

L'ART DE VIVRE

Schopenhauer

Résumé du livre L'Art de vivre sagement du philosophe Schopenhauer.

Évitez les désirs excessifs

Schopenhauer croit que les désirs sont la source de la douleur et de la souffrance. Plus les désirs d'une personne sont grands, plus sa souffrance est grande. Il appelle donc à la modération dans les désirs et à éviter les ambitions exagérées.

Réduire les influences externes

Schopenhauer insiste sur le fait que l'homme devrait être moins influencé par des facteurs externes tels que l'argent, la célébrité ou l'opinion des autres. Au lieu de cela, il devrait vivre selon ses valeurs intérieures.

Indépendance mentale

Schopenhauer affirme que l'homme doit s'efforcer d'être indépendant dans sa pensée. Le philosophe s'oppose à l'imitation aveugle et à la subordination aux autres, que ce soit dans les croyances ou dans les décisions.

Contemplation de la nature et de la mort

Schopenhauer prône la contemplation de la nature et de la mort comme moyen de compréhension plus profonde de la réalité et de soulagement des tensions psychologiques. La mort, selon lui, est une partie naturelle de la vie et doit être considérée comme un défi qui peut renforcer une personne.

Art et Beauté

Schopenhauer suggère que l'art et la beauté peuvent offrir un moyen de sortir de la souffrance quotidienne et donner aux gens des moments de véritable bonheur, libres de désirs et de tensions.

Isolement et contemplation

Schopenhauer considérerait la solitude et la contemplation comme des moyens importants pour atteindre la paix intérieure. Il croit que l'unité intellectuelle améliore la capacité d'une personne à mieux faire face aux défis de la vie.