



Галина Тимошенко  
Елена Леоненко



# 50 лайфхаков

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КВЕСТЫ



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.922.8  
ББК 88.37  
Т41

Иллюстрации Натальи Войнич

**Тимошенко Галина.**

Т41 50 лайфхаков: психологические квесты / Галина Тимошенко, Елена Леоненко. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 144 с.

ISBN 978-5-17-099185-3

Сейчас ты находишься в таком возрасте, когда кажется, что родители тебя не понимают, друзья не хотят прислушаться к твоему мнению, любимый человек не ценит твои усилия и не идет навстречу... Но, как говорят, трудно только первые 20 лет — и жизнь наладится! Только вот в этот промежуток времени нужно научиться самому важному — и это вовсе не математика и не литература. В первые двадцать лет своей жизни тебе придется учиться самостоятельно решать все твои жизненные задачи.

В этой книге мы собрали все те проблемы, которые чаще всего беспокоят твоих ровесников: отсутствие взаимопонимания с родителями, трудности в школе, проблемы в общении с близкими друзьями, противоречия во взглядах с любимым человеком... У каждой такой проблемы есть несколько вариантов решений, и только ты сам можешь выбрать, какой из них тебе подходит. В этой книге нет наставлений, указаний и правил: наша задача — всего лишь описать тебе возможные последствия каждого из вариантов решения проблемы.

Р.С. Может, ты и в рисунках книги узнаешь себя?

УДК 159.922.8  
ББК 88.37

© Войнич Н., иллюстрации  
© Тимошенко Г., Леоненко Е., текст  
© ООО «Издательство АСТ»

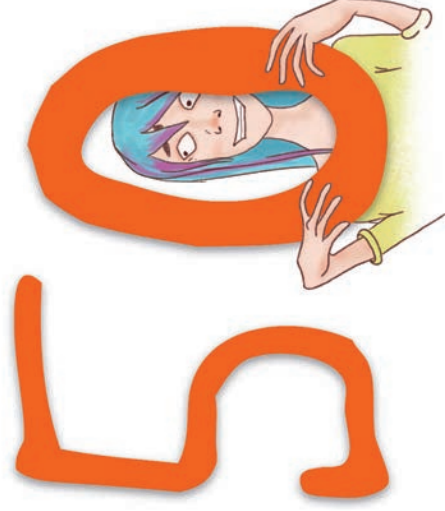
ISBN 978-5-17-099185-3

## Предисловие

Подростковый возраст — это сложный период, когда ты сталкиваешься с большим количеством вопросов, проблем. Ведь взрослая жизнь, словно дремучий лес: таинственная, полна сюрпризов, неизвестно, по какой тропе нужно пойти, чтобы не допустить ошибок, сделать правильный выбор. Поэтому тебе обязательно нужен помощник, верный друг, который поймет и даст ценный совет.

Перед тобой потрясающая книга, которая поможет найти ответы на волнующие вопросы. Здесь рассматриваются самые популярные подростковые проблемы — даже те, которые ты стесняешься обсуждать с мамой или друзьями.

А красочные иллюстрации не дадут тебе заскучать!



Стейс Крамер,  
автор книги «50 ддмс»



В смысле — зачем вообще человеку нужно детство и особенно этот Великий и Ужасный Подростковый Возраст, которого как огня боятся родители и в котором мучаются сами подростки?

Мы предлагаем тебе простой ответ: в детстве человек должен научиться жить. У животных, например, детеныш переходит на положение взрослой особи тогда, когда начинает самостоятельно охотиться или добывать себе пищу каким-то другим способом.

Но что же входит в понятие «умение жить» у человека?

И снова простой ответ: это умение решать все жизненные задачи. При этом каждую жизненную задачу вполне можно сравнить с математической: в ней есть определенные условия, необходимый итог и, соответственно, ход решения, состоящий из тех или иных отдельных шагов.

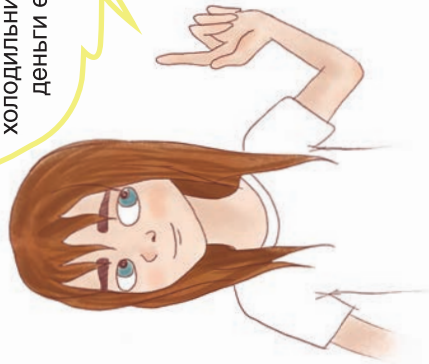
Длина стороны квадрата — 8 см

Найти площадь квадрата

1. Вспомнить формулу площади квадрата
2. Умножить 8 на 8
3. Ответ:  $S = 64$  кв. см

## ДАНО

Человек хочет есть,  
он любит омлет,  
холодильник пуст,  
деньги есть



## НАЙТИ

Сделать омлет



## РЕШЕНИЕ

1. Дойти до магазина
2. Купить яйца и молоко
3. Вернуться домой
4. Приготовить омлет



И тогда все опять-таки очень просто! Чтобы ты научился успешно решать все свои жизненные задачи в будущем, ты еще в юности должен освоить три главных

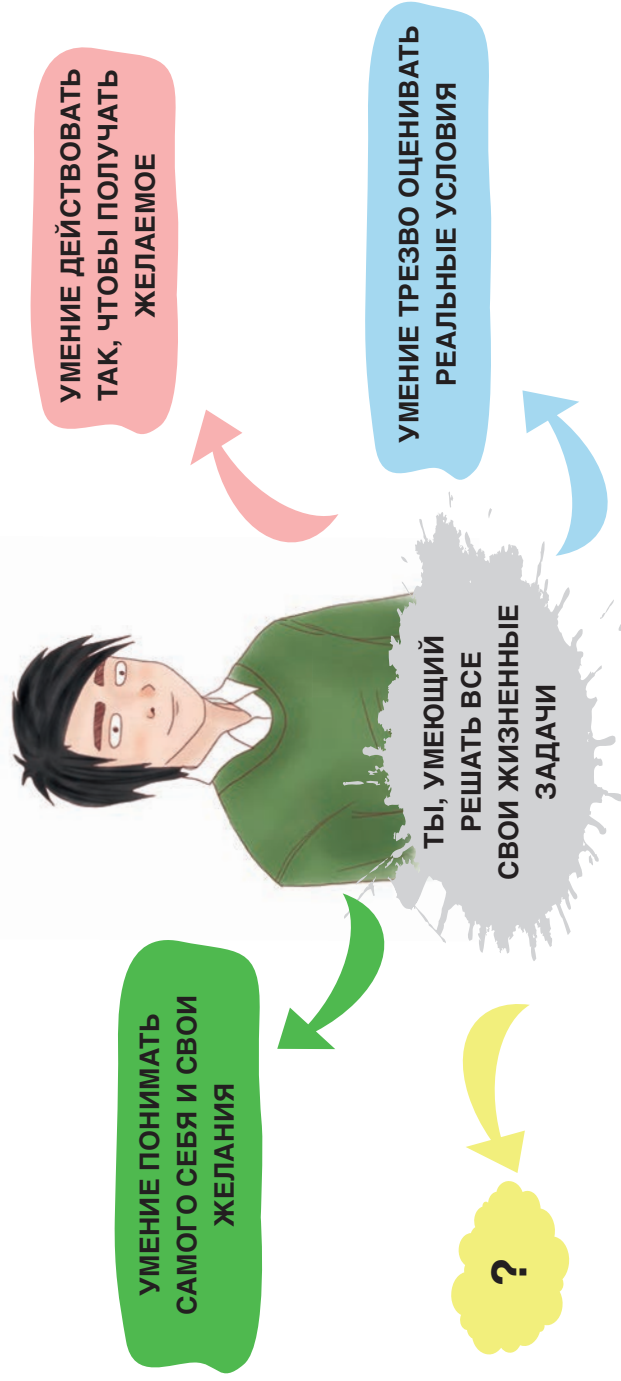
УМЕНИЯ:

- трезво оценивать реальность, которая подкидывает тебе эти задачи;
- понимать самого себя и свои желания, чтобы намечать стоящие цели;
- совершать такие действия, которые приводили бы тебя к достижению этих целей.

Если ты закатил глаза и тяжело вздохнул: «Ну вот, опять чему-то учиться!..», — зря! Расслабься: все это каждый из нас учится делать, сам того не замечая. Просто жизнь сама подталкивает нас к освоению всего, что нам потом непременно понадобится.

Кроме того, тебе на тему этих трех умений можно вообще не заморачиваться: ведь ты освоил их раньше, когда еще назывался ребенком. Ну, или не освоил... Узнаешь ты об этом чуть позже: сумеешь жить счастливо — значит, все в порядке, все необходимое в первые 10–12 лет своей жизни ты благополучно усвоил.

Но хватит ли этого, чтобы в будущем ты мог решать действительно все свои жизненные задачи?



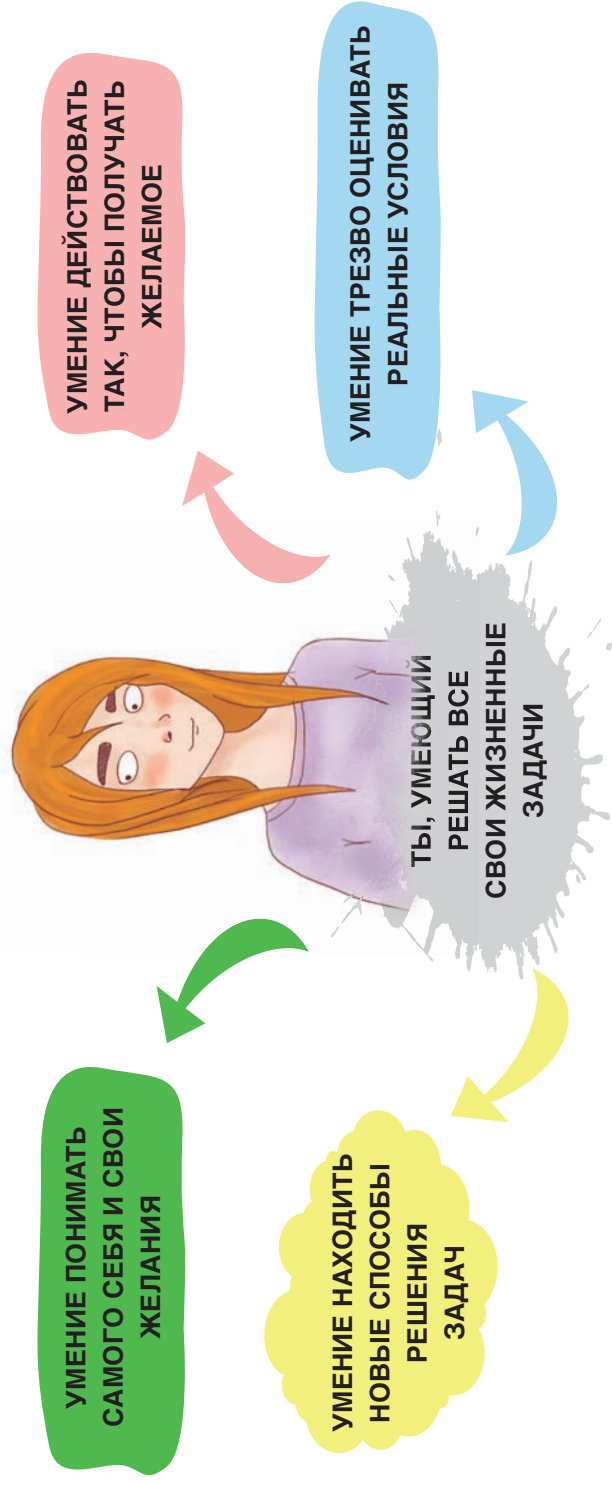
Ведь способность разобратся с одной конкретной проблемой или целым набором разнообразных задач вовсе не подразумевает, что ты можешь решать любые задачи. Для этого тебе пригодится еще одно чрезвычайно важное умение.

Представь себе, что до какого-то момента своей жизни некий человек (чтобы ты не удивлялся, не слишком молодой) все время покупал одежду, обходя все знакомые ему магазины. Но однажды в одном из них ему дали визитную карточку с адресом сайта магазина. Он зашел на этот сайт, обнаружил там весь имеющийся ассортимент товара и с этого момента начал покупать одежду, предварительно изучив электронные каталоги интересующих его магазинов.

На данный момент это означает всего лишь, что он освоил новый эффективный способ решения задачи покупки одежды. Но если с этого момента он начнет покупать таким образом любые товары, это уже будет означать, что он распробовал новый, понравившийся ему способ решения на другие задачи. А если этот человек догадается, что в Интернете можно найти почти любую информацию, которую раньше он получал от знакомых, из книг, за счет посещения и обзвона различных учреждений и т. п., — то уже можно говорить о том, что он нашел новый способ поиска информации вообще.

Так вот именно умение находить в своем жизненном опыте сходные задачи и использовать в них тот же принцип, который ты успешно использовал при решении одной такой задачи, и является тем последним умением, которое необходимо тебе для решения в будущем действительно любых жизненных задач.

И тогда наш с тобой «цветок» приобретает немного другой вид:



Вот как раз для того, чтобы ты освоил это последнее умение, тебе и дан твой возраст. Это всего лишь такой тренажер, тренажер будущей взрослой жизни. И когда ты сейчас борешься за свой статус в группе, строишь отношения с представителями другого пола, стараешься стать эмоционально, материально и практически независимым от родителей, — **ты учишься**. Иными словами, ты учишься подбирать лайфхаки для самых разных своих задач.

А еще **ты учишься думать**. С первого дня своей жизни ты накапливал огромное количество всякой разной информации об этом мире. И к своему нынешнему возрасту ты накопил ее столько, что даже подумать страшно! В свои 12–13 лет ты уже был похож на какую-то грандиозную библиотеку без каталога. Представь себе, каково искать какую-нибудь конкретную книгу в такой библиотеке?!

Так вот, чтобы не мучиться всю оставшуюся жизнь, ты сейчас (опять-таки сам того не замечая) создаешь свой собственный каталог информации об этом мире. Само собой, каталог должен быть систематизирован, поэтому тебе придется выделять в нем основные разделы и выстраивать логику поиска. Иными словами, ты сейчас начинаешь строить собственные представления о самых общих законах этого мира. Замечаешь? Это тоже имеет самое прямое отношение к тому четвертому умению, которое тебе необходимо для успешного решения любых жизненных задач. Только вообрази, какое количество сложнейших действий тебе придется совершать, чтобы всему этому научиться...

Да уж, тебе можно только посочувствовать... В такой ситуации обычно говорят: «Не надо учить жить — лучше поможете материально». Именно это мы и пытаемся сделать по мере своих профессиональных сил. Потому и книгу эту написали. Надеемся, ты ее все-таки прочтешь. А еще больше надеемся, что она тебе хоть в чем-нибудь поможет.

Мы собрали в ней все те проблемы, с которыми чаще всего приходят к нам твои ровесники. Для каждой проблемы мы описали несколько вариантов твоих действий, а также те результаты, которые ты получишь в итоге. Так что можешь сам выбирать, какие варианты твоих действий (и их последствий) тебя устраивают, а какие — нет. Таким образом, ты начнешь собирать свой собственный набор эффективных жизненных лайфхаков.

И напоследок: прости нас, если ты девушка. В нашем родном языке слово «человек» — мужского рода. Так что нам пришлось всю книгу (за исключением пары тем, предназначенных специально для девушек) писать так, как будто бы мы обращаемся только к юношам — в мужском роде. **Но это вовсе не значит, что мы не обращаемся к тебе и ко всем остальным девушкам!!** Просто представь себе, сколько лишних буковок нам пришлось бы писать (а тебе читать), если бы каждый раз мы уточняли: «Ты сделал (сделала)» — и т. п. Так что неважно, девушка ты или юноша, — мы все равно обращаемся **к тебе** ...



# Глава 1

## Ты не ладishь со своими родителями



# Глава 1

## Ты не ладishь со своими родителями

Когда мне было четырнадцать лет, мой отец был так глуп, что я с трудом переносил его; но когда мне исполнился двадцать один год, я был изумлен, насколько этот старый человек поумнел за последние семь лет.

Марк Твен

Это, между прочим, вовсе не значит, что когда Твену было четырнадцать лет, его отец был действительно прав. Может, конечно, было и так. А может, просто Марк Твен в двадцать один год научился думать так же, как его отец.

Но для тебя сейчас это неважно.

**Важно другое: родители тебя напрягают!!!**

Наверное, это тебя не утешит, но в действительности не существует четырнадцатилетних, пятнадцатилетних или шестнадцатилетних людей, которых бы не напрягали их родители. Происходит это по разным причинам.

**Для одних родителей их дети (даже если это уже подростки, а не малыши) — единственный смысл их жизни.** Соответственно, этот «смысл» надо удерживать при себе как можно дольше. Крайне невыгодно, чтобы «смысл» становился взрослым и переставал остро нуждаться в родителях.

Почему? Ну как же! Чем же тогда заниматься осиротевшим родителям?!

Другие родители, напротив, очень увлечены своей собственной жизнью, а выросший и самостоятельный подросток начинает поставять им все больше и больше поводов для беспокойства. Поэтому им проще во всем его контролировать, чтобы не пришлось отвлекаться на решение его проблем, если он вдруг натворит что-нибудь этакое. Понимаешь, почему таким родителям отчаянно не хочется признавать, что их дети стали самостоятельными?

Третьи родители очень хотят гордиться своим чадом, потому что правильное, успешное и беспроblemное чадо — лучшая реклама Хороших Родителей. Только вот беда: у таких родителей есть свое собственное представление о том, каким должно быть чадо, чтобы им можно было гордиться.

Четвертые...

Впрочем, не стоит перечислять все возможные варианты. **Главное мы уже сказали: твои родители (как и все прочие) вовсе не гады, преследующие единственную цель — отравить твою жизнь. Просто у твоих родителей полно тараканов в голове.** Их полно потому, что у их родителей, в свою очередь, были свои тараканы. А у родителей их родителей — свои, и так далее.

Какое-то количество тараканов родители уже записхнули и в твою голову — и снова не потому, что хотели сделать тебе плохо. Просто они не сумели по-другому.

Хочешь сказать, тебе от всего этого не легче?

Ошибаешься. Понимание причин всего, что происходит, обычно очень помогает умному человеку справиться с ситуацией. Вот и тренируйся быть умным человеком.



С одной стороны, привычка – страшная вещь: крайне трудно увидеть изменения в том, кого видишь каждый день. С другой стороны, взрослого человека они представляют себе таким, какими являются сами, а ты – другой. А с третьей стороны, если ты взрослый, получается, они тебе больше не нужны. И как им тогда жить?

До хрипоты доказывать, что ты уже взрослый.

Они будут снисходительно кивать и улыбаться, но мнения своего не изменят. Впрочем, могут так же до хрипоты доказывать обратное.

Ты ничего им не докажешь, только будешь злиться еще больше.

Я уже взрослая и могу гулять когда хочу!



Если при этом тебе что-то нужно от них, ты вряд ли это получишь: твое пренебрежение будет их сильно раздражать.

Ты только подтвердишь их мнение, что ты еще далеко не взрослый.



## ЧТО ТЫ В ЭТОМ СЛУЧАЕ МОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ?

Попытаться договориться с родителями о том, что даст им основания считать тебя взрослым

Сумеешь договориться — ты в выигрыше. Бери и делай!

Не сумеешь договориться — решишь проблему за свой счет.

Найти в семье нечто, за что будешь полностью отвечать только ты, и отвечать за это.



У тебя появится возможность сказать им: «Когда я был ребенком, я ни за что не отвечал, а теперь отвечаю. Значит, я уже не ребенок. Кроме того, теперь у тебя будет чем заняться, вместо того чтобы кому-то что-то доказывать».

Не обращая на них внимания, делать то, что ты хочешь.

Если все, что ты хочешь, можно сделать за твой счет, у них не будет возможности тебе помешать.

## ТЫ В ВЫИГРЫШЕ