
СОДЕРЖАНИЕ

Глава 0

ВСТУПЛЕНИЕ	7
Ваша жизненная философия	9
Структура и содержание книги	11

Глава 1

ПРИНЦИПЫ СТОИЦИЗМА	13
Хорошая жизнь	14
Добродетель	15
Мудрость	18
Справедливость	19
Смелость	20
Дисциплина	21
Спокойствие	23
Страсти	24
Дихотомия контроля	27
Хорошее, плохое и нейтральное	33
Умеренность и простота	45
Свобода	48
Внимание	50

Глава 2

ЯСНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ	65
Управляйте своими эмоциями	71
Страх	74
Проясните свои ценности	113
Определите свои цели и ценности	116
Установите цели	119
Составьте план	123

От действий к привычкам	125
Измеряйте прогресс.....	127

Глава 3

РЕШИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.....

Найдите время.....	132
Победите прокрастинацию.....	143
Начните с малого	145
Чередуйте дела и отдых.....	157
Оговорка	158

Глава 4

ДИСЦИПЛИНА.....

Прежде всего простите себя.....	162
Преодолевайте трудности	165

Глава 5

АРСЕНАЛ СТОИКА

1. Негативное представление	196
2. Помни о смерти	202
3. Добровольный дискомфорт (или временные лишения).....	206
4. Пример мудреца.....	211
5. Когнитивное дистанцирование	213
6. Взгляд сверху.....	219
7. Благодарность.....	221
8. Закрепление правил	223
9. Подготовка и размышление	225
10. Ведение дневника	229

РЕШЕНИЕ ЗА ВАМИ.....

231

ВСТУПЛЕНИЕ

Качество жизни человека зависит от его умственных способностей. К сожалению, мы уделяем слишком мало внимания совершенствованию мыслительного процесса, к тому же этому редко учат в школе. В результате мы идем по жизни, плохо представляя, на что способен наш разум. У нас есть сложнейший инструмент, но мы не знаем, как он работает.

Большинство из нас не способно сконцентрироваться на достижении целей и желаний, страдает от этого, не может сопротивляться искушениям, пасует перед трудностями и в конце концов сдается.

К счастью, умственные способности можно развивать, и я расскажу, как это сделать. Вы научитесь ясно мыслить, решительно действовать и бороться с искушениями с помощью самодисциплины.

Внешнее преобразование всегда начинается с внутренних изменений. Если вы хотите измениться физически, то нужно начинать с духа. Слабому духом никогда не стать физически сильным.

Эта книга поможет вам настроиться не только на физическое совершенствование. Она предлагает нечто большее, чем оптимизацию привычек, — путь к полноценной жизни. Приемы, которые вы найдете на ее страницах, позволят добиться любой цели. Жить всегда проще, когда есть ясность, решимость и дисциплина.

Хорошей основой для более продуктивной жизни служат труды гигантов философской мысли, в частности стоиков. Погрузитесь в их философию, окружите себя лучшими мыслителями той эпохи. Попробуйте учиться у Сенеки, Эпиктета и Марка Аврелия, освоите их стратегии, чтобы побороть хаос и упорядочить мысли.

Наш мир существенно отличается от того, в котором жили они, однако человеческая природа не меняется. Мы сталкиваемся с теми же проблемами: страх, желание, гнев, неуверенность, смятение, тревога, недостаток самоконтроля... Стоицизм научил миллионы людей успешно справляться с ними. Он оказал влияние на выдающихся исторических деятелей и известных мыслителей. В последние десятилетия стоицизм переживает новый расцвет, он распространяется со скоростью света среди профессиональных спортсменов, военных, президентов и бизнесменов.

Помимо прочего, последние годы принесли множество прорывов в науке. Появились новые психологические стратегии, которые помогают нам меняться и развивать умственные

способности. В этой книге рассматривается практическое применение многих из них.

Сочетание классической философии и современной психологии открывает множество путей улучшения нашей жизни.

Итак, что же такое быть непобедимым? Это значит иметь больше ясности и меньше страха; больше целеустремленности и меньше инертности; больше внимания и меньше рассеянности; больше осознанных поступков и меньше эмоциональных реакций; больше признательности и меньше обиды; больше решимости изменить то, что доступно, и меньше тревоги о том, что неподвластно; больше ответственности и меньше сожалений.

Иными словами, эта книга поможет вам добиваться большего и испытывать меньше страданий.

ВАША ЖИЗНЕННАЯ ФИЛОСОФИЯ

*Счастье твоей жизни зависит от того,
как ты мыслишь.*

Марк Аврелий

Мало у кого есть своя жизненная философия. Большинство людей живут, стремясь к кратковременным удовольствиям и избегая малейшего дискомфорта. Они — заложники сиюминутных событий и занимаются чем угодно, кроме поиска ответа на главный вопрос: «Так ли на самом деле я хочу жить?»

Жизнь, лишенная философии, — это жизнь без определенного направления. Без внутреннего компаса, направляющего мысли и действия, мы просто идем проторенной тропой и сливаемся

с бездумной толпой. Мы принимаем ценности и устремления общества и умираем, так и не начав реально жить.

*Не смерти должен бояться человек, а того,
что он так и не начнет жить.*

Марк Аврелий

Своя философия позволяет понять, что для вас действительно имеет значение. Это помогает принимать текущие неудобства ради достижения будущих целей, находить правильный путь во времена сомнений и справляться с превратностями судьбы.

Большинство людей понимают, что своя жизненная философия необходима, но не знают, с чего начать. Я предлагаю начинать не с нуля, а взять за основу философию, которая прошла проверку временем, — философию стоицизма.

Конечно, это не единственный вариант. Кого-то привлекают восточные философские течения, например буддизм. Они тоже неплохи, однако стоицизм предлагает более практический подход.

Стоики не медитировали часами на вершине горы или в монастыре. Они не давали обетов бедности или молчания, а были деятелями — коммерсантами, сенаторами, спортсменами и правителями. Они обращали свою философию в мировоззренческую систему, ведущую к процветанию в реальном мире. Действовать, а не созерцать. Этот подход успешно применялся и императорами, например Марком Аврелием, и рабами, например Эпиктетом. Его принципы прошли проверку и во дворцах, и в темницах.

Как бы то ни было, помните, что вы вырабатываете свою жизненную философию. Используйте эту книгу как источник вдохновения, но не забывайте размышлять. Применяйте то, что находит у вас отклик, и опускайте остальное.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КНИГИ

В книге пять глав. В первой рассматриваются принципы стоицизма. Затем речь идет о трех базовых элементах успешного изменения: формировании ясного представления, решительных действиях и дисциплине. И в заключение приводятся некоторые методы, которые стоики рекомендовали практиковать регулярно, — своего рода ментальные приемы для применения в реальной жизни.



ГЛАВА 1

ПРИНЦИПЫ СТОИЦИЗМА

*Своим разумом управляешь ты, а не кто-то извне.
Осознай это и обретешь силу.*

Марк Аврелий

Стоицизм — практическая философия, но, чтобы воспользоваться ею, нужно понимать ее ключевые принципы. Вот почему мы начинаем с рассмотрения наиболее важных идей стоицизма, которые будут упоминаться в последующих главах. И хотя эта книга в основном нацелена на укрепление духа и тела, принципы стоицизма универсальны — их можно применять в любой сфере жизни.

ХОРОШАЯ ЖИЗНЬ

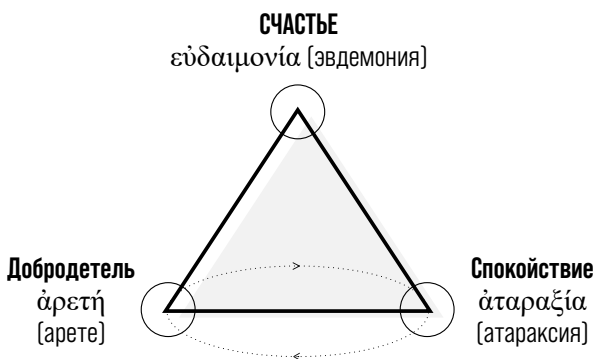
*Философия — это любовь к мудрости,
это искусство вести хорошую жизнь.*

Эпиктет

Стоицизм ищет ответ на главный вопрос человечества: как жить хорошо?

Стоики воспринимали философию как руководство к жизни, их главной целью было достижение так называемой *εὐδαιμονία* (эвдемония), что обычно переводят как «счастье». Чтобы не усложнять, мы будем придерживаться этого варианта перевода, хотя современное понимание счастья не полностью отражает философский смысл, которым было наделено это понятие у стоиков. Изначально оно скорее было связано с процессом самореализации и личностного роста. Учитывая это, вы сможете достичь эвдемонии, развивая свой потенциал и двигаясь от того, кто вы сейчас, к тому, кем хотите стать.

Счастье, в свою очередь, базируется на двух идеях: **добродетель** и **спокойствие**.



Добродетель говорит нам, как поступать в любой ситуации. Спокойствие — это идеальное состояние разума, которое помогает нам поступать правильно и избегать эмоциональных страданий.

ДОБРОДЕТЕЛЬ

*Добродетель — это высшее благо,
без которого немислима счастливая жизнь;
это единственное бессмертное, доступное смертным.*

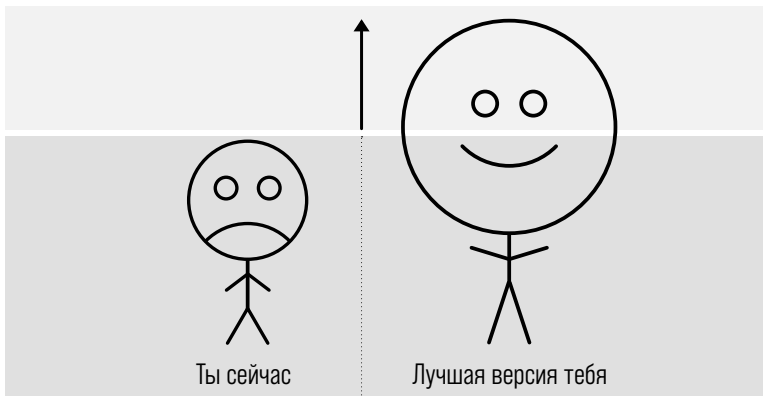
Сенека

*Живите добродетельной жизнью.
Если боги есть и они справедливы,
то им все равно, насколько вы набожны,
ведь они будут судить вас по добродетелям вашим.
Если боги есть, но они несправедливы,
то вам не следует поклоняться им.
Если же богов нет, то даже после ухода
вы продолжите достойную жизнь
в воспоминаниях тех, кто любил вас.*

Марк Аврелий

Добродетель — это важнейшая идея в философии стоиков. Они считали, что добродетельность — необходимое и достаточное условие для достижения счастья.

Для обозначения добродетели они использовали термин **ἀρετή (арете)**, который можно перевести как «совершенство» или как «набор действий, который позволяет стать лучшей версией себя».



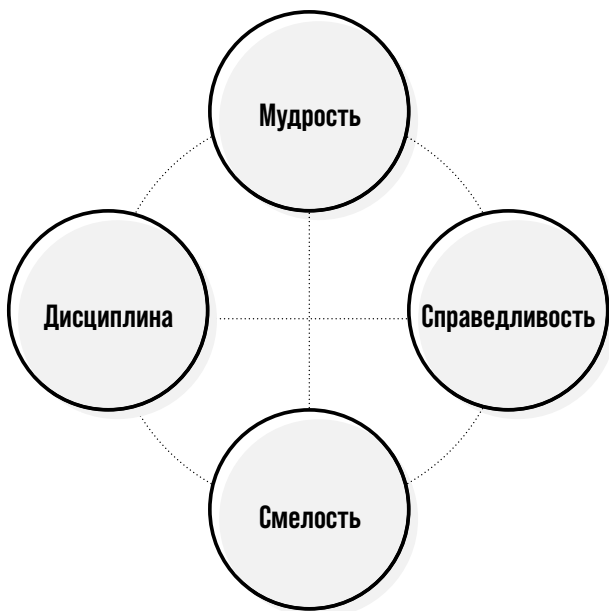
Не стоики придумали стремление к добродетели, оно лежало в основе учений Сократа и Платона, но именно в стоицизме получило то особое значение, которое полностью интегрировало его в философию.

Рассуждая о поведении, стоики подчеркивали, что **жить нужно согласно своей природе**. По их представлениям, по природе своей человек отличается от животных главным образом **способностью мыслить и сильной социальной связью**.

Таким образом, чтобы жить в согласии с природой, или добродетельно, нужно руководствоваться в действиях разумом и моралью, понимать, что у нас есть обязанность помогать другим.

Стоики выделяли четыре главные добродетели: **мудрость, смелость, справедливость и умеренность**. Под умеренностью они имели в виду сдержанность и самоконтроль. Для краткости я буду называть эту добродетель дисциплиной.

Рассуждения о добродетели в XXI веке могут показаться анахронизмом. Сегодня мы рассматриваем мораль как нечто гибкое и субъективное, а то, что было нормальным несколько десятилетий назад, сегодня может считаться неприемлемым.



Но, если копнуть глубже, мы увидим, что в любом обществе всегда ценятся одни и те же качества. Нет таких культур, где родители мечтали бы увидеть своих детей глупыми, трусливыми, жестокими или опрометчивыми.

Проявления каждой из добродетелей могут быть разными по характеру в зависимости от времени и культуры. То, что считалось справедливым во времена Сенеки, сегодня может быть предосудительным, но **понятие справедливости остается неизменным**, оно встроено в наши гены.

Стоики признавали, что действовать добродетельно нелегко, и сравнивали развитие добродетели со спортом и военной подготовкой. Это ежедневная работа по самосовершенствованию.

Рассмотрим каждую из четырех добродетелей.

МУДРОСТЬ

*Все, что мы слышим, — лишь чье-то мнение,
а не факт. Все, что мы видим, —
лишь представление, а не истина.*

Марк Аврелий

Мудрость можно представить как способность воспринимать мир объективно и рационально. В нашем шумном, неоднозначном мире умение ясно мыслить — это сила.

Стоики предупреждали, что вещи часто являются не тем, чем кажутся, и призывали тщательно изучать их. Это касалось не только внешних событий, но и внутреннего мира человека. Надпись на храме в Дельфах лаконична и предельно ясна: *«Познай самого себя»*.

Как говорил Сенека, *«гораздо важнее, чтобы ты сам познал себя, нежели тебя познали другие»*. В следующей главе, «Ясное представление», мы поговорим о том, как применить эту мудрость на практике.

После получения четкой картины мира мудрость помогает выбрать наиболее подходящие действия в каждой ситуации. По сути это рациональное принятие решений без эмоциональных всплесков, как я покажу позднее.

Мудрость также принципиально важна для умения отличать добро от зла, а также понимать, что в ваших силах, а что нет. Эти две идеи стоиков мы тоже вскоре рассмотрим.

СПРАВЕДЛИВОСТЬ

*Сделал ли я что-нибудь для общества?
Если да, то это зачтется.*

Марк Аврелий

*Приятно, когда тебя уважают,
но главное — уважать других.*

Сенека

Одно из распространенных заблуждений — представление о стойках как о холодных и отстраненных людях, которых не волнуют проблемы других. Ничто не может быть более далеким от истины. На самом деле они глубоко чувствовали социальную ответственность и настаивали на необходимости помогать другим.

Принимая решение, нужно подумать о том, как оно скажется на обществе или как минимум на нашем ближайшем окружении. Как говорил Марк Аврелий, *«что не идет на пользу улью, то не приносит пользы и пчеле»*.

Марк Аврелий стремился улучшить жизнь своих подданных. Если предыдущие императоры злоупотребляли властью, превращаясь в тиранов, то Марк Аврелий понимал, что власть несет с собой огромную ответственность, и использовал ее, чтобы помогать другим.

Нельзя сказать, что он испытывал симпатию к каждому. В своих «Размышлениях» Марк Аврелий говорит, что ему приходится сталкиваться каждый день с глупыми и заносчивыми людьми, но он не позволяет негативным эмоциям сбить себя с пути. Не позволял он себе и поддаваться влиянию других, искать их одобрения. Помощь ближнему была

для него моральным долгом, а не средством достижения цели. Он не сворачивал с пути добродетели ради того, чтобы снискать уважения подданных.

И наконец, стоики подчеркивали, что справедливость — это не то же, что и месть. Марк Аврелий напоминал, что лучшая месть — это не поступать так же, как те, кто ведет себя агрессивно по отношению к вам.

СМЕЛОСТЬ

*Смелость проявляется не тогда,
когда все хорошо, а тогда, когда ты
справляешься с трудностями
и противостояшь невзгодам.*

Эпиктет

*Чти тех, кто пытается совершить великое,
даже если им это не удастся.*

Сенека

Смелость в понимании стоиков означала способность поступать правильно, несмотря на последствия. Быть смелым — не значит не испытывать страх, быть смелым — значит поступать правильно, вопреки страху.

Смелость также позволяет выносить боль и страдания, как физические, так и душевные. Многие не пытаются изменить свою жизнь из-за страха неудачи. Но каждый отказ от попытки лишь усиливает страх.

Смелость — это, кроме того, не принятие необдуманного риска. Как говорил Сенека, «храбрость без мудрости — это та же трусость».

Следует понимать, что большинство страхов, которые удерживают нас от достижения целей, надуманы или преувеличены, и единственный способ добиться успеха — научиться контролировать их. Вот почему в последующих главах мы познакомимся со стратегиями преодоления страхов.

ДИСЦИПЛИНА

*Нет таких пристрастий человеческих, которые
нельзя побороть с помощью самодисциплины.*

Сенека

Четвертая добродетель, называемая умеренностью или сдержанностью, включает в себя самоконтроль и силу воли. Для простоты я объединяю эти понятия в один термин «дисциплина».

Стоики проявляли чудеса дисциплинированности перед лицом искушений и жизненных невзгод. Они считали дисциплину важнейшим условием свободы. Тем, кто не способен управлять собой, управляют другие.

Хотя философия стоицизма высоко ценит мудрость, она признает, что мудрость без действия — ничто. По словам Сенеки, «дисциплина чрезвычайно полезна тем, кто обладает посредственным умом».

Дисциплина позволяет нам справляться с трудностями, которые неизбежно встречаются на пути к лучшей версии себя. Сובлазн сдаться присутствует постоянно, и только дисциплина может удержать вас на правильном пути.

Стоики полагали, что любую проблему можно обратить в возможность. В каждом препятствии они видели шанс применить свою жизненную философию. Трудности помогают

нам расти. Преодоление того, чего мы боимся, позволяет вырабатывать те качества, которых нам не хватает: способность к самопознанию, устойчивость, терпимость, настойчивость, находчивость... Способность поступать правильно и не сдаваться перед лицом трудностей критически важна для достижения целей, поэтому дисциплина — один из ключевых аспектов этой книги.

ЧТО ДАЕТ РАЗВИТИЕ В СЕБЕ ДОБРОДЕТЕЛЕЙ СТОИЦИЗМА

Свершенное доброе дело — само по себе награда.

Сенека

Для стоиков добродетельный поступок сам по себе награда, но я понимаю, что для большинства людей этого недостаточно. Мы хотим поступать правильно, но нам также нужно стремиться к своим мечтам.

К счастью, две эти цели не противоречат друг другу. С практической точки зрения развитие в себе добродетелей является также наилучшим способом достижения многих целей — от хорошей физической формы до хорошей работы.

Если вы стремитесь к знаниям (мудрость), хорошо обращаетесь с людьми (справедливость), действуете вопреки страху (смелость) и не пасуете перед трудностями (дисциплина), то, вероятнее всего, добьетесь успеха в жизни.

Стоики понимали, что, следуя этим принципам, они зачастую получали нечто очень ценное с точки зрения общества, в частности власть и богатство. Как мы увидим, стоики не отказывались от этих приятных побочных эффектов, но они не должны становиться главной мотивацией.

Этот подход можно применять ко всему, что мы хотим улучшить в своей жизни. Вместо того чтобы заикливаться

на результате, сфокусируйтесь на привычках. Меньше думайте об отдаленных последствиях и больше — о текущих действиях. Получая удовлетворение от правильных поступков, вы сможете улучшить образ жизни. Со временем придут и результаты. Доброе дело само по себе награда.

СПОКОЙСТВИЕ

*Чем спокойнее разум человека,
тем он сильнее.*

Марк Аврелий

Хотя стоики и ценили добродетель больше, чем спокойствие, все же они подчеркивали важность сохранения хладнокровия, или спокойствия ума. Более того, они видели явную связь между спокойствием и добродетелью.

С одной стороны, добродетельное поведение делает нас спокойнее. Сенека был уверен, что без чистой совести не может быть душевного спокойствия. При этом стоики знали, что стремление к успокоению может стать пагубным. Они противились одурманиванию разума с помощью наркотических веществ ради достижения покоя и считали, что хорошая жизнь — это в большей мере действия, а не чувства.

Некоторые полагают, что смогут достичь волшебного состояния психологической нирваны, когда решат все проблемы, и, таким образом, ставят душевный покой в зависимость от наличия или отсутствия внешних препятствий. Это ошибка. Проблемы — неотъемлемая часть жизни: стоит решить одну, как появляется другая. Цель жизни не в том, чтобы избавиться от всех проблем, а в том, чтобы поступать правильно и сохранять душевный покой несмотря на их присутствие в жизни.

Стоицизм помогает достичь душевного покоя независимо от того, что происходит вокруг. Марк Аврелий рассматривал свой разум как крепость, в которой всегда тишина и покой, несмотря на битвы, происходящие у ее стен. Спокойствие — это идеальное состояние ума в трудные времена.

*Разум, неподвластный неистовым страстям,
лучшее убежище для человека, ибо нет крепости
более неприступной, где можно укрыться и найти
спасение.*

Марк Аврелий

С другой стороны, встревоженный, беспокойный разум мешает действовать рационально, а следовательно, спокойствие защищает нас от ошибок.

А что же мешает спокойствию? Это страсти, о которых мы поговорим далее.

СТРАСТИ

*Не сами вещи волнуют людей,
а мнение об этих вещах.*

Эпиктет

Под страстями стоики понимали иррациональные или чрезмерные эмоции, которые затуманивают разум и препятствуют добродетели. Трудно действовать разумно, если ты одержим желанием, страхом или гневом.

Они видели в чрезмерных эмоциях патологию, считали, что в них кроется причина людских страданий, и поэтому уделяли большое внимание управлению страстями.

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru