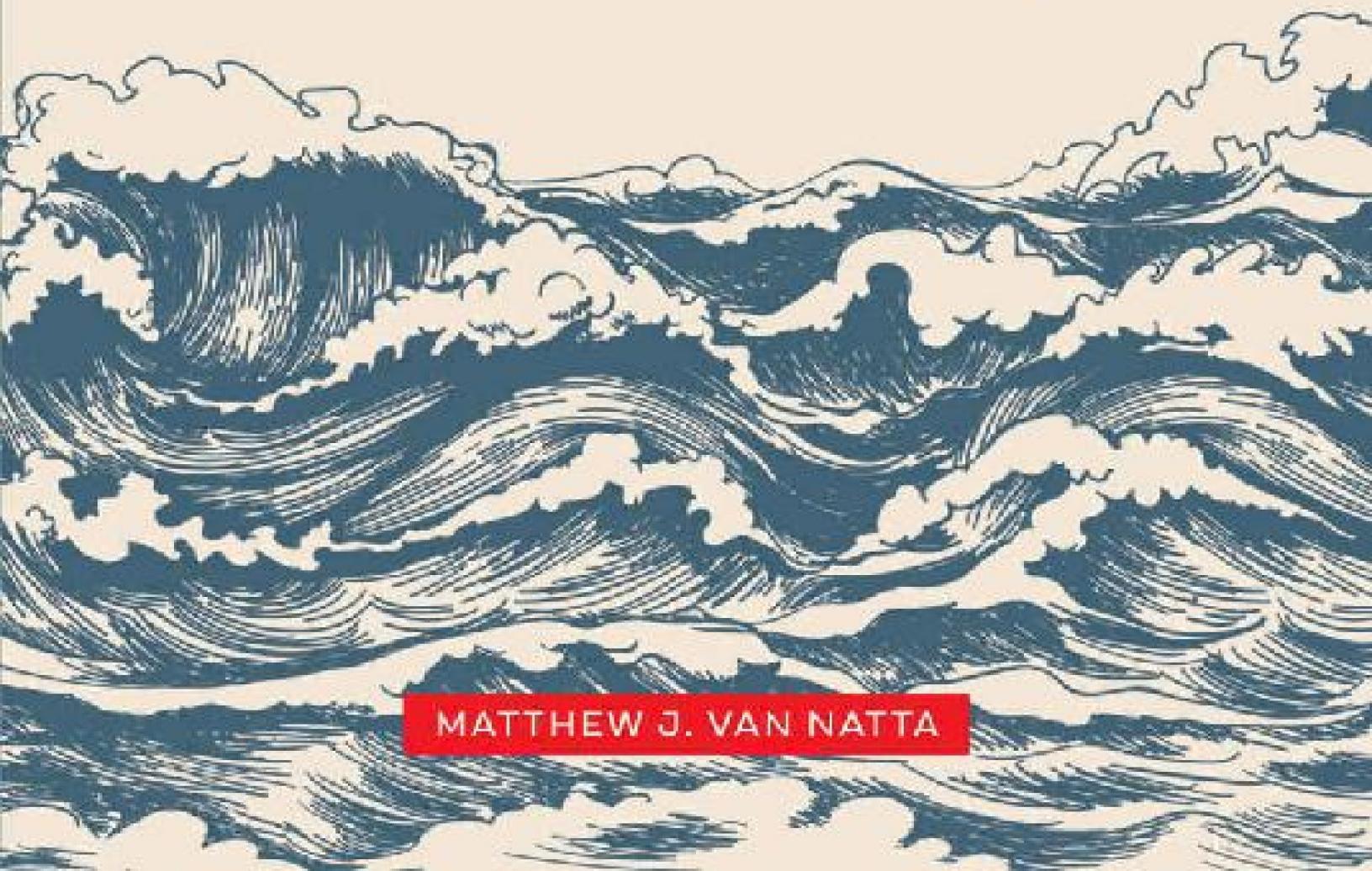


**THE BEGINNER'S  
GUIDE TO**

# **STOICISM**

*Tools for Emotional  
Resilience & Positivity*

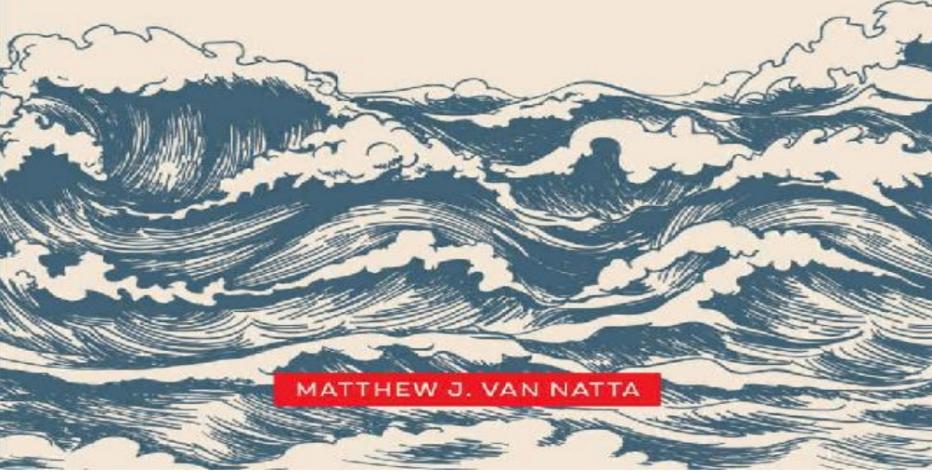


MATTHEW J. VAN NATTA

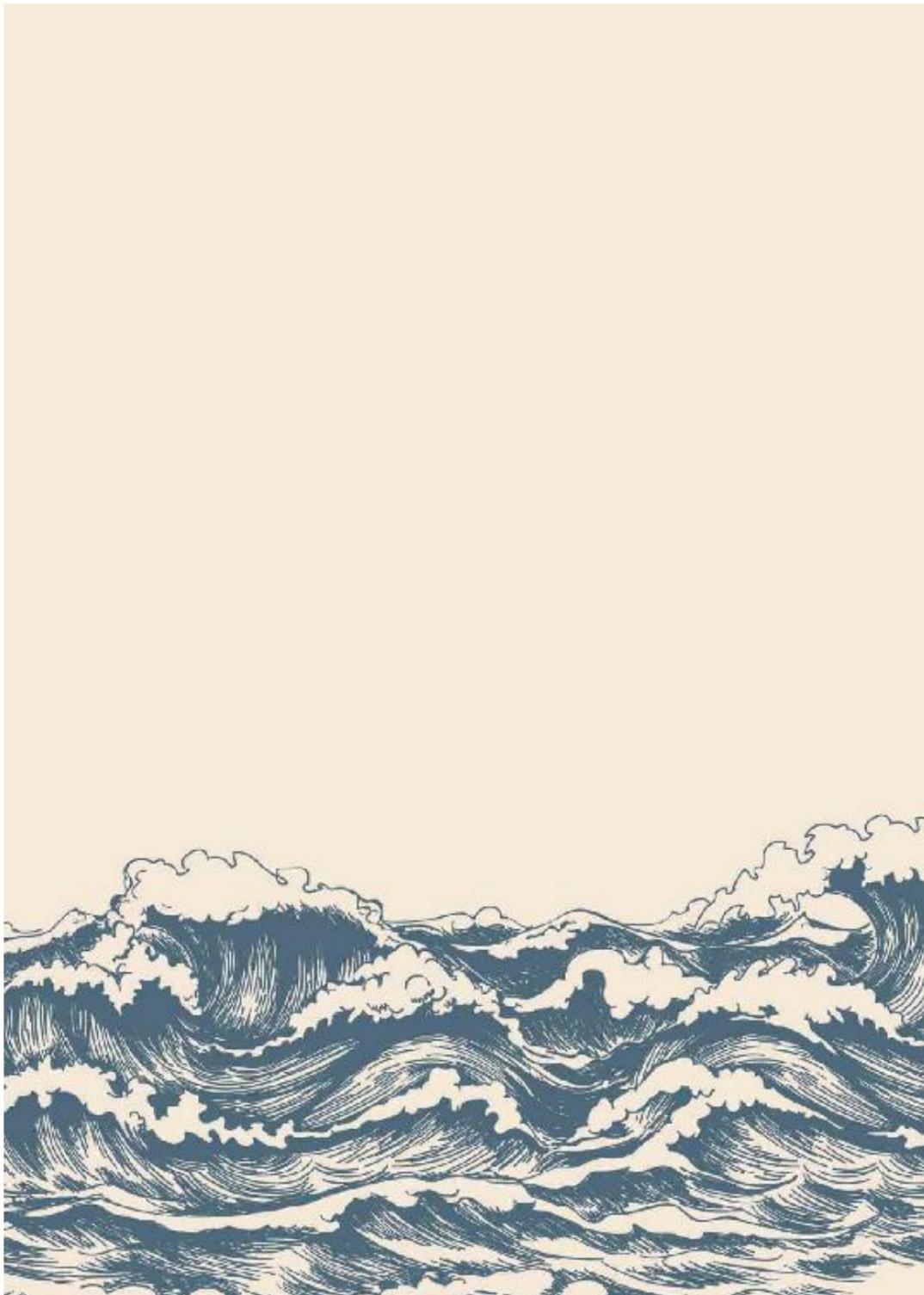
**THE BEGINNER'S  
GUIDE TO**

# **STOICISM**

*Tools for Emotional  
Resilience & Positivity*



MATTHEW J. VAN NATTA



**THE BEGINNER'S**

---

**GUIDE TO**

---

# **STOICISM**

*Tools for Emotional  
Resilience & Positivity*

MATTHEW J. VAN NATTA



Hak Cipta © 2019 oleh Althea Press, Emeryville, California

Tidak ada bagian dari publikasi ini yang boleh direproduksi, disimpan dalam sistem pengambilan, atau ditransmisikan dalam bentuk apa pun atau dengan cara apa pun, elektronik, mekanik, fotokopi, rekaman, pemindaian, atau lainnya, kecuali sebagaimana diizinkan berdasarkan Bagian 107 atau 108 Undang-Undang Hak Cipta Amerika Serikat tahun 1976, tanpa izin tertulis sebelumnya dari Penerbit. Permintaan izin kepada Penerbit harus dialamatkan ke Departemen Perizinan, Althea Press, 6005 Shellmound Street, Suite 175, Emeryville, CA 94608.

**Batas Tanggung Jawab/Penafian Jaminan:** Penerbit dan penulis tidak membuat pernyataan atau jaminan sehubungan dengan keakuratan atau kelengkapan isi karya ini dan secara khusus menafikan semua jaminan, termasuk namun tidak terbatas pada jaminan kesesuaian untuk tujuan tertentu. Tidak ada jaminan yang dapat dibuat atau diperpanjang melalui penjualan atau materi promosi. Nasihat dan strategi yang terkandung di sini mungkin tidak cocok untuk setiap situasi. Karya ini dijual dengan pengertian bahwa Penerbit tidak terlibat dalam memberikan nasihat atau layanan medis, hukum, atau profesional lainnya. Jika bantuan profesional diperlukan, layanan dari orang profesional yang kompeten harus dicari. Baik Penerbit maupun penulis tidak akan bertanggung jawab atas kerusakan yang timbul dari sini. Fakta bahwa individu, organisasi, atau situs web dirujuk dalam karya ini sebagai kutipan dan/atau sumber informasi lebih lanjut yang potensial tidak berarti bahwa penulis atau Penerbit mendukung informasi yang mungkin diberikan atau direkomendasikan oleh individu, organisasi, atau situs web tersebut. mereka / mungkin membuat. Selanjutnya, pembaca harus mengetahui bahwa situs web Internet yang tercantum dalam karya ini mungkin telah berubah atau hilang antara saat karya ini ditulis dan saat karya ini dibaca.

Untuk informasi umum tentang produk dan layanan kami yang lain atau untuk mendapatkan dukungan teknis, harap hubungi Departemen Layanan Pelanggan kami di AS di (866) 744- 2665, atau di luar AS di (510) 253-0500.

Althea Press menerbitkan buku-bukunya dalam berbagai format elektronik dan cetak.

Beberapa konten yang muncul di media cetak mungkin tidak tersedia di buku elektronik, begitu pula sebaliknya.

**MEREK DAGANG:** Althea Press dan logo Althea Press adalah merek dagang atau merek dagang terdaftar dari Callisto Media Inc. dan/atau afiliasinya, di Amerika Serikat dan negara lain, dan tidak boleh digunakan tanpa izin tertulis. Semua merek dagang lainnya adalah milik dari pemiliknya masing-masing. Althea Press tidak terkait dengan produk atau vendor apa pun yang disebutkan dalam buku ini.

Bagian Dalam dan **Sampul** Desainer: Julie

Schrader Produser Seni: Michael Hardgrove

Editor: Samantha Barbaro

Editor Produksi: Andrew Yachikira

Manajer Produksi: Giraud Lorber

**Photography** © iStock/vectortatu, **sampul**, **ll**; iStock/ONYXprj, **hlm. V, VII, XII, 38, 39, 85, 142, 156, 164.**

**Foto penulis** milik © Christy Radonich Van Natta.

ISBN: Cetak 978-1-64152-721-7 | eBuku 978-1-64152-722-4



Terima kasih, Christy, atas cinta, dorongan, dan kesabaran Anda yang lebih dari yang pantas Anda terima. Terima kasih, Freyja, untuk pelukan, nyanyian, dan keajaiban. Dan terima kasih kepada komunitas Stoic selama bertahun-tahun atas perhatian dan dukungannya.





# **ISI**

## **Perkenalan**

### **Bagian I: Fondasi**

**Bab 1:** Filsafat Praktis

---

**Bab 2:** Perjalanan Singkat Melalui Sejarah

---

### **Bagian II: Perangkat Alat Emosional Baru Anda**

**Bab 3:** Berpikir Seperti Seorang Stoia

---

**Bab 4:** Bertingkah Seperti Seorang Stoia

---

### **Bagian III: Katabahan untuk Kehidupan**

**Bab 5:** Menumbuhkan Kepositifan

---

**Bab 6:** Melatih Ketahanan Emosional

---

**Bab 7:** Melayani

---

**Bab 8:** Melanjutkan Perjalanan Anda

---

## **Sumber daya**

## **Referensi**

## **Terima kasih**

## **tentang Penulis**

## **Kunci jawaban**

# PERKENALAN

Satu dekade yang lalu, saya menemukan Stoicisme dan tidak pernah berhenti berlatih. Cara berpikir Stoic telah membentuk kembali hidup saya dan memberi saya ketahanan emosional, pandangan positif, dan keinginan untuk mengubah komunitas saya menjadi lebih baik. Saya mendapatkan manfaat ini dari latihan lama saya. Saya belajar bagaimana membangun keterampilan Stoic dari berbagai buku, komunitas online, dan coba-coba. Harapan saya bahwa panduan ini akan membantu Anda bergerak maju dengan kecepatan yang lebih cepat daripada yang saya lakukan, dengan memberikan jalur yang jelas untuk bepergian.

Saya telah hidup dengan gangguan kecemasan sejak akhir masa remaja saya. Selama bertahun-tahun, itu tidak diobati dan mendatangkan malapetaka pada hubungan saya dan kehidupan profesional saya. Di awal usia 30-an, saya mencari bantuan profesional dan mempelajari berbagai praktik dari Terapi Perilaku Kognitif (CBT) yang berhasil dan menjadi alat konstan dalam kehidupan mental saya. Ketabahan pertama kali menarik saya karena banyaknya kesamaan antara pandangan Stoa dan terapi yang telah saya praktikkan. Belakangan saya mengetahui bahwa ada hubungan historis antara keduanya. Perbedaannya adalah CBT membantu menenangkan pikiran saya, sementara Stoicisme memberi arahan. Ketabahan membantu saya memilih siapa yang saya inginkan dan memberi saya sarana untuk menjadi orang itu. Prosesnya sedang berlangsung, bermanfaat, dan layak dibagikan.

Stoicisme mengatakan Anda dapat berkembang dalam hidup — apa pun keadaan Anda. Dengan panduan ini, Anda akan belajar untuk berfokus pada hal-hal *yang dapat* Anda kendalikan sehingga tindakan Anda berdampak, dan Anda tidak membuang waktu untuk hal yang tidak dapat Anda ubah. Anda akan menjadi lebih terbuka dan menerima orang lain dan, pada saat yang sama, memiliki keberanian untuk membela diri dan keyakinan Anda. Kehidupan emosional Anda akan mendapat manfaat saat Anda memupuk kepositifan dan mengatasi pemikiran negatif. Anda akan menjadi diri Anda yang terbaik dan belajar menjalani kehidupan yang harmonis.

Saya telah menjadi instruktur untuk sebagian besar kehidupan dewasa saya. Ketika saya mengambil Stoicisme, rasanya wajar untuk membagikan apa yang saya pelajari. Saya mulai dengan blog saya, *Immoderate Stoic*. Saya kemudian membuat podcast, *Keberuntungan*, sebagai penghormatan kepada salah satu kutipan Marcus Aurelius favorit saya, “Ini atu-

untuk diingat di masa depan. Ketika ada sesuatu yang menggoda Anda untuk menjadi pahit: bukan, 'Ini adalah kemalangan' tetapi 'Menanggung ini dengan layak adalah keberuntungan.'" Keduanya telah diterima dengan baik oleh komunitas Stoa dan terus membantu mereka yang ingin menjalani kehidupan filosofis. Pengajaran saya berfokus pada praktik. Bagaimana Stoicisme dapat membantu Anda di sini, saat ini?

Panduan ini tidak berbeda. Anda tidak memerlukan latar belakang filsafat untuk mendapatkan manfaat dari ajarannya. Pada hari-hari ketika Stoicisme berkembang, filsafat membantu orang menjalani kehidupan yang bermakna. Para guru Stoa memberikan dasar etis untuk bertindak di dunia yang sering membingungkan dan menantang. Ketabahan membantu Anda menyelesaikan sesuatu. Anda akan belajar mengendalikan kehidupan mental dan emosional Anda. Anda akan memupuk keterampilan yang dibutuhkan untuk mengarahkan tindakan Anda dengan cara positif yang membantu Anda dan semua orang yang berinteraksi dengan Anda. Jika Anda tertarik untuk mendapatkan alat untuk mempertahankan kebahagiaan Anda selama pasang surut kehidupan, Anda telah datang ke tempat yang tepat.

Ketabahan melatih Anda dengan cara berpikir yang baru. Saya akan memandu Anda melalui proses ini langkah demi langkah. Setiap bab akan dibangun di atas yang terakhir. Anda akan mendapatkan landasan yang kuat sebelum Anda menerima lebih banyak informasi. Setiap bab juga akan mencakup pelajaran praktis. Anda akan mendapatkan alat mental yang berguna sejak awal dan, saat Anda melanjutkan, penggunaannya menjadi lebih jelas dan kuat.

**Bagian Satu: Fondasi** memberikan ikhtisar tentang Stoicisme sebagai filosofi dan menggali sejarahnya. Anda akan mendapatkan konteks yang diperlukan untuk memahami tujuan pengajaran Stoic. Kerangka Stoicisme akan mulai menjadi jelas.

**Bagian Dua: Perangkat Emosional Baru Anda** meletakkan dasar pemikiran dan praktik Stoa. Anda akan belajar dan menggunakan tiga disiplin Stoic. Anda akan melihat kebijakan, konsepsi tabah tentang keunggulan pribadi, sehingga latihan Anda memiliki fokus yang jelas. Anda juga akan belajar memisahkan hal-hal yang dapat Anda kendalikan dari hal-hal yang tidak dapat Anda kendalikan, sebuah pelajaran mendasar yang membuka kekuatan sebenarnya dari Stoicisme.

**Bagian Tiga: Ketabahan untuk Kehidupan** akan mengambil landasan filosofis baru Anda dan menerapkannya pada kehidupan sehari-hari. Anda akan belajar menumbuhkan emosi positif dan mencabut yang negatif. Ketabahan akan membuat Anda lebih mandiri sekaligus memotivasi Anda untuk mencari yang sehat

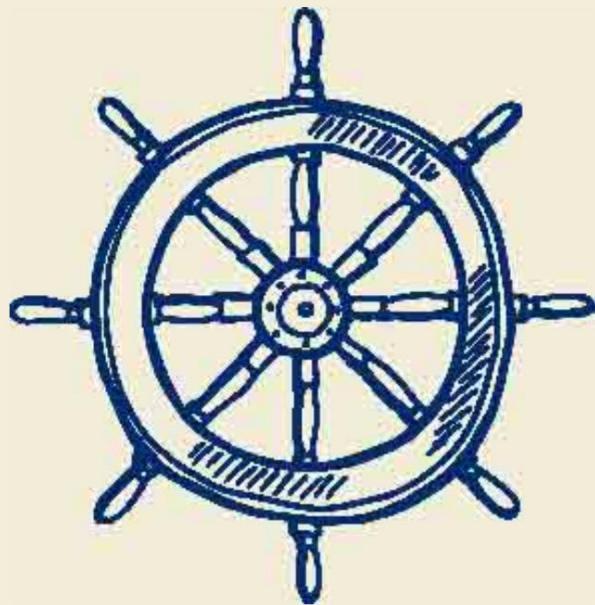
hubungan dengan orang lain. Anda juga akan mendapatkan keberanian untuk mempengaruhi dunia menjadi lebih baik.

Saatnya untuk mulai belajar! Pertama, Anda akan belajar apa itu Stoicisme — dan apa yang sebenarnya *bukan*. Anda akan belajar sedikit tentang akarnya dan bagaimana ia berubah seiring waktu. Anda juga akan diperkenalkan dengan alat dasar filosofi, yang akan membantu Anda menumbuhkan pikiran yang lebih sehat dan menjalani kehidupan yang lebih memuaskan.

**BAGIAN I**

---

**YAYASAN**



# BAB 1:

## Sebuah Filsafat Praktis

*“Berhentilah berbicara tentang seperti apa orang baik itu, dan jadilah orang yang baik.”*

—Marcus Aurelius, *Renungan* 10:16

H

Bagaikan Anda bisa berkembang dalam hidup? Buku ini menjawab pertanyaan itu. Di sini Anda akan menemukan serangkaian alat mental, pola pikir harian, praktik terpandu, dan lainnya untuk membantu Anda menjadi diri Anda yang terbaik setiap saat, dalam situasi apa pun, baik untuk kebaikan Anda maupun untuk kepentingan semua orang di sekitar Anda. Filosofi di balik praktik ini, Stoicisme, telah membantu semakin banyak orang mengatasi hambatan mental, menjadi berani dalam menghadapi tantangan hidup, dan menemukan kepuasan abadi. Dalam hidup saya sendiri, Stoicisme telah membantu saya dalam banyak hal, dari memungkinkan saya untuk mengelola gangguan kecemasan seumur hidup hingga sekadar menjaga kedamaian saya selama perjalanan panjang setiap hari. Saya juga menyaksikan filosofi ini mengubah kehidupan banyak orang menjadi lebih baik. Saya tahu bahwa Stoicisme dapat membantu Anda menemukan cara untuk berkembang di dunia ini, dan saya senang berbagi tentang semua itu.

### Apa itu Stoicisme?

Filosofi praktis yang dibangun di atas keyakinan bahwa semua orang dapat menjalani kehidupan yang berkembang, Stoicisme menyatakan bahwa kehidupan yang baik tersedia untuk Anda sekarang, terlepas dari keadaan luar. Namun, Anda harus bersedia bekerja untuk menumbuhkan pikiran yang sehat. Ketabahan mengajarkan Anda untuk memfokuskan pikiran dan tindakan Anda pada apa yang dapat Anda kendalikan. Dengan melakukan itu, Anda akan mengembangkan pandangan mental yang sehat. Ketabahan menantang Anda untuk mengevaluasi apa yang Anda inginkan dan apa yang ingin Anda hindari. Ini mengajarkan Anda untuk mengarahkan perhatian Anda ke arah keinginan yang sehat dan, saat Anda melakukannya, Anda akan menemukan ba-

Anda akan memperoleh ketahanan emosional, yang akan membantu Anda mengatasi tantangan menuju kebahagiaan Anda.

Yang terpenting, Stoicisme bertujuan untuk membuat Anda terampil dalam hidup. Kami menyebut kehidupan ini kebijakan *keahlian*. Filosofi Stoic melatih Anda dalam kebijakan: Ini membentuk karakter moral Anda menjadi seseorang yang puas, gembira, ulet, dan mampu mengambil tindakan yang membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik.

## MITOS DAN SALAH KONSEPSI

Jika Anda belum pernah mendengar filosofi Stoicisme, kemungkinan besar Anda pernah menemukan stoicisme (kecil) dalam hidup Anda. Dalam bahasa Inggris modern, kata *tabah* digunakan untuk menggambarkan orang-orang yang tetap menguasai diri dalam menghadapi kesulitan. Meski sering mengagumkan, menjadi "tabah" berpotensi menjadi tidak sehat. Jika Anda hanya menekan emosi, menahan gejolak batin, tetapi tidak pernah benar-benar menangani masalah internal tersebut, hasilnya bisa menghancurkan. Ini bukan Stoicisme dengan huruf kapital S. Bahkan orang-orang Stoa kuno menangani kesalahan karakterisasi filosofi mereka ini; kritik mereka melihatnya sebagai hal yang dingin. Namun kaum Stoa bersikeras bahwa tidak seorang pun harus bertujuan menjadi patung yang tidak berperasaan. Mengembangkan kehidupan yang bajik sebenarnya mengarah pada kehidupan emosional yang kaya, kehidupan di mana Anda terampil dengan emosi-emosi itu—mengolah yang positif, sambil dengan cepat mengatasi yang negatif.

Kesalahpahaman lainnya adalah kepasifan. Stoicisme mengatakan Anda bisa berkembang situasi apapun; itu mengajarkan penerimaan dunia sebagai adanya. Ini bisa disalahartikan sebagai sikap apatis. "Mengapa berubah-ubah ~~bagaimana~~ jika ~~ada~~ di hidup?"

Ini mungkin tampak paradoks, tetapi penerimaan Stoa sebenarnya memberi Anda kekuatan untuk mengatasi tantangan. Kepasifan lebih sering muncul dari rasa takut daripada dari penerimaan. Ketika orang yang kasar membuat tuntutan yang agresif, seberapa sering Anda menyerah begitu saja, khawatir membela diri sendiri akan memperburuk keadaan? Orang Stoa menerima bahwa orang di depan mereka bersikap bermusuhan, tetapi mereka dapat memilih bagaimana menanggapinya. Jika tuntutan orang yang berperang tidak adil, kaum Stoa bekerja untuk keadilan. Ketabahan mengajarkan Anda untuk berpandangan jernih sehingga Anda dapat membuat pilihan terbaik. Saat Anda belajar memercayai kemampuan Anda untuk mengatasi cobaan, kelambanan, dan

keragu-raguan berhenti menjadi hambatan. Ketika Anda mengarahkan perhatian Anda pada apa yang dapat Anda kendalikan, tindakan Anda menjadi terarah dengan baik dan efektif.

Sebelum kita melihat secara mendalam alat yang disediakan Stoicisme, mari kita lihat secara singkat di mana ide-ide ini dimulai.

## ASAL

Ketabahan dimulai di Yunani kuno pada 300 SM, berkembang selama 500 tahun, tetapi kemudian memudar, hanya terlihat secara pas dan dimulai selama bertahun-tahun sampai kebangkitan yang agak baru di mana Anda sekarang menjadi baginya. Pendiri filosofi tersebut adalah Zeno dari Citium, seorang pedagang yang kehilangan segalanya dalam sebuah kapal karam. Setelah kehilangan ini, dia beralih ke filsafat untuk membangun kembali hidupnya. Zeno menjadi percaya bahwa semua orang dimaksudkan untuk memiliki keadaan yang baik, dalam hal ini dengan menyenangkan dengan komunitas mereka. Untuk menjangkau orang-orang dengan pesannya, Zeno mengajar pelajaran umum di luar ruangan. Dia dan murid-muridnya akan bertemu di *stoa*, jalan tertutup yang umum pada masanya. Sekolahnya dikenal sebagai Stoa, dari situ lah kita mendapatkan nama Stoicisme.

Seiring berjalannya waktu, Stoicisme akan menemukan jalannya ke kekaisaran Romawi, atau lebih tepatnya Kekaisaran Romawi akan menemukan jalannya ke Yunani. Dengan kaum Stoa Romawi kita akan menghabiskan banyak waktu kita. Ini karena karya kaum Stoa Yunani hampir hilang sama sekali dari kita. Kami tahu bahwa mereka menulis ribuan buku, tetapi kami hanya memiliki halaman. Dari kaum Stoa Romawi, karya-karya tiga orang secara khusus telah membuat kita relatif utuh, menyelamatkan kearifan filosofi mereka dari kepunahan:

- Epictetus (50–135 M), seorang guru Stoa yang memulai hidup sebagai budak dan memberi kita contoh paling lengkap dari ajaran filsafat;
- Senator Romawi Seneca (4 SM–65 M), yang memberi kita wawasan yang mencerahkan;
- Marcus Aurelius (121–180 M), meskipun kaisar Roma, akan sangat mirip dengan rekan kita dalam perjalanan ini. Kami memiliki akses ke jurnal filosofis pribadinya, dan itu memungkinkan kami mengakses pemikiran batin seorang Stoic yang berlatih.

## SM, SM, DAN CE

BCE (Before the Common Era) dan CE (Common Era) akan digunakan dalam buku ini setiap kali Anda melihat tanggal. Ini adalah konvensi yang diterima di sebagian besar disiplin ilmu. Jika Anda terbiasa dengan notasi BC/AD, jangan takut: BCE persis menggantikan BC, dan CE sama dengan AD.

## STOKISME MODERN

*“Saya tidak mengikatkan diri saya pada salah satu guru Stoic tertentu. Saya juga memiliki hak untuk membentuk opini.”*

—Seneca, *Hidup Bahagia*

Stoicisme modern sangat berfokus pada etika. Kaum Stoa kuno membagi sekolah mereka menjadi tiga topik besar: fisika, logika, dan etika. Meskipun ada nilai intelektual dalam membaca pemikiran Stoic tentang fisika dan logika, kebanyakan Stoa ingin mendapatkan bagian yang membantu mereka berkembang. Pendekatan Stoic untuk hidup telah menarik perhatian kami. Nyatanya, praktik terapi modern, Terapi Perilaku Kognitif (CBT), dipengaruhi oleh tulisan-tulisan Stoia. Sebagian besar pendekatannya terhadap kehidupan emosional dan banyak praktiknya sejalan dengan Stoicisme. CBT membantu orang berpikir dengan cara yang lebih sehat tetapi tidak memberikan peta jalan menuju kehidupan yang berkembang. Filosofi Stoic menggunakan praktik mental yang serupa tetapi menggabungkannya dengan seperangkat nilai yang dapat membimbing Anda menuju diri Anda yang terbaik. Penggabungan kejernihan mental dengan tujuan itulah yang telah menarik begitu banyak orang ke Stoicisme

Stoicisme modern juga memandang hubungan kita dengan alam semesta secara berbeda. Banyak orang Stoa kuno adalah panteis saleh yang menganggap alam semesta sebagai dewa baik hati yang dikenal sebagai Zeus. Praktik modern menganut sudut pandang yang lebih sekuler. Jika Anda tidak religius, Stoicisme mempertahankan semua kegunaannya. Jika Anda religius dan memilih untuk mengadopsi Stoicisme, filosofi akan lebih cocok jika teologinya te

## TENTANG PANTHEIS

Orang-orang sering menyebut kaum Stoa kuno sebagai panteis. Ini agak anakronistik, karena panteisme adalah konsepsi modern—istilah itu sendiri baru muncul pada tahun 1697 Masehi. Konon, teologi Stoa cocok dengan definisi panteis yang meyakini bahwa tuhan adalah alam semesta atau bahwa alam semesta adalah manifestasi tuhan.

Sebagian besar Stoa awal percaya bahwa seluruh alam semesta saling berhubungan sebagai satu makhluk, satu organisme yang mereka sebut Zeus, yang identik dengan Alam dan Akal. Sejarawan Romawi Diogenes Laertius memberi tahu kita, “[Kaum Stoa] juga mengatakan bahwa Tuhan adalah binatang, abadi, rasional, sempurna dalam kebahagiaan, kebal terhadap semua kejahatan, memelihara dunia dan semua yang ada di dunia, tetapi dia tidak berwujud manusia. Dia adalah pencipta alam semesta, dan seolah-olah, Bapa dari semua hal yang sama, dan sebagian dari dirinya meliputi segala sesuatu, yang disebut dengan nama berbeda, menurut kekuatannya . . .”

Di zaman modern, praktik tabah lebih dipersonalisasi daripada di masa lalu. Tidak mungkin Anda akan tinggal di sekolah Stoa seperti yang dilakukan siswa Epictetus. Ini tidak berarti Anda harus kesepian! Ada komunitas online bersemangat yang didedikasikan untuk Stoicisme dan semakin banyak grup di seluruh dunia yang bertemu langsung untuk membahas filosofi. Bahkan ada konferensi untuk Stoicisme praktis. Jika Anda menuju ke [Modernstoicism.com](http://Modernstoicism.com), Anda dapat belajar tentang Stoicon, pertemuan tahunan untuk praktisi dan orang yang ingin tahu secara filosofis.

Stoicon bertepatan dengan Stoic Week, sebuah acara yang didedikasikan untuk mempromosikan kesejahteraan manusia melalui filosofi Stoic. Saya bertujuan untuk meninggalkan Anda dengan fondasi yang kuat sehingga Anda dapat berkembang sendiri, tetapi ada dunia yang berkembang di luar sana untuk Anda ikuti.

Ketabahan ada di sini untuk siapa saja: Dikatakan bahwa semua manusia adalah keluarga dan kita masing-masing layak mendapatkan rasa hormat yang penuh kasih. Stoicisme menyatakan bahwa semua orang mampu menjalani kehidupan dengan kebijaksanaan. Bahkan pada zaman kuno filsafat menjangkau beragam orang. Seperti yang telah disebutkan, guru Stoic Epictetus memulai hidup sebagai budak, sementara praktisi Marcus Aurelius memimpin sebuah kerajaan; Stoicisme telah inklusif sejak asalnya. Meskipun itu berkembang di masyarakat yang dulu

sangat patriarkal, tulisan-tulisan Stoia dengan jelas mengemukakan bahwa perempuan adalah sederajat secara moral yang pantas dilatih dalam filsafat. Meski begitu, di antara orang-orang Stoia lama kami terutama menemukan laki-laki — sering kali orang kaya — dan mereka kadang-kadang terkunci dalam pemikiran zaman mereka. Syukurlah kita tidak terikat oleh kebiasaan Yunani dan Romawi. Komunitas modern kita hidup sesuai dengan pemikiran Stoic terbaik dan berisi populasi yang beragam, bersemangat, dan berkembang.

## CERMINAN

*Ketika Anda siap untuk memulai suatu usaha, ingatkan diri Anda apa sifat dari usaha itu. Jika Anda keluar rumah untuk mandi, ingatlah apa yang terjadi di pemandian umum—mereka yang memercikkan air kepada Anda, mereka yang berdesak-desakan dengan Anda, mereka yang menjelaskan Anda dan merampok Anda. Anda akan memulai usaha Anda dengan lebih aman jika sebelum memulai Anda berkata kepada diri Anda sendiri, "Saya ingin mandi, dan, pada saat yang sama, menjaga tujuan moral saya selaras dengan alam." Dan lakukan ini untuk setiap usaha. Karena jika terjadi sesuatu yang menghalangi Anda saat mandi, Anda akan siap mengatakan, "Oh, ini bukan satu-satunya hal yang saya inginkan, tetapi saya juga ingin menjaga tujuan moral saya selaras dengan alam; dan saya tidak akan melakukan itu jika saya kesal dengan apa yang sedang terjadi."*

—EPICTETOUS, ENCHIRIDION 4

Latihan Stoic yang berkelanjutan membentuk kembali karakter moral Anda. Fokus fundamental Stoicisme melibatkan karakter itu—diri terbaik Anda—karena ini sepenuhnya berada dalam kendali Anda. Lain kali Anda melakukan sesuatu, ingatkan diri Anda: "Saya ingin melakukan tugas ini, dan, pada saat yang sama, saya ingin melindungi keharmonisan saya."

Bertanya pada diri sendiri:

- Dalam tugas di depan saya, tantangan apa yang mungkin muncul?
- Dalam menghadapi tantangan tersebut, bagaimana saya bisa menjadi diri saya yang terbaik dan tetap selaras dengan kehidupan?

## MENGAPA STOKISME?

Anda memiliki kemampuan untuk berkembang. Tujuan Stoic adalah *eudaimonia*, kehidupan yang berkembang. Dengan latihan yang terfokus, Anda dapat memupuk kehidupan yang tenteram, gembira, dan antusias, bahkan saat menghadapi tantangan besar. Anda akan mendapati diri Anda tidak terlalu marah, cemas, dan kesepian karena pola pikir Stoic Anda membuat emosi negatif cenderung tidak mengakar.

Saya bekerja sebagai instruktur kesehatan dan keselamatan. Setiap pagi, saya berkendara ke bisnis yang berbeda di Oregon untuk melatih sekelompok orang yang belum pernah saya temui. Perjalanan pagi saya dapat berkisar dari 15 menit hingga tiga jam. Grup yang saya temui mungkin penuh perhatian dan ingin tahu atau mereka mungkin melihat-lihat ponsel mereka atau jelas frustrasi karena mereka harus menghadiri pelatihan saya. Selain itu, mungkin ada masalah pribadi dalam hidup saya sendiri yang dapat mengganggu saya untuk memberikan presentasi terbaik saya. Saya memulai hari saya dengan meditasi Stoa yang mengingatkan saya bahwa saya mampu menghadapi rintangan apa pun yang saya temui. Saya memiliki alat mental seperti *Dikotomi Kontrol*, yang membantu saya fokus pada hal-hal yang dapat saya ubah. Ketabahan telah memberi saya *Pola Pikir Festival*, di mana setiap kerumunan menjadi pesta dan yang membantu saya menikmati apa yang mungkin membuat orang lain frustrasi. Pada malam hari, saya melakukan *Tinjauan Sore*, yang memungkinkan saya untuk mengevaluasi diri secara terbuka dan mengarahkan saya untuk memperbaiki diri dari hari ke hari. Segera, Anda akan memiliki alat yang sama dan banyak lagi. Dengan latihan, Anda akan mendapatkan kehidupan yang subur yang dijanjikan Stoicisme.

Sebelum kita bergerak maju, luangkan waktu sejenak untuk memikirkan tentang bagaimana saya menggambarkan kehidupan Stoic. Dia:

- berkembang
- dalam aliran yang baik
- selaras dengan alam

Saat ini, apa arti ungkapan ini bagi Anda? Jika Anda ingin mencapai tujuan menjalani kehidupan yang berkembang selaras dengan alam, seperti apakah itu? Langkah apa yang dapat Anda ambil hari ini untuk mendekatkan diri Anda pada visi ini?

## STOICISME UNTUK SEMUA ORANG

Bagaimana Anda mendefinisikan "aliran kehidupan yang baik" itu unik bagi Anda. Tantangan yang Anda hadapi dalam hidup kemungkinan besar sangat berbeda dari tantangan saya. Syukurlah, masing-masing dari kita dapat menerapkan alat Stoicisme untuk tujuan khusus kita sendiri. Misalnya, saya melihat istri saya menggunakan filosofi selama kehamilan yang sulit. Dokter memperingatkan kami selama itu bahwa putri kami mungkin tidak akan selamat dan nyawa Christy juga terancam. Terlepas dari masa depan yang tidak pasti, dia fokus pada saat ini, yang membuatnya menemukan kegembiraan saat ini. Dia menaruh perhatiannya pada pikiran dan pendapatnya, hal-hal yang dia kendalikan, yang mencegahnya diliputi oleh kecemasan hidup.

Pola pikir Stoic memberikan kedamaian di tengah kekacauan. Praktisi menggunakan filosofi untuk tampil sepenuhnya dalam hubungan, untuk menemukan kepuasan dalam pekerjaan (sering *terlepas dari* pekerjaan itu), dan untuk mengatur perjuangan sehari-hari. Saya juga bertemu orang Stoa yang menggunakan filosofi untuk mengatasi kecanduan, rasa sakit kronis, atau, seperti saya, masalah emosional. Tantangan apa pun yang akan menghadang Anda, Stoicisme menyediakan sarana untuk berkembang saat Anda menghadapinya.

Untuk mengakses semua manfaat ini, Anda perlu melihat diri Anda sendiri jelas, terbuka untuk mengeksplorasi perspektif unik yang ditawarkan Stoicisme, dan bersedia berlatih dengan rajin. Seperti yang dikatakan Musonius Rufus, seorang guru Stoa Romawi, "Mempraktikkan setiap kebajikan selalu harus mengikuti pelajaran yang sesuai dengannya, atau tidak ada gunanya bagi kita untuk mempelajarinya." Menerima ini, mari kita lihat banyak alat yang Anda inginkan.

## ■ DI SAAT INI

Luangkan waktu sejenak untuk mengingat situasi di mana Anda merasa puas atau gembira.

- Aspek apa dari momen itu yang menurut Anda paling berkontribusi pada Anda kebahagiaan?
- Pola pikir apa yang memungkinkan Anda mengalami emosi positif tersebut?
- Bagaimana Anda bisa mengakses pola pikir itu dalam situasi apa pun, bukan hanya momen tertentu itu?

## Perangkat Alat

Dari semua alat Stoic yang akan Anda terima, Dikotomi Kontrol adalah yang paling mendasar. Premisnya: Beberapa hal berada dalam kendali Anda, dan beberapa hal berada di luar kendali Anda. Stoa membagi setiap situasi menurut ini dan hanya fokus pada yang pertama. Praktik sederhana ini merupakan inti dari orientasi Stoa terhadap dunia. Ini membantu Anda memutuskan di mana menempatkan perhatian Anda sehingga tindakan Anda efektif.

Setiap latihan, meditasi, dan tindakan dimulai dengan melatih perhatian Anda pada apa yang dapat Anda kendalikan.

Pelatihan tabah berpusat di sekitar tiga disiplin dan empat kebijakan.

- Disiplin memberikan pelatihan yang dibutuhkan untuk mengembangkan Stoa pandangan.
- Kebajikan memberikan definisi keunggulan, sehingga Anda memiliki visi untuk itu bekerja menuju.

Ketiga disiplin tersebut tampaknya telah dikembangkan oleh Epictetus keduanya untuk menginformasikan praktik Stoa dan bertindak sebagai struktur kurikulum sekolahnya. Kami tahu bahwa itu cukup berpengaruh untuk memengaruhi Marcus Aurelius; dia dengan jelas merujuk pada perspektif rangkap tiga ini di seluruh tulisannya.

Kaum Stoa mewarisi empat kebijakan dari tradisi yang lebih panjang yang meluas setidaknya sejauh Plato dan Socrates, meskipun kemungkinan besar struktur ini bahkan lebih tua.

## DISIPLIN

Berikut adalah ikhtisar singkat dari ketiga disiplin Stoa, yang akan kita lihat secara mendetail di [bab 3](#).

- *Disiplin Keinginan* memerlukan penataan kembali secara radikal nilai-nilai Anda saat Anda bekerja hanya untuk menginginkan apa yang berada dalam kendali penuh Anda. Mengarahkan kembali perhatian Anda dengan cara ini akan membebaskan Anda dari mengejar hal-hal yang tidak berkontribusi pada kebahagiaan Anda.

- *Disiplin Tindakan* berkaitan dengan interaksi Anda dengan orang lain. Tujuannya adalah untuk mencari hubungan yang sehat dan positif dengan semua orang yang Anda temui, bahkan mengenal orang lain mungkin tidak akan membalsas.
- *Disiplin Persetujuan* menyangkut pemikiran Anda tentang kehidupan. Anda belajarlah untuk memisahkan reaksi awal Anda terhadap dunia dari penilaian akhir Anda tentang dunia. Anda menolak untuk berjalan di jalur mental yang mengarah pada hal-hal negatif, alih-alih mengevaluasi pikiran Anda agar selaras dengan kebijaksanaan.

Dalam setiap disiplin Anda menemukan berbagai teknik yang membantu Anda mengembangkan kehidupan mental yang sehat.

**Pertimbangkan ini:** Bagaimana rasanya memiliki pandangan mental yang positif secara konsisten?

## KEBAIKAN

Kebajikan adalah seni hidup selaras dengan dunia. Ketabahan melihat Anda sebagai bagian dari alam sama seperti hal lainnya. Dikatakan bahwa Anda dapat belajar berinteraksi dengan dunia dengan cara yang paling baik mengekspresikan kemanusiaan alami Anda dan diri unik Anda. Dengan cara ini, tujuan Stoicisme adalah untuk berkembang menjadi diri Anda yang terbaik. Kaum Stoa kuno cenderung menggunakan empat kebijikan utama sebagai panduan untuk pikiran dan tindakan, yang saya sebut sebagai:

- Kebijaksanaan
- Keberanian
- Keadilan
- Moderasi

Ini tidak semua kebijikan yang disebutkan. Keadilan, misalnya, sering terjadi dipecah menjadi subkategori kebaikan dan keadilan.

Inilah salah satu cara untuk memikirkannya: Jika Anda mengirimkan Cahaya putih melalui sebuah prisma, semua warna menjadi berbeda—namun mereka berasal dari prisma yang sama.

lampu. Demikian pula, kebijakan Anda bersatu, tetapi dapat dilihat lebih jelas melalui segi kehidupan yang Anda hadapi. Misalnya, Kebijaksanaan adalah kebijakan yang diterapkan pada proses berpikir Anda. Keberanian adalah kebijakan yang diterapkan pada kehidupan emosional Anda. Keadilan adalah kebijakan dalam hubungan dengan orang lain. Moderasi adalah kebijakan yang diterapkan pada pilihan kita. Setiap situasi menghadirkan kesempatan untuk mempraktikkan kebijakan. Ketika saya melihat orang lain bisa mendapatkan keuntungan dari kursi saya di bus, apakah saya bangun? Ketika saya memiliki kesempatan untuk secara jujur mendiskusikan suatu kesulitan dengan rekan kerja, apakah saya menerimanya? Memilih untuk bertindak dengan kebijakan akan membuat Anda berkembang dan hidup dalam harmoni.

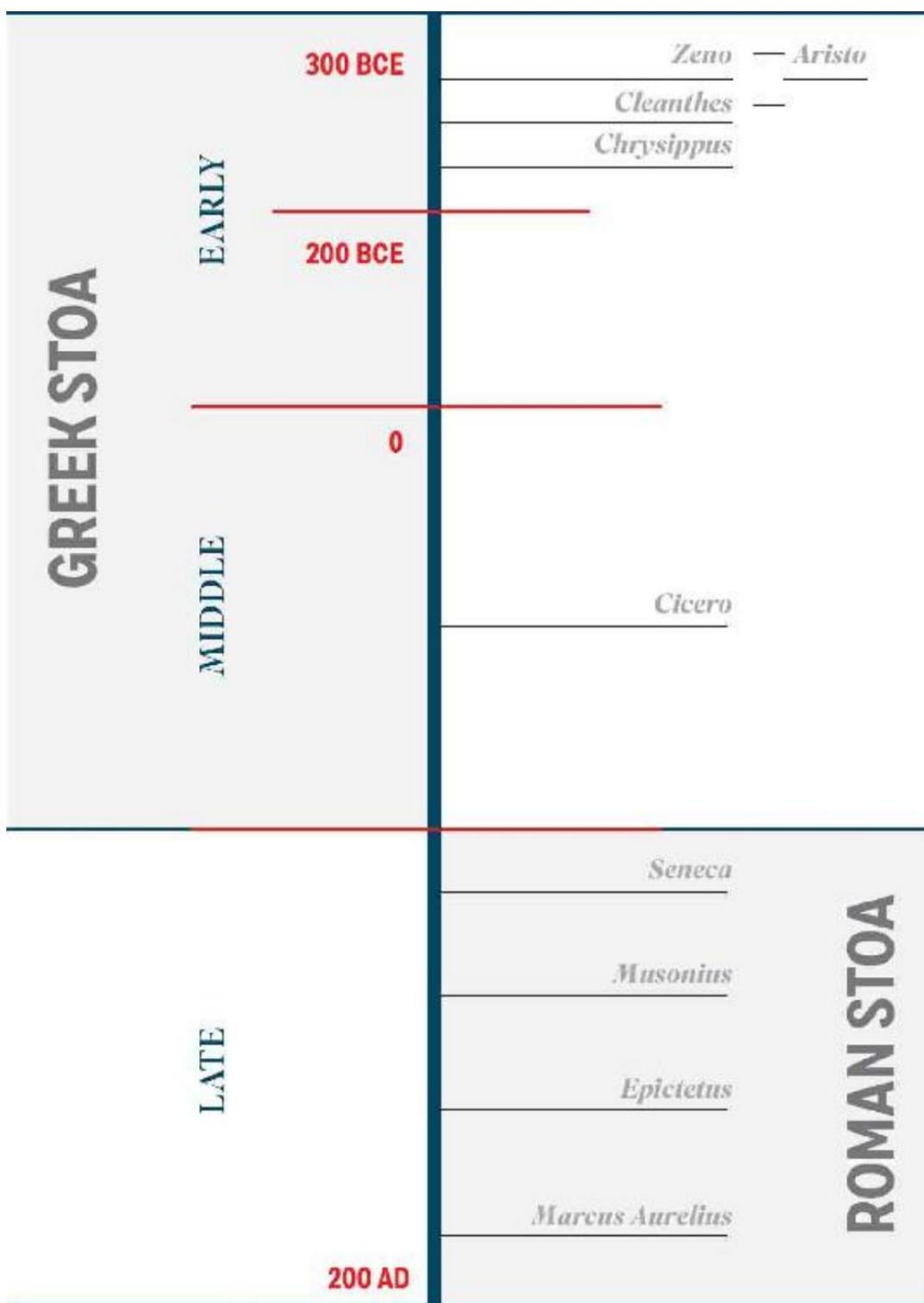
Keyakinan inti yang memisahkan pemikiran Stoa dari sebagian besar filosofi kuno lainnya—and filosofi modern—adalah bahwa kebijakan adalah satu-satunya *kebaikan*. Kaum Stoa mengklaim bahwa hanya kebijakan yang baik dalam segala keadaan. Keadilan selalu baik. Kebijaksanaan tidak pernah buruk. Banyak hal yang dianggap “baik”—uang, ketenaran, dan bahkan kesehatan—dapat menguntungkan Anda, tidak diragukan lagi, tetapi juga dapat merusak. Ketabahan menantang Anda untuk fokus pada kebijakan, karena ketika Anda menjadi diri Anda yang terbaik, Anda akan menggunakan barang-barang kehidupan dengan cara terbaik.

**Pertimbangkan ini:** Apa yang akan Anda katakan sebagai kebaikan terbesar dalam hidup?

## Aturan untuk Dipatuhi

Ingat: Pikiran Anda adalah milik Anda—and milik Anda sendiri. Jika Anda berfokus pada pikiran yang sehat dan mengembangkan opini yang seimbang tentang situasi Anda, Anda akan memupuk emosi positif dan menemukan antusiasme abadi untuk menjalani hidup terbaik Anda. Anda akan melihat kenegatifan apa adanya: pemborosan energi. Anda akan belajar untuk berhenti membiarkan ketakutan, kemarahan, dan kecemasan lainnya tumbuh. Anda tidak hanya akan menemukan bahwa Anda dapat menghadapi tantangan, tetapi Anda juga sering menganggapnya menyenangkan. Saat Anda bergerak ke arah ini, pekerjaan menjadi diri sendiri akan menjadi suatu kegembiraan. Untuk mendapatkan semua ini, Anda hanya membutuhkan alat yang tepat dan kemauan untuk menggunakannya. Mari kita mulai.

# GARIS WAKTU PEMIKIR STOIK



## BAB 2:

### Perjalanan Cepat Melalui Sejarah

*“Zeno biasa berbicara, mondar-mandir di barisan tiang atau stoa yang dicat. . . orang-orang datang untuk mendengarkannya, dan inilah mengapa mereka dikenal sebagai orang-orang Stoa, atau Stoa; dan nama yang sama diberikan kepada para pengikutnya, yang sebelumnya dikenal sebagai Zenonia.”*

—Diogenes Laertius, *Kehidupan Para Filsuf Terkemuka*, Buku 7

**S**toicisme berasal dari Yunani kuno pada 300 SM, tetapi filosofi yang kita kenal sekarang disaring melalui Romawi kemudian. Melihat ke dalam kehidupan orang-orang yang mengembangkan filosofi dapat membantu kita menghargainya dengan cara baru. Stoa adalah orang sungguhan, sama seperti kita. Jika mereka dapat menciptakan dan mempraktikkan filosofi perkembangan manusia, kita juga bisa. Mari kita temui beberapa orang di belakangnya!

### Sebelum Stoicisme

Sebelum Zeno dari Citium mengembangkan filosofi yang menjadi Stoicisme, dia mempelajari beberapa filosofi. Pengaruh pertamanya datang dari guru sinis, Crates. Salah satu prinsip inti kaum Sinis akan terdengar familiar: Tujuan hidup adalah untuk hidup dalam kebajikan. Orang sinis mempraktikkan kebajikan dengan menolak keinginan yang lebih konvensional. Zeno juga mempelajari Platonisme di bawah Xenocrates dan Polemon. Seperti para pengikut Plato, Zeno mengangkat Socrates sebagai manusia teladan. Kaum Stoa menganggap diri mereka keturunan filosofis langsung dari Socrates. Zeno juga mempelajari

Megarians, yang mungkin telah mempengaruhi keyakinannya pada kesatuan kebijakan. Dari pengaruh yang kaya ini dan lebih banyak lagi, Zeno mengembangkan sesuatu yang baru, sebuah filosofi yang berkembang selama 500 tahun dan tidak pernah sepenuhnya meninggalkan kita.

# Filsuf Pertama

Orang-orang yang pengaruhnya terhadap Stoicisme masih hidup hingga saat ini termasuk yang berikut, yang diurutkan secara kronologis dari yang paling awal hingga yang paling baru.

 ZENO (sekitar 334–262 SM)

*"Kebahagiaan adalah aliran kehidupan yang baik."*

—Zeno, seperti dikutip oleh Stobaeus

Apa yang kita ketahui tentang Zeno dari Citium, pendiri Stoicisme, berasal dari biografi sejarawan kuno Diogenes Laertius. Salah satu cerita tentang masa mudanya mengatakan, "Dia berkonsultasi dengan peramal untuk mengetahui apa yang harus dia lakukan untuk mencapai kehidupan terbaik, dan tanggapan dewa adalah bahwa dia harus menyamar sebagai orang mati." Zeno memutuskan ini berarti dia harus mempelajari para penulis kuno, dan melalui inilah kecintaannya pada filsafat berkembang.

Menurut Diogenes Laertius, Zeno adalah seorang pedagang yang berlayar dengan barang-barangnya ketika badai membuatnya karam. Tidak yakin apa yang harus dilakukan dalam hidup, Zeno pergi ke Athena, pergi ke penjual buku, dan membaca kisah kehidupan Socrates. Terkesan dengan apa yang dia pelajari, Zeno bertanya kepada penjual buku di mana dia bisa menemukan orang seperti Socrates. Pada saat itu, seorang filsuf Sinis terkenal, Crates of Thebes, lewat. Penjual buku itu menunjuk dan berkata, "Ikuti dia."

Kita mungkin tidak tahu persis bagaimana itu terjadi, tetapi kita tahu Zeno tiba di Athena sekitar 312 SM dan pada 300 SM dia memulai sekolah Stoic. Filosofinya sendiri mempertahankan tiga pembagian logika, fisika, dan etika dari zaman Platonisnya, meskipun fisikanya berbeda secara signifikan dari Plato. Etikanya banyak dipertahankan dari kaum Sinis, meskipun kaum Stoa kurang dramatis dalam asketisme mereka.

Zeno menulis banyak buku, tetapi hari ini kami hanya memiliki judul. Karya-karya Stoa awal hilang karena pembersihan filosofis di mana buku-buku dibakar, karena pengabaian umum, dan kerusakan waktu. Apa yang kita ketahui tentang Zeno muncul sekilas dari kutipan dan fragmen lainnya.

Kita tahu bahwa Zeno menulis *The Republic*, sebuah buku yang menggambarkan dunia Stoa yang sempurna. Zeno membuat klaim yang berani pada masanya: Dia bersikeras bahwa semua orang harus dilihat sebagai warga negara yang setara, termasuk kesetaraan antara pria dan wanita. Zeno percaya bahwa semua orang memiliki akses yang sama terhadap kebijakan, tetapi hanya sedikit yang menyempurnakannya. Socrates, Diogenes, dan Hercules mitis adalah beberapa dari sedikit orang yang dia anggap sebagai *orang bijak*, yang benar-benar berbudi luhur. Ini mungkin mengapa nama awal, Zenonian, tidak pernah melekat: Zeno tidak pernah mengaku sempurna. Sebaliknya, sekolah itu dinamai sesuai dengan tempat diajarkannya — Stoa — tempat pelajaran terbuka untuk siapa saja.

#### ARISTO OF CHIOS (CIRCA 300–CIRCA 260 SM)

**“Kebajikan adalah kesehatan jiwa.”**

-Aristoteles

Aristo adalah seorang kontemporer dari Zeno. Filosofinya menunjukkan perbedaan yang luas antara pemikiran Stoic dari asal-usulnya. Aristo percaya bahwa hanya etika yang penting. Pandangannya tidak menang, karena ide Zeno diperkuat oleh kepala ketiga sekolah Stoic, Chrysippus, dan menjadi Stoicisme yang tepat. Meskipun Aristo tampaknya kalah dalam pertempuran kuno itu, saya menemukan bahwa pilihannya untuk meninggalkan logika dan fisika untuk menekankan etika praktis sesuai dengan semangat modern kita.

#### Cleanthes (sekitar 330–sekitar 230 SM)

Setelah meninggal, Zeno mewariskan sekolahnya kepada salah satu muridnya, Cleanthes. Cleanthes memulai hidup sebagai petinju tetapi beralih karir menjadi filsuf setelah mendengar ceramah Zeno. Cleanthes menghargai kerja fisik dan menghidupi dirinya sendiri sebagai siswa dan kemudian sebagai kepala sekolah kedua melalui kerja keras. Dia bekerja malam sebagai pembawa air untuk tukang kebun, mengairi tanah dengan berjalan kaki dari sumur ke kebun dan kembali lagi. Cleanthes mempertahankan Stoa selama lebih dari 30 tahun, memperluas dan memperkuat berbagai

Doktrin Zeno. Zeno memberi tahu murid-muridnya untuk "hidup secara konsisten". Cleanthes menambahkan, "dengan alam." Dia seharusnya menulis lebih dari 50 karya, tetapi sekali lagi, kami hanya memiliki fragmen. Salah satu karya terpanjang yang masih kita miliki disebut "Hymn to Zeus", yang memberi kita gambaran tentang hubungan Stoa dengan dewa mereka, alam semesta. Doa ini hanyalah sebagian dari himnenya:

*"Ke mana pun ketetapanmu telah menugaskanku.*

*Saya mengikuti dengan mudah, tetapi jika saya memilih tidak,*

*Meskipun saya celaka, saya harus tetap mengikuti.*

*Takdir membimbing yang mau, tapi menyeret yang tidak mau."*

### ■ Chrysippus (sekitar 279–sekitar 206 SM)

Chrysippus adalah murid Cleanthes dan kepala sekolah Stoa ketiga. Kita tahu bahwa dia adalah seorang filsuf yang brilian dan dia sangat memperluas ajaran Zeno, sedemikian rupa sehingga dia disebut Pendiri Kedua Stoicisme. Diogenes Laertius berkata, "Tanpa Chrysippus, tidak akan ada Stoa."

### ■ CICERO (106–43 SM)

Pada tahun 155 SM, kepala sekolah Stoa, ditemani oleh para filsuf lainnya, pergi ke Roma. Mereka membuat kesan yang begitu kuat sehingga pada pertengahan 40-an SM seorang negarawan dan orator Romawi yang terkenal, Cicero, menulis banyak buku tentang ide-ide Stoic. Dia tidak menganggap dirinya seorang Stoa, mengutip perbedaan dengan filsika mereka dan ide-ide lain, tetapi dia mempraktikkan etika Stoa, dan karyanya menyampaikan informasi yang jika tidak akan hilang.

### ■ SENECA (4 SM–65 M)

Seneca juga seorang negarawan Romawi yang terkenal menasihati Kaisar Nero di tahun-tahun awal pemerintahan Nero. Seneca adalah seorang Stoic yang berpraktik dan, sebagai penulis yang produktif, menulis 124 surat tentang moralitas dan berbagai esai yang merupakan salah satu badan pemikiran Stoic yang lebih penting yang masih dapat kita akses.

### ■ Musonius Rufus (sekitar 30–100 M)

Musonius Rufus adalah guru dari seorang Stoic yang lebih terkenal, Epictetus. Kami memiliki koleksi kecil ceramahnya, yang menerangi pemikiran Stoic tentang berbagai topik, seperti apa yang harus dimakan Stoa, bagaimana mereka harus berpakaian dan melengkapi rumah mereka, dan hubungan mereka dengan pekerjaan dan keluarga. Epictetus menyatakan bahwa gurunya tidak ingin siswa memuji kata-katanya, tetapi tercengang dalam keheningan kontemplatif. Seperti yang dikatakan Musonius, "Sekolah filsuf adalah kantor dokter. Anda harus pergi dengan tidak senang, tetapi sedih.

### ■ EPICTETUS (55–135 M)

Kita mengetahui tentang Epictetus karena seorang siswa, Arrian, menyalin kuliahnya dalam *Discourses* dan *Enchiridion*. Epictetus memulai hidup sebagai budak, diberi kebebasan, dan menjadi guru Stoic. Pengaruhnya pada Stoicisme modern sulit ditaksir terlalu tinggi: Dia kemungkinan mengembangkan tiga Disiplin. Seorang Stoa sejati, Epictetus selalu fokus untuk mengubah kehidupan murid-muridnya. Dia tidak ingin mereka salah mengira hafalan teks-teks Stoa sebagai karya nyata membangun diri yang lebih baik. "Jika Anda bertindak selaras, tunjukkan itu kepada saya," katanya, "dan saya akan memberi tahu Anda bahwa Anda membuat kemajuan; tetapi jika tidak selaras, pergilah, dan jangan membatasi diri Anda untuk menguraikan buku-buku Anda, heck, pergi dan tulislah beberapa buku sendiri. Dan apa yang akan Anda dapatkan?"

### ■ MARCUS AURELIUS (121 M–180 M)

"Jangan sampai merasa jengkel atau kalah atau putus asa karena hari-harimu tidak dikemas dengan tindakan bijak dan moral. Tetapi untuk bangkit kembali ketika Anda gagal, merayakan perilaku seperti manusia—betapapun tidak sempurnanya—and merangkul sepenuhnya pengejaran yang telah Anda lakukan." —Marcus Aurelius, *Renungan* 5:9

Dari tahun 161 hingga 180 M, kaisar Romawi Marcus Aurelius menyimpan a jurnal filosofis pribadi. Jurnal itu, sekarang sering diberi judul *Renungan*, adalah salah satu karya Stoic utama yang bertahan. Melalui renungannya kita memahami pikiran Stoa. Pemikirannya sangat luas, tetapi kita menemukan seseorang yang bergumul dengan pemikirannya sendiri, mencari kebijaksanaan praktis, dan, sebagai kaisar, mendambakan

untuk memahami keadilan. Dia juga merenungkan hidupnya dalam terang besarnya alam semesta baik dalam ruang dan waktu. Marcus menunjukkan kepada kita bahwa terlepas dari status sosial seseorang, mereka dapat menemukan harmoni Stoic.

## Kenali Stoa Anda

Mari kita lihat apakah Anda dapat mengingat kembali kehidupan kaum Stoa. Cocokkan fakta kehidupan dengan filsuf yang diwakilinya.

**ZENO DARI CEPAT** A. mulai sebagai budak, tetapi diberikan kebebasannya dan menjadi kepala sekolah Stoic

**CLEANTHES** B. seorang negarawan Romawi yang surat-suratnya tentang moralitas merupakan sebagian besar dari tulisan-tulisan Stoa yang tersisa

**CHRYSSIPPUS** C. seorang pedagang karam yang mengubah haluan dan menjadi seorang filsuf

**SENECA** D. seorang filsuf brilian yang disebut sebagai "pendiri kedua Stoicisme"

**EPICTETUS** E. kaisar Roma yang menulis jurnal filosofis pribadi yang masih kita miliki sampai sekarang

**MARKUS AURELIUS** F. seorang petinju di masa mudanya yang bekerja berjam-jam untuk mendukung ajaran Stoanya

Kunci jawaban [di sini](#)

## Bahkan Lebih Banyak Filsuf!

Para pemikir terkenal ini mendahului kaum Stoa, namun semuanya memengaruhi filosofi Stoa dengan satu atau lain cara yang signifikan.

 PYTHAGORAS (570–495 SM)

Jika Anda mengingat matematika Anda, Anda akan mengingat Teorema Pythagoras. Jika instruktur matematika Anda mencoba membuat hal-hal menarik, Anda mungkin mengetahui bahwa Pythagoras, ahli matematika, juga seorang pemimpin agama. Pemikiran politik dan agamanya sangat berpengaruh di Yunani kuno dan menginspirasi banyak filsuf.

Banyak teks Stoic merujuk pada Pythagoras dan Ucapan Emasnya.

Kaum Stoa sangat menyukai praktik Pythagoras yang meminta Anda meninjau hari Anda dengan bertanya, "Apa yang telah saya lakukan salah?

Apa yang telah saya lakukan dengan baik? Apa yang tersisa yang harus diselesaikan besok?"

### SOCRATES (470–399 SM)

Semua orang mengenal Socrates sebagai pendiri filsafat Barat. Kaum Stoa menelusuri sejarah mereka sendiri secara langsung ke pria misterius dan model filsuf ini, meskipun aliran mereka berkembang hampir seratus tahun setelah kematiannya. Kehidupan Socrates mengilhami Zeno dari Citium untuk menjadi seorang filsuf. Apa yang kita ketahui tentang Socrates hanya berasal dari tulisan orang lain; dia memilih untuk tidak menulis sama sekali tetapi menjalani kehidupan dialog filosofis dengan hampir semua orang yang pernah dia temui. Banyak pandangan Socrates — tidak ada yang ingin melakukan kejahanatan, tidak ada yang membuat kesalahan dengan sengaja, dan kebijakan cukup untuk kebahagiaan — diadopsi ke dalam Stoicisme.

### Diogen dari Sinope (sekitar 412–323 SM)

*"Dan bagaimana mungkin orang yang tidak punya apa-apa, yang telanjang, tidak punya rumah, tanpa perapian, jorok, tanpa pembantu, tanpa kota, bisa menjalani kehidupan yang mengalir dengan mudah? Lihat, Tuhan telah mengutus Anda seorang pria untuk menunjukkan kepada Anda bahwa itu mungkin.*

-Epictetus, tentang Diogenes of Sinope

Diogenes dari Sinope mendirikan filsafat Sinis dan, seperti Socrates, dipegang oleh orang-orang Stoa kemudian sebagai contoh tertinggi dari kehidupan filosofis. Sinisme melibatkan lebih banyak praktik pertapa daripada Stoicisme. Banyak orang Sinis memiliki untuk hanya memiliki pakaian di punggung mereka, dan mereka menantang tubuh mereka untuk menunjukkan bahwa mereka tidak merasa tidak nyaman.

Diogenes of Sinope sendiri tidur di dalam toples keramik besar yang ia temukan di sebuah pasar. Gagasan Sinis bahwa segala sesuatu kecuali kebijakan sama sekali tidak peduli menyebabkan kemiskinan yang disengaja dan pembangkangan terhadap norma-norma sosial ini. Lagi pula, jika segala sesuatunya tidak baik atau tidak

buruk dalam diri mereka sendiri, lalu mengapa berinvestasi di dalamnya? Kaum Stoa akan mengadopsi sebagian besar pandangan ini, tetapi menambahkan gagasan bahwa ada hal-hal yang layak diperoleh, semua hal dipertimbangkan. Diogenes of Sinope mengilhami kaum Stoa dengan kesediaannya untuk sepenuhnya mewujudkan keyakinannya dan menantang masyarakat dalam mengejar kebijaksanaan.

## Sinisme MODERN VS. Sinisme KUNO

Istilah "sinis" (atau "sinisme") mungkin membangkitkan pengertian modern dari kata tersebut, yang berarti seseorang yang mementingkan diri sendiri, tidak percaya, dan bersedia mengabaikan norma sosial untuk maju. Pandangan sinisme ini jauh dari filsafat Sinis kuno seperti halnya kata modern "stoik" jauh dari kaum Stoa kuno. Kaum Sinis percaya bahwa tujuan hidup adalah untuk menjalani kehidupan yang baik, seperti kaum Stoa, tetapi praktik mereka adalah membuang sebanyak mungkin materi untuk menjalani kehidupan itu. Mereka juga mengabaikan sebagian besar konvensi sosial, bukan karena kepentingan pribadi, tetapi karena mereka menganggapnya sebagai penghalang bagi kehidupan yang bijak dan merasa perilaku skandal mereka memberikan kesempatan bagi orang lain untuk belajar mempertanyakan dunia di sekitar mereka.

## Pelajaran Yunani

Mengetahui istilah-istilah yang biasa digunakan oleh kaum Stoa membantu memberikan pemahaman yang lebih besar tentang aliran pemikiran mereka.

**Eudaimonia** [ew-die-mo-NEE-ah], kata benda: Kebahagiaan, perkembangan manusia.

Kaum Stoa menganggap manusia berkembang sebagai titik kehidupan. Mereka mendefinisikan ini sebagai, "Hidup sesuai dengan alam."

**Prosoche** [pro-soh-KHAY], kata benda: Perhatian.

Aspek mendasar dari praktik Stoic adalah perhatian yang terfokus pada proses berpikir Anda.

**Pathos** [PEY-thos], kata benda: Penilaian yang tidak masuk akal; gangguan pikiran.

Kaum Stoa percaya bahwa emosi negatif terjadi karena penilaian yang tidak tepat tentang dunia. Praktik etis tabah melatih kita untuk membuat penilaian yang masuk akal dan karenanya menghilangkan pathos, yang juga disebut nafsu.

**Eupatheia** [ew-pa-THAY-eye], kata benda: Penilaian yang masuk akal; kondisi pikiran yang sehat.

Kondisi pikiran yang sehat, seperti kegembiraan, berasal dari keyakinan yang masuk akal tentang —dan reaksi terhadap—dunia.

**Arete** [ar-eh-TAY], kata benda: Kebajikan, keunggulan.

Melatih diri Anda untuk memperjuangkan keunggulan moral pribadi akan memungkinkan Anda mengakses eudaimonia, kehidupan yang berkembang.

**Adiafora** [ah-die-ah-FO-rah], kata benda: Acuh tak acuh.

Kaum Stoa menempatkan semua hal yang berada di luar kendali Anda ke dalam kategori "acuh tak acuh", hal-hal yang pada dirinya sendiri tidak baik atau buruk.

Bagian penting dari pelatihan Stoic adalah belajar membedakan antara hal-hal yang benar-benar baik dan hal-hal yang acuh tak acuh.

**Oikeiosis** [oy-KAY-o-sees], kata benda: Afinitas, afiliasi, sayang.

Ketabahan bekerja pada kasih sayang alami kita untuk kerabat dekat untuk memperluasnya hingga mencakup cinta untuk semua umat manusia.

## Menerapkan Teori

Mari gunakan teknik Pythagoras untuk meninjau masa lalu *Anda* yang paling baru: kemarin. Idealnya, lakukan ini setiap malam, sesaat sebelum tidur. Pertama, lihat kembali hari Anda: Apa yang menurut Anda tidak berhasil? Apa yang kamu lakukan dengan baik? Terakhir, adakah hal yang belum Anda selesaikan yang dapat diselesaikan besok? Rayakan kemenangan Anda. Gunakan pelajaran dari kesalahan Anda untuk membuat kemajuan besok.

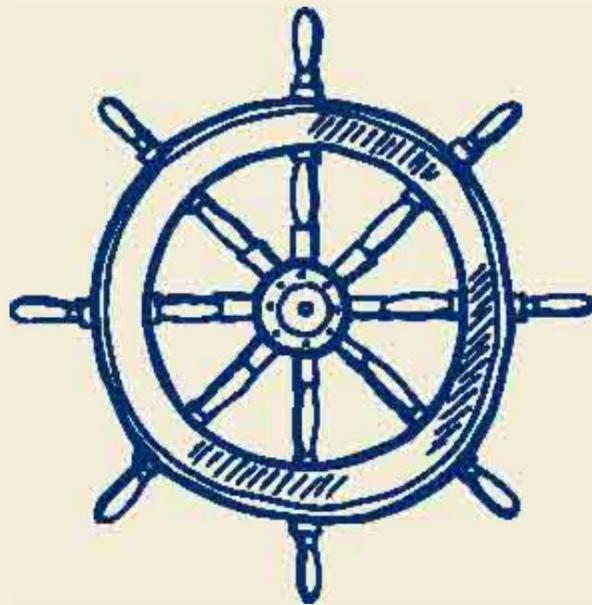
Kaum Stoa yang baru saja Anda temui menciptakan filosofi praktis yang dapat membantu Anda berkembang. Dalam dua bab berikutnya, Anda akan bekerja dengan

alat yang mereka gunakan untuk menaklukkan tantangan dan menemukan keharmonisan dalam hidup mereka. Disiplin Stoic akan memberikan struktur untuk memahami Stoicisme, dan kebijakan akan memberikan arahan pada karya filosofis Anda.



## **BAGIAN II**

# **EMOSIONAL BARU ANDA KIT ALAT**



## BAGIAN 3:

### Berpikir Seperti Seorang Stoia

*"Di mana-mana, setiap saat, Anda memiliki pilihan, untuk menerima peristiwa ini dengan kerendahan hati, untuk memperlakukan orang ini sebagaimana ia harus diperlakukan, untuk mendekati pemikiran ini dengan hati-hati, sehingga tidak ada hal yang tidak masuk akal yang masuk."*

—Marcus Aurelius, *Renungan* 7:54

### Berpikirlah dengan tabah

Ketabahan memberi Anda alat untuk berkembang dalam hidup dengan bekerja dengan pikiran Anda. Jika Anda memiliki kehidupan mental yang sehat, Anda dapat menemukan kepositifan dan ketahanan dalam situasi apa pun. Kutipan yang membuka bab ini membahas ketiga disiplin Stoia. Disiplin Keinginan akan membantu Anda menerima peristiwa dengan kerendahan hati. Nilai-nilai baru akan membebaskan Anda untuk berlatih moderasi dan membantu Anda menemukan keberanian saat menghadapi peristiwa kehidupan. Disiplin Tindakan akan membantu Anda mengembangkan cinta akan keadilan dan memperlakukan orang sebagaimana seharusnya diperlakukan. Disiplin Persetujuan akan memberi Anda perspektif rasional untuk mendekati setiap pemikiran dengan hati-hati.

Program latihan untuk otak Anda, disiplin melatih pikiran Anda sehingga Anda dapat menjalani hidup yang memaksimalkan kebahagiaan. Pola pikir Stoic tidak tergoyahkan. Pola pikir ini tidak berkembang dengan menjauh dari dunia, tetapi dengan terlibat dengan komunitas Anda dengan cara yang masuk akal dan penuh kasih sayang. Bagaimanapun, tujuan Anda adalah hidup dalam harmoni, dan harmoni melibatkan orang lain. Setelah Anda belajar tentang disiplin, yang memberi struktur pada Stoicisme, Anda akan belajar tentang kebajikan — disiplin menunjukkan kepada Anda apa yang harus dilakukan, dan kebajikan menunjukkan alasannya.

## Alat Penting

Disiplin, dipasangkan dengan kebijakan, akan membantu Anda menumbuhkan pola pikir sehat yang memungkinkan Anda untuk menjadi diri Anda yang terbaik dalam setiap situasi. Anda akan dapat menumbuhkan kehidupan emosional yang positif dan tangguh yang memungkinkan akses yang lebih konsisten ke ketenangan dan kegembiraan. Pikirkan mereka sebagai kerangka kerja tempat Anda menggantungkan pemikiran Stoic Anda.

## DISIPLIN KEINGINAN: KEINGINAN APA YANG ANDA MILIKI

*“Selama Anda melakukan apa yang sesuai dengan kodrat Anda, dan menerima apa yang dimiliki oleh alam dunia — selama Anda bekerja untuk kebaikan orang lain, dengan segala cara — apa yang dapat merugikan Anda?”*

—Marcus Aurelius, *Renungan* 11:13

Epictetus percaya Disiplin Keinginan adalah praktik paling penting bagi seorang Stoa baru. Dia menyarankan murid-muridnya untuk fokus pada bidang ini karena kemajuan Stoicisme di masa depan membutuhkan pola pikir yang sehat yang akan muncul dari mempraktikkan disiplin ini. Keinginan adalah perluasan pikiran Anda terhadap sesuatu yang Anda inginkan; kebalikan dari keengganhan (atau ketakutan), yang merupakan kontraksi dari sesuatu.

Epictetus menjelaskan titik mengendalikan keinginan dan kebencian kebenaran sederhana: Jika Anda tidak pernah mendapatkan apa yang Anda inginkan, Anda tidak akan pernah bahagia, dan jika Anda mengalami apa yang selama ini Anda coba hindari, Anda akan kehilangan kebahagiaan apa pun yang Anda miliki. Untuk mengembangkan kebahagiaan yang konsisten, Anda harus melatih diri Anda untuk hanya menginginkan apa yang selalu dapat Anda miliki, dan hanya takut akan apa yang selalu dapat Anda hindari. Disiplin Keinginan ada untuk memberi Anda pola pikir ini, yang tetap tidak terganggu oleh

Misalnya, bayangkan penumpang di pesawat saat turbulensi.

Mereka semua memiliki pengalaman fisik yang serupa, tetapi ada berbagai kondisi mental: Pria di kursi dekat jendela diliputi rasa takut, wanita di kursi tengah sangat tenang, dan orang di dekat lorong tertidur. Mereka mengalami hal yang sama secara fisik—perasaan turbulensi—tetapi pandangan mereka berbeda. Yang menakutkan

seseorang berfokus pada pikiran yang menakutkan, mengkhawatirkan kemungkinan kecelakaan pesawat. Wanita yang tenang menggunakan pikirannya secara berbeda. Jika dia seorang Stoic, mungkin dia mengingatkan dirinya sendiri bahwa dia tidak tahu masa depan dan dia tidak bisa mengendalikan turbulensi. Dia mungkin mengerti bahwa kepanikan tidak membuat pesawat tetap terbang di langit, tetapi dia tahu bahwa kekhawatiran dapat melumpuhkannya, membuatnya kurang berguna bagi dirinya sendiri dan orang lain jika situasinya meningkat. Dua orang dalam dua keadaan emosi yang sangat berbeda. Anda lebih suka menjadi yang mana?

Pola pikir Stoa melibatkan pemahaman tentang apa yang dapat Anda kendalikan dan apa yang tidak dapat Anda kendalikan. Anda bertanya pada diri sendiri—keinginan apa yang selalu dapat saya peroleh, dan hal apa yang selalu dapat saya hindari? Jawaban Stoa adalah jika Anda hanya ingin menjadi yang terbaik (untuk hidup dengan kebajikan) dan jika Anda hanya menghindari kesalahan moral (disebut sifat buruk), maka Anda selalu dapat berhasil karena ini adalah hal-hal yang Anda kendalikan.

Untuk mengelola keinginan dan penolakan Anda, Anda harus fokus pada saat ini. Hal-hal yang kita kendalikan ada di sini, pada saat ini. Seperti yang dikatakan Seneca, "Kedua hal ini harus disingkirkan: ketakutan akan masa depan, dan ingatan akan penderitaan masa lalu. Yang terakhir tidak lagi menjadi perhatian saya, dan masa depan belum menjadi perhatian saya. Begitu banyak keinginan dan ketakutan kita ada di masa depan, namun mereka menemukan cara untuk mengganggu kita melalui pikiran kita saat ini. Segera, Anda akan berlatih "memerangi" saat ini sehingga Anda dapat memusatkan energi Anda di sini dan saat ini. (Lihat [Lingkari Masa Kini](#).)

Mendisiplinkan keinginan juga berarti belajar menerima saat ini. Jika Anda ingin bertindak dengan kuat pada saat itu, Anda harus bereaksi terhadap apa yang ada di depan Anda. Berharap segalanya berbeda adalah pemborosan energi. Istilah *amor fati*, cinta takdir, berasal dari filsuf yang lebih modern, Nietzsche. Idenya, bagaimanapun, berjalan di seluruh filosofi Stoic. Jika Anda dapat menerima dunia apa adanya, Anda tidak akan menginginkan hal-hal yang tidak akan pernah ada. Ini tidak dimaksudkan untuk mencegah Anda berjuang untuk menjadi lebih baik; lagipula, bagaimana Anda akan memiliki kebajikan Keberanian jika itu masalahnya? Tetapi jika Anda tidak dapat menerima apa yang terjadi di hadapan Anda, kebahagiaan Anda akan selalu terganggu.

Menempatkan kehidupan pribadi Anda ke dalam konteks yang lebih besar, bahkan universal, dapat membantu mengekang pemikiran negatif dengan menempatkan tantangan Anda ke dalam perspektif. Kaum Stoa mempraktikkan berbagai teknik untuk mengadopsi a

perspektif universal, yang salah satunya akan Anda praktikkan sebentar lagi. Pertama, mari kita lihat berbagai praktik yang berasal dari Disiplin Keinginan.

## Lingkari Masa Kini

*"Kalau begitu ingatkan dirimu bahwa masa lalu dan masa depan tidak memiliki kuasa atasmu. Hanya saat ini—and bahkan itu bisa diminimalkan. Tandai saja batasnya."*

—Marcus Aurelius, *Renungan* 8:36

"Tandai batasnya, " merujuk pada praktik yang disebut *mengitari masa kini*. Ini menyediakan cara untuk menghilangkan stres, pemikiran bencana, dan kecemasan lainnya. Untuk melakukan ini, Anda hanya membiarkan diri Anda memikirkan saat ini, pada dasarnya memagari diri Anda dari masa depan dan masa lalu. Mengambil napas. Tarik perhatian Anda ke saat ini. Masa lalu sudah selesai. Masa depan tidak dapat diketahui. Tinggalkan kecemasan tentang masa depan sendirian; mereka hanya ada dalam imajinasi Anda. Anda hanya dapat bertindak di masa sekarang.

- Bisakah Anda menangani momen ini?
- Apa yang dapat Anda lakukan sekarang untuk memiliki pikiran yang sehat dan mengambil tindakan yang berguna?

## Peluang Tak Terbatas

Ketika keinginan dan penolakan Anda adalah hal-hal atau situasi, Anda akan memikirkan saat-saat yang tidak memberikan apa yang Anda inginkan atau saat-saat yang menghadapkan Anda pada hal-hal yang Anda hindari sebagai "buruk". Jika Anda berhenti berfokus pada hasil—melainkan berhasrat menjadi yang terbaik setiap saat—Anda akan memahami bahwa setiap situasi memberikan kesempatan untuk mempraktikkan kebijakan.

**Saat dihadapkan pada tantangan, tanyakan pada diri sendiri:**

- Bagaimana saya bisa mendapatkan keuntungan dari ini?
- Kebajikan apa yang dapat saya andalkan untuk menghadapi momen ini?

## Jeda dan Bandingkan

*“Jika Anda telah menerima kesan kesenangan apa pun, jagalah diri Anda dan buat penundaan. Kemudian pikirkan saat Anda akan menikmati kesenangan, dan saat setelahnya, ketika Anda akan bertobat dan kecewa dengan diri sendiri. Di sisi lain, bayangkan kebahagiaan Anda jika Anda menahan godaan dan memuji diri sendiri atas kemenangan tersebut.”*

-Epictetus, *Enchiridion* 34

Kita semua memiliki kesenangan yang, bagi kita, tidak sehat. Mungkin sulit untuk mengatasi keinginan Anda saat ini. Kadang-kadang, Anda dapat dengan mudah menghindari situasi yang dipermasalahkan, sehingga Anda tidak tergoda, tetapi kaum Stoa selalu mengingatkan Anda bahwa Anda tidak dapat membiarkan kebahagiaan Anda terjadi secara kebetulan. Anda akan menemukan contoh di mana Anda perlu membuat keputusan. Ini adalah saat Anda *menjeda dan membandingkan*. Langkah 1 adalah menemukan cara untuk menunda pilihan Anda. Bisakah Anda meninggalkan daerah itu sebentar? Bisakah Anda berhenti sejenak dan menarik napas? Beri diri Anda waktu untuk berpikir. Selanjutnya, bandingkan dua kemungkinan: memilih kesenangan versus memilih keunggulan (kebijikan). Ingatlah bahwa kesenangan mencakup saat Anda melakukannya *dan* perasaan Anda tentang diri sendiri setelah kejadian tersebut. Latihan ini akan membantu Anda mengatasi impuls awal dan membuat pilihan yang lebih masuk akal.

## Pemandangan dari Atas

Duduklah di tempat yang nyaman, pejamkan mata, dan bayangkan diri Anda dari atas. Saat Anda melihat diri sendiri, mundur, dan lihat lingkungan Anda. Kemudian kota Anda, negara Anda, dunia, bahkan mungkin alam semesta. Saat Anda melakukan ini, pada setiap tahap, berikan tantangan Anda

dalam kaitannya dengan apa yang Anda lihat. Perhatikan bahwa orang lain juga menghadapi tantangan. Pahami bahwa dunia tidak terlalu terfokus pada Anda sehingga kesalahan Anda terlihat oleh semua orang. Biarkan masalah Anda memudar ke jauhan untuk saat ini. Temukan kedamaian di dunia dan di bagian kecil Anda.

- Apakah ada sesuatu dalam hidup Anda yang dulu sangat Anda inginkan atau takuti, yang tidak lagi Anda lakukan?
- Mengapa itu berubah?

## CERMINAN

*“Jangan panik di depan gambaran seluruh hidupmu. Jangan memikirkan semua masalah yang telah atau belum Anda hadapi, tetapi tanyakan pada diri Anda saat setiap masalah datang: Apa yang begitu tak tertahan dan tak terkendali dalam hal ini? Jawaban Anda akan mempermalukan Anda. Kemudian ingatkan diri Anda bahwa bukan masa depan atau masa lalu yang membebani Anda, tetapi hanya saat ini. Selalu saat ini, yang menjadi hal yang bahkan lebih kecil ketika diisolasi dengan cara ini dan ketika pikiran yang tidak dapat bertahan di bawah objek yang begitu tipis dihajar.*

—MARCUS AURELIUS, *MEDITASI* 8:36

Kutipan ini secara langsung mengilustrasikan *melingkari masa kini*. Ingat-ingatlah saat ketika Anda sangat khawatir tentang suatu peristiwa, tetapi setelah selesai, Anda menyadari bahwa kekhawatiran itu berlebihan. Gunakan acara ini sebagai latihan Anda. Bayangkan telah menjalannya sambil menggunakan teknik ini.

- Bagaimana keadaan akan berubah jika energi Anda ada di saat ini bukannya melamun memikirkan masa depan?

## DISIPLIN TINDAKAN: APA ANDA

MELAKUKAN

*“Ketidakpasifan sehubungan dengan kejadian-kejadian, yang disebabkan oleh sebab luar. Keadilan dalam tindakan yang ditimbulkan oleh penyebabnya*

*yang ada di dalam diri Anda. Dengan kata lain, biarkan dorongan Anda untuk bertindak dan tindakan Anda memiliki tujuan pelayanan komunitas manusia, karena itu, bagi Anda, sesuai dengan sifat Anda.*

—Marcus Aurelius, *Renungan* 9:31

Kita harus mengambil keputusan dan mengambil beberapa resiko dalam hidup ini, tetapi mengambil tindakan tidak menjamin Anda mendapatkan apa yang Anda inginkan. Bagaimana Anda bisa harmonis jika kegagalan adalah sebuah pilihan? Disiplin Tindakan difokuskan pada kebijakan Keadilan, yang akan kita telusuri lebih lanjut di bab berikutnya.  
Untuk saat ini, ketahuilah bahwa disiplin ini meminta tiga hal dari Anda:

- Pertama, belajar mengambil tindakan dengan “klausa cadangan” (lebih lanjut tentang ini segera).
- Kedua, belajar memilih tindakan yang menguntungkan diri sendiri dan yang lain.
- Ketiga, kembangkan sistem nilai yang lebih sehat yang akan membebaskan Anda untuk mengambil hanya tindakan.

Epictetus menggunakan cerita berikut sebagai contoh murni keadilan.

“Siapa di antara kita yang tidak mengagumi perkataan Lycurgus the Lacedaemonian? Karena ketika salah satu matanya telah dibutakan oleh salah satu warganya, dan orang-orang telah menyerahkan pemuda itu kepadanya, untuk membala dendam apa pun atas pelaku yang mungkin dia inginkan, ini dia menahan diri untuk tidak melakukannya, tetapi membawanya ke atas. dan menjadikannya pria yang baik, dan menampilkannya di teater. Dan ketika Lacedaemonians mengungkapkan keterkejutan mereka, dia berkata, 'Pria ini ketika saya menerimanya di tangan Anda kurang ajar dan kasar; Saya mengembalikannya kepada Anda sebagai orang yang berakal sehat dan berjiwa publik.'”

Contoh ini adalah puncak keadilan Stoa, di mana orang yang dirugikan bekerja untuk menyembuhkan pelaku daripada menuntut hukuman.

Rasa keadilan itu mungkin jauh di luar jangkauan Anda. Tapi apa yang dapat Anda lakukan sekarang untuk mengambil tindakan yang bermanfaat bagi semua orang?

## Klausul Cadangan

Bagaimana Anda bisa mengambil tindakan dan tetap terpusat jika tidak berhasil? Anda belajar menggunakan klausula cadangan Stoia. "Saya akan menyiangi kebun saya sore ini, jika tidak ada yang mencegahnya." Ungkapan penutup itu, "jika tidak ada yang mencegahnya," sangat kuat. Saya tidak dapat mengatakan dengan pasti bahwa saya akan menyiangi kebun saya sore ini: Mungkin hujan; masalah yang lebih mendesak bisa muncul. Jika saya tidak menyiangi taman itu, tetapi saya berkata akan melakukannya, saya mungkin benar-benar frustrasi ketika segala sesuatunya tidak berhasil. Anda tentu saja dapat menghasilkan banyak proyek yang lebih penting daripada berkebun. "Jika tidak ada yang mencegahnya" memberi ruang bagi perspektif Stoic. Saya ingin melakukan x, saya mengerti bahwa saya tidak mengontrol hasil itu. Jika Anda menggunakan klausula cadangan secara konsisten, Anda akan menemukan stabilitas bahkan ketika kehidupan mengguncang satu atau dua proyek.

Cinta kemanusiaan membentuk semua tindakan tabah. Kaum Stoia awal menganggap kita masing-masing sebagai bagian dari satu organisme, seolah-olah kita semua adalah sel individu yang membentuk tubuh. Marcus Aurelius mengatakan kami dibuat untuk bekerja sama seperti deretan gigi atas dan bawah. Dia juga mengatakan bahwa melawan orang lain adalah tindakan menghasut, memisahkan kita dari komunitas alami kita. Di [bab berikutnya](#) kita akan membahas Keadilan dan mengembangkan kecintaan kita pada orang lain.

## CERMINAN

*"Lakukan yang terbaik untuk meyakinkan mereka. Tetapi bertindaklah sendiri, jika keadilan membutuhkannya. Jika bertemu dengan kekerasan, maka mundurlah pada penerimaan dan perdamaian. Gunakan kemunduran untuk mempraktikkan kebijakan lainnya. Ingatlah bahwa upaya kami tunduk pada keadaan, Anda tidak bermaksud melakukan hal yang mustahil. Bertujuan untuk melakukan apa? Untuk mencoba. Dan Anda berhasil. Apa yang ingin Anda lakukan sudah tercapai."*

—MARCUS AURELIUS, *MEDITASI* 6:50

Kapan seorang Stoia berhenti? Mengapa meninggalkan proyek saat Anda melihatnya dunia sebagai acuh tak acuh dan memiliki keberanian untuk bertindak meskipun ada rintangan? Dalam kutipan ini, Marcus Aurelius menunjukkan bahwa ada kalanya penolakan terhadap tindakan kita akan memaksa evaluasi ulang atas pilihan kita. Dia menyajikan dua praktik sebagai solusi untuk dilema, yang kami beri nama *peluang tak terbatas* dan *klausul cadangan*. Peluang tak terbatas mengingatkan kita bahwa setiap tantangan menghadirkan a

kesempatan untuk mempraktekkan kebijakan. Kaisar menggunakan usahanya yang gagal untuk memberlakukan keadilan sebagai kesempatan untuk mempraktikkan penerimaan dan perdamaian. Dia juga menggunakan klausula cadangan untuk menunjukkan bahwa dia tidak pernah benar-benar gagal. Dia mengharapkan hasil tertentu, tetapi dia juga ingin berakting dengan baik dan tetap menjadi yang terbaik. Tujuannya adalah melakukan yang terbaik dan—dalam hal ini—dia berhasil.

Ketika Anda harus memutuskan apakah akan meninggalkan proyek tertentu atau tidak, tanyakan pada diri Anda dua hal:

- Sudahkah saya melakukan yang terbaik yang saya bisa?
- Dalam situasi baru ini, peluang apa yang saya miliki untuk menjadi diri saya yang terbaik?

Setelah ini, lakukan apa yang menurut kebijaksanaan Anda adalah yang terbaik.

## Dua Misi

Anda telah mempelajari *klausula cadangan*, tetapi itu bukan satu-satunya frasa singkat yang dapat dengan cepat menyelaraskan Anda dengan pemikiran Stoia. Saya menyebutnya latihan berikutnya, *dua misi*. Pola pikir Stoic memungkinkan Anda menjalani hidup, tantangan, dan semuanya, sambil tetap bahagia. Sangat membantu untuk memiliki teknik yang mengingatkan Anda pada tujuan Anda untuk menjalani kehidupan yang bijak dan memuaskan. Ini sebuah contoh.

Pikirkan tentang mengemudi. Mungkin ada lalu lintas, Anda mungkin terpotong, atau salah belok. Ingatkan diri Anda bahwa Anda ingin mengemudi, tetapi Anda juga ingin tetap puas dalam hidup.

Setiap kali Anda bersiap untuk melakukan apa pun, pikirkan tentang apa yang akan datang dan hambatan apa yang mungkin muncul. Kemudian tambahkan frasa tentang tujuan Anda yang lebih tinggi: "Saya juga ingin puas" atau "Saya ingin selaras dengan kehidupan" atau "Saya ingin melindungi diri saya yang terbaik".

## Dua Pegangan

"Segala sesuatu memiliki dua pegangan: satu dapat dibawa dan satu lagi tidak dapat dibawa. Jika saudaramu bertindak tidak adil, jangan pegang situasi dengan pegangan ketidakadilan, karena dengan itu

*tidak dapat dibawa; tetapi sebaliknya, mengetahui bahwa dia adalah saudaramu, bahwa dia adalah keluarga, dan kamu akan berhasil membawanya.”*

-Epictetus, *Enchiridion* 43

Metafora *dua pegangan* akan mengingatkan Anda bahwa pendekatan Anda terhadap tantangan adalah sebuah pilihan. Dalam contoh Epictetus, Anda dapat membalas ketidakadilan dengan ketidakadilan, atau Anda dapat memilih untuk menjadi diri Anda yang lebih baik. Ini selalu pilihan Anda. Dalam situasi apa pun, terutama yang menantang, ingatkan diri Anda bahwa ada dua cara untuk melibatkan diri, dan memilih yang lebih baik satu.

## Orientasi Pagi

Kita akan mulai mencintai orang lain, tetapi untuk saat ini, saya ingin Anda bekerja untuk bertahan dengan mereka. Marcus Aurelius memiliki meditasi pagi yang kuat yang akan membantu Anda mempraktikkan Stoicisme sejak Anda bangun. Bacalah kutipan berikut darinya, dari *Renungan* 2:1, dan sesuaikan dengan suara Anda sendiri. Mulailah pagi Anda dengan pikiran-pikiran ini dan, ketika Anda merasa kewalahan, ingatkan diri Anda lagi.

Saat Anda bangun di pagi hari, katakan pada diri sendiri: Orang-orang yang saya hadapi hari ini akan ikut campur, tidak tahu berterima kasih, sombang, tidak jujur, cemburu, dan bermuka masam. Mereka seperti ini karena mereka tidak bisa membedakan yang baik dari yang jahat. Tetapi saya telah melihat keindahan kebaikan, dan keburukan kejahatan, dan telah mengakui bahwa pelaku kesalahan memiliki sifat yang berhubungan dengan saya — bukan dari darah dan kelahiran yang sama, tetapi pikiran yang sama, dan memiliki bagian dari yang ilahi. Jadi tidak ada dari mereka yang bisa menyakitiku.

Tidak ada yang bisa melibatkan saya dalam keburukan. Saya juga tidak bisa merasa marah pada kerabat saya, atau membencinya. Kita dilahirkan untuk bekerja sama seperti kaki, tangan, dan mata, seperti dua baris gigi, atas dan bawah. Saling menghalangi adalah hal yang tidak wajar. Merasa marah pada seseorang, memunggungi dia: Ini tidak wajar.

Pikirkan tentang seseorang yang Anda kenal, atau hanya kenal, yang tampaknya memilih tindakan mereka berdasarkan kebaikan semua orang, bukan hanya kebaikan mereka sendiri. Apa yang Anda yakini mendorong keputusan mereka?

## DISIPLIN PERSETUJUAN: MENERIMA DIRIMU SENDIRI

*"Orang-orang merasa terganggu bukan oleh hal-hal, tetapi oleh pandangan yang mereka ambil tentang mereka."*

-Epictetus, *Enchiridion* 5

Disiplin Persetujuan melatih Anda untuk memperhatikan proses berpikir Anda dan memupuk pikiran yang sehat. Persetujuan, dalam Stoicisme, berarti mengatakan ya terhadap informasi yang Anda terima. Ketabahan meminta Anda untuk berhenti sejenak dan memikirkan tanggapan Anda terhadap kehidupan, daripada membiarkan naluri dan kebiasaan mengatur hidup Anda.

Ada cerita tentang seorang guru Stoa yang bepergian dengan perahu ketika badai besar mengancam akan membalikkan kapal dan menenggelamkan awaknya. Seorang penumpang lain memperhatikan bahwa orang Stoa itu menjadi pucat seperti orang lain, tetapi tidak seperti yang lain, dia tidak pernah menunjukkan rasa takut. Setelah badai berakhir, penumpang tersebut menanyai orang Stoa. "Sepertinya kamu ketakutan, aku melihat wajahmu pucat. Bukanakah itu bertentangan dengan ajaranmu?" Stoic menjelaskan bahwa reaksi awal kita tidak bergantung pada kita, itu adalah respons alami terhadap peristiwa yang tiba-tiba. Apa yang diajarkan Stoicisme kepada gurunya adalah untuk hanya menerima kenyataan bahwa badai sedang terjadi. Pikiran lain, seperti "ini berbahaya" atau "kita akan tenggelam, diterima, alih-alih memilih untuk fokus agar semua orang tetap bertahan.

Belajar memandu proses berpikir Anda dengan cara ini akan memungkinkan Anda mengesampingkan stres dan memfokuskan energi Anda pada apa yang Anda kendalikan.

Disiplin Persetujuan membutuhkan perhatian Anda. Stoa melihat persetujuan sebagai proses tiga langkah:

- Pertama, sesuatu terjadi pada Anda (kesan awal).
- Selanjutnya, Anda mengenali apa yang terjadi (representasi objektif).
- Terakhir, Anda menambahkan putaran Anda sendiri pada peristiwa (penilaian nilai).

Ini adalah proses yang sederhana, tetapi tanpa pelatihan, proses ini sering mengarah kita tersesat. Anda telah mempelajari banyak teknik, dari frase pendek hingga meditasi yang lebih panjang, yang mengharuskan Anda memahami kapan harus melakukannya

gunakan mereka. Jika Anda tidak memperhatikan ketegangan yang Anda tahan di tubuh Anda saat seseorang mengatakan sesuatu yang kasar, bagaimana Anda akan menghilangkannya?

Ambil contoh ini. Saat sendirian di rumah, Anda mendengar suara berisik di luar. Mendengar suara itu dan merasakan reaksi usus Anda adalah kesan awal. Representasi objektifnya adalah ketika otak Anda berkata, "Saya baru saja mendengar suara berisik di luar." Sejauh ini bagus, Anda hanya mengenali realitas acara tanpa menambahkannya. Bagaimana jika langkah Anda selanjutnya, pertimbangan nilai, membuat Anda berkata, "Saya dalam bahaya"? Anda menambahkan pemikiran ini dan itu belum tentu benar. Di sinilah, selama penilaian nilai, di mana Anda dapat mulai membangun kecemasan dan stres dengan memikirkan hal-hal yang tidak sehat. Disiplin Persetujuan meminta Anda untuk berhenti sejenak pada langkah 2. Ambil representasi objektif, tetapi katakan tidak pada pemikiran lain yang mulai membangun kesan itu. Sebaliknya, beri diri Anda ruang untuk menilai situasi dengan lebih baik.

## Kamu Hanyalah Penampilan!

"Kamu hanyalah sebuah penampilan dan sama sekali bukan hal yang terlihat seperti dirimu." Ini adalah ungkapan yang diberikan kepada kami oleh Epictetus secara khusus untuk membantu Disiplin Persetujuan. Setiap kali penilaian nilai yang luar biasa terbentuk di benak Anda, berhenti sejenak dan ulangi baris itu. Katakan tidak pada penilaian sampai Anda memeriksanya lebih jauh.

## Mengurung

Metode lain untuk Disiplin Persetujuan adalah dengan *mengurung* kesan awal, yang berarti Anda memisahkannya dari yang lainnya, untuk tujuan menangguhkan penilaian. Lihatlah peristiwa itu dengan jelas, ambillah nilai nominalnya. Setelah ini, Anda dapat "mengatakan sesuatu lagi". Ajukan pertanyaan dasar Stoic seperti, "Apakah itu di bawah kendali saya?" Hal ini memungkinkan kepala yang lebih jernih dan penilaian yang lebih masuk akal.

## Lingkari Diri Anda

Latihannya mirip dengan *melingkari masa kini* dari Disiplin Keinginan. Sekarang Anda sedang memikirkan apa yang paling penting tentang diri Anda, kemampuan Anda untuk mengendalikan pikiran, tindakan, keinginan, dan kebencian Anda. Pisahkan secara mental aspek diri Anda ini dari seluruh dunia, ingatkan diri Anda bahwa bagian diri Anda ini sendiri yang sepenuhnya berada di bawah kendali Anda. Luangkan waktu sejenak dan pikirkan hanya tentang bagian diri Anda yang ini; kehendak Anda yang mengarahkan pikiran dan tindakan Anda. Bebaskan diri Anda dari pengaruh luar sehingga Anda dapat memilih tindakan terbaik untuk Anda.

Kebijaksanaan adalah kebijakan yang terkait dengan Disiplin Persetujuan. Mengingat apa yang baru saja Anda pelajari, bagaimana Anda melihat kebijaksanaan yang berkaitan dengan praktik-praktik ini?

## DI SAAT INI

Tinjau latihan sebelumnya. Manakah dari berikut ini yang dapat Anda gunakan sepanjang hari, dan mana yang berfungsi lebih baik sebagai latihan terjadwal?

---

---

---

---

## PERSETUJUAN, KEINGINAN, DAN TINDAKAN

Pada kenyataannya, hidup itu berantakan, dan disiplin tidak tinggal terpisah. Sebagian besar tantangan mengharuskan Anda menggunakan persetujuan dengan benar, memfokuskan keinginan Anda dengan cara yang benar, dan mengambil tindakan sebaik mungkin.

Bagaimana jika orang asing meneriaki Anda? Anda mungkin terkejut atau memerah. Anda harus memanfaatkan praktik seolah-olah *Anda hanyalah penampilan dan tanda kurung* agar tidak membuat penilaian yang buruk. Disiplin Keinginan mengingatkan Anda untuk tidak menghindari konflik, tetapi menghindari *reaksi buruk* terhadap konflik. Anda dapat mengingatkan diri sendiri bahwa ini adalah salah satu *kesempatan tak terbatas* untuk mempraktikkan kebijakan. Saat Anda memilih tindakan itu, *keduanya*

*misi* akan memusatkan Anda, dan, jika Anda berlatih *meditasi pagi*, Anda bahkan mungkin berkata, "Hei, saya tahu ini mungkin terjadi dan saya siap."

Disiplin dapat dipraktikkan secara terpisah, menyisihkan waktu untuk mengerjakan masing-masing, tetapi dalam kehidupan sehari-hari, Anda perlu memilih praktik terbaik untuk setiap situasi. Semakin banyak Anda berlatih, semakin banyak alat Anda akan siap saat Anda membutuhkannya. Konsistensi itu akan membantu Anda mengatasi tantangan dan tetap harmonis saat Anda menjalani hari.

*Inilah yang cukup bagi Anda: penghakiman yang Anda lakukan saat ini atas kenyataan, selama itu objektif, tindakan yang Anda lakukan saat ini, selama itu dilakukan untuk melayani komunitas manusia; dan disposisi batin di mana Anda menemukan diri Anda saat ini, selama itu adalah disposisi kegembiraan dalam menghadapi gabungan peristiwa yang disebabkan oleh kausalitas asing.*

—Marcus Aurelius, *Renungan* 9:6

Luangkan waktu sejenak untuk memutuskan bagaimana Anda ingin mempraktikkan disiplin tersebut. Latihan apa yang ingin Anda latih besok untuk mulai menerapkan pola pikir Stoic?

## LAPORAN DARI DISIPLIN

Teknik filosofis sangat membantu, tetapi itu bukanlah tujuan akhir. Ketabahan bukanlah daftar periksa. Anda tidak bisa begitu saja menandai praktik yang pernah Anda coba sekali dan berkata, "Itu saja, saya telah menaklukkan Stoicisme." Sebaliknya, selidiki pikiran Anda. Apakah niat Anda baik? Apakah Anda mendapatkan perspektif tentang tindakan Anda? Apakah Anda berkembang? Jika demikian, Anda menjalankan disiplin secara efektif.

Perhatikan bahwa, saat Anda berkembang, Anda mungkin tergoda untuk menuntut hal yang sama dari orang lain. Menahan diri dari dorongan itu. Alih-alih, pertahankan standar yang Anda kembangkan untuk diri Anda sendiri. Sayangnya, saya telah melihat orang-orang Stoa memproklamirkan diri memilih orang karena kurangnya alasan atau kesediaan mereka untuk menerima emosi negatif. Seseorang mencari bantu-

Forum tabah mungkin mengakui, "Saya bergumul dengan kecemasan dan saya tidak tahu harus berbuat apa." Tanggapan kadang-kadang sama dengan "berhenti cemas" atau bahkan, "berhenti bersikap lemah". Saya harap Anda sudah bisa melihat ketidakpekaan dalam tanggapan ini. Epictetus berkata, "Jadi, apa pun yang akan kita temukan pada saat yang sama penuh kasih sayang dan juga konsisten dengan alasan, ini dengan yakin kita nyatakan sebagai benar dan baik." Saat Anda tumbuh dalam penalaran Anda, penting juga untuk memperluas belas kasih Anda, daripada mempermalukan orang lain karena tidak mengambil jalan yang sama

Anda akan meninggalkan formalitas disiplin untuk seni kebajikan. Latihan yang Anda lakukan memiliki tujuan, untuk membawa Anda menuju keunggulan pribadi, juga disebut kebajikan. Kaum Stoa menganggap kebajikan sebagai satu-satunya kebaikan mutlak, satu-satunya hal yang selalu sehat, satu-satunya jalan yang akan terus memungkinkan Anda untuk berkembang. Bawalah pengetahuan Anda tentang disiplin bersama Anda saat kami melihat fokus sebenarnya dari praktik mental ters

## BAB 4:

### Bertingkah Seperti Orang Stoa

*"Jangan pernah berhenti memahat patungmu sendiri, sampai kemegahan kebijakan bersinar."*

—Plotinus, *Enneads*

#### Tindakan tabah

Di bab sebelumnya, Anda mempelajari alat untuk membantu Anda melakukan pekerjaan hidup. Sekarang, Anda akan mengungkap jenis pekerjaan yang seharusnya Anda lakukan. Seperti apa penampilan terbaik Anda? Bagaimana perasaanmu? Tindakan apa yang Anda lakukan? Bagaimana Anda berhubungan dengan orang lain? Saat kami mengungkap kebijakan, Anda akan mulai memvisualisasikan seperti apa keunggulan pribadi itu bagi Anda.

Kebijakan berarti keunggulan, contoh terbaik tentang siapa Anda. Kaum Stoa memiliki banyak metafora untuk menggambarkannya. Salah satu favorit saya berasal dari Cicero, yang mengatakan orang Stoa menyebut kebijakan sebagai, "kematangan". Buah yang matang adalah buah yang terbaik, tetapi buah hanya matang sesaat. Kematangan adalah metafora yang mencolok untuk pandangan Stoa tentang kebijakan. Kebijakan moral, seperti kematangan, juga merupakan hal yang tidak dapat disimpan—Anda tidak dapat menyimpan sejumlah kebijakan pada hari Senin untuk ditarik di akhir minggu. Anda hanya bisa berbudi luhur, atau luar biasa, pada saat ini. Semenit kemudian dan Anda mungkin menemukan keunggulan lagi, atau Anda bisa gagal. Anda memiliki kesempatan tak terbatas untuk menjalankan kebijakan.

Filsuf modern Pierre Hadot mendefinisikan kebijakan sebagai berikut:

- Kebijaksanaan, "ilmu tentang apa yang seharusnya atau tidak seharusnya dilakukan."
- Keberanian, "ilmu tentang apa yang seharusnya atau tidak seharusnya ditoleransi."
- Keadilan, "ilmu tentang apa yang harus dan tidak boleh didistribusikan."
- Moderasi, "ilmu tentang apa yang seharusnya atau tidak seharusnya dipilih."

Sekolah Stoa kuno menyebut ajaran mereka sebagai sains, tetapi kebijikan tidak ditemukan dalam formula: Ini adalah seni. Dasar-dasar kebijikan dapat diajarkan, tetapi Anda harus melakukan pekerjaan—baik untuk meningkat, maupun untuk belajar mengekspresikan diri Anda melalui pekerjaan itu.

## Kebajikan tabah

Praktik yang ditemukan dalam disiplin ada untuk mengasah kebijikan Anda; struktur mereka penting, tetapi hanya jika Anda menggunakannya untuk memenuhi potensi Anda. Seorang penari balet berlatih setiap hari, tetapi seninya ditemukan melalui perpaduan keterampilan teknis dan ekspresi pribadi. Mengerjakan kebijikan akan membuka Anda pada seni hidup.

Kaum Stoa mewarisi empat kategori kebijikan—Kebijaksanaan, Keberanian, Keadilan, dan Moderasi—dari sejarah yang lebih dalam. Plato menggambarkan kebijikan dengan cara yang mirip dengan kaum Stoa belakangan, namun kaum Stoa bersikeras bahwa kebijikan tidak terpisah, seperti spesies yang berbeda, melainkan terjalin secara keseluruhan. Kebijikan saling menyiratkan: Kebijaksanaan diperlukan untuk Keadilan. Keadilan menginformasikan Moderasi, dan seterusnya. Tetap saja, memikirkan tentang ekspresi kebijikan tertentu akan membantu Anda menemukan kejelasan seputar pilihan Anda. Jadi mari kita lihat kebijikan-kebijikan ini dan temukan cara untuk mewujudkannya dalam hidup Anda.

### KEBIJAKSANAAN

Kebijaksanaan (*sophia*) paling erat kaitannya dengan Disiplin Persetujuan. Kaum Stoa menganggap Kebijaksanaan sebagai seni praktis, dan, untuk mencerminkan hal ini, terkadang diterjemahkan sebagai *kehati-hatian*. Kebijaksanaan bertentangan dengan kesembronoan. Anda bijaksana ketika Anda mengambil tindakan yang disengaja dan beralasan yang mengarah pada aliran yang baik dalam hidup. Saat Anda berpikir tentang Kebijaksanaan, mungkin berguna untuk melihat bagaimana itu dibagi lagi menjadi yang berikut:

- akal sehat
- perhitungan yang baik
- kecerdasan

- kebijaksanaan
- akal

Peran utama Kebijaksanaan adalah untuk membimbing Anda menuju kebaikan: memusatkan perhatian Anda pada pikiran, pendapat, keinginan, dan kebencian yang sehat. Peran kebijaksanaan lainnya adalah untuk memandu keputusan Anda mengenai hal-hal kehidupan. Haruskah saya memilih ini atau itu; melakukan ini atau itu?

Kebijaksanaan membutuhkan perhatian mental yang konsisten. Anda harus berusaha untuk memeriksa proses berpikir Anda. Mempraktikkan Kebijaksanaan membutuhkan pemahaman bahwa Anda tidak harus menerima reaksi pertama yang muncul di benak Anda. Sebaliknya, Anda dapat membangun ruang antara reaksi Anda dan langkah selanjutnya. Melihat kembali Disiplin Persetujuan, Anda dapat melihat seberapa dekat praktik-praktik itu dan kebijakan ini selaras.

**Pertimbangkan ini:** Siapa yang mencontohkan Kebijaksanaan praktis dalam hidup Anda, dan bagaimana dengan orang ini yang menonjol bagi Anda?

## LATIHAN KEBIJAKSANAAN: FISIK DEFINISI

Latihan ini mencoba menghilangkan perasaan pribadi Anda—and mungkin irasional—tentang keinginan Anda. Ketika Anda memikirkan tentang sesuatu yang Anda inginkan, ada baiknya memiliki gagasan yang jelas tentang hal itu. Sepatu kets mahal yang kamu inginkan? Itu hanya sepatu: kulit dimaksudkan untuk melindungi kaki Anda. Jika Anda membelinya, mereka akan aus, ternoda, dan akhirnya menjadi sampah. Apakah sepatu be Epictetus meminta murid-muridnya membayangkan mereka memiliki cangkir favorit. Apa itu pada tingkat paling dasar? Itu keramik. Ini memegang minuman. Itu bisa pecah. Dia mengatakan kepada mereka untuk meninggalkan pemikiran tentang “itu dilukis dengan sangat indah” dan “itu adalah hadiah ulang tahun, sehingga ~~menghasilkan~~ menyebabkan ~~kebahagiaan~~ kebahagiaan” cangkir. Sebuah cangkir yang, jika pecah, tidak ada gunanya kehilangan aliran hidup Anda yang baik.

Ketika sesuatu muncul dengan sendirinya kepada Anda, terutama jika tampaknya luar biasa, berhentilah dan definisikan pada dasarnya. Tidak

**nilai tambah penilaian. Singkirkan mistiknya sehingga Anda dapat bergerak maju dengan pikiran jernih.**

## **KEBERANIAN**

Keberanian (*andreia*) adalah penguasaan atas ketakutan Anda. Itu bertentangan dengan kepengecutan. Keberanian adalah salah satu dari dua kebijakan yang terkait dengan Disiplin Keinginan. Jika Anda tidak lagi memfokuskan keinginan dan kebencian Anda terhadap dunia luar, tetapi berjuang untuk kebijakan, Anda akan melepaskan kekuatan untuk bertindak melawan yang tidak dapat ditolerir. Kaum Stoa memecah Keberanian menjadi sebagai berikut:

- daya tahan
- percaya diri
- berpikiran tinggi
- keceriaan
- rajin

Pikirkan beberapa hal yang Anda hindari. Saya dulu menghindari konflik emosional. Konflik membuat saya cemas, jadi saya belajar untuk berpura-pura baik-baik saja, atau melakukan hal seminimal mungkin untuk kembali ke status quo. Strategi mengerikan ini baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional saya membawa hasil negatif. Ketegangan membara sampai mau tidak mau mereka meledak di wajah saya. Ketabahan mengajari saya bahwa reaksi orang lain bukanlah tanggung jawab langsung saya. Saya hanya bisa mengendalikan bagaimana saya berpikir dan bertindak, dan jika saya melakukannya dengan baik, kemungkinan orang lain bertindak lebih baik juga meningkat. Pola pikir Stoa memberi saya Keberanian. Saya tidak Sebaliknya, saya menghindari kepengecutan, keraguan, dan ketakutan. Saya melakukannya dengan berjuang untuk menjadi yang terbaik dalam setiap situasi dan memanfaatkan yang terbaik dari setiap situasi. Saat Anda mempraktikkan Disiplin Keinginan dan Keengganan, Anda akan memperoleh Keberanian. Ingat, tidak ada yang buruk bagi Anda jika Anda melakukan apa yang benar sesuai dengan sifat Anda dan melakukan yang terbaik untuk menerima keadaan Anda.

**Pertimbangkan ini:** Ingatlah saat dalam hidup Anda ketika Anda menunjukkan Keberanian. Bagaimana dengan momen yang memunculkan Keberanian?

## LATIHAN KEBERANIAN: PREDITASI TANTANGAN

Seneca pernah menulis, "Sesuatu yang sudah diantisipasi tidak terlalu mengejutkan." Praktik tabah yang umum melibatkan memvisualisasikan skenario terburuk yang mungkin terjadi. Ini membantu menjernihkan pikiran Anda. Saat Anda melihat tantangan dari sudut pandang Stoic, jika peristiwa serupa terjadi di masa depan, Anda dapat lebih mudah berkonsentrasi untuk hidup dengan baik.

Bayangkan peristiwa yang ingin Anda hindari. Detail spesifik apa yang membuat acara ini menjadi perhatian? Apakah mereka di bawah kendali Anda? Jika tidak, apa yang ada dalam kendali Anda? Bagaimana cara terbaik Anda menghadapi tantangan ini? Akan menjadi siapa Anda setelah Anda selamat?

## KEADILAN

Keadilan (*diakaiosunê*) berkaitan dengan Disiplin Tindakan. Stoic Justice lebih luas dari definisi kata umum kita; itu berarti lebih dari sekedar mematuhi hukum. Kaum Stoa terkadang menerjemahkannya sebagai *moralitas*, karena itu mencakup semua interaksi Anda dengan orang lain. Ketabahan mengajarkan bahwa semua orang berharga dan kita ditakdirkan untuk bekerja sama. Stoic Justice membantu Anda bekerja dengan orang lain, bahkan jika mereka menentangnya.

Chrysippus (dikutip oleh Cicero dalam *De Oficiis*) memberikan sebagian gambaran dalam kutipan ini, "Dia yang sedang berlomba harus berusaha dan berusaha sekuat tenaga untuk keluar sebagai pemenang; tetapi sama sekali salah baginya untuk menjegal pesaingnya, atau mendorongnya ke samping. Jadi dalam hidup bukanlah hal yang tidak adil bagi seseorang untuk mencari sendiri apa yang dapat menguntungkannya; tetapi tidak benar mengambilnya dari orang lain." Dalam contoh ini, kami bersaing dengan orang lain, tetapi kami memastikan persaingan itu adil.

Keadilan sama dengan kerja sama. Seperti yang dikatakan Marcus Aurelius, “Kita diciptakan untuk kerja sama, seperti kaki, seperti tangan, seperti kelopak mata, seperti deretan gigi atas dan bawah. Bertindak satu sama lain adalah bertentangan dengan kodrat.” Kami menemukan hubungan ini dalam beberapa kata yang dipilih kaum Stoa untuk menggambarkan Keadilan:

- kejujuran
- ekuitas
- transaksi yang adil
- niat baik
- kebaikan
- kebaikan

Memperlihatkan keadilan terhadap teman adalah hal yang wajar, tetapi bagaimana dengan musuh? Stoicisme mengatakan kita tidak boleh marah atau membenci mereka yang bersalah pada kita. Ini adalah pepatah Stoa bahwa tidak ada orang yang secara sukarela jahat. Jika seseorang menghina Anda atau mencuri dari Anda, mereka melakukannya karena mereka pikir mereka melakukan sesuatu yang baik untuk diri mereka sendiri. Epictetus mengatakan seorang Stoa akan menjadi “sabar, lembut, halus, dan pemaaf, seperti yang dia lakukan terhadap seseorang dalam keadaan tidak tahu apa-apa, yang meleset dari sasaran ketika sampai pada hal-hal yang paling penting. Dia tidak akan kasar kepada siapa pun, karena dia akan sangat memahami kata-kata Plato: 'Setiap jiwa kehilangan kebenaran yang bertentangan dengan keinginannya.'”

**Pertimbangkan ini:** Bagaimana hubungan Anda akan berubah jika tindakan Anda berasal dari pemahaman Stoa tentang Keadilan?

## LATIHAN KEADILAN: PEMAKAI

Saat kita bekerja untuk Keadilan, kita sering menginginkan hasil tertentu. Dalam Stoicisme, tindakan Anda harus adil, bahkan jika Anda tidak pernah mencapai hasil yang Anda harapkan. Gambaran yang dapat membantu mengembangkan pola pikir ini adalah The Archer. Bayangkan seorang pemanah. Dia memilih target. Dia menarik busurnya. Dia melepaskan panahnya. Apa bagian dari situasi ini

apakah pemanah mengontrol? Embusan angin bisa memindahkan panah dari target. Target bisa bergerak. Pemanah harus fokus, bukan untuk menyerang target, tetapi untuk menembak lurus.

Ini adalah gambaran kebijakan. Saat Anda mengincar hasil yang adil, sadarilah bahwa yang Anda kendalikan adalah niat Anda dan tindakan yang berasal darinya. Berfokus pada tindakan Anda sendiri akan memberi Anda peluang terbaik untuk mencapai tujuan eksternal.

## MODERASI

Moderasi (*sôphrosunê*) adalah kendali atas keinginan dan, bersama dengan Keberanian, ini adalah hasil yang diharapkan dari mempraktikkan Disiplin Keinginan. Moderasi bertentangan dengan kelebihan. Jika Anda hanya menginginkan kebijakan, maka Anda dapat masuk akal dalam apa yang Anda inginkan dan bermurah hati dengan apa yang telah diberikan kepada Anda. Moderasi dapat dibagi menjadi:

- kesesuaian
- kesopanan
- pengendalian diri

Kaum Stoia memandang hidup sebagai perjamuan. Bayangkan diri Anda di sebuah pesta di mana tuan rumah menghabiskan semua makanan dan minuman. Bayangkan anggur mahal, hidangan lezat, dan makanan penutup dekaden. Semua orang mengambil piring dan gelas dan menuju untuk mengisinya. Bagaimana Anda akan bertindak? Apakah Anda akan menumpuk piring Anda tinggi-tinggi sehingga Anda tidak melewatkannya apa pun? Apakah Anda akan mengisi gelas Anda dengan mengetahui bahwa anggur khusus itu tidak cukup untuk dicoba semua orang? Jika Anda melewatkannya makanan penutup yang Anda sukai, apakah itu akan merusak malam Anda? Jika Anda melakukannya tepat waktu, apakah Anda akan mengambil begitu banyak sehingga orang lain tidak mendapatkannya? Epictetus mengatakan bahwa seorang Stoic tidak akan menginginkan makanan penutup itu sebelum mereka memilikinya dan karena itu tidak akan terganggu jika mereka tidak pernah mendapatkannya. Jika makanan penutup benar-benar tiba, mereka tidak akan mengambil terlalu banyak sehingga orang lain akan tertinggal. Juga, jika mereka benar-benar memahami Stoicisme, mereka mungkin memilih untuk membiarkan makanan penutupnya lewat meskipun sudah tiba. Orang Stoia itu, klaim Epictetus, layak memerintah bersama para dewa! Metafora perjamuan dimaksudkan untuk dituliskan.

interaksi. Jika Anda mengarahkan keinginan Anda untuk menjadi diri Anda yang terbaik, Anda tidak akan fokus untuk mendapatkan sesuatu, tetapi menggunakan hal-hal yang sudah Anda miliki.

Cara lain untuk memahami moderasi adalah menganggap diri Anda sebagai tamu di rumah orang lain. Bagaimana Anda memperlakukan sesuatu ketika Anda tahu Anda hanya meminjamnya? Semua hal tidak kekal. Apa yang Anda miliki hari ini akan habis, mungkin rusak atau diambil, dan tidak akan menjadi milik Anda selamanya. Jika Anda hidup seolah-olah hal-hal itu permanen, di dunia di mana hal itu tidak pernah benar, akan menyakitkan kehilangannya. Rasa sakit itu berasal dari pikiran yang tidak realistik. Jika Anda berasumsi bahwa kesehatan yang baik adalah hak Anda, maka flu biasa pun akan tampak tidak adil dan menyebabkan Anda bertindak buruk. Jika Anda yakin pekerjaan Anda akan bertahan selamanya, PHK akan menghancurkan Anda. Tidak harus seperti ini. Jika Anda menerima bahwa hal-hal hanya milik Anda untuk sementara waktu, maka Anda bisa bahagia memiliki saat Anda memiliki dan tidak berantakan saat hilang.

**Pertimbangkan ini:** Bisakah Anda mengidentifikasi area dalam hidup Anda di mana Moderasi akan berdampak besar?

## LATIHAN MODERASI: AMOR FATI

Seperti yang Anda ingat dari Disiplin Keinginan, cinta akan takdir adalah pola pikir kunci untuk membangun Moderasi ke dalam hidup Anda.

Luangkan waktu sejenak untuk mengingat saat segala sesuatunya tidak berjalan sesuai keinginan Anda ingin tetapi akhirnya berhasil pada akhirnya. Dengan cara apa tantangan mengganggu emosi positif Anda? Kalau dipikir-pikir, dapatkah Anda menerapkan pola pikir Stoic pada situasi tersebut? Bagaimana pola pikir itu memengaruhi hasrat dan keengganan Anda?

## LAWAN DARI KEBAJIKAN

Ketika Anda menemukan apa arti kebajikan bagi Anda, akan sangat membantu jika Anda memiliki sesuatu untuk mengukur diri Anda sendiri. Dalam salah satu suratnya, Seneca menggambarkan Stoicisme seperti ini, "Tidak ada sekolah yang lebih baik dan lembut; tidak ada yang lebih mencintai manusia, atau lebih memperhatikan

kebaikan bersama. Tujuan yang diberikannya kepada kita adalah menjadi berguna, membantu orang lain, dan menjaga, tidak hanya diri kita sendiri, tetapi juga setiap orang pada umumnya dan setiap orang pada khususnya.” Mungkin sulit untuk menemukan kekurangan Anda sendiri. Anda tidak mendapat manfaat dari seorang guru Stoic yang dapat menunjukkan kelemahan Anda dan mendorong Anda untuk berbuat lebih baik. Dari waktu ke waktu, kembalilah ke deskripsi Seneca. Apakah Anda menjadi seseorang yang cocok dengan gambaran ini? Jika ya, Anda melakukan pekerjaan dengan baik. Lanjutkan kerja bai

## ■ DI SAAT INI

Kaum Stoa akan mencari model kebajikan pada orang-orang yang mereka kenal, tokoh-tokoh terkenal di masa lalu, dan bahkan dari mitos.

Orang apa, atau bahkan karakter fiksi, yang paling baik memberikan contoh kehidupan yang baik bagi Anda?

## INDIFERENSI

“  
Ketika kaum Stoa berkata, “kebajikan adalah satu-satunya kebaikan, mereka bersungguh-sungguh. Kaum Stoa menempatkan segala sesuatu yang lain, segala sesuatu yang bukan pendapat, pemikiran, atau tindakan moral, ke dalam kategori yang disebut “tidak peduli”. Ini bukan kategori emosional, dikacaukan dengan “ketidakpedulian”; Anda tidak pernah diminta untuk melepaskan diri dari kehidupan. Mengkategorikan segala sesuatu di luar kendali kita sebagai acuh tak acuh berarti Anda menyadari bahwa hal-hal seperti itu, dengan sendirinya, tidak dapat memberikan kebahagiaan yang langgeng. Tetap saja, Anda menjalani hidup dan harus membuat keputusan tentang bagaimana menjalani hidup Anda. Stoicisme mengatakan bahwa ada hal-hal yang, semuanya sama, masuk akal untuk lebih disukai daripada yang lain. Kesehatan dan kesejahteraan fisik atas penyakit, misalnya. Mereka menyebut hal-hal yang biasanya menguntungkan kita *disebut indiferen* dan hal-hal yang sering merugikan orang disebut

Berikut daftar hal-hal acuh tak acuh yang diberikan oleh Epictetus:

- tubuh Anda
  - properti Anda
  - reputasi Anda •
- pekerjaan Anda

- segala hal lain yang bukan Anda lakukan sendiri

Tapi bukankah hal-hal ini penting? Tentu saja! Tapi nilai mereka berbeda secara signifikan dari nilai kebaikan. Kebijaksanaan selalu menguntungkan Anda. Keberanian akan selalu membantu Anda. Pekerjaan Anda? Sangat membantu untuk menerima gaji, tetapi pekerjaan juga dapat menuntut waktu Anda yang dapat membahayakan kesejahteraan Anda. Anda akan mengira tubuh Anda sendiri akan terlibat langsung dalam kebahagiaan Anda—and memang begitu! Tetapi Anda mungkin juga mengingat saat-saat di mana tubuh Anda, atau bagaimana Anda memilih untuk menggunakaninya, merugikan hidup Anda. Sikap acuh tak acuh memberi Anda kejelasan. Mengenali sesuatu sebagai ketidakpedulian membantu Anda melihat melewati hal itu sendiri dan menuju bagaimana Anda menggunakaninya. Pilihan Anda tentang hal-hal yang acuh tak acuh berkontribusi pada kehidupan yang sehat.

Saya telah meminta Anda berkali-kali untuk membagi hal-hal menjadi apa yang ada dalam kendali Anda dan apa yang tidak dalam kendali Anda. Latihan itu memisahkan Anda dari orang-orang yang acuh tak acuh. Saat Anda tumbuh dalam latihan itu, Anda akan memahami hal-hal yang tidak Anda kendalikan juga tidak harus mengendalikan Anda: Pendapat, pikiran, dan tindakan Anda adalah milik Anda untuk dipilih, dan tidak seorang pun dan tidak ada yang dapat memengaruhi mereka tanpa persetujuan Anda. Ini akan mengubah hubungan Anda menjadi acuh tak acuh; Anda akan menemukan bahwa nilainya tidak ditemukan di dalamnya tetapi didasarkan pada cara Anda memilih untuk menggunakaninya.

## CERMINAN

*"Jika Anda tidak tahu ke pelabuhan mana Anda berlayar, maka tidak ada angin yang menguntungkan."*

—SENECA, SURAT DARI STOIC 71

Anda mencoba menampilkan diri Anda yang terbaik. Dalam berbagai bidang kehidupan —pikiran Anda (Persetujuan), keinginan Anda (Keinginan), dan pilihan Anda (Tindakan) —Anda berusaha mencapai keunggulan setiap saat. Mungkin membantu untuk memvisualisasikan Anda yang luar biasa ini, diri Anda yang bajik.

- Siapa yang Anda lihat saat membayangkan diri Anda yang terbaik?
- Apa yang berdiri di antara Anda dan "yang lain" ini? • Langkah apa yang dapat Anda ambil untuk mendekati visi ini? Final pengingat: Stoicisme mengatakan bahwa diri Anda yang bajik sudah ada, Anda

dapat memilih versi Anda saat ini jika Anda mau.

## APA PRINSIP ANDA?

Disiplin dan kebijikan telah memberi Anda pemahaman tentang pola pikir Stoa, dengan prinsip dan prioritasnya yang khusus. Apa milikmu? Apa yang paling Anda hargai? Apa yang Anda perjuangkan? Saat Anda memikirkan hal ini, apakah tindakan yang telah Anda lakukan adalah tindakan yang tepat untuk membawa Anda ke tempat yang Anda inginkan?

Bagian mana dari pemikiran Stoa yang paling cocok dengan apa yang sudah Anda yakini? Apa yang membawa Anda pada keyakinan ini?

---

---

---

Bagian mana dari pemikiran Stoic yang menantang prinsip Anda saat ini? Apa yang harus Anda ubah untuk mempraktikkan pola pikir yang lebih tabah?

---

---

---

## Evaluasi Kebajikan

Luangkan waktu sejenak untuk mempertimbangkan interaksi harian Anda. Pada skala 1–5, dengan 1 makna, “tidak sama sekali” dan 5 makna, “cada koersist jarak baget iapna kebijikan dalam hidup Anda?

Kebijaksanaan -----

Keberanian -----

Keadilan -----

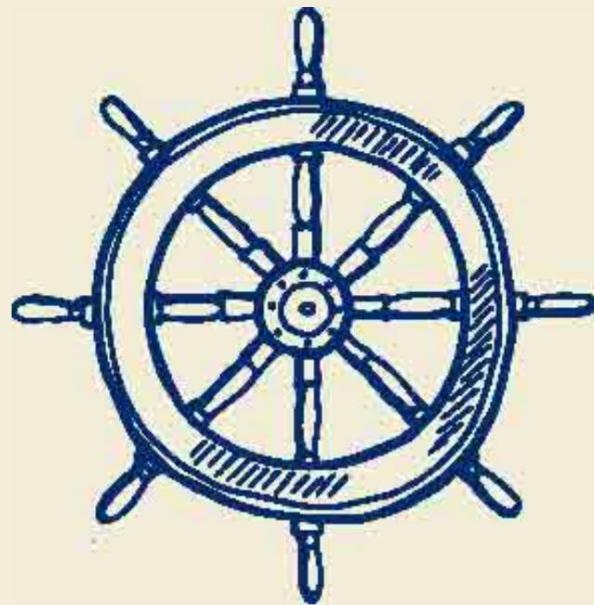
Moderasi -----

Di [bagian 3](#), Anda akan menggunakan apa yang telah Anda pelajari untuk memupuk kepositifan, menghilangkan kenegatifan, dan mengungkap diri terbaik Anda seperti yang kita lihat.

**lebih dalam pada psikologi Stoic. Anda akan menemukan lebih banyak cara untuk membentuk kehidupan emosional Anda. Anda juga akan menjadi lebih pribadi dan melihat hubungan Anda dengan keluarga, teman, dan seluruh dunia. Semua ini mengharuskan Anda untuk membawa disiplin dan kebijakan, sehingga Anda dapat mengambil metode ini dari halaman dan mengubahnya menjadi sesuatu yang berdampak. Mari selami.**

## **BAGIAN III**

# **Stoisme UNTUK HIDUP**



## BAB 5:

# Menumbuhkan Kepositifan

*“Kebahagiaan sejati adalah menikmati saat ini, tanpa ketergantungan cemas pada masa depan, bukan menghibur diri kita sendiri dengan harapan atau ketakutan tetapi beristirahat dengan puas dengan apa yang kita miliki, yang cukup, karena dia yang begitu tidak menginginkan apa pun. Berkat terbesar umat manusia ada di dalam diri kita dan dalam jangkauan kita. Orang bijak puas dengan nasib mereka, apa pun itu, tanpa mengharapkan apa yang tidak mereka miliki.”*

—Seneca, *Hidup Bahagia*

## Pikiran positif

Baik orang Yunani maupun Romawi percaya dan menyembah dewi Keberuntungan, seorang wanita cantik buta yang akan membagi-bagikan dan mengambil hadiah dari orang-orang yang ditemuinya. Dalam sebuah cerita berjudul “Tablet Cebes,”

Keberuntungan terlihat di antara kerumunan orang yang sedih dan gembira. Yang bahagia baru saja menerima hadiahnya dan memanggilnya “Nasib Baik”. Orang-orang yang kehilangan hadiah putus asa dan menamainya “Nasib Buruk”. Kaum Stoa akan mengatakan bahwa jika Anda membangun kehidupan emosional Anda di sekitar hadiah-hadiah Keberuntungan, maka tidak akan ada yang konstan dalam hidup Anda. Bagaimana Anda bisa memiliki jaminan kebahagiaan jika itu bisa direnggut kapan saja? Bukankah lebih baik menemukan kebahagiaan yang aman? Ketabahan melatih Anda untuk menjauhkan kesejahteraan emosional Anda dari karunia-karunia Fortune yang acuh tak acuh dan memusatkannya kembali pada kebijakan, upaya terbaik Anda sendiri dalam hidup, yang dengan tegas berada dalam kendali Anda sendiri.

Dalam bab ini, Anda akan belajar bagaimana menggambar pada disiplin ilmu dan berfokus pada kebijakan Anda akan memupuk kepositifan. Anda akan mengembangkan latihan mental yang memungkinkan kepuasan, kegembiraan, dan cinta berkembang. Anda akan melakukan ini dengan mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang apa yang Anda bisa

kontrol, sehingga Anda dapat menangani tanggung jawab hidup tanpa membiarkannya menggoyahkan emosi Anda.

## Fokus: Apa yang Dapat Anda Kontrol

*“Beberapa hal berada dalam kendali kami dan yang lainnya tidak. Hal-hal yang kita kendalikan adalah pendapat, pengejaran, keinginan, kebencian, dan, singkatnya, apapun tindakan kita sendiri. Hal-hal yang tidak berada dalam kendali kita adalah tubuh, properti, reputasi, posisi sosial kita, dan, dalam satu kata, apapun yang bukan tindakan kita sendiri.”*

-Epictetus, *Enchiridion* 1

Kami telah berbicara terus-menerus tentang “apa yang kami” tapi mari kita pulang kendalikan, ide ini. Kutipan tersebut berisi baris pertama dari *Enchiridion*, sebuah buku pegangan yang dikembangkan dari ajaran Epictetus. Praktik ini, memisahkan apa yang kita kendalikan dari apa yang tidak kita kendalikan, merupakan dasar dari pandangan Stoia. Kami menyebutnya Dikotomi Kontrol. Setiap praktik Stoic mengharuskan Anda untuk memisahkan apa yang Anda kendalikan dari yang lainnya, dan yang lainnya banyak!

Epictetus memberi kami empat kategori yang Anda kendalikan secara langsung:

- pendapat Anda tentang kehidupan
- apa yang Anda kejar dalam hidup
- apa yang Anda inginkan
- apa yang tidak Anda inginkan

Ini semua terkait dengan istilah lain yang pernah saya gunakan sebelumnya: nilai penilaian. Nilai-nilai Anda, dan apa yang Anda coba lakukan karena nilai-nilai itu, tetap menjadi milik Anda.

Segala sesuatu yang lain berada di luar kendali Anda, dalam kategori acuh tak acuh. Epictetus memulai daftar ketidakpeduliannya dengan tubuh Anda sendiri. Tubuh Anda, tentu saja, sangat terkait erat dengan apa yang Anda kendalikan, tetapi dapatkah Anda selalu menjamin kesehatannya? Bisakah penyakit atau cedera menghilangkan kendali? Ketika orang Stoia berbicara tentang kendali, itu berarti sepenuhnya di bawah kendali Anda. Oleh karena itu, bahkan tubuh Anda sendiri pun acuh tak acuh

karena keadaan dapat mengubah kemampuan Anda untuk menggunakaninya. Paruh terakhir dari bab 1 Enchiridion , yang ditulis oleh Epictetus, menjelaskan alasannya:

*"Hal-hal yang ada dalam kendali kita pada dasarnya bebas, tidak terkendali, tidak terhalang; tetapi mereka yang tidak berada dalam kendali kita lemah, budak, terkekang, menjadi milik orang lain. Ingat, kemudian, jika Anda percaya bahwa hal-hal yang pada dasarnya adalah budak juga bebas, dan apa yang menjadi milik orang lain adalah milik Anda, maka Anda akan dihalangi. Anda akan meratap, Anda akan terganggu, dan Anda akan menemukan kesalahan baik pada dewa maupun manusia. Tetapi jika Anda mengira bahwa hanya milik Anda yang merupakan milik Anda, dan milik orang lain sebagaimana adanya, maka tidak ada seorang pun yang akan memaksa atau menahan Anda.*

*Selanjutnya, Anda tidak akan menemukan kesalahan pada siapa pun atau menuduh siapa pun. Anda tidak akan melakukan apa pun yang bertentangan dengan keinginan Anda. Tidak ada yang akan menyakitimu, kamu tidak akan memiliki musuh, dan kamu tidak akan dirugikan."*

Jalan tengah "semacam dalam kendali Anda" tidak ada dalam praktik hitam-putih Dikotomi Kontrol. Ada sesuatu yang 100 persen dalam kendali Anda atau acuh tak acuh. Jika Anda menempatkan kesejahteraan emosional Anda pada sesuatu yang dapat diambil oleh Keberuntungan dari Anda, atau tidak akan pernah diberikan kepada Anda, Anda akan selalu rentan terhadap naik turunnya kehidupan. Sebaliknya, jika Anda memperoleh kebahagiaan dari hal-hal yang Anda miliki, Anda dapat menikmati kebahagiaan dan hadiah yang diberikan kehidupan saat Anda memilikinya.

Semua yang telah Anda pelajari sejauh ini akan membantu Anda fokus pada apa yang Anda kendalikan:

- Disiplin Keinginan mentransfer kasih sayang Anda dari *hal-hal* dalam hidup ke kebijakan Anda, bagaimana Anda menjalani hidup.
- Disiplin Tindakan memberi tahu Anda untuk berhenti mencari tujuan tertentu tujuan dan alih-alih lakukan langkah terbaik Anda di setiap langkah.
- Disiplin Persetujuan membantu Anda mengatasi salah tafsir keadaan Anda sehingga Anda mendekati kehidupan dengan kejelasan.

Saat Anda mempraktikkan disiplin, pikiran Anda akan mulai menciptakan ruang bagi emosi positif untuk berkembang. Mari tinjau beberapa teknik lagi untuk memfokuskan Anda pada apa yang Anda kendalikan.

# ■ DI SAAT INI

*"Belajarlah untuk menanyakan semua tindakan, 'Mengapa mereka melakukan itu?'  
Mulai dari milikmu sendiri."*

—MARCUS AURELIUS, *MEDITASI* 10:37

**Ingat:** Satu hal yang Anda kendalikan adalah diri Anda sendiri. Saat Anda belajar mencari aliran kehidupan yang baik, lihatlah pilihan Anda sendiri terlebih dahulu, sebelum menilai tindakan orang lain.

## Terserah kamu

Dikotomi Kontrol meminta Anda untuk memutuskan apa yang *sebenarnya* terserah Anda. Dalam setiap situasi, ingatkan diri Anda bahwa Anda memiliki penilaian dan keputusan nilai Anda—Anda mengendalikannya. Pendapat, pilihan, keinginan, dan penolakan Anda ada pada Anda; segala sesuatu yang lain termasuk dalam kategori acuh tak acuh. Dengan menerima ini, Anda menjadi bebas untuk bertindak dengan keunggulan dan kebijakan setiap saat. Anda masih akan menggunakan hal-hal acuh tak acuh dalam hidup dengan cara terbaik, tetapi mendapatkan atau kehilangannya tidak akan memengaruhi keharmonisan Anda. Tetap fokus pada hal yang benar memungkinkan ruang untuk kepositifan dan ketahanan dalam menghadapi pasang surut kehidupan.

## Ini Bukan Apa-apa Bagi Saya

Ungkapan lain yang selalu disiapkan oleh kaum Stoa adalah "Ini bukan apa-apa bagiku." Setiap kali sesuatu mulai menghabiskan terlalu banyak ruang mental, pikirkan frasa ini. Misalnya, mungkin besok Anda akan mengetahui apakah Anda mendapat promosi. Jika antisipasi menimbulkan perasaan khawatir atau cemas, maka itu mencuri emosi positif yang mungkin Anda alami saat ini. Oleh karena itu, bingkai ulang: "Promosi ini bukan apa-apa bagi saya." Artinya, kenaikan pangkat tidak akan mempengaruhi kemampuan Anda untuk hidup dengan kebijakan dan menjadi yang terbaik. Sifat dramatis dari "ini bukan apa-apa bagiku" dapat membawa pikiran Anda kembali ke Dikotomi Kontrol, untuk *melingkari* diri Anda dan

hadir, untuk mendisiplinkan keinginan dan tindakan dan persetujuan. Anda tidak dapat mengendalikan masa depan itu, jadi jangan biarkan hal itu memengaruhi kebahagiaan Anda saat ini.

## Itu Dikembalikan

*“Satu-satunya harta yang dimiliki orang bijak adalah kebijakan, dan darinya mereka tidak akan pernah bisa dirampok. Dari semua yang lain, mereka hanya menggunakan pinjaman.*

—Seneca, *Tentang Ketegasan Orang Bijaksana*

Ungkapan lain yang akan membantu Anda adalah, "Itu dikembalikan." Kaum Stoia mengajarkan bahwa semua ketidakpedulian harus dipandang sebagai pinjaman kepada Anda. Semuanya berubah, semuanya fana, tidak ada yang berlangsung selamanya. Bagaimana pikiran-pikiran ini melindungi kepositifan Anda? Nah, yang membuat Anda kesulitan adalah bertindak seolah-olah semuanya permanen. Jika Anda mengharapkan barang favorit menjadi milik Anda selamanya, dan barang itu rusak, hilang, atau dicuri, saat itulah hal negatif datang. Ketabahan menasihati Anda untuk mengatakan, "Itu dikembalikan, pandangan, ~~semua ketidakpedulian yang selalu berubah~~, dan juga perubahan, dan juga akan membantu Anda memanfaatkan sepenuhnya hadiah kehidupan ketika mereka ada di sini. Menerima bahwa tidak ada yang bertahan selamanya akan membantu Anda terlibat dengan hal-hal saat ini.

## Apa yang Dapat Anda Kontrol?

Berpikir dari perspektif Stoic, lihat daftar berikut dan putuskan apakah itu ada dalam kendali Anda atau di luar kendali Anda.

- Anda berada dalam kemacetan lalu lintas.
- Anda marah karena Anda terlambat bekerja.
- Teman Anda sedih karena putus cinta baru-baru ini.

- Anda cemas tentang presentasi yang harus Anda berikan.
- Anak Anda sakit.
- Sebuah tragedi telah terjadi di komunitas Anda.
- Anda merasa bersalah atas tindakan yang Anda lakukan kemarin.
- Penerbangan Anda tertunda.
- Anda marah dengan sesuatu yang baru saja Anda baca.
- Lengan Anda patah.

## MENGAMBIL TANGGUNG JAWAB

Mengetahui apa yang Anda kendalikan tidak membebaskan Anda dari kewajiban hidup. Kamu harus makan. Anda lebih suka atap di atas kepala Anda. Anda memiliki teman dan keluarga yang Anda cintai dan yang ingin Anda bantu. Jadi, bagaimana Anda bisa berinteraksi dengan orang acuh tak acuh sementara tidak kewalahan oleh mereka? Anda sudah memiliki banyak alat untuk digunakan! Anda telah mempelajari *klausa cadangan* dan *dua misi*, yang keduanya membantu Anda bergerak maju sambil mengingat untuk tetap menjadi diri Anda yang terbaik. *Pemanah* mengingatkan Anda bagaimana fokus pada tindakan Anda tanpa terobsesi dengan hasilnya. *Premeditasi tantangan* dan *peluang tak terbatas* membantu Anda tetap yakin bahwa apa pun tantangan yang ada di depan, Anda dapat bertindak dengan keunggulan. Ketabahan memungkinkan Anda mengambil tindakan tanpa merasa terbebani oleh ekspektasi palsu. Dikotomi Kontrol membebaskan dengan cara ini: Ini mengingatkan Anda bahwa Anda tidak dapat mengontrol hasil tetapi hanya dapat melakukan yang terbaik. Jika Anda berkonsentrasi pada tindakan Anda sendiri, Anda tahu bahwa Anda melakukan semua yang Anda bisa untuk mendapatkan apa yang Anda inginkan dan menemukan kebahagiaan dalam kenyataan itu, apa pun hasil akhirnya.

Saya bekerja sebagai manajer penampungan di New York City selama Badai berpasir. Di satu tempat penampungan, sumbangan termasuk makanan yang tidak bisa dimakan semua klien. Ham dicampur dengan apa saja, dari telur pagi hingga kacang hijau sore hari, dan sejumlah keluarga kami memiliki keberatan agama terhadap bahan itu. Saya meminta agar makanannya sesuai untuk semua orang atau bervariasi untuk memenuhi kebutuhan yang berbeda. Ini tidak terjadi, jadi saya menolak untuk menerima sumbangan.

Bagi saya, ini adalah masalah keadilan. Setiap keluarga di tempat penampungan telah kehilangan rumah mereka dan perlu menabung. Menyediakan makanan memungkinkan orang untuk menabung, tetapi sebagian dari populasi harus membeli setiap makanan, menghabiskan sumber daya mereka. Pekerjaan saya mengharuskan melayani semua orang, dan saya hanya bisa melakukan itu jika ada perubahan. Namun, ketika saya menolak menerima sumbangan, peran saya sebagai manajer terancam. Saya harus memutuskan apakah mengambil tindakan yang saya yakini lebih penting daripada mempertahankan pekerjaan saya. Saya mengingatkan diri saya sendiri bahwa saya hanya mengendalikan apakah saya melakukan pekerjaan saya dengan baik atau tidak—dengan baik, seperti yang saya lihat—and orang lain memegang tanggung jawab untuk mempertahankan atau membiarkan saya pergi. Jadi saya bertahan dengan keyakinan saya.

Memilih tindakan yang tepat sangat memuaskan, dan saya yakin bahwa saya telah melakukan yang terbaik. Pada akhirnya makanan diubah untuk memenuhi kebutuhan semua orang, dan saya terus melayani sebagai manajer. Kedua hasil tersebut adalah yang saya inginkan, tetapi tetap berada di luar kendali saya—tindakan saya sendiri akan tetap tidak ternoda terlepas dari hasil akhirnya.

Memfokuskan energi Anda pada apa yang dapat Anda kendalikan saat mempraktikkan disiplin Stoic membantu Anda menemukan stabilitas mental dan emosional meskipun hidup naik turun. Ini membebaskan Anda untuk terlibat dengan dunia di sekitar Anda, aman dalam pengetahuan bahwa Anda selalu dapat berkembang selama Anda tetap setia pada kebijakan Anda. Manfaat lain dari pandangan mental yang sehat adalah pikiran seperti itu memberikan ruang bagi kondisi mental po Mari kita lihat dinamika itu sekarang.

## DI SAAT INI

Ada kalanya hal-hal “salah, tetapi Anda masih menemukan kebahagiaan karena Anda berdiri teguh, bertahan, dan tetap setia pada diri sendiri.”

- Dapatkah Anda memikirkan saat Anda tidak mendapatkan apa yang Anda inginkan, tetapi Anda masih menemukan kebahagiaan karena siapa diri Anda saat itu?
- Apakah tentang sikap atau tindakan Anda yang memberi Anda kepuasan?

# Menumbuhkan Pikiran Positif

Jika Anda ingin merasakan keindahan bunga selama sehari, Anda bisa memetik satu bunga dan meletakkannya di dalam vas. Jika Anda ingin mengakses keindahan itu sepanjang musim, akan lebih baik menanam taman. Orang sering mengejar pengalaman, mengatur mikro lingkungan mereka dan orang-orang di sekitar mereka, semua dengan harapan mereka akan mendapatkan percikan kegembiraan dari itu semua. Ini seperti memetik bunga: Anda mungkin mendapatkan sesuatu yang Anda inginkan, tetapi Anda tidak dapat mempertahankannya. Sebaliknya, jika Anda menginginkan kebahagiaan abadi, atur dengan baik apa yang ada di dalam diri Anda—bukan hal-hal di sekitar Anda. Anda tidak hanya dapat mengalami kegembiraan, ketenangan, niat baik, dan begitu banyak emosi positif lainnya: Anda dapat mengalami keadaan ini setiap saat.

Rahasianya melibatkan tidak membidik kebahagiaan secara langsung—karena itu bukanlah tujuan. Kebahagiaan hanya menemani Anda dalam perjalanan Anda ketika perjalanan Anda bajik. Anda memupuk kepositifan dengan menjalani *kehidupan mengalir yang baik* yang telah kita bahas sebelumnya. Dengan bekerja pada diri sendiri, Anda menciptakan kehidupan di mana pikiran dan perasaan yang baik dapat berkembang. Marcus Aurelius mengingatkan dirinya akan hal ini setiap kali dia merasa tidak sejalan dengan dunia. Dalam *Renungan* 4:3 dia menulis, “Orang-orang mencoba menjauh dari itu semua—ke pedesaan, ke pantai, ke pegunungan. Anda selalu berharap bahwa Anda juga bisa. Yang bodoh: Anda bisa menghindarinya kapan pun Anda suka.

Dengan masuk ke dalam. Tidak ada tempat yang lebih damai—lebih bebas dari gangguan—daripada jiwa Anda sendiri. Apalagi jika Anda memiliki hal lain untuk diandalkan. Ingatan sesaat dan itu dia: ketenangan total.

Dan yang saya maksud dengan ketenangan adalah sejenis keharmonisan.” Marcus Arelius berkata bahwa perdamaian akan menjadi lebih mudah jika Anda memiliki “hal lain untuk diandalkan”. Apa yang merupakan hal-hal itu? Mereka adalah alat yang sangat tabah yang telah kita diskusikan. Langkah pertama Anda untuk menumbuhkan kepositifan adalah mengingatkan diri sendiri untuk tetap berada di jalur Stoa.

*“Untuk setiap tantangan, ingatlah sumber daya yang Anda miliki di dalam diri Anda untuk mengatasinya.”*

-Epictetus, *Enchiridion* 10

Setiap kali Anda dihadapkan dengan hambatan, mulailah dengan penilaian diri. Apakah Anda meramalkan tantangan? Maka Anda memiliki daya tahan. Apakah seseorang mengganggu? Anda memiliki kesabaran. Luangkan waktu sejenak untuk memanfaatkan kemampuan Anda sendiri, ingat untuk menerapkan energi itu hanya pada apa yang dapat Anda kendalikan. Perhatian ini membuat Anda tetap berada di jalan bajik di mana kebahagiaan berada. Saat Anda mengikuti jalan hidup ini, Anda akan menikmati pekerjaan menjadi diri sendiri. Kaum Stoa menempatkan kebanggaan pada saat kita melakukan yang terbaik, karena kita *selalu* dapat memilih untuk melakukan yang terbaik. Ini menempatkan kesuksesan Anda dengan kuat di bawah kendali Anda. Jika Anda bisa melakukan ini, maka Anda tidak akan pernah benar-benar merasa frustrasi. Ketenangan yang datang dari pola pikir ini menciptakan ruang di mana kepositifan berkembang.

Latihan tabah yang konsisten mengembangkan keadaan pikiran Anda menjadi sesuatu yang memungkinkan kepositifan tumbuh. Memikirkan kembali Disiplin Persetujuan, kaum Stoa mengatakan bahwa pertama, sesuatu terjadi pada Anda (kesan awal). Selanjutnya, Anda mengenali apa yang terjadi (representasi objektif). Terakhir, Anda menambahkan putaran Anda sendiri pada peristiwa (penilaian nilai). Jika Anda memiliki penilaian nilai yang tidak sehat, Anda akan mengalami kondisi mental negatif (orang-orang Stoa menyebutnya *nafsu*; lebih lanjut tentang ini di [bab 6](#)). Jika nilai-nilai Anda selaras dengan kebijaksanaan, Anda akan mengalami *hasrat yang baik*. Kaum Stoa menulis tentang tiga hasrat baik yang mengalir dari pikiran rasional yang memiliki penilaian nilai yang sehat. Mereka menyebutnya Joy, Wish, dan Caution.

## SUKACITA

Kegembiraan adalah kegembiraan mental yang masuk akal berdasarkan penilaian Anda yang tepat tentang kehidupan. Kegembiraan adalah kegembiraan, keceriaan, dan ketenangan. Kegembiraan hadir terfokus. Anda mengambil Sukacita dalam kehidupan yang Anda jalani saat ini. Jika Anda membatasi keinginan dan kebencian Anda pada hal-hal yang Anda kendalikan, jika Anda melingkari masa kini untuk berada di saat ini, Kegembiraan akan meluap. Jika seorang teman berkunjung, Anda menikmati waktu yang Anda miliki bersamanya. Ya, dia akan pergi pada akhirnya, tetapi Anda tidak akan mengalami kesedihan, karena Anda berada di saat itu dan saat itu menyenangkan. Saat teman Anda pergi, Anda merasa bersyukur atas waktu yang Anda habiskan bersama, dan mencari h

## MENGHARAPKAN

Keinginan, terkadang disebut "bersedia", berarti perjuangan yang masuk akal untuk hal-hal dalam hidup. Perjuangan berfokus pada masa depan, dan Harapan melibatkan harapan kita untuk masa depan. Keadaan pikiran ini terkait dengan Disiplin Tindakan, di mana perjuangan Anda diarahkan secara sosial; ingat, Stoic bekerja untuk kebaikan komunitas, bukan hanya diri mereka sendiri. Kaum Stoa membagi Keinginan menjadi kasih sayang, kebaikan hati, dan kebijakan; kata-kata yang menerangi aspek sosial dari hasrat yang baik ini karena masing-masing bergantung pada hubungan Anda dengan orang lain. Keadaan emosional ini dipupuk melalui praktik seperti klausa cadangan "jika tidak ada yang mencegahnya". Anda memiliki keinginan yang masuk akal untuk dunia dan masa depan Anda, tetapi Anda berinvestasi dalam cara Anda bekerja untuk mencapai hasil.

## PERINGATAN

Perhatian, juga diterjemahkan sebagai kebijaksanaan, adalah penghindaran yang masuk akal dari sesuatu dalam hidup. Seperti yang Anda pahami dari pelajaran sebelumnya, seorang Stoa hanya dimaksudkan untuk menghindari sifat buruk, kebalikan dari kebijakan. Keadaan mental lain yang berfokus pada masa depan, Caution membantu Anda membuat rencana yang masuk akal untuk masa depan, mengetahui bahwa Anda dapat mengambil bagian dalam apa saja selama Anda mempromosikan kebijakan Anda dan menghindari kemungkinan kejahanatan. Bayangkan sebuah protes besar, yang Anda rasakan Ketakutan mungkin menghalangi Anda untuk hadir. Perhatian akan mengatakan ya, lebih baik aman, tetapi lebih baik lagi untuk mempromosikan keadilan. Pilihan terakhir Anda akan sampai pada tindakan mana yang memungkinkan Anda untuk menjadi diri Anda yang

Kondisi mental positif ini lebih besar daripada emosi: Jika Anda secara konsisten memohon Kegembiraan, Harapan, dan Perhatian, maka kepositifan akan tumbuh darinya. Pada saat yang sama, konsistensi pikiran Stoa membuat emosi negatif jauh lebih sulit berkembang. Jika Anda memfokuskan pikiran Anda pada kebijakan dan tetap disiplin dengan baik, pikiran dan perasaan negatif tidak dapat berakar dengan mudah, dan latihan harian Anda akan membantu Anda menyingkirkan apa pun yang menyelinap masuk.

*"Orang-orang merasa terganggu bukan oleh hal-hal, tetapi oleh pandangan yang mereka ambil tentang mereka."*

—Epictetus, *Enchiridion* 5

*"Hari ini saya lepas dari kecemasan. Atau tidak, saya membuangnya, karena itu ada di dalam diri saya, dalam persepsi saya sendiri—bukan di luar."*

—Marcus Aurelius, *Renungan* 9:13

*"Apa itu hidup bahagia? Itu adalah ketenangan pikiran, dan ketenangan abadi. Ini akan menjadi milik Anda jika Anda memiliki keagungan jiwa; itu akan menjadi milikmu jika kamu memiliki ketabahan yang dengan teguh berpegang teguh pada penilaian baik yang baru saja dicapai."*

—Seneca, *Hidup Bahagia*

## CERMINAN

*"Mari kita tidur dengan gembira dan gembira; mari kita katakan 'Saya telah hidup; kursus yang ditetapkan Fortune untuk saya sudah selesai.' Dan jika Tuhan berkenan menambahkan satu hari lagi, kita harus menyambutnya dengan hati gembira. Seseorang paling bahagia, dan aman dalam kepemilikannya sendiri, yang dapat menunggu hari esok tanpa rasa takut. Ketika seorang pria mengatakan: 'Saya telah hidup!', setiap pagi dia bangun dia menerima bonus."*

—SENECA, *SURAT DARI STOIC 12*

Orang-orang Stoa sering mengambil filosofi mereka yang berfokus pada masa kini secara ekstrem dan memvisualisasikan setiap hari sebagai hari terakhir mereka.

Seneca mengklaim bahwa praktik ini dapat membebaskan Anda dari kecemasan tentang masa depan, memungkinkan Anda untuk bangun dan menerima hari baru sebagai hadiah. So

**Teknik Seneca dan perlakukan hari ini sebagai akhir, istirahat bersih dari masa depan.**

Saat Anda siap untuk tidur, katakan pada diri sendiri, "Saya telah hidup; itu saja yang ditetapkan Fortune untuk saya sudah selesai." Gunakan pemikiran ini untuk memutuskan benang kecemasan apa pun yang mengarah ke hari esok.

Berpikir ke depan untuk besok, apa artinya hari itu benar-benar segar? Bagaimana jika hari itu bukan kelanjutan dari proyek dan tantangan masa lalu, tetapi hal yang murni dan baru? Siapa Anda di hari baru itu?

Saat Anda memupuk kepositifan, Anda juga membangun ketahanan emosional. Jika Anda berfokus pada kebijikan, Anda secara alami akan melawan pikiran tidak sehat, karena kemarahan, ketakutan, keputusasaan, dan sejenisnya semuanya berasal dari penilaian nilai yang salah. Di bab selanjutnya, kita akan melihat lebih dekat sisi gelap kehidupan, sehingga Anda dapat menggunakan alat Anda untuk melawan pemikiran negatif saat itu terjadi dan, idealnya, belajar menghentikan pikiran dan perasaan seperti itu sebelum terjadi.

## BAB 6:

# Melatih Ketahanan Emosional

*“Yang tidak terkalahkan bukanlah sesuatu yang tidak pernah terpukul, tetapi sesuatu yang tidak pernah terluka; dengan tanda ini saya akan menunjukkan kepada Anda orang bijak.*

—Seneca, *Tentang Ketegasan Orang Bijaksana*

## Menjinakkan Pikiran Negatif

Dalam bab ini, Anda akan memfokuskan alat Anda—disiplin dan kebijikan—pada sesuatu yang setiap orang perjuangkan: berpikir negatif. Anda akan belajar menjinakkan pikiran negatif dan bahkan membuangnya sama sekali, dan Anda akan menemukan bahwa ketahanan emosional dan memupuk emosi positif adalah dua sisi dari satu koin. Setiap orang menghadapi tantangan, tetapi kita masing-masing harus memutuskan bagaimana menanggapinya. Dengan memfokuskan energi Anda pada apa yang dapat Anda kendalikan dan menghargai kebijikan Anda di atas segalanya, Anda dapat tetap positif dalam keadaan terberat. Dan ketika kenegatifan menyelinap masuk? Anda bangkit kembali dan dengan cepat kembali ke aliran kehidupan.

## Ketika Hal Buruk Terjadi

Teori emosional tabah selalu kembali ke penilaian nilai. Anda telah belajar bagaimana berharap pada orang yang acuh tak acuh bisa berbahaya. Dengan cara yang sama, emosi negatif muncul ketika Anda memfokuskan keinginan atau penolakan Anda pada hal-hal yang salah. Misalnya, Anda marah ketika Anda tidak bisa mendapatkan apa yang Anda inginkan; Anda merasa sedih saat kehilangan barang. Satu-satunya cara untuk memutus siklus ini adalah mengalihkan perhatian Anda ke apa yang sudah Anda miliki dan apa yang tidak pernah bisa diamalkan.

mendekati kehidupan dengan cara ini, Anda tidak hanya memanfaatkan ketahanan emosional di dunia yang terus berubah, tetapi Anda akan terus memupuk kepositifan. Dengan mengingat hal ini, mari kita atasi hal-hal negatif dengan setiap alat yang disediakan Stoicisme.

## ■ DI SAAT INI

Situasi tertentu atau bahkan orang tertentu mungkin selalu memunculkan sisi terburuk Anda.

- Pada saat ini, keadaan apa yang cenderung mendorong Anda ke arah pemikiran negatif?
- Sarana tabah apa yang dapat Anda terapkan dalam situasi ini untuk mengatasi sikap tidak sehat ini?

## Menumbuhkan Ketahanan Emosional

*“Beberapa hal menyerang orang bijak, seperti sakit dan kelemahan tubuh, kehilangan teman dan anak, dan kehancuran negaranya di masa perang, tetapi itu tidak akan menggoyahkan prinsipnya. Saya tidak mengatakan bahwa orang bijak tidak merasakan serangan ini, karena kami tidak menganggapnya sebagai kekerasan batu atau besi; tidak ada kebijikan jika seseorang tidak sadar akan apa yang dialami. Lalu apa yang dia lakukan? Dia menerima beberapa pukulan, tetapi ketika dia telah menerimanya dia bangkit di atasnya, menyembuhkannya, dan mengakhirinya; hal-hal yang lebih sepele bahkan tidak dia rasakan, dia juga tidak menggunakan ketabahannya yang biasa dalam menahan kejahanan terhadapnya, tetapi tidak memperhatikannya atau menganggapnya pantas untuk ditertawakan.*

—Seneca, *Tentang Ketegasan Orang Bijaksana*

Jika Anda benar-benar bijak, dengan cara Stoa, Anda tidak akan pernah mengalami kondisi pikiran negatif, karena pikiran Anda akan selalu sehat. Orang ini, yang oleh orang Stoa disebut "Sage", merasakan kesan awalnya seperti orang lain, tetapi membuat penilaian nilai yang sehat dan karena itu tidak pernah menyerah pada perasaan marah, putus asa, takut, atau

menyukai. Orang bijak itu ideal, dan kita—tentu saja—tidak sempurna. Kami akan terus melakukan kesalahan, tetapi dengan mempraktikkan Stoicisme, kami dapat membuat kemajuan nyata seiring waktu.

Alat yang sama yang memupuk kepositifan juga membantu menghalau hal-hal negatif. Ketakutan memberi tahu Anda untuk menghindari percakapan yang sulit dengan seorang teman; Dikotomi Kontrol dan Disiplin Tindakan memberi tahu Anda bahwa percakapan ini acuh tak acuh dan Anda harus mencoba membantu orang-orang dalam hidup Anda. Kecemburuan memberi tahu Anda untuk menginginkan apa yang dimiliki orang lain, tetapi Disiplin Keinginan mengingatkan Anda bahwa Anda memiliki semua yang Anda butuhkan untuk merasa puas. Kuncinya adalah latihan terus-menerus. Anda harus terus menggunakan alat Anda sehingga, idealnya, hal-hal negatif tidak pernah mengakar. Jika ya, Anda cukup sadar untuk mengenali dan menghadapinya

Dalam sebuah surat berjudul *On Anger*, Seneca mengatakan bahwa, Rencana terbaik adalah menolak langsung dorongan pertama untuk marah, menolak permulaannya, dan berhati-hati agar tidak dikhianati: karena jika sekali itu mulai membawa kita pergi, sulit untuk kembali lagi ke kondisi sehat.” Dia melanjutkan dengan menunjukkan bahwa Anda tidak dapat menyesuaikan pemikiran Anda dari luar, karena Anda adalah pikiran Anda. Jika Anda marah, kemarahan itu adalah bagian dari pola pikir Anda; sulit untuk dihentikan karena kemarahan sekarang menjadi bagian dari proses yang akan menghentikannya. Harapan terbaik Anda adalah berdiri teguh dalam filosofi Stoic. Ingatlah bahwa ketidakpedulian adalah “bukan apa-apa bagi Anda” dan tidak ada yang mengambil sesuatu dari Anda— “itu dikembalikan”. Tantangan ini adalah kesempatan baru untuk mempraktikkan kebijakan. Jika Anda beristirahat dalam teknik-teknik ini, Anda akan menjauhkan diri dari hal-hal negatif.

Ketika kenegatifan menyelinap melewati pertahanan Stoa Anda, pertama-tama sadarilah bahwa Anda melangkah keluar dari keselarasan dengan kehidupan. Disiplin Persetujuan akan membantu Anda memperhatikan pikiran Anda dan menyingkirkan apa pun yang tidak lagi bermanfaat bagi Anda. Jika suatu peristiwa memunculkan perasaan negatif, Anda bisa mengatakan, “Anda hanyalah penampilan” dan mengembalikan pikiran Anda ke keadaan yang lebih damai. Anda dapat menggunakan Definisi Fisik untuk menghilangkan mistik dari apa pun yang memenuhi keinginan atau keengganan Anda dan kembali ke jalur yang sehat. Anda dapat *mengelompokkan* tantangan untuk memberi diri Anda ruang untuk berpikir lebih jernih. Saat Anda terus berlatih, Anda semakin dekat dengan orang bijak Seneca: tahan terhadap hal-hal yang dulu mengganggu Anda. Setelah cukup latihan, Anda bahkan tidak akan menyadari hal-hal yang biasa

Saya dulunya adalah tipe orang yang mendapatkan kata terakhir. Sangat mengganggu saya jika saya tidak “memenangkan” diskusi. Selama bertahun-tahun, Stoicisme mengajari saya untuk lebih menghargai bagaimana saya berperilaku selama percakapan daripada bagaimana interaksi berakhir. Apakah saya mengatakan apa yang ingin saya katakan? Apakah saya memberi orang kesempatan untuk memahami sudut pandang saya? Apakah saya mendengarkan orang lain dengan perhatian jujur saya? Jika demikian, saya melakukan yang terbaik. Saat ini, jika seseorang mencoba meremehkan saya, salah menggambarkan sudut pandang saya, atau meminta perhatian, saya tidak berutang kepada mereka, saya hampir tidak menyadarinya. Saya puas, dan yang lainnya adalah masalah orang lain. Ini membebaskan!

Bayangkan seseorang memotong barisan di depan Anda. Bagaimana perasaan Anda? Mungkin pertama Anda akan merasa marah. Bagaimanapun, orang ini seharusnya lebih tahu. Sebelum Anda berlari dengan perasaan ini, pertimbangkan *dua misi Anda* — *Anda* harus berdiri di garis ini, dan *Anda* juga perlu menjaga keharmonisan. Apakah *Anda* akan membiarkan orang ini mengambil kebahagiaan *Anda*? Tentu saja tidak. Dia tidak bisa mengambil kebahagiaanmu; hanya *Anda* yang bisa, ketika *Anda* menuruti penilaian nilai yang keliru. Jadi, *Anda* memilih untuk tetap puas. Namun *Anda* tetap bisa mengatasi kesalahan orang tersebut (selama *Anda* merasa aman melakukannya).

*Anda* seharusnya tidak memotong di depan *Anda*. Hal yang penting adalah, jika *Anda* memilih untuk menghadapi orang tersebut, *Anda* melakukannya dengan kebajikan, sebaik mungkin, dan tidak di bawah pengaruh apa yang oleh kaum Stoa disebut *nafsu*. Dan berbicara tentang *nafsu*, mari kita lihat lebih dekat pandangan Stoa tentang keadaan pikiran negatif.

## CERMINAN

*Berpegang teguh pada aturan berikut: Tidak menyerah pada kesulitan, tidak pernah mempercayai kemakmuran, dan selalu mencatat sepenuhnya kebiasaan Fortune berperilaku sesuka hatinya, memperlakukannya seolah-olah dia benar-benar akan melakukan semua itu. berada dalam kekuasaannya untuk melakukan. Apa pun yang Anda harapkan selama beberapa waktu tidak terlalu mengejutkan.*

—SENECA, SURAT DARI STOIC 78

Perubahan tidak bisa dihindari. Kaum Stoa memberi tahu kita bahwa segala sesuatu harus berubah atau tidak ada hal baru yang dapat muncul dari kehidupan. Mereka menganggap orang bodoh setiap kali mereka dikejutkan oleh perubahan. Bagaimana mungkin *Anda* tidak tahu perubahan akan datang? Itu ada di mana-mana. Sejalan Seneca dia memberi tahu *Anda* untuk tidak menyerah dalam menghadapi tantangan dan juga tidak

mengharapkan waktu yang lebih sederhana untuk bertahan selamanya. Anda dimaksudkan untuk tetap harmonis tidak peduli naik turunnya kehidupan.

- Alat apa yang Anda miliki untuk berkembang selama masa-masa sulit?
- Alat apa yang Anda miliki yang memungkinkan Anda menerima kebaikan dengan senang hati hal-hal kehidupan, sambil mengenali hal-hal itu pasti akan berubah?

## Emosi Negatif

Kaum Stoia menyebut keadaan pikiran negatif sebagai *nafsu*. Mereka menganggap nafsu sebagai penyakit pikiran yang perlu disembuhkan. Anda telah diperkenalkan dengan *nafsu yang baik*, jadi saya harap jelas bahwa Anda tidak diminta untuk tidak bergairah, atau dingin terhadap kehidupan. Gairah, dalam bahasa Stoic, adalah kondisi mental yang didasarkan pada penilaian nilai yang salah.

Gairah tidak selaras dengan kehidupan. Mereka tidak dapat menyebabkan berkembang, karena mereka membawa Anda ke arah yang salah. Misalnya, Anda merasa takut karena ingin menghindari sesuatu, tetapi Stoicisme memberi tahu Anda bahwa "sesuatu" itu acuh tak acuh dan tidak perlu ditakuti. Anda merasa tertekan karena tidak bisa mendapatkan sesuatu yang, demikian pula, tidak perlu dikhawatirkan. Gairah selalu merupakan kesalahan. Ketabahan melatih Anda untuk menghindari membuat kesalahan sama sekali, jika Anda bisa, dan untuk mengoreksi diri sendiri begitu Anda menyadari bahwa Anda berada di jalan yang salah. Kaum Stoia mencantumkan empat hasrat utama:

- Takut
- Nafsu makan
- Kesenangan
- Kesusahan

Mari selidiki mereka sekarang.

## Takut

Ketakutan adalah harapan akan kejadian yang akan datang, pikiran yang menyusut. Beberapa perasaan yang mengalir dari rasa takut adalah teror, keraguan,

malu, kaget, panik, dan sedih. Ketakutan berfokus pada masa depan tetapi berfokus pada hal-hal yang salah. Malu, misalnya, adalah ketakutan akan aib, tetapi siapa yang dapat memermalukan Anda? Jika Anda bertindak dengan kebajikan, tidak ada yang bisa mempermalukan Anda, dan tidak ada yang bisa menyebabkan Anda bertindak tanpa keliru. Kebalikan dari Ketakutan adalah hasrat yang baik, Kehati-hatian, dan penangkal Ketakutan adalah praktik yang konsisten dari Disiplin Keinginan. Dikotomi Kontrol juga membantu mengatasi Ketakutan. Semua Ketakutan dibangun di sekitar acuh tak acuh. Jika Anda belajar untuk melihat hal-hal yang acuh tak acuh di luar kendali Anda, Anda akan terbebas dari rasa takut akan hal-hal seperti itu.

## Nafsu makan

Nafsu makan adalah keinginan irasional untuk kebaikan yang diharapkan. Ini berfokus pada masa depan. Keinginan, kebencian, pertikaian, kemarahan, nafsu, murka, dan kemarahan semua jatuh di bawah nafsu ini. Nafsu makan adalah tentang ketidakpuasan terhadap dunia dan upaya untuk memperbaiki perasaan itu dengan hal-hal yang acuh tak acuh. Anda mengatasi Nafsu Makan, kembaran Ketakutan, dengan penerapan Disiplin Keinginan. Gairah yang baik, Wish, berseberangan dengan Appetite. Anda dapat melihat bagaimana Dikotomi Kontrol juga menjadi inti dari masalah ini. Jika Anda dapat belajar untuk hanya menginginkan tindakan bajik Anda sendiri dalam hidup, maka Anda tidak akan memiliki selera yang berlebihan untuk hal-hal yang acuh tak acuh.

## Kesenangan

Kesenangan adalah kegembiraan yang keliru atas sesuatu yang tampaknya baik di sini dan saat ini. Itu termasuk bersukacita atas kemalangan orang lain, kepuasan diri, dan kegembiraan yang luar biasa, yang oleh orang-orang Stoa disebut sebagai pembubaran kebajikan. Kesenangan mengikat kesejahteraan Anda ke dalam hal-hal yang Anda miliki atau momen tertentu yang ada, yang semuanya dapat diambil dari Anda. Kebalikan dari kesenangan adalah Kegembiraan, keadaan pikiran yang menemukan kepositifan meskipun hal-hal tidak kekal.

Mungkin tampak aneh bahwa Anda dapat memiliki hasrat yang berfokus pada masa kini, karena Stoicism sering menyarankan Anda untuk berada di saat ini. Ketika

Stoicisme memang meminta Anda untuk fokus di sini dan saat ini, Anda harus melakukannya dengan cara yang benar. Misalnya, anak saya yang berusia lima tahun sering menangis setiap kali temannya harus pulang. Saya memberinya peringatan 10 menit atau menggunakan teknik pengasuhan lainnya, tetapi ketika saatnya tiba bagi mereka untuk berpisah, dia sangat terpukul. Dia menginvestasikan kebahagiaannya dalam keadaan saat ini, tetapi hal-hal itu (termasuk saat ini) acuh tak acuh. Stoic yang berfokus pada masa kini malah akan berkonsentrasi pada hal-hal yang dia kendalikan. Dia tidak akan mencari kesenangan dalam ketidakpedulian tetapi sebaliknya akan menemukan kesenangan dalam kebijakan. Faktanya, kebalikan Kesenangan adalah Kegembiraan, keadaan pikiran yang menemukan kepositifan meskipun hal-hal tidak kekal.

Mengenai orang bijak, Marcus Aurelius berkata dalam *Renungan* 10:11: "Apa yang akan dikatakan atau dipikirkan orang tentang dia, atau dilakukan terhadapnya, dia bahkan tidak pernah memikirkannya, karena dia sendiri puas dengan dua hal ini: dengan bertindak adil. dalam apa yang dia lakukan sekarang, dan merasa puas dengan apa yang sekarang ditugaskan kepadanya." Gairah Kesenangan dapat dicabut dengan berkonsentrasi pada keunggulan dalam setiap tindakan, dan dalam Amor Fati, cinta dan penerimaan momen Anda saat ini.

## Kesulitan

Kembar Kesenangan, Kesusahan adalah kontraksi pikiran yang tidak rasional dari sesuatu yang sudah ada. Kedengkian, iri hati, iri hati, kasihan, kesedihan, kekhawatiran, kesedihan, gangguan, kekesalan, dan kesedihan semua berasal dari Distress. Distress tidak memiliki gairah yang berlawanan. Mengatasi Kesusahan berarti memberikan ruang bagi semua nafsu baik lainnya untuk berkembang. Sebuah teknik yang menurut saya sangat berhasil melawan Distress adalah salah satu yang saya sebut "Festival".

## FESTIVAL!

"Ketika Anda sendirian, Anda harus menyebut kondisi ini ketenangan dan kebebasan, dan menganggap diri Anda seperti dewa; dan ketika Anda bersama banyak orang, Anda tidak boleh menyebutnya keramaian, atau masalah, atau kegelisahan, tetapi festival dan teman, dan dengan senang hati menerimanya."

—EPICTETUS, WAKTU 1:12

Saya pernah menghadiri konser yang keras dan bersenang-senang. Saya pernah berada di kafe di mana satu percakapan sedikit terlalu keras dan membuat hari saya hancur. Epictetus menunjukkan bahwa kami memberi lebih banyak rahmat kepada orang-orang di festival daripada yang kami berikan kepada orang-orang di hari biasa. Dia menyarankan agar kita membuang gagasan tentang keramaian, dan sebagai gantinya menjadikan setiap hari sebagai festival. Setiap kali orang-orang di sekitar Anda mulai membuat Anda frustrasi—berhentilah. Mengambil napas. Ucapkan, "festival". Pikirkan pada diri Anda sendiri bahwa, "Ini adalah festival, orang-orang ini adalah orang-orang *saya*, saya dengan senang hati menerimanya."

## Definisi Fisik dan Irasional

Latihan Kebijaksanaan yang telah Anda praktikkan, Definisi Fisik, ampuh melawan Kesenangan dan Nafsu Makan. Marcus Aurelius menulis tentang penggunaan teknik ini untuk mengungkap seks ketika dia merasa dalam bahaya membuat keputusan karena nafsu. Dia mengatakan bahwa itu hanyalah gesekan, kejang sesaat, dan cairan lengket — bukan penggambaran yang paling bagus. Jika Anda ingin membangun gairah yang stabil dan baik yang disebut Kegembiraan, Anda tidak dapat menggantungkan kebahagiaan Anda pada hal-hal yang dapat diambil dari Anda atau pada hal-hal masa depan yang mungkin tidak akan pernah terjadi. Seperti yang telah kita pelajari sebelumnya, ketika sesuatu muncul dengan sendirinya kepada Anda, hentikan dan definisikan pada dasarnya. Jangan menambahkan penilaian nilai. Jika Anda akan mengambil bagian dalam sesuatu yang Anda tahu bertentangan dengan minat terbaik Anda, cabut benda itu menjadi bagian-bagian komponennya. Singkirkan mistiknya sehingga Anda dapat bergerak maju dengan pikiran jernih.

## Apa yang Begitu Tak Tertahankan dari Momen Ini?

*"Jangan panik di depan gambaran seluruh hidupmu. Jangan terpaku pada semua masalah yang telah atau belum Anda hadapi, tetapi sebaliknya tanyakan pada diri Anda saat setiap masalah datang, 'apa yang begitu tak tertahankan atau tak terkendali dalam hal ini?' Jawaban Anda akan mempermalukan Anda. Kemudian ingatkan diri Anda bahwa bukan masa depan atau masa lalu yang membebani Anda, tetapi hanya saat ini. Selalu saat ini, yang menjadi lebih kecil saat diisolasi dengan cara ini dan*

*ketika pikiran yang tidak dapat bertahan di bawah objek yang begitu kurus dihajar.”*

—Marcus Aurelius, *Renungan* 8:36

Banyak beban emosional dari suatu peristiwa berasal dari imajinasi Anda. Penyakit fisik, kesedihan, kecemasan, semua hal ini bisa terasa seperti tidak akan pernah hilang. "Saya akan selalu merasa seperti ini" atau "dirinya hingga kini tidak pernah benar". Marcus Aurelius berkata pada dirinya sendiri untuk membatasi masalahnya hingga saat ini. Dia melihat pada saat dia masuk dan bertanya, "Apakah ini benar-benar tak tertahankan? Apakah momen ini yang akan menghancurkan saya?" Jawabannya selalu tidak. Di sini dan saat ini mewakili momen yang sangat kecil dibandingkan dengan masa depan yang sangat besar dan tidak dapat diketahui. Anda dapat melakukan hal yang sama. Setiap kali Anda kewalahan, lingkari saat ini dan periksa momennya. Apa yang sulit tentang menit ini? Bisakah Anda melewati masa sekarang dan maju selangkah lagi? Ya kamu bisa.

## Nilai Emosi Anda

Keadaan pikiran negatif manakah yang paling perlu Anda perbaiki? Pada skala 1–5, 1 sebagai kehidupan emosional yang sangat sehat dan 5 sebagai pikiran yang diliputi oleh hasrat itu, nilailah diri Anda sendiri.

Takut -----

Nafsu makan -----

Kesenangan -----

Kesusahan-----

## VISUALISASI NEGATIF

*"Justru pada saat-saat aman jiwa harus menguatkan dirinya terlebih dahulu untuk saat-saat stres yang lebih besar, dan sementara Fortune baik hati harus membentengi diri dari kekerasannya. Di hari-hari damai, prajurit melakukan manuver, melempar pekerjaan tanah tanpa melihat musuh, dan melelahkan dirinya sendiri."*

*kerja serampangan, agar ia dapat setara dengan kerja keras yang tak terhindarkan. Jika Anda tidak ingin seorang pria tersentak saat krisis datang, latihlah dia sebelum krisis itu datang. Begitulah jalan yang telah diikuti oleh orang-orang yang, dalam meniru kemiskinan mereka, setiap bulan hampir kekurangan, agar mereka tidak pernah mundur dari apa yang telah begitu sering mereka latih.*

—Seneca, *Surat 18*

**Kaum Stoa percaya bahwa Anda harus melatih tantangan besar dalam hidup.** Mereka menggunakan teknik visualisasi dan latihan fisik untuk mempersiapkan diri menghadapi perubahan yang tak terelakkan yang akan datang, dengan harapan ketika tantangan yang sebenarnya tiba, mereka akan terus hidup dalam harmoni.

Tantangan apa yang akan mengguncang Anda? Penyakit terminal? Orang yang dicintai sekarat? Anda sudah memahami bahwa, bagi orang Stoa, hal-hal ini acuh tak acuh, karena tidak dapat menggoayahkan kebijakan Anda. Tetap saja, kaum Stoa adalah manusia dan tahu bahwa peristiwa semacam itu menyerang inti diri.

Oleh karena itu, mereka mengembangkan kebiasaan untuk secara mental berjalan melalui tantangan "terburuk", sehingga mereka dapat mempraktikkan pandangan Stoa dan bergumul dengan penilaian nilai yang tidak tepat yang muncul.

Melatih tantangan besar secara mental disebut "visualisasi negatif".

Anda mungkin juga melihatnya disebut perencanaan kesulitan atau, seperti yang telah saya sebutkan, perencanaan tantangan. Idenya adalah untuk memvisualisasikan skenario terburuk. Bayangkan tantangan besar seolah-olah sedang terjadi. Kemudian terapkan alat Anda, Dikotomi Kontrol, disiplin, dan fokus pada kebijakan, untuk melatih diri Anda agar tetap tabah selama tantangan.

- Apa yang ada dalam kendali Anda?
- Apa yang harus Anda inginkan dan hindari? •

Apakah Anda menyerah pada pertimbangan nilai yang meluap, atau apakah Anda menolak mereka? •

Bagaimana seharusnya Anda bertindak?

- Bisakah Anda tetap harmonis, bahkan selama ini? Bagaimana?
- Dapatkah Anda menemukan kebahagiaan pada saat ini, meskipun menjalani apa yang orang lain anggap sebagai malapetaka?

Latihan-latihan ini membantu menghadirkan kedamaian, baik saat ini maupun di masa depan ketika tantangan besar tiba. Seneca memberi tahu kita bahwa peristiwa yang diharapkan tidak terlalu mengejutkan. Visualisasi negatif setidaknya dapat membantu mengimunisasi Anda terhadap masa depan. Harapan yang lebih besar adalah bahwa praktik-praktik ini dapat menstabilkan pemikiran Stoic Anda sehingga ketika tantangan datang, itu tidak hanya menumpulkan pukulan, tetapi Anda terus berkembang saat menghadapi tantangan secara langsung. Buat daftar tantangan tersulit yang dapat Anda bayangkan, jenis yang akan mengguncang dunia Anda. Dengan menggunakan pedoman dan pertanyaan di atas, mulailah berlatih visualisasi negatif secara teratur. Saya juga akan membagikan dua varian latihan yang Anda bisa

menggunakan.

## Kurang Menerima

Seneca mendesak Stoa untuk meluangkan waktu untuk menghilangkan hal-hal yang lebih baik. Sebagai orang Romawi yang kaya dan berpengaruh, praktik ini dimaksudkan untuk mengingatkannya bahwa harta benda tidak penting dan, jika diambil darinya, dia harus tetap puas. Selama beberapa hari, atau seminggu sekali, Seneca akan tinggal di kamar yang nyaris tidak berperabotan, berbaring di atas tikar yang keras, makan makanan pokok yang hambar, dan merenungkan apakah kehidupan yang baik datang dari hal-hal eksternal atau dari dirinya sendiri.

Anda dapat menyesuaikan praktik ini dengan kehidupan Anda sendiri. Apa yang dapat Anda lepaskan untuk sementara waktu yang akan membantu Anda melihat diri Anda yang bajik terlepas dari harta benda Anda? Anda bisa makan makanan dasar yang sama setiap hari selama seminggu. Banyak orang Stoa menggunakan mandi air dingin sebagai cara untuk menerima ketidaknyamanan sebagai ketidakpedulian. Anda dapat berhenti menonton TV atau internet selama beberapa hari. Apa pun yang Anda pilih, ingatlah untuk tidak hanya melakukan latihan, tetapi melibatkan pikiran Anda dalam interrogasi Stoa atas tanggapan Anda:

- Apa yang ada dalam kendali Anda?
- Apa yang harus Anda inginkan dan hindari?
- Apakah Anda menyetujui penilaian nilai yang muncul, atau apakah Anda menolak mereka?
- Bagaimana seharusnya Anda bertindak? • Bisakah Anda tetap harmonis?

- Dapatkan Anda menemukan kegembiraan saat ini, meskipun kekurangan?

## Saya Tahu Saya Fana

Saat Anda membaca kaum Stoia, Anda akan menemukan bahwa kematian sering muncul. Lagipula, tidak ada yang bisa lolos dari kematian. Kaum Stoia merasa bahwa memahami fakta itu penting bagi filsuf, jika tidak, ketakutan akan kematian akan membuat banyak tindakan kita menjauh dari kebijaksanaan. Socrates dan Cato, keduanya dianggap sebagai pahlawan Stoia, memilih untuk mati daripada menjalani kehidupan yang kurang berbudi luhur. Epictetus memberi tahu kita bahwa setiap kali seorang jenderal berparade melalui Roma, para budak menemaninya, tugas mereka untuk terus membisikkan pengingat kematian ke telinga sang jenderal. Ini dimaksudkan untuk merendahkan dia. Bagi Anda, visualisasi negatif dari kematian Anda sendiri dapat membantu Anda menerima bahwa hidup itu sendiri adalah sesuatu yang acuh tak acuh.

Epictetus merekomendasikan Anda untuk mengatakan, "Saya tahu saya fana, renungkan kematian Anda. Dalam *Discourses*-nya, 3.24, dia berkata bahwa Anda tidak perlu terkejut dengan kematian karena itu tidak bisa dihindari. Kematian juga tidak terserah Anda; itu di luar kendali Anda — acuh tak acuh. Sebagai bagian dari keharmonisan alam, kita harus menerima kematian sebagai sesuatu yang diberikan. Dengan menggunakan pemikiran ini, katakan pada diri sendiri, "Hari ini adalah hari terakhirku." Pikirkan tentang kematian sebagai hal yang tak terhindarkan, di luar kendali Anda, dan alami. Lalu bagaimana seharusnya Anda menanggapi kematian ketika itu datang?"

Kehidupan mental yang sehat dapat membantu Anda bertindak dengan baik di dunia. Saat Anda menemukan kebebasan emosional melalui alat Stoic Anda, Anda akan menemukan Keberanian untuk mencari Keadilan di mana pun Anda bisa. Di bab berikutnya, Anda akan menggunakan sikap positif Anda untuk mengambil tindakan yang kuat bagi diri Anda sendiri, komunitas Anda, dan dunia secara luas.

## BAB 7:

# Menjadi Layanan

*"Saat fajar, saat Anda kesulitan bangun dari tempat tidur, katakan pada diri sendiri: 'Saya harus pergi bekerja—sebagai manusia. Apa yang harus saya keluhkan, jika saya akan melakukan untuk apa saya dilahirkan—hal-hal yang harus saya lakukan saat dilahirkan ke dunia? Atau untuk apa aku diciptakan? Meringkuk di bawah selimut dan tetap hangat?'"*

—Marcus Aurelius, *Renungan* 5:1

**H**umanus, dalam pandangan Stoic, secara alami bersifat sosial, dimaksudkan untuk terlibat dalam hubungan yang sehat dengan orang lain. Disiplin Tindakan paling mewakili pandangan ini. Seperti yang telah Anda lihat, tindakan Anda harus difokuskan pada komunitas. Saat Anda fokus pada apa yang dapat Anda kendalikan, Anda tetap memilih jalan yang bermanfaat bagi semua orang, bukan hanya diri Anda sendiri. Orientasi pagi Anda mengingatkan Anda bahwa orang akan sering menjadi penghalang, tetapi Anda tetap dapat melakukan yang terbaik untuk membantu mereka. Anda dimaksudkan untuk menjalani kehidupan pelayanan kepada komunitas Anda. Kita akan fokus untuk menjadi tabah dalam hubungan.

Apakah keluarga, teman, atau orang asing, Anda akan bekerja untuk mengambil tindakan yang bermanfaat bagi mereka dan Anda, menggunakan kebijakan sebagai panduan Anda.

### Bagaimana Stoa Memperlakukan Orang Lain

*"Apa pun itu, kami akan menemukan pada saat yang sama penuh kasih sayang dan konsisten dengan alasan, ini kami dengan yakin menyatakan sebagai benar dan baik."*

—Epictetus, *Wacana* 1:11

Stoicisme adalah filosofi cinta. Para filsuf Stoa tidak hanya berbicara tentang kecintaan mereka pada kebijaksanaan, tetapi juga tentang filantropi mereka, yang berarti cinta pada orang. Teori perkembangan etika Stoic, yang disebut *oikeiosis*, mengharapkan Anda untuk tumbuh dalam kemampuan Anda untuk mencintai sampai Anda memiliki kasih sayang untuk Anda.

seluruh dunia. *Oikeiosis* adalah ide yang kompleks, tetapi singkatnya dikatakan bahwa semua hewan dilahirkan dengan mencintai dan menjaga diri mereka sendiri. Hewan sosial, termasuk manusia, memperluas cinta itu pertama-tama ke pengasuh langsung, kemudian keluarga besar, dan, jika kita berkembang dengan baik, kita belajar untuk memiliki kepedulian terhadap seluruh umat manusia. Hierocles Stoic menggambarkan pertumbuhan ini menggunakan serangkaian lingkaran konsentris. Lingkaran kasih sayang yang pertama adalah diri Anda sendiri. Berikutnya adalah keluarga dekat, diikuti oleh keluarga besar dan teman.

Setelah ini datang komunitas Anda, lalu komunitas sekitar, negara Anda, dan seluruh umat manusia. Kami kaum Stoa modern juga cenderung memperluas lingkaran di luar kemanusiaan, untuk benar-benar mencakup dunia dan semua makhluk hidup di dalamnya. Hierocles memberi tahu kita bahwa tugas kita adalah mendekatkan lingkaran luar ke diri kita sendiri. Dia meminta Anda untuk dengan sengaja membuka diri kepada orang lain dan mendekatkan mereka. Kaum Stoa merangkul dunia.

Tentu saja, tidak peduli seberapa besar kasih sayang yang Anda tunjukkan pada dunia, Anda tahu bahwa itu tidak selalu membalas. Ketabahan tidak naif dalam menerima orang lain.

Ingat nafsu yang baik. Anda akan Mengharapkan yang terbaik untuk orang lain, tetapi Anda memiliki Kewaspadaan sebagai perlindungan ketika orang menunjukkan perilaku yang kurang dari yang terbaik. Sebuah contoh yang bagus dari Peringatan ini ada dalam *Renungan* 6:20, di mana Marcus Aurelius menggunakan contoh pertandingan gulat: “Di atas ring, lawan kita dapat mencungkil kita dengan kuku mereka atau menanduk kita dengan kepala mereka dan

meninggalkan memar, tetapi kita jangan mencela mereka karena itu atau marah kepada mereka atau menganggap mereka sejak saat itu sebagai tipe kekerasan.

Kami hanya mengawasi mereka setelah itu. Bukan karena benci atau curiga, hanya menjaga jarak bersahabat. Kita perlu melakukan itu di daerah lain. Kita perlu memaklumi apa yang dilakukan rekan tanding kita, dan tetap menjaga jarak—tanpa kecurigaan atau kebencian.”

Ketika orang bertindak karena ketidaktahuan, mereka mengambil tindakan yang salah. Faktanya, Stoicisme mengklaim bahwa semua tindakan salah berasal dari ketidaktahuan tentang cara yang lebih baik. Anda diminta untuk menerima ini tentang orang lain karena itu adalah kondisi manusia. Namun, Anda juga bisa menjaga jarak persahabatan. Memberi seseorang ruang untuk tumbuh tidak mengharuskan Anda untuk tetap berada dalam posisi berbahaya. Ini penting untuk diingat. Ketangguhan tabah, dan pikiran sehat yang menyertainya, dapat membebaskan Anda. Anda dapat melewati rasa sakit hati, kebencian, dan ketakutan serta memperoleh kesediaan untuk mencintai dan menerima orang lain. Namun, ada situasi di mana Kebijaksanaan menuntut kita berjalan

jauh. Keberanian dapat membantu kita mengatasi tantangan berat, tetapi Keberanian juga dapat membuat Anda meninggalkan situasi yang membebani.

Setiap kali Anda dihadapkan dengan orang yang menantang, cobalah untuk mengingatnya mengikuti pemikiran dari *Renungan* 7:26, di mana Marcus Aurelius berkata: "Ketika orang melukai Anda, tanyakan pada diri Anda sendiri apa kebaikan atau bahaya yang menurut mereka akan terjadi. Jika Anda memahami hal itu, Anda akan merasakan simpati daripada kemurkaan atau kemarahan. Rasa baik dan jahat Anda mungkin sama dengan mereka, dalam hal ini Anda harus memaafkan mereka. Atau rasa baik dan jahat Anda mungkin berbeda dari mereka. Dalam hal ini mereka salah arah dan pantas mendapatkan kasih sayang Anda. Apakah itu sangat sulit?"

Ini bisa sulit, tetapi menjaga kedamaian pribadi Anda dalam menghadapi situasi yang sulit juga sangat bermanfaat. Lagi pula, mengapa Anda harus membiarkan orang lain mengambil keharmonisan yang telah Anda capai dengan susah payah?

## Andai Mereka Tahu Semua Kesalahanku

*"Jika Anda telah diberitahu bahwa seseorang berbicara buruk tentang Anda, jangan membela diri: alih-alih balas, 'jika mereka tahu kesalahan saya yang lain, mereka tidak akan hanya menyebutkan itu.'"*

-Epictetus, *Enchiridion* 33

Sehubungan dengan praktik Stoic lain yang telah Anda pelajari, humor yang mencela diri sendiri mungkin terasa tidak pada tempatnya. Tetapi kaum Stoa tidak menentang penggunaan humor, selama Anda tidak mengolok-olok orang lain. Dalam hal ini, Epictetus merekomendasikan humor untuk mengendalikan situasi yang berpotensi buruk dan sebagai bentuk kerendahan hati. Ketika seseorang berbicara tentang Anda di belakang Anda, bagaimana tanggapan Anda? Banyak orang mengharapkan pertahanan bersama dengan serangan balik; tidak ada tanggapan yang mengikuti ajaran Stoic. Anda membela diri saat diserang, tetapi kata-kata yang diucapkan orang lain—terutama saat tidak terdengar—termasuk dalam kategori acuh tak acuh.

Pendapat orang lain tentang Anda tidak dapat menodai kebijakan Anda. Dan kamu

menyerang reputasi orang lain sama dengan tindakan tidak bajik.

Saran Epictetus: Meredakan situasi dengan mengakui bahwa Anda memiliki kekurangan dan kemudian beralih ke topik lain.

## Tampaknya Begitu bagi Mereka

*"Ketika seseorang memperlakukan Anda dengan buruk atau berbicara buruk tentang Anda, ingatlah bahwa mereka melakukan ini karena mereka pikir mereka harus melakukannya. Tidak mungkin mereka melakukan apa yang menurut Anda benar, tetapi hanya apa yang menurut mereka benar . . . jika Anda memahami hal ini, Anda akan memiliki temperamen yang lebih lembut terhadap mereka yang mencera Anda karena Anda selalu dapat berkata, 'sepertinya bagi mereka.'"*

-Epictetus, *Enchiridion* 42

*Tampaknya bagi mereka membantu Anda tetap membumi dan selaras ketika seseorang menjadi menantang. Kita semua lebih memilih untuk tidak pernah difitnah atau diserang, tetapi konfrontasi terjadi. Jadi bagaimana Anda bisa menjaga aliran hidup yang baik? Dengan mengenali situasi orang lain. Mereka mempercayai sesuatu yang salah. Keyakinan yang salah mengarah pada pikiran dan tindakan negatif—nafsu. Satu-satunya jalan keluar dari pola itu adalah mengubah keyakinan mereka, dan Anda mungkin tidak dalam posisi untuk mengajar orang ini sekarang. Katakan pada diri sendiri, "Mereka melakukan apa yang menurut mereka terbaik." Dengan cara ini, Anda dapat meninggalkan perasaan negatif apa pun tentangnya dan berkonsentrasi pada tindakan positif dan bajik yang akan Anda lakukan saat ini.*

Agar jelas: Praktik ini tidak membebaskan siapa pun dari perbuatan buruk. Salah adalah salah. Ini hanyalah pengakuan bahwa keyakinan mereka yang tidak berdasar membuat mereka tidak mungkin melakukan yang lebih baik saat ini. Mereka tetap bertanggung jawab atas bagaimana mereka berperilaku.

## TEMAN DAN KELUARGA

*"Orang bijaksana itu mandiri. Namun demikian, mereka menginginkan teman, tetangga, dan*

*rekan, tidak peduli berapa banyak mereka cukup untuk diri mereka sendiri.*

—Seneca, *Surat dari Orang Stoia* 9

Hubungan dekat dimaksudkan untuk menghibur dan memunculkan terbaik dalam dirimu. Ini tidak selalu terjadi. Seperti kata pepatah, Anda tidak dapat memilih keluarga Anda! Bahkan rekan kerja Anda sering dipaksakan kepada Anda, akibat dari tempat Anda tinggal atau bekerja. Ini dapat menguras energi Anda dan menciptakan situasi yang membutuhkan setiap alat dalam kit alat Stoic Anda. Namun Stoicisme meminta Anda untuk tetap berbudi luhur sepanjang itu semua, untuk menjadi diri Anda yang terbaik apakah orang lain membala budi atau tidak. Bagaimana Anda bisa melakukan ini?

Dalam *Discourses* 3:28, Epictetus berbicara dengan seorang siswa yang mengalami kesulitan dengan ayahnya. Dia mengatakan kepadanya bahwa, “Ayahmu memiliki fungsi tertentu, dan jika dia tidak melakukannya, dia telah menghancurkan ayah di dalam dirinya, pria yang mencintai keturunannya, pria yang lemah lembut di dalam dirinya. Jangan berusaha membuatnya kehilangan apa pun di akun ini. Karena tidak pernah terjadi seseorang salah dalam satu hal, tetapi terluka dalam hal lain. Sekali lagi, adalah fungsi Anda untuk membela diri dengan tegas, hormat, tanpa nafsu. Jika tidak, Anda telah menghancurkan dalam diri Anda putra, pria terhormat, pria terhormat.”

Di sini, Anda melihat sudut pandang Stoia yang umum. Dalam sebuah hubungan, setiap orang memiliki peran untuk dimainkan. Stoic, tentu saja, hanya mengontrol perannya sendiri. Epictetus mengatakan bahwa tindakan ayah tidak memiliki konsekuensi bagi siswa Stoic, hubungannya acuh tak acuh. Siswa diminta untuk memusatkan perhatiannya pada pikiran dan tindakannya sendiri, daripada memikirkan pilihan ayahnya. Dia diminta untuk tidak pernah melibatkan nafsu buruk, untuk memastikan tidak menjadi tidak sopan. Dia juga disuruh membela diri dengan tegas. Di sini sekali lagi, Stoicisme tidak membuat Anda pasif. Itu selalu tepat untuk membela diri sendiri, selama Anda melakukannya dengan pikiran kebijakan. Dikotomi Kontrol, ketika diterapkan pada hubungan, tidak dimaksudkan untuk membuat Anda berinvestasi lebih sedikit pada orang lain, tetapi untuk berinvestasi pada diri Anda sendiri dengan lebih bijak. Anda tidak dapat mengendalikan orang lain, dan tindakan mereka seharusnya tidak mengendalikan Anda. Jika Anda berfokus pada apa yang menjadi milik Anda—pendapat, dorongan hati, dan keinginan Anda—Anda akan membuat nilai yang pan-

penilaian, ambil tindakan yang berarti, dan jadilah diri Anda yang terbaik dalam setiap hubungan. Seringkali, ini akan membantu hubungan Anda menjadi sehat dan menyenangkan. Terkadang yang terbaik dari Anda tidak akan dibalas, tetapi Anda akan tahu bahwa Anda telah mencoba dan memiliki kemampuan untuk melanjutkan keharmonisan apa pun hasilnya.

Apa yang diajarkan disiplin tentang hubungan? Disiplin of Desire mengingatkan Anda untuk tidak merindukan atau takut akan tindakan tertentu dari orang yang Anda kenal. Sebaliknya, Anda ingin menjadi yang terbaik dalam hubungan, dan hanya takut bahwa Anda akan memperlakukan orang lain dengan buruk. Disiplin Persetujuan memberi Anda alat mental sehingga Anda tidak langsung mengambil kesimpulan buruk tentang tindakan orang lain. Apakah seseorang baru saja mengatakan sesuatu yang berarti? Tidak perlu menghakimi mereka, pilih saja cara terbaik untuk merespons. Disiplin Tindakan memfokuskan pilihan Anda pada apa yang akan menguntungkan Anda berdua. Ini melindungi Anda dari mengambil tindakan atas biaya orang lain.

## Stoicisme Diterapkan pada Kehidupan Sosial

Dalam latihan ini, cocokkan situasi dengan teknik Stoic yang dapat melindungi atau mengembalikan Anda ke harmoni.

Seorang teman tampak kesal dan Anda tidak bisa berpikir bahwa mereka marah kepada Anda.

A. Amor Fati

Orang tua terus mengatakan hal-hal yang memalukan, dan Anda merasa hal itu berdampak buruk bagi Anda.

B. Lingkari Masa Kini

Anda sedang berkencan dan terus terganggu oleh pemikiran tentang kemungkinan kencan di masa depan.

C. Anda Hanya Sebuah Penampilan

Teman-teman Anda telah berkunjung dari luar kota; ini waktu yang tepat, tapi mereka berangkat besok.

D. Lingkari Diri Anda

Kunci jawaban [di sini](#)

## ■ DI SAAT INI

Epictetus mengatakan bahwa dalam hubungan yang merepotkan Anda harus menghindari nafsu, tetapi menghormati, dan membela diri

dengan tepat. Ingatlah hubungan yang sulit dari masa lalu atau masa kini Anda. Tinjau tindakan Anda sendiri:

- Bagaimana Anda menangani hubungan tersebut jika Anda mempraktikkan Stoicisme?
- Bagaimana Anda mempersiapkan diri untuk situasi serupa di masa mendatang?

## HIDUP DALAM MASYARAKAT

*Mari kita berpegang pada fakta bahwa ada dua komunitas — yang besar dan benar-benar umum, merangkul dewa dan manusia, di mana kita tidak melihat ke sudut ini atau itu, tetapi mengukur batas-batas kewarganegaraan kita dengan matahari. ; yang lain, yang ditugaskan kepada kami karena kecelakaan kelahiran kami.*

—Seneca, *Bersantai*

Ketabahan mengeluarkan yang terbaik dari Anda sehingga Anda dapat memberikan yang terbaik untuk dunia di sekitar Anda. Begitu banyak tantangan—kecil dan besar —yang bisa mendapat manfaat dari kontribusi orang bijak dan pemberani seperti Anda. Tentu saja, di dunia yang ideal, melangkah untuk membantu berarti semua orang akan menerima bantuan itu dan bergabung, tetapi komunitas adalah hal yang berantakan. Orang-orang bekerja dengan tujuan silang. Jadi bagaimana Anda mengatasinya sebagai seorang Stoa?

*“... kita lahir ke dunia ini untuk bekerja sama  
seperti kaki, tangan, kelopak mata, atau deretan  
gigi atas dan bawah.”*

—Marcus Aurelius, *Meditasi* 2:1

Stoicisme memandang semua orang sebagai bagian dari satu organisme, atau satu keluarga besar manusia. Citra ini ada di mana-mana dalam tulisan Stoic. Dalam *Discourses* 2:10, Epictetus berkata, “Lalu apa yang dijanjikan karakter warga negara? Tidak memegang apa pun yang menguntungkan bagi dirinya sendiri; untuk tidak memikirkan apa pun seolah-olah kita terlepas dari komunitas, tetapi untuk bertindak seperti yang dilakukan tangan atau kaki, jika mereka memiliki akal dan memahami susunan alam,

karena mereka tidak akan pernah menggerakkan diri atau menginginkan apa pun, selain yang berkaitan dengan keseluruhan.”

Di sini Anda melihat bahwa hubungan manusia sangat penting sehingga setiap tindakan membutuhkan pertimbangan kepentingan terbaik orang lain, bukan hanya kepentingan kita sendiri. Ini melengkapi perspektif yang telah Anda pelajari dari Disiplin Tindakan. Itu juga dapat menginformasikan praktik yang Anda pelajari dengan disiplin itu. Orientasi pagi Marcus Aurelius diakhiri dengan kalimat ini, “Saling menghalangi itu tidak wajar. Merasa marah pada seseorang, memunggungi dia: ini tidak wajar.” Saat Anda memulai hari, ingatlah bahwa Anda ingin siap menerima orang-orang kurang sempurna yang akan Anda temui, tetapi Anda juga harus bersedia membantu mereka jika ada kesempatan. Anda dapat menerapkan latihan dua misi juga. Anda ingin melakukan x, tetapi Anda juga ingin tetap selaras dengan kehidupan. Keharmonisan tabah memang memupuk kepuasan batin, tetapi juga mendorong keterlibatan yang aktif dan berbudi luhur dengan dunia. Memahami ini membantu Anda tetap fokus pada jalan bajik.

Tentu saja, tidak semua keterlibatan dengan masyarakat membutuhkan perjuangan yang berat. Misalnya, saya suka menjadi sukarelawan di pasar petani lokal kami. Keluarga saya pergi setiap hari Minggu saat pasar tutup dan membantu merobohkan kios dan peralatan lainnya. Kami melakukan ini karena kami menghargai apa yang dibawa pasar ke lingkungan kami, baik dari segi makanan sehat maupun dampak sosial dari tempat di mana tetangga berinteraksi satu sama lain. Ketabahan mendorong Anda untuk menginvestasikan waktu dan upaya di komunitas Anda. Apa yang menggerakkan Anda? Apa yang Anda hargai di lingkungan Anda atau apa yang ingin Anda lihat lebih banyak? Orang yang sudah melakukan pekerjaan itu kemungkinan besar akan menyambut kontribusi Anda. Jika belum ada yang melakukan pekerjaan, mungkin Anda bisa memulai sesuatu. Apa pun masalahnya, saat latihan Anda meningkatkan keberanian, rasa keadilan, dan kesediaan Anda untuk bekerja dengan orang lain, ambil inisiatif dan wujudkan ide Anda.

## ■ DI SAAT INI

*“Saya akan menunjukkan saraf seorang filsuf. 'Saraf apa ini?' Keinginan yang tidak pernah mengecewakan, keengganannya yang tidak pernah jatuh pada yang mana*

*itu akan menghindari, pengejaran yang tepat, tujuan yang rajin, persetujuan yang tidak terburu-buru. Ini yang akan Anda lihat.”*

—EPICTETUS, WAKTU 2:8

Seperti yang digambarkan dalam kutipan ini, Stoicisme dimaksudkan untuk membuat Anda kuat. Saat Anda mempraktikkan filosofi, kembalilah ke baris ini. Apakah Anda menunjukkan saraf seorang filsuf?

## REFLEKSI

*“Biarlah dorongan Anda untuk bertindak dan tindakan Anda memiliki tujuan pelayanan komunitas manusia, karena itu, bagi Anda, sesuai dengan sifat Anda.”*

—MARCUS AURELIUS, MEDITASI 9:31

Melayani masyarakat itu sehat. Ini dapat membantu Anda merasa terlibat dengan dunia yang seringkali tampak jauh dan luar biasa. Secara khusus, bertindak di tingkat lokal dapat membantu Anda saat masalah yang lebih besar terasa benar-benar di luar jangkauan Anda. Jika Anda pernah merasa tidak berdaya secara individu sehubungan dengan masalah dunia yang lebih besar atau peristiwa tertentu, ada cara untuk mengatasi keadaan pikiran tersebut. Pertama, gunakan Dikotomi Kendali dan praktik serupa untuk memfokuskan diri Anda pada apa yang Anda kendalikan. Ketika datang ke acara dunia, Anda akan menemukan bahwa semua berita berada di luar kendali Anda. Namun, itu tidak membuat Anda pasif.

- Ada apa dengan peristiwa ini yang menjadi perhatian Anda? Apakah itu memengaruhi rasa keadilan Anda, misalnya?
- Apakah ada masalah serupa di komunitas Anda sendiri? • Jika ya, apakah ada orang yang bekerja untuk mengatasi masalah ini?
- Tindakan bajik apa yang dapat Anda ambil untuk mengatasi masalah dalam hidup Anda sendiri, dalam komunitas Anda sendiri?

## BISA STOICS MENCiptakan PERUBAHAN?

Kaum Stoic Romawi memiliki seorang pahlawan bernama Cato, seorang negarawan yang mengabdikan dirinya pada jalan Stoic. Belakangan orang-orang Stoic mengangkatnya sebagai teladan karena berbagai alasan. Dia dikenal oleh semua orang memiliki integritas moral yang dalam dan kebal terhadap suap. Dia tetap tanpa kompromi dalam nilai-nilainya, mendapatkan rasa hormat bahkan dari musuh politiknya. Yang terpenting, kaum Stoic mengaguminya karena dia memilih untuk mati daripada menyerah ketika pihaknya dikalahkan dalam perang saudara. Ini adalah bukti bahwa dia lebih menghargai kebijakan daripada ketidakpedulian yang dikenal sebagai kehidupan.

Semua pahlawan Stoic adalah orang-orang yang bekerja untuk mengatasi tantangan. Hercules mitis menghadapi cobaan yang luar biasa. Socrates menantang masyarakatnya, yang, seperti Cato, menyebabkan kematiannya. Diogenes menjalani kehidupan konfrontasi, secara langsung menantang nilai-nilai sosial pada zamannya. Kaum Stoic menganggap orang-orang ini sebagai teladan. Maka, jelaslah bahwa orang-orang yang berbudi luhur diharapkan menghadapi tantangan ketika mereka datang dan mendorong perlawanan, jika itu yang dibutuhkan oleh kebijakan.

*“Ketika Anda melakukan sesuatu karena Anda telah memutuskan bahwa itu harus dilakukan, jangan pernah menghindari terlihat melakukannya, bahkan jika opini orang banyak akan menghukum Anda. Karena jika perbuatanmu salah, maka hindarilah sama sekali, tetapi jika itu benar, mengapa kamu takut kepada orang-orang yang akan menegurmu secara salah?”*

-Epictetus, *Enchiridion* 35

Keberanian tabah dimaksudkan untuk membuat Anda aktif. Kontrol tabah dimaksudkan untuk membuat Anda fokus. Ketidakpedulian yang tabah tidak pernah mengarah pada sikap apatis; itu mengembangkan keberanian. Anda bebas untuk mengejar keunggulan dengan semua energi yang dapat Anda kumpulkan, saat Anda tidak lagi terbebani oleh kecemasan tentang ketidakpedulian. Pola pikir Stoic menjadikan Anda seorang aktivis, dengan cara apa pun yang berlaku dalam hidup Anda.

Saat Anda memilih cara bekerja dengan komunitas Anda, ingatlah untuk fokus pada apa yang Anda kendalikan daripada kemungkinan hasil dari satu proyek. Dalam “Letters from a Stoic 14,” Seneca berkata, “Orang yang kaya bukanlah orang yang selalu beruntung; permulaan ada dalam kekuatan kita tetapi Fortune menilai hasilnya. Cato kalah perang tetapi dianggap sebagai pahlawan karena dia membela keadilan. Dengan cara yang sama, kesuksesan Anda ditentukan oleh tindakan yang Anda ambil dan alasan Anda melakukannya; Anda tidak dapat menjamin hasil yang diinginkan.”

Topik yang baru saja kita bahas membutuhkan waktu seumur hidup untuk menyempurnakannya. Anda memiliki hubungan lama dan baru untuk dinavigasi. Kebutuhan komunitas Anda akan berubah, dan komunitas tempat Anda menjadi bagiannya kemungkinan besar juga akan berubah. Setelah Anda menyelesaikan buku ini, apa langkah Anda selanjutnya? Di **bab terakhir** saya akan memberikan saran untuk latihan lanjutan dan untuk bacaan tambahan, dimulai dengan Stoa kuno itu sendiri. Anda akan memiliki banyak pilihan saat melanjutkan pe



## BAB 8:

### Melanjutkan Perjalanan Anda

*“Mengapa semua tebakan ini? Anda dapat melihat apa yang perlu dilakukan. Jika Anda dapat melihat jalan, ikutilah. Dengan riang, tanpa menoleh ke belakang. Jika tidak, tunggu dan dapatkan saran terbaik yang Anda bisa. Jika ada yang menghalangi, terus maju, manfaatkan apa yang Anda miliki, berpegang teguh pada apa yang tampaknya benar.*

—Marcus Aurelius, *Renungan* 10:12

#### DAN

Anda **dapat** berkembang dalam hidup ini. Alat-alat dari buku ini adalah milik Anda untuk digunakan dan, jika Anda menggunakan secara konsisten, Anda dapat menerobos rintangan dan mendapatkan kegembiraan. Dalam bab terakhir ini, saya akan merekomendasikan langkah selanjutnya dalam latihan Anda, dan saya akan membebaskan Anda dari Stoa lama itu sendiri, sehingga Anda dapat mempelajarinya secara langsung. Sumber daya baru ini dapat memperkaya perjalanan Stoic Anda, tetapi Anda sudah memiliki apa yang Anda butuhkan. Latihan yang disengaja dan terus-menerus membantu Anda mencapai hasil terbesar—arus kehidupan yang baik.

### Praktek Tabah yang Konsisten

*“Dapatkan seseorang memperoleh pengendalian diri instan hanya dengan mengetahui bahwa mereka tidak boleh ditaklukkan oleh kesenangan tetapi tanpa pelatihan untuk melawannya? Bisakah seseorang menjadi hanya dengan belajar bahwa mereka harus mencintai moderasi tetapi tanpa mempraktikkan penghindaran yang berlebihan? Bisakah kita memperoleh keberanian dengan menyadari hal itu*

*hal-hal yang tampak mengerikan bagi kebanyakan orang tidak untuk ditakuti tetapi tanpa berlatih menjadi tidak takut terhadapnya?"*

—Musonius Rufus, dari kuliah tentang praktik filsafat

Anda akan terus membuka manfaat Stoicisme melalui latihan.

Saat Anda melatih diri untuk mengingat frasa Stoic seperti, "Kamu hanyalah sebuah penampilan" atau "Itu dikembalikan& Aset dalam menyadari bahwa pada saat yang tepat. Anda akan melatih diri Anda untuk mengekspresikan pelajaran yang telah Anda pelajari melalui disiplin secara alami.

Mempersiapkan alat-alat ini akan melindungi keharmonisan Anda. Pasang surut kehidupan akan semakin tampak bahkan karena kamu bisa mengatasi tantangan yang kamu hadapi. Untuk mengubah hidup Anda menjadi lebih baik, Anda tidak bisa meninggalkan latihan untuk kesempatan. Anda tidak bisa hanya berharap Anda akan mengingat hal-hal di saat-saat sulit. Anda membutuhkan rencana. Untuk membantu Anda dalam perjalanan Anda, saya merekomendasikan tiga hal: menghafal, membuat jurnal, dan mengembangkan rutinitas harian.

## KOMITKAN KE MEMORI

Anda membutuhkan alat Stoic Anda pada saat itu juga, dan alat itu hanya berfungsi jika Anda dapat mengingatnya. Dimulai dengan praktik, teknik, atau pandangan yang telah memengaruhi Anda sejauh ini, hafalkan kutipan atau frasa yang membantu Anda mengingatnya. Salah satu favorit saya adalah "festival". Kata sederhana itu mengingatkan saya pada cinta orang Stoic, kebutuhan saya untuk melepaskan, dan banyak lagi. Saya tidak dapat menghitung berapa kali saya merasa lebih baik dengan mengingat dengan cepat dan kemudian berkata, "festival" pelan-pelan.

Jadikan Stoicisme sebagai bagian dari kehidupan mental Anda dengan berusaha menanamkannya ke dalam pikiran Anda.

## JURNAL

Jika Anda ingin terus maju dalam filosofi, tulislah. Membuat jurnal tetap menjadi komponen kunci dari praktik Stoa. Buku yang kita kenal sebagai *Renungan* adalah jurnal pribadi yang disimpan oleh kaisar Marcus Aurelius untuk merenungkan filsafat dan bergulat dengan kekurangannya. Dia tumbuh

melalui praktik itu. Dia bisa membandingkan siapa dirinya dengan siapa yang dia cita-citakan. Saya mulai situs web saya, *Immودerate Stoic*, sebagai jurnal publik 10 tahun yang lalu, dan kadang-kadang saya masih melihat posting sebelumnya untuk melihat siapa saya dulu dan untuk membandingkan dengan siapa saya sekarang. Latihan yang sama ini akan menguntungkan Anda. Pilih cara untuk berkomunikasi dengan diri sendiri. Kertas dan pena, aplikasi catatan di ponsel Anda, blog—temukan saja cara yang konsisten untuk mencatat pemikiran Anda.

## BANGUN RUTINITAS HARIAN

Terakhir, pilih beberapa praktik untuk diintegrasikan ke dalam kehidupan sehari-hari Anda. Misalnya, Anda dapat memulai hari dengan orientasi pagi dan mengakhirinya dengan refleksi malam. Menciptakan rutinitas Stoic adalah landasan. Ini akan membantu memperkuat penggunaan alat secara dadakan karena pikiran Anda sudah terpusat pada pandangan Stoia. Setelah memilih satu atau dua hal untuk dipraktikkan setiap hari, saya sarankan untuk memilih teknik lain untuk berlatih dengan interval yang berbeda. Mungkin setiap Minggu pagi Anda menyisihkan waktu untuk merenungkan pemandangan dari atas, atau menyisihkan waktu untuk mempraktikkan visualisasi negatif yang sangat berdampak. Membuat pola Stoic akan membantu Anda menumbuhkan harmoni yang Anda cari.

## CERMINAN

*“Jangan pernah menyebut diri Anda seorang filsuf, atau berbicara banyak tentang prinsip Anda kepada orang banyak, tetapi bertindaklah berdasarkan prinsip Anda. Misalnya, di sebuah hiburan, jangan berbicara tentang bagaimana orang seharusnya makan, tetapi makanlah sebagaimana mestinya.”*

- EPICTETOUS, *ENCHIRIDION* 46

Di sejumlah tempat, Epictetus mengingatkan murid-muridnya untuk menjalani kehidupan filsafat daripada membicarakannya. Dia memperingatkan mereka agar tidak memberi tahu orang lain tentang perubahan yang harus mereka lakukan, tanpa membuat perubahan itu sendiri. Saat Anda mengintegrasikan Stoicisme ke dalam hidup Anda, Anda mungkin tergoda untuk berbagi terlalu banyak dengan orang lain. Sebelum melakukannya, tanyakan pada diri Anda beberapa pertanyaan dan ingatkan diri Anda tentang pandangan Stoic.

- Apakah saya bertindak sebagai Stoic sekarang, atau saya hanya berbicara tentang Sikap tabah?
- Apakah saya benar-benar dimintai nasihat dalam situasi ini? Nasihat yang tidak diminta jarang diterima dan bisa menjadi kontrapunktif.
- Ketabahan adalah tentang kehidupan yang harmonis. Bagaimana saya bisa menunjukkan kehidupan a Tabah tanpa kata-kata?

## Ekstrem

Latihan yang konsisten terbayar ketika tantangan yang sangat sulit menghampiri Anda. Cita-cita Stoia adalah bertemu setiap momen dengan cara yang sama—positif dan tangguh—sambil tetap selaras dengan dunia. Tetapi ketika menghadapi tantangan yang sebenarnya (entah karena siapa Anda sebagai individu atau hanya karena Anda manusia), harapan terbaik Anda adalah sudah siap melalui latihan yang rajin. Kami telah membahas bagaimana visualisasi negatif dapat membantu pada saat-saat seperti ini. Bersamaan dengan latihan itu, saya menemukan bahwa mengingat frasa pendek Stoia serta menggunakan pandangan dari atas dapat sangat membantu di saat-saat penuh tekanan.

Peristiwa yang menantang sering kali tinggal bersama kita untuk sementara waktu; mereka tidak hanya memukul kita pada saat ini. Anda mungkin mengalami hari yang menyenangkan ketika pikiran yang menyimpang tiba-tiba membawa sesuatu kembali. Ini membutuhkan mantra strategis, "Anda hanyalah sebuah penampilan dan bukan hal yang Anda klaim". "Ini bukan apa-apa bagiku" juga bisa melayani Anda dengan baik. Di saat-saat ketika Anda tidak memiliki kebebasan untuk pergi dan bermeditasi dengan pandangan Stoic, praktik cepat dan efektif ini dapat membantu mengembalikan Anda ke ruang mental yang lebih baik. Ketika saya pertama kali mulai berlatih Stoicisme dengan sungguh-sungguh, saya menulis beberapa frasa di selembar kertas yang saya bawa di saku. Setiap kali saya merasa stres meningkat, saya membuka halaman itu dan memilih frasa apa pun yang saya butuhkan untuk memusatkan diri. Temukan metode yang cocok untuk Anda dan patuhi itu.

## MEMPERBESAR BANTUAN

Kedamaian juga dapat dipertahankan dengan melihat masalah Anda saat ini dalam terang seluruh dunia. Pandangan dari atas dimaksudkan untuk memperluas kesadaran Anda melampaui pola pikir pribadi menuju pola pikir yang lebih universal. Latihan ini dapat mengambil pemikiran yang luar biasa dan menempatkannya ke dalam konteks yang lebih mudah dikelola. Dalam *Renungan* 9:30, Marcus Aurelius berkata, “Lihatlah dari atas kawanan manusia yang tak terhitung jumlahnya dan kehidmatan mereka yang tak terhitung jumlahnya, dan perjalanan yang sangat beragam dalam badai dan ketenangan, dan perbedaan di antara mereka yang lahir, yang hidup bersama, dan mati. Dan pertimbangkan juga, kehidupan yang dijalani oleh orang lain di masa lalu, dan kehidupan mereka yang akan hidup setelah Anda, dan kehidupan yang sekarang dijalani di antara bangsa-bangsa biadab, dan berapa banyak bahkan tidak tahu nama Anda, dan berapa banyak yang akan segera melupakan., dan bagaimana mereka yang mungkin sekarang memuji Anda akan segera menyalahkan Anda, dan bahwa baik nama anumerta tidak memiliki nilai, atau reputasi, atau apa pun. Pemikiran seperti ini dapat mengingatkan Anda betapa mendasarnya pengalaman manusia terhadap tantangan Anda saat ini. Pada saat-saat di mana sangat sulit untuk memisahkan apa yang Anda kendalikan dari yang lain, di mana keinginan Anda masih sangat terfokus pada ketidakpedulian, meluangkan waktu untuk mundur secara mental dan beristirahat di

Anda berusaha untuk menjadi yang terbaik. Ada saat-saat yang akan menantang itu. Dalam *Discourses* 3:25, Epictetus berkata, “Dalam kontes ini, bahkan jika kita harus goyah untuk sementara waktu, tidak ada yang dapat mencegah kita untuk melanjutkan pertarungan, juga tidak perlu menunggu empat tahun lagi untuk Olimpiade berikutnya., tetapi segera setelah seseorang pulih dan mendapatkan kembali kekuatannya, dan dapat mengerahkan semangat yang sama seperti sebelumnya, dia dapat memasuki pertarungan; dan jika seseorang harus gagal lagi, dia dapat masuk sekali lagi, dan jika seseorang harus meraih kemenangan suatu hari nanti, itu akan seolah-olah dia tidak pernah menyerah.” Selalu ingat bahwa Anda dapat mencoba lagi. Jika Anda tersandung pada saat itu, bangunlah, segarkan diri Anda, dan mulailah bergerak maju.

## NASIB BAIK

Saat-saat indah juga merupakan tempat untuk pemikiran Stoia. Seperti yang telah kita lihat, karunia Rejeki memang besar, tetapi tidak dijamin. Menikmati hal-hal baik tanpa memikirkan ketidakkekalan akan pergi

Anda rentan terhadap kejatuhan yang keras ketika perubahan datang. Menghindari hal ini tidak berarti menyangkal kesenangan diri sendiri atau menahan komitmen hidup Anda dalam upaya melindungi diri sendiri. Tidak. Anda harus menerima karunia-karunia ini sepenuhnya. Anda melakukan ini dengan benar-benar memperhatikan saat ini sambil menyadari bahwa perubahan akan datang.

Berapa banyak orang yang menyatakan penyesalan karena tidak menghargai apa yang mereka miliki saat mereka memiliki? Pandangan Stoic Anda akan membantu Anda berinvestasi pada hal-hal yang Anda miliki, menyelamatkan Anda dari perasaan bahwa Anda melewatkannya saat-saat indah. Mengitari masa kini adalah bagian penting dari mencintai hidup Anda. Saat Anda bersama orang yang Anda sayangi, arahkan perhatian Anda pada mereka, pada saat Anda berbagi. Jangan biarkan pikiran Anda tenggelam dalam keinginan atau ketakutan akan masa depan. Pada saat yang sama, jangan lupa bahwa semua yang Anda miliki adalah pinjaman. Suatu saat kamu akan mengembalikannya. Ini membuat momen saat ini menjadi lebih penting. Mengapa membuang waktu Anda di masa depan yang tidak dapat diketahui ketika Anda dapat menemukan kebahagiaan di saat ini? Investasikan sepenuhnya pada saat ini sehingga ketika perubahan datang, tidak ada rasa kehilangan, karena Anda benar-benar mendapatkan semua yang Anda bisa dari waktu yang Anda miliki.

Mengutip Marcus Aurelius, jika Anda menghadapi saat-saat buruk dengan benar, itu akan menjadi saat-saat yang baik. Dengan mengingat hal itu, renungkan bagaimana peristiwa itu acuh tak acuh, dan bagaimana Anda bisa berkembang sepanjang waktu.

- Apa arti "masa-masa sulit" bagi seorang Stoa?
- Apa arti "waktu yang menyenangkan" dalam filosofi kita? • Apa manfaatnya merangkul pandangan Stoa tentang peristiwa?
- Bagaimana sudut pandang ini dapat membantu Anda mempertahankan kehidupan yang harmonis?

## Benar atau salah?

Visualisasi negatif dimaksudkan untuk mempersiapkan Anda menghadapi tantangan hidup yang sulit. Dalam daftar berikut, putuskan apakah setiap pernyataan tentang visualisasi negatif benar atau salah.

- Anda harus memvisualisasikan kesulitan seolah-olah itu terjadi pada Anda dengan benar Sekarang. -----

- Visualisasi negatif membantu Anda khawatir sekarang, sehingga nanti Anda khawatir lebih sedikit. -----
- Visualisasi negatif membantu Anda memahami ketidakpedulian dan bahwa peristiwa itu sendiri tidak baik atau buruk. -----
- Anda sebaiknya hanya memvisualisasikan tantangan kecil—kejadian seperti perpisahan, kebakaran rumah, dan kematian terlalu berat untuk ditangani. -----
- Visualisasi negatif dapat membantu Anda menyadari bahwa perubahan itu perlu, wajar, dan diharapkan. -----
- Visualisasi negatif dimaksudkan untuk membuat Anda menjadi pesimis. -----
- Visualisasi negatif dapat membantu menumbuhkan gairah yang baik dan membawa Anda ke pemahaman yang lebih baik tentang Amor Fati. -----

Kunci jawaban [di sini](#)

## DI SAAT INI

Banyak orang Stoia mengingat praktik mereka di masa-masa sulit tetapi lupa menerapkannya di hari-hari yang mudah. Pikirkan kembali banyak praktik Stoic dan putuskan mana yang akan membantu Anda selama masa-masa indah: Pola pikir mana yang akan menumbuhkan hasrat yang baik, dan mana yang akan membantu Anda mempertahankan hasrat baik itu bahkan ketika tantangan baru muncul?

## Kebahagiaan yang Berkelanjutan

Saya mulai buku ini dengan kutipan dari Marcus Aurelius, "Jangan buang waktu lagi untuk memikirkan tentang seperti apa seharusnya orang yang baik, jadilah orang yang baik." Anda memiliki apa yang Anda butuhkan untuk berubah menjadi versi terbaik dari diri Anda. Itulah inti dari Stoicisme: untuk memberi kesan kepada Anda bahwa kebahagiaan ada dalam genggaman Anda—jika Anda tahu cara mendapatkannya. Saat Anda keluar dan menerapkan Stoicisme dalam hidup Anda, perhatikan bagaimana pengaruhnya terhadap Anda. Apakah Anda mengembangkan lebih banyak Kebijaksanaan, Keberanian, Kesederhanaan, dan Keadilan dalam hidup Anda? Apakah Anda menemukan lebih banyak momen Joy? Seneca memberi tahu kita, "Tidak ada sekolah yang lebih baik dan lembut; tidak ada yang lebih mencintai manusia, atau lebih memperhatikan kebaikan bersama. Tujuan yang diberikannya kepada kita adalah menjadi berguna, membantu orang lain

diri kita sendiri, tetapi setiap orang pada umumnya dan setiap orang pada khususnya.” Apakah Anda mendapati diri Anda mengungkapkan sifat-sifat ini? Jika demikian, Anda berada di jalur harmoni dan Anda telah mengembangkan aliran kehidupan yang baik.

Salah satu cara terbaik untuk tumbuh dalam filosofi Anda adalah dengan menjadi bagian dari komunitas Stoic. Cara paling mudah untuk melakukan ini adalah dengan mencari forum Stoic online. Ada grup di semua platform media sosial utama tempat Anda dapat memperoleh wawasan, meminta bantuan, dan hanya berbicara dengan orang lain yang berjalan di jalur yang sama dengan Anda. Mungkin juga ada kelompok Stoic tatap muka lokal di daerah Anda. Sebuah situs web bernama [The Stoic Fellowship](#) mengumpulkan detail berbagai pertemuan Stoic yang terjadi di seluruh dunia. Ada juga panduan bermanfaat untuk memulai grup jika tidak ada di daerah Anda. Kelompok Stoic memiliki keragaman pemikiran yang sama dengan kumpulan orang lainnya, jadi pahamilah bahwa Anda mungkin harus mempraktikkan Stoicisme Anda untuk bergaul dengan sesama Stoic, tetapi ada banyak nilai dalam memiliki orang sungguhan untuk diajak bicara tentang Anda. perjalanan.

*“Tidak merasa jengkel, atau kalah, atau putus asa karena hari-harimu tidak dikemas dengan tindakan bijak dan moral. Tetapi untuk bangkit kembali ketika Anda gagal, merayakan perilaku seperti manusia—betapapun tidak sempurnanya—and merangkul sepenuhnya pengejaran yang telah Anda lakukan.”*

—Marcus Aurelius, *Renungan* 5:9

Memikirkan kembali nilai-nilai pribadi Anda, apa yang akan memotivasi Anda untuk terus maju setelah kegagalan? Perubahan apa dalam hidup Anda yang akan menjadi tanda kemajuan terbesar? Latihan mana yang dapat Anda praktikkan yang memiliki peluang terbesar untuk menghasilkan kemajuan pribadi itu?

Ketabahan telah memberi Anda alat, tetapi Andalah yang akan menggunakaninya untuk mengatasi tantangan untuk menjadi diri Anda yang terbaik. Anda memiliki semua yang Anda butuhkan untuk menjalani kehidupan yang berkembang. Keluar dan tunjukkan ketahanan Anda, temukan kegembiraan Anda, dan gunakan keunikan Anda untuk menciptakan dunia yang lebih baik.



# SUMBER DAYA

## Kanon

Kami memiliki beberapa tulisan berharga dari kaum Stoa kuno, tetapi apa yang kami miliki sangat berharga untuk diketahui. Sebagian besar teks ini memiliki banyak edisi, terjemahan, dan sejenisnya. Keindahan zaman modern adalah banyak juga tersedia secara gratis di internet juga.

Saya menyarankan agar Anda membaca *Enchiridion terlebih dahulu*. *Enchiridion*, atau buku pegangan, adalah kumpulan perkataan Epictetus yang disusun oleh salah satu muridnya. Ini seperti panduan belajar filosofi Stoic, meski jelas tidak komprehensif. *Enchiridion* akan memberi Anda banyak hal untuk dipikirkan.

Selanjutnya, temukan sendiri salinan *Meditasi* oleh Marcus Aurelius. Jurnal ini adalah sekilas ke dalam pikiran seorang Stoic yang berlatih, dan saya menemukan filsuf ini merasa lebih seperti pendamping daripada seorang guru. The *Meditations* tidak dimaksudkan untuk diterbitkan, jadi Anda akan melihat bahwa tulisannya seringkali serampangan. Kehidupan kaisar jarang mengikuti tema; itu terjadi begitu saja dan dia menulis tentang itu. Namun, dalam 12 bukunya, banyak sekali pelajaran yang berbicara tentang kehidupan saat ini, tidak peduli jarak antara kita dan Marcus Aurelius baik waktu maupun posisi sosial. Saya menyarankan, pada bacaan pertama Anda, Anda mulai dari buku 2. Buku 1 sering kali terasa kering dan tidak benar-benar mencerminkan nada keseluruhan jurnal.

Seneca menulis begitu banyak, dan kami memiliki akses ke banyak hal. Saya sarankan Anda membaca dulu *Letters from a Stoic*-nya. Buku ini mengkompilasi 124 surat yang ditulis Seneca menjelang akhir hidupnya. Mereka mencakup berbagai subjek yang menyoroti pandangan Stoa tentang kehidupan, kematian, dan semua topik di antaranya.

Ketiga buku itu akan melayani Anda cukup lama. Dalam kasus saya, saya sudah telah membaca *Renungan* dan *Enchiridion* secara konsisten selama satu dekade. Namun, jika Anda menginginkan lebih banyak tulisan lama, saya sarankan untuk mengambil *Ceramah dan Ucapan Musonius Rufus*, serta salinan *Diskursus Epictetus*. Musonius adalah guru Epictetus, dan sedikit

kata-kata yang kami dapatkan darinya benar-benar menunjukkan tentang sekolah Stoia. Wacana memperluas pelajaran dari *Enchiridion*. Anda akan mendapatkan pemahaman yang jauh lebih kaya tentang pemikiran di balik Stoicisme dan bagaimana penerapannya.

Situs web [Stoicisme Modern](#) akan memberi Anda artikel Stoic dari berbagai perspektif. Ini adalah sumber yang tak ternilai dan titik awal yang bagus saat Anda menjangkau dunia praktisi Stoia yang lebih luas. Anda juga dapat menemukan informasi tentang Stoic Week, yang memberikan kesempatan bagus untuk mempraktikkan pengetahuan Anda.

# REFERENSI

**Aurelius, Marcus.** *Meditasi*. Diterjemahkan oleh Gregory Hays. London: Phoenix, 2003.

**Epictetus.** *Wacana Epictetus; dengan Enchiridion dan Fragmen*. Diterjemahkan oleh George Long. London: George Bell and Sons, 1800.

**Hadot, Pierre.** *Benteng Dalam: Meditasi Marcus Aurelius*. Cambridge: Harvard University Press, 1998.

**Rufus, Musonius.** *Kuliah & Ucapan*. Diterjemahkan oleh Cynthia King. Ciptakan Ruang, 2011.

**Seneca.** *Surat dari seorang Stoa*. Diterjemahkan oleh Robin Campbell. London: Grup Penguin, 1973.

**Seneca.** *Moral Essays Volume I*. Diterjemahkan oleh John Basore. Cambridge: Harvard University Press, 1928.

**Seneca.** *Esai Moral Volume II*. Diterjemahkan oleh John Basore. Cambridge: Harvard University Press, 1932.

# **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ketabahan saya telah dibentuk oleh banyak orang — beberapa di antaranya saya temui dan banyak di antaranya telah memengaruhi saya dari jauh. Saya berutang budi kepada organisasi Modern Stoicism. Situs web dan buku mereka telah memberikan banyak perspektif dari sesama kaum Stoa modern. Saya juga berterima kasih kepada Patrick Ussher dan Gregory Sadler yang telah mengundang saya untuk menerbitkan melalui situs mereka. Banyak dari tim mereka, khususnya Donald Robertson, Chris Gill, John Sellars, dan Massimo Pigliucci, juga memengaruhi pemahaman dan praktik saya.

Mark Johnston dan Greg Milner membantu saya menemukan suara melalui *Serambi Lukis Podcast*. *Stoics in Action* dan halaman Facebook pendamping *Stoics for Justice* telah membuat saya berharap untuk pengembangan filosofi kita di dunia modern. Banyak pendengar podcast saya, *Good Fortune*, terus menanyakan pertanyaan sulit dan membuat saya jujur.

Saya juga menyukai lingkungan saya di Montavilla. Tanpa Townshend's Teahouse, Bipartisan Cafe, dan Beer Bunker, buku ini tidak akan pernah ditulis.

## TENTANG PENULIS



Matthew J. Van Natta adalah pencipta podcast Stoic, *Good Fortune* dan blog [Stoic Immoderate](#). Tulisan-tulisannya berfokus pada penerapan Stoicisme sehari-hari di dunia modern. Dia tinggal bersama istri dan putrinya di Portland, Oregon.



# KUNCI JAWABAN

**Di sini:** C, F, D, B, A, E

**Di sini:** C, D, B, A

**Disini:** Benar, Salah, Benar, Salah, Benar, Benar