

Богуто Денис Геннадійович
аспірант, старший викладач
фізико-технічного факультету
Донецького національного
університету імені Василя Стуса

ФІЛОСОФІЯ ПОВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Все наше життя – рух, все тече, все змінюється. Темпи розвитку соціального світу прискорюються з геометричною прогресією. Нові технології, рік за роком, відкривають безмежні можливості для модернізації і вдосконалення нашого життя. Ми набираємо цей прискорений темп з дитинства: декілька шкіл, іноземні мови... Кількість споживаної інформації збільшується, ми прагнемо в короткий проміжок часу вмістити багато подій, постійно прискорюємося, боїмося щось упустити, запізнитися, наздоганяємо, не хочемо втратити жодної хвилини [1].

Своєрідним символом регулювання темпу життя є світлофор. Це щось більше, ніж набір світлових сигналів, це – лакмусовий папірець того, коли потрібно прискоритися в житті, а коли загальмувати, пропускаючи вперед або самому роблячи ривок. Жити треба так, щоб потрапляти під ритм світлофора: не квапитися і не гальмувати.

Як часто ви дозволяєте собі розслабитися, не гнатися за підвищенням, дедлайном або ще чим-небудь? Якщо подумати, ми постійно щось комусь повинні – заробляти, виховувати дітей, піклуватися про батьків, влаштувати особисте життя і навіть відпочивати в гарних місцях і теплих країнах. Людям потрібно в житті зменшити швидкість і почати жити усвідомлено, при цьому особливо не змінюючи складові частини власного життя.

Існує ціла філософія Повільного Життя і велика кількість людей, які просувають ідеї такого життя в різних країнах. Коли у 1986 році в Італії, на одній з центральних площ Риму відкрився Mcdonald's, ентузіасти виступили з акцією протесту. На противагу fast food вони пропонували концентруватися на якісній, «повільній» їжі. Так почався цілий рух під назвою slow food, а потім воно переросло в цілу філософію – slow life. Вона має на увазі – жити і отримувати задоволення від всього, що ви робите, будь то робота, прибирання або шлях на роботу. Основні принципи, які дозволяють залишатися щасливим, здоровим і енергійним в будь-якій ситуації, до неподобства прості [2].

Дотримання стилю Повільного Життя не означає відмови від досягнень сучасності і, зокрема, заміни метро на пішу прогулянку в інший кінець міста. Якщо ви якісно впораєтеся з силою-силенною справ в стислі терміни – добре. Інша справа, якщо така ситуація є великим стресом. У цьому випадку від гамірної багатозадачності потрібно скоріше позбавитися. Одна з античних приказок свідчить – «квапся повільно».

«Багатозадачність насправді уповільнює вас, збільшуючи ризик помилки, Будь-які перешкоди погано позначаються на нашій здатності обробляти інформацію». Не потрібно проводити глибокі наукові дослідження, щоб

зрозуміти просту істину: у круговороті справ дуже складно зробити все добре. Розмірене і вдумливе виконання найзвичайніших дій учить концентруватися, це запорука високої ефективності [3].

Філософія такого життя не в тому, щоб робити все зі швидкістю равлика, а в тому, щоб спробувати робити все з правильною швидкістю. Робити настільки якісно, наскільки це можливо, а не настільки швидко, наскільки вийде. Насправді суть ідеї не в зміні ритму життя, а в умінні організувати її таким чином, щоб мати можливість отримувати від процесу задоволення.

Отримувати задоволення в стилі Повільного Життя – це насолоджуватися тим, що відбувається, при цьому розвиватися і не зупинятися на досягнутому. Насолоджуйтеся кожною хвилиною, отримуйте задоволення, позбавляйтеся від нав'язливих стандартів, від нетямущої активності.

До речі, принципи повільного життя лягли в основу концепції готелів «Soneva» на Мальдівах і в Таїланді. Територія організована так, щоб скрізь можна було пересуватися босоніж і відчувати тепло природних матеріалів. Особливо популярні такі розваги, як «розслаблення на власному пляжі» і «дрімота під зоряним піднебінням».

Література

1. Карл Оноре. Без суєти: Как перестать спешить и начать жить = In Praise Of Slow How A Worldwide Movement Is Challenging The Cult Of Speed. – М.: Альпина Паблишер, 2014. – 260 с.
2. In Praise of Slow: Challenging the Cult of Speed (HarperOne, 2004).
3. The Sloth Club celebrates 15th anniversary // Slow Japan, November 16, 2014.

Бойко Наталія Ігорівна

аспірант Донецького національного
університету імені Василя Стуса

НАЦІОНАЛЬНЕ ЛІДЕРСТВО ЯК ФІЛОСОФСЬКА ПРОБЛЕМА *(На прикладі постаті генералісимуса Франсіско Франко)*

Сучасний політичний контекст глобалізованого світу є плідною нивою для дослідників соціальних зрушень та перетворень, але він також стає і причиною розпаду для істориків. Настала ера пост-істини («post-truth» – це слово та явище стало словом 2016 року за версією Оксфордського енциклопедичного словника англійської мови), головними рисами якої є повна суб'єктивність в судженнях та вчинках, факти вже нікого не цікавлять. Ми стаємо свідками дійсно непересічних подій, спіраль гегелевської історії зайшла на нове коло та повернула на історичну арену активних політиків-популістів, які ставлять інтереси своєї нації понад інтереси глобальних наднаціональних утворень на кшталт НАТО, ЄС або Транстихоокеанського партнерства. Це довів не лише Brexit, але й обрання на посаду президента США Дональда Трампа, який зробив гаслом своєї програми «America first – Америка на першому місці». Це змушує