Автор: admin
09.08.2011 19:39 - Обновлено 01.11.2014 08:17

Чем заняться в скучный день?

Каждый ищет свой способ разрядить скуку, накатывающую волнами, расшатывающую нервную систему и доводящую до всевозможных нелогичных поступков. И каждый, соответственно, находит. Но не все пути правильны, некоторые могут принести довольно сильный вред и самому человеку, и даже его близким.

Самый популярный способ победить скуку – веселые гуляния в компании друзей для мужчин, и общение с подругами – для женщин. Но когда-нибудь все надоедает и то, что когда-то было смыслом жизни, перестает приносить былое удовольствие. Это знак – наступает время, чтобы забить тревогу и что-то изменить в своей жизни.

Каковы симптомы хронической скуки? Они бывают у каждого свои. У одних это нежелание что-либо делать вообще. У других – желание делать все, но ничто не приносит удовольствия и в результате появляется устойчивое отвращение ко всему, с чем приходится иметь дело. Хроническая скука не просто отвратительное явление – это явление, бьющее по здоровью, доводящее до депрессии и толкающее иногда на действия, последствия которых оставляют печать на будущем. К примеру – случайный брак. Или резкая смена работы. Или раскол семьи.

Перемены – они всегда к лучшему, не стоит страдать из-за такой мелочи, как скука. Достаточно поверить в свои силы и подключить сильнейший механизм преодоления серости будней – воображение, помогающее в корне преодолеть собственную скуку.

Кроссворды, телевизор, пиво, чипсы – это все стереотипно.

Детективы, вышивание крестиком, новые рецепты – это все банально.

Для начала стоит понять, что главным врагом скуки, и соответственно нашим главным оружием есть разнообразие мира, нас окружающего. Это так только кажется – четыре стены вокруг, пол, потолок – вот и кончился мир. Но! Шахматная доска тоже маленькая. Всего-то – восемь на восемь клеточек. И все же, математически было высчитано, что

даже на обычной доске количество вариантов того, как могут быть расставлены фигуры, приближается к нескольким миллиардам. Какое же разнообразие таит в себе все окружающее нас пространство!

Не так просто мгновенно представить себе, чем же можно занять ум и руки. Но не стоит отчаиваться. Рассказать смешной анекдот сразу же, как только попросят, тоже довольно сложно.

Вот самые простые идеи:

• **Изменяйте все время что-то вокруг себя.** Пусть это будет просто переставленный вазон с цветами. Если хотите переставить вазон, поставьте новый. Если хотите посадить цветы в вазон – посадите дерево.

• **Соберите все безделушки, какие только сможете найти, и попытайтесь сделать некое произведение модерного искусства.** Будьте уверены, все, во что вы вложите душу при создании, станет модерным искусством. К примеру, можно взять обычные спички, свечи и зажигалку, чтобы размягчать воск. Какие удивительные сооружения можно создать из простых спичек, соединенных вместе несколькими каплями воска!

• **Старайтесь упрощать свою жизнь.** В простоте на самом деле намного больше разнообразия, чем в сложности. Слушать пение птиц, детский смех, шум ветра в листве – все это намного прекраснее, чем любая музыка. И что может быть проще?

Любите свою жизнь, берегите каждое мгновение. Ведь жизнь прекрасна, если не отравлена скукой. Никогда не прекращайте поисков противоядия от скуки – и будьте всегда счастливы.

Автор - **Богдан Кошевой**

Источник