

Как смотреть телевизор?

В «Школе Жизни» было опубликовано немало статей о том, как вредно подсаживаться на телевизор, сколько бездумный просмотр отнимает времени, как он обедняет жизнь. Всё это так, но всё же, на мой взгляд, полностью отказываться от телевизора не стоит. Есть более рациональное решение проблемы - надо научиться смотреть телевизор с умом и с пользой.

Я предлагаю вашему вниманию 5 простых правил, которые позволят вам смотреть телевизор и не приобретать от него зависимости, сродни наркотической. Это освободит для вас массу времени, так нужного для работы и для семьи, для личной и для общественной жизни, и в то же время вам не понадобится отказываться от этого замечательного изобретения человечества.

Главное, что от вас потребуется - неукоснительное соблюдение этих правил. В этом - залог успеха. Поначалу, возможно, вам будет трудно, особенно если вы привыкли смотреть телевизор вечерами напролет или если у вас в семье его вообще даже не принято выключать. Но со временем вы обязательно привыкнете к этим правилам и будете воспринимать их как сами собой разумеющиеся.

Правило № 1. Определите для себя, ЧТО и ЗАЧЕМ вы будете смотреть.

Это правило самое важное. Любое рациональное действие человека должно иметь смысл. Заранее определите для себя, какие передачи входят в область ваших интересов, что они могут вам дать, как эти результаты вы собираетесь использовать в своей жизни.

Правило № 2. Имейте программку и отмечайте заранее то, что вы хотите посмотреть.

Сейчас программку найти легко: помимо традиционных газет есть ещё интернет, где почти во всех поисковых системах есть программа телепередач. Существуют также специальные программы, загружающие их из сети. Последний вариант хорош тем, что

можно установить напоминки на выбранную передачу, применять фильтры и т.д. Разумеется, правило №2 надо применять в согласовании с правилом №1.

Правило № 3. Включайте телевизор только тогда, когда начинается та передача, посмотреть которую вы запланировали. Никогда не включайте телевизор просто так.

Часто люди включают телевизор просто так. Пришли с работы, разделись, сели в кресло и включили любимый ящик. Что смотреть? А какая разница? В результате смотрят всё подряд часами напролёт. Так зарождается и развивается телезависимость.

Нет телевизора? - Уже начинается «ломка». Уже нужно его бормотание, как необходимый шумовой фон. Вспомните, что творилось в Москве в сентябре 2001-го, когда сгорели фидеры на Останкинской телебашне. У многих была жуткая депрессия, весь привычный уклад жизни был поломан. Если вы привыкли планировать свои дела и включать телевизор только когда вы это запланировали, то вы просто вносите корректировку в планы и всё! Как если бы сломался автобус, вы вылезаете и пересаживаетесь на маршрутку. Ведь вам главное - доехать, куда надо.

Правило № 4. Когда начинается реклама, выключите звук и займитесь своими делами.

НИКОГДА не переключайте канал во время рекламы, в надежде найти там ещё что-нибудь интересное. Так вы толком не посмотрите ничего, а получите очередную теле-дозу. Я неоднократно наблюдал как люди увлекаются «чэнэл-серфингом». Это абсолютно бесполезное занятие, свойственное, как правило, тем, кто смотрит телевизор просто чтобы убить время. Это напоминает людей, жующих всё подряд, лишь бы справиться с нервным напряжением. Кстати, бывает что люди страдают одновременно и теле- и пищевой булимией. Но ещё большую тревогу вызывают те, кто смотрит рекламу. Тут, на мой взгляд, дела совсем плохи...

Правило № 5. По окончании передачи ОБЯЗАТЕЛЬНО СРАЗУ ВЫКЛЮЧИТЕ телевизор.

Это второе по важности правило! Не пренебрегайте им никогда! Его несоблюдение - самый быстрый способ стать законченным телеголиком. Часто люди с лучшими намерениями включают телевизор, чтобы посмотреть нужную им передачу, смотрят её, но пренебрегают этим правилом. И опять скатываются в привычный теле-поток, из которого невозможно вынырнуть. Без строжайшего соблюдения этого правила все ваши усилия пойдут насмарку!

И, напоследок, прочтите текст замечательной песни Тимура Шаова «Телевизор».

Удачи вам и полезного просмотра!

Автор - **Виктор Губерниев**

[Источник](#)