

# Яку прочитати книгу про стоїцизм у 2026 році?



Якщо ви шукаєте, яку книгу про стоїцизм прочитати першою, варто звернути увагу не лише на класичні праці античних філософів, а й на сучасні книги, які пояснюють стоїчні принципи простою мовою. Стоїцизм допомагає по-іншому поглянути на труднощі, краще контролювати власні емоції та зосереджуватися на тому, що справді залежить від нас.

У нашому списку зібрані **найкращі книги про стоїцизм** — від «Роздумів» Марка Аврелія та листів Сенеки до сучасних практичних посібників. Одні книги підійдуть для першого знайомства з філософією, інші допоможуть глибше зрозуміти її принципи та застосовувати їх у повсякденному житті.

## Топ-10 книг про стоїцизм

- [10. Break the Twitch / Розірви звичку \(Ентоні Онгаро\)](#)
- [9. Stillness Is the Key / Спокій як шлях \(Раян Голідей\)](#)
- [8. The Daily Stoic / Стоїк на щодень \(Раян Голідей, Стівен Гансельман\)](#)
- [7. The Stoic Challenge / Стоїчний виклик \(Вільям Ірвайн\)](#)
- [6. Discourses and Selected Writings / Бесіди та вибрані твори \(Епіктет\)](#)
- [5. On the Shortness of Life / Про короткочасність життя \(Сенека\)](#)
- 4. How to Think Like a Roman Emperor / Як мислити як римський імператор (Дональд Робертсон)
- [3. A Guide to the Good Life / Путівник до щасливого життя \(Вільям Ірвайн\)](#)
- [2. Letters from a Stoic / Моральні листи до Луцилія \(Сенека\)](#)
- [1. Meditations / Роздуми \(Марк Аврелій\)](#)

## Історична довідка: як виник стоїцизм

Стоїцизм виник в Афінах на початку III століття до н. е. Його засновником вважають грецького філософа Зенона з Кітіона. Назва філософської школи походить від **Стої Пойкіле** — розписного портика в Афінах, де Зенон навчав своїх послідовників.

На відміну від багатьох філософських напрямів, стоїцизм був не лише теоретичним вченням. Стоїки намагалися створити практичну систему життя, яка допомагала людині зберігати внутрішню стійкість незалежно від зовнішніх обставин.

Особливого розвитку стоїцизм набув у Римській імперії. Саме до римського періоду належать праці трьох найвідоміших представників пізнього стоїцизму — **Сенеки, Епіктета та Марка Аврелія**. Їхні твори й сьогодні залишаються основою для тих, хто хоче краще зрозуміти цю філософію.

## Основні принципи стоїцизму

У центрі стоїцизму лежить проста, але непроста для практичного застосування ідея: людина повинна зосереджуватися на тому, що залежить від неї, і спокійніше ставитися до того, чого вона змінити не може.

Стоїки приділяли особливу увагу чотирьом чеснотам: **мудрості, мужності, справедливості та поміркованості**. Вони вважали, що саме характер людини та її вчинки мають більшу цінність, ніж багатство, статус, популярність чи інші зовнішні обставини.

Тому стоїцизм не означає байдужість або придушення емоцій. Його мета — навчитися розуміти власні реакції та не дозволяти страху, гніву чи тривозі повністю керувати поведінкою.

## Чому книги про стоїцизм актуальні сьогодні

Інтерес до стоїцизму значно зріс у сучасному світі, де люди постійно стикаються зі стресом, невизначеністю та інформаційним перевантаженням. Ідеї античних філософів легко застосовуються до повсякденних ситуацій: роботи, конфліктів, невдач, прийняття складних рішень і ставлення до власних помилок.

Саме тому сучасні автори часто переосмислюють праці Сенеки, Епіктета та Марка Аврелія, пояснюючи їх через приклади з життя XXI століття. Якщо класичні тексти здаються складними для першого знайомства, можна почати із сучасних книг, а вже потім перейти до першоджерел.

## З якої книги про стоїцизм почати

Для першого знайомства можна обрати **«Путівник до щасливого життя» Вільяма Ірвайна** або **«Як мислити як римський імператор» Дональда Робертсона**. Вони допомагають зрозуміти основні ідеї стоїцизму без необхідності одразу занурюватися в античні тексти.

Якщо ж хочеться прочитати саме класичний твір, варто звернутися до **«Роздумів» Марка Аврелія**, **«Моральних листів до Луцилія» Сенеки** або **«Бесід» Епіктета**. Це вже першоджерела, які дають можливість познайомитися зі стоїцизмом без сучасної інтерпретації.