

ДНЕВНИК
ПОФИГИСТА

ТОНКОЕ ИСКУССТВО ПОФИГИЗМА НА ПРАКТИКЕ



МАРК МЭНСОН

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «ТОНКОЕ ИСКУССТВО ПОФИГИЗМА»

Марк Мэнсон

**Дневник пофигиста. Тонкое
искусство пофигизма на практике**

«Альпина Диджитал»

2022

Мэнсон М.

Дневник пофигиста. Тонкое искусство пофигизма на практике / М. Мэнсон — «Альпина Диджитал», 2022

ISBN 978-5-96-148130-3

В бестселлере «Тонкое искусство пофигизма» Марк Мэнсон рассказывает о том, что избежать мелких неудач и больших провалов невозможно, как ни старайся, поэтому на них надо просто забить и жить счастливо. После выхода книги читатели завалили Мэнсона вопросами в духе: «Марк, а как научиться пофигизму? С чего начать?» Чтобы помочь всем желающим, он написал «Дневник пофигиста», который вы и держите в руках. Это простой и остроумный дневник саморефлексии в пяти частях, который поможет понять, что для вас по-настоящему важно, и перестать беспокоиться по поводу всего остального. «Приятного вам погружения в глубины собственной личности. Надеюсь, вам понравится то, что вы там обнаружите. А если и нет, я совершенно уверен – вы вернетесь оттуда изменившимся, причем в лучшую сторону». Готовых решений и волшебных рецептов в дневнике не найти. Зато на его страницах достаточно места, чтобы вы как следует поразмыслили о своих взлетах и падениях, подготовили план действий на будущее и составили пару симпатичных списков (в том числе и список фигни, на которую можно забить). А главное – никто, включая автора, не будет вам ничего навязывать. Вы сами научитесь принимать неизбежность проблем, перестанете идти на поводу у своих эмоций, разберетесь, на что тратите свое время, и поймете, о чем стоит беспокоиться, а на что можно и наплевать. Ведь цель этого дневника – помочь вам овладеть тонким искусством пофигизма. «В каждый момент своей жизни мы выбираем, на что нам наплевать, а на что нет, – даже если сами не отдаем себе в этом отчета. Если вы не зададитесь важнейшим вопросом, на что вам не наплевать, силы, окружающие вас, определяют ваши ценности». Что внутри Разминка. Определяем все хорошее, что есть в вашей жизни, и записываем все, о чем вы хотите перестать париться. Управление негативными эмоциями. Берем под контроль ваши эмоции и разбираемся, как они могут вам помочь в достижении цели. Хорошие проблемы. Горькая

правда состоит в том, что проблемы неизбежны. Учимся принимать более удачные решения, чтобы справиться с любой из своих проблем. Плюем на лишнее. Честно отвечаем на вопросы о своих ценностях. На что вам не наплевать? Что, на ваш взгляд, должно волновать вас больше, чем волнует сейчас? А что хотелось бы послать подальше? Найдите важную цель. Готовим развернутый план действий – практические шаги, которые приведут вас к той жизни, которой вы хотели бы жить. «Если ваша жизнь строится на эмоциях, вас ждут бесконечные американские горки и заколдованные круги. Вы будете постоянно сами себе противоречить и менять мнение, забывая свои прежние слова и поступки. И все это ради того, чтобы снова словить эмоциональный кайф и как можно дольше продержаться в этом состоянии. Так жить нельзя». Для кого Для тех, кто хочет научиться тонкому искусству пофигизма.

ISBN 978-5-96-148130-3

© Мэнсон М., 2022

© Альпина Диджитал, 2022

Содержание

Вступление	8
Часть 1. Разминка	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Марк Мэнсон

Дневник пофигиста. Тонкое искусство пофигизма на практике

Переводчик *Ксения Артамонова*

Редактор *Екатерина Иванкевич*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *Л. Разживайкина*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

Корректоры *Е. Чудинова, О. Улантимова*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*

© 2022 by Mark Manson

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2022

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

* * *



В СВОЕЙ ЖИЗНИ Я СХОДИЛ С УМА ИЗ-ЗА МНОЖЕСТВА ВЕЩЕЙ. НО И ПЛЕВАЛ НА МНОГОЕ...

И КАК РАЗ ТО, НА ЧТО Я НАПЛЕВАЛ, РЕШИЛО ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ.

Вступление

Я писал «Тонкое искусство пофигизма» как нетипичную книгу о саморазвитии. В ней я хотел поговорить не о позитивном отношении к жизни, а, наоборот, о неизбежности жизненных трудностей. Не столько об успехе, сколько о том, как справляться с утратами и неудачами.

Но, главное, я намеренно не стал предлагать в ней никаких программ, рекомендаций или пошаговых инструкций, как осуществить все свои мечты. Я хотел, чтобы мои идеи остались открытыми для обсуждения, – это помогло бы читателям не просто получить готовые ответы, а научиться задавать правильные вопросы.

Ведь на самом деле «пофигизм» – это вопрос ценностей. Что вас волнует и что вас *не* волнует? На вопрос о ценностях нет универсального правильного или неправильного ответа – у каждого он свой. Быть может, вы цените время с семьей больше, чем я. И это нормально. А я, может, ценю русскую литературу и фильмы о кунг-фу 1970-х годов больше, чем вы. И это *тоже* нормально. Ни в том, ни в другом случае нет ничего «правильного» или «неправильного».

Именно поэтому, когда я писал книгу о ценностях, для меня было важно *не* навязывать никакие ценности читателю. «Тонкое искусство» пофигизма – это на самом деле искусство понимания того, что *вы сами* должны выбирать, о чем беспокоиться, а на что наплевать. И моя задача как автора – всего лишь помочь вам нащупать, понять и задать себе все эти трудные вопросы. Если бы я стал внушать вам свои собственные ценности и говорить, на что вам должно быть пофиг, а на что нет, это бы полностью уничтожило ту идею, которую я пытаюсь до вас донести.

После публикации моя книга стала мегабестселлером, была переведена на 60 с лишним языком, разошлась тиражом более 10 миллионов экземпляров и стала лидером продаж более чем в 10 странах. И все последующие годы самым частым вопросом, который я слышал от читателей, было: «Это все здорово, я все понял, но что мне с этим делать? С чего хоть начать?»

Первое время я лично советовал некоторые упражнения. «Попробуйте записать пять вещей, без которых вы не можете жить», – говорил я. Начните с этого.

Потом я решил собрать все небольшие упражнения, которые предлагал разным людям, и начать вывешивать их у себя на сайте или отправлять рассылкой подписчикам. Это имело успех: я получил массу положительных отзывов о достигнутых с их помощью результатах.

В течение нескольких лет эти упражнения множились, дополнялись и совершенствовались. Я просил читателей делиться впечатлениями, придумывал новые вопросы и выкладывал их снова и снова. В итоге у меня набралось с полкнижки таких заданий и тем для дневниковых записей – и все они были основаны на глубоких, важных жизненных вопросах, над которыми очень мало кто всерьез задумывается.

Этот дневник – обобщенная и расширенная версия тех упражнений, с которых все началось. Как и книга «Тонкое искусство пофигизма», он не расскажет вам, что нужно ценить и кем быть, – он поможет яснее понять, что *вы* цените и кем *вы* хотите быть. Это логический переход от вопросов, которые поднимались в книге, к вопросам, на которые вы должны ответить сами себе.

Дневник разделен на пять частей. В первой части вас ждет пара упражнений, которые я называю «Разминка». Это общие абстрактные вопросы о том, что вам нужно от жизни, чего вы хотите добиться до того, как умрете, и так далее. Они, конечно, и сами по себе забавные и полезные, но основная их цель – настроить вас на правильную волну перед тем, как вы перейдете к другим частям дневника.

Часть 2 поможет вам справляться с негативными эмоциями. Большинству из нас трудно разобраться, что в этой жизни нам не пофиг, потому что все наши мысли заняты болью, злостью

или тоской. Только сумев совладать с этими негативными эмоциями и направив их в более позитивное русло, мы вздохнем свободнее и сможем подумать над более глубокими вопросами.

Часть 3 посвящена теме выбора и ответственности. Мы все любим воображать, будто мы не сами выбрали свои проблемы – это все несправедливое мироздание, которое нас ими закидало. Но на самом деле почти вся наша жизнь – результат наших собственных решений, и лишь признав это (и научившись принимать более удачные решения), мы сможем справиться с любой из своих проблем.

После того, как мы уговорим свои эмоции и признаем свои ошибки, мы наконец можем перейти к самому интересному (это уже часть 4). На что вам не наплевать? Что, на ваш взгляд, должно волновать вас больше, чем волнует сейчас? А что вам, наоборот, хотелось бы послать подальше? И стоит ли действительно напрягаться из-за того, из-за чего вы хотите напрягаться, и плевать на то, на что вы хотите плевать?

Это раздел о ценностях: о том, что мы определяем для себя как важное, и о том, не стоит ли нам скорректировать список жизненных приоритетов – что-то поднять повыше, а что-то передвинуть вниз.

Все эти трудные вопросы подведут нас к части 5 – развернутому плану действий. При помощи серии упражнений я помогу вам разобраться, на что вы тратите свое время, и оценить, насколько это соответствует тем ценностям (реальным или желаемым), которые вы назвали в части 4. В конце части 5 вы должны будете разработать сами для себя ряд конкретных, практических шагов – и дальше уже от вас зависит, как и когда вы будете их делать. Почему? Да потому что я совершенно без понятия, кто вы такой и чем занимаетесь.

Между всеми частями я вставил небольшие разделы, которые дополняют идеи из предыдущей части и/или предлагают небольшие упражнения, чтобы подготовить вас к следующей. В конце дневника есть куча пустых страниц для всех ваших «Ни фига себе!», которые могут возникнуть по ходу, – надеюсь, их будет много.

Приятного вам погружения в глубины собственной личности. Надеюсь, вам понравится то, что вы там обнаружите. А если и нет, я совершенно уверен – вы вернетесь оттуда изменившимся, причем в лучшую сторону.

Счастливого пофигизма,

Марк Мэнсон

13 сентября 2021 года

Часть 1. Разминка



ЗАТКНИСЬ И БУДЬ БЛАГОДАРЕН

Благодарность – это витамин D для души. Небольшая доза повышает иммунитет к фигне и помогает поддерживать психологическое здоровье.

Осознанная регулярная практика благодарности – одно из главных научно обоснованных ментальных упражнений, помогающих повысить уровень счастья и благополучия.

Кроме того, время от времени никому не мешает отвлечься и подумать обо всех тех замечательных вещах, которые есть в его жизни. Так что давайте начнем с правильного настроения и вспомним все, за что мы благодарны.

ИНСТРУКЦИИ:

В этот список нужно внести все, что вызывает у вас чувство благодарности. Это может быть что-то абстрактное («Я благодарен за то, что живу в XXI веке») или что-то конкретное («Я благодарен за то, что сегодня на заправке продавался мой любимый энергетик»).

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.