РАЗДЕЛ III. СОЦИОЛОГИЯ

Абдрашитова Р.Р., Чеджемов Г.А.

Жизнь в стиле минимализма: ликвидация лишнего

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/lj-04-2019-60

idsp: ljournal-04-2019-60

Аннотация

В суете повседневной жизни человечество часто не замечает, как нагружает себя массой бесполезных вещей. В последнее время широко распространяется минимализм, главная идея которого – это сосредоточение на том, что действительно важно. Почему минималистический образ жизни пользуется такой популярностью?

Ключевые слова: минимализм, стиль жизни, общество потребления, простая жизнь, осознанность.

Abstract

In the bustle of everyday life, humanity often does not notice how it loads itself with a mass of useless things. Recently, minimalism has spread widely, the main idea of which is to focus on what is really important. Why is the minimalist lifestyle so popular?

Keywords: minimalism; lifestyle; society consumption; simple life; mindfulness.

Минимализм становится одним из трендов и привлекает большие массы людей. О нем пишут много книг и статей, разрабатывают и проводят тренинги, ему посвящают блоги. Понятие «минимализм» возникло в Нью-Йорке в 1960-х годах. В России стиль минимализм начал расцветать в двадцатые годы XX столетия. Сначала он являлся только направлением в изобразительном искусстве, архитектуре, дизайне. Постепенно течение выходило за пределы искусства, проникая в обычную жизнь. Минимализм начал применяться во многих сферах человеческой жизни: гардеробе, финансах, здоровье, профессии и так далее.

Что же такое минимализм? Слово «*minimus*» в переводе с латыни означает «наименьший». В искусстве: минимализм — это стиль, который характеризуется лаконичностью выразительных средств, простотой, точностью и ясностью композиции. Минимализм в интерьере подразумевает простую геометрию форм и функциональность небольшого количества мебели, много света и воздуха в пространстве, лаконичность без излишеств в предметных аксессуарах и ярких цветах.

Как образ жизни минимализм — это, прежде всего, отказ от излишеств. Осмотревшись вокруг, можно увидеть, как много ненужных вещей окружает каждого из нас. Человеку достаточно некоторого набора материальных и нематериальных благ, но в современном обществе мало кто ограничивается необходимым минимумом. Происходит сверхпотребление, которое относится как к объектам владения, так и к впечатлениям. Потребности и стимулы определяют деятельность человека как субъекта общественных отношений, в полной мере испытывающего влияние социального окружения, социальной системы в целом. «Многие вещи — лишние, но мы понимаем это только в тот момент, когда лишаемся их. Мы пользовались ими только потому, что они у нас были, а не потому, что они были нам нужны. Как много вещей мы покупаем только потому, что видим, что они есть у других!» Минимализм — умеренность и осознанность в потреблении, нацеленность на созидание, стремление не усложнять жизнь, а делать её проще и ценить то, что уже есть. Минималист предпочитает быть богатым духом и желает достигать больших целей, а не владений.

Большинство людей часто не понимают всю идею минимализма и приравнивают его к аскетизму. На самом деле, такой стиль жизни не ограничивает человека, а, наоборот,

помогает ему сосредоточиться на главном. Строя жизнь вокруг материальных вещей, человек забывает о самом себе, о своей душе и мыслях. Минималисты же стремятся к созданию вокруг себя лаконичного пространства, где будут чувствовать себя свободно. «Минимализм – это сознательное продвижение и развитие того, что мы больше всего ценим, а также избавление от того, что отвлекает от достижения наших целей».

Минимализм – это не просто тренд, которого стоит придерживаться. Он на самом деле способен изменить жизнь человека. Каждый может практиковать минимализм по-своему. Избавление от лишних вещей в жизни – это значимая составляющая минимализма, но это лишь его часть. Минимализм не ограничивается на том, чем владеет человек. Он может быть применим для свободного времени, покупательских, пищевых, финансовых и других привычек. Один из аспектов, который привлекает многих людей в минимализме – это экономия денег. Многочисленные компании, устраивая распродажи и скидки, призывают нас покупать всё больше вещей, в которых мы не нуждаемся. Покупать больше – не значит жить лучше. Владение большим количеством вещей только усложняет нашу жизнь. Можно легко жить, обходясь без ежемесячного обновления гардероба, очередного автомобиля или смартфона. Преимущество минималистичного подхода по отношению к финансам в том, что уже совсем скоро из сэкономленных денег накопится некоторая сумма, которую можно использовать в благих целях.

Минималистический стиль меняет отношение человека к своему здоровью. Избавившись от «хлама» в жизни, можно в полной мере уделять внимание своему телу. Это касается правильного питания и регулярных тренировок.

Забота об окружающей среде – еще один аспект минимализма как образа жизни. Осознанный подход к покупкам позволяет лучше заботиться не только о своем организме, но и о природе. Минималисты выбирают натуральные продукты и обращают внимание на упаковку приобретаемых товаров – меньше химии, пластика, синтетики!

Минимализму также присуща идея «разхламления». Освобождение физического пространства – шаг к гармонизации собственной жизни. Очистив свой дом от ненужных вещей, человек получает: больше свободного места, свободное время, сэкономленное на уборке и перестановке множества вещей, свободную энергию, которая уходила на мысли и чувства, связанные с этими вещами. Минимализм подразумевает меньше мебели и очень простой декор, тогда человек действительно сможет расслабиться в своём доме.

Минимализм в одежде: лаконичность против необдуманности. При выборе одежды минималист отдаёт предпочтение качеству, а не количеству. Базовый набор вещей невелик, но все они отличаются высокой функциональностью и легко могут сочетаться между собой. Лучше купить одну-две дорогих и качественных вещи, нежели много дешёвых, которые не прослужат и года. Это решает сразу две проблемы: захламление и трата ресурсов. «Я не настолько богат, чтобы покупать дешевые вещи», – говорил барон Ротшильд. Смысл этого выражения в том, что, покупая дешевые вещи, мы вкладываем в них больше, так как приходится тратить на ремонт или чаще покупать новые вещи.

В контексте минимализма, цифровой минимализм охватывает ту же философию: разумно использовать технологии. Минималисты сокращают время, которое они проводят с гаджетами. Многократная проверка электронной почты или бездумный просмотр новостей в социальных сетях крадут время, которое можно уделить близким людям.

Изменениям подвергается и информационное пространство. Здесь подразумевается идеальная пропорция слов и смысла, они подобраны в нужном количестве, качестве и порядке. Всего одна фраза – и ваш ум получает концентрированную мысль. Также, научившись фильтровать поступающую информацию, можно извлечь больше выгоды и защитить свой разум от "мусора". Очень часто именно из соображений экологии информационного пространства минималисты избавляются от телевидения.

Минималистический подход проявляется и в тайм-менеджменте. Во-первых, в ограничении количества проектов, над которыми человек одновременно работает.

Человек способен удерживать «параллельный» контроль над 5–9 предметами, будь то дела или взаимоотношения. Когда же их становится больше 9, зачастую теряется ощущение контроля над происходящим. Количество проектов в работе стоит ограничивать тем максимумом, с которым может справиться наша память. Во-вторых, в ограничении количества задач, которые человек ежедневно планирует выполнить. В начале каждого дня рекомендуется определять 1–3 самые важные задачи, и обязательно их выполнять. Это отличается от подхода «традиционного» тайм-менеджмента, где на день может планироваться несколько десятков задач, большая часть которых является рутинными делами. В-третьих, в ограничении коммуникаций только теми, которые необходимы. Чтобы качественно выполнить поставленные задачи требуется длительное сосредоточение и концентрация. В работе минималистический подход к организации дел позволяет избегать «переключения» между многими делами, которые только кажутся важными.

Многие считают, что минималист не имеет возможности хранить любимые вещи или не может выбрать хобби, подразумевающее какие-либо дополнительные предметы. Минимализм – это не избавление от всего имущества, а сокращение количества вещей до тех, которые используются. Вся идея минимализма в освобождении от всего лишнего, в самодисциплине и концентрации на сути вещей для того, чтобы лучше видеть, чувствовать и ценить прекрасные моменты жизни. Многие пытаются следовать определённым правилам, например, оставить для жизни меньше 100 предметов или меньше 37 единиц одежды в шкафу, но это является распространённым стереотипом о минимализме. Быть минималистом – значит найти оптимальное количество вещей, которое будет для всех разным.

Минимализм является достаточно кардинальным шагом в сторону от общепринятых норм поведения в обществе. Даже если не принимать во внимание общественную реакцию, минимализм подразумевает отказ от привычного уклада жизни, традиции откладывать вещи «на всякий случай», покупать про запас, накапливать то, что жалко выкидывать. Минимализм основан на индивидуальности, личных причинах, которые побуждают изменить свою жизнь.

Пытаясь стать минималистом, нельзя забывать о том, что мгновенный отказ от старых привычек или лишение себя всего, что составляло зону комфорта, станет причиной сильного стресса. Человек не может быстро перестроить свое мышление на нужный лад, даже если понимает необходимость кардинальных перемен. Чаще всего путь к минимализму рекомендуют начинать с простых шагов, например, с расхламления вещей. Такое начало пройдет проще, чем попытки сразу же разобраться с ненужными отношениями или слишком большой загруженностью на работе. Очищенное пространство в доме подарит ощущение легкости и мотивацию к движению вперед. Таким образом, изменения не будут слишком резкими и человек сможет постепенно перейти к новому стилю жизни.

Расчистка круга общения и занятий, которым мы посвящаем свое время, не менее важно, чем чистота пространства. Этот шаг нередко бывает гораздо сложнее, чем избавление от вещей, так как привязанность к людям и повседневным делам намного сильнее. Необходимо быть строгим к себе и без сожаления избавляться от всего лишнего.

Начать жизнь в стиле «минимализм» — это значит навести порядок в делах и в мыслях, избавиться от тревог, научиться получать удовольствие от каждого дня. Когда человек меняет свой менталитет на минималистичный, тогда он перестает ассоциировать свою ценность с теми вещами, которыми он обладает, перестает обращать внимание на то, чем обладают другие люди. Появляется уверенность в себе, собственные взгляды и ценности. Человек обретает свободу от постоянной гонки за чем-то лучшим. Люди от природы склонны к тому, чтобы жить в согласии с самими собой, своим мировоззрением, убеждениями, принципами, философией. Именно это позволяет нам чувствовать себя целостными и удовлетворенными.

Путь к минимализму непрост и он будет продолжаться всю жизнь. Для того, чтобы изменить свой уклад жизни, потребуется немало времени. Поэтому необходимо запастись

терпением и понять, что это очень трудоемкий процесс. Минимализм для начинающих приходит с тем, что нужно научиться отказываться ненужным делам, вещам и людям, но важно помнить, что мы говорим «нет» не человеку, а тому, что он предлагает. Минимализм – это личный выбор каждого человека, поэтому не стоит навязывать свою жизненную позицию и уговаривать окружающих пойти по этому же пути.

«Минимализм – это инструмент, который поможет вам достичь свободы. Свободы от страха, свободы от беспокойства, свободы от стресса, свободы от вины, свободы от депрессии, свободы от рабства». Идеология минимализма благоприятствует изменению определённых установок и привычек, ориентирует на гармонизацию жизненного уклада. Человек, который нашел гармонию с собой, смотрит на ситуацию иначе, и решение многих вопросов становится значительно проще. Это может проявляться в хозяйственных вопросах или в покупках, где необходимо чувствовать меру. Научитесь довольствоваться малым, чтобы быть по-настоящему счастливым человеком!

1. История возникновения стиля «минимализм». URL: <https://concepto.com.ua/istoriya-vozniknoveniya-stilya-minimalizm>
2. Райтер Кристиан. Современный интерьер. Стиль минимализм. Пер. с франц. Татьяна Агеева. – Москва: Издательство АСТ, 2008. – 192 с.
3. Ургалкин Ю.А., Бондарев С.И., Чеджемов Г.А. Экономическое поведение человека в условиях становления рыночной экономики в современной России// Экономика и социология. 2014г. №4(24) С.21.
4. Лоро Доминик. Искусство жить просто: Как избавиться от лишнего и обогатить свою жизнь. Пер. с франц. – М.: Альпина Паблишер, 2014. – 296 с.
5. Джошуа Беккер. Меньше значит больше. Минимализм как путь к осознанной и счастливой жизни, 2016. – 230 с.
6. Нуруллаева Г.И., Чеджемов Г.А. Смена социальных ролей индивида в процессе социализации// Известия Института систем управления Самарского государственного экономического университета. Самара-2017. №1(15). С.86
7. Мильберн Дж., Никодемус Райан. Минимализм. Важнейшие эссе. Философия. – 2011. URL: <http://www.universalinternetlibrary.ru/book/10756/ogl.shtml>

Габдуллина Д.Р.

Социальная дискриминация на рынке труда

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/lj-04-2019-61

idsp: ljjournal-04-2019-61

Научный руководитель: Чеджемов Г.А.

Аннотация

Данная статья посвящена социологическому осмыслению проблемы дискриминации на рынке труда, рассмотрены самые распространенные виды трудовой дискриминации; представлены результаты социологических опросов. Особое внимание уделено методам борьбы с дискриминацией.

Ключевые слова: дискриминация, рынок труда, профессиональная сегрегация, работоспособность, предпочтения работодателя, трудоустройство.

Abstract

This article is devoted to a sociological understanding of the problem of discrimination in the labor market, the most common types of labor discrimination are considered; presents the results of sociological surveys. Particular attention is paid to methods of combating discrimination.

Key words: discrimination, labor market, occupational segregation, efficiency, employer preferences, employment

Дискриминация на рынке труда (рыночная, трудовая дискриминация) означает менее благоприятное отношение к людям из-за присущих им качеств, не относящихся к