



УДК 316.34
ББК 60.542.4

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: МУДРОСТЬ В ЗАБОТЕ О СЕБЕ

Е.С. Садовников

Предпринята попытка онтологического осмысления понятия «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) через опыт бытия-к-смерти и бытия как страдания, где разворачивается фундаментальная, специфическая структура заботы о себе, частью которой является здоровый образ жизни, проявляющийся в борьбе со страданиями и нездоровьем.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, забота о себе, жизнь – смерть, страдание – спасение, искусство жизнепрживания.*

Понятие «здоровый образ жизни» появилось относительно недавно (70-е годы прошлого столетия). Существует мнение, что автором данного термина является академик Н.М. Амосов, который понимал под этим «Режим Ограничений и Нагрузок» – образ жизни, обеспечивающий здоровье. Затем это понятие стали употреблять на Западе (healthy life-style) [9, с. 1]. Однако опыт использования человеческой мудрости в *заботе о себе* копился тысячелетиями, концентрировался в культурно-оздоровительных, духовно-нравственных традициях и философских заключениях.

В настоящее время проблема ЗОЖ исследуется с различных сторон научной деятельности (специальности: 13.00.01 Общая педагогика; 14.00.52 Социология медицины; 14.00.33 Общественное здоровье и здравоохранение; 13.00.08 Теория и методика профессионального образования; 22.00.04 Социальная структура, социальные институты и процессы; 22.00.06 Социология культуры, духовной жизни; 19.00.05 Социальная психология; 13.00.04 Физическая культура и спорт), по которым защищены диссертации и в тематике которых присутствуют концепты: «формирование», «развитие», «доступность», «отношение», «здоровый образ жизни».

Исследования в сфере социальной психологии, направленные на изучение профессиональных, социальных представлений о здоровом образе жизни, «позволяют делать выводы о существовании нескольких типов профессиональных социальных представлений о здоровом образе жизни. Если в научной литературе здоровый образ жизни определяется как набор мер, то есть подразумевается ряд действий, то на уровне профессиональных социальных представлений этот набор мер хотя и варьируется, но в целом сужается до ограниченного числа мер, наиболее согласованы из которых – занятие спортом... и правильное питание» [4, с. 66].

Анализ применяемых дефиниций ЗОЖ в научных целях позволил выявить наиболее часто используемые определения: «способ успешной жизнедеятельности» [7, с. 8]; «система профилактических мероприятий» [6, с. 5]; «ориентированность деятельности личности» [2, с. 4; 10, с. 3]; «моделирование индивидуального здоровья» [3, с. 7]; «система знаний, отношений и поведения» [12, с. 6]; «совокупность форм и способов деятельности» [8, с. 4]; «деятельность, основанная на умениях и навыках осуществления здорового стиля жизни» [14, с. 5]; «стратегическая цель жизни» [15, с. 265].

Такой спектр неоднозначных значений ЗОЖ требует специального обращения к понятию «образ жизни».

«Образ жизни, философско-социологическое понятие, охватывающее совокупность ти-

пичных видов жизнедеятельности индивида, социальной группы, общества в целом в единстве с условиями жизни...» [5, с. 747].

Для того чтобы понять суть дефиниции «образ жизни», мы вместе с Г. Маркузе обращаемся к З. Фрейду и к его теории инстинктов: в историческом периоде образ жизни человека определяется борьбой за существование и формируется под воздействием экзогенных факторов. В настоящее время, в связи с тем что борьба за существование превращается в согласованную борьбу против всяких ограничений человеческих способностей, болезней и смерти, можно предположить, что здоровый образ жизни характеризуется согласованной борьбой против ограничения человеческих возможностей, против болезней и смерти [13, с. 276].

Однако это только одна грань здорового образа жизни (биологический подход), отражающая физическую, телесную сущность человека. Существует и другая сторона человеческой сущности, определяющаяся его духовностью: «И возвратится прах в землю, чем он и был; а дух возвратился к Богу, который дал его» (Еккл. 12:7). Православная церковь благославляет здоровый образ жизни, понимая под этим не только правильное питание, достаточную двигательную активность, отсутствие вредных привычек и закаливание, но и духовно-нравственное благополучие [9, с. 2].

Л.Н. Толстой писал: «Жизнь есть стремление к благу. Стремление к благу есть жизнь. Так понимали, понимают и всегда будут понимать жизнь все люди. И потому жизнь человека есть стремление к человеческому благу, а стремление к человеческому благу и есть жизнь человеческая...» [17, с. 102]. «И похвалил я веселье; потому что нет лучшего для человека под солнцем, как есть, пить и веселиться: это сопровождает его в трудах во дни жизни его, которые дал ему Бог под солнцем» (Еккл. 8:15).

Удовольствие необходимо. В детстве – для выживания; позже мы открываем удовольствие везде, даже, как ни парадоксально, в том, что приносит поначалу страдание. Сам мир, жизнь наполнены удовольствиями; одни мы впитываем, потребляем, от других уходим по своей воле или нужде, третьи оставляем ради новых удовольствий, иные удовольствия

приятнее растягивать, приводя самое себя в удовольствие от самого пролонгирования. Мы внимаем чужим удовольствиям и в ответ сами порой готовы поделиться своим вопреки факторам, будто бы препятствующим удовольствию, будь то этические нормы, работа, окружающие нас реалии.

Анализ философского эссе Якова Кумока «Черное Солнце Когелет» позволяет нам говорить о том, что образ жизни человека был предметом исследования почти три тысячелетия назад предположительно самим царем Соломоном. «Ибо кто знает, что хорошо для человека в жизни, во все дни суетной жизни его, которые он проводит как тень?» (Еккл. 6:12); «Обратился я сердцем моим к тому, чтобы узнать, исследовать и изыскать мудрость и разум, и познать нечестие глупости, невежества и безумия» (Еккл. 7:25).

Исходя из суждений Екклесиаста, приходим к заключению, что Мудрость и Зло единачальны; неизбежный в той или иной степени для человека страх смерти дает начало им обоим. Различны их характеры влияния, несмотря на единый корень: гиперболизируя страх смерти, Зло делает нас заложниками, Мудрость же наоборот – дает знание, пусть и не конечное в своем развитии, но освобождающее от оков страха и ведущее по жизненному пути, определяя наше приятие действительности и образ поведения.

П.Д. Тищенко вслед за Г. Хайдеггером считает, что «смерть является фундаментальным феноменом культуры и в опыте бытия-к-смерти человеку приоткрывается истина его бытия (в том числе и бытия как страдания), развертывается исторически специфическая структура заботы о себе» [16, с. 574].

В современном мире смерть склонны связывать с чем-то сверхъестественным; с памятью, страстью, позицией бытия гносеологического субъекта или субъекта предметной деятельности, с хозяином внутреннего голоса. Подобные способы самоопределения дистанцируются от смерти, ставят ее антагонистом себе и обнаруживают как нечто чуждое, от чего необходимо ограждать и защищать свою сущность.

Итак, концепт «здоровый образ жизни» вслед за Екклесиастом пытается найти ответ на главнейший для каждого человека вопрос –

как жить? Что такое жизнь и как ее правильно прожить? Сам термин «здоровый образ жизни» уже в своем названии предполагает ответ: жизненный уклад должен быть здоровым «Режимом Ограничений и Нагрузок» [1, с. 149]. Однако человека на этом пути подстерегают большие трудности. Разумом он понимает, как следует строить свой жизненный уклад, но опыт бытия-к-смерти мешает ему прямо идти по этому пути.

Человек, должно быть, единственное на земле существо, осознающее конечность своего на ней пребывания. Человек понимает, что он умрет, но когда это произойдет – не знает и даже представить себе не может. А мысль об этом преследует его неотвязно! «Человек смертен... он иногда внезапно смертен... и не может сказать, что он будет делать в сегодняшней вечер», – точно сформулировал Вольфганг из известного романа М. Булгакова.

Страдание (смертный страх) двояко и разнокатегориально в своих проявлениях; оно может трансформироваться в стремление к освобождению и независимости, а может стать медицинской проблемой. Исходя из инстинкта самосохранения, страх смерти становится одним из основополагающих структур *заботы о себе* и проявляется явственно в случае понимания бытия человеческого как пути с неизбежно стоящей на нем радикальной опасностью существования, через *бытие-к-смерти*.

Знание о том, что смерть неизбежна, но отсутствие информации о ее представлении, времени и месте, бессилие перед неизбежностью и неизвестностью – один из самых сильных страхов человеческих. Именно он провоцирует развитие неуверенности, параноидальной тревожности, стремления получить здесь и сейчас, мнимых ориентиров и благ, гедонизма, а месте с тем и всевозможных девиаций.

Страх смерти, присущий всем – тем, кто до нас жил и кто будет жить после, – и порождает зло *в сердце сынов человеческих*. Первородный грех, сокрушивший «природность» человека, связан с осознанием им своей смертности. Вкусив плода познания добра и зла, осознав свою смертность, человек и *пустился во многие помыслы*.

Человеку, входящему в жизнь с душою потрясенной, с душой, раненной сознанием

неизбежности своего исчезновения, свойственно стремление – пусть неосознанное, однако постоянное, неослабное – превзойти смерть, *попрать* ее, выйти победителем *в этой борьбе*, борьбе, которая не имеет конца. В борьбе со смертью, на которую человек пожизненно обречен.

Смертный страх порождает жажду борьбы. Но схватка со смертью к ней же и приводит, это неизбежно, и человек ищет другие пути удовлетворения своей потребности в борьбе. По принципам замещения и компенсации избирается себе подобный, но более слабый и незащищенный. И вот слабость поправа, потребность, вроде, и удовлетворена; но как постоянен страх неизбежности, так постоянно желание и необходимость индивида если не в постоянной, то в относительно регулярной подпитке славой, признанием – борьба продолжается. Отсюда проистекают самовозношение, жестокость, тирания.

Ведь нельзя победить непобедимое. А побеждать нужно... Есть люди, животные, растения, конкуренты на работе и соперничество в спорте – вот они, пути получения удовольствия от победы, триумфа – в лучшем случае, и в худшем – от деструктивных действий в отношении менее защищенного. И убивая, искореняя слабых, человек взлелеивает свое Эго, самоуважение, чувство непобедимости; несколько дистанцируясь от реальности, он обнаруживает эти подсознательные стремления, сокрытые мотивы, давая почву неадаптивным тенденциям и девиациям.

Однако желание борьбы является постоянным и определяющим для человеческого характера. Проявляются две стороны развития этого внутреннего мотива: необходимо либо быть победителем, либо жертвой. Либо положительное – победа, триумф, слава, либо отрицательное – тирания, мучительство, делинквентное поведение, либо самоуничужение, жертвенность, депрессивность, суицид. Екклесиаст в этом случае основоположник, выявивший и сформулировавший влияние Смерти на человеческое поведение. Его учения о Жизни и Радости находят взаимные отголоски с учением о Смерти и Страдании.

Надо избавить человека от борьбы, в которой *нет избавления!* Тот, кто вознесся над ней душою, достигает вершин мудрости.

Таков завет, оставленный нам Екклесиастом. Снятие страха смерти и освобождение от пагубы борьбы с нею человека – это венец мудрости Екклесиаста.

Страдание парадоксально из-за своих противоречий. Бытие человека парадоксально неравносильно самому себе; в нем отрешенные и реагирующие взаимно моменты ущербной реальности отвергаемого, того, что не должно случиться, и тут же реальность, возделывающая перебороть эти дефекты целостности, прийти к исцелению. Осознание этого противоречия приводит к пониманию собственной нецельности как внешне определенной, изломанной независимыми факторами, а исцеление – как самоопределение, внутреннее восстановление целостности.

Сегодня многие мыслители утверждают, что иррационализм страдания ориентирован к спасению. Страдая, мы ищем пути выхода, творим, открываем в себе источники физической и внутренней гармонии с миром, замещающая жажду «бессмертия» и «блаженства» тягой к жизни, здоровью и долголетию, комплиментарной им свободой, давая место активному существованию, деятельности и самоопределению.

На пути к Ничто в опыте *бытия-к-смерти* выдвигаются категории истины и спасения, видимые в подлинном отношении к себе. Неизбежность небытия заставляет обратиться к себе другому. Это так называемый *сдвиг взгляда на следы*, оставленные им в настоящем. Восприятие истины и проявление этого сдвига заставляет человека по-иному обратить внимание на себя и действительность, ставя на пути меж собой настоящим и истинной свою иную сущность, будь то мудрец или экстрасенс, проповедник, тренер, врач или специалист по ЗОЖ и т. д.

Понятие «здоровый образ жизни» в современных научных работах раскрывается в основном через дефиницию «здоровье», в то время как ключевым в этом педагогическом понятии должно служить слово «жизнь» как основополагающая категория антропологической философии, которая, как правило, выступает в связке жизнь – смерть, бытие-к-смерти, страдание – спасение.

Смерть является фундаментальным феноменом культуры, и в опыте бытия-к-смер-

ти человеку приоткрывается истина его бытия (в том числе и бытия как страдания), формируется фундаментальная специфическая *структура заботы о себе*, включающая технику тела, средства воздействия на питание, сон, двигательную активность, секс, рекреации, медикаментозные средства и т. д.

Таким образом, здоровый образ жизни является частью специфической *структуры заботы о себе*, направленной на преодоление дефективной реальности недолжного (человеческого страдания, нездоровья) способом самодетерминации, восстановления целостности (исцеление Мудростью) и проявляющейся в экзистенциальной практике искусства жизнепроживания, ориентированного на сохранение и преумножение *здоровья*.

Тогда целью педагогической деятельности в сфере здорового образа жизни является передача умения использования человеческой мудрости в *заботе о себе* и формирование (воспитание) искусного, компетентного, умудренного опытом мастера проживания жизни.

Данный подход к определению понятия «здоровый образ жизни» позволяет по-новому взглянуть на проблему обсуждения как части фундаментальной онтологической структуры *заботы о себе* и подступиться к решению главной проблемы ЗОЖ – нежелания человека активно заниматься оздоровительной деятельностью, его пассивного (не-заботы о себе), а иногда и деструктивного отношения к своему здоровью (девиантное поведение).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амосов, Н. М. Энциклопедия Амосова. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М. : Астрель, 2005. – 288 с.
2. Амосова, Ю. Е. Формирование ценностей здорового образа жизни студентов педагогического колледжа : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Амосова Ю. Е. – Челябинск, 2010. – 22 с.
3. Базелюк, Н. Н. Социально-философские проблемы здорового образа жизни и индивидуального (валеологического) здоровья : автореф. дис. ... канд. филос. наук : 09.00.11 / Базелюк Н. Н. – М., 2008. – 31 с.
4. Бовина, И. Б. Социальные представления о здоровье и болезни: структура, динамика, механизмы : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05 / Бовина И. Б. – М., 2009. – 81 с.

5. Большой энциклопедический словарь. – М. : Астрель, 2008. – 1248 с.
6. Вахитов, Р. Р. Формирование здорового образа жизни студентов университета на основе механизмов рефлексии : автореф. дис. канд. ... пед. наук : 13.00.08 / Вахитов Р. Р. – Магнитогорск, 2007. – 21 с.
7. Витун, Е. В. Формирование готовности к здоровому образу жизни у студентов нефизкультурных вузов на основе ценностных ориентаций : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Витун Е. В. – Магнитогорск, 2007. – 25 с.
8. Гаджиев, Р. Д. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового образа жизни младших школьников : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Гаджиев Р. Д. – Ростов-н/Д : 2007. – 26 с.
9. Здоровый образ жизни : сайт. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://v-ognivenko.tabu.ru/blog/22974.html> / Дата обращения: 25.05.2011. – Загл. с экрана.
10. Иванова, Н. К. Организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни школьников : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Иванова Н. К. – Самара, 2010. – 35 с.
11. Кумок, Я. Черное Солнце Когелет / Я. Кумок. – М. : Присцельс, 1996. – 413 с.
12. Куправа, А. Д. Развитие ценностного отношения к здоровому образу жизни в воспитании учащейся молодежи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Куправа А. Д. – Краснодар, 2005. – 25 с.
13. Маркузе, Г. Эрос и Цивилизация / Г. Маркузе. – М. : Астрель, 2003. – 528 с.
14. Смирнова, Ю. В. Формирование у младших школьников ценностной ориентации на здоровый образ жизни : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Смирнова Ю. В. – Челябинск, 2009. – 29 с.
15. Татарникова, Л. Г. Психология здорового образа жизни в контексте Нового Просвещения / Л. Г. Татарникова // Психология здоровья / под общ. ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – С. 264–274.
16. Тищенко, П. Д. Тело: философско-антропологическое истолкование / П. Д. Тищенко // Психология телесности между душой и телом / под. общ. ред. В. П. Зинченко, Т. С. Леви. – М. : Аст, 2005. – 731 с.
17. Толстой, Л. Н. О жизни / Л. Н. Толстой // Собр. соч. В 8 т. Т. 8. Публицистика. – М. : Астрель, 2006. – С. 236–483.

HEALTHY LIFE-STYLE: WISDOM IN TAKING CARE OF ONESELF

E.S. Sadovnikov

The author gives the ontological understanding of the concept of a healthy lifestyle through the experience of being-to-death and of being as suffering, where there unfolds the fundamental, the specific structure of the care of ourselves, part of which is a healthy way of life, manifesting itself in the struggle with sufferings and ill health.

Key words: *healthy lifestyles, self-care, life-death, suffering-salvation, viability art.*