

**Маленька книга стоїцизму.  
Перевірена часом мудрість,  
що дарує стійкість,  
упевненість і спокій**

**КУПИТИ**

## Про книгу

Де знайти радість? Набратися сил? Як протистояти страхам? Як змиритися зі смертю близької людини? А що робити з тими гнітючими думками, які постійно повторюються? Традиційні вчення не дають відповідей на такі питання. Їх можна знайти в стародавніх філософських школах, які вчили людей жити. Незважаючи на те що цих шкіл більше не існує, ми з вами потребуємо філософії, яка вестиме нас життям. Цей переконливий і дуже дієвий посібник підкаже, як ефективніше долати найрізноманітніші обставини, у які нас кидає життя. «Маленька книга стоїцизму» поєднує перевірену часом мудрість та надихаючі поради й покаже шлях кожному, хто шукає спокійного життя в нашому хаотичному світі.

## Вступ

Можливо, ви випадково натрапили на влучну цитату стародавнього філософа-стоїка або прочитали статтю зі стоїчними ідеями, що надихають.

Можливо, вам розповів про цю корисну і процвітаючу давню філософію друг або ви вже прочитали одну чи дві книги про стоїцизм. А можливо, хоча ймовірність цього дуже мала, ви навіть ніколи не чули про нього раніше.

Втім зіткнутися зі стоїцизмом у той чи той спосіб — це найлегша частина. Зрозуміти й пояснити, що саме це таке, — непроста частина. Визнати й побачити, наскільки він актуальний сьогодні і як може допомогти вам, — це складна частина.

Повністю засвоїти його та застосувати на практиці — це амбітна частина, і саме тут заховано золото.

Те, чого вчили і що практикували стоїки в епоху, коли гладіатори боролися за своє життя, а римляни спілкувалися в лазнях, напрочуд актуальне в епоху «Гри престолів» (Game of Thrones) і фейсбуку.

Мудрість цієї давньої філософії не підвладна часу, а її цінність у пошуках щасливого та осмисленого життя неможливо заперечити.

Ви тримаєте в руках не книжку, а карту скарбів.

Вона познайомить вас із провідними філософами, надасть легкий для розуміння огляд філософії, розкриє основні принципи стоїцизму. Книга пропонує 55 стоїчних практик, а також корисні поради для нашого непростого життя. І найголовніше, вона навчить, як зі сторінок книжок утілити їх у практичних діях у реальному світі.

Круто! Але звідки людина у двадцять із лишком років знає, як скласти стоїчну карту скарбів для гідного життя? Чесно кажучи, я теж зацікавився б цим питанням. Після багатьох років навчання у школі й університеті мені набридло читати академічні книги та статті, вивчати речі, які насправді не були корисними для мого життя. Тому буквально на наступний день після захисту дипломної роботи я покинув країну та почав семимісячну подорож світом. Я хотів відпочити, побачити нові місця та інші культури, але головне — пізнати себе, щоб зрозуміти, що робитиму зі

своїм життям, коли повернуся. З останньою частиною не склалося, але натомість я усвідомив дещо інше: «Я, мабуть, пропустив урок про те, як треба жити?!».

За п'ятнадцять із половиною років навчання у школі я вивчив математику, фізику, хімію, біологію та купу інших предметів, але як поводитись у складних ситуаціях? Як дивитися в обличчя своїм страхам і труднощам? Що робити з моїми депресивними почуттями? Як змиритися зі смертю друга?

Що робити зі своїм гнівом? Як стати впевненим у собі? Ні, я, мабуть, пропустив усі ці заняття. До речі, саме для цього й існували філософські школи в античному світі: вони вчили, як жити. І хоча цих шкіл уже не існує, ми з вами (і більшість людей так само) потребуємо філософії, що, як і раніше, вчить нас жити.

Інакше кажучи, я вирішив інвестувати в себе й навчитися жити добре. З усієї мудрості, яку я поглинав у наступні роки, найбільше мені допомогла стоїчна філософія. Утім усе починалося не дуже добре. До того як я дізнався про цей напрям філософії, я думав, що це, мабуть, найнудніша річ на Землі. Зрештою, вона називається стоїцизмом, а не «суперменізмом» чи чимось іншим, що вказувало б на те, що її варто вивчати.

І все одно я спробував, мене затягнуло. Відтоді я став ненажерливим студентом і практиком стоїчної філософії. Попри те що я перечитав незліченну кількість книг, мені завжди бракувало джерела, яке містило б простий огляд філософії і пояснювало, що таке власне стоїцизм. Тому я написав велику статтю, завданням якої було саме це: дати загальний огляд філософії і пояснити, про що вона.

На щастя, багатьом людям стаття сподобалася, вони назвали її надзвичайно корисною (настільки, що хтось украв зміст і продав її як власну книгу).

Це перевірило на міцність не тільки моє особисте стоїчне мислення — усі п'ятизіркові відгуки, які вона отримала, свідчать про те, що люди справді хочуть дізнатися про цю філософію.

І ось я тут, пристрасно пишу про те, що врятувало мене від незліченних тижнів досліджень та дало стільки бажаної і вкрай необхідної мудрості з такої взірцевої філософії. Я впевнений, що ця книга зробить свій внесок у розвиток сучасної стоїчної літератури і, що найголовніше, стане вам у пригоді у пошуках гідного життя. Бо саме в цьому допомагає стоїцизм — прожити чудове життя.

Хай що ви переживаєте, поради стоїків можуть вам допомогти. Незважаючи на вік філософії, її мудрість часто здається напрочуд сучасною і свіжою.

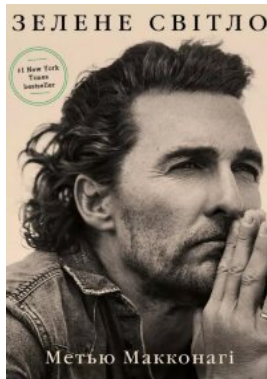
Вона може допомогти вам набути витривалості та сили для вашого складного життя. Вона здатна допомогти вам стати емоційно стійкими, щоб вас не виводили з рівноваги зовнішні події, а інші не змогли натиснути на ваші внутрішні важелі.

Вона може навчити вас володіти собою і зберігати спокій посеред бурі. Це допоможе вам ухвалювати рішення і таким чином значно спростити повсякденне життя.

«Той, хто навчається у філософа, — говорив Сенека, — повинен щодня виносити із собою якусь одну добру річ: він має щодня повертатися додому здоровою людиною або бути на шляху до того, щоб стати здоровішим». Практика стоїцизму допомагає вам удосконалювати себе як особистість; вона вчить вас свідомо жити згідно з набором бажаних цінностей, таких як мужність, терплячість, самодисципліна, спокій, наполегливість, прощення, доброта і смиренність. Численні якорі стоїцизму дають безпеку та орієнтири, а також підвищують вашу впевненість у собі.

І ви теж можете це отримати. Насправді філософія стоїків зробила хороше життя досяжною метою для кожного, проникаючи крізь соціальні класи, — багаті ви чи бідні, здорові чи хворі, освічені чи ні. Це не має жодного значення для вашої здатності жити хорошим життям. Стоїки були живим доказом того, що можна бути засланим на безлюдний острів і все одно почуватися щасливішим, ніж той, хто живе в палаці. Вони дуже добре розуміли, що між зовнішніми обставинами й нашим щастям існує лише слабкий зв'язок.

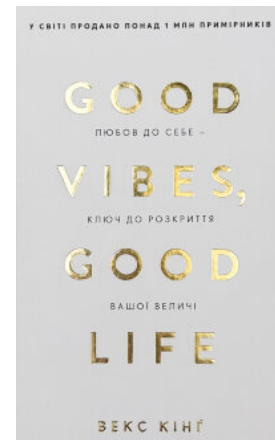
## Рекомендована література



Зелене світло



Тією горою є ви. Як перетворити самосаботаж на самовдосконалення



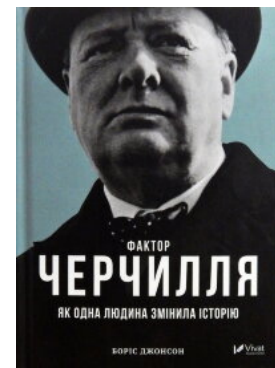
Good Vibes, Good Life. Любов до себе - ключ до розкриття вашої величі



Новий відвідувач кафе на краю світу



Мистецтво самопізнання. Як здобути навички глибинного самоаналізу, інтроспекції, виявлення «сліпих плям» і по-справжньому зрозуміти себе.



Фактор Черчилля. Як одна людина змінила історію

Перейти до категорії  
**Саморозвиток та мотивація**

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**