



Марк Мэнсон

Тонкое искусство пофигизма

парадоксальный способ жить
счастливо

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

*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 обретем 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 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

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 глянцевое 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 внятными и полезными 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 зацикливается 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. Страдание – 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.