

Ф И Л О С О Ф И Я

# МУДРОСТЬ

КАК ОТЛИЧАТЬ  
ВАЖНОЕ  
ОТ ГРОМКОГО  
И ЖИТЬ  
БЕЗ САМООБМАНА

РАЙАН ХОЛИДЕЙ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИ∞

# Оглавление

Четыре добродетели	7
Введение	12
ЧАСТЬ I. АГОГЭ (Ваш тренировочный полигон)	19
Необычное образование...	21
Беседуйте с мертвыми	42
Будьте любознательными	49
Задавайте вопросы	54
Сосредоточенность, сосредоточенность, сосредоточенность	60
Учитесь слушать	66
Создайте второй мозг	71
Найдите свой класс	76
Найдите своего учителя	81
Станьте подмастерьем	87
Найдите свой круг	93
Изучайте прошлое	98
Отправляйтесь в путь	104
Обретайте опыт	110
Mens Sana in Corpore Sano...	116
ЧАСТЬ II. СИРЕНЫ (Гибельные скалы, которых следует остерегаться)	119
Буря внутри нас...	122
Опустошите чашку	149
Пишите, чтобы мыслить верно	156
Соберите свой совет директоров	162
Не будьте всезнайкой	168
Следите за своей информационной диетой	174
Думайте своей головой	181

Не сломайте себе мозг	186
Меняйте свое мнение	191
Повзрослейте	198
Не будьте снежинкой	203
Ищите критику	209
Совершайте ошибки	214
Копайте глубже	219
Не попадитесь на удочку	225
Понимайте людей	234
От смирения к мудрости	241
ЧАСТЬ III. АПОФЕОЗ (Прикосновение к божественному)	243
Проницательный, благоразумный, надежный, <i>сильный</i>	245
Задействуйте эмпатию	276
Будьте смиренными	282
Всегда оставайтесь учениками	287
Будьте наставниками	293
Примите тайну	298
Познавайте себя	304
Освободитесь	310
Будьте счастливы	316
Познавайте истину через страдание	322
Смейтесь	328
Не теряйте способности удивляться	334
Постигните суть	340
Выдержите последнее испытание	348
Мудрость — это добродетель.	
Добродетель — это мудрость	356
Послесловие	362
Что еще прочитать?	379
Благодарности	380

Пусть никто в молодости не откладывает занятий философией, а в старости не утомляется ими: ведь для душевного здоровья никто не может быть ни незрелым, ни перезрелым. Кто говорит, что заниматься философией еще рано или уже поздно, подобен тому, кто говорит, будто быть счастливым еще рано или уже поздно.

Эпикур\*

---

\* Эпикур «Письмо к Менекею». Перевод М. Л. Гаспарова. *Здесь и далее, если не указано иное, прим. пер.*

# Четыре добродетели

Однажды Геракл оказался на распутье.

На развилке дорог среди холмов Греции под сенью сосен великий герой греческих мифов встретился со своей судьбой.

Никто не знает, где и когда произошло это событие. Нам известно о нем со слов Сократа\*. Оно запечатлено на прекраснейших картинах эпохи Возрождения. В кантате Баха ощущаются зарождающаяся энергия, крепкие мускулы и страдание героя. Если бы Джон Адамс в 1776 году настоял на своем, Геракл на распутье был бы изображен на официальной печати новорожденных Соединенных Штатов.

Ведь в тот момент, еще до своей бессмертной славы, до двенадцати подвигов, до того, как он изменит мир, Геракл столкнулся с кризисом — таким же серьезным и реальным, с каким сталкивается каждый из нас.

Куда он направлялся? Куда он пытался пойти? В этом суть истории. Одинокий, неизвестный, неуверенный, он, как и многие люди, не знал, что делать.

Когда Геракл сидел на распутье, к нему подошли две женщины. Одна — в нарядной одежде — предлагала ему все искушения, которые он только мог представить. Она обещала ему легкую жизнь и клялась, что он никогда не испытает нужды, несчастий, страха или боли, что все его желания будут исполнены.

На другой дороге стояла женщина в строгих белых одеждах. Ее предложения были не так заманчивы. Она

---

\* Источник притчи — речь софиста Продика. Ксенофонт в «Воспоминаниях о Сократе» излагает эту историю устами Сократа, который ссылается на Продика.

обещала лишь те награды, что появляются в результате упорной работы, и говорила, что путешествие окажется долгим, что придется чем-то жертвовать и сталкиваться со страшными вещами. Но это будет путешествие, достойное бога. Оно сделает Геракла таким, каким его хотели бы видеть его предки.

Происходило ли все так на самом деле? Если это всего лишь легенда, имеет ли она значение?

Да, потому что она рассказывает о нас.

О нашей дилемме. О нашем собственном распутье.

Геракл выбирал между Порочностью и Добродетелью, между легким и трудным путем, между проторенной и малохоженной дорогой. Все мы сталкиваемся с таким выбором.

Поколебавшись всего миг, Геракл принял важное решение.

Он выбрал Добродетель.

Слово «добродетель» может показаться старомодным. Однако добродетель — у греков ἀρετή («аретé») — означает нечто весьма простое и вечное. Совершенное. Нравственное. Физическое. Духовное.

В античном мире выделяли четыре основные добродетели.

Мужество.

Умеренность.

Справедливость.

Мудрость.

Император-философ Марк Аврелий называет их благами\*. Миллионы именуют их кардинальными добродетелями. Это четыре почти универсальных идеала, приня-

---

\* «Задумай подлинно существующее благо, ну вот благоразумение, здравомыслие, справедливость, мужество...» Марк Аврелий «Размышления», 5.12. Перевод А. К. Гаврилова.

тых христианством и почти всей западной философией, однако точно так же ценимых в буддизме, индуизме и практически во всех философских течениях, которые придут вам на ум. Писатель и богослов Клайв Льюис указывал, что кардинальными они называются не потому, что исходят от церковных властей, а потому, что происходят от латинского слова *cardo*, то есть «дверная петля».

На этих петлях висит дверь в хорошую жизнь.

Именно «петли» — тема этой книги и целой книжной серии.

Четыре книги\*. Четыре добродетели.

Одна цель: помочь вам сделать выбор...

Мужество, храбрость, стойкость, честь, самопожертвование...

Воздержанность, самоконтроль, умеренность, спокойствие, равновесие...

Законность, справедливость, служение, братство, нравственность, доброта...

Мудрость, знание, просвещение, истина, самоанализ, покой...

Они — это ключ к жизни с честью, со славой и совершенством во всех смыслах. Те черты, что Джон Стейнбек

---

\* Четыре книги серии: Холидей Р. Мужество: почему смелым судьба помогает. М. : МИФ, 2022; Холидей Р. Умеренность: путь к свободе, мудрости и величию. М. : МИФ, 2023; Холидей Р. Справедливость: решая, как поступить, ты определяешь свой путь. М. : МИФ, 2025; Холидей Р. Мудрость: как отличать важное от громкого и жить без самообмана. М. : МИФ, 2026.



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

