩ La Mã sống trước đó một trăm năm và hai người bạn trẻ hơn. Nhân vật Cato the Elder coi lão hóa là một khía cạnh tự nhiên và tất yếu của vũ trụ, do đó không có gì đáng sợ.

Trong thế giới cổ đại cũng như hiện đại, cuộc sống của con người có thể ngắn ngủi, nhưng chúng ta đã sai khi cho rằng tuổi thọ ở một vùng đất nào đó nhất thiết phải ngắn ngủi. Mặc dù tuổi thọ trong thời cổ đại rất khó để đo lường và tỷ lệ tử vong ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ chắc chắn là cao, nhưng nếu đàn ông và phụ nữ đến tuổi trưởng thành, họ có cơ hội sống đến sáu mươi, bảy mươi tuổi hoặc hơn. Các học giả Hy Lạp trước Cicero đã viết về giai đoạn cuối cùng của cuộc đời theo những cách khác nhau. Một số người lý tưởng hóa người già là những người mang trí tuệ giác ngộ, chẳng hạn như Vua Nestor của Homer, trong khi những người khác lại biếm họa họ là những người hay phàn nàn và mệt mỏi. Nhà thơ Sappho (630 - 570 TCN) có lẽ là nhà thơ cổ đại nổi bật nhất về chủ đề này khi bà than khóc về sự mất mát của tuổi trẻ trong một bài thơ rời rạc mới được phát hiện gần đây:

*...làn da của tôi từng mềm mại giờ đã nhăn nheo,*

*...mái tóc của tôi từng đen đã chuyển sang trắng.*

*Trái tim tôi trở nên nặng trĩu,*

*Đôi đầu gối từng nhảy múa nhanh nhẹn như những chú nai con không thể nâng đỡ tôi được nữa.*

*Tôi đã than thở về những điều này bao nhiêu lần - nhưng có thể làm gì?*

*Không ai là con người có thể thoát khỏi tuổi già!*

Tuy nhiên, Cicero muốn vượt ra ngoài sự cam chịu đơn thuần để đưa ra một bức tranh rộng hơn, một cái nhìn khoáng đạt về tuổi già. Mặc dù thừa nhận những hạn chế của tuổi già, nhưng ông đã tìm cách chứng minh rằng, những năm tháng sau này có thể được coi là cơ hội để phát triển và hoàn thiện vào cuối cuộc đời đã sống trọn vẹn. Thông qua những nhân vật của mình trong cuộc trò chuyện ngắn, Cicero đã chứng minh rằng, tuổi già có thể là giai đoạn tuyệt vời nhất của cuộc đời đối với những ai biết sống một cách khôn ngoan. Cicero bác bỏ những ý kiến phàn nàn của nhiều nhà nghiên cứu rằng, tuổi già thường là thời kỳ khốn khổ với bệnh tật, đi lại vận động khó khăn, họ đánh mất đi nhiều niềm vui và ám ảnh thường trực với những nỗi sợ hãi về cái chết đang đến gần, v.v.. Ngược lại, ông khẳng định, tuổi già là thời kỳ đầy thi vị của cuộc đời, khoảng thời gian ấy không hề đáng sợ mà cần phải được tận hưởng đầy đủ nhất.

Cicero lập luận rằng, mặc dù đúng là chúng ta phải từ bỏ một số thứ khi già đi, nhưng chúng ta cũng đạt được những thứ khác có giá trị không kém - nếu không muốn nói là có giá trị hơn. Chẳng hạn, chúng ta mất đi ít nhất một phần sức sống thể chất và tiềm năng dường như vô hạn của mình, nhưng chúng ta lại được đền bù bằng sự bình yên, tĩnh lặng hơn và nhiều thời gian hơn để theo đuổi các hoạt động trí tuệ và sáng tạo mà chúng ta có thể không bao giờ có thời gian thực hiện trong giai đoạn “kiếm được, chi tiêu và phẫn đấu” khi còn trẻ.

Thông qua những nhân vật giả tưởng, Cicero để lại cho hậu thế một số bài học giá trị về triết lý sống từ cuốn sách nhỏ về tuổi già này. Một số thông điệp quan trọng nhất là:

*Thứ nhất, tuổi già tốt đẹp bắt đầu từ khi còn*

trẻ. Cicero cho rằng, những phẩm chất giúp cuộc sống của chúng ta trở nên hiệu quả và hạnh phúc trong những năm tháng sau này cần được vun đắp từ sớm. Sự điều độ, trí tuệ, tư duy sáng suốt và tận hưởng mọi điều cuộc sống mang lại là những thói quen chúng ta nên học, tích lũy và thực hành khi còn trẻ, vì chúng sẽ duy trì cuộc sống chúng ta khi về già. Những người trẻ tuổi khốn khổ sẽ không trở nên hạnh phúc hơn khi họ già đi. Chẳng hạn, khi nói về điều độ, ông viết: “Nhưng, sau tất cả những gì đã nói, biện pháp phòng thủ tốt nhất chống lại tuổi già phải là rèn luyện. Những phẩm chất của đức hạnh, được thực hành từ những năm đầu đời, mang lại những trái ngọt như vậy” (nguyên văn: *But, after all is said, the best defence against old age must be the exercise. Of Virtue's qualities, which, practised still from early years, bring forth such wondrous*

*fruit*)<sup>2</sup>. Thật vậy, nói về sự điều độ, mỗi người chúng ta quan tâm rèn luyện sự điều độ khi còn trẻ có vai trò quan trọng trong việc xây dựng nền tảng cho một cuộc sống hạnh phúc khi về già. Ví dụ, có chế độ ăn uống lành mạnh và cân đối khi còn trẻ giúp duy trì cân nặng lý tưởng, giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như tim mạch, tiểu đường, ung thư khi về già. Vận động thể chất đều đặn giúp cơ thể khỏe mạnh, tăng cường hệ miễn dịch, giảm nguy cơ loãng xương, đau khớp và các vấn đề sức khỏe khác liên quan đến tuổi tác. Hoặc, giấc ngủ ngon và đủ giấc giúp cơ thể phục hồi, tăng cường trí nhớ, giảm căng thẳng và cải thiện tâm trạng, v.v.. Hay, Cicero

nói về việc duy trì sự minh mẫn: “Người già vẫn giữ được trí thông minh của mình khá tốt, nếu họ rèn luyện và thực hành chúng thường xuyên. Và điều đó không chỉ đối với những người có danh tiếng và địa vị cao, mà còn đối với những người sống một cuộc sống riêng tư yên tĩnh” (nguyên văn: *The old retain their wits quite well, if but they exercise and practise them. And that not only in the case of men of high distinction and repute, but those who lead a quiet private life apart*)<sup>3</sup>.

*Thứ hai, Tuổi già có thể là một phần tuyệt vời*

*của cuộc sống. Ông cho rằng, những năm tháng cuối đời có thể trở nên thú vị nếu chúng ta phát triển được các nguồn lực nội tại phù hợp với từng thời kỳ tuổi tác. Ông viết: “Người ta bỏ lại những nhiệm vụ của tuổi trẻ, nhưng vẫn thực hiện những nhiệm vụ quan trọng hơn, tốt hơn nhiều.*

*Không phải như với*

*những người nhanh nhẹn hay mạnh mẽ, mà bằng những lời khuyên khôn ngoan, tính cách, sự thận trọng của tuổi già”* (nguyên văn: *The tasks of youth he leaves, but yet performs far better, more important ones himself. Not to the swift or strong the battle is. Of life, but by wise counsel, character, deliberation, and of these old age*)<sup>4</sup>. Có nhiều người già không thấy hạnh phúc trong cuộc sống, nhưng họ không nên đổ lỗi cho tuổi tác về những vấn đề của mình. Cicero cho rằng, những khuyết điểm của họ là kết quả của tính cách kém, chứ không phải do số năm họ đã sống.

*Thứ ba, luôn có những không gian, thời gian thích hợp trong cuộc sống. Thiên nhiên đã tạo*

**Cicero cho rằng, những phẩm chất giúp cuộc sống của chúng ta trở nên hiệu quả và hạnh phúc trong những năm tháng sau này cần được vun đắp từ sớm. Sự điều độ, trí tuệ, tư duy sáng suốt và tận hưởng mọi điều cuộc sống mang lại là những thói quen chúng ta nên học, tích lũy và thực hành khi còn trẻ, vì chúng sẽ duy trì cuộc sống chúng ta khi về già.**

ra cuộc sống con người để chúng ta tận hưởng những điều nhất định khi còn trẻ và những điều khác khi chúng ta già đi. Thậm chí là chẳng có thước đo về tuổi tác. Cicero nêu ví dụ về những người nổi tiếng: “Hãy lấy Homer, Hesiod và Simonides, Isocrates, hoặc Gorgias, những người mà tôi đã nêu tên, những triết gia vĩ đại, Pythagoras, Plato, Democritus, Zenocrates, hoặc Zeno hoặc Cleanthes; sau đó nữa, Diogenes...”. Ông nêu câu hỏi: Tất cả những nhân vật trên, có ai đặt vấn đề về tuổi tác của họ không? Những di sản tư tưởng của họ có bị chôn vùi khi họ già đi và qua đời không? Câu trả lời là Không<sup>5</sup>. Cicero nhấn nhủ, cố gắng bám víu vào tuổi trẻ sau khi già hơn là vô ích. Nếu chúng ta chống lại tự nhiên, chúng ta sẽ thua.

*Thứ tư, người già có nhiều điều để dạy cho người trẻ.* Cicero nhấn mạnh, có sự khôn ngoan đích thực trong cuộc sống mà chỉ có thể đạt được thông qua những bài học kinh nghiệm, trải nghiệm. Cicero chỉ ra “Sự liêu lĩnh là dấu hiệu của tuổi trẻ, người già lấy sự thận trọng và cảnh giác thích hợp làm kim chỉ nam” (nguyên văn: *For rashness is the mark of youth, the old take prudence and due caution for their guide*)<sup>6</sup>. Khi chúng ta già đi, chúng ta có niềm vui và nghĩa vụ truyền đạt điều này cho những người trẻ hơn chúng ta, những người sẵn sàng lắng nghe. Nhưng những người trẻ tuổi cũng có thể mang lại nhiều điều cho những người thân đã lớn tuổi của họ, bao gồm cả niềm vui, sự quan tâm khi được ở bên họ. Cicero viết: “Cũng giống như những người già thích thú khi thấy những người trẻ tuổi xung quanh họ và điều đó khiến tuổi tác của họ trở nên dễ chịu hơn, khi họ thấy họ được yêu thương và được tôn trọng bởi những người trẻ tuổi: chính những người trẻ tuổi thích thú khi nghe những lời răn dạy của người già, và do đó được dẫn dắt theo con đường của Đức hạnh”

(nguyên văn: *As old men take delight to see young men of parts around them, and it makes their age more pleasant, when they see they're loved. And honoured by the young: the young themselves delight to hear the precepts of the old, and so are led to follow Virtue's paths*)<sup>7</sup>. Thật vậy, những trải nghiệm, những kỷ niệm đẹp và những mối quan hệ ý nghĩa là những điều làm cho cuộc sống trở nên trọn vẹn và đáng giá.

*Thứ năm, tuổi già không nhất thiết phải từ chối chúng ta có một cuộc sống đầy năng động, nhưng chúng ta cần chấp nhận những hạn chế nhất định.* Không một người tám mươi tuổi nào có thể thắng trong cuộc đua chạy bộ với những người trẻ khỏe mạnh ở độ tuổi đôi mươi, nhưng chúng ta vẫn có thể hoạt động thể chất trong những hạn chế khiêm tốn mà cơ thể áp đặt lên chúng ta. Và có rất nhiều điều mà người già có thể làm mà không đòi hỏi sức mạnh thể chất lớn, từ học tập và viết lách đến việc truyền đạt trí tuệ và kinh nghiệm cho con cháu của chúng ta, cho cộng đồng xã hội. Cicero viết: “Nếu bạn muốn có một tuổi già dài, hãy bắt đầu đúng lúc. Già đi khi còn trẻ: bản thân tôi thà già đi trong thời gian ngắn hơn, còn hơn già đi khi còn trẻ” (nguyên văn: *If you wish to have a long old age, begin it in good time. Be old in youth: myself I'd rather be old for a shorter time, than old when young*)<sup>8</sup>. Điều đó có nghĩa là, chất lượng cuộc sống quan trọng hơn số lượng. Cicero muốn nhấn mạnh rằng, việc sống một cuộc đời ý nghĩa, đáng sống quan trọng hơn là kéo dài tuổi thọ một cách vô vị. Họ sẵn sàng chấp nhận rủi ro về việc sống ngắn hơn để đổi lấy một cuộc sống trọn vẹn và hạnh phúc. Cicero nhấn mạnh rằng điều quan trọng không phải là sống bao lâu mà là sống như thế nào. Cuộc sống chỉ có ý nghĩa khi chúng ta sống hết mình, tận hưởng từng khoảnh khắc và làm những điều có ý nghĩa.

*Thứ sáu, Trí óc là một cơ bắp cần được rèn luyện.* Cicero đã yêu cầu nhân vật chính trong cuốn sách của mình học văn học Hy Lạp vào những năm cuối đời và cẩn thận nhớ lại các sự kiện trong ngày trước khi đi ngủ mỗi đêm. Bất kể kỹ thuật nào hiệu quả, điều quan trọng là phải sử dụng trí óc của chúng ta càng nhiều càng tốt khi chúng ta già đi. Ông viết: “Cơ thể cũng không phải là tất cả, cần phải chăm sóc, nhưng quan trọng hơn thế nữa linh hồn, trí tuệ; trừ khi bạn nuôi dưỡng. Chúng như ngọn đèn dầu, chúng sẽ sớm tắt khi tuổi già đến. Bằng cách tập thể dục liên tục, cơ thể trở nên nặng nề hơn, nhưng tâm trí nhẹ nhàng và nhanh nhẹn hơn” (nguyên văn: *Nor is the body all, that must be cared for, but far more than it the soul, the intellect; unless you feed. Them like a lamp with oil, they soon go out when age comes on. By constant exercise, the body grows more heavy, but the mind more light and nimble*)<sup>9</sup>. Thông điệp của Cicero mang một ý nghĩa sâu sắc và vẫn còn nguyên giá trị cho đến ngày nay. Nó không chỉ là một phép so sánh đơn thuần mà còn là một lời khuyên, một phương châm sống tích cực. Trước hết, chúng ta có thể hiểu câu nói này theo nghĩa đen. Giống như cơ bắp cần được vận động thường xuyên để trở nên mạnh mẽ và săn chắc, trí óc cũng cần được “tập luyện” thông qua việc học hỏi, suy nghĩ, giải quyết vấn đề... để phát triển và nâng cao khả năng. Nếu chúng ta lười biếng, không chịu suy nghĩ, học hỏi, trí óc sẽ dần trì trệ, kém linh hoạt, giống như cơ bắp bị “teo” đi vì không được vận động. Tuy nhiên, ý nghĩa sâu xa của câu nói này không chỉ dừng lại ở đó. Cicero muốn nhấn mạnh rằng trí óc con người có tiềm năng to lớn, có thể phát triển không ngừng nếu được rèn luyện đúng cách. Việc rèn luyện trí óc không chỉ giúp chúng ta tăng cường kiến thức, kỹ năng mà còn giúp chúng ta trở nên

thông minh hơn, sáng tạo hơn, tư duy phản biện tốt hơn. Trong cuộc sống hiện đại, câu nói của Cicero càng trở nên có giá trị. Khi xã hội ngày càng phát triển, lượng kiến thức ngày càng nhiều, đòi hỏi con người phải không ngừng học hỏi, cập nhật thông tin để không bị tụt hậu. Việc rèn luyện trí óc không chỉ là chìa khóa để thành công trong công việc mà còn là yếu tố quan trọng để có một cuộc sống hạnh phúc, ý nghĩa.

*Thứ bảy, người già phải tự đứng lên bảo vệ mình.* Cicero nói, “Tuổi già chỉ được tôn trọng nếu nó tự bảo vệ mình, duy trì quyền lợi của mình, không khuất phục trước bất kỳ ai và cai trị lãnh địa của mình cho đến hơi thở cuối cùng” (nguyên văn: *Old age, in fact, enjoys respect as long as it asserts itself, maintains its power, is thrall to none, and to its latest breath*)<sup>10</sup>. Những năm cuối đời không phải là thời gian cho sự thụ động. Đây là một tuyên ngôn mạnh mẽ về vai trò và giá trị của người cao tuổi trong xã hội. Nó không chỉ là một lời khuyên mà còn là một lời thách thức đối với những người đang bước vào hoặc đã bước qua tuổi xế chiều. Cicero muốn nhấn mạnh rằng, sự tôn trọng không tự nhiên mà đến, đặc biệt là đối với người cao tuổi. Họ cần chủ động bảo vệ sức khỏe, tài sản, danh dự và các quyền lợi chính đáng của mình. Người cao tuổi cần hiểu rõ và kiên quyết đấu tranh cho các quyền lợi của mình, bao gồm quyền được chăm sóc sức khỏe, quyền được tham gia vào các hoạt động xã hội, quyền được bảo vệ khỏi sự phân biệt đối xử và lạm dụng. Nó thể hiện tinh thần tự chủ, kiên cường của người cao tuổi. Họ không nên để tuổi tác trở thành rào cản, không ngừng học hỏi, làm việc và đóng góp cho xã hội. “Lãnh địa” ở đây có thể hiểu là cuộc sống cá nhân, gia đình, sự nghiệp hoặc bất kỳ lĩnh vực nào mà người cao tuổi đang tham gia. Họ cần duy trì vai trò lãnh đạo, đưa ra quyết định và chịu trách

nhiệm về cuộc sống của mình. Thông điệp của Cicero mang nhiều ý nghĩa sâu sắc: Người cao tuổi không phải là gánh nặng của xã hội mà là một phần quan trọng, có thể đóng góp to lớn nếu họ biết cách tự bảo vệ và khẳng định mình. Người cao tuổi cần chủ động, tự tin và có trách nhiệm với cuộc sống của mình, không nên ỷ lại hoặc trông chờ vào người khác. Tuổi già không phải là dấu chấm hết cho sự phát triển. Người cao tuổi nên tiếp tục học hỏi, trau dồi kiến thức, kỹ năng và đóng góp cho xã hội bằng kinh nghiệm và trí tuệ của mình. Cicero đã truyền cảm hứng cho người cao tuổi sống một cuộc sống

ý nghĩa, hạnh phúc và trọn vẹn, không chỉ cho bản thân mà còn cho gia đình và cộng đồng. Tuy nhiên, cũng có không ít người cao tuổi gặp phải những khó khăn, thách thức trong cuộc sống, như sức khỏe yếu kém,

tài chính hạn hẹp, sự cô đơn, thiếu sự quan tâm của gia đình và xã hội. Do đó, việc hiểu rõ và thực hiện theo tinh thần quan điểm của Cicero là vô cùng quan trọng để người cao tuổi có thể sống một cuộc sống hạnh phúc và ý nghĩa.

*Thứ tám, cái chết không phải là điều đáng sợ.* Cicero đặt vấn đề: Một người mong muốn sống lâu và họ đã sống được như thế. Một vị vua sống thọ đến 80 tuổi, hay cho dù có sống thêm 40 năm nữa thì kết thúc như thế nào? Ông đặt câu hỏi: “Lâu/dài trong cuộc sống là gì?” (nguyên văn: *What is “long” in life?*) khi mà thời gian ngày tháng trôi qua, quá khứ sẽ bị chôn vùi và biến mất, tương lai không ai biết rõ ra sao. Ông cho rằng, hãy để mỗi người nghĩ rằng những gì mình có trong cuộc sống là đủ, điều

mà mỗi người chúng ta giành được bằng một cuộc sống đức hạnh, lương thiện và làm nhiều việc tốt, chỉ có điều đó là tồn tại. Ông nhắc nhở: “Rằng không nên sợ cái chết; nếu không, chúng ta không thể có một tâm trí yên tĩnh, thanh thản. Chắc chắn rằng cái chết phải đến: có lẽ là ngày hôm nay, nhưng nếu chúng ta sống trong nỗi sợ hãi liên tục về nó, tâm trí của ai có thể bình yên?” (nguyên văn: *That death should not be feared; if 'tis not so, we cannot have a quiet, tranquil mind. Tis sure that death must come: perhaps to-day, but if we live in constant dread of it, whose mind can he in peace?*)<sup>11</sup>.

**Ông nhắc nhở: “Rằng không nên sợ cái chết; nếu không, chúng ta không thể có một tâm trí yên tĩnh, thanh thản. Chắc chắn rằng cái chết phải đến: có lẽ là ngày hôm nay, nhưng nếu chúng ta sống trong nỗi sợ hãi liên tục về nó, tâm trí của ai có thể bình yên?”**

Cicero cho rằng, cái chết đánh dấu sự kết thúc của ý thức con người hoặc sự khởi đầu của hạnh phúc vĩnh cửu. Cho dù điều này có đúng hay không, thì chắc chắn, như Cicero nói, cuộc sống giống như

một vở kịch ở phạm trần. Một diễn viên giỏi biết khi nào nên rời khỏi sân khấu. Việc bám víu tuyệt vọng vào cuộc sống của một người khi họ đã sống tốt và sắp kết thúc là điều vô ích và ngu ngốc. Ông giải thích rằng, cái chết trở nên ít đáng sợ hơn theo mức độ chúng ta chuẩn bị để đối mặt với nó. Nếu mỗi người đã sống đúng đắn, thâu đáo và tốt đẹp, chúng ta sẽ “tiêu thụ hết nhiên liệu” của mình trong cuộc sống, với mọi thứ chúng ta có trong cuộc sống, và giờ đây có thể chào đón một kết thúc yên bình, thư thái sau một hành trình đáng nhớ và vui vẻ. Giống như bất cứ điều gì chúng ta không chuẩn bị có thể trở nên đáng sợ, việc không suy nghĩ đúng đắn về cái chết khi còn trẻ khiến chúng ta không thể đánh giá một cách nghiêm túc và chuẩn bị

cho nó khi chúng ta già đi. Cicero quan niệm về cái chết như một thứ gì đó giống như một “thành tựu”, ở chỗ tuổi già là điều mà hầu hết mọi người đều nói rằng họ muốn đạt được! Theo một nghĩa nào đó, một khi chúng ta già đi, chúng ta đã làm được rồi! Ông kết luận: “Và ngay cả khi chúng ta không bắt tử, tuy nhiên, thật tốt khi, vào thời điểm thích hợp, tất cả chúng ta đều biến mất. Thiên nhiên có những quy luật ảnh hưởng đến cuộc sống cũng như những thứ khác. Tuổi tác là hồi kết của cuộc đời, như một vở kịch: càng có ý nghĩa nhiều hơn, nếu chúng ta đã tận hưởng trọn vẹn. Và đây là tất cả những gì tôi phải nói về tuổi tác” (nguyên văn: *And even if we should not be immortal, still it is well that, at the fitting time, we all should disappear. Nature has laws affecting life as well as other things. Age is the end of life, as of a play, the more, if we've enjoyed it to the full. And this is all I have to say of age*)<sup>12</sup>. Cicero sử dụng hình ảnh “hồi kết” để nói về tuổi già, ngụ ý rằng đây là giai đoạn cuối cùng của cuộc đời mỗi người. Tuy nhiên, ông không nhìn nhận tuổi già một cách bi quan mà thay vào đó, ông coi đó là một phần tự nhiên của cuộc sống, giống như một chương cuối của một cuốn sách hay một vở kịch. Cicero so sánh cuộc đời với một vở kịch, và tuổi già là hồi kết của vở kịch đó. Ông cho rằng vở kịch (cuộc đời) sẽ càng có ý nghĩa hơn nếu chúng ta đã sống và tận hưởng

trọn vẹn từng khoảnh khắc. Điều này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc sống một cuộc sống đầy đủ, ý nghĩa và không hối tiếc. Ông không né tránh hay sợ hãi tuổi già mà thay vào đó, nó chỉ là một phần của toàn bộ cuộc đời mỗi con người. Tuổi già là thời gian để chúng ta nhìn lại cuộc đời mình, suy ngẫm về những gì đã qua và trân trọng những gì mình đang có.

### 3. Kết luận

Trong xã hội hiện đại, nhiều thông điệp trong tác phẩm *On Old Age* của Cicero vẫn còn nguyên giá trị. Đối với nhiều người trẻ tuổi đang theo đuổi lối sống nhanh, sống vội, thì đừng nên bỏ lỡ những khoảnh khắc đẹp của cuộc sống, hãy sống chậm lại, tận hưởng cuộc sống và trân trọng những gì mình đang có. Đối với người cao tuổi, những thông điệp của Cicero là một nguồn động viên rất lớn. Nó giúp họ chấp nhận tuổi già một cách tích cực, nhìn lại cuộc đời mà bản thân đã trải qua với lòng biết ơn và tiếp tục sống một cuộc sống vui vẻ, yêu đời và thực sự ý nghĩa. Đối với những người bi quan, Cicero không trực tiếp nhắm đến họ, nhưng những lời nhắn nhủ của ông có thể mang lại sự an ủi và thay đổi góc nhìn cho những ai đang cảm thấy tiêu cực về cuộc sống, đặc biệt là khi đối diện với tuổi già. Sự lạc quan và thái độ tích cực trong suốt cuộc đời sẽ là hành trang quý giá để đối diện với tuổi già một cách thanh thản và hạnh phúc ❖

<sup>1</sup> “Sappho”, trên <http://foet.org/foet>, truy cập ngày 6/3/2025.

<sup>2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</sup> Cicero: *On Old Age* (bản dịch từ tiếng Latinh sang tiếng Anh bởi Sir Robert Allison), London, Arthur L. Humphreys 187 Piccadilly, W. 1916, Thư viện Đại học Cornell, số PA 6308 C2A43, tr.7, 14, 12, 15, 13, 16, 20, 22, 23, 45, 53.