



Lekcja 2: Artykuł rozwijający

Wprowadzenie do lekcji: Dobry plan uwzględnia Twoje wartości i cele długoterminowe. W tym artykule poznasz 4 najważniejsze stoickie cnoty: odwagę, umiar, sprawiedliwość i mądrość.

Dowiesz się dlaczego, zdaniem stoików, są one niezbędne do prowadzenia dobrego życia oraz jak je praktykować na co dzień.

Wartości

Dla stoików wartością była cnota i dążenie do niej. To jedyna pewna inwestycja, której nikt nie jest nam w stanie odebrać – ani bezwzględny los, ani inni ludzie.

„Tylko to, co pewne i trwałe, jest twoją własnością: dobra wola, szlachetność i prawość. Kto więc zdoła tych dóbr cię pozbawić?”

Epiktet, *Diatryby*, I.25

Stoicy wyróżniali 4 najważniejsze cnoty, zwane też kardynalnymi:

„Jeśli w pewnym momencie życia spotkasz coś lepszego niż sprawiedliwość, mądrość, samokontrola i odwaga, będzie to musiała być doprawdy niezwykła rzecz.”

Marek Aureliusz

Stoik w każdej życiowej sytuacji wykazuje się jedną z tych cnót lub wszystkimi na raz.

Dopiero połączenie wszystkich z nich daje przepis na dobre życie. Odwagę można wykorzystywać do egoistycznych celów. Sprawiedliwość i samodyscyplina pozbawiona mądrości są okrutne lub bezużyteczne. Mądrość bez odwagi kurzy się tylko na półkach i niczego nie zmienia.



Odwaga

„Audaces fortuna iuvat.” | „Szczęście sprzyja odważnym.”

Dlaczego? Odważni ludzie potrafią korzystać z okazji, które los postawi na ich drodze. Nie boją się podjąć wyzwania, nawet jeśli nie mają gwarancji sukcesu albo nigdy wcześniej tego nie robili. Jeśli tym razem im nie wyjdzie, mogą wyciągnąć lekcję z popełnionego błędu i uniknąć go w przyszłości.

Odwaga pozwala „zostać odkrytym” przez szerszą publiczność. Jest niezbędna, by wygłosić przemówienie albo napisać i opublikować tekst w internecie. Bez niej, nawet najbardziej wartościowe spostrzeżenia, będą zalegały w szufladzie lub na dysku komputera.

Odwaga pomaga dokonywać niełatwych wyborów – czasem ryzykownych, czasem bolesnych, ale jednocześnie tych właściwych. Pozwala być dobrym, wartościowym człowiekiem, który nie chowa głowy w piasek, gdy doświadcza trudnej sytuacji. Który działa, nawet jeśli będzie się to dla niego wiązało z negatywnymi konsekwencjami.

Dzięki odwadze jesteś bardziej zadowolony(-na) ze swojego życia i tego kim jesteś. Budujesz zdrową pewność siebie, która nie wynika z urojenia o własnej wielkości, ale realnych dokonań. To pewność siebie, na którą zapracowałeś(-łaś).

Jak rozwijać swoją odwagę? Łatwiej być odważnym(-ną), gdy wierzysz w siebie. Do tego z kolei przydadzą Ci się dowody własnej kompetencji – lista sukcesów, osiągnięć czy aktów odwagi, kiedy mimo strachu, doprowadziłeś(-łaś) sprawę do końca. Możesz wykonać ćwiczenie i prześledzić ostatni rok swojego życia, spisując takie momenty albo podjąć decyzje, że od dzisiaj będziesz je notować. W lekcji 4 zaproponuję Ci sprawdzone narzędzie, które Ci w tym pomoże.

Druga rzecz, do której zachęcają stoicy, to odwaga cywilna. Moralne działanie, bez kalkulowania czy Ci się to opłaca.

„Postępuj słusznie. Cała reszta nie ma znaczenia.”

Marek Aureliusz

Gdy widzisz akt niesprawiedliwości, np. klientka na poczcie krzyczy na Bogu ducha winną pracownicę, przyjdź jej z pomocą, pomimo tego, że gniew klientki może obrócić się przeciwko Tobie. Działaj odważnie. Nawet jeśli przez chwilę odczujesz pewne koszty z tym związane, to szacunek, który do siebie poczujesz, będąc szczerym, odważnym i heroicznym człowiekiem, wynagrodzi Ci to wielokrotnie.



Umiar

Zamiast dążyć do tego, by mieć jak najwięcej (pieniędzy, uznania, drogich przedmiotów), lepiej jest określić poziom, który będzie dla nas odpowiedni. Dla stoika celem jest „wystarczająco dużo”, nie „jak najwięcej”.

Jeśli chcesz przypomnieć sobie więcej wskazówek dotyczących zachowania umiaru, zapraszam do odświeżenia materiału z 3. dnia kursu: Pragnienia, lekcja 2.

Sprawiedliwość

Stoicy uważali, że wszystko jest ze sobą połączone. Powinniśmy żyć w zgodzie z naturą. Będąc ludźmi, żyjemy w społeczności i naszym zadaniem jest troszczyć się nie tylko o siebie, ale także o wszystkich wokół.

„Co nie jest dobre dla ula, nie jest też dobre dla pszczoły.”

Marek Aureliusz

Stoicy postulowali o społeczne i polityczne zaangażowanie. Dawanie przykładu moralnego postępowania swoim życiem. Gdy budżet Cesarstwa Rzymskiego został mocno uszczuplony przez działania wojenne, Marek Aureliusz jako cesarz mógł nałożyć dodatkowe podatki na biednych, którzy nie mieliby, jak się ich ustrzec. Mógł wykorzystać to jako pretekst, by rozliczyć się z kilkoma politycznymi rywalami i skonfiskować ich majątek. Co zrobił zamiast tego? Przeszedł się po swoich komnatach i zaznaczył wszystkie cenne przedmioty, które następnie zostały sprzedane. Uznał, że skoro ktoś miał cierpieć z powodu problemów finansowych, on jako pierwszy powinien odczuć ich skutki.

Mądrość

„Poprzednicy nasi wynaleźli już lekarstwa na niedomagania duchowe.”

Seneka, *Listy moralne do Lucylusza*, LXIV.8

Warto korzystać z mądrości innych osób. Jednocześnie nigdy w historii nie było tak wiele dostępnej wiedzy, w dodatku za darmo i bez wychodzenia z domu. Książki, podcasty, nagrania wideo, kursy, strony internetowe, webinaria – jest tego tak dużo, że nie starczy Ci życia, by zapoznać się z maleńkim ułamkiem publikacji, które mogą Cię zainteresować.

Jednak wiedza to jeszcze nie mądrość. Umiejętne odsianie zweryfikowanych informacji od przekazu marketingowego stanowi niełatwą sztukę. Skąd więc mamy wiedzieć, czemu wierzyć? Dla stoika prawdziwe jest to, co działa. Przekonuje się o tym, nie poprzez długie, teoretyczne rozważania, ale empirycznie. Testując to na sobie.



„Nawet jeżeli nie dajesz wiary moim słowom, spróbuj przynajmniej.”

Epiktet, *Diatryby*, IV.1

Stoicy zachęcają do refleksji i wyciągania wniosków, zarówno z własnych sukcesów jak i porażek.

Współcześnie mamy też do dyspozycji znakomite narzędzie, nieznane starożytnym stoikom. Jest nim nauka. Metoda naukowa pozwala na dojście do prawdy i mądrości. Projektując eksperymenty, próbując sfalsyfikować postawioną tezę. Powtarzając badania tak długo, aż wyniki będą wiarygodne. Dlatego warto sięgać po badania naukowe i książki, które w rzetelny sposób popularyzują odkrycia nauki.

Podsumowanie i zapowiedź następnej lekcji: U podstaw naszego życia i planowania wszelkich działań, powinny leżeć nasze wartości. Najlepiej takie, których nikt – ani okrutny los, ani inni ludzie – nie są nam w stanie odebrać. Dla stoików są nimi: odwaga, umiar, sprawiedliwość i mądrość.

Odwaga, czyli gotowość do działania mimo ryzyka, lęku i kosztów.
Umiar, czyli poprzestawanie na tym, co wystarczające.

Sprawiedliwość, czyli działanie na rzecz wspólnego dobra.

Mądrość, czyli korzystanie z rozumu oraz spostrzeżeń innych ludzi do podejmowania dobrych decyzji.

Z następnej lekcji dowiesz się, jak z poziomu wartości przejść do celów. Poznasz 3 zasady ich wyznaczania, bliskie stoickiej filozofii, a także model GROW, który świetnie ją uzupełnia i sposoby na tworzenie skutecznych planów działania.

