



Smart Reading

Ценные идеи из лучших книг



Марк Мэнсон

# Тонкое искусство пофигизма

парадоксальный способ жить  
счастливо



Правовую поддержку обеспечивает  
юридическая фирма AllMediaLaw  
[www.allmedialaw.ru](http://www.allmedialaw.ru)

**Smart Reading**

**Ключевые идеи книги:  
Тонкое искусство пофигизма:  
парадоксальный способ жить  
счастливо. Марк Мэнсон**  
Серия «Smart Reading.  
Ценные идеи из лучших книг»

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=56921146](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56921146)*

*Краткое содержание книги: Тонкое искусство пофигизма:  
парадоксальный способ жить счастливо. Марк Мэнсон.*

**Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги Марка Мэнсона «Тонкое искусство пофигизма». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.**

***О книге***

Книгу «Тонкое искусство пофигизма» Марка Мэнсона в США называют книгой поколения по самопомощи. «Десятилетия нам твердили, что позитивное мышление – это ключ к счастливой и богатой жизни. К черту позитивность», – заявляет Марк Мэнсон. Давайте называть вещи своими

именами. Давайте не приукрашивать ситуации, не уклоняться от ответа. Вам обеспечена доза освежающей правды, которой так не хватает в мире глянца и фотошопа. Опираясь на социологические исследования, автор утверждает, что позитивное мышление разлагает американское общество. Люди ущербны и ограничены, так признаем свое несовершенство! Как только мы примем страхи и неуверенность в своих силах, мы обречем мужество жить и прощать. За один год продано более 1 млн экземпляров книги – бестселлера по версии The New York Times.

### ***Зачем читать***

- Заразиться обаянием и честностью автора перед самим собой.
- Пересмотреть ценности, обиды, детские травмы и принять свою смертность и ограниченность, чтобы быть счастливым.
- Понять, что когда мы уклоняемся от выбора, мы тем самым совершаем выбор.

### ***Об авторе***

Марк Мэнсон – популярный блогер, писатель. Окончил Бостонский университет по специальности международный бизнес. Живет в Нью-Йорке. Консультант по личностному развитию. Выступает перед тысячными аудиториями от Сиднея до Нью-Йорка. Его статьи и материалы на сайте [MarkManson.net](http://MarkManson.net) находят полезными для себя более 2 миллионов подписчиков. Обладает неоднозначной репутацией. Некоторые считают его идиотом, некоторые утверждают, что он спас им жизнь.

# Содержание

Введение	6
1. Стремление к счастью	9
2. Положительная сторона негативных эмоций	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Краткое содержание  
книги: Тонкое  
искусство пофигизма:  
парадоксальный  
способ жить счастливо.  
Марк Мэнсон**

Оригинальное название:

**The Subtle Art Of Not Giving A F\*ck: A  
Counterintuitive Approach To Living A Good Life**

Автор:

**Mark Manson**

Тема:

**Психология**

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма  
AllMediaLaw

[www.allmedialaw.ru](http://www.allmedialaw.ru)

# Введение

Первая из тонкостей «Тонкого искусства пофигизма» – название, заманивающее читателя надеждой на модный трёп в духе «плевать на проблемы и на мнение окружающих, каждый из нас суперклевый, знай себе живи и получай удовольствие». А пока читатель сообразит, что вернее было бы назвать эту книгу «Научись отличать истинные ценности, выкинь из головы глянцево дерьмо про свою уникальность и право наслаждаться жизнью, принимай ответственность, радуйся урокам, извлекаемым из неудач и боли, и помни – человек смертен» (можно короче, да только нежнее от этого не станет) – он уже вполне во власти Марка Мэнсона, его грубой прямооты, искренности и жизненного опыта, и жаждет усвоить обещанный в подзаголовке «парадоксальный способ жить счастливо».

Тонкое искусство пофигизма действительно очень тонко – автор вовсе не призывает плевать на все подряд, однако настойчиво советует регулярно пересматривать те ценности и критерии, исходя из которых мы ставим себе цели, выстраиваем отношения, считаем себя неудачниками или молодцами, и собственные убеждения, поскольку среди них при внимательном рассмотрении окажется немало стереотипов. **Тонкое искусство заключается в том, чтобы отделять подлинное от подмены, правильное лично для меня от**

**навязанного «общепринятого», удовольствие от счастья.**

Написанная в жанре «селф-хелп» книга, с привычной апелляцией к духовному росту, внутренним ценностям, преодолению страха, – вызов современному миру потребления. Автор ухитряется постоянно сбивать читателя с толку сочетанием возвышенных мыслей и тexasской грубой речи и парадоксами, которые расцветают на месте, казалось бы, очевидных истин и заставляют нас действительно увидеть очевидное.

В традиционной системе морали принципы Мэнсона более чем знакомы: возьми на себя ответственность за свою жизнь, будь собой, развивай внутренние ценности. Личный опыт автора, который мог бы показаться неубедительным в книге, где на каждой странице нам твердят: «Ценности у каждого свои и свой опыт нельзя возводить в абсолют», оказывается неожиданно внятным и полезным читателю, потому что Марк владеет редким искусством передавать не итог, но процесс. Он сосредотачивает внимание не на том, как в итоге он добился успеха, а на двух – или восьми! – годах, когда пребывал в отчаянии, пересматривал свои ценности, преодолевал себя.

Именно в этом главная мысль книги: погоня за счастьем делает нас несчастными; смысл жизни – процесс, а не итог – процесс роста, пересмотра ценностей, отказа от эгоцентризма. Рост происходит через боль, и эта боль и даже страх

смерти – благо.



# 1. Стремление к счастью

1.1. Многие беды современного мира проистекают из раздутого пункта Декларации независимости о праве на стремление к счастью. Прежде всего это право превратили в обязанность, и каждый человек заикливается на сверхожиданиях – он должен быть успешен, богат, знаменит, сексуален, – он должен быть **более успешен**, чем другие. **Внутренние индивидуальные ценности подменяются внешними целями.**

1.2. Настрой на позитив запрещает нам признавать свои неудачи и беды, а значит, и что-либо в себе менять. «Эго» остается неприкосновенным во всем своем величии и праве на всеобщее внимание. Нужно лишь поднажать, чтобы у тебя все было круче, лучше, больше, чем у других.

*Человеку, задумывающемуся, стоит ли гробить жизнь ради карьеры, позитивный настрой велит посмотреть на себя в зеркало, увидеть там крутого мужика и купить дорожную тачку.*

1.3. Таким образом, настрой на позитив подогревает именно это вечное **стремление** к счастью. Человек не может остановиться и подумать, надо ли ему это. Он не может принять неудачу как знак, что шел не в ту сторону. Нет, еще поднажми. **Позитив умножает наши заботы, тонкое**

**искусство пофигизма – избавляет от ненужных забот. Волноваться стоит лишь о подлинном, важном, дорогом именно тебе.**

**1.4. Закон обратного усилия (Алан Уотс): чем сильнее стремитесь что-то получить, тем меньше у вас шансов и тем больше неудача.** Другой философ, Альбер Камю, предупредил: гоняясь за элементами счастья, никогда не станешь счастливым, и не начнешь жить, пока ищешь смысл жизни.

**1.5. Стигматизация негативного опыта порождает порочный круг.**

*Стигматизация – присвоение характеристик на основе внешних признаков, клеймение.*

*Если человек считает, что тревога – плохой признак, то, заметив у себя симптомы тревоги, он тревожится уже из-за этого и чувствует себя законченным неудачником, раз не сумел подавить в себе досаду на неудачу.*

**Вот где спасителен пофигизм. Да, вам хреново. И в мире полно дерьма. Стало легче?**

**1.6. А если наплевать не получается, вспомните: все мы смертны. Ну и какое значение будет спустя полвека иметь эта крутая тачка или ваша сексуальность и даже просветление?**

**1.7. Три тонкости искусства пофигизма:**

• Пофигизм – не безразличие. Пофигисту наплевать на то, из-за чего люди убиваются «в погоне за счастьем». Но что-

бы наплевать на это, необходимо иметь другое, на что **не** наплевать.

*Не наплевать на свои ценности. Наплевать на ценности, навязанные потреблением и позитивом. Наплевать на неудачи. Наплевать на чужое мнение.*

**От дерьма не укрыться. Выберите себе дерьмо по вкусу. Говоря красиво: свои битвы.**

• Чтобы не переживать о ерунде, нужно иметь более важные заботы.

*Когда человеку нечем заняться, он ругается из-за очереди в кассу.*

**• От нас зависит выбор: из-за чего волноваться.**

В детстве и юности мы зависим от людей и переживаем из-за всего подряд. Зрелость (если она наступит в инфантильном мире сплошного позитива) приносит знание, кто мы – каковы наши силы и слабости – и на что наплевать.

1.8. Жизнь состоит из проблем. Если отрицать проблемы или прятаться от них, счастья не видать. Если счесть свои проблемы нерешаемыми, остается только жалеть себя. **Счастье – процесс решения проблем.** Этот процесс всегда порождает новые проблемы, но хорошие проблемы отличаются от плохих тем, что вы их выбираете. **Счастье определяется свободой выбора.**

*Молодой Марк считал себя непривлекательным задохликом. До тех пор, пока он жалел себя, винил*

*женскую требовательность или пытался внушить себе позитивный настрой перед зеркалом (то есть попросту отрицал проблему), он был несчастен. Когда он выбрал другую проблему – физическую усталость, боль в мышцах, потраченное время – и пошел в спортзал, он обрел счастье (не потому, что сделался красавцем и все дамы пали к его ногам, а потому, что сам выбрал себе проблему).*

1.9. Неудачи, разочарования, боль – необходимые элементы жизни (и счастья). Не волнуйтесь из-за того, что они есть в вашей жизни. Стрдание – важный механизм выживания. И негативные эмоции – также встроенный в нас эволюцией механизм выживания. Это сигнал, указывающий на наличие проблемы.

## 2. Положительная сторона негативных эмоций

2.1. Пофигизм может показаться схожим с установкой на позитив, ведь он тоже видит «хорошее в плохом». Существенная разница заключается в том, что пофигизм, по версии Мэнсона, не призывает искать позитив в ситуации неудачи или разочарования, но учит видеть пользу от негативных эмоций, то есть от переживания этих ситуаций. **Всматриваясь в свои негативные эмоции, мы осознаем свои ценности, корректируем их, начинаем расти.** Без боли, которую причиняют нам негативные эмоции, рост невозможен.

2.2. Кардинальная проблема современного человека – неумение понять себя. По большей части курсы «самопознания» и «самосовершенствования» усугубляют эту проблему. Чтобы познать себя, нужно снимать множество слоев, повторно задавая одни и те же вопросы. Прежде всего: «Что я сейчас чувствую?»

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.