

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система города Боготола»

**«Философия Вечности: книги для поиска смысла в
бесконечности»**

Рекомендательный список литературы



Боготол 2026

УДК 1 : 316.6
ББК 87 : 88.5
Ф56

Философия вечности: книги для поиска смысла в бесконечности: рекомендательный список литературы / модельная б-ка им. Н. Килькеева; сост. С.Г. Некрасова; ред. А. М. Салцевич. – Боготол: модельная б-ка им. Н. Килькеева, 2026. – 12 с.

Составитель С.Г. Некрасова

Редактор А.М. Салцевич

Рекомендательный список литературы содержит библиографические описания и аннотации книг, посвящённых теме философии вечности и поиска смысла в бесконечности.

Издание адресовано читателям, интересующимся темой самопознания и поиска смысла.

УДК 1 : 316.6

ББК 87 : 88.5

©Модельная библиотека имени Николая
Килькеева, 2026

От составителя:

Человек – единственное существо, которое осознаёт своё время. Мы живём между «было» и «будет», между памятью о прошлом и тревогой о будущем. И рано или поздно каждый из нас задаётся вопросами, на которые нет простых ответов: есть ли в этом потоке нечто непреходящее? Можно ли прикоснуться к бесконечности, оставаясь смертным? И как найти опору для души, когда привычные смыслы рушатся, а мир вокруг становится всё более быстрым и разобщённым?

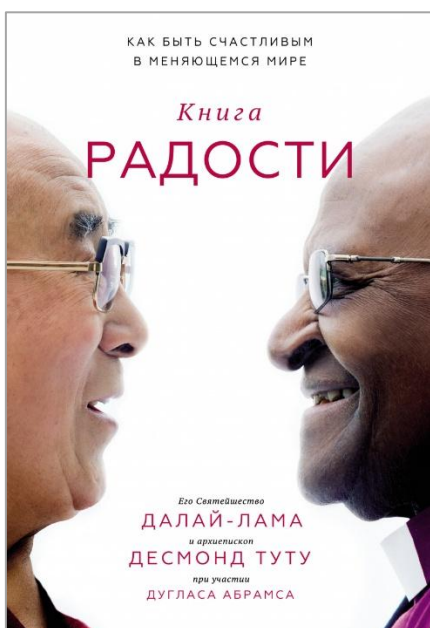
Эти вопросы встают перед каждым, кто хоть раз задумался о своём предназначении, о границах собственного «я» и о том, что останется после нас. Ответы на них искали мыслители всех эпох: от античных стоиков до современных нейробиологов, от восточных мудрецов до западных экзистенциалистов. И, как это ни удивительно, многие из этих ответов обретают форму живого слова, обращённого к каждому читателю.

В представленном рекомендательном списке собраны книги, которые помогают по-новому взглянуть на время, одиночество и вечность. Здесь и мудрость восточных традиций, и экзистенциальный вызов, и практическая психология повседневности.

Писатель Умберто Эко однажды заметил: «Культура хочет понять бесконечность и создать порядок. Коллекции в музеях, списки и каталоги, энциклопедии и словари – это наш способ объять необъятное».

В рекомендательном списке представлены книги, которые будут интересны широкому кругу читателей, интересующихся вопросами самопознания и поиском смысла жизни.

Приятного чтения.



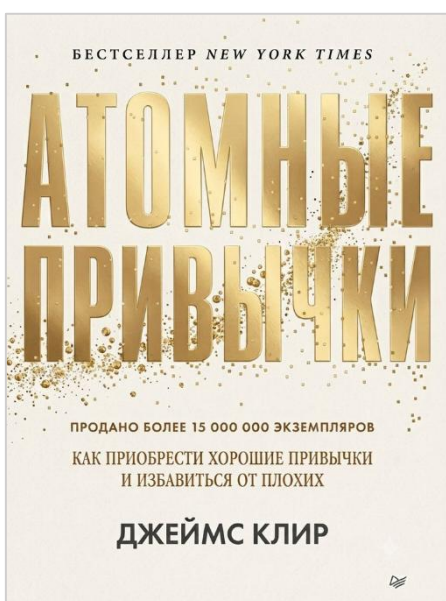
1. Далай - лама XIV. Книга радости : как быть счастливым в меняющемся мире / Далай – лама XIV, Д. Туту ; пер. с англ. Ю. Змеевой. – 4-е изд. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 384 с.

Эта книга – диалог двух нобелевских лауреатов, духовного лидера буддистов Далай-ламы XIV и архиепископа Кейптаунского Десмонда Туту. В апреле 2015 года они встретились в резиденции Далай-ламы в Дхарамсале, чтобы вместе порассуждать о природе радости и о том, как сохранять её даже в самые трудные времена.

Читая книгу, мы словно присутствуем при разговоре, в котором два великих человека делятся своим опытом преодоления горя, потерь и обретения внутреннего света.

В книге приводятся практические советы и упражнения, которые помогают применить эти мудрые мысли в повседневной жизни. Вечность – это не только бесконечная длительность времени, но и качество присутствия в моменте.

Далай-лама и архиепископ Туту показывают, что подлинная радость – это не мимолётная эмоция, а глубинное состояние души, которое можно культивировать. Книга учит не ждать радости «когда-нибудь», а находить её здесь и сейчас, превращая каждое мгновение в прикосновение к бесконечности.

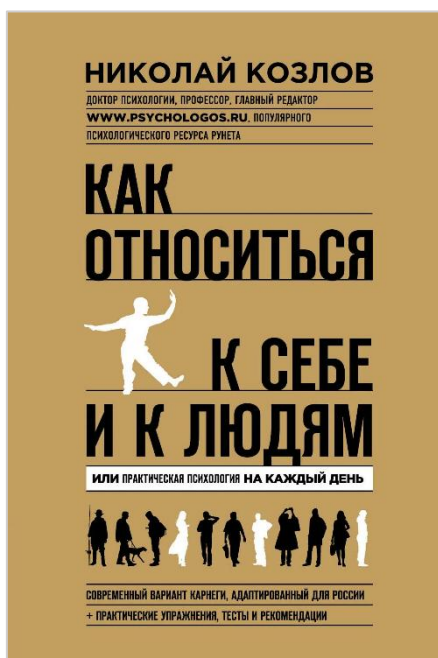


2. Клир, Джеймс. Атомные привычки : как приобрести хорошие привычки и избавиться от плохих / Д. Клир ; перевели: Ю. Чекмарева, К. Шашкова. – Санкт-Петербург ; Москва ; Минск : Питер, 2024. – 304 с.

Джеймс Клир развенчивает мифы о привычках, мотивации и силе воли. Опираясь на научные данные, результаты исследований, личный опыт и примеры успешных людей, он объясняет, как сделать хорошие привычки неизбежными, а вредные – невозможными.

Главная идея книги: проблема не в вас, а в системе. Вы не поднимаетесь до уровня своих целей – вы опускаетесь до уровня своих систем. Клир предлагает сосредоточиться не на грандиозных целях, а на системе повседневных действий.

Одна из главных ловушек в поиске смысла – вера в то, что он находится в некой конечной точке: *«вот достигну цели и стану счастливым»*. Клир убедительно показывает, что успех и счастье – не цель, а бесконечный процесс изменения. Каждый день, делая крошечный шаг (всего 1% улучшения в день), мы не приближаемся к финалу, а уже живём этой бесконечностью становления. Вечность перестаёт быть далёким горизонтом и становится качеством каждого прожитого дня, каждого «атомного» действия, из которых складывается жизнь.



3. Козлов, Николай Иванович. Как относиться к себе и к людям, или Практическая психология на каждый день : издания для досуга / Н. И. Козлов. – Москва : ЭКСМО, 2020. – 379 с

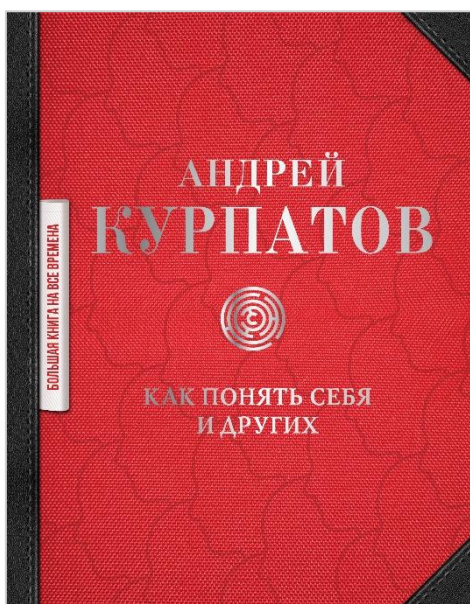
Книга отвечает на один из главных вопросов философии вечности: *«Как мне жить – сейчас и каждый день?»*. Она утверждает, что смысл не в далёком будущем и не в грандиозных целях, а в том, как мы относимся к себе и к людям прямо сейчас. Это практическая психология, которая превращает абстрактные размышления о вечности в конкретные, повседневные действия – в искусство быть живым, осознанным и

ответственным за свою жизнь.

Одна из центральных идей Козлова – решительный отказ от откладывания жизни на потом. В книге есть такая цитата: *«Принимайте решение. И как только вы его приняли – двигайтесь, начинайте двигаться сразу. Нельзя "стараться", нельзя "обещать" себе, потому что это значит откладывать движение в будущее, а будущего – нет. Есть только настоящее, которое вы предаёте каждую секунду, если не используете его»*.

Вечность – это не только время, но и качество отношений: с самим собой, с близкими, с людьми вокруг. Именно в этих отношениях – в семье, в любви, в повседневных контактах – разворачивается наша жизнь.

Книга показывает, что гармония с собой и другими – это не данность, а навык, который можно и нужно тренировать каждый день.



4. Курпатов, Андрей Владимирович. Как понять себя и других : сборник / А. В. Курпатов. – Москва : Времена : АСТ, 2020. – 576 с.

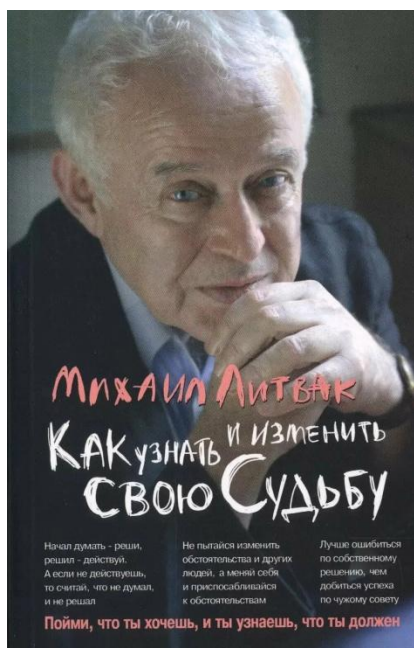
Книга может стать вашим практическим путеводителем по собственному внутреннему миру и лабиринтам человеческих отношений. Врач-психотерапевт Андрей Курпатов предлагает ясную систему знаний и инструментов, которые помогут освободиться от тревог и страхов, научиться понимать себя и других. Это тот самый фундамент, без которого любой поиск смысла и вечности

остается лишь отвлеченной теорией – ведь всё великое начинается с малого, с умения быть в ладу с самим собой и с теми, кто рядом.

Книга содержит большое количество практических советов, тестов и заданий, которые помогают применить полученные знания в жизни. Автор не просто дает информацию, а заставляет читателя задуматься, ставит перед ним важные вопросы и предлагает техники для самостоятельной работы.

«Как понять себя и других» – это путеводитель по внутреннему миру, без знания которого любые высокие философские рассуждения останутся отвлеченными.

Умение понимать себя и окружающих поможет в построении гармоничных связей, которые и составляют саму суть нашей жизни. Книга дает инструменты для того, чтобы освободиться от этого груза и обрести внутреннюю опору, которая и позволяет встречать любые вызовы бытия.



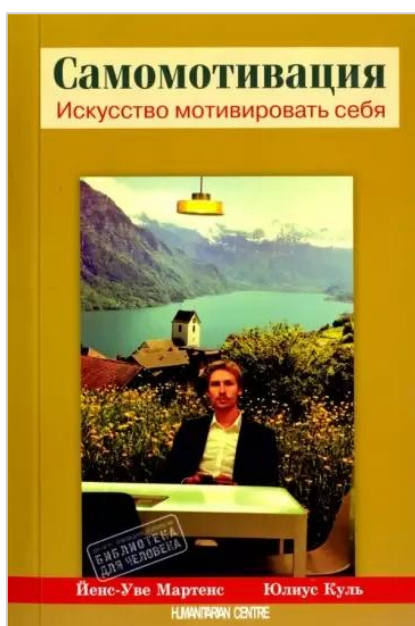
5. Литвак, Михаил Ефимович. Как узнать и изменить свою судьбу : способности, темперамент, характер / М. Е. Литвак. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. – 478 с.

Судьба – это не рок и не приговор. Это сценарий, который мы пишем сами – часто неосознанно, под влиянием внутренних установок и привычных реакций. Психотерапевт Михаил Литвак, опираясь на многолетний клинический опыт, показывает, как распознать эти скрытые механизмы и начать сознательно переписывать свою жизнь. Эта книга – о том, как обрести свободу выбора и стать автором

собственной судьбы, даже когда перед тобой открывается бесконечность возможностей.

Автор рассказывает о психологических механизмах, которые управляют поведением человека, мешают свободному выбору и закрепляют деструктивные жизненные сценарии. Наглядными примерами объясняет, как способности, темперамент и характер связаны с образом действий, самооценкой, общением и представлением о собственной судьбе.

В книге приведены конкретные техники, которые помогают разрушить негативные сценарии, избавиться от неврозов и сделать жизнь более осознанной и счастливой.



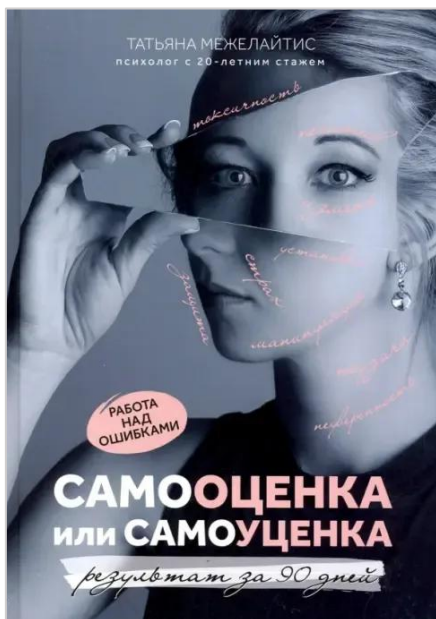
6. Мартенс, Йенс - Уве. Самомотивация. Искусство мотивировать себя : пер. с нем / Й. – У. Мартенс, Ю. Куль. – Харьков : Гуманитарный центр, 2017. – 320 с.

Как находить в себе силы двигаться дальше, когда путь кажется бесконечным, а ответы – недостижимыми? Немецкие психологи Мартенс и Куль предлагают научно обоснованную систему самомотивации, основанную на новейших исследованиях психологии и нейробиологии. Эта книга – не о пустом вдохновении, а о конкретных техниках и упражнениях, которые помогают преодолевать внутренние и внешние преграды, доводить дела до конца и оставаться в движении.

В поиске вечного смысла именно способность не сдаваться и продолжать путь становится главным инструментом – и эту способность можно и нужно тренировать.

Философия вечности часто остаётся на уровне абстракций: размышления о бесконечности, о времени, о смерти. Но чтобы эти размышления не были бесплодными, человеку нужна энергия и воля продолжать свой путь. Каждый, кто ищет смысл в бесконечности, сталкивается с препятствиями: внутренними (*лень, страх, сомнения*) и внешними (*обстоятельства, люди, время*). Эта книга, по сути, практическое руководство по тому, как не позволять этим препятствиям остановить себя.

«Самомотивация» даёт практические инструменты, которые позволяют не сдаваться на полпути, превращая поиск смысла из пассивного созерцания в активное движение.



7. Межелайтис, Татьяна Борисовна. Самооценка или самоуценка : работа над ошибками : результат за 90 дней / Т. Б. Межелайтис. – Ростов-на-Дону : ФЕНИКС, 2020. – 123 с.

Почему мы так часто обесцениваем себя, свои достижения и даже свои желания? Психолог с двадцатилетним стажем Татьяна Межелайтис предлагает книгу-практикум, которая за 90 дней поможет разобраться в этом вопросе. Выполняя конкретные упражнения, вы научитесь отличать подлинную самооценку от зависимой от чужих оценок самооценки, освободитесь от телесных блоков и разрушительных установок. Эта книга о фундаменте, на котором только и может строиться любой поиск смысла: о принятии и уважении к самому себе.

Проблемой современного человека автор считает то, что он путает понятия самооценку и самоуценка: измеряет свою ценность достижениями, а когда не достигает идеала – обесценивает себя.

Эта книга о возвращении к себе, о том, как перестать быть заложником чужих оценок и обрести ту внутреннюю устойчивость, которая позволяет человеку идти по жизни с чувством собственного достоинства, что бы ни ждало его в бесконечности.



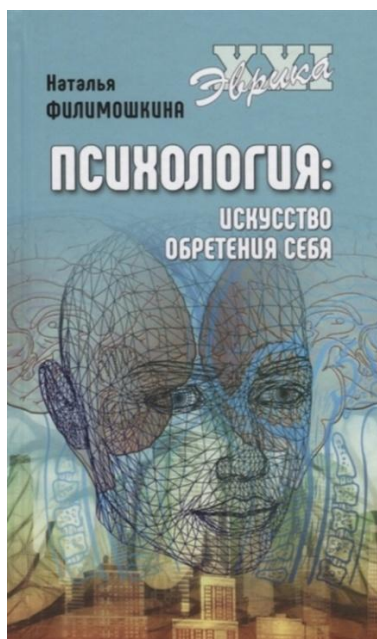
8. Торсунов, Олег Геннадьевич. Моё предназначение : как заслужить большего и сделать мир лучше / О. Г. Торсунов. – Москва : Эксмо, 2020. – 254 с.

«Зачем я здесь?» – вопрос, с которого начинается любой серьёзный поиск смысла. Врач и психолог Олег Торсунов, опираясь на древние ведические знания и современную психологию, предлагает свой ответ: наше предназначение – это не работа и не карьера, это любовь и служение миру. Книга помогает найти свою «путеводную звезду», войти в поток жизни и обрести ту внутреннюю гармонию,

которая делает каждый день осмысленным. Это не просто руководство по самореализации – это приглашение увидеть свою жизнь как часть чего-то большего, бесконечного и вечного.

В основе книги лежит простая, но глубокая мысль: предназначение – это не работа и не карьера. Это то, как мы служим миру и реализуем свою природу. Автор предлагает посмотреть на свою жизнь не как на случайный набор событий, а как на поток – *«реку жизни»*, в которой у каждого есть своё русло.

Книга помогает задать тот самый вектор, который позволяет человеку двигаться по жизни с чувством, что он не зря здесь оказался. А это и есть, возможно, самое главное, что можно обрести в поиске вечного смысла.



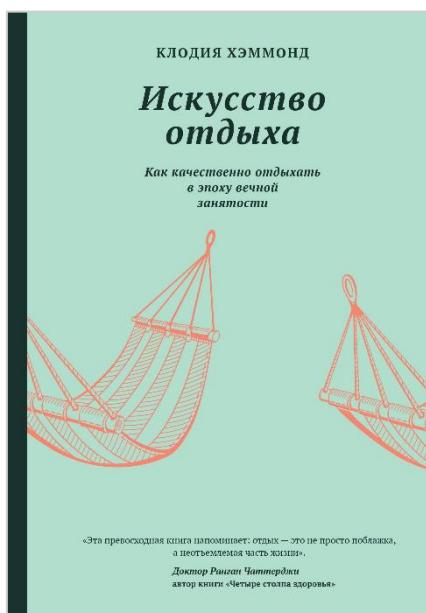
9. Филимошкина, Наталья Владимировна. Психология. Искусство обретения себя : научно-популярная литература / Наталья Филимошкина. – Москва : Вече, 2020. - 287 с.

Главная идея книги проста и глубока одновременно: каждый человек рано или поздно задаётся вопросами *«кто я?»* и *«в чём моё предназначение?»*. Все хотят жить счастливо, но из поколения в поколение повторяют ошибки своих родителей. Изучением и поиском путей решения этих проблем занимается наука психология – и именно о ней рассказывает автор.

Практикующий психолог Наталья Филимошкина предлагает читателю увлекательное путешествие в мир психологии: от истории и основных школ до практических способов самонаблюдения и самоисследования. Эта книга – о том, как увидеть и освободиться от повторяющихся родительских сценариев, как понять себя и начать путь к собственному смыслу. Она не даёт готовых решений, но даёт главное: ключи к двери, за которой начинается подлинное знакомство с самим собой.

Прежде чем искать смысл в бесконечности мироздания, человек должен научиться смотреть внутрь себя. Автор предлагает читателю базовые инструменты для этого путешествия – доступные способы самонаблюдения и самоисследования. Без этого фундамента любые размышления о вечности и предназначении остаются отвлечёнными и беспочвенными.

Возможно, и есть самое важное искусство на пути к вечности – искусство быть собой.



10. Хэммонд, Клодия. Искусство отдыха : как качественно отдыхать в эпоху вечной занятости / К. Хэммонд ; перевод с английского М. Череповского; ред. В. Мартьянова. – Москва : ЛАЙВБУК, 2020. – 382 с.

Мы живём в мире, где занятость стала знаком статуса, а чувство вины за передышку является привычным спутником. Британский психолог Клодия Хэммонд на основе крупнейшего глобального исследования (18 000 человек из 135 стран) доказывает: отдых – это не роскошь и не слабость, а жизненная необходимость. Книга предлагает десять научно обоснованных способов восстановления – от медитации до... просмотра телевизора. Это разрешение остановиться, выдохнуть и вспомнить, что вы не функция, а человек.

В поиске вечного смысла именно умение делать паузы становится тем, что позволяет не сгореть на пути и сохранить способность чувствовать.

«Искусство отдыха» о том, как сохранить себя в бесконечном потоке дел и требований. Она напоминает: чтобы найти смысл в бесконечности, нужно уметь останавливаться, дышать и чувствовать себя живым. Кто знает, возможно владение этим искусством окажется важнее многих достижений.



11. Юнгер, Себастьян. Племя : как выжить в мире тотального одиночества / С. Юнгер ; перевод с английского Е. А. Кваша. – Москва : БОМБОРА : ЭКСМО, 2020. – 251 с.

Юнгер задаётся неожиданным вопросом: почему солдаты на войне часто чувствуют себя счастливее и нужнее, чем по возвращении домой? И шире – почему в эпоху технического прогресса и комфорта мы чувствуем себя более одинокими, тревожными и несчастными, чем наши предки, жившие в суровых условиях? Опираясь на историю, антропологию и психологию, автор приходит к парадоксальному выводу:

«Нас травмируют не войны, личные потери или природные катаклизмы – нас травмирует разобщенность».

Человек – племенное существо. Нам нужна не просто безопасность, а чувство принадлежности, общая цель и взаимная зависимость. На войне солдаты обретают это «племя» и чувствуют себя нужными; возвращаясь в индивидуалистическое общество, они теряют смысл. Эта книга о том, что вечность не в бесконечном времени, а в глубине связей между людьми. И о том, как вернуть в нашу жизнь то, что делает её по-настоящему человеческой.

Юнгер ставит под сомнение главный миф нашего времени: что прогресс автоматически делает нас счастливее. Он показывает, что за комфорт и безопасность мы платим одиночеством и потерей смысла. Это тот самый философский вопрос, который объединяет все книги этого списка: что такое хорошая жизнь и как её достичь?

Вместо послесловия

Возможно, вы заметили, что все эти книги, при всей их разности, сходятся в одном: смысл не лежит где-то вне нас, он рождается в нашем ежедневном выборе, в наших отношениях, в нашей способности быть живыми и осознанными.

Вечность не про бесконечную длительность, это глубина каждого мгновения, качество нашей связи с миром и с собой. Книги, о которых вы прочитали, не являются готовыми рецептами, ведь его не существует, и для каждого о н будет свой. Это скорее приглашение к диалогу. К диалогу с миром и самим собой. Возможно, в чём-то эти книги и спорят друг с другом, иногда противоречат, но также и дополняют. И все они напоминают нам, что поиск смысла – это не конечная цель, а сам путь.

Мы приглашаем вас не торопиться. Прочитайте одну книгу, дайте ей отозваться в себе. Затем возьмите следующую. Обратите внимание, как её идеи перекликаются с предыдущей. Возможно, вы найдёте свой собственный ответ, а возможно, поймёте, что для вас важнее всего не ответ, а правильная постановка вопроса.

Все представленные издания ждут вас в модельной библиотеке имени Николая Килькеева. Приходите, берите, читайте, размышляйте. И помните: вечность может начаться в шелесте страниц, в той встрече с собой, которую дарит хорошая книга.

Счастливого пути в бесконечность!