

АРТУР АБДУЛЬЗЯНОВ

ТАРАКАН РАЗМЕРОМ С ЧЕЛОВЕКА

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТАРАКАНОВ В СВОЕЙ ГОЛОВЕ

УДК 159.92
ББК 88.37
А13

Абдульзянов, Артур Рашидович.

А13 Таракан размером с человека / Артур Абдульзянов. — Москва : Абдульзянов Артур, 2026. — 400 с.

ISBN 978-5-600-05091-4

Артур Абдульзянов — кандидат социологических наук, директор научно-технического центра образовательных технологий «Зарница», председатель объединения предпринимателей Республики Татарстан.

Он не просто знает, что у каждого в голове живут тараканы, — он научился их прогонять либо с ними договариваться.

Эта книга — о человеческих слабостях, привычках и мысленных паразитах, которые мешают жить, но иногда — помогают выжить.

**УДК 159.92
ББК 88.37**

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросам использования материалов книги пишите на электронную почту: tarakan_ar@bk.ru

ISBN 978-5-600-05091-4

© Артур Абдульзянов, текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ. Вступление	11
ЭПИЗОД 1. МОЕ КИНО. БЕЗ ДУБЛЕЙ	16
Сезон 1 Серия 1. ДО ТОГО КАК Я СТАЛ ВАЖНЫМ	17
Сезон 1 Серия 2. АРМЕЙСКАЯ ЗАКАЛКА	22
Сезон 1 Серия 3. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ЭТЮДОВ	26
ЭПИЗОД 2. АНАТОМИЯ ТАРАКАНОВ	32
Сезон 2 Серия 1. НАУЧНЫЙ ПОДХОД	33
Сезон 2 Серия 2. «КАКИЕ ТАРАКАНЫ — ТАКОВ И ИХ ХОЗЯИН»	36
Сезон 2 Серия 3. КОММЕНТАРИИ МЕЖДУ СТРОК	43
Сезон 2 Серия 4. ЧТОБЫ ИМЕТЬ ТАРАКАНОВ, НУЖНО ИМЕТЬ И ГОЛОВУ ..	46
ЭПИЗОД 3. Тараканы «За» — ЛЕНЬ	50
Сезон 3 Серия 1. ПО ЩУЧЬЕМУ ВЕЛЕНИЮ, ПО МОЕМУ ХОТЕНИЮ!	51
Сезон 3 Серия 2. КОГДА ЕДЕТ И ПЕЧКА, И КРЫША	55
Сезон 3 Серия 3. КОММЕНТАРИИ МЕЖДУ СТРОК	57
Сезон 3 Серия 4. МОИ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧЕК ЖИЗНИ	62
Сезон 3 Серия 5. ВЗГЛЯД НА СТАТИСТИКУ	68
Сезон 3 Серия 6. В КОПИЛКУ ЗНАНИЙ	71
Сезон 3 Серия 7. МОИ КУЛЬТУРНЫЕ КООРДИНАТЫ	72
ЭПИЗОД 4. Тараканы «За» — ЗАБЫВЧИВОСТЬ	74
Сезон 4 Серия 1. ВСПОМИНАТЬ СЛОЖНЕЕ, ЧЕМ ЗАБЫВАТЬ	75
Сезон 4 Серия 2. РЫБА ГНИЕТ С ГОЛОВЫ	79
Сезон 4 Серия 3. КОММЕНТАРИИ МЕЖДУ СТРОК	83
Сезон 4 Серия 4. МОИ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧЕК ЖИЗНИ	87
Сезон 4 Серия 5. ВЗГЛЯД НА СТАТИСТИКУ	97
Сезон 4 Серия 6. В КОПИЛКУ ЗНАНИЙ	101
Сезон 4 Серия 7. МОИ КУЛЬТУРНЫЕ КООРДИНАТЫ	102
ЭПИЗОД 5. Тараканы «Против» — ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ	104
Сезон 5 Серия 1. ДЕНЬГИ НЕ ПАХНУТ, НО УЛЕТУЧИВАЮТСЯ	105
Сезон 5 Серия 2. БЕДНОСТЬ НЕ ПОРОК, А ПРИВЫЧКА	111

Сезон 5 Серия 3. КОММЕНТАРИИ МЕЖДУ СТРОК	115
Сезон 5 Серия 4. МОИ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧЕК ЖИЗНИ	121
Сезон 5 Серия 5. ВЗГЛЯД НА СТАТИСТИКУ	132
Сезон 5 Серия 6. В КОПИЛКУ ЗНАНИЙ.	135
Сезон 5 Серия 7. МОИ КУЛЬТУРНЫЕ КООРДИНАТЫ	136
ЭПИЗОД 6. Тараканы «Против» — ЦИФРОВАЯ НЕЗАВИСИМОСТЬ	138
Сезон 6 Серия 1. КТО У АППАРАТА?	139
Сезон 6 Серия 2. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ РАБЫ ПОНЕВОЛЕ.	143
Сезон 6 Серия 3. КОММЕНТАРИИ МЕЖДУ СТРОК	149
Сезон 6 Серия 4. МОИ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧЕК ЖИЗНИ	153
Сезон 6 Серия 5. ВЗГЛЯД НА СТАТИСТИКУ	166
Сезон 6 Серия 6. В КОПИЛКУ ЗНАНИЙ.	169
Сезон 6 Серия 7. МОИ КУЛЬТУРНЫЕ КООРДИНАТЫ	170
ЭПИЗОД 7. Тараканы «Против» — СОГЛАСИЕ, МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА	172
Сезон 7 Серия 1. СЕМЬЯ — СОЮЗ УПРЯМЫХ СЕРДЕЦ?	173
Сезон 7 Серия 2. КАК ПРЕКРАСНА ЖЕНЩИНА ДО БРАКА	177
Сезон 7 Серия 3. КОММЕНТАРИИ МЕЖДУ СТРОК	188
Сезон 7 Серия 4. МОИ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧЕК ЖИЗНИ	191
Сезон 7 Серия 5. ВЗГЛЯД НА СТАТИСТИКУ	205
Сезон 7 Серия 6. В КОПИЛКУ ЗНАНИЙ.	207
Сезон 7 Серия 7. МОИ КУЛЬТУРНЫЕ КООРДИНАТЫ	209
ЭПИЗОД 8. Тараканы «Против» — МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ КОММУНИКАЦИИ	212
Сезон 8 Серия 1. ТА-РА-КАН! ТАРАКАН! ТАРАКАНИЩЕ!	213
Сезон 8 Серия 2. В МОЕМ ДОМЕ ПОПРОШУ НЕ ВЫРАЖАТЬСЯ!	217
Сезон 8 Серия 3. КОММЕНТАРИИ МЕЖДУ СТРОК	223
Сезон 8 Серия 4. МОИ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧЕК ЖИЗНИ	226
Сезон 8 Серия 5. ВЗГЛЯД НА СТАТИСТИКУ	239
Сезон 8 Серия 6. В КОПИЛКУ ЗНАНИЙ	242
Сезон 8 Серия 7. МОИ КУЛЬТУРНЫЕ КООРДИНАТЫ	244
ЭПИЗОД 9. Тараканы «Против» — ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ	246
Сезон 9 Серия 1. ЗДОРОВЬЕ ПРИХОДИТ РЕДКО, УХОДИТ ВНЕЗАПНО	247
Сезон 9 Серия 2. ЗДОРОВЬЕ УХОДИТ НЕ ПРОЩАЯСЬ	249
Сезон 9 Серия 3. КОММЕНТАРИИ МЕЖДУ СТРОК	255
Сезон 9 Серия 4. МОИ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧЕК ЖИЗНИ	259
Сезон 9 Серия 5. ВЗГЛЯД НА СТАТИСТИКУ	278
Сезон 9 Серия 6. В КОПИЛКУ ЗНАНИЙ.	281
Сезон 9 Серия 7. МОИ КУЛЬТУРНЫЕ КООРДИНАТЫ	282
ЭПИЗОД 10. Тараканы «За» — СТРЕСС И ДЕПРЕССИЯ	284
Сезон 10 серия 1. НЕ ГРУСТНО, ПРОСТО БАТАРЕЯ НА НУЛЕ.	285

Сезон 10 Серия 2. НЕРВЫ СДАЮТ БЕЗ ОБЪЯВЛЕНИЯ	288
Сезон 10 Серия 3. КОММЕНТАРИИ МЕЖДУ СТРОК	292
Сезон 10 Серия 4. МОИ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧЕК ЖИЗНИ	295
Сезон 10 Серия 5. ВЗГЛЯД НА СТАТИСТИКУ	309
Сезон 10 Серия 6. В КОПИЛКУ ЗНАНИЙ	312
Сезон 10 Серия 7. МОИ КУЛЬТУРНЫЕ КООРДИНАТЫ	313
ЭПИЗОД 11. Тараканы «За» — ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ	316
Сезон 11 Серия 1. ГРАДУС ЭПОХИ	317
Сезон 11 Серия 2. БОКАЛ СМЕЕТСЯ ПОСЛЕДНИМ	321
Сезон 11 Серия 3. КОММЕНТАРИИ МЕЖДУ СТРОК	324
Сезон 11 Серия 4. МОИ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧЕК ЖИЗНИ	327
Сезон 11 Серия 5. ВЗГЛЯД НА СТАТИСТИКУ	336
Сезон 11 Серия 6. В КОПИЛКУ ЗНАНИЙ	337
Сезон 11 Серия 7. МОИ КУЛЬТУРНЫЕ КООРДИНАТЫ	339
ЭПИЗОД 12. Тараканы «Против» — САМООБРАЗОВАНИЕ	342
Сезон 12 Серия 1. ОБРАЗОВАН, НО НЕ ПРЕДУПРЕЖДЕН	343
Сезон 12 Серия 2. ОБРАЗОВАНИЕ — ДЕЛО НАЖИВНОЕ	347
Сезон 12 Серия 3. КОММЕНТАРИИ МЕЖДУ СТРОК	354
Сезон 12 Серия 4. МОИ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧЕК ЖИЗНИ	358
Сезон 12 Серия 5. ВЗГЛЯД НА СТАТИСТИКУ	362
Сезон 12 Серия 6. В КОПИЛКУ ЗНАНИЙ	365
Сезон 12 Серия 7. МОИ КУЛЬТУРНЫЕ КООРДИНАТЫ	366
ЭПИЗОД 13. Тараканы «Воздержались» — ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ ДУШИ	368
Сезон 13 Серия 1. ПУТЬ СВОЙ НЕ ВЫБИРАЮТ. ЕГО УЗНАЮТ	369
Сезон 13 Серия 2. ОСТАВИТЬ СЛЕД, А НЕ НАСЛЕДИТЬ	371
Сезон 13 Серия 3. КОММЕНТАРИИ МЕЖДУ СТРОК	374
Сезон 13 Серия 4. МОИ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧЕК ЖИЗНИ	377
Сезон 13 Серия 5. ВЗГЛЯД НА СТАТИСТИКУ	385
Сезон 13 Серия 6. В КОПИЛКУ ЗНАНИЙ	390
Сезон 13 Серия 7. МОИ КУЛЬТУРНЫЕ КООРДИНАТЫ	391
НАПУТСТВИЕ — «ПОКИНУЛИ ЗАЛ ЗАСЕДАНИЙ»	395

*Посвящается всем тараканам в моей голове и в головах людей —
тем невеликим философам, занятым психологам и остроумным
шутникам, которые делают нас людьми. Без вас, ребята, этой
книги бы не было. Прощайте, мои маленькие друзья.*

Предисловие



ВСТУПЛЕНИЕ

Книжный фильм, основанный на реальных событиях. Во время съемок ни одно насекомое не пострадало. В главных ролях: Тараканы размером с Человека

Когда я беру в руки новую книгу, взгляд, как правило, сразу натывается на первую главу — предисловие. Если честно, большую часть своей жизни я относился к нему примерно так же, как к инструкции по эксплуатации микроволновки: понимаешь, что она там есть, но читать не особо тянет. Казалось, что это какой-то обязательный ритуал в издательском мире — вежливое вступление, где автор говорит что-то для приличия. Я всегда стремился перелистнуть его побыстрее и добраться до сути — к самому повествованию, к тому месту, где уже начинается настоящая жизнь книги. Но однажды жизнь, с ее упрямым чувством юмора, вывела меня на дорогу, по которой я оказался по другую сторону этой сцены. И вот теперь я сижу перед пустой страницей и понимаю, что мне самому нужно написать предисловие... не к чьей-то, а к своей книге.

Моя книга называется «Таракан размером с человека». Признаться, я долго колебался с названием. Сначала хотел «Таракан ростом с человека». Красиво звучит, почти как цирковая афиша: заходите, смотрите, таракан-атлант, таракан-Гулливер! Но потом понял: рост и размер — это не одно и то же. Рост — это как бы сухая характеристика, сантиметры на линейке. А размер — штука куда более метафоричная.

У тараканов в голове людей рост-то условный: никто их рулеткой не меряет. Они же там растут не вверх, а вширь, в глубину, в наглость. У одного таракан мелкий, шевелится где-то у виска, только по вечерам скребется. У другого он уже дорос до статуса соседа по коммуналке — сидит, телевизор смотрит, пульт не отдает. А бывают такие тараканы, что занимают целую трехкомнатную квартиру в голове: с кухней, кладовкой и балконом,

и еще на дверь снаружи табличку вешают — «Не беспокоить». Вот это уже не рост, это размер. И вот представь: ты встречаешь человека, смотришь на него: обычный вроде, рост средний, глаза спокойные. А внутри у него таракан размером с самого этого человека. Настоящий дубль-гангстер. И уже непонятно, кто кого держит: он таракана, или таракан его за шкирку таскает по жизни. А если он не один? Отсюда и вся метафора: тараканы бывают ростом с человека — то есть на равных. Они его не просто сопровождают, а под руку ведут. Сначала мелкими шагами, потом уверенной поступью, а потом и вовсе садятся за руль его жизни.

Вот я и решил: «Таракан размером с человека» звучит точнее, честнее и как-то по-домашнему. В таком названии слышится и нелепость ситуации, и ирония, и легкая грусть. Потому что каждый из нас хоть раз замечал, что таракан в голове начинает расти быстрее, чем ребенок в дневнике роста. И когда таракан вымахивает размером с хозяина — это уже не насекомое, это полноценный жилец с правом голоса. А, согласитесь, жить под одной крышей с тараканом, который равен тебе по размерам, — это уже сюжет не бытовой, а трагикомический. Хорошо, что хоть пока метафора. Ведь кто его знает — если дать волю этим внутренним насекомым, они, может, и до реальных размеров дорастут. Еще придется снимать отдельные квартиры под каждого...

На протяжении жизни ввиду своей профессиональной деятельности я встретил не одну тысячу людей и иной раз сам удивляюсь: где во мне помещается весь этот архив лиц, характеров, голосов, взглядов и, главное, тараканов... тех самых, что живут в человеческих головах и вызывают неосознанные страдания хозяев. Я с ними и работал, и спорил, и пил чай и не только, и ссорился, и смеялся, и наблюдал со стороны, как они растут, размножаются и порой достигают таких размеров, что начинаешь сомневаться: перед тобой человек размером с таракана... или все-таки таракан размером с человека?

Я решил не просто собрать забавные наблюдения, а передать свой богатейший опыт — тот самый, который обжигал, смешил, заставлял задумываться, анализировать и даже менять привычки. Эта книга о людях со своими человеческими слабостями. О нас с вами. О том, что тараканы бывают разные: маленькие и огромные, смешные, коварные и агрессивные. И если уж они есть, то, может, нам стоит хотя бы научиться с ними жить так, чтобы они не вели нас на поводу...

Я постараюсь подсказать вам, как постепенно выдворить этих монстров-тараканов из своей жизни. Можно — мирно, можно — по-тихому, можно — с переговорным процессом и уговорами, а можно — решительно и насовсем. Способов масса. Мы поговорим о вредных привычках и слабостях, о человеческих страданиях и о том, как освободить голову от этих усатых тварей, которые, между прочим, порой уверены, что это они — хозяева положения. И если бы мы избирали претендентов на наше влияние, они с превеликим удовольствием сходили бы на выборы без лишних уговоров. Голосовали бы — за, против, лишь бы решать, как управлять нашим сознанием и мозгом. Представьте: агитация, лозунги, подкуп избирателей (то есть вас же), обещания «лучшей жизни в вашей голове»... Но, к счастью, в оглавлении этой книги их избирательная кампания обречена на провал. Потому что в этой гонке есть только один достойный кандидат — здравый смысл. А если он побеждает, то тараканам остается лишь тихо сложить усики и покинуть парламент вашей черепной коробки.

Я взял на себя смелость впервые в литературном жанре отбросить книжные каноны и отражать главы не сухими цифрами и названиями, а в кинематографической манере: «Эпизод_», «Сезон_», «Серия_», которые сменяют друг друга как кадры фильма. Пусть эта книга читается как сериал, а не как стопка страниц. Мы же живем в эпоху, когда люди больше смотрят, чем читают — так почему бы не дать им привычный ритм и интригу, но в буквенном формате?

В каждом эпизоде я поместил мои диалоги с подписчиками — живые, иногда острые, иногда смешные. Их вопросы, пожелания, неожиданные реплики — все это станет частью повествования. Чтобы все было проще и нагляднее, я добавил и визуальную составляющую: схемы и графики с любопытными официальными и неофициальными статистическими данными. Итогом каждого сезона будет «копилка знаний» — выжимка из моего опыта, полезные советы и маленькие хитрости, которые можно унести с собой в жизнь. А также в заключительной «серии» нашей книжной саги я буду открывать специальную рубрику «Мои культурные координаты»: что почитать, что посмотреть и что послушать. Это мой личный творческо-просветительский обзор — честный, субъективный и слегка пристрастный. Порекомендую книги, которые меня зацепили, фильмы, которые стоит смотреть не на перемотке, и музыку, от которой

тараканы в голове либо впадают в летаргию, либо начинают танцевать вальс. Рекомендации будут сопровождаться краткой аннотацией, чтобы вы знали, во что впутываетесь, открывая книгу или включая трек. В общем, будет такой культурный «сухпай» на дорожку — чтобы и мозг накормить, и душу побаловать.

Исключая окружающий информационный шум, я постарался собрать для вас набор небанальных и оригинальных советов, состоящий из наблюдений, приемов и выводов, которые рождались у меня годами — иногда после долгих раздумий, а иногда в моменте, когда жизнь подсовывала свои сюжеты. Я не претендую на истину, просто делюсь тем, что понял сам. Это мой субъективный взгляд, опыт, мои знания, мои ошибки и находки, и я надеюсь, что они помогут избавиться от комплексов, навязанных стереотипов, негативного мышления — и обрести позитивный эмоциональный настрой и внутреннюю свободу.

Пусть эта книга с веселыми иллюстрациями читается легко, на одном дыхании, но с таким вкусом и иронией, чтобы после прочтения вам захотелось не только улыбнуться, но и, слегка приподняв бровь, произнести: «А ведь он прав...» И, возможно, вы поймете: многое в жизни можно сделать лучше, чем люди привыкли делать веками. Просто иногда на это требуется чуть больше времени... и чуть меньше тараканов в голове.

ЭПИЗОД 1. МОЕ КИНО. БЕЗ ДУБЛЕЙ



СЕЗОН 1 СЕРИЯ 1. ДО ТОГО КАК Я СТАЛ ВАЖНЫМ

Когда я задумал писать эту главу с историей своей жизни, то первым делом спросил себя: а оно вообще кому-то надо? Стоит ли ей занимать почетное место в этой книге, рядом с тараканами всех мастей? Не слишком ли это самонадеянно — рассказывать о себе? Но потом подумал: а ведь пройденный мною путь многие соотечественники узнают с пол-оборота.

Я успел пожить под аккомпанемент сразу нескольких эпох: от задумчивого и «вечного» Брежнева с пышными бровями, мимолетных Черненко и Андропова, оптимистичного Горбачева до бурного и непредсказуемого Ельцина. Это ведь не голливудский сценарий с яхтами и катастрофами, а честный советский, иногда смешной, иногда горьковатый быт... И если кому-то захочется вместе со мной вспомнить свое детство — запах мела в школе, старые фотоальбомы с кривыми подписями, родительские привычки, которые мы сначала терпеть не могли, а потом сами унаследовали, — то, возможно, все это окажется полезнее, чем кажется. К тому же в этих воспоминаниях есть то, чего не найдешь в учебниках и энциклопедиях: нюансы, мелочи, события, которые казались случайными, но в итоге сформировали характер. А характер — это, если подумать, всего лишь список привычек, которые пережили все твои «передумал» и «не хочу». Так что я решился взяться за перо. Ну, вернее, за клавиатуру. Перо, конечно, звучит красивее, но в наше время писать пером — это как пахать поле лопатой.

Я родился в обычной семье, где слова «труд» и «ответственность» не просто звучали из уст взрослых, а висели в воздухе, как запах свежее испеченного хлеба, — повсюду и постоянно. О, детство — та самая школа жизни, где дипломов не выдают, но тараканов в голову подселяют щедро.

На улице была совсем другая атмосфера. Не скажу, что свои детские годы вспоминаю в наивном розовом цвете — максимум в зеленоваточервивом: с пацанами лазили по чужим садам и воровали яблоки, а если