V 103/42

Проф. В. Я. Данилевскій.

Р 103/72

РАЗУМНЫЯ РАЗВЛЕЧЕНІЯ

И

НАУЧНОЕ ИХЪ ОБОСНОВАНІЕ.

ХАРЬКОВЪ.
Типографія „Печатное Дѣло", Клещевскій пер., № 3.
1915.

№ 105/42

Проф. В. Я. Данилевскій.

РАЗУМНЫЯ РАЗВЛЕЧЕНІЯ

И

НАУЧНОЕ ИХЪ ОБОСНОВАНІЕ.

ХАРЬКОВЪ.
Типографія „Печатное Дѣло", Клещевскій пер., № 3.
1915.

2011136546

Разумныя развлеченія и научное ихъ обоснованіе.

Проф. В. Я. Данилевскій.

Жизнь есть движеніе, дѣятельность, и это опредѣленіе относится какъ къ физической ея сторонѣ, такъ и къ душевной. То, что не дѣятельно, не активно, что́ не подчиняется „закону труда", то рано или поздно вырождается, атрофируется.

Таковъ суровый законъ живой природы, который проявляется непрерывно и неуклонно на всѣхъ ступеняхъ жизни, начиная отъ простѣйшихъ животныхъ и кончая человѣкомъ, съ его сложными душевными и соціальными свойствами. Работа мускулами и мозгомъ представляетъ собою обязательную повинность, которая сдѣлалась даже *органическою потребностью* не только для человѣка, но и для животныхъ. Вспомните, напримѣръ, огромныя и уложныя постройки муравьевъ или сооруженіе плотины бобрами!

Какъ часто работа даетъ человѣку извѣстное *душевное сдовлетвореніе*, успокоеніе—даже независимо отъ практической полезности ея результатовъ! Кто избѣгаетъ труда и не желаетъ участвовать въ коллективной дѣятельности, того называютъ *антисоціальнымъ человѣкомъ* и недостойнымъ пользоваться благами общественной жизни и вообще выгодами общежитія.

Съ извѣстнымъ правомъ мы считаемъ противо-общественнымъ и того, кто, живя въ обществѣ, устраняется отъ общей работы, отъ совмѣстнаго труда и вообще отъ внѣшней, видимой дѣятельности, подъ предлогомъ личныхъ интересовъ самоуглубленія и созерцательной жизни. Бездѣятельности, отказа отъ работы нельзя оправдать никакою метафизикою, никакою софистикой!

Для ученаго біолога это такъ же понятно, какъ и пріостановка всякой другой физіологической дѣятельности: сердца, легкихъ, печени и т. д. Мозгъ и мускулы являются въ нашемъ тѣлѣ рабочими органами *по преимуществу*; обреченные на покой или неправильную функцію, они претерпѣваютъ ущербъ въ своемъ строеніи, составѣ, въ своихъ свойствахъ, и становятся ненормальными. Вотъ причина, почему во время роста и развитія этихъ органовъ у дѣтей, отроковъ и юношей, мы наблюдаемъ такую подвижность, склонность къ играмъ, такое любопытство и любознательность, а вмѣстѣ съ тѣмъ и высокую воспріимчивость и впечатлительность.

Если мозгу принадлежитъ роль руководителя, то настоящую работающую машину представляютъ собою наши мускулы; ихъ сила и ловкость и даютъ человѣку возможность осуществлять замыслы его творческаго генія и удовлетворять житейскія потребности. Какъ же относится самъ человѣкъ къ работѣ, къ этой органической потребности своего же тѣла? Для однихъ – трудъ есть *наказаніе*; человѣкъ богатый, праздный считаетъ его и теперь иной разъ — дѣломъ *постыднымъ;* для многихъ работа представляется *необходимостью*, мало пріятною, но неизбѣжною. А между тѣмъ при благопріятныхъ условіяхъ трудъ, не смотря даже на свою принудительность, можетъ доставлять нѣкоторое удовольствіе, въ особенности при успѣшности его результатовъ. Для этого необходимо участіе живого интереса и вдумчивое отношеніе, когда человѣкъ вноситъ въ это дѣло свое „Я“, а не остается пассивнымъ, безучастнымъ къ своей работѣ.

Но тутъ то и является вопросъ: съумѣло ли современное общество дойти до такой степени развитія, на которой условія труда обезпечиваютъ чувство удовольствія или живой интересъ?

Конечно, до этого — говоря вообще — еще очень далеко... А между тѣмъ умственный и соціальный прогрессъ, несомнѣнно, выработаютъ въ будущемъ такія условія работы, умственной и физической, когда, не смотря на свою обязательность, она будетъ доставлять наслажденіе и нравственное удовлетвореніе сама по себѣ, когда ее будутъ причислять къ дѣйствительнымъ „радостямъ жизни“.

Здѣсь не мѣсто разбирать вопросъ о жизненной *цѣнности труда* для личности и для общества. Будетъ достаточно, если мы вспомнимъ, напримѣръ, что мускульная работа необходима для физическаго здоровья и для развитія тѣла, что помимо удовлетворенія матеріальныхъ нуждъ человѣка, она помогаетъ достиженію нравственнаго успокоенія и душевнаго равновѣсія; въ трудѣ заключается надежное противоядіе противъ вреднаго вліянія страстей и вообще душевныхъ волненій и т. д.

Однако всѣ эти хорошія стороны только тогда приносятъ *пользу полностью*, когда *задачи* и *условія труда осмыслены, разумны*, когда они соотвѣтствуютъ *силамъ человѣка* и вообще *его натурѣ*. Какъ часто однако мы видимъ совершенно обратное! Машинальная, автоматическая работа, тяжелая и обязательная, для человѣка съ подвижнымъ умомъ становится скучною, тоскливою; къ внѣшнему принужденію присоединяется еще внутреннее насиліе, которое при извѣстныхъ условіяхъ можетъ повести къ нарушенію душевнаго равновѣсія Отсюда понятно *инстинктивное* отвращеніе ко всякому неосмысленному, отупляющему труду, который превращаетъ работающаго въ обезличенную живую машину, лишенную духовныхъ благъ и радостей жизни.

Почему же даже инстинктивно мы стараемся избѣгать такой тяжелой работы? Почему элементарная гуманность и общественная справедливость запрещаютъ превращать человѣка въ отупѣлаго автомата и истощать его рабочую силу ради максимальной выгоды?

Это — потому, что въ *каждомъ человѣкѣ* отъ природы заложено *естественное* стремленіе или потребность не только въ трудѣ и дѣятельности, но и въ *радостяхъ* и *духовныхъ благахъ жизни*. Эта потребность не искоренима никакими искусственными мѣропріятіями и стѣсненіями; ее можно лишь временно заглушить, придавить; но рано или поздно, въ той или иной формѣ, она проявится и потребуетъ своего удовлетворенія, хотя бы и въ нездоровомъ, извращенномъ видѣ или съ помощью какихъ либо вредныхъ суррогатовъ, въ родѣ спиртныхъ напитковъ или веселаго разгула.

Если разсматривать всѣ эти явленія вполнѣ безпристрастно, съ точки зрѣнія науки — естествознанія, то мы неизбѣжно придемъ

къ заключенію, что въ этомъ противоположеніи *труда* и *радости* или *работы* и *удовольствія* проявляется великій законъ живой природы — *законъ равновѣсія* или *стройнаго, гармоничнаго порядка жизни*. Онъ обезпечиваетъ цѣлесообразную согласованность въ дѣятельности разныхъ органовъ нашего тѣла; ему подчинены дѣйствія и все поведеніе сочленовъ общежитія или сообщества и у животныхъ, и у человѣка; всякія явленія и перемѣны въ нашей душевной жизни въ концѣ концовъ стремятся, помимо нашей воли, къ возстановленію гармоничнаго равновѣсія, при которомъ самочувствіе вполнѣ нормально, а работоспособность возстановлена, и это наблюдается даже и послѣ сильныхъ душевныхъ потрясеній.

Для поясненія этого закона будетъ достаточно здѣсь остановиться лишь на одномъ примѣрѣ; это — правильное чередованіе дневной работы и сна, какъ ночного покоя. Такая обязательная *смѣна труда* и *отдыха* для всего организма, въ частности для *мозга* и *мускуловъ*, является наиболѣе яркимъ, естественнымъ выраженіемъ упомянутаго физіологическаго *закона равновѣсія*. Чѣмъ сильнѣе работаютъ эти органы, чѣмъ больше они затратили свои силы, тѣмъ дольше требуется покой ради возстановленія ихъ нормальной работоспособности, для пополненія усиленныхъ затратъ. Что такое чередованіе оказывается органическою потребностью, это можно доказать такимъ опытомъ: въ теченіе нѣсколькихъ дней здоровой собакѣ мѣшаютъ спать, подвергаютъ разнымъ внѣшнимъ раздраженіямъ и тѣмъ поддерживаютъ постоянное возбужденіе нервной системы; если такое ненормально бодрственное состояніе длится достаточно долгое время, то у собаки развиваются *болѣзненные* симптомы даже *паралитическаго* характера, а кровь ея оказывается *ядовитою* для здоровой собаки; кромѣ того въ мозгу нервныя клѣтки болѣзнено измѣняются.

Вотъ къ какимъ тяжкимъ послѣдствіямъ ведетъ нарушеніе закона равновѣсія, когда истощаются *резервныя силы* организма! Въ частности то же относится не только къ мозгу, мускуламъ, но также и къ сердцу и другимъ органамъ. Отсюда намъ становится понятнымъ, почему *инстинктъ* такъ настойчиво борется противъ всякаго *нарушенія* и *искаженія стройнаго порядка жизни*

во всѣхъ ея проявленіяхъ, тѣлесныхъ и душевныхъ, произвольныхъ и безсознательныхъ.

Теперь, исходя изъ установленнаго принципа, попробуемъ изучить соотношеніе между *работой* и *развлеченіемъ* нѣсколько глубже съ физіологической точки зрѣнія и, ради большей ясности, начнемъ нѣсколько издалека.

Никто не сомнѣвается, что здоровый человѣкъ не только сознательно, но и инстинктивно избѣгаетъ всякаго зла въ видѣ боли, неудовольствія, печали, горя, унынія, гнета и т. д. Эти *„отрицательныя“ эмоціи* или *душевныя волненія* и *чувствованія* вызываютъ сжатіе, *съуженіе* мозговыхъ сосудовъ; поэтому мозгъ получаетъ теперь крови *меньше,* а вмѣстѣ съ тѣмъ меньше и *кислорода*, этого важнѣйшаго элемента, **безусловно** необходимаго въ достаточномъ количествѣ для правильной дѣятельности нашего мозга. Отсюда понятно, почему малокровіе мозга влечетъ за собою пониженіе душевной бодрости и угнетенное настроеніе.

Что же дѣлаетъ человѣкъ, чтобы избавиться отъ такого непріятнаго, тяжелаго состоянія? Онъ невольно ищетъ всего того, что можетъ поднять его мозговую энергію—веселія, удовольствія, онъ прибѣгаетъ къ спиртнымъ напиткамъ, къ эфиру, крѣпкому кофе.... И дѣйствительно, все это, въ большей или меньшей степени—помогаетъ, но почему? Да просто потому, что всѣ эти средства вызываютъ **расширеніе** *мозговыхъ сосудовъ*, а тѣмъ самымъ *увеличиваютъ* притокъ крови и *кислорода* къ мозгу; стало быть, въ этомъ отношеніи они возстановляютъ равновѣсіе.

При *недостаткѣ кислорода* въ мозгу, въ нервныхъ клѣткахъ накопляются вредныя вещества, которыя образуются здѣсь же при химическихъ превращеніяхъ въ этомъ органѣ. Обыкновенно, приносимый сюда кислородъ окисляетъ ихъ, а кровь вымываетъ и удаляетъ; этимъ и достигается обезвреживаніе и самозащита органа отъ самоотравленія.

Но во время малокровія мозга, напр. при печальномъ, подавленномъ состояніи, при слабости сердца, при плохомъ кровообращеніи, при дыханіи въ спертомъ, испорченнымъ воздухѣ, *отравленіе мозга* происходитъ быстрѣе; поэтому инстинктъ и

заставляетъ стремиться на свѣжій воздухъ, къ развлеченіямъ, удовольствіямъ, усиливающимъ дыханіе и кровообращеніе, а отсюда — и питаніе мозга.

Насколько необходимъ кислородъ для нормальной дѣятельности мозга, это доказывается тѣмъ, что быстрый недостатокъ кислорода въ немъ, напр. при зажатіи шейныхъ кровеносныхъ сосудовъ, вызываетъ обморокъ и параличи. Наоборотъ, дыханіе на чистомъ воздухѣ, особенно усиленное при радости, веселомъ настроеніи, при играхъ, вмѣстѣ съ усиленнымъ кровообращеніемъ, снабжаетъ *мозгъ кислородомъ обильно*, освобождаетъ его отъ вредныхъ продуктовъ.

Теперь намъ становится физіологически понятнымъ, почему мы такъ стремимся къ „*положительнымъ*“ эмоціямъ — къ удовольствію, наслажденію, радости, веселію, вызывающимъ расширеніе мозговыхъ сосудовъ и тѣмъ самымъ увеличенное кровоснабженіе мозга. Эти условія благопріятствуютъ его дѣятельности, они повышаютъ душевную бодрость, подвижность, работу мысли и мускуловъ. Посмотрите на веселящихся дѣтей! Они прыгаютъ, скачутъ, хохочутъ при малѣйшемъ поводѣ, глаза блестятъ, лица красныя, дыханіе частое, пульсъ учащенный, самочувстіе повышено.

При „*отрицательныхъ*“ эмоціяхъ — боль, печаль, горе, тоска — симптомы какъ разъ противоположные: общее угнетеніе, самочувствіе подавленное, работоспособность и подвижность *понижены*, человѣкъ становится необщительнымъ, неотзывчивымъ; онъ неохотно работаетъ, для него требуется усиліе или принужденіе. Всего чаще при такомъ настроеніи наблюдается блѣдность лица, потухшій взглядъ, ослабленное сердцебіеніе; повседневныя наблюденія показываютъ, что при этомъ и умственная работа сильно страдаетъ; какъ говорятъ, „неохота и думать и трудиться“... Мозгъ получаетъ мало крови и мало кислорода.

Чѣмъ сильнѣе такой душевный гнетъ, подавленность, тѣмъ охотнѣе прибѣгаютъ къ дешевому и вѣрному лекарству — къ *алкоголю*, не обращая вниманія на его дальнѣйшія вредныя послѣдствія. Отъ него требуютъ лишь быстраго подъема бодрости и самочувствія, и въ этомъ смыслѣ такое средство, повидимому,

дѣйствуетъ почти навѣрняка, но—не скрывается ли въ этомъ сильномъ дѣйствіи огромнаго, непоправимаго вреда? Конечно, „да", и конечно, всѣ это знаютъ, знаетъ это и пьющій; но для того, чтобы это знаніе или сознаніе получило перевѣсъ и остановило желаніе „напиться", для этого необходимо извѣстное культурное развитіе, которое нашему *знанію* придаетъ высокую степень *убѣдительности* въ смыслѣ воздѣйствія на наши поступки и на все наше поведеніе. У культурнаго человѣка инстинкты и страсти подчиняются разуму!

Общее культурное развитіе оказываетъ сдерживающее, регулирующее вліяніе на проявленія нашихъ страстей, чувствъ и на склонности, напр. къ алкоголизму. *Сила логическаго убѣжденія, у культурнаго человѣка гораздо выше,* она дѣйствуетъ *сильнѣе* чѣмъ у некультурнаго, на котораго могутъ воздѣйствовать лишь болѣе грубыя, рѣзкія вліянія.

Посмотримъ теперь, какъ дѣйствуетъ на человѣка тяжелая, изнуряющая работа.

Въ мускулахъ во время ихъ работы сильно расширяются кровеносные сосуды, притокъ крови увеличивается и если движенія рабочаго обширныя и сложныя, т. е., если въ нихъ участвуетъ много мускуловъ, то одновременно съ этимъ происходитъ *недостаточный* притокъ крови къ *мозгу*, а стало быть, ослабѣваетъ и его питаніе. Дѣйствительно, во время большой физической работы человѣкъ обыкновенно *неохотно* размышляетъ, обдумываетъ о чемъ либо постороннемъ, да и вообще умственное напряженіе у него ослабѣваетъ.

Если такое состояніе длится долго, въ теченіе нѣсколькихъ дней, недѣль, смотря по индивидуальности и по условіямъ труда, то неизбѣжно появляется *плохое душевное настроеніе;* равновѣсіе нарушается, чувствуется какой то внутренній гнетъ, который мы обозначаемъ словами „скука, *тоска*, уныніе". Такое непріятное состояніе не устраняется сномъ, ночнымъ отдыхомъ; вѣдь завтра опять начнется тоже самое и такъ—изо дня въ день... Понятно, рано или поздно, это можетъ вредно отозваться на самой работѣ, въ особенности если она требуетъ осмотрительности, напряженнаго вниманія, извѣстной ловкости и отчетли-

вости движеній. Опостылая работа возбуждаетъ у иного отвращеніе, и тогда требуется внутреннее принужденіе, усиліе, которое даромъ, быть можетъ, и не пройдетъ!

И вотъ какъ противоядіе противъ такого непріятнаго состоянія человѣкъ инстинктивно ищетъ развлеченія, удовольствій которыя могли бы разсѣять такое тоскливое, гнетущее настроеніе и возвратить его мозгу правильное питаніе, а его душѣ — утраченную бодрость, жизнерадостность. Въ этомъ обнаруживается та органическая потребность, о которой мы не разъ уже говорили выше.

Такое возстановленіе равновѣсія дѣлаетъ человѣка болѣе работоспособнымъ, возвращаетъ ему душевную энергію. Слѣдодовательно, развлеченіе дѣйствуетъ какъ здоровая *„вентиляція" мозга,* если позволено такъ выразиться.

Правда, для нѣкоторыхъ такимъ улучшеніемъ бодрости и работоспособности служитъ даже простая замѣна работы уже надоѣвшей, прискучившей, — другою, новою или какимъ либо инымъ занятіемъ. Но съ разбираемой здѣсь точки зрѣнія этой замѣны недостаточно; полнаго возстановленія силъ и бодрости она, конечно, не дастъ, и все равно черезъ нѣкоторое время и теперь почувствуется настоятельная потребность въ развлеченіяхъ, въ нѣкоторомъ освѣженіи.

Само собою понятно, вездѣ здѣсь у насъ идетъ рѣчь о привычкахъ и потребностяхъ въ современномъ культурномъ государствѣ, для обыкновенныхъ условій житейскаго строя. Мы исключили изъ своего изслѣдованія требованія изнѣженныхъ, избалованныхъ судьбой людей, у которыхъ предметомъ личнаго культа является утѣха и наслажденіе, хотя бы художественное и очень цѣнное; мы оставили въ сторонѣ и противоположный душевный укладъ—аскетическаго воздержанія, которое отрицаетъ радость и удовольствіе, доставляемыя здоровыми развлеченіями.

И вотъ, какъ общее заключеніе, относящееся къ обычнымъ условіямъ жизни и къ потребностямъ средняго, обыкновеннаго человѣка, мы должны признать, что для *противодѣйствія вредному* въ *вліянію тяжелаго однообразнаго труда*, работающій человѣк нуждается *въ отдыхѣ* съ замѣною прежней работы *другими* заня-

тіями, которыя могли бы *развлечь* его и *доставить удовольствіе*, которыя своими *новыми впечатлѣніями* помогли бы *возстановить нарушенное душевное равновѣсіе*.

Само собою понятно, что и простой отдыхъ, безъ всякихъ развлеченій, можетъ привести къ тому же, но для этого потребовалось бы *гораздо больше времени*, чѣмъ подъ вліяніемъ *новыхъ пріятныхъ впечатлѣній*, которыя дѣйствуютъ въ этомъ же направленіи обыкновенно *несравненно быстрѣе и вѣрнѣе*.

Такое освѣжающее вліяніе оказывается благотворнымъ въ особенности въ тѣхъ случаяхъ, когда утомительная работа сопряжена съ умственнымъ напряженіемъ, съ сосредоточеннымъ вниманіемъ съ необходимостью большой осторожности и осмотрительности.

Мускульныя движенія сами по себѣ, безъ такого умственнаго участія, въ *меньшей степени* нуждаются въ упомянутой „вентиляціи" мозга; но разъ они связаны съ заботами, опасеніями угнетающаго характера, то понятно, потребность въ освѣжающихъ развлеченіяхъ и здѣсь оказывается столь-же важною и существенною.

Какъ часто приходится слышать о томъ, что жизнь портитъ настроеніе и даже характеры людей! А между тѣмъ какъ часто можно было бы этого избѣжать, если бы они руководились элементарными правилами *гигіены душевной дѣятельности* и не пренебрегали бы, своевременно и разумно, простыми пріятными развлеченіями ради освѣженія напряженнаго и утомленнаго мозга новыми впечатлѣніями, прогулками, играми...

И такъ, говоря вообще, на здоровыя разумныя развлеченія, вносящія въ жизнь извѣстное освѣженіе и разнообразіе мыслей и впечатлѣній, *не* слѣдуетъ смотрѣть какъ на пустое, ребяческое времяпрепровожденіе; ими нельзя пренебрегать, напротивъ, къ нимъ надо относиться серьезно, какъ къ опредѣленному гигіеническому средству, удовлетворяющему органической потребности.

Сохраненіе душевнаго равновѣсія и бодрости представляетъ собою существенное условіе для *разумнаго пользованія человѣческою энергіей*; а вѣдь безъ этого невозможна никакая культурная жизнь!

Будемъ же надѣяться, что нашъ Съѣздъ выработаетъ правильные цѣлесообразные пути и мѣропріятія для удовлетворенія серьезной потребности въ здоровыхъ разумныхъ развлеченіяхъ, совмѣстно съ культурно-просвѣтительными задачами[1]).

---

[1]) Подробнѣе объ этомъ см. въ брошюрѣ: Проф. *В. Я. Данилевскій*, Народный Домъ, его задачи и общественное значеніе, 2-ое изданіе, съ приложеніемъ „Указателя" литературы о народныхъ домахъ, составленнаго *А. А. Богомоловымъ*, Харьковъ, 1915 г. цѣна 50 коп.

29751

2011136546