

# Скука. Как с ней бороться и как стать нескучным человеком?

Скучно... Как часто мы повторяем это слово на работе, дома, после работы и в выходные, стоя в пробке. Да что там говорить, многие умудряются скучать в кругу друзей, на вечеринке, и даже... наедине с любимым человеком! При этом чаще всего мы думаем, что лично мы-то не скучны, а вот окружение и обстоятельства и создают ту среду, в которой поселяется скука.

Долгое время я думал, а что же такое скука... Потом до меня дошло. Скука - это всего лишь отсутствие веселья. А что создаёт веселье? Игра!

О, блин! Вот где собака порылась. Нет скуки там, где есть игра или нечто, на игру похожее. Розыгрыши, фокусы, занимательные истории, творчество, любимое дело, которое выполняется играючи, или что-нибудь трудное и необычное, но выбранное именно Вами, а не боссом или «внешними обстоятельствами». Просто, многие взрослые забыли, что когда-то были детьми!

А что такое игра с точки зрения взрослых? Игра - это любое отклонение от нормы. В любом офисе, в любой стране мира можно услышать фразу «Мы здесь не в игры играем». Произносится это с важностью и надутостью, как будто игра не может быть серьёзным делом. А ведь именно играя по своим правилам, Вы управляете своей жизнью. Вы, а не кто-то другой. Извините, понесло не в ту сторону.

Значит, чтобы Вам никогда не было скучно, необходимо (по мере возможности) выполнять несколько простых советов.

1. Нарушать правила. Сначала тихонько и понемногу. Особенно «общепринятые» правила приличия и неписанные корпоративные нормы. Они ведь неписаны! Всегда можно сделать глупое лицо и сказать «Ой, а я и не знал (не знала)!». И продолжать гнуть свою линию. Не беспокойтесь, если Вы ценный (а ещё лучше незаменимый) сотрудник, к этому все быстро привыкнут.

2. Любое скучное дело превращать в игру. Для начала найти в этом что-нибудь интересное. Если не находится, придумать! Поиграйте на работе в учёного или разведчика. Потом это войдёт в привычку.

3. Продолжение предыдущего. Старайтесь делать скучные, заученные, стандартные действия нестандартно. Не так, как всегда. Например, просто походив по собственной квартире спиной вперёд, с закрытыми глазами, Вы получите заряд энтузиазма надолго!

4. Любую скучную вечеринку можно оживить, громко (так, чтобы все слышали) сообщив какой-нибудь сенсационный факт или необычную, просто потрясающую новость. В наш век Интернета накопать кучу сенсаций на все случаи жизни - проще простого! Только делать это нужно до похода на вечеринку!

5. Чаще общайтесь с детьми. Чем меньше возраст - тем лучше. Если нет своих - общайтесь или наблюдайте за чужими. Детям практически никогда не скучно, если они предоставлены сами себе. Секрет этого прост - когда им становится неинтересно, они просто переключаются на что-то новое и интересное. А если на выходных пойти гулять с малышом и делать то, что он приказывает, этот день Вы не забудете никогда! Только оденьтесь похуже...

6. Найдите того, с кем можно «поговорить по душам». Это может быть любой человек, который Вам интересен и который симпатизирует Вам. Просто позвоните, поговорите, спросите совета. Обычно психологический подъём от общения с таким человеком убивает скуку надолго.

7. Будьте решительны! Действуйте смелее. Столкнувшись с трудным делом, неразрешимой проблемой, начинайте действовать как можно быстрее. Задумав что-то и набросав примерный план действий - начинайте! Ничто так эффективно не убивает скуку, как необходимость действовать в неизвестном пока направлении.

А вот, напоследок, советы «Как стать весёлым и нескучным», рассказанные в книге «Будь первым!». Автор - Даг Холл, независимый маркетинг-консультант таких фирм с мировым именем, как «Кока-кола», «Найк», «Проктер энд Гембл» и ещё десятка других, не менее известных.

## Скука

Автор: admin

10.06.2011 13:16 - Обновлено 31.10.2014 15:00

---

1. Оставайтесь свободным и раскованным всегда. При любых обстоятельствах.
2. Культивируйте, выращивайте в себе весёлое настроение.
3. Много спите и отдыхайте, поменьше работайте. (Этот пункт мне особенно нравится!).
4. Раздавайте деньги. Не бойтесь. Они к Вам вернуться. А Вам будет очень занятно понаблюдать за теми, кто окружает Вас в это время.
5. Много смейтесь. Если есть возможность, громко хохочите, как дети.
6. Празднуйте каждый славный денёк.
7. Живите воображением, а не логикой.
8. Придумывайте необычные истории и рассказывайте их с самым серьёзным видом.
9. Играйте, чаще будите спящего в Вас ребёнка.
10. Влюбляйтесь. Если не получается, просто пишите любовные письма.

Главное - будьте свободны! Свободному человеку просто некогда скучать, слишком много интересного впереди!

Автор - **Михаил Груздев**

[Источник](#)