

А.Г. Арешидзе
М.И. Крупянко
И.М. Крупянко

Долголетие по-японски:

*Как прожить долго
и получить от этого
удовольствие*





В серии «Удивительная Япония»
вышли книги:

«СОВРЕМЕННЫЙ ЯПОНСКИЙ ЭТИКЕТ:
разнообразие в гармонии»

«ВОСПИТАНИЕ ПО-ЯПОНСКИ:
63 правила японских мам»

«ЭКОНОМИЯ ПО-ЯПОНСКИ:
искусство правильно тратить деньги»

«ИСКУССТВО ТОРГОВАТЬ ПО-ЯПОНСКИ:
погоня не за прибылью, а за сердцами покупателей»

«СЧАСТЬЕ ПО-ЯПОНСКИ:
*советы, как сделать жизнь человека
радостнее и светлее*»

«ФОРМУЛА УСПЕХА ПО-ЯПОНСКИ:
50 правил, как добиться поставленных целей»

Л.Г. Арешидзе
М.И. Крупянко
И.М. Крупянко

Долголетие по-японски:



*Как прожить долго
и получить от этого
удовольствие*



МОСКВА
«Международные отношения»

УДК 613.9:612.68
ББК 51.204+51.23
А80

Издательство «Международные отношения»
выражает свою благодарность японскому институту
«Okayama Institute of Languages» (OIL)
за содействие в издании этой книги

Каллиграфия Акинори Сода

Арешидзе Л. Г., Крупянко М. И., Крупянко И. М.

А80 Долголетие по-японски: как прожить долго и получить от этого удовольствие / Л. Г. Арешидзе, М. И. Крупянко, И. М. Крупянко. — (Серия «Удивительная Япония»). — М.: Международные отношения, 2019. — 224 с.; ил.

ISBN 978-5-7133-1633-4

Долголетие японцев держится на трех опорах — на жизни в гармонии с природой и с обществом, на жизни без излишних стрессов и волнений, а также на здоровом и правильном питании. О секретах того, как японцы используют эти три элемента повседневности для продления своего существования и почему им это удается лучше, чем многим другим народам мира, рассказывается в данной книге.

Хорошо известно, что японцы занимают 1-е место на планете по средней продолжительности жизни, которая составляет 85 лет. В январе 2019 г. в стране скончался старейший в мире мужчина Масадзо Нонака, которому было 113 лет, а в марте 2019 г. на сайте Книги рекордов Гиннеса была зарегистрирована старейшая жительница планеты — японка Канэ Танака: ее возраст равнялся 116 годам и 66 дням. Титул самого пожилого жителя Земли перешел к ней после смерти другой долгожительницы — японки Тиэ Мияко, которая умерла в июле 2018 г. в возрасте 117 лет.

Большое внимание авторы уделили изучению особенностей правильного питания японцев. В частности, они потребляют мало молока и молочных продуктов и, напротив, много овощей, фруктов и бобовых. В рационе японцев важное место занимают рыба и морепродукты. Красное мясо японцы вообще не приветствуют, отдавая предпочтение более привычному для них мясу курицы.

Авторы попытались подробно дешифровать японский код долголетия. Он не имеет отношения к материальному благополучию. Секрет долголетия японцев заключается в желании не отказываться от уникального опыта своих предков по поддержанию гармоничного и здорового образа жизни, этой поразительной амальгамы, состоящей из солнца, физической активности, приятного общения с окружающими, широких социальных контактов и неослабевающего желания получать от жизни истинное, а не мнимое удовольствие.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

УДК 613.9:612.68
ББК 51.204+51.23

ISBN 978-5-7133-1633-4

© Арешидзе Л. Г., Крупянко М. И., Крупянко И. М., 2019
© Подготовка к изданию и оформление.
ООО «Издательство “Международные отношения”»,
2019

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ



Представляю вашему вниманию новую книгу российских японоведов в серии «Удивительная Япония», посвященную на этот раз долгожительству японцев. Мне кажется знаменательным, что работа подготовлена в перекрестный 2018 год дальнейшего развития и укрепления российско-японских отношений, когда связи наших двух стран продолжают наращивать свой потенциал, а россияне проявляют живой интерес к необычным сторонам жизни своего дальневосточного соседа.

Одной из таких сторон является долгоительство японцев. Япония занимает одно из первых мест в мире по продолжительности жизни населения. 90–100 лет для многих наших жителей — вполне обычная норма. Средняя продолжительность жизни японцев в 2018 г. составляла

83,7–85,3 года, при этом мужчин — 81–83 года, а женщин — 86–87 лет¹. Для сравнения заметим, что в США эта цифра составляет 79,8 (31-е место из 183 стран), а в России — 70,5 лет (123-е место).

Авторы книги постарались проанализировать причины «живучести» японцев, подробно рассмотрев влияние таких объективных факторов, как гены, образ жизни, питание, но изучив также и такие, которые не лежат на поверхности, скрыты от любознательного читателя. Это, например, и совершенно другие супы, и разница в гарнирах, и потребление только свежей еды, и небольшие порции, и обязательное регулярное посещение врачей, и преимущественно «вертикальный образ жизни», и, наконец, гимнастика по утрам.

С моей точки зрения, книга получилась познавательной и полезной для российского читателя, который, естественно, хочет прожить долгую и здоровую жизнь.



*Директор Института иностранных языков
города Окаяма (Япония)
Катаяма Хироко*

Okayama Institute of Languages — www.okg-jp.com

Московское отделение OIL

Японский лингвистический центр —

www.japanesefirst.ru

¹ <http://ultramodern-home.ru/2018/10/uroven-zhizni-v-yaponii-v-2018-top-6-interesnykh-faktov/>, <http://www.statdata.ru/prodolzhitelnost-zhizni-v-stranah-mira>

ПРЕДИСЛОВИЕ

Уже никого в мире не удивишь тем, что сегодня японцы живут дольше других народов на Земле. Можно только удивляться тому, как им это удается, хотя многие люди также стараются вести здоровый образ жизни, правильно питаться, посещать фитнес-клубы, бегать трусцой и т. д.

2018 год был объявлен годом Японии в России. Многие российские и японские эксперты в области геронтологии активно обменивались опытом и знаниями в этой области. В феврале 2018 г. делегация врачей из Российского геронтологического научно-клинического центра побывала в Японии, а в марте того же года специалисты из Национального японского центра гериатрии и геронтологии приезжали к нам. Врачи не только общались между собой и вели научные дискуссии, но и встречались с пожилыми людьми, о которых им приходится заботиться.

Продление человеческой жизни в Японии обусловлено целым комплексом принимаемых властями мер медицинского, экономического и даже юридического свойства. Еще в 1972 г. был принят Закон об обязательной медицинской диспансеризации людей всех возрастов, в том числе и старше 65 лет. В ходе обследования японцев оказалось, что первое место среди причин смертности занимает рак желудка. Врачи выяснили, что это было связано с излишней любовью японцев к горячей пище — обжигаяще горячему рису и не менее обжигающему горячему чаю. Когда населению начали рекомендовать не употреблять слишком горячую пищу, смертность от рака желудка пошла на убыль. В 2006 г. был принят закон о борьбе с раком. Японские врачи систематически проводят обширные эндоскопические обследования населения, что позволяет выявить болезнь на ранних стадиях. Японцы стали меньше употреблять в пищу соли, умеренны в потреблении мяса и йогуртов. Также с 2006 г. в стране развернулась борьба с курением и другими вредными привычками. Сегодня японцы много путешествуют, стараются постоянно ходить пешком и не забывают делать по утрам зарядку. Причем японцы живут не просто дольше: они сохраняют ясный ум без

признаков деменции, регулярно занимаясь когнитивными упражнениями и тренируя мозг. Японцы всегда настроены на позитив, стремятся получать новые знания, яркие эмоции и оставаться молодыми, даже выйдя на пенсию.

Обо всем этом и многом другом интересующийся российский читатель узнает, познакомившись с особенностями долголетия японцев в предлагаемой ему книге.

*Директор Японского лингвистического центра
и Японской школы аниме и манга,
доктор исторических наук
Л. Г. Арешидзе*



Лиана Георгиевна АРЕШИДЗЕ

Окончила историческое отделение Института стран Азии и Африки при МГУ им. М.В. Ломоносова и аспирантуру Института востоковедения АН СССР, профессор кафедры истории и культуры Японии ИСАА при МГУ, доктор исторических наук.

В 1991–1996 гг. — доцент Государственного университета Окаяма (Япония). Автор ряда научных монографий по проблемам внутренней и внешней политики Японии, японского национализма, формирования новой системы международных отношений в Восточной Азии в постбиполярном миропорядке. Соавтор двухтомной «Политической энциклопедии современной Японии» (2018 г.), а также всех семи публикаций в серии «Удивительная Япония» (2013–2019 гг.).



Михаил Иванович КРУПЯНКО

Окончил МГУ им. М.В. Ломоносова по специальности «Геополитика и международные отношения» и аспирантуру Института востоковедения АН СССР, доктор политических и кандидат экономических наук.

С 1974 г. после стажировки в Токийском государственном университете работает в Институте востоковедения РАН.

В 1991–1996 гг. профессор Государственного университета Окаяма (Япония). Автор и соавтор более 25 монографий по проблемам внутренней и внешней политики Японии, японо-русским и японо-китайским отношениям, а также по вопросам региональной безопасности в Восточной Азии. Им опубликованы такие научные труды, как «Японский национализм. Идеология и политика» (2012 г.), двухтомная «Политическая энциклопедия современной Японии» (2018 г.), семь публикаций в серии «Удивительная Япония» (2013–2019 гг.).



Иван Михайлович КРУПЯНКО

Получил среднее образование в Японии, владеет японским языком на уровне носителя языка. В 2005 г. окончил с отличием Институт стран Азии и Африки при МГУ им. М.В. Ломоносова, а в 2008 г. — аспирантуру Института востоковедения РАН, кандидат исторических наук.

Автор и соавтор ряда научных монографий, в том числе «Эволюция миротворческой деятельности ООН после холодной войны» (2006 г.), двухтомной «Политической энциклопедии современной Японии» (2018 г.), семи публикаций в серии «Удивительная Япония» (2013–2019 гг.).

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к русскому изданию	5
Предисловие	7
Введение	14

Раздел I РИТМИЧНАЯ И ГАРМОНИЧНАЯ ЖИЗНЬ — ОСНОВА ЯПОНСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

1. Здоровый дух — здоровое тело	19
2. Ключ к долголетию — гармония повседневной жизни	20
3. Скромность как фактор долголетия	24
4. Поведение должно зависеть от места и времени	27
5. Роль пространства как фактора долголетия	29
6. «Философия пути» <i>до</i> в жизни японцев	34
7. Внутренний подъем и готовность к переменам	39
8. Служение долгу и долголетие	43
9. Духовная чистота как фактор долголетия	48
10. Осознание мимолетности и скоротечности бытия в жизни японцев	51
11. Умение поддерживать отношения с окружающими — залог продолжительной жизни японцев	52
12. Забота о своей репутации как фактор продления жизни японцев	56
13. Высокая мораль в поведении японцев и долголетие	60
14. Красота и долголетие	64

Раздел II

ЖИЗНЬ БЕЗ СТРЕССА — ПУТЬ К ДОЛГОЛЕТИЮ

1. Спокойствие, спокойствие и еще раз спокойствие 71
2. Философия дзен-буддизма на службе долголетия 75
3. Главный принцип долголетия японцев —
«живи здесь и сейчас» 80
4. Сильные стороны принципа «живи здесь и сейчас». 83
5. Концентрация внимания на главном. 85
6. Метод «созерцания». 87
7. Метод «автопилота». 89
8. Рутинная работа японцам также в радость 92
9. Удивительная способность японцев легко адаптироваться
к различным жизненным обстоятельствам 93
10. Умение японцев контролировать свои эмоции. 95
11. Медитация по принципу «живи здесь и сейчас» —
основа здоровья японцев 98
12. Медитация — важный ресурс поведенческой
культуры японцев 100
13. Основные эвентуальные направления трансформации
общества будущего 103
14. Познание особенностей собственной индивидуальности —
важный фактор японского долголетия 106
15. Потребность японцев жить настоящим 109
16. Медитация как способ борьбы со стрессом 111
17. Тренировка внимания — главное в практике медитации 115
18. Особенности медитации у японцев. 117
19. Как японцы понимают принцип «живи здесь и сейчас». 121
20. Японец, который настроен прожить долгую и счастливую
жизнь, продолжает учиться до конца своих дней 125
21. Улыбка как фактор продления здоровой
и счастливой жизни 127

Раздел III
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ —
ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ЯПОНСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

1. Даосская культура питания — важный компонент долголетия японцев 129
2. Значение сои и продуктов из нее в традиционной и современной японской кухне 136
3. Кунжутное масло — кладезь микроэлементов и полиненасыщенных жирных кислот 141
4. Соус *тамари* — здоровая приправа к японским блюдам 145
5. *Амадзаке* — подслащенное рисовое вино. 148
6. *Кудзу* (пуэрария) — эффективное японское средство от алкоголизма и похмельного синдрома 149
7. Рисовый уксус 151
8. Грибы *сиитаке* — целебный продукт, существенно увеличивающий продолжительность жизни японцев 154
9. Рисовый солодовый сироп — популярный компонент японской диеты 156
10. Маринованные сливы *умэбоси* — старинный энергетический продукт японцев 158
11. Сладкое рисовое тесто *моти* 161
12. Традиционная японская лапша 163
13. Японский соевый творог *тофу* 165
14. *Сэйтан* как заменитель мяса в вегетарианских кулинарных рецептах японцев 168
15. Морские водоросли — ценнейший продукт питания у японцев. 170
16. Сладкое рисовое вино и соус *мирин* 177
17. *Маитакэ* — японское средство для борьбы с раком 179
18. Зеленый японский чай — традиционный национальный тонизирующий напиток. 181

Раздел IV
ЛЕСНАЯ ТЕРАПИЯ — ЗАЛОГ ЯПОНСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

1. Метод принятия «лесных ванн» — основа терапии <i>синрин-ёку</i>	192
2. Потребность японцев в общении с природой — залог их долголетия.	198
3. Практика лесной терапии — популярная в Японии форма снятия стрессов и нервного напряжения	203
4. Желание японцев «приблизить лес» к своему дому через искусство <i>бонсай</i>	212
Заключение	218

ВВЕДЕНИЕ

14 марта 2018 г. был опубликован Всемирный доклад о счастье (World Happiness Report 2018), в котором оценивалось счастье жителей 156 стран и счастье иммигрантов в 117 странах. В рейтинге самых счастливых стран на первое место вышла Дания¹. Авторы отчета определяли показатель «счастья человека», опираясь на шесть главных критериев, а именно: ВВП на душу населения, ожидаемая продолжительность жизни, социальная поддержка, личная свобода, доверие и щедрость. Все страны-лидеры, в число которых входят Финляндия, Норвегия, Исландия, Швейцария и Голландия, имели высокие значения этих показателей. Однако Япония в этом списке занимала лишь 54-е место, хотя по средней продолжительности жизни (83,7 года) она стоит на 1-м месте в мире (2017 г.), тогда как та же Дания, лидер по показателю «счастья», занимала всего лишь 27-е место с уровнем долгожительства в 80,6 лет².

И все-таки трудно отрицать, что продолжительность жизни человека — важнейший критерий его счастья. Он указывает и на качество медицины в стране, и на уровень культуры ее населения (питание, отношение к своему здоровью и т. п.), и на степень безопасности окружающей среды (в экологическом, криминальном и политическом планах), и на многие аспекты деятельности государства. Подтверждением высокого уровня этого показателя может служить увеличение числа лиц, доживающих до глубокой старости, а также снижение детской смертности. Помимо Японии, еще 11 стран в мире могут похвастаться средней продолжительностью жизни свыше 82 лет: Швейцария, Германия, Австралия, Испания, Италия, Израиль, Франция, Швеция, Республика Корея, Канада и Люксембург. Россия в этом списке находится на 110-й позиции с показателем 70,5 лет.

¹ *Pullella Philip*. Denmark Is World's Happiest Country, U.S. Discontent Grows: U.N. Report // U.S. News&World Report. Retrieved March 14, 2018.

² <http://mnogofactov.ru/v-mire/srednyaya-prodolzhitelnost-zhizni-v-stranakh-mirav-2017-godu.html>

В основе японского долголетия лежат три составляющие: правильная организация повседневной жизни, искусство снимать стресс и психологическое напряжение и, наконец, организация рационального питания.

Важно отметить, что по продолжительности жизни Япония опережает другие страны не только по абсолютным, но и по гендерным показателям. Это значит, что в Японии продолжительность жизни мужчин и женщин составляет, соответственно, 80,5 и 86,8 лет. Японский феномен долголетия изучается многими геронтологами в мире с целью выявления секретов здоровой и долгой жизни. Как правило, в первую очередь специалисты обращают внимание на особенности питания японцев, качество потребляемой воды, воздуха и прочие объективные показатели. Однако не многие выделяют такие факторы, как образ жизни японцев, их жизненный настрой, который способствует долголетию человека. Японцы на протяжении всей жизни поддерживают, порой даже искусственно, жизнерадостность, бодрость духа, оптимизм, и это несмотря на то что они также «обвешаны» многочисленными житейскими проблемами, причем отнюдь не менее трудными, чем у жителей других стран мира. И тем не менее в «здоровом образе жизни» японцев всегда есть место для смеха и улыбки.

Дело в том, что культуры одних народов формируют систему ценностей, мировоззрение и схемы повседневного поведения, которые нередко делают жизнь человека «сплошной мукой», наполняют ее стрессами и различными фобиями. В то же время культуры других народов, включая и японцев, воспроизводят иные ценности и модели поведения, которые наполняют жизнь гармонией и оптимизмом, что в итоге и способствует естественному продлению жизни, ведет к долголетию.

Анализ телевизионных программ в Японии выявляет одну любопытную особенность — значительная их часть направлена на поддержание у зрителей жизнерадостного тонуса и позитивного настроения. Японцы всегда стараются улыбаться, быть приветливыми и дружелюбными. Они, например, не могут понять, почему нередко москвичи выглядят хмурыми и чересчур серьезными. Наши японские знакомые, которых мы нередко сопровождаем в прогулках по Москве, невольно обращают на это внимание. Такое поведение москвичей им кажется неправильным. У себя в стране они привыкли повсюду встречать улыбающиеся лица, от этого всем становится комфортнее и спокойнее проживать каждый день своей жизни.

Однако жизнерадостность и улыбка на лицах японцев далеко не единственный, хотя и важный фактор поддержания долголетия. Японцы стараются постоянно учиться и познавать новое на протяжении всей жизни,

видя в этом свое счастье. Они демонстрируют удивительную для других народов тягу к знаниям. Это — форма существования и выживания многих японцев. Они проявляют любопытство к жизни с первых дней появления на свет и до самого последнего вздоха. Японцы воспитываются в духе непрерывности познавательного процесса: вначале — детский сад, затем школа и университет, а на последующих этапах — взрослая самостоятельная жизнь. Каждый японец отличается труднообъяснимой для европейцев жадной жаждой знаний об устройстве мира, о закономерностях поведения человека на Земле. Японец готов тратить на процесс познания немалые деньги и много времени.

Великий японский художник Хокусай Кацусика, автор известных в мире полотен, прожил около 90 лет (1760–1849 гг.). Примечательно, что всю свою творческую жизнь он вел дневник, в котором записывал текущие события и размышлял о планах на будущее. Когда ему исполнилось 70 лет, он стал планировать свою последующую жизнь так, будто ему было всего лишь 30 лет. В этом возрасте он собирался начать новый творческий период, в 80 лет рассчитывал сделать новый рывок в своем мастерстве, к началу девятнадцатого столетия намеревался подвести итоги сделанному, а в 100 лет предполагал поделиться с миром секретами своего ремесла живописца. Принимая во внимание относительно непродолжительный срок жизни его соотечественников в XVIII–XIX вв., остается только поражаться феномену долголетия таких людей, как Хокусай.

XXI в., к сожалению, не дает человечеству больших возможностей наслаждаться долголетием. Ухудшающиеся условия жизни, плохая экология, постоянные стрессы и многое-многое другое «работает» на сокращение продолжительности человеческой жизни. Однако японцы, судя по статистике, невольно выпадают из этой общемировой тенденции. И если в конце второй половины XX в. они активно пропагандировали в целях долголетия модель поведения под названием «Простая жизнь» (*Simple life*), то уже в начале XXI в. японцы стали активно внедрять в массовое сознание иную модель поведения, известную как «Замедленная жизнь» (*Slow life*), рассматривая ее как важный фактор увеличения продолжительности жизни.

Японские ученые доказали, что тело человека, его органы стареют намного раньше, чем его мозг, и этот разрыв составляет в среднем 20–30 лет. Другими словами, мозг человека в свои календарные 60 лет по биологическому показателю сопоставим с мозгом 30-летнего молодого человека.

Для поддержания интеллектуального потенциала в здоровом, функциональном состоянии японцы постоянно пребывают в процессе непре-

ривного обучения, загружают себя новыми знаниями и новой информацией. Только такой образ жизни открывает японцам новые возможности в старости. Каждому из них хорошо известно, что здоровье и счастье его не покинут, если он как можно дольше сохранит интерес к учебе и само-совершенствованию.

Япония — страна, хранящая удивительные секреты, и многие хотели бы их познать и научиться ими пользоваться. И одним из таких секретов является уникальная способность продлевать человеческую жизнь. Японцам удается это делать не только за счет механического продления календарного «периода пребывания» человека на земле, но и благодаря созданной ими комплексной модели активной и здоровой жизни, позволяющей доживать до 85–90 лет.

Японский парадокс долголетия заключается как раз в том, что они специально ничего для этого не делают, они просто живут по традиционным национальным канонам. Секрет японского долголетия сводится к соблюдению тех традиций и обычаев, которые характерны именно для японцев и которым они следуют в своей жизни, порой даже не задумываясь об этом.

Хотелось бы обратить внимание еще на одну, на первый взгляд незначительную для европейцев, деталь из жизни японцев, которая тем не менее вносит позитивный вклад в продление жизни. Дело в том, что японцы не только живут дольше всех, но и болеют меньше других народов мира. Как ни странно, но не последнюю роль в этом играет их привычка постоянно носить на лице хирургические маски. Речь идет именно о тех защитных масках, в которых удивленные иностранцы часто видят японцев на улицах городов. Иногда даже возникает ощущение, что в стране началась какая-то опасная эпидемия и все население в целях профилактики поголовно надело маски. В действительности же причина совершенно в другом. Изначально хирургические маски в Японии носили лишь те, кто уже заболел гриппом, но был вынужден ходить на работу или на учебу и таким образом пытался оградить окружающих от своих бактерий и вирусов. Впоследствии защитные маски в общественном транспорте стали надевать и здоровые люди. Они оберегали уже себя от чужих болезнетворных бактерий.

Позднее маскам из хлопка и марли японцы нашли совсем иное применение — они стали надевать их в период сезонного цветения растений, как правило, весной и в начале лета. Как известно, пыльца растений может быть крайне опасна, если человек склонен к аллергическим заболеваниям. Поэтому фармацевтические компании Японии стали выпускать плот-

ные маски со съёмными частями, чтобы помочь людям пережить цветение растений и плодовых деревьев. Другими словами, привычка носить маску, заботясь о себе и об окружающих, резко снизила заболеваемость и существенно ограничила негативное воздействие природы на иммунную систему человека.

Итак, попытаемся кратко сформулировать феномен японского долголетия: он держится на трех опорах — гармония по-японски, жизнь без стресса и здоровое питание. К этому следует добавить, что японцы живут в самой стабильной и безопасной в политическом смысле стране, отличающейся высоким качеством жизни и чистой природой, в почти лишенном коррупции обществе. К тому же японцы испытывают глубокое доверие к своим согражданам; этим они значительно отличаются от жителей других стран мира.

В предлагаемой читателю книге авторы попытались дешифровать японский код долголетия, подойти к этой теме с культурно-психологических позиций. Они постарались доказать, что долголетие японцев — это не лекарство или вещь, которые можно легко приобрести в ближайшей аптеке, магазине или фитнес-зале. Долголетие японского населения — это образ жизни нации, и если мы хотим раскрыть его секреты, то лучше проанализировать все аспекты этого феномена.

РАЗДЕЛ I

РИТМИЧНАЯ И ГАРМОНИЧНАЯ ЖИЗНЬ — ОСНОВА ЯПОНСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

1. Здоровый дух — здоровое тело

В созерцании природы и окружающих предметов японцы обретают внутренний покой и заряжаются энергией, создают гармонию, настраивают себя на то, чтобы духовно адаптировать собственные интересы к окружающему миру и достичь внутреннего и внешнего равновесия. Такой подход непонятен тем, кто не родился и не был воспитан в японском обществе. Ведь как можно понять японского монаха, который семь часов в день просто сидит и смотрит на стену; как можно объяснить поведение кузнеца, который кует меч и готов потратить всю свою жизнь на достижение безукоризненности его линий; как можно понять психологию гейши, которая старается довести до совершенства свои жесты в процессе чайной церемонии?

Японцы уверены, что секреты их долголетия передаются генетически, так как стать частью японского общества можно только при условии, что твои родители — японцы и ты сам родился в Японии. Вероятно, это в определенном смысле справедливое утверждение, поскольку иностранцам просто невозможно понять японский менталитет до конца, хотя они могут «изучать Японию» всю сознательную жизнь. Ведь, например, философская концепция *ва* (япон. — «гармония, мир, согласие, бесконфликтность») составляет основу японского мировоззрения, но такое ее понимание доступно только японцам.

Япония — островная страна, состоящая из собственно Японских островов, а также их продолжения — острова Рюкю, к югу от Токийского залива, группы островов Бонин (Огасавара) и о-в Волкано (глубоководный желоб в западной части Тихого океана). Японские острова по преимуществу

гористы, равнины занимают только около 20% поверхности страны, что объективно приводит к высокой степени концентрации населения на единицу площади. Исторически сложилось так, что компактное проживание японцев создало уникальную модель общества, которая позволяла бесконфликтно сосуществовать большому числу людей на ограниченной территории. Такая «бесконфликтная модель» поведения нации могла продержаться только на концепции *ва*, предполагавшей установление гармоничных отношений между человеком и природой, между всеми членами японского общества, между лидерами и подчиненными. Длительное существование этого основополагающего принципа общежития позволило выработать четкие правила жизни, регулирующие все стороны взаимоотношений внутри общества и создающие основу для бесконфликтного бытия.

Японский опыт наглядно показывает, как пространственный фактор может стать регулирующей детерминантой формирования человеческих отношений. В России, крупнейшей по площади стране в мире (17,1 млн кв. км), концентрация проживания граждан была всегда невелика, что автоматически лишало населяющие ее народы необходимости искать гармонию в межличностных отношениях. Для японцев же стремление избегать острых кризисных ситуаций является жизненно важным поведенческим нормативом. Японцы живут и действуют так, чтобы не создавать дискомфорта и неудобства своим близким, своим соседям, своему окружению. Японцы постоянно произносят «извините» (япон. — «сумимасэн»), полагая, что лучше извиниться наперед, чем после пусть даже какой-либо незначительной провинности.

Европейцу может показаться, что это мелочь, но именно из таких мелочей соткана вся жизнь японцев. Гармония в межличностных отношениях создает комфортные и бесстрессовые условия существования, а главное — закладывает основы японского долголетия. Если перефразировать крылатое латинское выражение «в здоровом теле — здоровый дух» (*mens sana in corpore sano*), то применительно к японцам оно может звучать следующим образом: «Здоровый дух — залог здорового тела»!

2. Ключ к долголетию — гармония повседневной жизни

В центре японской системы жизненных ценностей находится поведенческая норма *ва* — гармония как основополагающий принцип, на котором держится стабильность и спокойствие японского общества. Если все составные части системы ценностей сосуществуют без серьезных трений