

Chcelo by to „niečo viac“

Ešte donedávna patrila škola medzi najnudnejšie povinnosti. No teraz, keď do školy fyzicky nechodíme (hoci o školské povinnosti je postarané luxusne ;-)), aj tak prichádzajú chvíle, kedy je nám už dlho a OTUPNO... Keď sa „konečne“ akýmsi činom stalo, o čom mnohí snívajú – *nechodiť do školy*, je odhalené, že to nie je až taká zábava.



Čoraz častejšie premýšľam nad tým, že keď na mnohých z nás (malých, stredných i veľkých:) príde pocit nudy, automaticky si zapíname telku alebo berieme mobil do ruky a surfujeme „po svete“. Chceli by sme striasť zo seba, ten „vyprázdnený“ pocit a hľadáme niečo zaujímavé, čo nás chytí, vyplní chvíľu, nakopne, zabaví ... – „SIEŤ“ dáva **pocit slobody**. Nechceme byť obmedzení...

Pravda však je, že sme tak fungovali aj pred karanténou. Dokonca aj vtedy, keď boli kamoši okolo a svet otvorený. Aj vtedy, keď sme neboli obmedzení rúškom, rukavicami, či priestorom... Tieto **zvyky** ku nám už dávno ochotne prirástli azda aj preto, že **sú časovo a energeticky nenáročné**. Predstavu, že by sme mohli robiť aj niečo iné, zaženieme skôr, ako nás to „iné“ vôbec stihne napadnúť. A prečo aj. Veď tu je všetko, čo ma zaujíma, tak načo vymýšľať čosi lepšie?

Mnohé z krátkodobých nenamáhavých riešení, ktoré majú zahnať nudu (TV, internet, online hry... až veci ako drogy), nepochybne poskytnú isté potešenie, ale netrvá dlho. Poskytujú iba **falošný pocit žitia** a nakoniec **vedú k duševnej prázdnote**. Niečo z toho nám síce môže byť aj na úžitok, ale aj tak ťaháme za kratší koniec. Ak sa to **stalo únikom**, dostáva nás to tam, kde sme vlastne byť nechceli a „otupno“ sa zväčšuje. Hlavne, ak ideme takto deň za dňom... **POZOR na tento vírus!** Prázdnota je nepríjemná, otravná a s Covid - 19 má niečo spoločné – dá sa z nej ochoriť.

Dôvodom môže byť, že namiesto toho, aby sme si svoju zábavu vytvárali sami, sa až príliš **spoliehame, že nám ju vytvorí iní**. Zvykli sme si: na mobily, internet, telku... Nemusíme sa vtedy snažiť, vynakladať nejakú námahu na zvládnutie „otupna“. Stačí, ak spravím klik, a zahnanie tej nepríjemnej **nudnej chvíle so sebou samým** je poriešené.

Nuda môže byť aj dobrá, **ak nás vyburcuje k niečomu pozitívnemu**. Môže sa stať veľkou motiváciou, lebo v snahe zbaviť sa jej (a s ňou spojených nepríjemných pocitov), dochádza často k nečakaným nápadom, aktivitám...

Byť aktívnym neznamená, mať celý deň nabitý do poslednej minúty. Za normálnej situácie býva náš voľný čas naplnený povinnosťami a aktivitami do prasknutia. Ani to nemusí byť najlepší stav. **Ale práve v tomto období, kedy nie sú striktne načasované krúžky, mimoškolské činnosti, tréningy, dostávame časť „moci“ šéfovať si, do svojich rúk.**



Ak by si chcel niečo viac, vyskúšaj nebáť sa času so sebou samým a choď na „svoje OTUPNO“ inak, ako s mobilom:

1. Pozeraj na to z nadhľadu. Mnohé z toho, čo nám život prináša je monotónne a nezáživné. Každý sa občas nudí. Na nudné povinnosti je potrebné pozeráť v rámci širšieho kontextu – to znamená, že aj **rutinné činnosti a miesta, majú zmysel, ak sa na ne pozeráme z nadhľadu.**

Napríklad: Ak si zasa sadáš k PC, aby si už 40ty-krát čítal úlohy zadané učiteľmi, ber to tak, že to trénuje nielen tvoje mozgové bunky, ale aj tvoju sebadisciplínu a schopnosť sebariadenia. Ak by si to nerobil, na túto „cestu“, by sa ti po tomto „obmedzenom“ období vracalo len veľmi ťažko... Je to podobné, ako keby si sa rozhodol jesť iba zopár potravín, ktoré sú chutné a hlavne, ktoré netreba variť (do tohto výberu sa bez tvorivej fantázie zmestia iba veci podobné horalkám). Ak by si jedol iba „chuťovky“, čoskoro by si sa potýkal s oveľa vážnejším problémom, ako „nevariť“ – so zdravotnými ťažkosťami.



2. Vyskúšaj zábavu hľadať v jednoduchých a obyčajných veciach (dlhšie ako 1x3 minúty). **Ten najreálnejší život je tichý a pozostáva z rutiny.** Väčšinu potešení v živote tvoria malé radosti – ako horúca sprcha, vôňa maminho koláča, dobre si zabehať, či spievať na plné pecky, pri obľúbenom songu... Telka nám síce veľmi ochotne podsúva názor, že život je dráma plná lásky a sexu, a to čo nie je pre oči zaujímavé (domáce práce, zarábanie peňazí, či učenie ...), nestojí za námahou. Mládež z rodinných seriálov, či životy ich rodín sa **radikálne** líšia od fungovania v reálnom svete. Aj vďaka médiám sa **naša schopnosť zažívať úžas v obyčajných veciach vytratila.** Pozeranie rôznych tic-toc videí môže byť síce zábavné, ale v skutočnosti to nikdy neuspokojí tvoju potrebu byť **SÁM** aktívny a ventilovať svoju energiu. **Našu prázdnotu to nenaplní a naše vnútorné zdroje sa budú scvrkávať.** Skús si vymyslieť a naplánovať deň bez youtubu, sietí, telky, x-boxu ... Bude to dobrodružstvo a môžeš si hovoriť SURVIVOR ;-)



3. Vyskúšaj pestovať niečo, čo ťa baví - nejaký koníček, záujem (áno, opäť myslím bez použitia toho, čo potrebuje nabíjačku :-). **Vždy je ten správny moment začať s tým, na čo si nikdy nemal čas:** začať si písať denník, prerobiť si izbu, postaviť v hore bunker, učiť sa variť, posilňovať, navrhnuť šaty, vymyslieť účes, nakresliť toho, do koho si zamilovaný, zložiť báseň/song, vymyslieť nejaký vynález, opraviť niečo pokazené, vypestovať nejaké rastliny, urobiť rodostrom predkov, ...) **Takéto záujmy ťa často spoja s ľuďmi, ktorí sa venujú rovnakej veci a hoci sa už dlho poznáte, môže to dať vášmu kamarátstvu nový rozmer.**

4. Vyskúšaj na vlastnej koži, že byť aktívnym, je nádherné! Možno sa budeš čudovať, **ale najviac uspokojenia nám často prinesú veci, o ktorých by sme to zvyčajne nepredpokladali** – tie, ktoré ťa nútia byť aktívnym – teda myseľ a často aj telo sú vypnuté do maximálnej výkonnosti. Keď je človek zaujatý nejakou činnosťou, prestane myslieť na seba a zvyčajne sa na po nej dostaví pocit posilnenej sebadôvery a vlastnej jedinečnosti.

Choď do toho a nájdi odvahu sa prekonať! V skutočnosti to nestojí ani veľa peňazí, ani nadľudskej námahy. Ten boj s OTUPNOM sa deje v našej myšli. Je reálny, a **keď si to uvedomíš, chytil si správny smer k víťazstvu nad prázdnotou.** Každý z nás musí urobiť rozhodnutie za seba a vybrať si, či bude pokračovať v pasívnom švábení sa internetom, tv stanicami,... alebo si vyberie vynaložiť „námahu“ a dá konečne poriadne najesť tej túžbe po „niečom viac“,

... aj bez elektroniky. (ZOff)