



**Общеуниверситетская кафедра философии и социальных наук**  
**Институт гуманитарных наук**  
**ПОБЕДИТЕЛИ КОНКУРСА ЭССЕ**  
**«СОЦИОЛОГИЯ «БЕЗДЕЛЬЯ»: НОВЫЕ ПРАКТИКИ ДОСУГА»**

**СТУДЕНТЫ**

**ПЕРВОЕ МЕСТО**

**Зинченко Алиса**

**ИПиУ МГПУ**

**«Юриспруденция», 1 курс**

**«СОЦИОЛОГИЯ «БЕЗДЕЛЬЯ»: НОВЫЕ ПРАКТИКИ ДОСУГА»**

Что ж... Безделье... Что это? Способное привести к декадансу души отсутствие воли, о природе которой размышляла с ракурса психологии Ю.Б. Гиппенрейтер? Или же, порожденная скукой, бессмысленная деятельность, которая вызывает у человека чувство стыда и вины и как нельзя лучше отражена в работе В. Митюрева «Безделье и усталость». Может быть, это человеческий порок, который мы стремимся оправдать положительными аспектами? Например, К. И. Салимова и Г. Б. Корнетов с помощью сравнения фольклора разных стран в своей работе «Антология педагогической мысли» рассматривали «безделье» как негативное качество, которому мы потакаем, - лень. Возможно, это вид досуга, организация своего мира в свободное время, ведь в рамках социологии эти понятия отождествляются. Честно говоря, прежде я не задумывалась о том, что, казалось бы, очевидное понятие способно вызвать борьбу противоречий. Наверное, нет ни одного человека, не задумавшегося в детстве о сущности слова, которым его нарекли родные- «бездельник». И в это отпечатавшееся в душе юного создания мгновение

ребенка, готового познавать мир, одолевает вопрос: «Что же я сделал не так? Ничего не сделал, или сделал ничего?» Конечно, сейчас мастера лингвистики, одним из которых является Л. К. Байрамова, описали в своих работах истину, глаголющую устами младенца, и, подчинив ее законам языка, создали один из подходов, используемый ими в попытках раскрыть суть понятий с помощью пера. Удивительно... Столько мнений, но ни одно из них не дает однозначного, не оставляющего в душе сомнений ответа на вопрос, что же такое безделье. Думаю, что здесь будет уместна фраза «все и ничего», ведь и воля, и бессмысленная активность, и пороки, и форма деятельности, и тайны языка, раскрываемые с помощью чернил, – все они, по-своему, верны, но, будучи лишь одной гранью, узки и недостаточны. Безусловно, мы, понимая тщетность попыток объять необъятное, выбираем лишь одну из этих призм, к которой лежит наша душа, но неужели «безделье» настолько многогранно, что его невозможно понять? Видимо, ответ лежит на поверхности, ведь оно, будучи одним из элементов нашей жизни, очень сложно и неоднозначно. Но неужели все тщетно, и нам остается лишь смириться с поражением в еще не начавшейся войне познания? Или же нам стоит, словно вода, продолжить точить камень? К сожалению, к этим замкам нет ключей, и каждый должен ответить на него сам, выбрав этим свой путь. И именно он покажет, что в понимании человека «безделье» как новая форма досуга: лень, грозящая скатыванием в упадничество, или же способная совершить невозможное «активность» личности. Конечно, в науке существует невероятное количество мнений по поводу взаимосвязи философских категорий, но лично мне близко известное изречение: «познать добро без зла невозможно», и именно поэтому я хочу рассмотреть «безделье» под призмой противоречащих друг другу элементов одного целого.

Весь наш мир – череда взаимодействий противоположностей, в результате которых создается нечто потрясающее: дня и ночи, неба и земли, разума и сердца. Сознание – это настолько эфемерное понятие, что в мгновение, когда оно эхом пронизывает воздух, возникает чувство миража. Некий недостижимый образ, к которому влечет жажда прикосновения. Безусловно, ученые могут с этим поспорить, ведь в их понимании разум представляет собой четкую систему взаимодействия составляющих его частиц. Их картина мира, состоящая из двух основных цветов: черного и белого, сложна и упорядочена, подчинена определенным законам логики, пытаться противоречить с которыми – утопия. Для людей науки «безделье», с одной стороны, – негативный процесс стагнации, в результате которого прекращается мыслительная активность человека и, как следствие, развитие сферы их деятельности. С другой стороны, это возможность освободить сознание от «лишней» информации для понимания человеком уже известных ему вещей. Несомненно, с этим нельзя не согласиться, но ведь совокупность

этих взглядов — это лишь одна из сторон нашего разума. Возможно, именно в жажде сузить и без того окольцованный жесткими рамками натюрморт бытия и кроется наша ошибка. Мы стремимся упростить жизнь в целях понять ее суть, но своими действиями, сами того не замечая, искажаем ее. Поэтому, на мой взгляд, стоит сменить ракурс и обратиться к элементу, дополняющему целостность образа сознания. К его творческой составляющей, для которой представители науки — потерявшие краски жизни заложники логики. Для сторонников искусства разум — удивительный элемент человека, где существует вдохновение, проращивающее семена потрясающих идей в способных увидеть прекрасное людях. Их перламутровый пейзаж бытия размыт и красочен, подчинен лишь полету фантазии автора. Безусловно, миропонимание во многом предопределяет взгляд человека на отдельные элементы жизни. И поэтому слово «безделье» вызывает у них образ творческого хаоса — процесс создания в сознании автора нечто прекрасного, который регулируется ощущением времени самого творца. Удивительно, но благодаря людям науки и искусства — символам, призванным внести хоть толику ясности в нашу запутанную реальность, мы можем пролить свет на не дающие нам покоя вопросы.

Разумеется, четкость и ясность, создавая под нами иллюзию фундамента, манят нас. Человеку свойственно строить замки из песка и обманываться снова и снова, каждый раз считая, что он открыл все сокровенные тайны. Наверное, поэтому позиции, подчиненные законам логики, кажутся нам нерушимыми. Ослепленные очередной картинкой, мы забываем о существовании иных тропинок познания, одна из которых скрыта в причинах великих войн, человеческих подвигов, страданий и страстей. В сердце. Этот крохотный, горящий внутри каждого из нас огонек все воспринимают по-разному. Для одних — это лишь орган, обеспечивающий кровотоки в венах. Для других — освещающая истинную дорогу, путеводная звезда. Некоторые видят в нем лишь обуглившийся за жизнь камень, а кто-то — согревающее пламя. Но как бы человек ни воспринимал сердце, оно неизбежно влияет на него, побуждая кануть в бездну чувств. Что вы ощущаете, когда вашего слуха легким дуновением касается слово «безделье?» Холод беспросветного мира ледяных скал, в котором все живое застыло в оцепенении, или же мощь движущегося в океане айсберга? А возможно, жар пылающего огня или же частицы еще оставшегося в воздухе тепла потухшего костра? Именно пейзажи, независимо от нас всплывающие пред нашим взором по воле сердца, способны приоткрыть нам завесу, скрывающую сущность понятий.

Безусловно, призма разума и сердца — лишь один метод из всего многообразия «инструментов», с помощью которых мы можем трактовать безделье как сделанный человеком выбор «досуга». Однако меня

заинтересовал именно он, поскольку эти два элемента не только составляют нас, но и влияют на наши чувства и суждения. На нашу жизнь.

Что ж... Подводя итог своих размышлений, я с уверенностью могу сказать: безделье, будучи частью нашей реальности, сложно и многогранно. Недаром Аристотель, Вольтер, Жан-Жак Руссо и многие другие оставшиеся в истории мыслители отдавали себя без остатка, пытаясь пролить свет на сущность этого понятия. Ведь не что иное, как оно – сделанный нами выбор – способно преопределить нашу судьбу.

**Топоркова Мария**

ИЕСТ МГПУ

«Технологии спортивной подготовки», 1 курс

### **«ЛЕНЬ: ПАЛАЧ ИЛИ СПАСИТЕЛЬ?»**

Пятница. Дверь скрипит и оглушительно хлопает. На часах 22:34. Бросаю рюкзак в угол, но, подумав, вздыхаю и водружаю его на кровать: надо всё-таки разложить вещи по местам. Знаю ведь, что это будет меня мучить. Кроссовки к обуви, одежду в шкаф, тетради – аккуратной стопкой на стеллаж. Оцениваю обстановку, критически прищурившись. Хорошо.

Три пары в универе. Две тренировки: для меня и для детей, со мной в качестве тренера. Открываю заметки, проверяю заданное с сегодняшнего дня. План-конспект по гимнастике, презентация по истории. Гимнастика – на понедельник, история в пятницу. Вздыхаю снова и открываю ноутбук.

Когда прихожу в себя, на часах 23:41. Конспект готов, а моя спина ноет: должно быть, от долгого сидения. Встаю из-за стола, произвожу несколько элементарных движений, которые должны (наверное) с этим помочь. Прохожу пару кругов по комнате, останавливаюсь рядом с кроватью. Чувствую, что меня достаточно сильно клонит в сон: веки становятся тяжёлыми и я зеваю несколько раз подряд. Сажусь, откидываюсь назад и думаю.

Может быть, сегодня лечь пораньше? Начинать презентацию в таком состоянии – не самая хорошая идея, верно? Расстилаю кровать. Ложусь, но понимаю, что сон уже ушёл. Начиная злиться на себя, включаю настольную лампу, беру книгу и ложусь снова. Пробегаю глазами по странице. А потом ещё и ещё раз: и не понимаю ни строчки. Зажмуриваюсь, трясую головой. Да что ж это такое? Уже готова снова начинать злиться, но осознание происходящего приходит быстрее. Приходит – и пребольно бьёт.

Мне беспокойно. До дрожи в пальцах и сбившегося дыхания. Отчего бы это? Быстро вспоминаю: ну конечно, задача, которую я не решила. Чертова презентация, будь она проклята. Откладываю книгу, снова сажусь за стол, открываю пауэрпойнт. Даже пишу заголовок, но... Бью по столу кулаком. На глаза наворачиваются слёзы. От обиды. От злости на себя.

... Часто ли вы сталкиваетесь с этим? С тревогой от того, что над душой, кажется, что-то нависло. Что-то очень тяжёлое и противное. Будто на плечах – мёртвый груз, который с каждой секундой давит сильнее, и, если не начать делать то, что должно, рано или поздно обязательно раздавит в лепёшку? А как вы справляетесь с этим? Быть может, как я, поддаётесь этой тревоге, идёте на поводу, выполняя всё, как она прикажет? Что ж, в таком случае могу только посочувствовать: я прекрасно знаю, как это тяжело. Изо дня в день. Всю жизнь.

Лень – это плохо, твердят нам с малых лет. «Труд человека кормит, а лень портит», «человек трудом велик» и иже с ними. А правы ли были наши предки, передававшие эти истины из уст в уста? Пожалуй, с этим можно поспорить.

Что такое лень? Нет, не «отсутствие или недостаток трудолюбия», или что там ещё могут сказать на этот счёт толковые словари. Что такое лень, если заглянуть глубже? Что такое лень для каждого из нас?

Убеждена, что на этот вопрос каждый ответит по-своему. Самые хитрые, наверное, скажут: «двигатель прогресса». Самые ленивые скажут... А впрочем, какое мне дело до самых ленивых? Хочу ответить на этот вопрос сама. И вот мой ответ – первый, что приходит в голову – лень – это палач, а приговорённый к казни – я сама. Поддаться лени – значит добровольно положить голову на гильотину. Поддаться лени – значит позволить умереть своему некогда сильному духу.

С таким убеждением я живу девятнадцатый год. Может быть, чуть меньше – с сознательного возраста. Но лет 10–12 точно наберётся. А это достаточно внушительный срок, чтобы такие глубокие убеждения закрепились очень хорошо. Вот только сейчас, когда под очередным порывом «делай что-нибудь, чтобы не чувствовать вину и тревогу» я печатаю эти строки..., понимаю, что убеждения всё-таки могут деформироваться. И ещё понимаю, что деформировать их порой очень нужно.

Палач-то – это вовсе не лень. Не лень взводит на эшафот, не лень опускает топор. Всё это я делает тот человек, что идёт на поводу старой привычки. И я очень надеюсь, что кто-то, узнавший в этих строках себя, вместе со мной сейчас остановится, прекратив бешеный ритм жизни, замрёт и задумается. Глаза его округлятся, а с губ слетит протяжное «а-аа!» осознания. Странно, верно?

А если призадуматься – совсем не странно. Сколько веков существует истина, что в нашем мире нет черного и белого, однозначных добра и зла? Истина эта, наверное, появилась вместе с человеком, хотя, может, была осознана несколько позже – и очень жаль! Скольких бед можно было бы избежать... Но сожалеть о прошлом глупо, и всё, что мы можем сделать – вовремя понять эту истину. И не просто понять, покивав и вынужденно согласившись. Понять, пропустив через себя и, может быть, кардинально изменив что-то внутри.

Лень действует, как антагонист в интересной книге – кажется врагом, а потом вдруг помогает главному герою. Невозможно крутиться белкой в колесе всю жизнь, каждый день каждого месяца. Это, пожалуй, должно быть понятно каждому. Но вот как выбраться из этого колеса, если оно не отпускает по причине привычки или глубокой уверенности в правильности убеждения? Сколько психологов потеряли бы работу, если бы каждый человек, столкнувшийся с этой проблемой, мог бы разорвать порочный круг одним только усилием воли... Но, когда усилия воли и понимания ситуации недостаточно, вот тогда-то лень и превращается из жестокого палача в доброго друга.

Закончить презентацию, пожертвовав сном? Нет, ни в коем случае, мне слишком лень. После бессонной ночи поехать к первой паре? Лень! Звучит, может быть, не очень правильно, но это значит лишь то, что самое время вспомнить утверждение о неоднозначности всего, что существует под нашим солнцем. Да, за несделанное задание можно получить выговор от преподавателя. Вот только бодрый и свежий (ленивый) студент будет куда более эффективен на семинаре, а значит, избавит себя от кучи других проблем. Да, за пропуск первой пары можно нарваться на отработку, но, проснувшись немного позже, с утра можно сделать столько полезных дел! Примеры банальны, но понимаете, к чему я клоню?

Каждому из нас бывает нужно выдохнуть. Забыть про все дела, посвятив время себе. Да, мне, например, это всегда непросто, да, в большинстве случаев я не хочу провоцировать тревогу, которая приходит неизменно. Но один мудрый человек сказал мне однажды, что глупые жертвы приносят результат лишь в моменте. А ещё сказал, что иногда отдых и лень – это вклад в будущее, в продуктивность и ещё огромное количество невероятно полезных вещей. И, знаете, я не могу не согласиться.

Резюмируя всё вышесказанное..., ленитесь, друзья! Это важно. Это нужно. Конечно, мера всегда нужна: всё-таки старцы, создававшие пословицы о лени, отнюдь не были глупы. Вот только «дохнуть» от работы, как те самые кони, тоже не стоит. Жизнь у нас одна, а человек, как известно, внезапно смертен. И сейчас я торжественно клянусь: когда я снова встану перед выбором «работать или отдохнуть», я крепко задумаюсь об этом. О том, что я отвечу, если в следующую секунду меня спросят, довольна ли я прожитой жизнью. Какой ответ будет приятнее? «Я пахала, как лошадь, я многого

добилась, но я устала, бесконечно устала и рада, что всё кончилось»? А может быть, что-то вроде: «Да, я не стала всемирно известной. По жизни шла тихонько, но уверенно. В чём-то была хороша, в чём-то – не очень. Но я была счастлива! Уделяла время отдыху. Заботилась о себе и внимательно себя слушала»? Не могу говорить за всё человечество, однако мой выбор в пользу второго варианта очевиден. И я постараюсь ему следовать. Советую и вам!

**Анисимова Анна**

ИИЯ МГПУ

«Перевод и переводоведение»

«Японский язык», 2 курс

### **«КУЛИНАРИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ»**

В ответ на вопрос о том, как я провожу свободное время, в голову приходит только одно – прокрастинирую. Для кого-то это может показаться всего лишь шуткой, но в этих словах нет ни капли иронии. Прокрастинация стала неотъемлемой частью жизни не только для меня, но и для многих людей, особенно студентов, выросших в эпоху информатизации. Она стала для нас способом самообразования, саморазвития, самопознания, тем, чего от явления, порицаемого многими, никто не ожидал. Почему же у нашего поколения так кардинально изменилось отношение к прокрастинации? Почему нам пришлось превратить врага в друга? В своей работе я попытаюсь ответить на данные вопросы, аргументируя свою точку зрения примерами из кулинарии.

Прокрастинация, другими словами, откладывание важных дел на потом – явление вовсе не новое, стоит лишь вспомнить русские пословицы «сделал дело – гуляй смело» и «отложил на осень, а там и бросил». Среди известных прокрастинаторов – Моцарт и Гюго. Последний, чтобы успеть к крайнему сроку сдачи манускрипта, даже запирали свою одежду в шкафу, чтобы исключить соблазн выйти на улицу и прокрастинировать. В СССР прокрастинаторов бы отнесли к тунеядцам (в своем нетерминологическом значении синонимичным бездельникам) с соответствующим неодобрением и презрением. Однако с приходом эпохи информатизации отношение к

прокрастинации изменилось. Опустив рассуждения о растущей осведомленности о вопросах психического здоровья, основной причиной этого изменения можно назвать растущее количество не только источников, но и способов получения информации. Если раньше про эрудированного человека можно было сказать, что он начитанный, теперь же тот же самый человек может быть и «наслушанный», и «насмотренный», так как книги и другие письменные носители теперь далеко не единственный источник информации. Такое разнообразие источников наделило людей правом и возбудило в них желание выбирать и подстраивать под себя то, как они получают информацию, образно говоря, «вкусно ее готовить».

А причем тут, собственно, прокрастинация? Возвращаясь к языку кулинарии, люди стали отказываться «есть, что дают», ведь теперь перед ними «шведский стол», где каждый может найти себе что-то по вкусу. Однако не все люди, и более того, не все организации (в данном случае рассмотрим организации образовательные), были готовы предоставить «информационным гурманам» эту свободу. Именно недовольство вновь появившимся ограничением в выборе в условиях дефицита времени и вызвало откладывание заданий, связанных с неприятным способом получения информации. То, что с консервативной точки зрения считалось бы (и считается) временем, потраченным впустую, стало для нашего поколения временем «кулинарных экспериментов» с целью исправить «несъедобное блюдо». Получить полезные вещества из овощей необходимо, но зачем же заставлять себя есть вареные овощи, когда можно приготовить их на гриле. Во время этих экспериментов мы научились не только получать и усваивать необходимую информацию, но и определять оптимальные пути ее получения, разбираться в своих «вкусовых пристрастиях».

Для меня «несъедобным блюдом» оказалось чтение учебников по гуманитарным дисциплинам. Отсутствие привычных схем и графиков и появляющееся время от времени мнение автора только запутывало и усложняло и без того трудный путь выпускника физмат школы по лабиринту чужих мыслей. Возможно, причиной послужило то, что в школе «перекормили» не самой релевантной художественной литературой, или же это форма протеста математически устроенного мозга, но, в любом случае, у меня не было выбора, кроме как найти способ усваивать подобную информацию наравне с друзьями гуманитариями. «Но ведь существуют различные техники чтения», – отметит кто-нибудь. А существуют ли техники употребления переваренных брокколи, если от одного их вида становится плохо? Возможно, существуют, но будут ли они работать для людей в сознательном возрасте? Скорее всего, нет. Зачем прибегать к детсадовским стратегиям поощрения себя за прочитанное чем-то вкусеньким, если можно сделать «вкусной» саму информацию. Вот и передо мной встала задача превратить безвкусные переваренные брокколи в кулинарный шедевр, не дав им утратить своих полезных свойств.

В результате многочисленных и многочасовых «кулинарных экспериментов» выяснилось, что подкасты и документальные фильмы куда

«вкуснее» учебников. Аудиовизуальный контент не только позволил мне быстрее усваивать информацию, но и пробуждал к ней интерес, который и оказался «секретным ингредиентом» моего блюда. Мой интерес к впоследствии излагаемой информации делал ее «вкусней» и для моих слушателей и читателей. Таким образом, моя полезная прокрастинация шла на пользу не только мне.

Согласно определению, прокрастинация вызывает у человека чувство вины за потраченное время. Как это ни печально, полезная прокрастинация не исключение. Как бы ни радовали ее результаты, полезная прокрастинация отнимает не меньше усилий и времени, чем изначально предложенный способ получения информации, а иногда даже больше. Бывают также случаи, когда несмотря на усиленные поиски, человек так и не находит комфортный способ получения информации, и тогда у него нет другого выхода, кроме как вернуться к первоначальному способу, что в итоге приведет только к большему количеству потраченного времени и, следовательно, большему стрессу. Полезная прокрастинация не изменяет содержания необходимой информации, поэтому на ранних этапах своих поисков необходима определенная доля самообмана: человеку необходимо убедить себя в том, что он занимается приятным делом ради достижения высшей цели, а не просто заменяет одну задачу другой. В данном случае наиболее важным является не только осознание значимости поставленной задачи (для чего это делается и на что влияет), но и правильная постановка цели, которая не даст свернуть с пути и отказаться не только от поисков, но и от выполнения самого задания. Не осуществляя запланированные дела и планируя неосуществимые, человек расходует энергию впустую. Остатки энергии, затраченной на поиски оптимального способа получения информации, съедает чувство вины и неудовлетворенности, возникающие из-за отказа от поисков и невыполненного в итоге задания.

Превращение прокрастинации из «болезни современного общества» в лучшего друга – дело нелегкое и не быстрое. Лично у меня на это ушло пять лет. Удалось ли мне побороть страх перед учебниками и исчезло ли желание откладывать задания, связанные с длинными текстами? Сомневаюсь. Удалось ли мне научиться извлекать из прокрастинации пользу? Несомненно. Однако, как и у любого правила, у метода полезной прокрастинации есть свои исключения. Так же как человек с непереносимостью лактозы ни в каком виде не будет употреблять молочные продукты, так и некоторые люди отказываются (не могут или не хотят) усваивать информацию, как бы она ни была представлена. В таком случае «кулинарные эксперименты» приведут лишь к «сожженной кухне» и «походу в магазин за фастфудом». В заключение, обращаясь к родителям и преподавателям, хочу сказать одно: если вы не хотите, чтобы дети питались фастфудом, поощряйте их «кулинарные стремления» и позвольте им самим выбрать, как «готовить» информацию.

## **ВТОРОЕ МЕСТО**

**Потокин Никита**

## «ДОСУГ»

Досуг. Для того, чтобы понять и разобраться с тем, что такое «новые практики досуга» следует нагромоздить большую кучу конструкций, общих слов и прочего. Думаю, что смогу делегировать эту задачу другим участникам конкурса по эссе. Как думаете, какой у них любимый цвет? Где они были, когда писали свои эссе? Почему Вы читаете это эссе? Я люблю слово «почему», а пишу сидя на диване в комнате. Перед этим я пробежал 4 километра, думая о том, как работает моё сердце, полежал в горячей ванне, думая над темой эссе, и ещё моя девушка сделала мне маску для волос, очень жгучую. Я её очень люблю.

Извините за мою отрывистость, но проблема досуга несет не онтологический, а скорее эпистемологический характер. В минуты желчи, отстраненности и цинизма (с кем из нас это не бывает?) я склонен обобщать и нагнетать всё, в том числе и вопросы досуга людей: «Как это так? Зачем эти тик-токи, еженедельные кутежи молодых ребят? Нужно читать книжки, дышать свежим воздухом и медитировать!». Однако сейчас я в ресурсе, поэтому постараюсь избежать всякой объективации в этом вопросе.

Досуг нас или убивает, или спасает от подавляющей рутины, или делает сильнее. В жизни человека обычно присутствуют все три аспекта досуга, иногда даже одновременно! Планирование и формирование досуга связано с тем, как мы эти переменные смешиваем.

У меня есть друг, с которым я раньше вместе учился на историческом факультете. Его зовут Георгий, а мы его называем «летописец», потому что он любил писать конспекты. Сегодня я ему позвонил и попросил назвать свой последний досуг перед моим звонком, на что он мне ответил «хорошо, Никита, я расскажу» - «сейчас?» - «нет.» - «почему?», он скинул трубку, а чуть позже мне пришло это сообщение:

*«В воскресенье я ходил в собор, после службы остался, чтобы купить две иконы - Спас Нерукотворный и Спас Вседержитель (это два моих любимых иконографических типа Иисуса Христа и в целом две мои любимые иконы). Но икон нужного размера, а нужны мне были небольшие, не оказалось. Потом мне показали икону Спас Нерукотворный, на что я ответил, что она тоже не подходит мне из-за большего размера, чем тот, который мне нужен. В итоге мне сказали, что это дар от храма, а я ответил, что я недостойн такого, потому что я много грешил и продолжаю грешить, и тут храм, в который я хожу, дарит мне икону, мол, что это такое.»*

*В этот момент ко мне подошла женщина-катехизатор этого храма (катехизатор занимается религиозно-просветительской деятельностью), чтобы отвести меня и поговорить со мной, так как я отвлекал работницу храма от обслуживания других прихожан. Мы отошли и поговорили, и она мне показала небольшие ламинированные иконки, и среди них я нашёл икону Спаса Вседержителя нужного мне размера. В результате нашей беседы она убедила меня, что лучше следовало бы принять дар от храма, а также она ответила на мой вопрос об истории собора.*

*В конце нашей беседы она предложила мне, если бы я хотел помочь храму и имел свободное время, помочь нескольким добровольцам убираться в соборе после службы. Я сначала отказался, но в итоге подумал и решил согласиться, так как для моих дел у меня был ещё весь день впереди. Мне дали щётку и скребок на длинных ручках и металлическую губку для посуды (последняя на их профессиональном жаргоне называется тёркой). Щёткой они проводят по полу, скребком убирают прилипшие и засохшие большие капли воска от свечей, а вот эта так называемая тёрка ставится под ногу и ею трут небольшие следы грязи и воска, когда можно не использовать скребок. Я убирался вместе с ними, а потом помогал заносить в храм привезённые стопки свечей. Мне понравилось убираться, так как я помешан на чистоте и дома тоже люблю заниматься уборкой.*

*Потом я спросил, могу ли я чем-то помочь храму в плане чистящих средств. Мне показали те самые тёрки в упаковке и чистящее средство. Я сфотографировал их, а чуть позже пошёл на рынок и купил 14 таких тёрок. На этой неделе принесу их в храм».*

Это запредельно круто. Я позвонил ему и сказал, что он запредельно хороший человек: «Почему?» - теперь скинул я.

Минутка теории. Само слово досуг связано с другим русским словом – достигать (ст.-слав. **САГНЪТИ**), промежуточное значение можно охарактеризовать как «способность достигнуть чего-либо, достижение», и только в современном русском языке получило значение «времени, свободного от основного вида деятельности, работы». Можно сделать два вывода из этимологии слова: 1) досуг нужно заслужить, 2) досуг есть не право по рождению, но приобретённое, вырванное у повседневности. Это один вывод.

Поколение зуммеров определенно хочет научиться отдыхать и правильно проводить свой досуг. Если честно, старшее поколение не умеет отдыхать. Моя мама и бабушка считают это непозволительным. Особенно когда котлеты не пожарены. Это не значит, что они плохие, просто таков культурно-исторический тип постсоветского человека, которого они представляют. Грустно ли это? Довольно. Нашему обществу приходится нести эти коллективные травмы посттоталитарного общества. Но и моё молодое поколение, по первому впечатлению, чаще не отдыхает, а ещё больше себя нагружает. Большое количество исследований про влияния социальных сетей на работу мозга в один голос кричат о том, что мы уродуем себя. Если сделать мета-мета-мета-анализ, то суть такова – эволюционно нашему мозгу привычно

в деятельности целеполагание. Системы нейромедиаторов (в особенности дофаминовая и серотониновая) работают так, что дают нам а) волю к самому действию, б) награждение за это действие. Заходя в тик-ток или другую социальную сеть, человек не знает, что его ждёт. По сути, для мозга мы идем по заросшей тропинке и не знаешь, что нас ждёт дальше. Это и ломает мозг.

С другой стороны, этот же механизм работает в другом направлении с компьютерными играми, у которых как раз всё очень хорошо с целеполаганием: почти во всех играх так или иначе есть разные задания, квесты, где нашему виртуальному герою не нужно решать, что ему делать, а нужно лишь просто достигать уже поставленных целей. Отчего таким популярным и привлекательным для миллионов людей становится виртуальный мир – ведь в реальном куда сложнее поставить себе цель (даже на уровне нейромедиаторов), найти себя, найти свой здоровый досуг.

Если говорить об отдыхе, то люди путают «удовольствие» и «отдых», думая, что приятное = восстановление. Глупо и наивно? Если желчно, то да.

Если же говорит о досуге в целом, то тут ставится вопрос, скорее даже этический, может ли человек убивать себя, если это отвлекает его от работы? Можем ли мы жить в постоянном стрессе, оправдывая это своей свободой в выборе досуга? Сейчас подумал, что уж на совсем примитивном эволюционистском языке можно назвать это «естественным отбором», и ведь есть такие публичные личности, которые говорят такой вздор, например, Невзоров.

Я считаю, точнее я уверен, опираясь на современные данные о работе эмпатии и «истоках морали», что человек – это хорошее существо, и что вопрос лишь в осведомленности людей. Преодолевая свои травмы, получаю действительно необходимую информацию, наше общество будет приходить ко все более и более здоровому досугу. Какое место тут занимают «новые практики досуга»? К сожалению, может, для Вас, мой читатель, самое маргинальное положение.

Георгий же показывает мне, что досуг – это очень здоровское и разнообразное слово. Как жаль, что это эссе идёт в одну сторону, без обратной связи. Рискну предложить всем, кто это читает написать мне на почту [potokinns@mgpu.ru](mailto:potokinns@mgpu.ru).

Расскажите, во-первых, как ваши дела? А потом расскажите, что вы делаете во время досуга!

## **ТРЕТЬЕ МЕСТО**

**Недумова Екатерина**

**«ЛЕНЬ И СКУКА КАК СПОСОБЫ ПОЗНАНИЯ МИРА»**

*Глупо думать про лень негативно*

*И надменно о ней отзываться:*

*Лень умеет мечтать так активно,*

*Что мечты начинают сбываться.*

**И. Губерман**

*Нельзя лениться.* Каждый раз, когда я приступаю к выполнению учебных заданий, эта фраза становится моим девизом. Нельзя лениться, нужно сдать задание, нужно учиться, в конце концов. Но как же лень бывает открывать учебник по анатомии и, перемывая себе все косточки, уговаривать себя выучить хоть что-то, понимая, что анатомию нужно знать.

Многие определяют лень как побочный эффект прокрастинации, то есть склонность человека откладывать дела на потом. Я часто так делаю – откладываю выполнение самых неприятных и скучных заданий, чтобы не портить себе ими настроение. К тому же гораздо приятнее ощущать, что ты сделал всё в последний момент, как и герои боевиков, которые за секунду до взрыва обезвреживают бомбу и становятся настоящими героями. Но иногда дела требуют незамедлительного решения. Когда-то я услышала такой совет по борьбе с прокрастинацией: *«Если тебе лень делать вообще что-либо, то просто ничего не делай; ляг на диван, «отключи» голову и просто позволи времени идти дальше; не пройдет и нескольких секунд, как ты сразу начнешь что-то делать»* Восприняв этот совет как призыв к действию, я немедленно приняла нужное положение. И что вы думаете? Не прошло и минуты, как мой мозг стал выдавать какие-то невероятные идеи, сочинять воображаемые истории. В голове проносились стихотворные строчки, которые долго не находились для давнишнего стихотворения, а воображение рисовало невероятные картины. Откуда-то сразу появились силы и желание сделать эти скучные и неинтересные задания, которые мертвым грузом припечатывают тебя к земле, чтобы можно было освободиться от них и вновь полениться, «улететь» в более приятные места, где живут творческие идеи. Может, лень и скука способствуют познанию мира, как и другие виды деятельности человека?

*«Это простая лень – не вмещать мысль в разумные пределы»*, говорил Ницше. Любой «живой» школьник, интересующийся этим миром, знает, что школа, за редким исключением, самое скучное и неинтересное место на планете. Там нет места воображению, вымыслу и креативности. Всё подчинено жесточайшему контролю, всё имеет свои рамки, чтобы была возможность рассчитать и оценить знания. Но как можно давать оценку знаниям, которые по своей сути безграничны, многогранны и неполны? Департамент образования знает, или верит, что знает. Но знают ли чиновники, да и сами учителя, что скука и лень толкает учеников на познание? На изучение мира? К примеру, фантаст Нил Гейман в ответ на вопрос о том, что он может посоветовать начинающим авторам, однажды сказал: *«Вам нужно заскучать до такой степени, чтобы вашему мозгу не осталось ничего другого, кроме как придумать интересную историю и самого себя развлечь»*. Именно поэтому на скучных парах мою тетрадь, как и в школьные годы, украшают различные монстры. Я пишу «монстры» не потому, что рисовала непонятных существ, которых в пору так называть, а потому, что, не имея таланта к рисованию, простые вещи приобретали столь непривычный вид, что название «монстр», еще более щадящее для их представления окружающим. А если под рукой не оказывалось ручки и тетради, то мое воображение помогало сбежать от скуки. Подобно Рику и Морти из одноименного сериала я могла путешествовать по мирам, которые создавало мое воображение, только без использования порталной пушки. Мне было легко представить то, чего не было на самом деле. Это напоминает уроки геометрии. Там тоже нужно уметь «видеть» невидимые линии, в один фигурах – другие, в двухмерных – трехмерные. Если в точной науке нашлось место для воображения и ясного представления того, чего нет, то почему оно отсутствует в таких предметах, которые предполагают их использование? Почему сочинения по литературе пишутся по строгому шаблону, задачи, имеющие различные способы решения, решаются только по тому способу, который объяснила учительница, а история превращается в разучивание дат войн и их итогов? Рене Декарт, будучи философом и математиком, советовал: *«Сомневайся во всем»*. Но как можно сомневаться в точных науках, где все расчеты подтверждают истинность или ложность высказываний и утверждений? Приведу в пример всё ту же геометрию, фанатом которой я не являюсь. Когда мы проходили геометрическую фигуру «сфера», учительница по математике, и без того придирчивая к четкости и правильности терминов, спросила, что же является ее сечением? Все задумались, было два варианта ответа: либо окружность, либо круг. Правильным ответом оказался круг. Отвлекаясь от своих рисунков в тетради и задавшись вопросом, а почему, собственно, сечением сферы, которая представляет собой только оболочку шара, может иметь в сечении круг, который является частью плоскости, ограниченной окружностью, если в сфере ничего нет? Ответом послужило

банальная отговорка: «В учебнике так написано, значит так и есть». А потом она решила добавить, чтобы убедить меня в том, что она права, но что на самом деле повлекло еще больше вопросов, уже не связанных с геометрией: «иначе мы не смогли бы просчитать площадь её сечения» (так как окружность – это плоская ломаная линия, все точки которой располагаются на одинаковом расстоянии от точки, называемой центром окружности). Но в таком случае получается, что можно исправлять и делать удобными для себя знания, которые на самом деле не являются правдивыми? Наверное, скука, порождаемая незаинтересованностью учителя, толкала меня к этому выводу. Ведь воображение, которое она вызывала, давало возможность заглянуть за пределы чертежей, представить эту сферу и мысленно её разрезать, чтобы посмотреть, что же там получается в сечении. Она напоминала резиновый мячик: разрежь его и увидишь, что внутри него, кроме воздуха и резиновой камеры ничего нет. А лень, порождаемая скучными уроками или нежеланием делать неинтересные и непонятные задания, позволяла мне познавать окружающий мир через призму воображения, дополняя реальность своими штрихами.

Казимир Малевич пишет в своей книге «Лень как действительная истина человечества» (1921 г.): *«Итак, всё живое стремится к лени. С другой стороны, лень является главным побудителем к труду, так как только через труд возможно достигнуть её. Так что очевидно, что человек попал под какое-то проклятие в виде труда, как будто бы раньше находился всегда в состоянии лени»*. Как говорится, «лень – двигатель прогресса». Как добро не существовало бы без зла, а истина не была бы истиной безо лжи, так и труд не смог бы появиться на свет без лени. Человеку стало лень топтать ноги, и он изобрел колесо, чтобы ездить; лень считать – появился калькулятор и таких примеров ещё великое множество. Михаил Задорнов даже утверждал, что *«Гильотину наши изобрели — лень было топором махать»*. Практически любое изобретение призвано облегчать жизнь человека, то есть позволять ему лениться, не совершать лишних телодвижений. Например, пульт. Такое простое на первый взгляд изобретение, которое было придумано для ленивых людей, которым не хочется проходить каждый раз несколько метров, чтобы только сменить канал на телевизоре, включить кондиционер или свет. Но сколько всего нужно было узнать, чтобы создать его. Знания по физике, включающие законы тока, частоту колебаний, световые волны и многие другие, и математике, чтобы правильно рассчитать размер всех составляющих этого пульта. А ведь знания нужно еще было не полениться узнать и применить, а для этого не лениться учиться в школе или институте, изучая эти предметы. А если эти знания пришли не из учебных заведений, то человек должен был настолько быть ленивым, что ему пришлось бы самостоятельно найти их, понять и использовать, лишь бы не делать лишних телодвижений. И

все это ради изобретения маленькой коробочки под названием «пульт», который позволил бы лениться потом. Следовательно, лень побуждает к труду, а труд в свою очередь направлен на преобразование действительности, её понимание, то есть познание. И, если учитывать слова Малевича, лень приводит к познанию мира. Аристотель как-то сказал: *«Ничто не истощает и не разрушает человека так, как продолжительное физическое бездействие»*. Другими словами, используя излюбленную поговорку спортсменов-«движение – это жизнь»- многие люди пренебрегают именно умственной активностью и движением, нежели физическим. Хотя, на мой взгляд, куда хуже лениться своим умом, чем телом. Двигательная память и желание что-нибудь делать сохраняется у человека гораздо дольше, чем память, связанная с учением. Мало кто вспомнит все аксиомы геометрии, физические законы или историю развития и становления той или иной страны. Если, конечно, это не входит в интересы человека или если он не имеет хорошую память на такой род запоминания. В большинстве случаев эта информация забывается сразу после окончания школы и сдачи экзаменов. В отличие от физических умений, потому что, один раз научившись плавать или кататься на велосипеде, они никуда не исчезают. А значит, лень умственная не приводит к познанию мира, в то время как лень физическая способствует развитию умственной деятельности и, следовательно, познанию действительности через мышление и рассуждение, общение.

Таким образом, я могу сказать, что лень и скука могут привести к познанию окружающей человека действительности. Скука увлекает наше мышление в игру, приводит к внутреннему общению с собой, а лень побуждает трудиться и учиться. Но чтобы это осуществить человек должен иметь свои интересы, свои места, куда он смог бы «улететь» от скуки, живой ум, рисующий картины и создающий чертежи разнообразных устройств, которые потом становятся изобретениями века. И, как писал Сент-Экзюпери в «Маленьком принце», «ведь можно быть верным долгу и все-таки ленивым».

#### **ЧЕТВЕРТОЕ МЕСТО**

**Саликова Анна**

ИИЯ МГПУ

«Педагогическое образование»

«Французский язык», 3 курс

#### **«ПОЗВОЛЬТЕ ДЕТЯМ БЕЗДЕЛЬНИЧАТЬ!»**

Культ продуктивности всегда был частью мировой культуры, хоть это название ему было дано не так давно. Человек всегда жил, чтобы работать, и работал, чтобы жить. Поэтому отдыху никогда не придавали особого

значения, наоборот, человек воспринимался не как отдыхающий, а как отлынивающий от работы. Царь Алексей Михайлович в сборнике «Книга, глаголемая урядник: новое уложение и устройство чина сокольничья пути» написал такие слова: «...сия притча душевне и телесне; правды же и суда, и милостивый любве, и ратного строя не забывают: делу время и потехе час». Эти строки стали пословицей, которая существует в русском языке до сих пор.

Такое отношение к отдыху отражалось на воспитании детей. В средневековой Европе детство считалось периодом, который надо поскорее пройти. В раннем возрасте человек ещё зависим от окружающих, он не может помочь в хозяйстве, он только отнимает у взрослых силы и время, а сам ничего не делает. Однако в XVII веке основатель дидактики, чешский педагог Ян Амос Коменский, предложил совершенно иной взгляд на детство. Он считал, что это важнейший период жизни, во время которого человек развивается через игру, находит своё внутренне «Я».

И пусть с тех пор прошло уже больше трёх веков, люди всё равно продолжают воспринимать досуг как нечто бесполезное. С лингвокультурологической точки зрения в русском языке мы буквально называем это время «отсутствием более важных дел» — «бездельем». Мало того, что взрослые люди перегружают себя работой и тратят недостаточно времени на восстановление сил, они ещё и мучают своих детей, отправляя их в различные кружки и спортивные секции, фактически лишая их детства, что очень сильно сказывается на их психологическом здоровье.

Впервые об этой проблеме я узнала от своей знакомой, детского психолога Айзикович Виктории Викторовны. Она описывала ситуации, напоминающие стихотворение Агнии Барто «Болтунья», где учительница сказала девочке: «Выбирай-ка ты, дружок/ один какой-нибудь кружок». К Виктории Викторовне на приём родители приводили детей с неврозами и тревожными тиками. Когда она рекомендовала снять нагрузку с ребёнка и дать ему больше свободного времени, родители просто уходили, недовольные её работой. Виктория Викторовна рассказывала и о подростках, с которыми она играла в игрушки на приёме, потому что в детстве они в них «недоиграли».

Согласно исследования немецкого фонда «Recht auf Spiel» («Право играть»), ребёнку необходимо играть приблизительно по 6 часов в день, чтобы гармонично развиваться. Получается, что к шести годам он должен «наиграть» 15000 часов.

Почему так важно давать ребёнку достаточно времени для игр? В своей книге «Игра и её роль в психологическом развитии ребёнка» Л. С. Выготский писал, что в дошкольном возрасте игра развивает мышление. В возрасте до 3 лет ребёнок не может отделить объект от его смысла, оптическое поле неразрывно связано со смысловым. Выготский приводит такой пример: если родитель говорит «часы», ребёнок начинает искать глазами часы, потому что он не может отделить понятие от самого объекта, для него это непосильная задача.

В более старшем дошкольном возрасте в процессе игры ребёнок учится отделять мысль от вещи. Выготский пишет: «...в этот критический момент

коренным образом меняется одна из основных психологических структур, определяющая отношение ребёнка к действительности».

Позднее игры ребёнка усложняются, появляется ролевая игра, позволяющая имитировать реальные жизненные ситуации. Ребёнок учится принимать разные роли, а также общаться с другими детьми в процессе игры.

С актуальностью проблемы чрезмерной загруженности детей я связываю одну из главных тенденций детского досуга последних лет — игрушки-антистресс, которые также называют сенсорными игрушками. В 2016 это были слаймы и так называемые жвачки для рук, в 2017 это были спиннеры, в 2021 это были поп-иты и симпл-димплы. В мае 2021 года «Яндекс.Маркет Аналитика» сообщила, что на неделе с 12 апреля 2021 года продажи антистресс-товаров в штуках увеличились на 153%. На неделе с 17 мая 2021 года — на 883%. В то же время жизненный цикл у таких игрушек невелик, а популярность конкретного вида игрушек непродолжительна. Поэтому за такими всплесками продаж следует быстрый спад, а на смену старому антистресс-товару приходит новый.

Родители с подозрением относятся к таким непривычным игрушкам. Действительно, когда все вокруг играют с непонятными разноцветными побрякушками, которые продаются на каждом прилавке, а в социальных сетях только и говорят, что о каких-то поп-итах, возникает ощущение всеобщего безумия и помешательства. Хотя иногда опасения общественности доходят до абсурда - пару лет назад телеканал «Россия 24» выпустил новостной репортаж о том, как спиннеры используются в политической пропаганде и даже в качестве холодного оружия. В некоторых американских школах даже ввели официальный запрет на спиннеры — по мнению администрации, они мешают учебному процессу.

Разумеется, демонизация безобидных детских игрушек неразумна. Доктор Уилл Шилд, детский психолог из Университета Эксетера, сравнивает использование игрушки-антистресс со щёлканьем ручкой во время работы в офисе — не имеет смысла искать в этом что-то опасное. Наоборот, игрушки-антистресс даже полезны, пусть их и нельзя использовать в качестве полноценной терапии и их эффективность варьируется в каждом отдельном случае. Известно, что они развивают мелкую моторику ребёнка, и кроме того, игра со спиннером — это отличная профилактика туннельного синдрома запястья.

Что касается помощи в борьбе со стрессом, доктор Шилд утверждает, что сенсорные игрушки активируют одно или несколько наших чувств, например, зрение, слух или осязание. Так, когда мы испытываем сильную эмоцию — например, страх или беспокойство — игра с чем-то, что выглядит, ощущается или звучит по-другому, может помочь отвлечь наше внимание от этой сильной эмоции. По этому же принципу работают сенсорные комнаты — помещения, наполненные специальным оборудованием, воздействующим на разные органы чувств человека. Они используются в дефектологии для всестороннего развития детей с особыми образовательными потребностями.

Очень полезными сенсорные игрушки могут быть для людей с СДВГ, которым для сосредоточения внимания необходимо занять чем-нибудь руки. Я сама довольно часто использую игрушки-антистресс, они помогают мне бороться с моторными проявлениями тревожности.

У игрушек-антистресс много причин для популярности. Вирусные фото и видеоролики в социальных сетях являются для них отличной рекламой. Однако это не просто случайная работа алгоритмов рекомендаций в социальных сетях. Вышеупомянутый доктор Уилл Шилд утверждает, что эти игрушки существовали ещё с семидесятых годов XX века. И хотя социальные сети являются важным источником моды уже достаточно давно, свою невероятную популярность игрушки-антистресс обрели только за последние несколько лет. Значит, дело не только в трендах в интернете.

Как утверждает Антонина Цицулина, президент Ассоциации предприятий индустрии детских товаров и Национальной ассоциации игрушечников России, в обществе существует запрос на игрушки для снятия стресса и на игрушки, отвечающие мобильности, т. е. те игрушки, которые легко можно брать с собой. В то же время в своей статье «Состояние и перспективы развития рынка игрушек» Звягина Н. Н., Горелова И. Е. и Месяц И.В. утверждают, что популярность игрушек-антистресс среди подростков обусловлена тем, что они уже не используют традиционные игрушки, а потребность в игре у них всё ещё есть.

Таким образом, на первый взгляд сенсорные игрушки кажутся веянием моды, но в этой моде отражается насущная проблема общества — культ продуктивности, который ведёт к повышенному стрессу у детей. Вместо того, чтобы искать вред в новых игрушках, следует обратить внимание на причины их популярности и изменить отношение к детству в целом.

Мир не стоит на месте, поэтому нам приходится менять даже устоявшиеся в течение веков представления о жизни. Царь Алексей Михайлович, написав «делу время — потехе час», пытался избежать повтора, заменив слово «время» на равнозначное ему старославянское слово «час». В современном польском языке эти слова до сих пор являются синонимами. Так, изначальная мысль про одинаковую важность работы и досуга в жизни человека была искажена с течением времени в сознании народа. Это заблуждение до сих пор отражается на нашем отношении к досугу.

## **ПЯТОЕ МЕСТО**

**Пашков Владислав**

**ИГН МГПУ**

**«История», 2 курс**

### **«СОЦИОЛОГИЯ «БЕЗДЕЛЬЯ»: НОВЫЕ ПРАКТИКИ ДОСУГА»**

Безделье, в сущности, довольно небезопасная штука – и в особенности небезопасная с точки зрения социологии, науки об обществе: праздная толпа

бездельников требует хлеба и зрелищ, и властители толп склонны идти по пути предоставления этих благ жаждущим массам. В случае перебоев с поставками хлеба, правда, приходится возмещать недостачу продовольствия красочностью и кровожадностью зрелищ. В эпоху симулякров и симуляции у каждого гражданина есть великолепная возможность, не выходя из комнаты, лицезреть не только трансляции из Колизея, но и получать достоверные репортажи из Тевтобургского леса, повествующие о победах Империи.

Впрочем, пребыванию в праздных массах существует альтернатива. И даже множество альтернатив: свобода распоряжаться своим досугом по собственному усмотрению по-прежнему имеет место быть.

Чем больше времени мы способны уделить досугу, тем более развитыми, образованными, начитанными мы можем стать в итоге. Если, конечно, распорядимся им грамотно. Вместо занудных нравоучений о необходимости саморазвития и пресловутого грамотного обращения с досугом считаю уместным вспомнить о прецеденте, способном вдохновлять на интеллектуально наполненное времяпрепровождение.

Как известно, греческая философия стала возможной благодаря наличию большого количества свободного времени у свободных граждан полисов. Они были лишены необходимости мучаться вопросами поиска пищи и крова, им не грозили голод и нищета. И, разумеется, над ними не существовало какого-нибудь Эхнатона или Навуходносора, которые непременно отправили бы на плаху вольнодумцев, посмевших рассуждать о природе вещей, первопричинах бытия, о власти, государстве и его формах от наиболее уродливых до наименее несправедливых. И греки выгодно инвестировали имевшееся в их распоряжении время в увлекательные философские дискуссии, в развитие мышления и ораторского таланта грамотного формулирования своих мыслей и убедительного их представления на суд публики.

В современном мире, как правило, нет необходимости работать по 12–15 часов в день, отдавая все здоровье и все силы заботам о выживании – в этом смысле мы похожи на свободных граждан греческих городов. Сегодня в нашей жизни присутствует некоторое количество времени, которое мы вольны занимать по собственному вкусу. (Вопрос о существовании навуходносоров предлагаю тактично опустить).

Так или иначе, сегодня мы обладаем двумя чрезвычайно ценными ресурсами: некоторое количество досуга и доступ к великому множеству различной информации. Первый аспект, думаю, не имеет смысла рассматривать детально по той причине, что в каждом случае каждого отдельно взятого человека слишком велики индивидуальные факторы,

влияющие на то количество свободного времени, которым возможно распоряжаться. О втором же аспекте непременно следует упомянуть, что количество и доступность информации со временем только возрастают. Более того, Интернет позволяет любому желающему знакомиться с шедеврами мировой литературы, кинематографа, музыки... Возможность изучать языки и знать на прекрасном уровне, если оставить в стороне произношение и практику. Во всяком случае, благодаря одному только Интернету при наличии должного желания и рвения можно выучиться читать и писать на любом языке!.. Кроме того, можно побывать во многих музеях мира, не выходя из дома и не потратив копейки сверх платы за потребленный трафик. Объемы информации, доступной для изучения и обработки, не поддаются исчислению. В связи с этим на первое место выходит совершенно иная, нежели во все предшествующие времена проблема: сегодня мы думаем не о том, где и как найти, «достать», раздобыть ту или иную книгу или билет в театр, кино, филармонию, сегодня мы думаем о том, как фильтровать информацию и выстраивать гигиену в этой области таким образом, чтобы приобретать максимум полезных знаний и тратить впустую минимум ресурсов. Имея налицо перенасыщенность информацией и явный ее переизбыток как неизбежную данность, мы учимся исходить из этого пункта, распоряжаясь своим досугом. Здесь, конечно, велик риск погрузиться в «безделие»: часами бездумно пролистывать ленту в социальных сетях, безгранично потреблять контент развлекательного характера, отвлекаясь тем самым от пустоты в собственной жизни, от нереализованности и отсутствия вдохновения творить, менять и достигать.

Не хочется много говорить об информационной гигиене – давайте предоставим это право профессионалам. Ограничусь, пожалуй, тем, что старинная формулировка Гиппократа «Ты есть то, что ты ешь» сохраняет чрезвычайную актуальность и по сей день – и трактовать ее следует в широком смысле, понимая под глаголом «ешь» несколько более широкий термин – «потребляешь». Разумеется, каждый сам определяет тот контент, который он употребляет в качестве питания для своего интеллекта и никто не способен сделать этот выбор невозможным, никто не может запретить смотреть развлекательный контент и штудировать многотомные сочинения мировых классиков, однако хочется все же выразить слабую надежду на то, что «нужные книги» не только в детстве, но и в более взрослом возрасте все же займут свое почетное место в потребительской корзине.

Современность открывает для нас замечательные возможности по проведению досуга в разного рода виртуальных реальностях (или, можно сказать, в реальностях разной степени виртуальности). Собственно говоря, общение онлайн, ставшее столь неотъемлемой частью досуга за последнее десятилетие, тоже относится к виртуальной реальности. Никто не запрещает

создать страницу с вымышленным именем и вести от этого имени какую-то параллельную вторую жизнь, реализуя в ней те свои мечты, идеи и черты характера, которые по тем или иным причинам не получается воплотить in real life. Но, говоря о новых практиках досуга непременно стоит сказать, что есть и старые-добрые проверенные временем практики, о которых не следует забывать. Лучшее, как известно, враг хорошего.

Венедикт Ерофеев писал о том, что «сложная натура ищет простых удовольствий». Ерофеев был известным гурманом в сфере простых удовольствий и, полагаю, мы имеем все основания довериться его опыту и авторитету. Собственно говоря, ключевым в этой фразе мне все же кажется подлежащее -- «сложная натура» -- та самая натура, которая способна превратить пьянство в способ поиска Бога и инструмент, необходимый для написания одного из известнейших и важнейших шедевров русской прозы второй половины XX века. Признаемся честно, немногие могут похвастаться обладанием сложной натурой подобного рода, так или иначе сравнимой по масштабу дарования с Венечкой. Но кто может запретить нам стремиться к этим высотам!..

Имея ту или иную природу, мы все равно так или иначе стремимся к извлечению из жизни того или иного удовольствия. Полагаю важным обратить внимание на саму эту схему: ведь удовольствие есть ничто иное как положительный опыт.

Здесь мы переходим к еще одной крайне важной в контексте разговора о досуге категории – категории опыта. О его важности не следует забывать, о его значимости бывает полезным думать. Живя в мире, в котором умер не только Бог, но истлели и модернистские метанарративы вроде коммунистического общества всеобщего равенства, мы рано или поздно приходим к тому, что единственным сколько-нибудь прочным инструментом измерения прожитого является опыт. Степень приближенности к Богу, количество заслуг перед светлым коммунистическим будущим и все прочие абстрактные ценности в качестве мерила «праведности» прожитой жизни так или иначе могут быть дискутируемы и подвержены критике, для которой, надо признать, есть основания. А вот полученный опыт служит довольно неплохим критерием для определения того, насколько интересной являлась и (будем надеяться) является жизнь. Стоит отметить, что сейчас изменилась сама парадигма, в рамках которой оценивается и осмысливается прожитое: если прежде во главе ее находилась «праведность», как религиозного, так и нерелигиозного или квазирелигиозного свойства, степень приобщенности к разного рода умозрительным добродетелям, то теперь позволительно говорить о качестве и количестве полученного опыта как о ключевой ценности

постмодернизма, пришедшей на смену архаичным и ригористическим представлениям.

В заключение к сказанному считаю необходимым добавить лишь одно: при размышлении об опыте не следует забывать о старинной формуле: «Всё, что не убивает...» -- желательно извлекать из жизни тот опыт, который нас не убивает. Впрочем, далеко не всегда это оказывается подвластным нашему влиянию и находящимся в пределах нашего выбора – жизнь, судьба и история иными своими изгибами наносят тяжелые удары.

## **ШЕСТОЕ МЕСТО**

**Лядова Елена**

**ИГН МГПУ**

«Социология», 1 курс

### **«РАЗЪЕДИНЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ПРОСТРАНСТВА В СООТВЕТСТВИИ С ДОСУГОВЫМИ ПРЕДПОЧТЕНИЯМИ ЛЮДЕЙ. СОЦИОЛОГИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ»**

Пару слов перед началом, почему же я все-таки использую слово «концепция». В эссе я рассмотрела своеобразную модель моего представления общества в будущем, ориентируясь на реальность нашего информационного мира и в соответствии с тем фактом, что уже сейчас существует огромная разница между одними и другими людьми, использующих это информационное поле в различных целях (каких я опишу далее). Концепция достаточно односторонняя, категоричная в нее не включен третий - средний пласт, но я посчитала, что его наличие в описании мира будущего станет не таким ярко выраженным, как описание без него. Среднее всегда есть и будет, поэтому я его подразумеваю, но смысла акцентировать внимание читателя не вижу...

Социальное действие, социальное поведение, жизнь в рамках общественной среды - за всем этим стоит то, что мы называем "свободным временем". Неоспоримый факт, что досуг – то, чем мы заполняем наше время, когда оказываемся свободны от работы и обязанностей во время наших

выходных, отпуска, каникул - формирует нас, нашу социальную среду. Благодаря увлечениям человека можно сказать о самом человеке. В данном эссе же не рассматривается общество как совокупность индивидов с их индивидуальным досугом. Мы рассмотрим общество в целом. А именно - социологический аспект досуга, влияющий на становления общества, на его структуру. Как ваши, казалось бы, простые увлечения, могут повлиять на общественный уклад в рамках информационного общества. Мы рассмотрим глобальный контекст, затронем историческую перспективу для того, чтобы сформировать важность такого элемента человеческой деятельности, как досуг.

Досуг в моем понимании — это выборочное времяпрепровождение. То есть, если мы возьмем работу, учебу как НЕ выборочное времяпрепровождение, то "досуг" будет всем тем оставшимся. Но знали ли вы, что среда, в которой вы находитесь, формирует ваш досуг? Думаю, знали. А что ваш досуг формирует среду? Тут уже возникают вопросы: "А так ли это?". И я отнюдь не про кружки по интересам, на которые вы можете прийти и сформировать компанию - с этим все очевидно. А про то, что если вы глубоко мыслящий, думающий и анализирующий происходящее человек, то вероятнее всего вы выберете себе в друзья некоего подобного (речь идет о близком общении). Ваше времяпрепровождение вдвоем, или втроем, или компанией будет периодически выходить на дискуссии, потому что у каждого из вас есть привычка "мыслить", у каждого есть собственное мнение - так и формируется среда. Но причем же здесь досуг, разъединение общества и прочее, о чем я писала выше? Суть в том, что мне кажется, существует некая взаимосвязь между досугом человека и дальнейшим выбором среды, в которой он будет существовать. Простыми словами, если досуг человека ограничивается форматом развлекательных видео, телешоу, не несущих никакой полезной информации, не дающих пищи для мозга, способствующей его развитию - мышление такого человека окажется более примитивным. Взаимосвязь же заключается в том, что вероятнее всего, эта личность в друзья или партнеры выберет человека с подобным видом досуга, а значит и с подобным типом мышления. Это первый аспект концепции, который я бы хотела обозначить.

Второй же аспект заключается в том, что в нашем информационном пространстве неоспоримым фактом будет являться тот, что в настоящий момент времени, будь человек в пути, дома, на учебе, он может найти абсолютно любую информацию, иными словами: занять свое "свободное время" различными способами. Вот именно в этот момент уже должно появляться понимание того, о чем же я все-таки говорю. Досуг в настоящее время стал настолько различен, что в соответствии с ним начинает развиваться и само общество. Оно весьма показательно и вполне определенно делится на ту часть, которая использует имеющуюся и доступную информацию как

"пищу" для мозга, дающую импульс к развитию, усовершенствованию, пониманию себя и других, углубляет знания и побуждает к движению вперед и вверх, другая же часть общества пользуется информационным полем исключительно из соображений расслабиться, отвлечься, уйти от реальности, не думать ни о чем серьезном. Я точно знаю людей, которые по дороге домой с работы включают лекции на «Арзамасе», узнают новое и анализируют происходящее, и это становится их привычкой. Использование ими информационного поля обусловлено желанием развиваться. Другая же группа людей, имея те же возможности, средства и ресурсы, включают треш-реалити-шоу - драка, слезы, секс за 5 минут экранного времени - никак не "прокачивают" мозг - такое времяпрепровождение даже отдыхом не назвать. В этом и есть суть различия досуга в современном информационном обществе.

Однако мое эссе не про то, чтобы рассказать два очевидных всем факта. Здесь я связываю одно с другим. Первое, что нам нужно знать - *среда формируется исходя из досуговой деятельности каждого, второе – в современном информационном пространстве развивающий контент доступен абсолютно для всех и абсолютно всегда, но отнюдь не все им пользуются. Таким образом, среда людей, взаимодействующих с полезными ресурсами, мыслящих и думающих, отличается от среды, "питающейся" развлекательным контентом.*

Но ведь обозначить это различие — не значит проанализировать данную ситуацию, для это требуется взглянуть на глобальный контекст этой теории. Думаю, в данном случае можно сделать предположение о дальнейшем развитии общества, предположение о том, что в будущем оно будет состоять из двух уже понятных нам «пластов». Ведь если брать в расчет, что дети во время воспитания в семье перенимают привычки своих родителей, нормы поведения этой семьи, а партнера на жизнь люди выбирают некоего похожего на себя, то теория имеет смысл. Эти описанные социальные пласты будут пользоваться информационным пространством и выбирать круг общения, исходя из такого критерия, как мышление, формирующегося как раз из досуговой деятельности каждого конкретного человека. Однако переход из одного пласта в другой будет очень даже свободен, деление будет образное, но вполне очевидное всем.

Социологическая концепция вроде понятна, однако остается еще один не раскрытый аспект. Аспект отдыха. Ведь просмотр полезного контента - не отдых, но и просмотр подобных "шоу" так же не отдых. Что же тогда будет являться досугом, направленным не в русло саморазвития, но и не в русло бессмысленных развлечений, ведь очевиден факт того, что мозгу нужно разгрузаться. Но разгрузка не состоит в том, чтобы "убить время" за просмотром посредственного, а в том, чтобы провести его на природе и (или)

с друзьями, общаясь и познавая, зарабатывая социальный капитал и культурный опыт... Идеальный общественный уклад это тот, в котором имеет свое практическое значение "золотая середина" досуга. Середина между полезным контентом и времяпрепровождением ради отдыха, способствующим мозговой разгрузке.

В завершение хочется отметить, что социология как бы возвышается над обществом, смотрит на него как на объект изучения и даже способна прогнозировать дальнейшее его развитие, а люди, изучающие социологию, способны понимать процессы, происходящие в этом обществе. Если рассматривать этот момент в индивидуальном проявлении, то зная какое все-таки огромное влияние может оказать досуг на общественное устройство, структуру общества, мы можем скорректировать и свое так называемое "свободное время" и начать потреблять контент, направленный на саморазвитие. Если вы этого ещё не сделали... Важно помнить: "Средний человек озабочен тем, как бы ему убить время, человек же талантливый стремится его использовать". (А. Шопенгауэр)

## **СЕДЬМОЕ МЕСТО**

**Гудкова Елизавета**

**ИГН МГПУ**

«Социология», 1 курс

### **«БЕЗДЕЛЬЕ» - ДЕЛО, ИЛИ ПАРАДОКС БЕЗДЕЛЬЯ»**

Как часто вы слышите фразы «займись делом», «не сиди без дела» и прочие упреки в свой адрес, заставляющие вас чувствовать вину и вызывающие желание срочно приступить к работе вне зависимости от того, есть она у вас или нет? Думаю, ответом многих будет: «Постоянно». В данном эссе я хочу попробовать разобраться, что такое «безделье» и существует ли оно вообще.

С древних времен люди получали истинное наслаждение от отдыха. Можно даже сказать, что «безделье» у нас в генах, ведь во все времена люди стремились к упрощению своей работы ради того, чтобы выкроить минутку-другую для того, чтобы расслабиться. Однако можно ли сказать, что все мы во время отдыха бездельничаем? Однозначно, нет. Например, наш организм работает не переставая, наш мозг функционирует даже во сне. Но отбросим физиологию и перейдем к более гуманитарному подходу.

Для начала разберемся, что же такое «безделье». Согласно Толковому словарю Ожегова, безделье — это пребывание без дела, занятия; праздность. Данное определение порождает множество вопросов. Что такое дело вообще?

Может ли считаться праздность бездельем? Какое дело считается «делом», а какое «бездельем»?

Но давайте по порядку. По тому же Толковому словарю Ожегова, дело — это работа, занятие, деятельность. То есть, сравнивая определения терминов «дело» и «безделье», можно прийти к выводу, что дело — это наличие какого-либо занятия, а безделье — его отсутствие. Но где та тонкая грань, которая разделяет дело и безделье? Например, просмотр комедийного фильма — это дело? Скорее всего, по мнению большинства, это как раз безделье. А просмотр научно-популярного фильма о квантовой физике? Это уже дело, как считают многие. Но ведь сам процесс не изменен в обоих случаях: мы садимся, ищем нужный нам фильм, смотрим его, следим за сюжетом, пытаемся проникнуть в суть происходящего. Однако просмотр комедии помогает нам разгрузить мозг, абстрагироваться от проблем, а просмотр научно-популярного фильма помогает получить новую, и главное, полезную информацию, расширяет наш кругозор. Так, одно и то же действие может быть как делом, так и бездельем, однако в обеих ситуациях мы все же не бездельничаем, ведь просмотр фильма — это определенная деятельность, и не имеет значения, какую функцию эта деятельность выполняет. Рассмотрим другой пример — рисование. Если человек изображает пейзаж на холсте, старается подобрать нужные оттенки для передачи настроения и идеи картины, то он, определенно, занимается делом. А если же он рисует каракули в тетради на скучной лекции? Тогда он, скорее всего, просто бездельничает. Но ведь одно и то же действие, то есть рисование, происходит в обоих рассмотренных случаях.

Получается, если рассматривать термин «безделье» с точки зрения его интерпретации обычным человеком, то безделье — это отсутствие дела, способствующего развитию личности. Но при другом подходе безделья не существует вообще, его просто не может быть, так как мы всегда чем-то занимаемся: лежим, сидим, дышим, стоим и так далее. Даже такие примитивные действия, по сути, могут быть делом.

Значит, во все времена люди неверно трактовали термин «безделье»? Давайте проведем небольшой экскурс в историю. Начнем с древних времен, когда безделье сводилось к созерцанию. Именно оно считается неким паттерном безделья в прошлом. Что же из себя представляет этот процесс? Созидание, в первую очередь, — это погружение в себя, в свои мысли и чувства, процесс единения с природой, улавливание каждой крупинки мира и исследование ее со всех сторон. Позднее же безделье приобрело совершенно другой смысл. С развитием технологий и мира в целом безделье перестало быть бездельем в чистом виде. Им стала смена деятельности, будь то охота, поход в театр, пиршество, чтение книг. В современном же обществе безделье

так же сводится к смене активности и так же подразумевает получение определенной информации или практической пользы. Потому, можно предположить, что безделья не существует, ведь, даже отдыхая, человек совершенствуется, приобретает новые знания о мире или о самом себе.

Таким образом, мы приходим к выводу о том, что во все времена люди зачастую считали бездельем дело. Например, созидание — это процесс, помогающий человеку понять себя, найти ответы на многие волнующие вопросы. Чтение книг — процесс развития, пополнения словарного запаса, а также возможность получить знания о мире. Даже просмотр фильмов — это один из источников получения информации. Получается, человек всегда занимается делом? То есть даже когда нам кажется, что мы ничего не делаем, мы все равно чем-то заняты? Выходит, что так. А может, безделье — это нечто нереальное, то, что общество сделало чем-то постыдным? Вполне возможно, ведь, исходя из вышесказанного, делом могут быть и примитивные бессознательные поступки, и те действия, которые предназначены для того, чтобы человек мог забыть о трудностях и невзгодах и полностью расслабиться.

Итак, с вопросом о реальности безделья мы разобрались. Но теперь встает другая проблема: если безделья не существует, то почему люди всеми способами стараются его избегать? Почему во все времена безделье в понимании обычных людей было чем-то неправильным и бессмысленным?

Давайте выясним, есть ли в безделье польза. Для этого обратимся к роману И. А. Гончарова «Обломов». Илья Ильич — воплощение безделья в чистом виде. Он человек, не утруждающий себя работой, делами, да и вообще какой-либо деятельностью. Можно ли назвать его безделье делом? Исходя из вышеизложенной концепции — да, он занимается делом, ведь он думает, анализирует, в конце концов, испытывает определенные эмоции. И вот тут возникает вполне логичный вопрос: «А чем полезно такое безделье?». По сути, ничем. Итак, мы приходим к выводу о том, в чем польза безделья, или, точнее, в каждом ли безделье есть польза. Конечно, та идея, что безделье — это дело, еще не означает, что каждое «безделье-дело» полезно. Например, в чем польза от того, что Обломов тратил часы на размышления, ведь в конечном итоге они не помогали ему, не приносили никакой значимой пользы ни для него, ни для общества в целом. То же можно сказать и о безделье современного человека. Когда мы думаем, рассуждаем о жизни или о загадках Вселенной, мы, с точки зрения большинства, бездельничаем, а с точки зрения моей идеи — занимаемся делом. И это дело не приносит никакой пользы, кроме того, что помогает нам абстрагироваться от проблем.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что безделье (то есть дело) приносит пользу только тогда, когда помимо него мы занимаемся важными вещами, приносящими реальную выгоду для нас или окружающих.

Итак, подведем итог всего вышесказанного. Во-первых, исходя из того, что безделье — это отсутствие дела, человек чисто физически не может бездельничать, потому что, даже когда мы отдыхаем, мы все равно занимаемся делом, будь то просмотр фильма, чтение книги, прослушивание музыки и так далее. Во-вторых, безделье бывает полезным и бесполезным. Полезное безделье — это дело, приносящее пользу: отдых от работы и от лишних мыслей, получение новой информации через книги и фильмы, саморазвитие. Кроме того, человек, заикленный на работе, изучает лишь то, что помогает в карьерном росте или лучшем выполнении его обязанностей, а это, в свою очередь, может привести к некой деградации личности в других сферах, ведь он совершенно забывает обо всем остальном. Бесполезное безделье же, наоборот, — дело, не приносящее никакой пользы человеку и занимающее всё время или большую его часть.

То есть безделье, по моему мнению, совершенно не то, чем кажется. Это абстрактное понятие, которое каждый трактует по-разному, однако тот факт, что заниматься бездельем в чистом виде невозможно, на мой взгляд, неоспорим. Ведь, как я уже говорила ранее, безделье — то же дело. Различие лишь в том, несет ли оно в себе особый смысл и пользу для человека.

А в заключение хотелось бы сказать, что безделье (в традиционном его понимании) — это неотъемлемая часть жизни каждого человека. Оно необходимо нам так же, как сон, вода или пища, ведь именно оно помогает нам отдохнуть, или занять свободное время, или даже развиваться, узнавая что-то новое.

Безделье полезно как для отдельно взятого индивида, так и для всего человечества, ведь оно когда-то стало стимулом к переходу от ручного труда к машинному, побудило ученых к созданию многих вещей, значительно облегчающих нашу жизнь, повлияло на технический прогресс. Можно даже сказать, что отчасти именно культ безделья способствовал тому, что человечество изобретало, мыслило, развивалось. Не зря говорят, что «лень — двигатель прогресса».

## **ВОСЬМОЕ МЕСТО**

**Бессонова Александра**

**ИГН МГПУ**

**«История», 3 курс**

## СОЦИОЛОГИЯ «БЕЗДЕЛЬЯ» - НО БЕЗ ДЕЛА ЛИ?

*«Для чего же тогда? Я не знаю, наверное, чтобы пожить подольше, чтобы убивать время, пока оно не убьет нас»*

**Джонатан Литтелл**  
**«Благовоительницы»**

Сейчас я допишу свое эссе и... полежу на диване с целью подумать о вечном, а в итоге просто позволю мыслям блуждать от новой прочитанной книги до куска вкусного торта в холодильнике? Может быть, полистаю ленту ВКонтакте или зайду в канал Телеграмма? Или вообще решу пойти на свою уютную, окрашенную в бело-кремовый цвет кухню и выпью чашку чая?

Как видите, вариантов проведения досуга много, – и это я даже не приводила в пример возможность выйти за пределы своей «крепости», то есть собраться с духом и выйти из квартиры на прогулку или в магазин – даже слишком много, чтобы человек мог в одну минуту решить, чем ему стоит в данную минуту заняться. Не с каждым ли из нас была хоть раз в жизни ситуация, когда он нельзя понять, на что именно стоит убить время?

Фраза «убить время», конечно, метафорична, но и в то же время – нельзя не согласиться – имеет негативную коннотацию: маленькие дети сразу воображают себе такого рыцаря на коне, который копьём уничтожает никому ненужный будильник.

Как часто мы считаем, что наш досуг – это ни интересное хобби, которое может принести пользу, ни новая интересная область знаний, которую можно освоить тихо и мирно дома, а просто бесполезный и глупый способ «убить время». Не так ли часто мы слышим уже ставшую гротескной фразу родителей «Это все из-за твоего компьютера», причем вне зависимости от того, в чем именно заключается проблема ребенка – боли в голове или заваленный экзамен?

Вне всяких сомнений, Интернет уже давно стал один из тех вещей в повседневной жизни каждого, которые фактически нельзя заменить: пишем ли мы доклад на завтрашнюю пару или узнаем прогноз погоды, как правило, 9 человек из 10 (а то и все 10) воспользуются Яндексом или Гуглом – уже и не секрет, что газеты покупают все меньше и меньше, а телевизор стал для молодого поколения чуть ли символом «казенщины», а потому смотрят его скорее люди в возрасте.

Львиная доля досуга молодых людей проходит именно на просторах всемирной сети. Стало почти традиционным обвинять Интернет во всех грехах жизни, считать почти повсеместное увлечение им чуть не самым страшным преступлением. «А ты бы лучше книжку почитал», - вяло и, в

общем-то, без надежды на какой-то успех говорят усталые родители своим чадам, коротавшим время за просмотром очередного видео на YouTube.

Но так ли уже бесполезен Интернет сам по себе, без привязки к чему-то практичному и связанному с учебой или работой? Разумеется, сегодня даже самый строгий педагог не станет возражать против использования для подготовки к его семинарам электронных носителей информации, а даже самые консервативные родители вряд ли станут бранить ребенка, если он печатает доклад по Истории Древнего Мира в Microsoft Word. Против использования всемирной сети в учебных и рабочих целях уже почти никто не возражает, все смирились с этим чуть не со вздохом, как с неким неизбежным злом.

Сделать на завтрашний семинар презентацию и напечатать доклад. Зайти в электронную почту и проверить письма от научного руководителя. Загрузить в Microsoft Teams выполненное задание с надеждой на максимальный балл. Посмотреть новости, а затем сообщения от друзей, открытки в WhatsApp от мамы и тети. И?.. Выключить компьютер и телефон? Кажется, даже самые отпетые противники компьютеризации уже не питают таких иллюзий – после выполнения рабочих моментов в Интернете только начинается настоящая «жизнь» в нем. Смешные котики в Instagram? Обзор на новую комедию от любимого блогера? Листание ленты в ВКонтакте? Бесчисленные ролики в TikTok?

Само подобное перечисление как будто подчеркивает и кричит, что речь идет о чем-то бессмысленном, не стоящем времени. Но так ли это?

Никто не будет спорить, что в социальных сетях есть тонны информации, которая не принесет вам не единой глубокой мысли, лишь смех – но и за это тоже не стоит спешить осуждать; каждому из нас необходима эмоциональная разгрузка, пускай даже в виде не несущих в себе никакой философии видео с трюками собачек порода корги. Но как обстоят дела с потенциально полезным контентом таких сетей, на который люди порой даже не обращают внимание?

Существуют тысячи, если не миллионы каналов и сообществ, которые ставят себе целью просветительство: это могут быть как группы по изучению иностранного языка или биологии, так и просто виртуальные объединения, где обсуждают проблемы изучения истории или филологии. Для первого случая в Интернете в веке глобализации наступило неслыханное раздолье – кажется, приложения по изучению языков уже давно стало чуть не одними из самых популярных.

На платформах YouTube и TikTok можно найти каналы, где авторы будут касаться проблем литературы, истории, математики. Возможно, иногда

это будет в форме шуток (т. н. мемов), но тем не менее информационная ценность в них присутствовать будет. Можно найти и сообщества не развлекательного, а сугубо научного характера, если Ваше хобби, скажем, астрономия или астрофизика.

Почему люди заранее записывают досуг на счет бесполезно потраченного времени, некоего «часа лодыря»? Разумеется, как-то даже глупо и неуместно будет напоминать о такой прописной истине, что все люди разные, а потому их интересы расходятся порой в корне. Есть и такие, кто вполне сознательно потратит лишний час досуга на изучение нового иностранного языка – да, да, поверьте, есть и те, для кого отдых не всегда равно якобы бесцельное лежание на диване – между прочим, добавлю, что привычка в спокойной и расслабленной атмосфере рефлексировать вполне себе полезна.

Приведу два примера, которые хотелось бы записать в живые иллюстрации: первый из них это я сама и мой досуг. Дело в том, что давней мечтой было изучение немецкого языка, в то время как пойти изучать его профессионально в виде бакалаврского образования я не могла – как минимум, потому что изначально видела себя именно в сфере исторического образования. Но сделать это своим хобби? Почему нет? Я не претендую на лавры людей, занимающихся немецким на уровне высшего образования, и не собираюсь использовать его в рабочей жизни, но вполне рассматриваю как интересное и полезное хобби (изучение иностранного языка тренирует память, логику и пр.), которое я осваиваю именно на электронных носителях – так удобнее лично мне.

Второй заслуживающий внимания пример – опыт моей подруги, которая, по забавной случайности, как раз учится на педагога английского и немецкого языков. В свою очередь, она осознанно выбрала в качестве регулярного проведения досуга научно-популярные лекции по биологии и физике, которые приносят в виде хобби ей лишь удовольствие, а не муки, как в кабинетах школы.

Вариантов досуга великое множество, и почти все они приносят разнообразную пользу: даже уже ставшие несколько немодным в наше время вышивание и вязание тренируют мелкую моторику рук, а чтение художественной литературы развивает воображение и критическое мышление. Интернет, ставший для некоторых людей уже почти символом всеобщего «разврата», может предложить, как нечто иное, запредельные цифры количества способов проведения полезного и интеллектуального досуга: от просмотра научных видео до решения sudoku, которые тоже вполне могут быть полезны для мозга и мышления.

Почему многие люди безапелляционно полагают, что в XXI веке молодое и не очень поколение только и делает, что «убивает время», да еще и с предельной бесполезностью? Обратимся на 30–40 лет назад, и что можно увидеть? Такие же отпечатанные на заводской бумаге кроссворды, телевизионные интеллектуальные игры по типу «Что? Где? Когда?» и т.п. Почему априори то, что было немного раньше должно быть приемлемее и лучше, вызывать реплики вроде «А вот в то время этого вашего «безделья» не было», если даже сами по своей сути варианты досуга схожи – разница между сканвордом на бумаге и на iPad не слишком велика.

Никто не будет спорить, что есть нынче и потенциальный контент, что не несет в себе информационной интеллектуальной ценности. Однако дело в том, что далеко не все может и должно нести ее – разве стародавние и, как их принято называть, «бородатые» анекдоты про Чапаева и Петьку, которые сейчас почти полностью вытеснены в чем-то аналогичными им интернет-мемами, не были созданы лишь с целью поднять настроение и добавить положительных эмоций? И почему одно воспринимается старшим поколением с некой ностальгией, а второй лишь с негативом?

Дело каждого отдельного человека, что он выберет сегодня в качестве новой формы досуга – изучение латыни или просмотр смешного видео про дельфинов, рефлексия над прожитым днем или прогулка с электронным путеводителем по Садовом кольце, новостная лента в Telegram или прочтение нового романа Стивена Кинга? При чем каждый из этих пунктов несет в себе определенную пользу – получение новых эмоций и впечатлений, расширение кругозора и др.

Кажется даже моветоном писать очевиднейшие истины про то, что такой выбор зависит и от самого человека, и от его окружения, воспитания, образования, характера. Дело лишь в том, что при желании досуг каждого видоизменяется, трансформируется, в чем Интернет выступает не врагом и убийцей нашего свободного времени, а другом и помощником.

Встает закономерный вопрос: а бывает ли безделье как таковое, безделье в чистом виде? Ведь даже, казалось бы, бесполезное лежание на кровати, по примеру Ильи Обломова из известного романа, может принести некую пользу – подумать над неудачными романтическими отношениями, ссорой с мамой, домашней работой на завтра или просто порассуждать о тленности жизни, чтобы прийти к неким выводам.

Глупо и пошло? Но тогда можно предложить такой эксперимент: попробуйте мысленно выкинуть из своего времяпровождения все, что не касается работы и учебы, оставьте только подготовку к урокам и парам, собрания на работе и пр. Оставьте за скобками наши повседневные и немного

однотипные мысли, общение с близкими в социальных сетях, игры, художественные книги, просмотр роликов... Закономерный, хотя и риторический вопрос - много ли у вас останется?

## **ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ**

**Матвеев Кирилл**

ИПиУ МГПУ

«Юриспруденция», 2 курс

### **«КТО ТАКОЙ БЕЗДЕЛЬНИК?»**

Однажды утром, как и было положено, в 9 часов утра дверь распахнулась, и в необычайно захламленную комнату ворвалась девушка, чье лицо, вероятно, отражало все оттенки негодования, которые только могли существовать.

- Григорий Павлович! Опять вы, негодяй, бездельничаете! Сколько раз вам было говорено, что всю документацию необходимо оформлять в установленные начальством сроки. Мало того, что вы поселились в рабочем кабинете, обложились коробками и бумажками, что является только лишь половиной беды, так ко всему прочему, вы не покидаете помещения и вот уже в течение трех лет сидите на полу, совершенно никаким образом не реагируя на все представленные мною замечания. Это возмутительно! На ближайшем рабочем совещании я в кратчайшие сроки подниму вопрос о вашем увольнении, ведь дальше терпеть этот сумбурный...

К сожалению, узнать о терпении и о чем-то сумбурном было уже не суждено никому, ибо девушка тут же замолчала – Григорий Павлович, сидевший все это время с абсолютно невозмутимым выражением лица, словно то лицо принадлежало каменному идолу, пошевелился. Это было лишь мгновение – дернулась бровь, подобно пружине куда-то ввысь, а затем вернулась на положенное ей место.

Девушка приоткрыла от удивления рот, затем бросила на пол очередную кучу принесенных ею бумаг, и выбежала, хлопнув дверью так, что белая штукатурка с потолка посыпалась на голову бедного Григория Павловича, который продолжал сидеть, уставившись в одну точку и не подавая даже самых маленьких признаков жизни, не считая изредка подергивающейся брови, заметить дрожанье которой можно было лишь случайно. Он сидел так смиренно, что казалось сливался лицом с обоями, а человек, впервые вошедший в комнату и не знавший о существовании Григория, не смог бы его заметить – настолько он был невидим.

Спустя какое-то время в комнату вошел худощавый мужчина в костюме, держа трясушимися руками старый портфельчик у своего живота. Он долго

переминался с ноги на ногу, а затем, сглотнув, необычайно тихим и робким голосом заговорил.

- Григорий Палыч, понимаете, тут такое дело-с, в общем-то, так-то оно так, ну вы же понимаете-с, собственно, что наша-с юридическая контора, как бы говоря, лучшая в городе, и знаете-с, мы тут все люди деловые-с, у нас тут скоро судебный процесс намечается, образно говоря, нам тут бумажки нужны-с, а вы сидите и ничего не делаете-с, как-то нехорошо-с, может возьмем за работу-с, как говорится, поднажмем.

Но и эту не вполне вразумительную речь Григорий оставил без внимания, и даже дергавшаяся до этого бровь утратила способность к какому-либо движению. Худощавый мужчина, кажется, еще около 15 минут распинался о значимости их юридической конторы, о важности заполнения и перекладывания бумажек, но Григорий все также сидел смирно, и только в мгновенья необычайной тишины можно было услышать его мирное и протяжное сопенье.

Вы, вероятно спросите, отчего же не работает Григорий Павлович? Почему он молчит, не ест и не пьет, не встает с колен и продолжает сидеть, смотря в одну точку и днем, и ночью? Дело в том, что Григорий думает.

«С самого детства мне твердили: «Ты бы хоть за книжки сел, невежда, ничего тебя не интересует, только и можешь, что за бабочками бегать, да за лягушками все лужи собирать. Так и вырастешь бездельником!». Мне становилось очень совестно от этих слов, и я в ту же секунду бежал к ненавистным учебникам, бесконечно проливая слезы над таблицами умножений, сложений, вычитаний, и бог весть чего еще, от чего к окончанию моего обучения они были совсем уж в непригодном состоянии. Затем я поступил в ненавистный университет, но не по своему желанию, а по желанию своих родителей: «Что? Ты не знаешь, кем ты хочешь быть? Тебе уже 22 года, Гришенька, а тебя совершенно ничего не интересует! Какой же ты тунеядец, так и будешь сидеть у маменьки на шее, бессовестный!». А я не знал, что меня интересует. Когда-то интересные мне зверьки сменились непонятными и отвратительными таблицами, да и не только ими, но и другими безобразными предметами. Я потерялся в этой глуши и совершенно не мог найти выход, даже бабочки уже не приносили мне никакой радости, а лягушки и вовсе вызвали отторжение, как нечто гадкое, склизкое и безвольное, до боли похожее на меня. Тогда-то я и поступил в университет на юридический факультет – туда, куда проще, но не там лежало мое сердце, и не там были мои мысли. Я закончил его, как и гимназию, на отлично, но не знал, кем мне быть дальше. «Какой же ты бездельник, Гришенька!» – продолжала причитать мама – «Уже университет закончил, а все лентяйничаешь. Нет бы, на работу устроился, да хотя бы в контору, был бы ты тогда человеком!». И вновь совестно мне стало от этих слов, неужели я не человек, неужели я и вправду такой лодырь, что ничего меня не интересует и не волнует. Тогда пошел я в юридическую контору, где меня радостно приняли. Оформлял я там, скажем, 5 бумажек в

месяц, а затем переключал их с места на место, и не было потом никому абсолютно никакого дела до этих бумажек. В 9 – начало рабочего дня. В 9.10 – чай. В 9.20 – чай. И так до полудня. В полдень – обед. После обеда – бесконечные круги из чая. До конца рабочего дня. А на следующий день все повторялось. Целый год я оформлял по 5 бумажек в месяц, а в остальное время, как и все, только и делал, что пил чай. А теперь они мне говорят, что я, дескать, уже три года сижу на полу и ничего не делаю! Легко перевести всю вину на молчащего, взвалить на него ответственность за безделье, в то время как сам ничего не делаешь все эти три года! Виновность удобного! Вот и я, удобный, и легко на меня вину повесить, причем не уволили до сих пор, ведь это очень даже удобно и практично – можно официально ничего не делать, ведь виновник-то, вот он! И Аркадий Станиславович, худощавый тип, вечно прикрывающий свой живот портфелем, будто там дыра зияет, говорит мне, что мы наиболее значимая юридическая контора в городе! Что у нас скоро судебный процесс! Какой такой процесс, какая важность, когда за все три года, что я здесь нахожусь, мы не участвовали ни в одном юридическом мероприятии, более того, даже клиенты к нам ни разу не заходили, а все бумажки, что я переключал, были лишь арендными счетами, газетными вырезками, да расходами за свет-воду. И теперь-то они меня винят во всех бедах! Слышали, слышали. Банкротится наш начальник, рвет и мечет! А сам-то в конторе не появляется, дела под контроль не берет, виновников не ищет и не карает. Только лишь по телефону орет, да так, что это из уличной будки даже мне в кабинете слышно».

Хлопок. Дверь в кабинет вновь распахнулась, а вернее сказать, вылетела, с невероятным треском ударившись о стену. В дверной проем, еле втиснувшись, ввалился огромных размеров мужчина, чей живот перекрывал ему способность видеть все, что находится ниже уровня глаз. Он совершенно не заметил, сидящего на полу Григория, поэтому пробирався внутрь комнаты, с воплями «Где он!», раскидывая бумагу, переворачивая столы, стулья. И кажется, он задавил бы Григория, если бы его не остановил, выглядывающий откуда-то из-под громадных ног, Аркадий Станиславович.

- Вот он, гражданин начальник!

Еле выдавил из себя Аркадий.

Спустя минуту невероятных усилий мужчина все-таки смог наклониться и разглядеть Григория Павловича, все также сидящего на полу. Так называемый, «гражданин начальник», как и все высокопоставленные люди, не мог терпеть такого наглого по отношению к себе обращения. Кто он! А кто я! Он сидит! Я стою! Именно такая установка кричала в несоизмеримо малом относительно тела мозгу. Он побагровел, кулаки сжались, и потешно ими размахивая (что, несомненно, должно было иметь, по его мнению, более грозный вид), он открыл свой рот...К сожалению, я не могу передать дословно, все слова, произнесенные им, ибо никто из присутствующих, и даже он сам, не поняли ничего из сказанного. Это было больше похоже на некое

заклинание, произнесенное волхвами на вымершем ныне языке. Такова участь всех бестолковых начальников, чей мозг не поспевает за открывающимся ртом, потому что импульсы «сообразительности» формируются у них примерно в соотношении один на 20 слов. Кажется, мне удалось разобрать некоторые из них: ты, бездарь, придушу, лентяй, деньги, подчиниться. Такая вакханалия, была более похожа на бездну, разверзшую пасть в преисподнюю, чем даже на самую отборную ругань начальства, а слова и вовсе теряли какой-либо смысл, представляясь чертятами, взвивающимися куда-то под потолок. Собственно говоря, этот невероятный поток сознания продолжался около 7 часов. Потом, смочив горло, начальник продолжил, и этот поток стремительно унес всех куда-то далеко за полночь.

Впрочем, Григорий от этого не страдал. В его голове вновь проносились давно забытые вещи - бабочки, лягушки, он даже самостоятельно смог представить их внутреннее строение. Перед ним пролетали невероятных размеров планеты, а астероиды разбивались об их поверхность, демонстрируя собой силу протяжения, о которой он когда-то размышлял. Он перенесся в Грецию, где сидел на одной скамье с Сократом, размышляя об устройстве государства, и даже великий философ нервно почесывал бороду, не зная, что ответить своему оппоненту в споре, бережно запоминая все сказанное им. Затем Григорий пролетел над Германией, где убеждал Эйнштейна в чем-то, касающемся тяготения и света, а тот в свою очередь что-то записывал, выводя на полях миллионы разнообразных формул (справедливости ради, после такого ментального контакта в научном мире прогремела некая теория). После наш герой оказался посреди Бородинской битвы, чтобы, понять, кто одержал победу в данном сражении и была ли в нем ничья, чтобы наконец положить конец вечной дискуссии. Одним словом, в сознании Григория Павловича проносились десятки тысяч сюжетов, когда-то волновавших его, и даже я не знаю, какое огромное количество открытий сделал он, недвижимый и покорный, совсем не ощущая тяжести нескончаемого давления от его начальника.

«Я считаю, что я не бездельник. Всю жизнь меня попрекали этим словом самые настоящие тунеядцы. Сидящие без движения порою намного более совершенные деятели чем те, кто лишь создают видимость занятости. Они бегают, подобно муравьям, из угла в угол, только лишь следуя своим инстинктам и потакавая желаниям больших начальников. На самом же деле – они пустышки в бесконечном механизме движения, и даже падая на шестеренки, они не приводят их в действие, ибо вес их несоизмеримо мал, по сравнению с такими, как я. Иногда мне кажется, что даже самый закоренелый пропойца, который ни дня в своей жизни не работал, делает для человечества намного больше, чем все то общество, подчиняющееся культу продуктивности. Кто знает, быть может, именно он хранит ответы на все вопросы, так давно терзающие людей «истинных». Но правда для человека всегда страшна, вот почему, не вынося ее груза, он пьет, чтобы хоть как-то утешить израненную душу. Я не ограничен такими глупыми установками,

которые утверждают дураки, сидящие в роскошных кабинетах. Деятельность – это выполняемая кем-либо работа. Но кто сказал, что эта работа должна заключаться в перебирании бумажек? Быть может, работа разума стоит намного выше, чем все то материальное, о котором так трясутся грязные и мелочные мира сего».

Тем временем, начальник был далек от духовных изысканий Григория. Он продолжал выкрикивать нечто нечленораздельное, сорвавшись до такой степени, что его необычайно грубый голос порою переходил на фальцет. В какой-то момент показалось, что начальник попросту лопнет – настолько он был надут от злости. Однако, в одно мгновение он сдулся, будто его иглой проткнули. А вот глаза оставались такими же надутыми и, кажется, они начали тихонечко выползать на лоб. Как правило, именно так удивлялся гражданин начальник, а в этот раз удивление его было особенным – неожиданно для всех присутствующих сквозь Григория стало возможным разглядеть пол и стены кабинета, причем с каждой секундой все отчетливее, а позднее наш герой и вовсе исчез, как будто и не было его. И только валяющаяся неряшливо на полу одежда напоминала всем о том, что когда-то на этом самом месте сидел некий Григорий Павлович, самый главный бездельник планеты и виновник всех бед человеческих.

## **ШКОЛЬНИКИ**

### **ПЕРВОЕ МЕСТО**

**Хан Алина Ильщиковна**

10 класс  
МАОУ Гимназия №3 г. Южно-  
Сахалинска

#### **«ПАРАДОКС БЕЗДЕЛЬЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ»**

Каждому из нас часто приходилось слышать или говорить такие слова, как: «мне лень», «не хочу ничего делать», «нужно бороться с ленью». Но что мы вкладываем в само понятие «лень»? В первую очередь, это слово конечно же ассоциируется с бездельем и нежеланием что-либо делать. С древних времен праздный образ жизни осуждался обществом, отдавать предпочтение отдыху вместо того, чтобы посвящать все свободное время труду на благо семьи, города и государства, считалось зазорным, недостойным поведением. Так, например, в православной религии уныние (то есть лень) считается одним из семи смертных грехов. Порицание лености отразилось и в устном народном творчестве – в пословицах и поговорках: «Лень добра не делает», «Труд

человека кормит, а лень портит» и т.д. Многие известные философы, писатели и поэты тоже не обошли стороной эту тему, так, великий русский ученый Михаил Васильевич Ломоносов отзывался о бездельниках: «Ленивый человек в бесчестном покое сходен с неподвижною болотною водою, которая, кроме смраду и презренных гадин, ничего не производит». А в середине двадцатого века в нашей стране существовало уголовное наказание за тунеядство. Отказ от труда и сейчас вызывает противоречивые чувства у окружающих. В наше время принято считать, что леность приводит к деградации личности, останавливает развитие человека и, в целом, оказывает негативное влияние на его жизнь. Но так ли однозначна эта оценка?

Говорят, лень – двигатель прогресса. И в самом деле, этому высказыванию легко найдутся известные подтверждения из истории. Советский поэт и прозаик Игорь Губерман писал:

«Глупо думать про лень негативно

И надменно о ней отзываться:

Лень умеет мечтать так активно,

Что мечты начинают сбываться».

Так, многие изобретения, без которых невозможно представить наш обычный день, были созданы благодаря лени! Подумать только, но всем известная шариковая ручка, которая есть в доме каждого из нас, была изобретена журналистом Биро Ласло, потому что ему было лень возиться с неудобным пером и чернильницей. А Виктор Миллз, поленившийся регулярно стирать пленки за своими внуками, упростил жизнь миллионам матерей, изобретя детские подгузники. Представляли ли вы когда-нибудь, каково это смотреть телевизор и не иметь возможности переключить канал, не вставая с дивана? А благодаря Роберту Адлеру мы можем это сделать с помощью пульта управления и продолжить наслаждаться телевизионной программой. Стиральная машина, утюг, пылесос и другие вещи, ставшие важной частью быта каждого из нас – все они рождены человеческой ленью и желанием максимально упростить повседневные дела, раньше отнимавшие непозволительно большое количество времени.

И действительно, становится совершенно очевидно, что все современные тенденции стремятся к тому, что свести время, которое тратится на повседневную рутину, до минимума. Все это связано с тем, что с каждым годом темп жизни растет, а объемы информации увеличиваются в геометрической прогрессии. Благодаря научному и техническому прогрессу в нашу жизнь прочно вошли электронные девайсы, сеть Интернет, виртуальные библиотеки и музеи. Сложно даже представить, какое огромное количество знаний, которые люди начали собирать еще с древности и продолжают накапливать и по сей день, хранится на этих информационных носителях. Технические новшества, казавшиеся еще в прошлом веке далекой фантазией,

расширили возможности ученых и в разы увеличили скорость научных исследований. В такой обстановке быстрых перемен обычные люди тоже не мог остаться в стороне. У современного человека теперь нет времени на поиск нужной информации, вычитывание и «зазубривание» материала, он постоянно находится в движении (и речь отнюдь не о спортивной активности), ему гораздо понятнее и удобнее получать необходимые навыки опытным путем, в процессе самой жизни, а не выделять дополнительный драгоценный час для углубления в тему, можно сказать, что сейчас ему «лень» это делать. Поэтому коренных изменений теперь требует и подход к обучению детей. Сегодняшний ребенок очень избирателен в информации, которую до него пытаются донести в школе – он берет только те знания, которые пригодятся ему в будущем. В школах уже появляются новые методики развития у детей новых важных навыков, например, читательской грамотности, меняются способы представления информации ученикам – теперь в процессе обучения все больший упор делают на графические способы представления информации: кластеры, схемы, инфографики, активно применяются обучающие видеоролики.

Стоит также сказать и о том, что важной положительной стороной безделья является то, что даже ничем не занимаясь, человек все равно находится в поиске новой информации и идей. И в этом безделье неожиданно может стать неоценимым помощником. Ведь в обычное время, когда мы активно работаем и учимся, мы достаточно долгое время бываем сосредоточены на каких-то конкретных задачах, которые нам нужно решить, тем самым перегружая свое сознание, тормозя мыслительные процессы и понижая продуктивность. То есть, в современном мире безделье становится не просто хорошим способом «разгрузить» голову, но и необходимой практикой для каждого человека, которая поможет упорядочить нужные мысли и отбросить лишние.

Так значит можно прямо сейчас отложить в сторону все свои важные дела, а может быть и вовсе отказаться от их выполнения, ведь теперь получается, что лень приносит даже больше пользы, чем труд? Нет, это совсем не так! Очень важно чувствовать границу между полным бездействием и бездельем. Разница этих двух понятий понятна далеко не всем, но она есть и ее нужно знать. Безделье подобно смене деятельности: мы сменяем труд отдыхом и наоборот, добавляя необходимое нашему организму разнообразие. Ленившись в таких случаях, человек избегает излишней активности, предотвращая перенапряжение, и сберегает энергию для более важных дел. Так и выходит, что даже ничем не занимаясь физически, мы все равно находимся в действии. И тогда, если совсем не трудиться, от лени не будет никакой пользы, и тогда уже можно говорить о безделье как о факторе разложения личности. Значит, безделье не равно бездействию, и об этом всегда нужно четко помнить.

Теперь становится понятно, что вопреки исторически сложившимся устоям лень в пределах допустимого наоборот способствует развитию

личности, новой среды и новых социальных ориентиров. Однако необходимо отметить, что это вовсе не означает, что восприятие лени людьми прошлых веков как что-то плохое и недопустимое неверно. Не стоит забывать о том, что время не стоит на месте: меняется мир - меняется и человек, и его восприятие действительности. Люди других эпох имели абсолютно другие, непохожие на наши, потребности и по-другому расставляли приоритеты. Кто знает, быть может, через несколько сотен лет и сегодняшние общепринятые идеалы изменятся до неузнаваемости. Поэтому, можно сказать, что оба суждения о лени верны и имеют право на существование. Но, конечно же, для нас и наших современников намного ближе будет мысль о пользе безделья. Ведь в современных реалиях оно открывает для человека новые возможности и уже стало важным вспомогательным аспектом в нашей жизни.

## **ВТОРОЕ МЕСТО**

**Копачинская Александра**  
Лицей № 3

### **«СОЦИОЛОГИЯ «БЕЗДЕЛЬЯ»: НОВЫЕ ПРАКТИКИ ДОСУГА»**

Данная тема дает хорошую почву для размышлений, ведь каждый человек по-своему воспринимает это понятие. Для кого-то это отсутствие мотивации, потеря жизненных ориентиров, желаний, а для кого-то, напротив, период появления новых идей. Мы по-разному интерпретируем эту проблему, но каждый из нас прав в своих суждениях. Лично я очень люблю бездельничать, но, к сожалению, впоследствии мне не приходят на ум гениальные идеи, я только критикую себя за то, что потратила столько времени впустую. Сейчас многие люди суетятся без видимой необходимости и результатов только для того, чтобы просто заглушить тревогу, они не способны проводить время без пользы. Казалось бы, это прекрасно, у них все систематизировано, продумано, они все успевают, но счастливы ли они при этом? Конечно, нет, это очень несчастные люди, которые постоянно пытаются все успеть, везде побывать, растрчивая себя на ненужные вещи чаще всего. Они крутятся, как белки в колесе, считая что когда-то в будущем за счет их активной позиции все поменяется и они придут к результатам, но они только убегают от реальности таким образом и живут будущим. Таких людей достаточно много и смотря на их жизнь мы формируем иллюзию о том, что безделье показатель слабохарактерного и нецелеустремленного человека. Именно поэтому я хочу раскрыть эту тему в данном ключе, потому что такая сторона безделья для меня ближе и доступнее.

У меня очень специфичное отношение к безделью. В основном во время отдыха меня посещают тревожные мысли, бесконечные планы, несбывшиеся амбиции. Когда моя голова не загружена делами и задачами, она заполняется

различными уничтожающими мыслями о несбывшихся желаниях, о нереализованных целях и этот процесс длится нескончаемо. Все это берет свое начало из детства, когда родители не давали посидеть без дела и минуты, постоянно необходимо было что-то делать: убираться, стирать, готовить. Их позицию можно понять, они воспитывались в точно таких же условиях, но, к сожалению, они не осознавали, что мы растем совершенно в других обстоятельствах и воспитывали также, как их родители воспитывали их. В связи с этим у меня сформировалось неправильное восприятие безделья и на данный момент с этим очень трудно бороться. В последнее время у меня получается подавлять свою самокритику во время безделья, и я просто отдыхаю, ничего не делая и ни о чем не думая. Но иногда наступают периоды, когда не хочется ничего делать на протяжении нескольких дней, тогда я это объясняю, как отсутствие мотивации. Такой образ жизни меня не устраивал, дел было много, а сил на выполнение их совершенно не было, казалось, что в определенный момент мой ресурс был исчерпан. Я задалась вопросом, как же с этим бороться? Я стала пробовать себя в разных сферах деятельности, в первую очередь выбрала для себя занятия, благодаря которым я заряжалась и получала незабываемые эмоции. Сначала я попробовала для себя йогу, практикуя каждый день я упорядочила свои мысли и стала спокойнее. Каждый раз, когда мне хотелось прилечь, я стелила коврик, включала приятную музыку и занималась, приводя свое тело и голову в тонус. Данную методику я использовала, когда продолжительное время находилась в состоянии утомления. Также я начала пробовать себя в творчестве, купила краски, начала рисовать, но мне не важно было, насколько красиво у меня выйдет, красота вообще понятие неоднозначное, мне было важно выпустить эмоции. Я изображала на холсте то, что было на душе. Очень важно найти то занятие, на которое у нас есть силы и желание всегда. Пробовала писать стихи и это был невероятно интересный опыт для меня, я испытывала такое счастье, когда у меня в голове возникало столько интересных мыслей, столько идей. Я вдохновлялась самим процессом, мои размышления были заняты тем, как красивее закончить строки, а не тем, что я опять потратила время впустую. Таким образом, каждый раз, когда мне хотелось полежать, я начинала заниматься тем, что приводит меня в ресурсное состояние. Теперь рассмотрим людей, которые бездельничают постоянно. Мне кажется, что эти люди просто пытаются убежать от реальности. Они боятся начать что-либо делать, уверяя в себя в том, что у них ничего не получится, либо они не смогут довести дело до конца. Им проще полежать, помечтать, при этом ничего не делая и не пытаясь с побороться с ленью. Прокрастинация, их основной спутник по жизни, с которым очень сложно справиться. Как же работает прокрастинация?

Мы постоянно откладываем дела на потом, уверяя себя в том, что завтра точно сделаем эту задачу лучше, при чем настолько хорошо себя

переубеждаем, что кажется, что мы действуем рационально. Также наш мозг обожает заменять одни дела другими, создавая иллюзию неважности поставленной задачи. Например, вместо того, чтобы сделать уроки, он предлагает нам почитать книжку, казалось бы, чтение книг очень полезное занятие, но сам факт того, что вы заменили этим важные планы. И что же происходит? Мы садимся читать книгу, не воспринимая содержимого, потому что мы абсолютно не хотели ее читать, затем переключаемся на сериал и сами того не понимая забываем про дела. Важно отследить момент подмены одного дела другим и пересилив себя встать и выполнить запланированное. Наш мозг очень хитрый и совершенно не любит напрягаться, именно поэтому совершает такие обманные маневры. Замечали когда-нибудь, как читаете, например, трансформационную книгу, в которой находите для себя очень много интересной информации, и вас начинает клонить в сон? Все это по тому, что мозг не хочет что-то новое впускать, ему это не нужно, анализировать информацию, размышлять о чем-то необычном, тем более что-то менять. Именно поэтому нам всегда стоит обращать внимание на такие вещи и не позволять управлять своими действиями. Основной враг лени – это желание сделать все на высшем уровне. Когда человек задается целью сделать работу лучше всех, лень исчезает на глазах, ему неважно, сколько времени и сил он потратит, главное достичь результата, а еще важно, чтобы этот результат заметили.

Таким образом, хочу сказать, что справиться с бездельем достаточно не просто, но выполнимо. Необходимо найти занятия для души, на которые можно отвлекаться каждый раз, когда чувствуешь, что хочется прилечь и ничего не делать. Отдых является очень важной составляющей в жизни каждого человека, но, когда отдыха больше, чем работы, с этим нужно бороться. Михаил Васильевич Ломоносов сравнивал лентяя с неподвижным болотом, которое не несет никакой пользы кроме «...смраду и презренных гадин». Это довольно жестокое высказывание, но есть в нем доля правды. Недавно выяснилось, что лень не губительна, а даже наоборот способствует замедлению старения, компенсирует стрессы, раннюю потерю памяти и преждевременное одряхление, поэтому рекомендуют в свободное от дел время немного лениться. Все лентяи от услышанного были бы в восторге. Но ключевым моментом тут является понятие немного, в пределах разумного, а не дни напролет лежать, ничего не делая. В завершении хотелось бы сказать, что у всех нас есть сила воли, что преодолеть такие минутные слабости, давайте не будем поддаваться под манипуляции нашего мозга и будем отдыхать тогда, когда правда этого захотим.

## **ТРЕТЬЕ МЕСТО**

**Антропова Ольга Максимовна**

## «СОЦИОЛОГИЯ «БЕЗДЕЛЬЯ»: НОВЫЕ ПРАКТИКИ ДОСУГА»

Прежде чем начать рассуждение на основную тему, хочу дать определение понятиям «досуг» и «безделье». Досуг – время, которое остаётся после выполнения обязательных дел, а безделье – отсутствие дела, занятия. Современному человеку первоначально придут в голову социальные сети. Хотелось бы рассмотреть самую популярную площадку для самовыражения, бизнеса и просто публикации повседневной жизни – Instagram.

Instagram - американская социальная сеть для обмена фотографиями и видео, основанная Кевином Систромом и Майком Кригером. Ныне доступ к сети в России ограничен, но мы рассматриваем историю и мнения людей, которые были еще до ограничений. Приложение имеет огромную популярность, количество пользователей преодолело отметку 500 миллионов еще в 2019 году. Важно сразу обозначить, что в этой социальной сети понятие «безделье» может отсутствовать, потому что в настоящее время мы имеем огромное количество Instagram-профессий, например, SMM-специалист, дизайнер аккаунтов и историй (Instagram-story). Мы рассмотрим блогеров, которые не занимаются запуском собственных продуктов или занимаются, но делают это некачественно. Первый тип блогеров, о котором я сейчас упомянула, занимаются исключительно публикацией своей повседневной жизни. С первой стороны кажется, что их жизнь наполнена красками и отличается от нашей очень сильно, поэтому они имеют аудиторию, но если подписаться и отслеживать материал их историй, то можно заметить закономерность: «Я встала, сделала тосты с авокадо, пошла на почту, погуляла с собакой». Возникает риторический вопрос: «Разве это не безделье, учитывая, что больше, кроме этого, они ничего не делают?» У них нет работы, выход в истории в Instagram – это их работа. Набирая аудиторию, ты, в последствии, можешь просто снимать рекламу других блогеров. И тут возникает проблема совести. У некоторых ее просто нет, и они ради денег рекламируют людей, которые способны тебя обмануть. Это если говорить про тех, кто живет за счет рекламы. Но ведь есть те, которые хотят вроде зарабатывать сами, и это вроде бы уже не безделье в досуге, но на деле это не так. Как пример, я могу взять Елену Блиновскую. Этот человек продает воздух за деньги, и множество отзывов о ее так называемых курсах, говорят об этом. Единственный плюс, конечно же для нее, что она освоила маркетинг в совершенстве, раз может даже такой продукт продать. Я считаю, что это доказывает социологию «безделья» в досуге. Также важно упомянуть обычных людей. Теперь весь досуг человека сосредоточен в том, что мы смотрим истории известных людей

и их публикации в ленте Instagram, и, чаще всего, просто завидуем, но не подаем вида. Люди начали постоянно искать отговорки о другом проведении своего досуга. Начинает развиваться зависимость и отрицательные черты характера. Посмотрите на людей вокруг, в метро, в электричке. Все погружены именно в свой телефон, и раньше, именно в эту социальную сеть. Даже школьники могли оправдываться, что не сделали домашнюю работу, так как все это время провели в этом приложении. Очень радостно слышать о том, что многие находят себя в этой социальной сети, разворачивают огромный бизнес, начинают заниматься рукоделием и продавать это, но прокрастинация подкрадывается ко многим. Да, она отличается от лени, но мы не просто так откладываем срочные дела. На это конечно же влияет наше безделье в досуге.

Instagram – это конечно же о технологиях. Но, по моему мнению, о отрицательных. Мы не говорим о пользе технического прогресса, но даже в досуге видим, что это влияет отрицательно и вызывает у людей вечное безделье.