

# МУДРОСТЬ ТРЕБУЕТ УСИЛИЙ



**Райан Холидей**

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари

Smart Reading

**Мудрость требует усилий.  
Учись. Применяй. Повторяй.  
Райан Холидей. Саммари**

«Смарт Ридинг»

2026

## Smart Reading

Мудрость требует усилий. Учись. Применяй. Повторяй. Райан Холидей. Саммари / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2026 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари)

Это саммари – сокращенная версия книги «Мудрость требует усилий. Учись. Применяй. Повторяй» Райана Холидея. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Что такое мудрость? «Мыслить с пессимизмом, действовать с оптимизмом», – говорил Герман Гессе. Поиск в сети выдает еще с десяток не менее остроумных определений. Но когда дело доходит до повседневных забот, мы, конечно, нуждаемся в чем-то большем, нежели остроумные фразы. Нам нужен план действий. «Как бы на этом месте поступил по-настоящему мудрый человек?» – думаем мы. Райан Холидей в поисках рецепта мудрости обращается к учению древних стоиков. Они еще ни разу не подводили. Не подвели и теперь.

# Содержание

Секретный ингредиент	6
То, что нас укрепляет	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

**Smart Reading**  
**Мудрость требует усилий.**  
**Учись. Применяй. Повторяй.**  
**Райан Холидей. Саммари**

Оригинальное название:

**Wisdom Takes Work: Learn. Apply. Repeat**

Автор:

**Ryan Holiday**

## Секретный ингредиент

Эта книга завершает серию, посвященную четырем добродетелям древнегреческих стоиков. Первая книга была о мужестве<sup>1</sup>. Вторая – об умеренности<sup>2</sup>. Третья – о справедливости<sup>3</sup>. Но интеллектуальный пазл складывается только теперь, когда мы подступились к мудрости.

В самом деле, без нее остальные добродетели бессмысленны. Мужество без мудрости оборачивается безрассудным риском. Умеренность без мудрости превращается в нелепую аскезу. Справедливость без мудрости – самодурство. Мудрость – «секретный соус» в жизненном меню. Но каков рецепт «соуса»? Стоит задуматься о мудрости, как это понятие ускользает от определений. В то же время мы легко отличим глупца от мудреца. Мы знаем, что не всякий умник становится мудрецом. Что по-настоящему мудрые люди мудрецами себя не называют...

*Эпиграфом к книге стали слова философа Эпикура: «Пусть никто не медлит с поисками мудрости, когда он молод, и не устает в поисках, когда стареет. Ибо нет возраста, который был бы слишком ранним или слишком поздним для здоровья души. И сказать, что время для изучения философии еще не наступило или что оно прошло, – все равно что сказать, что время для счастья еще не наступило или уже прошло».*

На момент публикации книги ее автору Райану Холидею было чуть менее сорока. Сколько лет вам, читатель? В любом случае вы не опоздали.

Но что же всем нам делать? Мы можем учиться у людей, чья мудрость не подлежит сомнению (в том числе у Эпикура, который еще возникнет на этих страницах). Мы можем изучать причины и последствия поступков выдающихся людей, не всегда принимавших выдающиеся решения. Примеры красноречивы. Мы можем примерять уже пережитые ситуации на себя.

Эта книга – практическое пособие. Ее советы предельно конкретны. Она о том, что укрепит вас на пути к мудрости. О том, чего стоит избегать. О том, к чему стоит стремиться. Она о вас – какими вы можете стать. Ведь **мудрость – это то, что мы зарабатываем каждый день.**

---

<sup>1</sup> Мужество. Почему смелым судьба помогает // Райан Холидей.

<sup>2</sup> Дисциплина – это судьба: сила самоконтроля // Райан Холидей.

<sup>3</sup> Правильное решение – прямо сейчас. Добрые ценности. Добрый нрав. Добрые дела // Райан Холидей.

## То, что нас укрепляет

### Столбовая дорога мудрости

Стоическая школа в Афинах была основана мудрецом Зеноном, который, вообще-то, не собирался создавать никакие школы, – он был торговцем. Зенон, однако, интересовался мудрыми жизненными уроками, перечитал все книги, которые мог добыть у себя дома, на Кипре, а однажды посетил жрицу-предсказательницу.

*«Мудрости тебя, Зенон, научат покойники», – сообщила ему жрица.*

Через некоторое время Зенон отправился в Афины по торговым делам. В ожидании, когда придет его корабль, нагруженный пурпуром, он гулял по городу и зашел в книжную лавку. Там купил книгу воспоминаний о Сократе... и был поражен прочитанным. Вот и сбылось предсказание оракула: он обучался мудрости у человека, которого уже не было на свете.

Вскоре Зенону сообщили, что корабль с пурпуром попал в бурю и затонул. Он стал банкротом... но возблагодарил судьбу: «Она сама толкает меня к изучению философии!» Зенон остался в Афинах, пошел в ученики к кинику<sup>4</sup> Кратету, а позже стал учить сам.

**Учиться у мертвых – значит учиться по книгам.** В них – квинтэссенция того, что люди поняли и о чем не пожалели времени рассказать остальным. Они нашли лучшие слова в лучшем порядке, чтобы быть убедительнее.

*Сегодня нам не нужно, подобно Зенону, плыть в другой город, чтобы добыть новые книги, они на расстоянии одного клика, на любых языках. Не странно ли, что мы так недооцениваем чтение? «Представьте, что вы обладаете сверхспособностью – умеете общаться с мертвыми... и не используете ее», – говорит Райан Холидей.*

Однако чтение чтению рознь. Чтобы извлечь из этого процесса максимум пользы, стоит соблюдать несколько правил.

- **Сохранять любознательность.** Все великие вещи появились на свет потому, что кому-то было любопытно, как это работает. В записных книжках Леонардо да Винчи встречается его напоминание самому себе: «Изучить, как выглядит язык дятла». Подумать только: язык дятла! Большинство из нас и самого-то дятла представляет с трудом. Однако Леонардо были интересны подробности. Он не проходил мимо деталей. А язык дятла, между прочим, устроен довольно нетривиально...

- **Спрашивать, прислушиваться к мнению других людей.** «Ты сегодня задал какой-нибудь дельный вопрос?» – спрашивала Исидора Раби<sup>5</sup> его мама, когда тот возвращался из школы. Всегда ли мы интересуемся происходящим по-настоящему? Не стоит ли нам лишний раз переспросить собеседника? Или задать вопрос автору книги, записав его на полях?

- **Сохранять сосредоточенность.** Поэтесса Анна Ахматова уже в зрелые годы обсуждала со своими учениками роман Джеймса Джойса «Улисс» – книгу, которая славится сложностью. «Вы не понимаете ее потому, что у вас времени нет, – говорила Ахматова. – А у меня было много времени, я читала по пять часов в день и прочла шесть раз. Сначала у меня тоже

---

<sup>4</sup> Киники – последователи античной философской школы, проповедовавшей простоту, независимость от общественных норм и освобождение от излишних желаний; стремились к жизни, согласованной с природой, презирая условности и материальные блага.

<sup>5</sup> Исидор Айзек Раби (1898–1988) – американский физик, лауреат Нобелевской премии по физике 1944 года.

было такое чувство, будто я не понимаю, а потом все постепенно проступало, как фотография, которую проявляют». Речь, конечно, не только про время. И не только про чтение. Если мы способны удерживать внимание на чем-то одном четыре-пять часов, мы добьемся большего, чем многие другие люди.

• **Делать записи и выписки.** Про римского писателя-эрудита Плиния Старшего говорили, что он прочитал все книги на свете. Плиний использовал любую свободную минуту для чтения или прослушивания книги, которую ему читал раб. После его смерти осталось 160 книг с выписками. Впрочем, важно записывать все, на что вы обратили внимание, – не только в книгах. Яркие впечатления, идеи, реплики в беседе, шутки...

• **Воспринимать опыт прошлых веков.** Все уже было? Это преувеличение. Однако не стоит недооценивать исторические аналогии. Интересуйтесь тем, как люди прошлого относились к себе<sup>6</sup>. Тем, по какому руслу течет история. Могло ли это русло быть иным? Ничто так не расширяет кругозор, как уроки истории.

## Наши попутчики

*Начните с книг, но ищите, где и у кого вы можете учиться<sup>7</sup>.* Майкл Фарадей, Джеймс Уатт, Томас Эдисон, Эрик Хоффер – все они были самоучками. Билл Гейтс<sup>8</sup> и Марк Цукерберг<sup>9</sup> бросили университет – их учило дело, которое они выбрали. Вариантов обучения множество.

• **Найдите свою школу** – ею может быть ваш стартап, литературный кружок, спортивная команда, библиотека.

• **Найдите наставника, учителя, научного руководителя, тренера** – того, кто поможет вам не набить лишних шишек.

• **Присоединитесь к сообществу единомышленников.** Сэм Альтман<sup>10</sup> мог не создать OpenAI, если бы не встретил Илона Маска<sup>11</sup>. Когда мы говорим про Хемингуэя, то вспоминаем «потерянное поколение». В любом начинании важна поддержка.

• **Не сидите в четырех стенах, смените точку зрения на мир радикально** – отправляйтесь в другую страну, в другой город, познакомьтесь там с другими обычаями. А если в запасе всего несколько часов в день, потратьте их на прогулку.

*Вспомните про греческих перипатетиков – Аристотеля и его учеников, которые беседовали на ученые темы, прогуливаясь (слово «перипатетик» и переводится как «тот, кто прохаживается»). Движение*

---

<sup>6</sup> Краткая история всего // Кен Уилбер.

<sup>7</sup> Безграничный разум. Учиться, учить и жить без ограничений // Джо Боулер.

<sup>8</sup> Исходный код. Мои начала // Билл Гейтс.

<sup>9</sup> Четверка: скрытая ДНК Amazon, Apple, Facebook и Google // Скотт Гэллоуэй.

<sup>10</sup> Империя ИИ. Мечты и кошмары OpenAI Сэма Альтмана // Карен Хао.

<sup>11</sup> Илон Маск. Tesla, SpaceX и дорога в будущее // Эшли Вэнс.

## **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.