



# ИГОРЬ ВАГИН

АНТОНИНА  
ГЛУЩАЙ

**СМЕХОТЕРАПИЯ**

**НАУЧИ**

**СЕБЯ**

**СМЕЯТЬСЯ!**



ПСИХОЛОГИЯ УСПЕХА

Игорь Вагин

**Научи себя смеяться!**  
**Смехотерапия**

«Игорь Вагин»

2017

**Вагин И. О.**

Научи себя смеяться! Смехотерапия / И. О. Вагин —  
«Игорь Вагин», 2017

ISBN 5-17-023698-0

«Привет участникам естественного отбора! Все вы – эксклюзивные творения природы и по праву должны занять свои места в сотах этой жизни. Как найти своё место в жизни? Места знать надо! У вас есть выбор: или сразу воспользоваться моим опытом, или нарабатывать свой методом поножовщины в душе. Все, кто говорит, что нет ничего полезнее собственного опыта, врут нещадно, нагло и беспринципно. Опыт – это то, что получаешь, не получив того, что хотел. То, что люди называют собственным опытом, всего лишь цепь их глупейших ошибок...»

ISBN 5-17-023698-0

© Вагин И. О., 2017  
© Игорь Вагин, 2017

## Содержание

Поймай спасательный круг!	5
Бесу – в ребро!	8
Мир смеется над тобой. А ты?	8
Что за черти в твоём аду?	9
Пожарься на своей сковородке	11
Ума палата, за это и расплата	13
Личико покажи!	14
Твердая валюта смехотерапии	16
Разорви договор с дьяволом!	17
Не дай себе засохнуть!	20
Печаль и радость: кто кого?	20
А хочешь, я научу тебя делать радость?	24
Время выбрасывать камни!	26
Завидно и обидно – света белого не видно?	27
Пользуйся оружием без лицензии!	31
Не лезь за словом в карман!	33
Ударим оптимизмом по пессимизму!	36
Боги тоже смеются	37
Ода юмору	39
Обустрой свой рай!	41
Хочешь быть счастливым – будь им!	41
Ключ к решению проблем	44
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# Антонина Глущай Игорь Вагин Научи себя смеяться! Смехотерапия

## Поймай спасательный круг!

Привет участникам естественного отбора! Все вы – эксклюзивные творения природы и по праву должны занять свои места в сотах этой жизни.

Как найти своё место в жизни?

Места знать надо!

У вас есть выбор: или сразу воспользоваться моим опытом, или нарабатывать свой методом поножовщины в душе. Все, кто говорит, что нет ничего полезнее собственного опыта, врут нещадно, нагло и беспринципно. Опыт – это то, что получаешь, не получив того, что хотел. То, что люди называют собственным опытом, всего лишь цепь их глупейших ошибок.

Сверхновый русский устраивается на работу. – Я вообще-то специалист по коммерции.

– Магазины?

– Есть опыт.

– Квартиры?

– Тоже есть опыт.

– Банки?

– Есть опыт, но мало: только десять минут.

– Как так?

– Потом сработала сигнализация и нас повязали.

А я научу вас делать то, чего вы никогда не умели. А вы, если страстно захотите стать баловнями судьбы, разучитесь делать то, что умели всегда.

А пока ответьте на вопрос: «Должен ли умный знать то, что знает каждый дурак?»

Думайте...

Предостережение: если вы самый умный, то кто это сможет оценить?

Кстати, когда вы смеялись в последний раз, как последний дурак?

Вспоминайте...

Более 20 лет я занимаюсь тем, что теперь стало называться модным словечком «смехотерапия». У меня есть четкая программа, как развивать чувство юмора, как проводить тренинги по смехотерапии.

С техниками смехотерапии должны работать хорошие клиницисты-профессионалы. Почему это не получается у любителей, выдающих себя за профессионалов? Главные причины:

Они не могут снять напряжение с человека.

Не могут настроить человека на волну юмора.

Не способны установить резонанс с клиентом, не знают, на какие психокмплексы воздействовать.

Между ведущим и ведомым нет доверия.

Клиент испытывает к тренеру негативные чувства.

Только профессионал способен обойти эти психологические барьеры. Тренер-любитель чаще юморит сам, профессионал быстро добивается того, что юморил клиент, поскольку оказывается способным подняться над собственной негативной ситуацией. Вот где собака зарыта!

Психиатр прекрасно знает, что юмор еще и физиологичен. Это значит, что, прежде всего, нужно физиологию человека настроить на юмор. А некоторые индюки утверждают, что важно только то, что называется выбросом эндорфинов. Но выброс эндорфинов как раз и зависит от физиологии и биохимии человека.

Я провожу все свои тренинги с обязательным включением юмористических блоков. Это и тренинги по сверхвозможностям человека, по уверенности, по снятию барьеров страха, по деньгам, по эротике. Юмор в целом повышает энергетику человека, делает его сильнее, увереннее в себе, он лучше контролирует себя и ситуацию.

Существуют и особенности юмора в группе. Западные техники смехотерапии, основанные на нелепых движениях, бессмысленном «ржании», практически у нас не работают. Наши люди более зажаты, их надо сначала физически расслабить, используя техники релаксации и глубокого дыхания, и только потом запускать мелкими порциями смешные цитаты, парадоксальные высказывания, двусмысленности, короткие анекдоты.

Одно дело, когда люди приходят на выступления известных юмористов. Они настраиваются на концерт заранее. Другое дело рассмешить или подвигнуть человека съюморить сходу. Это трудно.

Велика роль ведущего тренинги по смехотерапии. Очень важно, насколько он ассоциируется с человеком, обладающим здоровым чувством юмора, насколько ему можно доверять, насколько он способен на парадоксальные «выверты», насколько адекватно он чувствует аудиторию.

Какой бывает юмор? Когда мы смеемся?

Мы смеемся тогда, когда смеются другие, и когда смеяться нужно, чтобы стать свободным от проблем.

Над чем смеяться нельзя? Тут важно учитывать особенности культуры, особенности восприятия картины мира того или иного человека. Когда человек проходит тренинг по смехотерапии, он уже способен смеяться над чем угодно. Вначале же некоторые аспекты жизни лучше и не затрагивать.

Юмор должен быть дозированный, направленный, умело контролируемый.

Смех сближает, потому-то мы оперативно переходим на «ТЫ». Было бы нелепо несколько часов или дней смеяться вместе, а в паузах велеречиво изъясняться, используя холодновато-уважительное местоимение «ВЫ».

А снобы и ханжи пусть отворачивают свои задранные кверху носы и не читают книгу! Мы от этого ничего не потеряем. А то, что потеряют они, нас не волнует – это их выбор!

Смех – это песня свободы. Мы можем потерпеть поражение, но нас нельзя победить, пока мы смеемся.

Юмор – защитная психологическая реакция на страх перед превратностями жизни. Рассмеялся – и разрушил внутри себя идола страха. А жить-то всем страшно. Никогда не это приходило в голову? Ведь, в сущности, никто не знает, как нужно жить, что бы там ни проповедовали просветленные гуру, священники, философы, политики и иже с ними...

Единственный спасательный круг, который Бог бросил человеку, борющемуся за свою жизнь в бушующем океане страстей и невзгод, это юмор. Так воспользуйся же этим спасательным плавсредством!

Я помогу. Дам путевую и детальную инструкцию по применению. Остальное – дело рук самого утопающего. Если, конечно, голова у него еще на месте.

На месте голова, мозги не закипели?

## **Бесу – в ребро!**

### **Мир смеется над тобой. А ты?**

Вам приходилось задумываться над тем, что тебя ждет завтра? В следующем месяце или в будущем году?

Радость, успех, финансовое благополучие. Ах, самая красивая женщина или мужчина обязательно будет с тобой в одной постели. А ты уверен в этом?

Ах, у вас все будет хорошо, ты заговоренный на счастье, успех и финансовое благополучие. У тебя даже справка есть? Вот, вот, покажи ее судьбе, то-то она посмеется. Она большая мастерица устраивать гадости и неприятные сюрпризы.

Что, у тебя никогда не бывало черных полос в жизни? Значит, все впереди.

Будь готов!

Будь готов сыграть главную роль и по другому сценарию.

Тебя выгнали отовсюду. Ты бомж. Ты никто. Сможешь посмеяться? Трудно представить? Тогда спустись в подвал, поговори с настоящим бомжем. Спроси у него, знал он заранее, что его ждет нищее прозябание? Нет, нет и еще раз нет.

У тебя украли все деньги, ты нищий. Что, голова уже нервничает?

Тебя бросила жена. Ах, она у тебя верная! А ты ее спрашивал, хочет она быть верной? Это ты за нее решил. Конечно, она тебе этого не скажет. Настроение испортилось? Ну что, рогоносец, иди бодай!

Дальше. У тебя бывало такое, что ты пригласил в гости друзей, а никто не пришел? Стол накрыт, а вокруг стола пусто. И тут тебя осенило: дело не в том, что у тебя на столе, а кто у тебя за столом. Что, уже заерзал? Какой удар по самолюбию!

Ты заметил, что люди никогда не опаздывают туда, где их не ждут? Возникает ощущение, что можно было бы прийти и позже. А там, где тебя не ждут, от этого бы непременно порадовались.

Тебя выгнали с работы. А ты думал, что незаменимый, и тебя так ценят! Кризис? Рассмеяться слабо? А вот одна наша знакомая, когда ее уволили из НИИ, уходя, сказала: «Ну вот, одной проституткой в институте меньше стало!»

Ты серьезно болен. Тут не до смеха. Не до смеха? А ты пробовал?

Тебе осталось жить осталось три месяца. Ах, ты бессмертный? Ты что, никогда друзей и близких не хоронил? А ведь они тоже думали, что они бессмертные. Посмотри вокруг: люди умирают, и дело не в том, что умирают, а кто следующий? Люди суетятся на тысячу лет, а с трудом доживают до ста.

Сможешь ты над собой посмеяться, попав в такие ситуации, или будешь скулить, как маленькая собачка с подбитой лапкой, бродящая по помойкам? Если ты получил по голове во время первого раунда, сможешь ли ты встать и уложить противника по имени «кризис» в нокаут?

Чтобы смеяться над собой, нужно иметь крутость.

Крутость не ту, которой кичится едущий на «Мерседесе» от любовницы домой к жене, которая его ждет с прекрасным ужином. И не ту крутость, которую демонстрирует тот, кто имеет виллу в Майами.

По-настоящему крутой тот, кто идет пешком с мозолями на ногах, зная, что в корзины бесполезно лазить – там пусто, и его никто и нигде не ждет, а он при этом смеется.

## Что за черти в твоём аду?

Прельщают раем, пугают адом. А где он, ад? И что там творится на самом деле?

Общий план: мы представляем ад где-то далеко под землей, либо в иной галактике. Черти подбрасывают дрова под сковородки и котлы с кипящей смолой, где жарятся и варятся недочеловеки. Жуть, короче.

Ближний план: на самом-то деле ад находится в нашей собственной голове, в нашей душе, где одновременно проживают и палач и мученик.

А кто черти, которых мы, как ни странно, сами завели в своей голове?

Черт первый: наше ощущение неполноценности в сравнении с другими людьми.

Черт второй: радость от дьявола.

Наш вклад в общий котёл смогут оценить только черти в аду.

Проведи такой эксперимент. Постоянно оценивай себя, сравнивай с другими, более успешными людьми. Подумай обо всех своих неудачах, ошибках, о том, чего ты не достиг в своей жизни, и как тебя обошли другие. И в течение часа твоё настроение резко испортится и ты легко, без посторонней помощи погрузишься в свой внутренний ад.

Ад – это наша зависть к тем, у кого чего-то хорошего больше.

Ад – это наша обида на жизнь.

Ад – это наша ревность, дотла выжигающая в душе любовь.

Ад – это страстная жажда мести, которая не даёт ни дышать, ни есть, ни спать, ни жить.

Ад – это наш стыд. Мы стыдимся того, что отличаемся от других, что мы не столь совершенны.

Ад – это чувство вины перед собой, своими близкими от того, что мы слабаки, мы плохи, мы не такие, как другие. Но ведь и другие тоже не такие, как мы!

Ад – это ощущение собственной греховности и постоянные оценки: кто мы по сравнению с другими? А судьи кто?

Ад – это наша эмоциональная зависимость, растворённость в другом человеке, в любви к родителям, к детям, к работе, к супругу.

Все это чревато тем, что способно когда-нибудь вылиться в невроз.

В общем, если хочешь испытать все муки ада, поступай так.

Думай только о неприятностях, медитируй на неприятностях, скучай постоянно, не люби себя, испытывай ненависть к людям, враждуй с ними, постоянно суетись, спеши, устраивай себе экзамены, воспринимай эмоционально только свои неудачи, представляй своё будущее только в черном свете, во всем ищи негатив, не спи спокойно, не ешь сладко...

А главное, не смейся и не радуйся жизни. Усвоил?

Тогда прощай. Тебя из твоей преисподней уже никто не вытащит. На кой ляд ты кому нужен, такой хороший? В лучшем случае о тебе скажут: «И всю оставшуюся жизнь он видел летящий в него кирпич».

Глупо? Смешно?

Посмейся над собой, пока не поздно! Не торопись в ад. Без тебя твои черти все равно не начнут...

Смех обрубаёт все энергетические завязки. И плохие, и хорошие. Смейся, и тебе будет легче и жить, и любить, и реализовывать свои таланты.

Ведь можно по-разному воспринимать любое обстоятельство: и со знаком «плюс» и со знаком «минус». Стоя на крыше небоскреба можно думать: «Какой хороший вид!» А можно думать: «А не покончить ли жизнь самоубийством?»

Я знал одного миллионера, который застрелился, когда у него оставался всего один миллион из десяти. Он счёл это разорением, полным

крахом. А другие к состоянию в один миллион стремятся всю жизнь. А третьи счастливы, когда у них всего сто тысяч. Есть и такие, которые довольны и десятью тысячами рублей. А кому-то и три рубля за счастье!

Или другой пример. Сосед купил 6600 «Мерседес», а не вложил деньги в бизнес. Это плохо со стороны предпринимателя. Но это хорошо со стороны человека, получающего кайф от жизни. Умение радоваться жизни понадобится ему и в бизнесе.

Было время, когда кто-то зажег костры радости в твоей жизни, и эти костры наверняка горят в душе твоей и поныне. И дай Бог, чтобы и ты остался ярким костром радости в чьих-то воспоминаниях, а не сгорел в адовом огне собственной лени и глупости.

## Пожарься на своей сковородке

На тренинге я предлагаю слушателям погрузиться в их собственный внутренний ад. Ад этот переполнен разными жуткими сущностями, там тяжело и страшно находиться.

В какой-то момент мы заставляем их спросить себя: а почему они там оказались? И каждый из них вспоминает свои прегрешения: кто-то обидел своих родственников, кто-то предал друга, кто-то кому-то позавидовал и совершил подлость. Зло когда-то восторжествовало и привело человека в его ад. И выбраться оттуда можно только избавившись от накопившегося внутреннего зла. Как?

Сосредоточься на своем ощущении злости.

Какая она – твоя злость?

Какого цвета?

Какой у нее запах?

Каков звук твоей злости?

Какова ее консистенция?

Если цвет твоей злости жгуче-красный – постарайся ее окрасить в какой-нибудь более холодный тон, например, зеленый или голубой.

Если звук ее представился тебе скрежетом зубов или лязганьем оружия – сделай его более приятным, например, замени его пением птиц, спокойным шелестом трав.

Если запах показался резким, неприятным – замени его запахом розы, ландыша, фиалки.

Если консистенция злости представилась тугой или твердой – сделай ее более разреженной, переведи ее в состояние прозрачного воздуха.

О злости надо и думать умеючи – так, чтобы перебороть ее одной лишь мыслью. Как только ты проделаешь эти мыслительные процедуры, сразу заметишь, что твоя злость ослабела, а потом и вовсе отступила.

Каждый человек несет в себе субличность зла. Чтобы ослабить ее силу, свести ее вред к минимуму, мы предлагаем слушателям на нашем тренинге отождествить себя полностью именно с этой субличностью зла.

Представь себя каким-нибудь страшным злодеем, который живет внутри тебя – негодяем, вампиром, убийцей, насильником, предателем. Дай волю своим эмоциям – можешь кричать, что угодно, высказывать накопившиеся злобные мысли, рассказывать о том, как бы ты расправился со своей жертвой.

Побыв под маской злодея всего лишь полчаса, человек в реальной жизни избавляется от затаившейся внутри него агрессии и злобы.

А теперь подумаем о твоём будущем. Представь самое большое зло, которое ты мог бы совершить в своей жизни.

Кто-то готов в своих фантазиях совершить убийство из ревности или из зависти, кто-то – развязать войну или совершить террористический акт, кто-то – устроить всемирный апокалипсис и так далее. Внутреннее зло обретает фантазмагорические размеры.

А теперь представь, что твое внутреннее зло – это костер, в который ты подбрасываешь все новые и новые поленья. Одно полено – твое желание мести, другое – твоя ненависть, третье – твоя агрессия и так далее. Пусть костер разгорается все сильнее и сильнее, пусть сила его жара станет сильнее в сотню раз, в тысячу раз.

Разгони свою злость до бесконечности!

И отпусти. Залей костер мощным потоком воды.

А потом снова разожги костер, и снова подбрось в него поленьев – свои негативные эмоции. Усиль их до возможного предела. И снова на выдохе избавься от своего зла.

И в третий раз разгони свою злость до предела, почувствуй ее силу.  
И снова отпусти ее от себя.

По этому пути прошли многие сильные люди. Теперь на пути обретения власти над внутренним злом – ты. Теперь ты – хозяин своей злости. Ты становишься способным его усилить, ослабить и решительно свести на нет.

Попробуй повторить этот трюк и в четвертый раз. Ты обязательно почувствуешь, что с каждым разом злость теряет свою силу, «перегорает». В какой-то момент тебе уже захочется зевнуть. Вот и отлично!

## Ума палата, за это и расплата

Кому по душе прокисшая физиономия пессимиста? Никому?

Ну, да!

Очень даже по душе эта устойчивая гримаса мрачности, по меньшей мере, одному человеку. Самому пессимисту, когда он смотрит на себя в зеркало. Потому что он уверен, что все дураки, а он умный, самый умный. Потому что он точно знает, что плохого в жизни больше, чем хорошего. Он вам и слова Христа приведет, да так, будто пил с ним вино на брудершафт: мол, сам Иисус говорил, что человек больше расположен к плохому.

Все плохо! И завтра будет еще хуже. И только болваны этого не хотят понимать: скалят свои кривые зубы, смеются, веселятся, шутками-прибаутками пробавляются. Короче, дурака валяют. А умный человек всегда несет на своем лице печать вечной скорби.

Только почему-то так и хочется треснуть этому самому умному человеку по башке, чтобы у него искры из глаз посыпались. Может, хоть так что-то там у него в котелке просветлеет, прояснится. И сказать ему: хватит иметь нецензурное выражение лица! И Иисуса Христа не смей записывать себе в друзья по несчастью! Разве не Христос говорил, что уныние и есть самый большой грех? Уныние по капле выдавливает из человека жизненную энергию. Поунывал человек несколько дней кряду, глядишь, и превратился в развалину – и физическую, и душевную. Проклинать жизнь всегда легче, чем ее любить и принимать такой, какая она есть. А, как известно, что пошлешь в мир, то тебе и вернется.

Мрачный пессимист пожаловался Диогену:

– Ох, до чего тяжела жизнь!

Диоген заметил:

– Да, но не всякая, а только дурная.

Не жалуйся на судьбу. Ей, может, с тобой тоже не очень приятно. Ей, может, тоже с тобой не повезло.

Пессимист приходит к врачу: – Доктор, я постоянно разговариваю сам с собой. – Не беспокойтесь, миллионы людей разговаривают сами с собой. – Но если б вы знали, какой я зануда...

Моя практика показала, что труднее всего рассмешить банкира. Его пушкой не прошибешь, настолько крепка у него психологическая броня. Легче всего общаться с менеджерами, торговыми агентами – они, как правило, сами люди веселые, разговорчивые, заводятся с пол-оборота. Пальчик такому покажи – и он рассмеется.

Кстати, сколько тебе лет? Тридцать? Тогда отлей себе памятную медаль «Тридцатилетие пирровой победы» и повесь на шею для всеобщего обозрения. И ищи тех, кто тебе позавидует.

## Личико покажи!

«Если бы пророк Моисей увидел её лицо, он написал бы ещё одну заповедь».

Догадайся с первого раза – о чем это?

И еще для разгонки психики.

– Доктор, на меня никто не обращает внимания! Я уродина! Я в депрессии! Целыми днями лежу на диване и комплекую. Что мне делать?

– Работать, работать и улыбаться, улыбаться. Ведь всем известно, что только это сделало из... ну, вы сами понимаете.

Улыбка на лице притягивает, располагает, вселяет надежду, осчастлиливает. Улыбка часто говорит о благодарном сердце. Решение улыбаться в трудную минуту может оказаться таким решением, которое поможет тебе легче относиться к жизни. А когда научишься улыбаться и станешь легче относиться к жизненным проблемам, жизнь и пойдет куда легче. Почему? Да потому что на то, чтобы насупить брови и омрачить жизнь себе и окружающим, тоже требуется энергия. Освободи же ее для нужных и более полезных дел!

Угрюмое, злое лицо располагает только к одному – скорее «делать ноги» от его владельца.

Вот что значит в нашей жизни такая простая штука, как улыбка!

Человек без улыбки – это струны без скрипки...

Какие бывают улыбки? Ну-ну, посмотри вокруг, напряги память!

Задорные, счастливые, обаятельные, лукавые, удивленные, веселые, грустные, саркастические и даже угрюмые. Список можешь продолжить, потом он понадобится для тренировки каждого вида улыбки.

Чем они различаются? Количеством задействованных лицевых мышц, количеством вырабатываемых эндорфинов и движением глаз.

Тогда, как смех, представляя собою радостное раздражение нервов, придающее быстро исчезающий блеск красоте, у некоторых особ искажает в то же время черты лица в гримасу, улыбка, напротив, всегда служит украшением лица. Как говорят, известные красавицы 18-го столетия улыбались всегда.

Улыбка служит выражением и любви, и иронии, приглашения и запрета. Скромной улыбкой подают надежду и обнаруживают остроумие. Иногда она выражает смущение, иногда выказывает раздражение. Служит ли она выражением счастья или несчастья, она представляет собою как бы чудный ларчик-хранилище жемчужин. Благодаря своему разнообразию улыбка может служить наивысшим языком, которым заражаются в известных степенях чувствительность, сердечность и ум.

Злой улыбается мало, грубый почти не улыбается, а животные не улыбаются никогда. Так, улыбка есть как бы луч, скользнувший из нашей души и озаривший отверстие наших губ.

Какими цветами краски можно определить улыбки? Всеми цветами, в зависимости от огня нашей души. Розовой можно назвать улыбку детей и молодых девушек. Голубой, небесной может быть улыбка монашенок; улыбка влюбленных переходит от огненного цвета горящей соломы до цвета лунного сияния. Улыбка хорошенькой женщины подходит к цвету призмы, часто изменяющемуся. Улыбка старых женщин серовато-пепельного цвета, а

у вдов – лиловая. Улыбка матерей, подобная цвету зари, является отражением улыбок их детей.

Умение улыбаться следует признать искусством. Необходимо избегать улыбки окаменелой, глупой и высокомерной. Как прелестна бывает лукавая улыбка! Невинность, печаль, доброта имеют свои образы в улыбках. Избегайте улыбки иронии, за исключением тех случаев, когда она служит выражением ума.

Помните, что, улыбаясь, вы раскрываете тайники своей души! Улыбка – это своего рода ходячая монета, которой пользуются люди с наибольшей расточительностью. Однако ее оттенки довольно безошибочно соответствуют нашему характеру и разным условиям нашей жизни. Улыбку можно сделать искусственной, но свойство природы преодолет обман и никогда не ускользнет от опытного взгляда. Необходимо, чтобы и глаза присоединяли свое красноречие к выражению наших уст.

*Альманах «Искусство быть красивой», 1906 год*

Улыбка как признак удовольствия и радости появляется на лице уже у новорожденного ребенка и сохраняется относительно неизменной на протяжении всей жизни человека. С течением времени человек учится улыбаться по самым разным поводам и разным образом. Однако истинная улыбка радости почти всегда одна и та же: и на лице новорожденного младенца и на лице пожилого человека. Вот ведь удивительно! Выходит, улыбка – это даже не визитная карточка ее владельца, как принято банально выражаться. Улыбка – это константа, как группа крови или отпечатки пальцев. Вот оно! Улыбка – это отпечаток лица!

Личико покажи!..

Существует взаимосвязь между активностью лицевых мышц и кровоснабжением головного мозга. Когда человек смеется или хотя бы улыбается, поток крови к мозгу усиливается, он получает больше кислорода, что положительно сказывается и на эмоциональном состоянии. В процессе смеха задействуются восемьдесят групп мышц: движутся плечи, сотрясается грудная клетка, вибрирует диафрагма. Сердце бьется чаще, поднимается давление, с учащением дыхания растет уровень кислорода в крови. Мышцы лица по сравнению с другими мышечными группами используются крайне редко. Особенно у взрослых. Если у детей выражение лица меняется по тридцать раз в день, то у людей, которым за тридцать, только семь раз. А еще есть угрюмые, страдающие депрессией люди, у которых лицо постоянно остается практически неподвижным, не лицо, а маска.

Немецкий антрополог Карстен Нимиц изучал улыбку как элемент мимики в динамике. Он записывал на видеомэгнитофон улыбающиеся лица и затем проводил исследовательские замеры на экране монитора. Было установлено, что впечатление о том, насколько искренна или притворна улыбка, возникает в зависимости от двух параметров: от скорости, с которой поднимаются уголки рта, и от кратковременного расширения глаз с последующим кратким смежением век. Группа испытуемых оценивала улыбки по шкале от «абсолютно чистосердечной» до «деланной» улыбки.

И вот результаты.

Слишком длительное расширение глаз без моргания в сочетании с улыбкой воспринимается, как угроза, как упорное, враждебное рассматривание партнера. Напротив, кратковременное смежение век – умиротворяющий элемент мимики. Улыбающийся человек как бы дает понять: я не жду от вас ничего плохого, и вы не ждите от меня неприятностей.

Личико покажи!

## Твердая валюта смехотерапии

Что лежит в основе наших тренингов по смехотерапии?

Базовые составляющие:

Хорошее, глубокое дыхание.

Максимальное расслабление всех мышц тела.

Работа с состояниями легкости во всем теле и светом в душе, в голове.

Если чем-либо из перечисленного пренебречь, хрен вы кого рассмешите. То есть, сначала надо создать чисто телесную базу для юмора за счет дыхания и расслабления мышц.

Второе: создание внутреннего настроения, работа с техниками пустотности в теле, в душе, в мыслях.

И уже на этом фоне можно отрабатывать главные приемы смехотерапии. Вот некоторые из тех, которые мы предлагаем на своих тренингах.

Рассмеяться после щекотки.

Вспомнить веселые ситуации из своей жизни, жизни знакомых, друзей, близких. Не рассказывать о них, а вызвать те ощущения, которыми сопровождалась раньше эти ситуации. То есть сначала вызвать ощущение, а потом рассмеяться.

После этого рассказать эти случаи другим людям.

Далее – вы начинаете юморить над собой, выискивая в себе что-то смешное, нелепое, и гиперболизировать это, довести до абсурда. Можно начать с одежды, манер, потом посмеяться над своими мыслями, действиями, негативными чувствами. Можно даже спародировать себя на своем внутреннем экране.

Рассказать какую-то трагедию из собственной жизни, а потом переиграть ее на юмористический лад. Например, мы даем задание: кто-то рассказывает ее в стиле Задорнова, кто-то в стиле Жванецкого, кто-то в стиле Жириновского.

Найти что-нибудь смешное в природе, оглядевшись вокруг себя, найти смешное в себе, в окружающих людях.

Рисование карикатур, шаржей на себя, на окружающих, на известных людей.

Работа со смешными слоганами. Берется какое-то направление в бизнесе, в кино, в политике и делается на это смешной слоган.

Работа с поговорками: в двух столбцах выписаны поговорки. Берутся начала и концы разных поговорок и сливаются в одно так, чтобы было смешно их читать. Пример: «В огороде бузина, а голод не тетка».

Что такое радость как клинический термин? Психологи это плохо понимают. Психиатры это знают четко. Радость это то, что в учебниках психиатрии описывается как гипоманиакальное состояние. У радости есть три составляющие.

Моторная активность. Когда мы смеемся, мы двигаемся.

Эмоциональная приподнятость, повышенное настроение.

Живость ума. Мысль движется быстрее, работает острее, появляется множество ассоциаций.

Профессионал-клиницист знает, как работать с этими позициями.

Тебе это интересно?

Ты хочешь жить полнокровно?

Тогда учись жить радостно!

## Разорви договор с дьяволом!

Если, друг, тебе сгрустнется,  
Ты не дуйся, не сердись:  
Все с годами пронесется —  
Улыбнись и разрустись.

.....  
.....

Не ищи страстей тяжелых;  
И покуда бог дает,  
Нектар пей часов веселых;  
А печаль сама придет.

.....  
.....

Беден! кто судьбы в ненастье  
Все надежды испытав,  
Наконец, находит счастье,  
Чувство счастья потеряв.

### *Выдержки из стихотворения М.Ю. Лермонтова «Совет»*

Удивительная штука – жизнь.

Приехал в роскошный отель, но отдыхаешь один, и уже не хочется сидеть в номере с видом на море. И, наконец, понимаешь: не важно – где отдыхать, важно – с кем.

Накрыл роскошный стол, но никто из гостей не приехал. Тоска зеленая! И, наконец, понимаешь: не важно, что на столе, важно, кто за ним сидит.

Надел лучший костюм, но пойти в нем некуда. И, наконец, понимаешь: не важно, какой у тебя костюм, важно, чтобы было, куда в нем пойти.

Купил новый японский джип, но поехать некуда, и тебя, красавца, в нем никто не видит. Понимаешь: важно то, чтобы было, куда на нем поехать.

Можно обладать красивой женщиной, но ты ее не любишь, она тебе не нужна. Как в анекдоте красивая, а она у кого-то вот где сидит. А с дурнушкой – хорошо. Так красота нам нужна или еще что-то? Любовь? Радость? Удовольствие?

Ешь в самом лучшем ресторане, а все равно что-то не то на душе.

Можно напиться, но не стать веселым и радостным. А съешь в кругу друзей кусок мяса с хлебом, помидор, огурец, немного вина выпьешь – и так хорошо на душе!

Как-то поехал с друзьями в Тайланд отдохнуть. А ребята – представители неформальных силовых структур. В первый же день пошли мы на крокодилье шоу. Все сводилось, в принципе, к тому, что желающие садились на крокодила, их фотографировали, вот и все шоу.

Мы долго сидели, пили пиво. Потом один из моих знакомых тоже рискнул сесть на крокодила, но тут же свалился. Стал ругаться, бить крокодила ногами. Второй подбежал и тоже стал дубасить бедную зверюгу. Третий бросился на помощь: «Держи гада, уйдет!»

Крокодила еле спасли. Знакомые мои потом говорили: «Да он гнилой внутри, крокодил. Дурак дураком, хоть бы раз зубами клацнул, увалень!»

Вот это было шоу!

Так что же такое радость?

Верно говорят: мы не опаздываем туда, где нас не ждут. И это – кладбище, тюрьма, наши враги, бывшие любовницы и любовники...

Мы постоянно опаздываем только на встречу со своей радостью.

Я все время ловлю себя на мысли, что когда я откуда-то уезжаю и, в последний раз плавая в море, любясь красивыми берегами, я думаю: вот радость, ее надо запомнить!

А что до этого делал? Суетился, как деловая колбаса.

Помню, в Грузии, в Сванетии попал на роскошный банкет. Чего там только не было! А я почти сразу же ушел. А может, нужно было настроить себя на другую волну, присмотреться к людям, найти что-то, чему можно было бы порадоваться? Завтра ведь этого может не быть!

Однажды приехал в Испанию после бесчисленных тренингов, написанной книги, закрученный, замученный. Быстро поел, выпил, быстро спустился к бассейну, нашел самое лучшее место, где нет ветра и жгучего солнца, сижу, думаю: чтобы еще сделать? А делать ничего не надо, надо радоваться! Радоваться легкой музыке фламенко, ощущению теплого ветерка, голубизне воды... Боже, сколько суеты было за последний месяц, а радости не было. Я же психиатр, психотерапевт, многое знаю, многое умею, что же не радуюсь?

Ведь полнота жизни не в беготне, суете, а в умении получить кайф! Я учил этому других, да забыл о себе.

Вспомнил о себе, потом долго ехал в машине и радовался полдня, как ребенок!

Легко радоваться, когда отдыхаешь. Найди радость в повседневности!

Вспомним, когда мы радовались, мы разве были безумно здоровы, богаты, известны, любимы? Нет, было что-то другое, просто что-то получилось у нас что-то обрадовало. Что обрадовало? Шутка, острый анекдот, веселый рассказ, приятное общение, вкусная еда, любимая работа, секс?

Нашему сознанию все равно, что переваривать – горе или радость. Оно и то и другое может. А тебе, думается, не все равно.

Ты во сне смеялся когда-нибудь?

В своих снах люди занимаются всем, чем угодно. Но настоящий юмор почему-то там практически отсутствует, что наводит на мысль о том, что юмор – это все-таки сфера сознательного отношения к жизни. Подсознание в чистом виде на арене юмора – отдыхает.

Чем выше умственная организация человека – тем тоньше, чаще и ортодоксальнее он юморит.

Говорят, в пустыне Сахара нашли подземную реку, которая может поить водой в течение нескольких десятков лет жителей целого города.

У каждого человека есть такая река радости в душе. Просто не все еще ее нашли. А это радость, это радость внутри нас и радость снаружи. Просто нужно ее найти каждому самостоятельно. Вот этим мы и займемся.

Суета, суета, суета...

А может, пора снизить скорость передвижения?

Помню, какое яркое впечатление произвел на меня автобан в Германии!  
Упоение скоростью невероятное!

Но не успеваешь наблюдать за тем, что происходит за стеклом машины, какие красивые пейзажи остаются вне поля твоего зрения.

Напряжение, суета, а в итоге – нет радости.

Великолепное утро, снизил скорость, вот и радость: следишь за дорогой, настроение улучшилось.

Как часто мы пролетаем мимо радости, а уже не вернешься.

Суета, суета, суета... Во имя чего?

Миллионер приехал отдыхать на Багамы. Местный рыбак привез ему свежую рыбу. И толстосум начал его поучать:

– Ты должен еще несколько раз сегодня сходить в море за рыбой.

– Зачем? – удивленно спросил рыбак.

– Через год, накопив денег, ты сможешь купить рыболовецкий сейнер.

– Зачем?

– Потом накопишь денег и построишь консервный завод.

– Зачем?

– Потом, когда у тебя станет много денег, ты сможешь уйти от дел и жить спокойно.

– Я и так живу спокойно, зачем мне этот геморрой?

Многие, не ведая того сами, подписывают договор с дьяволом, ничего не потребовав взамен. Так, с одного маха – подписывают договор с дьяволом по имени суета.

Дьявол предлагает молодому бизнесмену:

Продай мне после своей смерти душу. – А что взамен? – интересуется бизнесмен. – Проси, что хочешь, – усмехается дьявол. – Вагон алюминия, – после секундной паузы выпаливает «деловой». – Будет, – веско отвечает дьявол. – Ага... Ну, ладно, по рук... Стой! Не вагон-состав! – Нет проблем, – усмешка еще шире. – Так... А душу после смерти? А алюминий сейчас? Точно после? Точно алюминий, не железяки? За душу?

«Деловой» барабанит пальцами по столу и оттирает непроизвольную испарину.

– Черт, не пойму где ты меня кидаешь?

Дьявол по имени суета реально устраивает «кидалово» всем и каждому. А мы и не замечаем. Так не пора ли решительно разорвать замкнутый круг?

Один человек тащил на себе свое горе. Долго тащил. Наконец, надоело оно ему, как горькая редька, сбросил он его с себя в яму, забросал камнями и все пошло у него хорошо. Другой человек позавидовал ему, раскопал яму и пошло у него все плохо.

Как ты думаешь, из чего состояло горе?

Из негативных мыслей?

Из плохих дел?

Несчастливой судьбы?

Суеты?

Какой ответ правильный?

## Не дай себе засохнуть!

### Печаль и радость: кто кого?

Открой Библию и ты прочитаешь: «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости».

Печаль и радость...

Радость и печаль...

Остросюжетный спаринг!

Жизнь для тех, кто чувствует – трагедия.

Для тех, кто думает – комедия.

Нет радости ни в чем.  
Живу: надеюсь, верю,  
Люблю, когда весна,  
Жую, когда обед,  
С друзьями водку пью,  
Деньгами жизнь не мерю,  
Живу не хуже всех.  
А радости все нет.

А что бы ей не быть?  
И сыт, и пьян, и вволю  
Курю себе табак.  
И сила есть в руках.  
И дело, вроде, есть:  
Сижу, стихи мусолю  
Ночами. Но, увы,  
Нет радости в стихах.

А, помню, что была.  
И Муза не молчала.  
И плакалось легко  
Под песню на лугу...  
Зарплата ли мала?  
Душа ли заскучала?  
Вот, «Жигули» купил,  
А радость – не могу.

Уж я ли не ищу  
Ее по белу свету:  
На крымском берегу,  
На пражской мостовой,  
В ученых словарях —  
Нигде желанной нету.  
Вот нет ее, и все.  
И хоть ты волком вой...

В дорогу ли спеша,  
Подругу ли лаская,  
Бутылку ли открыв  
Хорошего вина,  
Услышу сердца стук —  
Не радость ли какая?  
Входи же! – говорю.  
Нет, снова не она.

*Сергей Щербаков*

Жажда радости свойственна всем людям. Радость, как эликсир жизни, дает нам устойчивость в этом мире и вырабатывает иммунитет к инфицированию невезением. Радость придает человеку уверенности в себе, уверенности в неслучайном благополучии завтрашнего дня. Радость обычно сопровождается ощущением энергии и силы. Ощущение энергии, сопровождающее радостное переживание, вызывает у человека чувство компетентности, уверенности в собственных силах.

Радость трудно поддается точному определению. Но мы всегда чувствуем, когда ее испытываем, что это она, радость! И точно знаем, когда ее теряем.

Радость переживается нами как приятное, желанное, полезное, позитивное чувство, которое можно назвать чувством психологического комфорта и благополучия. При радостном переживании душа и тело пребывают в состоянии релаксации или игры. Когда мы радуемся, мы становимся увереннее в себе, начинаем понимать, что живем не напрасно, что наша жизнь преисполнена глубокого смысла.

Радость обостряет восприимчивость к миру, позволяет нам восхищаться и наслаждаться им. Радостный человек видит мир в его красоте и гармонии, воспринимает людей в их лучших проявлениях.

Мой хороший знакомый не так давно перенес тяжелейшую операцию по коронарорашунтированию. Риск не встать с операционного стола был слишком велик. К счастью, операция прошла успешно, он довольно быстро поправился. Но если раньше он почти без раздумий ввязывался в разные авантюры, то после операции стал заметно больше дорожить жизнью, стал говорить, что даже будничная жизнь уже сама по себе – тихая радость. Он даже придумал свой слоган: «Проживая жизнь, думай о жизни!»

Как-то по осени он с семьей поехал в лес собирать грибы. А грибов-то и не оказалось! Жена, дети расстроились: стоило ли ехать за сто верст, чтобы вернуться с пустыми корзинами! А он радовался целый день, наслаждался красотой и чистым, влажным дыханием осеннего леса, перекличкой птиц, одному-единственному найденному подосиновнику.

Тихая радость – она порой незаметна, но она способна насыщать жизнь человека большим смыслом.

Я долго интересовался: в чем смысл жизни людей преуспевших? Главное, оказалось, для них – крепкое здоровье, спокойная, размеренная жизнь. Для радости не так много и надо.

Известно, что американские миллионеры не ездят на роскошные зимние курорты, не проводят свободное время в кругосветных путешествиях. Больше удовольствия они получают, по их признаниям, от общения с друзьями, от карточной игры в бридж, от простых семейных радостей.

А где же место в их жизни казино? Прочим острым ощущениям? Большинство предпочитает тихую радость...

В радости человек воспринимает мир таким, каков он есть, не стремясь улучшить или изменить его. Он и себя воспринимает как лучшую часть мира, чувствует свою близость, причастность к нему, как расширение его собственного «Я».

Прошлой ночью во сне меня посетила новая радость.

И, испытав ее впервые, увидел я у своих дверей ангела и дьявола, споривших о природе этой радости.

Один из них кричал истощенным голосом: «Это смертельный грех!..»

Другой возражал еще громче: «Нет, клянусь жизнью, это благо!..»

*Джебран Халиль Джебран, «Новая радость»*

Радость заставляет человека с особой остротой ощутить свое единство с миром. Радость – это не просто позитивное отношение к миру и к себе, это своеобразная связь между человеком и миром. Это обостренное чувство сопричастности, собственной принадлежности к миру.

В состоянии радостного экстаза человек ощущает необыкновенную легкость, энергичность, ему хочется летать, и он порой действительно ощущает себя воспарившим, и тогда все приобретает для него иную перспективу, иное значение, иной смысл.

Вот она, ода радости!

А теперь – ближе к нашей реальной жизни...

Андрей Кончаловский как-то сказал, что у русских страх за будущее и ностальгия по прошлому – это нормальное состояние.

Всегда у нашего человека найдется повод горевать, поводов для радости у него обычно не находится. В конце концов, когда тебе плохо, подумай о том, что могло быть еще хуже. Наша радость вне закона!

А что же нас лишает радости? Что мешает нам почувствовать ее в полной мере?

Суета

Тревога за будущее

Прошлые поражения

Неуверенность в себе

Страх перед удачей

Обида

Гнев

Зависть

Жажда мести

Сравнения не в свою пользу

Гипертрофированное стремление к совершенству

Ненастроенность на волну радости

Неумение радоваться собственным успехам

Отсутствие чувства полноты жизни

Скука

Пассивное ожидание «светлого будущего», откладывание радости «на потом»

Полное отсутствие чувства юмора

Если жизнь постоянно подшучивает над нами, то почему и нам не посмеяться над жизнью?

Надо иметь мужество, чтобы смеяться. Это удел сильных людей.

Надо иметь мужество и талант, чтобы щедро делиться своей радостью с другими людьми. Не надо обольщаться: не так много на свете людей, способных искренне разделить нашу радость. В печали друзей больше, чем в радости. Да только стоит ли из-за этого «сушить себе кости»?

### **Когда родилась моя печаль**

Когда родилась моя печаль, я заботливо лелеял ее и не спал ночами, наблюдая за ней ласковым и кротким взором.

Моя печаль росла, как растет все живое, – сильной, красивой, полной радости и сияния.

Я любил мою печаль, и она любила меня, и мы вместе любили мир, потому что у моей печали было нежное сердце, и мое сердце стало таким же нежным.

Когда мы беседовали друг с другом, я и моя печаль, мечты были крыльями, на которых уносились наши дни, потому что печаль моя была красноречивой и свободной, и мой язык стал красноречивым и свободным.

Когда мы пели вместе, я и моя печаль, наши соседи слушали нас, сидя у своих окон, потому что мелодии наших песен были глубокими, как море, и чудесными, как радость воспоминаний.

Когда мы шли вместе, я и моя печаль, люди смотрели на нас с любовью и удивлением и восхваляли красивыми, изысканными словами, но встречались нам и такие, кто бросал на нас взоры зависти и вражды, потому что моя печаль была самоуверенной и гордой, и я стал самоуверенным и гордым.

Затем моя печаль умерла, и я остался один с моими мыслями и мечтами.

Теперь, когда я говорю, мой голос ловят только мои уши, когда я пою, соседи не слушают моих песен, когда я брожу по улицам, никто не обращает на меня внимания, но я утешаюсь во сне, внимая таинственному голосу, который с горечью говорит:

«Вот лежит человек, печаль которого унесена смертью».

### **Когда родилась моя радость**

«Идите ко мне, люди, идите и смотрите – сегодня родилась моя радость!»

И я удивился, когда никто не пришел посмотреть на мою радость.

Много дней я говорил людям о ней с крыши своего дома, но никто не слышал моего голоса, и я остался наедине с моей радостью, одинокий, забытый всеми.

А через год, когда жизнь наскучила моей радости, она поблекла, заболев странной, неведомой болезнью, потому что от любви к ней билось только мое сердце и ее уста знали поцелуи только моих уст.

И моя радость умерла в одиночестве, а я вспоминал о ней только в те минуты, когда вспоминал о моей печали.

Но воспоминание – это лишь осенний листок: вздрогнув от ветра, он падает на землю, чтобы быть погребенным навеки.

*Джебран Халиль Джебран*

«И сказано возрадуемся... и радость ваша будет совершенна».

*Евангелие от Иоанна*

## А хочешь, я научу тебя делать радость?

У детей долговременные радости и кратковременные невзгоды.

У взрослых – постоянная неудовлетворенность жизнью и кратковременные радости.

Зачем мы так быстро вырастаем из коротких штанишек и ярких платяиц? Зачем мы так поспешно и уверенно становимся взрослыми? А говоря без обиняков – взрослыми занудами? А что, разве не так? Чем старше становишься, чем чаще вместо конфетки и монетки получаешь от судьбы фижетку, и тем больше недовольство жизнью. И только под занавес вдруг спохватывается человек: а жизнь-то была не так и плоха! И даже хороша была жизнь, когда молодая, сильная кровь по жилам резво бежала! И здоровье было, и надежды, и любовь. И чего это я, дурак, не радовался тогда, все фыркал да гримасы строил от недовольства тем, что имел?

Задним умом у нас каждый крепок. Потому-то он задним и называется, что слишком долго взрослый человек задницей думает, прежде чем за ум возьмется. (Извиняемся за словесную вольность, но на том сидим).

Не обижайся, драгоценный наш читатель, мы не ставим задачу поучать тебя. Мы хотим научить тебя радоваться жизни, пока ты еще дышишь.

Вдох – твои легкие наполняются радостью. Выдох и снова вдох – и твоя радость становится еще сильнее. Выдох, вдох – и прежняя радость сменяется новой!

Хочешь так жить? Тогда эта книга для тебя. Только не жди, что каждая ее строчка окажется шоколадкой с ананасовой начинкой. Тут и пряник для тебя найдется, но и без кнута не обойдется.

Был такой случай. На мой тренинг пришла заезженная жизнью мамаша с ребенком лет девяти. По крупному счету у нее было все хорошо: муж-предприниматель, восьмикомнатная квартира в центре Москвы, трое детей. А лица на ней не было. Устала, устала от всего. Вот и пришла к нам на тренинг. А мальчик, младший сын, сидел на последнем ряду и перетягивал пальцами какую-то резинку.

В перерыве он резво подбежал к нам и вдруг сказал: «А хотите, я научу вас делать радость?»

И стал крутить резинку, а потом ее отпустил, и резинка с силой ударила его по ладони. «Ну, вот. Только что была грусть – и сразу радость», – неожиданно сказал мальчуган.

Он ничего не слышал из того, что мы говорили на тренинге. Он вообще почти ничего не слышал и плохо видел, у него был, как потом выяснилось, страшный диагноз: церебральный паралич. Но он лучше всех сумел в тот вечер порадоваться жизни, более того – научил «делать радость»!

Проверь!

Возьми резинку, надень ее на запястье, оттяни и отпусти.

Больно? Нет радости?

А теперь подумай о чем-нибудь радостном, и проделай этот же трюк с резинкой. Ну, как – усилилась радость?

То-то и оно! Закрепи ее еще раз с помощью резинки.

Куда уходит детство? Да никуда оно не уходит! Потому что детство это не возрастная категория. Детство – это состояние души и ума. Оно сжимается, как шагреновая кожа, до размеров лоскутка, когда на душе кошки скребут, а мозги вредными мыслями отравлены.

Если оно и уходит, то только во все то, что его растворяет, как серная кислота. Тоска, скука, грусть, печаль, злость, зависть, ревность...

Список можешь продолжить сам, если захочешь понять для себя, каким чудовищам на растерзание ты отдал свои детские, а значит самые чистые и искренние ощущения радости жизни.

Была зима, вечер. Мы с отцом шли по улице к вокзалу, и в зимних сумерках чуть не сбили калеку без ног, ехавшего на тележке. Отец остановился, извинился и тут же протянул ему матерчатую сумку, где были пирожные безе и мой любимый торт наполеон. Все это испекла бабка для меня. А он отдал калеке. Уже когда мы ехали в электричке, я вспомнил, что в сумке была еще и коробочка с маленькими книжками. Коробочка была яркой в книжки были с картинками. И так было жалко эти книги! Я чуть не плакал, а отец смеялся и говорил, что никогда ни о чем не надо жалеть. И еще говорил, что веселый человек и сквозь железо пройдет. И заставил меня рассмеяться над своей бедой.

Отец вообще был странным человеком. Он мог закупить в день полочки мороженого и раздать его незнакомым людям на улице. Для кого-то это выглядело чудачеством, или даже глупостью. А для кого-то добротой, проявлением веселого нрава, щедрости души. Все зависит от точки зрения – как на это посмотреть: придурок или добрый человек. Вот тебе и зеркало – в нем ты увидишь самого себя.

Знаешь, сколько раз в день смеются дети? Почти 300 раз. А взрослые? Начни счет с себя. Сколько раз ты смеялся, да ладно – хотя бы улыбался сегодня? Так вот, остальные еще меньше. Вот и думай!

Неохота?

Тогда не ленись, просто достань свои детские фотографии. Расставь их вокруг себя, посмотри, как ты умел радоваться прикосновению маминой руки, ромашке, стрекозе, солнышку. Вернись в свои радости!

Почему на фотографиях дети всегда смеются? А ведь их никто не заставляет делать «чи-и-из».

Ты можешь еще сказать, мол, отчего же детям не смеяться? Какие у них проблемы!

Ну, да! Вспомни себя маленьким. Ничуть не меньше было у тебя огорчений, чем сейчас. Просто реагировал ты на них иначе.

Болезненность психологического удара можно смягчить, а то и вовсе свести на нет, если обращаться со всеми людьми, как с малыми детьми. Ты же не обижаешься на несмышленных детей?

Представь себе, что ты оказался один против целой группы негативно настроенных к тебе людей. Перевес сил на их стороне. И у тебя всего один шанс переломить ситуацию: это представить их группой детей в детском саду.

Они злятся, капризничают, кричат, размахивают руками, бросают на пол игрушки, топчут их ногами. В общем, всячески стараются вывести тебя из себя. Но ты как взрослый, мудрый человек, относишься к их выходкам как к детским шалостям и продолжаешь сохранять невозмутимое спокойствие до тех пор, пока они не выдохнутся. Ты не воспринимаешь их слова как оскорбления, не реагируешь на их выпады. Тебе все это смешно наблюдать взрослому человеку...

Проверь на практике! Полегчает.

## Время выбрасывать камни!

Три путника шли по одной дороге. И каждый из них нес по два мешка. И повстречали они сироту.

– Что несете вы в своих мешках? – спросил мальчик.

Первый путник отвечал: «Я несу впереди мешок, набитый своими проблемами, а за спиной – мешок с проблемами моих друзей».

Второй путник отвечал: «Я несу впереди мешок со своими добрыми делами и их показываю их людям. Мешок за спиной – мои ошибки».

Третий путник отвечал: «Я несу впереди мешок с чудесными мыслями о жизни и людях. Мешок за спиной с дырой и потому время пуст – я туда складываю все дурное».

И ребенок пошел рядом с третьим путником.

А что в твоих мешках – впереди и за спиной? Оправдана ли такая ноша? Радостно ли тебе идти по дороге жизни?

Скажешь, мол, не так-то просто избавиться от тяжелой ноши, когда тяжесть уже будто приросла к тебе?

А слабо разозлиться на себя безрадостного, согбенного под тяжестью жизненных проблем и прошлых ошибок?

В последнее время мне стало немножечко веселей – я сам стал сообщать себе мотивы для радости. Написал маленькое произведение о том, что на сами неприятности, на предчувствие неприятностей, на предсказание неприятностей, на ожидание неприятностей уходит вся жизнь. И потом ты прекрасно к себе относишься – ты был настолько мудр, что все сбылось.

### *Из интервью Михаила Жванецкого*

А теперь попробуй сделать так. Представь свои жизненные тяготы в виде тяжелого черного камня. Положи его в металлический шар, запаяй шар, а потом со всего маху забрось его далеко за горизонт.

Если камней в твоём мешке набралось много, сделай этот трюк несколько раз.

Полегчало?

Ну, тогда хоть улыбнись!

И снова – за дело!

Эта психотехника дает возможность избавиться от того накопившегося в человеке зла, которое он носил в себе в течение жизни. Чтобы оно не прорвалось в какой-то момент, как старая канализация, и не затопило его душу, мы предлагаем на тренинге каждому нашему слушателю побыть в роли «болвана для битья» и в роли «агрессивного бойца».

«Болвану для битья» все «бойцы» по очереди говорят всякие гадости, обидные и колкие слова. «Агрессивный боец» нападает, не признавая никаких правил.

Побывав в двух «шкурах», люди освобождаются от агрессии на жизнь.

Вот и ты попробуй! Освободись от ненужной ноши!

## **Завидно и обидно – света белого не видно?**

Хорошо бы никому не завидовать! Хорошо бы ни на кого не обижаться. Насколько легче стало бы жить!

А если оно само собой – завидует? А если уже привык обижаться?

Легко сказать: перестань обижаться! Перестань завидовать!

И рад бы в рай, да грехи не пускают!

Как говорил Михаил Жванецкий, очень крепкие нервы нужны, чтобы выслушивать про успехи других. И еще: «Наконец, проболтался, гад, что у него все хорошо!»

Негативное позиционирование – вот что нас сбивает с пути истинного. Все наши беды и радости от постоянного стремления сравнивать свою жизнь и жизнь других не в свою пользу.

В ресторане:

– Официант, вы какой сыр мне принесли? Я же просил швейцарский, а вы принесли голландский!

– А вам что, с ним разговаривать?

Ну, что скажешь в ответ такому хаму? В кои веки придешь в ресторан, пожелаешь вкусно поесть, и напорешься на такую неприкрытую наглость!

Обидно...

А может рассмеяться в ответ? Может, не нагнетать ситуацию? Ведь обида главная причина наших ссор и конфликтов, скандалов семейных сцен, потери друзей, любимых, близких. На них-то мы и обижаемся чаще всего. Это же самые эмоционально значимые для нас люди!

Очень часто в нашей жизни происходят ситуации, над которыми лучше посмеяться, чем погружаться в них с головой, и там, на дне, предаваться своим обидам. Со дна подниматься тяжелее, чем вольным стилем плавать на поверхности жизни.

Нет, не подумай, что мы призываем тебя заняться всепрощением, или выступать в роли козла отпущения. Наоборот! Ты должен уметь защищать и свои интересы, и самого себя. Но не надо путать самозащиту и обиду.

А тебе разве никогда не приходило в голову, что обида – это способ пассивного управления людьми? Или еще конкретнее и жестче – самого простого метода манипулирования людьми. Обиделся, стал в позу и выжидаешь, когда другой человек сделает все так, как ты хочешь.

А если он так не поступит? Да и почему, собственно, он должен плясать под твою дудку? У него могут быть свои представления о жизни, свои интересы, свои планы. Чего ж тут обижаться? Даже если это твой близкий друг или родственник, все равно это другой человек, не такой, как ты.

Заметил? Чаще всего ты обижаешься на эмоционально значимых для тебя людей. Потому что в отношении них у тебя уже сформировались четкие ожидания, ты хорошо себе представляешь, на что они способны. Именно на них ты и проектируешь свои идеальные ожидания, и самонадеянно рассчитываешь на то, что они всегда будут соответствовать твоим ожиданиям.

«А фиг тебе!» – говорит вдруг жизнь, и поворачивается боком.

Обида чаще всего – это твои неоправданные ожидания. Слышишь, твои!

Так зачем же терроризировать другого человека? Займись собой!

Ты убежден, что люди должны относиться к тебе изначально хорошо, ценить тебя, помогать тебе? А ты заслужил это? А они хотят этого?

Ты прощаешь себе недостатки? А другие готовы их прощать?

Ты убежден, что занимаешь значительное место в жизни другого человека? А жизненная практика показывает, что нужно исходить из обратного: если у нас хорошие отношения с другим человеком, то это не само собой разумеющийся факт, а подарок нам.

Ты уверен, что всегда прав ты, а не другие? А откуда такая уверенность, ты что Бог, что ли?

В свое время Иисус Христос сказал: «Из десяти исцеленных мною только один человек поблагодарил меня». Христос тоже мог обидеться на такую статистику, но принял ее как данность.

Не переоценивай людей!

И не плюй против ветра!

И чаще относись ко всему с юмором.

Фаина Георгиевна Раневская (нет даже смысла напоминать о той популярности, какой обладала она, о том сценическом блеске, каким покоряла она в самой даже жизни!) по весне как-то, поскользнувшись, шлепнулась возле Государственного концертного зала имени П.И. Чайковского, и, возмущенная этим обстоятельством, а более всего тем, что все идут мимо, и никто не обращает внимания, благим матом завопила: «Да поднимите же меня! Такие актрисы, как я, просто так на улице не валяются!»

**Юрий Коноплянников**

А ведь могла бы обидеться на людей и валяться в грязной луже до второго пришествия Христа!

Обида подобна ножу с односторонней заточкой, и чаще всего острая сторона режет именно тебя.

Тебе нравится резаться постоянно? Ты психомазохист, что ли?

Обычно трудно бывает пересмотреть свое отношение к обидам, но это необходимо. Зачем давать себе повод для душевной боли? Жизнь и без того накидает неприятных сюрпризов. Она – большая искусница делать неожиданные подарки в виде неприятностей или несчастий. Фаина Георгиевна Раневская в ответ на вопрос, как идут ее дела, как-то ответила: «Вы знаете, милочка, что такое говно? Так оно по сравнению с моей жизнью – пивидло».

Обида как бы защищает нас и наше самолюбие: я – хороший, а он – плохой, он не оправдал моих ожиданий, меня обидел незаслуженно, я не виноват. Потом на смену обиде приходят переживания мести, когда нужно восстановить так называемую справедливость, иногда переходящие в злобу, раздражение, гнев, ярость. Иногда обида может трансформироваться в чувство вины: а может я был виноват сам? Но чувство вины переносится болезненнее: получается, что ты – плохой, он – хороший.

Как справиться с обидой на людей, чтобы она не переросла в обиду на жизнь? Нужно ставить поведение других людей в определенные строго обговоренные рамки: деловые, партнерские, дружеские, семейные. Естественно, что и ты сам должен оставаться в своих, но четко оговоренных с другими людьми, рамках поведения.

А теперь к делу.

### ***Рациональный подход.***

На листке бумаг напиши имена людей, с которыми ты контактируешь. Выпиши все свои ожидания, связанные с этими людьми. А затем прими то, что они тебе не должны в отношении твоих ожиданий. У них свои ожидания, которые не всегда совпадают с твоими. Так развенчай их, пока не поздно!

При работе с позитивными, идеальными ожиданиями есть один существеннейший момент, связанный с возможным перекосом, переброской маятника из одного крайнего положения в другое, с переходом от одного полюса к другому. Не фиксируйся на мнении, что от людей обязательно нужно ждать чего-то плохого. Именно в этом состоит ошибка при работе с такой техникой. Просто пойми, что это совершенно другие люди, у них есть своя жизнь.

Подумай, а что лично от тебя могут ожидать другие люди?

Оправдываешь ли ты сам их ожидания?

Это трудное испытание. Не все могут это сделать, но если ты это осуществишь, честь тебе и хвала.

Подумай, может быть именно в этом корень злая, причина обоюдной обиды: ты обиделся на человека, а он, возможно, намеренно нанес тебе обиду потому, что еще до этого обиделся на тебя, поскольку ты тоже не оправдал его ожидания.

Часто обида является и следствием зависти к успехам другого человека. Вон как у него все здорово складывается! Как ему, стервецу, везет! А тут... И пошла разрастаться обида на судьбу, на весь белый свет. Жизнь не задалась, обидно...

А ты что, завтра собрался умирать? Или твоя жизнь полностью или хоть каким-то боком зависит от человека, которому ты позавидовал? Вряд ли! Твоя жизнь – это твоя жизнь, и нечего ее отравлять добровольно.

А ты подумало том, как все это досталось тому человеку, которому ты позавидовал? Сколько он работал? Какие лишения испытывал? От чего отказывался? А ты смогли бы так?

Если ты присмотришься к жизни тех людей, которым завидуешь, то заметишь, что у них нет того, что есть у тебя. Нет такого количества свободного времени, или такого здоровья, или такой красоты.

Да, возможно, судьба несправедлива. Но поблагодари судьбу один раз за то, что у тебя есть, и трижды за то, чего у тебя нет. Вдруг судьба приготовила для тебя тяжелую болезнь, проблемы в браке или проблемы с детьми? Научись сравнивать себя не только с теми, у кого есть то, чего нет у тебя, но и с теми, у кого нет даже того, что есть у тебя.

Подумай.

### ***Эмоциональный подход.***

Поссорившись с человеком, который обидел тебя, ты можешь у себя в голове его обзывать по всякому: он негодай, мерзавец, придурок, козел. Этим ты сам у себя вызываешь негативную оценку возможных отношений с этим человеком. Ты сам загрузил себя негативом, настроился на негативную волну. Поэтому необходима работа с негативными ожиданиями, негативными проекциями.

Проанализируй, на что ты реагируешь наиболее болезненно.

Что тебя раздражает?

Что тебя приводит в бешенство или повергает в уныние?

Вспомни конкретные слова, интонации, жесты твоих обидчиков.

Закрой глаза и снова вспомни все самые обидные, хлесткие, обжигающие слова, которые вызывают у тебя чувства растерянности и никчемности или мощные вспышки агрессии.

Запиши эти слова на листе бумаги.

А теперь представь, что ты сидишь напротив человека, который наносит тебе эти психологические удары. Это он говорит тебе жестокие, обидные слова. И ты чувствуешь, как уже начинаешь заводиться.

Вызови в себе ощущение удара.

Какая часть твоего тела реагирует на него?

Что происходит: появляется ли жар во всем теле, или же что-то сжимается внутри? А может быть, просто прерывается дыхание? Что происходит именно с тобой?

Открой глаза и несколько раз глубоко вдохни в себя свежий воздух.

И вновь представь себе, что твой обидчик произносит те же самые жестокие слова. Но теперь, как только у тебя появляются неприятные ощущения, ты распахиваешь дверцу для гуляющего сквозняка, который легко уносит обидные слова. Они уже не прилипают к душе, не вонзаются в нее занозами, а выдуваются сквозняком.

Вдох – сквозняк, выдох – сквозняк.

И еще. Сделай правой рукой кукиш и накрой его ладонью левой руки. Мысленно направь его на того человека, который обижает тебя, пытается вывести тебя из душевного равновесия. Вспомни, как такой же кукиш помогал тебе еще в детстве внутренне отомстить обидчику. Как становилось легко после этого!

Открой глаза и предоставь возможность партнеру по тренингу воспользоваться в полной мере твоими записями на листе бумаги. И ты увидишь, что теперь способен выдержать этот психологический удар.

### ***Иррациональный подход.***

Представь себе ночное небо, в котором мерцают звезды. Вспомни, что твои родители тоже смотрели на звездное небо и любовались им; и твои бабушка с дедушкой, и прабабушка с прадедушкой... Они ведь тоже обижались на кого-то, но, глядя на звездное небо, они успокаивались и думали, что их предки тоже смотрели на такое же небо.

А затем перейди на будущее: представь себе, что твои дети смотрят на звездное небо и тоже несут свои обиды; и твои внуки...

Получается величественная картина вечного неба с мириадами мерцающих звезд, на фоне которой идет постоянная смена поколений, когда звенья цепочки человеческих жизней выстраиваются в единую линию. Твои обиды по сравнению с этим уже не будут выглядеть так драматично и тяжело, а будут смотреться всего лишь как точки, кратковременные эпизоды бытия, не более.

Мысленно посмотри на настоящую обиду из будущего, хотя бы через год, а лучше через пять, и ты почувствуешь большую разницу между ее теперешним восприятием и как бы ты ее воспринял тогда. Время рассасывает обиды и утихомиривает боль.

И помни, что «на обиженных воду возят». Ты, что – сам себе водовоз?

## Пользуйся оружием без лицензии!

Чтобы чувствовать себя сильнее, боле защищенным, одни люди заводят собак, покупают оружие – пистолет ТТ, автомат АКМ, ставят бронированные двери. И все равно постоянно боятся, боятся, боятся...

А другие – обзаводятся таким другом и защитником, как чувство юмора: на нем можно сэкономить, оно дешевле бронированной двери и оружия, и лицензии на право пользования им не надо.

Юмор – это печка в холод и кондиционер в жару для нашей души.

На эту фразу я случайно наткнулся в разорванной книге рано утром, перед предстоящей операцией на глазах, и решил прибегнуть к силе юмора. Мне предстояла повторная операция на глазах – тотальная пересадка роговицы. Был конец августа 1998 года. У меня появились серьезные финансовые проблемы, к тому же накануне произошел скандальный разрыв с любовницей.

И вот я сказал себе: «Молчи грусть, не надо бить себя ушами по щекам!» И как-то сразу полегчало.

А во время операции я стал рассказывать хирургам анекдоты. Операция проводилась под местной анестезией. Хоть было и не больно, но когда ковыряются у тебя в глазу, то все же чувствуешь себя не очень комфортно. Как раз тогда появилась актуальная серия анекдотов про дефолт. Помню, что начал я с этого: «Один приятель спрашивает другого: «Как ты спал после дефолта:?» – «Как младенец: просыпался каждые пять минут и плакал».

Не знаю, насколько понравились хирургам все мои анекдоты, все же голос у меня был и вялый, но операция прошла успешно, а главное, я совершенно не волновался.

Вероятно, и у тебя бывали такие случаи, когда юмор оказывался единственным спасательным кругом в бушующем океане жизни, когда ты осознавал вдруг, что осталось только посмеяться над превратностями жизни. И еще понял главное – юмор никогда не предаст. Если, конечно, чувство юмора у тебя есть.

В компании художников молодой живописец представляет свою невесту. Все видят, что она толстая, кривоногая, одного глаза нет, а другой косит. Видя насмешливые и недоуменные взгляды друзей, художник заявляет:

– Вижу-вижу, вам Пикассо совсем нравится!

Запомни: в России первое апреля не праздник-однодневка, а стиль жизни. Хорошо, если шутят хорошо. Плохо, когда шутят плохо.

Мы живем в обществе и, увы, не свободны от его провокаций. Замечал? Чем выше ты поднимаешься по социальной лестнице, тем пристальнее к тебе внимание, тем больше критики и нападков на тебя обрушивается. И не важно – справедливо или нет, важно, что направлено все на то, чтобы выбить тебя из колеи. Удержался – пошел дальше. Нет – пеняй на себя.

Эмоциональная устойчивость – основа основ жизни.

Игра в покер затянулась до утра. Жена разбушевалась:

– Да прекратите вы эти игры в нашем доме?!

Муж:

– Это уже не наш дом, дорогая.

Умение держать психологический удар это не дар судьбы, а результат постоянной тренировки. Умение держать психологический удар – своего рода панацея от мощного водопада стрессов.

Всегда находится множество охотников манипулировать нами. Люди преследуют свои цели, и надо иметь мужество не оказаться игрушкой в их руках. Это называется искусством психологической защиты. В конце концов, твоя душа не общественный туалет, и нечего туда пускать каждого погадить, как выражаются звезды Голливуда.

У слабых людей в ответ на раздражитель – реакция реактивная, как правило, примитивная, агрессивная.

Сильный человек знает, чего он хочет и чего не хочет, и может это четко и уверенно сформулировать, без страха и нападков на оппонента. На такого невозможно воздействовать примитивными способами психологической провокации. Он надежно защищен психологическими иммунитетом. Это и не агрессия, и не пассивность. Это внутренняя стойкость, внутренняя психологическая защита, так называемая толстокожесть.

Иначе это можно назвать умением держать психологический удар.

Как этого добиться?

Проанализируй, на что ты реагируешь наиболее болезненно.

Что тебя раздражает?

Что приводит в бешенство или повергает в уныние?

А теперь за дело. Бери в союзники юмор.

Можно использовать такой прием психологической защиты, как доведение ситуации до абсурда. Простой жизненный пример.

На вечеринке по случаю годовщины свадьбы подруги принялись “перемывать косточки” виновнице торжества. Дескать, как вышла Валентина замуж, так сразу и подурнела. И одевается безвкусно, и покрасилась неудачно, даже говорить грамотно разучилась...

Молодой супруг докурив в сторонке сигарету, подошел к ним и вдруг заявил во всеуслышанье: "Да, девчонки, она у меня большая дура. И я большой дурак, что на ней женился!"

И пошел в гостиную танцевать с женой.

И все. Говорить подругам стало не о чем.

А вот пример того, как использовал юмор и иронию в своей практике известный американский писатель Марк Твен, когда ему досаждали назойливые графоманы. Это прекрасный образчик того, как юмор помогает «отфутболивать» наглецов и при этом не портить себе нервы.

Будучи редактором «Аризона кикер», Марк Твен вернул одному молодому автору рукопись со следующей припиской: «Дорогой друг, авторитетные врачи рекомендуют лицам умственного труда есть рыбу, так как этот продукт питания дает мозгу фосфор. Я в таких делах человек несведущий и поэтому не могу сказать, сколько вам следует есть рыбы, но если рукопись, которую я при сем с удовольствием возвращаю, является точным отображением того, что вы обычно едите, то, мне кажется, я не ошибусь, сказав, что два кита средней величины не будут для вас чрезмерным рационом».

## Не лезь за словом в карман!

Разговор в автобусе:

- Мужик, у тебя ширинка расстегнулась!
- Уж лучше расстёгнутая ширинка, чем расстёгнутый кошелёк!

А ты умеешь парировать словесные удары? Ты способен в экстремальной ситуации не лезть за словом в карман, а быстро и легко найти хлесткий ответ?

Если это так, то можешь прочитать эту главу и просто повеселиться. А если нет, то может, чему-то научишься? Если захочешь. Поверь, это не самое скучное и не самое бесполезное занятие!

Находчивость – это то, что ты необходимо постоянно тренировать, чтобы использовать её в любой экстремальной ситуации. Это даёт уверенность в себе и независимость. Остроумничай, поддразнивай коллег, которые принимают твои правила игры и не воспринимают всё слишком серьёзно. Тренируйся постоянно – это доставляет такое удовольствие!

### *Положи прибор на свое согласие*

Не красней! Это всего лишь прием преувеличенного согласия. А прибор, в данном случае – условное увеличительное стекло. Прими за правило следующий принцип: будь готов ответить на словесную атаку согласием, и дальше преувеличивай его до такой степени, чтобы оно стало смешным или абсурдным. И тогда от смысла слов нападающего останется мокрое место, пшик. Но преувеличивать придётся по-крупному!

- Как ты растолстела!
- Да, из-за этого муж поменял «Жигули» на джип, а любовник – «Опель» на лимузин...

Таким образом, ты не даёшь нападающему шанса проводить результативные атаки, а просто увёртываешься, и он бьёт в пустоту.

- Тебя, наверное, в детстве уронили!
- Да, и с тех пор я не боюсь летать на самолётах.

Чем еще хороша подобная техника? Во-первых, ты никому не наносишь ответной обиды. Во-вторых, словесная атака на тебя разбивается о юмор.

- Ты что, ходишь купаться в рабочее время?
- Да.
- Уволю!!!
- Странно, ведь я здесь по служебным делам.
- По каким?
- Подбираю вам секретаршу.

В-третьих, ты смеешься сам над собой. Смех над собой – способность, которую надо постоянно тренировать. Не воспринимай себя слишком серьёзно – пропадешь!

- Ты слишком много куришь!
- Да, в свободное время я подрабатываю дымовой шашкой!

С помощью преувеличенного согласия всегда можно найти остроумный вариант ответа. Ты преувеличиваешь упрек в свой адрес, сравнивая его с наихудшим сценарием.

- Ты сегодня ужасно выглядишь!
- Видел бы ты меня вчера!

### ***Мой твоя не понимать...***

Женщина пригласила к себе мужчину. Накрыла на стол. Когда он все выпил и съел, она прильнула к нему:

- Теперь ты мой...
- Ну, нет, мой сама!

А это несложный прием преднамеренного непонимания, если, конечно, ты обладаешь находчивостью, потому что юмор и тут является необходимым атрибутом.

- Что тебе больше всего нравится из пищи?
- Ужин с чужой женой.

В русском языке трудно найти слово, у которого было бы только одно значение. И в своём ответе ты просто переворачиваешь значение слова и даёшь ответ, основанный на любом другом значении слова.

- Ты с ним спала?
- Да, как убитая!

Трюк при выдаче находчивого ответа заключается в том, что ты делаешь вид, будто понял высказывание неверно. Этот приём часто ложится в основу анекдотов.

- Больной спрашивает у доктора:
- Как вы находите мой аппендицит?
  - Прямо и налево.

- Какая у тебя роскошная шуба! И сколько ты за нее дала?
- Три раза.

Как вариант: то или иное слово употребляется в другом падеже.

*Кража века произошла в одной из швейцарских клиник.  
Но через некоторое время веко нашлось.*

Зима. Утро. Над лунками сидят в тулупах рыбаки. Клева нет. Прошло два часа, четыре – клева нет. Из палатки на берегу доносится музыка, женский смех, наконец, оттуда выбегает веселый мужчина в трусах и кричит:

- Мужики, сегодня клева не будет! Клево было вчера!

### ***Верни отравленную стрелу***

Однажды Уинстон Черчилль на одном из вечеров подвергся словесной атаке со стороны дамы. Она сказала:

- Если бы я была Вашей женой, я бы дала Вам яд.
- Черчилль ответил:
- Если бы я был Вашим мужем, я бы его выпил.

Как это называется?

Скрытая словесная контратака. Суть ее сводится к тому, что ты выступаешь нападающего на тебя в невыгодном свете. Правило соблюдается одно: контратака должна быть выражена не прямо, а завуалированно.

- На бирже труда:
- Мне срочно нужна работа! У меня жена и пятеро детей!
  - А что вы еще умеете делать?

Но хорошо срабатывает и прямая контратака.

– Что это ты такая толстая? А еще пищевые добавки принимаешь для похудения!

– Выведешь глистов, тогда посмотрим, какая ты станешь!

***Вопрос, конечно, интересный...***

– Что ты делаешь?!

– А что ты думаешь, я делаю?

Отличный способ отражения словесной атаки, а точнее метод словесной дуэли – систематические вопросы в ответ на вопрос в твой адрес. Этот способ является универсальным средством находчивости. То, что ты переадресуешь свой вопрос нападающему, вызывает у него рефлекс ответить на твою контратаку. Самое главное заключается в том, что инициатива при таком подходе оказывается у тебя в руках. Вместо того, чтобы защищаться или оправдываться, вы меняетесь ролями: нападающий превращается в защищаемого.

Как вариант – сглаживание упрека. Ты своим вопросом сбиваешь с толку нападающего, и он сам забывает то, что, собственно говоря, хотел от тебя услышать.

Муж в ярости вбегает в дом и кричит жене:

– Несчастливая, мне все известно!

– Все? В таком случае, ответь, когда родился и умер Кромвель.

Существуют вопросы, которые многими рассматриваются как некорректные. Например: «Как ты относишься к лицам кавказской национальности? А как ты относишься к гастербайтерам из Украины?»

Как можно находчиво и остроумно ответить? Неси околесицу, бессмыслицу.

– Какие национальности ты не любишь?

– Тёщу.

Бессмыслица заключается в абсурдности ответа.

Таким образом, ты тренируешь свою способность остроумно и с юмором отвечать на некорректные вопросы. Она заключается в том, что ты даёшь неожиданный ответ.

– Чего ты больше всего боишься?

– Что моя собака начнёт петь.

– Почему мужчины плавают быстрее женщин?

– У них есть киль.

Трюк заключается в том, что ты отвечаешь на вопрос не так, как того ожидает собеседник.

## Ударим оптимизмом по пессимизму!

У известного писателя спросили:

– Что такое оптимизм?

– Ну, прежде всего, это недостаток информации.

Западные психологи провели интересный эксперимент: в разных странах они устанавливали процент соотношения пессимистов и оптимистов.

В России и в Германии оптимистично настроена одна треть населения. Хотя, казалось бы, в благополучной Германии их должно быть значительно больше. Ан, нет.

В Америке до черного числа – 11 сентября большая часть населения была оптимистами. Теперь – меньшая часть.

А в целом по Европе процент оптимистов еще ниже, чем в России и в США. Вместе с тем, в Китае процент оптимистов самый высокий в мире, на втором месте – Индия и Мексика.

Вот тебе и вывод: процент оптимистов не связан с уровнем благосостояния народа той или иной страны. На первом месте в Западной Европе по количеству суицидов – Швейцария и Германия, а реже всего сводят счеты с жизнью африканцы.

Да, в зависимости от экономических и политических потрясений в стране, многое меняется и в нашем настроении.

*Сергей Туманов, директор Центра социологических исследований МГУ, рассказал в сентябре этого года о российском образе жизни. 33 процента не имеют в доме горячей воды и туалета. Крайне редко едят мясо почти 20 процентов, фрукты недоступны 30,1 процента, рыба проплывает мимо 32 процентов опрошенных. Настроение у россиян не самое радужное. На изнеможение жалуются 49 процентов, на бессонницу – 45. Похоже, от этого и пьют, причем, почти треть – от одного до пяти раз в неделю. Впрочем, социолог Юрий Левада как-то сказал, что россияне вообще не самый радостный народ и что «догорай, моя лучина» – это наша национальная позиция. Но жаловаться действительно есть на что. Почти половина опрошенных ограничивают себя в лекарствах и самых необходимых продуктах, 38,5 процента – в медицинской помощи. Может, именно поэтому сегодня главный «пунктик» россиян – здоровье. В умах наших соотечественников оно приобретает черты чего-то недоступно прекрасного. Про здорового человека говорят, что он красивый, счастливый, уверенный, добрый. Между тем у 44 процентов есть хронические болезни, но большинство к доктору не ходят.*

И все же нас голыми руками не возьмешь! Нет такой страны в мире, кроме России, где бы люди так виртуозно смеялись над своими проблемами!

Учись, мир!

## Боги тоже смеются

Смеются все: политики и проститутки, бандиты и священники, ученые и колдуны, банкиры и бомжи. Смеются от радости и смеются от горя. И последнее, как ни странно, случается в жизни чаще.

Смеется весь мир: китайцы и бразильцы, немцы и тайцы, русские и американцы.

Юмор – универсальный канал общения.

Юмор это то, что уравнивает людей, как баня или кладбище.

А ты когда последний раз смеялся, дорогой читатель? Забыл?

А хочется посмеяться? Тогда читай книгу дальше.

Говорят, что человек создан по образу и подобию Божьему. И если следовать логике, коли люди любят посмеяться, то и Всевышний любит посмеяться! Или назовите это судьбой – это кому как больше нравится. Может, и жизнь у нас потому бывает такой смешной оттого, что боги тоже смеются?

А то все привыкли талдычить одно и то же: Бог терпел и нам велел. Смеяться он нам велел!

Смех – один из даров Бога, помогающий нам одерживать победы.

Смех может облегчить бремя нашей непростой, полной испытаний жизни, давая необходимую передышку в делах или даже указывая путь. Всем было бы гораздо легче жить, если бы все научились смеяться над собой и над миром. Ведь что греха таить, многие люди склонны представлять свое положение намного ужаснее, чем оно есть на самом деле. Люди в большинстве своем склонны преувеличивать трудности, и в результате бремя забот кажется им неимоверно тяжелым, а проблемы непреодолимыми. Да и вообще, больше всего нервов мы тратим на переживания того, что с нами никогда не происходит! Вместо того чтобы рисовать себе мрачные картины, может, стоит научиться смеяться?

Да наверняка!

Не согласен? Не хочешь ли ты сказать, что Библия – серьезная книга? Редко увидишь, как кто-то смеется, читая Библию. Но все же Писания дают нам понять, что смех и юмор – не последняя часть полной жизни, обещанной нам великими пророками.

Вот, к примеру, Сарра, жена Авраама. Вначале она усмеялась саркастически, жизнь вовсе не казалось ей медом, и ничего хорошего жизнь ей не обещала. Но, родив сына, в своем весьма преклонном возрасте, божья избранница засмеялась совсем по-другому. «И сказала Сарра: смех сделал мне Бог; кто ни услышит обо мне, рассмеется» (Бытие 21:6). Вместо того, чтобы ужасаться трудностям запоздалого материнства, она научилась относиться к нему с юмором. Она принесла окружающим не дополнительные проблемы, а радость и смех.

Многим людям нужно очень сильно изменить свои умы, чтобы реагировать таким образом на испытания. Мы находим мало радости в испытаниях. А если быть откровенными, то и вовсе их не находим.

Писания же учат нас, что всегда есть время смеяться (Екклесиаст 3:4), но некоторые умники упорно считают, что это время наступает только тогда, когда все идет хорошо. Поскольку такие времена случаются не часто, то смеются люди мало и редко.

Когда мы проходим через испытания с улыбкой, это показывает нашу уверенность в успехе, в победе.

«Все дни несчастного печальны, – читаем мы в Притчах 15:15, – а у кого сердце весело, у того всегда пир». Для человека с веселым сердцем даже самые тяжелые дни будут счастливыми. Двое могут проходить через одни и те же испытания, но относиться к ним по-разному. И в этом вся соль: один будет сломлен, другой выйдет победителем.

Представь себе на полсекунды, если бы в романе Дюма не было бы Шико, а пьесах Шекспира – шутов. Если из произведений Ильфа и Петрова «Двенадцать стульев» и «Золотой теленок» вычеркнуть, убрать все юморные эпизоды? Если бы в литературе не было бы Марк Твена, О Генри, Оскара Уайльда, Зощенко?

Людей привлекают детективы с элементами юмора, кинокомедии, абсурдная архитектура, веселые песни, комичные выступления артистов.

Да, вероятно, без всего этого мир бы не перевернулся. А может – перевернулся? Точно можно сказать одно: было бы скучно жить. Да и можно ли было бы назвать жизнью такое эмоциональное прозябание?

Ответь себе честно: что тебе запомнилось из твоего прошлого? Что приятнее всего вспоминать? Боль или юмор?

Вот они – три кита простой человеческой радости: новизна, оргазм и юмор.

С юмором можно пережить все трудности и превратности жизни. Пусть даже неприятности имеют тебя по полной программе, лишь бы имели с юморком.

Говорят, что перед расстрелом адмирал Колчак спел романс «Гори, гори, моя звезда». После чего улыбнулся, потом рассмеялся в лицо палачам и махнул платком.

Тебя оценивают окружающие, как человека с юмором?

А кто для тебя эталон юмора?

Юмористами не рождаются. Ими становятся.

Сделай юмор своим стилем жизни!

Смени игру в трагика – ты уже поиграл достаточно! – поиграй в юмориста!

Рай на земле там, где больше смеются, а ад там, где скучно и строго официально.

## Ода юмору

Смех – это песня свободы. Нас можно заставить потерпеть поражение, но нас нельзя победить, пока мы смеемся. Это нужно повторять и повторять себе, чтобы это вошло в твою плоть и кровь.

У нас в стране юмор – механизм психологической защиты. Короче, мы смеемся, чтобы совсем не пропасть.

В странах с высоким уровнем развития и социальной защиты, в странах с благоприятным климатом люди чаще смеются, как дети – заливаются беззаботным смехом.

У нас, россиян, даже привычка такая не выработалась. У нас все чаще – «то гульба, то пальба», как писал Окуджава. У нас хорошее застолье должно обязательно обостриться дракой. Вот это смешно – по-нашему! Можно ли представить, чтобы, в Индии, например, появился и стал самым популярным житейским анекдотом: «Драку заказывали?»

Короче, там, где нас нет, люди радуются больше, юмор у них более беззаботный, радостный. А мы используем юмор, как оружие против той жизни, которой жили и живем испокон веку, и просвета не видно.

Потому-то у нас встречают по одежке, а провожают по... юмору.

Запоминается юмор.

Запомнится юмор.

Почему? Не ленись, загляни в словари.

Юмор – первоначальное значение – жидкость, сок; затем означало темперамент. (Эфрон и Брокгауз)

Ясно? В переводе с латинского юмор – это сок жизни! А какие соки в тебе бурлят?

Юмор – веселая, острая, шутливая складка ума, умеющая подмечать и резко, но безобидно выставлять странности нравов или обычаев; удаль, разгул иронии. (Владимир Даль)

А какая у тебя главная складка ума?

Юмор – нравственное настроение. (БСЭ)

А какое настроение ты выбираешь?

И, кстати, какое определение юмору дашь ты?

Юмор – твердая конвертируемая валюта всех времен и народов.

Какой бывает юмор?

Щекотка, улыбка, смешное или нелепое действие.

Смысловой юмор: смех над собой, над другими, над ситуацией. В состоянии депрессии смысловой юмор не воспринимается и не рождается.

Юмор становится ультрасовременным стилем жизни. Почему? Да потому что еще никогда жизнь так спрессованно не усложнялась, как сейчас, в наше сверхстремительное время. А юмор упрощает жизнь.

Все гениальное – просто. Не усложняй жизнь – и ты почувствуешь себя гением!

Что такое теория относительности? Эйнштейн так объяснял ее суть недотепам: «Когда вы проводите время с девушкой, то час пролетает, как одна минута; но когда вы в течение одной минуты посидите задницей на раскаленной сковородке, то вам покажется, что миновала вечность!»

Юмор упрощает любую проблему. Когда мы чего-то не понимаем, проблема зависает над нами, когда владеем ситуацией, контролируем ее – проблема поддается решению, а шутим над проблемой – и мы еще выше поднимаемся над ней. А сверху она кажется такой мелкой, такой простой и легкой!

Юмор дистанцирует нас от негативных событий и помогает сформировать в себе новую личность – личность комедианта, юмориста.

Юмор – он вне времени: смеяться, шутить можно над прошлым, над настоящим и над будущим.

Юмор – это способ мышления, это метод узнавания, познания и восприятия жизни.

Юмор всегда алогичен, иррационален. «Раз смеемся над собой – значит, выживем» – утверждает Михаил Задорнов. Смех дает возможность взглянуть на вещи с разных сторон.

С первой позиции: посмотреть своими глазами на ситуацию.

Со второй позиции: посмотреть на ситуацию глазами других людей.

С третьей позиции: посмотреть на ситуацию извне, абстрагируясь от нее полностью.

Юмор позволяет нам отвлечься от происходящего, разобраться в нем и двигаться дальше.

Юмор – самая лучшая служба безопасности нашей психики.

Свойства юмора:

вызывает релаксацию

повышает жизненный тонус

способствует продуктивности мышления

положительно влияет на здоровье

делает нас психологически более защищенными

Вот они, краеугольные камни внутреннего рая!

## Обустрой свой рай!

### Хочешь быть счастливым – будь им!

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что еще слепить тебе? – спросил Бог.
- Слепи мне счастье, – попросил человек.
- Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

*Дао-Йа «Семена». Счастье.*

Все хотят быть успешными и счастливыми. Поголовно все! Но при этом ни от кого не добьешься толкового ответа, что же такое счастье и как стать успешным. Обычно слышишь одно и то же: вот если бы это, да еще бы то, да в придачу то-то, вот тогда бы я был доволен своей жизнью! Короче, для счастья, оказывается, нужен длиннющий ряд условий. А так, с бухты-барухты – ни-ни!

А вот когда человек приходит в мир, ему почему-то хватает для восторга лишь глотка материнского молока.

Что такое счастье? Как говорил мой однокашник, счастье – это когда тебя не бьют ногами после очередной драки. Это верно. Меня поймут правильно те, кого хоть раз били ногами несколько человек сразу.

Как стать счастливым?

Как создать свой внутренний рай?

Если ты думаешь, что это философский вопрос, ты никогда не будешь счастлив. Когда Диогена спросили, что ему дала философия, он ответил: «Теперь я готов к любым превратностям судьбы». И – заметь! – ничего о счастье.

Разум может превратить рай в ад или ад в рай.

Молодой друг британского философа Бертрانا Рассела как-то застал его в состоянии глубокого раздумья.

- Отчего такая задумчивость? – поинтересовался молодой человек.
- Я сделал странное открытие, – ответил Рассел. – Каждый раз, когда я разговариваю с маститым ученым, я чувствую уверенность в том, что счастье недостижимо. А стоит мне поговорить с моим садовником – и я убеждаюсь в обратном!

А вот Жан-Жак Руссо полагал, что для счастья необходимы всего три условия: хороший банковский счет, хороший повар и хороший желудок.

Будь проще – и удача, радость, счастье притянутся к тебе!

Жили-были четыре брата. Трое умных, а четвертый – не дурак.

Вот пошли они Счастье искать.

Шли-шли и вдруг видят – яма. А в яме Счастье сидит.

- Чего, – спрашивает, – надо, ребята?
- Первый брат говорит:
- Хочу все знать!
- Это можно, – отвечает Счастье.

И папку ему дает – из архива Министерства внутренних дел.

Второй брат говорит:

– А я хочу стать самым сильным!

– О чем разговор? – соглашается Счастье.

И дает ему маску, гирю и пистолет.

Третий брат говорит?

– А я хочу стать самым богатым!

– Нет вопросов! – говорит Счастье.

И дает ему триста рублей. Мелочью.

– А тебе чего? – спрашивает Счастье младшего брата.

– А тебе чего? – отвечает он вопросом на вопрос.

– А мне бы из ямы выбраться.

Ухватил младший брат Счастье, вытащил его из ямы и пошел своей дорогой.

А Счастье за ним побежало.

### ***Притча нового времени***

Для огромного множества людей поиски счастья становятся главной целью жизни. Все понимают, что счастье имеет высокий ценз ценности. Однако печальный факт заключается в том, что почему-то все ищут свое счастье вне себя. Это похоже на поиски Священного Грааля, на гонки по кругу, на штурм основательно укрепленного бастиона, на подкуп судьбы. Те ли это цели и те ли это средства?

Счастье, когда оно случается в этом мире, выпадает случайно. Сделайте счастье своей целью – и вы будете искать его напрасно. Преследуйте какую-нибудь иную цель – и вы обнаружите, что получили счастье, даже не мечтая о нем.

*Натаниэль Хоторн*

Что тебе действительно хочется делать?

Что дает тебе наибольшее удовлетворение?

Если большую часть своего времени ты делаешь то, что хочешь, и получаешь от этого удовольствие, – все козырные карты у тебя на руках.

Однажды один человек путешествовал по миру и случайно попал в рай.

Человек устал и лег спать под дерево исполнения желаний.

Когда он проснулся, то почувствовал голод и сказал:

– Я очень голоден, и хотел бы чего-нибудь съесть.

И немедленно появилась пища из ничего, просто из воздуха, очень вкусная пища.

Человек был так голоден, что не обратил особого внимания на то, откуда она появилась. Когда вы голодны, вы не философствуете.

Он немедленно приступил к еде. И пища была столь изысканной! Когда человек утолил свой голод, он оглянулся вокруг. Он был удовлетворен. Но тут у него появилась еще одна мысль. Ему захотелось пить. Немедленно появилось великолепное вино.

Расслабленно потягивая вино в прохладе рая под тенью дерева, исполняющего желания, человек начал размышлять:

– А что же происходит? Я сплю и вижу сон или вокруг меня духи, которые играют и шутят со мной?

И духи появились. Они были ужасные, невыносимо страшные.

Человек испугался и подумал: «Теперь они меня убьют».  
И был убит.

Эта старинная притча своего рода шифровка.

Наш ум – это дерево, исполняющее желания. О чем бы ты ни подумал, рано или поздно это произойдет. Иногда расстояние между желанием и его исполнением таково, что ты совершенно забываешь о том, чего ты желал, и не можешь вспомнить причину. Но если понаблюдаешь внимательно, то поймешь, что это твои мысли создают тебя и твою жизнь. Они создают и твой рай, и твой ад. Они создают и твои несчастья, и твою радость. Они создают все негативное, и они же создают все позитивное.

Каждый тут сам себе маг.

И каждый сам прядет и тклет удивительный мир вокруг себя, а затем попадает в него. Попадается в паутину, которую сплел сам. Никто не мучает тебя, кроме тебя самого. И, когда ты это понимаешь и принимаешь, то жизнь начинает меняться. Тогда ты можешь изменить ее.

Ты можешь изменить свой ад и превратить его в рай.

Вся ответственность на тебе.

Ищи Царствие Божие внутри себя – и радуйся, шути, смейся.

Так что же такое внутренний рай?

Как обустроить его под себя?

Что нужно делать?

Уметь настраиваться на волну радости

Уметь веселиться и веселить других

Уметь из черного делать белое

Уметь забывать неприятности

Уметь получать радости даже от мелочей

Уметь любить

Уметь получать удовольствие от того, что имеешь

Уметь прощать

Уметь просить прощение

Уметь благодарить

Иметь дело, которое тебе интересно

Иметь увлечения, хобби

Много нужно для радости и мало для горя. И все же, как ни крути, а успех и счастье сопутствуют только позитивно настроенным оптимистам.

Искусство жить определяется двумя позициями: умением искренне радоваться и умением стойко переносить лишения. Все остальное сводится к тому, чтобы найти свои источники радости: любовь, творчество, деньги, секс, отдых, хобби...

«Человек должен быть всегда радостным. Если радость кончается, ищи, в чем ошибся». (Лев Толстой)

А теперь представь, что радость и есть тот самый, живительный поток материнского молока. А ты все пьешь и пьешь грязную воду из лужи, в которой сидишь по доброй воле. Давно сидишь...

Выбирайся, если ты не олух царя небесного!

## Ключ к решению проблем

С помощью чего легче всего решать проблемы?

Друзей?

Взятки?

Таланта?

Юмора!

«Юмор – это спасательный круг на волнах жизни» (Рабле).

Посмотри вокруг себя.

Люди в приподнятом настроении подходят к решению проблем совершенно иначе, чем в случае, когда они находятся в нейтральном или мрачном состоянии духа. Они отличаются повышенной реакцией, способностью вырабатывать простейшую стратегию действий и воплощать в жизнь первое же найденное решение. И, как правило, правильное!

В подавленном состоянии тот же самый человек едва ли способен на принятие верных решений и на творческие достижения.

На тренинге «Умейте мыслить гениально» я постоянно проверяю курсантов на нестандартность мышления. Задачи перед ними ставятся разнообразные: от простых до самых сложных. Но – есть одно условие: накануне тренинга каждый должен посмотреть какой-нибудь художественный фильм, по своему выбору.

И вот что любопытно!

Три четверти из тех, кто перед этим смотрел комедию, блестяще справляются с поставленными задачами. Остальные, после просмотра фильмов с драматическим сюжетом, с большим трудом предлагают даже самые банальные, стандартные решения.

Вот так-то! Стимулирование хорошего настроения способствует повышению творческой отдачи и благоприятно воздействует на процесс решения жизненных проблем.

Смех заставляет мыслить оригинально, нетривиально. Смех разрушает косные догмы и искусственные шаблоны. Смех позволяет вырваться на свободу творческому духу.

Тридцать студентов Малайзийского государственного университета приняли участие в исследовании положительного влияния смеха на организм человека. На протяжении девяти дней они проходили курс смехотерапии, который включал в себя лекции по обучению особым дыхательным практикам, имитирующим смех человека.

Студенты смеялись по несколько часов в день в течение нескольких недель. Этот тренинг проводился как раз перед летней сессией, и в перерывах между лекциями студенты готовились к экзаменам. Оказалось, что студенты, принимавшие участие в эксперименте, без проблем сдали экзамены, причем, они даже не нервничали непосредственно перед сдачей. У них также нормализовался сон и улучшился аппетит. По словам студентов, они физически ощущали себя гораздо лучше, нежели обычно, и изменения они приписывают именно смехотерапии. У одного из добровольцев прошло депрессивное состояние, и, по его словам, у него перестали «пошаливать» нервы.

***По материалам зарубежной печати***

Смех спасает. Без юмора в этой жизни – никуда! На работе, дома, в компании друзей, и даже на операционном столе – всегда нас выручит и поддержит смех.

Загляни в книжный магазин. Что чаще всего сейчас покупают люди? Сборники анекдотов, шуток, афоризмов, курьезов, произошедших с известными людьми. Нет такой газеты или журнала, где бы не было отведено хоть несколько строк для анекдотов, или не было карикатур.

Умение шутить и понимать шутку – универсальный пропуск в мире людей. Хорошая шутка поднимет настроение, снимет тревогу, она даже способна вылечить.

Чувство юмора делает общение легче. Помогает ломать стереотипы, которые мешают думать. Признак гения – умение шутить весело и остро. Именно юмор дает возможность мыслить парадоксально – и находить необычные решения проблем.

Тимур Л., полковник МВД, был человеком чрезвычайно серьезным. В результате в 45 лет он остался без жены, заявившей, что она для него значит не больше, чем шкаф в спальне. На службе тоже была масса проблем. Неприятности росли, как снежный ком. На моих тренингах я заметил, что в сущности Тимур – человек с неплохим чувством юмора. Но он почему-то считал, что смех – вещь вредная и в решении проблем только мешает. С помощью «смехового» принципа я доказал ему, что это не так. И Тимур перестал бояться шуток.

Именно его чрезмерная серьезность привела к появлению такого количества сложностей. Но стоило ему научиться относиться к жизни с юмором – и многие проблемы рассеялись, как дым. Он сумел подняться над ситуацией, нашел несколько ярких, неординарных решений. Вместо того, чтобы уволить хорошего, но проштрафившегося сотрудника, Тимур посмеялся над ним и вместе с ним стал готовить план предстоящей антитеррористической операции. Все прошло удачно. Тимур смеялся и над самим собой. Звонил жене, рассказывал ей анекдоты и посылал цветы, говорил, что сам удивляется, каким был «чурбаном» и «холодильником».

Не бойся смеяться. Даже если все мысли заняты одной проблемой. Помни: смех ломает стереотипы. Поневоле начинаешь думать иначе. И это может стать решающим толчком к верному решению. Помни: благодаря юмору, человек начинает лучше соображать.

## **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.