

ЗМІСТ

ВСТУП	11
ЧАСТИНА ПЕРША. ЩО ТАКЕ СТОЇЦИЗМ?	
РОЗДІЛ 1. ОБІЦЯНКА ФІЛОСОФІЇ СТОЇЦИЗМУ	23
РОЗДІЛ 2. КОРОТКИЙ УРОК ІСТОРІЇ	39
РОЗДІЛ 3. СТОЇЧНИЙ ТРИКУТНИК ЩАСТЯ	51
РОЗДІЛ 4. ЛИХОДІЙ: НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ СТАЮТЬ НА ЗАВАДІ	108
ЧАСТИНА ДРУГА. 55 СТОЇЧНИХ ПРАКТИК	
РОЗДІЛ 5. ЯК ПРАКТИКУВАТИ СТОЇЦИЗМ?	123
РОЗДІЛ 6. ПІДГОТОВЧІ ПРАКТИКИ	133
Практика 1. СТОЇЧНЕ МИСТЕЦТВО	134
ЗГОДИ: ПРИЙМАТИ Й ЛЮБИТИ ВСЕ, ЩО ТРАПЛЯЄТЬСЯ	
Практика 2. ДІЙТЕ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ	138
Практика 3. ТЕ, ЩО СТОЇТЬ НА ШЛЯХУ, СТАЄ ШЛЯХОМ	141
Практика 4. НАГАДУЙТЕ СОБІ ПРО МІНЛИВІСТЬ ЯВИЩ ДІЙСНОСТІ	144
Практика 5. РОЗДУМИ ПРО ВЛАСНУ СМЕРТЬ	147
Практика 6. СПРИЙМАЙТЕ ВСЕ, ЩО МАЄТЕ, ЯК ПОЗИЧЕНЕ У ПРИРОДИ	149
Практика 7. НЕГАТИВНА ВІЗУАЛІЗАЦІЯ: ПЕРЕДБАЧЕННЯ ПОГАНОВОГО	152
Практика 8. ДОБРОВІЛЬНИЙ ДИСКОМФОРТ	155

Практика 9. ПІДГОТУЙТЕ СЕБЕ ДО НОВОГО ДНЯ: РАНКОВА РУТИНА СТОЇКА	158
Практика 10. ПІДБИВАЙТЕ ПІДСУМКИ ДНЯ: ВЕЧІРНІЙ РОЗПОРЯДОК ДНЯ СТОЇКА	161
Практика 11. МАЙТЕ ЗРАЗОК ДЛЯ НАСЛІДУВАННЯ: СПОГЛЯДАЙТЕ МУДРЕЦЯ-СТОЇКА	164
Практика 12. АФОРИЗМИ СТОЇКІВ: ТРИМАЙТЕ СВОЮ «ЗБРОЮ» ПІД РУКОЮ	167
Практика 13. ДОБРЕ ГРАЙТЕ ВІДВЕДЕНІ ВАМ РОЛІ	170
Практика 14. ВІДКИДАЙТЕ НЕСУТТЄВЕ	173
Практика 15. ЗАБУДЬТЕ ПРО СЛАВУ	175
Практика 16. ЯК МІНІМАЛІСТ: ЖИВІТЬ ПРОСТО	177
Практика 17. ПОВЕРНІТЬ СВІЙ ЧАС: ВИМКНІТЬ НОВИНИ ТА ІНШІ РЕЧІ, ЩО МАРНУЮТЬ ЧАС	180
Практика 18. ПЕРЕМАГАЙТЕ В ТОМУ, ЩО МАЄ ЗНАЧЕННЯ	184
Практика 19. СТАНЬТЕ ВІЧНИМ СТУДЕНТОМ	187
Практика 20. ЩО ВИ МОЖЕТЕ ПОКАЗАТИ ЗА СВОЇ РОКИ?	190
Практика 21. РОБІТЬ ТЕ, ЩО МАЄ БУТИ ЗРОБЛЕНО	193
РОЗДІЛ 7. СИТУАЦІЙНІ ПРАКТИКИ	196
Практика 22. ВАШЕ СУДЖЕННЯ ШКОДИТЬ ВАМ	197
Практика 23. ЯК УПОРАТИСЯ З ГОРЕМ	199

Практика 24. ВІДДАЙТЕ ПЕРЕВАГУ МУЖНОСТІ ТА СПОКОЮ, А НЕ ГНІВУ	202
Практика 25. ПЕРЕМАГАЙТЕ СТРАХ ЗА ДОПОМОГОЮ ПІДГОТОВКИ ТА РОЗУМУ	206
Практика 26. ЗВИНУВАЧУЙТЕ СВОЇ ОЧІКУВАННЯ	209
Практика 27. БІЛЬ І ПРОВОКАЦІЯ: ВЕЛИКІ МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ ЧЕСНОТ	212
Практика 28. ГРА В НЕЗВОРУШНІСТЬ	215
Практика 29. АНТИМАРІОНЕТКОВЕ МИСЛЕННЯ	218
Практика 30. ЖИТТЯ МАЄ БУТИ СКЛАДНИМ	221
Практика 31. ЩО ТАК ТУРБУЄ ТУТ І ЗАРАЗ?	224
Практика 32. ПОРАХУЙТЕ ВАШІ БЛАГОСЛОВЕННЯ	227
Практика 33. СТАНЬТЕ ІНШИМИ	229
Практика 34. ПОГЛЯД ІЗ ВИСОТИ ПТАШИНОГО ЛЕТУ	232
Практика 35. УСЕ ТА САМА СТАРА ІСТОРІЯ	234
Практика 36. М'ЯСО – ЦЕ МЕРТВА ТВАРИНА: СПОСТЕРІГАЙТЕ ОБ'ЄКТИВНО	236
Практика 37. УНИКАЙТЕ ПОСПІШНОСТІ: ПЕРЕВІРЯЙТЕ СВОЇ ВРАЖЕННЯ	239
Практика 38. ТВОРІТЬ ДОБРО, БУДЬТЕ ДОБРИМИ	243
РОЗДІЛ 8. СИТУАЦІЙНІ ПРАКТИКИ.	246
ЯК ПОВОДИТИСЯ, КОЛИ ІНШІ ЛЮДИ КИДАЮТЬ ВАМ ВИКЛИК?	
Практика 39. МИ ВСІ – КІНЦІВКИ ОДНОГО ТІЛА	248

Практика 40. НІХТО НЕ ПОМИЛЯЄТЬСЯ НАВМИСНО	250
Практика 41. ВІДНАЙДІТЬ ВЛАСНІ НЕДОЛІКИ	253
Практика 42. ПРОБАЧАЙТЕ І ЛЮБІТЬ ТИХ, ХТО ОСТУПИВСЯ	255
Практика 43. ПОЖАЛІЙТЕ, А НЕ ЗВИНУВАЧУЙТЕ ТОГО, ХТО ВЧИНИВ НЕПРАВИЛЬНО	258
Практика 44. ДОБРОТА – ЦЕ СИЛА	261
Практика 45. ЯК ВПОРАТИСЯ З ОБРАЗАМИ	263
Практика 46. НА ТРЕНУВАННЯХ ТРАПЛЯЮТЬСЯ ПОДРЯПИНИ	267
Практика 47. НЕ ПОКИДАЙТЕ НІ ІНШИХ, НІ СЕБЕ	270
Практика 48. КУПУЙТЕ СПОКІЙ ЗА ТАКУ МАЛУ ЦІНУ	274
Практика 49. ПОСТАВТЕ СЕБЕ НА МІСЦЕ ІНШОГО	276
Практика 50. РЕТЕЛЬНО ВИБИРАЙТЕ СОБІ КОМПАНІЮ	279
Практика 51. НЕ СУДІТЬ НІКОГО, ОКРІМ СЕБЕ	282
Практика 52. ТВОРІТЬ ДОБРО, А НЕ ТІЛЬКИ НЕ ЧИНІТЬ ЗЛА	285
Практика 53. ГОВОРІТЬ ЛИШЕ ТЕ, ЩО НЕ МОЖНА НЕ СКАЗАТИ	288
Практика 54. СЛУХАЙТЕ З НАМІРОМ ЗРОЗУМІТИ	290
Практика 55. ПОДАВАЙТЕ ПРИКЛАД	292
ПОДЯКИ	295
ВИБРАНА ЛІТЕРАТУРА	296
ХОЧЕТЕ БІЛЬШЕ?	298

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 найголов-

ніше, 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

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

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 муд-

рість 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.

У стоїцизмі набагато більше значення має те, що ви *робите* за певних обставин. Стоїки визнавали, що хороше життя залежить від виховання власного характеру, від власного вибору та вчинків, а не від того, що відбувається в неконтрольованому світі навколо нас. Це, мої колеги-стоїки, лежить в основі жорсткого й водночас дуже привабливого аспекту стоїцизму — він робить нас відповідальними та позбавляє будь-яких виправдань за те, що ми живемо не найкращим життям.

Ми з вами відповідальні за власне процвітання. Ми відповідальні за те, щоб наше щастя не залежало від зовнішніх обставин, — ми не повинні дозволяти дощу, настирливим незнайомцям чи пральній машині, що протікає, впливати на наш добробут. Інакше ми стаємо безпорадними жертвами життєвих обставин, що вийшли з-під контролю. Будучи студентами-стоїками, ви дізнаєтеся, що тільки ви самі можете зруйнувати своє життя і тільки ви спроможні відмовитися підкорити своє внутрішнє «Я» будь-якому неприємному виклику, який кидає вам життя.

Отже, стоїцизм учить нас жити згідно з набором цінностей, які сприяють емоційній стійкості, спокійній упевненості та чіткому напрямку в житті. Як і старий надійний ціпок, він є життєвим дороговказом, що ґрунтується не на вірі, а на розумі; дороговказом, який підтримує нас у прагненні до самовладання, наполегливості та мудрості. Стоїцизм робить нас кращими людьми і вчить нас, як досягти успіху в житті.

Його потужні психологічні техніки майже ідентичні тим, що нині довели свою ефективність

дослідженнями, опублікованими в науковому виданні «Позитивна психологія» (*Positive Psychology*). Я не звинувачую дослідників у крадіжці, але вправи, що обговорюються в «Позитивній психології», видаються підозріло схожими на ті, які використовували стоїки понад дві тисячі років тому. Той факт, що сучасні дослідження часто «йдуть пліч-о-пліч» із тим, чого вчили стоїки, робить цю філософію ще привабливішою. Крім того, стоїцизм не жорсткий, а відкритий і шукає істину. Як мовить латинська приказка: «Зенон [засновник стоїцизму] — наш друг, але істина — ще більший друг».

Якщо ми озирнемося навколо, то побачимо незліченну кількість людей, які мріяли про золотий особняк, *Porsche 911* та шестизначну зарплату, але вони не стали щасливішими, ніж були раніше, коли мали запліснявілу квартиру, іржаву стару машину та низькооплачувану роботу. Вони живуть за формулою, суть якої приблизно така: якщо ви будете наполегливо працювати, то досягнете успіху, а коли досягнете успіху, *тоді* будете щасливими. Або, якщо я закінчу / здобуду / досягну того й того, *тоді* буду щасливим. У чому проблема? Ця формула хибна. І після того як ці люди роками дотримувалися зазначеної формули, вони запитують себе: «Невже це все, що може запропонувати життя?».

Ні, це не так. Річ у тім, що багато людей не почувуються щасливішими, коли дорослішають, вони не стають кращими. Вони бездумно крокують по життю, не маючи чіткого напрямку, повторюють