

## Советы психолога

### Скука. Как с ней бороться?

Скучно... Как часто повторяем мы 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 обстоятельство и создают ту среду, в которой поселится скука.

### Что же такое скука?

Скука- это всего лишь отсутствие веселья. А что создает веселье? Игра! Нет скуки там, где есть игра или нечто, похожее на игру. Розыгрыши, фокусы, занимательные истории, творчество, любимое дело, которое выполняются 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 серьезным делом. А ведь именно играя по своим правилам, вы управляете своей жизнью. Вы, а не кто-то другой.

### Что делать, чтобы Вам никогда не было скучно?

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

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

3. Чаще общайтесь с детьми. Чем меньше возраст, тем лучше. Если нет своих, то общайтесь или наблюдайте за чужими. Детям практически никогда не скучно, если они представлены сами себе. Секрет прост: когда им становится неинтересно, они просто переключаются на что-то новое и интересное. А если в выходные пойти гулять с малышом и делать то, что он хочет, этот день вы не забудете никогда! Только оденьтесь по хуже...

5. 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 подъем от общения с таким человеком убивает скуку на долго.

6. 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.

7. Не будьте перфекционистом.

Жизнь не только «черное или белое» либо «все или ничего». В большинстве случаев «достаточно» означает именно достаточно. Если будете искать идеальную работу, то вы, скорее всего, никогда её не найдете. При этом все другие работы будут вам казаться вам хуже, чем они есть на самом деле. Будете искать идеальных отношений и, вероятно, проведете всю жизнь в одиночестве. Перфекционизм – это ментальное заболевание, которое не даст вам наслаждаться, а будет каждый раз отправлять вас на поиски того, чего нет.

### **Как стать веселым и не скучным.**

- ✓ Оставайтесь свободным и раскованным всегда, при любых обстоятельствах.
- ✓ Культивируйте, выращивайте в себе веселое настроение.
- ✓ Много спите и отдыхайте, поменьше работайте.
- ✓ Раздавайте деньги, не бойтесь. Они к вам вернуться. А вам будет очень занятно понаблюдать за теми, кто окружает вас в это время.
- ✓ Много смейтесь. Если есть возможность, громко хохочите, как дети.
- ✓ Празднуйте каждый славный денек.
- ✓ Живите воображением, а не логикой.
- ✓ Придумывайте необычные истории и рассказывайте их с самым серьезным видом.
- ✓ Играйте, чаще будите спящего в вас ребенка.
- ✓ Влюбляйтесь. Если не получается, просто пишите любовные письма.

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