

ДНЕВНИК ПОФИГИСТА

ТОНКОЕ ИСКУССТВО ПОФИГИЗМА НА ПРАКТИКЕ



МАРК МЭНСОН

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «ТОНКОЕ ИСКУССТВО ПОФИГИЗМА»

Марк Мэнсон
Дневник пофигиста.
Тонкое искусство
пофигизма на практике

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67806264

Дневник пофигиста: Тонкое искусство пофигизма на практике:

Альпина Паблишер; Москва; 2022

ISBN 9785961481303

Аннотация

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.

Содержание

Вступление	10
Часть 1. Разминка	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

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. Улантикова*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*

© 2022 by Mark Manson

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО
«Альпина Пабlishер», 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, за-

прещено 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.

*** * ***

МАРК МЭНСОН

ДНЕВНИК ПОФИГИСТА

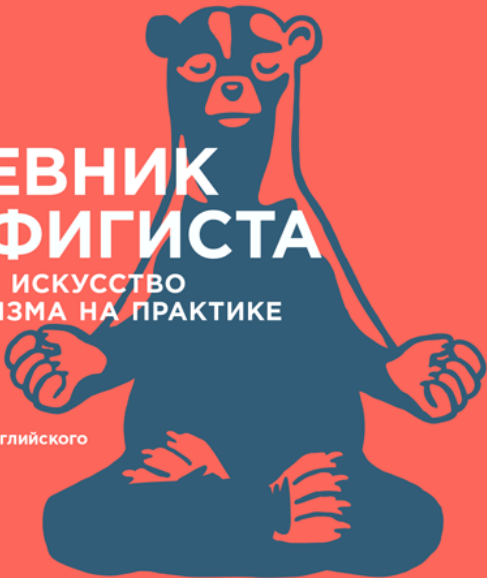
ТОНКОЕ ИСКУССТВО
ПОФИГИЗМА НА ПРАКТИКЕ

Перевод с английского



альпина
павлшпер

Москва
2022



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

**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 начиналось. 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 утомим 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 наплевать?

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 предлага-

ют небольшие упражнения, чтобы подготовить вас к следующей. В конце дневника есть куча пустых страниц для всех ваших «Ни фиги 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

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 помешает отвлечься и подумать обо всех тех замечательных вещах, которые есть в его жизни. Так что давайте начнем с правильного настроя 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.