

UNITED WISDOM

Условное право на отдых: сначала стать достаточно хорошим

Человек и внутренний мир

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

I-13-N01 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Условное право на отдых: сначала стать достаточно хорошим

Эпиграф

«Время для счастья» — собственный перевод фрагмента Эпикура, «Письмо Менекею», перевод Robert Drew Hicks. Текст. Фрагмент относится к рассуждению о возрасте и философии, а не к современному расписанию отдыха.

О чём эта статья

Представим свободный субботний час. Срочные дела завершены, никому не обещана помощь именно сейчас, но человек всё равно не может спокойно выйти на прогулку. Он ещё недостаточно полезен, квартира могла бы быть чище, профессиональный навык требует улучшения, близким можно дать больше внимания. Если собрать все возможности сделать жизнь лучше, работа найдётся всегда. Отдых начинает зависеть от условия, у которого нет наблюдаемого конца.

Статья посвящена этому условному праву: остановиться можно лишь после доказательства собственной достаточности. Мы различим незавершённую задачу, реальное ограничение времени и общий нравственный допуск к свободному часу. Научное исследование касается убеждений о досуге и удовольствия от него; древняя философия и библейский текст дают иные основания вопроса. Бытовые сцены и практика — редакционные примеры. Они не заменяют медицинское рассмотрение сна, конкретные трудовые правила или договорённости семьи.

I. Условие, которое не сообщает времени окончания

Обычная задача имеет хотя бы предполагаемый результат. Нужно вымыть посуду, отправить ответ, завершить расчёт. После выполнения может появиться следующая задача, но первая уже закончена. Требование стать достаточно хорошим устроено иначе. Оно оценивает всего человека и легко добавляет новый критерий после достижения предыдущего. Чистая кухня не решает вопрос компетентности, компетентность не решает вопрос доброты, доброта не гарантирует отсутствие чужого недовольства.

В условной субботней сцене полезно записать, что именно мешает прогулке. Если это обещанный звонок через десять минут, ограничение конкретно. Если это необходимость закончить работу сегодня, нужно рассмотреть объём и срок. Если ответ звучит как

обязанность сначала заслужить отдых вообще, предмет изменился. Нельзя выполнить такую обязанность одним документом или звонком, потому что её критерий шире любого отдельного результата.

Это различение не доказывает, что конкретная прогулка сейчас разумна. Человек может не знать важного обстоятельства или забыть договорённость. Но оно позволяет поставить вопрос в нужном масштабе. Что действительно должно быть сделано до паузы? Кто ждёт? Что произойдёт, если час будет свободным? Ответы иногда требуют действовать, иногда позволяют остановиться. Общая оценка личности не должна молча заменять эти сведения.

Когда требование не имеет времени окончания, полезно представить его исполненным. Какие признаки показали бы, что право получено? Если после каждого ответа возникает ещё одно условие, перед нами не план работ. Возможно, это способ обращаться со своей ценностью, собственный привычный язык или ожидание оценки. Эти варианты остаются гипотезами. Для начала достаточно увидеть, что нынешняя конструкция не позволяет заранее узнать, когда отдых будет разрешён.

II. Досуг не обязан оправдываться будущей пользой

В работе Gabriela Tonietto и соавторов 2021 года убеждение о бесполезности досуга связано с меньшим удовольствием от него; экспериментальные условия также проверяют снижение удовольствия при актуализации такого убеждения. Abstract различает досуг ради самого занятия и ради иной цели. Эти результаты не устанавливают причину переживания конкретного читателя и не доказывают эффективность нашего упражнения. Прочитан abstract первичной публикации и авторского библиографического размещения, не полный paper. [S1]

Для статьи существенна возможность рассмотреть привычный вопрос о пользе. Прогулка может помогать придумать решение, разговор укреплять отношения, чтение развивать знания. Но если каждое свободное занятие допускается только через будущий выигрыш, его назначение меняется. Человек продолжает работать над собой в другом месте. Даже удовольствие получает отчётность: насколько хорошо оно подготовило меня к следующему продуктивному дню?

У инструментального занятия нет автоматически плохого смысла. Можно отдыхать ради подготовки к важному делу и осознанно выбирать удобное время. Проблема статьи начинается там, где иной мотив вообще запрещён. Нельзя посмотреть на деревья просто потому, что хочется их увидеть. Нельзя слушать музыку без обязательства стать чувствительнее. Такое правило следует назвать отдельно, чтобы читатель мог решить, действительно ли он признаёт его своей нормой.

Здесь не предлагается заменить правило пользы правилом обязательного удовольствия. Иногда прогулка скучна, музыка не радует, свободный час проходит без яркого переживания. Это не делает паузу провалом. Если человек требует от отдыха немедленно доказать успешность, он восстановил прежнее условие другим способом. Можно выбрать занятие, попробовать и признать фактический результат без общего вывода, что теперь не умеешь правильно жить.

Наконец, досуг и отдых не полностью совпадают. Свободное занятие может требовать большой силы, а необходимая пауза может не содержать развлечения. Сон имеет отдельные вопросы, которые эта статья не разбирает. Поэтому результат исследования о досуге не переносится на все виды восстановления. Для выбранной прогулки достаточно сохранить простой предмет: человек хочет провести доступное время вне работы и замечает, что разрешение зависит от общего внутреннего условия, а не только от расписания.

III. Разрешение не равно отмене обязанностей

Существует важный контрпример: человеку хочется паузы, но его остановка прямо оставляет другого в затруднении. Он обещал забрать ребёнка, быть на согласованной встрече или завершить существенную часть общей работы. Здесь дело не решается общей фразой о безусловном праве на отдых. Нужно исполнение, изменение договорённости или честное сообщение о невозможности. Достоинство человека сохраняется, но обязательство имеет собственные последствия и адресата.

Поэтому полезно отличать базовое признание своей человеческой ограниченности от выбора конкретного момента. Человек не обязан стать безупречным, чтобы нуждаться в паузе. Однако время паузы иногда согласуется с другими. В семье это особенно заметно: если один объявляет отдых без разговора, второй может получить всю работу. Поддерживающая идея тогда превращается в распределение цены, которое затронутый человек не выбирал.

Согласование не должно становиться просьбой выдать сертификат хорошего характера. Вместо доказательства, что я достаточно сделал, можно обсуждать порядок: я беру свободный час сейчас, ты позже; эту задачу завершим вместе; вот это можно перенести. Такие предложения допускают уточнение и отказ. Они связаны с действиями, а не с окончательным судом о том, кто больше заслуживает обычной жизни. Тем самым трудный разговор становится предметнее.

Иногда согласование недоступно или неравенство устойчиво. Тогда внутренней практики может быть мало. Нужно увидеть внешнее устройство времени и власти, возможную помощь, доступные изменения. Статья не предполагает, что у каждого есть свободная

суббота или партнёр, готовый договариваться. Если ресурса нет, новое отношение к себе не создаёт его автоматически. Оно может помочь точнее назвать нехватку, сохранив различие между фактической невозможностью и нравственным запретом.

Важен также вопрос, кто имеет возможность предложить изменение. Человек с большей властью может легко объявить себе свободный час, тогда как другому придётся просить и ждать. Неравенство не исправляется одинаковой фразой для обеих сторон. При рассмотрении эпизода стоит увидеть, чья пауза реально помещается в расписание и чья постоянно исчезает. Это данные о распределении, которые можно обсуждать отдельно от личной способности разрешать себе отдых и отдельно от нравственной оценки участников.

IV. У Эпикура удовольствие связано с рассмотрением выбора

В «Письме Менекею» Эпикур рассматривает желания, удовольствие, разумный выбор и последствия. Он не предлагает выбирать всякое удовольствие; приятная жизнь связана с рассудительностью и справедливостью. Это философская позиция со своими основаниями, не исследование свободного времени работников. Для нашей темы важна ограниченная возможность рассматривать удовольствие как часть хорошей жизни, а не только как награду после устранения всех недостатков. [S2]

Однако использовать Эпикура как разрешающую печать для любого желаемого действия было бы неточно. Уход от неприятной задачи может принести удобство сейчас и трудность потом. Быстрый приятный выбор может затронуть других. Различение требует посмотреть на последствия и признанные обязательства. В таком чтении удовольствие не исключает мысли; мысль не обязана превращать удовольствие в подозрительный остаток после всей серьёзной жизни.

В условном примере человек хочет провести вечер у воды. У него остаётся несрочное письмо, которое можно отправить завтра в согласованный срок. Можно рассмотреть цену переноса и выбрать вечер. Но если письмо нужно другому сегодня, обстоятельства иные. Ни древний текст, ни статья не определяют ответ вместо него. Сопоставление помогает убрать лишний вопрос о заслуженности и оставить конкретное рассмотрение выбранного действия.

У философской связи удовольствия и добродетели тоже есть предел переноса. Мы не выводим современную норму отдыха из одного фрагмента и не объявляем все представления о хорошей жизни одинаковыми. Читатель может не разделять эпикурейскую этику и всё равно увидеть её вопрос: какой выбор действительно делает

жизнь лучше, если учитывать целое? Согласие с вопросом не требует полного согласия с ответом и всеми основаниями автора.

V. Ритм и нравственная награда имеют разную логику

В Бытии 2:1–3 завершение творения и седьмой день представлены внутри священного повествования. Покой этого дня имеет религиозный смысл. Мы сопоставляем с бытовым вопросом только образ границы и выделенного времени; это не медицинская инструкция и не полный разбор иудейского или христианского понимания субботы. Из трёх стихов нельзя вывести одинаковые правила для всех традиций и современных обстоятельств. [S3]

На уровне редакционного различения ритм отличается от награды. Награда зависит от оценки достижения: сначала доказать, потом получить. Ритм распределяет время заранее, признавая, что жизнь включает разные занятия. Рабочий день может завершиться с оставшимися задачами, потому что задачи переходят в следующий день. Это обычное устройство времени, а не доказательство, что человек уже достиг нравственного совершенства. Ритм тоже нуждается в рассмотрении и доступных ресурсах.

В условной сцене женщина привыкла читать только после полного порядка дома. Но дома живут несколько человек, и порядок постоянно изменяется. Если правило требует устранить всякую возможность нового беспорядка, чтение не начнётся. Можно определить достаточную вечернюю работу и оставить остальное на завтра. Это выбор масштаба и распределения, который обсуждается с участниками. Он не означает, что порядок перестал иметь значение или что всякий уход от него разумен.

Ритм полезно делать достаточно гибким, чтобы он не стал новым экзаменом. Если свободный час перенесён из-за реального события, это не обязательно разрушение всей системы. Нужно увидеть причину, новую договорённость и возможность восстановления. И наоборот, если час исчезает каждый раз без обсуждения, стоит признать фактический результат. Наличие красивого расписания не равно наличию отдыха; как и правильные слова, оно требует проверки реальной жизни.

VI. Незавершённость можно хранить вне часа отдыха

Часто человеку трудно остановиться, потому что любая пауза кажется потерей задачи из памяти. Он продолжает держать её внутренне открытой, чтобы показать серьёзность намерения. Но память и постоянная работа не тождественны. Можно оставить короткую запись: что не завершено, какое действие следующее, когда к нему вернуться. Такая запись не решает задачу. Она обозначает место возвращения и позволяет отличить сохранённое обязательство от непрерывного напряжения.

В условном примере мастер прерывает работу над полкой. Он отмечает размеры и следующий этап, убирает опасный инструмент и знает время продолжения. Это не делает полку готовой. Но вечерняя пауза не требует заново помнить каждую деталь. Для интеллектуальной задачи аналогом может быть сохранённый вопрос и нужный материал. Важно не превращать запись в дополнительный длинный проект, ради которого свободный час опять исчезает.

У такого способа есть предел. Некоторые дела нельзя прервать именно сейчас без существенных последствий. Тогда нужен безопасный этап завершения или передача другому человеку. Статья не устанавливает технические правила конкретной работы. Общая мысль касается честного статуса: пауза не равна выполнению, сохранённое намерение не равно забытой задаче. Если остановка действительно невозможна, это обстоятельство следует назвать, а не использовать как доказательство отсутствия права отдыхать вообще.

Полезно проверить, что происходит при возвращении. Человек открыл запись и продолжил? Обнаружил, что задача больше не нужна? Пропустил согласованный срок? Эти результаты различаются. Последний требует отдельного разбора и, возможно, более надёжного напоминания. Но один сбой не доказывает, что единственная честная стратегия — никогда не прекращать внутреннюю работу. Между забыванием и постоянным удержанием существует множество способов организации, которые можно проверять на конкретном деле.

Иногда для возвращения достаточно одного заранее выбранного сигнала: закончилась прогулка, пришло согласованное время, получен нужный ответ. Но сигнал следует соотнести с действием. Если после него человек ещё не знает, с чего начать, задача снова расплывается. Короткая запись следующего шага может быть полезнее общего напоминания работать лучше. Это редакционный пример организации; его пригодность нужно проверить на собственном небольшом деле, не приписывая ему исследовательской гарантии.

VII. Отдых не обязан быть красивым

Условное право иногда переносится с количества выполненного на качество самой паузы. Отдых должен выглядеть достойно: поход в музей, полезная книга, осмысленная прогулка. Человек не разрешает себе обычное сидение у окна, потому что оно недостаточно культурно или глубоко. В итоге даже свободное время становится сценой подтверждения собственной ценности. У такой сцены может быть красивое оформление и та же бесконечная логика допуска.

Занятия различаются по последствиям и доступности; статья не объявляет любой способ проводить время одинаково разумным. Но нравственная престижность и конкретная пригодность — разные критерии. Музей может быть интересен одному и утомителен другому. Разговор может поддерживать, а может требовать силы. Вместо поиска правильного образа отдыха можно назвать простое желание и проверить условия: что мне доступно сейчас, чего я хочу попробовать, кого касается выбор.

Нужно оставить место и для изменения желания. Человек собрался читать, но через десять минут понял, что хочет тишины. Можно остановиться без обвинения в неспособности отдыхать. Если же он каждый раз автоматически возвращается к работе, полезно заметить последовательность и проверить условие, которое возвращает его туда. Это наблюдение не устанавливает скрытую причину. Иногда книга действительно неинтересна; иногда рабочая мысль важна; иногда действует требование не тратить время зря.

Отсутствие впечатляющего результата особенно трудно признавать, когда человек привык рассказывать о достижениях. Что сказать о выходном, в котором ничего не сделано? Можно описать его просто: был дома, немного гулял, слушал дождь. Рассказ не обязан доказывать продуктивность. Но такая возможность может оставаться непривычной, и не требуется сразу убедить всех окружающих в её правильности. Сначала достаточно самому не заменять фактический день придуманным полезным отчётом.

VIII. Вина во время паузы ещё не является её запретом

Когда человек меняет привычное условие, неприятное чувство может оставаться. Он вышел гулять, но всё время мысленно возвращается к квартире или списку задач. Это не обязательно показывает, что выбор был неверным. Нужно установить, содержит ли чувство новую информацию: забытое обещание, реальный риск, изменение обстоятельств. Если да, следует рассмотреть её. Если нет, чувство сообщает о переживании паузы, а не автоматически о её недопустимости.

Не нужно заставлять себя наслаждаться наперекор переживанию. Можно заметить напряжение и всё же посмотреть на дерево, продолжить прогулку или выбрать другой посильный способ остановиться. Иногда свободный час окажется лишь частично свободным. Его фактический результат не стоит повышать до полного освобождения или снижать до полной неудачи. Важнее понять, что было возможно и какое условие снова включалось в определённые моменты.

Если мысль требует немедленно вернуться, полезно спросить, какая конкретная работа сейчас ждёт и почему именно сейчас. Ответ может оказаться содержательным. Тогда паузу можно пересмотреть. Но ответ «хороший человек не сидит без дела» вновь предъявляет общий стандарт, а не обстоятельство. С ним требуется отдельное решение о признанной норме. Обязанность постоянно быть полезным не становится вашей только потому, что произнесена знакомым внутренним голосом.

При этом статья не предлагает постоянно анализировать каждый свободный момент. Можно один раз рассмотреть знакомое условие и выбрать ограниченный опыт. Если исследование собственной паузы занимает всю паузу, метод изменил её назначение. Иногда полезнее оставить несколько слов в записи и вернуться к ним после. Способ должен помогать жить выбранный час, а не обеспечивать бесконечную проверку правильности внутреннего отношения к отдыху.

У опыта может быть маленький объём: десять минут у окна вместо целого выходного. Это не обязательная норма и не соревнование с тем, кто умеет останавливаться дольше. Малый объём позволяет рассмотреть одно условие без перестройки всей жизни. Если даже такая пауза сейчас недоступна, можно честно записать ограничение. Не требуется придумывать успешное действие ради подтверждения статьи; её центральное различение сохраняет смысл только при уважении к фактическим обстоятельствам.

IX. Чужое недовольство требует различения, а не угадывания

Человек может ожидать, что близкие осудят его паузу. Иногда у этого ожидания есть основание: слова уже звучали, договорённости спорны, распределение работы несправедливо. Иногда основание предполагается. Нельзя автоматически объяснять тревогу чужим контролем, как нельзя автоматически объявлять её собственной слабостью. Нужно отделить сказанное от ожидаемого и конкретное требование от общей интерпретации намерений другого участника.

В условной сцене партнёр спрашивает, когда будет готов ужин. Один человек слышит обвинение за отдых, хотя вопрос может касаться времени. Можно уточнить предмет и ответить конкретно. Но если партнёр прямо требует отказаться от любой паузы, ситуация другая. Здесь речь об устройстве отношений и возможностях договориться. Новый

внутренний язык способен помочь выразить границу, но не гарантирует, что другой её примет или что внешние условия сразу изменятся.

Полезно также не превращать собственную паузу в тайное испытание окружающих. Человек ничего не объясняет и затем проверяет, кто правильно догадается о его потребностях. Такое испытание создаёт новую неопределённость. Если разговор возможен, лучше назвать действие и время: хочу час побыть один, потом вернусь к общей задаче. Это не просьба доказать любовь. Это предложение, которое можно обсудить с учётом возможностей всех участников.

Иногда неприятный ответ останется даже после честного согласования. Другой может быть раздражён обстоятельствами, не согласиться с распределением или просто переживать трудный день. Его чувство не является автоматически окончательной оценкой вашего выбора. Однако оно может содержать важный предмет разговора. Сохранять право отдыхать и готовность услышать конкретное замечание возможно одновременно. Не требуется ни угадывать все чувства заранее, ни считать любой отклик несущественным.

X. Достаточность можно вернуть отдельному делу

Главное изменение состоит не в признании себя окончательно хорошим. Такое признание всё ещё сохраняло бы прежний пропускной пункт. Изменение начинается с того, что достаточность относится к конкретной задаче. Посуда вымыта в согласованном объёме. Ответ отправлен. Существенная проверка выполнена. Остаток назван и перенесён. Эти результаты могут разрешить паузу в определённых обстоятельствах, не вынося решения о всей человеческой ценности.

Если дел много, можно выбрать ограниченную границу дня. Что нужно сегодня? Что зависит от другого? Что разумно передать или перенести? Такой выбор иногда требует трудных переговоров и отказа от лишнего обещания. Но он предоставляет предмет работы. Требование заслужить отдых всеми возможными хорошими поступками ничего подобного не предоставляет: оно собирает бесконечный список и оставляет его в единоличном распоряжении текущего внутреннего судьи.

В условной субботней сцене человек проверяет ближайшие обязательства, оставляет запись о несрочном письме и выходит на час. Он не доказал, что всегда трудится достаточно и никогда никого не разочарует. Возможно, чувство вины сохраняется. Но появилась наблюдаемая граница: конкретная работа и свободное время перестали нуждаться в общем приговоре личности. На следующей неделе эту границу можно уточнить по фактическим последствиям, не превращая опыт в вечный закон.

Право на обычную жизнь не обязательно сопровождается убедительным внутренним разрешением. Иногда действие опережает привычный язык: человек остановился, хотя слова о заслуженности ещё возникают. Статья не обещает, что они исчезнут. Она предлагает проверить их полномочия. Какая задача действительно существует? Какие отношения требуют согласования? Какое требование вообще невозможно завершить? После этих вопросов свободный час может остаться небольшим, несовершенным и вполне реальным.

После нескольких случаев можно оценить само правило. Стало ли яснее завершение? Уменьшилось ли число скрытых переносов на других? Осталась ли возможность заниматься чем-то без отчёта о полезности? Такие вопросы не создают обязательной шкалы хорошего отдыха. Они помогают увидеть, соответствует ли выбранное устройство тому, что человек хотел изменить. Если оно только добавило новые проверки, правило можно упростить или пересмотреть, сохранив конкретные обязанности и отказавшись от лишнего внутреннего экзамена.

Что это значит на практике

Выберите короткую доступную паузу, которая не нарушает известного существенного обязательства. Запишите, какое условие вы обычно предъявляете до неё. Разделите его на конкретные дела и общий вывод о себе. Если неясно, кто и чего ждёт, первым действием станет уточнение, а не прогулка любой ценой. Практика рассматривает умеренный бытовой эпизод и не меняет технических, медицинских или трудовых требований.

Назовите достаточный результат ближайшего дела и время возвращения к остатку. При необходимости согласуйте распределение с теми, кого оно касается. Затем выберите само занятие без обязательного обещания повысить будущую продуктивность. Оно может иметь пользу, но не обязано доказывать её, чтобы быть осознанным выбором. Сохраните возможность изменить занятие, если оно не подходит, не объявляя это ошибкой всего подхода.

Во время паузы отметьте одно возвращение запрета. Есть ли в нём новый факт? Если да, рассмотрите факт. Если только общий приговор, не требуется немедленно победить его в споре. Можно продолжить выбранное действие и вернуться к записи позднее. Не превращайте минуту наблюдения в постоянную внутреннюю отчётность. Цель опыта — увидеть устройство разрешения и прожить посильную паузу, а не получить безупречное состояние.

После проверьте последствия: выполнено ли согласованное, удалось ли вернуться к делу, как прошёл свободный час. Не записывайте удовольствие, которого не было, и не

считайте отсутствие яркой радости доказательством недопустимости отдыха. Назовите реальный результат и одно уточнение следующего раза. Достаточность останется свойством выбранной работы; ваша ценность не нуждается в новом итоговом балле после каждой остановки.

Ключевая цитата

«Приятная жизнь» — собственный перевод фрагмента «a pleasant life», Эпикур, «Письмо Менекею», Robert Drew Hicks. В исходном контексте она связана с рассудительностью, честью и справедливостью. Статья не использует эти слова как безусловное разрешение любого удовольствия. Источник.

Связи между традициями

Эпикурейский выбор удовольствий, священный ритм в Бытии и современное исследование досуга имеют разные основания. Сходство ограничено вопросом о месте паузы в жизни; взаимное научное или богословское доказательство не предлагается. I26 рассматривает завершение задачи; I30 — поддержку после ошибки; I-13-N02 — сохранение обещания; I-13-N03 — отношение к внутреннему требованию. Это связи тем каталога, не подтверждение публикации этих материалов.

Первоисточники

S1. Tonietto, G. N.; Malkoc, S. A.; Reczek, R. W.; Norton, M. I. Viewing leisure as wasteful undermines enjoyment. Journal of Experimental Social Psychology 97, 2021, 104198. DOI10.1016/j.jesp.2021.104198. Первичная публикация, авторское библиографическое размещение. Прочитан полный abstract в результатах поиска обоих ресурсов; открытия страниц дали403, полный текст не прочитан. Авторы — исследователи поведения и маркетинга; текущие должности не проверялись. Ограниченный пересказ без цитат, права UNKNOWN, масштабное использование не предполагается.

S2. Эпикур. Письмо Менекею, перевод Robert Drew Hicks, Internet Classics Archive. Прочитан весь короткий текст. Эпикур — древнегреческий философ; исторические основания этики не равны современной экспериментальной модели. Разрешения площадки UNKNOWN, два коротких фрагмента и ограниченный пересказ; полный перевод не воспроизводится.

S3. Бытие 2:1–3, King James Version, BibleGateway. Прочитаны все три стиха и уведомление об издании. Текст входит в еврейскую Библию и христианский Ветхий Завет; отдельная современная биография автора не устанавливается. Только краткий

пересказ, без цитат. Площадка помечает издание Public Domain; территориальная универсальность не установлена. Не заявлено полное исследование доктрины субботы.

Теги

отдых, досуг, заслуженность, достаточность, внутреннее требование, вина, свободное время, удовольствие, польза, обязательство, согласование, ритм, пауза, завершение, незавершённость, достоинство, границы, Эпикур, Письмо Менекею, Бытие, Tonietto, Malkoc, Reczek, Norton, философия, религиозный текст, практика, United Wisdom

Про авторов

Andrey Zarinsh — автор и основатель проекта United Wisdom. Исследует темы внутренней трансформации, единства традиций, межкультурного диалога и современной духовной дисциплины. Instagram: @andrey.zarinsh.

Maria Evilkut — соавтор United Wisdom. Помимо исследовательской работы, она стремится проверять эти идеи на практике и наблюдать, как принципы единства и взаимопонимания работают в реальной жизни между людьми и культурами. Instagram: @ilkutki.