

Focus on What Matters: Fokus Saja pada yang Penting

Foroux, Darius, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920573139&lokasi=lokal>

Abstrak

Mengapa begitu sulit untuk hidup sejahtera di tengah kekacauan dan kebisingan? Ini bukan masalah dunia modern saja, melainkan persoalan manusia sepanjang masa.

Dua ribu tahun lalu, para Stoik kuno sudah membicarakan tantangan- tantangan yang kita hadapi saat ini, seperti: Bagaimana cara menemukan ketenangan batin? Apa yang dibutuhkan untuk menjadi bahagia?

Bisakah kita menjadi lebih tangguh? Jawabannya dapat ditemukan dalam Stoikisme.

Fokus Saja pada yang Penting merupakan kumpulan 70 surat/esai tentang berbagai aspek kehidupan, mulai dari kebahagiaan, kekayaan, kesehatan, sampai relasi. Surat-surat ini terinspirasi dari Letters from A Stoic karya Seneca sang filsuf Stoik. Sejak 2014, saya menerapkan pola pikir Stoik untuk mengubah kehidupan dan karier saya. Buku ini merupakan pengingat bagi Anda untuk fokus pada hal yang benar dalam kehidupan yang kacau ini, berupa antara lain:

latihan pikiran sederhana yang menjadikan Anda lebih tangguh dan fokus,

cara menikmati setiap momen setiap hari,

nilai-nilai Stoik yang autentik untuk meraih kehidupan yang bahagia, dan

metode yang membantu Anda lebih disiplin.