

A

„LESZ * ROM”

RAFINÁLT
MŰVÉSZETE

NAPLÓ



MARK MANSON



Ez a napló nem egy „naponta vagy hetente egyszer előveszem” kisokos. Bármikor használható. Vagy nem. Bármikor abbahagyható és újrakezeshető. **Vagy nem.**

Amikor olyan komoly témák kerülnek szóba, mint a boldogság, az értékrend és a felelősség, az életet végtelennek tűnő kérdések tarkítják. Manson utánozhatatlan cinizmussal foglalkozik ezekkel a témákkal, és olyan meglátásokkal és megfigyelésekkel szolgál, amelyek segítenek megtalálni a saját válaszainkat. Pimaszságához csak az őszintesége fogható, amivel azt szeretné elérni, hogy birkózzunk meg önmagunkkal és az élet fontos dolgaival.

A „lesz*rom” rafinált művészete napló bőséges teret biztosít az élet viszontagságain való elmélkedéshez, és oda lyukad ki, hogy vegyük észre: életünk kulcsfontosságú pillanatai — a tragikusak éppúgy, mint a komikusak — valójában lehetőséget kínálnak a fejlődésre (vagy néha csak egy jó nevetésre).

A
„LESZ * ROM”
RAFINÁLT
MŰVÉSZETE
NAPLÓ

— részlet —

BEVEZETÉS

A „lesz*rom” rafinált művészetét egy másfajta önsegítő könyvnek szántam. Nem a pozitívitásról akartam prédikálni, hanem az élet problémáinak elkerülhetetlenségéről. Nem annyira a sikerről akartam papolni, mint inkább arról, hogyan lehet átvészelni a veszteséget és a kudarcot.

De leginkább szándékosan nem akartam az olvasónak egy segédletet adni, egy használati utasítást, egy lépésről lépésre haladó programot, hogy megvalósítsa az összes álmát vagy bármi mást. Nem akartam lezárni a tanácsokat, hogy ezzel segítsek az olvasónak jobb kérdéseket feltenni, ahelyett, hogy mindenre kész választ adnék.

Hiszen végső soron értékrend kérdése, hogy az ember mit szar le, és mit nem. Hogy mivel törődik, és mivel nem. Az értékrendre nincsenek általánosan helyes/helytelen válaszok. Mindenki másképp gondolkodik. Lehet, hogy neked fontosabb a családdal töltött idő, mint nekem. És ez így van rendjén. Lehet, hogy nekem fontosabb az orosz irodalom vagy az 1970-es évekbeli kung-fu filmek, mint neked. És ez így van rendjén. Egyik esetében sincs semmi „helyes” vagy „helytelen”.

Ezért amikor egy értékrendről szóló könyvet írtam, fontosnak tartottam, hogy ne erőltessen semmilyen értéket az olvasóra. A leszárom „rafinált művészete” valójában annak a művészete, hogy felismerjük, rajtunk múlik, hogy mi az, amivel érdemes törődni, és mi az, amivel nem. Szerzőként az én feladatom csupán az, hogy segítsek neked felkutatni ezeket a nehéz kérdéseket, hogy aztán feltehesd őket saját magadnak.

Ha a saját értékrendemet erőltetném rád, és pontosan megmondanám, hogy mi az, amit nem érdemes leszarni, az aláásná az üzenet erejét.

A könyv az azóta eltelt időszakban megabestseller lett: több mint hatvan nyelvre fordították le, több mint tízmillió példányban kelt el, és több mint egy tucat országban szerepelt a sikerlisták élén. Azóta a leggyakoribb kérdés, amit az olvasóktól kapok: „Ez mind nagyszerű, de én mit csináljak? Egyáltalán hol kezdjem?”

Eleinte bizalmasan javasoltam néhány gyakorlatot a hozzám fordulóknak. „Talán meg kéne próbálnod leírni azt az öt dolgot, ami nélkül nem tudnál élni”, tanácsoltam. „Kezdd ezzel például!”

Végül olyan sok kis feladatot adtam ki, hogy néhányat feltettem a honlapomra, vagy elküldtem a hírlevélistámra. Az emberek szerették őket, és remek eredményekről számoltak be.

Az évek során ezek a gyakorlatok kibővültek, megsokszorozódtak és finomodtak. Visszajelzéseket kértem, új kérdéseket alkottam, és újra meg újra megosztottam őket. Végül egy fél könyvre elég kérdéssel és kiindulóponttal találtam magam szembe – mind olyan mély, fontos életkérdéseken alapult, amelyeken eddig kevesen gondolkodtak el.

Ez a napló ezeknek a kezdeti gyakorlatoknak a gyűjteménye és kibővítése. Az eredeti könyvhöz hűen nem azt mondják meg, hogy mit értékelj, vagy hogy ki legyél, hanem inkább abban segítenek, hogy

tisztábban lásd, mit értékelsz, és ki szeretnél lenni. A könyvben felvetett kérdésekből logikusan következnek azok a kérdések, amelyeket saját magadnak kell megválaszolnod.

A napló öt részre oszlik. Az első néhány, általam „bemelegítésnek” hívott gyakorlatból áll. Ezek általános, elvont kérdések arról, hogy mit akarsz az élettől, mit szeretnél elérni, mielőtt meghalsz, és így tovább. Ezek a kérdések lehetnek szórakoztatóak és hasznosak, de leginkább arra szolgálnak, hogy a megfelelő hangulatba kerülj a napló többi részéhez.

A 2. rész a negatív érzelmek kezeléséről szól. A legtöbben nehezen találjuk el, hogy mit ne szarjunk le, mivel túlságosan elragad bennünket a fájdalom, a düh, a szomorúság. Egyedül ezeknek a negatív érzelmeknek a kezelésével és/vagy pozitívabb irányba való terelésével tehetjük képessé magunkat arra, hogy elgondolkodjunk a mélyebb kérdéseken.

A 3. rész a választásra és a felelősségre összpontosít. Mindannyian szeretjük elhítenni magunkkal, hogy nem mi választottuk a problémáinkat, azokat csak egy igazságtalan univerzum kényszerítette ránk. Az igazság azonban az, hogy életünk nagy része a saját választásaink eredménye, és csak akkor vagyunk képesek megoldani a problémáinkat, ha felismerjük ezeket a döntéseket, és jobbakat hozunk helyettük.

És ha már lenyugodtunk a piczába az érzelmeinkkel kapcsolatban, és felismertük a problémáinkat, akkor jöhet a 4. rész. Mit nem akarsz leszarni? Mit akarsz még

kevésbé leszarni? Mit akarsz jobban leszarni? Egyáltalán érdemes-e ezeket leszarni vagy nem leszarni?

Ez a rész az értékrendről szól – arról, hogy mivel szándékozunk törődni, és hogy érdemes-e elgondolkodnunk azon, hogy bizonyos dolgokat az életünkben magasabb/alacsonyabb prioritásként kezeljünk, mint most.

Ezek a nehéz kérdések aztán átvezetnek bennünket az 5. részhez, amely egy gondosan kidolgozott cselekvési terv. Egy sor gyakorlaton keresztül segítek neked számba venni, hogy mivel töltöd a napjaidat, és hogy ez az időtöltés tükrözi-e azt, amivel a 4. részben leírtak szerint törődsz (vagy amivel törődni szeretnél). Az 5. rész azzal zárul, hogy kidolgozol magadnak néhány megvalósítható lépést. Persze az már csak rajtad múlik, hogy megteszed-e őket vagy sem. Hogy miért? Mert fingom sincs, hogy te ki vagy és mit csinálsz.

Az egyes részek között egy sor „intermezzo” található – olyan rövid részek, amelyek kiegészítik az előző rész gondolatait, és/vagy kisebb gyakorlatokat kínálnak, hogy felkészítsenek a következő részre. A napló végén van egy csomó üres oldal, ahová feljegyezhetesz minden „Beszarok!” pillanatot, amit a közös utazásunk során átélsz. Remélem, sok ilyen akad majd.

Próbáld meg élvezni, ahogy elmélyedsz a saját identitásodban. Remélem, tetszeni fog, amit láatsz. Ha mégsem, biztos vagyok benne, hogy jobb emberként fogsz távozni onnan, mint ahogyan nekiindultál.

Boldog nem-leszarást!

Mark Manson

2021. szeptember 13.



A large, expressive black ink splatter is centered on a vibrant orange background. The splatter has a central, dark, irregular mass with numerous thin, radiating lines and smaller droplets extending outwards, creating a sense of dynamic movement and energy. The orange background is a solid, bright color, providing a high-contrast backdrop for the black ink.

I. RÉSZ:

BEMELEGÍTÉS

POFA BE, INKÁBB LÉGY HÁLÁS!

A hála a lélek D-vitaminja. Már egy kis adag immunerősítést jelent a mellébeszéléssel szemben, és segít megőrizni a lelki egészséget.

A hála rendszeres és tudatos alkalmazása az egyik leginkább tudományosan alátámasztott mentális gyakorlat, amely hozzájárul a boldogsághoz és a jólléthez.

Emellett nem árt, ha időnként megállunk, és elgondolkodunk azon, hogy mi az, ami csodálatos az életünkben. Kezdjük tehát ezt a naplót a megfelelő módon: idézzük fel azt a sok mindent, amiért hálásak lehetünk.

UTASÍTÁSOK:

Ezt a listát arra használd, hogy összeírd azt a sok mindent, amiért hálás vagy. Lehet elvont („Hálás vagyok, hogy a 21. században élek.”) vagy konkrét dolog („Hálás vagyok, hogy a benzinkútnál, ahol megálltam, kapható volt a kedvenc energiamomom.”).

A lényeg, hogy engedd el magad a témában, és próbáld megtölteni a következő oldalakat.

PÉLDÁK:

- *Hálás vagyok, hogy a munkám miatt ilyen sokat utazhatok.*

- *Hálás vagyok, hogy a koffeint már a tizenhatodik században felfedezték, és reggelente ilyen könnyen hozzáférhető.*
- *Hálás vagyok a párcapcsolatomért. Szerencsés vagyok, hogy ilyen nagyszerű társra találtam.*

RAJTAD A SOR:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

21. _____

22. _____

23. _____

24. _____

25. _____

26. _____

27. _____

28. _____

29. _____

30. _____

31. _____

32. _____

33. _____

34. _____

35. _____

36. _____

37. _____

38. _____

39. _____

40. _____

41. _____

42. _____

43. _____

44. _____

45. _____

46. _____

47. _____

48. _____

49. _____

50. _____

51. _____

52. _____

53. _____

54. _____

55. _____

56. _____

57. _____

58. _____

59. _____

60. _____

61. _____

62. _____

63. _____

64. _____

65. _____

66. _____

67. _____

68. _____

69. _____

70. _____

71. _____

72. _____

73. _____

74. _____

75. _____

76. _____

77. _____

78. _____

79. _____

80. _____

81. _____

82. _____

83. _____

84. _____

**Vigasztaljon a tudat,
hogy valójában
senki nem tudja, mi
a francot csinál.**

**Mindenki csak az
aktuálisan legjobb
elképzelése szerint
teszi a dolgát.**

A TE „LESZAROM” LISTÁD

Miután kiadtuk magunkból az összes dolgot, amiért hálásak vagyunk az életünkben, nézzük meg az érem másik oldalát. A „leszarom” lista nagy része abból áll, hogy pontosan megnevezzük azokat az embereket és dolgokat, akik és amelyek semmit nem adnak hozzá az életünkhöz, vagy nem segítenek építeni a személyiségünket... és aztán szépen elengedjük őket.

Az öregek „bakancslistát” írnak azokról a dolgokról, amelyeket még a haláluk előtt meg akarnak tenni. Mi inkább „leszarom” listát írunk azokról a dolgokról, amelyekből a halálunk előtt nem akarunk ügyet csinálni.

Ennek a naplónak a zöme arról fog szólni, *hogyan* szarjunk le dolgokat, de egyelőre érijük be egy jó kis ötleteléssel azokról a baromságokról, amelyek visszatartanak bennünket az életünkben.

Ismétlem, ezek lehetnek annyira elvont („kudarctól való félelem”) vagy konkrét dolgok („a bátyám kigúnyolja a frizurámat”), amennyire csak akarod. Bármilyen legyen is az, amivel nem akarsz többé törődni, írd csak le.

PÉLDÁK:

- *Túl gyakran mondok „igent” olyan dolgokra, amelyeket nem akarok megtenni.*
- *Az ócska drámázás, amit a családom kezd el ok nélkül.*
- *A szorongás, hogy megfeleljek mindenki elvárásának.*

RAJTAD A SOR:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

21. _____

22. _____

23. _____

24. _____

25. _____

26. _____

27. _____

28. _____

29. _____

30. _____

31. _____

32. _____

33. _____

34. _____

35. _____

36. _____

37. _____

38. _____

39. _____

40. _____

41. _____

42. _____

43. _____

44. _____

45. _____

46. _____

47. _____

48. _____

49. _____

50. _____

51. _____

52. _____

53. _____

54. _____

55. _____

56. _____

57. _____

58. _____

59. _____

60. _____

61. _____

62. _____

63. _____

64. _____

65. _____

66. _____

67. _____

68. _____

69. _____

70. _____

Ezzel a két gyakorlattal a hátunk mögött most már van egy körülbelüli elképzelésünk arról, hogy *mit szeretnénk hozzáadni* az életünkhöz, valamint, hogy *mitől szeretnénk megszabadulni*. A napló további részében olyan gyakorlatokat és folyamatokat találsz majd, amelyek segítenek mindkettő megvalósításában.

Kezdetnek azzal foglalkozunk majd, ami a legtöbb embert még azelőtt megakasztja, hogy egyáltalán belekezdene: a negatív érzelmek kezelésével.

**Az önismeret olyan,
mint egy hagyma.
Több rétege van,
és minél többet
hántunk le, annál
valószínűbb, hogy
a legalkalmatlanabb
pillanatokban sírva
fakadunk.**