

## Парадигма здорового образа жизни в философии древних культур

*Неупокоева Анастасия Андреевна*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*Студент*

### Аннотация

Основу современной культуры заложили труды величайших философов мира. Записанные на рисовой бумаге, высеченные на каменных табличках эти философские воззрения считаются современными людьми незыблемыми нормам и правилами. Большинство таких правил и норм, по которым мы живем сегодня, были определены ещё во времена Платона. В статье были проанализированы и сопоставлены парадигмы здорового образа жизни в философских учениях древних культур.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, философия, античная культура.

## The paradigm healthy lifestyle in philosophies of ancient cultures

*Neupokoeva Anastasiia Andreevna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### Abstract

The works of great philosophers founded the basics of nowadays culture. Written on the rice paper, carved on the stone tablets these philosophical views are considered to be unshakable norms and rules. Many of those rules by which the modern society lives were developed in the very times of Plato. In this work, the paradigm of healthy lifestyle in philosophical doctrines of ancient cultures were studied and matched.

**Key words:** healthy lifestyle, philosophy, antique culture.

Знания о здоровом образе жизни существуют несколько тысячелетий. За время существования мира были описаны многие значимые события. Войны, эпидемии, победы, великие открытия и, конечно же, идеи, характерные для определенного исторического периода. Древние философы размышляли о том, что есть жизнь, что есть любовь, что происходит после смерти и т.д.

Однако, помимо столь возвышенных рассуждений философы древности также предавались размышлениям и на темы весьма житейские. Как, например, что такое здоровый образ жизни и как его достичь.

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, нацеленный на укрепление здоровья и профилактику заболеваний. Кроме того, здоровый

образ жизни – это определенная система действий и мероприятий, направленная на укрепление здоровья.

Понятие «здоровый образ жизни» в настоящее время не имеет однозначного определения. В разные периоды истории философы рассматривали ЗОЖ как одну из основных частей общественной жизни в целом. Чем же является феномен здорового образа жизни – уникальным явлением в философии современности и результатом деятельности медицины или же всеобщим постижением в отношении его главной и вечной ценности?

Первые представления о здоровом образе жизни начинают формироваться на Востоке. В Ведах 6 века до н.э. индийскими философами древности были изложены принципиальные основы ведения здорового образа жизни. Достижение устойчивого душевного равновесия является одним из них. Главным в достижении такого равновесия служит полная внутренняя свобода, отсутствие строгой зависимости человека от физических и психологических факторов среды, в которой он живет. Другим путем, ведущим к установлению внутреннего равновесия, считался путь сердца, путь любви. Под любовью, дающей свободу, понималась не любовь к отдельному человеку, к группе людей, а любовь, как процесс всеобъемлющий ко всему живому в этом мире как высшей сущности бытия. Третий путь достижения внутренней свободы – путь разума, рассудка, т.е. считалось, что человеку необходимо постоянно приобретать знания, так как они (знания) повышают жизненную устойчивость [1].

Согласно восточной философии, тело и разум человека тесно взаимосвязаны, как человек и природа. В соответствии с учениями древних медиков Китая концептуальными основами здорового образа жизни являются правильное мышление, осмысление связующей нити между причинами явлений, их последствиями, сдержанность мыслей и поступков и сохранение природной человеческой сущности.

Стоит отметить то, что подобные взгляды восточных мыслителей формировались под влиянием пришедшего из Индии учения Сиддхартхи Гаутамы известного также под именем Будда Шакьямуни. Большая часть его изречений были записаны в стихотворной форме в Дхаммпаде – в одном из важнейших произведений буддийской литературы.

«Мысли — предтеча всех дурных состояний. Если кто-либо поступает или говорит, и мысли его недобры, страдание следует за ним, как колесо следует за копытом буйвола», – гласит изречение Будды в Яммакавагге – главе парных строф из Дхаммапады.

«Обуздание мысли, едва сдерживаемой, легковесной, спотыкающейся где попало, — благо. Обузданная мысль приводит к счастью», – утверждает Гаутама в Циттавагге – главе о мысли из Дхаммапады.

Много внимания в Китае уделялось пропаганде здорового образа жизни. Древние мыслители Поднебесной также считали, что дисгармония организма является следствием рассогласованной работы психологической системы. Они выделяли пять болезненных настроений: гнев и вспыльчивость, «омраченность переживаниями», озабоченность и уныние,

печаль и грусть, страх и тревожность. Склонность к таким болезненным проявлениям, считали они, нарушает энергию всего организма, сокращают человеку жизнь. Хорошее настроение и душевное равновесие продлевают человеческую жизнь [1].

Подробно о губительных и исцеляющих душевных состояниях рассуждает великий китайский философ – Лао-цзы (老子 – lǎozǐ), который также известен как основатель учения даосизм. В первой части своего трактата «о ста болезнях и ста лекарствах» (老子说百病·崇百药 – lǎozǐ shuō bǎibìng chóng bǎiyào) Лао-цзы описывает губительные для человеческого здоровья душевные состояния. К примеру: частые перемены настроения, ненависть, излишняя болтливость. Во второй же части этого трактата философ описывает состояния, способствующие улучшению здоровья человека. К примеру: знание меры, уважения к старшим, прямолинейность.

Понятие ЗОЖ описано и античными философами. Мыслители периода античности старались определить в указанном явлении специфические составляющие.

Отец медицины Гиппократ в своем трактате «О здоровом образе жизни» описывает феномен ЗОЖ как гармонию, к которой нужно прийти соблюдая целый ряд профилактических мероприятий. Он обращает внимание, главным образом, на здоровье физической стороны человека. В противовес Гиппократу, Демокрит, в большей степени, обращает внимание на духовное здоровье, являющееся «благим состоянием духа», при котором душа находится в покое и душевном равновесии, не затрагиваемая никакими страхами, переживаниями и страстями.

В древнегреческом мире действовали свои способы ведения здорового образа жизни. Хорошее здоровье являлось эталоном для обеспечения интеллектуального развития молодежи. В этот период появляются новые концепции здорового образа жизни: «познай самого себя; заботься о самом себе». Согласно последней концепции у каждого человека должен быть определенный образ действий, осуществляемый по отношению к самому себе и включающий заботу о самом себе, изменение, преображение себя [1].

Древнегреческая цивилизация дала миру немало величайших мыслителей, взгляды которых в вопросах воспитания здорового человека актуальны и по сей день.

Как утверждал великий древнегреческий мыслитель Аристотель: – Жизнь требует движений». И чем раньше придёт осознание этого, тем лучше будет физическое и психическое будущее каждого человека.

В своих трудах знаменитый древнегреческий целитель Гиппократ отмечал: – «Гимнастика, физические упражнения и ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Затрагивая тему парадигмы здорового образа жизни в философии древнегреческой цивилизации нельзя не упомянуть культ спорта, что был повсеместно распространён на территории Древней Греции. Об этом

свидетельствует огромное количество древних стадионов, скульптур спортсменов и целый фестиваль спорта и юности дошедший до наших дней практически не изменённым – Олимпийские игры. Именно культ спорта и здорового тела является основным рычагом влияния в формировании идей о здоровом образе жизни в греческой культуре. Многие греческие философы в юности прошли через спортивное воспитание и именно оно, в последствии, стало тем самым фундаментом, на котором стали базироваться их идеи о здоровом образе жизни.

В Древней Греции происходило зарождение педагогической теории физического воспитания. В литературе древних философов и ученых – Платона, Аристотеля и других – высказано немало суждений и ценных мыслей о физическом воспитании как составной части общего воспитания и образования [2].

Римские философы Цицерон и Гален в своих работах также говорили о проблеме формирования здорового образа жизни. Так, Цицерон выступал против излишеств в еде, роскоши, злоупотребление алкоголем. Врач Гален, со своей стороны, проповедовал необходимость выполнения гигиенических мероприятий в целях сохранения здоровья [3].

Известно, что римская культура формировалась под влиянием греческой. В следствии чего культ спорта и здорового тела тоже был достаточно распространён. Однако, же стоит отметить и то, что представления о здоровом образе жизни среди философов Древнего Рима формировались во времена расцвета империи. Говоря о «расцвете» мы подразумеваем начало бурного развития культуры, науки, общества. Развитие медицины в Древнем Риме дало римским философам почву для размышлений на тему здоровья и какие действия стоит предпринимать для его сохранения.

Тема здорового образа жизни интересовала философов с древних времен. Представления о здоровом образе жизни в древней философии строились на понимании природного и телесного. В философии разных культур понятие о здоровом образе жизни различается.

Для восточных культур характерно поддержание физического здоровья по средством приведения в состояние гармонии и равновесия психического. Подобные идеи формировались под влиянием различных религиозных учений по типу буддизма и даосизма.

Для античных культур характерна идея развития здоровья, в большей степени, через поддержание гигиены, тренировки и физические упражнения, в то время как психологическая сторона вопроса хоть и затрагивается, но делается это довольно редко. Однако, и по сей день описанные в данной статье установки актуальны, так как со времён философов древности представления о здоровом образе жизни у широких масс не изменилось.

**Библиографический список**

1. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. М.: RETORIKA, 2001. 3-5 с.
2. Хорькова А.С. Зарождение теоритических знаний о физическом воспитании // Вестник Югорского государственного университета. 2017. №1 (44). С. 158-161.
3. Щекина Н.Б. Предпосылки развития идей о здоровье и здоровом образе жизни // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2012. № 1. С. 125-128.