

Почему мы так любим заниматься ерундой? Это полезно!

Одна моя знакомая, серьезный врач, по роду деятельности много времени проводящая с тем типом людей, которых называют «тревожный пациент», привыкла к общению эффективному, четкому, глаза в глаза. Она и мне казалась неприступной частью своего кабинета. Пока однажды в частной беседе не призналась: «Как я люблю заниматься ерундой, кто бы это знал!». На этой почве мы с ней спелись и не раз увлекательно беседовали о видах любимой ерунды и способах ею заняться.

Один из таких способов наверняка известен и вам. Заключается он в том, чтобы вместо натужных размышлений и попыток вовремя сделать серьезную работу сидеть в Интернете, листая сайты с разными приколами с целью «поржать» или хотя бы улыбнуться.

На порталах RuTube и YouTube вершину рейтинга популярности не покидают мини-шедевры, которые можно объединить под девизом «нереальный пазитифф». У каждого из нас свои любимые ролики, которые мы возвращаемся посмотреть в минуты тоски и тягостных раздумий. Есть они и у меня. На одном ролике представлено, как младенец, услышав, что папаша за кадром издает звук, что-то вроде: «Гплтом!», отвечает безудержной радостью и смехом минуты на три.

На другом юная девушка, сидя на корточках и глядя в экран своего мобильного, раздражается таким хохотом, который в народе характеризуется глаголом «плющить». А на деле есть удивительное, заразительное явление, которое действует безотказно. И тут возникает вопрос: а на что действует-то? Подумаешь, кому-то смешно. Но что во мне провоцирует это странное желание гулко, как филин, захохотать под свет монитора в ночной тиши?

По привычке давать всему объяснение и приговаривать: «ученые выяснили», я стала читать научные публикации. Может, они объяснят мне смысл этого желания. Сразу скажу, не объяснили. Но вдруг – вам? Поэтому для начала предлагаю вашему вниманию несколько научных фактов.

Почему мы так любим заниматься ерундой

Автор: admin

13.09.2011 16:08 - Обновлено 31.10.2014 13:47

1. Многие эмоции тесно связаны с физическими реакциями. По одной из популярных сейчас гипотез, в головном мозге есть участок, который фиксирует эти реакции и по ним определяет, как мы себя чувствуем. Ощущения преобразуются в точную душевную характеристику.

Если упростить, то когда мы смеемся, данный участок посылает сигнал: все круто, жизнь прекрасна, мы в тонусе! (Согласитесь, это особенно актуально, когда на самом деле напоминаешь себе кусок студня).

2. Улыбаться, по-видимому, умели общие предки человека и человекообразных обезьян. Очевидно, улыбчивые и «на позитиве» обезьяны выживали чаще тех, кто бродил с унылым видом.

Видимо, это были дамы и примкнувшие к ним дамские угодники. Они и делали потомство. Остальные, не зная, куда себя девать, затевали разборки и войны. То, что улыбка гораздо более выгодна для жизни, чем тупая хмурость, они поняли за миллион лет до нашей эры. А Дэйл Карнеги... как бы озвучил их мысли, что ли.

3. Уже ребенок, не знающий ни слова по-человечьи, рефлексивно прибегает к «языку улыбок». В этом своя хитрость. Малыш инстинктивно стремится задобрить окружающих, поскольку это помогает выжить в том опасном мире, что окружает его. (Особенно если абстрагироваться и представить себя на месте малыша: большой мир и крупные люди с их странным поведением. Можно испугаться навеки, но природа предусмотрела выход).

4. При обычной человеческой улыбке задействуются 43 лицевые мышцы. При смехе к ним подключаются внутренние и внешние мышцы диафрагмы. (К слову сказать, в обычном положении ведущие довольно рутинную жизнь). Так что – качаем лицо! При этом важно отметить, что неискренняя улыбка задействует от силы несколько мышц и имеет такое же отношение к душевному здоровью, как «доброе утро» от нелюбимой свекрови.

Ну, хорошо. Допустим, улыбаться выгодно и полезно. Особенно в наших условиях, которые, в целом, для радости не очень предназначены. И тут возникает другой вопрос: если улыбка свойственна всем приматам и, в общем-то, несет коммуникативный смысл,

Почему мы так любим заниматься ерундой

Автор: admin

13.09.2011 16:08 - Обновлено 31.10.2014 13:47

то почему нам так важно посмеяться просто для себя, в охотку и над ерундой?

Недавно я озадачила своих знакомых интеллектуальных женщин вопросом: когда вы последний раз от души смеялись? И понеслось...

Одна рассказала, как выяснила, что весь день проходила в брюках, из-под которых торчали вчерашние колготки.

Другая кстати добавила, как пришла на деловую встречу в джемпере наизнанку.

Третья вспомнила, как, надрываясь на беговой дорожке и заметив проходящего мимо красавчика-инструктора, стала бежать гораздо красивей, лирично возомнив себя богиней фитнеса, и потеряла равновесие.

Четвертая вспомнила танцы гостей на свадьбе.

Пятая – мультик «Южный парк», этот концентрированный трэш...

Комедиографы знают, что смех вызывает нарушение принципа «как должно быть». Человек не должен ходить с колготками, свисающими из брюк. Люди не должны терять равновесие. Мультки не должны напоминать «Южный парк». Однако ж, когда это все происходит, мы веселимся как дети! Дело в том, что ученые-биологи еще не до конца выяснили суть главного феномена – смеха над собой. Того качества душевной организации, которое позволяет нам взглянуть на ситуацию и на себя со стороны. Расслабиться, абстрагироваться и снять тот рутинный серьез, который постепенно становится частью человека и, в общем, есть синоним несчастья.

Как писал один хороший автор, Михаил Анчаров, «все дети рождаются гениальными. А потом их переучивают во взрослых». Но, видимо, все же не до конца. Согласитесь, что женщина способна умудриться сохранить в себе детское до конца своих дней. Женщины смеются чаще и искуснее мужчин, но они, в принципе, и дипломатичнее их.

Биологи отмечают, что женщины, с точки зрения эволюции, перспективнее. Они лучше умеют сдерживать агрессивные импульсы, разрушительные для любой популяции людей – от скромной ячейки общества, семьи, до его махины, государства.

Те же биологи считают, что это повышает шансы популяции на выживание. Так-то. А вы говорите... Оказывается, возможность посмеяться над собой не только полезна для

Почему мы так любим заниматься ерундой

Автор: admin

13.09.2011 16:08 - Обновлено 31.10.2014 13:47

душевных сил, она еще и перспективна с точки зрения эволюции! Недаром в современной Европе женщины прочно вошли не только в бизнес, но и во власть. Лишь бы в ходе этого процесса они не утратили способность улыбаться.

Когда в очередной раз я буду сидеть в тоске и печали, гоняя порожные мысли, непременно об этом вспомню. Отложу все дела. Займусь ерундой. Выйду на улицу, посмотрю окрест. «И улыбка, без сомненья...»

Автор - **Валентина Мовилло**

[Источник](#)