



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

# Счастье по-японски:

Советы,  
как сделать  
жизнь человека  
радостнее  
и светлее



МОСКВА

«Международные отношения»

УДК [17.023.34:316.64](=521)  
ББК 87.742(=754.2)+88.532.1(=754.2)  
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** Счастье по-японски: советы, как сделать жизнь человека радостнее и светлее /  
Л. Г. Арешидзе, М. И. Крупянко, И. М. Крупянко. — (Серия «Удивительная Япо-  
ния»). — М.: Международные отношения, 2017. — 120 с.

ISBN 978-5-7133-1572-6

В предлагаемой монографии авторы постарались обобщить понимание человеческо-  
го счастья японцами и рассказать российскому читателю о секретах его достижения.  
Многие поколения японцев, осмысливая содержание счастья, помнили древнегреческую  
мудрость о том, что «счастливый человек — это тот, чья жизнь наполнена не матери-  
альными благами, а радостями духовного бытия, развитым самосознанием». Поэтому  
сегодня многие японцы в повседневной жизни ориентируют себя не на погоню за  
ростом материального благополучия, а на приобретение новых духовных радостей,  
на жизнь здоровую и стабильную. Закономерно, что японцы имеют самый высокий  
уровень продолжительности жизни в мире. Японцы с молодости приучены к мысли  
о том, что половину своей жизни они проведут на работе, где должны научиться ис-  
кать и находить свой шанс сделать жизнь счастливой. Успешный японец знает, что для  
счастья ему нужно решить три основные задачи: во-первых, приобрести необходимый  
объем знаний для реализации себя в жизни, во-вторых, стать профессионалом в своей  
области и, в-третьих, сформировать себя как высокоморального человека, человека  
чести и достоинства. Каждый день, преодолевая жизненные трудности, японец само-  
совершенствуется. Он работает над собой, пополняет запас своих знаний и набирается  
жизненного опыта, читает новые книги, посещает театр, ходит на выставки. Однако он  
не забывает и про простую истину, которая справедливо гласит, что только «в здоровом  
теле бывает здоровый дух». Другими словами, гармоничный японец, стремящийся к сча-  
стью, не пренебрегает занятиями спортом, которые помогают ему не только укреплять  
здоровье, но и расширять контакты с окружающим миром. Именно такой распорядок  
жизни стимулирует японцев к самосовершенствованию в гармонии, способствует об-  
ретению необходимого комплекса человеческих достоинств, направляет их на обретение  
полноценного счастья.

Книга рассчитана на самую широкую читательскую аудиторию и, возможно,  
в первую очередь на нашу молодежь, которая в начале своей жизни задумывается  
о том, как прожить ее счастливо.

УДК [17.023.34:316.64](=521)  
ББК 87.742(=754.2)+88.532.1(=754.2)

ISBN 978-5-7133-1572-6

© Арешидзе Л. Г., Крупянко М. И.,  
Крупянко И. М., 2017  
© Издательство «Международные  
отношения», подготовка к изданию  
и оформление, 2017