



MAKERIGHT

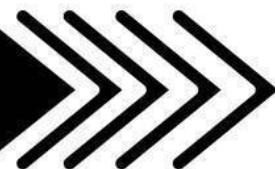
Ключевые идеи книг

A black and white photograph of a statue of Marcus Aurelius on horseback. The emperor is shown from the waist up, seated on a horse. He has a beard and curly hair, and is wearing a draped garment. His right hand is raised in a gesture, with the index finger pointing upwards. The horse's head is visible on the right, wearing a detailed bridle. The background is dark.

ДУМАЙ КАК РИМСКИЙ ИМПЕРАТОР

Стоическая философия Марка Аврелия
для преодоления жизненных невзгод
и обретения душевного равновесия

ДВИГАЙСЯ ВПЕРЕД



CrossReads: Двигайся вперед

Коллектив авторов

**Саммари книги «Думай как
римский император. Стоическая
философия Марка Аврелия для
преодоления жизненных невзгод и
обретения душевного равновесия»**

«ЭКСМО»

2023

Коллектив авторов

Саммари книги «Думай как римский император. Стоическая философия Марка Аврелия для преодоления жизненных невзгод и обретения душевного равновесия» / Коллектив авторов — «Эксмо», 2023 — (CrossReads: Двигайся вперед)

ISBN 978-5-04-179354-8

Чему научит стоицизм современного, загнанного стрессом и тревожностью человека? Строить счастье невзирая на обстоятельства – считает психотерапевт Дональд Робертсон. На примере биографии римского императора Марка Аврелия вы узнаете, как стоически справляться с потерями, болезнями и неудачами. Выбрали главные советы по приложению древней философии к реалиям сегодняшнего дня. Саммари книги «Думай как римский император» подготовлено совместно с проектом MakeRight. Читайте ключевые идеи бестселлеров и выбирайте лучшее в мире книг!

ISBN 978-5-04-179354-8

© Коллектив авторов, 2023

© Эксмо, 2023

Содержание

Введение	5
Философия стоицизма зародилась в античном мире, но дошла до наших дней	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Саммари книги «Думай как римский император. Стоическая философия Марка Аврелия для преодоления жизненных невзгод и обретения душевного равновесия»

Введение

Примерно в 170 г. н. э., находясь в Карнунте, римском военном лагере на Дунае, римский император Марк Аврелий Антонин, самый могущественный человек того времени, записал в своем дневнике: «Время человеческой жизни – миг; ее сущность – вечное течение; ощущение – смутно; строение тела – бrenно; душа – неустойчива; судьба – неизвестна; слава – ненадежна. Все, относящееся к телу, подобно потоку, относящееся к душе – сновидению или дыму. Жизнь – борьба и странствие по чужбине; посмертная слава – забвение. Но что же может вывести на путь? Ничто, кроме философии». Прошло почти две тысячи лет, но дневник императора-философа продолжает жить – его издают по всему миру, он становится источником вдохновения для современных мыслителей, ученых, предпринимателей, спортсменов и обычных людей, которые ежедневно сталкиваются с трудностями, испытаниями и страданием.

Скорее всего, дневник (издатели публикуют его под названиями «Размышления», «К самому себе», «Рассуждения о самом себе») не предназначался для широкой публики. Марк Аврелий писал его для себя – в редкие минуты покоя и размышлений между военными походами, политическими дебатами, государственными делами. Вошедший в историю как император-философ, последний из пяти «хороших императоров» из династии Антонинов, в своих записях он предстает человеком, которого занимают вопросы достойной жизни, сохранения мужества перед лицом испытаний, овладения пагубными эмоциями, умирения страстей, быстротечности человеческой жизни и ее смысла. Эти вопросы волновали людей сотни лет назад, они остаются актуальными и по сей день, как бы мы ни пытались от них прятаться.

Марк Аврелий был ярким представителем стоицизма – философского течения, зародившегося в Древней Греции в конце IV века до н. э. Несмотря на то что он не создал собственную философскую систему, а заимствовал идеи предыдущих стоиков, в том числе Эпиктета, Аврелий применял их на практике, руководствуясь ими в своей жизни. Он был примером для многих своих современников и представителей следующих поколений.

Аврелий правил в непростое время. Хотя Римская Империя была самым сильным государством, уже видны были признаки заката. Враги осаждали границы, возникали бунты, набирало популярность христианство, которое вытесняло древние языческие верования. Сам Марк Аврелий сталкивался с серьезными испытаниями в своей жизни – он пережил смерть восьми из тринадцати своих детей, его предавали и критиковали, он страдал от хронической боли. Философия стоицизма стала для него жизненным ориентиром, ее идеи помогли ему сохранять мужество перед лицом самых серьезных испытаний и прожить достойную жизнь.

Сегодня многие виды психотерапии используют те же методы, что были открыты древними стоиками, чтобы помочь людям справиться с жизненными трудностями, принять конечность жизни, не убегать от обязательств, с достоинством встречать удары судьбы. Об этом рассказывает практикующий психотерапевт и современный стоик Дональд Робертсон в своей книге «Думай как римский император». Он проводит параллели между стоицизмом и

современной психотерапией и на примерах из жизни Марка Аврелия показывает, как использовать эти подходы на практике. Сам автор в 13 лет потерял отца, что стало для него сильным ударом. Он никак не мог оправиться от потери, был трудным подростком, имел проблемы с законом. Со временем автор осознал, что его мучают экзистенциальные проблемы и философские вопросы. Он ощущал ужас от осознания конечности собственной жизни и пытался найти утешение. Для него, как и для многих других, этим утешением стало увлечение философией. Сначала он увлекся идеями Сократа, а затем стал изучать философию стоиков.

Его книга, как и наш обзор, не претендуют на всестороннее изложение идей стоицизма. Но изложенные здесь идеи могут стать подспорьем в самостоятельном изучении дошедших до нас трудов стоиков и применении их идей на практике.

Важные идеи книги.

Философия стоицизма зародилась в античном мире, но дошла до наших дней

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.