

Вадим Тихомиров

ПСИХОЛОГИЯ ЛЕНТЯ



**Издательство АСТ
Москва**

УДК 159.9
ББК 88.37
Т46

Тихомиров, Вадим.

Т46 Психология лентяя / В. Тихомиров. —
Москва : Издательство АСТ, 2018. — 288 с.
ISBN 978-5-17-107571-2

Это книга как коктейль — все ингредиенты знакомы, но вкус необычен. Здесь смешалось все: практическая психология, мотивационные книги, научные эксперименты, а иллюстрациями выступила реальная жизнь автора (моя жизнь).

Это не учебник и не сборник правильных ответов для тех, кто потерялся на дистанции под названием Жизнь! Это в первую очередь помощник людям, которые решили изменить себя! Если вы к этому готовы — приятного и полезного чтения! Продолжение следует...

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-107571-2

© Тихомиров Ю.

© ООО «Издательство АСТ»

ОБ АВТОРЕ

Родился в Москве в семье любящих, но очень вспыльчивых людей. Дом стоял у подножия Останкинской телебашни, и это был перст судьбы. Маршрут профессиональной жизни был определен.

Через короткое время я надолго прописался в Медведково, на улице Тихомирова, и последующие 25 лет ушло на то, чтобы шутка: «А эта улица названа в честь тебя?» — перестала быть шуткой.

За два года до своего внезапного ухода из жизни моя мама, круглая сирота, разыскала родного дядю, и я узнал, какой прекрасный и талантливый педагог был мой дед. Деваться было некуда, и вот уже 20 лет я преподаю в разных учебных заведениях. И мне это нравится все больше и больше.

Поднимаясь по телевизионным ступенькам вверх: «Эспресс-камера»,

«Сегоднячко», «Будь Готов», «Дикая еда», —я всегда прекрасно понимал что есть один бастион, который мне не одолеть! Это РАДИО. Голос подкачал. Странно, что последние десять лет меня чаще представляют как радиоведущего «Русского радио», «Маяка» теперь «Радио России». И голос, из-за которого меня когда-то хотели выгнать из института, теперь оказывается мое фонетическое своеобразие, которое не перепутать ни с чем!

И еще у меня была замечательная МАМА, которая помогала всем. Помогала и умела прощать! Я часто с ней из-за этого ссорился. Только прочитав огромное количество книг, связанных с практической психологией, я вдруг понял, как она была права. Поэтому в последнее время стараюсь больше людям помогать. Правда с Прощением сложновато. Но еще есть время!

И напоследок! Пока я писал эту книгу, я похудел на 15 килограммов, поменял место работы, запустил новый образовательный проект и... Все только начинается!

ВВЕДЕНИЕ

Первый луч весеннего солнца ударил в позолоченный купол храма, отразился в филевой части и через окно попал в самое сердце моего сна. Пора было вставать. Выскользнув из нежных объятий хрупких простыней, пока в доме все спали, я тихо двинулся в направлении кухни. В длинном коридоре, столкнувшись с отражением в зеркале, я еще раз удивился, что мужчина с заспанными глазами в нем мне нравится все больше и больше.

Заурчала кофемашина и пока я устраивался на высоком табурете с обжигающей чашкой кофе в руках, внизу произошло странное событие. Через площадь, не обращая внимания на еще робкие автомобили, брел человек. Он был абсолютно растерзан, подавлен, угнетен и без единого шанса на счастливое будущее.

Типичный ЛУЗЕР.

И вдруг я его узнал!

Это был Я.

С милой, но слегка обиженной улыбкой, суетливой походкой, с оплывшим телом и доброй душой. Он шел к своей гибели. Он был на краю.....

Все, о чем я расскажу в этой книги, Правда!

Это Правда помогла мне, и я уверен поможет и Вам!

1
НЕ БОЙСЯ
БЫТЬ СМЕШНЫМ

— Встань! Эй ты, встань!

Какой неприятный голос промелькнула у меня в голове. Я вздрогнул и открыл глаза.

На манеже в позе боевого петуха стоял маленький человек. Его колючие глазки злобно сверкали из-под дремучих бровей, и указующей перст был направлен в мою сторону.

— Да! Ты! Встань! Народный артист СССР репетирует, а он дрыхнет!

От столь неожиданного обвинения я подпрыгнул, ноги мои запутались, и я со всего размаха плюхнулся в проход между креслами. Рухнул и затаился.

На манеже воцарилась гробовая тишина. И вдруг тонкий пронзительный звук с нарастающей силой начал бить по моим перепонкам. Вначале он был непреклонен, потом начал прерываться, булькать, захлебываться. Я высунул голову из-под кресел и с облегчением выдохнул. Народный артист СССР Михаил Николаевич Румянцев, а проще говоря, клоун Карандаш, не умирал от хамского поведения 15-летнего униформиста, а смеялся.

— Какой смешной! Клоуном будешь! Зайди ко мне завтра, надо поговорить.

На следующие утро я решительной походкой двинулся в сторону гримерки великого артиста.

На пороге, перед открытой дверью меня встретили две милые собачки, которые своими лохматыми телами преграждали путь и злобно рычали. За гримерным столиком в глубоких семенных трусах сидел Карандаш и смотрел на свое отражение в зеркале.

— Здравствуйте, Михаил Николаевич!

— Привет. Заходи!

Голос у него был высокий и резкий.

— Чайку?

— Нет, — резко выпалил я. — Большое спасибо!

В цирке ходили легенды о том, как Михаил Николаевич заманивал к себе в гримерку простодушных коллег, наливал в чайник две бутылки водки и, пока «кипяток» не кончился, не отпускал посетителей.

Он вдруг оторвался от своего отражения, посмотрел на меня и улыбнулся.

— Я буду набирать клоунскую студию через полгода. Идешь ко мне. Договорились!

— Договорились....

— Ну все пока! — отрезал он и опять уставился в зеркало.

На пороге, когда я аккуратно переступал через мохнатых чудовищ, он вдруг меня окликнул.

— Тебя как звать-то, непутевый?

— Вадим.

— Не бойся быть смешным, Вадим! Это большое счастье!

Через полгода его не стало. Но эти слова врезались в мою память на всю Жизнь.

НЕ БОЙСЯ БЫТЬ СМЕШНЫМ!

НЕ БОЙСЯ БЫТЬ СМЕШНЫМ

У каждого человека есть свои фобии.

Страх темноты, страх смерти, страх публичных выступлений и страх показаться смешным.

По-научному, этот страх называется **ГЕЛАТОФОБИЯ**.

Страдает этой фобией от 5 до 12% населения земного шара. Кстати, самый высокий процент в Таиланде, там этой болезни подвержено 80% жителей.

Да, это болезнь!

При этом опасная болезнь!

В разные годы этой проблемой занимались такие выдающиеся психологи, как Михаэль Титц, Виллибальд Рух. И все они в один голос говорили: боязнь насмешки ведет к уединению, к агрессии и делает людей, над которыми смеются, еще более жестокими и бесцеремонными насмешниками, чтобы опередить всех.

Масло в огонь добавляют и наши отечественные просветители. Дмитрий Лихачев говорил: — Не быть смешным «это не только умение себя вести, но и признак ума!»

Так кто же эти люди, откуда они берутся и как с этим бороться.

Гелатофобы делятся на три категории:

1. С чрезмерно завышенным эго.
2. На тех, у кого абсолютно отсутствует чувство юмора.
3. На тех, кто с детства подвергался насмешкам.

Опустим первые две категории и сконцентрируемся на третьей группе. Как я их называю, заложники детства.

Конечно, главный поставщик таких людей это наши родители. Каждый раз, когда они замечали в нас недостатки, чаще всего которым подвержены сами, они тут же начинали на них указывать. Оправдание простое — не повторяй моих ошибок. Но они не просто указывали, они высмеивали, потешались, заставляя ребенка краснеть. Им казалось, что именно так урок будет более нагляден и отложиться надолго в детской голове.

Еще хуже, когда родители находились в разводе: Вылитый папочка! Такая же глупая, как твоя мать! и т.д.

Родители не понимали, что постоянные осуждения, насмешки вызывают у ребенка комплексы, от которых потом во взрослой жизни очень трудно избавиться.

Человек начинает постоянно контролировать себя, он начинает зажиматься. Боится уронить, боится споткнуться, боится забыть речь на выступлении. Он загоняет себя в тупик и вследствие этого становится еще более неуклюжим и неестественным. А вот это уже действительно может вызвать насмешки окружающих.

И как эпилог: транквилизаторы, психиатры, психотерапевты. Замкнутый круг!

Ничего подобного!

Начнем опять с детства: «Какой милый ребенок, как очаровательно он ковыряется в носу». Дети, даже если они нелепы, все равно милы в своей непосредственности. Почему?

Они абсолютно свободны. Они не контролируют себя. Для них любое событие, даже разбитая чашка, не катастрофа, а естественный пустяк.

Поэтому:

1. Прекратите все время на себя смотреть со стороны. Вы можете тренировать походку или уверенные жесты дома перед зеркалом, но во внешнем мире вы должны концентрироваться не на себе, а на других. Кстати, это главное правило успешных людей и политиков.
2. Учитесь смеяться над смешным. Смотрите комедийные сериалы, только хорошие, ходите на стендап-шоу и смейтесь вместе с залом. Почувствуйте шутку на вкус и в какой-то момент вы начнете шутить сами! Тем самым вы возьмете под контроль самое главное.

ВЫ начнете решать, когда над вами можно и нужно смеяться.

3. Прекратите думать о плохом! Прекратите, идя по бордюру, думать о том, что вы упадете в лужу. Не думайте о своих возможных неудачах и что будете выглядеть глупо. Будьте легки и спокойны, и, поверьте, вы не упадете. А если упадете, представьте, какую радость вы доставили людям, и засмейтесь сами, и вы станете героем дня.
4. Если все-таки вы не можете справиться с собой, тогда просто расслабьтесь. Джеффри Холл, профессор коммуникаций из университета в Канзасе, США, вывел абсолютно точную парадигму. Мужчина, который выглядит нелепо, забавно, смешно, вызывает у женщины искреннюю улыбку, а это залог долгих и теплых отношений, в том числе и интимных.

Поэтому, когда вам будут говорить, что вы выглядите смешно, расценивайте это как комплимент!

**НЕ БОЙТЕСЬ БЫТЬ СМЕШНЫМ —
ЭТО НАШЕ СКРЫТОЕ ОРУЖИЕ!**

2.

ВЕРЬ

ТОЛЬКО В СЕБЯ