

**МАРК МЭНСОН**

# **ТОНКОЕ ИСКУССТВО ПОФИГИЗМА**

**ПАРАДОКСАЛЬНЫЙ СПОСОБ  
ЖИТЬ СЧАСТЛИВО**

*Перевод с английского*

*2-е издание*



**альпина  
ПАБЛИШЕР**

Москва  
2019

# Содержание

Глава 1. <b>«Не пытайтесь»</b> .....	<b>7</b>
Порочный (адский) круг .....	<b>10</b>
Тонкое искусство наплевать .....	<b>17</b>
Так о чем же эта книга, черт ее побори? .....	<b>22</b>
Глава 2. <b>Счастье — это проблема</b> .....	<b>25</b>
Злоключения Панды Разочарования .....	<b>28</b>
Счастье от решения проблем .....	<b>31</b>
Роль эмоций преувеличивают .....	<b>34</b>
Выберите, за что бороться .....	<b>36</b>
Глава 3. <b>Вы не уникальны</b> .....	<b>41</b>
Все рушится. ....	<b>46</b>
Тирания исключительности .....	<b>54</b>
«Но если я не буду особенным и удивительным, в чем же смысл?» .....	<b>57</b>
Глава 4. <b>Цена страдания</b> .....	<b>61</b>
Луковица самопознания .....	<b>67</b>
Проблемы рок-звезды .....	<b>72</b>
Гнилые ценности. ....	<b>77</b>
Как определить хорошие и плохие ценности .....	<b>81</b>
Глава 5. <b>Мы всегда выбираем</b> .....	<b>85</b>
Выбор .....	<b>86</b>
Ответственность и иллюзия вины .....	<b>89</b>
Реакция на трагедию .....	<b>95</b>

Генетика и карты на руках .....	98
Мода на виктимность .....	102
Нет никакого «как» .....	104
<b>Глава 6. Вы во всем неправы (и я тоже)</b> .....	<b>107</b>
Мы — архитекторы наших взглядов .....	111
Внимательно смотрите, во что верите .....	113
Опасность чистой уверенности. ....	119
Закон Мэнсона. ....	124
«Убейте» свое «Я» .....	127
Как стать менее уверенным в себе .....	129
<b>Глава 7. Неудача — путь вперед</b> .....	<b>135</b>
Парадокс успеха/неудачи. ....	137
Страдание — часть процесса .....	140
Принцип «Делайте что-нибудь» .....	144
<b>Глава 8. Умение сказать «нет»</b> .....	<b>149</b>
Отказ делает вашу жизнь лучше .....	153
Границы. ....	155
Как выстраивать доверие .....	163
Свобода через верность .....	166
<b>Глава 9. ...А затем вы умрете</b> .....	<b>171</b>
Нечто за пределами нас .....	175
Солнечная сторона смерти .....	179
<b>БЛАГОДАРНОСТИ</b> .....	<b>189</b>