

СТОЇЦИЗМ НА КОЖЕН ДЕНЬ

Інші книжки Раяна Голідея українською

Напролом.

Мистецтво перетворювати перешкоди
на перемоги

Его — це ворог

МАРКЕТИНГ МАЙБУТНЬОГО.

Як гроуз-хакери змінюють правила гри

RYAN HOLIDAY
and STEPHEN HANSELMAN

THE DAILY STOIC

366 MEDITATIONS ON WISDOM,
PERSEVERANCE, AND THE ART
OF LIVING

PORTFOLIO / PENGUIN · NEW YORK · 2016

[Почитати опис, відгуки і купити на сайті nashformat.ua](http://nashformat.ua)

РАЯН ГОЛІДЕЙ
і СТІВЕН ГЕНСІЛЬМАН

СТОЇЦИЗМ НА КОЖЕН ДЕНЬ

366 РОЗДУМІВ ПРО МУДРІСТЬ,
СТІЙКІСТЬ І МИСТЕЦТВО ЖИТИ

*Переклала з англійської
Антоніна Яцук*

«НАШ ФОРМАТ» · КИЇВ · 2022

[Почитати опис, відгуки і купити на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)

УДК 316.6(02.062)

Г 60

Голідей Раян, Генсільман Стівен

Г 60 Стоїцизм на кожен день. 366 роздумів про мудрість, стійкість і мистецтво жити / пер. з англ. Антоніна Ящук. — К. : Наш Формат, 2022. — 464 с.

ISBN 978-617-8115-29-6 (паперове видання)

ISBN 978-617-8115-30-2 (електронне видання)

Колишній головнокомандувач НАТО Джеймс Меттіс возив із собою «Роздуми» Марка Аврелія на спецоперації в Перській затоці, в Афганістані й Іраку. Фрідріх II не йшов на поле бою без праць стоїків. І нині дедалі більше людей використовують ідеї стоїцизму, щоб упоратися із сучасними викликами. Адже ця перевірена часом мудрість підкаже, як жити й реагувати на все, що з нами відбувається: коли спізнюється літак, людина вигоріла у професії, дитина завалила тест із математики, а бізнес просів через світову кризу.

Автори цієї книжки взяли найцінніші думки Сенеки, Епіктета й Марка Аврелія та доповнили їх роздумами про сучасне життя. 366 уривків та історій — аби щодня протягом року ви отримували порцію мудрості та впливали на власні думки, вчинки і спосіб життя.

УДК 316.6(02.062)

Перекладено за виданням: Ryan Holiday and Stephen Hanselman. *The Daily Stoic: 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and the Art of Living* (NY, Portfolio / Penguin, 2016, ISBN 9780735211735).

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC. Jacket design: Eric White.

Літературна редакторка *Галина Сапожникова*. Коректорка *Дарина Важинська*. Технічна редакторка *Ірина Щепіна*. Верстальниця *Вікторія Шелест*. Художня редакторка *Ольга Старостіна*. Обкладинку адаптував *Орест Підлісецький*. Випускова редакторка *Галина Харук-Бачуро*

Дякуємо за допомогу в підготовці видання *Олені Поліщук*.

Надруковано в Україні видавництвом «Наш Формат» на ПрАТ «Білоцерківська книжкова фабрика». Свідоцтво ДК № 5454 від 14.08.2017 р., вул. Леся Курбаса, 4, м. Біла Церква, 09117, (0456) 39 17 40, bc-book@ukr.net, www.bc-book.com.ua. Замовлення № 22-182. Підписано до друку 11.04.2022. Тираж 1000 пр. Термін придатності необмежений. ТОВ «НФ», пров. Алли Горської, 5, м. Київ, Україна, 01032, тел. (044) 222 53 49, pub@nashformat.ua. Свідоцтво ДК № 4722 від 19.05.2014. Висновок Держ. сан.-епідем. експертизи № 12.2-18-1/24128 від 19.10.2020.

Популярне видання

ISBN 978-617-8115-29-6 (паперове видання)
ISBN 978-617-8115-30-2 (електронне видання)

Усі права застережено. All rights reserved

© 2016 by Ryan Holiday
and Stephen Hanselman

© Ящук А., пер. з англ., 2018

© ТОВ «НФ», виключна ліцензія
на видання, оригінал-макет, 2018

ЗМІСТ

Вступ	9
Частина перша	
Вчення про сприйняття	
<i>Січень.</i> Ясність	20
<i>Лютий.</i> Пристрасті й емоції	56
<i>Березень.</i> Усвідомлення	89
<i>Квітень.</i> Неупереджена думка	126
Частина друга	
Вчення про дію	
<i>Травень.</i> Правильні вчинки	162
<i>Червень.</i> Розв'язання проблем	196
<i>Липень.</i> Обов'язок	232
<i>Серпень.</i> Прагматичність	265
Частина третя	
Вчення про волю	
<i>Вересень.</i> Стійкість	302
<i>Жовтень.</i> Чеснота й доброта	339
<i>Листопад.</i> Прийняття / Amor fati	373
<i>Грудень.</i> Роздуми про смерть	406
Далі бути стоїком	442
Зразок практики, якої дотримувалися пізні стоїки	443
Термінологічний словник	446
Список рекомендованої літератури	464

Від Стівена коханій Джулії, яка допомогла
йому віднайти радість

Вільними можна назвати лише тих людей, у яких є час для мудрості; лише вони живуть. Такі люди пильно оберігають від утрат не тільки роки свого життя: вони роблять власним набутком будь-який інший відтинок часу — усі проминулі до них роки. І якщо маємо ще бодай крихту вдячності, то пам'ятаймо, що саме для нас народилися справжні світочі — ті, хто заклав основи священних доктрин, хто й нас готував до життя. Це їхня праця виводить нас до найосяйливіших, із темряви видобутих, скарбів.

СЕНЕКА

ВСТУП

Особисті щоденники одного з найвеличніших римських імператорів, приватні листи найвидатнішого римського драматурга і наймудрішого «сірого кардинала» свого часу, повчання колишнього раба й вигнанця, який став надзвичайно впливовим учителем... Минуло вже два тисячоліття з часу написання їхніх творів, змінилося чимало думок і поглядів, а ці документи досі не втратили актуальності.

Про що вони? Чи можна знайти на старих і побляклих сторінках такі слова, які промовлять до людини сучасності? Виявляється, можна.

У цих документах — чи не найбільша в історії мудрість. Разом вони — основа стоїцизму, античної філософії, яка колись була однією з найпопулярніших світських дисциплін на Заході: її практикували і заможні, і вбогі, і ті, хто мали владу, і ті, хто з нею боролися. Усі вони шукали належного життя. Але з плином століть колись такий важливий для багатьох спосіб мислення поволі стирався з пам'яті.

Крім людей, найбільше спраглих мудрості, мало хто нині чув про стоїцизм і правильно розуміє, у чому його суть. Справді, важко знайти слово, до якого мова поставилась би більш несправедливо, ніж до слова «стоїчний».

Для багатьох людей ця назва живого, діяльного, нетривіального способу життя означає всього лише «беземоційний». А якщо зважати ще й на те, що від самої згадки про філософію наші сучасники переважно починають нервуватися або, навпаки, нудьгувати, словосполучення «філософія стоїцизму» видається, на перший погляд, останнім, про що захоче чути звичайна людина. А тим більше *потребувати* в щоденному житті.

Яка сумна доля для філософії, котру навіть критикувати ніхто не брався, а навіть якщо зрідка й робив це, то з повагою називав

її, як Артур Шопенгауер, «найвищою точкою, до якої змогло сягнути людство, використовуючи свій здоровий глузд».

Мета цієї книжки — відновити стоїцизм на його п'єдесталі як інструмент для досягнення самовладання, стійкості та мудрості. Саме ці три складники, а не якісь езотеричні наукові дослідження, потрібні для того, щоби прожити гідно.

Звичайно, багато великих умів минулого не тільки добре розуміли, у чому суть стоїцизму, а й практикували його: президент США Джордж Вашингтон, Томас Джефферсон, Теодор Рузвельт, прусський король Фрідріх II, поети Волт Вітмен, Адам Сміт, Метью Арнолд, Емброуз Бірс, Вільям Александр Персі, Ральф Волдо Емерсон, художник Ежен Делакруа, філософ Іммануїл Кант. Усі вони читали, вивчали, цитували стоїків або просто захоплювалися ними.

Античні стоїки теж були видатними людьми свого часу. Імена, що їх ви прочитаєте в цій книжці — Марк Аврелій, Епіктет, Сенека, — належали відповідно римському імператору, колишньому рабу, який став неймовірно впливовим лектором і другом імператора Адріана, і знаному драматургу й політичному радникові. Стоїками були також Марк Порцій Катон Молодший, видатний політик; Зенон із Кітіона, успішний купець (чимало стоїків були купцями); Клеант — знаний боксер, який, щоб потрапити в школу, працював водоносом. Хрісіпп, що написав більше семисот праць, які повністю втрачено, був професійним бігуном на довгі дистанції; Посідоній служив послом; Гай Музоній Руф був учителем.

Нині (особливо від часу публікації нашої книжки «Напролом. Мистецтво перетворювати перешкоди на перемоги»*) стоїцизм привернув увагу нової й дуже різноманітної аудиторії. Працями стоїків зацікавилися тренери New England Patriots, масачусетської команди з американського футболу, Seattle Seahawks, команди зі штату Вашингтон, репер LL Cool J, відома спортивна журналістка Мішель Тафоя, а також багато спортсменів, керівників компаній, фінансових менеджерів, митців, чиновників, публічних осіб.

Що ж усі ці видатні чоловіки й жінки знайшли в стоїцизмі такого, чого не помітили інші?

* Голідей Раян. Напролом. Мистецтво перетворювати перешкоди на перемоги / Пер. з англ. Олександра Асташова. — К. : Наш Формат, 2017. — Прим. пер.

Чимало. Академічна спільнота переважно вважає, що стоїцизм — застаріла й не дуже цікава методологія; а от спільнота людей *діяльних* побачила, що ця методологія може дати силу й стійкість, такі потрібні в їхньому нелегкому житті. Коли журналіст і ветеран Громадянської війни Емброуз Бірс навчав письменника-початківця, що читання стоїків перетворить його на «бажаного гостя за столом богів», або коли художник Ежен Делакруа (автор славнозвісної картини «Свобода, що веде народ») називав стоїцизм «релігією-втіхою», вони говорили це не просто так, а спираючись на власний досвід. Те саме можна сказати про Томаса Вентворта Гігінсона, відважного борця з рабством у США, командувача, який керував першим повністю чорним полком у Громадянській війні і який зробив один із найяскравіших перекладів праць Епіктета на англійську мову. Вільям Александр Персі, плантатор і письменник родом із американського Півдня, який очолив операцію з порятунку постраждалих від Великого паводку на Міссісіпі 1927 року, знав, що казав, називаючи стоїцизм «першою допомогою в ситуації, коли все втрачено». Так само усвідомлено говорив письменник і щедрий меценат Тім Ферріс, коли називав стоїцизм ідеальною «персональною настановою» (і з ним погоджуються такі керівники компаній, як, наприклад, Джонатан Ньюхаус, виконавчий директор Condé Nast International, одного з найбільших медіахолдингів у світі).

Утім, здається, стоїцизм найповніше розкривається на полі бою. Коли 1965 року капітан Джеймс Стокдейл (який пізніше отримав Медаль за відвагу) катапультиувався зі свого підбитого над В'єтнамом літака, щоб наступну чверть століття жити у в'язницях і терпіти тортури, чиє ім'я було в нього на вустах? Епіктета. Фрідріх II завжди виїжджав на поле бою, маючи праці стоїків у сумках при сидлі. А головнокомандувач морських сил і НАТО генерал Джеймс «Скажений Пес» Меттіс возив із собою «Роздуми» Марка Аврелія на спецоперації в Перській затоці, в Афганістані та Іраку. Звісно, це були не професори, а діячі, і енергійна філософія стоїцизму ідеально їм підходила.

Від Греції до Риму і до сьогодні

Стоїцизм — це філософська школа, що її на початку третього століття до н. е. заснував в Афінах Зенон із Кітіона. Назва цієї школи походила від грецького слова *стоя*, що означає «портик», адже саме там, під портиками, Зенон уперше почав навчати своїх послідовників. Ця філософія проголошує, що чеснота (переважно малися на увазі чотири головні чесноти: стриманість, сміливість, справедливість і мудрість) — це щастя й що наші проблеми походять від того, як ми сприймаємо речі, а не від самих речей. Стоїцизм учить, що ми не можемо нічого контролювати й ні на що покладатися поза своїм «розумним вибором» (визначення Епікрета; це здатність використовувати власний розум, щоб обирати, як сприймати зовнішні події, реагувати на них і в них орієнтуватися).

Ранній стоїцизм дуже нагадував інші всеохопні античні філософії, чії назви більшість людей, напевно, чула: епікуреїзм, кінізм, платонізм, скептицизм. До кола зацікавлення цих філософій належали різні теми: фізика, логіка, космологія та багато інших. Стоїки любили називати свою філософію родючим полем: логіка — це захисний паркан, фізика — земля, а врожай мала вирощувати етика — вчення, *як треба жити*.

Але в процесі розвитку стоїцизм більше зосередився на двох темах: логіці й етиці. Рухаючись від Греції до Риму, ця філософія стала більш практичною. Так вона краще задовольняла потреби активних і прагматичних, а до того ж працьовитих римлян. Пізніше Марк Аврелій писав: «Я вдячний богам, що, звернувши своє серце до філософії, не втрапив у пастку софістики, не прив'язав себе до письменницького ремесла або до чіткої логіки, не забив собі голову вивченням небесних світил».

Замість цього він (а також Епіктет і Сенека) зосередився на питаннях, які ми продовжуємо ставити собі й сьогодні: «Як найкраще влаштувати своє життя?», «Як опановувати гнів?», «Які мої обов'язки перед іншими людьми?», «Я боюся смерті. Чому?», «Як мені діяти в складних ситуаціях?», «Як ставитися до власного успіху або що робити з владними повноваженнями?».

Це не абстрактні питання. У своїх працях (зазвичай то були приватні листи або щоденники) стоїки намагалися знаходити реа-

лістичні відповіді, які можна було б утілити на практиці. Головну увагу вони зосереджували на вправах, що розподілялися між трьома найважливішими вченнями:

- ученням про сприйняття (як ми бачимо і сприймаємо навколишній світ);
- ученням про дію (які рішення ми приймаємо, як діємо і які отримуємо наслідки);
- ученням про волю (як взаємодіяти з явищами, яких ми не можемо змінити, як чітко й упевнено судити про речі, як по-справжньому *зрозуміти* своє місце у світі).

Стоїки вчать: контролюючи власне сприйняття, ми здатні досягнути чистоти розуму. Правильно спрямовуючи свої вчинки, ми зможемо діяти ефективно. Правильно використовуючи власну волю, віднайдемо мудрість і розуміння, як взаємодіяти зі світом. Стоїки були переконані: якщо розвивати в собі й у ближніх розуміння цих трьох вчень, то можна наповнити життя стійкістю, сенсом і навіть радістю.

Стоїцизм, який зародився в бурхливому античному світі, намагався опанувати невизначеність життя й давав практичні поради на кожен день. Сучасний світ, на перший погляд, кардинально відрізняється від світу розмальованих портиків (Стоя Пойкіле) афінської агори або римського форуму. Але стоїки докладали всіх зусиль, щоб нагадати собі (див. 10 листопада): їхні проблеми кардинально не відрізнялися від проблем попередників, а майбутнє ніколи істотно не змінить природу людського життя і його кінець. «Будь-який день такий самий, як і всі інші», — любили казати стоїки. І ця правда досі актуальна.

Так ми опиняємося в місці, де перебуваємо зараз.

Філософська книжка для філософського життя

Наше життя часто сповнене стресу й перевтоми. Дехто нещодавно став на непростий шлях батьківської відповідальності. А хтось переживає хаотичний період відкриття нового бізнесу. Один, можливо, уже видерся на вершину успіху й тепер несе тягар відповідальності впливової людини. Інший бореться із залежністю. Хтось

закохався. Хтось пережив розрив стосунків і будує нові. Хтось наближається до того віку, який можна назвати поважним. А хтось насолоджується юними роками. Один постійно зайнятий і активний, а інший, навпаки — знуджений.

Хай би яким було ваше життя, хай би через які труднощі вам зараз доводилося проходити, мудрість стоїків допоможе кожному. Часто слова цих стародавніх філософів звучать надивовижу сучасно. Ось на них ми в цій книжці й зосередимося.

Ми пропонуємо вам цитати з праць трьох найвидатніших представників стоїцизму: Сенеки, Епіктета й Марка Аврелія, а також кілька уривків із писань їхніх попередників-стоїків (Зенона, Клеанта, Хрісіппа, Гая Музонія Руфа, Гекатона). Коментарі до кожної цитати — це наша спроба розказати вам історію, дати контекст, запитати вас, заохотити зробити вправу, пояснити погляд стоїка — усе для того, щоб ви краще зрозуміли текст, який може стати відповіддю на ваше внутрішнє питання.

Слова стоїків завжди звучали свіжо й сучасно, незалежно від того, популярними вони були чи ні, незалежно від хвиль історії, що їх омивали. Завданням цієї книжки не було «підтягнути» цих філософів до сучасності, оновити їхні вислови. Ми прагнули впорядкувати й показати колективну мудрість стоїків так, щоб вона стала зрозумілою і доступною, а також подати її у зв'язному викладі. А ви можете — і ми наполегливо вам радимо — перечитати оригінальні праці античних філософів у тому вигляді, у якому їх спочатку було записано (див. список рекомендованої літератури наприкінці книжки). Тим часом це видання ми спробували перетворити на колекцію мудрості, до якої можна звертатися щодня, мудрості такої ж практичної, як і філософи, чії слова звучать на цих сторінках. І, у традиціях стоїків, ми також додали матеріали, що спонукатимуть вас ставити важливі питання.

Ми згрупували цитати за трьома найважливішими вченнями (про сприйняття, дію і волю) і розподілили їх за основними темами всередині цих вчень. У кожному місяці буде наголошено на окремій проблемі, а конкретний день буде пропозицією по-новому її осмислити або вирішити. Усі найважливіші для стоїків теми з'являться на сторінках нашого видання: чеснота, смерть, емоції, усвідомлення, стійкість, правильні вчинки, розв'язання

проблем, прийняття, ясність, прагматичність, неупереджена думка й обов'язок.

Стоїки першими запровадили щоденні ритуали: підготовку вранці та роздуми ввечері. Ми писали цю книжку так, щоб вона стала в пригоді й під час вранішнього, і під час вечірнього читання. Одна доба — один роздум, на кожен день року (є в нас і 366-й день для високосного року!). Якщо захочете, можете завести щоденник для формулювання й записування власних думок і вражень (див. 21 і 22 січня та 22 грудня), як часто робили й стоїки.

Мета цього щоденного практикування філософії — допомогти вам жити краще. Ми сподіваємося, що в нашій книжці немає жодного слова, якого не можна було б, як казав Сенека, перетворити в дію.

Отже, до вашої уваги книга.

ЧАСТИНА ПЕРША

ВЧЕННЯ ПРО СПРИЙНЯТТЯ

Січень

ЯСНІСТЬ

1 січня

КОНТРОЛЬ І ВИБІР

Головне завдання в житті таке: визначити й розмежувати речі так, щоб я міг сам собі чітко сказати, що є зовнішнє й мені невідконтрольне, а що — мій вибір, який я контролюю. Де в такому випадку шукати мені добро і зло? Не в зовнішньому, неконтрольованому, а в собі, у моєму власному виборі...

ЕПІКТЕТ, «Бесіди», 2.5.4–5*

Найважливіша практика у філософії стоїцизму — навчитися розрізняти те, що ми можемо змінити, і те, чого змінити не в силах. Якщо відправлення літака відкладено через погодні умови, то хай скільки ми кричали б на представника авіакомпанії, це не зупинить шторм. Хай би як сильно хотіли, ви не станете вищим або нижчим, не народитеся в іншій країні. Хай би як ви старалися, усе одно не зможете *змусити* когось полюбити вас. І найголовніше: час, витрачений на потуги вплинути на ці непорушні об'єкти, — це час, який ви не приділили речам, які справді *можете* змінити.

На практиках із духовного відновлення часто проказують таку молитву про спокій: «Боже, дай мені смирення прийняти речі, які я не можу змінити, відвагу змінити те, що можу, і мудрість відрізнити одне від іншого». Жертви дитячого насильства не можуть змінити події свого минулого. Ми не можемо скасувати власний вибір, який зробили колись, виправити завдану комусь кривду. Але *можемо* змінити майбутнє, бо контролюємо нинішній момент. Епіктет сказав: «Людина може контролювати вибір, який їй належить зробити зараз».

* Якщо не вказано інше, переклад цитат із творів стоїків зроблено з англійського тексту, який подають автори. — Прим. пер.

Це актуально для кожного з нас. Нам треба зосередитися й визначити, що сьогодні можемо контролювати, а що — ні. Тоді ми станемо щасливішими, а до того ж матимемо відчутну перевагу перед людьми, які ніяк не здатні усвідомити: вони махають кулаками в безсумнівно програшній бійці.

2 січня

НАВЧАННЯ — ЦЕ СВОБОДА

Який же плід цих учень? Тільки найкращий і найдобріший урожай справді освічених людей: спокій, безстрашність і свобода. Не вірмо натовпу, який каже, що тільки вільні можуть учитися; вірмо філософам, які кажуть, що тільки ті, хто вчаться, — вільні.

ЕПІКТЕТ, *«Бесіди»*, 2.1.21–23а

Чому ви взяли читати цю книжку? Чому берете до рук будь-яке видання? Не для того, щоб справляти враження розумної людини, згаяти час у літаку або почути те, що вам хочеться. Для цього є багато простіших варіантів, ніж читання.

Ні, ви взяли цю книжку, бо навчаєтеся жити, бо хочете мати більше свободи, менше страху й мир у душі. Навчання — читання і роздуми над мудрістю видатних умів — не самоціль. Воно має вищу мету.

Пам'ятайте про це в дні, коли вам захочеться розслабитися, коли замість узяти філософську книжку ваша рука потягнеться до пульта від телевізора або почне відчиняти холодильник у пошуках чогось смачненького. Знання — особливо знання себе — це свобода.

3 січня

БЕЗЖАЛІСНО ВІДКИДАЙТЕ НЕПОТРІБНЕ

Згадай, скільки життя забирали в тебе марні страждання, глупі веселощі, постійно спрагла жадоба, улесливі розмови, а як мало залишалось твого — для тебе. Ось тоді й зрозумієш, що смерть твоя буде передчасною.

СЕНЕКА, *«Про короткочасність життя»*, 3.3b*

Чи не найважче в житті — сказати «ні». Коли запрошують, коли пропонують, коли зобов'язують, коли всі навколо щось роблять. А ще важче — сказати «ні» емоціям, які пожирають наш час: гніву, захвату, заклопотаності, зацикленості, хіті. Кожен із цих порухів сам по собі видається дрібницею, але всі разом вони формують у нас звичку, зрештою, як і будь-що інше.

Якщо не бути обережним, усі ці речі об'єднуються й заповняють ваше життя, не залишають місця ні для чого іншого. Чи буває таке, що ви відчуваєте: забагато турбот, треба виділяти більше часу на себе? Почніть опановувати силу слова «ні!». «Ні, дякую», «Ні, я не братиму в цьому участі», «Ні, зараз я не можу». Можливо, когось це образить. Імовірно, хтось відвернеться від вас. Може, вам буде важко це сказати. Але що частіше ви говоритимете «ні» непотрібним речам, то частіше відповідатимете «так» речам важливим. У такий спосіб ви зможете жити й насолоджуватися життям — життям, якого *ви* прагнете.

* Сенека Луцій Анней. Діалоги / Пер. з лат. Андрій Содомора. — Львів : Апріорі, 2016. — С. 83.

4 січня

ТРИ НАЙВАЖЛИВІШІ РЕЧІ

Твій теперішній погляд заснований на розумінні; твоя теперішня поведінка спрямована до суспільного добра; ти в гарному настрої, бо задоволений тим, що діється — цього вистачає.

МАРК АВРЕЛІЙ, «Роздумування», 9.6*

Сприйняття, дія, воля. Це три найважливіші взаємопов'язані поняття стоїцизму (навколо них структуровано цю книжку і подорож довжиною в рік, яку ви щойно розпочали). Звісно, філософія стоїків не зводиться тільки до названих трьох вчень. Ми могли б цілий день витратити на розповіді про погляди різних стоїків: «На думку Геракліта...», «Зенон походив із міста Кітіон на Криті, і він вважав, що...». Але чи допомогло б вам це прокладати шлях у щоденній рутині? Хіба деталі здатні подарувати просвітлення?

Замість цього пропонуємо вам три короткі нагадування. У них підсумовано найважливіші вчення філософії стоїків. І саме їх варто мати перед внутрішнім поглядом щодня, щоразу, коли опиняєтесь перед вибором.

Контролюйте власне сприйняття.

Правильно скеровуйте свої вчинки.

Будьте готові сприйняти все, що не можете контролювати.

Цього вистачить.

* Марк Аврелій. Роздумування / Переклад і вступну статтю зладив Омелян Омецинський. — Буенос-Айрес — Нью-Йорк, 1986. — С. 93.

5 січня

ЧІТКО ВИЗНАЧТЕ СВОЇ НАМІРИ

...усякий труд повинен чогось стосуватися, мати якусь мету. Отож не пильність жене їх [людей], неспокійних, ледь не божевільних, а якісь облудні подоби речей.

СЕНЕКА, *«Про спокій душі»*, 12.5*

Роберт Грін, автор супербестселера «48 законів влади»**, так сформулював 29-й із них: «Сплануйте все, що збираєтеся зробити, до самого кінця». Ось як він пояснив цей закон: «Якщо ви сплануєте все до кінця, то не боятиметеся обставин і перешкод та точно знатимете, коли потрібно зупинитися. Скеруйте свою фортуна й визначте власне майбутнє, плануючи далеко наперед».

Стівен Кові, також автор багаторічного бестселера «7 звичок надзвичайно ефективних людей»***, визначив другу з них так: «Починай із думкою про кінцеву мету».

Думати про мету — не означає гарантувати, що ви зможете її досягти. Ніхто зі стоїків ніколи не став би стверджувати такого. Але не думати про мету означає гарантувати, що ви її не досягнете. Стоїки вважали, що οἵσις (хибні уявлення) — це причина душевних хвилювань, а також хаосу в житті та діяльності. Якщо ваші зусилля не скеровано на результат або мету, чи знатимете ви, що потрібно робити день у день? Чи розрізнятимете, яким речам варто сказати «так», а яким — «ні»? Чи зрозумієте в якийсь момент,

* Сенека Луцій Анней. Діалоги / Пер. з лат. Андрій Содомора. — Львів : Апріорі, 2016. — С. 210.

** Greene Robert. 48 Laws of Power. — Penguin Books, 2000.

*** Stephen R. Covey. The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change. — Simon & Schuster, 1989.

що з вас досить? Що ви досягли мети? Або збилися зі шляху? Як ви зможете це зрозуміти, якщо не визначите для себе, що для вас прийнятно, яка ваша мета і де ваш шлях?

А ніяк. І це означає, що ваше життя перетвориться на суцільну поразку. Або навіть гірше: відсутність напрямку призведе вас до божевілля.