

ПОЛЕЗНЫЕ ВРЕДНОСТИ



ОТ ДЖЕРЕМИ ТОМАСА

Джереми Томас

Полезные вредности

«Автор»

2026

Томас Д.

Полезные вредности / Д. Томас — «Автор», 2026

Лень, зависть, сомнения, конфликты - мы привыкли их осуждать. А Джереми Томас, психолог и мастер провокационных дискуссий, показывает: у каждой «вредности» есть своя суперсила - если знать меру. В книге он берёт привычные "пороки", сперва ловко доказывает их пользу, потом доводит идею до абсурда (чтобы было весело), а следом честно объясняет, где эта сила превращается во вред. В финале - простые шаги, как использовать явление осознанно и не улететь в крайности. Автор делится фирменным приёмом: нарочно занять "неправильную" позицию, чтобы люди перестали сыпать шаблонами и начали думать. Книга - тренажёр здравого смысла: учит видеть оттенки вместо чёрно-белых ярлыков. Для родителей, педагогов, руководителей и всех, кто хочет действовать не по привычке, а по пониманию. Готовы взглянуть на свои "грехи" под другим углом? Джереми уже ждёт - и наверняка скажет что-то провокационное.

© Томас Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Лекция 1. Лень	6
Лекция 2.	9
Почему врать - это плохо?	9
Лекция 3.	12
Ложь - проявление доброты	12
Лекция 4.	15
Ошибаться - выгодно	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Джереми Томас

Полезные вредности

Введение

Я давно заметил одну вещь: самые интересные разговоры начинаются не там, где все согласны, а там, где кто-то вдруг говорит "нет".

Не "нет" из вредности. Не "нет" из глупости. А "нет" - потому что посмотрел под другим углом и увидел то, чего другие не заметили. Или хотя бы сделал вид, что увидел. И вот тут начинается самое интересное.

Я работаю с подростками. Теми самыми, у которых всё "чёрное или белое", "правильно или неправильно", "либо ты с нами, либо против нас". И в какой-то момент я стал использовать один приём: присоединяюсь к обсуждению и нарочно выбираю "неправильный" ответ. Потом начинаю его доказывать - спокойно, аргументированно, с уверенностью на лице.

Сначала - тишина. Потом - удивлённые взгляды. Затем кто-то обязательно спрашивает: "Неужели ты и правда так считаешь?"

И вот тут... происходит магия. Те, кто был уверен в своей правоте, начинают искать более весомые аргументы. Те, кто молчал, решаются высказать сомнения. Обсуждение выходит за рамки шаблона. Мы вместе разбираем вопрос со всех сторон - включая те, о которых раньше и не думали.

Потом я стал замечать, что это работает не только с подростками. Коллеги на совещании. Друзья за кухонным столом. Родственники на празднике. Стоит мне с уверенным лицом сказать: "А может, лень - это не порок, а эволюционное преимущество?" - и дискуссия вспыхивает так, что кофе стынет, а никто не замечает...

Так и родился этот цикл.

Я собрал явления, которые принято считать однозначно "плохими": лень, страх, скуку, зависть, ошибки, упрямство, грусть, сомнения, конфликт, перфекционизм, эгоизм. И для каждой "вредности" проделал одно и то же: сначала доказал, что она полезна, - по-настоящему, с аргументами и логикой. Потом показал, где аргументы начинают буксовать и "вредность" снова становится вредностью. А в конце - свёл всё к простому выводу: мир не чёрно-белый, и сила не в том, чтобы выбрать правильную сторону, а в том, чтобы видеть обе.

Каждая глава построена одинаково. Сначала - каверзный вопрос, от которого хочется отмахнуться. Потом - аргументы "за": почему это явление может быть полезным. Затем - парадокс: шутливое доказательство, что "вредность" - это суперсила. Потом - опровержение: где парадокс перестаёт работать. И наконец - вывод и практические шаги, чтобы использовать "вредность" осознанно, а не как оправдание.

Это не книга-проповедь. Я не призываю вас лениться, врать, завидовать и ссориться. Я призываю вас сделать то, что я делаю с подростками: остановиться, когда все уже пришли к "очевидному" выводу, и спросить: "А точно ли это так?"

Иногда ответ будет "да, точно". Иногда - "вообще не так". Но всегда - "интереснее, чем казалось".

С уважением, Полезная Вредина Джереми Томас

Лекция 1. Лень

Вопрос: "А, вдруг, лень - это на самом деле эволюционное преимущество? Вдруг, она спасает нас от лишней суеты? Попробуем разобраться."

Научный разбор с парадоксами и шутливым финалом

....

Аргумент 1. Лень как энергосбережение

С точки зрения биологии, организм стремится экономить ресурсы. Зачем бежать за мамонтом, если можно подождать, пока он сам подойдёт поближе? В древности это помогало выживать: меньше трат энергии - больше шансов дожить до следующего приёма пищи.

Пример: вы откладываете уборку на выходные - и экономите силы для важного проекта на работе.

Возможно, это не лень, а стратегическое планирование? - Возможно.

Аргумент 2. Лень - двигатель прогресса

Многие изобретения появились именно из-за желания облегчить себе жизнь:

- колесо - чтобы не волочить и толкать;
- пылесос - чтобы не подметать вручную;
- лифт - чтобы не подниматься по лестнице;
- пульт - чтоб не вставать и находиться в покое;
- доставка еды - чтобы не готовить.

Вывод: если бы все были гиперактивны, мы до сих пор жили бы в пещерах и носили воду в ведрах. Лень заставляет нас искать оптимальные решения.

Аргумент 3. Лень защищает от выгорания

Постоянное движение без отдыха ведёт к истощению. Лень иногда выступает как внутренний стоп-сигнал: "Приятель, притормози, иначе сломаешься". Мозг буквально говорит: "Давай полежим, подумаем о вечном".

Пример - аналогия: компьютер переходит в режим сна, чтобы не перегреться. Вы - то же самое, только с печеньем и сериалом.

Аргумент 4. Лень помогает расставлять приоритеты

Когда вы ленитесь делать что-то, возможно, ваш мозг просто сигнализирует: "Эта задача не стоит потраченных усилий". Это фильтр от бессмысленной суеты.

Пример: вместо того чтобы перебирать бумаги за три года, вы решаете оцифровать всё разом. Экономия времени - 80 %.

Аргумент 5. Лень стимулирует креативность

В состоянии расслабленности мозг лучше генерирует идеи. Пока вы "бездельничаете", подсознание работает над проблемами. Многие открытия сделаны именно в моменты отдыха: Архимед в ванне, Ньютон под яблоней.

....

Парадокс: "Лень - это добродетель!"

Докажем, что лень - не порок, а суперсила:

1. Лень vs. перфекционизм.

Если бы вы не ленились, вы бы бесконечно дорабатывали каждую мелочь. Лень спасает от синдрома "идеального проекта".

2. Социальный аспект.

Благодаря лени появились команды: один придумывает, другой делает, третий контролирует. Разделение труда - прямое следствие лени!

3. Экологичность.

Лень ездить на машине = больше пеших прогулок. Лень включать свет = экономия энергии. Лень покупать лишнее = меньше мусора, экономия денег.

4. Мудрость древних.

В даосизме есть концепция "у-вэй" - недеяния, которое приводит к гармонии. Может, это просто китайская версия лени?

5. Экономический фактор.

Лень работать сверхурочно = больше времени на семью, хобби, сон. Инвестиции в себя - разве не разумно?

Вывод-шутка: получается, лень - это эволюционный механизм, который сделал нас людьми. Победа парадокса!

....

Но..., минуточку: логичное опровержение

Парадокс работает только в умеренных дозах. Разберём его:

- "Энергосбережение ≠ бездействие".

Организм экономит силы для важных задач, но если вообще ничего не делать, ресурсы атрофируются.

- "Прогресс" создают не лентяи, а те, кто превращает лень в действие: "Как сделать, чтобы это работало без меня?"

- "Отдых" - это не лень, а необходимость. Лень же - отказ от действий даже тогда, когда они критически важны.

- "Креативность" требует базы: нельзя придумать новый двигатель, если не знаешь, как работает старый.

....

Итоговый вывод

Лень - не враг и не друг, а "индикатор":

- "В малых дозах" она полезна: помогает экономить силы, находить простые решения, избегать выгорания.

- "В больших дозах" становится проблемой: тормозит развитие, создаёт долги (рабочие, бытовые, эмоциональные).

- "Ключевое слово" - "баланс". Осознанная лень (отдых, делегирование, автоматизация) - это мудрость. Бесконтрольная - путь к застою.

....

Финальная мысль:

Идеал - не "никогда не лениться" и не "лежать вечно", а умение слышать сигналы тела и разума. Как сказал один философ:

"Лень - это пауза, которую мы даём себе, чтобы понять, куда идти дальше".

.....

Лекция 2.

Почему врать - это плохо?

Давайте разберём вопрос "Почему врать - это плохо?" - основательно, с аргументами, но не без иронии конечно. И да, в конце будет парадоксальный вывод... и его логическое опровержение.

Научный разбор с парадоксами и шутливым финалом

Аргумент 1. Доверие - штука хрупкая

Ложь подрывает доверие. Один раз соврал - и вот уже коллеги смотрят косо..., а друзья уточняют... Доверие строится годами, а разрушается одним неосторожным "да, я сделал отчёт" (когда у меня даже "конь не валялся).

Пример: если вы постоянно говорите "я буду через пять минут", а приходите через полчаса, к вам перестают прислушиваться даже в важных вопросах.

Аргумент 2. Ложь требует усилий

Чтобы поддерживать ложь, нужно:

- помнить, кому что сказали;
- понимать, кому что сказали;
- следить, чтобы детали не расходились;
- быть готовым к вопросам;
- иметь план отступления.

Это как строить карточный домик: одно неловкое движение - и всё рушится. А правда проста: она не требует запоминания версий.

(самый сильный аргумент, 9 из 10 попадают на нем)

Аргумент 3. Эффект домино

Одна маленькая ложь часто тянет за собой другую. Сначала "я не видел это письмо", потом "оно не пришло", затем "у меня не открылось", и вот вы уже в эпицентре эпической саги, где реальность - лишь смутный ориентир.

(следствие сбоя Аргумента 2)

Аргумент 4. Репутационные риски

Репутация честного человека - это капитал. Её сложно заработать и легко потерять. Если вас поймают на лжи, даже мелкой, отношение к вам может измениться надолго.

(последствия)

Аргумент 5. Психологический дискомфорт

Даже если вас не поймали, ложь может вызывать чувство вины, тревогу, стресс. Мозг понимает: ситуация нестабильна, и это держит вас в напряжении.

(что в свою очередь, проявляется внешне)

Но...

....

Парадокс, но однако: "Врать плохо - это ложь!"

Теперь давайте докажем, что утверждение "врать плохо" - само по себе ложь. Поехали:

1. "Аргумент "для пользы дела".

Иногда ложь спасает чувства: "этот торт очень вкусный" (а он сухой), "ты отлично выглядишь" (а свитер - ну такое себе...). Здесь ложь - инструмент дипломатии.

2. "Ложь как искусство".

Художественная литература - это сплошная выдумка, но она учит, вдохновляет, лечит души. Значит, не всякая ложь вредна.

3. "Социальный контракт"..

Мы все играем роли: "я в порядке" (когда не в порядке), "рад вас видеть" (когда нет). Без этих маленьких фикций общество бы треснуло по швам.

4. "Вынужденная ложь".

"Нет, я не видел твои ключи" - чтобы продлить сюрприз на день рождения. Здесь ложь служит добру.

5. Границы правды. Иногда правда слишком жестока, а ложь даёт шанс.

Вывод-шутка: получается, что "врать плохо" - это ложь, потому что врать "иногда" хорошо. Победа парадокса!

....

Но поостойте... Есть совершенно логичное опровержение. Парадокс работает только на поверхностном уровне. Разберём его:

- "Ложь "во благо" - это не чистый обман, а этический выбор между двумя злами: ранить правдой или смягчить ложью.

- "Художественная выдумка" - это не ложь, а творчество: все участники понимают правила игры.

- "Социальные условности" - это скорее ритуалы, чем ложь. Они не искажают реальность, а регулируют общение.

- "Вынужденная ложь" - частный случай, а не правило. Она допустима, когда цель явно превосходит вред.

....

Итоговый вывод:

Утверждение "врать плохо" не является ложью. Оно верно "в общем случае", потому что:

- систематическая ложь разрушает доверие и отношения;

- она требует ресурсов и создаёт стресс;

- её последствия часто непредсказуемы и негативны.

....

Но мир не чёрно-белый. Бывают ситуации, где мягкая формулировка, умолчание или тактичная выдумка уместны. Главное - это "осознавать выбор", а не превращать ложь в привычку и помнить:

Честность - это не жёсткость, а уважение к себе и другим.

Порой, столкновение с реальностью имеет катастрофические последствия. Ведь, как все мы с вами знаем - розовые очки при падении, имеют свойство разбиваться стеклами внутрь...

Так что если вас посетит эта прекрасная мысль и вы спросите у друзей, коллег, родных, клиентов, подопечных, детей, родителей, подростков: "Почему врать плохо?", то можете смело добавлять при любом их ответе на первый вопрос, вопрос второй:

"А если честно?" - и посмотреть, кто улыбнется.

....

Лекция 3.

Ложь - проявление доброты

Вопрос: "А почему, собственно, нужно всегда говорить правду? Разве не бывает так, что ложь - это проявление доброты?"

Попробуем ответить на него по-научному, но с юмором.

Аргумент 1. Правда - основа функционирования общества

Без общей системы правдивой информации рухнет всё: от расписания поездов до научных открытий. Представьте:

- диспетчер говорит: "Поезд придёт через 5 минут" (а он отменён);
- врач уверяет: "Это лекарство безопасно" (а у него страшные побочные эффекты);
- коллега бросает: "Я сделал отчёт" (а вы потом до утра всё переделываете).

Вывод: правда - это смазка для шестерёнок цивилизации. Без неё механизм заклинит.

Аргумент 2. Ложь создаёт когнитивный диссонанс

Когда вы лжёте, ваш мозг вынужден держать в голове две реальности: настоящую и выдуманную. Это как открыть 20 вкладок в браузере - система начинает тормозить. А если ложь сложная и долгая, то вы рискуете сами начать верить в придуманную версию.

Пример: вы сказали начальнику, что заболели, а потом случайно опубликовали фото с вечеринки. Теперь вы либо оправдываетесь, либо убеждаете себя, что "это была лечебная дискотека".

Аргумент 3. Ложь - это инвестиция в будущие проблемы

Каждая ложь требует "обслуживания": нужно помнить детали, следить, чтобы никто не раскрыл обман, и быть готовым к последствиям. В итоге вы тратите силы не на жизнь, а на поддержание фикции.

Аргумент 4. Правда экономит время и нервы

Честный ответ "я не знаю", "я ошибся", "мне это не нравится" сразу закрывает тему. Ложь же запускает цепочку: оправдания → новые выдумки → стресс → разоблачение → извинения.

Сравнение:

- Правда: "Я не успел доделать задачу" → начальник перераспределяет нагрузку.
- Ложь: "Я почти закончил" → дедлайн срывается → скандал → вы работаете в выходные.

Аргумент 5. Доверие - невозобновляемый ресурс

Один раз соврали - и вас уже проверяют дважды. Два раза - перестают доверять в принципе. Восстановить репутацию сложнее, чем не терять её.

....

Парадокс: "Говорить правду всегда - это глупость!"

А теперь докажем, что утверждение "нужно всегда говорить правду" - само по себе ошибочно:

1. "Тактичная правда" ≠ "жестокая правда".

Сказать подруге: "Этот цвет тебе не очень идёт, давай попробуем другой?" - это не ложь, а забота.

2. "Экстремальные ситуации."

Если к вам в дверь ломятся злоумышленники, а за спиной прячется ребёнок, фраза "здесь никого нет" - не обман, а самозащита.

3. "Детские вопросы."

"Откуда берутся дети?" - здесь правда в виде лекции по биологии может быть неуместна.

4. "Творческие игры."

"Дед Мороз существует" - ложь, но она дарит детям волшебство.

5. "Дипломатия."

На вопрос "Я поправилась?" можно ответить: "Ты выглядишь замечательно в этом платье" и это будет правдой.

Вывод-шутка: получается, "нужно всегда говорить правду" - это глупость, потому что иногда ложь делает мир лучше.

Победа парадокса!

....

Но..., постойте: логичное опровержение

Парадокс работает только в частных случаях. Разберём его:

- Тактичность - это не ложь, а выбор формулировки. Вы не искажаете реальность, а смягчаете подачу.

- Самозащита - это этически оправданное умолчание, а не систематический обман.

- Детские сказки - это часть культуры, где все участники понимают правила игры.

- Дипломатия - это искусство находить формулировки, которые сохраняют отношения и не искажают суть.

....

Итоговый вывод

Говорить правду - это не слепое правило, а "стратегия осознанности":

- В большинстве случаев честность экономит время, сохраняет доверие и снижает стресс.

- В отдельных ситуациях уместны тактичность, умолчание или мягкая формулировка - если они не причиняют вреда и не становятся привычкой.

- Ключевое слово - "осознанно". Если вы решаете не говорить всей правды, делайте это не из страха, а из уважения к ситуации и людям.

....

Финальная мысль:

Идеал - не "всегда говорить правду любой ценой", а "гибкость с опорой на этику". Как сказал один мудрец:

"Будь честен, но не жесток. Будь добр, но не лжив".

.....

Лекция 4.

Ошибаться - выгодно

Вопрос: "А может, ошибаться - это не стыдно, а выгодно? Вдруг каждая ошибка - это инвестиция в будущий успех?"

Разберём по пунктам - с наукой, иронией и парадоксальным финалом.

Аргумент 1. Ошибки как источник опыта

Каждая ошибка даёт бесценную обратную связь: "Так делать не стоит". Без ошибок мы бы:

- не научились ходить (после сотен падений);
- не освоили язык (путая слова и склонения);
- не создали бы ни одного изобретения (99 попыток Т.Эдисона с лампочкой).

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.