

Глеб Черниговцев

Жизнь без стрессов, или Пофигизм по-русски



Глеб Черниговцев

**Жизнь без стрессов,
или Пофигизм по-русски**

«Научная книга»

Черниговцев Г. И.

Жизнь без стрессов, или Пофигизм по-русски / Г. И. Черниговцев —
«Научная книга»,

ISBN 978-5-457-26650-6

Наша жизнь полна стрессов. По сути дела, вся наша жизнь – сплошной стресс. Можно ли избежать или, по крайней мере, ограничить то количество стрессов, которое переживает человек практически каждый день? Можно! Современная философия, встав на защиту человека, разработала целое направление, позволяющее людям жить в мире и спокойствии. Это направление – пофигизм. Познав и изучив философию пофигизма, вы всегда будете жить в мире с самим собой и окружающими вас людьми. Теория и разработанная методика пофигизма помогут вам адаптироваться в этом безумном и вечно меняющемся мире. Учтите, что пофигизм – это вовсе не ассимиляция себя под мир, это – ассимиляция мира под себя. Наша книга поможет вам стать счастливым и независимым человеком, который приспособил под себя окружающую действительность и остался при этом в мире с самим собой.

ISBN 978-5-457-26650-6

© Черниговцев Г. И.
© Научная книга

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Глеб Черниговцев

Жизнь без стрессов, или Пофигизм по-русски

Глава 1

Разновидности пофигизма

Вряд ли в настоящее время существует человек, который никогда не слышал этого слова – «пофигизм». Может быть, оно звучит не настолько серьезно и весомо, как официальные научные термины, но все-таки думаем, нельзя оспаривать, что явление, которое обозначается этим словом, широко распространено и не может не обращать на себя внимание ученых: философов, психологов, социологов и даже врачей, ведь воззрения человека на мир оказывают активное влияние на всю его жизнь. Вот и получается, что степень пофигизма человека существенно влияет не только на его взаимоотношения с другими людьми (эта связь, думаем, придет вам в голову прежде всего), но и на его здоровье и даже на интимную сферу его жизни.

Если вас интересует, что кроется за словом «пофигизм», если вы, слыша его, не вполне представляете себе, что это, собственно говоря, такое, и, наконец, если вы уже вплотную сталкивались с этим явлением, но хотели бы разобраться в нем более детально, наша книга поможет вам в этом.

В этой главе нам хотелось бы ознакомить вас с современными философскими теориями пофигизма. Надеемся, что, изучив их, вы без труда сможете выявить пофигистов из числа окружающих вас людей, а то и своевременно обнаружить черты пофигизма в себе.

Итак, приступим. Те, кто знаком с этим полужаргонным словом, без труда переведут его как равнодушие. Словами «пофигист» или «пофигистка», как правило, называют людей, которых мало что в жизни волнует или интересует. Традиционно считается, что если человек пофигист в душе, его не трогает вообще ни– чего. Однако на самом деле это далеко не так.

Пофигизм – это нечто более широкое, чем простое равнодушие. Начнем с того, что и равнодушие может быть разным: от равнодушия к окружающим и до полнейшего равнодушия к себе самому. И все это укладывается в рамки пофигизма. Кроме того, степень проявления пофигизма в человеке может быть разной. Не зря говорят, что все мы в той или иной мере пофигисты в душе.

Убедиться в сложности понятия «пофигизм» вы сможете, внимательнейшим образом ознакомившись с уже упомянутой классификацией «пофигистов». В результате длительного и скрупулезного исследования людских характеров ученые выявили, что в человеческой природе встречается как минимум пять типов пофигизма (конечно, это далеко не предел, ведь человеческая природа сложна, но наиболее четко выделяется именно пять типов этого философского течения). Перечислим их: абсолютный пофигизм, воинствующий пофигизм, относительный пофигизм, разумный пофигизм, скрытый пофигизм.

Думаем, что даже при поверхностном ознакомлении с типами пофигизма вы получите хорошую возможность судить, насколько широк диапазон влияния пофигизма на умы и души. Представляете? Живете вы, как жили, и вдруг в один прекрасный момент обнаруживаете у себя пофигистские черты. Это вполне возможно, и бояться этого не надо: очень скоро вы поймете, что в пофигизме есть немало хороших сторон, главное – не впадать в крайности и не превращаться, скажем, из разумного пофигиста в воинствующего... Впрочем, мы забегаем вперед. Поговорим лучше обо всем по порядку.

Итак, начнем, пожалуй, с самой крайней степени проявления пофигизма, а именно с ПОФИГИЗМА АБСОЛЮТНОГО. Думаем, что это словосочетание говорит само за себя. Абсолютный пофигист – это человек, который характеризуется крайней степенью равнодушия ко всему. Как следует из термина, АБСОЛЮТНО ко всему.

Распознать абсолютного пофигиста достаточно легко, ведь равнодушие ко всему не скроешь, как ни старайся. Самое примечательное то, что абсолютный пофигист и не пытается его скрывать, ведь то, как относятся к нему окружающие, ему также безразлично, как и все остальное. Вот один из ярких признаков абсолютного пофигиста: если вы собираетесь с ним побеседовать, готовьтесь к тому, что его речь будет пестреть словами и выражениями типа: «по фигу», «на фиг», «фиг два» и даже «по фигу туман», а также выражениями с аналогичным смыслом «а мне наплевать», «чихать я на это хотел». Ему частенько бывает все до лампочки и все по барабану, о чем он незамедлительно сообщает.

Еще один яркий признак, по которому можно распознать абсолютного пофигиста, заключается в следующем. В отличие от других пофигистов, абсолютного не волнуют ни собственные проблемы, ни проблемы окружающих. Его в равной степени не будут волновать ни неудачи на работе, ни проблемы на личном фронте у лучшего друга (если таковой вообще имеется), ни пустой холодильник (еда – это тоже не главное), ни собственный хронический пиелонефрит. Обо всем этом абсолютный пофигист предпочитает вообще не знать, не уделять этому должного внимания, а если это невозможно, то хотя бы не помнить об этом, вычеркнуть из памяти и забыть.

Заметим, что это достаточно редкий и, бесспорно, крайний случай пофигизма. Знакомясь с предлагаемой классификацией, вы обнаружите, что все остальные пофигисты равнодушны только к чему-то одному: либо к своим проблемам, либо к проблемам окружающих.

Итак, абсолютный пофигист – это Пофигист с большой буквы, пофигист самой крайней степени.

В связи с этим возникает вопрос, насколько хорошо быть равнодушным ко всему, то есть насколько это выгодно – исповедовать абсолютный пофигизм. Здесь, как и везде, есть свои плюсы и свои минусы. С одной стороны, будучи абсолютным пофигистом, вы сможете преспокойно плыть по течению без риска наткнуться на риф. Иными словами, пока непофигист будет беспокоиться, сомневаться, волноваться, а то и переживать душевное потрясение по поводу какой-нибудь более-менее значительной неудачи, абсолютный пофигист, оказавшись в аналогичной ситуации, просто-напросто не обратит на неудачу никакого внимания. А исходя из того, что нервные клетки в жизненных перипетиях имеют тенденцию изнашиваться (а ведь они не восстанавливаются, учтите этот момент), абсолютный пофигист до конца жизни сохранит их в целостности и сохранности, так как нервность ему вообще не свойственна. В сущности, пофигизм избавляет нас от многих неприятностей.

Но с другой стороны, стоит всерьез задуматься над тем, какого соотношения положительного и отрицательного в абсолютном пофигизме. Не граничит ли он с полнейшей нравственной глухотой и отсутствием каких-либо интересов в жизни? Пока мы оставим этот вопрос открытым: ответ вы найдете в следующих главах.

Должны заметить, что абсолютный пофигизм как крайнее проявление пофигизма вообще встречается достаточно редко. А вот второй тип, который в нашей классификации обозначен как ВОИНСТВУЮЩИЙ ПОФИГИЗМ, встречается куда чаще, чем вы думаете. Поройтесь в своей памяти, присмотритесь повнимательнее к своим друзьям и знакомым: наверняка среди них найдется парочка-другая воинствующих пофигистов.

Если попробовать дать определение понятию «воинствующий пофигист», оно получится примерно таким: это человек, который занят исключительно собственной персоной. При этом проблемы, интересы и желания других людей его абсолютно не волнуют и не интересуют.

Как видите, между абсолютным пофигистом и пофигистом воинствующим есть немало общих черт: к проблемам окружающих они одинаково равнодушны. Однако если абсолютный пофигист – это просто равнодушный человек, которому безразлично даже то, как живет он сам, воинствующий пофигист – это настоящий эгоцентрист. Бывает так, что агрессивно настроенный воинствующий пофигист ради своего блага готов пойти по чужим головам! Во всяком случае, сочувствия к проблемам других от воинствующего пофигиста лучше не ждать. Ему-то легко, а вам?!

ОТНОСИТЕЛЬНЫЙ ПОФИГИЗМ – это более мягкая форма пофигизма, по сравнению с двумя предыдущими. Тем, кто, прочитав следующее определение понятия, причислит себя к относительным пофигистам, отчасти можно позавидовать: относительный пофигизм, как правило, бывает присущ гениям, неординарным личностям. Представьте себе человека, одержимого высокой идеей, и, если вы наделены воображением, портрет относительного пофигиста сразу встанет перед вашими глазами.

Относительный пофигист – это отнюдь не пассивный абсолютный его собрат, который предпочитает плыть по течению, игнорируя все. Отнюдь. Относительный пофигист – это пофигист, задавшийся какой-то целью, достигнуть которую надо во что бы то ни стало. Необязательно, что этой целью станут съемки фильма-бестселлера, изучение физики или овладение китайским языком, ведь важные цели бывают такими разными! Например, это будет стремление сделать карьеру или страстное желание купить дорогой костюм (не каждый ведь способен стать великим композитором или режиссером, ежегодно получающим Оскара за очередной киношедевр: цели относительных пофигистов могут касаться и совершенно тривиальных вещей и вопросов).

Конечно, задаваться какой-то целью очень хорошо, однако относительный пофигист на то и пофигист, чтобы в погоне за достижением столь желаемой цели отвести от себя все остальное: и благо своих близких, и свои собственные нужды. Но, между прочим, умение концентрироваться на достижении цели называется целеустремленностью и справедливо расценивается как положительное качество человека.

Как видите, между относительным пофигистом и его предшественниками по классификации есть немало общего. С абсолютным пофигистом относительного пофигиста объединяет то, что оба они готовы сказать «по фигу» как своим собственным интересам, так и интересам окружающих. А с воинствующим пофигистом его «относительного сотоварища» роднит то, что оба они все-таки направлены на себя: первый – на свою собственную персону, а второй – на цель, которую сам же перед собой и поставил. И хотя говорят, что цель оправдывает средства, это далеко не всегда так, особенно в том случае, когда, преследуя свою цель, вы забываете абсолютно обо всем и обо всех.

РАЗУМНЫЙ ПОФИГИЗМ – это, пожалуй, идеальная форма пофигизма. Мы считаем, что разумному пофигисту можно только позавидовать. Человек, придерживающийся философии разумного пофигизма, не принимает все то плохое, что встречается в его жизни. Неприятие это выражается в том, что разумный пофигист просто не замечает плохого, а если и замечает – не придает ему никакого значения. Казалось бы, в чем тогда разница между ним и абсолютным пофигистом? Ведь оба они сберегают свои нервные клетки, не давая им изнашиваться. Однако разница очень велика. Она заключается в том, что разумный пофигист, не обращая внимания на какие-то отрицательные моменты в своей жизни, вполне способен в то же время замечать все то хорошее, что его окружает. Иными словами, если исходить из известного афоризма «жизнь полосата», про разумного пофигиста можно сказать, что черные полосы для него просто не существуют, а вот белые так и сияют перед ним! Тогда как для абсолютного пофигиста ни белых, ни черных полос в жизни не существует, потому что он не обращает внимания ни на те, ни на другие. И совершенно не понятно, ради чего тогда он живет на свете.

Разве позиция пофигиста разумного не привлекательна? Жить, не заостряя свое внимание на проблемах, не изводя себя напрасными переживаниями, не впадая в депрессии! И вместе с тем, не забывать о том, что в жизни столько хорошего, что вокруг масса замечательных людей, с которыми можно прекрасно ужиться, не ущемляя их интересы и не вредя своим! Словом – поистине разумный пофигизм. Таким людям, как правило, достаточно легко живется: их жизненная философия предписывает не расстраиваться по пустякам и вообще не замечать в мире зла. Такие люди способны найти что-то хорошее даже в самом неприглядном, причем это происходит у них совершенно естественно, безо всякого усилия.

Если вы знакомы с классикой русской литературы, разумный пофигизм покажется вам в чем-то сродни разумному эгоизму из известного романа Чернышевского «Что делать?», герои которого живут в гармонии с собственным «я» и с окружающими людьми. Их жизненный принцип был, если помните, – жить так, чтобы не ущемлять интересов других. Не правда ли, разумный пофигизм сродни философскому принципу, который провозгласил великий классик? У разумного пофигиста вы легко найдете тот же искренний отклик на происходящее вокруг, отметите ненадуманную заинтересованность окружающим миром. Хотя речь об этом пойдет в следующей главе, хотелось бы добавить, что разумный пофигист способен живо откликаться на то доброе и прекрасное, чем, к счастью, наполнена наша жизнь.

Переходим к пятому типу пофигистов. Заметим, что он существенно отличается ото всех предыдущих типов. Дело в том, что все разновидности пофигизма, о которых мы вам рассказали, можно считать ярко выраженными, открытыми. По крайней мере, каким бы пофигистом (абсолютным, воинствующим, относительным или разумным) ни была интересующая вас личность или вы сами, распознать в ней пофигиста можно достаточно легко: кто-то предпочитает «жить, как все, и плыть, как все», не обращая внимание ни на что; кто-то озабочен лишь своими проблемами, совершенно оставляя без внимания проблемы окружающих; кто-то преследует цель, важнее которой у него в жизни нет. Но есть и еще один тип пофигизма, распознать который бывает очень и очень трудно. Представьте себе: душа-человек, всегда вам посочувствует, всегда выслушает ваши душевные излияния... Словом, не человек, а просто чудо, думаете вы. И не подозреваете, что имеете дело с самым настоящим пофигистом.

В данном случае речь идет о СКРЫТОМ ПОФИГИЗМЕ – одном из самых интересных проявлений исследуемого нами явления. Скрытый пофигизм – это тот случай, когда за внешним проявлением сочувствия и душевного участия скрывается... ничто. Да, за этим сочувствием на самом деле ничего не стоит, так как скрытого пофигиста на самом деле ваши проблемы нисколько не волнуют.

Пожалуй, его волнует то, как к нему относятся окружающие. Будучи по своей натуре человеком, равнодушным к проблемам окружающих, скрытый пофигист, однако, стремится к тому, чтобы его воспринимали как человека душевного, понимающего. Словом, если применить к нашему случаю слова из известного романа Маргарет Митчелл, он никак не является ангелом милосердия, но не прочь им прослыть.

Такое отношение скрытого пофигиста к окружающим психологически оправдано: согласитесь, что проводить бессонные ночи из-за того, что у вашей подруги или друга какие-то мелкие неприятности, которые она или он вполне в силах решить сами, без вашей помощи, в общем-то, не стоит. Психологи зачастую даже предлагают проверять себя: если ваше общее самочувствие ухудшается, не является ли причиной этого то, что вы слишком часто взваливаете на себя чужие проблемы?

Однако не являясь пофигистом и «раскусив» скрытого пофигиста, вы, безусловно, почувствуете большое разочарование, обнаружив, что за кажущейся способностью к сочувствию на самом деле ничего не кроется.

Проверить такого человека на наличие (отсутствие) пофигизма очень просто. Достаточно будет только понаблюдать, перейдет ли он от сочувственного молчания к конкретной помощи, даст ли вам дельный совет. Если нет – перед вами, скорее всего, самый настоящий скрытый пофигист. Как правило, общение с такими людьми чревато сплошными разочарованиями, ведь на первый взгляд на пофигиста он несколько не похож.

Итак, вы познакомились с новейшей философской концепцией пофигизма. Истоки пофигизма, по всей видимости, заложены в самой человеческой природе, так как заострять внимание на всем человек просто не в состоянии, из чего неизбежно ясно, что к чему-то человек будет настроен равнодушно, безразлично. В сущности, разве это плохо: не заикливаться на проблемах, относиться легко к неудачам и не взваливать на свои плечи, помимо своих собственных, еще и чужие заботы?

Судить о том, насколько полезен пофигизм, придется, конечно, вам, однако надеемся, что содержание последующих глав, касающихся того, как проявляется пофигизм в различных сферах жизни, поможет разобраться в его сущности, в его положительных и, если таковые имеются, отрицательных сторонах.

Глава 2

Пофигизм и здоровье

В здоровом теле – здоровый дух. Этот расхожий афоризм знаком большинству из нас. Все очень просто: делайте зарядку, правильно питайтесь, бегайте по утрам и не курите – и будете здоровы не только телом, но и душой. Вдумайтесь, не существует ли обратной зависимости между состоянием духа и тела? Разве здоровье души не оказывает благотворное влияние на здоровье тела? Не приходилось ли вам замечать, что человек, обремененный проблемами, выглядит и чувствует себя гораздо хуже, чем тот счастливец, которого на сегодняшний день ничего не «грызет»?

Думаем, что поразмыслить над этой проблемой не помешает хотя бы в связи с пофигизмом, о котором идет речь. Помнится, в начале книги мы говорили о том, что пофигизм оказывает влияние на все сферы нашей жизни, в том числе и на здоровье. Поэтому давайте попытаемся установить характер этого влияния.

Для начала припомним, какое настроение преобладает у вас в течение дня. Стоит вам утром открыть глаза, как вы сразу начинаете вспоминать все свои проблемы, накопившиеся за предыдущие дни: коллега по работе вчера косо на вас посмотрел, начальник вами недоволен, свекровь (теща) устроила скандал, сын схватил двойку, а кот Мурзик стащил со стола солидный кусок свинины, из которого вы собирались приготовить отбивные к обеду. К этому списку добавьте неоплаченный счет за междугородный телефонный разговор и неполадки в санузле. С этим грузом переживаний вы идете на работу, где к пережитым добавляются новые. О повышении заработной платы можно забыть, что начисто разрушает ваши планы на полгода вперед. Ваш коллега дошел до того, что отпускает в ваш адрес колкости. Добавьте большой объем работ, от которого у вас начинается головная боль. Вдобавок ко всему лучший друг рассказывает о своих проблемах, не пропуская ни одной душещипательной подробности, и вы просто не можете не внять его страданиям и не выслушать всю историю от начала до конца.

Придя с работы домой, вы сталкиваетесь с массой бытовых неурядиц, которые почему-то есть всегда, что бы вы ни предпринимали. Взглянув мимоходом в зеркало, вы не узнаете себя: настолько усталый и утомленный у вас вид. С накопившимся грузом забот, проблем и переживаний вы ложитесь спать, чувствуя себя так, будто вы принимали самое активное участие в очередном рестлинге и вас положил на обе лопатки сам Кевин Нэш. С тем же (крайне неприятным) ощущением вы просыпаетесь на следующее утро, и вся история повторяется с той лишь разницей, что к старым заботам добавляются еще новые.

Накапливая в себе груз проблем, мы очень скоро начинаем регулярно принимать вальерьянку и злиться без причины на всех и вся, а немного позднее становимся завсегдатями поликлиники, обращаясь к врачам с жалобами на самые немыслимые головные боли. А там и до более серьезных заболеваний рукой подать. И получается, что виной тому ваше чрезмерно заостренное на проблемах (своих и чужих) внимание.

Улучшить самочувствие – как душевное, так и физическое – поможет пофигизм. Возможно, поначалу такое «лекарство» не внушит вам доверия, но, ознакомясь с новейшими разработками и методиками современных философов и психологов, вы убедитесь, что большинство пофигистов, за некоторыми исключениями, неплохо умеют поддерживать жизненный тонус и не слишком жалуются на пошатнувшееся здоровье. Давайте выясним, как к своему здоровью относятся разные типы пофигистов.

АБСОЛЮТНОГО ПОФИГИСТА беспокоят ни собственные проблемы, ни проблемы окружающих. Мы выяснили, что характер абсолютного пофигиста не допускает, чтобы его

«грузили» откровениями и делились с ним проблемами. Беспечно плывя по течению, абсолютный пофигист просто не замечает те проблемы и мелкие неприятности, мимо которых никогда не пройдет более внимательный человек, не равнодушный к себе и к другим.

На первый взгляд все хорошо. Однако не забывайте, что мы подвержены не только заболеваниям нервной системы. Ухудшения физического здоровья свойственны нам так же, как и психические расстройства. В этой плоскости и лежит слабая сторона абсолютного пофигизма. Дело в том, что абсолютного пофигиста, как правило, совершенно не волнует собственное здоровье (если волнует – это уже не абсолютный пофигист в чистом виде). Любого другого человека периодически посещают мысли о том, как поправить свое здоровье: совершать ли пробежки по утрам, ходить ли в тренажерный зал или в бассейн, посидеть ли на щадящей диете. Абсолютного пофигиста это не волнует вообще, так как он равнодушен не только к другим, но и к себе самому, так что его физическое состояние оставляет желать лучшего.

Довольно небрежное и равнодушное отношение к собственной персоне, зачастую влекущее за собой душевное равновесие, но далеко не лучшее физическое состояние – вот то, что характеризует абсолютного пофигиста.

Абсолютному пофигисту можно посоветовать более внимательно относиться к собственному здоровью. Помните, что хорошее физическое самочувствие необходимо всем, даже самым пофигистым пофигистам.

ВОИНСТВУЮЩЕГО ПОФИГИСТА состояние здоровья заботит всегда. Вспомните, насколько заинтересован он в собственном благе, и вы поймете, что отношение его к собственному самочувствию не может быть равнодушным. Именно воинствующие пофигисты усиленно заботятся о своем здоровье, нисколько не интересуясь физическим и душевным самочувствием окружающих.

Жизнь без стрессов – это то, к чему стремятся воинствующие пофигисты, однако не всегда их жизнь получается такой, какой они представляют ее в идеале. Дело в том, что, в отличие от пофигистов абсолютных, которые, как мы помним, совершенно не интересуются ни чьим (в том числе и своим) здоровьем, воинствующий пофигист способен переживать даже по поводу повышения своей температуры на полградуса. Такая мнительность и чрезмерное внимание к самому себе часто вредит воинствующему пофигисту.

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.