

УДК: 177

УСТАЛОСТЬ: ЭТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Зимбули Андрей Евгеньевич

доктор философских наук, профессор, Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. Россия. Санкт-Петербург

E-mail: zimbuli@yandex.ru

FATIGUE: ETHICAL ASPECTS

Zimbuli Andrey Evgenievich

Doctor of Philosophy, Professor, The Herzen State Pedagogical University of Russia. Russia, Saint Petersburg

E-mail: zimbuli@yandex.ru

Аннотация: Понятие *УСТАЛОСТЬ*, знакомое и детям, и взрослым, пока ещё не включено в справочно-философские издания. И автор пытается восполнить этот пробел, фокусируя внимание на конкретном аспекте данного явления – нравственно-ценностных его аспектах. Усталость представляется как естественная фаза включения человека в мир, и её этически значимые ракурсы рассматриваются сквозь призму типовой ситуации: *СУБЪЕКТ, КОНКРЕТИКА, КОНТЕКСТ, ПЕРЕЖИВАНИЯ, ОСМЫСЛЕНИЕ, ПОВЕДЕНЧЕСКИ ВЫРАЖЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ, РЕЗУЛЬТАТ*. По итогам рассуждений высказывается надежда на то, что люди будут научиваться помогать друг другу в трудностях-сложностях, в том числе в моментах усталости.

Ключевые слова: Субъект, усталость, компоненты типовой ситуации, этически значимые аспекты.

Abstract: The concept of *FATIGUE*, familiar to both adults and children, has not yet become part of philosophical vocabulary. And the author seeks to fill this gap, focusing on the morally significant aspects of this phenomenon. Fatigue is seen as a natural phase in a person's integration into the world, and its ethically significant aspects can be examined through the lens of a generalized situation: *SUBJECT, CONCRETE, CONTEXT, EXPERIENCE, COMPREHENSION, BEHAVIORALLY EXPRESSED ATTITUDE, RESULT*. As a result of these considerations, there is hope that people will learn to help each other in times of difficulty and hardship, including when they are feeling tired.

Key words: subject, fatigue, components of a typical situation, ethically significant aspects.

Устал я жить, устал я ждать любви.

С.Я.Надсон (Надсон, 1962)

Но, вероятно, вследствие усталости внимания, которую он начинал испытывать, говоря о процессе, он ошибся, и ошибка эта потом несколько раз с досадой вспоминалась ему.

Л.Н.Толстой (Толстой)

Спать не устать, да голод неймёт.

Русская пословица

[...] На лицах маститых музыкантов появились усталость от успеха и ирония.

С. Спивакова (Спивакова)

Даже детям известно слово *УСТАЛОСТЬ* и обозначаемое им состояние. Касается ли это утомлённых родителей, которые не могут включиться в детскую игру, или самих малышей, которых более клонит ко сну, чем к собиранию разбросанных игрушек. Но ясное дело, межчеловеческие взаимоотношения не сводятся к общению ухоженных детишек и заботливых родителей. Смысловое поле ситуаций, где может возникать усталость, буквально неохватно. У этого состояния бывают очень разные причины и последствия, оно бывает неподдельным и нарочитым, распознанным и проигнорированным, оно может характеризовать активность героя и преступника, добровольца и пленного, начальника и подчинённого, авторитета и изгоя. Так что в рамках науки этики, изучающей нравственных субъектов и их взаимоотношения, думается, будет вполне уместно внимание к данной теме. Правда, сразу же оказывается, что сам термин «Усталость» в справочно-философской литературе пока не представлен. Ни в «Словаре по этике» (Словарь, 1989), ни в издании «Этика: Энциклопедический словарь» (Гардарики, 2001), ни в «Новой философской энциклопедии» (Мысль, 2010) отдельной, хотя бы краткой статьи про усталость найти нам не удастся. Больше того. И у психологов в очень солидно изданной книге «Психологическая энциклопедия» (Питер, 2003) данное понятие отдельной статьёй не представлено. Но человеческая жизнь, ход общечеловеческой истории, развитие науки, техники убеждают нас в нарастающем многообразии лексики, соответствующей усложнению самой жизни. Античность не знала ни привычного для нас электричества, ни автомобилей, ни авиации, ни интернета. Было бы странно, если б в описании человеческой природы и особенностей межчеловеческих отношений с древних времён ничего не менялось. Навскидку могу назвать пару слов, которые мы воспринимаем уже иначе, нежели наши далёкие предки. *Гордость*, насколько догадываюсь, в библейские времена понималась буквально как *гордыня*. Мы же эти понятия уже умеем не путать. Гордость законна, тогда как гордыня – это завышенная самооценка. Второй пример связан с десятой заповедью Моисея, в которой говорится о *зависти*. Мы нынче без труда понимаем, что сравнивать себя с другими людьми иногда очень даже полезно. Зависть бывает не только злобная, но и мотивирующая к саморазвитию. А также – как спокойная-доброжелательная радость за другого. В общем, пожалуйста, не удивляйтесь, что в Библии слово «Усталость» встречается один-единственный раз. Причём как раз в очень нам понятном смысле. Вот эта ситуация: «он спал от усталости» [Суд. 4: 21]. И в этот раз не станем пока всматриваться в контекст – кто, как, зачем, что из этого вышло. Сейчас важно констатировать: кто-то был занят трудоёмким делом и притомился. Всё очень понятно. «Чувство утомления, состояние того, кто устал» – такова сегодняшняя трактовка понятия в Толковом Словаре Русского Языка (Усталость).

Аристотель в «Никомаховой этике» (Аристотель), которая по праву считается его пионерской работой по философской науке этике, рассуждает о мужестве, справедливости, добродетели, дружбе, о человеческих положительных и осуждаемых качествах. Но до частной-узконаправленной темы Усталость у него руки не дошли. Даже само слово ни разу не было упомянуто. У Аврелия Августина, спасибо, уже есть несколько упоминаний. Он пишет о «беспокойной усталости», об усталости души, о словах «сейчас», «вот сейчас», «подожди немного», которые произносятся «вяло и устало», но по сути ничего не сулят; о том, что усталость мешает даже какие-то жесты сделать; слова «усталые от долгого путешествия», по-моему, можно понимать и буквально, и переносно – о жизненном пути, далее приводятся слова молитвы: «Пусть тело отдохнувшее / Вновь за работу примется. / Вздохнёт душа усталая, / Утихнет скорбь жестокая», наконец, последнее упоминание мыслей об усталости включено вот в какой монолог, обращённый к Создателю: «Ты ведь не нуждался во мне, и я не такая величина, чтобы быть Тебе в помощь, Господь мой и Бог мой. Моя служба не избавит Тебя от усталости: Ты не устаешь, действуя; мои услуги не увеличат Твоего могущества; почет, оказанный мной, не прибавит Тебе чести. Я должен служить Тебе и чтить Тебя, чтобы мне хорошо было с Тобой» (Аврелий). Ну очень интересный разворот, могу признаться, об усталости Бога я даже как-то не задумывался. Спасибо древнему автору за интересные мысли. Можно было бы ещё обращаться к разным мыслителям, которые в разных ракурсах упоминают состояние усталости, но думается, что главный акцент обозначен: понятие не надуманное, и имеет разные смысловые развороты. Подтвердить это могут, кстати, и пословичные наблюдения разных народов – даже если не всякий раз там звучит буквально слово «усталость».

Бедность учит, а счастье портит (литовская) (и то, и другое, и радость и горе, и нужда и недостаток, должны быть посильными, соразмерными физиологии, психологии и интеллекту субъекта).

Без работы сила слабнет (украинская) (очень важное наблюдение: утомлять-обессиловать может и напряжение сид, и расслабление-праздность)

Без усталости нести бремя, не бояться ни зноя, ни холода, всегда быть довольным – трём этим достоинствам вам следует учиться у осла (индийская) (уж если человек претендует на особый статус среди обитателей нашей планеты, то, конечно же, и вписываться в природу нам нужно по крайней мере не глупее, чем, допустим, пчёлам, муравьям, пингвинам, дельфинам).

Бойкая мать ленивых детей растит (финская) (ничего не поделаешь, родителям приходится разбираться: где та мера, чтоб и пример трудолюбия-умелости показывать, и заботиться-опекать, но не забаловать?).

Говоруны надоедают (монгольская) (очень тонкий момент – ну как, например, музыкантам не утомить никого из людей, пришедших на симфонический концерт? Как учителю среднего или высшего учебного заведения удерживать внимание каждого из своих учеников на протяжении лекционного времени?).

Голодный забывает и веру и религию (персидская) (нужно подчеркнуть: испытания и искушения существуют как в сторону голода, так и в сторону сытости).

Грибы да гости на третий день одинаково милы (сербская) (особое спасибо наблюдательным народам, которые и почитают гостей, и понимают важность такого понятия, как мера).

Две любви в одном сердце не помещаются (русская) (осмелюсь возразить, поскольку давно уже про человека думаю, как про существо многомерное. Вот и тут – разве нельзя любить одновременно папу-маму-дедушку-бабушку, сестёр-братьев-дядь-тётъ. + детей, внуков, родной город? Любимую Родину? Профессию?).

Дураку не понять, что лошадь устала, безбородому невдомёк, что уже стар (уйгурская) (да, неспроста в разных культурах социальная роли ребёнка и старика особо выделяются, но в любом случае очень важны вопросы адекватной самоидентификации и взаимоидентификации).

Если ты будешь тянуть в одну сторону, а я – в другую, то (у нас обоих) руки устанут (сомалийская) (замечательная пословица, о том, как важно спорщикам не заикливаться на противостоянии, а искать взаимоприемлемые интересы и соображения).

Если человек делает любимую работу – усталость забывает. (абхазская) (мысль верна, красива. Но не нужно забывать также и о том, насколько острой может быть проблема выгорания).

Как бы высоко ни летал орёл, а всё равно на камень сядет (армянская) (а эту констатацию мне бы хотелось развернуть в ту самоочевидную для меня сторону, что великие деятели искусства, науки, религии, сумев стать великими, остаются также и обычными людьми, которым ничто человеческое бывает не чуждо).

Кто быстро бежит – бежит не долго (английская) (ох, и весомая для культуры тут тема задевается – соотношения индивидуальных способностей, энергетики, ритмов социализации, спринтерских и стайерских жизненных стратегий).

Кто мало знает, тот мало забывает (норвежская) (вспоминается давно слышанное, не знаю, какому народу принадлежащее наблюдение: Меньше знаешь – крепче спишь).

Легче всего нести крест епископа (шведская) (где-то встречал притчу о том, как кто-то свой крест, который ему казался слишком большим и тяжёлым, укоротил. И чуть позже каждый из попутчиков, не укорачивавших свои кресты, сумел с их помощью, как по мостикам, перейти через ручей. Куда-то в желанную-лучшую сторону).

Ленивой лошади любая дорога кажется дальней (китайская) (здесь важно то соображение, что в восприятии дел, дорог, ценностей, испытаний всегда присутствует момент субъективный, за адекватность которого отвечает сам субъект).

Ленивому дровосеку не поможет механическая пила (канадская) (вас эта мысль не подталкивает к сопоставительному утверждению – об искусственном интеллекте?!).

Лучше даром работать, чем без дела сидеть (греческая) (вспоминаю свою бабушку, у которой уже и все семеро детей выросли-разбежались по своим дорогам, а она до глубокой старости постоянно что-то старалась делать полезное – кормить курочек, пропалывать огород, поливать цветы, консервировать овощи или грибы, вязать, вышивать, общаться с внуками).

Матросы пали духом – корабль скоро утонет (датская) (да уж, Корабль России на протяжении XX века аж дважды чуть не затонул. Нам про такие сюжеты ой как важно думать и извлекать уроки!).

Медные деньги – небрежное богослужение (немецкая) (наряду с усталостью помехой делу может становиться, например, недостаточная мотивация).

Молодой здоровеет после еды, а старый – после сна (финская) (да, есть близкая по смыслу русская пословица: Старому спать, молодому гулять).

Монахи трудятся так, что мёрзнут, а едят так, что потеют (немецкая) (врать не буду – в немецких монастырях побывать не довелось. Но удалось однажды доехать, например, до Соловецких островов. Там возведены далеко не ленивыми людьми каменные строения, крепостные стены, сады-огороды. Хозяйство вполне, можно сказать, образцовое. А в Псково-Печорском монастыре даже как-то провёл отпуск в качестве трудника, работая вместе с электриками-монахами. Старательные, скромные, приветливые – такими мне запомнились тогдашние коллеги).

Мудрость – наименее тяжёлая ноша в пути (датская) (целиком соглашаюсь с этим пословичным наблюдением. Но могу тем не менее заметить: не всё так уж банально. Вспоминается виденная как-то в интернете картинка. Стоят в обнимку три развесёлые девахи, и надпись внизу

гласит: «Нас с пути не сбить! Потому что мы не знаем, куда идём». Если такими настроениями не злоупотреблять, жизнь может становиться и непредсказуемей, и светлее).

Овца только на переправе забывает о волке (кумыкская) (очень глубокая мысль выражена в этом, казалось бы, скромном наблюдении. Жизнь наша многомерна-многовекторна, и усталый-слабый в одном отношении может ещё как гениально действовать в других векторах).

Охотник, потерявший надежду, останется без добычи (лапландская) (вообще – великая загадка с этими жизнеподпитывающими состояниями. Что, скажите, наполняло душу девочки неполных четырёх лет (Дитя тайги), когда она двенадцать дней блуждала по лесам Якутии?).

Приходи столько раз, сколько надо, чтобы тебя не перестали уважать (курдская) (конечно же, самых гостеприимных хозяев не нужно слишком утомлять, и мера тут отыскивается-определяется «притиркой»).

Старая любовь не ржавеет (немецкая) (мне даже жалко, что эту пословичную мысль нашёл в немецком исполнении, а не в русском).

Топор, к которому привык, по ноге попадает (корейская) (да, есть такая проблема – по наблюдениям специалистов, профессиональный травматизм имеет пики: первый год и седьмой год. В первый год беда происходит из-за неопытности. А на седьмой год приходятся последствия расслабленности).

Тяжёл меч, да пригодится в трудное время (афганская) (естественно, речь не только и не столько буквально о значимости вооружения. Лично я вижу в пословице призыв к тому, чтобы не расслабляться, и быть готовым к самым разным вызовам, которыми может нас озадачить жизнь).

У молодого попа проповедь всегда длинная (японская) (тут тоже нужна своего рода «притирка» - учёт возможностей и потребностей всех сторон общения, кому-то из слушателей нужно трижды повторить, чтоб он услышанное понял-запомнил, кто-то понимает сказанное с полуслова, какие-то рассказчики умеют высказываться кратко и чётко, а какие-то страдают «нонфинито», цепляя фразу за фразой, не обращая внимания на собеседника)

Уныние сначала парализует дух, потом разрушает тело (индийская) (а здесь я б хотел – не в возражение, а в дополнение – напомнить стародавнее наблюдение: В здоровом теле здоровый дух. То есть – одно связано с другим, и дорогого стоит умение согласовывать-подпитывать душевное и телесное здоровье).

Усталый не выбирает места для отдыха (вьетнамская) (вполне себе спокойное наблюдение. Но мне вспоминается история, которую где-то рассказывал Юрий Никулин – про своего знакомого, который вечером улёгся в саду на тёплую скамейку. А утром оказалось, что это был свежезалитый бетон. И проснувшегося-отдохнувшего мужчину выдалбливали спасатели).

Итак, можно полагать, что тема намечена и даже ракурс рассмотрения всё более чётко обозначается. Чтоб ещё более это прояснить, пожалуй, имеет смысл саму ситуацию усталости представить структурно: СУБЪЕКТ, КОНКРЕТИКА, КОНТЕКСТ, ПЕРЕЖИВАНИЕ, ОСМЫСЛЕНИЕ, ПОВЕДЕНЧЕСКИ ВЫРАЖЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ, РЕЗУЛЬТАТ. Что можно высказать по поводу каждого из перечисленных компонентов?

СУБЪЕКТ, Повторю: в данном тексте речь идёт не о сопромате, не об усталости материалов и креплений, а об этике – науке, предмет которой сфокусирован на человеческих поступках, человеческих качествах, межчеловеческих взаимоотношениях. Стало быть, субъектами в данном контексте выступают действующие и взаимодействующие люди, не всесильные, а способные испытывать как бодрость, так и утомление. Причём бодрость или утомление вовсе не обязательно выступают фокусом их внимания. Даже целями-то мы-люди вовсе не обязательно задаёмся, многое делаем по интуиции, бессознательно, за компанию, по наитию. Да и о бодрости-усталости можем вовсе не задумываться. Мы же не обязательно подсчитываем свои шаги, измеряем температуру и

давление. Но так или иначе по факту бодрыми или усталыми оказываются разумные-вменяемые люди. Именно они интересуют этику, а не, повторяю, детали конструкций, не металл, не ишак, не ищейка, не дельфин и не муравей. Действующим же людям присущи *СВОБОДА, ДОСТОИНСТВО, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ*.

КОНКРЕТИКА – что именно напрягал субъект: мышцы, память, внимание, фантазию. Что именно у него утомилось. Чуть выше вскользь указывал, что действовать люди могут в «плюс» и в «минус». То есть, кто-то может устать от благотворительной деятельности, а кто-то от вредничества. Кто-то – от собственных однотипных действий, а кто-то от гамм, раздающихся из квартиры сверху. С грустью вспоминаю недавний случай, произошедший в нашем городе. Какой-то артист театра оперы и балета выстрелил из окошка в паренька, который что-то музыкальное исполнял на улице. Подозреваю, что паренёк не отличался абсолютным музыкальным слухом, но разве усталость-раздражение, даже справедливую критику нужно сразу выплёскивать в столь резких формах? С не меньшей грустью думаю о футболистах-мастерах, которые вынуждены терпеть бессчётные фолы, подножки, захваты футболки-трусов-руки от спортсменов конкурирующих клубов. Но – вижу довольно выразительные примеры того, что можно-таки не опускаться до встречной грубости, ругани, психических срывов. Пожалуй, обобщая разновариантные ситуации, нужно обозначить основные напрягаемые человеческие способности: *ВНИМАНИЕ, ВЫНОСЛИВОСТЬ, ТЕРПИМОСТЬ*.

КОНТЕКСТ, где разворачиваются события. Давеча видел по одному из телеканалов короткое интервью российской чемпионки мира по художественной гимнастике, Марии Борисовой. Она упомянула сильную усталость, которую перед финальным выступлением удалось преодолеть, настроившись на победный лад. Насколько можно догадываться, человека как раз и характеризует способность включаться в контекст происходящих событий не атомарно-персонально-ситуативно, а разновекторно – испытывая одновременно благодарность-доверие к тренеру-дирижёру-руководителю, солидарность по отношению к коллегам, родным и болельщикам. Однако, понятно, в спорте и жизни вообще существуют не только чемпионы. И не только добровольные участники соревнований. Сегодня по радио рассказали историю создания гимна Мексики. В 1853 году был объявлен конкурс на лучший текст. И вполне себе удачный поэт (точное его имя я подсмотрел в интернете уже позже: Франсиско Гонсалес Боканегра (Боканегра)) совершенно не собирался в конкурсе участвовать. Тогда его невеста заперла его, и отказалась выпускать, пока он не напишет свой вариант. В итоге, через массу негативных эмоций, пленник-таки под дверь подсунул лист с созданным текстом. И именно этот текст стал победителем конкурса. В радиорассказе не сообщалось, а других участников конкурса тоже где-то кто-то запирали? Самыми значимыми характеристиками данного компонента ситуации можно, по-видимому, назвать *КУЛЬТУРНЫЕ ЦЕННОСТИ* и *ПРИЧАСТНОСТЬ*.

ПЕРЕЖИВАНИЕ состояния усталости возможно в самом широком диапазоне. Тут могут быть, например, *огорчение, недоумение, опасение, что не удастся выполнить намеченное, самоосуждение, чувство неловкости даже стыда, принятие неизбежности, надежда на то, что главную поставленную задачу удастся решить, и уже после этого можно будет отдохнуть, радостное принятие данного состояния как цены, заплаченной за успешную работу*. В целом психологическая реакция на усталость может быть разбита на два кластера: положительный и негативный. Негативный присущ ситуациям, когда усталость воспринимается как помеха, как незаслуженное наказание, как бремя, и на пике здесь можно видеть разочарование и выгорание. Плюс же переживаний связан с тем, что субъект посвящает свои усилия значимой ценности, и тем ему радостнее, чем более явно удаётся значимую ценность отстоять-утвердить. Вылепить в песочнице задуманную фигурку, написать контрольную на хорошую оценку, успешно сдать

экзамен, выиграть футбольный матч, исполнить в составе оркестра отчётный концерт. Здесь очень уместным будет уточнение: есть разница между *УТОМЛЕНИЕМ* (чисто физиологическим состоянием (в упомянутой выше книге «Психологическая энциклопедия» есть коротенькая статья об Утомлении, где оно объясняется как снижение «способности организма функционировать на уровне субъекта деятельности» (Питер, 2003) и *УСТАЛОСТЬЮ* (которая, как становится ясно из контекста данных рассуждений, предполагает более многомерное включение субъекта в отношения с предметом и с результатом усилий, с окружающими субъектами и с самим собой). Адекватность и управляемость психологических состояний всего логичнее назвать *КУЛЬТУРОЙ ЧУВСТВ*, которая позволяет не оставлять возникающую усталость без самоконтроля и воспринимать её без паники и истерики.

ОСМЫСЛЕНИЕ.

Подыскивая пословицы разных народов к обсуждаемой теме, я наткнулся ещё на одну уйгурскую, которую пока не процитировал. Вот она: «Разве сытый волк будет выть?». И вот что хочется по этому поводу сказать. Начну с того, что подробно на эту тему, конечно же, порассуждают волковеды. Из замечательной работы Фарли Моуэта «Не кричи: "Волки!"» помню, что волки могут выть «вопрошающе» (Моуэт, 1982). Но там это было высказано вскользь, и подозреваю, что общение между волками очень даже может проходить по многим поводам. Не только человек способен петь и в ярости благородной, и в безмятежном счастье; и утомлённым, и бодрым, и маршируя, и баюкая малыша. Но сейчас разговор не о волках. А о нас-людях, которые иногда могут напрягать «серые клеточки» и включаться в события с пониманием. Ну – по крайней мере более-менее чётко оценивать уже произошедшее. Ту же усталость. Поняв её как не только и не столько помеху, но и как естественное дополнение-продолжение значимой деятельности. Как цену получаемого результата. В том числе – результата старательной работы в течение года перед заслуженным отпуском. Результата трудовой карьеры. Конечно, и тут возможны разные кульбиты. Как, скажем, это было в кинофильме «Старики-разбойники». Инженера провожают на заслуженный отдых. Хвалят-благодарят-говорят о невосполнимой потере. И адресат этих добрых слов им в ответ расстроганно произносит: «Я остаюсь с вами». На работе и вправду можно ещё остаться на какое-то время. С продолжительностью всей жизни не так просто. Мне по крайней мере однажды довелось слышать признание собеседника в том, что он устал и его в жизни ничто больше не держит. Да, у каждого из нас свои ниточки, связывающие с кем-то из вчера, из сегодня, из завтра. Именно свои. И определять-взвешивать-сравнивать вдохновляющее-привязывающее и обременяющее-удручающее, конечно же, приходится каждому самостоятельно. К этому компоненту ситуации напрямую относится категория *СМЫСЛА ЖИЗНИ*.

ПОВЕДЕНЧЕСКИ ВЫРАЖЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ – весьма значимый компонент ситуации усталости. Причём отношение тут может выражаться по трём векторам: *к делу, к окружающим, к себе самому*. И нетрудно догадаться, что даже если предельно обобщать-упрощать рассмотрение, вариантов этих складывающихся отношений может быть по меньшей мере восемь. Плюс, плюс, плюс. Плюс, плюс, минус. Плюс, минус, минус. И так далее – до случая, когда ни себя, ни дело, ни окружающих субъект ценить не склонен: минус, минус, минус. Хотя тут же приходится вносить уточнение к «плюсу» и «минусу». Ведь по каждому из векторов – Отношение к делу, Отношение к другим, Отношение к себе – уместно говорить не просто о плюсе-минусе, а о вполне понятной градации. В сторону плюса это Заинтересованность, Старательность, Увлечённость. А в сторону минуса – Сомнение, Осуждение, Деструктивность. Стало быть, число разновидностей отношений субъекта возрастает от восьми аж до 216. Кто в математике разбирается лучше, чем я, пусть меня поправит-дополнит. По моим представлениям – если три вектора делить просто на плюсы и минусы,

то число вариантов отношения человека к делу, к другим, к себе оказывается $2^3 = 8$. А ежели мы на этих же векторах выделяем по шесть зон, то число вариантов уже будет $6^3 = 216$. Отыскать примеры к каждому варианту из жизни, из литературы, из мифов, сказок, кино – вполне реальная задача. В данном тексте такая задача не ставится. Тут достаточно хотя бы обозначить саму градацию, которая поможет чуть более системно представить разнотипность людей старательных и ленивых, креативных и токсичных, самокритичных и самовлюблённых. Обобщающей характеристикой данного компонента выступает *НРАВСТВЕННАЯ ОЦЕНКА*.

РЕЗУЛЬТАТ

Человек живёт в привычных ритмах – вдох-выдох, утро-вечер, зима-лето, внимание-отвлечение, напряжение-расслабление, сытость-голод, встреча-расставание и многое другое. В том числе важной составляющей нашего включения в мир выступает фаза усталости-утомления. Которую сменяет фаза бодрости-задора. И в наших силах относиться к каждому из подобных чередований адекватно, не пугаясь их смен, не ворча на обстоятельства и не слишком акцентируя внимание на бытовых подробностях. Не отлынивая от выполнения того, что нам доверяет жизнь, не взваливая на себя излишних-изнуряющих нагрузок и не перекладывая ответственность за свою судьбу на кого бы то ни было. Говорить о результате применительно к ситуации Усталости уместно в том смысле, что предваряющие её усилия уже предполагают некий результат. По меньшей мере приобретаемый субъектом опыт. Ведь даже только-только научившийся грамоте человек уже как бы приподнялся на ступенечку, с которой он сможет вступать в содержательный диалог по самым разным темам не только с рядом находящимися собеседниками. Результатом выдоха выступает подготовленность к следующему вдоху. Результатом наступившей и преодоленной усталости – восстановленные-восполненные силы и готовность продолжать привычные или начинать новые дела. Пережитая и осмысленная усталость помогает активно включающемуся в мир человеку обретать меру. Наиболее значимыми характеристиками здесь могут быть названы *МЕРА, СТРЕМЛЕНИЕ ЖИТЬ ПО УМУ И ПО СОВЕСТИ*.

КРАТКИЕ ИТОГИ

В самом начале обращения к теме была упомянута библейская ситуация. В «Книге судей Израилевых» кратко повествуется о том, как неудачливый военачальник Сисара бежал с поля боя, и укрылся в шатре доброго знакомого, Хевера Кенейянина, который в тогдашнем военном конфликте, говоря сегодняшним языком, соблюдал нейтралитет. Правда, в шатре Сисара застал не Хевера, а его жену Иаиль. Она приветливо приняла гостя, напоила молоком и покрыла ковром. Он попросил его, если кто спросит, не выдавать. И вот, когда он уснул – она поступила почище, чем Далила с Самсоном. Далила, как известно, прознав секрет могущества влюблённого в неё богатыря Самсона, не сама его подстригала, не сама потом над ним злодейства чинила. Это делали её соплеменники-филистимляне. Тогда как «гостеприимная» Иаиль – предоставим слово авторам Библии: «взяла кол от шатра, и взяла молот в руку свою, и подошла к нему <Сисаре – А.З.> тихонько, и вонзила кол в висок его так, что приколола к земле; а он спал от усталости – и умер» [Суд. 4: 11]. Наверное, можно на полном основании говорить, что Библия способна учить людей уму-разуму. В том числе и атеистов. Будьте осторожны. Даже в момент сильной усталости не слишком доверяйтесь соседям. Сегодня по радио сообщили о случае, когда в Латвии врачи отказали в помощи больному с инсультом, поскольку он обратился к ним на русском языке.

Хочется верить, что подобные, из давних времён до наших дней продолжающиеся, случаи не определяют векторов развития цивилизации, и что здоровье, науку, искусство, технику, быт люди

будут научиваться созидать-совершенствовать сообщая, помогая друг другу и выручая в трудностях-сложностях, в том числе, в моменты усталости.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- Августин. Исповедь. – М.: Ренессанс, 1991. – 488 с.
- Аристотель. Никомахова этика // Аристотель. Сочинения в четырех томах. Т.4. – М.: Мысль, 1983. – С. 53 – 293.
- Армянский фольклор. – М.: Наука, 1979. – 375с.
- Атеистические пословицы и поговорки народов мира. – М.: Политиздат, 1965. – 144с.
- Афганские народные пословицы и поговорки. – М.: Изд-во иностранной литературы, 1961. – 66с.
- Гонсалес Боканegra // https://ru.ruwiki.ru/wiki/Гонсалес_Боканegra,_Франсиско?utm_referrer=https://yandex.ru/ – обращение 17.8.26.
- «Дитя тайги» и чудо спасения // <https://dzen.ru/a/Z1mMEAtOgT4xXzwZ> – обращение 17.8.26.
- Древнеиндийские афоризмы. – М.: Наука, 1966. – 96с.
- Корейские народные изречения. На корейском и русском языках. – М.: Главная редакция восточной литературы, 1982. – 359с.
- Курдские пословицы и поговорки. – М.: Главная редакция восточной литературы, 1972. – 456с.
- Монгольские народные пословицы и поговорки. – М.: Изд-во иностранной литературы, 1962. – 86с.
- Моуэт, Фарли. Не кричи: «Волки!» // Моуэт, Фарли. Не кричи: «Волки!». Ван Лавик-Гуделл, Джейн и Гуго. Невинные убийцы. Лоренц, Конрад. Человек находит друга. – М.: Мир, 1982. – С. 11 – 120.
- Надсон С.Я. Полное собрание стихотворений. – М.: Советский писатель, 1962, – 508с.
- Новая философская энциклопедия: В четырёх томах. Т.4. – М.: Мысль, 2010. – 735с.
- Пословицы абхазского народа. – Сухуми: АГУ, 1994. – 74с.
- Пословицы народов мира. – СПб.: Изд-во «Глосса», 1995. – 159 с.
- Психологическая энциклопедия: 2-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 1095с.
- Сад камней: Мудрость Китая и Японии. – СПб.: Паритет, 2005. – 318 с.
- Сказки, пословицы и песни лужицких сербов. – М.: Изд-во иностранной литературы, 1962. – 159с.
- Словарь по этике. 6-е изд. – М.: Изд-во политической литературы, 1989. – 448с.
- Сомалийские пословицы и поговорки. – М.: Наука, 1983. – 284с.
- Спивакова С. Не всё // <https://libking.ru/books/nonf/nonf-biography/170042-6-sati-spivakova-ne-vse.html#book> – обращение 16.8.26.
- Толстой Л.Н. Анна Каренина // http://az.lib.ru/t/tolstoj_lew_nikolaewich/text_0080.shtml – обращение 16.8.26.
- Уйгурские пословицы и поговорки. – М.: Наука, 1981. – 182с.
- Усталость / Толковый Словарь Русского Языка // <https://www.vedu.ru/expdic/36887/> – обращение 19.8.26.
- Финские народные пословицы и поговорки. – М.: Изд-во иностранной литературы, 1962. – 58с.
- Чакалов И.В. Пословицы и поговорки цалкинских (триалетских) греков. – Салоники: Эродиос, 1997. – 216с.
- Этика: Энциклопедический словарь. – М.: Гардарики, 2001. – 669с.
- Японские народные пословицы и поговорки. – М.: Изд-во иностранной литературы, 1959. – 95с.

- Avgustin. Ispoved'. – М.: Renessans, 1991 – 488s.
- Aristotel. Nikomahova etika // Aristotel. Sochinenia v chetyryoh tomah. T. 4. – М.: Mysl', 1983. – S. 53 – 293.
- Armyansiy fol'klor. – М.: Nauka, 1979. – 375s.
- Ateisticheskiye poslovitsy i pogovorki narodov mira, – М.: Politizdat, 1965. – 144s.
- Afganskiye narodniye poslovitsy i pogovorki. – М.: Izd-vo inostrannoy literatury, 1961. – 66s.
- Gonsales Bokanegra // https://ru.ruwiki.ru/wiki/Гонсалес_Боканегра,_Франсиско?utm_referrer=https://yandex.ru/ – обращение 17.8.26.
- “Ditya taygi” i chudo spaseniya // <https://dzen.ru/a/Z1mMEAtOgT4xXzwZ> – обращение 17.8.26.
- Drevneindiyskiye aforizmy. – М.: Nauka, 1966. – 96s.
- Koreyskiye narodnye izrecheniya. Na koreyskom i russkom yazykah. – М.: Glavnaya redaktsia vostochnoy literatury, 1982. – 359s.
- Kurdskiye poslovitsy i pogovorki. – М.: Glavnaya redaktsiya vostochnoy literatury, 1972. – 456s.
- Mongolskiye narodnye poslovitsy i pogovorki. – М.: Izd-vo inostrannoy literatury, 1962. – 86s.
- Mouet, Farli. Ne krichi: “Volki!” // Mouet, Farli. Ne krichi: “Volki!”. Van Lavik-Gudell, Geyn I Gugo.
- Nevinnye ubiytsy. Lorents, Konrad. Chelovek nahodit druga. – М.: Mir, 1982. – S.11 – 120.
- Nadson. S.Ya. Polnoe sobraniye stihotvorenij. – М.: Sovetskiy pisatel', 1962. – 508s.
- Novaya filosofskaya entsiklopediya: V chetyryoh tomah. T. 4. – М.: Mysl', 2010. – 735s.
- Poslovitsy abhazskogo naroda. – Suhumi: AGU, 1994. – 74s.
- Poslovitsy narodov mira. – SPb.: Izd-vo “Glossa”, 1995. – 159s.
- Psihologicheskaya entsiklopediya: 2-e izd. – SPb.: Piter, 2003. – 1095s.
- Sad kamney: Mudrost' Kitaya i Yaponceev. – SPb.: Paritet, 2005. – 318s.
- Skazki, poslovitsy i pesni luzhitskih serbov. – М.: Izd-vo inostrannoy literatury, 1962. – 159s.
- Slovar' po etike. 6-e izd. – М.: Izd-vo politicheskoy literatury, 1989. – 448s.
- Somaliyskiye poslovitsy i pogovorki. – М.: Nauka, 1983. – 284s.
- Spivakova S. Ne vsyo // <https://libking.ru/books/nonf-/nonf-biography/170042-6-sati-spivakova-ne-vse.html#book> – обращение 16.8.26.
- Tolstoy L.N. Anna Karenina // http://az.lib.ru/t/tolstoj_lew_nikolaewich/text_0080.shtml – обращение 16.8.26.
- Uygurskiye poslovitsy i pogovorki. – М.: Nauka, 1981. – 182s.
- Ustalost' / Tolkoviy Slovar' Russkogo Yazyka // <https://www.vedu.ru/expdic/36887/> – обращение 19.8.26.
- Finskiye narodnye poslovitsy i pogovorki. – М.: Izd-vo inostrannoy literatury, 1962. – 58s.
- Chakalov I.V. Poslovitsy i pogovorki tsalkinskih (trialetskih) grekov. – Saloniki: Erodios, 1997. – 216s.
- Etika: Entsiklopedicheskiy slovar'. – М.: Gardariki, 2001. – 669s.
- Yaponskiye narodnye poslovitsy i pogovorki. – М.: Izd-vo inostrannoy literatury, 1959. – 95s.