

Что делать, когда настроение ужасное, или Воспринимайте проблемы с юмором

Что делать в таких ситуациях, когда настроение быстрыми темпами ухудшается, и становится не то что плохим, а просто ужасным. Все вокруг будто сговорились и доставляют одни неприятности.

В такие моменты нам кажется, что жизнь рушится. Как вернуться снова в хорошую форму? Недавно я прочитала в книге Вадима Зеланда «Вперед в прошлое!» очень интересные и действенные способы избавления от плохого настроения в форме игры с юмором.

Эти способы мне так понравились, что я решила процитировать их Вам, дорогие читатели. Назвал сам автор эти способы «инверсия реальности».

Пример 1. Было это очень давно, но совсем недавно – всего двадцать лет назад. В то время мы, студенты-физики, учились на положительно жутком факультете, где преподаватели зверствовали со всем неистовством пещерного века. На курс набирались семьдесят пять человек, а до финиша доходили не более двадцати пяти. В таких условиях работал закон: хочешь жить – умей смеяться.

Мы тогда придумали игру. Суть игры заключалась в том, чтобы перевернуть отношение к ситуации с ног на голову, то есть проделать своего рода инверсию. Если человеку плохо, то он страдает, тревожится, гнется под грузом проблем. А правила нашей игры утверждали, что надо сделать совсем наоборот. Как мы это делали, судите сами.

«Я испытал очень радостное разочарование! Дело в том, что случилась необыкновенно счастливая беда!»

«Произошло нечто непоправимое, отчего мои дела сразу пошли в гору!»

«Какой-то симпатичный джентльмен на своей машине очаровательно облил меня грязью!»

«Все мои попытки были напрасны, и это явилось залогом успеха!»

«Она меня не любит! Нет, это слишком хорошо, чтобы быть правдой! Зараза искусно притворяется!»

«Он меня бросил! Я ржала, как буденовская лошадь!»

Ну и так далее, в том же стиле, со всевозможными изощрениями. Единственное, что мешало – это истерический хохот, сопровождавший все эти трансформации неудач. На лекциях никто тебе не позволит гоготать, поэтому сдавленный смех превращался в какое-то урчание, хрюканье, фыркание, бульканье и прочие звуки, которые способны издавать копытные и земноводные существа. На перемене накопленная таким образом энергия выливалась в совершенно дикий вой.

Пример 2. Как-то раз нам предстоял экзамен по теории вероятности. Преподаватель – страшный человек, мягко выражаясь. В студенческом общежитии ночь перед экзаменом. Зловещая ночь. Мы с приятелями ломаем голову, как выправить ситуацию.

В общем, кто-то подал идею всю ночь резаться в преферанс, и ее приняли. Я тогда сказал: нет, ребятки, для меня это уж слишком, я пошел спать. Но «джентльмены» нарядились в костюмы с галстуками и, как положено, с сигарами во рту (дешевыми) и с бутылками какой-то сомнительной жидкости на столе уселись за карты.

Утром я их застал за тем же столом.
– Идиоты, – говорю, – ничего у вас не выйдет!
Но они встали, встряхнулись и пошли на смерть.

В результате у них действительно ничего не вышло. Они получили по тройке. Зато у меня... Совсем другое дело! Я получил пару. Поистине это была удача! Как они мне завидовали! Они все приставали, заглядывали в глаза и с трепетом выпрашивали: как мне это удалось?

А я ходил с гордо поднятой головой.
– Вот видите! Я же вам говорил!

В тот день мы с размахом отпраздновали мою победу. Повеселились на славу. А на следующий день я пошел и пересдал экзамен на пять. Вот и все. Можете не

сомневаться, это не вымысел. Если инверсия выполнена качественно, результат не заставит себя ждать.

Ну, а если настроение настолько скверное, что инверсию делать просто не вмоготу? Тогда надо сделать себе настроение еще хуже, довести его до гротеска, до абсурда. Мы это делали примерно так.

Пример 3. У девушки депрессия. Для усугубления ситуации она одевается во все черное и объявляет, что у нее траур. Все подходят, выражают ей свое сочувствие, интересуются, каким образом она решила покончить собой и когда это произойдет.

Наконец вокруг нее собирается горстка негодяев, которые начинают заунывно тянуть скорбную песнь, с причитаниями, подвыванием, заламыванием рук, в общем, все по полной программе, как у приличных дикарей.

Постепенно дикарская песня переходит в протяжный вой, потом в натуральный собачий лай и в конечном итоге, когда уже нет сил терпеть, все, включая даму в черном, начинают гоготать как ненормальные.

Конечно, все просто, если есть такая веселая компания. Но когда человек один, ему придется справляться с этим самому. Способы – это уж кому как нравится. Шутки в сторону.

Надо действительно довести свое состояние до абсурда. Но вообще мне лично метод контраста в одиночку не нравится, поэтому я вам его не рекомендую, а привожу только для информации.

Что при этом происходит? Во-первых, сразу же исчезает важность того предмета, о котором вы думаете. Во-вторых, улучшается настроение, и жизнь становится намного легче и веселее, все воспринимается с юмором, а проблема становится вообще не проблемой.

Что делать, когда настроение ужасное, или Воспринимайте проблемы с юмором

Автор: admin

13.07.2011 18:06 - Обновлено 01.11.2014 09:11

Желаю удачи, дорогие читатели! Будьте счастливы всегда и радуйтесь всему, что происходит в вашей жизни!

Автор - **Людмила Голубева (Рогожина)**

[Источник](#)