

대충의 자세

# я больше не пытаюсь все успеть

что меняется, когда  
перестаешь гнаться  
за идеальной жизнью



книга  
абсолютного самопринятия

ХА ВАН

**Ха Ван**  
**Я больше не пытаюсь  
все успеть. Что меняется,  
когда перестаешь гнаться  
за идеальной жизнью**  
Серия «Springbooks.  
Корейские бестселлеры»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73896977](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73896977)*

*Я больше не пытаюсь все успеть. Что меняется, когда перестаешь  
гнаться за идеальной жизнью:  
ISBN 978-5-04-246050-0*

### **Аннотация**

От автора «Я хочу жить в своем темпе». Книга-индουλгенция для тех, кто винил себя за несовершенство.

Наблюдать за людьми, жизнь которых выглядит легкой и беззаботной, очень приятно. Однако, когда нам самим выпадает шанс сделать что-то беспечное и дурашливое, мы впадаем в тревожность. Нам непривычно гулять без цели, стыдно признаваться в выгорании и безразличии, боязно проявлять свои недостатки, и вообще мы слишком озабочены тем, как бы случайно не выйти за рамки общепринятого...

В своем новом сборнике эссе Ха Ван делится ироничными и душевными историями, благодаря которым он понял, что жить без заморочек – не так просто, как кажется. Но именно это легкое отношение к жизни может стать тем самым навыком, развив который вы станете в разы счастливее.

Эта книга дает вам разрешение быть собой в мире, требующем совершенства. Потому что настоящая сила – это не серьезность и суровость, а внутренняя легкость и свобода.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Часть 1	6
Быть неидеальным	7
Мой настрой	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Ха Ван**  
**Я больше не**  
**пытаюсь все успеть**  
**Что меняется, когда**  
**перестаешь гнаться**  
**за идеальной жизнью**

*Жизнь слишком важна, чтобы рассуждать о  
ней серьезно.*  
– Оскар Уайльд

### ##© ## (Ha Wan), 2025

All Rights Reserved. Published in agreement with Woongjin

Think Big Co., Ltd., c/o Danny Hong Agency.

© Ванюкова Д.А., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# Часть 1

## Как-нибудь



# Быть неидеальным

Порой случается, что я покупаю книгу только из-за красивой обложки. Вот, как например недавно.

Я с первого взгляда узнал работу одного известного художника со множеством подписчиков в социальных сетях. Обычно я любовался его рисунками на экране смартфона, но живая, напечатанная на бумаге иллюстрация оказалась куда красивее. Обложка выглядела словно наскоро сделанный эскиз, и в этом было какое-то особое очарование. Так что популярность художника вполне заслужена. А вот мои рисунки... Нет, не будем о них. Почему я не могу просто наслаждаться искусством?

Собравшись с мыслями, я внимательно рассмотрел обложку и заметил кое-что странное: правая рука персонажа была нарисована правильно, а левая – зеркально. В результате у фигуры оказалось две правые руки. Что? Опытный художник не мог допустить такой детской ошибки. Я протер глаза и еще раз убедился, что рука действительно нарисована неправильно. И тут же в памяти всплыло одно имя.

Художник эпохи Чосон<sup>1</sup>, Ким Хон До. Он был признанным гением, который тем не менее допускал нелепые ошибки. В большинстве его жанровых картин можно обнаружить

---

<sup>1</sup> Период правления династии Ли с 1392 по 1897 год (а фактически до аннексии Японией в 1910 году).

неточности. Например, в работе «Борьба ссирым»<sup>2</sup> у зрителя в правом нижнем углу перепутаны правая и левая руки. Там, где должна быть левая, Ким Хон До нарисовал правую, и наоборот. Подобные ошибки встречаются и в других картинах. Где-то у действующих лиц не совпадают направления ног и рук, а где-то неправильно нарисованы кисти.

Почему же Ким Хон До допускал такие погрешности? На этот счет существуют разные версии. Одни считают, что он намеренно проверял зрителей на внимательность, словно играя с ними в игру. Другие полагают, что у художника был физический недостаток, из-за которого тот не отличал лево и право. Третьи уверены, что Хон До просто создавал свои работы в сильной спешке. Мне очень хотелось бы разобраться, какая из теорий верна, но правду знает только сам автор.

И вот у нас есть два художника, допустивших одну и ту же ошибку с руками. Просто совпадение? Я был в замешательстве. При высочайшем уровне их мастерства допустить подобное невозможно. Но мысль о том, что они сделали это намеренно, казалась еще более абсурдной и не укладывалась в моей голове. Обычный человек старается не ошибаться или, по крайней мере, находить и исправлять свои ошибки. Ах! Так вот в чем разница между ними и мной. Я – обычный, а

---

<sup>2</sup> Традиционный вид национальной борьбы, схожий с сумо или монгольской борьбой. Два борца, обвязав вокруг талии и бедер специальную ткань стараются повалить друг друга на землю, используя силу, ловкость и технику. Ссирым имеет древнюю историю, был популярен в эпоху Чосон, а в современной Корее является профессиональным видом спорта с регулярными соревнованиями.

они – нет.

В мире итальянской моды используется такой термин, как «sprezzatura», который можно перевести как «элегантная небрежность» или «непринужденная грация». Суть феномена в том, чтобы специально добавить один-два «неправильных» штриха в свой образ: надеть бейсболку к строгому костюму, заправить в штаны только одну половину рубашки или неидеально повязать галстук. Все эти детали должны создавать впечатление непринужденности: «Я вообще не заморачивался с одеждой (хотя на самом деле очень даже заморачивался). Так, быстро накинул, и даже не заметил, что что-то не так».

Однако прием требует немало мастерства, потому что намеренную небрежность слишком легко превратить в неряшливость. Вы можете задаться вопросом, зачем итальянцам так усложнять себе жизнь и стараться продемонстрировать всем вокруг свое равнодушие к одежде, но при этом выглядеть безупречно. Похоже, они считают «правильные» образы слишком скучными. Настоящая красота и стиль – это всегда что-то немного необычное, естественное, непринужденное и небрежное.

На самом деле, я не знаю, допустили ли те два художника ошибки намеренно или случайно. Однако, я подозреваю, что они увидели их во время работы или после ее завершения. К тому же кто-то из их окружения наверняка обратил бы их внимание на неточности. Значит, и Ким Хон До, и со-

временный иллюстратор знали об ошибках, но не стали ничего менять.

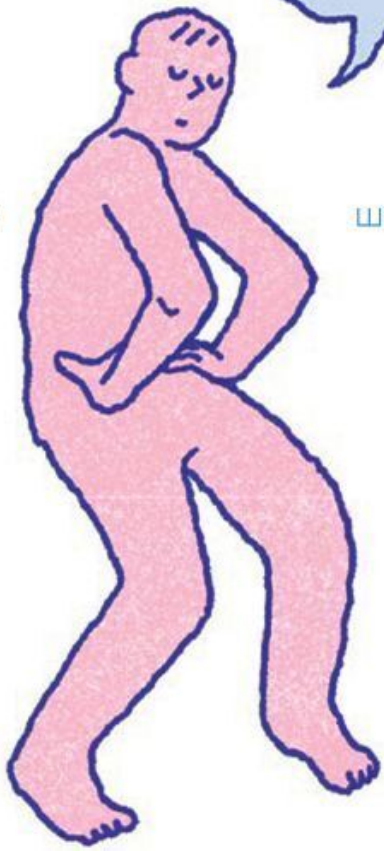
Ошибка. Изъян. Обычно их исправляют. Тем не менее художники решили оставить все как есть. Почему? Может, потому что ошибка не была слишком заметной? Или потому, что им стало лень? Или потому, что в ней они нашли особое очарование? Я не знаю. Но похоже, творцы не сочли это серьезным недостатком. Возможно, потому что их представление о красоте совпадает с итальянским: настоящая прелесть кроется в легкой неидеальности. С таким взглядом на мир и жить становится куда легче.

**«Не пытайтесь быть слишком идеальными.  
Совершенство – это скучно».**

Говорят, если одеться  
слишком идеально,  
выйдет не стильно

Небрежный

ШИК



# Мой настрой

Вы, вероятно, слышали термин «ленивый перфекционист». Если нет, то можете задаться вопросом: «Как кто-то умудряется одновременно быть и ленивым, и перфекционистом?» Я тоже когда-то воспринимал это как парадокс. Лень и перфекционизм – абсолютно несовместимые вещи, которые тем не менее уживаются в человеке, откладывающем дела из-за своего пристрастия к совершенству.

Перфекционист хочет добиться идеального результата. И когда благодаря упорству и настойчивости это желание реализуется в положительном ключе, то он действительно способен достичь очень многого. Но если в отрицательном – возникают проблемы.

# 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.