

СТОИЦИЗМ В XXI ВЕКЕ

NON SCHOLAE,
SED VITAE DISCIMUS

МУДРОСТЬ:
КАК ОТЛИЧАТЬ
ВАЖНОЕ
ОТ ГРОМКОГО
И ЖИТЬ
БЕЗ САМООБМАНА

ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА
«СТОИЦИЗМ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ»

РАЙАН
ХОЛИДЕЙ

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

МИ∞

УДК 159.923.2
ББК 88.3
Х71

Оригинальное название:
Wisdom Takes Work: Learn. Apply. Repeat

На русском языке публикуется впервые

Холидей, Райан

Х71 Мудрость: как отличать важное от громкого и жить без самообмана / Райан Холидей ; пер. с англ. Е. Поникарова. — Москва : МИФ, 2026. — 304 с. — (Стоицизм в XXI веке).

ISBN 978-5-00281-016-1

В заключительной книге культовой серии «Стоицизм в XXI веке» современный философ Райан Холидей размышляет о том, как достичь мудрости — ключевой добродетели, без которой невозможны все остальные. Опираясь на истории известных личностей — от Сократа до современных лидеров, — он показывает: мудрость не дается от рождения и не приходит с возрастом, это навык, формирующийся через сомнения и постоянную работу над собой.

Вы узнаете, как отличать важное от информационного шума, научитесь избегать ловушек мышления и подвергать сомнению свои и чужие убеждения, а практики чтения, наставничества и анализ ошибок помогут мыслить яснее и принимать взвешенные решения.

УДК 159.923.2
ББК 88.3

*Книга не пропагандирует
употребление алкоголя.
Употребление алкоголя
вредит вашему здоровью.*

*В тексте неоднократно упоминаются
названия социальных сетей, принадлежащих
Meta Platforms Inc., признанной экстремистской
организацией на территории РФ.*

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00281-016-1

Copyright © 2025 by Ryan Holiday
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.
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «МИФ», 2026

Оглавление

Четыре добродетели	6
Введение	10
ЧАСТЬ I. АГОГЭ	15
Необычное образование...	17
Беседуйте с мертвыми	33
Будьте любознательными	38
Задавайте вопросы	42
Сосредоточенность, сосредоточенность, сосредоточенность	47
Учитесь слушать	52
Создайте второй мозг	56
Найдите свой класс	60
Найдите своего учителя	64
Станьте подмастерьем	68
Найдите свой круг	73
Изучайте прошлое	77
Отправляйтесь в путь	82
Обретайте опыт	87
Mens Sana in Corpore Sano...	91
ЧАСТЬ II. СИРЕНЬ	93
Буря внутри нас...	95
Опустошите чашку	116
Пишите, чтобы мыслить верно	122
Соберите свой совет директоров	127
Не будьте всезнайкой	131
Следите за своей информационной диетой	136

Думайте своей головой	142
Не ломайте себе мозг	146
Меняйте свое мнение	150
Повзрослейте	155
Не будьте снежинкой	159
Ищите критику	164
Совершайте ошибки	168
Копайте глубже	172
Не попадитесь на удочку	177
Понимайте людей	185
От смирения к мудрости	191
ЧАСТЬ III. АПОФЕОЗ	193
Проницательный, благоразумный, надежный, <i>сильный</i>	195
Задействуйте эмпатию	218
Будьте смиренными	223
Всегда оставайтесь учениками	227
Будьте наставниками	231
Примите тайну	235
Познавайте себя	240
Освободитесь	245
Будьте счастливы	249
Познавайте истину через страдание	254
Смейтесь	258
Не теряйте способности удивляться	263
Постигните суть	268
Выдержите последнее испытание	274
Мудрость — это добродетель. Добродетель — это мудрость	280
 Послесловие	 285
Что еще прочитать?	299
Благодарности	300

Пусть никто в молодости не откладывает занятий философией, а в старости не утомляется ими: ведь для душевного здоровья никто не может быть ни недозрелым, 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 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?

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

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 («аретэ») — 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, принятых 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...

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

** 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.

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 прекрасно охарактеризовал как «приятные и желанные для их обладателя, заставляющие его совершать поступки, которыми он может гордиться и которыми может быть доволен»*. Однако под словом «он» следует понимать все человечество. В Древнем Риме не было феминитива для слова *virtus* (добродетель). Добродетель не была мужской или женской. Она просто *была*.

Сейчас она тоже есть. Неважно, какого вы пола. Неважно, сильны вы физически или болезненно застенчивы, гений вы или обладатель среднего интеллекта. Добродетель — это универсальный императив.

Добродетели взаимосвязаны и неотделимы, но все же различны. Чтобы поступать правильно, почти всегда нужно мужество; дисциплина невозможна без мудрости — следует знать, что выбирать. Что хорошего в мужестве, если его не использовать для справедливости? Что хорошего в мудрости, если мы не становимся умереннее?

Север, юг, запад, восток: четыре добродетели — своеобразный компас. Они ведут нас. Они показывают нам, где мы и в чем истина.

Аристотель описывал добродетель как своеобразное ремесло — то, чем следует овладевать точно так же, как любой профессией или умением. «Ибо если нечто следует делать, пройдя обучение, то учимся мы, делая это; например, строя дома, становятся зодчими, а играя на кифаре — кифаристами. Именно так, совершая правые поступки, мы делаемся

* Джон Стейнбек «Дневник романа. Письма о романе “К востоку от рая”» (1969).

правосудными, поступая благоразумно — благоразумными, действуя мужественно — мужественными»^{*}.

Добродетель — это то, что мы *делаем*.

То, что мы *выбираем*.

Да, Геракл оказался на распутье, но это не уникальное событие. Это ежедневный вызов, и мы сталкиваемся с ним регулярно, раз за разом. Будем ли мы эгоистичными или бескорыстными? Храбрыми или боязливыми? Будем возвращать хорошие привычки или дурные? Мужество или трусость? Блаженство невежества или вызов, который бросает новая идея?

Остаться прежними... или расти?

Путь легкий или путь правильный?

^{*} Аристотель «Никомахова этика», книга вторая. Перевод Н. Брагинской.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

