

Скука. Как научиться ею наслаждаться?

Вы бродите по своему жилищу, слегка понутив голову. Разглядываете помпончики на своих тапочках, если таковые (помпончики) имеются. Кот весело бросается вам на ногу, озорно впиваясь когтями в мягкие ткани голени. В нем кипит энергия, а у вас ее всплеска не наблюдается. Так, робкие круги на воде, можно сказать. Кот – веселый, а вы – нет. Кот ждет игры, он готовится к тому, что в ответ на нападение вы рванете за ним в погоню, настигнете и завяжете ему хвост бантиком. Но у вас нет ни сил, ни желания с ним поиграть.

При этом в душе у вас эмоциональный ступор, вы не радуетесь жизнелюбию своего пушистого друга. Ведь животное-то проявило талант хищника: ему удалось атаковать вашу ногу из укрытия молниеносно, подобно африканскому тигру, а вы остались холодны к этой озорной проделке.

Наоборот, вы шаркаете шлепанцами и бурчите под нос фразы самобичевания. Ворчите, что «докатились» до того, что любимый Барсик уже ни во что вас не ставит. Вместо уважения и почитания видит в вас громадную, неповоротливую серую мышь, на которую можно охотиться в свое кошачье удовольствие. Мысли роятся в голове: «Я и есть серая мышь! Никто меня не замечает, никому я неинтересен, никто меня не любит, я всеми позаброшен. Я и есть серая мышь в тапочках, в которую и надо вгонять когти».

Вы бродите по жилищу, и бесцветный взгляд ваших туманных глаз попадает на комод, к примеру. Медленно открываете верхний ящик – там куча женского белья. Открываете средний – ночные пижамы. В самом нижнем обнаруживаете целый ворох, огромный ком недавно постиранных ваших носков. Носки эти, черные и белые, синие и коричневые, с узором и без, скручены в клубок, подобно змеям в стеклянной банке. Вы понимаете, что надо бы их рассортировать, хотя бы по цветности, но дальше этой мысли дело не движется. У вас нет сил на чулочно-носочную сортировку. Вы вяло тащитесь на кухню.

Здесь вы берете в руки газету и отыскиваете кроссворд, ибо читать аналитические материалы «в лом». А кроссвордик – это попроще. Вы пытаетесь отгадывать слова, но они мистическим образом напрочь улетучились из головы. «Совсем котелок прохудился!» – с горечью констатируете вы и стучите себя костяшкой пальца по черепу. Звук получается более пустой, чем неделю назад. Во всяком случае, вам так кажется.

С тяжким вздохом вы следуете в спальню, увесисто плюхаетесь в мягкую кровать или на диван, включаете телевизор, некоторое время смотрите наше телевидение и невольно подсчитываете. Так, за десять минут, что вы смотрите на экран, злодеи успели «грохнуть» троих человек. Вы переключаете канал, и через десять минут констатируете, что здесь за десять минут погибло уже восемь человек, но вам все равно.

Вы выключаете «ящик» и пытаетесь заняться хоть какими-то делами. Например, сделать деловой звонок. Берете трубку телефона, даже начинаете нажимать кнопки. Но тут же застываете в недоумении. Кому я звоню? Нужен ли этот звонок? По какому поводу я звоню? Искать ответы на эти конкретные вопросы нет сил, и вы жмете кнопку «отбоя».

После вы продолжаете бесцельно слоняться по жилищу, хватаясь то за одно, то за другое, но при этом даже малейшее дело не доводите до конца. Итак, поздравляю: вас посетила **скука**! Скука чем-то сродни депрессии. Та же вялость, та же апатия, ощущение пустоты и собственной никчемности.

Что делают люди во время скуки? Распространенный ответ: «Спешу срочно чем-нибудь заняться! Чем-нибудь! Пусть через силу!». Или: «Скука? Вспомни Москва-Петушки! «И немедленно выпил!» Я убиваю скуку выпивкой!».

Нежелательно во время скуки накачиваться спиртным. Конечно, в компании с «Толстяком», возможно, время и пролетит незаметно. Так же, как и выпитые кружки. Но если так постоянно бороться со скукой, то от пенного напитка и обилия движений (налить пиво – поднять кружку – глотать – поставить кружку – утереть платочком пену) вы скоро будете вливать пиво «Толстяк» уже в реального толстяка, то есть себя.

Откуда же берется скука? Например, вас попросили на работе составить отчет о количестве, свойствах газовых задвижек при строительстве газопровода «Южный поток». А вы в этих задвижках мало что смыслите. Знаете, что ими что-то задвигают. Газ. Вот вам сразу же и скука. Вы некомпетентны в данном вопросе, а сделать надо. То есть, если приходится делать нечто, в чем вы мало смыслите, то скука – тут как тут.

Скука

Автор: admin

05.06.2011 23:24 - Обновлено 31.10.2014 15:00

«Праздность – мать всех пороков». Именно постоянная праздность ведет к скуке, потому как праздный человек любит полежать и ничем обременительным не заниматься. Но в разумной праздности есть и элемент отдыха для души и тела. Праздность – это своеобразный бальзам и для здоровья человека, если соотношение праздности к деятельности составляет 1:5 (пятьдесят минут в час вы функционируете, работаете, а десять – отдаете праздности). Такая праздность эффективна и не скучна.

Часто скуку испытывают звезды эстрады, кино, начальники, преподаватели и даже отцы семейства и мамы, то есть, те люди, к которым постоянно лезут с вопросами, просьбами, требованиями, предложениями. А спрятаться от приставучих поклонников, подчиненных, студентов, детишек практически негде. Вот и растет тогда гибрид из скуки и раздражения пыльным цветом, окутывает нервную систему.

Скучают люди по-разному. Панк – это скучающий, в общем-то, тип и оттого желает бросить вызов мещанским устоям общества. Рисовальщики граффити на стенах – тоже скучающие люди, но они пытаются сделать серые мегаполисы краше. Подросток, что схватил камень и швырнул его в витрину магазина, конечно, хулиган, но и постоянно скучающий тип. А это чревато уже агрессией и злобой. Постоянная скука – опаснейший червь, что точит мозг непрерывно.

Психологи советуют переключить внимание со скуки на что-нибудь. Иными словами, через силу себя заинтересовать. А насилие добра организму не приносит. Поэтому я рекомендую, наоборот, «ловить» скуку, чувствовать ее, испытывать ее. Наслаждаться скукой, если она приходит иногда и ненадолго. Ваш мозг, пребывая в скуке, требует «перезагрузки», как теперешние российско-американские отношения. Пройдя «перезагрузку», он уже заработает энергичнее, веселее, бодрее.

Именно в состоянии скуки сделано множество великих открытий в химии, физике и электронике, в медицине. Именно в скуке и грусти написаны лучшие музыкальные произведения, что «берут за душу». Именно скука создает отчасти все авангардное, необычное, броское, кричащее.

Скучайте во здравие! Но, поскучав, подумав над жизнью, позволяйте себе удовольствия. Да побольше! Вкусное пирожное, но одно! Поход в кино, театр. Массаж и бассейн, прогулку в парке. Мороженое на палочке. Без палочки – тоже сгодится. Путешествия. Хобби. Да мало ли радостей вокруг!

Скука

Автор: admin

05.06.2011 23:24 - Обновлено 31.10.2014 15:00

И если мозг устал, требует «перезагрузки», пришла скука – примите в объятия и ждите!
Вскоре она уйдет, и на горизонте жизни вновь поднимутся огромные буквы: МНЕ
МНОГОЕ ИНТЕРЕСНО!

Автор - **Михаил Берсенеv**

[Источник](#)