

MARK MANSON

**KUINKA
OLLA
PIITTA-
MATT
PÖSKAA-
KAAN**

TYÖKIRJA

ATENA

**TÄHÄN IKÄÄN MENNESSÄ
OLEN EHTINYT PITÄÄ LUKUISIA ASIOITA
AIVAN HELVETIN TÄRKEINÄ.
OLEN TOISAALTA PITÄNYT MONIA ASIOITA
AIVAN HELVETIN SAMANTEKEVINÄ...**

**... JA ENSIARVOISEN TÄRKEÄKSI
ON OSOITTAUTUNUT SE, MISTÄ KAIKESTA
OLEN PÄÄTTÄNYT OLLA PIITTAAMATTA
PASKAAKAAN.**

*Erityinen kiitos Jessica O'Reillylle kaikesta avusta tämän työkirjan laatimisessa.
Kiitän myös Drew Birnietä ja Philip Kemperiä, jotka auttoivat ideoimaan muutamia
kirjan harjoituksista.*

Englanninkielinen alkuteos

THE SUBTLE ART OF NOT GIVING A F*CK JOURNAL

Copyright © 2022 by Mark Manson

Suomentanut Aura Nurmi

Suomenkielinen laitos © Atena / Kustannusosakeyhtiö Otava 2022

Atena

Jyväskylä

atena.fi

ISBN 978-951-1-45248-5

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2022



TÄMÄN KIRJAN OMISTAA

YHTEYSTIEDOT

(Jos löydät kirjani, olethan niin ystävällinen,
että piittaat ainakin pienen paskan verran ja palautat sen!)

SISÄLLYS

Aluksi	10
OSA I: Lämmittely	15
OSA II: Kielteisten tunteiden käsittely	33
OSA III: Parempia ongelmia	63
OSA IV: Nakkaa paskat useammin	85
OSA V: Mielekkäämpää ajankäyttöä	115

ALUKSI

Kun kirjoitin esikoiskirjani *Kuinka olla piittaamatta p*skaakaan*, halusin tehdä siitä erilaisen self help -oppaan. En halunnut puhua positiivisuudesta vaan ongelmien vääjäämättömyydestä. En halunnut puhua menestymisestä vaan menetysten ja epäonnistumisten kanssa pärjäämisestä.

Ennen kaikkea halusin jättää pois kaikenlaiset tiekartat, askelmerkit ja kohta kohdalta etenevät ohjeet, joiden avulla lukija voisi toteuttaa haa-veensa ja blaa blaa blaa. Halusin jättää ohjeet suuntaa antaviksi, auttaa lukijaa kysymään parempia kysymyksiä sen sijaan, että olisin ladellut vastauksia.

Viime kädessä on nimittäin arvokysymys, mistä ”ei piittaa paskaakaan” ja mistä taas piittaa. Mistä sinä päätät välittää, minkä taas tietoisesti jätät omaan arvoonsa? Kun puhe on arvoista, yleispäteviä oikeita ja vääriä vastauksia ei ole. Kukin tyylillään. Ehkä arvostat yhteistä aikaa perheen kanssa enemmän kuin minä. Mikäs siinä. Ehkä minä arvostan venäläistä kirjallisuutta ja 1970-luvun kung fu -leffoja enemmän kuin sinä. Sekin on ok. ”Oikein” ja ”väärin” eivät ole tämäntyyppisiin asioihin päteviä luonnehdintoja.

Työstämäni kirja kuitenkin kertoi arvoista, joten tuntui tärkeältä kiinnittää huomiota siihen, etten säilyttäisi omia arvojani lukijalle. On taitolaji olla piittaamatta paskaakaan, ja taitolajin siitä tekee se, että jokaisen on pystyttävä selvittämään ihan itse, mitkä ne panostuksen arvoiset jutut omalla kohdalla ovat. Minun hommani rajoittuu siihen, että autan lukijaa kysymään itseltään vaikeita kysymyksiä, keksimään ja oivaltamaan. Koko jutulta putoaisi pohja, jos yrittäisin tuputtaa omia arvojani ja sanella, mikä elämässä on tärkeää.

Kirjasta on sittemmin kehkeytynyt myyntimenestys, joka on käännetty yli 60 kielelle, yltänyt yli 10 miljoonan myyntilukuihin ja noussut myyntitilastojen kärkeen yli kymmenessä maassa. Yleisin lukijakysymys on ollut: ”Hyvältä kuulostaa ja käy järkeen, mutta mitä teen? Miten pääsen alkuun?”

Jutellessani kysyjien kanssa kahden kesken ehdotin heille aluksi pieniä harjoituksia. Jotain sellaista, että ”ehkä sinun kannattaisi kirjoittaa ylös viisi asiaa, joita ilman et voisi olla”. Että aloita siitä.

Ajan myötä päädyin suosittelemaan erilaisia harjoituksia niin usein, että päätin julkaista osan niistä nettisivuillani. Vastaanotto oli innostunutta ja harjoituksista oli kuulemma hyötyä.

Vuosien mittaan harjoitukset karttuivat ja muuttuivat laajemmiksi ja hiotummiksi. Pyysin palautetta, ideoin uusia kysymyksiä ja lähetin niitä lukijoille kerta toisensa jälkeen. Lopulta tajusin, että kysymyksistä ja kirjoitustehtävistä saisi jo puolikkaan kirjan – keskiössä elämän tärkeät peruskysymykset, joita harva pysähtyy tietoisesti ajattelemaan.

Tähän työkirjaan kootut laajennetut tehtävät ovat sukeutuneet näistä alkuvaiheen harjoituksista. Alkuperäisen kirjani henkeä noudattaen niissäkään ei kerrota, mitä kuuluu arvostaa ja millainen ihmisen kuuluu olla, vaan niiden on tarkoitus auttaa sinua saamaan parempi käsitys siitä, mikä sinulle itsellesi on arvokasta ja millainen tyyppi haluaisit olla. Harjoitukset muodostavat loogisen jatkumon *Kuinka olla piittaamatta p*skaakaan* -kirjassa käsitellyille kysymyksille, joihin joudut oivaltamaan vastaukset itse.

Työkirja on jaettu viiteen osaan:

Ensimmäisessä osassa on pari lämmittelyharjoitusta: yleisluontoisia kysymyksiä siitä, minkälaisia asioita elämältä toivot, mitä haluaisit saavuttaa ennen kuin kuolema korjaa ja niin edelleen. Vastaaminen voi olla sekä hauskaa että hyödyllistä, mutta ensisijainen tarkoitus on kuitenkin johdattaa lukija työkirjan täyttämistä edesauttavaan mielentilaan.

Kirjan **toisessa osassa** keskitytään kielteisten tunteiden kanssa pärjämiseen. Useimpien on vaikea hahmottaa, mistä kannattaa piitata ja mistä ei, koska paha olo, suuttumus ja suru sumentavat näkökyvyn. Syvällisiä kysymyksiä on vapaa pohtimaan vasta, kun oppii pärjäämään kielteisten tunteiden kanssa ja/tai kanavoimaan ne rakentavalla tavalla.

Kolmannessa osassa paneudutaan valitsemiseen ja vastuuseen. Kaikista meistä on mukava helliä sellaista harhaista kuvitelmaa, ettemme ole itse valinneet mitään ongelmistamme, vaan epäreilui maailmankaikkeus on sälyttänyt ne kaikki kannettavaksemme. Totuus on kuitenkin se, että suurin osa elämästä on omien valintojen tulosta ja että ongelmien ratkaisu on mahdollista vasta, kun tunnistaa valintansa – ja valitsee vastaisuudessa paremmin!

Kun sitten kolmannen osan jälkeen olemme aivan helvetin sujut tunteidemme kanssa ja tiedostamme ongelmamme, päästään vihdoin asiaan ja **neljänteen osaan**: Mitkä asiat sinä valitset tärkeysjärjestyksesi huipulle? Minkä toivoisit olevan korkeammalla prioriteettilistallasi? Entä mille haluaisit nakata paskat? Ovatko nämä hyviä piittaamisen tai piittaamatta jättämisen kohteita? Tässä osassa keskitytään arvoihin – mistä olemme päättäneet välittää ja pitäisikö prioriteettilistaa rukata tavalla tai toisella.

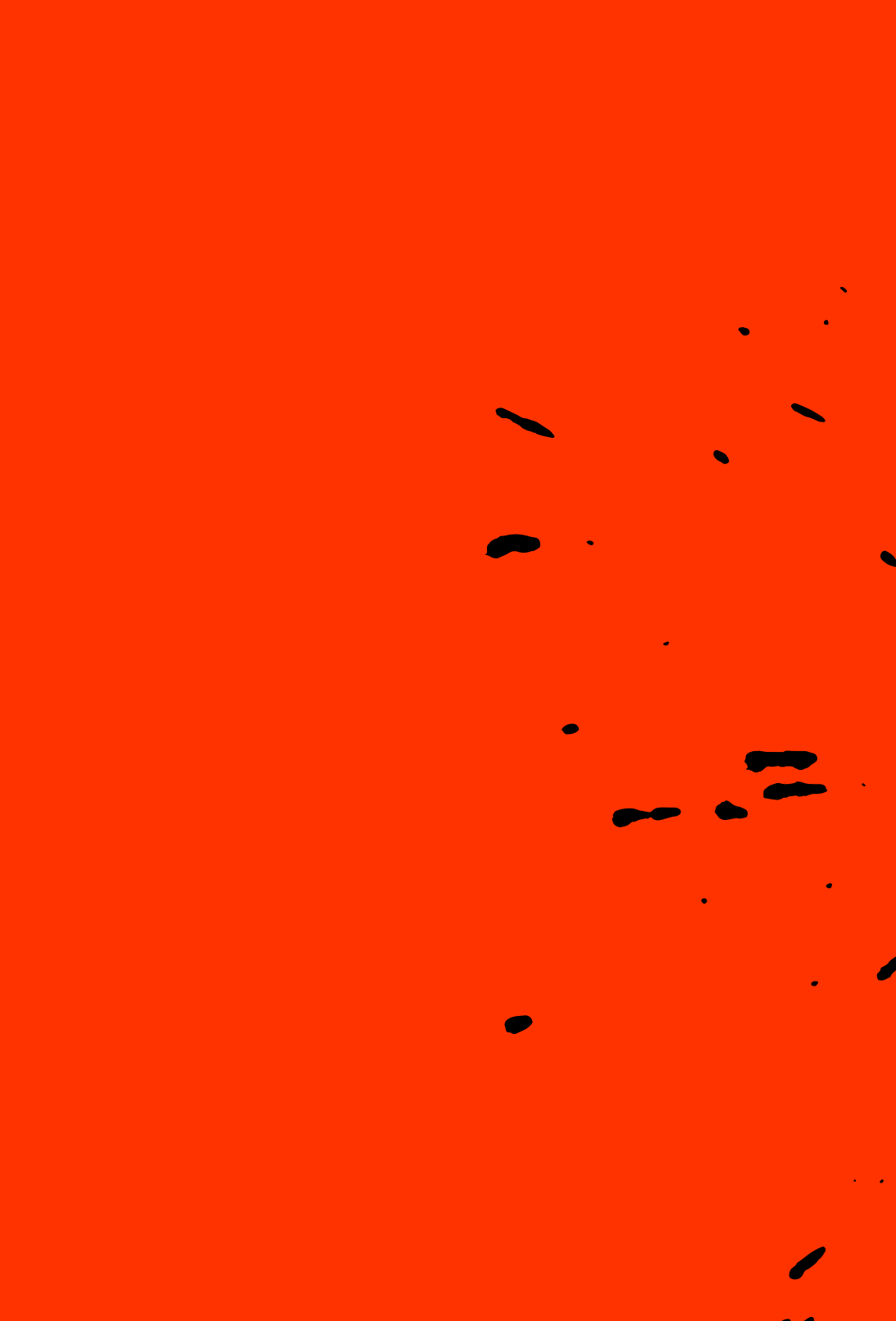
Näiden vaikeiden kysymysten kautta edetään **viidenteen osaan** eli seikkaperäiseen toimintasuunnitelmaan. Harjoitusten kautta pääset perehtymään siihen, mihin aikasi kuluu ja heijastaako ajankäyttösi edellisessä osassa kartoitettuja sinulle tärkeitä asioita. Viidennen osan lopussa ideoit itsellesi konkreettisia tekoja, joilla pääset kohti tavoitteitasi. Sitten onkin sinusta itsestäsi kiinni, että menet ja ihan oikeasti, tiedätkö, *myös teet mitä olet suunnitellut*. Minullahan nimittäin ei ole pienintäkään hajua siitä, kuka oikein olet ja mitä teet.

Osien välissä on pieniä **välinäytöksiä** – lyhyitä osioita, jotka täydentävät edellistä osaa tai sisältävät seuraavaan osaan valmistavia lyhyitä harjoituksia. Kirjan lopussa on muutama tyhjä sivu, johon voit matkan varrella merkitä muistiin suuret ”Ai helvetti, kaikki seis, nyt tajusin!” -oivallukset, joita toivottavasti saat monia.

Mukavaa matkaa sinuuteen! Toivottavasti tykkäät näkemästäsi. Jos et, uskon silti, että pulpahdat toisella puolella takaisin pinnalle hieman parempana ihmisenä kuin mitä olit sukellukselle lähtiessäsi.

Hauskaa paskannakkelua!

Mark Manson



A large, central black ink splatter is the focal point of the image, set against a solid red background. The splatter has a central, irregular black mass with numerous thin, dark lines radiating outwards, creating a starburst or explosion effect. The text is overlaid on this splatter.

OSA I:

LÄMMITTELY

NOKKA TUKKOON, OLE KIITOLLINEN

Kiitollisuus on D-vitamiinia sielulle: pieni annos vahvistaa vastustuskykyä kaikenlaista turhaa länkytystä vastaan ja pitää huolta psykologisesta terveydestä.

Säännöllinen kiitollisuusharjoittelu on yksi vankimmin tieteeseen perustuvista onnellisuutta ja hyvinvointia tukevista keinoista.

Sitä paitsi on muutenkin kivaa pysähtyä välillä hetkeksi miettimään, mikä kaikki elämässä on mallillaan. Lähdetään siis liikkeelle pohtimalla kaikkea sitä, mistä voit olla kiitollinen.

TEE NÄIN:

Kirjaa oheiseen luetteloon kaikki ne monet asiat, joista olet kiitollinen. Kiitollisuudenaiheet voivat olla abstrakteja ("Olen kiitollinen siitä, että saan elää 2000-luvulla") tai hyvinkin konkreettisia ("Olen kiitollinen siitä, että huoltoasemalla myytiin lempparienergiajuomaani").

Vedä kunnon kiitollisuusöverit. Yritä saada koko lista täyteen.

ESIMERKKEJÄ:

- olen kiitollinen siitä, että pääsen matkustamaan työn puolesta niin paljon.
- olen kiitollinen siitä, että kofeiinin olemassaolo tajuttiin 1500-luvulla ja että sitä on saatavilla joka aamu.
- olen kiitollinen parisuhteestani. Olen onnekas, kun olen löytänyt niin mahtavan tyyppin.

SINUN VUOROSI:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____