

Стас Ковви

Первое издание книги взорвало интернет

ВРИ! ЛЕНИСЬ! ЗАВИДУЙ!

18+

50 правил жителя мегаполиса

\$

Лень? Успех!

SWAG

\$



Карманный тренинг

Стас Ковви

Ври! Ленись! Завидуй!
Подсказки на каждый день.
50 правил жителя мегаполиса

«АСТ»

2017

УДК 159.94
ББК 88.33

Ковви С.

Ври! Ленись! Завидуй! Подсказки на каждый день.
50 правил жителя мегаполиса / С. Ковви — «АСТ»,
2017 — (Карманный тренинг)

ISBN 978-5-17-101295-3

В этой книге мы даем провокационные рекомендации на каждый день тем, кто не боится эпатировать, быть оригинальным, непредсказуемым. А для этого надо обладать смелостью и решительностью. Ведь фортуна любит тех, кто не ходит строем, кто не следует навязанным привычкам, нормам и морали. Мир нуждается в счастливых и успешных людях. А удачливые люди могут позволить себе все: врать, завидовать, не заниматься спортом. В том числе и устанавливать собственные правила. Например, они могут лениться и много отдыхать, потому что пауза даст им много сил и энергии для свершения невероятных подвигов. Они не будут садиться на диеты и потеть в спортзалах, потому что могут так организовать свой режим дня и питания, который позволит им сохранять здоровье без излишних усилий и ненужных жертв. Они не будут рвать жилы ради небольшого заработка, потому что их ума хватит лишь пошевелить пальцем, чтобы сказочно разбогатеть. Женщины могут позволить себе менять мужчин, как перчатки, потому что это дает им шансы стать успешной и привлекательной. А мужчины – показывать чудеса секса в любом возрасте. Ломайте стереотипы! Будьте богами и богинями! Не бойтесь быть яркими, красивыми, умными и независимыми. Советы этой книги – это реальный шанс изменить свою жизнь к лучшему, стать самим собой!

УДК 159.94
ББК 88.33

ISBN 978-5-17-101295-3

© Ковви С., 2017

© АСТ, 2017

Содержание

Рекомендации на каждый день...	7
Про лень	8
1. Хочешь быть везунчиком – больше отдыхай	9
2. Не работай много – сэкономишь здоровье	10
3. Хочешь быть умным – бери чужие идеи	11
4. Равняйся на самых успешных лентяев!	12
5. Не напрягайся – иначе быстро состаришься	13
6. Поскучай – сразу родится гениальная идея	14
7. Не хочешь что-то делать – не делай	15
8. Витай в облаках, болтай попусту – и решишь проблему	16
9. Бездельничай, раз с генами не повезло	17
10. Трать все деньги – станешь миллиардером	18
Про вранье	19
11. Ври – и проживешь долго и счастливо	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Стас Ковви
Ври! Ленись! Завидуй!
Подсказки на каждый день.
50 правил жителя мегаполиса

© Ковви С.

© ООО «Издательство АСТ»

Рекомендации на каждый день...

В этой книге мы даем провокационные рекомендации на каждый день тем, кто не боится эпатировать, быть оригинальным, непредсказуемым. А для этого надо обладать смелостью и решительностью. Ведь фортуна любит тех, кто не ходит строем, кто не следует навязанным привычкам, нормам и морали. Мир нуждается в счастливых и успешных людях.

А удачливые люди могут позволить себе все: врать, завидовать, не заниматься спортом. В том числе и устанавливать собственные правила. Например, они могут лениться и много отдыхать, потому что пауза даст им много сил и энергии для свершения невероятных подвигов. Они не будут садиться на диеты и потеть в спортзалах, потому что могут так организовать свой режим дня и питания, который позволит им сохранять здоровье без излишних усилий и ненужных жертв. Они не будут рвать жилы ради небольшого заработка, потому что их ума хватит лишь пошевелить пальцем, чтобы сказочно разбогатеть. Женщины могут позволить себе менять мужчин, как перчатки, потому что это дает им шансы стать успешной и привлекательной. А мужчины – показывать чудеса секса в любом возрасте.

Вот, например, лишь нескольких советов, каждый из которых подкреплён научной(!) доказательной базой:

- «Хочешь быть везунчиком – больше отдыхай»,
- «Не работай много – сэкономишь здоровье»,
- «Ври – и проживешь долго и счастливо»,
- «Завидуй всем – и горы свернешь!»,
- «Не усердствуй на тренировках – импотентом станешь»,
- «Не катайся на велосипеде – секса не будет»,
- «Продлевай молодость бокалом вина»,
- «Трать все деньги – станешь миллиардером»,
- «Подожди заводить детей – поживи для себя»,
- «Не тяни с разводом – береги нервы»,
- «Занимайся сексом – часто, долго и со всеми, с кем хочешь»,
- «Не торопись обзавестись семьей – нагуляйся вдоволь».

В общем, ломайте стереотипы! Будьте богами и богинями! Не бойтесь быть яркими, красивыми, умными и независимыми.

Советы этой книги – это реальный шанс изменить свою жизнь к лучшему, стать самим собой!

Про лень

Всем нам говорили в детстве: будешь лениться – ничего в жизни не добьешься. Однако история предлагает нам множество примеров, доказывающих, что это не так! Ленистыми считали таких выдающихся личностей, как Ньютон, Архимед и Пикассо, однако они все равно добились успеха и, лентясь, прекрасно себя чувствовали.

1. Хочешь быть везунчиком – больше отдыхай

Лень считается одним из семи смертных грехов. Однако отношение к этой «матери всех пороков» даже в поговорках отнюдь не обидное – даже слегка завистливое: «Ленивому и в будни праздник», «Ленивый сидя спит, лежа работает», «Лень и за работой потягивается».

Почему к библейскому греху такая лояльность?

– Сопротивляться вообще всем грехам бесполезно, – уверяет испанский биолог, автор книги «Ген и семь смертных грехов» Джон Медина. – Ведь в наших проступках ощущаются отголоски животных инстинктов, которые и по сей день живут в человеческом сознании.

И биолог с научной точки зрения объяснил проявление праздности:

– У каждого человека есть что-то вроде сознания-будильника, работающего как часы и посылающего нам сигналы из мозга. И именно этот внутренний «будильник» составляет нам расписание, по которому должен жить наш организм. А сама программа, включающая и выключающая «звонок», записана в генах. Поэтому они – гены – и несут всю ответственность за наше нежелание работать.

Людям просто необходимо время от времени баловать себя бездельем, чтобы «перезарядить свои батареи». Каждый из нас может вспомнить случаи, когда плодотворные идеи и решения приходили в наши головы в те моменты, когда мы полностью отрешались от напряженной работы по их поиску.

Вспомните русские сказки – они прямо-таки пропагандировали беззаботный образ жизни. Емеля, лежа на печи, полцарства заполучил вместе с царской дочкой. Илья Муромец 33 года провалялся на печи, а потом встал и совершил много подвигов. Да и Иван-дурак не сильно перетрудился – за него работал Конек-Горбунок.

2. Не работай много – сэкономишь здоровье

Русскую поговорку «От работы кони дохнут» подтвердили американские ученые из Массачусетского университета. Два десятка лет они изучали рабочие графики тысяч людей на разных предприятиях. И выяснилось: излишнее трудолюбие не просто вредно для здоровья – даже более губительно, чем алкоголь и никотин.

Исследование показало, что у человека, работающего 11 часов в день, до 70 % повышается вероятность получить инфаркт. Около 60 % тех, кто работает сверхурочно, чаще заболевают ОРВИ и получают различные травмы.

Другую напасть обнаружили ученые из университета Отаго в Новой Зеландии. Они установили, что 11-часовой рабочий день даже может спровоцировать склонность к алкоголизму. Ведь чем больше человек работает, тем сильнее у него желание расслабиться. А сделать это проще всего с помощью спиртного.

Более здоровыми себя чувствуют те, кто не перетруждает себя более 8 часов в день.

К такому же выводу в свое время пришел и немецкий историк, почетный член Российской академии наук Арнольд Герман Людвиг. Он проанализировал биографии более тысячи человек, ставших гордостью мировой цивилизации, и выяснил, что, помимо данных, заложенных природой, для трансформации таланта в гениальность... нужно уметь терять время».

В общем, следует прислушаться к рекомендации психотерапевта, профессора Бориса Дубовицкого: «Бездельничать полезно не только для здоровья, но и, как это ни парадоксально, для карьеры. Ведь, предаваясь лени, мы копим в себе силу и энергию».

3. Хочешь быть умным – бери чужие идеи

К ботаникам во все времена относились с неприязнью. Мол, зубрилки, они, и к жизни не приспособлены. Зря чахнут над учебниками – только здоровье портят.

И, как уверяют психологи, у знаек действительно много слабых мест. Это подтвердили специалисты из Университета города Сент-Эндрюс (Великобритания). Ученые разработали компьютерную модель, имитирующую ситуацию, когда группа людей попала на необитаемый остров. Виртуальным робинзонам предстояло не только выжить в сложных условиях, но и научиться добывать себе пропитание, строить жилье. Участники могли или наблюдать за тем, что делают другие команды, и копировать их удачные идеи, или разрабатывать свои. За самую эффективную модель поведения была обещана награда в 10 тысяч евро. Сотня команд боролась за приз. И победу одержали студенты, которые... палец о палец не ударили. Они сначала наблюдали за действиями своих соперников, а потом просто точно скопировали поведение тех участников, у которых были наиболее удачные находки.

– Они не разрабатывали ничего нового, – поражался их успеху руководитель исследования эволюционный биолог Кевин Лаланд. – Оказалось, паразитирование на свежих идеях, которые генерируют другие, – самый выгодный вариант для выживания. А без премии оказались те, кто искал новые методы. Ведь им пришлось преодолевать много преград, тратить силы, время, исправлять много ошибок, прежде чем найти верное решение проблемы.

Недаром, видимо, часто происходит так, что на идеях гениев наживаются другие – не очень умные и не очень умелые. Но хитрые.

4. Равняйся на самых успешных лентяев!

* Чарльз Дарвин был необыкновенным лентяем. В школе из-под палки его заставляли учить грамматику. Часто засыпал прямо на школьной парте. Спорту предпочитал рыбалку и пальбу по воронам из ружья, не вставая с постели. А уже в университете большую часть времени проводил в пабах. Занявшись наукой, Дарвин тоже никуда не спешил. Свои знаменитые труды он писал многие годы.

ИТОГ: раскрыл тайны эволюции.

* Уинстон Черчилль в школе был последним по успеваемости и даже не стал поступать в университет. К спорту был абсолютно равнодушен. Любимым времяпрепровождением его было качание на кресле-качалке.

ИТОГ: стал великим политиком и лауреатом Нобелевской премии по литературе.

* Карл Маркс сначала жил за счет средств старенькой матушки, целыми месяцами кутил и не хотел зарабатывать себе на жизнь. А после 50 лет его содержал друг Фридрих Энгельс.

ИТОГ: его философия перевернула полмира.

* Альберта Эйнштейна учителя считали отъявленным лодырем и тугодумом.

ИТОГ: Совершил научную революцию в физике и стал лауреатом Нобелевской премии по физике.

* Лентяями слыли Ньютон, Архимед, Менделеев.

ИТОГ: Они продвинули человечество к научным свершениям.

Кстати, в старой немецкой армии существовало негласное разделение офицеров на несколько категорий.

Офицерами низшего разряда были тупые и энергичные служаки, которые считались опасными. Сотрудники штабов слыли умными и энергичными, поэтому их относили к лучшим исполнителям. А в высший руководящий совет армии входили самые умные и ленивые, они были воинской элитой.

5. Не напрягайся – иначе быстро состаришься

Для того чтобы стать гением, конечно, не достаточно быть просто ленивым – без таланта не обойтись. Но самое главное – уметь вовремя отдыхать.

– Чем больше человек расходует энергии, тем меньше ее остается на выполнение грандиозных планов, будь вы хоть семи пядей во лбу, – объясняет доктор психологических наук Алексей Миронов. – Люди, которые постоянно напрягаются, раньше начинают терять память и стареть. Поэтому периоды бездействия не просто абсолютно нормальны. Более того – они полезны.

Люди, которые работают в режиме «вечного двигателя», нарушают естественный ход своих биоритмов. А он таков, что в течение дня почти каждые два часа организм отдыхает. У человека в этот период замедляется восприятие действительности, и ему самое время быть баклуши. Если этого не учитывать, то перегрузки неизбежны. А за ними – стресс и новая порция усталости. Фазы лени – это смены рабочего режима, позволяющие организму нормально функционировать. Насилие над собой кончается плачевно. Грустный пример – жизнь Джека Лондона. Он быстро написал много прекрасных произведений, напряженно работая каждый день. Но скончался в первом же за свою сорокалетнюю жизнь отпуске. Сгорел, как свечка, потому что не осталось жизненных сил.

Поэтому побольше ленитесь. Но только не в ущерб делу.

6. Поскучай – сразу родится гениальная идея

До сих пор считалось аксиомой: скучная и монотонная работа до того отупляет мозги, что человек может запросто деградировать. Только представьте, что вы изо дня в день по несколько часов, например, перекладываете книги из одного шкафа в другой. Или роете траншею, как говорят в армии, от забора до обеда. Или перепечатываете кучу документов. От одной мысли, что надо выполнять долгую и нудную работу, можно с ума сойти.

И ученые убеждали, что действительно, однообразные действия превращают человека в машину. Наш мозг будто бы начинает работать в режиме автопилота, то есть экономичнее и прилагая меньше усилий для выполнения одной и той же задачи. При этом увеличивается активность в другой части мозга, которая обычно включается во время отдыха. В итоге, как считают специалисты, человек становится глупее. И решение даже самых простых вопросов вызывает у него трудности.

Но недавно «скучную гипотезу» опровергли психологи из Университета Центрального Ланкашира (Великобритания). В их эксперименте группа добровольцев из сорока человек 15 минут тупо выписывала номера телефонных абонентов из телефонной книги. Затем испытуемых попросили выполнить творческое задание: придумать, что можно смастерить... из двух пластмассовых чашек. Замученные рутинной и истосковавшиеся по творческому делу добровольцы просто фонтанировали идеями, предлагая одну лучше другой. А добровольцы из контрольной группы, которые избежали участи переписчиков и которым сразу предложили творить и самовыражаться, не преуспели. Креативных идей у них было гораздо меньше.

7. Не хочешь что-то делать – не делай

Ленивцев решили оправдать двое добрых ученых – французский психолог Корена Майер и немецкий медик Петер Акст. По их мнению, лень это:

1. бессознательное сопротивление

Основная причина лени – отсутствие мотивации. Лечится это просто. Когда у лентяя в очередной раз опускаются руки, ему надо не генерировать в себе чувство вины: «Опять я разленился, это плохо!», – а задать вопрос: «А с какой, собственно, стати я обязан трудиться?» Вполне может оказаться, что его лень – это бессознательное сопротивление. Ни один человек не будет по доброй воле делать то, что ему неприятно и ненужно.

2. предчувствие бесполезной работы

Иногда мы поленились что-то сделать, а потом оказалось, что делать-то ничего и не надо было. Это интуитивная лень. Она иногда экономит время.

3. подготовка к успешному выполнению задания

У некоторых людей лень – это как стиль их деятельности. Они получают задание, долго думают о том, как его лучше и быстрее сделать. А у окружающих создается впечатление, что человек ленится. Но когда наступает крайний срок, то этот человек успешно и гениально выполняет поручение.

4. реакция на усталость

Часто лень может быть защитной реакцией организма от переутомлений. Этот тип безделья присущ обычно трудоголикам. В один прекрасный миг они не могут больше работать, начинают думать, что ленивы, у них развивается чувство вины и копится внутреннее раздражение. А нужно всего-то просто отдохнуть.

И, вообще, как говорил психолог Владимир Леви, «лень – мать изобретательности: надоело человеку ходить – изобрел колесо, и пошло-поехало...».

8. Витай в облаках, болтай попусту – и решишь проблему

Не только витание в облаках, но даже пустая болтовня способствуют изобретательности. К такому выводу пришли специалисты из Университета Северной Каролины (США).

– Когда сознание теряет концентрацию, то височные доли мозга, ответственные за долговременную память, увеличивают свою активность, – растолковывает суть обнаруженного феномена доктор биологии Майкл Кейн. – Таким образом, в то время когда человек погружается в собственные мысли или поддерживает, к примеру, пустой разговор о погоде, то он не только запускает в мозге механизм обработки информации, но и ищет нужный ящик в библиотеке памяти. И использует ресурсы префронтальной коры – области, вовлеченной в решение задач.

Таким образом, свободный от нагрузки мозг, скорее всего, включается в режим «глубокой творческой работы».

По словам ученых, расслабленное сознание, в действительности, очень сложное состояние. Когда вы отключаетесь от реального места и времени и переноситесь в некий отдаленный мир, то для мозга это даже более важное состояние, чем постоянное напряжение. Мы привыкли фокусироваться на сути проблем, а нужно подниматься над ними. И тогда моменты озарений будут приходить чаще.

– Сегодня многие работодатели внедряют все более интенсивные информационные технологии, чтобы работники были непрерывно заняты, меньше отдыхали, чтобы не отстать от конкурентов, – сетует доктор Кейн. – Однако чтобы мозг работал на полную катушку, необходимо отвлекаться. Даже на какие-нибудь пустяки вроде просмотра обновлений в блогах друзей или роликов на YouTube.

9. Бездельничай, раз с генами не повезло

Лень может быть вызвана генетической предрасположенностью. Об этом говорится в исследовании ученых из университета Миссури, опубликованном в Американском журнале физиологии.

Чтобы доказать влияние генов на состояние лени, профессор Фрэнк Бут вместе со своим коллегой Майклом Робертсом занялись размножением крыс, которые демонстрировали черты исключительного трудолюбия или крайней лени. Для этого они поместили несколько десятков грызунов в «крутящееся колесо» и в течение шести дней измеряли, насколько охотно каждая крыса бегала. После этого они скрестили друг с другом 26 наиболее трудолюбивых особей и то же самое проделали с 26 самыми ленивыми.

Через десять поколений ученые повторили эксперимент и оказалось, что популяция трудолюбивых крыс бежала в колесе почти в десять раз дольше, чем их ленивые собратья. Тогда Бут и Робертс и сделали вывод, что лень передается по наследству.

Однако тем, кто хочет «переделать» гены, специалисты советуют почаще скучать. Ведь скучная работа стимулирует творческие способности, потому что дает время, чтобы отвлечься, повитать в облаках. Таким образом, она разгружает мозг для придумывания гениальных идей. И не исключено, например, что какой-нибудь учетчик писем, кассир или бухгалтер, отсидев на службе, возвращается побыстрее домой, чтобы дописать свой новый роман или новую картину. В общем, как писал Александр Пушкин, «скука есть одна из принадлежностей мыслящего существа».

10. Трать все деньги – станешь миллиардером

Вот несколько рецептов от богачей для тех, кто хочет много денег.

Аристотель Онассис: «Никогда не экономь, особенно, когда денег совсем нет»; «Даже полный идиот может разбогатеть, если он готов все потерять».

Джон Рокфеллер: «Кто весь день работает, тому некогда зарабатывать деньги»; «Я предпочел бы получать доход от 1 % усилий ста человек, чем от 100 % своих собственных усилий»; «Не надо бояться больших расходов. Надо бояться маленьких доходов»; «Я не знаю ничего более презренного и жалкого, чем человек который посвящает все свое время тому, чтобы делать деньги ради самих денег».

Дональд Трамп: «Для миллиардеров работа и удовольствие – это одно и то же»; «Настоящие миллиардеры никогда не стремятся торопить время, потому что жизнь очень хорошая штука, но, к сожалению, очень короткая».

Джордж Сорос: «Я не играю в рамках данного набора правил, я стремлюсь изменять правила игры»; «Для успеха необходим досуг. Нужно время, которое безраздельно принадлежит только вам».

Ричард Брэнсон: «Деньги – это средство для достижения цели, а не сама цель»; «Жизнь слишком коротка, чтобы делать не то, что нравится!»

Уоррен Баффет: «Когда человек доживает до моего возраста и вокруг него есть любящие его люди, это и есть успех. И не важно, сколько денег в твоей банковской ячейке. Также, важно делать то, что ты любишь, и делать это хорошо. Я никогда не встречал успешных людей, которые занимались бы тем, что им не нравится. Жизнь таких людей выглядит жалкой».

Про вранье

Доказано: чем раньше учишься обманывать, тем изощреннее становится ум и тем больших успехов достигает человек в жизни. Ведь ложь – отличная тренировка ума. Надо же помнить что, кому и когда ты наврал!

11. Ври – и проживешь долго и счастливо

В Библии есть много историй о том, как ложь одним людям сохраняла жизнь, а другим – помогала скрыть слабости. Выходит, что способность обманывать других коренится в очень далеком прошлом. А раз ложь всегда находила себе оправдание, то множилась и процветала. Этому способствовал естественный отбор, который благоволил хитрецам, способным не моргнув обмануть – и первым захватить добычу, обмануть – и съесть. А съесть – значит, остаться живым и здоровым. Остаться жить – значит, продолжать размножаться. Так, ложь помогала сохранять свой набор генов и передавать его из поколения в поколение. Некоторые биологи, называют ложь даже «движителем эволюции».

Научившись лгать, люди обрели и способность, как это ни странно, сосуществовать друг с другом в мире и согласии. Ведь каким бы терпимым человек ни был – выслушивать о себе «правду-матку» непереносимо больно. «Разговоры на чистоту» порождают массу проблем при общении и, в конечном итоге, могут нанести вред общему делу.

Специалисты Висконсинского университета (США) однажды провели такой эксперимент. Группе добровольцев из двадцати человек, находящихся в одном помещении, было строгойше запрещено лгать в течение всего лишь суток. Результат: испытуемые потеряли интерес друг к другу, почувствовали усталость, а у некоторых даже поднялось давление. Вывод, который сделали ученые, напрашивался сам собой: кристально чистая правда опасна для нашего здоровья.

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.