

Предисловие переводчика

В одной американской школе преподаватель решил провести с учениками беседу на тему о счастье. Но прежде чем начать урок, он провел небольшой опрос: написав на доске перечень качеств, учитель попросил детей выписать на листке бумаги три наиболее приоритетных для каждого ученика характеристики. Вот этот список:

Добрый, знаменитый, миловидный, высокий, жизнерадостный, смысленный, красивый, умный, стройный, приятный, любезный, богатый, счастливый, терпеливый, любящий, заботливый, дающий, безотказный, оптимистичный, артистичный, остроумный, забавный, изобретательный.

Накануне урока многие коллеги этого преподавателя выражали свою уверенность в том, что «счастье» будет присутствовать в числе приоритетных качеств у большинства детей. Каково же было удивление преподавателя, когда из двадцати трех учеников только двое (!) определили «счастье» в числе трех главных качеств.

В современном мире приоритеты человеческих ценностей давно сместились, и дети с юных лет впитывают в себя неверные оценки и достоинства.

Задача данной книги – показать читателю важность истинных человеческих ценностей и пути их обретения.

Люди знают, что счастье – это хорошо. Но у многих из нас, увы, очень искаженное понимание того, что же такое счастье. Одни полагают, что это наличие денег, другие считают, что счастье заключается в славе и известности... Критериев много, но мало из них отвечают на вопрос – а что же такое счастье по-еврейски? Ответ на это – в книге, которую ты, дорогой читатель, держишь в своих руках. В этой книге рабби Зелиг Плискин собрал богатейший материал по данному вопросу – вопросу, который на протяжении всей истории еврейского народа волновал наших мудрецов. Автор приводит мысли известных еврейских мыслителей с древних времен и до наших дней. Иногда это дословные цитаты из их трудов, иногда – краткий пересказ их идей. В конце каждого высказывания или идеи указан источник, из которого соответствующая мысль почерпнута.

Возьмись за работу, дорогой читатель. И пусть эта книга послужит тебе ключом, с помощью которого ты откроешь свои врата к счастью.

=*=Аркадий Верзуб

Введение

Счастье – это искусство, которому можно научиться. Важными факторами того, проживете вы жизнь в радости или нет, являются не внешние условия, вроде богатства, успехов, славы, а только ваше собственное отношение к жизни, к себе, к окружающим, а также к событиям и обстановке вокруг вас. И независимо от того, какими вам виделись эти сферы деятельности в прошлом, сегодня вы можете изменить к ним свое отношение и овладеть качествами, которые позволят вам радоваться жизни. Западное общество оказалось под влиянием многочисленных пагубных мифов, связанных со счастьем и эмоциями. Любой, оказавшийся незащищенным перед этими идеями, вероятнее всего, будет испытывать ненужные страдания.

Одна из самых губительных идей, широко распространенных сегодня, состоит в том, что счастье зависит от внешних событий и условий, и что человек обладает очень ограниченным контролем над своим душевным состоянием. С точки зрения иудаизма, счастье и радость доступны каждому и являются нашей обязанностью (как мы разъясним в первой главе). Мысли человека играют главную роль в его эмоциях (см. третью главу). Мы обладаем большими потенциальными возможностями думать так, чтобы мысли привели нас в радостное состояние. И несмотря на растущее количество философских школ, придерживающихся этих взглядов (имеется ввиду когнитивная терапия), у многих из них отсутствует чувство смысла, и им недостает концепции обязанности радоваться жизни. Они делают упор на жажду наслаждений, в то время как Тора делает свой акцент на *симха шель мицва* – радости от совершения добрых дел и развитию в человеке чувства благодарности за все, чем он обладает.

Рабейну Иона пишет, что мы обязаны прилагать усилия, чтобы дать людям правильный совет. И добавляет, что в этом состоит один из главных аспектов в исполнении добрых дел ([Шаарей тшува 3:54](#)). Цель моей книги – предложить практические советы, которые помогут читателю, и дать полезные инструменты тем, кто работает в «помогающих профессиях»: раввинам, учителям, консультантам, терапевтам, и любому, кто сочувствует своему ближнему.

Почти каждый из нас временами бывает понапрасну обеспокоен, мрачен, разгневан. Но любой нормальный человек в состоянии свести к минимуму как

частоту, так и интенсивность негативных эмоций, если, конечно, готов быть гибким в своих взглядах. Советы, предлагаемые в этой книге, доказали свою пользу в облегчении ненужных страданий и в обеспечении положительных взглядов на жизнь.

Главная тема книги – обретение счастья. Не смотря на то что разные главы освещают разные темы, все эти темы важны для любого, кто стремится к освоению секретов – как прожить жизнь в счастье и радости и как преодолеть потенциальные трудности на пути к этой цели. Человек, часто бывающий безрадостным и несчастным, не прочувствовал принципов Торы, приводящих к радости, и обладает иррациональной философией, которая, хоть и не явно, но причиняет ему ненужные страдания. Эта книга объединяет идеи, как относящиеся исключительно к взглядам Торы, так и основанные на здравом смысле, позволяющие тем, кто объединяет их, прожить более радостную жизнь. Понятия, связанные с эмоциональным здоровьем и успешной жизнью, разбросаны по всей литературе, связанной с Торой, по большей части на иврите. Эта книга приводит выдержки из многих источников в организованной форме.

Третья глава – наиболее важная в вопросах овладения искусством быть счастливым и в вопросах понимания всей книги. Я советую читателю обратить особое внимание на эту главу и перечитывать ее почаще. Польза других глав зависит в очень большой степени от того, насколько вы прочувствуете и осмыслите ее. Источники цитат даны в тексте, чтобы воздать по заслугам их авторам и чтобы дать возможность серьезному читателю провести дальнейшие исследования в оригинальных работах на иврите. По некоторым цитатам я развил детали в темах, высказанных этими учеными. Во многих примерах принципы выражены мыслями этих ученых мужей, но слова, объясняющие эти принципы, принадлежат мне. Мысли, к которым не указаны первоисточники, являются идеями, которые я нашел полезными во время работы в качестве консультанта-психолога. Некоторые из них оригинальны, а некоторые почерпнуты мною из разных источников и включены в книгу. В течение многих лет мне приходилось обсуждать связанные с консультированием темы со многими профессионалами разного уровня подготовки. Я благодарен всем им за то, что они делились опытом и методами работы. Мой личный подход к консультированию относится к основанной на Торе когнитивной терапии.

Цель этой книги – служить практическим руководством, которое поможет читателю уменьшить душевные страдания и увеличить ощущение радости.

Критерием выбора материала является его практическое применение. Я старался избегать теоретических проблем и их научной интерпретации.

Эта книга не предлагается в качестве легкого чтения, которое можно лишь глянуть по диагонали. Скорее, это конспект для серьезного, вдумчивого читателя, желающего умножить свою радость. А это требует концентрации и постоянных усилий. Из-за того, что книга предназначена быть средством для духовного роста, идеи в ней представлены в форме конспекта, чтобы облегчить читателю размышления о тех концепциях, которые наиболее важны для него.

Каждый человек уникален, а эта книга не изготовлена по индивидуальным меркам для какого-то конкретного человека. Но читатель, сосредоточенный на понятиях, относящихся к его индивидуальности и к его поведению, несомненно, обогатится благодаря этой книге. Если вы не принимаете все идеи, высказанные в каком-то конкретном разделе, или некоторые из них пока находятся за пределами ваших способностей постичь их, вы все равно сможете извлечь пользу, приняв те идеи, которые в наибольшей степени соответствуют вашим персоналиям. Сосредоточьтесь на тех понятиях, которые принесут вам пользу.

Один из ведущих лидеров *мусара* говорил, что концепции Торы сходны с лекарствами в аптеке. Существует много полезных лекарств и микстур, но важно знать, какие из них даются в определенное время. Следует дать именно то лекарство, что нужно, и в том количестве, что необходимо. Лекарство, излечивающее от одного, может оказать разрушающий эффект в иной ситуации. Концепции Торы, относящиеся к самосовершенствованию, могут оказаться жизненным эликсиром, и быть лечебным средством. Но человек должен знать, какая концепция более всего подходит ему в каждое конкретное время. И это особенно касается многих идей, которые представлены в данной книге. Польза от них зависит от человека, применяющего их. Например, человек, страдающий комплексом неполноценности, должен работать над развитием уверенности в себе и осознании своей человеческой ценности. Человек заносчивый, высокомерный, должен работать над тем, чтобы стать скромнее.

Темы, рассматриваемые в книге, требуют учебы в течение всей жизни и серьезных усилий, чтобы осуществить их. Необходимы терпение и настойчивость для овладения этим мастерством. Я предлагаю эту книгу не тому, кто уже освоил обсуждаемые здесь концепции, а тому, кто находит их полезными для себя и испытывает серьезную потребность в продолжении их изучения.

Не существует двух человек, прочитавших одну и ту же книгу. Более того, даже тот же самый человек никогда не читал одну и ту же книгу дважды. Читая или

слушая что-то, мы автоматически реагируем собственным жизненным опытом, знаниями, взглядами, пристрастиями. В этих областях даже похожие люди сильно отличаются друг от друга. И читая повторно ту же самую книгу, мы уже отличаемся, сильно или не очень, но отличаемся от нас, читавших ее впервые. Те же самые мысли приходят нам в голову, но уже в совершенно новом свете. Поэтому я прошу читать эту книгу очень внимательно. Идеи, приводимые здесь, могут изменить отношение человека к событиям и могут оказать очень сильное воздействие на все его поступки. Нет двух человек, на которых книга окажет одно и то же влияние, но почти каждый может использовать эти идеи, чтобы стать лучше. Более того, на одного и того же читателя она будет оказывать иное воздействие каждый раз, когда он возьмется ее перечитывать.

На протяжении всей книги вы встретитесь с рекомендациями для практического применения и упражнениями. Хотя они и должны быть подогнаны для ваших индивидуальных потребностей, но для того, чтобы извлечь из них максимальную пользу, необходимо испробовать их надлежащим образом в каждой конкретной ситуации.

Эта книга не описывает то, **как** большинство людей думают и реагируют. Она, скорее, создает набросок идеального способа мышления для того, чтобы обрести жизнь, наполненную радостью. Многие могут отклонить идеи, основанные на здравом смысле, сказав: «Я давно знал все это». Но знать – еще не означает впитать их в себя. Люди, всегда мыслящие рационально и эффективно, встречаются настолько редко, что их почти не существует. Такие люди никогда не станут напрасно грустить, сердиться, обижаться, расстраиваться, беспокоиться. Почти каждый из нас, если честно взглянет на себя со стороны, вскоре поймет, насколько часто мы сами причиняем себе ненужные страдания. В качестве другой крайности, есть люди, которые скажут: «Эта книга описывает невыполнимый идеал, который вообще нереален». Но, как я писал в другой своей книге, один из моих учителей говорил: «Когда тянешься к звездам, ты можешь не дотянуться ни до одной, но, по крайней мере, твои руки не будут испачканы грязью». Если вы постараетесь жить по принципам, выраженным в этой книге, то может и не достигнете совершенства, но, несомненно, станете лучше.

Человек сложен по натуре, и существует множество факторов и предшествующих условий в истории каждого, способных пробудить в нем негативные чувства и реакции. Кроме того, психологическое состояние (химический баланс, общее здоровье) также влияют на наше настроение. Поэтому нереально предположить, что, прочитав эту книгу и впитав в себя все ее идеи, вы обретете полный контроль

над своими эмоциями. Я буду первым, кто признает, что я далек от такого уровня. И хоть вряд ли кто-то может обрести полный контроль над собственными чувствами, каждый может достичь определенной степени управления ими. Согласитесь с ошибками, они в порядке вещей (и не печальтесь из-за того, что вы печальны) и продолжайте стремиться к тому, чтобы стать лучше. В сферах, описанных в этой книге, часто необходимо почувствовать почти неуловимые различия, и здесь имеется потенциальная возможность неправильного толкования того, что подразумевалось или имелось в виду.

Вот почему я прошу вас вчитываться в текст внимательно и стараться понять весь контекст, в котором это сказано, прежде чем начать судить о точности или осуществимости любой предложенной здесь идеи. Я обнаружил, что многие делают поспешные выводы и совершают нападки на идею еще до того, как они полностью разобрались в том, что же автор хотел сказать. В устном диалоге выступающий может объяснить свою мысль в деталях и может в подтверждение своих слов процитировать любой подсобный материал. Он может уточнить недостатки и ограничения в своих идеях, которые с готовностью принимает, и которые являются частью пакета его первоначального заявления. Читатель, пожалуйста, прими это во внимание и воздержись от преждевременного отказа от идей, которые могут оказаться очень ценными для тебя.

Если первоначальной реакцией на какую-нибудь идею, выраженную в этой книге, будет, что это, мол, непрактично, нецелесообразно или контрпродуктивно, пожалуйста, спроси себя: «А что, по моему мнению, имел в виду автор? В каком контексте было сделано это утверждение?». Образ жизни по Торе благодетелен и полезен. Все, что изложено в книге и не подпадает под эту категорию – либо моя ошибка, либо недопонимание со стороны читателя.

Все идеи в этой книге должны рассматриваться в контексте принципов Торы. Вырывание любого раздела или даже абзаца из контекста приведет к ошибочным выводам, что никак не входит в намерения автора.

Существует два типа читателей. Одни смотрят на идеи и стараются найти обстоятельства, когда эти идеи не могут быть применимы. Разумеется, они часто бывают правы. Ни одна идея не может быть пригодна для **любой** ситуации. Но такие читатели упускают потенциальный выигрыш, который получают, если сосредоточатся на тех случаях, когда эти идеи могут быть применимы. Другой тип читателей все время спрашивает себя: «А в каких случаях я могу использовать эту концепцию?» или «Как я могу применить это в своей жизни или помочь с

помощью этого другим людям?». Вот такому типу читателей я адресую свою книгу. А к какому типу относишь себя ты, читатель?

Чтение этой книги не сделает вас счастливым человеком. Единственное, что может заставить вас радоваться жизни, это ваш собственный разум. Чтобы научиться быть счастливым, вам нужно будет прочувствовать и впитать в себя идеи, описанные в книге, а это уже зависит от вас. Если взгляды и идеи, представленные здесь, чужды вашему образу мышления, придется решать: «Готов ли я изменить свои взгляды, или хочу оставаться таким, какой я есть?». Если вы захотите изменить свои взгляды, вам придется перечитать эти идеи много раз, прежде чем они станут частью вашего образа мышления.

Три вопроса, которые следует задать себе, и которые показывают разницу между чтением книги и реальными изменениями в себе:

- 1) Согласен ли я с этим?
- 2) Каковы будут последствия, если я соглашусь с этой идеей?
- 3) Что я буду с этим делать?

Многие идеи, высказанные в книге, понятны, очевидны и хорошо известны. Но у большинства из нас бывают моменты, когда мы не замечаем очевидного и причиняем сами себе страдания и муки. В книге упомянуто много простых идей, которые читатель может перечитывать, особенно, если он в горе, и эти идеи могут быть ему полезны.

Хафец Хаим говорил: «Есть известное выражение, что каждый глупец умен, когда дело касается его интересов. Мой же опыт показывает, что многие умные люди поступают как глупцы, когда дело касается их самих» (Михтевей Хафец Хаим).

Многие важные жизненные принципы выглядят просто и очевидно, когда их обсуждают в классной комнате, но их часто упускают из виду даже самые высокообразованные и умные люди, и это причиняет им много ненужных трудностей. Эта книга служит напоминанием многих идей, которые вам уже известны... (Вступление к Месилат ешарим).

О многих идеях, высказанных в этой книге, вы запросто можете сказать: «Я знаю об этом и даже часто это использую». Возможно, так оно и есть. Но эта книга может помочь вам вспомнить об этих принципах, когда бы вы ни обратились к ним, поэтому периодический просмотр их просто необходим. Перечитывание одной главы в день может значительно улучшить жизнь человека.

Некоторые принципы повторяются, порой, по несколько раз, так как разные авторы выражали их по-разному. Ценность в их повторении заключается в том, чтобы продемонстрировать, как многие еврейские философы разделяли одни и

те же взгляды. Кроме того, некоторым читателям могут показаться одни цитаты более убедительными, чем другие.

Я предлагаю вам, в первую очередь, бегло просмотреть всю книгу. На многие вопросы, часто задаваемые людьми по основным положениям, в книге имеются ответы. Прежде чем делать поспешные выводы, прочитайте внимательно текст, попытавшись найти ответы на свои вопросы. В качестве второго шага уделите время тем разделам, которые больше всего относятся к вашей конкретной ситуации. Каждый читатель отличается от остальных и нужды одного отличаются от потребностей другого. Стоит создать список из десяти принципов, которые были бы наиболее полезны для вас. Можно также записать кассету с теми идеями и принципами, которые вы хотели бы прочувствовать и впитать в себя. Прослушивайте их постоянно, пока эти принципы не станут частью вашего образа мышления. Для некоторых людей прослушивание идей оказывает большее воздействие, чем их перечитывание.

Принципы, выраженные в этой книге, могут быть использованы преподавателями и консультантами для помощи другим людям. Но необходимо сделать предостережение: советы не должны даваться в виде строгой лекции или в качестве язвительной критики. Скорее, следует передать свою мысль с сочувствием, любовью, пониманием. Порой, знание того, что не нужно говорить человеку, даже более важно, чем то, что нужно сказать.

Книга, предметом которой является радость и счастье, имеет свои недостатки. Мрачные люди имеют склонность к иррациональному мышлению, и для того, чтобы направить свои мысли в более положительное русло, им следует понимать то, **как** они в настоящее время думают, и **что** нужно сделать, чтобы изменить такой образ мышления.

В личной беседе это достигается более эффективно, чем в книге. Я бы настоятельно рекомендовал очень вспыльчивому, печальному, или нервному человеку посоветоваться с опытным консультантом. (Иногда вовсе не медицинские проблемы лежат в корне негативных ощущений человека. Для здоровья человека опасно предполагать, что все душевные страдания носят психологический характер. Если у вас появились подозрения, что вы заболели, обязательно посетите врача.)

Я глубоко благодарен многим знатокам Торы, чьи лекции и личные беседы помогли мне написать эту книгу. Я читал лекции по темам, освещенным в ней, в *ешиве* «Ор sameах» и благодарен тем, кто посетил мои лекции, за их комментарии и отклики.

Глава 1: Наш долг – быть счастливыми

1. Пребывать в радости – это заповедь

А) Тора (*Дварим 26:11*) велит нам пребывать в радости: «И радуйся всему добру, которое дал Б-г Всесильный тебе и дому твоему». Это заповедь. Мы обязаны испытывать радость от того, ЧТО нам даровано Вс-вышним.

Зачем нам нужно повеление радоваться, если мы автоматически должны радоваться тому, что у нас есть, скажем, хорошие вещи? В человеческой природе заложено желать больше, чем у человека есть сейчас: «Тот, у кого есть сто, хочет иметь двести» (*Коэлят раба, 1:34*). Моменты нашей радости перемешиваются с печалью из-за того, чего нам недостает. Поэтому Тора и предписывает радоваться тому, что у нас есть. Мы должны стремиться ощущать полную радость. Отсутствие радости от того, чем обладаем, разрушительно само по себе, как физически, так и духовно (*Рабби Мордехай Гифтер, Пиркей тора, том 2*).

Б) Рамбам поддерживает умеренность в радости: «Не будьте легкомысленны, но и не будьте печальны. Будьте постоянно в веселом настроении и с приятным выражением лица» (*Илхот деот 1:4 и 2:7*).

В) Постоянно пребывать в радости – великая заповедь (*Ликутей эйцот, симха, №30*; также см. *Рабби Йерухем Лейбович, Даат хохма у-мусар, том 3* и «Исследования» рабби Йехезкиэля на «Орхот хаим» Роша, №74).

Г) Рабби Хаим Виталь считает, что постоянное ощущение радости от того, чем человек обладает, является одним из основных качеств, которые очень важно приобрести (другие три – скромность, уместное молчание и контроль над собственными страстями) (*Шаарей кдуша 1:2*).

Д) Человеку следует стремиться к тому количеству мирских наслаждений, которое необходимо ему для счастливой и энергичной жизни в служении Творцу. Все, что необходимо для достижения такого состояния, считается необходимым для жизни по законам Торы (*Рабби Йосеф Лейб Блох, Шиурей даат, том 2, §112-116*).

2. Реальное и идеальное

А) Рабби Йерухем Лейбович заметил: Люди настолько привыкают быть расстроенными, что даже не подозревают о тех напрасных мучениях, на которые они себя обрекают. Они ограничивают себя, забывая головы мыслями об обидах, ненависти, зависти и страстях. Просто удивительно, как они могут терпеть такую жизнь! Они ошибочно полагают, что иначе жить невозможно (*Даат хохма у-мусар, том 2*).

Б) Творение – для человека, чтобы он прожил хорошую жизнь, а предписания Торы – это инструкции к тому, как прожить жизнь в радости.

Б-г сотворил мир для того, чтобы человек прожил жизнь, полную удовольствий и наслаждений, а не для жизни в разочарованиях и мытарстве, как это происходит у многих людей (*Хохма у-мусар, том 2*).

Тора указывает человеку прямой путь, который приведет его к окончательному успеху в жизни в радости и счастье. И человек обретет эту радость не только в загробной жизни, но и в этом мире есть место огромным успехам для человека, следующего путями Торы. Некоторые ошибочно полагают, что для того чтобы следовать путям Торы, человек должен отказаться от всего мирского. Они думают, заблуждаясь, что человеку следует жить жизнью, полной страданий и лишений, быть покорным и безропотным. Это не путь Торы, которая ссылается на «древо жизни» (*Мишлей, 3:18*). Стих ясно и недвусмысленно формулирует: «Пути ее – пути приятные» (*там же, 3:17*). Путь Торы – это путь радости, как сказано: «У кого сердце весело, у того всегда пир» (*там же, 15:15*) (*Хохма у-мусар, том 2*).

3. Определение счастья{*}

<Невозможно достаточно точно дать определение счастью, поскольку счастье – это состояние души, которое основывается на опыте и не является само по себе понятием. Эмоции состоят из психологических статусов и познавательных способностей, и только человек, испытавший их, знает, что это такое. Приведенное ниже пытается дать определение тому, о чем мы собираемся говорить. Webster's New Collegiate Dictionary (Вебстеровский словарь) определяет счастье как «Состояние удовлетворенности и благополучия».>

А) Счастье, к которому мы стремимся, это внутреннее ощущение благополучия, которое будет сопровождать нас на протяжении жизни. Это ощущение благополучия относительно доли в этом мире и чувство радости в связи с духовной сферой деятельности (*Алей шур*).

Б) Истинное веселье и жизнерадостность, являющиеся бесценным сокровищем, следует отличать от беспечного равнодушия, когда в общем и целом относишься к жизни беззаботно, и в ней отсутствует серьезность. Жизнерадостность, которая считается ценной, основана не на легкомыслии, а на внутренней чистоте и безмятежности, настроенной на служении Творцу. Умение радоваться жизни – это положительный подход. В то же время, необходимо осознавать серьезность, важность и трудных испытаний, посланных нам Б-гом («Из мудрости Мишлей»).

В) Одна женщина, перешедшая в иудаизм писала: «Жизнь по иудейским законам принесла мне счастье, не кратковременное и эфемерное, которое приходит с деньгами и спортивными авто, и которое быстро проходит, оставляя в нас ощущение пустоты. Счастье, которое приходит с жизнью по еврейским законам, дает умиротворение душе, ощущение цельности и удовлетворение на самом глубоком уровне» (С. бат-Авраам, «Мировоззрение еврейской женщины», том 2, №1).

4. Счастье – это обязанность по отношению к самому себе, к своему ближнему и к Творцу

=3=(1) Счастье – это обязанность по отношению к самому себе

А) Нет никакого сравнения между совершением какого-либо дела с энтузиазмом и радостью и совершением этого же дела без подъема и удовольствия. Если бы все, что мы делаем мы исполняли с воодушевлением, то высокому духовному уровню, которого мы могли бы достичь, не было предела. Энтузиазм генерирует энергию. Увлеченный человек способен преодолеть в себе лень и искать мудрость и более возвышенные духовные ценности (Хохма у-мусар, том 2).

Б) Счастье излечивает от болезней (Рабейну Йона к Мишлей, 17:22).

Веселый, неунывающий нрав – бесценное сокровище. Он сохраняет здоровье, способствует выздоровлению и помогает справляться с невзгодами («Из мудрости Мишлей»).

В) Тора запрещает нам подвергать свое здоровье опасности. Мы обязаны быть более строгими в этом плане, чем в отношении других запретов. (см. Мишна брура, 472:11)

Недостаток счастья опасен для человеческого здоровья. Нежелательные эмоции, такие как печаль, тревога, зависть, гнев и чрезмерные страхи вызывают большой спектр психосоматических заболеваний.

=3=(2) Счастье – это обязанность по отношению к окружающим нас людям

А) Идеальное поведение с точки зрения Торы – приветствовать всех и каждого с приятным выражением на лице (Томер двора, ч. 2).

Однажды молодой человек пришел к рабби Носону Цви Финкелю, чтобы объявить о своей помолвке. Обратив внимание на то, что выражение лица молодого человека было торжественно-серьезным, рабби прочитал ему нотацию о том, что важно «являть веселое лицо». Рабби Финкель подчеркнул, что поскольку эта обязанность относится ко всем периодам жизни, она особенно необходима в присутствии девушки, с которой молодой человек обручен (*а-Меорот а-гдолим*).

Б) Люди хотят, чтобы те, к кому они обращаются, улыбались, демонстрируя радостное выражение лица. У вас есть возможность служить «ярким солнышком» каждому, с кем вы вступаете в контакт. Даже младенец в состоянии увидеть разницу между сияющим лицом и лицом, отражающим угнетенное состояние или негодование. Если вы улыбнетесь малышу, он тут же улыбнется вам в ответ. Кто может сказать, что здоровее и полезнее для ребенка: пища, которую он ест или любовь, которую вы выказываете ему? Ребенок, лишенный дружеской улыбки, все равно что растение, лишенное солнечного света (*Алей шур*).

В) Время между *Рош а-Шана* и *Йом Кипуром* посвящено самоанализу. Каждый оглядывается назад, в ушедший год и старается вспомнить все свои ошибки и недостатки и принимает решение исправиться. В это время очень легко почувствовать тоску и уныние. По этой причине рабби Исраэль Салантер подчеркивал, что в течение этого периода у нас есть особая обязанность приветствовать людей с улыбкой на лице и разговаривать с дружелюбными интонациями в голосе (*Ор исраэль*).

Во время Второй Мировой Войны, когда рабби Исраэль Яков Любчанский был помещен в гетто, его лицо постоянно излучало радость. Где бы он ни появился, он сеял вокруг себя ободряющие слова и надежду. Рабби Эфраим Ошри спросил его: как он может быть таким радостным, если положение вокруг настолько мрачно? Рабби Любчанский ответил: «По натуре я пугливый человек. Почему другие должны страдать из-за моих страхов? Я заставляю себя устранить все признаки боязни, чтобы не стать причиной страха для других» (*а-Меорот а-гдолим*).

Г) Когда вы веселы, вы в состоянии ободрить других людей, а это акт добродетели. Счастливый человек распространяет вокруг себя положительные чувства (*Ликутей эцот, симха, №38*).

Пока вся семья с нетерпением ждала рабби Хаима Шмулевича, чтобы поехать на свадьбу его младшего сына, рабби Хаим позвал к себе домой одного из своих взрослых учеников. У того были трудности с поиском жены, и рабби долго говорил с ним, воодушевляя и давая советы. «Сегодня я женю своего младшего

сына, – сказал своему ученику руководитель *ешивы* «Мир». Моя радость огромна. И я задумался: кому в этот особенный день я мог бы помочь? И я подумал о тебе» (Сефер а-зикарон).

Д) Когда человек несчастен, он склонен к раздражительности и гневу по отношению к окружающим (Пеле йоац: ацвут).

=3=(3) Счастье – это обязанность по отношению к Творцу

А) Бааль Шем Тов говорил: «Вс-вышний послал тебя в этот мир с определенным заданием. И это именно **Его** желание, чтобы ты выполнил свое задание с радостью. Уныние подразумевает твое нежелание выполнить волю Вс-вышнего».

Б) Когда человек, следующий путями Торы, счастлив из-за тех благ, которыми Вс-вышний одарил его, он выполняет заповедь *Кидуш а-Шем* – заповедь освящения Имени Творца, и люди видят, как счастливы соблюдающие Тору. Тот, кто исполняет законы Торы, находясь в состоянии уныния и подавленности, кто постоянно говорит о том, чего ему недостает и о том, *что* плохо в его жизни, заставляет окружающих смотреть на него с презрением и избегать соблюдения Законов Торы. Это *Хилуль а-Шем* – осквернение Имени Вс-вышнего, наиболее серьезное нарушение законов Торы. Такое отсутствие радости лежит в основе грехов, за совершение которых последуют наказания, перечисленные в Торе (Дварим, 28:47). Сказано, что расплата последует из-за отказа служить Вс-вышнему в радости и всем сердцем (Рабби Иеуда Лейб Хасман, Ор яхэль, том 3).

В) Праведник до такой степени обрадуется даже малому количеству еды, что со стороны может выглядеть как обжора. Такой человек радуется тому, что имеет не из-за жажды наслаждений, а из-за понимания пользы и тех благ, которыми Вс-вышний одарил его. Он получает удовольствие от того, что становится ближе к Б-гу, а это идет ему на пользу как на физическом, так и на духовном уровне (Хохма у-мусар, том 2).

Г) Рабби Хаим из Воложина писал: «Если вы в радости, то способны узнать больше за один час изучения Торы, чем за много часов учебы, когда вы грустны и печальны» (Руах хаим, Авот, 6:6).

5. Формула счастья

Орхот цадиким (ч. 9) дает следующее определение формулы счастья: «Если человек получит все что желает, и ничто не приведет его в уныние, он постоянно будет счастлив. Его лицо будет сиять, он будет физически здоров и стареть будет очень медленно».

На первый взгляд, этот отрывок пытается описать недостижимое утопическое состояние, но присмотревшись поближе, мы получим представление о том, как обрести счастье. В первую очередь, откажитесь от желания иметь то, что находится за пределами ваших возможностей. Чем проще ваши требования, тем больше у вас шансов получить то, чего желаете. Все, что вы обретете сверх своих желаний, подарит вам дополнительное счастье, так что вы ничего не теряете, но зато много приобретаете, когда понижаете уровень своих требований и ожиданий. Это вовсе не исключает стремления к достижению трезвых целей, отказаться следует только от требований того, что вы не в состоянии получить. Во-вторых, не позволяйте событиям вводить вас в уныние и печаль. По крайней мере, в обычной повседневности постарайтесь научиться смотреть на жизнь так, чтобы это позволило вам принять все, что происходит вокруг без впадения в тоску. Это подробно освещается в главе №3.

6. Как получить гарантию на счастье

А) По-настоящему счастливый человек не позволит своему счастью зависеть от каких бы то ни было внешних факторов, над которыми у него может не быть контроля (*Хохма у-мусар, том 2, §331-332*).

Тот, чей комфорт основан на богатстве, славе, успехе или иных внешних факторах, не сможет управлять своим счастьем – он сам будет зависеть от внешних условий. Только овладение позитивным взглядом на различные жизненные ситуации может дать вам гарантию на счастье.

Б) Ищите счастья таким образом, чтобы рассчитывать только на самого себя. Мы видим эту концепцию в Мишне (*Пиркей Авот 4:1*), где говорится о том, что мудр тот, кто учится у каждого (независимо от каких-либо интеллектуальных недостатков в нем самом); уважаем тот, кто уважает других (независимо от того, уважают его окружающие, или нет); богат тот, кто доволен тем, что у него есть (невзирая на то, как много или мало он имеет). *Мишна* четко и ясно учит нас не искать и не требовать счастья посредством факторов, являющихся внешними по отношению к нам (*Даат хохма у-мусар, том 3*).

Основывайте счастье на собственных взглядах, и вы станете его хозяином. Если будете твердить себе, что можете быть счастливы только тогда, когда другие говорят или делают то что желаете вы, то ваше счастье будет находиться во власти этих людей. Вы никогда не можете поручиться за то, как поведут себя окружающие. И даже если в данный момент они ведут себя так, как хотелось бы вам, вы все равно будете беспокоиться – а как они поведут себя в будущем?

Рабби Иерухам Лейбович писал в письме к своему сыну: «Мои мысли постоянно направлены на взгляды, высказанные в *Мишне*. Я не делаю себя зависимым от кого бы то ни было или от какого-нибудь конкретного места. Поэтому я неизменно счастлив. Но у большинства людей нет такого отношения» (там же).

В) Разумеется, существуют внешние факторы, делающие человека счастливым: крепкое здоровье, удачный брак, много близких друзей и родных, богатство, слава, почет. Но ни один из перечисленных факторов не может гарантировать счастья. Некоторые состоятельные и здоровые люди все равно пребывают в депрессии. И наоборот, некоторые бедные и хворые умудряются постоянно радоваться жизни. Если вы примете на себя ответственность за то, чтобы сделать себя счастливым независимо от удач или неудач, то станете работать над направлением своих мыслей, вместо того, чтобы охотиться за иллюзиями.

Г) На открытии школы в Иерусалиме рав Шломо Волбе рассказал, что одна мама однажды поделилась с ним, что ее заветная мечта – чтобы ее ребенок был счастливым человеком. И Рабби Волбе тут же задал вопрос: «А что, если он счастлив быть преступником?». Он объяснил, что нам нужна четкая и ясная картина идеальной личности: «Соединение в одном человеке знатока Торы, боящегося Вс-вышнего, щедрого, обладающего возвышенными духовными характеристиками и сочувствующего». Такой человек – властелин своего счастья, которое, в общем-то, не является его главной целью в этой жизни, а всего лишь сопутствует стилю жизни, которому этот человек следует. Если же человек стремится только к счастью, он может стремиться достичь его любой ценой, причиняя окружающим его людям боль и страдание. Каждая черта характера требует знаний и понимания согласно тому, что диктует Тора.

7. Обретение счастья требует усилий

А) Постоянное пребывание в радостном состоянии души требует усердного труда. У каждого человека имеются определенные мысли, с помощью которых он приводит себя в грустное состояние. Вам следует сделать совершенно осознанное усилие, чтобы мыслить в манере, позволяющей ощутить радость (Меир бе-ава).

Счастье – это побочный результат мышления и позитивных действий человека. Несчастливый человек, имеющий нечеткую цель в обретении счастья, и не готовый к необходимости изменить свои взгляды и поступки, обречен на неудачу. Те, кто сосредоточены лишь на мысли «Я желаю счастья, но где мне его взять?», как правило, разочаровываются. Лучше спросите себя: «Какими мыслями,

позволяющими мне стать счастливым, следует занять свое сознание?» и «Какие конкретные поступки, увеличивающие мою радость, следует совершить?».

Б) Некоторые люди выглядят счастливыми внешне, но им не хватает внутреннего счастья. Я разговаривал со многими из тех, кто заявлял, что они счастливы, и которые, в конце концов, признавались в обратном. Как правило, они принимали за счастье то, что жизнь, в общем-то, неплоха, и время от времени они испытывают радостные моменты. Некоторые люди веселы по своей натуре, но большинство должны сознательно приложить усилия, чтобы подчинить себе счастье.

Ученик Рабби Йосефа Гурвица, основателя *ешивы* Навардок, рассказывал, как однажды, во время прогулки со своим учителем, они заметили молодую пару, проходившую неподалеку. Те дружно смеялись и выглядели веселыми. Рабби Гурвиц, который был очень чутким человеком, повернулся к своему ученику и сказал: «Ты думаешь, эти люди действительно счастливы? Они страдают от множества проблем. Я не знаю их лично, но можно заметить, что их показное веселое поведение является всего лишь видимостью. Они хотят обмануть окружающих и даже самих себя. Когда станешь старше, ты поймешь, что я имею в виду». И добавил, с подтекстом: «За всю свою жизнь я встретил только одного человека, который достиг совершенства в обретении счастья. Это был Рабби Израэль Салантер...» ([Тнуат а-мусар, том 4](#)).

В) Люди отличаются в своих естественных взглядах относительно того, как именно они ощущают счастье. Естественно, счастливому человеку сравнительно легко преодолеть плохое настроение. Но человек, имеющий склонность к пессимизму и унынию, должен работать над тем, чтобы изменить свои установки, образ своего мышления и свое поведение. Посвятите этому столько времени и усилий, сколько необходимо, и вы непременно добьетесь успеха. Не относите себя к несчастливым людям («Я по натуре грустный человек»), потому что в таком случае вы не сделаете необходимых усилий, и ярлык, который вы себе приклеили, станет сбывшимся предсказанием. Будьте уверены, что ваши старания непременно приведут к успеху.

8. Завоевание счастья

А) Ибн Эзра в комментарии к Псалмам (33:4) писал: «Праведники всегда испытывают радость и никогда не печалются из-за того, какое решение вынес Вс-вышний относительно них, потому что прекрасно понимают, что все, что Он делает, в конечном итоге обернется для них благом».

Б) Человек, живущий с постоянным осознанием Вс-вышнего, проживет жизнь в счастье (Хазон Иш, «Вера и упование», ч. 1).

В) Хазон Иш описывает уровень, которого человек потенциально может достичь, если поставит перед собой долгосрочную цель в самосовершенствовании: Тот, кто постоянно старается улучшить себя и исправить собственные недостатки, вполне вероятно, в конце концов достигнет такого уровня, при котором он никогда не будет злиться, не будет испытывать ненависти и возмущения, не будет мстить и завидовать, не будет в своем честолюбии искать почета и не будет испытывать желаний к мирским наслаждениям (там же, 1:15).

Г) Тот, кто принимает на себя обязательства быть счастливым и постоянно стремится овладеть таким качеством, способен достичь в этом больших успехов. Многие знатоки и ученые в Торе люди овладели искусством быть счастливыми до такой степени, что их лица излучали радость, несмотря на личные трудности и проблемы, навалившиеся на них. Они умели поддержать в себе чувство радости даже в последние часы своей жизни, когда испытывали сильные физические страдания.

9. Потенциальные ошибки

А) Слишком часто мы оцениваем счастье по внешним проявлениям и приучаем себя и своих детей завышать ценность материальных приобретений. Счастье никоим образом не определяется такого рода богатством. На самом деле, если подобные приобретения становятся повседневной необходимостью, они теряют свою ценность. С другой стороны, если в один прекрасный день отказаться от них, наше сознание, уже привыкшее к этим несущественным вещам, почувствует себя очень обделенным. Не следует оценивать кого бы то ни было согласно количеству материальных благ, которыми он владеет или согласно его положению в обществе («Из мудрости Мишлей»).

Б) Полное счастье не войдет в человеческую душу вместе с удовлетворением физических потребностей. Единственная возможность достичь полного счастья – найти духовное воплощение, ведущее к удовлетворенности своим материальным положением (Мусар а-тора).

В) Некоторые полагают, что сегодня мы нуждаемся в новой концепции обретения счастья. Но люди-то не меняются. Да, внешние условия и окружающая среда постоянно изменяются, но человеческая суть, делающая человека счастливым или несчастным, его желания и амбиции, в основе своей остаются теми же. Могут быть разработаны новые методики и технологии, но наши ученые на протяжении

многих поколений в своих трудах по моральному и этическому учению снабдили нас знаниями, необходимыми для того, чтобы сделать себя счастливыми (Тора а-нефеш).

Г) Счастье как обязанность вовсе не означает, что вы должны чувствовать себя виноватым, если почему-то несчастливы. Впервые услышав эту идею, вы, будучи в печали, возможно не сумеете сделать заявку на счастье. Для большинства людей невозможно быть постоянно счастливыми и никогда не быть при этом в унынии, равно как и не всегда уместно быть радостным.

Счастье как обязанность означает следующее: то, насколько вы радостны в своей жизни, зависит, в основном, от вас самих. Вы обладаете способностью управлять своими взглядами, которые порождают радость и счастье. И важно не только то, что у вас есть такая способность, но и то, что это еще и обязанность по Торе. Для того, чтобы управлять своим счастьем, вы должны бросить вызов своему неплодотворному образу мышления и осознанно приложить усилия, чтобы думать таким образом, который ведет к радостному состоянию души. Такой подход может принести надежду и стимул человеку, который в настоящее время несчастлив.

Д) И хоть изменить собственные установки и образ мышления в относительно короткий период времени возможно, многим людям необходимы согласованные, совместные усилия в течение долгого периода времени, пока новое направление мыслей автоматически не овладеет их сознанием. Даже тот, кто умеет мыслить в позитивном ключе, скорее всего будет время от времени напрасно подавлен. Ожидать совершенства неразумно и контрпродуктивно. Если вы потребуете от себя быть веселым в любое время, скорее всего вы станете испытывать напрасное беспокойство и вину, когда будете грустить. Полное управление своими мыслями – нереальная цель. Но каждый может совершенствоваться, и это то, к чему мы должны стремиться. Принимайте любые ошибки как норму и спокойно продолжайте умножать мысли, порождающие радостное состояние души. Постоянно спрашивайте себя: «Как я могу заменить свои негативные мысли, заставляющие меня быть несчастливым, на более позитивные размышления?». И если такие рассуждения в позитивной манере войдут для вас в привычку, ваше общее настроение обязательно изменится к лучшему. Эта тема с практическими примерами обстоятельно освещается в данной книге.

10. Эгоистичное счастье и легкомыслие – грех

А) Тип радости, являющийся благодеянием, это радость, которой вы делитесь с теми, кто менее удачлив, например сироты, вдовы, те, у кого нет семьи, бедняки. Если же кто-то закрывает перед людьми двери и пользуется тем что имеет сам, не помогая бедным и несчастным, его радость не будет радостью *мицвы*, это будет радость его желудка. Такая радость – символ позора (Рамбам, *Илхот йом тов* 6:18).

Б) Будьте осторожны, чтобы радость не превратилась в легкомыслие, которое ведет к греху (Рабби Хаим из Воложина, *Руах хаим* 3:13).

11. Влиять на окружающих так, чтобы те были счастливы

Счастье как обязанность не является идеей для использования в качестве кирпича, которым нужно кидаться в окружающих. Если вы подходите к человеку без сочувствия, с антипатией в то время, когда он в горе и тоске и говорите ему «Не вешай носа!» или «Тебе нужно быть радостным!» – вряд ли ваши слова помогут ему. Скорее всего, этот человек будет уязвлен и рассердится на вас.

Если вы заметили человека, выглядящего несчастным, первое, что следует сделать, – попытаться посочувствовать его страданиям. Постарайтесь выяснить, что его беспокоит. Порой это бывает довольно сложно, поскольку он сам может не осознавать, что же именно его гнетет, либо ему может быть стыдно признаться вам. Тонко и тактично постарайтесь повлиять на человека, чтобы он стал смотреть на жизнь более оптимистично. В случае успеха, вы совершите очень доброе дело.

2. ЦЕНИТЬ ТО, ЧТО ИМЕЕШЬ

1. Человек был создан для радости

А) «Человек был создан для того, чтобы наслаждаться Творцом, Его светом» (Месилат ешарим, ч. 1). Рав Носон Цви Финкель, глава *ешивы* «Слободка», говорил, что удовольствие и радость относятся не только к загробной жизни, но имеют отношение и к этому миру. Каждый человек окружен неограниченными возможностями для радостей и удовольствия. Мир, со всеми его подробностями и деталями – прямой источник наслаждений. Знания и опыт человека в

материальной и духовной областях дают ему бесконечные возможности для того, чтобы быть счастливым. А что разрушает эти потенциальные возможности, так это привыкание к тому, что мы уже имеем, и то, что мы принимаем ход вещей как нечто само собой разумеющееся. Мы не извлекаем больших радостей и бесконечных удовольствий, которыми естественный мир мог бы нас наградить, потому что привыкаем к его достопримечательностям и опыту. Для того, чтобы мы не растеряли свое эмоциональное восприятие милости Творца, наши мудрецы прописали нам ежедневные благословения (Ор а-цафун, том 3).

Б) Рациональное мышление диктует необходимость стремиться к овладению умением получать радость от того, что мы уже имеем. И независимо от того, что у нас есть, всегда можно получить длительное наслаждение, зависящее только лишь от нас самих и ни от кого больше. Обретя такое умение, мы получаем гарантию на будущее. Мы сможем получать это наслаждение всю свою жизнь (Хохма у-мусар, том 2).

2. Научитесь ценить этот мир

А) Мы обязаны любить Вс-вышнего. Рамбам (Есодей а-тора 2:2) писал, что для того, чтобы обрести любовь ко Вс-вышнему, нужно сосредоточиться на Его делах и Творении и осознавать Его бесконечную мудрость. Чем больше вы цените сложность и красоту мира, тем больше цените Вс-вышнего.

Хорошее знание о Творении Вс-вышнего – наша обязанность. Если учиться надлежащим образом, то осознание поразительной сложности человеческого тела и бескрайняя мудрость материального мира, в котором мы живем, приведет к благоговению перед Создателем. Вот маленький пример о наших органах вкуса и обоняния: эти органы представляют собой удивительную химическую лабораторию. В долю секунды они способны опознать структуру химического соединения, в то время, как химику понадобится для этого гораздо больше времени, если он воспользуется стандартными лабораторными методами. Органы чувств необходимы для нашего здоровья, поскольку предупреждают об опасных токсинах, которые могут причинить нам вред. Эти органы также приводят в действие процесс пищеварения. Запах вкусной пищи немедленно отражается на обмене веществ: слюна и желудочный сок начинают выделяться даже раньше, чем начинается процесс еды. Осознание того, **что** происходит внутри и вокруг нас, помогает ценить то, что имеем и быть благодарными за это.

Б) Пользуйтесь разумно своим интеллектом, и вы никогда не будете считаться бедняком, поскольку в вашем владении будет весь белый свет. Цените

имеющиеся в вашем распоряжении возможности, чтобы извлечь пользу из окружающего мира. Умение видеть красоту и мудрость в каждой травинке дает человеку осознание величия Творца (Рабби Моше Розенштейн, процитировано в Даркей мусар).

В) Счастье сокрыто в наших головах. Человек, понимающий величие мира, всегда радостен. Жизнь переполнена источниками удовольствия, которые доступны всем и каждому, но многие не в состоянии оценить их из-за ошибочных взглядов. Основным принцип вселенской доброты заявлен в самом начале Торы: «И увидел Б-г все, что Он создал, и вот, весьма хорошо» (Берейшит 1:31). Творец Сам провозгласил, что все не просто хорошо, а весьма хорошо. Феномен вселенной безгранично хорош, поскольку является делом рук Б-га. Воздух, которым мы дышим – великое благо, и он имеется в избытке. Вода полезна для тела и для наслаждений, и эта ценная жидкость тоже имеется в изобилии. Солнечный свет, ветер, дождь, деревья, парки, горы и моря, луна и звезды, огонь, тепло и холод, снег и роса, наши руки, ноги, способность видеть, слышать, ощущать запах и вкус, осязать, умение говорить, думать, запоминать, наличие разных видов пищи – по вкусу, по цвету, чудо органов секреции и все великолепие химических процессов человеческого тела, материалы, из которых состоит наша одежда, материалы, которые служат нам в быту, домашняя утварь, зерно, овощи и фрукты, мясо, птица и рыба, минералы, дерево, уголь, нефть и нефтепродукты, все полезные ископаемые на земле, электричество, разного рода электроника и т.д. и т.п. – длинный список полезных и приятных предметов, процессов и явлений, которые наполняют нашу жизнь возможностями получать наслаждение. Однако для многих людей все перечисленное как будто и не существует. Всеобщие блага, которыми владеет человечество, ими не замечаются. Если счастье жизни оставляется без внимания, оно проходит мимо и без удовольствия. Если человек не замечает счастья в своем жребии, он, естественно, не будет видеть причин для того, чтобы быть благодарным своему Творцу. И только когда человек готовится покинуть этот мир, на который он оглядывается с сожалением, на все, чем он владел, но не сумел этим насладиться – тогда уже становится слишком поздно («Возрадуйтесь, праведники», §17-18).

3. Научитесь фиксировать внимание на милости Вс-вышнего

А) Если ваша голова не забита мыслями, сделайте сознательное усилие и сосредоточьтесь на том благе, которым Творец удостоил вас (Ховот а-левовот 10:7).

Б) Используйте любую возможность, чтобы познать милость Вс-вышнего. Это понимание будет стимулировать вас к подражанию Ему и сделает эти качества (доброту и благожелательность) составной частью вашей личности (Рабби Мордехай Гифтер, Пиркей тора, том 2).

В) С точки зрения Торы, Творец постоянно и непрерывно создает весь мир и все в нем для каждого человека. У этой идеи есть возможность подарить человеку огромное наслаждение. Задумайтесь на минуту: Вс-вышний, который создал и поддерживает существование Вселенной, постоянно создает для вас солнце, луну и все природные явления. Он непрерывно дарит вам жизнь и в каждую отдельную секунду обеспечивает всем необходимым (Рабби Носон Цви Финкель, Тнуат а-мусар, том 3).

Г) Каждый раз, испытывая какую-то радость (например, получая небольшую денежную прибыль), будьте благодарны Вс-вышнему. Каждый день мы сталкиваемся со множеством примеров, которые легко пропустить. Они являются для нас примерами, которые учат осознавать Б-жий Промысел (Ашломат а-мидот, ч. 9).

В доме у Рабби Моше Шваба на стенах висело много фотографий его детей и внуков. Когда его спрашивали об этих фотографиях, он говорил: «Я хочу постоянно помнить о великой милости, которой Б-г меня наградил» (Маархей лев).

4. Сосредоточьтесь на том что у вас есть, а не на том, чего вам не хватает

А) Наслаждающийся тем, что у него есть, независимо от того, много это или мало, будет чувствовать себя так, будто постоянно посещает званые вечера. Он всегда будет пребывать в отличном настроении. И наоборот – человек, всегда сосредоточенный на том, что имеется у других, но не у него, будет постоянно страдать (Мишлей 15:15, Мецудат Давид).

Б) Люди сосредоточенные на том, чего у них нет, слепы к тому, чем уже владеют. В то время как они могут и должны быть в высшей степени счастливы из-за положительных элементов в своей жизни, они все время думают о том, чего им не хватает (Ховот а-левовот, раздел 2, и Рабби Йосеф Лейб Блох, Шиурей даат, том 2).

Вам всегда будет не хватать некоторых вещей, которые хотелось бы иметь. Это неизбежно. Если все время думать о том, чего не хватает, вы упустите из виду признательность за то, что у вас уже есть.

В) Радуйтесь тому, чем Вс-вышний наградил вас, и не зацикливайтесь на том, чего Он не дал. Представьте себе на мгновение, что бы вы почувствовали, если бы сделали кому-то подарок, хоть и не обязаны были делать этого, а он тут же стал бы жаловаться на то, почему вы не подарили ему в два раза больше. Вы бы тогда конечно же пожалели бы, что вообще подарили ему что-то. Не быть благодарным за то, что Вс-вышний дает вам, значит вести себя подобным образом (Дубнер магид, Сефер а-мидот: Шаар а-сина, ч. 2).

Составьте список того, что вы упустили и не оценили в прошлом. Будьте полны решимости и начните испытывать благодарность за все это.

Г) По-настоящему скромный человек всегда будет счастлив. Он отдает себе отчет в том, что никто ему ничем не обязан и потому испытывает удовлетворение от того, что у него уже есть. Он не поднимает свой взор, чтобы получить то, что находится гораздо выше него. Он всегда душевно спокоен и всегда ощущает радость жизни (Рабби Хаим Меир Агар, процитировано в Ле-ановим итен хен).

Д) Оглядываясь на свое прошлое, сосредоточьтесь на том, за что вы должны быть благодарны (Рабби Элиэзер Зеев Люфт, Тнуат а-мусар, том 5).

Слишком часто люди думают о прошлом в аспекте проблем и огорчений. То, что вы сегодня живы, означает, что до сих пор все ваши основные потребности были удовлетворены. Будьте за это благодарны.

5. В любой ситуации учитесь концентрировать свое внимание на достоинствах

А) Самый дорогой подарок, который может получить человек, это дети. Дети являются самым большим в мире источником радости, счастья и удовлетворения. Дети придают своим родителям силу и энергию, чтобы сносить превратности жизни. Дети дают родителям возможность всю жизнь тянуть свою лямку и не сдаваться. Есть люди, которые давно свели бы счеты с жизнью из-за всех невзгод и страданий, но удержались от этого, потому что нашли смысл жизни в помощи своим детям (Ахават мейшорим).

Некоторые родители считают, что воспитание детей – обуза и постоянный источник для разочарований. Как сказал один мастер в вопросах модификации поведения: «Пока у меня не было собственных детей, я все удивлялся – почему мы слышим так много примеров о плохом обращении с детьми в Америке? Но сейчас, когда у меня свои дети, я удивляюсь – почему таких случаев не больше?». Проблема заключается в том, что некоторые родители фиксируют свое внимание

на всех трудностях и невзгодах, с которыми они сталкиваются, воспитывая детей. Для них умнее было бы сосредоточиться на позитивных аспектах воспитания детей. Родителям, которые получают удовольствие от своих наследников, гораздо легче воспитывать их.

Б) Во время дождя нам следует задумываться о благе, которое он приносит. Это помогает нам быть благодарными Б-гу за Его милость. Получается, что такие мысли о дожде – это не акт добродетели, а наш долг. (См. [Брахот 596](#)). Каждая капля дождя – благодеяние, и нам следует постоянно приумножать чувство нашей благодарности ([Даат хохма у-мусар, том 3](#)).

Конечно, легче сконцентрироваться на трудностях, связанных с дождем, но вместо этого заставляйте себя думать о его пользе.

В) В нас заложена способность «Восхищаться весной, наслаждаться солнечным летом, любить энергию осени, наслаждаться бодрящей зимой и постоянно благодарить Единого, который сменяет времена года и устанавливает их последовательность» ([«Ури хевойди»](#)).

У каждого времени года свои плюсы и минусы. Пусть у вас войдет в привычку концентрировать внимание на плюсах.

6. Цените жизнь

А) Большинство людей не понимают, что нам следует испытывать благодарность и счастье уже за то, что мы живы ([Ахават мейшорим](#)).

Мы находимся под влиянием окружающего мира. И если окружающие не ценят жизнь, мы также склонны принимать как должное факт нашей жизни. Попробуйте сделать над собой усилие и начните ценить жизнь, и пусть окружающие под вашим влиянием сделают то же.

Б) Пока мы живы, нужно думать: «Как счастлив я был бы, будь у меня много денег! Но никакое количество денег не идет ни в какое сравнение с величайшей ценностью жизни ([Пеле йоац: симха](#)).

Присядьте на минутку и представьте, что вы нашли несметные сокровища. Представьте себе ту радость, которая охватила бы вас. И вообще, попытайтесь прочувствовать в себе эту радость. А теперь попробуйте перевести эту радость на радость жизни.

В) Хотя бы раз в день постарайтесь испытать удовольствие от того, что вы живы. Цените дар жизни. Те, кто уже умер, не могут более развиваться духовно, но вы, пока вы еще живы, можете продолжать свой духовный рост ([Хинух ве-эдун а-хергешим](#)).

Представьте, что вы оказались на смертном одре. И вообще, попытайтесь прочувствовать это. А затем вообразите, что вам предоставили еще один шанс для жизни. Чем ярче вы сможете нарисовать себе эту картину, тем сильнее сумеете ощутить радость от самой жизни.

7. Цените свое здоровье

А) Когда человек болен, он страстно желает выздороветь. Ему кажется, что если он станет здоров, то постоянно будет счастлив. Но вскоре после того, как он поправился, он принимает свое здоровье как нечто само собой разумеющееся (Хохма у-мусар, том 2).

Б) Если рубашка падает с какого-то высокого места, некоторые говорят: «Слава Б-гу, меня не было в той рубашке!». На первый взгляд, это странная присказка. Но немного поразмыслив, мы увидим здравый смысл в этой фразе: люди подвержены разного рода заболеваниям и несчастным случаям. Много чего может нанести вред человеку. Даже во время прогулки по ровной и твердой дороге можно споткнуться, упасть и сломать руку или ногу. Во время еды можно подавиться. При хорошей фантазии не сложно представить что может произойти при определенной вероятности. Умный человек всегда знает о невозможности оградить себя от всех опасностей и понимает, насколько легко пострадать от чего бы то ни было. Если он замечает, как что-то падает, он тут же представляет себе, что и он тоже может так же легко упасть. И это служит ему напоминанием, что следует быть благодарным Вс-вышнему за то, что Он хранит его и поддерживает в нем жизнь. Главным желанием всех и каждого – прожить счастливый век. Эта основная мотивация на фоне развлечений вроде музыки и соревнований. Почему умение испытывать радость от того, что потенциальный вред не был нанесен, должно быть меньше, чем умение наслаждаться музыкой? Человек, испытывающий радость от того, что он не болен и не травмирован, живет счастливой жизнью. (Хохма у-мусар, том 2).

В) Рабби Иерухам Лейбович рассказывал, как один богатырь по имени Брейтбарт настолько ослаб из-за болезни, что не мог удержать карандаш в своих руках. Один журналист отметил тогда: «Руки, которые могли когда-то сломать металлический прут, теперь трясутся от легкого карандашика». Рав Иерухам откомментировал: «Люди могут думать, что удержать в своих руках карандаш настолько легко и естественно, что для этого не нужны никакие усилия. И только особо выдающаяся сила, думают они, является даром свыше. На самом же деле, сила, необходимая для удержания карандаша в руках, это тоже дар свыше, и без

этого дара человек не сможет удержать в руках что-либо» (Даат хохма у-мусар, том 1).

В следующий раз, когда вам придется проделать какую-то скучную работу (вымыть посуду, написать очередное письмо, исправить что-либо), сосредоточьтесь на благодарности за способность держать в руках предметы. Если вам трудно сосредоточиться на такой благодарности, стоит навестить кого-нибудь, кто не способен пользоваться своими руками.

Г) Рабби Иерухам Лейбович еще рассказывал: «Меня как-то спросили – сколько раз за ночь я ворочаюсь с бока на бок, пока, наконец, не засыпаю? Сначала я удивился такому странному вопросу. Затем собеседник рассказал мне, что недавно посетил одного очень больного человека, и видел, как тот не в состоянии был самостоятельно повернуться с боку на бок. Я обдумал то, что поведал мне собеседник, и понял нечто важное, о чем раньше не задумывался. Здоровый человек ворочается в постели много раз, пока не засыпает. Если ему неудобно в одном положении, он тогда автоматически меняет позу, даже не думая об этом» (Даат хохма у-мусар, том 1).

Осознанно цените свою способность перемещаться в пространстве без посторонней помощи.

8. Учитесь ценить то, что обычно воспринимается как само собой разумеющееся

А) Когда мы обладаем чем-то в течение длительного времени, то обычно воспринимаем это как должное. С момента своего рождения мы дышим воздухом, видим солнечный свет и красоту природы. Мы наделены органами зрения, слуха, вкуса, обоняния и осязания с таких давних пор, что потеряли ощущение признательности за это. Мы принимаем ежедневные радости и интеллектуальные обретения как данность (Рабби Носон Цви Финкель, Тнуат а-мусар, том 3, §202-203).

Возьмите себе в ежедневную привычку смотреть на мир так, будто вы были созданы только сегодня. Мысленно представьте себя входящим в этот мир впервые, и наблюдайте за тем, что вас окружает свежим взглядом. Это упражнение может превратить серую повседневность в волнующее переживание. (Рабби Носон Цви Финкель, Ор а-цафун, том 3). Одно лишь чтение этих строк не поможет. Выделите хоть раз немного времени и попробуйте.

Б) Громаднейшее удовольствие заключено в благодарности за тепло и сияние солнца. Многие ценят лишь дневной свет и хорошую погоду, удовлетворение от какой-нибудь финансовой сделки, почет или какие-нибудь другие радости. Когда же они переполнены беспокойством и страданиями из-за чего-то, чего им не хватает, или из-за зависти, они не замечают света, несущего сияние в этот мир («Торат Авраам»).

В) Рав Моше Розенштейн рассказывал, что Рабби Исраэль Салантер часто выражал глубокую радость от благотворного действия, которое получал от сияющего солнца, помогающего роду людскому столь различными способами. Рабби Розенштейн спрашивал: «Ну почему же другие люди не чувствуют такую же радость, что и Рабби Салантер?». Главная причина заключается в том, что люди чувствуют себя счастливее, когда обладают чем-то, чего нет у других. Когда у всех на свете есть то же, что и у них, они не чувствуют себя в чем-то особенными. Рабби Салантер испытывал большую любовь к окружающим, поэтому тот факт, что другие тоже извлекали пользу от чего-то, лишь увеличивал его собственную радость. Так же, как человек испытывает больше удовольствия от того, что радуются его дети, точно также тот, кто искренне любит людей, испытывает повышенное удовольствие видя пользу, получаемую другими (Даркей мусар §26-27).

Можно извлечь пользу из всего, что идет нам на благо: деревья, которые мы видим, тропинки, по которым ходим, дороги, по которым путешествуем, ночные фонари, освещающие улицы. И тот факт, что каждый наслаждается этими благами, может лишь усилить нашу радость, но не ослабить ее.

Г) Очень легко воспринимать нашу способность мыслить, как нечто само собой разумеющееся. Не делайте этого. Попробуйте ощутить удовольствие от своей способности говорить и думать. Цените возможность учиться мудрости. Даже самый великий ученый должен ценить свою способность произносить слова, читать предложения и изучать основы. Тот, кто овладел этим пониманием, проживет жизнь в радости (Ор а-цафун, том 3, §85-86).

Д) Одеваясь, подумайте о той пользе, которую дает вам одежда (Даат хохма у-мусар, том 3).

Рабби Иерухам Лейбович рассказывал, как однажды в зимний морозный день он одолжил шерстяные перчатки. Поскольку он часто воспринимал перчатки как нечто само собой разумеющееся, в этом конкретном случае он весьма оценил их. Те перчатки были не очень дорогими, но они здорово выручили его. С тех пор

он стал чувствовать глубокую признательность к любой шерсти, которая попадалась ему на глаза (там же).

Е) Упражняйтесь в том, чтобы думать, – как много вы получаете от своего непосредственного окружения? Без людей вы были бы совсем одиноки. Кем бы вы стали, если бы выросли в одиночестве где-нибудь в лесу? Вы бы не сильно отличались от животного. Цените, что люди из вашего окружения подарили вам разум и знания (там же).

Талмуд рассказывает, как один из наших мудрецов говорил следующее, когда видел громадное количество людей на Храмовой Горе: «Благословен Тот, Кто создал всех этих людей, чтобы они были полезны мне». Он прекрасно осознавал, как много приобретает благодаря другим людям, и был благодарен за это. Он понимал, что благодаря усилиям других людей, он мог пахать, сеять и делать множество других работ, которые могли удовлетворить его потребности (Брахот 58а; Раши).

Талмуд рассказывает, что этот мудрец затем развил данную мысль и сказал: «Первый человек, Адам, должен был тяжело работать, чтобы есть свой хлеб. Он должен был пахать, сеять, жать, собирать, молотить, отделять зерна, молоть, просеивать муку, замешивать тесто, печь, и только после этого он мог поесть. Я же просыпаюсь утром и нахожу конечный продукт, уже готовый для меня. Сколько работы пришлось проделать первому человеку Адаму, чтобы изготовить одежду: он сам должен был остричь животное, затем должен был отбелить шерсть, расчесать ее, свить, а после этого соткать из нее одежду. Я же нахожу уже готовую одежду».

Такой образ мышления особенно важен для людей, которые легко раздражаются от общения с окружающими. Без существования других людей вокруг нас жизнь была бы невообразимо сложной и трудной. Неудобство или досада, которую они причиняют – это та цена, которую вы платите за полученные услуги. Составьте длинный список всех тех, кто приносят вам пользу, включая работников пищевой промышленности, строительной индустрии, издательств, транспортного обслуживания, работников сферы коммунального обслуживания и санитарно-очистных сооружений.

Мой приятель, рабби Беньяминсон, описал группу, изучающую *мусар* (моральное и этическое учение), в которой он принимал участие. Членам группы дано было задание усовершенствовать свое чувство благодарности. Руководитель группы предложил им рассмотреть на выбор: что-нибудь, что они обычно делают, либо что-нибудь, чем они владеют, либо что-нибудь, о чем они думают. Потратить

десять минут и подумать о развитии событий или мыслей в связи с предметом описания. Мой приятель выпивает каждое утро чашку кофе, и он выбрал эту чашку кофе в качестве объекта для своего изложения. Он подумал, что легче будет работать над заданием, если он изложит свои мысли на бумаге. К его удивлению, десять минут быстро превратились в тридцать пять. Он описал, как кофейные бобы выращивают в Бразилии. Кто-то сажает деревья и заботится о них, пока кофейные зерна не созревают. Затем рабочие собирают их с деревьев. После этого их прожаривают и перемалывают, затем пакуют для отправки. Он описал все виды работ, связанные с транспортировкой. Один только этот процесс вовлекает сотни людей. Наконец, кофе прибывает из Южной Америки в Хайфский порт, откуда его отправляют в иерусалимский магазин. Затем мой приятель описал газовую плиту, на которой кипятил воду, спички, которыми пользовался, чтобы зажечь огонь на плите (насколько легче пользоваться спичками для добывания огня, нежели тереть друг о друга две палочки!). Потом он написал о том, как газ приходит к нему в дом, и *что* необходимо было иметь, чтобы создать плиту. Он рассказал о чайнике, который свистит, когда в нем закипает вода. Молоко, которое он добавляет в кофе требует участия множества людей с момента, когда молоко выдаивают из коровы и до того момента, когда оно попадает в чашку с кофе. К концу тридцатипятиминутного описания он увидел, что даже не начал описывать чашку и блюдце, которыми пользовался, ложку, стол, на котором он все это держал и кресло, в котором при этом сидел. Впервые он осознал участие тысяч людей, чей труд был необходим для того, чтобы он смог всего лишь выпить чашку кофе. И это осознание привело его к чрезвычайно глубоким духовным переживаниям. В течение последующих нескольких недель его молитвы были пронизаны глубочайшим чувством благодарности Вс-вышнему.

А вам не хотелось бы испытать подобное? Используйте в качестве темы что-нибудь, чем вы пользуетесь, но принимаете как должное, и опишите как можно подробнее то, что в этом можно ценить.

Ж) Каждый живущий сегодня человек, извлекает много пользы из удобств и развлечений, которые не были доступны в прошлом. Все недавние технологические находки и изобретения служат нам в самой высокой степени. И за все это мы должны быть благодарны и признательны (Нахлат Йосеф, Тора).

Составьте список того, чем пользуетесь сегодня, и чего не существовало несколько веков назад. Отметьте, как эти вещи облегчают вашу жизнь и делают ее более комфортной. Вот несколько примеров: электричество, телефон,

холодильник, самолет, лифт, автомобиль, лампочка, стиральная машина, обогреватель, консервированная еда, вода из крана в вашем доме (обычно она воспринимается как должное, пока не возникают проблемы с сантехникой). Многие фиксируют свое внимание только на том, как все это можно усовершенствовать, и как часто оно не работает настолько хорошо, насколько должно работать. Концентрация на этих вопросах плодотворна только тогда, когда вы планируете что-то с этим сделать. И совершенно непродуктивна, если вы не можете или не хотите ничего менять.

З) Каждый раз, собираясь купить что-то, имея для этого деньги, почувствуйте радость и благодарность за то, что у вас есть необходимые средства (*Йесод ве-шореш а-авода: цаваа, №32*). Ожидая в очереди в гастрономе, вместо того чтобы думать о том, как медленно движется очередь, сосредоточьте внимание на том, как вам повезло, что у вас есть возможность покупать еду. Цены, возможно, высоковаты, но по крайней мере, у вас достаточно денег, чтобы купить самое необходимое.

И) Всегда, когда нужно воспользоваться домашней утварью или каким-либо инструментом, и у вас они есть, ощутите радость и испытайте благодарность за то, что владеете им. Скорее всего, вы сможете отмечать это хотя бы раз в день. Некоторые популярные примеры: авторучка, ложка, вилка, чашка, ключи, часы, стул, стол.

К) Обращайте внимание на все хорошее, что случается с вами и благодарите за это Вс-вышнего. К примеру: ваши очки упали на пол, но не разбились; вы нашли что-то, что когда-то потеряли и не надеялись отыскать (*там же*).

Л) Было бы разумно сконцентрировать внимание на достоинствах человека, с которым вы связаны узами брака (*Бейт нееман*). Эта простая мысль может запросто уберечь людей от сердечной боли и раздоров в их семейной жизни. Видя в людях хорошее, гораздо легче терпеть те их качества, которые вы считаете отрицательными.

М) Получая известие от близкого родственника и слыша, что у него дела идут прекрасно, будьте благодарны за это известие (*Бейт Авраам*).

9. Благословения помогают ценить по достоинству

А) *Кузари* писал: «Радость человека усиливается обязанностью произнести благословение на все, чем он наслаждается или что с ним случается». Рабби Авигдор Миллер разворачивает эту мысль: если человек учится быть благодарным Создателю за то, что ему позволено проснуться, то каждое утро у

него начинается с ощущения благодарности за еще один дополнительный день жизни. Когда он благодарит Его за одежду, ему требуется осознание той пользы, которую эта одежда ему приносит. Когда он благодарит Вс-вышнего за то, что Тот «раскрывает глаза слепым», он радуется за то, что наделен зрением. Когда благодарит Творца за то, что Тот «направляет шаги человека», он ценит свою возможность ходить. Когда выражает благодарность за обувь, за поясной ремень, головной убор – все это отражается в его мыслях как наслаждение. Когда благодарит за свет, ветер, луну, ночь, дождь, за процесс удаления всего лишнего из организма, за возможность слышать, ощущать запахи и различные вкусы, за способность говорить, за жилье, кровать, стулья и стол, за воду и разные виды пищи, за родственников, за мир – эти и другие бесчисленные блага, вносят свой вклад в его общее ощущение счастья («Ури хевойди»).

Б) Удовольствие, испытываемое нами, благодаря всему, что у нас есть, не приходит лишь от самих предметов, но зависит также и от того, откуда мы их получаем. Это урок, извлекаемый нами из тех благословений, которые мы произносим. Благословения помогают нам ценить тот факт, что Вс-вышний – Единственный, Кто удостоил нас радостями этого мира, а осознание этого в значительной степени повышает цену самих наслаждений (Рабби Носон Цви Финкель; Ор а-цафун, том 3).

В) Когда вы готовитесь к тому, чтобы благословить Вс-вышнего и концентрируете свое внимание на пользе, которую извлекаете из того, на что совершаете свое благословение, то и само славословие доставит вам громадное удовольствие. Как пьяный, который не почувствует то же трудноуловимое наслаждение, что и трезвый человек, так и тот, кто лишен чувства признательности за блага, не ощутит, сколько удовольствия и радостей они постоянно дают тому, кто обладает должной благодарностью за них (Хохма у-мусар, том 2).

Г) По окончании трапезы сосредоточьтесь на минуту на том, как признательны вы за наличие пищи, которую только что съели и произнесите *биркат а-мазон* (благословения после еды) (Хинух ве-эдун а-хергешим).

10. Как научиться чувству признательности

А) Мидраш (Берейшит рабба, 14:11) говорит, что с каждым вдохом мы должны выражать свою благодарность Вс-вышнему. В качестве упражнения, выделите пять минут своего времени для благодарности за каждый вдох.

Б) Если вы в состоянии представить собственную жизнь без того, чем в настоящее время владеете, то вы оцените то, чем владеете до такой степени, что это

наполнит вашу жизнь сильной радостью. Если бы вы заблудились в глуши без воды и пищи, а потом нашли бы кусок хлеба, вы бы наслаждались этим хлебом больше, чем обычно радуетесь самым роскошным деликатесам. Рабби Симха Зиссель писал, что он лично испытал подобное, и это ощущалось так, будто он побывал в раю. Вы всегда сможете испытать такую радость, если научитесь с толком пользоваться своим разумом (Хохма у-мусар, том 2).

Потратьте несколько минут, представляя себе, как это было бы, если бы у вас абсолютно ничего не было: ни семьи, ни друзей, ни имущества, ни денег, ни знаний, ни глаз, ни ушей, ни рук, ни ног – совершенно ничего! Продолжайте думать так, пока действительно не проникнетесь этими мыслями. А затем представьте себя, приобретающим то, что у вас сегодня есть, по одному дару за раз (основано на Пиркей эмуна).

В) Каждый день мы испытываем сотни маленьких наслаждений как в материальном, так и в духовном аспекте нашей жизни. Мы можем научиться концентрировать свое внимание на всех этих явлениях и признать милость Творца (Стайплер; Биркат Перец; Эйкев).

В качестве упражнения в благодарности попробуйте в течение одного часа ощущать признательность за каждое отдельное дело, которое совершаете. Перелистывая страницы этой книги, будьте благодарны за то, что можете двигать руками. Вчитываясь в слова, благодарите за возможность видеть их. Шагая, будьте признательны за то, что можете пользоваться ногами. Когда говорите, будьте благодарны за возможность общаться с окружающими. В течение всего часа не принимайте даже малейшее действие как должное. Осознавайте каждую деталь того, что вы в состоянии сделать. Любой, кто будет упражняться таким образом ежедневно, даже на протяжении короткого периода времени, научится ценить все что он делает.

Г) Умение ценить то, что у вас есть, развивает способность формировать мысленные образы. Наши мудрецы говорят, что мы обязаны смотреть на себя как на бывших рабов, которые сейчас обрели свободу. Чем лучше вы сможете представить себе жизнь в рабстве и тот восторг, который испытали бы, выйдя на свободу, тем сильнее почувствуете благодарность за то, что сейчас вы свободны (Даат хохма у-мусар, том 1, §130-145).

11. Молчание может помочь оценить по достоинству

Иногда молчание просто необходимо, чтобы оценить какое-то переживание. Тот, кто постоянно чувствует потребность сказать что-то и дать всему оценку с

помощью слов, преуменьшит восприятие, произнося ненужные комментарии (Алей шур).

12. Когда делишься с другими людьми, – ценишь то, чем обладаешь

Автор «Кунтрас а-сфейкот» высказал мысль, что даже если человек смог бы увидеть самые удивительные и причудливые достопримечательности Вселенной и понять все духовные секреты мироздания, он не получил бы наслаждения в полной мере до тех пор, пока не смог поведать друзьям о том, что увидел. Он же добавляет, что точно так же, каждый умный человек желает поделиться своим мыслями и мнениями с другими людьми.

Рав Хаим Шмулевич отметил, что в этом заключается достоинство человека, а не его недостаток. Человек не испытывает полного удовольствия, если делает что-то исключительно сам и только для себя. Ваше собственное наслаждение усиливается, если вы делите его с другими.

3. СЧАСТЬЕ ЗАВИСИТ ОТ ВАШИХ МЫСЛЕЙ

1. Вы сами создаете свой эмоциональный мир

А) «...сотворил Б-г человека честным, они же [люди] пускаются во многие ухищрения» (Коэлет, 7:29). «Многие ухищрения», – сказал Рабби Самсон Рафаэль Гирш – «враги нашему счастью» («Из мудрости Мишлей»). Как сказал Рабби Симха Вассерман: «Жизнь проста, это люди сложны». У жизни есть потенциал для счастья, но каждый сам выбирает, что он будет думать о тех или иных событиях и как он будет оценивать их.

Б) Счастье – мастерство, которому можно научиться. И чтобы приобрести это умение, необходимо овладеть:

[-]способностью сосредоточиться на мыслях, порождающих счастье, вместо тех, которые наводят на вас тоску;

[–]способностью оценивать события и обстановку с позитивной, а не с негативной точки зрения, или, по крайней мере, снизить уровень негатива (вместо того, чтобы рассматривать малые неудобства как трагедию, смотрите на них как на нечто второстепенное).

В) Жизнь человека, имеющего положительный взгляд на все, что случается, сравнивается с жизнью на нескончаемом пиру (Мишлей, 15:15). Вся жизнь такого человека наполнена счастьем и радостью. Он не нуждается в особых случаях, чтобы испытывать счастье. Кем бы он ни был и что бы ни делал, он всегда найдет, чему можно радоваться. Он постоянно совершенствуется от всего, с чем сталкивается по жизни, и от каждого человека, с которым ему приходится вступить в контакт. Для того, чтобы научиться такому отношению к жизни, требуется время и усилия, но они стоят того.

Г) Мы в очень большой степени создаем мир, в котором живем. И хотя многие события не поддаются нашему контролю и влиянию, в значительной степени мы обладаем контролем над нашим отношением к каждой конкретной ситуации. Значит, эмоциональные последствия событий зависят, в основном, от нас самих. Было бы нереальным ожидать полного и абсолютного контроля, но каждый, кто работает спокойно и настойчиво над своими мыслями, способен их усовершенствовать.

Д) Краткую формулу для счастья можно выразить довольно просто: постоянно прилагайте усилия к тому, чтобы ваши мысли были о том, что приводит к счастью. Мысли постоянно работают над различными познавательными задачами и образами, которые находятся в центре вашего внимания. Если все время говорить себе фразы, способствующие радости, вы проживете счастливую жизнь. Выбор за вами. Многие люди не осознают в полном объеме того, **что** они постоянно говорят сами себе, но если они смогут осознать это, то обретут больше контроля над мыслями.

Е) Некоторые люди боятся рискнуть и изменить собственные мысли по сравнению с тем, как они контролируют свое сознание. И то, о чем они думают, разрешается таким сумбурным, беспорядочным и запутанным образом, что все мысли почти выходят из-под собственного управления. Рабби Симха Зиссель из Кельма сравнил такие мысли с мусорным ведром: много хлама и отходов и небольшое количество съедобного материала. Любой вздор, который приходит им в голову, занимает там место, предназначенное для серьезных, благородных и возвышенных мыслей.

Первейшая обязанность любого человека – работать над тем, чтобы привести в порядок свои мысли и решить для себя – какими мыслями занять свою голову. Овладеть способностью думать о том, какие мысли вы решили впустить в свою голову, требует обучения и определенных тренировок. Этому нельзя научиться за один день, потребуется длительный период времени. Очень важно не заставлять себя через силу, так как последствия могут быть противоположными тем, к которым мы стремимся. Идите к цели спокойно и учитесь перестраиваться. Начните работать над умением властвовать над своими мыслями с нескольких минут в день и постепенно добавляйте время. Один из способов, как начать – думать о конкретной проблеме в течение пяти минут, не позволяя никаким другим мыслям проникать в ваше сознание (Тнуат а-мусар, том 2, §149-150).

2. Вы постоянно выбираете на чем сосредоточиться – на позитивном или на негативном

Счастьем можно научиться. И хоть мы, вероятно, никогда не обретем полного контроля над своими эмоциями, у нас этого контроля гораздо больше, чем многие люди думают. С помощью мыслей мы управляем нашими чувствами, и свои мысли в очень большой степени мы тоже можем контролировать. Независимо от того, как человек мыслил раньше, если он хочет быть гибким, то он может научить себя думать так, что это принесет ему радость.

Б) Мы сами выбираем для себя мысли, которые либо способствуют нашей радости, либо делают нас жалкими и несчастными. В этом заключается основной принцип: **вы выбираете себе мысли**. Если вы позволяете своему сознанию остановиться на первых пришедших вам в голову мыслях, это тоже ваш выбор. Сознание выбирает быть пассивным и позволяет вашей радости основываться на автоматических реакциях, вместо того, чтобы энергично принять на себя инициативу и думать о том, что наиболее полезно для вас. Диапазон объектов, которые можно выбрать, чтобы сосредоточить на них свое внимание, огромен. Некоторые из них могут принести огорчения, и вы не сможете ничего придумать, чтобы изменить ситуацию (например, все неудачи и злоключения, случившиеся в прошлом). Другие же мысли принесут вам радость и наслаждение. Чтобы жить в радости, необходимо минимизировать количество времени, которое вы уделяете негативным мыслям и максимально увеличить время, проводимое в размышлениях о том, что ведет к радости и счастью.

В) Многие оказываются в ситуации, схожей с той, когда некто постоянно беспокоился о том, что ему нечего есть. А другой человек подошел к нему и сказал: «Чего ты так волнуешься? Пойдем со мной, и я покажу тебе несметные сокровища, которые твой отец завещал тебе». Представьте себе глупость того, кто откажется пойти с этим добрым вестником и будет продолжать терзаться (Хохма у-мусар, том 2).

Точно так же глупо поступает тот, кто неправильно использует мыслительные способности, сосредоточив внимание на негативных аспектах своей жизни и отказываясь работать над возможностью сконцентрироваться на позитивных оценках. А ведь он легко может найти огромный клад, если сделает необходимые сознательные усилия. Разве не глупо использовать свой разум, чтобы чувствовать себя жалким и несчастным, в то время, как у вас есть все возможности для использования собственного интеллекта, чтобы сосредоточиться на позитивных мыслях!

Г) В нашей голове постоянно крутятся какие-то мысли. Если они негативны, как то: «Я неудачник», «Этот мир ужасен», «У меня никогда ничего не получается», то мы превращаем свою жизнь в кошмар. Но у нас есть возможность сделать сознательное усилие и заставить себя думать в позитивном ключе: «Я способен стать лучше», «В мире существует много прекрасных возможностей», «Все, что случается со мной, может быть использовано для моего духовного роста». Рабби Исраэль Салантер подчеркивал важность запоминания вдохновляющих афоризмов и фраз, и постоянного их повторения. И тогда постепенно, со временем, они окажут позитивный эффект на вашу личность и на ваши эмоции (См. Тнут а-мусар, том 1, §252-255).

Д) Вы обладаете способностью контролировать свои мысли. Даже если они рассеяны и непоследовательны, вы можете собрать их воедино и сосредоточить на том, что вам нужно (Ликутей эйцот: махлокет, №16).

Е) Мы не можем думать о двух разных вещах в одно и то же время. Следовательно, когда в голове появляются негативные мысли, вам не надо с ними бороться. Просто сделайте небольшое усилие и начните думать о чем-нибудь хорошем, и плохие мысли исчезнут сами собой (Ликутей эйцот: махшовот, №11).

Если вы загрузите свои мозги умными мыслями, или начнете думать о чем-нибудь нейтральном, то сумеете преодолеть думы, порождающие тревогу и беспокойство. К примеру, если вам предстоит выступить на публике, а вы постоянно волнуетесь о том, как это страшно – выступать перед аудиторией, вы сами заставляете себя нервничать. Но, напрягая мысли и сосредоточившись на

изучении чего-нибудь, или же просто заставляя себя думать о чем-нибудь интересном, вы, тем самым, уменьшаете свою нервозность. Этот прием может быть использован в любых порождающих тревогу и обеспокоенность ситуациях, вроде боязни предстоящего трудного разговора, при устройстве на работу или ожидании у дверей кабинета зубного врача.

Если ваши мысли витают где-то далеко от ситуаций, порождающих тревогу и беспокойство, вы не усиливаете свое беспокойство и можете быть настолько поглощены интересными размышлениями, что напрочь забудете о ситуации, которая так нервировала вас. И хоть предпочтительней бросить вызов негативным оценкам, которые создают ненужные страхи и опасения, но если вам это трудно, отвлечение внимания от отрицательных мыслей – очень полезное средство.

Ж) Человек не обладает полным контролем над своими мыслями. Многие думы, которые мы предпочли бы не думать, произвольно приходят нам на ум. Они приходят, можно сказать, сами по себе. Тем не менее, как только они овладевают нами, мы в состоянии с помощью сознательного усилия извлечь их из своей головы, и начать думать о чем-нибудь другом. Наши интересы и взгляды оказывают серьезный эффект на то, о чем мы думаем произвольно. Если создать себе серьезный стимул и воодушевиться для обретения мудрости, большинство наших раздумий будет лежать в этой же области, и тем самым, они освободят нас от большого количества нежелательных мыслей (Меимрей Шломо, том 1; также см. Хешбон а-нефеш, №108).

Независимо от того, где в данный момент человек находится, на самом деле он там, где носятся его мысли. У каждого из нас всегда есть выбор – думать о благородном и возвышенном или думать об отрицательном и деструктивном. Ваш возраст в значительной степени зависит от вашего отношения к самому себе. Пожилые люди могут увеличить свою энергию и жизнеспособность, считая себя молодыми (Торат Ицхак).

Мы постоянно разговариваем сами с собой. Каждый может сделать себя своим самым лучшим другом, делясь с собой положительными мыслями и идеями, или же сделать себя самым большим своим врагом, повторяя себе мысли отрицательного содержания.

Рассказывают историю об одном рабочем, который приносил всегда на работу из дома на обед бутерброды с вареньем. Один из его сотрудников услышал однажды, как тот бормочет про себя: «Ох, опять эти бутерброды с вареньем! Как я ненавижу это варенье!». Тогда сотрудник спросил его: «А почему бы тебе не

попросить жену, чтобы она делала тебе другие бутерброды?». «Моя жена не готовит мне бутерброды, я сам их делаю», – прозвучал ответ. Тот, кто сам делает себя несчастным, повторяя про себя негативные мысли, поступает так же глупо, как наш рабочий со своими бутербродами с вареньем. Он понапрасну делает себя несчастным.

Человек, концентрирующий внимание на том, что неблагополучно с ним самим или с тем, что его окружает, либо на том, что может произойти в будущем не так, не думает о позитиве в своей жизни. Такой человек обрекает себя на то, чтобы быть несчастным. Чтобы одолеть в себе эту тенденцию, сделайте сознательное усилие, дабы постоянно сохранять свое внимание на том, что есть в жизни положительного и на духовном росте. Научившись этому, вы заработаете вдвойне: эти мысли помогут вам обрести состояние радости и счастья, и они же помешают вам думать о негативных вещах.

3) Спокойно говорите себе «Стоп!» всегда, когда вам в голову лезут грустные мысли. Делайте это сразу же, как только они у вас появляются. Такие мысли, скорее всего, настойчиво будоражат, когда вы возбуждены, устали или нездоровы. Но и тогда вы можете приказывать себе: «Стоп!». И как только вы прекратите думать о негативе, тотчас же начинайте думать о чем-нибудь приятном.

Если вы обнаружили, что проводите значительное время в мыслях, порождающих уныние, попробуйте вести учет – сколько именно времени вы теряете на обдумывание этих негативных мыслей. Очень часто это дает стимул к исправлению.

3. Ваши взгляды играют решающую роль в том, как вы реагируете

А) Слова, которые вы сами говорите себе в каждой конкретной ситуации, оказывают влияние на то, как ситуация повлияет на вас. Ваш взгляд на событие и явления основан не на объективной реальности, а на собственных оценках этих событий и явлений.

Многие полагают, что то, как они обычно смотрят на создавшуюся обстановку, это именно то, что ситуация из себя в действительности представляет. Но истина заключается в том, что события, явления и ситуации на совершенно объективном уровне **просто существуют**. И только наблюдатель оценивает их как позитивные, негативные или нейтральные. И если у вас есть серьезное осознание и понимание этой концепции, вы можете изменить свой негативный подход на более позитивный.

Пример: предположим, вы вошли в свой дом и обнаружили, что стены внутри дома развалены. Щебень и штукатурка завалили все жилище, а мебель сдвинута с места. Каково будет ваше отношение к такой ситуации? Все зависит от того, как вы субъективно воспримете ее. Если вандалы вломились в ваше жилище и без смысла разрушили стены, вы, скорее всего, скажете себе, что это ужасно, и будете расстроены, разгневаны или впадете в отчаяние. Если же в течение многих лет вы мечтали перестроить свое жилье и, в конце концов, можете осуществить свои планы, вы, вероятнее всего, будете рады. Но другой член вашей семьи, не хотевший никакой перестройки, вероятнее всего будет очень огорчен из-за разрушенных стен. И даже если вы давно мечтали переделать жилище, то все равно можете быть расстроены из-за возникшего беспорядка. Но, с другой стороны, вы можете испытать облегчение от того, что обнаружили, что можете справиться с ситуацией лучше, чем предполагали вначале, а это может послужить для вас знаком того, что вы и в будущем сумеете справиться с трудностями. Каковы факты? Перед глазами простая картина. Но ваша эмоциональная реакция, тем не менее, целиком основана на том, как лично вы воспринимаете данную ситуацию. Если вы вначале рассматривали ее в негативном свете, то сейчас можете изменить свой взгляд и реакцию, найдя в данном событии положительные аспекты.

Б) Факты сами по себе нейтральны. У вас нет эмоциональных реакций на факты. Эмоциональные реакции основаны на вашей субъективной оценке любого события:

[-]если вы определяете какое-то событие как отрицательное, ужасное, трагичное или как серьезную неудачу, то будете печальны, подавлены, переполнены тревогами, несчастны, разгневаны;

[-]полагая, что какое-то событие никоим образом не оказывает на вас влияния, и вы вполне безразличны к этому явлению, вы будете чувствовать себя по отношению к нему нейтрально;

[-]оценивая какое-то событие как хорошее и полезное для вас, вы отреагируете на него с радостью и удовольствием.

В) Чтобы проиллюстрировать, как эмоциональная реакция следует за нашей оценкой, я спросил одного моего собеседника, как он обычно реагирует на оскорбления. Большинство людей огорчаются и сердятся, когда их оскорбляют. Но ведь человек в состоянии отреагировать иначе. В качестве эксперимента – попросите своего товарища сказать вам: «Ты самый плохой человек, когда-либо живший на свете!». Что вы почувствуете, услышав эти слова от того, кто произнес

их дружеским тоном, с улыбкой на лице? Никого бы такое не задело. Если же вы обратились, например, к потенциальному работодателю относительно должности, которую мечтаете занять, а он назвал вас тупицей и идиотом, – как бы вы отреагировали? Большинство людей в такой ситуации чувствовали бы себя расстроенными, рассерженными или подавленными. Но если вам предложат миллион долларов при условии, что в течение двадцати четырех часов кто-то будет вас непрерывно оскорблять, что вы будете чувствовать, когда на вас польются оскорбления? Ваша эмоциональная реакция будет представлять собой сплошную, ярко выраженную радость. То есть, на вас влияет не то что кто-то говорит в ваш адрес, а то, **как** вы воспринимаете и оцениваете это. И всегда существует три основных возможности.

Вы можете воспринять событие как нейтральное и реагировать на него нейтрально. Можете оценить его как отрицательное и испытать отрицательные чувства. И вы можете увидеть его как положительное и ощутить позитивные эмоции.

Когда вы полностью прочувствуете, что события отражаются на вас согласно собственным оценкам, у вас появится заинтересованность в том, чтобы научиться делать больше позитивных оценок и появится больше контроля над своими эмоциями.

У нас есть возможность изменить свои взгляды на происходящие события, на себя самих и на окружающих нас людей. И реагируя машинально определенным образом, мы можем мысленно подвергнуть сомнению первоначальное восприятие ситуации и посмотреть на нее с более положительной точки зрения. Возможно, вы смотрели на расстраивающие вас события как на нечто ужасное и поэтому могли отреагировать с гневом или раздражением. Зато теперь вы можете рассматривать такие случаи в качестве теста на свою способность принимать события в позитивном ключе. То что раньше причиняло неудобства и беспокойства, сейчас может стать полезным и наполненным духовного роста испытанием. Когда вы научитесь смотреть на вещи по-новому, ваши эмоции придут в соответствие с таким мировоззрением.

Результатом всего этого станет обретение высокого мастерства контролировать чувства, воздействуя на собственные мысли. Тот, кто имеет больше контроля над своими думами, получит и больше контроля над эмоциями. Величайшие гиганты Торы на протяжении веков обладали очень большим контролем над эмоциями именно потому, что умели управлять своими мыслями. Тот, кто заявляет, что у него нет значительного контроля над своими чувствами, просто-напросто

говорит, что у него нет какого-либо серьезного контроля над тем, о чем он думает и над тем, как он воспринимает события, происходящие вокруг него.

Г) Научитесь видеть различие между фактами, предположениями и субъективной оценкой. **Факты не делают человека веселым или грустным. Все это осуществляет лишь наша субъективная оценка.** Недовольные и обидчивые люди склонны прибегать к заключениям без наличия достаточных оснований, подтверждающих или же опровергающих эти предположения. Они либо преждевременно либо неверно полагают, что происходящее – плохо и опасно. И даже если предположение верно, но вам удастся избежать субъективной негативной оценки, вы не будете страдать.

Например, если кто-нибудь уставится на вас, когда вы едите, вы можете подумать, что он смотрит осуждающе, и начнете ерзать на стуле. Но, вполне вероятно, что он вовсе не осуждает вас. У вас нет достаточных оснований для таких предположений. И даже если он осуждает вас, вы все равно в состоянии не оценивать это как негатив. Можете сказать себе: «Ну и что, что он думает плохо обо мне? Я могу пережить это».

Д) Если кто-то попытается заставить вас сделать что-нибудь, что вам обычно нравится делать, скорее всего вы обидитесь за то, что на вас давят и не захотите делать то, что вас вынуждают. Любой человек может привести примеры из собственной жизни. Даже малыш, которому нравится играть с какими-то конкретными игрушками, захочет прекратить игру, если кто-нибудь в резком тоне потребует от него продолжать играть еще какое-то время. Вместо того, чтобы сказать себе «Это приятно, это доставляет удовольствие», заявление ребенка начинает звучать так: «Я не желаю, чтобы меня принуждали что-то делать» (этот принцип очень важен в воспитании детей, и если им правильно пользоваться, можно избежать многих ненужных споров). Верно и обратное: хоть вам, возможно, и не нравится делать какое-то конкретное дело, вы можете получить удовольствие от него, если сочтете, что выигрываете в определенном смысле, даже если поначалу не смотрели на задание в таком свете.

Е) Многие задают вопрос: Почему праведники страдают в этом мире? В очень большой степени вопрос основан на неправильном представлении проблемы. Очень часто критерий, по которому люди судят – «хорошо живет человек или плохо» – базируется на финансовых стандартах его бытия. Если у человека нет материальных богатств, его жизнь автоматически рассматривается как несчастливая жизнь. Но рассуждать подобным образом – большая ошибка. Истинно праведный человек живет счастливой жизнью по определению. Такой

человек пропускает через себя осознание того, что все происходящее в его жизни случается только во благо, и он получает от нее удовлетворение. Его жизнь наполнена значением и смыслом. Его существование сконцентрировано на духовном росте. Он глубоко ощущает, что хорошая жизнь – это исполнение желаний Творца и, следовательно, испытывает огромное наслаждение в тех добрых делах, которые совершает. И даже если ему не хватает материальных средств, он все равно воспринимает свою жизнь как вполне хорошую. Его чувства будут соответствовать его позитивному взгляду на жизнь (Даркей мусар).

Ж) Нереалистичные ожидания лежат в основе многих наших душевных обид и огорчений. И когда ожидания не оправдываются, мы расстраиваемся и разочаровываемся. Если бы у нас не было нереальных надежд, мы бы столько не страдали. Проясните для себя – чего вы в действительности можете ожидать от этого мира? И реально ли ожидать, что все и всегда будет происходить именно так, как вы того желаете? Разумеется, нет. Отказавшись от нереальных требований о том, как все должно происходить, вы избавите себя от многих ненужных разочарований.

Вот пример: если вы придете на автобусную остановку на 15 минут раньше, чем автобус должен туда прибыть по расписанию, вы не расстроитесь от того, что автобус не появился в эти 15 минут, верно? Вы даже и не собирались расстраиваться. Но если автобус опоздает на 15 минут против времени, указанного в расписании, вы можете почувствовать большое раздражение из-за этого. Но почему вы решили, что все должно происходить именно так, как желаете вы? Конечно, вы бы хотели, чтоб все происходило по вашему, и было бы разумно работать над тем, чтобы практически улучшить положение дел, но только **откажитесь от требований к жизни быть именно такой, как вы того хотите.**

Основные области ожиданий:

[-]мир должен быть именно таким, каким я желаю его видеть;

[-]окружающие меня люди должны быть именно такими, какими я представляю;

[-]я должен суметь сделать все, что пожелаю.

Любой может легко увидеть, что вышеперечисленные требования неосуществимы. Отказавшись от них, вы избавите себя от больших разочарований. Многие браки были бы намного счастливей, если бы люди отказались от нереальных требований и ожиданий. Планируйте разумно, но не требуйте.

Откажитесь от нереальных требований, задавая себе вопрос: «Кто дал мне гарантию, что события всегда будут происходить именно так, как я того желаю? На чем я основываю свои ожидания? По каким законам Вселенной они должны работать?».

3) Независимо от истинной опасности или ее отсутствия в какой-нибудь ситуации, ваша эмоциональная реакция соответствует вашей же субъективной оценке этой ситуации. Скажем, если бы кто-то сказал вам, что в коробке лежит бомба, вы, скорее всего, испугались бы. Хотя на самом деле это мог быть вполне безобидный пакет. И наоборот, если вам кажется, что тот пакет безвреден, вы будете спокойны, несмотря на то, что там могло бы быть взрывное устройство, часовой механизм которого должен сработать всего через несколько секунд. Осознавая, что в повседневных делах именно наше отношение к этим ситуациям создает нам заботы и тревоги, мы можем научиться делать различия между адекватной и неадекватной тревогой. В тех случаях, когда беспокойство напрасно, мы можем попытаться осознать, что если мы на самом деле не находимся в опасности, нам и не нужно чересчур нервничать. Все время задавайте себе вопрос: «А что в этом такого ужасного?».

И) Люди часто говорят: «Он расстроил меня» или «Меня это очень огорчает». Это подразумевает, что причиной их эмоций являются внешние факторы, и люди ничего не могут с этим поделать. Истина же заключается в том, что внешние события не могут расстроить или огорчить вас; это вы сами огорчаете и расстраиваете себя тем, что говорите себе об этих внешних событиях. Возьмите себе в привычку говорить: «Я расстраиваюсь из-за того, **что** я говорю себе о его словах и поступках», или «Я огорчаюсь от того, **что** я говорю себе о том, что произошло». Начав говорить в таких выражениях, вы тем самым принимаете **на себя** ответственность за свои реакции. И это послужит вам стимулом для изменения образа мыслей и взглядов с тех, что делают вас недовольными, на те, которые удовлетворяют вас.

4. Вы способны увидеть событие или ситуацию по-разному

А) Рабби Иерухам Лейбович из *ешивы* «Мир» сделал наблюдение, которое необходимо прочитать очень-очень внимательно. Проблема, поднимаемая им, настолько значительна для умения управлять своим счастьем, что ее следует повторить несколько раз: Когда человек рождается, он находит этот мир организованным в определенном порядке. По мере взросления человек старается приспособить себя к тем аксиомам и ограничениям, которые приняты

миром. Он смотрит на происходящие события точно так же, как смотрят и другие люди его поколения. Эти взгляды зарождаются в прошлом и передаются по наследству от родителей к потомкам. Эти исходные предпосылки принимаются как само собой разумеющиеся до такой степени, что большинство людей реагируют на общепринятые всем миром взгляды так, будто это законы мироздания, не подлежащие никаким изменениям. Они воспринимаются как реальность и не подвергаются сомнению. И лишь малая доля людей обладает необходимой мудростью смотреть на мир с совершенной объективностью. Они смотрят критически на каждое событие и пытаются понять все, как оно есть, вместо того, чтобы согласиться с общепринятыми взглядами. Те, кто стараются понять первопричину каждой точки зрения, будут воспринимать события в совершенно ином свете, нежели это общепринято (Даат хохма у-мусар, том 1, §75-76).

Б) Я часто слышу, как пессимисты говорят оптимистам: «Ты не смотришь на вещи реально!». Но это ошибочное представление, которое имеет далеко идущие последствия. Если стакан может вместить в себя 200 граммов воды, а сейчас в нем лишь 100 граммов воды – что мы можем сказать о нем? Реальность заключается в том, что в стакане находится 100 граммов воды. Тем не менее, одни скажут об этом стакане, что он наполовину полон, а другие скажут, что он наполовину пуст. Относительно реальности обе точки зрения верны. Однако, выбор одних людей заключается в благодарности за воду, которая у них есть, а другие начинают волноваться и беспокоиться из-за того, чего они лишены. Этот известный всем пример характерен для любых аспектов нашей жизни. Мы постоянно выбираем на чем фиксировать внимание и как это расценивать. Не следует рассматривать реальность в неблагоприятном для себя свете, когда можно выбрать положительный взгляд на вещи.

В конце Второй Мировой войны Симон Визенталь, знаменитый в будущем охотник за нацистскими преступниками, сидел в концлагере. Одному из вновь прибывших евреев удалось пронести в концлагерь *сиддур* (молитвенник), и С. Визенталь восторгался его смелостью, потому что в случае, если б молитвенник обнаружили, его обладателя ждала смерть. Но его чувства вскоре изменились, так как он обнаружил, что смельчак, сумевший пронести в лагерь *сиддур*, сдавал его в прокат: пятнадцать минут проката он менял на четвертую часть и без того скудного дневного пайка. Заключение евреи были истощены, но готовы были на такой обмен. В конце концов обладатель *сиддура* умер раньше других заключенных, потому что то количество супа, которое ему пришлось переварить, было слишком велико для его иссохшегося организма.

После войны рабби Элиэзер Сильвер от имени организации «Ваад Хацлаха» посетил лагерь для перемещенных лиц. Он организовывал молитвы и говорил слова поддержки тем, кому удалось выжить. Когда он заметил, что Визенталь не пришел в синагогу, рабби Сильвер решил сам навестить его. Как писал г-н Визенталь: «В ту ночь Рабби Сильвер пришел навестить меня. Это был небольшого роста человек в американской военной форме, только без знаков отличия. У него была короткая белая борода, и его живые глаза излучали огромную доброту. Ему должно было быть, по меньшей мере лет 75, но его ум был остер, а голос звучал по-юношески.

Он положил руку мне на плечо:

– Мне тут сказали, что ты зол на Вс-вышнего, – произнес он на идиш и улыбнулся.

– Не на Него, а на одного из Его слуг. – И я рассказал ему о человеке, сдававшем напрокат *сиддур* в обмен на еду.

Он продолжал улыбаться.

– И это все, что ты можешь мне рассказать?

– А разве этого не достаточно, рабби? – спросил я.

– Глупец, – сказал он. – Значит, ты смотришь только на того, кто что-то **взял**? А почему бы тебе не посмотреть на тех, кто **давал**? Он прикоснулся ко мне своей ладонью и ушел. На следующий день я пошел на молитву. С тех пор я стараюсь помнить, что у каждой проблемы есть две стороны» («Убийцы среди нас», §249-250; «Возлюби своего ближнего»).

В) Старайтесь мыслить творчески, и у вас появится способность видеть привычное положение дел и события в новом ракурсе. А это вызовет новые более позитивные эмоциональные отклики на те дела и события, которые раньше причиняли беспокойство и дискомфорт, печаль и раздражение.

К примеру, воспитание детей можно рассматривать как затяжную неприятную и трудную работу. Но на нее можно также смотреть как на прекрасную и увлекательную задачу: сформировать и обучить человеческое существо, чтобы оно могло реализовать свои скрытые таланты. Родители, обладающие первой точкой зрения, сочтут, что это трудно выдержать; родители же, стоящие придерживающиеся второй позиции, всегда найдут возможности для больших достижений.

Во время Второй Мировой Войны Рабби Моше Шваб находился в Лондоне, когда город подвергся бомбежке. Во время одной из таких бомбежек дом его родителей разбомбили почти сразу после того, как семья спустилась в бомбоубежище. Рабби Шваб рассказал об этом случае Раву Элияу Лопиану и

описал тот сильный страх, который он пережил во время одной из бомбежек. Рабби Лопиан прокомментировал: «Рав Моше, как повезло тебе, что ты испытал страх смерти» (Маархей лев).

Г) Стараясь сделать доброе дело, которое трудно осуществить, не зацикливайтесь на имеющих место трудностях. Сосредоточьтесь на том, что ваши заслуги за совершенные добрые дела возрастают, когда добрые дела труднее совершить. Настойчивость перед лицом трудностей обладает облагораживающим эффектом. Трудности не должны заставить вас чувствовать себя хуже, но в действительности, они могут дать вам почувствовать себя лучше.

Когда будущему рабби Моше из Кобрина было всего семь лет, в Литве был сильный голод. Бедные люди скитались от одной деревни к другой в поисках пропитания. Многие из них прибывались к дому матери рава Моше, которая охотно готовила и пекла для них. Однажды к ней домой пришло большое количество людей, и она должна была готовить для них по сменам. Когда некоторые из пришедших выказали нетерпеливость и нагрубили ей, она начала плакать, потому что полагала, что делает для этих людей все, что в ее силах. Ее младший сын, будущий рабби из Кобрина, сказал ей тогда: «Почему эти грубости должны беспокоить тебя? Разве их выпады не помогают тебе делать доброе дело с еще большей искренностью и чистосердечием? Если бы они расхваливали тебя, твои заслуги были бы меньше, поскольку ты могла бы делать одолжения, скорее, чтобы заслужить их похвалу, нежели ради выполнения заповеди Творца...» (Орешарим; «Возлюби своего ближнего»).

Д) Всегда старайтесь увидеть что-нибудь положительное в каждой негативной ситуации. К примеру, бедность может доставить много лишений и невзгод. Многие бедняки усугубляют свои проблемы, испытывая огорчения из-за того, что являются обузой для тех, кто помогает им. Но бедняк может сосредоточиться и на том, что дает возможность другим делать добрые дела ради него. Он помогает тем людям, кто с помощью добрых дел зарабатывает себе бессмертие на небесах.

Е) Мы можем по-разному смотреть на то, как люди обращаются с нами. Зачем использовать негативный подход, если можно выбрать позитивный? Например, если родители обращаются с вами так, как по вашему мнению обращаются с ребенком, который намного младше вас, вы можете сказать себе, что это ужасно, когда к тебе относятся как к младенцу. Но можно увидеть в таком отношении демонстрацию любви и заботы о вас со стороны родителей.

Ж) Одна и та же работа может выглядеть либо как каторга и эмоциональный стресс, либо как приятное времяпровождение. Это зависит от точки зрения

человека. К примеру, если вы убираете свое жилье только потому, что вынуждены это делать, то такая работа покажется вам неприятной. Но если вы делаете уборку ради субботы или в честь приезда родителей, и понимаете значение *мицвы*, то можете получить удовольствие от того, что делаете.

Даже такое дело, как мытье посуды, может иметь разный смысл для разных людей. Для одних это скучное, но необходимое дело, для других это служит отдыхом от более тяжелого физического труда, для третьих – прекрасная возможность спокойно подумать о важных проблемах или послушать музыку, пока их руки заняты мойкой посуды. Для четвертых это унижительная рутинная работа, которую обстоятельства заставляют их делать. А для некоторых это означает просто оказать услугу друзьям. А еще для кого-нибудь это время поразмышлять о своем везении, что есть хорошая еда. Где истина? Просто человек моет посуду. Но то, как это подействует на него в эмоциональном плане, зависит от его субъективного взгляда. Каждый может посмотреть на эту работу сегодня так, а завтра совсем иначе. Счастлив тот, кто способен мыслить последовательно, и таким образом способствует своей радости и духовному подъему.

З) Легко почувствовать себя разочарованным и жалким, когда совершаешь ошибки. Но ведь всегда можно извлечь из ошибок и неудач полезные уроки. Если их использовать в качестве учебного опыта, можно смотреть на них как на нечто положительное. Конечно же, лучше было бы не иметь этих ошибок, но тем не менее вы можете рассматривать их как средства для своего роста.

Всегда, когда Рабби Рефаэль из Бершади совершал ошибку на людях, он чувствовал себя очень счастливым. Он смотрел на это как на возможность, которая позволяет ему не стать высокомерным. Однажды, во время молитвы в синагоге, он громогласно прочел не тот отрывок. В то время, когда большинство людей почувствовали себя в сильном смущении и замешательстве, он усмотрел в этом удачное событие (Мидраш Пинхас, часть 2, №20).

И) Если дела идут не так, как вам хотелось бы, но вы видите, что можете справиться с ситуацией, используйте ее в качестве примера того, что не нужно слишком переживать о результатах подобной ситуации и в будущем.

К) Если вы просыпаетесь среди ночи и не можете заснуть, если вам приходится ждать очереди на приеме к врачу – радуйтесь таким моментам как возможности подумать. Умный всегда воспользуется подобными случаями, чтобы лучше познать самого себя и подумать о возможностях, как стать лучше (Алей шур).

5. Вы способны изменить негативные оценки на позитивные

А) У каждого из нас есть ответы на вопрос о том, какой мы видим жизнь в общем и в целом. И даже тот, кто напрямую не сформулировал свою точку зрения, демонстрирует ее косвенным образом. Одни смотрят на жизнь как на занятное приключение, полное волнений, азарта и благоприятных возможностей для реализации своих планов, в то время как другие люди видят одни лишь болезненные переживания, которые необходимо выдержать. Независимо от того, какими глазами вы смотрели на жизнь в прошлом, вы можете выработать в себе более положительный взгляд, если сознательно приложите усилия, чтобы мыслить в позитивном направлении. Одно только осознание, что это – ваш выбор, может дать большую возможность контроля над ситуацией и позволит улучшить ее.

Б) Если попытаетесь заставить себя не думать в негативном плане о проблеме, то сможете убедиться, что чем сильнее вы пытаетесь избавиться от этих мыслей, тем сильнее они закрепляются в вашем сознании (Рабби Исраэль Салантер, Тнуат а-мусар, том 1).

Не старайтесь насильно вызывать позитивные мысли. Осторожно и шаг за шагом, постепенно ищите возможности смотреть на вещи с положительной точки зрения. Полезно иногда задать себе вопрос: «Какие положительные направления я могу продемонстрировать человеку, чтобы он увидел суть проблемы?».

В) Каждый раз, реагируя на событие или явление отрицательными эмоциями (такими как печаль, гнев, тревога), разделите ситуацию на три части или три стадии:

[-]стадия 1: ситуация сама по себе (без какой-либо оценки);

[-]стадия 2: ваше отношение к ситуации;

[-]стадия 3: ваша эмоциональная реакция.

Ситуация сама по себе (стадия 1) не вызывает в вас каких-либо эмоциональных переживаний (стадия 3). Всегда только лишь **ваш взгляд** на происходящее (стадия 2) вызывает эмоциональный всплеск. Измените свое отношение (стадия 2) с отрицательного на положительное, и ваша эмоциональная реакция (стадия 3) изменится с отрицательной на положительную. И помните – позитивный взгляд должен быть реалистичным и приемлемым для вас лично.

Для иллюстрации представьте, что целую неделю вы не получали писем (стадия 1), и испытываете отчаяние и злость (стадия 3). Само по себе отсутствие корреспонденции не расстроит и не разозлит вас, но ваше **отношение** к ситуации (стадия 2) является решающим фактором. Если скажете, что никому нет больше

дела до вас, и что вот оно, «доказательство» того, что вы ничего не стоите (стадия 2), то будете чувствовать себя подавленным (стадия 3). Но у вас есть много вариантов для второй стадии: можете сказать себе, что вы – стоящий человек, даже если всем на вас наплевать. Вы можете предположить, что есть еще на свете люди, которым вы интересны, даже если им лень написать вам письмо. Вы можете смотреть на своих друзей и близких благосклонно и с симпатией и предположить, что у каждого из них есть оправдывающая его причина, по которой они не пишут. Можете для себя решить, что отсутствие писем – это не очень значительная проблема по сравнению с действительно серьезными страданиями. Если вы выберете положительный, либо нейтральный подход для второй стадии, то и эмоциональные последствия (стадия 3) будут либо положительными, либо нейтральными, а это избавит вас от многих душевных страданий.

Подведем итог: Когда ваша реакция отрицательна (стадия 3), постарайтесь понять ее оценку (в стадии 2) и постарайтесь изменить на более положительную или хотя бы на менее отрицательную точку зрения.

Г) Иногда ситуация болезненна, но она всегда может быть намного хуже. Возможно, если кто-то скажет вам «Могло быть и хуже», вы возмутитесь. Но если вы сами поймете и прочувствуете, что дела гораздо лучше, чем они могли бы быть, вы сумеете перетерпеть возникшие трудности. Всегда, когда дела идут не так, как вам хотелось бы, спросите себя: «Насколько хуже могло бы все быть?».

К примеру, если вас ограбили – по крайней мере, вас не поранили. Если вас поранили – по крайней мере, вас не убили. Если вам скучно – по крайней мере, вы не находитесь в серьезной опасности. Если у вас нет большой суммы денег в банке – по крайней мере, вы не в долгах. Если вы в долгах – по крайней мере, вам не нанесут увечий за несвоевременную уплату долгов. Если дождь перечеркнул ваши планы – по крайней мере, вы не страдаете от отсутствия воды (что было бы гораздо хуже, чем отмена планов из-за дождя). Если вы не можете позволить себе купить новую обувь – по крайней мере, вы не инвалид, у вас есть ноги. Если цены на еду высоки – по крайней мере, еда есть, и вы в состоянии купить что-нибудь поесть.

Некоторые могут сказать, что это несколько своеобразный способ смотреть на вещи. Но скажите, разве вам хочется чувствовать себя хуже, чем вы должны себя чувствовать? Хотите быть счастливым? В корне жалоб лежат мысли о том, что положение могло бы быть лучше. Чтобы овладеть искусством быть счастливым, человек должен всегда знать, что дела идут гораздо лучше, чем могли бы идти.

Д) В более поздний период своей жизни, Рав Ихезкиэль Левенштейн писал, что те события, которые поначалу причиняли ему страдания, в конце концов становились причиной для везения (Ор Ихезкиэль: михтавим).

Мы никогда не можем сказать с определенностью о том, что какое-то событие будет на самом деле плохим для нас. Зачем оценивать событие как определенно плохое, если оно может развернуться таким образом, что вы тут же увидите в нем пользу для себя?

Е) Даже человек, обладающий большим жизненным опытом и умеющий прекрасно контролировать свои мысли и чувства, может оказаться в чрезвычайной ситуации, если его первоначальная реакция окажется отрицательной. Но он тут же может объективно взвесить события и отказаться от своего негативного отношения к тому, что происходит. Это умение дает человеку большой уровень контроля над тем, как он реагирует (Рабби Йосеф Лейб Блох, Шиурей даат, том 3).

Если вы незамедлительно реагируете мыслями, ведущими к печали, гневу, возмущению или зависти, не ждите, пока эти мысли исчезнут сами собой. Обнаружив, что вы отреагировали контрпродуктивно, откажитесь от своей первоначальной реакции. Объясните самому себе, почему событие не настолько плохо, насколько вы поначалу предположили. Объясните себе причины, почему вам не следует думать так, чтобы это вело к возмущению и раздражению. И причины должны быть для вас реальными. Это может потребовать от вас упорства. Некоторые нерешительно пробуют делать это в течение нескольких секунд, а потом опускают руки, объясняя, что у них ничего не получается. Они слишком быстро сдаются. Мы вовсе не утверждаем, что подобное легко для каждого, или что этому можно научиться за несколько секунд. Но этому делу **можно** научиться. Как и в любом другом умении, необходима достаточная тренировка, чтобы преуспеть в этом. Полезно записать свои негативные мысли и затем записать позитивные способы, которыми вы воспользовались, чтобы взглянуть на ситуацию или событие по-иному.

Ж) У тех, кто лишен гибкости в том, как смотреть на мир, будут затруднения с принципами изменения своих взглядов. Они настолько привыкли смотреть на жизнь однобоко (и очень часто подобная однобокость причиняет им страдания), что станут говорить, будто не в состоянии измениться. Позиция многих людей заключается в том, что, как они полагают, их взгляд на события и ситуации реален, а любой другой – нет. Однако не существует никаких оснований для такой точки зрения. Мы не стараемся убедить вас в необходимости рассматривать в

позитивном ключе негативные ситуации, которые можно изменить, однако мы не изменяем из-за лени. Мы также не призываем действовать каким-нибудь необычным образом или такими действиями, которые могут нанести ему вред. За что мы действительно ратуем, так это за позитивное отношение, которое уберезет вас от ненужной печали и страданий. У каждого человека есть опыт, повлиявший на него так, что даже не осознавая этого, он меняет свой подход и взгляды на положение вещей. Отметьте про себя, когда с вами такое происходит, и у вас появляется больше уверенности в своей способности менять взгляды на природу вещей. В случае, если вы не сумеете отыскать положительный подход к создавшейся ситуации, попросите кого-нибудь помочь вам. Часто постороннему человеку легче заметить позитив, поскольку он не настолько предубежден и причастен эмоционально, как вы.

3) Бывает время, когда и сердце и разум человека затворены, и новые идеи не в состоянии в них проникнуть. В таких случаях ему следует запомнить эти идеи и, впоследствии, когда его разум станет более восприимчив, идеи, как это бывало и прежде, займут свое место в его сознании и станут частью его автоматической реакции на события (Пахад Ицхак, игрот у-хтавим).

6. Смотрите на жизнь через призму смерти

Лучший способ обрести правильный взгляд на жизнь – посетить кладбище (Хаей а-мусар, том 2).

У вас имеется множество проблем. Но эти проблемы являются частью условия, что вы живы. Сравнивая себя с теми, кто покоится на кладбище, подумайте, насколько серьезны ваши затруднения? Постарайтесь обрести чувство соразмерности событий. Если вы не научитесь этому, то станете одинаково сокрушаться как из-за того, что кто-то пролил суп вам на одежду, так и из-за внезапного начала ядерной войны. Когда какое-то событие беспокоит вас, спросите себя: по шкале от одного до ста, где сто – это ядерная война, какую оценку я дам нынешней ситуации? Многие потенциальные горы легко сократятся до размера молекул, благодаря такому подходу.

Рабби Нахум из Хуранды говорил: «Если бы я умер, а Б-г сказал мне, что я могу вернуться назад, представьте, как счастлив я был бы. А сейчас, пока я все еще жив, я должен испытывать ту же самую радость» (Хаей а-мусар, том 2).

7. События через призму Торы

А) *Шулхан Арух* говорит: «Человеку должно войти в привычку постоянное повторение [высказывания рабби Акивы]: “Все, что делает Вс-вышний – все во благо”» (*Орах хаим 230:5*).

Представьте себе день, когда все у вас идет как по маслу. Каждая беседа и каждая сделка проходят именно так, как вам хотелось. Все сотни мелких ежедневных дел и процедур, которыми вы поглощены, успешно разрешились к вашему полнейшему удовлетворению. Как бы вы себя чувствовали? Несомненно, вы были бы чрезвычайно счастливы (если, конечно, сами не загубите это свое состояние, терзая себя тем, что в будущем все может пойти наперекосяк). Скорее всего, вы были бы в таком прекрасном настроении к концу дня, что незначительные раздражители ни капельки не беспокоили бы вас.

Жить, ощущая бытие через призму Торы, означает, что каждое событие, происходящее с нами в течение дня, конечной своей целью имеет благо. Если бы мы сумели впитать в себя эту концепцию, наше обычное состояние (разумеется, кроме тех периодов, когда уместна скорбь) было бы радостным.

Братья рабби Шмельке и рабби Пинхос спросили как-то *магид* из Межереч: «Как можно исполнить Талмудическую обязанность (*Брахот, 54а*) благословлять Вс-вышнего за неудачу или несчастный случай с такой же радостью, с какой мы благословляем Его за удачу и везенье?». *Магид* посоветовал им задать этот вопрос Рабби Зуше, который был крайне беден и часто нуждался в самых элементарных вещах. И хоть он и испытывал много трудностей в своей жизни, он всегда был радостным. Братья подошли к нему и сказали, что *магид* уверен, что Рабби Зуша объяснит им, как это можно благословлять Б-га за неудачи.

«Я удивлен, что рабби послал вас ко мне с этим вопросом» – ответил Рабби Зуша, – «Вам бы лучше спросить кого-нибудь другого, у кого были неудачи в жизни. Я же никогда в своей жизни не испытывал ничего плохого. Со мной случалось только хорошее» (*Ми-дор дор*).

Б) Если вы в первый раз услышите о новых способах взгляда на жизнь, эти взгляды, как правило, не станут сразу же частью вас самих. Но чем чаще вы будете повторять эти мысли, тем скорее они станут вашими. В этом и заключается наша задача: сделать как можно больше отпечатков в сознании. Размышляйте, раздумывайте над взглядами Торы на жизнь снова и снова, пока они автоматически не станут вашей реакцией на природу вещей (*см. Даат хохма у-мусар, том 1*).

В) Рабби Иерухам Лейбович подчеркивал важность понимания факта, что не существует двух абсолютно одинаковых ситуаций. И разница не только между

ситуациями, но и каждая последующая секунда нашей жизни отличается от предыдущей. И это положение справедливо независимо от продолжительности жизни человека. Будьте осторожны в своих взглядах относительно каждого события и относительно каждого аспекта в этих событиях. Чтобы хорошо справиться с возникшей трудностью, необходимо понимание требований данного конкретного момента. А это значит, что не существует простой формулы, которая избавит человека от необходимости воспользоваться своим разумом и подумать – как же Тора хочет, чтобы он справился с данной конкретной ситуацией (Даат хохма у-мусар, том 1, §156-157).

Г) Каждый аспект нашей жизни – это испытание и экзамен (Месилат ешарим, ч. 1). Жизнь с такой точки зрения никогда не будет скучной и приземленной. Каждое конкретное событие или ситуация отличается от других, и все они являются благоприятным шансом для духовного роста.

Если вы понимаете, что некое событие или происшествие – это испытание, вам будет гораздо легче справиться с ним. Чтобы понять лучше, что мы имеем в виду, представьте, что вы пришли к работодателю по поводу устройства на работу, и ваш потенциальный босс начинает кричать и оскорблять вас. Вы, скорее всего, расстроитесь или рассердитесь. Но если бы кто-нибудь заранее сказал вам, что этот босс обычно кричит на всех потенциальных кандидатов на должность, чтобы проверить их реакцию на стресс, вам было бы гораздо легче оставаться спокойным, не так ли? Вы понимаете, что это всего лишь тест, и в ваших интересах успешно пройти его. Точно так же мы можем смотреть на события и ситуации, возникающие вокруг нас. Это экзамен нашей духовной силы и смелости, и нам следует с удовольствием ожидать успешной его сдачи.

8. Тора требует, чтобы мы научились подчинять себе эмоции

А) Тора обязывает нас постоянно пользоваться здравым смыслом. В идеале, человеку не следует предпринимать каких-либо действий до тех пор, пока его разум не решит, что эти действия правильны. Мы обязаны работать над подчинением себе таких отрицательных эмоций, как гнев, зависть, похоть, стремление заслужить одобрение своим словам и поступкам.

Человек, управляемый своими негативными эмоциями, не может мыслить объективно. Мы должны стремиться достичь такого уровня, чтобы наши чувства не мешали мыслительным способностям. Тот, кто овладеет этим, овладеет всем (Рабби Ицхак Блауер, Кохвей ор).

Б) Научиться тому, чтобы разум властвовал над вашей природой – очень серьезная обязанность. Мысленное осознание должно быть настолько сильным, чтобы суметь преодолеть природные привычки и наклонности. Если вы позволите своим естественным позывам владеть вами, скорее всего вы совершите много серьезных ошибок в жизни (Рабби Йосеф Лейб Блох, Шиурей даат, том 3).

Достижение такого уровня – дело крайне трудное, требующее от человека кропотливой работы над своими мыслями. Каждый человек находится в постоянной опасности из-за того, что любая самая незначительная трудность заставит его следовать своим природным чувствам вместо того, чтобы воспользоваться своим разумом (там же).

Имейте в виду, что все, описанное здесь – идеальный вариант, и требовать от себя совершенства просто нереально. Целью должно стать исправление и улучшение. Тот, кто в течение ряда лет работает над умением властвовать над своими мыслями, в конечном итоге станет мастером в этом деле. Но не требуйте от себя немедленного совершенства, ибо это неизбежно повлечет за собой чувство вины и тревоги.

В) Хазон Иш (Илхот шаббат, 56:4) писал, что точка зрения Торы по отношению к эмоциям заключается в том, что чувства должны находиться под управлением нашего разума. Мы должны учить себя и своих детей владеть эмоциями, а не позволять нашим переживаниям контролировать нас (Тора а-нефеш).

Я слышал, как люди доказывали, что у них нет никакого контроля над своими чувствами. Но если бы они объективно посмотрели на себя со стороны, то поняли бы, до какой степени они в состоянии контролировать себя, когда хотят этого. Например, всплыв на члена своей семьи, они могли рассердиться, раскричаться на него, говоря, что ничего не могут с собой поделать. Но стоит кому-то, на кого они хотят произвести хорошее впечатление, постучать в дверь во время вспышки их раздражения, они тотчас же в состоянии будут ответить на стук и разговаривать спокойно и негромко.

9. Необходима усердная работа

А) Нужно большое напряжение и сила воли, чтобы суметь отвлечь свои мысли от зависти, от обиды, от грустных событий (Орхот цадиким, ч. 15).

В природе каждого человека заложено стремлением к нелогичности и иррациональности, что является следствием его физического существования, и

от чего полностью избавиться невозможно (Месилат ешарим, ч. 17; см. «Июнним» рабби Ихезкиэль Сарна).

И из-за нашего естественного стремления мыслить и поступать контрпродуктивно, необходимы усилия для совершенствования. Тот, кто желает овладеть умением быть счастливым, должен понимать необходимость в таких усилиях.

Б) Изменение направления мыслей – трудное для человека дело, и зачастую процесс этот может быть мучительным (Хохма у-мусар, том 2).

Отстаивая необходимость изменения отношения и отвлечения от отрицательных мыслей в пользу положительных, мы вовсе не хотим сказать, что это легко сделать. Но если человек готов приложить усилия – это вполне возможно осуществить. Если человек хочет преодолеть уныние и всегда жить счастливой жизнью, он обязан приложить к этому усилия. Но тот, кто смотрит на изменение своих взглядов на мир как на нечто невозможное, никогда не сумеет переделать себя из-за собственной ошибочной позиции. И если человек, несмотря на это, согласится с тем, что изменения возможны, он, несомненно, сумеет продолжить совершенствовать себя. Если вы поймаете себя на словах «Я не могу ничего изменить», поменяйте фразу на «Я нахожу, что это трудно изменить».

В) Предположим, вы пришли к лучшему в мире доктору, он вылечил вас, а потом, спустя некоторое время, вы снова заболели, потому что не следовали указаниям врача. Можно ли за это осуждать лекаря? Ведь это ваша собственная вина, что вы не придерживались медицинских рекомендаций. Точно также и с мудростью – идеи только в том случае смогут помочь вам, если вы постоянно будете претворять их в жизнь (Хохма у-мусар, том 1).

Наш первоначальный взгляд на события и явления будет проявлять себя снова и снова. Поэтому, мы должны быть бдительны и уметь бросить вызов мыслям, которые являются причиной отрицательных эмоций. Когда завистливые, нездоровые мысли возникают в вашем сознании, постарайтесь отреагировать на них сразу же, дабы не позволить им успеть пустить свои корни. Постарайтесь приложить серьезные усилия, чтобы отогнать от себя такие мысли (там же, том 2).

По этой причине мы должны постоянно работать над позитивными способами мышления. Попытка делать это в течение нескольких дней, надеясь, что теперь вы всегда будете думать таким образом, не принесет эффективных результатов. И хоть каждое, даже самое незначительное улучшение принесет вам пользу, и не смотря на то что делать это в течение одного-двух дней лучше, чем вообще никогда не делать, если человек действительно стремится обрести качества,

присущие счастливому человеку, ему нужно приложить к этому серьезные усилия.

Г) Человек легко становится рабом своих привычек. И самые трудные привычки, от которых нужно избавиться – это привычки думать определенным образом. Вы можете обладать большим контролем над самим собой, работая над обретением позитивных навыков. Даже с помощью привычки размышлять мы обладаем способностью использовать силу навыка, чтобы сформировать привычку думать рационально и продуктивно, а также возвысить наши мысли до такого уровня, чтобы быть способными изменить весь образ нашего мышления к лучшему (Рабби Исаак Шер; предисловие к Хешбон а-нефеш).

Д) Если вы хотите, чтобы какая-либо идея стала частью вашего сознания, повторяйте ее себе снова и снова. И даже если вы, возможно, не обретете глубокого понимания этой идеи, постоянное повторение позволит вам прочувствовать ее, пока она не станет частью вашего собственного образа мышления (Даат хохма у-мусар, том 1).

Талмуд рассказывает, что у Рабби Праида был ученик, которому нужно было выслушать урок четыреста раз, чтобы понять его. Рабби Моше Розенштейн говорил, что когда дело касается облагораживания наших взглядов, мы все оказываемся в той же ситуации, что и вышеупомянутый ученик. Если мы искренне желаем, чтобы новые взгляды стали частью нашего образа мышления, нам следует повторять их снова и снова. И даже если человек очень умен, пока он не просмотрит и не повторит концепцию несколько сотен раз, она не станет частью его самого (Даркей мусар).

10. Потенциальные ошибки

А) Весьма распространенный миф: для того, чтобы изменить взгляд на себя самого, на окружающих людей, на происходящие вокруг вас события, необходимо понять, как вы первоначально пришли к той или иной точке зрения. Возможно, было бы интересно узнать об этом, и некоторые будут не готовы прислушаться к иным взглядам, если не поймут, почему они пришли к тому или иному заключению. Но знание того, как мы пришли к какой-то конкретной идее не является предварительным условием для того, чтобы измениться. Ключевой задачей является **точно определить** что в настоящий момент вы говорите самому себе и изменить это на более позитивное утверждение.

Б) То, что люди отвечают на какое-то событие определенной эмоциональной реакцией, вовсе не означает, что вы должны реагировать точно так же.

Некоторые люди могут быть крайне взвинчены или огорчены в конкретной ситуации, но вы сами можете смотреть на это событие спокойно, осмысленно и благоразумно.

Наблюдая, как другие реагируют с раздражением, гневом, или наоборот, с тоской, спросите себя: а возможны ли еще какие-нибудь варианты? Задайтесь вопросом: «Что те люди говорят себе, и как эти утверждения можно оспорить?». Ищите людей, спокойных духом и излучающим благополучие, и старайтесь брать с них пример.

В) Порой, человек может сказать: «Умом-то я понимаю, что не следует грустить или огорчаться, но на эмоциональном уровне то событие или это происшествие все равно меня беспокоит». На самом же деле, на каком-то одном уровне человек все еще говорит себе, что ситуация очень негативна. Хоть он и понимает, что окружающие не рассматривают создавшееся положение так, как рассматривает он, и ему хотелось бы изменить свой взгляд на ситуацию. Если человек действительно смог осознать своим умом, что в ситуации нет ничего такого, о чем следует огорчаться, он и не расстроится. Точно так же кто-то может сказать: «Я знаю, что нужно радоваться, но я не чувствую себя радостным». Это потому что он не прочувствовал ту идею, с которой он, по его словам, согласился. Он согласен с идеей в принципе, но она пока еще не стала частью его внутреннего образа мышления.

Многочратным повторением мыслей, вызывающих радостное состояние, человек в конечном итоге преодолет свои негативные эмоции.

Г) Некоторые могут сказать: «Вы что, отстаиваете страусиную позицию, когда человек закрывает глаза на многочисленные жизненные проблемы?» Разумеется, нет. Закрывая глаза на реальности жизни, человек, как правило, не становится счастливым в долгосрочной перспективе. Если стараться избегать столкновения с проблемами, эти проблемы, в конечном итоге, завалят и подавят вас и принесут только одни страдания. Но любой, кто способен ясно, четко и разумно мыслить, может научиться думать так, что его мысли позволят ему приумножить свою радость. Единственное, что для этого требуется – умение проводить различие между продуктивным и непродуктивным мышлением и поступками. Старайтесь думать о негативных вопросах только тогда, когда для этого действительно имеются серьезные причины.

Д) Нереально и зачастую даже неправильно для большинства людей полагать, что они должны быть идеальными в своем отказе от неплодотворного мышления и поведения. Требование совершенства от самого себя заставит вас нервничать

и вызовет раздражение и чувство вины. Реальный взгляд со стороны и осознание своих недостатков в данной области, постоянная работа над собой для улучшения и исправления, несомненно, принесут положительные перемены.

Е) Не старайтесь вдруг, внезапно, заставить себя сосредоточить внимание на том, на чем хотели бы, и насильно отогнать другие мысли. Попытка совершить резкое и крутое изменение в своих мыслях скорее всего нанесет вред. Лучше набраться терпения и желания и расти постепенно, шаг за шагом. Одного знатока Торы, ставшего искусным в умении сконцентрироваться на одной и той же мысли в течение долгого периода времени, как-то спросили, как он этому научился? Он ответил что тренировался, сосредоточив свои мысли на какой-нибудь одной идее из Торы. Он делал это спокойно и осторожно, постоянно наращивая количество времени, когда мог сконцентрироваться на одной-единственной мысли. В конечном итоге, он научился удерживать в своем сознании одну мысль в течение более одного часа (Хешбон а-нефеш, №16).

11. Оказывать влияние на окружающих

А) Не давайте указания людям, не говорите, что и как им следует чувствовать. Если вы не сможете тактично убедить их изменить свою манеру мышления, они только возмутятся, обвинив вас в попытке контролировать их чувства, и отвергнут все, что вы скажете.

Б) Если вы хотите повлиять на кого-то, кто расстроен, либо рассержен из-за какого-нибудь события, если хотите изменить направление его мыслей, помните, что в большинстве случаев беззаботная нотация или цитата из какого-нибудь источника **не изменят** человека. Средство, в котором он нуждается – уместные, правильно подобранные вопросы и изрядное количество сочувствия. Спокойным и дружелюбным голосом (интонации здесь имеют решающее значение) попросите человека ответить на ваши вопросы, но постарайтесь сделать так, чтобы он сам понял, что существует и другой взгляд на создавшееся положение.

В) Своим отрицательным взглядам мы научились. Это возлагает большую ответственность на взрослых, особенно на родителей: следует быть очень осторожными во взглядах, которые они высказывают. Один человек рассказывал, что когда он был ребенком, многие взрослые говорили ему, мол, как здорово, что он еще ребенок, потому что у взрослых людей всегда множество проблем. И он вырос с таким отношением, что быть взрослым тяжело и мучительно, и ему потом было очень сложно преодолеть такой взгляд. Каким бы ни было ваше

отношение к жизни, к окружающим вас событиям, вы автоматически служите образцом для тех, кто рядом с вами. Если ваше отношение ведет к радости – вы влияете на других людей, и они тоже радуются вместе с вами.

4. ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА

1. Вступление

Человек с низкой самооценкой будет, скорее всего, чувствовать себя несчастным. Когда кто-то ощущает свою неполноценность в сравнении с окружающими, он чувствует себя несчастным и жалким. Поскольку скромность является большим достоинством, а гордыня – большим недостатком, важность наличия у человека самоуважения часто упускают из виду. Чтобы быть счастливым и достичь чего-то в жизни, вы должны иметь положительные чувства по отношению к себе, избегая при этом тщеславия.

2. Польза от самоуважения и проблемы, возникающие из-за его отсутствия

А) Тот, кто понимает величие, присущее каждому человеку, и, следовательно, свое собственное величие, следит за тем, чтобы не сделать чего-то, что будет ниже его достоинства либо достоинства высокодуховного человека (Раши на Санедрин 37а; Нахалат Йосеф, Тора, §54-55).

Б) Чувствующий себя неполноценным не будет осторожен в своих поступках (Рамбам к Авот 2:13).

Если вы сами считаете себя безнравственным и порочным, то будете готовы совершить любые нехорошие поступки и не будете стараться обрести положительные качества. Негативное отношение к самому себе не позволит вам наполниться достоинствами (Сефер а-мидот).

В) Человек, стремящийся к духовному росту, должен осознавать свою самоценность и признавать собственное достоинство и достоинство своих

предшественников. Понимание величия своих предков побуждает человека к достижению уровня их величия. Человек стыдился бы за себя и перед ними, если бы сделал что-нибудь неподобающее. Он сказал бы: «Я слишком значителен и важен, чтобы унижить себя до этого несправедливого поступка». Если же человек не осознает своей значимости, ему очень легко поступать в манере, не присущей высокодуховному человеку (Рабейну Йона, Шаарей авода).

Г) Если человек сам не считает себя «значительной персоной», он не может избавиться от скверных привычек (Рабби Аарон из Карлина, Дор дэйа, том 1).

То, что человек думает о себе и своих способностях, служит для него в качестве неизбежно сбывающегося пророчества. Если он верит в собственную неполноценность, незначительность, бесталанность или некомпетентность, – все это отражается на его подлинных способностях. Представление человека о самом себе в значительной степени определяет, что он в действительности может осуществить. Если вам кажется, что вы неспособны что-то совершить, вы и не сделаете этого. С другой стороны, если вы кажетесь самому себе талантливым, способным, значительным, ваша самооценка откроет в вас силы и таланты, которые так бы и находились в спячке, если бы вы думали о себе как о незначительной личности. Человек способен изменить самооценку. Поэтому Рабби Аарон из Карлина советовал всем считать себя значительными людьми, что позволяло бы любому человеку стремиться к более высоким достижениям. Едва ли каждый может использовать все свои способности. Большинство из нас реализуют лишь малый процент своего потенциала, хотя могли бы достичь гораздо большего, чем думают. Повышая свое мнение о том, что мы в состоянии совершить, мы сумеем достичь гораздо большего.

Д) Отрицательные черты в характере человека появляются от обескураженности и отсутствия бодрости духа. Тот, кто обладает порочными качествами, не думает о себе в высокодуховных понятиях или как о замечательной в чем-то личности. Он полагает, что у него нет внутренней силы и возможностей, чтобы достичь духовных высот и добродетелей. Только тогда, когда человек признает, что у него есть потенциальные возможности, чтобы достичь наибольших духовных высот, он будет стремиться к величию (Ашломат а-мидот).

Е) Хазон Иш как-то написал одному из своих учеников, который был чересчур застенчив: «Было бы куда предпочтительнее, если бы в тебе было чуть-чуть больше тщеславия. Оно помогло бы тебе бороться с утомляемостью и ленью. Из-за того, что ты так робок и застенчив, ты обходишься только своими добрыми

наклонностями. Было бы лучше, если бы ты пользовался и добрыми и дурными наклонностями» (Тора а-нефеш).

Ж) Работа над самосовершенствованием не исключает себялюбия. Стремление к почету и удовольствиям является положительной реальностью в деле формирования человека, но устранение этих наклонностей не поможет его сформировать, а скорее разрушит саму его суть. *Мусар* (моральное и этическое учение) говорит человеку: «Люби себя и приобретай уважение других», но при этом: «знай, в чем твое счастье на земле и в чем твой почет: нет почета, кроме Торы и нет почета, помимо скромности... И нет более истинного почета, чем оставление почета (погони за ним), и нет более истинного счастья, чем освобождение себя от естественных влечений, с тем, чтобы подчинить себя Вс-вышнему и Его Торе, и в этом состоит цель жизни как в этом мире, так и в мире грядущем» (Хазон Иш, Эмуна у-битахон, 4:14).

З) Человек, предрасположенный к тому, чтобы чувствовать себя несчастным и обескураженным, должен быть особенно осторожным, совершенствуя качество скромности. Ему нужно сосредоточиться на своих достоинствах и сильных сторонах характера. Концентрация на ошибках и недостатках, скорее всего, разрушит даже те остатки радости, которыми он обладает (Алей шур).

И) Человек покорный и безропотный никогда не поднимется смело, чтобы исполнить предписания законности (Хохма у-мусар, том 2).

Для того, чтобы действовать, столкнувшись с несправедливостью, человек должен считать себя достаточно развитым, чтобы суметь принять решение и иметь мужество довести дело до конца.

Покорный человек может допустить, чтобы порок торжествовал. Нам же нужно обладать чувством собственного достоинства, чтобы проявить волю и предотвратить совершение проступков.

К) Только тот, кто в душе находится в гармонии с самим собой, способен исполнить заповедь любить ближнего (Ахават мейшорим).

Л) Поистине благородный и уважаемый человек удостаивает почестями других, и его не волнует, что, выказывая почет окружающим, он, тем самым, может потерять свое собственное достоинство. Например, если кто-то опоздал к началу собрания, наиболее важный и почетный участник собрания встает и уступает место опоздавшему. Простой же, грубый человек боится потерять достоинство, если окажет почести другим людям (Рабби Йосеф Лейб Блох, Шиурей даат, том 3).

М) Есть старая еврейская поговорка: «Тот, кто уверен в себе, обретает уверенность в окружающих». Очень важно помнить этот принцип всегда, когда хотите оказать на кого-то влияние. Будьте уверены в своем успехе.

Н) Человек, не обладающий чувством собственного достоинства, испытывает потребность в почете со стороны окружающих. И чем сильнее дефицит самоуважения, тем сильнее потребность в подтверждении его самооценки через поддержку и одобрение со стороны других людей (Михтав ми-Элияу, том 1).

О) Вот недостатки, которые могут быть присущи человеку, обладающему низкой самооценкой:

[-]Повышенная чувствительность к критике. Он ощетиливается и обижается, когда кто-то хоть как-нибудь критикует его. Тот же, кто знает себе цену и уважает себя, чувствует себя достаточно надежно, чтобы выслушивать критику, и готов исправиться. Но тот, кто ощущает свою неполноценность, раздражается и расстраивается всегда, когда кто-то пытается указать ему на его ошибки. Как правило, чем человек слабее, тем больше он старается замаскировать, скрыть свои слабые места, вместо того, чтобы работать над ними.

[-]Чрезмерная реакция на лесть. Человеку с низкой самооценкой очень льстит, когда кто-то хвалит его. Поскольку он смотрит на себя как на незначительного человека, он чрезвычайно благодарен любому, кто его похвалит. Это может нанести ему колоссальный ущерб, поскольку неискренний льстец может злоупотребить его доверчивостью, использовать его в своих интересах и обмануть.

[-]Сверхкритическое отношение. Тот, кто смотрит на себя как на неполноценную личность, испытывает острую потребность критиковать окружающих. Он старается возвысить себя тем, что унижает других. Чем больше недостатков находит он в людях, тем лучше себя чувствует.

[-]Стремление упрекать. Человек, кажушийся себе ущербным, старается возложить вину за свои ошибки и недостатки на других. Он боится принять ответственность за свои поступки и обвиняет любого, кроме себя самого.

[-]Стремление к уединению и робость. Тот, кто смотрит на себя как на второсортную личность, боится окружающих и старается, по возможности, как можно реже общаться с ними.

3. Взгляд Торы на ценность человека

А) «Почитаем человек, созданный по образу Вс-вышнего» (Пиркей Авот 3:18).

Отношение Торы к человеческой ценности передано нам в этой фразе, принадлежащей Рабби Акиве. Ценность, присущая каждому человеку независимо от его достижений, известности или богатства, находится за пределами нашего разумения. Тот, кто прочувствует, кто усвоит эту идею, не сможет страдать комплексом неполноценности. Более того, он будет любить и уважать других людей, ибо в них тоже есть элемент божественности.

Б) Тора возводит каждого из нас в особый статус человеческой личности. Без этого нет никакой существенной разницы между ослом и человеком (Гешер а-хаим, том 3).

У того, кто смотрит на мир светским взглядом, нет никаких оснований ценить человека. На эмоциональном уровне человеческие ощущения будут основаны на его собственных, субъективных оценках себя самого, и этим оценкам вовсе не нужна рациональная база (и это относится как к отрицательной, так и положительной самооценке). И хоть светскому человеку хватит ума предпочесть положительную самооценку, однако на философском уровне ему присуще не больше, чем любому другому материальному объекту. Но с точки зрения Торы, **человек – это цель и конечный результат всего Творения.**

В) Человек обязан говорить: «Мир был создан для меня» и «Когда-нибудь мои дела достигнут дел Авраама, Ицхака и Яакова» (Санедрин, 37а). Тора считает, что мы обязаны осознавать свое величие и гордиться тем, что созданы по образу Вс-вышнего. Гордость от осознания величия и возвышенности нашей души не только уместна, но и, вообще-то говоря, является обязанностью. Это взаимосвязанные обязательства – признавать свои достоинства и жить с этим осознанием (Торат Авраам).

Г) Некоторые полагают, что поскольку представление человека о самом себе в очень большой степени основано на годах его раннего воспитания (на том, как его родители, учителя и друзья обращались с ним в детстве), он мало что может сделать, чтобы изменить это представление о самом себе. Но это не так. Да, действительно, наша самооценка во многом основана на прошлом. Но что действительно имеет значение, так это то, как мы оцениваем себя в настоящем. Независимо от того, как на нас смотрят окружающие, мы в состоянии изменить собственное отношение к себе. Представьте себе такую гипотетическую ситуацию: маленький сын одного монарха был в детстве украден и воспитывался в бандитской шайке. К нему относились как к ничтожному слуге, и именно таким он сам себя ощущал. В 25 лет он был возвращен во дворец к своему отцу-королю. Его отношение к самому себе изменилось практически мгновенно! И сейчас

принц уже понимает, что его первоначальная самооценка основывалась на ошибочном представлении, и теперь он станет рассматривать себя в качестве члена королевской фамилии. Таков взгляд Торы на аттестацию человека. Каждый человек создан по образу Творца. Мы все аристократы и должны смотреть на себя соответственно с нашим дворянским статусом. Низкая самооценка основана на ошибочных представлениях, и каждый из нас способен изменить подобные представления, если захочет это сделать.

Поняв этот принцип, можно оглянуться на опыт своей прошлой жизни и представить себе, как бы вы справились с трудной ситуацией, если бы обладали уверенностью и позитивным взглядом. Не смотрите назад с сожалением. Скорее, используйте этот прием, чтобы некоторым образом переписать свое прошлое. Это окажет значительный эффект на все, что вы совершите в будущем.

Однажды, когда Гилель после занятий расставался со своими учениками, они спросили его – куда он собрался.

– Я иду исполнить заповедь, – ответил Гилель.

– Какую заповедь? – спросили ученики.

– Помыться в бане.

– Разве ж это заповедь? – удивились они.

– Да, – ответил Гилель – статуи императоров чистятся и полируются специальным человеком, который заботится о них. Его держат для этой цели. И благодаря своей должности этот человек возносится в своем достоинстве. Я, созданный по образу и подобию Творца, – насколько тщательней должен содержать свое тело в чистоте я! (Ваикра раба, 34).

Д) Каждый человек обязан считать, что его ценность велика. Это не относится к необъективной и высокомерной оценке и чувству своего превосходства над окружающими, а к истинной самооценке, поражающей своей масштабностью. «Каждый отдельно взятый человек обязан говорить: “Мир был создан ради меня”» (Санедрин, 37а). Раши комментирует это талмудическое предписание: «Я обладаю значительностью всего мира». Каждый человек это единичное, неповторимое явление, которое никогда не происходило до него и никогда не произойдет после него. Вы обладаете уникальным сочетанием характерных личностных качеств. Вы уникальны в своих конкретных семейных установках, рожденный в конкретное историческое время и в конкретных условиях. Эта уникальность придает вам большую значительность. И только вы можете выполнить свои особые задачи в этой жизни (Алей шур).

Е) Тот, кто посвящает свое время изучению Торы, должен испытывать сильное чувство уважения. Он должен уважать себя, потому что изучает Тору и должен уважать любого, кто ее изучает. Отсутствие уважения к изучающим Тору людям демонстрирует искаженное отношение к мудрости Торы (Маархей лев).

Для того, кто изучает Тору, легко испытывать по отношению к самому себе негатив из-за того, что не он сумел достичь больших высот в том, что учит. Более того, каждый, кто изучает Тору, находит в своей учебе много областей, в которых он может совершенствовать себя. Например, запоминание изученного материала, более частое повторение изученного, создание оригинальных идей. Как бы то ни было, он в любом случае должен ценить тот уровень, которого достиг и испытывать по отношению к себе положительные чувства.

4. Преодолеть чувство неполноценности, изменив свои взгляды

А) С точки зрения светского человека, не существует никакой такой ценности, которая могла бы быть присуща любой личности. Человек – это как бы ничтожная частичка материи в гигантской вселенной, простирающейся на миллиарды световых лет. С этих позиций человек – не стоящий и не никчемный. Он просто есть. С этой точки зрения ему не нужно ощущать себя неполноценным по отношению к кому бы то ни было. Человек должен обладать неким набором критериев, чтобы оценивать людей. И любой такой метод абсолютно произволен. Даже если какие-то философы устанавливают определенные правила, и каждый житель земли соглашается с этими правилами, вы все равно не должны были бы оценивать людей по этим стандартам. Человек не должен считать себя неудачником, потому что такого не существует в реальности, а существует только лишь в чьей-то субъективной оценке, которую вы не должны принимать.

С точки зрения светского человека, у каждого есть выбор, как оценивать самого себя. Человек может остановить свой выбор на том, чтобы отказаться от какой-либо оценки и жить без того, чтобы давать себе оценку. Он также может выбрать произвольные критерии для самооценки, придуманные другими людьми в его обществе.

В некоторых регионах мира наличие большого количества зеленых бумажек с напечатанными на них определенными словами и портретами измеряет достоинства и ценность человека. В других регионах мастерство в охоте и рыболовстве является критерием преуспевания в жизни. А в третьих регионах – способность изображать других людей на сцене или на экране является

критерием превосходства. Группа людей может создать какую-нибудь новую и уникальную систему человеческих ценностей. Например, умение мастерски забрасывать куб в отверстие на доске может произвести человека в герои. И это не более нелепо, чем когда человек чувствует свое превосходство от того, что отличается умением играть в игру, называемую бейсбол, футбол или гольф. Совсем не нужно обладать низкой самооценкой, если можно запросто придумать какие-нибудь критерии, по которым вы окажетесь человеком, пользующимся успехом у окружающих. Чем, скажите, чужие критерии более правильны и справедливы, чем ваши собственные?

С точки же зрения Торы, каждый человек обладает ценностью. Человек был создан по образу Вс-вышнего ([Берейшит 1:27 и 5:1](#)) и является вершиной Творения. Приняв и прочувствовав этот принцип, человек высоко оценивает свое значение уже только потому, что существует.

Б) Тот, кто не понимает, что на самом деле важно в жизни, чувствует свою неполноценность, когда испытывает недостаток в разного рода пустяках, которые на самом деле не имеют никакого отношения к его самооценке ([Рабби Йосеф Лейб Блох, Шиурей даат, том 3](#)).

Примером этого является Навуходоносор, который был монархом, обладавшим громадной властью, но при этом не сумевший найти удовлетворения в жизни. Он постоянно испытывал стыд, потому что был низкорослым и толстым ([Мидраш Танхума](#)). У него была возможность сосредоточиться на своей власти и наслаждаться ею. Но вместо этого он решил сконцентрироваться на своих физических недостатках, которые запросто мог бы проигнорировать, так как практически они не имели никакого значения. Но оттого, что он продолжал говорить самому себе о том, насколько ужасно, что его тело не производит на людей большого впечатления, Навуходоносор превратил свою жизнь в непрерывный кошмар. Он выбрал быть слепым по отношению ко всем положительным аспектам жизни ([Коль цофаих, том 1, §15-16](#)).

Для примера, задайте себе вопрос: каким образом тот или иной фактор доказывает, что я – незначительная личность? Отсутствие умений и способностей могут быть практическими помехами, но они никоим образом не умаляют главных достоинств человека.

В) Каждый раз, удерживая себя от совершения неверного поступка, вы возвышаетесь духовно. Постарайтесь ощутить это духовное возвышение. Осознавайте каждый пример, когда сдерживаете себя, чтобы не сказать чего-то,

что может обидеть человека, или когда сердитесь на кого-то, но ведете себя осторожно, чтобы не причинить ему боль (Алей шур).

Г) Тому, кто кажется себе не таким умным, как другие, легко иметь низкую самооценку. И совершенно напрасно. И хотя обладание высоким интеллектом дает много преимуществ как в изучении Торы, так и в практических вопросах, человеческий интеллект не является ключевым фактором относительно базовых ценностей. Вы можете быть праведным и добродетельным человеком независимо от своих умственных способностей, и интеллект не является решающим фактором – будете вы счастливы в своей жизни или нет. А поскольку вы можете быть и счастливым и праведным в одно и то же время, уровень вашего интеллекта не имеет никакого значения. Так что вовсе не обязательно чувствовать себя ничтожным человеком, если люди в вашем окружении кажутся умнее вас.

Д) В западном обществе человеческое тело обожествляют. Многие судят самих себя по своим физическим достоинствам или по их отсутствию. Отношение Торы к этому вопросу заключается в том, что наше тело является инструментом для духовного роста (Алей шур). А ценность инструмента заключается не в том, как он выглядит, а в его функциональности. Тот, кто рассматривает свое тело в качестве средства для духовного роста, не думает о себе хуже, даже если у него есть физические недостатки. Его тело всего лишь инструмент, а от человека и ожидается использование инструмента, который ему был дан.

Е) Рабби Самсон Рафаэль Гирш писал: «Жена строит семью, а это непростая работа. Правила ведения семейной жизни, вверенной в ее руки, охватывают множество незначительных на первый взгляд взаимосвязей, но правильное или неправильное использование связей может быть настолько решающим для комфорта, благополучия и счастья в семье, что простой житейской мудрости недостаточно. Скорее, сочетание знаний, интуиции, умения и навыков, равно как и моральные достоинства и духовное совершенство создают искусство женщины, хранительницы домашнего очага» («Из мудрости Мишлей»).

То, как мы воспринимаем свое место в обществе, в значительной степени зависит от нас самих. Очень часто хозяйка дома, не имеющая профессионального образования, видит себя в негативном свете. «Я всего лишь обыкновенная домохозяйка» – любят говорить некоторые из них. Однажды я зашел в дом к соседям и увидел на стене плакат, гласивший:

{плакат}

{заголовок плаката}САМАЯ ТВОРЧЕСКАЯ РАБОТА НА СВЕТЕ! {конец заголовка}

{текст плаката}Эта работа включает в себя вкус, моделирование, украшение, воссоздание, обучение, психологию, проектирование, рукоделие, кулинарию, знание медицины, литературы, искусства, садоводства и огородничества, транспортировку, экономику, управление, общественные взаимоотношения, прием гостей, закупки, ремонт и обслуживание, педиатрию, гериатрию, получение и рассылку писем, знание законов, бухучета, религии, требует энергии и знаний менеджмента...

Тот, кто может все это выдержать – особенный человек.

И это она – домашняя хозяйка.

{конец текста}

{конец плаката}

У хозяйки дома, которая воспринимает себя в таком свете, никогда не будет проблем с низкой самооценкой. Более того, муж, видящий жену через такую призму, будет постоянно испытывать чувство благодарности, которое намного улучшит их семейную жизнь.

3) Разведенному человеку очень легко смотреть на себя как на неудачника и испытывать дефицит самоуважения. Но как развод может доказать, что человек – неудачник? Единственное, что показывает развод – что у двоих не сложились взаимоотношения. Если ваши личные недостатки в какой-то степени стали причиной развода, используйте этот неприятный опыт, чтобы поработать над ошибками и избавиться от них. Рассматривайте свою ситуацию как испытание, как экзамен и используйте для собственного совершенствования. Не старайтесь мысленно пересказывать прошлое по-новому. А если вы все же хотите вызвать в памяти прошедшее, вспоминайте позитивные моменты в своей жизни и используйте их в качестве фундамента, на котором можно построить что-то новое. Живите настоящим, но с планами на будущее.

5. Чувство собственного достоинства – это не высокомерие

А) Вид скромности, поборником которого является Тора, возникает лишь после того, как человек уже понимает, насколько он духовно высок. Лишь тогда скромность обретает цену. Отсутствие такого понимания является не достоинством, а наоборот, большим недостатком (Ховот а-левовот, 6:2).

Однажды спросили Рабби Эльханана Вассермана – осознавал ли свое величие его учитель Хафец Хаим, слывший чрезвычайно скромным человеком?

– Да, – ответил Рав Эльханан. Хоть Хафец Хаим и был наполнен скромностью, он, тем не менее, часто говорил о том, что несет персональную ответственность за духовное благополучие всего поколения (Ор Эльханан, том 1).

Б) Соответствующий тип гордости подобен тому, как если бы король послал своего сына в дальние края научиться из первых рук образу жизни крестьян. Принцу было приказано ни при каких обстоятельствах не обнаруживать, кто он есть на самом деле. Пока он будет жить среди простых людей, принц будет одеваться и во всем поступать так, как поступают они. Но король боялся, что его сын может забыть, кто он в действительности такой. Если он будет разговаривать и вести себя так, как крестьяне, то может потерять свое королевское величие и перенять у крестьян многие, присущие им недостатки, которые станут составной частью его собственной жизни. По этой причине король дал сыну наставления уделять ежедневно некоторое время тому, чтобы вспоминать, что он был рожден принцем. Точно так же, человеческая душа обладает искрой святости. Забыв о величии человеческой личности, можно обрести серьезные недостатки и вредные привычки. Поэтому необходимо все время помнить, что все мы – дети Великого Царя, и нам не приличествует поступать в смиренной и унижающей манере (Мусрей рабейну Йонатан).

В) Ваше понимание собственной значимости не противоречит обязанности быть скромным человеком. Скромность не является следствием непонимания своих способностей и положительных достижений. Только глупец не понимает, кто он на самом деле и чего он стоит, и это не имеет ничего общего со скромностью. Скромность – это прочувствованное понимание каждой клеткой своего тела, что все, да-да, именно все, что у нас есть, **не** является нашей собственностью. Скорее, это дар Творца, который удостаивает нас Своей милостью. И чем сильнее человек чувствует, что именно дано ему в подарок, тем больше его скромность (Ор яхэль, том 3).

Г) Чувство гордости может быть как позитивным, так и негативным. Позитивным аспектом гордости является признание величия, которым каждый человек наделен от рождения. Негативный же аспект – это когда человек требует от окружающих почестей для себя (Тора а-нефеш). Человек, умеющий по достоинству оценить себя, не должен доказывать подлинность этой цены кому бы то ни было. Независимо от того, что могут сказать другие, он всегда знает себе цену. Такой человек не станет бахвалиться, ибо не нуждается в подтверждении своей значимости.

Д) Тора требует от нас иметь чувство собственного достоинства, она против покорности человека другому смертному. Она хочет от нас скромности, но не хочет, чтобы мы чувствовали смирение. Взгляд Торы на чувство собственного достоинства гораздо глубже, чем взгляд, что отражается в светском мире, так как основывается на божественности, имеющейся в каждом человеке. Человек, лишенный чувства собственного достоинства, лишен и признательности Б-гу (Мицвот а-левавот).

6. Идеал скромности с точки зрения Торы

А) Идеал скромности с точки зрения Торы не имеет ничего общего с фальшивой скромностью, когда человек отступает, отказываясь от любых действий, которые пошли бы на пользу людям, не осмеливаясь произнести громкое слово или же выступить вперед. Такой тип скромности можно извинить, но его никогда нельзя почитать за достоинство. Тора же приветствует тот тип скромности, который идет рука об руку с кипучей энергией. Разве Моше не был примером великого и энергичного деятеля и, в то же самое время, величайшим анавом – самым бескорыстным и скромным человеком на земле?

В великом бескорыстии лежит великая сила. В конечном счете, пренебрежение своими обязанностями происходит из-за эгоизма. Из-за себялюбия мы пренебрегаем добром и творим зло. Эгоизм заставляет нас уклоняться от исполнения своих задач в этой жизни. У скромного и цельного человека вы не найдете следов эгоизма, его самопожертвование не блокируется самовлюбленностью. Он всегда готов воспользоваться последней искоркой энергии и последней каплей своей души, чтобы сделать добро людям. Он верит в то, что ему была дана жизнь только для того, чтобы использовать каждый свой вздох для активного совершения добрых дел. Все время его пребывания на земле, независимо от продолжительности, – это подлинная жизнь. И когда он покинет этот мир, о нем можно будет сказать: «Он действительно жил» («Из мудрости Мишлей», §200-201).

Б) Внешние манеры и поведение, выражающие высокомерие и гордыню, являются признаками внутреннего ощущения собственной слабости. Неуверенный в себе человек старается скрыть робость и нерешительность, пытаясь продемонстрировать несуществующую силу. Даже самые незначительные трудности могут подавить и ошеломить такого человека, и в конечном счете погубить его (Алей шур).

Независимо от того, какова причина человеческого высокомерия, даже если речь идет о его умственных способностях, – это явный признак чувства неполноценности и отсутствие понимания. Высокомерный, заносчивый человек должен осознавать, что все, чем он обладает, даже его интеллект, это дар Вс-вышнего. И этот дар совершенно не заслужен. Дар от источника бесконечной мудрости существу, которое поначалу не обладало совершенно никакими знаниями. Разве есть какие-нибудь основания для того, кто получил подарок покрупнее, мнить о себе, сравнивая с кем-то, кто получил дар поменьше? (Торат Авраам).

7. Неуместная скромность – это недостаток

А) Несмотря на то, что скромность является весьма важной характеристикой, у человека, не осознающего своего величия, имеется шанс нарушить законы всей Торы через неумеренно проявленную скромность (Рабби Иерухам Лейбович, Даат Тора: Берейшит).

Б) Даже скромность – коронованная принцесса всех позитивных человеческих качеств – может превратиться в негативное свойство характера. Если человек проявляет излишнюю безропотность, он рискует оказаться под влиянием безнравственных людей и согрешить (Михтав ми-Элияу, том 3).

В) Рабби Симха Буним из Пшисхи говорил: «У каждого человека в кармане должно быть два листка. На одном должно быть написано: “Мир был создан ради меня”, а на другом: “Я всего лишь прах и тлен”. И человек должен быть достаточно умен, чтобы в соответствующее время перечитывать написанное на том или другом листке» (Симха Исраэль).

Г) Мой учитель, рабби Хаим Мордехай Кац, руководитель *ешивы* Телз постоянно подчеркивал различие между позитивным качеством – гордиться своими ценностями и своим наследием с одной стороны, и отрицательным свойством высокомерия и надменности – с другой. Однажды ученик *ешивы* проходил мимо его дома ссутулившись и опустив плечи. Рабби Хаим Мордехай Кац подозвал его и сделал замечание, посоветовав ходить прямо. Глава *ешивы* подчеркнул, что осанка раскрывает представление человека о самом себе, а изучающий Тору должен являть свою признательность тем высоким ценностям, к которым он прикасается.

Д) Когда Вс-вышний создал мир, Он принял в расчет даже самые ничтожные и мелкие создания. Он не дал жизнь существам, которых не обеспечил бы пищей в этом мире. И вот эта мысль, – что для нежной заботы Вс-вышнего не существует

незначительных существ, должна заставить каждого мыслящего человека осознать, что всякая живая тварь на земле заслуживает уважения и внимания потому, что несет на себе печать Творца. Таким образом, нам тоже следует уважать самих себя как творений Вс-вышнего (Рабби Шимшон Рафаэль Гирш, Комментарий к Псалмам, 111:2).

8. Богатство не является веским критерием для самооценки

А) Богатство и успех в любой материальной области не являются каким-то достоинством, которое становится частью самого человека. У богатого человека нет особых, присущих ему качеств, которых не было бы у бедного человека. Люди в основе своей одинаковы – независимо от того, насколько они бедны или богаты. Как гласит поговорка: «Мой кошелек может стесняться его кошелька, но сам я не буду его стыдиться». В духовных вещах, таких, как изучение Торы и совершение добрых дел, – чем больше мы растем духовно, тем больше возвышаемся в глазах Вс-вышнего (Бейт алеви: Ваейшев).

Б) Рабби Симха Зиссель из Кельма говорил, что в равной степени плохо богатому человеку показывать превосходство и разговаривать с людьми свысока оттого, что он богат, как и бедному чувствовать себя неполноценным и выказывать покорность и послушание из-за того, что у него нет денег. И богатство и бедность – это всего лишь обстоятельства, предусматривающие испытания и не отражающие достоинств самого человека (Даат хохма у-мусар, том 1).

В) Хазон Иш говорил, что это противоречит духу Торы – судить о человеке по тому, чем он занимается, чтобы обеспечить себе на жизнь. Мы никогда не сможем рассказать о подлинном величии человека по тому, каким он предстает перед обычным наблюдателем. Например, некоторые владельцы маленьких лавок очень осторожны во всех делах, касающихся денежных законов Торы и их мысли постоянно заняты раздумьями о духовном. Такие люди могут быть действительно великими людьми, хотя окружающие и не осознают их величия (Пеэр а-дор, том 4, §153-154).

Г) Некоторые измеряют свою ценность количеством того, чем они владеют. На самом же деле, вся концепция права владения собственностью основана на иллюзии. Когда вы приобретаете какой-нибудь материальный объект, он не становится частью вас самих. Право собственности – это всего лишь ваше право использовать конкретный предмет в любое время, когда вам вздумается, и оно означает, что никто не имеет права отобрать у вас этот предмет. Как же несчастен человек, который в своем честолюбии прикипает к чему-то, к чему привязаться,

в общем-то, невозможно! Такой человек не получит того, что желает и будет только страдать от этого. Счастлив же тот, чье самолюбие заключается в стремлении к духовному росту, совершенно не зависящему от внешних факторов. Такой человек проживет счастливую и полезную жизнь (Михтав ми-Элияу, том 1, §42-43).

9. Не допускайте, чтобы чья-то оценка повлияла на ваше отношение к самому себе

А) Не стоит уважать себя меньше или огорчаться, если кто-то разговаривает с вами снисходительно, свысока. Мудрецы говорят, что почитаем тот, кто с почтением относится к другим. Или же можно сказать иначе: кто унижает себя? Тот, кто старается унижить других (Ахават мейшорим).

Будете вы почитаемым человеком или нет – зависит от вашего отношения к окружающим, а не от отношения окружающих людей к вам.

Почему человек должен терять уважение к себе, если кто-то поступает по отношению к нему непочтительно? Сосредоточьтесь на том, как поступаете **вы** по отношению к окружающим. А если кто-то не оказывает вам должного уважения, – так это его проблема, а не ваша.

Б) Независимо от того, как кто-то оценивает вас, вы все равно обладаете способностью уважать себя. Каждый, кто искренне работает над тем, чтобы стать хорошим, добродетельным человеком, уже обладает достоинствами, делающими его ценным. Никогда не оценивайте себя на основе того, что кто-то думает о вас. В конце концов, только ваш разум решает, как вы будете оценивать самого себя. И даже если вы полагаетесь на чье-то мнение, все равно выбор в конечном итоге остается за вами.

В) Низкая самооценка обычно приобретается в ранние годы жизни. У человека в детстве могли быть излишне недовольные, постоянно критикующие его родители или учителя, он мог не ладить с другими детьми, мог получать плохие оценки в школе. И хоть такое отношение к себе могло сформироваться в раннем возрасте из-за внешних причин, единственным объяснением, почему это длится до сих пор, является то, что он продолжает смотреть на себя через то же самое кривое зеркало. Он должен сказать себе: «Да, это правда, раньше я смотрел на себя как на неполноценного человека, но сейчас я буду думать о себе иначе и ценить свои подлинные достоинства».

В то время, как точное определение того, как человек с низкой самооценкой приобрел такой взгляд на самого себя не является обязательным условием, понимание подоплеку подобного отношения к себе облегчает сопротивление тем причинам, на которых эта оценка основана. Возможно, у тех, кто относился к вам критически, были необоснованно высокие стандарты. Возможно также, что в то время, как у вас были определенные недостатки в прошлом, в настоящее время вы учитесь тому, как их преодолеть. Возможно, люди, судившие о вас неблагоприятно, пользовались критериями, с которыми вы сегодня не соглашаетесь. Например, в школе ученика, как правило, ценили по отметкам, которые он получал. Некоторые слабые ученики усердно работали над тем, чтобы понять материал и, что более важно, могли глубоко прочувствовать изучаемые принципы и занимались гораздо больше, чем те, кто получал более высокие оценки. Они действительно сделали больше, чем другие, более способные, которые не могли применить в жизни то, что важнее. Будучи ребенком, такой усердный ученик с невысокими отметками мог испытывать комплекс неполноценности, но став взрослым, зрелым человеком, он может оценить свое прилежание и хорошие душевные качества.

Однажды к Баал Шем Тову пришел человек, работавший над своим совершенствованием и пожаловался: «Я долго старался стать лучше. Но я все равно остаюсь простым и обыкновенным». «Понимать, что ты прост и обыкновенен – это само по себе уже есть достижение. Наслаждайся этим», – ответил Баал Шем Тов. (Мидраш Риваш тов).

10. Не сравнивайте себя с другими

А) Спросите любого трех- или четырехлетнего ребенка, умеет ли он рисовать, и ответ всегда будет: «Да, конечно я умею рисовать!». Спросите взрослого человека, умеет ли он рисовать, и если он не специалист в этом вопросе, ответ будет отрицательным. Почему так происходит? Потому что ребенок судит о себе по своим собственным критериям. Поскольку он умеет изобразить на листке бумаги что-то, что для него представляется как картинка, он считает это рисунком. Взрослый же, как правило, обладает более высокими стандартами. Он сравнивает себя с профессиональными художниками и поэтому оценивает себя как человека, который не умеет рисовать. В духовном плане иногда это может быть полезным – увидеть, чего достигли другие, чтобы побудить себя достичь большего, но во всех других областях будет гораздо лучше, если вы откажетесь от ненужных сравнений себя с другими людьми.

Б) Те, кто испытывают необходимость «быть лучше всех», обычно страдают из-за страхов и тревог. Они говорят себе: «А что, если другие лучше меня? Это же ужасно!». Наша цель должна состоять в том, чтобы совершенствовать свои качества, а не быть самым лучшим. Если человек хочет быть лучше всех, ему следует задать себе вопрос: «Почему мне на самом деле хочется быть лучше других? Что такого страшного в том, что кто-то другой лучше меня в любой отдельно взятой области?». Те, у кого есть потребность быть лучше других, обычно говорят себе: «Если я не лучше всех, стало быть, я – неудачник. Я – ничтожество!». Но для этого ведь нет никаких оснований! В принципе, ни один человек не может по праву определить, кто лучше всех. А поскольку сравнение себя с кем-нибудь еще очень условно и произвольно, то нет никакого смысла причинять себе ненужные страдания этими сравнениями.

11. Не позволяйте ошибкам отнимать у вас чувство собственного достоинства

А) Чувство собственного достоинства не должно зависеть от внешних факторов. Каждый человек обладает присущими ему ценностями, вне зависимости от того, чем он занимается. Если вы совершаете ошибки и проступки, не следует разочаровываться, приходить в уныние и терять ощущение своей значимости. Нет ничего опаснее этого. Если вы согрешили, правильнее будет собраться в кулак, напрячь свои возможности и подняться над своим проступком. Сосредоточьтесь на своих потенциальных возможностях для духовного роста. Независимо от того, как плохо вы поступали в прошлом, у вас всегда есть возможности для духовного роста (Рабби Носон Цви Финкель, Тнуат а-мусар, том 3).

Ученик Рабби Нохума Зева Цви однажды в синагоге ошибся в произношении слова, когда повторял вслух молитву. Кто-то с места выкрикнул правильно это слово и ученик тщательно повторил его. Тем не менее, молодой человек так смутился и занервничал, что сделал еще несколько ошибок. После молитвы Рав Нохум Зев подошел к нему и сказал: «Ну разве можно быть таким самонадеянным? Ты полагаешь, что настолько идеален, что исключает вероятность совершить какую-нибудь ошибку?» (Имрей даат).

Человек, которому я рассказал вышеописанную историю, спросил: «А разве этот ученик не почувствовал себя еще хуже и не огорчился еще больше от того, что учитель назвал его самонадеянным?». Это зависит от того, как такая фраза доходит до собеседника. Если она сказана с пониманием и озабоченностью, ее

смысл будет таким: «Я забочусь о тебе. Зачем ты расстраиваешься из-за этой пустяковой проблемы? Разумеется, ты тоже подвержен ошибкам и можешь заблуждаться. Будь готов к ошибкам и стремись к тому, чтобы избегать их, но не чувствуй себя подавленным и угнетенным, если ошибся».

Б) Постарайтесь достичь величия, насколько это возможно. Некоторые боятся выказывать стремление к высоким достижениям, так как боятся совершать ошибки, и эти ошибки будут намного серьезнее, чем если бы их планка была не такой высокой. Такие рассуждения неправильны. Каждый человек обязан развиваться и совершенствоваться по максимуму своих возможностей. Самый незначительный человек обладает потенциалом для величия, если использует все, чем обладает (Рабби Йосеф Лейб Блох, Шиурей даат, том 3).

В) Страх перед неудачей является первопричиной человеческого беспокойства. Люди думают: «Если я не добьюсь успеха, значит, я никудышный, бесполезный неудачник». Тот, кто боится неудач, не желает рисковать, а риск является важной составляющей в любом начинании. Это мешает ему действовать в тех ситуациях, в которых он мог бы достичь больших успехов. Когда человек признает свою собственную ценность как человека, даже если он не преуспел в каком-то конкретном деле, он понимает, что его человеческое достоинство никогда не подвергнется риску, и он будет стараться достичь большего.

«...Король поднялся посреди ночи, подошел к лампе и поправил фитиль, чтобы лампа не погасла. Подданные спросили его: “Почему Ваше Величество не попросили нас сделать это?”.

“Я был королем, когда поднялся, и я остался королем, когда пошел опять спать” – ответил он» (Орхот цадиким, ч. 2).

Тот, кто знает себе цену, не боится ее утратить.

Г)Рабби Шломо из Карлина говорил: «Самый большой недостаток, которым может обладать человек, это забыть присущее ему человеческое величие» (Дор дэйа, том 1).

Д) Тот, кто полагает, что всегда должен быть прав в споре, являет отсутствие положительной самооценки. Такой человек говорит себе: «Если я не буду всегда прав, значит, я неудачник и ничтожество». Он боится признать вероятность того, что он может совершить ошибку, потому что это, якобы, понизит его человеческую ценность. Тем не менее, тот, кто стремится к истине и готов признавать свои ошибки, приобретает как уважение окружающих, так и, в конечном итоге, больше уважения к самому себе. Вместо того, чтобы выискивать

ошибки и принимать их как признак своей слабости, следует смотреть на них как на проявление своей интеллектуальной искренности.

Е) Некоторых родителей беспокоит чувство собственного достоинства, когда их дети не ведут себя подобающим образом. И хоть на родителей налагается большая ответственность воспитывать и обучать детей как правильно себя вести, дети, порой, не следуют родительским наставлениям. Родителям следует составлять планы – как заинтересовать детей, и при необходимости советоваться с другими людьми. В человеческой истории нам известно много безупречных родителей, чьи дети не достигли их уровня, и хоть родители сильно страдали из-за этого, уважение к ним не стало меньше, благодаря их собственным достижениям.

12. Человек с высокими идеалами может испытывать негативные чувства по отношению к самому себе

Существует сильная тенденция, дурному человеку считать себя хорошим, а действительно хорошему человеку считать себя плохим. Объяснение этому просто. У этих разных людей критерии добра и зла разительно отличаются друг от друга. Дурной человек считает себя хорошим, если он не ослепил или не ограбил кого-то, забрав все его деньги, как он обычно делает. Хороший же человек желает помочь другим людям, и если он не может сделать столько, сколько мечтает осуществить в идеале, то считает себя плохим человеком (Имрей бина).

Из собственного опыта я знаю, что люди с низкой самооценкой очень часто оказываются очень хорошими людьми по объективным критериям, но обладают высокими устремлениями и следовательно, сильно расстраиваются, потому что не могут достичь своих благородных целей. А поскольку они, как и любой из нас, не совершенны, то считают себя неудачниками, а это уже ведет ко многим негативным последствиям. Таким людям очень важно понять, что они мыслят категориями или-или: либо они идеальны, либо они неудачники. В любой сфере человеческого поведения и в характере человека существует много уровней. Если вы не совершенны, вам вовсе не следует считать себя неудачником. Сосредоточьте свое внимание на исправлении недостатков вместо поисков абсолютного идеала. Обладающему низкой самооценкой стоит составить список минимальных критериев для хорошего, в принципе, человека. Тогда ему легче

будет взглянуть на себя объективно – отвечает он или не отвечает таким характеристикам.

13. Работа над собой

А) Работайте над собой, вместо того, чтобы терять время, сожалея о том, что вы не такой, каким хотели бы быть. Опишите – каким человеком вы хотите стать? Будьте как можно более конкретны в своих критериях. Тот, кто пользуется такими неопределенными, расплывчатыми характеристиками, как то: быть добрым, набраться больших знаний в Торе, быть успешным – не обладает четким мерилом для того, чтобы определить – достиг ли он своих целей, или нет. Если, к примеру, вы хотите усовершенствоваться в выполнении добрых дел, уточните типы тех услуг, которые планируете совершить, и то, как часто вы собираетесь их оказывать. Если у вас появится ясное представление своего собственного идеала, вам легче будет спланировать маршрут, по которому нужно будет следовать, чтобы достичь своей цели.

Б) Люди с комплексом неполноценности постоянно судят о себе негативно и критикуют, принижают себя («Я действительно ничтожество», «Я – слабак»). Они должны прекратить давать себе оценку. Даже если они пока не думают о себе в положительных формулировках, они могут перестать заниматься самоосуждением. Было бы полезнее сосредоточить свое внимание на том, каких поступков следовало бы избегать, а какие поступки поощрять в себе.

14. Родителям и педагогам следует формировать в своих детях и учениках уверенность в себе

Рабби Исраэль Салантер советовал педагогам: чтобы достучаться до сердца человека, необходимо вселить в него высокое мнение о самом себе. Следуя этому совету, рабби Носон Цви Финкель воодушевлял своих учеников на достижение наибольших высот, прививая им осознание своих потенциальных возможностей. Одним он говорил, что у них есть все для того, чтобы стать такими же учеными, как Рабби Акива Эйгер. Другим, что если они приложат все усилия, то смогут стать лидерами своего поколения. Он лично удостоивал больших почестей некоторых учеников. В присутствии других людей он щедро хвалил их и говорил о том, какие они талантливые или добродетельные (А-Меорот а-гдолим).

Рабби Иехезкиэль Левенштейн подчеркивал это в письме: «Чтобы обучать молодых людей, нужно возвышать их, обращая внимание на то величие, которое они могут достичь, если используют все свои способности» (Ор Иехезкиэль: михтавим). Учителю, который склонен принижать достоинство и уверенность ученика в самом себе, следует либо изменить свой подход, либо поменять профессию. Один из наиболее важных уроков, которые учитель может преподать своим ученикам, это то, что они обладают большими достоинствами и должны стремиться использовать все свои потенциальные возможности.

Чтобы усилить в человеке чувство собственного достоинства и уверенность в себе, покажите ему те положительные качества и ресурсы, те сильные стороны, которыми он обладает. Даже если у человека много недостатков и слабостей, наверняка он время от времени проявлял положительные качества. Показывая человеку, как он достигал успеха в каких-то прошлых начинаниях, как он преуспел в изучении чего-то, или как он продемонстрировал силу и смелость в какой-то конкретной ситуации, вы даете ему мощный фундамент, на котором он сможет построить свое будущее. Человек с низкой самооценкой старается не замечать то положительное, что он совершил, и концентрируется исключительно на своих недостатках и ошибках. Показывая ему сильные стороны его личности, вы заряжаете его оптимизмом по отношению к своим скрытым способностям. У вас есть возможность помочь человеку усилить чувство собственного достоинства и воодушевить его на достижение серьезных целей. Это одна из самых больших добродетелей, которые человек может совершить.

5. ДРУЖБА

1. Дружья очень важны для счастья

А) Никогда не останавливайтесь в поисках новых друзей в дополнение к тем, которые у вас уже есть. И наоборот: даже один недруг – уже слишком много (РОШ, Орхот Хаим, №90).

Б) Человеку невозможно нормально и полноценно жить и работать, не имея близкого друга, с которым можно было бы обсудить все, что происходит, и который мог бы дать полезный, добрый совет. *Талмуд* (Бава батра 16б) говорит:

«Либо друг, либо смерть». Сказал мудрец: «Человек, у которого нет друга – как левая рука без правой» (Сефер а-мидот).

В) Нелюдимому, замкнутому человеку нелегко быть веселым (Хафец Хаим, Ахават хесед, ч. 2). Г) Ничто так не влияет на умственные способности человека, как общение с друзьями, стремящимися к тем же целям, что и вы. Наше мышление формируется и выверяется посредством обмена мыслями с окружающими. Интеллект, полностью зависящий от себя самого, обречен на инертность, застой, иллюзии, либо на ложные представления («Из мудрости Мишлей»).

Д) Наши мудрецы говорили, что наличие друга настолько важно, что нам следует быть готовыми платить за него (Пиркей Авот 1:6). Друг может быть полезен в любых аспектах человеческого бытия. настолько полезен, что если нужно заплатить определенную цену за друга, дело стоит того. «Заплатить определенную цену» вовсе не обязательно относится к финансовым расходам. Можно уделить время и энергию, чтобы сохранить друга. Можно перетерпеть некоторые его отрицательные качества, а иногда он может ссориться с нами. Несмотря на это, цена, которую мы платим за близкого друга, стоящее капиталовложение.

Как только вы перебираетесь жить на новое место, очень важно приложить усилия, чтобы сблизиться с новыми людьми (РАЛБАГ, А-Даайот ве-амидот 14:3).

2. Мы нуждаемся в других людях, но в этом деле важна умеренность

Гилель выразил отношение Торы к нашей потребности в других людях: «Если не я за себя, то кто за меня? Но если я только за себя, то что я?» (Пиркей Авот 1:14). Не ставьте себя в положение, когда вы чересчур зависимы от окружающих. Если вы сами не в состоянии позаботиться о своих потребностях, как вы можете рассчитывать, что другие будут это делать за вас? С другой стороны, следует знать пределы своих возможностей. В определенной степени все мы друг от друга зависим. Даже самые праведные и добродетельные, самые мудрые и образованные нуждаются в других людях. Постоянная реакция на любые крайности может создавать проблемы. Гилель советует нам идти по среднему пути. Старайтесь делать для себя все, что можете, но не будьте слишком высокомерны, чтобы не попросить помощи у окружающих, когда это необходимо.

Б) Если вам повезло иметь друга, постарайтесь не докучать ему частыми визитами, даже если уверены, что вашим визитам рады. Вы можете устать от слишком большого количества хорошего («Из мудрости Мишлей»).

3. То, как вы поступаете с окружающими, оказывает влияние на их отношение к вам

А) Глупец превращает друга во врага, а мудрец превращает неприятеля в товарища (Тнуат а-мусар, том 4).

Б) «Как [в] воде лицо к лицу, так сердце человека – к человеку» (Мишлей 27:19). Этот стих говорит о принципе, лежащем в основе наших взаимоотношений с окружающими. Мы все хотим, чтобы те, кто рядом, были дружелюбны и любезны с нами. Чужие поступки не находятся под нашим непосредственным контролем, однако своими собственными словами и делами мы в состоянии управлять. Мы играем большую роль в создании мира, в котором живем. Особенно тем, как окружающие будут относиться к нам. Если вы поступаете с людьми по-доброму, они, скорее всего, ответят вам взаимностью.

Если вы поступаете неприязненно и агрессивно по отношению к кому-нибудь, он, вероятно, поступит по отношению к вам таким же образом. Если вы на кого-то кричите, возможно, в ответ накричат на вас. Но, с другой стороны, если вы заботливы и выражаете радость, встречаясь с другими людьми, они, вероятнее всего, будут испытывать к вам любовь. Из чисто практических соображений следует быть доброжелательными и дружелюбными в общении с окружающими. С точки зрения законов Торы это не только лишь озвученный совет, это наша главная обязанность.

В) Вместо того, чтобы жаловаться на чье-то отношение к вам, полезнее было бы поработать над своим отношением к этому человеку. Даже если вам придется заставить себя, поступайте со всеми своими близкими и знакомыми людьми благожелательно и с любовью. Поступая так постоянно, вы сами увидите значительные улучшения в том, как люди относятся к вам. Принятие такого подхода во взаимоотношениях может уберечь супругов от ненужных ссор и страданий.

Проигнорируйте раздражительность и бурчание своей второй половины и разговаривайте бодро, охотно и с сочувствием. Если вам это покажется трудным, представьте себе, что вы актер/актриса на сцене. И это не только предотвратит размолвку, но и окажет влияние на вашу вторую половину, чтобы он/а поступал/а

лучше по отношению к вам. И только очень редкий, не совсем нормальный индивидуум не отреагирует благосклонно на искренние попытки удовлетворить его потребности.

Не забывайте о том, что необходимо быть гибким. Люди очень сильно отличаются друг от друга в том, что они расценивают как положительное, и необходимо понять конкретные нужды человека, с которым вы общаетесь. Если один подход не приносит успеха, попробуйте другой. Но не переставайте пробовать.

Г) Постоянно жертвуя ради кого-то, вы приумножаете свою любовь к этому человеку (Михтав ми-Элияу, том 1).

Если вы приложите усилия, чтобы помочь всем, с кем встречаетесь, то, несомненно, почувствуете близость к этим людям. Незнакомец – это тот, кому вы еще пока не успели помочь. Делая добрые дела другим, вы наполняете свой мир друзьями и близкими людьми (там же).

Составьте список тех, с кем хотели бы стать ближе. Рядом с каждым именем напишите несколько добрых дел, которые могли бы совершить для них, и за которые они были бы вам благодарны.

Д) «Приветствуйте каждого человека дружеской улыбкой» (Пиркей Авот 1:15). *Тифферет Исраэль* комментирует: оказание такой любезности каждому человеку увеличивает положительные чувства окружающих по отношению к вам. Тот, кому адресована ваша улыбка, выигрывает, а вы, в свою очередь, умножаете количество своих друзей. Когда вы улыбаетесь человеку, он расположен улыбнуться вам в ответ. А это увеличивает и ваши положительные ощущения.

4. Относитесь к людям с уважением и почтением

А) Мы обязаны оказывать почет и уважение каждому, с кем встречаемся, независимо от того, богат он или беден. Единственная разница между богатым человеком и бедняком – количество денег, которыми они владеют, но оба они созданы по образу Вс-вышнего, и когда один человек оказывает почести другому, он, в конечном итоге, оказывает почести Творцу (Рейшит хохма: Шаар а-анава).

Б) Скромный человек умеет ладить с людьми потому, что ему легко приспособиться к окружающим. Находиться рядом с таким человеком всегда приятно (Ховот а-левоот 6:10; Месилат ешарим, ч. 22).

Высокомерный и заносчивый человек всегда требует от окружающих, чтобы они вели себя так, как хотелось бы ему. Очень часто это создает возмущение и чувство обиды, особенно если окружающим его людям требования кажутся

капризными и необоснованными. Скромный же человек не станет помыкать другими только для того, чтобы ощутить свое могущество и власть. Он внимателен к окружающим и, как следствие, хорошо ладит с ними.

В) Каждый, кого вы встречаете, страстно желает, чтобы к нему относились с уважением. Если вы внимательно прислушаетесь, то услышите, как они зывают: «Пожалуйста, относитесь ко мне как к значительному человеку!», «Не заставляйте краснеть, не оскорбляйте меня!», «Прошу вас, прислушайтесь к тому, что я говорю...» (Даат хохма у-мусар, том 3).

Если вы научитесь относиться к каждому человеку с уважением, то обретете множество друзей за годы своей жизни. Каждый раз, встречая кого-нибудь, задайте себе вопрос: «Что я могу сказать человеку, чтобы выразить свое уважение к нему?».

Г) Каждый человек на свете ожидает доказательств признания и любви со стороны окружающих. Учащиеся очень ждут знаков дружелюбия со стороны учителей, и, откровенно говоря, учителя также ожидают свидетельств дружеского отношения со стороны своих учеников. Дети ждут знаков сочувствия со стороны родителей, а родители жаждут признаков любви от своих детей. Дети могут в значительной степени влиять на эмоциональное состояние своих родителей. Покупателю хочется, чтобы продавец вошел в его положение и понял, что ему, покупателю нужно. Но и продавец также нуждается в том, чтобы покупатель не принизил ни его, ни то, чем он торгует (Алей шур).

Д) Вступая в контакт с кем-то, приложите особые усилия, чтобы увидеть достоинства этого человека. Постарайтесь не только увидеть его положительные качества, но попробуйте получить удовольствие, находя в человеке новые достоинства. Тот, кто сумеет научиться такому отношению к людям, будет жить в совершенно ином мире по сравнению с тем, у кого нет к людям такого отношения. Все, кого он встречает, обладают позитивными элементами, которые он подмечает и, следовательно, выказывает уважение к каждому человеку (Алей шур).

Е) Уступчивость – наиболее важный инструмент в человеческих взаимоотношениях. Если вы непреклонны и неподатливы в своих требованиях, желая, чтобы люди всегда подчинялись, уступали и соглашались с вашими желаниями, вы часто сумеете добиться своего, но не сможете создать близких взаимоотношений с окружающими. Уступайте и учитесь различать между тем, что важно, а что – нет. Тот, кто полагает, что все должно быть так, как хочется ему, как бы говорит себе: «Если я уступлю, значит я слабак!». Взгляд же Торы

заключается в том, что почитая других людей, человек обретает истинное уважение.

5. Будьте осторожны, чтобы не обидеть человека

А) Тора запрещает нам доставлять неприятности людям. Из любви к человечеству мы должны быть очень осторожны, чтобы никому не причинить страданий. В контексте обретения счастья мы должны быть внимательны к людям, так как заставляя страдать других, мы сами, в конечном итоге, тоже страдаем. Вот некоторые области, в которых нужно быть особенно осторожными:

[-]воздержитесь от оскорблений;

[-]воздержитесь от того, чтобы отзываться отрицательно о ком-либо, за исключением случаев, когда это необходимо из практических или конструктивных соображений;

[-]воздержитесь от того, чтобы лгать людям;

[-]воздержитесь от того, чтобы вводить людей в заблуждение в финансовых вопросах;

[-]воздержитесь от того, чтобы причинить людям неприятности или боль своими поступками или словами (Месилат ешарим, ч. 19);

[-]воздержитесь от причинения людям финансовых убытков.

Наши мудрецы (Пиркей Авот 2:12) говорили, что чужие деньги должны нам быть так же дороги, как свои собственные.

Б) Человек, обладающий *битахоном* (упованием на Б-га), будет любим и уважаем другими людьми. Потому что люди верят, что такой человек ни в коей мере не навредит, и не станет претендовать на то, что принадлежит им. А коль скоро люди знают, что ему можно верить, они будут испытывать к нему позитивные чувства (Ховот а-левоот 4:5).

В) Будьте осторожны, чтобы легко не впасть в гнев и не отреагировать чересчур строго по отношению к окружающим. Тот, кто не осторожен в этих вопросах, наживает себе врагов (_РОШ, Орхот Хаим, № 107 и Июнним).

Разговаривайте тихо и спокойно. Тот, кто научится подобному обращению, сумеет поладить с каждым, с кем ему придется иметь дело. И даже делая кому-то замечание, говорите при этом мягко (Пеле йоац: месикут).

6. Молитесь за ближнего своего

Молитесь о благополучии других людей, даже если они не знают об этом (Хафец Хаим, Ахават хесед, ч. 3, ч. 8).

Каждый человек, которого мы знаем, нуждается в чем-то, о чем мы можем молиться: в успехе в духовных вопросах, в успехе в финансовых делах, в хорошем здоровье, удачном браке, достойном воспитании детей... Произнесение тихой молитвы за людей, которые встречаются на вашем жизненном пути, даже если вы совершенно незнакомы с ними, даст вам еще больше позитивных эмоций по отношению к другим людям. Вы выигрываете столько же, сколько тот, за кого вы молитесь.

Иногда Рабби Носон Цви Финкель из Слободки садился у окна и тихо благословлял и молился за тех, кто проходил мимо его дома. Один из учеников Рабби Финкеля рассказывал, как однажды шел со своим учителем, и они проходили мимо дома одного из руководителей *ешивы*. Рабби Финкель повернулся в сторону дома и произнес: «Доброе утро!». Ученик был озадачен этим, ибо не заметил никого, с кем можно было бы поздороваться. Заметив это удивление, рабби Финкель объяснил: «Большинство произносят благословение, желая доброго утра только тогда, когда сталкиваются с людьми лицом к лицу. Но даже если мы и не видим их, нам следует выработать в себе привычку благословлять их» (А-Меорот а-гдолим).

Когда Рав Зуша просыпался утром, он произносил: «Я желаю каждому доброго утра» (Ган а-хасидут).

7. Понимать окружающих

А) Оказание добрых услуг окружающим является одной из главных обязанностей человека (Ошейя 6:8). Тот, кто стремится делать одолжения, обязан хорошо разбираться в устройстве мира. Нужно обладать знаниями о различии между людьми и их индивидуальными потребностями (Хохма у-мусар, том 2).

Б) Для того, чтобы ладить с людьми, очень важно уметь видеть события с позиции этих людей, даже если вы не соглашаетесь с ними. Общаясь с человеком, постарайтесь увидеть, как ситуацию воспринимает он. Например, рабби Салантер говорил, что отобрать у ребенка сломанную коробку равноценно тому, что потопить корабль, принадлежащий взрослому (процитировано в Михтав ми-Элияу, том 1). Для ребенка его коробка – это корабль, и общаясь с малышом, вы обязаны понимать, как он видит мир. И несмотря на то, что этому трудно научиться, достичь такого понимания очень важно. Поймите, нет двух людей, которые видели бы одно и то же событие абсолютно одинаково. Осознание того, что кто-

то другой иначе воспринимает факты, намного уменьшит вероятность, что вы поругаетесь с ним, даже вы если не согласны с его точкой зрения.

В) Тот, кто не вращается среди людей, не знает, что нужно делать, чтобы помочь кому-либо. Он не имеет представления о том, как люди мыслят, каковы их желания и потребности. Даже если такой человек и захочет помочь кому-нибудь, он не будет знать, что хорошо для них. Захотев же поступить в соответствии с их стремлениями, он может сбить их с толку своими собственными желаниями. Поскольку ему не хватает знания и понимания людей, он не сумеет сказать, что же именно уместно и приемлемо для них, даже если будет очень стараться сделать это. Препятствием для него является не отсутствие любви к ближнему, а недостаточное понимание людей (Торат Авраам, §369-370).

Г) Общаясь с другими людьми, недостаточно обладать общими знаниями о том, как большинство людей ведут себя и как и на что реагируют. Необходима конкретная информация о человеке, с которым вы в данный момент разговариваете. Люди по-разному реагируют на слова и события, поскольку обладают разными индивидуальными особенностями, и у каждого свой собственный жизненный опыт. Наша обязанность в любви к ближнему и в совершении добрых дел требует, чтобы мы рассматривали каждого человека в индивидуальном порядке. Постарайтесь понять – что же конкретно может доставить этому человеку удовольствие. Узнайте, в каких сферах и до какой степени следует оказать почести данному индивидууму. Мы должны понимать его характер, чтобы знать, в чем человек нуждается. Чтобы сделать это правильным образом, нужно много размышлять (Торат Авраам,).

8. Делясь с людьми сокровенным, вы сближаетесь с ними

А) Не бойтесь раскрыть свою душу перед другими и поделиться с ними личными проблемами (примечание: безусловно, это должно быть сделано с осторожностью и благоразумием. Не делитесь информацией, которая может быть использована против вас, и о распространении которой вы можете впоследствии пожалеть). Если вы рассказываете о чем-то, о чем, обычно не говорят посторонним, ваш собеседник сделает вывод, что вы расположены к нему, и в ответ он будет более расположен к вам (Маане рах, ч. 15).

Б) Тот, кто скрытен, замкнут в себе, не обретет близких друзей. Создание близких взаимоотношений требует от человека делиться сокровенным с теми, с кем он общается (Пахад Ицхак: Игрот у-хтавим).

Хоть это и не благоразумно – раскрывать личные секреты большинству окружающих вас людей, но если вы хотите с кем-то сблизиться, вам нужно пойти дальше обсуждения поверхностных, несерьезных вопросов, вроде погоды и политики, и быть готовым рассказать им немного больше о себе самом.

6. ЖИТЬ В НАСТОЯЩЕМ ВРЕМЕНИ

1. Насколько это важно – жить настоящим

Причиной печалей и страданий многих людей является не то, что они испытывают сегодня. Скорее, они сами причиняют себе боль, сожалея и негодуя о прошлом или тревожась о будущем. Живя в настоящем, вы избавите себя от множества ненужных душевных переживаний. Жить в настоящем важно, так как необходимо сосредоточиться на изучении Торы и на молитвах. Одно только осознание того, что вы часто не можете удержать свои мысли в настоящем времени, позволит усилить вашу способность делать это.

Рабби Иерахмиель Данцигер как-то спросил ученика:

– Где ты был сегодня весь день?

– Я занимался Торой в классе, – ответил молодой человек.

– Я не имел ввиду твое тело, – упорно продолжал вопрошать Рабби, – Я имел ввиду твои мысли. Где были *они* весь день? («Великие люди», том 1).

2. Каждое мгновение можно рассматривать как нечто новое

А) Творец создает заново все, что существует – «нечто из ничего» в каждую секунду (Бейт а-Леви: Берейшит). Если вы будете смотреть на мир такими глазами, это поможет сохранить свежесть Творения в ваших глазах.

Б) В тот момент, когда бедняк вдруг выигрывает крупную сумму денег, он испытывает громадную радость и искренне благодарен Вс-вышнему. Но через какое-то время он обычно забывает свою первоначальную радость и не испытывает такого наслаждения в том, что обрел. Теперь он, скорее всего, сосредоточится на том, чтобы постараться стать еще богаче. Независимо от того, сколько у него денег сейчас, он не посчитает это достаточным. Но если человек

понимает, что в каждое отдельное мгновение он и его богатство полностью зависят от воли Творца, он заново ощутит ту изначальную радость, ибо это мгновение не зависит от предыдущего мгновения (рабби Хаим из Воложина, Руах хаим 4:1).

В) Чтобы избавиться от плохих привычек, рассматривайте каждый день, как будто это первый день вашей жизни. Пусть у вас каждый день будет свежий взгляд на мир (Рабби Иерухам Лейбович, Даат хохма у-мусар, том 3).

Вчера у вас могли быть трудности в решении каких-то проблем, но сегодня – новый день. Может, сегодня все будет иначе. Все будет лучше. Вчера вы могли чувствовать себя обескураженным, а сегодня взгляните на жизнь по-новому и сделайте еще одну попытку. Вчера вы не сумели избавиться от каких-то недостатков, а сегодня, возможно, вы будете более успешны.

3. Прошлое, настоящее и будущее

А) Старая поговорка гласит: «Прошлое миновало, будущее еще не наступило, а настоящее проносится во мгновение ока» (Хохма у-мусар, том 1).

Только настоящее реально, и оно очень коротко. Понимание этого поможет вам легче жить более эффективной жизнью. Нужно делать то, что надлежит делать только в короткий период времени, то есть, в настоящий момент, который мчится чрезвычайно быстро.

Б)

__Прошлое – это только воспоминания;
будущее – всего лишь призрачные надежды;
сосредоточьтесь на настоящем,
ибо именно в нем ваша подлинная жизнь;
и она состоит из одних испытаний (Михтав ми-Элияу, том 3).

В) Единственное различие между бедным человеком и богатым – это будущее. Все, что происходило с ними в прошлом, больше к делу не относится. Мы все живем в настоящем времени, независимо от нашей жизненной ситуации. И независимо от того, что происходит в настоящий момент, это настоящее в мгновение ока превращается в прошлое. Отказ от беспокойства за будущее позволяет радоваться тому, что у вас уже есть и тому, что вы в данный момент делаете (Кохвей ор).

4. Вы сами создаете себе большие потери тем, что не живете настоящим

А) Алтер из Невардока говорил, что если человек постоянно думает о будущем, он постоянно терпит неудачи в настоящем. А когда будущее, наконец, превратится в настоящее, он будет продолжать думать о будущем этого будущего. Таким образом, он никогда не живет в настоящем времени (Хаей а-мусар, том 1).

Рабби Мордехай из Леховиц рассказывал: «С того дня, когда я достиг необходимого уровня понимания, я не побеспокоился ни разу о том, что случится через час» (Мегдолей а-хасидут, том 20).

Б) Тот, кто все время волнуется о будущем, никогда не будет счастлив. Например, если у него родился малыш, он счастлив и ценит своего ребенка. Но если человек постоянно думает о том, что случится в будущем, он заикнется на том факте, что ребенок вырастет, состарится и, в конечном итоге, умрет. Следовательно, единственный разумный способ жить, это жить в настоящем времени и радоваться своей нынешней жизни (см. Берейшит Раба 27:7).

5. Не позволяйте прошлому отягощать вас

А) У каждого из нас бывают в жизни мучительные и неприятные моменты. Научившись жить в настоящем, мы сумеем ограничить эти моменты рамками нынешних отрицательных переживаний. Если вы *до* и *после* этих неприятных событий сосредоточитесь на том, что происходит в данный момент времени, то избавите себя от многих ненужных переживаний. У малышей это происходит естественно (мы все умели это делать в детстве), и поэтому малыши наслаждаются жизнью, если, конечно, у них в данный момент ничего не болит. По мере взросления наша способность пользоваться сознанием и думать о прошлом и будущем возрастает. Это умение можно использовать в очень полезном и выгодном направлении. Но можно его применить и во вред. Мы можем превратить свою жизнь в сплошную пытку и страдания, вспоминая все неприятные переживания прошлых лет. Забыть же об этих переживаниях, говорится в «Ховот а-левовот», есть позитивный аспект забывчивости.

Б) Оглядываясь назад на свои страдания, ощущайте радость. Эти мучения уже принесли вам пользу, искупив проступки, а в настоящее время вы больше не испытываете страданий из-за этих прошлых напастей (Дерех цадиким).

В) Только глупцы станут убивать свое настоящее, сожалея о том, что уже прошло, и с чем покончено. Они будут все время говорить: «Ах, если бы я только не вляпался в это дело, мне бы не пришлось мучиться». «Если бы я тогда не задержался на лишней час, этого бы не случилось». Мы не пророки, и у нас нет никакой возможности знать наперед, что может произойти. Старайтесь уберечь себя от неприятностей, но поймите, что мы никогда не можем планировать каждую случайность, каждое непредвиденное обстоятельство (Хешбон а-нефеш, №77).

Упустив возможность обрести что-то, очень легко почувствовать огорчение. Если вы могли вложить капитал и сделать на этом целое состояние, но не вложили деньги, то можете повторять себе: «Какая жалость, что я не воспользовался этим шансом!», что понапрасну причинит вам лишние муки. Вы не только упустили ту возможность, но и заставляете сейчас чувствовать себя несчастным из-за того, что уже в прошлом. Извлеките из этого все, какие только можете уроки на будущее, но не говорите себе ничего такого, что увеличило бы боль от потери.

Г) В своих взаимоотношениях с окружающими живите в настоящем. Возвращаясь мысленно вновь и вновь к прошлым ошибкам, проступкам и неудачам людей, с которыми вы каким-то образом связаны, вы лишь добавляете масла в огонь обиды. Попробуйте обходиться с ними с такими, каковы они сейчас. Да, это верно – кто-то из них мог провиниться перед вами, обидеть вас в прошлом. Но что вы выигрываете, вспоминая об этом сейчас? Если вам трудно перестать думать о том, как вас оскорбили в прошлом, составьте один список того, что вы выигрываете, думая о старых обидах, и другой список, куда вы запишете то, что теряете, вспоминая старое. Когда вы увидите тот вред, который наносите себе сами, у вас появится больше стимулов для самосовершенствования.

Кто-то предложил мысленно ставить дату рядом с именем каждого человека: Рувен (1985) совсем не тот же Рувен (1980). Более того, Рувен (понедельник) вовсе не тот же самый человек, что Рувен (воскресенье). Постарайтесь увидеть человека по-новому каждый раз, когда встречаетесь с ним. У вас, возможно, была какая-то проблема с Рувеном с утра, но к вечеру он уже несколько иной, как, впрочем, и вы сами. И эти незначительные на первый взгляд различия облегчают для вас обоим взаимное общение на дружеской основе.

Если кто-то обидел вас или поругался с вами в прошлом, исходите в своих с ним взаимоотношениях из того, как вы сможете общаться с ним в настоящем. Можете ли вы сейчас оказать ему любезность, сделать какое-нибудь одолжение? Можете ли вы сегодня набраться ума благодаря его мудрости и жизненному опыту?

Можете ли создать сейчас полезные взаимоотношения с ним? Если ответом на любой из этих вопросов будет «Да», забудьте все свои прошлые переживания и общайтесь с этим человеком в настоящем.

Д) Даже если вы посвятили много времени и усилий какому-нибудь проекту, но сейчас поняли, что лучше отказаться от него, – откажитесь. То, что вы вложили в проект много сил и энергии, не имеет значения. Уместен только вопрос: «Стоит ли это сейчас делать?» (см. Хаей а-мусар, том 2).

Нет смысла продолжать делать что-то только потому, что вы уже начали, разве что дело действительно стоит того. Все, что было вложено в идею в прошлом, ушло и не должно связывать вас с непроизводительной деятельностью.

Е) Не расстраивайтесь из-за того, что уже потеряно. Постарайтесь сберечь то, чем вы все еще владеете (Кетер хохма 14:12).

6. Поймите – что прошло, то прошло

А) Когда что-то идет не так, как людям хотелось бы, они обычно продолжают долго обсуждать эту проблему. Такие обсуждения зачастую создают ненужное раздражение и гнев. Задайте себе вопрос: «Правильно ли я поступил, пойдя туда-то и туда-то?», «Был ли я прав, когда сделал то-то и то-то?». И если ответ будет «Да», спросите себя: «Почему же я должен сожалеть о полученных результатах, если сделал то, что должен был сделать?». Если же то, что вы совершили, было ошибочным, даже если результат ваших действий и был успешным, было бы неправильно с вашей стороны поступать таким образом, и вам следует воздержаться от таких поступков в будущем. Поймите – то, что в прошлом, уже ушло, и сожалеть об этом не имеет никакого смысла (Маархей лев).

Б) В конце концов вы забудете то плохое, что случилось с вами. Вопрос только в том, как скоро это случится. Через двадцать лет то, что беспокоит вас сегодня, будет давно позабыто. Но истина заключается в том, что уже через несколько минут после того, как что-то плохое случится с вами, оно уже будет в прошлом. Чем сильнее вы прочувствуете, что то, что прошло, даже если оно случилось несколько секунд назад, уже закончено и ушло прочь, тем легче сумеете преодолеть последствия отрицательных событий.

Каждый раз, ловя себя на мысли «Если бы только...» или «Мне следовало...», вы пытаетесь жить в прошлом, что, разумеется, невозможно. А поскольку что прошло, то прошло, сосредоточьтесь на наилучшем направлении в своих действиях в настоящем. Измените начало предложения с «Если бы только...» на: «Зато в следующий раз...».

В) Часто то, на что люди жалуются относительно друг друга, находится в прошлом и не имеет практического значения. Многие вопросы типа: «Почему ты не...» подпадают под эту категорию. Научитесь фиксировать свое внимание на том, что важно для будущего. Что было – то было, и никакое количество упреков и обвинений не изменит того, что уже произошло (Меимрей Шломо, том 1).

Старайтесь избегать неуместных вопросов о прошлом, которые могут раздражать окружающих. Если кто-то постоянно жалуется вам о прошлом, спросите его: «А что сейчас можно с этим поделать?» И если ничего поделать нельзя, не лучше ли сосредоточиться на чем-нибудь другом? Если же ваш собеседник продолжает настаивать на том, чтобы говорить о прошлом, взвесьте ситуацию. Иногда вы можете оказать человеку любезность, просто выслушав его. А при других обстоятельствах было бы лучше не обращать внимания на его воспоминания о прошлом и тем самым показать собеседнику, что бесполезно обсуждать с вами что-то, что уже в прошедшем времени, и с чем давно покончено.

Г) Причина, по которой мы постимся и скорбим о разрушении Храмов, хоть это и в прошлом, заключается в том, чтобы осознать, что и сегодня в нас есть недостатки, схожие с теми, что послужили причиной для их разрушения, и нам следует работать над тем, чтобы исправиться (Гаамей а-минхагим).

7. Будущее всегда есть нечто неизведанное, так что учитесь жить в настоящем

А) Поскольку вы не знаете, как долго проживете, неразумно терять время, беспокоясь о том, как вам удастся в будущем прокормить себя. Пока у вас есть достаточно на сегодняшний день, зачем тревожиться о том, что может никогда не произойти? Человек, осознающий это, никогда не станет рисовать в своем воображении приукрашенную картину о наслаждении, которое, возможно, получит в будущем и, следовательно, не станет чересчур убиваться, если дела пойдут не так, как ему хотелось бы (Ховот а-левовот 4:5).

Б) «Не хвались завтрашним днем, потому что не знаешь, что родит день» (Мишлей 27:1). Превратности времени печально известны, и так как даже грядущие события сегодняшнего дня нам не ведомы с утра, слишком безрассудно рассуждать с уверенностью о дне завтрашнем (Мальбим на Мишлей).

В) Не в силах простому смертному подготовить свое будущее именно так, как ему хотелось бы. Ни один человек не может просчитать все возможные мириады вариантов того, что может произойти в будущем. Ну кто может с уверенностью

сказать, как повернут события? То, что сейчас выглядит хорошо, может оказаться источником несчастий. И наоборот – то, что вы считаете плохим, может впоследствии оказаться причиной для радости. Любой из нас может подтвердить справедливость этого утверждения на основании известных ему событий (Рабби Йосеф Лейб Блох, *Шиурей даат*).

Чтобы пояснить свою мысль, рабби Блох рассказывал о событиях, которые случились с двумя друзьями, имевшими схожий бизнес в городке Телз в Литве в начале прошлого века. Каждый из них хотел перевести свое предприятие в более крупный город. В общем-то, предполагалось, что большой город лучше подходит для увеличения масштабов бизнеса, и переезд поможет значительно увеличить прибыли. Одному из друзей переезд дался очень легко, и успех подстерегал его с самого начала. Второму же не удалось переправить свой бизнес в крупный город, и он был очень огорчен этой неудачей. Более того, он завидовал успеху своего друга и считал трагедией, что не сумел сделать то, что сделал его товарищ. И какова же была развязка всей этой истории? Через несколько месяцев после тех событий вспыхнула Первая Мировая Война, и евреи были изгнаны из большого города. Тот из двоих, кто переехал, был выслан в Россию, где ему пришлось несказанно страдать, а его бизнес был полностью уничтожен. Его жена и дети умерли, не выдержав невзгод и лишений, а он сам чувствовал себя совершенно потерянным и одиноким в этом мире. Но у того, кто переехать не смог, бизнес процветал, и он понял тогда, как удачлив оказался оттого, что не сдвинулся с места. То, в чем он видел чуть ли не трагедию, принесло ему счастье. Рабби Йосеф Блох заключает, что поскольку мы встречаем такие примеры сплошь и рядом, следует понять, что мы никогда не можем заранее знать, что принесет нам завтрашний день, и поэтому должны концентрировать свое внимание только на настоящем.

Рабби Шнеур Котлер рассказывал, как сразу после Второй Мировой Войны его отец, рабби Аарон Котлер, руководитель *ешивы* в Лейквуде, отправил своего человека с миссией в Европу. Самолет, в котором тот должен был вернуться, разбился, и ни один пассажир не выжил. После того, как семья того посланника получила телеграмму, что он был на злополучном рейсе, его обезумевшая от горя «вдова» бросилась к Рабби Котлеру и спросила, должна ли семья начать траур и сидеть *шиву*. К ее великому удивлению, руководитель *ешивы* посоветовал ей пока не оплакивать мужа, поскольку существует утверждение мудрецов о том, что тем, кого посылают с богоугодным заданием, не причиняется вред.

– Но у меня на руках официальная телеграмма, – запротестовала женщина.

– Не знаю, – ответил Рабби Котлер, он – посланник, совершающий доброе дело. Он посоветовал бедной женщине пойти домой и пока не признавать сообщения о смерти мужа. Через три дня посланник позвонил семье и сказал, что он действительно летел тем рейсом, но, в связи с тем, что в тот день он отмечал *йорцайт* – годовщину смерти кого-то из близких, то вышел на промежуточной остановке, чтобы найти *миньян* в послеполуденной службе и не успел к моменту взлета самолета («Джуиш Обзервер», сент. 1980).

Г) Вы можете совершенно разрушить свою жизнь, представляя себе все потенциальные неприятности, которые только могут выпасть на вашу долю. И даже если в действительности в вашей жизни не будет неприятных переживаний, вы наполните ее мучительными ощущениями, если все время будете представлять себе будущее в черном цвете. Отрицательные события произойдут исключительно в вашем сознании, но несмотря на это, вы будете испытывать страдания. Независимо от того, что происходит на самом деле, воздействие на вас оказывает то, о чем вы думаете.

8. Научитесь концентрироваться на том, что делаете в настоящее время

А) Хафец Хаим говорил: «Тора указывает на слово "*сегодня*" относительно исполнения заповедей. Следует представлять себе, что нам осталось прожить всего один день. То есть, когда у вас появляется возможность сделать доброе дело, отнеситесь к нему, как к последнему благодеянию, которое сможете совершить в своей жизни, и сразу же приступайте к его исполнению» (Михтавей Хафец Хаим).

В том же ключе Хафец Хаим говорил: «Наше отношение к тому, что нам следует сделать, должно быть таким, будто существует только один день для исполнения, есть только одно дело для осуществления, и вы – единственный, кто может с этим справиться» (там же).

Б) Виленский Гаон писал, что умный человек старается понять то, что находится непосредственно перед ним. Когда глупец приступает к учебе, он фиксирует внимание исключительно на ее завершении. Открыв первую страницу *Талмуда*, ему не терпится закончить всю работу (Им биур АГРО на Мишлей 17:24).

Умный человек сосредоточен на процессе обретения знаний. Его внимание сконцентрировано на понимании тех слов, которые он в настоящий момент читает. Глупец же заинтересован в окончании. Его цель – порисоваться и

произвести впечатление своими знаниями, и для этого ему нужно сказать окружающим, что он закончил. Пусть вашей целью станет понимание, а не просто завершение учебы.

В) Полезный способ концентрации внимания во время изучения чего-нибудь заключается в том, чтобы представить себе, что у вас есть только одна страница для изучения и только один день, чтобы сделать это (Хохма у-мусар, том 1).

Г) Во время молитвы думайте только о тех словах, которые произносите. Постарайтесь произносить каждое слово с глубокой концентрацией на каждом слове. Рабби Мордехай из Леховиц говорил: «Во время чтения *Адон олам* даже не думайте о слове *олам*, пока произносите слово *адон*» (Ме-гдолей а-тора му-хасидут, том 2).

Рабби Хаим из Цанз как-то приехал к Дзиковер Раву и увлекся талмудической дискуссией с его сыновьями. Сразу после дискуссии Рав Хаим приступил к послеполуденной молитве, причем молился он с большим воодушевлением. После молитвы Дзиковер Рав спросил его: – Когда вы молились, думали ли вы о недавней талмудической дискуссии?

– Ни секунды – ответил Цанзер Рав. – Когда я молюсь, в мире ничего, кроме молитвы для меня не существует, а когда я увлечен учебой, для меня нет ничего, кроме учебы. Таким образом, я могу полностью сосредоточиться на том, что делаю в данное конкретное время.

Однажды в российский городок Красный приехал человек, объявивший, что пройдет по канату, натянутому между двумя берегами реки, протекавшей в этом городке. Рабби Хаим Краснер, ученик Баал Шем Това, привел на представление нескольких своих учеников. Эти ученики обратили внимание на то, как сосредоточенно наблюдал Рав Хаим за тем, что делал канатоходец и спросили, что же так привлекло его внимание. Рав ответил: «Я размышлял над тем, какой опасности подвергает свою жизнь канатоходец. Если бы он думал о том, сколько денег заработает за представление, он бы наверняка потерял равновесие и упал в реку. Единственная возможность сохранить спокойствие, это освободить свое сознание от любых мыслей и полностью сконцентрироваться на каждом шаге. Если его внимание отвлечется хоть на одно мгновение, он упадет в реку. Вот такому уровню сосредоточенности нам следует научиться» (Тиферет а-йеуди).

9. Всегда старайтесь использовать настоящий момент для духовного роста

А) Тот, кто научился справляться с настоящим, а еще лучше, – радоваться ему, никогда не будет беспокоиться о своем будущем. Когда это будущее наступит, оно уже станет настоящим, и он сумеет совладать с ним. Более того, если вы научитесь испытывать радость в нынешней действительности, вам никогда не нужно будет беспокоиться, что чего-то не хватает, ибо все, чем вы занимаетесь, может быть преобразовано в облагораживающее переживание.

Б) Рассматривайте каждый день своей жизни как страницу в книге собственной биографии (рабби Йехезкиэль Абрамский). У вас имеется возможность наполнить каждую страницу этой книги прекрасными рассказами о духовном росте и добрых делах. Прошлые страницы уже написаны, но вы можете пересмотреть их значимость, учась на ошибках тех дней. В панорамной картине вашей жизни эти ошибки станут средством для достижения цели в духовном росте. Будущие страницы еще пока не написаны. И только страницы настоящего раскрыты перед вами. У вас есть возможность стать автором шедевра, описывающего жизнь великого человека: **вашу жизнь**.

В) Очень легко создать в своем воображении то количество радости и наслаждений, которые дадут вам будущие события. Ожидая с нетерпением эти грядущие события, вы теряете ощущение времени настоящего. И очень часто эти будущие события не оправдывают ваших надежд. Вы слишком преувеличили их значение. (Можете составить список событий из личного опыта, которые подпадают под эту категорию). Для того, чтобы жить полной жизнью, нужно прожить каждую секунду наиболее насыщенно. У вас есть шанс, независимо от ситуации, в которой вы находитесь, использовать каждое мгновение для духовного роста. Для человека, принявшего такой взгляд, не важны будут детали того, как жизнь разворачивается перед ним. Независимо от того, как протекает жизнь, у него все равно есть возможность для духовного роста.

10. Живя в настоящем, можно ослабить страдания

А) Если что-то уже оказалось в прошлом, оно больше не существует. И если вы не добавляете к нему новые страдания или обиды, оно длится ровно столько, сколько существовало на самом деле. Обычно, это очень кратковременно. Не усугубляйте его, повторяя позже себе самому: «Как ужасно то, что произошло тогда!». Осознание того, что страдание – явление временное, поможет значительно облегчить чувство обиды и унижения вашего достоинства (Эрех апаим).

Вы могли быть обижены родителями, супругом или супругой, учителем, начальником всего несколько минут назад. Но это ведь уже в прошлом. Зачем тащить за собой этот груз в течение всего оставшегося дня? Если вы заняты другими делами, окунитесь в них с головой. Не живите прошлым (даже если оно случилось совсем недавно), и не делайте себя несчастным совершенно понапрасну.

Б) Страдания случаются только раз в секунду (А-Ошер ше-бээмуна). Такая мысль может помочь легче справляться с мучениями. И вы живете каждый раз только одну секунду, и любой может перенести муку в течение одной секунды.

В) Рабби Йехезкиэль Левенштейн писал: «Если воспоминания о том, что сделано в прошлом, заставляют вас грустить, вы просто обязаны отгонять от себя такие воспоминания» (Ор Йехезкиэль: михтавим).

11. Учитесь у животных, как жить в настоящем

Хоть у людей имеется громадное преимущество перед животными, вы, тем не менее, можете учиться у них жить именно в настоящем, указывал Рабби Ицхак Блаузер (Кохвей ор, §31-32). У животных нет ни тревог, ни страхов перед будущим. Нам следует учиться у тупой скотины и избавлять себя от ненужных мыслей о будущем. Если вы склонны постоянно думать о прошлом или о будущем, и вам трудно помнить о необходимости концентрироваться на настоящем, можете воспользоваться животными и насекомыми в качестве напоминания. Увидев птицу, собаку, кошку, муху или пчелу, скажите себе: «А не поучиться ли мне у этих существ, как жить в настоящем времени?». Разве не унижительно в какой-то степени, что мы должны учиться у животных и насекомых? А разве не унижительно в гораздо большей степени, что мы не учимся у них?

7. ДУШЕВНЫЕ ТРЕВОГИ И ВОЛНЕНИЯ

1. Тревога разрушает счастье

А) Беспокойство разрушает человеческую жизнь (Кетер хохма 12:16).

Жизнь, наполненная беспокойством, это не жизнь, а жалкое существование. Независимо от того, сколько удач случилось в вашей жизни, вы не будете помнить о них, если ваше сознание наполнено тревожными мыслями. Вы бы наверняка ненавидели того, кто хочет разрушить вашу жизнь. Но если вы постоянно находите повод для волнений, то сами разрушаете ее. Вашей первоочередной задачей должно стать изменение образа мышления, что в любом случае пойдет вам на пользу.

Б) Здоровее пить отраву, нежели постоянно мучиться в тревогах (Мивхар пнимим).

В) Истинная свобода, это свобода разума. Только того, чьи мысли свободны от тревог, можно считать по-настоящему свободным человеком (Хохма у-мусар, том 2). Много войн случилось на земле ради обретения независимости. Люди добровольно подвергали себя лишениям во имя свободы. Поэтому имеет смысл приложить усилия и освободить свое сознание от ненужных волнений.

Г) Человек, волнующийся за свое будущее, никогда не будет испытывать удовлетворения. Когда будущее станет настоящим, он начнет тревожиться о новом будущем (Мадрейгат а-адам: даркей а-байта).

Е) Предостережение Торы о расплате содержит стих: «И будет жизнь твоя висеть (на волоске) пред тобою, и будешь в страхе день и ночь, и не будешь уверен в жизни своей» (Дварим, 28:66). Талмуд (Менахот 103б) дает объяснение, ссылаясь на страдания и мучения из-за беспокойства о своем будущем: «И будет жизнь твоя висеть (на волоске) пред тобою» относится к тому, кто не владеет землей и вынужден покупать годовое количество зерна каждый год. И хоть у него достаточно зерна на этот год, он беспокоится о следующем годе. Следующий уровень: «Будешь в страхе день и ночь» указывает на того, кто покупает зерно на неделю. Он в еще худшей ситуации. Ему нужно добывать пшеницу каждую неделю. И самый тяжелый уровень: «И не будешь уверен в своей жизни» – относится к тому, кто должен покупать хлеб каждый день. Ему действительно есть о чем беспокоиться.

Рав Хаим Шмулевич часто цитировал это объяснение. Он указывал на то, что у многих людей нет достаточного количества хлеба в доме, но они более-менее спокойны. И только собственное беспокойство накладывает на человека проклятие.

Ж) Если кто-то непрерывно волнуется, то уже не имеет никакого значения – беден он или богат, он всегда найдет повод для переживаний (См. Хаей олам, том 1, ч. 6).

Есть старая еврейская пословица: «Страх перед неудачей хуже самой неудачи». Боль и страдания во многих трудных ситуациях могут быть намного меньше, если

человек не боится их. Боль от волнений и переживаний легко может стать причиной больших страданий, нежели фактически огорчения, причиняемые самой создавшейся ситуацией.

3) Рабби Исраэль Салантер говорил: «Запрещены все виды беспокойств, кроме беспокойства о собственном беспокойстве» (Тнуат а-мусар, том 1).

2. Беспокоиться – значит напрасно терять время и нервы

А) Талмуд (Санедрин 100б) указывает: «Не беспокойтесь о том, что может случиться завтра. Никто не может знать, что произойдет. Может завтра вас не будет на этом свете, и вы напрасно волновались о том, что не имеет к вам отношения».

Б) Когда человек переживает об удовлетворении в будущем своих материальных потребностей, он предполагает, что в это время будет жив. Но кто может поручиться, что так все и будет? Точно также, как полагая, что вы будете живы, можно ведь предположить, что вы сумеете удовлетворить свои основные нужды. Представьте, что вы встретили человека, который выглядел очень озабоченным, и спросили его: «Дорогой мой, что тревожит тебя так сильно?». Как бы вы среагировали на такой его ответ: «Да все у меня в порядке, я лишь волнуюсь, что через десять лет мне будет чего-то не хватать». Вне всяких сомнений, вы посчитали бы это нелепым и смехотворным – переживать **сегодня** о том, что может быть в столь отдаленном будущем. Но истина заключается в том, что беспокойство о том, что произойдет через десять-двадцать лет так же непродуктивно, как и переживания о том, что произойдет завтра (не путать с составлением планов)! Перед нами только настоящее, и наша задача использовать его с максимальной отдачей (Хаей а-мусар, том 1, §68-69).

В) Тот, кто осознает, насколько временно его пребывание на земле, не станет терять свое драгоценное время на ненужные переживания (Шаарей кдуша 2:1).

Когда вас что-то тревожит, спросите себя: «Неужели стоит так нерационально использовать то короткое время, что мне выделено на этой земле?».

Г) Анализируя причины собственных переживаний, вы начинаете понимать, что все волнения бесполезны. Все они подпадают под две категории: волнения из-за прошедших событий и волнения из-за событий, которые могут произойти в будущем. По поводу прошлого – ваши переживания уже не могут ничего изменить в том, что произошло. Вы усугубляете свои страдания или прошлые потери нынешними переживаниями. Вы причиняете себе дополнительные мучения, добавляя неприятную реакцию в виде беспокойства. Если вы нервничаете из-за того, что может случиться в будущем, сделайте все, что в

ваших возможностях, чтобы уберечь себя и предотвратить потери. Если же вы не в силах что-либо сделать, все ваши тревоги не имеют никакого смысла! Так зачем зря терять в волнениях свое настоящее? (Пеле йоац)

Д) Совершенно невозможно выиграть что-либо от переживаний и волнений («Цель а-маалот», №34).

Если вы – человек беспокойный, потратьте тридцать-сорок минут, переживая о чем-то, о чем вы, обычно, переживаете. Звучит смешно, не правда ли, поскольку это действительно смешно. Но когда вы теряете многие часы, тревожась о чем-то, вы поступаете так же смешно. Все эти беспокойства легче преодолеть, если человек полностью осознает, насколько это непродуктивно.

Спросите себя: «Что я в действительности приобретаю от всех своих тревог и переживаний?». И пожалуйста, ответьте себе на этот вопрос честно. Если бы вы были спокойны и уравновешены, то могли бы достичь того же самого, но без нервного напряжения.

3. Волнения мешают четком у и ясному мышлению

А) Когда человек сталкивается с серьезной проблемой, переживания мешают ему думать рационально, чтобы разрешить ее. Чем вы хладнокровнее, тем лучше можете думать о наилучшей линии поведения.

Б) В частном письме Рабби Иhezкиэль Левенштейн писал: «Не переживай ни о чем. У того, кто не переживает, больше шансов преуспеть в том, чем он занимается». Дальше он продолжает, говоря, что состояние раскованности и уравновешенности, отсутствие тревог и волнений предохраняют от поспешных решений, которые могут подвергнуть человека серьезному риску (Ор Иhezкиэль: михтавим).

В) Когда человек волнуется, все его мысли крутятся вокруг предмета его переживаний, и сознание его не свободно, чтобы задуматься о ключевых принципах (Диврей Йошуа 1:7).

Г) Осознание неизбежности смерти не должно повергать нас в уныние. Скорее, мы можем воспользоваться этим, чтобы разрушить общие тревоги о непоследовательных аспектах жизни. Многие переживания возникают из-за проблем, которые не имеют серьезной ценности. Преодолевая в себе тревожность и волнения, вы освобождаете сознание для того, чтобы думать о главных целях в жизни (Гешер а-хаим, том 3).

Д) Вместо того, чтобы переживать о том, хорошо ли вы справитесь с работой, лучше потратить время на подготовку и тренировку. Сосредоточьтесь на

совершенствовании. Возьмем, к примеру, преподавание. Успех и удовлетворение от работы, которые вы получите, зависят напрямую от того, насколько вы посвящаете себя делу и насколько основательно готовитесь к каждому уроку. Если вы увлечены предметом и страстно желаете передать ученикам свою восторженность, скорее всего вы будете хорошим педагогом. Переживания о том, насколько хорошо вы проведете урок, делают вас беспокойным и малоэффективным. Работа над определенными качествами, необходимыми для совершенствования, избавит вас от волнений и сделает более успешным преподавателем.

4. Беспокойство – это привычка, от которой можно избавиться

А) Многие люди, мучимые сомнениями, верят, что беспокойство свойственно им от природы, и от него невозможно избавиться. Но тревожность – это всего лишь привычка. Многие пристрастились к этой привычке в таком раннем возрасте, что им кажется, будто это их врожденное свойство. Но даже тот, у кого беспокойство приняло хроническую форму, может научиться вести жизнь, свободную от тревог и волнений. От любой привычки можно избавиться. Если вы будете смотреть на беспокойство как на вредную привычку, приобретенную вами когда-то, и попытаетесь думать более разумно и осмысленно, то сможете преодолеть в себе эту склонность.

Б) Беспокойство – это когда вы выбираете из всех возможных мыслей (а их миллионы и миллионы) только те, которые имеют отношение к потенциальными неудачам и проблемам. У вас всегда есть возможность выбрать для обдумывания более положительные мысли. Согласившись с тем, что ваше беспокойство – это выбор определенного образа мышления, вы сможете сделать сознательное усилие, чтобы отторгнуть те мысли, что причиняют вам ненужные страдания и думать о чем-нибудь более конструктивном.

5. Будьте озабочены, но не обеспокоены

Пусть у вас будут разумные опасения относительно потенциальной опасности и оберегайте себя от неприятностей (РАЛБАГ, а-Даайот ве-амидот 5:2).

В то время, как вам следует работать над преодолением ненужных волнений и тревог, пусть у вас будет здоровая озабоченность о своем благополучии и разумно оберегайте себя от неприятностей. Одолеть в себе беспокойство вовсе не означает подвергнуться опасности, а означает наличие спокойного,

хладнокровного отношения, когда сталкиваешься с трудностями, и принятие того, что нельзя изменить.

6. Уточните – в чем конкретно состоит проблем

А) Часто, сталкиваясь с какими-то проблемами, люди принимают скоропалительные решения, в то время как, в общем, и беспокоиться-то не о чем. Чтобы преодолеть в себе эту склонность, возьмите за правило внимательно рассматривать имеющиеся в наличии факты. Тщательное расследование ситуации часто показывает, что ваши первоначальные тревоги были безосновательны (См. Тнуат а-мусар, том 1).

Б) Когда вас что-то тревожит:

а) укажите точно – что именно вас смущает; затем –

б) начните думать над тем, как решить возникшую проблему

Например, если вас беспокоит, как заработать себе на жизнь, уровень опасений может оказаться таким, как беспокойство, что вы умрете с голода. Но так ли это на самом деле? Скорее всего, вы обладаете необходимыми способностями, чтобы разносить почту, работать на фабрике, мыть полы или делать что-нибудь подобное. Вам может показаться, что такого рода деятельность не позволяет вам использовать свои способности в полной мере, что она ниже вашего достоинства или слишком скучна для вас. В какой-то степени это действительно так. Тогда ваша истинная проблем заключается в гордыне или скуке, а не в голодной смерти. Уровень вашего отчаяния уменьшится, если вы осознаете истинную природу проблемы. Сейчас, когда вопрос заключается в том, как сделать скучную работу более интересной или как использовать полнее свои способности, можно провести инвентаризацию всех своих умений, увлечений, интересов и выяснить – как можно их использовать для того, чтобы заработать на жизнь.

В) Иногда человек использует свои тревоги в качестве оправдания за неосуществление или недостижение чего-нибудь. Он объясняет свои неудачи – почему не предпринял те или иные меры, заявляя, что боится потенциального риска. Якобы, он не делает того, что ему следовало сделать, потому что это рискованно. Но истинная причина его пассивности – это лень. Не страх заставляет его тянуть. Это склонность откладывать на потом заставляет его испытывать страх (см. Месилат ешарим, ч. 9).

7. Постарайтесь найти практическое решение проблемы

А) Рабби Ихезкиэль Левенштейн написал следующее человеку, который беспокоился из-за отсутствия денег, но неохотно принимал вспомоществование от посторонних: «Вы писали мне, что вам трудно принимать денежную помощь от других людей. Это правильный подход к проблеме. Но ваши опасения и тревоги – это ведь еще большая проблема. Поэтому стоит выбрать проблему поменьше, нежели ту, что более серьезна» (Ор Йихезкиэль: михтавим).

Часто люди беспокоятся о деле, которое можно было бы решить, если бы они захотели сделать что-то, что считают неприятным. Не считайте, что проблему нельзя решить из-за того, что решение затруднительно или неприятно. Готовность сделать все необходимое хоть и неприятна или мучительна, но она избавит вас от многих волнений.

Б) Человек, расстраивающийся из-за каких-то потерь, часто делится с друзьями и родственниками своими переживаниями, а это, в свою очередь, расстраивает и их. Если только нет необходимости в том, чтобы они знали об этом из практических соображений, не доставляйте окружающим ненужных забот и стрессов (там же).

Поделитесь своими тревогами с тем, кто поможет вам справиться с ними наиболее разумным способом. Не наваливайте понапрасну на других свои неприятности, если эти люди не могут оказать вам помощь и только лишь расстроятся.

=8. То, что беспокоит вас, часто оказывается намного лучше, чем вы себе представляли

А) Когда астроном по ошибке предсказал, что комета столкнется с землей и нанесет значительные разрушения, Чертковер Ребе прокомментировал: «Ему (астроному) следовало бы понимать, что человеческий разум никогда не может с определенностью предсказать волю Творца относительно нашего мира».

Б) Если вы не в состоянии добыть нужные деньги желаемым вами способом, у Вс-вышнего имеется множество других путей и средств, с помощью которых вы приобретете эти деньги (Ховот а-левовот 4:4).

Рабби Нахман из Бреслава рассказывал: жил когда-то человек, который зарабатывал себе на жизнь тем, что добывал людям глину. Однажды, копая, он нашел крупный алмаз. Зная, что единственное место, где он найдет подходящего покупателя, это Лондон, он решил поехать туда. У него не было денег для такого путешествия, но, взойдя на трап корабля, он показал капитану алмаз и пообещал, что капитан будет щедро вознагражден, когда они достигнут пункта назначения.

Алмаз произвел на капитана сильное впечатление, и тот предоставил человеку каюту первого класса. Во время обеда у себя в каюте человек любил класть алмаз на стол, и один только взгляд на камень приводил его в хорошее расположение духа. Однажды, после особенно шикарного обеда, он заснул, оставив алмаз на обеденном столике. Когда стюард убирал со столика, он смахнул содержимое скатерти, включая алмаз, в море.

Проснувшись, человек мгновенно понял, что произошло. Но если бы он рассказал об этом капитану, то немедленно потерял бы свой статус, и, кто знает, как поступил бы с ним капитан. Так что он продолжал вести себя так, будто ничего не произошло, и являл дух оптимизма.

Пока суть да дело, у капитана возникли затруднения. У него был груз пшеницы, которую нужно было доставить в Англию, но выяснилось, что если он привезет зерно под своим именем, то столкнется с серьезными юридическими проблемами. Веря нашему герою, капитан попросил его подписать документ, переводящий весь груз пшеницы на его имя. Тот сразу же согласился. Корабль продолжал свое плавание. Незадолго до прибытия в Лондон, капитан корабля неожиданно умирает. Остается молодой человек и целый корабль, груженный пшеницей, записанной на его имя. Стоимость зерна была намного выше стоимости алмаза, и этот человек разбогател нежданно-негаданно. И все это в результате своего оптимизма.

В заключение истории Рабби Нахман сказал: «Алмаз не был предназначен тому человеку, и как доказательство, камень не остался с ним. Пшеница же, подразумевалось, была его. Доказательство – она с ним и осталась. Ему повезло только потому, что он не позволил беде подавить себя». (Рабби Арье Каплан, Вступление к «Восстанови мою душу»).

В) Некоторые настолько привыкают к своей работе, что испытывают ужасное беспокойство из-за возможности потерять ее. Алтер из Невардока говорил, что их волнения аналогичны заявлению одного кузнеца: «Как повезло мне, что я выбрал профессию кузнеца! Если бы я стал ювелиром, то умер бы с голоду – за все тридцать лет, что я работаю кузнецом, ни один человек не обратился ко мне с ювелирным заказом». Вс-вышний всегда может обеспечить человека различными способами заработать себе на жизнь. Если до сих пор вы пользовались одним из способов, то вполне можете преуспеть и в других (Тнуат а-мусар, том 4).

Г) Если вас тревожит, что могут произойти какие-то неприятности, вы концентрируете свое внимание на тех отрицательных чувствах, которые могут у

вас поначалу появиться в подобной неприятной ситуации. Полезно помнить, что мы быстро приспосабливаемся к новому положению дел, даже если они крайне негативны (Хаей олам, том 1, ч. 1).

Опыт является противоядием для беспокойства. Составьте список дел, которые вызывали у вас беспокойство в прошлом. Посмотрите, сколько из этих беспокоящих дел оказались лучше, чем вы ожидали. Обратите также внимание на события, которые произошли именно так, как вы боялись, что они произойдут, но вы, тем не менее, сумели справиться с положением дел. Осознавая, как часто вы волнуетесь из-за пустяков, вы избавитесь от значительного количества напрасных переживаний.

Д) Много потенциальных событий, которые так тревожат людей, вообще не происходят. Если вы постоянно волнуетесь о возможных несчастьях, даже если ваша жизнь окажется успешной во всех отношениях, эта жизнь будет наполнена страданиями. Такие страдания мы причиняем себе сами, и они совершенно излишни. Всегда, поймав себя на том, что вы тревожитесь о потенциально негативном событии, спросите себя: «Насколько твердо я убежден в том, что это произойдет?».

Е) Даже при громадных недостатках материального мира, всегда есть вероятность того, что в долю секунды человек может быть избавлен от сложной ситуации, в которой он оказался (Ахават мейшорим).

Ж) Не переживайте о возможных неудачах и бедах, поскольку в конечном счете, все, что Вс-вышний делает, Он делает для нашего блага (Хохма у-мусар, том 2).

Человек никогда не беспокоится о том, что может случиться что-нибудь хорошее. Все наши переживания о том, что может произойти нечто плохое. Но если мы осознаем, что все, что Вс-вышний делает, в конечном итоге, для нашего блага, нам не о чем будет больше тревожиться (Пеле йоац).

З) Я сказал как-то человеку, постоянно беспокоящемуся обо всем: «Если ты внимательно прислушаешься к тому, что я говорю, то сможешь преодолеть в себе чувство беспокойства». Основной проблемой этого человека было то, что он слишком все обобщал. Когда что-нибудь случалось, он преувеличивал потенциальную опасность, а я хотел показать ему более правильный способ оценки ситуации. Но он воскликнул: «Вы хотите сказать, что я безнадежен!». «В этом, – возразил я ему, – и заключается твоя проблема: ты делаешь слишком поспешные выводы». Одним из первых шагов в преодолении беспокойства является выяснение и уточнение фактов. Что именно произошло? Что конкретно

было сказано? Тщательное исследование часто показывает, что беспокоиться вовсе не о чем.

9. Если вы умеете справляться с настоящим, вам нечего беспокоиться о будущем

Если человек в состоянии вытерпеть то, что с ним случается, он свободен от переживаний (Орхот цадиким, ч. 9).

Мы волнуемся, когда думаем, что не сможем вынести то, что случится. Если вы научитесь справляться со всем, что может произойти, отпадет нужда в тревогах. Всегда, когда вас мучает беспокойство о грядущих событиях, спросите себя: «Почему я должен волноваться об этом?» и «Как я сумею справиться, если дела пойдут не так, как хотелось бы мне?».

10. Волнения из-за финансовых вопросов

А) Те, кто переживают о том, на что будут жить, беспокоятся, по сути, о будущем. Им хотелось бы знать наперед – как именно их потребности будут удовлетворены. Отношение Торы к этому вопросу заключается в том, что мы должны ежедневно быть благодарны за то, что у нас есть на **данный** день (См. Дварим 18:13; Ор Ихезкиэль: михтавим, §145-146).

Б) В большинстве случаев для человека, довольствующегося наличием того, что удовлетворяет его потребности, не так уж и трудно приобрести то, что ему необходимо (А-маспик ле-овдей а-Шем).

В) В письме к Рабби Иерухаму Лейбовичу, его учитель Рабби Цви Броида писал, что человек, согласившийся есть самое необходимое, спать на полу и не обращать внимания на оскорбления, найдет в себе силы уменьшить переживания. В основе всех волнений большинства людей лежат либо финансовые проблемы, либо желание получить благоприятное мнение окружающих. Отказавшись от этих желаний, вы избавите себя от многих переживаний (Даат хохма у-мусар, том 1, введение).

Г) Прояснив для себя истинную потребность – быть живым, вы увидите, что минимальные потребности – для еды, крыши над головой – относительно недороги. Следовательно, проявляя тревогу о финансовых проблемах, вы, обычно, переживаете о том, что можно определить как роскошь (Михтав ми-Элияу, том 1).

И хоть вам легко может показаться, что есть преимущество в том, чтобы иметь больше, чем нужно для удовлетворения минимальных потребностей, безусловно, не стоит изводить себя волнениями об этих преимуществах. С такой точки зрения гораздо легче уменьшить свои тревоги.

11. Уберечься от волнений можно, если заранее допустить, что может случиться худшее

А) Если вам все равно, что произойдет в определенной области, вы никогда не станете тревожиться об этом. Поэтому, приняв все, что может случиться, с положительным взглядом, вы никогда не станете волноваться о будущем (Хохма у-мусар, том 2).

Нам никогда не удастся полностью избежать проблем, но мы можем научиться, как избежать из-за них волнений. Вы усугубляете технические трудности своих проблем тем, что говорите себе о том, как ужасно положение, в котором вы оказались. Если же вы примете ситуацию такой, какая она есть, даже если она не такая, какой вам бы хотелось ее видеть, ее серьезность будет значительно уменьшена. Научитесь выяснять для себя то худшее, что может случиться и примите его. Это освободит вас от волнений.

Б) Когда все идет хорошо, многие люди начинают беспокоиться о том, что что-нибудь может произойти не так. Рабби Акива достиг уровня, которого он ожидал всю свою жизнь – пройти через муки, чтобы доказать свою способность любить Вс-вышнего в любой возможной ситуации, даже когда его пытали до смерти. Такой человек никогда не станет беспокоиться о том, что ему уготовила жизнь (Хаей а-мусар, том 1).

В основе многих тревог лежит то, что люди могут отказать вам в уважении или в одобрении ваших действий и поступков. И хоть детали могут быть разными для разных людей, основополагающим фактором является страх неодобрения (люди могут подумать, что вы не так умны или у вас нет иных способностей и достоинств). Та душевная боль, через которую вы проходите, страдая из-за этого, намного сильнее чем фактическое неодобрение.

Постарайтесь принять наихудшее. Представьте себе, что каждый встреченный вами человек плохого мнения о вас. Согласитесь с этим эмоционально. Если вы примете это, хоть оно вам будет и не по нраву, вам не нужно будет переживать из-за недостатка одобрения.

12. Забота о духовном росте избавит вас от материальных тревог

А) Это нормально – беспокоиться, если забываешь что-то из Торы, ибо подобная забывчивость стимулирует к повторению того, что вы уже учили. Волноваться же о материальных вопросах – ошибка (Брахот 60а).

Б) Говорил мудрец: «Вс-вышний, мои тревоги о неудачах в истинном служении Тебе отняли у меня все остальные тревоги» (Сефер а-мидот ле-амеири).

В) Хафец Хаим говорил: «Люди тревожатся из-за того, что им не на что будет жить. Им, скорее, следует беспокоиться, что им не с чем будет умереть» (Хаей а-мусар, том 1). Он подчеркивал, что тот, кто переживает о духовных вопросах, больше не волнуется о проблемах материальных (Михтавей Хафец Хаим).

Г) Каждый человек может найти о чем волноваться. Счастлив тот, кто беспокоится о других людях, ибо он будет избавлен от личных переживаний (Рабби Элияу Меир Блох, Шиурей даат).

Волнение из альтруистических побуждений о благополучии других людей может причинять вам некоторую боль, но, в отличие от личных тревог, оно не разрушит главной сути вашей жизни.

Д) Тот, кто концентрирует свое основное внимание на духовном росте, никогда не станет тревожиться о материальном. Физические предметы ему нужны лишь в качестве средств для духовных нужд. Поэтому он чувствует себя уверенным в том, что будет обеспечен всем необходимым, чтобы насытить свои духовные потребности. И если у него чего-то нет, он осознает, что у него нет духовной потребности в этом (Михтав ми-Элияу, том 1).

Е) Самым страшным событием в человеческой жизни является смерть. Но мы способны преобразовать свою смерть в величайшее деяние, которое совершили за всю свою жизнь. Мы в состоянии воспринять смерть как полное подчинение воле Вс-вышнего и найти в этом громадное духовное величие (Алей шур).

13. Тревога означает отсутствие эмуны (веры) и битахона (упования на Вс-вышнего)

А) Волнения происходят из-за недостатка эмуны (Рабби Элияу Меир Блох, Шиурей даат). Одного богобоязненного человека, который спал ночью в лесу, как-то спросили: «Ты что – не боишься диких животных? Как ты можешь спать в лесу?». На что он ответил: «Мне было бы стыдно, если бы Вс-вышний увидел, что я боюсь чего-то еще, кроме Него» (Ховот а-левоот 10:6).

Б) Самой распространенной болезнью нашего поколения является чрезмерное беспокойство. Этот вопрос подробно рассматривался современными философами и психологами. Тревога расцветает там, где отсутствует *эмуна*. *Эмуна* уменьшает опасения и страхи: «Б-г – спасение мое; я уповаю и не страшусь» (Ишайау 12:2).

В) Если человек сумеет прочувствовать и осознать, что все, что делает Б-г для нашего блага, он не станет тревожиться. Существует история о бедном человеке, посвятившем свою жизнь изучению Торы. И хоть жил он в исключительной бедности, тем не менее, всегда был счастлив. Однажды в полдень он начал плакать и причитать из опасения, что напрасно сказал благословение. Во время утренней службы он произнес благословение на то, что Б-г удовлетворяет все его потребности. Но в тот день ему нечего было есть, и не было денег на еду. Затем он понял, что нищета и была его конкретной потребностью. Это и было его жизненным испытанием: увидеть – сможет ли он жить должным образом и праведно, находясь в материальных затруднениях.

14. Упование на Вс-вышнего успокаивает душу

А) Тот, кто глубоко прочувствовал веру во Вс-вышнего, будет совершенно свободен от внешних материальных проблем (Ховот а-левоот, Раздел 4, введение; Орхот цадиким, ч. 10).

Б) Человек, полностью доверяющий Создателю, не боится внешних трудностей, если понимает, что ничто не имеет своего, лишь ему свойственного существования. Скорее, Вс-вышний в каждую секунду создает все заново. Значит, Единственный, кого нужно бояться, это Вс-вышний (Бейт а-Леви: Берейшит).

В) Задумайтесь над тем, как много нужно злодею, чтобы почувствовать себя счастливым, и как много поддержки потребуется для того, чтобы закрепить свое счастье. Любое одобрение настолько непрочное, что он никогда не может быть свободен от беспокойства. Он всегда должен быть во внимании, чтобы найти средства для поддержания состояния радости. Он должен постоянно изыскивать новые подпорки, чтобы сохранить поддержку, которая изнасилась. Праведный же человек нуждается только в одной единственной поддержке: в поддержке Самого Творца (Рабби Хирш, комментарии к псалмам, 37:17).

Г) Упование на Вс-вышнего успокаивает человека в его опасениях и переживаниях, которые возникают в мыслях каждого из нас. Человек, живущий с упованием, знает, что никаких случайностей нет. Он знает, что все, происходящее с ним, имеет цель. Но упование на Б-га вовсе не означает, что все

обязательно будет хорошо. У нас нет никакой возможности точно знать наперед, как повернутся события. Упование означает, что все, что с нами происходит, в конечном итоге, для нашего блага, и мы в состоянии выдержать любой экзамен. Выказывать благочестивые сантименты об уповании недостаточно. Человек должен действительно ощущать его, ибо это оказывает влияние на его чувства (Алей шур).

Жил однажды богатый человек, который был, тем не менее, несчастлив. У него не было семьи, и он чувствовал себя очень одиноко. «Что хорошего в этих деньгах? У меня полно еды, одежды, мебели и драгоценностей, но я все равно несчастлив» – говорил он себе. Соседи, видя как несчастен этот человек, посоветовали ему: «Поделись своим богатством с теми, у кого ничего нет. Твоя щедрость будет отплачена, и это поможет тебе воспрянуть духом». Богач согласился, но с условием, что он хочет сделать благое дело, которое будет оценено по достоинству: он подарит значительную сумму денег человеку, у которого нет никого на свете, чтобы помочь ему. Но такого очень трудно было сыскать: у одного был сын, который немного помогал ему, у другого – дядя, у третьего – сосед...

В один прекрасный день он встретил, наконец, человека, беднее которого никогда не видел. Тот был истощен, одежда висела на нем клочьями, но выглядел он очень счастливым. Человек это жил в чистом поле среди камней, потому что у него не было дома. Он с горем пополам находил, что поесть и не мог позволить себе новой одежды.

– Есть ли на свете человек, который выручает тебя в трудное время? – спросил его богатый?

– Нет, – ответил нищий.

Тогда богач протянул ему кошелек с крупной суммой денег.

– Но почему ты даешь мне так много? – спросил бедняк. Есть ведь еще и другие люди, которые могли бы воспользоваться твоими деньгами. Мне для себя столько и не нужно.

Тогда богач объяснил ему, что искал человека, которому никто не помогает, и, наконец, нашел такого.

Услышав это, бедняк тотчас же вернул богачу деньги.

– Ты дал мне эти деньги, основываясь на неправильном понимании, промолвил бедняк. Это правда – ни один человек не помогает мне, но я уверен, что Вс-вышний поможет мне и позаботится обо всех моих потребностях.

Со временем бедняк разбогател. А богач стал бедным, и бывший нищий помогал тому, кто некогда был богат (Коль асу хахамейну).

Д) Рабби Буним из Пшисхи часто говорил своим ученикам: «Если у вас тяжело на сердце и оно переполнено тревогами, вы можете облегчить душу энергичной молитвой ко Вс-вышнему» (Маасийот нораим).

15. Знайте свою позицию по отношению к упованию

А) Вс-вышний ниспосылает нам опасности, чтобы приблизить к Себе. Те, кто используют подобные события для духовного роста, становятся ближе к Б-гу. Но те, кто не выдерживают испытания, еще больше отдаляются от Него. Спокойно заниматься своими делами в момент опасности – против законов Торы. Не обращать внимания и отделяться шутками по поводу сложившейся ситуации, не значит верить Вс-вышнему (Ковец инъяним).

Б) Тщательно спланируйте свои главные действия перед тем, как к ним приступить. Человек, действительно уповающий на Б-га, не станет тревожиться. Знайте свою истинную позицию по отношению к этому своему качеству. Безрассудно приступать к действиям, не спланировав их в достаточной степени, и глупо оправдывать свои поступки, заявляя, что у вас есть упование на Б-га, если позже вы будете полны опасений и тревог и пожалеете о том, что сделали (Ор Ихезкиэль: михтавим).

16. Дополнительные способы для уменьшения волнений

А) Наши мудрецы (Йома 75а) предлагают два способа, чтобы справляться с волнениями и тревогами. Один из них заключается в том, чтобы заставить себя думать о других вещах. Второй метод состоит в том, чтобы обсудить свои тревоги с близкими людьми. Раскрывая душу другому человеку, очень часто можно почувствовать себя гораздо лучше. В качестве первого шага попробуйте преодолеть свои волнения тем, чтобы не фиксировать свое внимание на причиняющих беспокойство мыслях. Если это слишком трудно, поделитесь своими тревогами с кем-нибудь еще. Опытный консультант может дать вам хороший совет. Даже если он не может предложить практического решения, сам факт того, что кто-то готов выслушать вас, может помочь уменьшить ваши болезненные чувства. Человек, склонный к переживаниям, должен приложить максимум усилий, чтобы найти надежного, заслуживающего доверия человека, которому он может открыться.

Б) Заняв голову мыслями о Торе, вы освободите себя от тревожных дум (Реб Ноша, Авот 20:1).

В) Заполнив сознание приятными и позитивными мыслями, вы значительно уменьшите волнения. Составьте список позитивных мыслей, которые можете часто обдумывать. Сделайте этот список как можно более полным и перечитывайте его снова и снова.

Г) Человеку, страдающему излишними опасениями и тревогами, следует пройти тщательную медицинскую проверку. Если человек нездоров, истощен или изнурен, ему трудно быть свободным от тревожных мыслей.

Д) В определенных ситуациях людям свойственно волноваться, и это, в общем-то, нормально. Знание того, что и другие, оказавшись в вашей ситуации, часто переживают так же, как вы (хотя и не выказывают этого), может помочь вам. Обсудите свои волнения с тем, кто недавно побывал в положении, сходном с вашим. Вот характерный пример – многие молодые люди испытывают волнения, становясь помолвленными. Вполне нормально – переосмысливать свою совместимость с человеком, которого собираетесь взять в супруги. Нормально испытывать волнения о новых финансовых и других обязательствах, которые вы принимаете на себя. Многие молодые люди ошибочно думают, что все, кто обручился, очень счастливы без всяких сомнений и тревог. Действительность же такова, что многие помолвленные пары находят этот период своей жизни очень трудным и напряженным. Понимание того, насколько это общая проблема для многих, может облегчить ваше состояние.

Е) Иногда определенные тревоги могут вас просто преследовать. Вы можете захотеть потратить какое-то время, работая над своими проблемами, но не желаете испытывать волнения целый день. Полезным методом является выделение какого-то времени для обдумывания этих вещей. А если тревоги возникают в другое время дня, скажите себе: «Сейчас не тот час, что я выделил себе для переживаний. В девять часов вечера я подумаю над этим, но не сейчас». Это очень эффективный способ для того, чтобы осторожно отодвинуть волнения и почувствовать уверенность в том, что вы в состоянии контролировать ситуацию.

Рабби Лейб Димилес, очень богатый бизнесмен из Ланцета, был также праведником и знатоком Торы. Получив известие о том, что он лишился всех своих денег, рабби Димилес спокойно вернулся к изучению Торы. Пораженная этим жена спросила: «Как ты можешь оставаться спокойным перед лицом такой беды?». Реб Лейб ответил: «К счастью, я умею быстро думать. Количество

волнений, которое необходимо кому-то испытать в течение года, я могу переварить за несколько секунд» (Пъэйр ве-кавод).

8. ГРУСТЬ, ПЕЧАЛЬ, УНЫНИЕ, ДОСАДА

1. Предаваться унынию – ваш собственный выбор

А) Работая над этой книгой, я спросил известного знатока Торы, умеющего наслаждаться жизнью и учебой, что он может рассказать мне о печали. Его немедленный ответ: «Жизнь настолько прекрасна, – как можно предаваться печали?». Несколько дней раньше я беседовал с человеком, склонным к унынию. Он спросил: «Как могут люди радоваться? Ведь мир настолько переполнен злоключениями, проблемами и несчастьями!».

Два человека, живущие в одном и том же городе, могут в то же самое время находиться в двух, совершенно разных мирах, хотя у обоих есть потенциальная возможность видеть жизнь в одинаковом свете. Для одного – она прекрасна и полна всяких возможностей для духовного роста, а для другого – нет. Оба здоровы и, вроде бы, ни в чем не нуждаются, но их взгляды на каждодневные события совершенно различны. В конечном итоге – будет человек радоваться или печалиться в течение своей жизни зависит от его отношения к окружающему миру. А поскольку мы в довольно серьезной степени обладаем контролем над своими взглядами и мыслями, у нас есть выбор – сделать себя радостными или сделать себя печальными.

Б) Многие состоятельные люди настолько ослеплены своим богатством, что не понимают, насколько несчастными они, на самом деле, являются (Ахават мейшорим).

Точно так же – многие так втягиваются в процесс зарабатывания денег или в «поиски наслаждений», что не понимают напрасной печали, которой они охвачены большую часть времени. Первым шагом в преодолении печали должно стать осознание наличия в себе такого состояния, когда на вас находят

грусть. Некоторые чувствуют себя унылыми настолько часто, что осознают это только в те редкие моменты, когда бывают бодр и веселы.

2. Уныние причиняет нам много вреда

Уныние лежит в корне многих пороков. Оно заставляет человека быть слишком ленивым, чтобы изучать и исполнять заповеди. Грусть возникает из-за ощущения, что человеку не хватает повседневных вещей, или оттого, что он страдает из-за случившегося с ним. Когда человек находится в подавленном состоянии, он не может получать удовольствие от того, чем владеет (Рабби Хаим Виталь, Шаарей кдуша 1:2).

Склонность к унынию – одно из самых негативных и пагубных человеческих качеств. Уныние мешает человеческому стремлению прокладывать себе дорогу ко Вс-вышнему (там же, 1:5).

Б) Держаться подальше от печали и депрессии – фундаментальный принцип служения Б-гу. Книга *Зоар* утверждает, что в унынии есть элемент идолопоклонства. Так что держитесь как можно дальше от грусти, ибо она может привести человека к многочисленным грехам. Она может, например, пробудить навязчивую страсть к еде. Многие люди, будучи в депрессии, могут очень быстро поглощать большое количество еды.

Тоска может также заставить человека искать плотских радостей (Меор а-шемеш: Бехаалотха).

В) Грусть – одно из самых негативных качеств. Когда человек опечален, у него пропадает мотивация к исполнению добрых дел, и он, несомненно, не может исполнить их с необходимой радостью и воодушевлением. Причиной многих печалей часто является бедность и ее последствия, а также многие формы человеческих страданий. Если человек приемлет волю Творца, он не станет печалиться из-за трудных условий жизни (Рош а-гива).

Один торговец лесом, последователь рабби Мордехая из Леховиц, отправил груз с товаром в Данциг (Гданьск), и весь груз по дороге пропал. Когда он поделился своим горем с рабби Мордехаем, тот сказал: «Талмуд утверждает, что Вс-вышний участвует в печали каждого человека. И стоит ли дело того, чтобы нести свои печали Создателю по поводу утери какого-то количества леса?» (Меигдолей а-тора ве-хасидут, том 20).

Г) Грустить запрещено, ибо у грусти много отрицательных последствий. Вот один из примеров: грустный человек легко начинает гневаться (Сефер харейдим). Он будет также склонен к ненависти, враждебности и зависти (Кицур холей а-авода).

Д) Тоска и депрессия порождают множество болезней и наносят большой ущерб здоровью. И поэтому особенно важно мыслить позитивно, чтобы обрести радостное расположение духа (Ликутей эйцот: симха; №30).

Е) Рабби Ханох из Александера писал одному из своих учеников: «Печаль сама по себе не может считаться проступком, но никакой грех не ожесточает сердце так, как печаль» (Сиах сарфей кодеш, том 1).

Ж) Рабби Мордехай из Леховиц говорил, что лучше побеседовать с кем-то, кто совершил серьезный проступок, нежели с тем, кто всегда в тоске (Ор ешарим).

Уныние заразительно. Грустный человек часто распространяет свое уныние на окружающих.

З) Составьте список того, в чем вы лично терпите неудачу из-за своего уныния. Это может заставить вас приложить усилия к тому, чтобы заменить негативные мысли и поступки, на позитивные.

3. Мы обязаны работать над преодолением своего уныния

А) Уныние – это нарушение законов Торы, и каждый обязан избегать его (Рабби Ихезкиэль Сарна, Июним на Месилат ешарим, введение).

Рабби Мордехай из Леховиц рассказывал, что его отец увидел как-то, что он грустит, и крепко отчитал за это. Тогда он спросил отца: «Почему ты так сильно отругал меня за то, что я был грустным, ведь у меня есть и другие, более серьезные недостатки?». Отец Рабби Мордехая ответил: «Если ты поступаешь неверно, то понимаешь, что сделал ошибку и, в конце концов, сожалеешь о ней. Но ты не станешь раскаиваться в том, что напрасно предавался унынию. Поэтому я и критиковал тебя» (Ор ешарим).

Рабби Рафаэль из Бершади предостерегал людей, чтобы они не печалились. Очень трудно раскаиваться из-за того, что ты грустишь, говорил он. Как только кто-то хочет раскаяться, он, скорее всего, будет испытывать досаду оттого, что загрустил. Чтобы преодолеть в себе ощущение подавленности, сосредоточьтесь на том, что делаете сейчас и не задумывайтесь ни о прошлом ни о будущем, пока не почувствуете себя лучше. (Мидраш Пинхас, ч. 3, №44).

Б) «Уныние – это представитель злого начала», писал Хазон Иш ученику, страдавшему от чувства одиночества (Пеэр а-дор, том 4).

В) Когда человек испытывает тоску, он обязан сделать все возможное, чтобы избавиться от этого чувства (Пахад Ицхак, Игрот у-хтавим).

Г) Если вы расстроены из-за чего-то, это все равно, как если вы недовольны Вс-вышним за то, что он не сделал так, как вам хотелось (Иштапхут а-нефеш).

Д) Печаль – очень отрицательное состояние еще и потому, что в ее основе лежит эгоизм. Чувство печали появляется оттого, что человек слишком много думает о самом себе. Такой человек как бы говорит себе: «Мне положено иметь больше, чем у меня есть. Мне многого недостает» (Рабби Аарон из Карлина, Дор дайа, том 1).

Если человек, думающий таким образом, поймет, что у него нет оснований требовать, чтобы все происходило иначе, чем происходит (хотя ему и хотелось бы, чтоб было иначе), ему легче будет смириться с реальностью. Если что-то можно переделать, – постарайтесь изменить его к лучшему. Если же нельзя ничего изменить, требование, чтобы дела шли иначе, чем сейчас, делает вас понапрасну несчастливым.

Е) Даже смирение и покорность должны осуществляться не с грустью, а с радостью (Рабби Дов Бер из Биалы, Эсер зхуйот).

Ж) Особенно важно избегать уныния в субботу. Заповедь веселиться в субботу велит человеку испытывать наслаждение и радость в этот день. (Таамей а-минхагим).

З) Мудрецы и авторы трудов по этике, делавшие акцент на «памяти о смерти», делали это не для того, чтобы вызвать в нас ощущение печали и устранить радость и наслаждения из мира Вс-вышнего. Печаль – крайне нежелательное нарушение. Цель заключается в том, чтобы мы помнили, что когда-нибудь умрем, и чтоб не забывали, что мы всего лишь люди. Помня, что дни жизни исчислены и когда-нибудь подойдут к концу, человек будет учиться ценить время, отпущенное ему в этом мире, и не станет упускать возможностей для духовного роста (Гешер а-хаим, том 3).

4. Иногда печаль уместна

А) Хоть теоретически и возможно развить в себе умение, которое полностью оградит вас от печали, с точки зрения Торы бывают в жизни человека моменты, когда такое чувство уместно. Мы обязаны оплакивать смерть человека. Нам также следует переживать из-за потенциальных страданий, о которых мы должны молить, чтобы они не случились. Для чего? Чтобы воспользоваться этими ситуациями для напоминания о важности самосовершенствования (Хохма у-мусар, том 2).

Б) Печаль имеет свою ценность и в том, что когда страдаем сами, мы учимся понимать страдания окружающих, а это побуждает нас помогать им. Наши собственные душевные переживания подтолкнут нас больше, чем если бы мы только умом понимали свою обязанность помогать (Маамар Мордехай).

В) Скорбь по утерянному Храму основана на понимании возможного потенциального духовного подъема, когда Храм будет отстроен (Меимрей Шломо, том 1).

Такая скорбь не повергает человека в депрессию и не препятствует его совершенствованию. Скорее, она основана на признательности за духовный рост и на понимании того, как много еще можно совершить.

5. Печаль основана, главным образом, на ваших мыслях и взглядах

А) Человек печалится, когда его мысли вертятся вокруг негативных вещей. Мысли являются причиной ваших несчастий (Сефер а-мидот: ацвут).

У вас имеется богатый выбор о чем думать. Вместо того, чтобы ввергать себя в печаль и уныние, сосредоточьтесь на мыслях, от которых становится радостно на душе (см. гл. 2 и 5). Представьте себе, что у вас есть две музыкальные записи. Одна из них делает вас радостным, веселым и бодрым, а другая навевает на вас напрасную грусть и печаль. Только глупец выберет записи, которые причинят ему ненужные страдания. Ваше сознание постоянно «прокручивает записи». И всегда от вас зависит – выбирать между мыслями и утверждениями, которые сделают вас веселыми и жизнерадостными или теми, которые причинят вам страдания. Неизменно выбирайте позитивные мысли и вы проживете счастливую жизнь.

Б) События сами по себе не могут заставить печалиться. Это ваше отношение к ним печалит вас. Чтобы преодолеть чувство тоски, нужно суметь осознать то, что вы говорите себе – о себе самом, о событии или ряде событий, о жизни вообще. Следующим шагом должно стать изменение этих негативных мыслей на позитивные. Ваше настроение в целом становится более положительным по мере того, как вы меняете мысли, крутящиеся в вашей голове. Этот важный принцип был рассмотрен в главе 3.

В) В корне наших печалей лежит то, что мы говорим себе, что нечто – ужасно. Следовательно, для того, чтобы преодолеть грусть и уныние, нужно либо:

а) изменить саму ситуацию;

б) сосредоточиться на чем-нибудь другом, более положительном;

в) постараться посмотреть на ситуацию с более положительной точки зрения (иногда одна только запись этих мыслей на бумаге может помочь).

Представьте, что вы опоздали на автобус. Постоянное повторение про себя – как это ужасно, что вам теперь придется целый час ждать следующего, заставит вас испытывать тоску. Но у вас есть выбор:

- а) изменить ситуацию, заказав такси;
- б) перестать думать об упущенном автобусе и начать думать о чем-нибудь более приятном;
- в) подумать о чем-нибудь, из чего можно извлечь пользу, благодаря тому, что вы опоздали автобус, например, об интересной беседе с человеком, стоящим рядом с вами на автобусной остановке.

Если вы досаждаете из-за собственных недостатков и неудач, то можете:

- а) изменить ситуацию путем работы над собой;
- б) перестать думать о своих грехах и недостатках (в случае с недостатками, которые не в силах изменить, например, вы не являетесь настолько интеллектуально развиты, как вам хотелось бы);
- в) подумайте о чем-нибудь положительном, что можно извлечь из своих недостатков (оттого, что у вас занимает времени больше, чем у других, чтобы понять что-то, нужно работать над этим, а это само по себе уже улучшает, возвышает и облагораживает вас).

Нужна мудрость для того, чтобы распознать, – что наиболее уместно в данной конкретной ситуации.

Г) Если вы опечалились из-за чего-то, подумайте о том, какую пользу можно из этого извлечь. Научившись извлекать такую пользу, вы сумеете преодолеть в себе ощущения тоски и печали ([Ликутей эцот: симха, №31](#)).

Расстроившись из-за какого-нибудь события, задайте себе вопрос: «Что же такого я говорю себе, что расстраивает меня?». Следующим шагом будет вопрос к себе же: «Каким образом можно взглянуть на возникшую ситуацию более позитивно?». Если вы постоянно видите мир в положительном свете, то можете увидеть хорошее в ситуации, когда другие понапрасну видят в ней плохое. По меньшей мере, любую сложную ситуацию можно рассматривать как учебный процесс, благодаря которому можно научиться чему-то новому.

Если какие-нибудь навязчивые грустные мысли постоянно вас одолевают, попробуйте найти положительный взгляд на ситуацию и каждый раз, когда такие мысли появляются, сразу же реагируйте позитивной оценкой, которая кажется вам более-менее реальной.

Д) В часто цитируемом послании рабби Ханох из Александер писал: «В чем суть печали? Человек выставляет требование: «Я должен приобрести то-то и то-то,

мне не хватает того-то и того-то». Независимо от того, что имеется в виду – материальные или духовные запросы, это всегда «Я», «Мне». (Сиах сафрей кодеш, том 2).

В материальных вопросах, заявляя, что вам нужно иметь что-то, спросите себя: «Почему мне следует это иметь?». Конечно, возможно, вам нравится обладать этим. Ваша жизнь может улучшиться, если вы обретете этот предмет или дарование. Но почему вам **следует** обладать этим?» Если вы говорите себе: «Я обязан, я должен иметь это», вы заставляете себя напрасно тревожиться и заботиться. Лучше скажите себе: «Было бы хорошо, если бы у меня это было, но я принимаю ситуацию такой, как она есть, даже если и не приобретаю то, чего хотел бы».

Кто-то может сказать себе: «Как ужасно, что я не сумел достичь того-то и того-то! Это лишний раз доказывает, что я неудачник. Я никогда ничего не достигну». Любой, кто рассуждает таким образом, просто делает свою жизнь жалкой и несчастной, и, как правило, отказывается от попыток улучшить ее. С другой стороны, можно ведь заявить себе: «Но я могу достичь большего. Мне следует лучше стараться. Я составлю план, как мне преодолеть препятствия или посоветуюсь с другими людьми, как исправить свои недостатки». Такой образ мышления побуждает человека к совершенствованию. Постарайтесь забыть о своем «Я» и «Мне» и сосредоточьтесь на том, что должно быть сделано.

Е) Если отказаться от требований владеть большим количеством предметов и материальной собственности, это избавит от многих ненужных печалей (Маане рах, ч. 5).

Печали появляются не из-за отсутствия материальных ценностей, а от несогласия с тем, что у вас их нет. Не сумев приобрести что-то, смиритесь с тем, что у вас этого нет, и вам не придется добавлять душевные страдания к своим практическим проблемам, связанным с неимением этого предмета. Мы не являемся поборниками неимения вещей, просто не нужно расстраиваться из-за их отсутствия.

Ж) Некоторые вообще расстраиваются по пустякам. Любой объективный наблюдатель посмотрит на таких людей с изумлением. У человека есть все возможности прожить жизнь с ощущением радости, поскольку у него есть все, что ему практически нужно. Но он чувствует себя несчастным из-за каких-то незначительных, несущественных вещей. Такие люди видят то, чего им не хватает, как нечто крайне важное, и то, что у них есть, бледнеет по сравнению с тем, чего

у них нет. Им кажется, что жизнь ничего не стоит, если у них нет, того, что им хотелось бы иметь (Рабби Йосеф Лейб Блох, Шиурей даат, том 2, § 145-146).

3) Поскольку вы сами являетесь причиной своих несчастий, говоря себе – насколько все ужасно и какой вы неудачник, возьмите на себя ответственность (не обязательно нужно упрекать себя!) за мысли, вызывающие печаль или досаду. Избегайте слов: «Он сделал меня несчастным» или «Это делает меня несчастным». Лучше скажите: «Я сам делаю себя несчастным тем, что говорю...». Заявляя прямо и недвусмысленно, что вы сами являетесь причиной своих несчастий из-за слов, обращаемых к самому себе, вы получаете мотивацию изменить слова и монологи с самим собой.

6. Будьте осторожны, чтобы напрасно не умножить печали

А) Если вы досадуете из-за трудной ситуации, попробуйте установить различие между реальным положением, в котором вы оказались, и его эмоциональным аспектом. Представьте, будто вас уволили с работы. Тут появляются важные практические варианты. Вы оказались без источника доходов, а вам нужно содержать семью. Подумайте на практическом языке: «Что мне нужно сделать, чтобы найти новую работу или же заработать какие-нибудь деньги, не имея официального источника заработка?». Многие начинают напрасно переживать, повторяя:

- а) босс был несправедлив, уволив меня;
 - б) как это унижительно – оказаться без работы!
- или же

в) переживать из-за того, что не могут найти себе работу по душе.

Если вы добавляете к отрицательным аспектам создавшейся ситуации свои эмоции, ваше сознание не свободно, чтобы размышлять о том, как изменить к лучшему положение дел.

Б) Часто, когда человек расстроен из-за конкретных проблем, его подавленное состояние заметно во всем, что он делает. И очень часто оно несоразмерно с тем событием, что беспокоит его. Еда, которую он ест, безвкусна, режим сна кардинально изменен. Нужны определенные усилия, чтобы правильно соотнести серьезность своих проблем с реакцией на них. Как написано в *Ховот а-левовот*, (Шаар а-пришут, ч. 3): у него должно быть радостное выражение лица, хотя внутри он ощущает некоторую печаль (Пахад Ицхак: Игрот у-хтавим).

В) Людям, которые обычно ощущают себя несчастными, было бы лучше не тратить слишком много времени на размышления о том, как плохо они себя

чувствуют. Они могут эффективнее использовать время, сосредоточившись на более положительных мыслях или участвуя в более продуктивной деятельности, нежели пережевывая снова и снова – насколько ужасно они себя чувствуют. Не добавляйте себе печалей, расстраиваясь из-за того, что чувствуете себя печальными. Не бойтесь отрицательных эмоций. Они, конечно, неприятны, но если вы не расцениваете их как ужасные, они легче переносятся. Рассматривайте свое грустное состояние как испытание. Любой может вести себя позитивно, когда он весел. Но поступать положительным образом, даже если у вас на душе тоскливо, есть признак силы и мужества.

Г) Многие читатели могут испытывать чувство вины из-за того, что грустны и подавлены. «Мне не следует предаваться унынию. Как ужасно, что я испытываю тоску в то время, когда я не должен ее испытывать», – могут говорить эти люди. Это лишь усилит их уныние, вместо того, чтобы ослабить его. Было бы гораздо умнее смириться со своей печалью, нежели бороться с ней. Боритесь с мыслями, порождающими печаль, но смиритесь с самой печалью.

7. Некоторые возможные причины для грусти

А) Рабби Пинхас из Корец говорил, что подавленность и уныние являются результатом гордыни. Когда заносчивый человек терпит неудачи, он говорит себе: «Это не должно было случиться с таким человеком, как я!». Скромный же человек спокойно примет все, что не в состоянии изменить. Следовательно, он никогда не станет печалиться (Дор дэйа).

Высокомерный человек досадует всегда, когда кто-то не делает для него то, что, по его мнению, должен был сделать, или когда делает то, что, по его разумению, не должно было быть сделано. Для преодоления чувства досады следует перестать выставлять какие-либо требования окружающим. Особенно, относительно требований одобрения людьми наших действий, следует понимать, что в конечном итоге, нет никакой практической разницы – оказывают нам люди почет или не оказывают, и нам не следует огорчаться из-за отсутствия почестей или славы (Пеле йоац: ацвут).

В) Главной причиной печали многих людей является отсутствие возможности добиться того, без чего они и так могут прекрасно обойтись (Дубнер магид, Сефер а-мидот: Шаар а-сина, ч. 15).

Это смешно: человек требует себе чего-то, чтобы жить счастливой жизнью. Но именно из-за этой самой требовательности он причиняет себе несчастье.

Откажитесь от требований того, что не в состоянии получить, и вы станете жить более счастливо.

В) Тот, кто пытается заставить себя изменить поведение в очень короткий промежуток времени, может оказаться в депрессии и не преуспеет в своих замыслах.

Ставьте перед собой реальные цели. Искореняйте собственные недостатки постепенно, шаг за шагом. Выставляя невыполнимые требования, вы будете чувствовать себя жалким и побежденным (Хешбон а-нефеш, №17).

Г) Отсутствие серьезных, значимых целей в жизни может привести к депрессии и унынию. Не находя смысла в том, что делаете, вы, скорее всего, не будете испытывать радость. Чтобы решить эту проблему, спросите себя: Какие серьезные, полные смысла цели можно поставить перед собой? Цели необязательно должны быть глобальными – даже временные, незначительные цели лучше, чем вообще никаких. Составьте список целей, которых желаете достичь. Будьте как можно более конкретны. Неопределенные задачи не очень-то стимулируют. Распишите главные аспекты своей жизни и цели в каждом из этих аспектов: духовные цели, межличностные цели, цели по самосовершенствованию и т.д.

Д) Отсутствие друзей может послужить причиной для того, чтобы чувствовать себя несчастливым. Но даже в этой области у нас есть довольно серьезный уровень контроля. Можно ведь сказать себе: «Как это ужасно, что у меня нет близких друзей! Наверное, со мной что-то не так. Я не могу вынести того, что у меня нет друзей!». Повторяя такого рода фразы, вы лишь усугубляете свою печаль.

Самое разумное, что можно сделать: приложить усилия и отыскать людей, с которыми можно подружиться. Не предъявляйте к другу требований быть идеальным. Если вы не можете найти всего, что ищете в друге, в одном человеке, значит, наверное, вам полезнее иметь сразу несколько друзей. Не сумев найти ни одного друга, все равно можете сказать себе: «Было бы намного лучше иметь друга или двух. Но я все же могу выдержать без друзей». Это вполне возможно – быть одному и не испытывать одиночества. Более того, у вас появляется возможность сосредоточиться на пользе от уединения, вместо того, чтобы думать о негативных его аспектах.

Е) Умный человек знает, что его знания ограничены, а глупый считает, что знает все (Хаей а-мусар, том 1).

Многие огорчаются и испытывают отчаяние, обнаружив, что совершили ошибку или когда начинают осознать, что не знают столько, сколько, как им казалось, они знают. Это часто основано на том, что человек говорит себе (даже, возможно, не осознавая этого), что знает все. Поэтому ему больно вдруг обнаружить, что он не знает всего, что, как он думал, знает. Умный человек понимает, что не знает всего и находит удовольствие в поисках новых знаний.

Ж) Это заложено в человеческой природе – когда человек говорит о своих неудачах и страданиях, которые испытал в прошлом, он и в настоящем будет испытывать страдания до такой степени, что может даже заплакать (Шиурей даат, том 3).

Человек, постоянно думающий о злоключениях, случившихся с ним в прошлом, создает себе ненужные печали. И в самых крайних проявлениях, после какой-нибудь неудачи человек может сделать себя несчастным на всю оставшуюся жизнь, потому что может снова и снова повторять себе – какой кошмарной стала его жизнь с тех пор, как произошло то событие. Не вспоминайте без нужды о прошлых невзгодах, и вы убережете себя от многих несчастливых моментов.

З) Усталость может стать потенциальной причиной для печали. Побеспокойтесь о том, чтобы как следует есть и хорошо выспаться. Утомленный и голодный человек склонен к раздражительности. Чрезмерный, избыточный стресс также может стать причиной усталости и уныния. Порою, стресс почти неизбежен, например, смерть родственника или близкого друга. Но стресс из-за бытовых проблем или на работе может быть смягчен либо исправлением ситуации, либо, если это невозможно, изменением вашего отношения к проблеме. Тому, кто считает свою работу тяжелой и напряженной, может быть легче, если он не станет воспринимать ее слишком серьезно. На многие аспекты рабочей деятельности можно смотреть как на игру или веселое, беззаботное соревнование.

И) Любой, кто заставляет свое счастье зависеть от того, выйдет за него замуж/женится тот или иной человек, понапрасну сделает себя несчастным, если дела пойдут не так, как ему хотелось бы. Глупо вгонять себя в тоску, когда вам это вовсе не нужно. Если вы заявляете себе, что не будете счастливы, если какой-то определенный человек не женится/не выйдет замуж за вас, то, естественно, вы будете в отчаянии, если этот человек откажется вступить с вами в брак. Вашей главной проблемой является не отказ того человека связать себя брачными узами с вами, а ваше отношение к этому отказу. Скажите себе, что, несмотря на то, что этот человек может быть самым предпочтительным для вас вариантом,

никогда нельзя сказать с уверенностью, что дела всегда будут идти именно так, как вы себе представляете, когда вступите с ним/с ней в брак (и, неизбежно, именно так и случится!).

Вы можете обрести счастье, сосредоточившись на получении удовольствия от того, чем занимаетесь в данный момент. Когда вы женитесь/выйдете замуж, никогда не говорите себе, что жизнь ваша была бы лучше, вступи вы в брак с другим человеком. Стремление сделать свой нынешний брак наиболее удачным, намного полезнее, чем сравнение его с мнимым, нереальным браком.

8. Как преодолеть уныние

А) Сделайте усилие и наполните свои мысли положительным содержанием. Перечитайте 2-ю главу этой книги и поупражняйтесь в том, чтобы сосредоточить внимание на сотнях позитивных аспектов своей жизни. Осознайте способность видеть, говорить, ходить и т.д. В вашей голове всегда будут какие-то мысли. Мягко, осторожно сконцентрируйтесь на всех позитивных подробностях своей жизни. Поймите, что только вы выбираете мысли, которые появляются в вашем сознании. Выберите те из них, которые улучшат и обогатят вашу жизнь.

Б) Не стремитесь к какой-либо другой ситуации в жизни кроме той, в которой находитесь в данный момент (Рабейну Аврааи бен а-Рамбам; Амаспик ле-овдей А-шем).

Человек, научившийся такому взгляду на жизнь, никогда не будет расстраиваться из-за ситуации, в которой может оказаться. Он приемлет свое нынешнее положение как конкретный вызов судьбы, в которой он ничего не может изменить. Такому взгляду на жизнь, обычно, невозможно научиться, только лишь читая о нем. Нужно постоянно работать над тем, чтобы интегрировать его в свое сознание. Чем больше вы повторяете себе эти мысли, тем больше они становятся частью вашего мышления.

В) Вас могут расстроить неблагоприятные события. Как написано: «Здравомыслящий человек понимает, что не существует ничего, что может его раздосадовать» (Сефер а-брит).

События, расстраивающие нас, разделяются на две категории: проблемы, которые можно исправить и проблемы, которые исправить нельзя. Если что-то можно сделать, чтобы выправить ситуацию, почему тогда нужно расстраиваться? Примите меры и исправьте положение! Если же, с другой стороны, ничего нельзя поделать, что вы выиграете, если будете отчаиваться? Отчаяние не исправит положения. Умнее будет просто принять то, что нельзя изменить (Пеле йоац: ацвут).

Г) Если вы в расстроенных чувствах, запишите на листке мысли, заставляющие вас грустить. Затем запишите опровержения и возражения к этим мыслям и положительные взгляды на проблему. Записанное на бумаге, оно очень часто бывает гораздо эффективней, чем если только думать об этом.

Д) Если вы почувствовали, что проблемы слишком угнетают вас, составьте список из десяти причин, – почему вы все равно можете быть счастливы. Если посторонний человек объяснит вам причины, по которым можно быть счастливым, вы, возможно, поспорите с ним. Но если вы сами хорошенько подумаете, то всегда сумеете найти как минимум десять конкретных причин.

Е) Составьте список из десяти добрых дел, которые вы могли бы сделать, и заставьте себя выполнить их тогда, когда находитесь в печали. Сделать это, может быть, довольно трудно. Но поймите, что именно потому, что это трудно, оно особенно похвально – творить добро, когда сам чувствуешь себя отвратительно. Одна лишь мысль: «Как хорошо, что я могу делать добро, даже если чувствую себя плохо», уже поможет вам чувствовать себя лучше. Особенно уделяйте время для добрых дел тем людям, которые нуждаются в вашей помощи. Чем больше вы будете думать о других, тем меньше времени у вас останется для жалости к себе самому.

Ж) Используйте молитву, чтобы преодолеть депрессию. Говорите со Вс-вышним своими собственными словами. Расскажите Ему, как ужасно вы себя чувствуете. Попросите Его дать вам силы, чтобы справиться с нынешними трудностями и, благодаря им, обогатиться духовно.

З) Примите во внимание ситуации и поступки, которые доставляют вам удовольствие. Если вы ощущаете глубокую печаль и не можете изменить своего состояния, сделайте сознательное усилие и примите конкретные меры, чтобы уменьшить тоску. Человеку, легко впадающему в уныние, следует составить длинный список того, что может заставить его чувствовать себя лучше. Возможно, ему нужно поговорить с каким-нибудь конкретным энергичным человеком, или просто побегать, или походить в тихом, спокойном месте, просмотреть чей-то семейный альбом, поесть определенную еду (Рабби Авигдор Миллер рассказывал, что когда он служил духовным наставником в *ешиве*, он иногда советовал некоторым студентам сделать перерыв в учебе и съесть пирожное или почитать вдохновляющие тексты).

Поскольку именно **наше** отношение и **наши** взгляды являются основной причиной собственных печалей, недостаток позитивных внешних событий играет важную роль в том, как мы себя чувствуем.

И) Вспомните что-то хорошее, что случилось с вами в прошлом. Если вы вновь мысленно переживете те события, ваше душевное состояние будет намного лучше, и с нынешними проблемами вы сумеете справиться более эффективно (Иштапхут а-нефеш, введение).

Составьте список того хорошего, что случилось с вами. Когда у вас будет тоскливо на душе, достаньте этот список и перечитайте его несколько раз. Особенно подумайте о тех событиях, в которых вы испытывали радость, когда они впервые имели место, и которые до сих пор доставляют вам удовольствие. Вспоминая первоначальную свою радость, вы и сейчас будете чувствовать себя лучше.

Расстроенные люди склонны говорить о своих неудачах, а это причиняет им ненужные страдания. Им следует выработать в себе привычку говорить о положительных событиях, случившихся в жизни. Когда вы говорите о положительном жизненном опыте, позитивные мысли, сопутствующие воспоминаниям, оказывают благотворный эффект на ваше душевное состояние. Повторяя много раз темы такого рода, вы постепенно закрепляете уверенность в свою способность вызывать в памяти позитивные эмоции.

К) Положительное использование воображения очень важно для управления чувствами человека (см. Даат хохма у-мусар, том 1).

Человек, склонный впадать в уныние, будет представлять себе неприятные сцены по привычке. Если вы поймали себя на том, что рисуете в своем воображении мрачные картины, заставьте себя силой собственной воли увидеть позитивные сцены. Составьте список тех положительных эпизодов, на которых можете сосредоточить свое внимание. Уделите некоторое время тому, чтобы действительно испытать позитивные чувства, когда концентрируете внимание на этих картинах.

Л) Хафец Хаим писал, что человек, имеющий тенденцию впадать в уныние, может преодолеть эту склонность, вступая в приятные беседы. Но особое внимание нужно обратить на то, чтобы не говорить ничего плохого о других людях (Шмират алаха: шаар а-твуна, ч. 3).

М) Иногда главной причиной хронической депрессии может стать ваше окружение. Постарайтесь тогда изменить ситуацию. И если там, где вы находитесь, вы не в состоянии произвести необходимые изменения, рассмотрите вариант покинуть то окружение. Когда проблема находится внутри вас, изменение окружающей среды, как правило, не является достаточным и часто не является необходимым, если вы сумеете изменить некоторые свои мысли и поступки. Но если проблема заключается именно в окружении, иногда стоит

рискнуть и изменить его. Поначалу перемены будут болезненными, но если вы осознаете трудности и готовы рискнуть, то можете обнаружить, что новое окружение имеет шанс сделать вашу жизнь более счастливой. (Небольшое предостережение: издали новое окружение может выглядеть лучше, чем оно есть на самом деле. Вы можете столкнуться с новыми проблемами, с которыми справиться будет труднее. Стоит посоветоваться с надежным человеком прежде, чем совершить такой серьезный шаг в жизни).

Н) Досада из-за упущенной возможности появляется оттого, что вы говорите себе, что были бы более удачливы, если бы использовали ту возможность. Такая досада – совершенно напрасная трата нервов. Лучше сосредоточьте внимание на том, как максимально использовать свое настоящее. Более того, постарайтесь увидеть потенциальные негативные аспекты в том, что вы упустили. Люди часто видят только позитивные стороны в упущенных возможностях. Более всесторонний взгляд позволит вам чувствовать себя лучше оттого, что вы уделили внимание этим негативным аспектам.

О) Рабби Цадок а-Коэн писал, что когда человек печален, он не в состоянии учить Тору надлежащим образом, и поэтому вполне уместно использовать юмор, чтобы ободрить себя и других (Меймайот а-нецах: Пиркей Авот).

П) Часто то, что кажется проблемой или угнетающей ситуацией, выглядит таковой из-за отсутствия свежего воздуха. Выйдите на улицу и глубоко подышите или, по крайней мере, откройте окно и наполните легкие кислородом. Ваши эмоции нормализуются, если тело получит энергию и бодрость под влиянием холодного свежего воздуха. Часто этот прием оказывает немедленное действие. Дышите глубоко от щедрости Вс-вышнего, вдыхайте шампанское жизни («Возрадуйтесь, праведники»).

Р) Музыка также может помочь человеку преодолеть в себе грусть (Ликутей эйцот, негина, №8).

С) Один из методов преодоления уныния – перестать думать о грустном на несколько минут и просто ощутить реакцию тела. Ощутите напряжение мышц шеи, плеч, рук, живота.

Уныние и тоска – это слова, описывающие вашу внутреннюю реакцию. Сосредоточив внимание на реакции тела, вы, очень часто, заставляете утихнуть свою внутреннюю реакцию. Этот практический прием трудно выразить словами. И хоть он не срабатывает для каждого, многие находят его полезным. Он также эффективен для ослабления гнева и чувства страха, им можно воспользоваться для снятия напряжения при головных болях.

9. Вера в Б-га и упование на Него предохранят вас от безрадостных ощущений

А) Нам следует работать над собой, чтобы постоянно испытывать чувство радости. Стремитесь к такому духовному уровню, когда не будете печалиться понапрасну. Постарайтесь обрести понимание того, что все, что происходит в вашей жизни, идет от Б-га, который является источником истинного блага. Когда вы прочувствуете эту мысль, то сами скажете себе: «Зачем мне расстраиваться? Вс-вышний знает, что есть максимальное благо». Если вы увидели расстроенного человека, постарайтесь утешить его (Мусарей рабейну Йошуа).

Б) Рабби Йосеф Лейб Блох спрашивал: «Как может человек грустить, зная, что у него есть Отец Небесный?» (Шиурей даат, том 2).

В) Жизнь человека веры будет жизнью радости, даже в ситуации, когда другие печалятся (Рабби Элиэзер Зеев Люфт, Тнуат а-мусар, том 5).

10. Стремление к духовному росту избавляет человека от многих печалей

А) Человек очень часто ощущает себя несчастливым из-за желания чего-то совершенно незначительного. Тот, кто требует для себя почета в любой его форме или материальных благ, страдает из-за отсутствия желаемого. Но если человек стремится к духовным горизонтам, он помещает материальные потребности в отведенное для них место, а это автоматически ослабляет его страдания (Михтав ми-Элияу, том 3).

Б) Если человек постоянно сосредоточен на том, чтобы творить добро, в его сознании не останется места для грустных мыслей (Рабби Пинхас из Кореца, Нофес цифуним).

11. Старайтесь помочь людям преодолеть в себе печаль

А) Если вы встретили грустного человека, то обязаны успокоить, утешить его. Это основано на заповеди утешать скорбящего, что включает в себя помощь любому человеку в преодолении душевных страданий (Хафец Хаим, Ахават хесед, ч. 2). По этой причине, даже если вы и не расстраиваетесь легко, все равно старайтесь найти мысли, помогающие преодолеть плохое настроение. И хоть они, эти идеи вам

могут и не понадобиться, они нужны будут другим людям, и вы сделаете доброе дело, помогая им.

Б) То, что вы говорите человеку, который расстроен, должно быть совершенно искренним. Нельзя просто взять правильные слова и выпалить их в лицо собеседнику. Сочувствие и понимание являются решающими в помощи ближнему преодолеть свое отчаяние. Слова и идеи Рабби Исраэля Салантера, великого целителя душевных травм, действовали в его устах, как бальзам, но могли стать губительными в устах других людей (см. «Джуиш Обзервер», дек. 1975).

В) Стараясь помочь кому-то, старайтесь быть гибким: если одна линия поведения не срабатывает, попробуйте другой подход. А так как каждый человек уникален, для разных людей необходим разный подход. Разговаривая с человеком, обращайте внимание на ответную реакцию по незначительным изменениям в выражении его лица. Спросите, что он думает по поводу мнения, которое вы излагаете. Если вы сами не можете помочь человеку, предложите кого-нибудь другого, кто смог бы оказать ему помощь.

Г) Помогая человеку преодолеть свою печаль, не требуйте от себя совершенства. Не ожидайте, что всегда преуспеете в утешении любого, кому захотите помочь. Требование к себе быть идеальным обескуражит, если вы не добьетесь успеха. Нереально ожидать совершенства, но если вы создадите оптимистический взгляд на жизнь и постараетесь ободрить других, у вас есть все шансы часто достигать своих целей. Будьте благодарны за свои успехи, даже за частичные и старайтесь учиться на примерах, когда вы не смогли добиться успеха.

9. ГНЕВ

1. Взгляд Торы на гнев и раздражительность

А) Рамбам писал, что верная линия поведения – это умеренность в проявлении любых черт характера.

По поводу гнева: «Не будьте вспыльчивы и легко возбудимы, но и не будьте, как бесчувственный труп. Лучше выражайте недовольство только по важным проблемам, чтобы оградить людей от неверных поступков в будущем» (Илхот дейот 1:4).

Даже если у вас есть реальная, разумная причина для возмущения, делайте только вид, что разгневаны, но в душе оставайтесь спокойны (там же, 2:3).

Однажды рабби Исраэль Салантер приехал в Ковно и нашел одного учащегося *ешивы* больным, лежащим в постели. Рабби Салантер спросил молящихся в синагоге:

– Почему вы не позаботились о больном получше?

– В нашей общине нет денег, – ответили ему.

Тогда рабби Салантер закричал:

– Вам следовало продать ваши расшитые шторы со шкафа, где хранятся свитки Торы и на эти деньги помочь больному человеку!

Рабби Исраэль Салантер выглядел страшно разгневанным, но кто-то услышал, как Рабби шептал себе: «Только внешнее негодование, только внешнее негодование» (*Хаей а-мусар, том 2*).

Б) В *Зоаре* говорится, что когда человек в гнев, это равносильно тому, что он поклоняется идолам. *Тания* объясняет: если у человека есть вера в то, что все, что с ним случается, есть проявление воли Вс-вышнего, он не станет сердиться и негодовать. Ибо гнев – это признак того, что в данный момент человек не живет с осознанием Б-жественного Провидения. Но если человек понимает, что на все, происходящее с ним, есть Б-жья воля, он не станет гневаться.

Провидец из Люблина захотел как-то встать рано утром, чтобы успеть сделать какие-то важные дела. Накануне вечером он попросил жену приготовить ему ужин раньше обычного. Но получилось так, что ужин был готов позже, чем всегда. Он заметил: «Естественным для меня сейчас было бы разозлиться. Но единственная причина, по которой я хотел отужинать пораньше, это чтобы исполнить волю моего Творца. Но и это тоже воля моего Творца – чтобы я не стал возмущаться» (*Нифлаот а-ребе*).

В) *Талмуд* (*Йома 23б*) указывает: когда человек преодолевает в себе чувство раздражения по отношению к другому человеку и поступает великодушно, ему прощаются его проступки. И именно потому, что трудно простить человеку, когда сердисься на него, ты духовно возвышаешься и облагораживаешься.

Г) «Разум человека делает его долготерпеливым, и слава его – прощать проступки» (*Мишлей 19:11*). Здравый смысл и личная выгода подсказывают необходимость сдерживать себя и не наброситься тотчас же, чтобы отомстить кому-то за нанесенный урон. Более высокий уровень человеколюбия совершенно преодолевает чувство мести в человеческом сердце. И в этом триумф нравственности человека разумного (*Мальбим на Мишлей*).

Один остро нуждавшийся в деньгах человек попросил займы у автора «*Турей Заав*» (Таз). У рава Давида не было наличных и он дал просящему какую-то вещь из дома, чтобы тот заложил ее в ломбард. Хозяин ломбарда даст за эту вещь деньги, а рав Давид потом выкупит ее из ломбарда. Когда рав Таз пришел выкупать свою вещь, он обнаружил, что хозяин ломбарда дал тому человеку денег в два раза больше, чем они первоначально договаривались между собой. Тем не менее, рав Давид остался спокойным и сказал: «Это просто счастье, что у меня не было наличных, когда тот человек попросил денег. Очевидно, ему нужно было больше, чем он просил, но ему неудобно было сказать, сколько ему нужно. То, что я вместо денег дал вещьцу для ломбарда, позволило ему получить столько денег, сколько на самом деле нужно было, без того, чтобы попросить займы еще у кого-нибудь» (Ор ешарим).

Д) Наивысшее умение сдержаться от выражения недовольства появляется у человека тогда, когда его разум в состоянии подчинить себе чувства. У такого человека эмоции работают на него согласно предписаниям Торы. Тот, кто хладнокровен по своей природе, и у него нет склонности «заводиться с пол-оборота», не достиг уровня человека, вспыльчивого по натуре, но сумевшего обуздать свою раздражительность (Амаспик ле-овдей А-шем).

Е) Некоторые ведут себя надлежащим образом, когда они спокойны и все идет, как должно идти. Но стоит им разозлиться, они, если чем-то недовольны, поступают так, будто законы Торы относятся не к ним. В основе Торы – умение контролировать свое поведение, даже если вы оказались в затруднительной ситуации (Даат хохма у-мусар, том 1).

Ж) Мы должны работать не только над внешними проявлениями гнева, но обязаны также держаться подальше от внутренних признаков негодования и обид, которые ведут к недовольству и гневу. Наша цель – выработать такой взгляд на жизнь, который позволит обрести внутреннее спокойствие и умиротворение в душе (там же, том 3).

Если вы начинаете сердиться на кого-то, вспомните, что это не только поведение того человека (стадия 1) послужило причиной вашего гнева (стадия 3). Скорее, вы разгневались из-за своего отношения (стадия 2) к его поступку. Если вы скажете себе в стадии 2, что:

а) то, что произошло – ужасно, и

б) человека следует осудить за то, что он сделал, –

вы проявите возмущение. Если же сумеете противостоять своему отношению (стадия 2) и либо:

а) найдете причины, чтобы сказать, что случившееся не настолько ужасно, или –
б) найдете оправдания – почему тот человек не заслуживает осуждения, вы избавите себя от негодования. Об этом принципе говорилось в главе 3, а в этой главе вы встретитесь со взглядами, которые помогут вам избавиться от недовольства, раздражительности и гнева.

3) Сказал мудрец: гнев для человека, как соль для еды. Если использовать необходимое количество соли, она сделает еду вкусной. Слишком много соли испортит блюдо. Если же в еде совсем нет соли, пища становится невкусной. Так и с гневом – бывает время, когда он уместен и необходимо научиться использовать это свойство с умом (Имрей а-скейль).

Рабби Пинхас из Корец говорил: «Я победил эту черту характера и засунул ее себе в карман. Когда считаю нужным воспользоваться ею, я достаю ее оттуда» (Ми-дор дор).

Гнев может быть позитивным. Когда мы сердимся, это добавляет нам силы и энергию. Когда наша жизнь оказывается в опасности, мы способны защитить себя и близких намного лучше, если возмущены и злы, чем когда остаемся спокойными.

Но в обычной, повседневной жизни будьте тактичны и используйте силу своего разума; гнев неуместен и ненужен. Тот, кто умеет эффективно справляться с трудными ситуациями, не станет выходить из себя, так как уверен в своей способности действовать спокойно и хладнокровно.

Рабби Йосеф Хенкин, большой знаток Торы и руководитель *ешивы* был исключительно добросердечным и приятным человеком, которого любил и стар и млад. Но когда дела требовали того, он отстаивал свою власть и влияние. Однажды ему стало известно об одном конфликте, и он в резких выражениях сделал выговор обеим сторонам, участвовавшим в споре. Рабби Нафтали Цви Риф рассказывал, что один только вид Рабби Хенкина, изменившего своему образу, чтобы содействовать примирению, незамедлительно положил конец конфликту («Джуиш Обзервер», окт. 1973).

И) Если вы должны выказать кому-то недовольство для его же пользы, будьте осторожны, чтобы отмерить именно то количество нетерпимости, которое необходимо продемонстрировать, дабы четко и убедительно донести до собеседника свою мысль. Очень легко показать чрезмерную раздраженность из-за того, что вы потеряли самообладание, чем из-за того, что это действительно было необходимо (Михтав ми-Элияу, том 1).

К) Чтобы научиться преодолевать в себе раздражительность необходимо изучать – что говорили наши мудрецы о негативных последствиях гнева. Но все равно остается одна потенциальная проблема. Вступая в перебранку и начиная злиться, мы ошибочно стараемся оправдать свой гнев и заявляем, что у нас есть достаточно причин, чтобы рассердиться. Нам следует работать над собой, чтобы научиться предпринимать надлежащие меры и, в то же время, оставаться внутренне спокойными (Рабби Хаим Шмулевич, Сихот мусар, 1973, эссе 23).

Люди часто говорят: «Я имею право сердиться, потому что он сказал...», или «Моя злость оправдана, потому что я уже столько раз повторял свою просьбу!», или «Мой гнев уместен, так как она должна была помочь мне, но не сделала этого!». Независимо от того, что кто-то сказал или не сделал, вам не следует выходить из себя, чтобы найти решение в создавшейся ситуации. Как раз наоборот: чем спокойнее вы остаетесь, тем легче для вас обдумать успешный план действий.

Л) Стремитесь к тому, чтобы достичь уровня скромности Гилеля: даже выдающийся человек должен быть готов спокойно отвечать на вопросы, которые ему задают окружающие, хотя вопросов для одного дня очень много, а человек очень занят. Отвечайте с приятными интонациями в голосе и будьте расположены к собеседнику. Независимо от того, насколько высокомерен задающий вопросы, будьте вежливы с ним (Орах мейшорим).

2. Следует осознавать вред, наносимый себе при потере самообладания

А) Тот, кто легко теряет контроль над собой, разрушает собственную жизнь (Псахим 113б). Гнев убивает взаимоотношения с окружающими и губит счастье и здоровье человека. Гнев – это серьезный грех, который приводит к нарушению многочисленных заповедей Торы. В книге «Эрех Апаим» целых 57 страниц описывают вред, наносимый гневом. Чем лучше вы осознаете тот урон, который причиняете себе собственной раздражительностью, тем больше будете заинтересованы в развитии в себе взглядов, избавляющих от гнева.

Б) Когда человек выходит из себя, ему нужен только его гнев (Кидушин 41а). Как правило, нет никакой пользы от того, что злишься на кого-либо. Раздражение не помогает, а объект вашего недовольства, обычно, обращает меньше внимания на то, что вы говорите, чем если бы вы обратились к нему тактично и терпеливо. Гнев лишь причиняет вред вашему здоровью и заставляет ужасно себя чувствовать (Торат Авраам).

В) Существует тип людей, о которых наши мудрецы говорили, что тот, кто гневается, как будто поклоняется идолам. Это относится к людям, выходящим из себя по малейшему пустяку, совершаемому окружающими вопреки его желаниям. Такой человек, теряя контроль над собой, утрачивает при этом способность мыслить рационально. Если бы у него была возможность, он разрушил бы в гневе своем весь мир. Его разум становится неконтролируемым, и он ведет себя, как хищный зверь. В таком разъяренном состоянии он запросто может совершить любые проступки. Единственным побудительным мотивом является его собственный гнев (Месилат ешарим, ч. 11).

Г) Рабби Исраэль Салантер говорил, что большинство нарушений законов, относящихся к межличностным отношениям, являются следствием гнева (Тнуат а-мусар, том 1).

Гнев может заставить мстить человеку, ударить его; очень часто гнев приводил к убийству (Меири: хибур а-тшува).

Когда человек вне себя, он не способен ясно мыслить и, как следствие, может нарушить любые запреты. Наиболее извилистый путь кажется прямым и все запретное кажется дозволенным: брань, оскорбления, публичное унижение собеседника, проклятия и злословие. Некоторые в порыве гнева даже рвут на себе одежду и разбивают предметы. Когда человек доходит до того, что его уже ничто не сдерживает в приступе ярости, его гнев подобен идолопоклонству (Хафец Хаим, Ховат а-шмира).

Д) Если вы разозлились и кричите на кого-то, спорите с ним, вы никогда не сможете представить себе, какой вред наносите тому человеку. Вы, может быть, хотите, чтобы он был наказан чуть-чуть, но невозможно предсказать заранее степень тех страданий, которые вы, на самом деле, причиняете. Тот, на кого вы кричите, может быть слишком чувствительной натурой, и ваши крики могут причинить ему намного больше страданий, чем вы хотели. Высказываясь против кого-то, вы можете сделать так, что он лишится средств к существованию или девушка, которая могла бы стать подходящей женой, не захочет выйти за него замуж (Бейт а-Леви: Ваишлах).

Е) Осознание того, как гнев мешает здравомыслию и вызывает реакции, сходные с реакцией пьяного человека, даст вам мотивацию для преодоления в себе этого недостатка. Когда вы не в состоянии мыслить разумно, вы ведете себя как дикий зверь (Амаспик ле-овдей А-шем, §43-44).

Один известный руководитель *ешивы* рассказывал, как однажды видел двух ссорящихся мальчишек. И один из них сказал другому: «Я убью тебя! Я тебя

зарезу!». Руководитель *ешивы* подошел к этому мальчишке и осторожно спросил: «Разве ты не знаешь, что, убив этого мальчишку, ты попадешь в тюрьму?». На что тот ответил: «Да, я знаю. И я готов провести всю свою жизнь в тюрьме, зато он будет мертв!» (*Даркей мусар*).

Это яркий пример того, насколько иррациональным становится человек, когда гневается. Даже с практической точки зрения не стоит вредить другому, если вы сами терпите при этом неудачу. Но когда человек выходит из себя, он не может здраво и разумно мыслить.

Ж) Вблизи вспыльчивого, раздражительного человека не может быть спокойствия. Его гнев и ярость крадут разум и любую мягкость и доброту, которые у него могли быть. Он будет говорить и поступать так, как избегал бы действовать и говорить, будь он спокоен. Но как только гнев рассеялся, и человек становится спокойным, он начинает глубоко сожалеть о сказанном и вспоминает о случившемся с раскаянием («Из мудрости Мишлей»).

З) Рабби Иерухам Лейбович говорил: «Гнев – это смертельный яд не только для души, но даже для тела. Мы должны бежать от гнева, как бежали бы от самых ужасных пыток» (*Даат хохма у-мусар, том 3*).

В гневе ваше дыхание становится глубже, артериальное давление повышается, пульс учащается, кровь приливает к сердцу и голове, процессы в пищеварительной системе приостанавливаются, сахар высвобождается из своих запасников, селезенка сокращается и выделяет свое содержимое в концентрированных дозах, и в организм вбрасывается адреналин. Все эти изменения помогают более эффективно атаковать врага или содействуют спасению в опасной ситуации. В раздражающих, но не опасных случаях такого рода физиологическая реакция может причинить много вреда.

И) Если человек лишился цветка, было бы глупо в гневе разбивать посуду, которая в тысячу раз дороже, чем тот цветок, только потому, что человек был огорчен потерей. Точно так же, начиная злиться из-за чего-либо, мы намного больше теряем от того, что злимся, чем от того, что явилось предметом нашего гнева (*Сефер харейдим, Эрех апаим*).

К) Серьезной причиной, по которой раздражительный человек вредит самому себе, является то, что окружающие не скажут ему о его недостатках, так как будут бояться, что он разозлится на них (*Бейт Авраам*).

Л) вспомните примеры, когда вы реагировали с раздражением. Посмотрите на тот вред, который нанесли себе, и сколько страданий причинили окружающим. Подумайте о тех ошибках, которые совершили в гневе и о словах, которые

необдуманно слетели с ваших уст, и которые вам хотелось бы взять назад. Попробуйте вспомнить ошибки, которые увидели у других, когда они были в гнев (Амаспик ле-овдей А-шем).

3. Если вы разгневаны, признайте это

А) До тех пор, пока гнев оказывает на человека хоть какое-то влияние, считается, что тот разозлен (Месилат ешарим, ч. 11).

Многие отрицают свою раздражительность и не признаются ни себе, ни окружающим. Часто, когда человека, явно вышедшего из себя (а это наглядно заметно по его сжатым кулакам, перекошенному лицу или интонациям в голосе) спрашивают, разгневан ли он, ответом будет: нет, он не разгневан. Первым шагом в преодолении в себе вспыльчивости станет признание того, что вы вышли из себя.

Некоторые утверждения, доказывающее это: «Я расстроен», «Это очень раздражает», «Это отвратительно!», «Я не могу этого больше терпеть!». Осознав свое раздражение, вы можете успокоиться гораздо лучше и быстрее, чем когда отрицаете это.

Б) Легко обосновать и заявить, что ваш гнев не затрагивает ничью личность. «Я делаю это только во имя Небес», говорят некоторые. Но каждый раз, когда вы лично ввязываетесь в скандал, можете предположить, что ваша злость возникает из-за высокомерия и гордыни (Ор Йихезкиэль: михтавим).

4. Ваша реакция во время приступа ярости показывает – кто вы есть на самом деле

А) Признак скромности: когда один человек испытывает сильный гнев по отношению к другому, который оскорбил его словами или действием, он, тем не менее, прощает того человека, не смотря на то что он легко может отомстить за это (Ховот а-левоот 6:7).

Рабби Моше Софер, автор книги «Хатам Софер», объявил своим ученикам, что предметом его лекции будет определенный отрывок из *Таарот* (в *Талмуде*). Один из старших студентов, уже слышавший лекцию на эту тему несколькими годами раньше, пересказал ее своим друзьям теми словами и в той манере, в какой, как утверждал он, рабби будет говорить. На следующий день рабби дал урок, сходный с тем, что представил тот студент. Смех, который за этим последовал,

возбудил любопытство рабби. Узнав, в чем дело, он тут же замолчал, а затем покинул аудиторию, бормоча: «Какая наглость!».

На следующий день, перед началом лекции он попросил того студента выйти вперед и сказал ему: «Вопреки моим взглядам, я разозлился на тебя вчера. Поэтому я прервал лекцию, ибо согласно нашим мудрецам, того, кто во гневе, *Шехина* (Б-жественное присутствие) покидает, и в таком настроении учить невозможно. Сейчас я обязан попросить у тебя прощения в присутствии всех, кто слышал вчера мои грубые слова». Хатам Софер прочитал лекцию снова, в иной, еще более увлекательной манере («Джуиш лидерс»).

Б) Наши мудрецы (Эрувин 65б) говорят, что один из способов оценить человека, это посмотреть на его реакцию, когда он гневается. Многие выглядят любезными, вежливыми, когда спокойны, но определить, что они представляют собой на самом деле, можно, понаблюдав за их поведением, когда они рассержены. Рабби Иерухам Лейбович рассказывал, что в Кельме студенты с радостью ожидали услышать мудрые речи, когда руководитель *ешивы* сердился на кого-то или из-за чего-то. С другой стороны, Рав Иерухам рассказал, как однажды, проходя по полю, он стал свидетелем следующей сцены. Хозяин участка нанял крестьянина, который был для него совершенно посторонним человеком, чтобы тот сколотил забор между его полем и соседским. Когда сосед увидел, что крестьянин воздвигает забор, он начал спорить с тем, утверждая, что забор «заехал» на его территорию, и его нужно передвинуть назад. Крестьянин так разозлился на соседа, что начал грозить, что зарубит его своим топором, если тот не уберется. Сосед, видя, что угрозы крестьянина серьезны, убежал, спасая свою жизнь. Рав Иерухам сказал, что тот случай просто потряс его. Поле не принадлежало крестьянину, и он был совершенно посторонним человеком хозяину поля. Тем не менее, оттого, что он был вовлечен в строительство забора, он настолько разъярился, что готов был убить любого, кто разозлил его.

Когда умный человек сердится, вы услышите от него умные слова. Если агрессивный человек выходит из себя, он представляет для окружающих опасность (Даат хохма у-мусар, том 1).

Очень поучительно – понаблюдать за своим поведением и своей речью, когда вы теряете контроль над собой.

В) Мудрый человек сказал: «Прежде, чем вы подружитесь с кем-нибудь, понаблюдайте за ним, когда он гневается» (Орхот цадиким, ч. 12).

Г) Раздражение из-за вещей, которые не срабатывают так, как вам хотелось бы в материальной или физической сфере, происходит от отсутствия *эмуны* – (веры во Вс-вышнего) (*Рабби Элияу Меир Блох, Шиурей даат*).

Д) Хазон Иш писал, что есть люди, которые, с одной стороны, стремятся посвятить всю свою энергию для помощи общине в целом и отдельным ее представителям. Несмотря на это, они вдруг оказываются очень обидчивыми и мстительными: стоит лишь задеть их словом, они тут же взрываются, у них «отказывают тормоза», и они могут даже физически причинить вред тому, кто встанет на их пути. Трудно питать уважение к подобного рода «общественному деятелю», никогда не трудившемуся над исправлением своего характера. Скорее всего, он занимается общественной работой по той причине, что его радует собственное творчество и уважение, которое он получает, нежели из-за любви к ближнему (*Эмуна у-битахон 1:13*).

Многие в состоянии контролировать свою раздражительность, когда находятся среди незнакомых людей. Более точной оценкой человека в смысле агрессивности является его поведение с членами своей семьи. Мы более требовательны к семье, чем к посторонним людям, и, следовательно, более расположены к гневу, если наши требования не удовлетворяются (*«Лев Элияу», том 1, введение*).

5. Поймите, вы способны контролировать свою вспыльчивость

А) В природе человека заложено, что время от времени он сердится. Если кто-то работает над собой, чтобы научиться сдерживать гнев и раздражительность, даже если он и начнет злиться, то не станет слишком сердиться и даже его умеренное раздражение не продлится чересчур долго. Такой человек заслуживает всяческих похвал. Но наивысший уровень принадлежит Гилелю, который настолько умел управлять своими чувствами, что его совсем не сердило поведение окружающих. В нем совсем не было никаких следов раздражительности (*Месилат ешарим, ч. 11*).

Когда Хафец Хаим достиг преклонного возраста, он, будучи вдовцом, женился во второй раз. В первый год своей женитьбы он поставил сукку там, где он ее обычно ставил. После того, как он закончил работу, его жена вышла посмотреть и заметила ему: «Я не думаю, что это место подходит для сукки». Указав на другое место, она сказала: «Я думаю, тебе следует поставить ее там».

И хоть ее реакция чуть-чуть запоздала, Хафец Хаим не посетовал. Даже если он и считал, что каждая минута ценна, он не стал спорить с женой и доказывать, что каждый год ставил сукку там, где она стоит сейчас. С присущим ему рвением,

Хафец Хаим быстро разобрал сукку и собрал ее в том месте, где его попросила жена.

После того, как сукка была построена во второй раз, его жена вышла и после внимательного осмотра сказала: «Я вижу, что ты был прав, когда построил сукку в том месте, где она стояла раньше».

И снова, Хафец Хаим не спорил и не жаловался. Он спокойно и терпеливо опять разобрал сукку и воздвиг ее в первоначальном месте (*Ке-цейт а-шемеш бигвурата, §192-193*).

Б) Рабби Носон Цви Финкель рассказывал, как в юности он был свидетелем сцены, оказавшей сильное влияние на его понимание того, как легко можно контролировать свои эмоции. На Виленском базаре он увидел, как женщина, продававшая фасоль, буквально расвирепела на одну из своих конкуренток и во весь голос стала проклинать ее. Казалось, она еще долго не сможет успокоиться. И вдруг, посреди этого неистовства к ней подошел покупатель, чтобы купить фасоли, цена которой – несколько грошей. Было просто поразительно наблюдать, как эта торговка во мгновение ока изменила тон! Ее лицо засияло, и она совершенно искренне начала улыбаться! С предельной вежливостью она дала покупателю то, что он просил.

И вот какой урок извлек из этой сцены рабби Носон Цви: какие-то несколько грошей имеют силу, чтобы перевести настроение из одной крайности в другую. Прямо посреди своей злобной тирады торговка моментально вдруг стала спокойной и принялась осыпать покупателя искренними благословениями (*А-Меорот а-гдолим, §254-255*).

Для того, чтобы преодолеть в себе раздражительность, человеку нужна мотивация. Если таковая имеется, даже самый простой человек может подавить в себе гнев. Это ошибка думать, что человек должен быть на высоком духовном уровне, чтобы превозмочь свою вспыльчивость. Вспомните примеры, когда вам удавалось не рассердиться, даже если в сходной ситуации другие могли. Это поможет вам обрести уверенность в том, что вы способны сохранить спокойствие в трудном положении.

В) У вас нет полного контроля над другими людьми, но вы в довольно большой степени можете управлять своей реакцией на то, что говорят и делают окружающие вас люди. Если вы спокойно оцените свою наилучшую линию поведения в конкретной ситуации, то сможете улучшить свое умение думать, вместо того, чтобы реагировать эмоционально. И чем сильнее ваша уверенность

в своем умении контролировать ситуацию, используя свой разум, тем меньше вероятность того, что вы потеряете самообладание.

Г) Рабби Шушан ни разу в жизни не выходил из себя. Когда его спрашивали, как это ему удастся, он отвечал, что у него нет времени сердиться, ибо он слишком занят духовными вопросами. Более того, в материальном мире нет ничего такого, из-за чего стоит негодовать.

6. Причины гнева

А) Гнев и высокомерие – друзья-товарищи. Внутреннее тщеславие приводит человека к тому, что он начинает гневаться. И наоборот – скромность ведет к прощению (*Амаспик ле-овдей А-шем*).

Гнев происходит от гордыни. Надменный человек злится на людей за то, что они не делают того, что ему угодно. Но если бы он осознавал свои собственные недостатки и был скромным, то вообще не сердился бы (*Шаарей кдуша 1:2; см. Месилат ешарим, ч. 22*).

Скромный человек не сердится, если его прерывают, когда он что-то делает. Он всегда видит в первую очередь достоинства того человека, который ему помешал и полагает его значительным. Если король прервет дровосека, когда тот колет дрова, дровосек не обидится, поскольку осознает, насколько монарх знатен и важен. Аналогично, скромный человек всегда понимает величие каждого человека и не обижается, если его прерывают (*Рабби Ицхак из Ворки, процитировано в Сиах сарфей кодеш, том 2*).

Б) Гнев часто возникает из-за ощущения, что кто-то не отнесся к вам с должным уважением. У людей есть склонность злиться на того, кто не оказал им почестей, которых, как они полагают, они заслуживают. Решение проблемы: обдумайте, какова реальная цена тех почестей, которые мы получаем (*Маане рах, ч. 6*).

Если вы разозлились из-за препятствий, над которыми у вас нет контроля, когда старались сделать что-то для своей общины, значит причиной вашего гнева является желание почестей и одобрения ваших действий. Чувство гнева – нехорошее чувство, оно не является созидательным и не порождает здорового честолюбия (*Рабби Элияу Меир Блох, Шиурей даат, §113-114*).

В) Когда человек недоволен собственными достижениями и поступками, он склонен общаться с людьми, будучи в расстроенных чувствах, и поэтому легко может потерять самообладание и вспылить (*Охель Нафтали*).

Имейте сострадание к тому, кто легко раздражается. Такой человек может испытывать негативные чувства к себе самому. Понимая, в чем источник его

раздражения, он сумеет справиться с гневом более эффективно. Что же касается вас самих, – если вы постоянно испытываете чувство вины и неполноценности, вам легко будет выйти из себя. Именно по этой причине многие чересчур взыскательные к себе люди не сдержаны во гневе. Ибо, предъявляя почти невозможные требования к себе самим, они постоянно напряжены, натянуты, что часто приводит к вспыльчивости. Не оставляя попыток стать лучше, примите себя таким, какой вы есть, а это поведет вас к дальнейшему духовному росту.

Г) Когда вы страдаете, будьте особенно осторожны, чтобы не потерять самообладание. В такие времена вы скорее расположены к потере контроля над собой (Решит хохма: Шаар а-анава, ч. 5).

Д) Гнев часто появляется из-за того, что человек несет слишком тяжелое бремя. (Сефер а-мидот: каас, №33).

Когда человек испытывает чрезмерное давление, он напряжен и раздражителен. Если вы полагаете, что нынешняя ситуация для вас слишком трудна, чтобы суметь справиться с ней, попробуйте найти практические возможности, чтобы уменьшить свои обязательства и ответственность.

Е) Постоянное раздражение может заставить выйти из себя даже самого терпеливого человека («Из мудрости Мишлей»).

Если чье-то поведение раздражает вас, а вы никак не реагируете на это, существует вероятность, что вы можете вдруг вспылить на того человека. Поэтому либо:

а) выработайте в себе положительное отношение к тому, что человек делает (это может стать для вас захватывающим испытанием), либо:

б) вежливо попросите его прекратить делать то, что кажется вам раздражающим, либо: в) покиньте помещение.

Ж) Будьте осторожны, избегайте ненужных дебатов, потому что это легко может привести к гневу (Хафец Хаим, Ховат а-шмира).

Перед тем, как начать спорить, и даже посреди ссоры, спросите себя: «Стоит ли действительно спорить из-за этих вопросов?».

З) Некоторые раздражаются, когда их просят о помощи, а они заняты каким-то своим делом. Если бы они могли оценить то, что обретают, совершая добрые дела, они бы не сердились, независимо от того, чем они занимались, когда их работу прервали просьбой о помощи. Если вы работаете над чем-то, что даст вам небольшую прибыль, то что бы вы почувствовали, подойди к вам кто-то с предложением заработать намного больше. И, разумеется, так же, как вы не

станете сердиться на того человека, так же вам не следует сердиться на дающего вам возможность сделать доброе дело (Даркей мусар).

И) Если вы уже испытываете к кому-то неприязнь, вам легко разозлиться на него, что бы он ни сделал (Дубнер магид, Сефер а-мидот).

Спросите себя: «А как бы я рассматривал такое поведение, если бы оно исходило от кого-то, кого я люблю?».

К) Чем больше вы вырабатываете в себе привычку брать у других, тем вероятнее, что вы будете злиться на этих людей, когда они не подчиняются вашим требованиям. Чтобы избежать этого, важно уклоняться от того, чтобы брать у других всегда, когда это только возможно (Рабби Хаим Шмулевич, Сихот мусар, 1971, эссе 17).

Л) Домохозяйки должны быть особенно осторожны, чтобы не сердиться и не кричать на членов своей семьи, когда те разбивают или пачкают что-то. Потенциальный вред из-за ссор и споров гораздо хуже того вреда, который послужил причиной для скандала (Бейт нееман).

М) «Не дружись с гневливым и не общайся с человеком вспыльчивым. Чтобы ты не научился путям его и не расставлял сети душе твоей» (Мишлей 22:24-25).

Раздражительность и гнев заразительны. Общаясь со вспыльчивым человеком, можно легко перенять его плохие качества («Из мудрости Мишлей»).

Н) Причины, по которым человек бросается из одной крайности в другую, – чрезмерная раздражительность, частые вспышки гнева и неумеренная агрессивность, могут иметь физическую природу. Ушиб, сотрясение мозга могут побудить изменения в особенностях характера. А так же гормональный дисбаланс в теле человека может сделать его раздражительным. Если установочные корректирующие изменения не помогают страдающему от гневной раздражительности, для него целесообразно посетить врача.

7. Обратите внимание на то, что вы говорите себе, когда начинаете негодовать

А) Тот, кто винит окружающих в том, что они заставляют его сердиться, не сможет заставить себя научиться сдерживать гнев. Человек, теряя самообладание, должен взять на себя ответственность за это (Хегуоней мусар, том 3).

Часто люди говорят: «Он разозлил меня!». Это неверно. Никто не может разозлить вас. Вы сами делаете себя разозленным тем, что говорите себе о конкретной ситуации. Когда вы говорите: «Я сделал себя разозленным тем, что

сказал себе о поведении того человека», вы, таким образом берете ответственность на себя, а это уже является первым шагом, ведущим к исправлению характера.

Б) Когда человек начинает сердиться? Когда некто делает что-то вопреки его желаниям. Поэтому, если вы откажетесь от требований, чтобы люди поступали по отношению к вам определенным образом, вы не будете гневаться (Хаей а-мусар, том 1; Рабби Ицхак Вальдштейн, на основе комментария Саадья гаон).

Почему вообще кто-то должен делать то, что хочется вам? Может вам лично действительно так хотелось бы, но если бы во вселенной был закон, гласящий, что кто-то должен поступать по вашему желанию, тогда он действительно должен был бы это делать. Так на чем же вы основываете свое «он должен!»? Начиная сердиться на кого-то, попробуйте сформулировать для себя – какие требования вы предъявляете тому, на кого злитесь? Откажитесь от требований, и вы смягчитесь. Некоторые стандартные требования заключаются в том, что люди должны быть: любезны и доброжелательны, заботливы и тактичны, чутки и отзывчивы, аккуратны и пунктуальны, терпеливы и снисходительны, осторожны и внимательны, справедливы и искренни. И хоть это все прекрасные качества и мы обязаны владеть ими, тем не менее, было бы неблагоприятно ожидать, что любой встреченный вами человек, будет благословен этими свойствами. Продумайте, – как можно заинтересовать людей, чтобы они захотели усовершенствоваться в этих областях. Но если вы откажетесь от требования, чтобы они уже обладали всеми этими характеристиками, то сумеете перетерпеть их недостатки. Вы, в конечном итоге, преуспеете гораздо больше, оказывая влияние на окружающих, если будете оставаться спокойным. Гневные окрики в чей-то адрес, чтобы он был терпеливым, обычно, неэффективны. Все время задавайте вопрос: «Успешна ли моя нынешняя стратегия?». И если находите, что она не дает результатов, смените ее.

Один молодой человек рассказал мне как-то, что испытывает злость к своим родителям, потому что те не уважают его. Ему кажется, что они обращаются с ним как с ребенком, и это возмущает его. Я объяснил ему, что не отношение к нему родителей имеет в данном случае значение, а его отношение к тому, как они ведут себя с ним. Если он поставит перед собой цель – почитать и уважать своих родителей, он будет больше заинтересован в своем поведении по отношению к ним, нежели их отношением к нему. Разумеется, он все равно захочет, чтобы родители уважали его, но пока он не потребует этого, он не будет злиться. Он достигнет гораздо большего, если задумается о том, как практически

завоевать их уважение, вместо того, чтобы требовать от родителей, чтобы они стали не такими, какие есть. Ему не следует говорить себе: «Если родители не станут относиться ко мне так, как я хочу, это будет ужасно!». Вместо этого ему следует сказать себе: «Даже если родители не относятся ко мне так, как мне хотелось бы, я все равно буду почитать и уважать их. Я чувствую себя от этого лучше, ибо это благородней – оказывать почести тому, кто в ответ не уважает тебя».

В) Если только сказать себе: «Мне не следует сейчас сердиться», это, как правило, не успокоит вас. Более того, если вы уже потеряли самообладание и говорите себе, что, дескать, не следует злиться, вы, вероятнее всего, почувствуете чрезмерную тревогу и чувство вины в дополнение к своему гневу. Попробуйте-ка лучше обратить внимание на то, что именно вы говорите себе, чтобы сделаться недовольным (Например: «Это ужасно, что он разговаривает со мной подобным образом!»). Но если вы откажетесь от этих своих утверждений, то перестанете сердиться. Возразите своим словам, порождающим гнев: «Ну и что в этом ужасного, что он разговаривает со мной в такой манере? Мне это, возможно и не доставляет большого удовольствия, но я не стану принимать такое отношение близко к сердцу». Как только вы начнете воспринимать чьи-то слова или поступки в положительном или хотя бы в нейтральном свете, вы не станете сердиться («Он так разговаривает со мной потому, что переживает за меня и хочет, чтобы я стал лучше» или «Он говорит так потому, что сам очень огорчен»).

Г) У человека, легко выходящего из себя, могут быть проблемы с пониманием тех, кто остается спокойным в ситуации, когда он приходит в негодование. И наоборот, человек, умеющий оставаться спокойным, может оказаться в затруднении, когда нужно понять раздраженного человека, в то время, как сам он остался невозмутим. Вспыльчивому человеку следует поучиться у тех, кто умеет оставаться спокойными ([Даат хохма у-мусар, том 1](#)). Ему следует обращать внимание на то, что он говорит себе о создавшейся обстановке и сравнить с тем, что сказал бы себе спокойный человек. Расспрашивая тех, кто в состоянии справиться с трудной ситуацией – как они рассматривают данное событие, можно всегда найти примеры, на которых есть чему поучиться.

Д) Если кто-то неумышленно причиняет нам боль, следует подумать о том, как можно постараться увидеть ситуацию в таком свете, чтобы не рассердиться на того человека.

Когда рабби Носон Цви Финкель был тяжело болен, один из учеников, заботившихся о нем, совершил ошибку. Вместо того, чтобы дать рабби Финкелю

стакан воды, он дал какую-то чистящую жидкость, которая оказалась под рукой. Рабби Носон Цви чуть не умер от этого, но доктора сумели спасти его. Тот ученик чувствовал себя ужасно виноватым и пристыженным и боялся показаться в доме рабби Финкеля. Рабби Носон Цви заметил его отсутствие, и хоть он все еще чувствовал себя неважно, был озабочен угрызениями совести того ученика. Он послал человека, чтобы тот позвал ученика к нему. Когда на следующий день юноша появился в доме, рабби Финкель приветствовал его широкой улыбкой и сказал: «Ты доставил мне большую радость. Сначала меня хорошо потрянуло, но потом, почувствовав себя лучше, я испытал душевный подъем и большое облегчение. И за это я очень благодарен тебе» (Тнуат а-мусар, том 3).

Е) Пациент не сердится на врача, когда тот говорит, что пациент болен. Узнав о своей болезни, человек принимает меры к излечению. Точно также, не следует сердиться на того, кто обращает ваше внимание на недостатки, потому что тогда вы сможете исправить их (Хохма у-мусар, том 2).

Если вы скажете о критике в свой адрес: «Как здорово, что тот человек предложил мне способы для исправления недостатков!», вы не станете сердиться. Гнев возникает, когда вы говорите себе: «У него хватает наглости сказать, что я неправ! Он не смеет так говорить со мной!».

Ж) Иногда вы можете рассердиться на человека за то, что тот отказывается принять вашу помощь. Чтобы преодолеть такую досаду, постарайтесь сосредоточиться на помощи другим людям ради их пользы, а не потому, что вы лично хотите чего-то достичь (см. Пъэйр а-дор, том 4).

Чтобы прочувствовать такой подход, необходимо изменить формулировку того, что вы говорите себе с: «Как это ужасно – он отвергает мою помощь!» на: «Если ему нужна поддержка, я с удовольствием помогу ему. Но если он не хочет, или ему не нужна моя помощь, я попробую осуществить что-то в других областях».

З) Когда нам мешают сделать то, что мы хотели, испытываемое нами недовольство легко переходит в гневную реакцию (Тора а-нефеш).

Но недовольство само по себе не является причиной гнева, оно всего лишь вызывает его. У нас все равно остается возможность сказать себе отрезвляющие и успокаивающие слова, которые помешают нам вспылить и потерять самообладание. Но если вы скажете себе, что не можете терпеть такое безобразие, тогда, естественно, начнете злиться. А если скажете, что можете стерпеть свое недовольство, и что все не так уж и плохо, вы сердиться не станете. Упомянув слова, которые мы говорим себе в тех или иных ситуациях, мы не имеем ввиду всего лишь простое повторение этих утверждений без искреннего

взгляда на проблему. Мы говорим о глубоко прочувствованном отношении (Глава 3 подробно освещает этот вопрос).

И) Реакция вспыльчивого, раздражительного человека состоит в том, что он должен разозлиться, если кто-то поступает наперекор его желаниям, либо когда кто-нибудь оскорбляет его. Эта мгновенная реакция сопровождается мысленными образами. В его воображении проносятся картины того, как именно он выразит свой гнев. Следует работать над собой, чтобы наша естественная реакция основывалась как на законах Торы, так и на том, что разумно в данной конкретной ситуации. Когда человек теряет самообладание, он при этом сам себя разрушает. Используя разум, чтобы определить, как правильнее отреагировать, вы найдете наиболее эффективную манеру поведения. Чем больше вы думаете над тем, какая реакция разумна, тем больше это становится частью вашего воображения, и, таким образом, оказывается непосредственной реакцией в будущих обстоятельствах (Алей шур).

Опасаясь столкновения, в котором можно потерять самообладание, представьте в своем воображении картину, где вы спокойно и уверенно справляетесь с конфликтом. Мысленно повторяйте про себя эту картину, пока не почувствуете с достаточной долей уверенности, что сумеете остаться спокойным в данной ситуации. Идя куда-то или ожидая в очереди, используйте шанс обдумать трудные случаи и постарайтесь найти возможности, чтобы разумно справиться с ними. Если эти решения останутся в вашей памяти, они могут послужить в будущем положительным источником, из которого вы почерпнете веру в себя и в свои способности.

К) Воспринимая каждую потенциально раздражающую ситуацию как учителя, обращающего ваше внимание на то, чтобы увидеть свои контрпродуктивные требования и ожидания, – вы сумеете использовать их в качестве средства для духовного роста, вместо того, чтобы начинать злиться в таких случаях.

8. Часто причиной гнева бывает неправильное восприятие

А) Будьте осторожны и не распалаяйтесь, если услышали, что некто поступил вопреки вашему желанию, ибо очень часто оригинальная версия вовсе не такова, как вы вначале подумали (Хафец Хаим, Ховат а-шмира).

Перед своей смертью один умный человек дал совет сыну – если тот почему-либо рассердится, он должен подождать до следующего дня прежде, чем начнет действовать. Следование этому совету помешало позже этому сыну убить свою жену и ребенка в приступе ярости из-за абсолютно ошибочного восприятия того,

что произошло (см. [Сефер хасидим, № 655](#)). Порой, суть того, что вы видите, сильно отличается от первого впечатления. Многие начинают сердиться, когда им говорят, что некто сделал или сказал что-то не так. Научитесь реагировать на это следующим вопросом: «Как можно точно знать, что все обстояло именно таким образом?». Я не раз был свидетелем ситуаций, когда люди начинали злиться из-за того, что, предположительно, имело место, а позже выяснялось, что детали происшедшего были искажены или упущены, а то, что случилось в действительности, очень сильно отличалось от того, что сообщили. Содержание и интонации, с которыми было сделано какое-нибудь конкретное сообщение, можно очень легко истолковать неверно. Всегда помните о вероятности того, что услышанное вами может оказаться не точным.

Составьте список тех случаев, когда то, что люди рассказывали вам, оказывалось не совсем достоверным. По мере того, как список будет расти, вы автоматически научитесь выжидать и выработаете подход к негативным сообщениям о других людях.

Б) Очень многое в жизни кажется, на первый взгляд, плохим для нас, но, впоследствии, оглядываясь назад, мы видим, насколько выиграли от того, что случилось. Основопологающим принципом Торы является утверждение, что все, что с нами случается, в конечном итоге, случается для нашей пользы ([Брахот 60б](#)). И поскольку вы не сердитесь на того, кто помог вам, не следует сердиться и на остальных, ибо преждевременно и непродуманно – составлять мнение, что кто-то нанес вам вред, если принять во внимание долгосрочную перспективу ([Эрех апаим](#)).

Если вы сердиты на человека, за то, что он сделал (или не сделал), спросите себя: «Откуда я знаю, что это не послужит мне на пользу?». Ответ заключается в том, что вы никогда не можете знать наверняка. Так зачем же злиться? Если вы чувствуете, что нечто может навредить вам – примите меры для собственной защиты. Но никогда нельзя быть уверенным в том, как повернутся события в долгосрочной перспективе.

Составьте себе список из личного опыта, когда вы поначалу думали, что дело плохо, а затем оказалось, что это было к добру.

В) Существенной причиной, по которой мы начинаем сердиться, является то, что мы сгущаем краски и преувеличиваем важность происходящего. Понимая, что это незначительно и неважно, мы ведь не злимся. Раздражаясь из-за чего-то, постарайтесь увидеть – насколько мелочен и ничтожен этот вопрос в глазах объективного наблюдателя. Подавляющее большинство событий подпадает под

эту категорию. Не забывайте, что мы находимся в этом мире очень короткий период времени, и то, что огорчает нас, совершенно несущественно в масштабах Вселенной (Эрех апаим).

Преувеличение важности пустых, несущественных вопросов может стать источником многих ссор и проблем в браке. Типичный пример – когда один из супругов забывает сделать что-то или делает, но не совсем так, как другая половина велела сделать. Если посмотреть на это как на оплошность и посчитать незначительной проблемой, то не возникнет никакого раздражения и вообще никаких проблем. Но если тот из супругов, кто попросил, иррационально делает из мухи слона, говоря: «Это “доказывает”, что тебе нет дела до меня!», можно заработать никому не нужные душевные страдания. И только от вас зависит, какое значение вы придадите любой оплошности и недосмотру. Не преувеличивая важности события, вы, тем не менее, избавляете себя от гнева.

Г) Когда вы негодуете из-за того, что кто-то что-то сказал, это часто оказывается просто оговоркой или внезапным импульсивным заявлением, которое вовсе не подразумевало того, что сорвалось с языка. Сразу после того, как человек сказал то, что сказал, он может пожалеть об этом, поэтому вам вовсе не стоит сердиться на него. Вспомните все те случаи, когда вы сказали что-то и тут же пожалели об этом (Алуфейну месубалим, § 105-106).

Д) Существует в Торе (Ваикра 19:15) заповедь – судить о человеке благосклонно. Если правильно исполнять эту заповедь, то мы не будем сердиться на окружающих (Эрех апаим).

Вы обижаетесь на человека из-за того, что он сделал или не сделал что-то. Если выяснится, что его вины в этом нет, вы не станете сердиться на него. Например, если кто-то захватил ваш зонт, вы можете рассердиться. Но если вы потом выясните, что этот человек – слепой и по ошибке решил, что взял свой зонт, то не станете обижаться на него. Сделав своей привычкой – судить благосклонно людей, вы всегда сумеете предположить, что, вероятно, человек мог просто ошибиться, либо у него были иные намерения, нежели вы поначалу думали, либо у него были серьезные причины, чтобы не сделать то, о чем вы его просили. Хоть мы и должны быть начеку, чтобы защитить себя от возможных неприятностей, но когда ничего нельзя сделать в данной ситуации, не следует предполагать чью-то вину. Постоянно спрашивайте себя: «Каким образом я могу судить этого человека благосклонно?».

9. Говорите тихо, либо старайтесь промолчать, когда рассержены

А) Самое лучшее, что вы можете сделать, когда сердитесь, это промолчать, пока не успокоитесь (Орхот цадиким, ч. 12).

Очень часто люди в гневе говорят такое, о чем потом жалеют. Как можно скорее постарайтесь осознать, что вы рассержены, и пока не успокоитесь, устранитесь от спора.

Б) Человек, теряя самообладание, перестает думать благоразумно и легко забывает свой новый образ мышления, который помог бы ему преодолеть в себе гнев. Поэтому, чтобы работать над своей вспыльчивостью, необходимо уметь контролировать собственные поступки и устраняться от споров, когда вы вовлечены в слишком эмоциональную полемику (Торат Авраам).

В) Обладая смирением и скромностью, можно ослабить недовольство, направленное против вас. Как сказано: «Кроткий ответ отвращает гнев» (Мишлей 15:1; Орхот цадиким, ч. 2).

Реагируйте на чью-то вспышку гнева скромно и со смирением. Постарайтесь согласиться с любым справедливым доводом, который найдете в сообщении собеседника. Соглашаясь с любой частью его комментариев, вы, возможно, сумеете успокоить его («Да, я не был достаточно внимателен», «Я согласен с тобой – я мог бы стать лучше», «Да, я и вправду сделал глупость»). Если вы попытаетесь защитить или оправдать свои действия или слова, разгневанный человек, как правило, не прекратит атаковать вас. Спор только подливает масла в огонь. Но если же вы соглашаетесь с ним, он видит, что у него нет больше причин спорить и доказывать что-то, поскольку вы уже согласились с ним. Кому-то, может, трудно так сделать, но если он попробует использовать этот прием несколько раз, то увидит, что подобный метод творит чудеса.

Г) Приучите себя говорить с приятными интонациями в голосе всегда и с каждым человеком. Это помешает вам вспылить. Кроме того, когда вы кричите на кого-нибудь, он, скорее всего, начинает в ответ кричать на вас, и это создает порочный круг, усугубляющий раздражение и возмущение с обеих сторон. Разговаривая тихим и ровным голосом, вы успокаиваетесь сами, а это, в свою очередь, успокаивает вашего собеседника.

Д) Если к вам пришли за пожертвованием или с просьбой одолжить деньги, а вы по некоторым причинам не можете помочь человеку, будьте осторожны, чтобы не повысить голос и не выказать недовольство, что вас напрасно беспокоили. Лучше поговорите с ним мягким голосом и скажите, что хотели бы помочь, но в данный момент не можете этого сделать (Хафец Хаим, Ахават хесед, ч. 2; ч. 23).

10. Любовь и понимание устраняют гнев

А) Если кто-то заставил вас по какой-либо причине рассердиться, постарайтесь сосредоточиться на позитивных качествах того человека. Возможно, он помогает другим людям, или у него есть иные достоинства, которые можно принять во внимание. Положительных аспектов его характера должно быть достаточно, чтобы вы изгладили недовольство по отношению к нему. Скажите себе: «Мне достаточно уже того, что он помогал мне раньше» или «Мне хватит того, что он обладает такими-то и такими достоинствами». Тем более, что человек должен уметь сосредоточить свое внимание на том положительном, что, скажем, его супруг/супруга сделал или сделала для него, а это помешает возникновению чувства недовольства (Томер двора, ч. 1).

Б) Рабби Нафтали Амстердам однажды попросил совета у своего учителя Рабби Исраэля Салантера о том, как научиться не чувствовать гнева или обиды к людям. Рабби Салантер ответил: «Согласно Торе, мы должны думать о других людях только тогда, когда хотим так или иначе помочь им» (Хаей а-мусар, том 1).

Мы в состоянии выработать в себе привычку переносить свои мысли на другие предметы, как только начинаем плохо думать о людях, за исключением тех случаев, когда это необходимо для практических и конструктивных целей. Думая о других людях, мы постоянно должны помнить вопрос: «Как я могу оказать любезность этому человеку?» Думая о том, как помочь людям, вы никогда не станете сердиться на них.

В) Человек, постоянно работающий над собой и достигший определенного уровня любви к ближнему своему, не станет обижаться или сердиться из-за того, что люди говорят ему, потому что любовь способна свести на нет все грехи и проступки. Кроме того, он сам будет особенно осторожен, чтобы выказать уважение каждому. Он понимает, что большинство окружающих еще не улучшили свой характер, и у него нет чрезмерных ожиданий относительно этих людей. Такой одухотворенный человек не станет принуждать себя, чтобы не испытывать недовольство или обиду из-за позора, ибо всегда находится в радостном состоянии духа (Хазон Иш, Эмуна у-битахон 1:11 и 15).

И хотя уровень, который описал Хазон Иш, требует большой работы над собой, достичь его – в человеческих силах, и мы должны стараться идти в этом направлении.

Дочь Рабби Ицхака Блаузера как-то открыла сервант, и все стаканы, чашки и прочая посуда вдруг упали на пол и разбились. Но Рав Ицхак не только не рассердился на нее, но даже не спросил ее, как это произошло, и не сделал ей

замечания. Более того, единственное, что его беспокоило, чтобы она не огорчилась и не испугалась, и он сказал ей: «Не волнуйся. Не нужно, переживать из-за этого. Не расстраивайся» (Хасейр каас ме-либеха).

Г) Если вы сердитесь на кого-то за то, что он был несправедлив к вам, попробуйте поправить его – это поможет вам преодолеть свою обиду (Рейшит хохма: Шаар анава, ч. 5).

Легко осуждать других. И нелегко помочь им исправиться. Но это намного полезней и благородней.

Д) Когда кто-то поступает нехорошо, посочувствуйте ему, ибо он, поступая неправильно, наносит вред себе самому. Сострадание помешает вам испытывать раздражение к нему. Вместо того чтобы сказать себе: «Как ужасно, что он так поступает!», скажите: «Как жаль, что он так делает... Чем я могу помочь ему?».

Если кто-то поднимает на вас голос, поймите – он из-за чего-то расстроен. Почему он ощущает угрозу? Как он видит возникшую ситуацию? Окажите ему любезность – попробуйте выяснить – что можно сделать, чтобы облегчить его страдания?

Сын одного раввина пришел к Рабби Хаиму Озеру Гродзенскому и попробовал убедить его, чтобы тот повлиял на некую общину, дабы они согласились принять отца молодого человека в качестве своего Рабби. Рав Хаим Озер не считал того человека достойным кандидатом на такую видную должность и вежливо отказал. Тогда сын начал говорить грубо и высокомерно, продолжая настаивать на том, чтобы Рав Хаим Озер согласился с его ходатайством. Рабби Гродзенский промолчал и не отреагировал на дерзкие слова молодого человека. И когда слова того стали особенно резкими, Рав Хаим Озер и один из его учеников, который присутствовал при этом, вышли из комнаты. Тот ученик сказал: «Ребе, даже терпение должно иметь свои границы. Почему вы ничего не сказали этому наглецу?».

Рав Хаим спокойно ответил: «Он старается помочь своему отцу. И хоть чувство ответственности за ту общину не позволяет мне согласиться и принять его просьбу, у меня все равно нету права быть недовольным этим человеком и его словами. Им движет стремление помочь своему отцу» («Работейну»).

Е) Часто, сердясь на кого-то, мы перестаем понимать, что он видит ситуацию совсем иначе, чем видим ее мы. И в то время, как мы полагаем, что он поступает неверно, он считает, что делает все правильно. И поскольку он действует так, как будто его поступок уместен, нам не следует осуждать его и сердиться (Пеле йоац: каас).

Все время задавайте себе вопрос: «А как этот человек видит ситуацию?». Вы можете в корне не соглашаться с ним, но понимание его точки зрения поможет вам смягчиться. Осознание того, что каждый видит мир в большей или меньшей степени по-своему – очень важный принцип в отношениях с окружающими. Чем лучше мы понимаем чужое восприятие реальности, тем лучше мы способны общаться с ним. Эту концепцию часто упускают из виду, а у нее много отрицательных последствий, если с ней не считаться. Для семейных пар очень важно это понять.

Ж) Хазон Иш писал: «Умный человек не станет обижаться на сумасшедшего, который обидел его. И таким должно быть наше отношение к тем, кто несправедлив с нами из-за своего духовного бесчувствия и отсутствия добрых душевных качеств. И нет, по сути, никакой разницы между тем, кто невменяем и тем, кто просто ведет себя неприлично» (Хазон Иш, Шаббат 56:4).

Рабби Ицхак Мельцин никогда ни на кого не сердился. Если его кто-то оскорблял, он всегда игнорировал это. Он говорил: «Нехорошо оскорблять людей, и если человек делает это, значит у него нет требуемого понимания. Почему же я должен злиться на кого-то из-за его невежества?» (Тнуат а-мусар, том 2).

З) Терпение учителя к своим ученикам основано на его отношении к ним.

Рабби Яков Нейман, глава *ешивы* «Ор Исраэль» рассказывал, что будучи студентом в Ломже, он пришел как-то в дом к своему учителю Рабби Моше Розенштейну и увидел, что тот экзаменовал мальчика по материалу, который тот выучил за неделю. Когда Рабби Нейман спросил учителя – чей это был ребенок, тот прошептал: «Он ребенок Создателя». Увидев непонимающий взгляд Рабби Неймана, Рав Моше объяснил: «Если бы я сказал тебе, чей это сын, тебе бы показалось, что ты знаешь этого человека. Но индивидуальные особенности личности, о которых всегда должен помнить учитель заключаются в том, что все его ученики – дети Вс-вышнего». И если педагог обладает таким отношением, у него найдется терпение обучать каждого своего ученика, используя индивидуальный подход (Даркей мусар).

11. Приемы для преодоления гнева

А) Если кто-то обидел вас, не нужно молча ненавидеть его. Лучше посмотреть ему в глаза и спросить: «Почему ты сделал мне то-то и то-то?». И если он попросит у вас прощения, простите его (Рамбам, Илхот дейот 6:6).

Нужно спокойно противостоять человеку и, сказав ему, что вы чувствуете относительно его поступка, очень часто можно достичь с ним примирения. Иным

легче осуждать человека за его спиной, но нужно суметь заставить себя говорить человеку в лицо, а не за его спиной. Может это и трудно, но положительный результат от такой беседы перевесит первоначальные неприятные ощущения. Помните о необходимости фиксировать свое внимание на цели – необходимости найти мирное решение и всегда говорите вежливым, миролюбивым тоном.

Если вы не можете противостоять человеку лицом к лицу с ним, используйте эффективный прием разыгрывания ролей в воображаемом диалоге. Представьте себе, что человек этот находится с вами в одной комнате, и скажите ему вслух, почему вы сердитесь на него. Затем сыграйте роль того человека и попробуйте оправдать его, насколько сможете. Иногда такой прием пробуждает мысли, которые помогут увидеть чье-то негативное поведение так, что это позволит вам легче преодолеть свое негодование.

Б) Начиная злиться из-за какого-нибудь происшествия, можете успокоить себя, задав вопрос: «А что, собственно, такого важного в том, что произошло? Что хуже этого могло случиться? (Чем длиннее перечень вопросов, тем точнее будет ваше видение происшедшего). В чем заключаются мои фактические потери? Чему я могу научиться из происшедшего, чтобы подобное не случилось опять? Чем больше вопросов вы себе зададите, тем больше вероятность того, что они помогут вам увидеть ситуацию таким образом, что это смягчит ваш гнев.

В) Если вы знаете, что некто может сделать что-нибудь, что вызовет ваш гнев, мысленно представьте себе такую ситуацию заранее и примите ее. Ожидая оскорбления от человека, можно заранее сгруппироваться, и это поможет вам оставаться спокойным (Рейшит хохма: шаар анава, ч. 5).

Этот эффективный метод уберезет вас от многих споров, имеющих тенденцию повторяться. Ожидая, что кто-то сделает нечто неподобающее, вы сумеете лучше справиться с ситуацией, чем когда застигнуты врасплох. Знайте свои возможности, чтобы наиболее рационально повести себя в таких случаях. Очень важно быть заранее готовым, чтобы не отреагировать автоматически с раздражением, когда с вами говорят или поступают грубо. И пусть тот же самый раздражитель, что сейчас вызывает ваш гнев, послужит вам в качестве стимула, чтобы отреагировать со спокойной уверенностью и творческим мышлением. Представьте себя, отвечающим в мягкой манере и повторяйте это снова и снова, пока не убедитесь в том, что ваше поведение действительно становится лучше.

Г) Имейте в виду перед тем, как попросите человека об одолжении, что он может вам это одолжение и не сделать. И хоть вы и должны постараться повлиять на него таким образом, чтобы он помог вам, – будьте готовы принять его отказ. Даже

до того, как вы попросите его об услуге, подумайте, как можно оценить человека благосклонно, если он не поможет вам (см. Мивхар а-пнимим: шаар а-тиква).

Д) Начиная злиться на человека за то, что он сделал или не сделал, подумайте о собственных проступках. Подумайте обо всем том, что вам необходимо исправить в себе самом и о том, как вы не используете свои собственные возможности. Если вы будете озабочены исправлением своих недостатков, чужие прегрешения покажутся незначительными и к делу не относящимися (Рабби Исраэль Салантер, Тнуат а-мусар, том 1).

Замечая в ком-то недостаток, постарайтесь найти область, в которой у вас самих есть изъяны, аналогичные тем, что проявил критикуемый вами человек. Возведя в привычку такой критический взгляд на себя самого, вы избавите себя от гнева (Дерех хасидим).

Е) Жил однажды праведный монарх, у которого был один серьезный недостаток. Он очень легко выходил из себя. Чтобы избавиться от такого губительного качества, монах написал три строчки на листе бумаги и приказал одному из своих слуг показывать ему этот листок каждый раз, когда он станет гневаться. В первой строке было написано: «Помни, что ты – существо, которое *было создано*, и ты не Создатель». Вторая строка напоминала: «Помни, что ты всего лишь человек из плоти, и будешь, в конце концов, съеден червями». В третьей строке говорилось: «Помни, что не будет тебе прощения в будущем, если нет у тебя прощения к людям сегодня» (Сефер а-мидот ле-амеири).

Ж) Отложите какую-то сумму денег, которую будете раздавать каждый раз после того, как потеряете самообладание. И пусть это будет довольно значительная сумма денег, которая заставит вас дважды подумать, прежде, чем вы начнете гневаться (Рейшит хохма: Шаар а-анава, ч. 3).

З) Если вы сердитесь на человека, избегайте в это время смотреть в его сторону, – это поможет вам скорее смягчиться и успокоиться (там же, ч. 5).

И) Начиная выражать недовольство, постарайтесь мысленно перенестись в другое место. Одна из крайних возможностей – вообразите себя, стоящим посреди кладбища. Описание как можно большего количества подробностей в такой сцене даст вам иной взгляд на возникшую ситуацию и поможет успокоиться (Маане рах, ч. 12).

К) В присутствии посторонних людей человеку легче управлять собой, чем когда рядом только члены его семьи. Начиная сердиться на члена своей семьи, подумайте, как бы вы реагировали, если бы рядом были посторонние (Маане рах, ч. 5).

Некоторые заявляют, что не в состоянии контролировать свою раздражительность. Но если бы рядом находился какой-нибудь известный, значительный человек, они бы определенно сумели проявить контроль над темпераментом. Такую способность можно использовать даже если рядом нет никого, представляя себе, как бы вы реагировали, будь рядом кто-то еще.

Л) Если вы заметили, что легко раздражаетесь, обсуждая какие-то темы, избегайте пока обсуждать их. По прошествии определенного времени попробуйте опять затронуть такую тему и посмотрите, останетесь ли спокойны, говоря о данном предмете (Эрех апаим).

М) Если вы рассердились на человека, возьмите себе за правило ничего не делать и ничего не говорить про него до следующего дня. Откладывая свою реакцию, вы, как правило, вполне успокаиваетесь, чтобы не сделать чего-то, о чем потом пожалеете (Маане рах, ч. 5).

Н) Широко распространен способ управления вспыльчивостью – посчитать до пятидесяти (или больше, если необходимо), если вы чувствуете, что теряете контроль над собой. Эта небольшая отсрочка помогает уменьшить первоначальные сильные эмоции (Эрех апаим).

Один человек, постоянно теряющий самообладание из-за поведения одного из членов своей семьи, в конце концов научился управлять гневом, используя следующий метод: начав испытывать раздражение по отношению к кому-то из домочадцев, перед тем, как сказать что-то, он набирал в рот воду и держал ее во рту в течение пяти минут. И только через пять минут он высказывал критику. За это время его раздражение утихало, и он мог говорить спокойно (Эрех апаим).

О) Рабби Авраам Тувальский предложил следующую методику: попросите заранее кого-нибудь в семье записать на пленку ваш голос в моменты, когда вы теряете контроль над собой. Потом в спокойной обстановке прослушайте запись. То, как звучит ваш голос, когда вы разгневаны, побудит вас стараться держать себя в руках (Хасейр каас ме-либеха).

П) Все время задавайте себе вопрос: «В чем состоит сейчас моя цель?». Если вы сосредоточены на конкретной цели, менее вероятно, что вы позволите увести себя от нее, вымещая на ком-то свой гнев. Имея дело с другим человеком, вы, как правило, обнаруживаете, что ваша истинная задача несовместима с потерей самообладания и криком. Например, работодатель хочет, чтобы его подчиненный хорошо исполнил порученное ему дело. Поощрение, ободрение скорее помогут достичь этой цели, нежели крики в адрес работника. Родители хотят обучить детей положительным ценностям. Теплая, дружеская беседа

гораздо эффективнее, чем вспышки гнева. Знание своих задач и целей поможет сосредоточиться на их достижении и не позволит сбить вас с толку.

Р) Вот метод, основанный на опыте, и эффективный для преодоления взрыва негодования – попытаться описать внутреннюю реакцию своего тела в момент потери самообладания. Перестаньте на мгновение думать о теме своего раздражения и попробуйте описать – что же происходит внутри вас самих. Сосредоточьте внимание на мышцах, сердце, желудке, лице, руках. Этот простой способ позволяет гневу улетучиться.

С) Составьте перечень нескольких случаев, когда вы теряли над собой контроль. Опишите ситуацию, при которой это произошло, человека, который был вовлечен в это событие, что именно стало причиной вашего гнева (например, придирки, несправедливость, плохое обслуживание, оскорбление, отсутствие внимания). Запишите время, день, место, свое общее настроение накануне происшедшего (усталость, дефицит времени, нервное напряжение). Составив такой список, вы, скорее всего, обнаружите некую закономерность. Определите, что вы каждый раз говорили себе о той ситуации. Затем попробуйте возразить тому, что вы сами себе говорили. Привычка записывать такие случаи, а затем возражать тем мыслям, которые возбудили в вас гнев, позволит лучше управлять собой.

Некоторые замечают, что всегда, когда их знания или умственные способности подвергаются сомнению, они начинают злиться. Другие полагают, что когда их власть или авторитет ставятся под сомнение, они теряют самообладание. А третьи могут считать, что их гнев вызывает неуважение к их способностям и компетенции. Кроме того, люди расстраиваются из-за того, что страдают от неблагоприятного мнения о них окружающих. Эти тенденции показывают, где человек уязвим, и области, в которых нужно совершенствоваться.

Т) Если вдруг все в семье начинают дуться друг на друга, составьте таблицу и впишите туда имена всех членов семьи. Каждый раз отмечайте в таблице, когда кто-то начинает гневаться. (Определите заранее – что вы считаете гневом: разговор на повышенных тонах, хлопанье дверями, оскорбления и т.д.). Соревнование поможет каждому держать себя в руках. А приз победителю (особые привилегии или подарок) только усилят мотивацию.

12. Потенциальные ошибки

А) Некоторые вспыльчивые люди ошибочно полагают, что легко возбуждаться – это их природа. И ничего с этим поделать нельзя. Они неправы. Это верно, что

некоторые раздражаются больше других. Но каждый способен работать над этим недостатком и преодолеть его, стоит лишь хорошо постараться (Эрех апаим, §16-18). Поскольку гнев произрастает из наших мыслей и взглядов, у нас имеется возможность преобразовать их, и, таким образом, управлять своей реакцией на происходящее вокруг. И хоть для некоторых это покажется трудным и было бы нереально ожидать совершенства от каждого, у любого из нас есть возможность стать лучше.

Б) Есть такие, кто изучают Тору и делают много добрых дел, но если кто-нибудь причиняет им зло, они теряются. Они оговаривают того человека каждому, кто согласен их слушать и даже оскорбляют его публично. Если такого человека упрекают в неправильном поведении, он пытается оправдать себя, говоря: «Это не моя вина. Что я могу поделать, если вспыльчивость в моем характере?». Рамбам писал, что мы обязаны раскаиваться за то, что гневаемся. Вместо того, чтоб оправдывать непристойное поведение, заявляя претензии, мы должны раскаиваться не только за это, но и за свой гнев (Маархей лев).

В) Иногда, когда человек работает над тем, чтобы избавиться от раздражительности, он испытывает такое напряжение, что может терять самообладание даже чаще, чем раньше. Ему следует отнестись к этому спокойно и продолжать работать над собой. Не ожидайте немедленной безупречности. Будьте спокойны насчет того, чтобы оставаться спокойным. Целью должно стать, скорее, улучшение, нежели абсолютное совершенство.

Г) Но одно только повторение фразы: «У меня нет причин, чтобы злиться» или «Совершенно неразумно сердиться на него», будет, как правило, недостаточным, чтобы преодолеть свое раздражение. Лучше постарайтесь точно уяснить – что же именно вы говорите себе о каком-то человеке или ситуации и возразите этим своим словам.

Д) Некоторые боятся, что если они начнут сдерживать свою вспыльчивость, то, тем самым, загонят внутрь чувства, а это, в свою очередь, вредно для нервной системы. Мы не призываем *подавлять* гнев, мы предлагаем искоренить, *уничтожить* его. Мы способны увидеть ситуацию в разных ракурсах и можем создать взгляд на события, который избавит нас от гнева (см. главу 3). Если же кто-то не может изменить своего восприятия и слов, обращенных к себе, ему разумнее поискать безопасные выходы для раздражительности. Нельзя в приступе ярости ударить человека или начать бить домашнюю утварь. Лучше сделайте вместо этого пробежку вокруг квартала, в котором живете или отождмитесь несколько раз от пола, или используйте методы для расслабления

мышц. Но счастье тому, кто выработал в себе взгляд Торы на жизнь, ибо он будет свободен от гнева и проживет жизнь в радости.

Е) Некоторые говорят: «Если я не разозлюсь, то не получу того, что мне надо, и люди воспользуются моей слабостью. Разве я не потеряю, если не проявлю характер и сдержу себя?». Мой ответ такому человеку: «Разве у вас не больше стимула удовлетворить чью-то просьбу, если он обращается к вам со вниманием и уважением, чем когда он орет и визжит вам в лицо?». Ошибка полагать, что нужно непременно проявить гнев, чтобы достичь своей цели. Большинство людей можно заинтересовать, если использовать такт и здравый смысл. Поставив перед собой конкретные цели и наметив план для их выполнения, вы обнаружите, что крайне редко необходимо использовать гнев.

13. Будьте осторожны – не делайте замечаний, когда рассержены

А) Если вы хотите оказать влияние на человека, чтобы он стал лучше, очень важно оставаться при этом спокойным и разговаривать приятным голосом. Говорите так, чтобы собеседник согласился с тем, что вы говорите, если не сразу, то со второй попытки (Хафец Хаим, Хомат а-дат, ч. 6).

У того, кто занимает руководящую должность, имеется серьезная обязанность – овладеть качеством быть спокойным и терпеливым даже при общении с трудными людьми. Хафец Хаим цитировал рабби Исраэля Салантера по поводу лидерских качеств: «Гневом и криком вы ничего не достигнете. Но, с другой стороны, запрещено льстить человеку, совершившему дурной поступок. Поэтому нужно усердно трудиться, чтобы найти способы и методы, дабы суметь установить контакт с людьми без криков и без лести» (Хафец Хаим, том 3).

Б) Когда человек делает людям замечания с раздражением, – те обижаются и стараются найти возможность и высказаться о его собственных недостатках. Но если вы попытаете поправить кого-то, проявив к нему любовь и близость, он будет испытывать те же чувства по отношению к вам, а вы, наверняка, станете осторожнее подбирать слова, делая свои замечания (_Сефер а-мидот ле-аеири , §193 и 239).

В) Прицая или наказывая кого-то как родитель или как учитель, делайте это без злобы. Вашей целью должно быть – скорректировать слова или действия ребенка, а не сорвать на нем свою злость. Если же вам необходимо показать негодование, чтобы повлиять на ребенка, это должно быть лишь внешнее проявление недовольства, а не внутреннее чувство гнева с вашей стороны (Месилат ешарим, ч. 11).

Ученики Рабби Иосифа Гурвица из Невардока рассказывали, что, когда он делал им замечания, он останавливался время от времени. Рабби тратил несколько секунд для самоанализа, дабы убедиться, что он не испытывал никакого внутреннего раздражения, когда говорил (Тнуат а-мусар, том 4).

Г) Рабби Хаим из Воложина писал, что если человек видит, что не умеет делать замечания с приятными, спокойными интонациями в голосе, он должен быть освобожден от права делать кому-либо замечания (Кетер рош, №143).

Д) Учитель, который легко выходит из себя, может нанести много вреда своим ученикам. Такой учитель часто начинает сердиться из-за пустяков или не относящихся к делу вопросов. И оттого, что он отчитывает своих учеников, будучи в раздраженном состоянии, они не воспринимают его критику и по важным вопросам. Кроме того, учащиеся больше перенимают из его неправильного поведения, чем из его лекций. Учителя являются для них образцом для подражания, поэтому дети копируют их отрицательные характеристики. Учитель, обладающий негативными качествами, но считающий себя почти идеальной личностью, сумеет найти оправдание всем своим ошибкам и неподобающему поведению. Следуя его примеру, учащиеся также будут делать то, чего делать не следует, и будут рассматривать это как нечто возвышенное и благородное. Такой педагог будет воспроизводить учеников по своему подобию (см. Хазон Иш, Эмуна у-битахон, 4:16).

Е) Один знаток Торы выговаривал своим домашним всегда, когда они по неосторожности разбивали посуду. Однажды кто-то в семье уронил дорогую хрустальную вещь. И тут же схватился за голову в ожидании длинной и гневной тирады. Но глава семьи даже не упомянул ему об инциденте. Когда его спросили об этом, он ответил: «Мы обязаны быть осторожными и не уничтожать полезные вещи (бааль ташхит). Я ругаю кого-то за поломку недорогой чашки потому, что он может считать это небольшой потерей и, поэтому, будет невнимателен. Но каждый из нас, как правило, осторожен с дорогими хрустальными предметами. И если такая вещь разбилась, нет никакой нужды для нареканий».

Ж) Если кто-то обидел вас, а вы начинаете укорять его, он, как правило, становится в оборонительную позицию, а вы не только ничего не добьетесь, но и наживете себе врага. Автор «Эрех анаим» писал, что часто удерживал себя от вспыльчивой реакции, когда его кто-то обижал. Он прилагал особые усилия, чтобы оставаться любезным и дружелюбным с этими людьми. И оттого, что он был дружелюбен с ними, они в ответ, становились дружелюбны по отношению к нему и даже становились близкими друзьями. В конечном итоге, они исправляли

ту ситуацию, которую создали своими обидами. «Если бы я не реагировал терпеливо, я бы упустил все добрые дела, которые эти люди позже сделали мне».

3) Самый плодотворный способ выразить кому-нибудь свое недовольство, это быть честным и сказать открыто, что ты обижен и рассержен за его слова или поступки. Не начинайте словесные нападки на него и не повышайте голоса. Попробуйте как можно спокойнее объяснить ему: «Я очень сердит за то, что ты мне сделал (или не сделал)». Избегайте во время спора любых форм брани, очернительства и навешивания ярлыков. Не говорите ему, что он ленив, бесцеремонен, болен или злонамерен. Укажите ему на его конкретное действие, которое беспокоит вас. Не нужно кричать и выходить из себя, чтобы четко изложить свою мысль. Если человек пропустил ваши замечания мимо ушей в первый раз, продолжайте спокойно, но настойчиво повторять их. Ваше терпение окупится сполна. Если такой метод кажется вам трудным, вообразите себе, что успешно справились с ситуацией. Представляйте себе это до тех пор, пока у вас не появится уверенность, что вы в состоянии справиться с делом самым успешным образом.

14. Успокоить вышедшего из себя человека – доброе дело

А) Успокоить того, кто в данный момент разгневан, – доброе дело. Это большое искусство и требует мастерства. Когда человек зол, читать ему нотации и цитировать первоисточники, как правило, неэффективно и контрпродуктивно. Постарайтесь понять, как тот человек видит ситуацию. И хоть вы можете считать, что его негодование неразумно, есть что-то в самой ситуации с его субъективной точки зрения на событие, (т.е., его особенный подход к тому, что случилось), что возбуждает в нем гнев. Самый эффективный способ утихомирить человека, это узнать его взгляд на событие и, либо умело изменить этот взгляд, либо настолько изменить нынешнюю ситуацию, чтобы он успокоился.

Например, если человек рассердился на кого-то за то, что тот берет книги из его библиотеки без разрешения, вы можете показать ему, как можно получить удовольствие от того, что кто-то извлекает пользу из его книг. Если он не согласен с такой точкой зрения, можно сказать ему, что это вообще пустяковое дело, значение которого не следует преувеличивать. Если он отказывается принять и эти слова, попробуйте найти иные способы, чтобы взглянуть на ситуацию таким образом, чтобы он принял сказанное вами. Можно попросить его: «Можешь ли ты придумать пять причин – почему то, что произошло, не настолько серьезно, или в этом нет вины того, на кого ты сердишься?». Этот вопрос может побудить

его начать думать в направлении снижения накала страстей. Если же все, что вы предлагаете, не помогает, попробуйте изменить ситуацию, попросив того, кто брал без спроса книги, извиниться за свой проступок.

Б) Если ваш собеседник вдруг начинает раздражаться, разговаривая с вами, постарайтесь понять – что именно пробудило в нем раздражение. Может это ваша снисходительная манера беседовать с людьми, сам предмет обсуждения, интонации в вашем голосе, то, что вы уже говорили ему об этом несколько раз, а может его раздражение основано на каких-то личных проблемах. Тора обязывает нас быть осторожными и не причинять людям напрасных огорчений (см. «Возлюби ближнего своего», §326-331), следовательно, нам следует быть очень осторожными и не вызывать в людях гнев. Сумев осознать влияние, оказываемое вашими словами или действиями, вы, наблюдая за выражением лица своего собеседника, сможете сделать необходимые изменения в своем подходе или поведении, чтобы успокоить его, если он начнет сердиться.

10. ЧУВСТВО ВИНЫ И РАСКАЯНИЕ

1. Чувство вины может быть продуктивным и контрпродуктивным

А) Несмотря на то, что наш долг – преодолевать в себе грусть и печаль, тем не менее, совершая проступки, следует сожалеть о них. Критерием оценки раскаяния будет то, как мы ведем себя и что чувствуем позднее. Раскаяние приводит человека к радости (Иштапхут а-нефеш).

Б) Магид из Межерич говорил: «Одних людей чувство вины побудит к исправлению. Другие же пойдут в корчму и постараются утопить свое раскаяние в вине» (Мидраш Риваш тов, том 2).

В) Чрезмерное ощущение своей греховности управляет мыслями человека. Он постоянно твердит о том, насколько он ужасен. Человек не видит надежды на улучшение, а чувство вины мешает радоваться, когда он поступает правильно. Такие взгляды нужно изжить в себе, ибо они очень вредны.

Но есть и раскаяние за совершенные проступки, которое играет положительную роль. В таких случаях человек контролирует свои чувства. Он предпринимает усилия, чтобы почувствовать, что согрешил. Сожаление за совершенный проступок ведет человека к исправлению. Именно о таких чувствах сказано огорченному человеку (процитировано в Пеле йоац): «Если тебя заботят мировые проблемы, Вс-вышнему следует устранить их. Но если ты озабочен духовными вопросами, Вс-вышнему следует усилить эти заботы». Тот, кто никогда не сожалеет о своих проступках, вероятнее всего, повторит их снова. Но чрезмерное ощущение вины вредно. Важным фактором в раскаянии является – чувствует ли себя человек плохо оттого, что чувствует себя плохо, или чувствует себя хорошо из-за своего раскаяния. С негативным чувством вины человек чувствует себя плохо оттого, что ему плохо. С позитивным же раскаянием человек благодарен своим тяжелым ощущениям из-за совершенного проступка, так как это доказывает, что у него есть необходимые ценности и идеалы.

Задайте себе вопрос: «Поможет ли мне факт, что я виню себя, стать лучше, или не поможет?». Если до определенной степени самоедство помогает вам стать лучше, оно позитивно. Упреки в свой адрес, которые мешают исправлению человека, контрпродуктивны и от них нужно избавляться. Если перестанете испытывать жалость к себе за свои ошибки, ваши мысли освободятся для работы над их исправлением.

Г) Испытывая чувство вины, задайте себе вопрос: А стоит ли то, из-за чего у вас возникло это чувство, чтобы переживать? Очень часто люди чувствуют себя виноватыми за поступки, которые совершенно оправданы.

Рабби Хаим Соловейчик из Бриска (Бреста) всегда заботился о том, чтобы больные люди, для которых поститься – опасно для здоровья, ели в Йом Кипур. А когда больной человек, который должен был поесть, чувствовал себя неловко из-за нарушения поста, рав Хаим утешал его: «Твоя ситуация сравнима с ситуацией человека, который должен совершить обрезание своему сыну в субботу. Разве ты видел когда-нибудь отца или моэля, которые расстраиваются из-за того, что они сделали то, что, обычно, считалось бы осквернением субботы? Каждый понимает, что в данной ситуации это, на самом деле, богоугодное дело – совершить то, что необходимо». Точно так же, когда человек должен сделать что-то ради своего здоровья, что обычно, запрещено. Для такого человека поесть в Йом Кипур – благодеяние (Дмуйот ход, ч. 2).

Д) Один человек как-то спросил Хафец Хаима: «Мое злое начало не дает мне покоя. Что мне делать?». «Это, на самом деле, для твоей пользы, – ответил мудрец.

Цель нашего существования в этом мире – преодолеть в себе запретные побуждения. И мы часто вступаем в противоречие. Сдерживая свои порочные наклонности, мы растем духовно. И чем труднее это сделать, тем выше наши заслуги» (Михтавей Хафец Хаим).

2. Чрезмерное чувство вины вредно

А) Будьте осторожны в самооценке – не считайте себя нехорошим человеком. Тот, кто полагает, что он плох и безнравственен, не будет пытаться исправиться и, скорее всего, станет еще хуже, чем он сейчас (Амаспик ле-овдей А-шем).

Б) Печаль и уныние являются большим препятствием в служении Вс-вышнему. Человек, совершивший проступок, не должен чересчур расстраиваться, ибо это может помешать ему в духовном росте в дальнейшем. Ему следует испытывать глубокие сожаления за то, в чем он был неправ, но после этого нужно продолжать радоваться в своих отношениях со Вс-вышним, поскольку он искренне раскаялся и полон решимости не повторять своих ошибок (Бааль Шем Тов, Дерех хасидим).

Бааль Шем Тов послал одному из своих известных последователей письмо следующего содержания: «Я получил Ваше послание, где в начале вы пишете, что должны наложить на себя пост. Я был шокирован этим известием. Я прошу Вас прекратить такую опасную практику. Это повергает в уныние и ведет к депрессии. *Шхина* (присутствие Вс-вышнего) спускается не туда, где имеет место печаль, а только туда, где есть радость в выполнении Его заповедей (Шаббат 30б). Вам известно, что я постоянно подчеркиваю этот момент, и вы всегда должны иметь его в виду. Ни за что не следует поститься больше, чем предписано. Уверяю, если вы прислушаетесь к моему совету, Вс-вышний будет с Вами» (Сивхей а-Бешт).

В) Подавленного человека легко победить в борцовском поединке. Точно так же, в битве против своего злого начала невозможно стать победителем, если вы пребываете в депрессии. Вам необходим энтузиазм, душевный подъем, который приходит заодно с радостью (Тания, ч. 26).

Г) Будьте особенно осторожны, если почувствовали, что ваш духовный уровень снизился. Очень опасно, если человек испытывает духовное банкротство. В такой ситуации он склонен полностью отступить и, паникуя, может совершить множество ошибок. Даже если вы считаете, что оказались на низкой ступени своей духовной лестницы, закрепитесь там, где оказались в данный момент. Посмотрев оптимистичным взглядом на ситуацию, в которой вы оказались, и

чувствуя уверенность в том, что можете улучшить ее, вы сумеете возвыситься духовно (Услышано от р. Хаима Шмулевича; см. Сихот мусар, 1971, эссе 13).

Д) Иногда злое начало старается заставить человека думать, что он совершил большой грех, в то время, как это совершенно не так. Когда человек расстроен из-за своих нехороших поступков, уныние мешает ему творить добро (Торат а-Магид из Межерича и Сихосова).

Е) Если человек внимательно прислушивается к себе, ему может порой казаться, что он – худший из худших, совершенно никчемное и переполненное грехами существо. Думая так, он, скорее всего, впадет в глубокую депрессию. Когда человек начинает испытывать очень сильное чувство вины, ему следует понять, что это исходит от его злого начала, и должен немедленно перестать думать о совершенных им проступках. Его обязанностью в настоящее время является – думать так, чтобы мысли заставили его быть в радостном, веселом состоянии (Меор ве-шемеш: Ваейшев).

Ж) Когда у вас появляются желания совершить что-то неподобающее, вы можете настолько устыдиться себя самого за то, что не оказались на более высоком духовном уровне, что постараетесь подавить в себе такие стремления и забыть о них. Делать так – неправильно. Ибо это не борьба с проблемой, а попытка замаять ее. Опасно игнорировать внутренние ощущения и реакции. Знайте о своих желаниях и страстях и обсудите с самим собой – как преодолеть их (Алей шур).

Испытывая неприязнь к человеку, особенно к близкому другу или родственнику, не отрицайте в себе этого чувства. Постарайтесь понять – что привело вас к этой неприязни. Вы можете обижаться на родителей за то, что они вам чего-то не купили. Но если вы проигнорируете свою неприязнь, чувство обиды все равно никуда не денется. Попробуйте в диалоге с самим собой объяснить, почему родители отказываются купить то, о чем вы просите. А затем скажите себе, что, несмотря на то, что вы лично не согласны с их решением, вы все равно можете принять их точку зрения (что будет очень важно для них). То есть, вы можете быть разочарованы, огорчены, но не будете настроены враждебно.

З) Рабби Иерухам Лейбович из *ешивы* «Мир» говорил: «Горе человеку, не осознающему своих недостатков, так как он не знает, что ему нужно исправить. Но дважды горе тому, кто не знает собственных достоинств, ибо у него тогда нет средств для устранения недостатков». (Алей шур, §168-169).

И) Рабби Элиезер Камарнер говорил: «Когда сердце человека добродетельного разбивается на тысячу частей, и он боится впасть в депрессию, ему следует искать в себе добрые качества и хвалить себя. А в другое время, когда он боится, что

может стать высокомерным и тщеславным, ему следует поискать свои ошибки и недостатки» (Пъэйр Ицхак).

3. Признайте, что вы, как и все люди, можете ошибаться

А) Рабби Йосеф Лейб Блох говорил, что, независимо от того, как высоко на духовной лестнице человек находится, у него всегда найдутся естественные наклонности, которые будут тянуть его вниз. Это заложено в самой природе человека. Но вместо того, чтобы следовать этим наклонностям, которые толкают вниз, нам следует упрочить и всеми силами постараться возвысить и облагородить себя. По этой причине Тора описывает ошибки и проступки даже величайших из всех людей. Это может утешить нас и научить, что ошибаться – это нормально (Шиурей даат, том 2).

Б) Нет в мире такого человека, который бы никогда не ошибался. И не зазорно сказать, что ошибся. Но отказываться признать ошибку в упрямстве своем – это зазорно (Пеле йоац).

В) Некоторые, совершая ошибки, склонны осуждать себя, называя неудачниками. Они говорят себе, что из-за того, что ошиблись, они – нехорошие люди. Они основываются на следующем: «Если я не идеален, значит, я – никчемный человек». Но истина заключается в том, что никто не идеален, равно как и никто не является полным неудачником. Мы все находимся на разных стадиях совершенства. Лучше постарайтесь признать свою ситуацию такой, какова она на самом деле и работайте над ее улучшением. А затем уже вы сможете говорить что-нибудь, вроде: «Я совершил сегодня семь ошибок. Что мне нужно сделать, чтобы избежать их в будущем?».

В) Иногда, стараясь исполнить заповедь, вы испытаете негативную реакцию. Вы можете противиться и не желать сделать доброе дело. Не расстраивайтесь и не нервничайте из-за этого. Суть совершения добрых дел заключается в прилагаемых усилиях, и нам не следует ожидать, что всегда легко сделать то, что нужно сделать. Поговорите с собой. Спросите себя – почему это кажется вам затруднительным. Что именно беспокоит вас? Это поможет вам понять самого себя и будет способствовать духовному росту (Алей шур).

4. Оцените себя трезвым взглядом

А) Рабби Исраэль Салантер говорил: «В День Суда я не побоюсь вопроса – почему я не был таким, как Моше Рабейну? Вопрос, который я должен помнить – почему

я не был таким, каким мог бы стать Исраэль Салантер? (Тора а-нефеш; часто цитируют от имени реб Зуши)».

Б) На разных ступенях духовного роста у человека проявляются разные порывы и побуждения. И чем выше по духовной лестнице он поднимается, тем больше должен отгонять от себя сильные импульсы (Сукка 52а). Человек не должен думать, что он находится на низком духовном уровне потому, что испытывает даже более сильные побуждения, чем до того, как начал работать над собой. Всегда, поднимаясь на более высокую духовную ступень, рассчитывайте на новые испытания (Ликутей эйцот: изхаткут, №6).

В) Нереально высокие стандарты могут нанести вред. У человека должно быть трезвое понимание того, что осуществимо для него сегодня, и какова цель, к которой нужно стремиться в будущем. К некоторым духовным высотам нужно пробиваться многие годы, прилагая большие усилия. Неразумно ожидать достижения таких уровней за каких-нибудь несколько легких уроков. И поскольку между людьми имеется большая разница, проблема заключается в том, чтобы уметь распознать между тем, что разумно, а что – нет. Стоит посоветоваться с опытным знатоком Торы, который поможет вам разъяснить данный вопрос.

Г) Рабби Иерухам Лейбович говорил: «Кто добродетелен, а кто порочен? Многие думают, что праведный человек никогда не грешит, а порочный – тот, кто постоянно переходит границы приличия. Но даже самые добродетельные тоже совершает проступки, а самые безнравственные совершают добрые дела. Главное отличие между этими двумя категориями заключается в том, что праведный человек старается бороться со своими пагубными страстями, а порочный человек – нет» (Алей шур).

Порой человек может чувствовать вину, не ощущая возвышенных мотивов в совершении добрых дел. Но наши мудрецы (Псахим 50б) постановили, что нам следует заняться изучением Торы и творить добро, даже если в нас отсутствует подлинная мотивация, поскольку, в конечном итоге, это приведет к тому, что мы будем делать добрые дела из более высоких побуждений.

Более того, рабби Хаим из Воложина писал: «Человеку невозможно достичь уровня, когда он совершает добрые дела с абсолютно чистыми намерениями и без того, чтобы начинать со смешанными побуждениями. Это аналогично тому, как если бы король приказал слуге подняться на антресоли. Король не рассердится, если слуга не попадет туда, запрыгнув с земли на антресоли одним прыжком. Он знает, что туда невозможно попасть без того, чтобы подняться по лестнице ступенька за ступенькой. Точно так же – и в изучении Торы, и в

исполнении добрых дел необходимо начинать с разных стимулов, пока человек не достигнет высоких побуждений» (Руах хаим 3:1).

5. Чувство вины – это, порой, реакция лентяя

Испытывать чувство вины – это ленивый путь реагирования. Человек уступает, подчиняется своим недостаткам и даже не старается что-то сделать, дабы исправиться. Не используйте комплекс вины, чтобы оправдать лень и откладывание со дня на день. Если человек все время рассуждает в терминах чувства вины, то, услышав какую-то интересную мысль, он тут же скажет себе: «Как ужасно, что я не следую этой идее!». Более плодотворным было бы сосредоточить свое внимание на том, что вы можете сделать, чтобы осуществить эту идею.

Хафец Хаим говорил: «Мы обязаны совершить *тшиву* (покаяние). И первое, что нужно сделать – это уяснить – в чем суть раскаяния. Оно заключается в самосовершенствовании. От каждого из нас ожидается сделать все возможное с учетом наших способностей и нашей исключительной ситуации» (Михтавей Хафец Хаим).

6. Работая над собой, не впадайте в уныние

А) Широко распространено ложное понимание, что изучение мусара повергает человека в тоску. Может показаться, что человек постоянно находящийся в себе недостатки, будет далек от того, чтобы испытывать радость и излучать счастье. Но, как писал один из крупнейших в нашем поколении людей, которые посвятили себя воплощению в жизнь *мусара*, любой, кто был близок к Рабби Иерухаму Лейбовичу из *ешивы* «Мир», не сделает такой ошибки. Было ясно, что изучение *мусара* и жизнь, наполненная радостью, слиты воедино. Рав Иерухам часто говорил, как счастлив, он был доволен своей долей в этом мире и порицал учеников, если замечал, что они мрачны, даже если это не было заметно окружающим (А-Адам Бикур).

Б) Рабби Иерухам Лейбович говорил, что изучение надлежащим образом трудов по *мусару* не мешает человеку испытывать радость. Наоборот, правильное изучение *мусара* взывает к душе. Человек начинает отождествлять себя со своей душой и достигает большего осознания Творца. Он становится более осведомленным, а это приносит ему истинную радость. Печаль появляется из-за того, что человек не удовлетворен уровнем своего нынешнего поведения, когда

он все еще не желает работать над своим исправлением. Если человек искренне стремится стать лучше, он будет испытывать радость (Маархей лев).

В) Любой, кто работает над самосовершенствованием, найдет в себе недостатки. Искренний взгляд на самого себя обнаружит, что мы находимся не на таком уж высоком духовном уровне, как думали. Не нужно слишком расстраиваться из-за этого, ибо это – общее явление, которое не должно нарушить спокойствие духа настолько, чтобы помешать вашему дальнейшему духовному росту (Ор Ихезкиэль: михтавим, §31-32).

Г) Настоящий еврей, живущий по Торе, находится в постоянном поиске для самосовершенствования. В каждый день своей жизни он стремится улучшить изучение Торы, облагородить свойства характера, усилить понимание ценностей Торы, оградить себя от запретных желаний и подняться на новый уровень знаний. Это требует от человека критического самоанализа. Будьте осторожны, чтобы не нести такой взгляд слишком далеко, дабы это не привело вас к срыву и разочарованию. Тот, кто позволяет себе стать жертвой приступов отчаяния, вряд ли сумеет справиться со множеством неудач, которые являются почти неизбежным следствием в поисках для самоусовершенствования. Крайне необходимо поддерживать правильный баланс. Если самоанализ повергает в отчаяние, это уже признак того, что не все идет хорошо. И только когда самонаблюдение создает полный жизни, оптимистичный взгляд, и когда угрызения совести заставляют человека решиться и следовать модели конструктивного поведения, этот критический взгляд внутрь себя достигает желаемой цели («Синайское испытание», §324-326).

Д) В *шаббат* особенно важно изучать те работы по *мусару*, которые дают человеку возвышенные ощущения. Тех работ, которые заставляют его испытывать печаль, даже если он, в конечном итоге, ощутит радость, когда исправит свои недостатки, нужно избегать во время учебы в *шаббат* («Лев Элияу», том 1).

7. Вместо того, чтобы испытывать чувство вины, работайте над исправлением недостатков

А) Иногда человек может испытывать такой сильный стыд и обескураженность из-за совершенных им ошибок, что махнет рукой на свои попытки исправиться. Отчаяние – неверный подход. У вас всегда есть возможность для

самосовершенствования, поэтому никогда не расхолаживайтесь (Бейт а-Леви: Берейшит).

Б) Хафец Хаим писал, что если вы хотите покаяться за совершенные проступки, не изнуряйте себя постом и не делайте ничего, что может ослабить вас физически. Лучше прибавьте изучение Торы, ибо это наивысшая форма исправления ошибок. А также побудьте некоторое время в течение недели в одиночестве и поговорите про себя со Вс-вышним, как слуга говорит со своим хозяином и как сын говорит со своим отцом (Мишна брура: Биур алаха, №571).

В) Хафец Хаим часто советовал тем, кто выступает перед другими людьми, концентрировать внимание на великих ценностях и на прелести следования в жизни путем Торы. Большинство людей и так уже достаточно страдают, и было бы неправильно добавлять к их страданиям, пробуждая в них чувство вины. Но что следует подчеркнуть, так это великое благословение, которое человек обретет, если будет следовать Торе, и возвышенность и благородство в совершении добрых дел и исправлении своих недостатков (Хафец Хаим, том 3).

Г) Рабби Самсон Рафаэль Хирш писал, что даже наиболее гнетущее осознание совершенных проступков не должно непоправимо обкрадывать человека доброй души. Осознав, что вы совершили проступок, не скрывайте его, не позволяйте ему разъесть вас, лучше взгляните на него открыто и ясно, и недвусмысленно признайте его для себя и перед Вс-вышним, а затем постарайтесь возместить за этот грех самым лучшим образом. Перед лицом Вс-вышнего искренне обещайте избегать таких неподобающих действий в будущем и, благодаря такому решению, вы сможете вновь обрести безмятежность, так необходимую для выполнения своего долга («Из мудрости Мишлей»).

Д) Сфат Эмес советовал тем, кто был слишком расстроен из-за своих недостатков, молиться или учиться как следует, не концентрироваться на прошлом, но продолжать работать над собой в настоящем (Сиах сарфей кодеш, том 2).

Е) Чрезмерное чувство вины за прошлые ошибки мешает вам продолжить делать больше добрых дел в настоящем.

Сосредоточьтесь на том, чтобы исполнить как можно больше добрых дел. Вообразите себе человека, у которого ограничено время для сбора бриллиантов из большой груды. Все, что он положит в свой пакет – его. В спешке он может случайно уронить несколько штук. Только глупец прекратит тогда собирать и начнет оплакивать свою неудачу. Любой разумный человек будет сосредоточен на тех многих бриллиантах, которые он может еще собрать и будет старательно работать над тем, чтобы прихватить как можно больше. То, что потеряно,

действительно большая утрата, но у него все равно есть еще несметное богатство, которое он может обрести, продолжая собирать бриллианты.

Человек, не сумевший совершить добрые дела, находится в похожей ситуации. Если он будет только говорить себе, что он – ужасный человек, это будет удерживать его от попыток сделать как можно больше благодеяний в настоящем. Усердно старайтесь совершить как можно больше добра сегодня. Каждое благодеяние, которое мы совершаем на нашем коротком жизненном пути, – драгоценный камень. Нам должно хватить мудрости, чтобы собрать как можно больше духовных богатств.

Ж) Иногда человек и хотел бы исправиться, но как только он пытается раскаяться, его начинает одолевать чувство вины, которое мешает исправлению.

Козницер Магид приводил следующую аналогию. Один солдат был серьезно ранен в бою. Он срочно нуждался в первой помощи, чтобы позаботиться о ранах. Но неприятельский солдат преследовал его. Если раненый остановится, чтобы заняться своими ранами, враг настигнет и убьет его. Так что, в первую очередь, раненый должен избавиться от угрозы для своей жизни. И только оказавшись в безопасности, он сможет принять меры для излечения. Точно так же, человек, совершивший много проступков, обязан избегать новых рисков. И лишь когда он окажется вне опасности, ему следует сосредоточиться на своих ошибках и постараться исправить их (Эсер орот).

Если во время молитвы мысли ваши блуждают, не отчаивайтесь, в попытках сосредоточиться. Как только вы поймали себя на том, что не думаете о произносимых вами словах, в то же мгновение начните концентрироваться (Виленский Гаон, процитировано в Хаей а-мусар, том 1).

З) Берите пример с великих людей прошлого. «Человек обязан говорить: – Когда уже мои деяния достигнут дел Авраама, Ицхака и Якова?» (Тана двеи Элияу).

Старайтесь подражать поступкам величайших наших людей. Вместо того, чтобы думать о своих недостатках, сосредоточьтесь на том хорошем, что сможете сделать, если постараетесь (Алей шур).

8. Учитесь на собственных ошибках

А) Рабби Исраэль Салантер говорил: «Уроки, извлекаемые нами из собственных ошибок, несут большой свет» (Тнуат а-мусар, том 1).

Если вы чересчур огорчены из-за ошибки, спросите себя: «Какие выводы я сделаю из этой ошибки? Как данный просчет поможет мне исправиться?».

Б) Дубнер Магид рассказывал такую притчу: У одного короля был изумительный алмаз, который случайно получил глубокую царапину. Королевский резчик алмазов заявил, что никакая полировка не сможет полностью удалить этот дефект. Но один мастер вызвался: «Я могу выправить дефект таким образом, что это сделает алмаз еще более ценным, чем раньше». Король дал ему свое позволение, и тот с большим мастерством выгравировал на алмазе лепестки розы. Глубокая царапина послужила стеблем для цветка.

– Точно так же, – сказал Дубнер Магид, умение может превратить отрицательные качества в достоинства. Человек может использовать свои недостатки и ошибки самым положительным образом, так что он обретет даже еще больше, чем достиг бы иным способом ([Але мешолим фун, Дубнер магид, том 1](#)).

9. Когда чувство вины смутно и неуловимо

А) Некоторые люди испытывают общее состояние дискомфорта. Им все время кажется, что они не выполняют своих духовных обязательств. Но очень часто они не могут точно указать, что именно делают не так. Они, тем не менее, испытывают глубокое чувство вины. О таких людях Рабби Иhezкиэль Левенштейн писал ([Ор Иhezкиэль: михтавим](#)), что наше общее настроение должно быть радостным. Он приводит цитату из *талмуда* ([Авода зара За](#)) о том, что Вс-вышний не предъявляет к человеку чрезмерных требований.

Вот один из способов борьбы с неуловимым чувством вины – составьте список конкретных областей, в которых вы могли бы стать лучше: изучение Торы, молитвы, исполнение заповедей, добрые дела, исправление характера, избавление от вредных привычек... В каждой области опишите подробно, что вы в состоянии реально сделать, чтобы стать лучше. Будьте как можно более конкретны. Смутное чувство вины обычно является результатом того, что человек не думает в деталях, обстоятельно. Постарайтесь насладиться каждой малостью в самосовершенствовании.

Б) Некоторые испытывают сильное чувство вины из-за зыбкого ощущения, что они мало делают в духовной сфере. Им кажется, что они терпят неудачу, но неясно, в каких областях они нуждаются в исправлении. Беседы с понимающим, терпеливым знатоком Торы, опытным в консультировании, могут творить чудеса, причем, за короткий период времени. Один человек рассказывал мне, как Рабби Хаим Шмулевич, руководитель *ешивы* «Мир» за пять минут помог ему преодолеть в себе чувство неудачника, которое преследовало его довольно

долго. Знаток Торы обратит ваше внимание на те области, в которых вы можете усовершенствоваться. К тому же, такой специалист, как правило, покажет человеку, что у того есть много достоинств, что он стоящий человек, несмотря на то, что у него есть недостатки. Кроме того, знание, что многие люди испытывают аналогичное чувство вины, обычно, очень помогает человеку.

Один из родственников Хафец Хаима как-то пожаловался тому, что не может молиться с должной сосредоточенностью. Хафец Хаим ответил: «Во время обычного сезона купцы внимательно проверяют пшеницу, которую собираются купить. Но во время засухи они рады купить все, что возможно и не проверяют зерно так же тщательно. Аналогично, в предыдущих поколениях, когда каждый молился, качество молитв рассматривалось особенно тщательно. Но в нашем поколении такая проверка более снисходительна» (Михтавей Хафец Хаим).

10. Положительные аспекты осознания своих проступков

А) Существует более положительный аспект в том, что человек согрешил, а потом искренне раскаялся в совершенном, по сравнению с тем, когда он вообще ни разу не согрешил. Совершенно праведный и добродетельный человек может проявить высокомерие из-за своей праведности. Но тот, кто оступился и раскаялся, будет скромнее. Один праведный человек как-то сказал своим ученикам:

– Если вы никогда не грешили, меня бы беспокоило нечто более серьезное, чем грех.

– А что может быть хуже, чем грех? – спросили они.

– Гордыня – ответил он (Ховот а-левовот 7:8).

Б) Один умный человек говорил: «Понимание того, что сделанное вами было неправильно, – уже половина раскаяния» (Сефер а-мидот ле-ахеири).

В) Когда человек не понимает, что болен, – он в серьезной опасности. Он будет отказываться от лекарств, в которых остро нуждается. Но, осознав, что нездоров, он станет делать все, что необходимо для выздоровления и, конечно же, будет в лучшем положении, чем когда не понимал, что болен. Точно так же, когда человек понимает свои ошибки, он в гораздо лучшей ситуации, чем тот, кто не осознает этого, поскольку может работать над их исправлением (Хафец Хаим, Эхор ле-Мирьям, ч. 2).

По этой же причине человек не должен испытывать чрезмерной вины, когда начинает понимать свои недостатки. Наоборот, он должен быть благодарен за то, что видит их, ибо может тогда трудиться над их искоренением.

Г) Если человек не в состоянии достичь многого в духовных вопросах не по своей вине и терзается из-за того, что не делает большего, это само по себе уже возвышает его и может ослабить негативные чувства (Сфар эмет: Ваикра).

Д) Печаль из-за прегрешений снимает часть тяжести этих прегрешений («Лев Элияу», том 1).

11. Раскаяние должно происходить с радостью

А) Когда человек раскаивается в своих ошибках, его сожаления по поводу совершенных проступков не противоречат обязанности радоваться жизни. И хотя тот, кто совершил много серьезных прегрешений, обязан испытывать глубокие сожаления за свое прошлое, он же должен чувствовать и радость за то, что сейчас раскаивается в содеянном. Его сожалению следует соединиться с ощущениями радости за свое нынешнее осознание истины. К сожалению, некоторые люди ошибочно полагают, что *бааль тшува* (тот, кто вернулся к соблюдению законов Торы) должен постоянно горевать из-за своих предыдущих грехов. Постоянно горевать опасно, это может практически погубить человека. Тот, кто совершил серьезные проступки, обязан молить о прощении и множить добрые дела. И, несмотря на обязанность помнить о своих прошлых грехах, он постоянно должен испытывать радость за то, что нынче стал достойным того, чтобы узнать правду (А-Дерех ле-тшува).

Б) Если человек согрешил и раскаивается, уровень его отношений со Вс-вышним повышается. Именно это имели в виду наши мудрецы, когда говорили: «В том месте, где стоит раскаявшийся человек, совершенно праведные люди стоять не смогут» (Брахот 34б; Томер двора, ч. 1).

В) Принятие *тшувы* есть чудо более великое, чем все чудеса. При встрече с чудом человек обязан петь хвалебные гимны, тем более, за такое чудо. Раскаиваясь, человек должен испытывать радость за раскаяние. Условиями для покаяния являются: сожаление о том, что человек совершил в прошлом и принятие решения стать лучше в будущем. До определенной степени человек осознает свои грехи и проступки и страдает из-за того, что сделал, и до такой же степени его раскаяние имеет большую ценность. Главное – чувствовать сильную радость за чудо раскаяния и восхвалять Вс-вышнего за эту непреходящую удачу (Рабби Моше Хеврони, Масаат Моше).

Г) Рабби Мордехай из Леховиц говорил со слов своего отца: «Раскаяние должно происходить с радостью. Если оно искренне, человек будет весел даже если он скромн и застенчив. Если покаяние не чистосердечно, человек будет подавлен,

раздражителен и станет гневно реагировать на тех, кто с ним общается» (Орешарим).

Д) Раскаяние за свои проступки – это благодеяние, как и любые другие благодеяния. И также, как мы должны испытывать радость, исполняя другие заповеди, точно также, раскаиваясь, мы должны стараться чувствовать радость, отвечая требованиям заповеди. (Маархей лев).

12. Независимо от совершенных в прошлом ошибок, человек всегда может раскаяться

А) Никогда не смущайтесь, раскаиваясь. Даже пожилой человек, проживший жизнь в грехах, все еще может раскаяться до того, как умрет (Сефер а-мидот ле-амеири).

Б) Даже тот, кто опустился на самое дно и совершил любые мыслимые и немыслимые прегрешения, он все еще может раскаяться. Чистосердечное покаяние всегда будет принято. Главным элементом является то, что человек обязан признать, что то, что он делал, было неправильно. И если у него есть такое понимание, он всегда сможет подняться на более высокие духовные ступени (Орехэль, том 3).

В) В одно мгновение человек может поднять себя из самых глубин до величайших высот. Он может подражать Вс-вышнему и обрести качества сострадания и милосердия. Каким же образом может человек «обрести свой мир» в очень короткий период времени? Через раскаяние. Раскаяние меняет человека на его полную противоположность. С искренним покаянием он может возвысить себя до самого высокого духовного уровня (Торат Авраам).

Г) Если вы когда-то задели чьи-то чувства и не можете попросить у обиженного вами человека прощения, потому что его уже нет в живых, уместно дать деньги на благотворительность в память о нем (Рабби Элияу Лопиан, процитировано в Изахару бе-ковод хаврейхем, §383- 384).

13. Йом Киппур приносит облегчение

А) После того, как человек совершает *тшуву*, он чувствует облегчение оттого, что ему были прощены его проступки. Это особенно ощутимо в *Йом Киппур* – День Искупления (см. Хаей а-мусар, том 1, №5).

Б) Испытывайте огромную радость в *Йом Киппур* за то, что Вс-вышний прощает нам наши грехи. И чем сильнее осознание в получении искупления, тем сильнее радость (Ор Иехезкиэль: михтавим).

В) Талмуд очень хвалит тех, кто хорошо ест девятого *тишрея*, в день, предшествующий *Йом Киппур*. Почему? Потому что когда человек задумывается над своими ошибками и неудачами, ему очень легко потерять аппетит. Но тот, кто знает, что будет прощен, чувствует облегчение, и к нему возвращается аппетит. Поэтому, если человек хорошо ест накануне *Йом Киппура*, это отражает его веру и осознание того, что Вс-вышний прощает грехи тем, кто раскаивается в них (Рабби Пинхас из Кореца, Нофес цифуним).

14. Порой стоит сосредоточиться на своих добродетелях

А) Мой учитель, рабби Хаим Мордехай Кац, руководитель *ешивы* Телз говорил, что даже в духовных вопросах человеку следует «получать свою порцию удовольствия». Очень легко заикнуться на недостатках в своих познаниях в Торе, отсутствии добрых дел, нехватке сосредоточенности во время молитвы, грехах и ошибках. И когда человек делает так, он начинает печалиться, у него пропадает энтузиазм и энергия, чтобы сделать что-то еще. Так что вам также следует помнить – сколько всего вы изучили (даже незначительный объем ценен), те добрые дела, которые совершили, время, когда были сосредоточены во время молитвы, свои положительные качества. Покуда вы будете воздерживаться от высокомерия и заносчивости, такой подход снабдит вас необходимым стимулом чтобы продолжить свое духовное совершенствование.

Б) Если человек обескуражен, чувствуя, что в нем слишком много недостатков и грехов, ему следует сосредоточиться на тех добрых делах, которые он совершил. Вспоминая свои добрые поступки, он может увидеть, что они не были совершены так, как должны были бы. Тем не менее, ему следует сосредоточиться на положительных аспектах этих добрых дел (Ликутей эйцот, итхазкут, №26).

В) Рабби Меир Хагар, рабби из Вижниц, рассказывал, как один из величайших хасидских рабби как-то молился с огромным воодушевлением. Его дурное начало посетил его в тот момент, когда он молился с особенной страстью и рвением и прошептало ему на ухо: «Как можешь ты быть настолько дерзок, чтобы молиться таким вот образом? Вчера ты совершил нехороший поступок. Ты не отвечаешь требованиям для такой молитвы!». Этот праведный человек не был повержен своим дурным началом и мысленно отпарировал: «Может это и верно, что я вчера ошибся. Более того, вполне возможно, что я завтра снова могу

ошибиться. Но в данную минуту я посреди молитвы, так что отвяжись от меня!»
(Бейт нееман).

15. Судите себя благосклонно

А) Никогда не чувствуйте обескураженности оттого, что совершили столько проступков, что уже никогда не сможете раскаяться и стать лучше. Поймите, что ошибки, совершенные вами не были умышленным проявлением сопротивления и бунтарства, а слабостью с вашей стороны. Вы не сумели найти в себе достаточно сил, чтобы воспротивиться своему злему началу. Но когда человек настойчив в своих попытках стать лучше, он, в конце концов, добьется успеха (Рабби Мордехай Гифтер, Пиркей эмуна, том 1).

Б) Чувство вины из-за определенных дел, испытываемое годами, может быть преодолено в удивительно короткое время, если человек начинает иначе смотреть на эти дела. Очень часто люди совершенно напрасно себя укоряют. Если вы испытываете иррациональное чувство вины, постарайтесь объяснить себе, почему вам не следует винить себя. Возьмите листок бумаги и опишите способы – как судить себя благосклонно. Будьте осторожны, чтобы не включить сюда те вещи, которые вы действительно должны в себе исправить. Мы сейчас имеем ввиду только иррациональное чувство вины, а не те случаи, когда человек пытается объяснить свои ошибки и неудачи, чтобы сделать трудные, но необходимые изменения.

Если вам трудно судить себя благосклонно, задайтесь вопросом: «А как я мог бы благосклонно судить другого человека по такому поводу?». Людям находящимся под властью собственной вины, часто легче простить кого-то, чем простить себя, и это может быть использовано в качестве инструмента, чтобы уменьшить собственные осуждающие себя мысли.

В) Иногда посторонние люди будут стараться манипулировать вами, заставляя чувствовать вину за то, что вы не сделали того, чего хотелось бы им («Как ты можешь быть таким эгоистом?», «А я считал тебя добрым человеком», «Тебе совершенно наплевать на меня!»). Но никто не может заставить вас испытывать вину. Это ваш выбор. Вопрос, который вы всегда должны помнить: «Действительно ли я согласен с мнением этого человека или нет?». Если согласны – не чувствуйте вины, просто делайте то, что нужно делать! Если же несогласны с ним – поймите, что нет нужды испытывать чувство вины, так как вы несогласны с чьим-то потенциальным влиянием на вас.

16. Смотрите на себя как на новую личность

А) После того, как человек раскаялся за свои прошлые грехи, ему следует смотреть на себя как на вновь созданного человека, и поэтому его прошлые ошибки не отождествляются с ним (Бейт а-Леви: Берейшит).

Б) Хотя мы обязаны раскаиваться за совершенные проступки, некоторые чересчур сокрушаются, делая это. Для них важно помнить абсолютно все нехорошее, что было когда-либо ими сделано. Рабейну Йона (Йесод а-тшува) писал: «Когда человек раскаивается, ему следует смотреть на себя так, будто он родился в этот день. Он должен считать, что у него нет ни заслуг, ни достоинств, ни долгов. В его глазах этот день должен стать как бы началом его деятельности. Если человек будет рассуждать таким образом, он сможет полностью раскаяться и его мрачные мысли не станут мешать ему сделать это». Рабби Иехезкиэль Левенштейн цитировал эту мысль и решительно подчеркивал, что человек, одержимый чувством вины, должен совершенно забыть о своем прошлом и думать только о настоящем (Ор Иехезкиэль: михтавим).

Глядя на свою жизнь так, будто она начинается только сейчас, вы освободите себя от тяжелой обузы, которая сдерживает вас. Я видел облегчение на лицах людей, воспользовавшихся этим приемом. Раньше они ощущали тяжелое бремя на своих плечах. Но сейчас, когда они смотрят на свою жизнь, будто все начинается сначала, – бремя исчезает, и они чувствуют себя окрыленными для работы над исправлением своих недостатков.

11. СТРАДАНИЯ

1. Очень важно научиться справляться со страданиями

А) Даже самые незначительные страдания могут свести на нет человеческое счастье (Михтав ми-Элияу, том 1). И даже когда мысли сосредоточены на незначительном происшествии, они могут погубить ваше благополучие, если только позволить им сделать это. Чтобы ощущать радость, сознание должно быть свободно от обид и напастей. Учитесь различать между плодотворным мышлением о проблемах с целью их решения и совершенно непродуктивным

зацикливанием на неудачах, не дающих ничего хорошего, но зато разрушающих качество вашей жизни.

Б) Лучшим способом уберечь себя от вредных последствий, если вы страдаете, является принятие этих страданий. Принятие ситуации в значительной степени уменьшает силу фактического страдания. Самый несчастный человек в мире тот, кто не научился правильно воспринимать невзгоды и неудачи. Сегодня ли, завтра ли, он, как и каждый в этом мире, должен будет неизбежно испытать из чаши страданий, что будет для него либо испытанием, либо расплатой. Если не согласитесь принять свои страдания, то боль, которую вы испытываете, будет намного острее и неприятнее, чем это было необходимо ([Хешбон а-нефеш](#)).

2. Трудно смириться со страданием, но мы в состоянии улучшить свое отношение к нему

А) Все, что случается в этом мире, в конечном итоге – к добру. Очень часто мы не в состоянии понять, как нечто происходит для нашего блага, поскольку страдание представляется таким ужасным. Ситуация аналогична той, когда больной не постигает, как лекарство, которое выписал ему врач, срабатывает для его собственной пользы. Некоторые пилюли горьки и обладают неприятными побочными действиями. Поначалу, пациент может жаловаться, что у врача, как ему кажется, нет никакого сочувствия к больному. Однако, после выздоровления он всю жизнь будет благодарен доктору. Вот такое понимание у нас должно быть и по поводу страдания. Истина горька, но она также целебна ([Мусарей рабейну Йонатан](#)).

Б) Обладать положительным взглядом на принятие страданий – очень трудное дело. Оно требует много времени и усилий. Рабби Симха Зиссель был знаменит своей способностью принимать все, что случается с ним, с великим спокойствием и безмятежностью. Тем не менее, он написал в одном письме, что нашел *мидраш* ([Берейшит рабба 65:4](#)), описывающий пользу, приносимую страданиями: страдание искупляет человеческие грехи, и в конечном итоге, являются благословением. Далее рабби Симха поясняет: «Для меня было великой радостью найти этот *мидраш*, почти такой же радостью, как если бы человек нашел крупный клад. Я не очень терпимый человек, к сожалению. С одной стороны, страдания беспокоят меня, потому что я не в состоянии учить и молиться надлежащим образом. Но я подозреваю, что истина заключается в том, что они беспокоят

оттого, что у меня нет достаточно сил для принятия этих страданий» (Хохма у-мусар, том 1).

В) Рабби Иерухам Лейбович говорил: «Хоть это и очень трудно – достичь уровня, когда человек действительно радуется, испытывая страдания (Шаббат 88б), но, по крайней мере, мы обязаны работать над тем, чтобы принять их ради осознания того, что страдания искупают наши грехи» (Даат хохма у-мусар, том 1).

Г) Незадолго до своей смерти, рабби Нохум Зев Зив из Кельма страдал от очень сильных болей. Он молил Б-га, чтобы Тот чуть-чуть уменьшил его страдания, чтобы можно было вынести их. Его сестра предложила: «Попроси Вс-вышнего, чтобы он полностью забрал у тебя страдания. Почему ты просишь только об уменьшении боли, а не об ее исчезновении?». Рав Нохум Зев ответил: «Я не нахожусь на самом высоком духовном уровне, чтобы дорожить страданиями, которые предназначены для самых сильных болей. Но я и не на самом низком уровне. От мучений есть своя польза, и поэтому я молюсь, чтобы получить то количество страданий, которое способен принять с должным к ним отношением».

Рабби Иерухам Лейбович, его ученик, прокомментировал, что даже такой уровень намного выше, чем у большинства людей. Когда Создатель посылает страдания, многие люди впадают в депрессию и переполнены тревогами и страхом. Ваше отношение к страданию – знак того, что вы прочувствовали веру в грядущий мир (Ор Ихезкиэль: михтавим).

Один из самых выдающихся представителей последних поколений, занимавшихся мусаром, рабби Ихезкиэль Левенштейн писал в письме: «Я завидую тому, кто обладает спокойным, приемлющим отношением к своим мучениям, даже если он и не достиг наивысшего уровня – принять страдания с любовью. То, что он не протестует и не восстает против воли Б-га, уже само по себе высокий уровень» (там же).

Д) Если мы испытываем страдания, а нас пригласили принять участие в мероприятии по какому-то радостному случаю, следует предпринять особые усилия, чтобы отложить в сторону свои невзгоды и сделать все возможное, чтобы отпраздновать чье-то радостное событие. Это очень трудно и требует значительных усилий. И именно по этой причине подобный поступок возвышает духовно (Ор а-нефеш, том 1).

Е) Испытания и проверки, ниспосылаемые человеку Вс-вышним, настолько замаскированы и сокрыты, что тот, кто подвергся испытанию, обычно, не осознает, что происходящее с ним, – это проверка. Зная, что это всего лишь

очередной тест, он бы, несомненно, смог выдержать трудности и бросить вызов своим испытаниям. Но тогда тест уже не был бы для него фактически проверкой. Поэтому испытания замаскированы таким образом, что человек полагает, будто это всего лишь препятствия и досадные неприятности. Тот, кто сопротивляется таким испытаниям, стоит, на самом деле, на высоком духовном уровне (Теилат Йозель).

Ж) Рабби Моше из Кобрина говорил: «Страдая, человек не должен говорить, что дела идут плохо. Ему лучше было бы сказать, что ситуация горька. Вс-вышний не делает нам плохо. Это как лекарство – хоть оно может быть и горько, но оно полезно. Также и события всегда полезны, хоть они, порой, горьки» (Ор ешарим).

3. Если не страшиться страданий, их легче переносить

В нас заложена склонность нагнетать ужасы страдания. Но эти кошмары, главным образом, находятся в нашем сознании. В тот момент, когда мучения исчезают, возникает чувство, будто их никогда и не было. Главная трудность, чтобы выдержать их, состоит в том, что они выглядят очень страшными в наших глазах. Этот страх и является основной проблемой. И если человек преодолевает этот страх, ему гораздо легче принять страдания (Ахават мейшорим).

4. Подготовьте себя мысленно к принятию страданий

А) Постарайтесь развить в себе способность принимать сложные жизненные ситуации, ибо это свойство присуще умному человеку. (Сефер а-мидот ле-амеири).

Б) Гораздо легче вынести страдания, если накануне перед этим вы мысленно представляли себя в неблагоприятной ситуации и тренировались в принятии ее (Хохма у-мусар, том 1).

В) Одной из главных трудностей в принятии невзгод является то, что человек не ожидает их, и когда это происходит, он оказывается застигнутым врасплох. Но в реальной жизни трудные ситуации очень распространены, и разумно было бы ожидать, что они рано или поздно случатся. Если вы заблаговременно готовы принять их, тогда масштаб вашего страдания будет намного меньше (Сефер а-яшар ле-рабейну Там; Даат хохма у-мусар, том 1, §334-335).

Народное высказывание утверждает: «Ничто не легко настолько, насколько кажется. Все занимает гораздо больше времени, чем вы думаете. И если что-то должно случиться не так, оно обязательно случится. Причем, в самый неудобный момент».

Если мысленно подготовиться к событию без того, чтобы волноваться или нервничать, вам гораздо легче будет справиться с ним. Но если вы всегда надеетесь, что дела пойдут именно так, как вам хотелось бы, задайте себе вопрос: на чем основаны такие ожидания? Когда вы поймете, что для таких расчетов нет никаких резонансов, вам легче будет отказаться от них.

Г) Когда дела идут хорошо, многим легко говорить, что все страдания ниспосылаются Небесами. Им также легко цитировать утверждение из *талмуда* (Хулин 7б), что человек и пальцем не пошевелит, если этому не предшествовало решение Небес. Тем не менее, когда они, обычно, шевелят своими пальцами, то забывают все, что знали о положительных аспектах страдания. То, что они говорят, не согласуется с тем, что они прочувствовали и сделали частью своего образа мышления. Мы должны работать над повторением себе снова и снова важных принципов, чтобы реагировать на события соответствующим образом (Ор яхэль, том 3).

Д) Если человек овладеет способностью чувствовать себя спокойно в любой ситуации, он никогда не будет разочарован тем, что уготовила ему жизнь (Бейт нееман).

Когда мы требуем, чтобы наша жизнь была не такой, какова она есть, то предъявляем требования к чему-то, чего не существует. И вот такими требованиями мы сами создаем себе страдания. Это ведь нелепость и пустая трата времени – требовать, чтобы была ночь, когда сейчас день. Желание сделать собственное счастье зависимым от внешних ситуаций, но чтобы эти ситуации были такими, как вам хотелось бы, причинит много совершенно напрасных, никому не нужных страданий. Если вы искренне заинтересованы в том, чтобы получить гарантию счастливой жизни, научитесь принимать то, что невозможно изменить.

Е) Один способ, помогавший евреям на протяжении веков обрести мужество, стойкость и силу духа, чтобы противостоять страданиям во имя идеалов Торы, – это умение представить себе, как отдаешь жизнь, но не отказываешься от иудаизма. Люди представляли себе детали того, как их убивают с применением разного рода пыточных инструментов. Такого рода картины сами по себе одухотворяют и дают человеку силу и смелость, чтобы выдержать страдания (см. Йесод ве-хореш а-авода 1:11).

5. Много страданий мы создаем себе сами

А) Большая доля человеческих страданий основана на обманчивых чувствах. Людям часто кажется, что у них имеются проблемы и сложности, когда, на самом деле, проблемы эти существуют лишь в их головах (Михтав ми-Элияу, том 3). Когда у вас возникают трудности, спросите себя: «Какой бы я видел данную проблему, если бы кто-то другой оказался в этой ситуации? Считал бы я вопрос серьезным или нет?». Это поможет вам обрести более объективный взгляд на происходящее.

Б) Если вас постигает неудача, не усугубляйте положение, повторяя себе, насколько все ужасно (Хешбон а-нефеш, ч. 2).

Для того, чтобы поддерживать горечь страданий на минимальном уровне, отложите неприятности и боль для той ситуации, которая действительно причиняет муки. Не продлевайте своих мучений, сосредоточив мысли на проблемах, если это только не необходимо. Пятиминутные трудности или болезненные переживания должны продлиться всего только пять минут. Зачем понапрасну растягивать их на много часов, повторяя себе снова и снова, насколько ужасны были дела? Если вы все время продолжаете рассказывать об этом окружающим или неотвязно думаете о происшедшем, – что же причиняет вам страдания? Нет, не ситуация. Только вы сами. Овладев этой концепцией, вы освободитесь от многих-многих часов переживаний, которые создаете себе сами.

В) Если вы привыкаете к чему-то – его отсутствие причиняет вам страдания. Будьте осторожны, прежде чем сделаете что-то своей привычкой (А-Маспик ле-овдей А-Шем).

Г) *Мидраш* (Берейшит рабба 91:13) рассказывает, что наш праотец Яков всегда говорил очень взвешенно, за исключением того момента, когда сказал своим сыновьям: «Зачем вы навлекли зло на меня, сказав этому человеку (а им неизвестно было, что это был Иосиф), что у вас есть еще брат?». И хоть Яков думал, что ситуация действительно неважная, на самом деле она была хороша для всей семьи, так как послужила началом их спасения от голода. Часто событие, которое человек воспринимает как неудачу, оказывается наилучшим вариантом того, что могло случиться.

Когда какие-то события происходят в вашей жизни, оставьте хотя бы эту ситуацию в своем сознании в качестве вопроса: «Откуда мне известно, что происходящее окажется плохим для меня? Ответ заключается в том, что вы не можете с полной определенностью знать, что именно произойдет. Многие вещи, которые вы сегодня воспринимаете как совершенно отрицательные, должны подвергнуться сомнению в вашем сознании: действительно ли они окажутся плохими? Зачем

растравлять себя в сомнительной ситуации, считая доказанным, будто дело действительно плохо?

Д) Много страданий мы испытываем в трудных жизненных ситуациях оттого, что сравниваем нынешнее положение дел с тем, когда дела были лучше. Если бы мы научились иметь дело с таким положением, каково оно есть, нам было бы гораздо легче выдержать его. По этой причине людям, родившимся в какой-то конкретной ситуации и никогда не знавшим ничего лучше, намного легче радоваться жизни такой, какова она на самом деле ([Даат хохма у-мусар, том 2](#)).

Главной причиной многих страданий являются ваши ожидания и расчеты, хоть они не были сформулированы в явной и недвусмысленной форме. Чем больше ожидания, тем больше шансов на то, что вы будете испытывать огорчения и разочарования. Но человек, не стремящийся к тому, что находится за пределами его возможностей, проживет жизнь в покое и безмятежности.

Е) Отношение Торы к жизни заключается в том, что мы должны использовать любой жизненный опыт как средство для духовного роста. Даже если кто-то ведет себя свысока по отношению к нам, можно рассматривать ситуацию в положительном свете и духовно расти на этом опыте. Когда мы страдаем духовно из-за какого-то события, то сами создаем негативное отношение. Следовательно, душевные страдания – это наше собственное творение ([Мадрейгот а-адам: у-бахарта бе-хаим, ч. 8](#)).

Признание того, что вы сами создаете себе душевные страдания, дает мотивацию преодолеть их, изменив отношение к сложившемуся положению. К примеру, некоторые люди могут обижаться и даже возмущаться, что должны чем-то помочь тем, кто в ответ не делает для них ничего. Но это вопрос взглядов. Если вы помогаете шестимесячному малышу, вы ведь не возмущаетесь, что он ничего не дает вам взамен? Вы не ожидаете от него этого и поэтому не огорчаетесь. Ваше отношение заставляет вас обижаться, когда взрослый человек не отвечает вам взаимностью. И хоть вы можете попытаться убедить его быть благодарным и помочь вам из практических соображений, вам все равно необязательно причинять себе душевные страдания из-за того, что кто-то не поступил по отношению к вам так, как вам хотелось бы.

6. Много страданий можно было бы преодолеть, изменив свои взгляды

А) Обладая позитивным взглядом на события своей жизни, даже если для стороннего наблюдателя она может казаться наполненной страданиями, вы, тем не менее, проживете счастливо. В том, что другим может казаться несчастьем, вы увидите возможности для духовного роста (Ор а-нефеш, том 1, §157-158).

Не забывайте в течение дня задавать себе вопрос: «Как я могу использовать эту ситуацию в качестве средства для духовного роста?». Любая негативная ситуация может быть использована в качестве упражнения в усилении своей веры во Вс-вышнего.

Б) «Пасечник не избежит пчелиных жал. А тот, кто собирает розы, не уберется от царапин из-за шипов» (Кетер хохма 18:4).

У положительных вещей в жизни есть свои отрицательные аспекты. Сосредоточьтесь на прекрасных розах жизни, и шипы покажутся вам незначительными и к делу не относящимися. У многих хороших вещей есть своя цена, которую придется заплатить в валюте разочарований и страданий. Карьера, браки, воспитание детей – у всего найдутся свои стрессы и трудности. И тот, кто смотрит на страдания как на цену, которую нужно платить за то, что у него есть или будет, сумеет справиться с трудностями гораздо легче.

В) Ваше отношение к собственным недостаткам и ограничениям определяет – до какой степени они причиняют вам страдания. Рабби Эльханан Герцман пишет, что однажды встретил человека, который был частично парализован. Был он очень умен и эрудирован. И хоть мог передвигаться только в инвалидной коляске, но был чрезвычайно спокоен и терпелив и управлял большим и серьезным бизнесом. Рабби Герцман все время поражался тому, как здорово у того все получалось, поскольку он достиг столь многого, что это было бы удивительным даже для человека здорового, без инвалидности. Однажды рабби Герцман услышал историю того человека от соседа его родителей. Этот калека происходил из богатой семьи, и его родители могли позволить себе нанять любую помощь своему чаду. Несмотря на это, они решили, что не позволят физическим недостаткам сына стать сдерживающим фактором в его жизни. Они заставляли его все делать самому. Они научили его готовить, убирать и самому делать все необходимое для себя без какой-либо посторонней помощи. Поначалу сосед считал, что родители были слишком жестоки по отношению к ребенку. И лишь потом он понял, что, внушив своему сыну взгляд, что он может сделать практически почти все, родители сделали ему самый прекрасный подарок, какой только можно было сделать (Бейт неман, § 20-21).

Г) Человек скромный способен принять несчастья и страдания. Высокомерный же не способен терпеть несчастливые события и происшествия (Ховот а-левоот 6:10).

Д) Рабби Йосеф Гурвиц постоянно подчеркивал, насколько сильная физическая боль и страдания являются следствием человеческих мыслей и поступков. Страсть к чревоугодию заставляет людей переедать и употреблять пищу, вредную для здоровья. Зависть, раздражение, требование почестей может привести к сердечным заболеваниям, повышенному кровяному давлению, нервному срыву и чрезмерным стрессам. Более того, даже если муки основаны на физических признаках, отношение вашего сознания к боли может значительно увеличить или уменьшить действительные масштабы испытываемых страданий. Боль, которую вы претерпеваете из-за болезней или травм, зачастую, больше психологическая, нежели физическая. Тот, кто научится спокойному и безмятежному взгляду на жизнь, воспитает в себе умение сносить физическую боль, и его реальные страдания значительно ослабятся (Тнуат а-мусар, том 4, §253-254).

Е) Часто, когда человек болен или травмирован, он оказывается в вынужденном уединении. Многим людям такое одиночество причиняет больше страданий, чем фактическая боль из-за болезни или травмы (Алей шур). Но если такой человек использует свое время разумно, он может извлечь много полезного из подобной ситуации. Он может уделить время изучению того, на что у него прежде никогда не было времени. Особенно, с учетом современных аудио и видеовоспроизводящих средств, интернета. Он может выстроить близкие отношения с людьми, с которыми он их не создал бы, если бы не стал нетрудоспособным. Он может воспользоваться своим телефоном в благотворительных целях. Решающим фактором является позиция страдающего человека. Безысходность и отчаяние, возникшие из-за одиночества, только увеличивают страдания. Но отношение к появившемуся свободному времени как к ценному подарку уменьшает эти муки.

Ж) Даже если вам трудно смотреть на некоторые события в положительном ключе, все равно существуют разновидности того, насколько негативно вы видите их. Если вы говорите себе: «Это ужасно! Я не могу больше вынести этого!» – по своей собственной оценке вы очень сильно страдаете. Но можно выбрать другой подход и сказать себе: «Да, это очень неприятно, но я все еще могу справиться с этим. Если есть возможность, я постараюсь изменить ситуацию; если же изменить ничего нельзя, я постараюсь принять ее, даже если она мне не по душе».

Некоторые ошибочно полагают, что не в состоянии справиться, но в действительности, существует множество различных вариантов. Крайнее в неспособности справиться – это смерть или самоубийство. В меньшей степени – когда спасение ищут в алкоголе или наркотических средствах. Нервничающий и возбужденный человек, который не использует вредных методов, чтобы спастись от страданий, уже справляется в определенной степени и может даже получить удовольствие от того, что способен на такое, даже если он и не укрощает свои невзгоды настолько, насколько ему хотелось бы.

3) Мы можем перетерпеть неприятные явления, если понимаем, что они всего лишь временны. И хоть настоящее может быть переполнено страданиями, но, поскольку мы знаем, что они, в конечном итоге, пройдут, мы в состоянии принять их. Известная история о Хафец Хаиме иллюстрирует это и также показывает, как мы можем определять понятие «временно».

Некто, проезжая через город Радин, навестил Хафец Хаима и обратил внимание на то, что у того в доме почти ничего не было – только самое-самое необходимое. – Где ваша мебель? – спросил путешественник.

Вместо ответа Хафец Хаим задал ему встречный вопрос:

– А где **ваша** мебель?

Путешественник, удивленный таким вопросом, сказал:

– Но ведь я же здесь только временно. Я всего лишь проездом, так что могу обойтись и без мебели, пока не вернусь домой.

Улыбнувшись, Хафец Хаим пояснил:

– Я ведь тоже всего лишь проездом в этом мире. И меня вовсе не беспокоит отсутствие мебели.

И) Многие ситуации, в которых человек видит себя страдающим, не считались бы проблемными, если бы рассматривались под иным углом. Кого-то может раздражать, если человек, ведущий молитвенную службу, делает это медленнее, чем обычно. Но тот же самый человек был бы очень благодарен, если бы его оставили в покое, будь он арестован и помещен в исправительно-трудовой лагерь. Несмотря на то, что скука может быть неприятной вещью, есть много ситуаций, в которых человек испытывал бы глубокое волнение, окажись она его единственной проблемой ([Хохма у-мусар, том 2](#)).

Обнаружив себя в положении, расстраивающем вас, задайтесь вопросом: «А в какого рода ситуацию хотел бы я попасть, чтобы посчитать себя счастливым оттого, что я оказался не в том, а в нынешнем положении? Каждый легко может

придумать много ответов, и это понимание снимет значительное количество напряжения.

Некто надломленный и упавший духом пришел к Рабби Меиру из Перемышлян.

– У меня была лавка – рассказал он. – Я отдал ей лучшие годы своей жизни. Я проработал в ней пятьдесят лет и сейчас, под конец жизни, она сгорела. Чего стоит моя жизнь без этой лавки?

– Я объясню тебе, в чем дело, – ответил Рав Меир. – Ты любил свою лавку больше, чем любил самого себя. И поэтому хотел, чтобы она существовала дольше, чем ты сам. Но Вс-вышний любит тебя больше, чем любил твою лавку, и Он хочет, чтобы ты жил дольше, чем она (Ялдутейну, том 6).

Когда человек способен рассмотреть ситуацию под разными углами, он, как правило, может найти положительные варианты для оценки многих вещей. Эмоциональная составляющая в любой ситуации основана на вашем субъективном взгляде на нее. И это, повторяем мы все время, есть наиболее важный принцип, которому необходимо научиться.

7. Точка зрения Торы заключается в том, что все, в конечном итоге, для блага

А) В конце концов, все, что происходит с нами – для нашего блага. *Талмуд* (Нида 31а) передает историю о двух друзьях, захотевших совершить путешествие на корабле. Но один из них сломал ногу и не смог принять участие в путешествии, в то время, как его друг благополучно прибыл на корабль. Тот, кто не попал на судно проклинал свое невезенье. Однако, через несколько дней он узнал, что корабль затонул, и никто из пассажиров не уцелел. Тогда он начал восхвалять Вс-вышнего, ибо понял, что то, что он не попал на корабль, было лучшим, что могло с ним случиться. По этой же причине человек должен принять любые страдания, выпавшие на его долю, ибо не способен узнать он, какое благо может снизойти на него в виде результата того, что, якобы, выглядит как плохое событие (Орхот цадиким, ч. 9).

Б) Когда страдающий человек ощущает радость из-за пользы от своего страдания, – это уровень не только для очень высокодуховных людей. Каждый должен стремиться к тому, чтобы оказаться на такой духовной ступени. *Талмуд* (Брахот 54а, 60б) указывает, что это является нашей обязанностью – благословлять Создателя с радостью за ниспосланные страдания так же, как мы благословляем Его за везения и удачи. Есть два аспекта, как человек может, страдая, благословлять Вс-

вышнего. Один аспект – это практическое понимание и второй – духовное осознание. В практическом смысле очень важно понять, что ни один смертный не в состоянии знать, что, на самом деле, есть добро, а что есть зло. Он может видеть только настоящее, но никак не будущее. Многие события могут выглядеть как крупные неудачи и несчастья, но, как выясняется потом, они приводят к большой радости. Злоключение, в которое вы попали, может просто казаться негативом, но, на самом деле, это могло быть ошибкой. Вполне возможно, что такие события приведут вас к большим жизненным успехам. За короткое время вы сумеете ясно увидеть, насколько все прекрасно на самом деле. Поэтому нет никаких причин испытывать боль и страдания, так как это событие окажется, в конечном итоге, положительным в вашей жизни. Цените то, что, в конце концов, все случается для вашего же блага. Другая причина, по которой вам следует принять неудачи – духовная причина. «Ибо кого любит Г-сподь, того наказывает и благоволит (к тому) как отец к сыну» (Мишлей 3:12). Цель страдания заключается в том, чтобы пробудить в человеке желание исправить себя, а это величайшее благо для человека. Эта любовь Творца, выраженная в страданиях, не только для того, чтобы спасти человека от возмездия в будущем мире, но также и для того, чтобы духовно возвысить его и помочь обрести больше достоинств (Торат Авраам, §36-37).

В) *Талмуд* (Таанит 21а) дает нам пример знатока, смотрящего в конечном итоге на все как на добро. Человека этого звали Нохум-иш-гам-зу, потому что он всегда говорил: «гам зу ле-това» (ивр. «и это к добру»). Даже те вещи, которые большинство людей считают плохими, на самом деле плохими не являются и, в конце концов, оказываются к добру. Последствия ситуаций, выглядящих не очень хорошими, в итоге станут благотворными и полезными. Рабби Элияу Десслер объяснял, что это аналогично тому, как если кто-то прошел через успешную операцию по поводу потенциально смертельной хвори. Операция сама по себе была очень болезненной, но при создавшихся обстоятельствах она стала необходимой для пользы человека. И таким должен быть наш подход к несчастьям: еще одна успешная операция (Михтав ми-Элияу, том 3).

Но принцип, что все, что случается – к лучшему, следует использовать очень осторожно. Если им злоупотреблять, он может нанести вред.

Во-первых, применяйте этот принцип лишь после того, как событие произошло. Если вы в состоянии предпринять хоть что-то, чтобы выправить ситуацию – сделайте это. Не старайтесь оправдать свою лень говоря, что все, что случится – к лучшему, и, следовательно, вы свободны от ответственности за принятие или

непринятие каких-либо мер. Бааль Шем Тов укорял человека, который неверно применял эту концепцию: «Хорошо, что ты не жил во времена, когда Аман издал свой указ уничтожить всех евреев. Ты бы сказал, что это к лучшему. Хотя польза от того указа, несомненно, была. Он повлек за собой сильное улучшение духовной жизни того поколения. Но необходимо благоразумие и житейская мудрость, чтобы распознать истинное добро в каждой конкретной ситуации. Будьте осторожны, чтобы не позволить случиться чему-нибудь плохому из-за вашей беспечности и откладывания со дня на день и стремления к комфорту, оправдывая свое бездействие и говоря, что все, что ни делается, все к лучшему. Во-вторых, лучше использовать этот принцип для себя, а не для других. Ваше собственное отношение ко всему происходящему должно быть: в конечном итоге, все, что случается, к добру. Но не повторяйте эту фразу, как попугай тому человеку, который в этот момент испытывает страдания. Скорее всего, вы причините ему еще больше мук, а не меньше, если будете весело и беспечно говорить ему после того, что случилась неприятность, что «это все к добру». Используя этот принцип для других людей, постарайтесь отыскать нечто конкретно хорошее, что имеет отношение к человеку, с которым вы разговариваете. Укажите ему на те положительные аспекты, которые он, возможно, проглядел. Если это трудно, то предпочтительно посочувствовать ему, сопереживать вместе с ним. Скажите ему что-нибудь, вроде: «Я могу себе представить, какие страдания ты переносишь».

Г) Хафец Хаим как-то спросил одного человека – как обстоят дела с его финансами? Тот ответил: «Не повредило бы, если б они были чуть-чуть лучше». «Повредило бы, – сказал ему Хафец Хаим. Все, что Вс-вышний делает для тебя – в твоих наилучших интересах» (Хаей а-мусар, том 1).

8. Смотрите на страдания как на проверку и испытание, способные облагородить и возвысить человека

А) Люди, страдая, могут по-разному смотреть на мир. Одни сетуют на свое положение, другие впадают в иную крайность, развив в себе философский подход к страданиям и совершенно не ощущая их. Правильный подход, который подсказывает Тора, это использование страдания в качестве напоминания о необходимости стать лучше (Хохма у-мусар, том 2).

Б) Оказавшись в трудном положении, первое, о чем необходимо подумать, это о том, что данная ситуация – испытание и проверка (там же).

В) Рабби Самсон Рафаэль Гирш писал: «И неприятности и блага ниспосылаются нам как часть жизни, которая может стать совершенной только если чередовать жребий – от радости к скорби» (Комментарии на Псалмы 37:18).

Г) Тот, кто использует страдания для собственного духовного пробуждения, сможет найти утешение. Он сумеет признать, что, несмотря на то, что страдания были трудны для него, они, помогли ему для мира грядущего. Когда вы заметите у себя духовный рост, происходящий благодаря страданиям, то сумеете даже ощутить радость из-за этих страданий. Рабби Элияу Десслер цитировал пример, приводимый его учителем рабби Нохумом Зев Зивом: человек, которому приказано обувать и снимать обувь с других людей, будет чувствовать себя сильно униженным, и ему будет трудно выполнять такую работу. Но если человек этот – владелец обувного магазина, он чувствует себя счастливым, если в магазине полно покупателей. И чем больше ступней он промеряет, чем больше обуви поможет обуть и снять, тем счастливее будет себя чувствовать. Почему же не ощущает он себя униженным, и эта работа не трудна для него? Ответ заключается в том, что, получая прибыль благодаря своей деятельности, он оценивает ситуацию как позитивную и испытывает радость (Михтав ми-Элияу, том 1). Не обязательно владельцу обувного магазина быть праведным человеком, находящимся на таком высоком духовном уровне, что он способен не обращать внимания на унижение и отсутствие почтения к нему. Он не подавляет в себе чувство обиды и гнева. Поскольку он зарабатывает деньги на продаже обуви, с его точки зрения помогать людям обуться – положительное дело. С каждым обутом на чужую ногу ботинком он говорит себе: «Как же повезло мне, что могу натягивать обувь на ноги этого человека, ибо я зарабатываю на этом». С другой стороны, пленник, которого заставляют натягивать ботинки на ноги солдатам, захватившим его в плен, скорее всего, будет испытывать обиду и унижение. Он будет думать про себя что-нибудь, вроде: «Как все ужасно! Они обращаются со мной как с рабом!». Но если ему скажут, что после того, как он обует определенное количество солдат, его отпустят на свободу, он будет благодарен за такую возможность.

Аналогичный пример, когда мама впервые обувает своего малыша. Она, скорее всего, испытывает громадное наслаждение. Но через несколько лет эта мама может почувствовать раздражение, если ее ребенок не захочет обуваться и попросит ее сделать то, что может и должен сделать сам. Но если этот повзрослевший ребенок сломает руку, мама с радостью поможет ему обуться.

Эмоциональная реакция на обугвание посторонних людей может варьироваться согласно субъективной оценке этого действия – положительной или отрицательной. Те же самые возможности у нас и в вопросах, связанных со страданиями. От вас зависит – оцените вы их негативно или позитивно. Поскольку каждый сталкивается в течение жизни со многими проявлениями страдания, – тот, кто сумел овладеть искусством нахождения позитивных аспектов в страданиях и научился концентрироваться на этих аспектах, проживет гораздо более радостную жизнь.

9. Сосредоточившись на духовном росте, можно свести до минимума переживания из-за мирских проблем

А) Человек должен работать над собой, чтобы не страдать из-за того, что ему не хватает земных благ (Амаспик ле-овдей А-шем).

Б) Тот, кто в жизни ставит на первое место обретение мудрости Торы и совершение добрых дел, понимает, что материальные блага принадлежат ему лишь временно. Он осознает, что в одночасье все они могут быть уничтожены. Но поскольку его главная цель в жизни – духовный рост, то даже если он потеряет свое жилище и все, что в нем было, он не будет испытывать большого горя (Дубнер магид, Сефер а-мидот: Шаар ахава, ч. 6).

В) Группа людей потеряла большое количество денег. И в этой группе был один человек, который казался радостным, несмотря на то, что остальные выглядели несчастными из-за своей потери. Они спросили его – как может он быть веселым в то время, когда они в таком отчаянии? Он ответил им: «Я приведу вам аналогию. Однажды некто вошел в комнату, в которой спали несколько человек. Спящим снились кошмары, и они кричали во сне. Но тот, кто не спал, не присоединился к их крикам, так как понимал, что это всего лишь сон. Люди, огорчающиеся из-за материальных благ, напоминают спящих, видящих кошмарные сны. Я же бодрствую и осознаю, насколько иллюзорны страдания из-за мирских проблем» (Пеле йоац).

Г) Страдания из-за материальных благ напоминают ребенка, который построил из веточек и соломинок домик и получает громадное удовольствие, играя с ним, пока кто-то не прошел мимо и не сломал этот домик. Ребенок горько плачет и жалуется отцу. Малышу кажется, что отец должен убить того человека за совершенное преступление. Но отец остается спокойным, потому что понимает, что дитя слишком остро реагирует. С точки зрения ребенка то, что случилось –

страшная трагедия, но отец понимает, что потеря вовсе не велика. Точно так же, когда материальные дела идут не так, как вам хотелось бы, не нужно чересчур преувеличивать их значение (Пеле йоац).

Д) В 1856 году в России арестовали Рабби Авраама Якова Фридмана, Рава из Садагуры и заключили его в тюрьму.

«Мне дозволено служить Вс-вышнему без помех, – сказал рабби Авраам Яков своим посетителям. Какая разница – здесь я или в каком-нибудь другом месте?». Его тесть, рабби Аарон Перлов из Карлина, которому разрешили побыть с ним какое-то время в камере, спросил: «А как же ты себя чувствуешь в этом ужасном месте?». Рабби Авраам Яков ответил: «А разве место, в котором человек находится, имеет какое-то значение? Слава Вс-вышнего наполняет всю землю. Он – везде. Даже здесь, в этом ужасном месте» («Великие люди», том 1).

10. Стрaдание учит нас ценить состояние, когда мы не испытываем мук

Во время страданий мы должны найти что-нибудь положительное в своих муках. Одним из обретений в страданиях является то, что после всех мучений мы наслаждаемся приятными вещами больше, чем если бы не прошли через эти муки (Хохма у-мусар, том 1).

Тот, кто был болен и исцелился, может ценить свое здоровье больше, чем если бы не болел. А человек страдавший от своей нищеты, более признателен за наличие достаточного количества денег, чем если бы никогда не был беден.

11. Стрaдание учит скромности

А) Стрaдание – великий учитель. Стрaдание показывает пределы наших возможностей; оно напоминает о хрупкости нашего здоровья, непостоянстве того, чем владеем, и несоразмерность тех средств, которые были лишь одолжены нам, и их нужно вернуть Владельцу, как только Он пожелает этого. Стрaдание посещает нас и учит ничтожности нашего мнимого величия. Оно учит нас скромности (Хороб, том 1).

Б) С самого начала своего существования человек познает, что смыслом жизни не является непрерывное наслаждение. Каждый ребенок страдает от огорчений и болезней. Не следует воспринимать заболевания и огорчения как нечто отрицательное. Стрaдание учит скромности. Мы узнаем, что не владеем абсолютной властью над собой (Алей шур).

В) Если смириться со страданиями, можно извлечь из них значительную пользу. Страдания сокрушают человеческую спесь и самонадеянность. А это приводит к скромности и направляет к тому, чтобы принять Верховную Власть Вс-вышнего (Нетивот а-мусар).

Г) Страдание обладает способностью ослабить человеческие страсти. Оно может лишить желания стремиться к материальным ценностям. Когда человек страдает, он в состоянии увидеть, что можно жить без того, чтобы потворствовать своим страстям и без наличия почета и благоприятного мнения о себе. Шаг за шагом он освобождается от всего того, что прежде сковывало его. Страдание помогает ему раскрыть глаза, чтобы увидеть себя в истинном свете и понять свое внутреннее богатство.

12. Страдание может привести человека к духовному росту

А) Когда человек страдает от разного рода невзгод, ему следует использовать это в качестве стимула, чтобы пробудиться для работы над собой (Брахот 5а; Ховот а-левовот 7:6).

Талмуд (там же) утверждает, что все страдания имеют свою цель. Претерпевая невзгоды, нам следует смотреть на это как на предостережение о необходимости проверить свои поступки в тех областях, где мы можем совершенствоваться.

Хоть можно и не выбрать страдание, если нам предложат на выбор другой вариант, если уж мы испытываем муки, нужно смотреть на это как на неизбежное отражение жизни, которое может помочь нашему духовному росту. Восприятие страдания как чего-то бесцельного и бессмысленного, лишь увеличивает мучения. Потому что если увидеть в них смысл и цель, гораздо легче их перетерпеть. Чем больше смысла вы находите в страданиях, тем легче бремя. Наибольшие мучения человек испытывает тогда, когда не чувствует в них никакой цели. Принципиальный взгляд Торы заключается в том, что все, что происходит с человеком, имеет свою цель и, в конечном итоге, для его блага.

Б) Смотрите на страдание, как на веление пророка улучшить ваш образ жизни (Ор яхэль, том 3).

Страдание – это заменитель пророчества. Цель страдания – научить нас путям исправления. Страдание является посредником Б-га для освещения нашего жизненного маршрута. Человек, видя, что страдает, должен проверить свои действия (Брахот 5а). Он должен постараться найти отрицательные поступки, о которых прежде не подозревал. Ему следует также проверить свои добрые дела, –возможно чего-то не хватает в их качестве. Проверить можно, взглянув на них с

точки зрения «меры-за-меру», чтобы найти что-то ошибочное, за которое мы заслужили это страдание (Торат Авраам).

В) Вс-вышний работает с каждым человеком, чтобы сделать его как можно более совершенным. Что бы Он ни послал нам – радость или печаль, – это все лишь только средство для достижения конечного результата (Рабби Шимшон Рафаэль Хирш, Псалмы 37:7).

Мы должны рассматривать любую новую ситуацию в жизни как тренировку, являющуюся частью общего курса обучения, который Вс-вышний приготовил для нас. Ибо лишь Он один знает способы, наиболее подходящие каждому человеку в соответствии с его конкретными личностными характеристиками, чтобы осуществить в нем окончательное проявление доброго человека (там же).

Г) Привычка обладает великой силой. Можно привыкнуть почти ко всему. Мы можем настолько привыкнуть к жизни в страданиях, что не будем осознавать, что наши муки – это вовсе не то, какой жизнь должна быть. И вот эта тенденция к отсутствию ощущения страдания становится наибольшим препятствием для духовного роста через посредство бедствий. Поскольку мы не чувствуем страданий, мы и не обращаем внимания на них и не слышим посылаемых ими сигналов. Чтобы преодолеть в себе эту нечувствительность, нам необходимо осознать, что всегда, когда дела идут не так, как им следовало бы идти, это уже сигнал к тому, что нам необходимо исправиться в какой-то области (Торат Авраам).

Е) Убитый горем человек обладает большей склонностью к размышлениям о конечных целях в этом мире, а это само по себе уже может привести его к более возвышенному и благородному поведению (Михтав ми-Элияу, том 1).

Ж) Тот, кто уповает на Вс-вышнего, не чувствует страдания из-за невзгод настолько, насколько это могут испытывать другие люди. Несчастья служат ему напоминанием о том, что он был создан не только ради получения наслаждений. Он учится фиксировать свое внимание на духовном росте, а это отводит его неудачам соответствующее им место. (Ор Ихезкиэль: михтавим).

З) Виктор Франкль, еврейский врач, бывший узником в Освенциме и Дахау во время Второй Мировой Войны, писал о том, как страдание может духовно возвысить человека. После избавления от ужасных мучений в концлагерях, человек может «отныне и впредь наслаждаться драгоценным чувством, что после всего, что он испытал и выстрадал, на свете не осталось ничего такого, чего следовало бы страшиться, кроме Б-га. Много людей поняли это в концлагере и, в результате, снова обрели веру в Б-га» («Доктор и душа»).

И) Сын Хафец Хаима рассказывал, как однажды поведал отцу о том, что одного еврея посадили в тюрьму за то, что тот соблюдал заповеди. Реакция Хафец Хаима была такова: «Я очень завидую этому человеку за его страдания в защиту чести Вс-вышнего. Мне жаль, что я никогда не мог заслужить настоящих страданий во славу Небес» (Михтавей Хафец Хаим).

13. Страдание служит искуплением вины

А) *Талмуд* (Эрхин 16б) обсуждает вопрос – что же представляет собой страдание. Цитируются разные варианты, и из дискуссии можно увидеть, что даже незначительные неудобства расцениваются как страдания. Например, если вы хотите горячей воды, а получаете холодную и наоборот. Или еще пример: вы суете руку в карман, чтобы вытащить три монеты, а находите только две. Отношение Торы к таким ситуациям: в духовном плане они полезны для нас. Вместо того, чтобы жаловаться, постарайтесь принять их, поскольку они служат в качестве расплаты за грехи. Когда человек осознает это, он способен ощутить радость, испытывая страдания (см. Мишна Брура 222:4).

Когда рабби Элиэзер заболел, ученики пришли навестить его. Он поведал им, что болен очень серьезно. Все начали плакать. Один только рабби Акива смеялся.

– Как ты можешь смеяться, когда наш дорогой учитель болен? – спросили они его. Прежде, чем ответить, рабби Акива спросил их:

– А почему вы плачете?

– Мы видим живой свиток Торы в страданиях. Как же можно не плакать?

– Именно поэтому, – сказал рабби Акива, я и смеюсь. У нашего учителя была счастливая судьба во всем, что он делал. Я сказал себе, что, возможно, он получил свою награду в этом мире. А сейчас, когда я вижу его страдающим, я счастлив за него.

– Акива, ученик мой, разве ты видел, чтобы я когда-нибудь сделал что-то неподобающее? – спросил его рабби Элиэзер.

– Вы же сами учили нас стиху: (Коэлет 7:20) «Нет на земле такого праведника, который творил бы благо и не погрешил» (Санедрин 101а).

Б) Рабейну Иона писал, что есть две главные выгоды от мук. Они служат расплатой за грехи и являются для нас побудительным мотивом, чтобы улучшить свое поведение. Становясь лучше благодаря своим страданиям, цените эти муки, ибо вы многое обрели благодаря им (Шаарей тшува 2:3,4).

В) Страдают все. Но многие не думают, что страдание посылается в качестве наказания за прегрешения. Скорее, они считают их случайностью. Правильный

взгляд заключается в том, что страдание – это расплата. С таким пониманием человек начинает ценить, что мучения в этом мире спасают его от страданий в мире грядущем (Мусарей рабейну Йонатан).

Г) Когда мы страдаем, правильным будет не игнорировать свои муки. Лучше отдать себе отчет, что страдание – это приговор, и по этой причине благословение на страдание – *барух дайан ха-эмет* (ивр. «благословен судья истинный»). Тем не менее, мы должны принять их с радостью. Это радость из любви ко Вс-вышнему. Тот, кто игнорирует свои страдания, тем самым затыкает себе уши, чтобы не слышать поступающие сигналы (Торат Авраам).

Д) *Талмуд* (Брахот 54а) отмечает, что человек обязан сказать благословение на невзгodu точно так же, как он говорит благословение на что-то хорошее. В чем значение этого «точно так же»? Если вам оказывают любезность, вы благодарны за это. И чем больше услуга, тем сильнее чувство благодарности. «Таким же, – говорил Рабби Ицхак Блаузер, должно быть и отношение к страданию. Когда вы страдаете чуть-чуть, поймите – Вс-вышний ниспосылает вам эти муки для вашей же пользы. Когда вы страдаете сильнее, постарайтесь понять, что Он подразумевает это как еще большую пользу. И в итоге ваша польза соразмерна с количеством полученных страданий» (Кохвей ор, §163-164).

Более того, степень, до которой увеличивается страдание, демонстрирует большую любовь со стороны Вс-вышнего. Отец больше сердится на **своего** ребенка за то, что тот сделал что-то непозволительное, чем сердился бы на **чужого**. Точно так же – чем больше страданий ниспосылает Вс-вышний, тем больше любовь, которую он проявляет (там же).

14. Соглашаясь с волей Вс-вышнего

А) Краеугольным принципом Торы является осознание того, что страдания тщательно и справедливо отмерены и распределены нашим Творцом (Сефер а-мидот ле-амеири).

Если человек верит в Б-га, страдание не ломает, а счастливая судьба не опьяняет его (Услышано от рабби Авраама Фарбштейна, рош ешивы Хеврон).

Б) Тот, кто уповает на Вс-вышнего, не огорчается из-за финансовых потерь, вроде невозможности востребовать долги или отсутствия покупателей его товаров. Или же если его поразила болезнь. Он знает, что Создатель лучше чем он сам понимает, что для его пользы и, следовательно, принимает все, что Вс-вышний делает для него (Ховот а-левовот, ч. 4).

В) То, как человек реагирует на обрушившиеся на него беды, характеризует его подчинение воле Вс-вышнего (Ховот а-левовот, б:7).

Когда беды и неудачи настигают человека, чья главная цель в жизни – служение Вс-вышнему, он почитает это за благо, и это заставляет его радоваться. И поскольку он приемлет решения своего Создателя с любовью, его принятие своих бед служит Творцу, и именно это дает ему радость (Шулхан арух, Орах хаим 222:3).

Когда рабби Исраэль Салантер заболел, он пригласил врача, чтобы тот обследовал его, но сказал при этом: «Я лично приемлю свое состояние независимо от того – улучшится мое здоровье или ухудшится. Мое желание – это то, что желает Вс-вышний» (Хаей а-мусар, том 1).

Когда Рабби Лейб Хасид из Кельма заболел, его навещало много людей. На вопрос: «Как вы себя чувствуете?» он отвечал: «Благословение Г-споду, чуть-чуть хуже» (там же).

Г) Тяготы и страдания, которые представляются нам как зло, на самом деле, не что иное, как истинное добро. Подобно этому – когда врач отсекает пораженную ткань или орган, дабы вылечить все тело и спасти от смерти, его действия выглядят жестокими, но на самом деле, это милосердие, которое в дальнейшем принесет добро, и больной не перестанет любить врача за это, а наоборот, полюбит его еще сильнее. Так и здесь: человек должен понять, что все, что делает с ним Вс-вышний, благословен Он, делает Он ради его блага, как с его телом, так и с его имуществом, несмотря на то, что человек не видит и не понимает, в чем здесь для него благо. Но когда он поймет все это, тогда не ослабеет его любовь (ко Вс-вышнему) ни из-за каких тягот и страданий; напротив, любовь будет постоянно расти и становиться сильнее (Месилат ешарим, ч. 19).

Д) Если один человек сильно любит другого, он старается при каждой возможности выразить эту любовь, борясь с трудностями ради того человека. Аналогично, тот, кто любит Вс-вышнего, будет лелеять времена страдания как возможность выразить свою любовь и преданность (там же).

Е) Когда ваше имущество ломается или теряется, работайте над собой, чтобы принять волю Вс-вышнего с любовью. Осознайте – вы родились, не имея никаких вещей и в будущем покинете этот мир без какого-либо имущества. Вы не должны отождествлять себя со своей собственностью, ибо она не является составной частью вас самих (Рейшит хохма: шаар а-анова, ч. 5).

Ж) Принятие больным человеком воли Творца имеет целебную силу. Рабби Симха Зиссель писал одному заболевшему человеку, что доктора советуют

пациентам смотреть на все очень спокойно. Вопрос лишь в том, как научиться такому подходу. Наш мудрецы объяснили, как это сделать, и ответ заключается в принятии страдания с радостью. Польза, получаемая благодаря упованию на Вс-вышнего, это именно то, в чем мы нуждаемся для своего физического благополучия. Вот чему учит нас стих: «Праведник жив верой своей» (Хавакук 2:4). Его вера вызывает в нем жизнь. Она укрепит праведного человека и даст ему радость. «У кого сердце весело, у того всегда пир» (Мишлей 15:15). Виленский Гаон прокомментировал, что когда человек отправляется на званый вечер, он может испытывать радость. Однако, как только пиршество закончилось, его радость проходит. Но добросердечный человек радуется всегда. Упование на Б-га дает человеку доброе сердце, чтобы понять, что на все, что случается, есть Воля Вс-вышнего. Подразумевается, что страдание является милостью для человека, чтобы пробудить в нем стремление к исправлению своих качеств, ради обретения вечного наслаждения (Хохма у-мусар, том 2).

3) Как же счастлив человек, принимающий трудные уроки Великого Педагога. И насколько удачливым должен чувствовать себя тот, кто оказался учеником своего Учителя. Насколько растерян человек, не имеющий Наставника и живущий без жизненных ориентиров. Никто не укажет ему на недостатки, и он остается при своих дурных привычках. Если человек прислушивается к урокам Вс-вышнего, он получает огромную пользу от этого (Мусар а-тора).

И) Заповедь любви ко Вс-вышнему имеет силу даже тогда, когда человек умирает или подвергается ужасным пыткам, которые могут быть страшнее самой смерти. Нужно работать над собой, чтобы суметь принять страдания ради освящения Имени Творца (Ковец иньяним).

Самым запредельным моментом в принятии страданий является принятие своей собственной смерти. Когда Рабби Меир Шапиро, руководитель *ешивы* в Люблине и инициатор *Даф йоми* (Даф йоми – система, предусматривающая ежедневное изучение одного листа вавилонского *талмуда*; согласно этой системе, изучение всего Талмуда занимает семь с половиной лет) лежал на смертном одре, он попросил позвать учеников к нему в комнату и попросил их петь и танцевать. Рабби Шапиро уже не мог тогда говорить, но он написал своим ученикам два слова на иврите: «*рак бесимха*» (только в радости). Когда он умирал, его лицо сияло от радости, и он продолжал повторять губами: «только в радости, только в радости...» (Ницурей ор а-Меир).

15. Радость помогает преодолеть страдания

А) С помощью радости мы способны высвободиться от любых видов страданий (Рабби Менахем Мендл из Коцк, Амуд а-эмет).

Б) Рабби Симха Зиссель говорил, что когда человек едет на свадьбу к близкому другу, он радуется всю дорогу. И хоть сама поездка может быть долгой и не очень комфортной, а еда не совсем свежей, он все равно пребывает в радостном расположении духа, так как его мысли сосредоточены на цели путешествия, где он насладится свадьбой друга. Аналогичным образом, когда человек концентрируется на целях своей жизни, он способен преодолеть трудности, ставшие на его пути. Если в центре внимания человека – грядущий мир, он живет в счастливом, радостном состоянии, даже если испытывает много неудобств в течение своего относительно короткого путешествия (Даркей мусар).

В) Научившись ценить жизнь во всей ее полноте, мы перестанем обращать внимание на ее многие болезненные аспекты. Разумеется, мы постараемся справиться с ними как можно более успешно, но не будем испытывать душевных страданий, поскольку радость от того, что мы живы, перевесит то отрицательное, что может случиться. Представьте себе человека, который только что выиграл в лотерею крупную сумму денег. Он испытывает такую радость, что если бы случайно разбил бокал, то совершенно не расстроился бы из-за потери. Радость же от того, что мы живы, может быть гораздо сильнее радости от выигрыша миллионов и миллионов долларов. У человека, который в состоянии управлять своими взглядами, (что, следует признать, очень трудно сделать), не будет проблем психосоматического характера, поскольку он не станет смотреть на все, что с ним случается, как на что-то негативное (Услышано от рабби Хаима Шмулевича; см. Сихот мусар, 1971, эссе 3).

16. Страдания не должны удерживать от стремления к совершенствованию

А) Рабби Меир Шалом из Порисова говорил, что страдания не должны удерживать человека от служения Вс-вышнему. Царь Давид писал прекрасные и возвышенные псалмы когда оказывался в самых затруднительных ситуациях (Дерех цадиким).

Б) Сильный человек использует жизненные невзгоды для того, чтобы подняться на следующую духовную ступеньку, в то время как человек слабый рискует оказаться сломленным ими (Алей шур).

В) Ценность совершения добрых дел больше, когда они пробиваются через трудности и страдания.(Биркат Перец; Бешалах).

Овладев таким подходом, человек почувствует эмоциональное наслаждение, тогда как другие в подобных случаях будут испытывать страдания.

Г) Если вы делаете что-то для других людей, и это заканчивается вашими собственными страданиями, следует осознавать, что, помогая другим, вы помогаете самому себе. (Рабби Элияу Меир Блох, Шиурей даат).

Не сожалейте о своих добрых намерениях и добрых поступках, если в результате всего вы сами начинаете страдать. В любом деле существуют негативные аспекты. Совершая добрые дела, будьте готовы к тому, что, вполне вероятно, вы можете столкнуться с неприятными проявлениями. Примите их. Вам легче будет перетерпеть трудности, если поймете, что выигрываете от этого.

Д) Один человек пришел как-то к рабби Исраэлю из Рожина и пожаловался на то, что сильные страдания мешают ему совершить много добрых дел, которые он хотел бы сделать. «Не думай, что Вс-вышний хочет, чтобы ты делал добрые дела, которые не в состоянии исполнить, – объяснил ему рабби Исраэль. Он желает, чтобы ты служил Ему в страданиях» (Нифлаот Исраэль).

17. Молитесь, когда страдаете

А) Хафец Хаим говорил, что если у вас тяжело на сердце, вам следует говорить со Вс-вышним так, как ребенок говорит со своим отцом. Для этого не нужны формальные молитвы. Просто говорите со своим Небесным Отцом тем языком, каким хотите. (Михтавей Хафец Хаим, §96-97).

Б) Мы, обычно, смотрим на молитву как следствие страданий, в таком плане, что страдания приходят к нам из-за внешних факторов и, следовательно, нам следует молиться. Но это не так. Целью наших страданий является то, что нам следует молиться. Изливая свое сердце Вс-вышнему, мы, таким образом, становимся ближе к нему, и страдания становятся средством для духовного роста (Нахалат Йосеф, Тора, р.125).

18. Страдания окружающих

А) Хофец Хаим писал, что когда вы видите страдающего человека, то даже если и не имеете возможности помочь ему решить конкретную проблему, все равно благодеянием считается поговорить с ним и постараться помочь ему чувствовать себя лучше (Ахават хесед, ч. 3, ч. 8).

Б) Даже когда мы страдаем, следует искать области, в которых можно усовершенствовать себя духовно. Когда же страдает кто-то из окружающих, не следует судить о нем плохо, говоря, что он страдает из-за своих грехов (Рабби Меир Шалом из Порисов, Дерех цадиким).

В) Пока мы должны работать над преодолением чувства страдания в собственной жизни, нам необходимо, в то же время, стараться почувствовать страдания других (Рабби Хаим Шмулевич, Сефер а-зикарон).

Когда рабби Хаим Шмулевич, руководитель *ешивы* «Мир» незадолго до своей смерти попал в больницу, в его палату поместили еще одного больного, который сильно мучился. Рав Хаим, который и сам был очень слаб, написал трясущейся рукой: «Когда страдаешь сам, лучше ощущаешь страдания других» (там же).

Его мысли всегда были направлены на страдания других и на сопереживание их страданиям. Даже когда его самого преследовали мучения, он не думал лишь о себе самом. Его взгляд на мир заключался в том, что его страдания помогают лучше чувствовать страдания других людей.

Хирург должен был прооперировать палец рабби Менделя из Ворки. И хоть обезболивающих средств тогда не было, рабби Мендель тихо просидел всю операцию, не проронив ни звука. После всех процедур хирург сказал людям, сопровождавшим рабби, что был поражен тем, какую выдержку может проявить человек. «Он реагировал так, будто это был вовсе не его палец. И не чувствовал абсолютно никакой боли» – прокомментировал удивленный врач. Один из сопровождавших рабби Менделя людей рассказал тому о комментариях хирурга. «Он не понимает» – сказал Рав Мендель. «Когда человек приходил ко мне и рассказывал о своих финансовых затруднениях, даже если он не всегда поступал так, как следовало бы поступать, я испытывал гораздо больше боли и страданий, чем когда хирург оперировал мой палец» (Эсер зхуйот).

Г) Если человек, испытывающий страдания, видит, как люди сочувствуют ему, он получает определенное облегчение (Йесод ве-хореш а-авода 1:8).

Следовательно, когда вы хотите помочь человеку бороться со страданиями, то вместо того, чтобы говорить, что тому не о чем беспокоиться, или что дело не так уж и плохо, попробуйте лучше разделить с ним его боль и покажите, что сочувствуете ему. И хоть изменения во взглядах с его стороны могут значительно уменьшить его муки, не всякий готов к таким изменениям. Ваша обязанность быть благожелательным и сердечным требует, чтобы вы принимали человека таким, каков он есть, поэтому зачастую, сопереживание может стать более эффективным, чем если вы попытаетесь изменить его взгляды на жизнь.

Д) К человеческим характеристикам относится одно важное правило: не существует нейтральных обстоятельств. Если вы не сочувствуете чьим-то страданиям, значит вам все равно, что человек чувствует. А это уже выражение бессердечия, являющегося частью личности, и, значит, нужно работать над собой, чтобы изжить в себе этот недостаток (Ковец иньяним).

Е) Подразумевается, что страдание идет на пользу не только тому, кто сам испытывает страдания. Оно является учителем каждому, кто видит или слышит о нем. Страдание любого человека на свете может послужить средством, которым нам нужно воспользоваться, чтобы извлечь уроки для духовного роста (Торат Авраам).

Ж) Иногда в мире обнаруживается столько страдания, что чуткому, восприимчивому человеку очень трудно выдержать это. Рабби Ицхак Зеев Соловейчик, Брискер Рав, применил следующее талмудическое утверждение в качестве совета таким людям и в соответствующих случаях: «Тому, кто хочет жить, следует поступать так, как будто он мертв» (Тамид 32а). Существуют периоды, когда людские страдания настолько велики, что человек, чувствующий мучения окружающих, просто не может продолжать жить. И хоть на нас лежит обязанность чувствовать страдания других людей, нам следует уберечь себя от того, чтобы не переусердствовать и, тем самым, не погубить себя. «Иногда, – говорил Брискер Рав, – нужно представить себе, что мы мертвы, и только тогда мы сможем существовать. (Моадим у-зманим, том 1, введение)

12. УПРЕЖДЕНИЕ ПРОБЛЕМ

1. Осознавайте последствия своих поступков

А) Кто мудр? Тот, кто думает о последствиях всего, что совершает (Тамид 32а).

Постоянно спрашивайте себя: «Какова цель моего нынешнего деяния?» и «Каковы возможные вредные последствия?». Эти два вопроса позволят вам обрести больше контроля над своими поступками.

Б) Нежелание и неумение проявить предусмотрительность являются первопричиной печалей. Обжора умаляет ценность еды. Вздорный, сварливый человек жалуется на отсутствие счастья в личной жизни, жалуется на

родственников, на соседей. Используя же предвидение можно избежать многих грехов («Возрадуйтесь, праведники»).

В) Говорил мудрец: «Ходи медленно и убережешься. Поспеси – и ты пожалеешь об этом» (Мивхар пнимим).

Составьте список тех поступков, что вы совершили импульсивно и посмотрите на неприятности, которые принесли сами себе. И чем сильнее вы осознаете вред, который вы причиняете себе когда действуете, не взвешивая последствия, тем осторожнее вы станете в будущем.

Г) «Помыслы прилежного [ведут] лишь к прибыли, а всякий опрометчивый [спешит] к нужде» (Мишлей 21:5).

Усердные, хоть они и действуют быстро, затрачивают какое-то время на то, чтобы обдумать и спланировать наилучшие из всех возможных действий. Даже если это и может отсрочить результаты, оно ведет их к выгоде. Готовность и рвение – хорошая линия поведения, но это не относится к обдумыванию и планированию. Время ожидания, пока идеи созревают, является хорошим капиталовложением в начало нового проекта (Мальбим на Мишлей, §217-218).

Д) Если человек не может решить – какой из двух вариантов действий выбрать, следует спросить себя: «А какой из вариантов принесет больше славы Вс-вышнему?». И ответ на этот вопрос должен стать вашим выбором (Рабби Шмуэль Цви из Александрова, Эсер зхуйот).

Е) Рабби Симха Буним из Пшисхи говорил: «Мы должны быть также осторожны в своих поступках в жизни, как и человек, играющий в шахматы и тщательно обдумывающий очередной ход, прежде, чем сделать его. Всегда взвешивайте то, что собираетесь сделать, чтобы увидеть – не пожалеете ли о сделанном ходе» (Сиах сарфей кодеш, том 5).

В шахматной партии, где нет большой разницы для жизни человека, выиграет он или проиграет, каждый игрок затрачивает много времени на обдумывание разных вариантов и на взвешивание их последствий. Тем более в каждодневных поступках – думайте всегда, прежде чем начинаете говорить или действовать. Нам есть что приобрести или потерять и, по крайней мере, нужно быть такими же терпеливыми, как шахматные игроки.

Ж) Родителям следует знать о возможных последствиях их методов воспитания. Ничто так не разрушает для родителей возможность создать близкие взаимоотношения со своими детьми, как воспитание с помощью устрашения. Когда дети еще маленькие, родители должны понимать, что в один прекрасный день их чада станут независимы. Родители, часто использующие страх в качестве

оружия, создают в своих детях негативные чувства. И когда те вырастают, они больше расположены к бунту против родителей и идут своим собственным путем (Алей шур).

3) Из самой же осторожности – не превышай меру в осторожности (Ховот а-левоот, введение).

Если человек чересчур осмотрителен, чтобы не сделать чего-то, если не уверен в успехе на сто процентов, он не достигнет многого. И хоть мы должны быть осторожны и не принимать скоропалительных и рискованных решений, обдуманый риск необходим любому, кто стремится использовать все свои потенциальные возможности. Перед тем, как рискнуть, составьте список всех «за» и «против» и тщательно взвесьте их, но не требуйте абсолютной определенности перед тем, как начнете действовать.

2. Примите меры, чтобы избежать возникновения проблем

А) Если у вас есть склонность забывать о своих обязанностях и обещаниях, записывайте их и регулярно просматривайте (Орхот цадикиим, ч. 20).

Люди, не помнящие о назначенных встречах или забывающие позаботиться о вещах, важных для их же благополучия, могут оправдываться тем, что, мол, это не их вина, что они забывчивы. На самом же деле они очень ответственны за то, что не записывают все на бумагу. Выработайте привычку записывать свои обязательства и обязанности в записную книжку, где вы можете время от времени просматривать их. Это упредит много ненужных проблем.

Б) Держитесь подальше от всего, что выглядит неподобающим (Хулин 49б).

Ученик пришел как-то к рабби Арье Лейбу из Гер, автору «Сфат Эмет» и пожаловался, что люди распространяют о нем слухи, что, якобы, его видели в обществе женщины. Ученик утверждал, что был совершенно невиновен, и что о нем можно сказать: «Благословен тот, кто оклеветан, но на самом деле невиновен».

– Знаешь, – сказал рабби, – я бы посоветовал тебе сидеть дома. Тогда о тебе можно было бы сказать: «Благословен тот, кто сидит в своем доме». Тогда, несомненно, никто не станет говорить о тебе дурно» («Великие люди», том 1).

В) Даже тот, у кого репутация честного человека, должен быть осторожен, чтобы избежать дел, которые могут заставить людей подумать, будто он нечестен (РАЛБАГ, А-Даайот ве-амидот 47:1).

Рав Иегуда Лейб Хасман дал как-то крупную сумму денег из благотворительного фонда одному из учеников, чтобы тот распределил их. Заметив, что этот ученик

не пересчитывает деньги при их получении, рабби Хасман решил преподать ему важный урок и в следующий раз намеренно передал меньшую сумму, чем сказал ранее. Ученик вскоре примчался назад и сказал учителю, что части денег не хватает. Тогда Рабби Хасман признался, что специально дал ему меньше денег, чтобы преподать урок – быть впредь более осторожным (Тнуат а-мусар, том 5).

Г) Перед тем, как нанять человека для определенной работы, уточните заранее условия трудового соглашения. Будьте конкретны относительно суммы денег, которую заплатите, и в чем заключаются обязанности работника. Заранее уточняя как можно больше деталей, вы избавите себя от ненужных разногласий и споров (Хафец Хаим; Сфар томим).

Д) Не умаляйте вреда, который может нанести ненавидящий вас человек. Постарайтесь быть в мире с ним или же держитесь от него подальше (РАЛБАГ, А-Даайот ве-амидот 8:8).

Е) Будьте осторожны, чтобы не привыкнуть к чему-то, что в ближайшее время не сможете приобрести и очень сильно будете ощущать нехватку этого. Хорошо бы привыкнуть к контролю только над теми вещами, которыми вы обладаете постоянно (Сефер а-мидот ле-амеири).

Хафец Хаим писал, что умный человек осторожен в том, чтобы не растратиться. Зная, сколько он зарабатывает, он и планирует свой бюджет в соответствии с этим. Он не только не тратит больше, чем зарабатывает, но и старается потратить меньше, чем получает, потому что всегда существует вероятность, что ему придется пройти через периоды, когда он не сможет зарабатывать столько, сколько сейчас (Кунтрас нефуцот Исраэль, ч. 6).

Ж) Не хвастайте и не выставляйте напоказ свои достижения и успехи, если превосходите в чем-то кого-либо. Нельзя знать, когда ситуация может поменять направление, и вы пожалеете о своих прежних поступках (РОШ, Орхот Хаим, №87).

З) Будьте крайне осторожны, чтобы не поставить себя в положение, когда недобросовестный человек потребует от вас благодарности (Стайплер, Биркат Перец: Хаей Сара).

И) Стараясь приобрести что-то, составьте для начала список возможных препятствий, а также план того, как преодолеть их (РАЛБАГ, А-Даайот ве-амидот 4:7).

К) Если вы заранее знаете, что не сможете посетить какое-нибудь празднование (свадьбу, бар мицву и т.д.), часто предпочтительно пожелать человеку *мазаль тов* до самого события, нежели после него. Иначе человек может быть в претензии к вам. И хоть в будущем можно будет исправить это дело, вы не сумеете устранить чувство обиды за прошлое (Пахад Ицхак: Игрот у-хтавим).

3. Тщательно подумайте, прежде чем принимать серьезные жизненные решения

А) Будьте осторожны, чтобы не потерять голову, собираясь что-то сказать или сделать, пока не продумаете тщательно – что вы хотите сделать или сказать, ибо плодом вашей импульсивной деятельности будет сожаление. Действуя во внезапном порыве, вы совершаете непоправимые ошибки (Шаарей кдуша 1:6).

Будьте осторожны, чтобы не совершить серьезных изменений в своей жизни, когда вы ведомы своими эмоциями. Много неудачных браков было заключено потому, что люди очень увлекались и теряли голову (в общем и целом, критерием потенциального успеха в браке являются не нынешние чувства, а наличие у двух людей достаточно сходных целей в жизни и совместимость характеров). Многие теряли хорошую работу в порывах ярости, и их реакция работала против их же собственных интересов. Если вы эмоционально возбуждены (позитивно или негативно), подождите, пока успокоитесь, и только потом начинайте действовать. И хоть к такому совету трудно прислушаться, если не принять его во внимание, это создаст вам множество проблем, которых можно было бы избежать.

Б) Если вы побывали когда-то в каком-нибудь приятном для вас месте, а потом длительное время были вдалеке от него, вам легко вызвать в своем воображении – как прекрасно было бы вернуться туда. Но прежде, чем отправиться в то место, уясните для себя – ваши чувства являются результатом вашего воображения, или они основаны на реальности (Пахад Ицхак: Игрот у-хтавим).

4. Многословие создает проблемы

А) Рабби Шимон говорил, что находился в обществе мудрых людей всю свою жизнь, и из всех полезных человеку вещей самое лучшее, что он нашел, это молчание (Пиркей Авот 1:17).

Б) Мы должны научиться управлять своей способностью говорить. А ведь так легко согрешить с помощью языка. Поэтому вам следует работать над собой, чтобы с трудом заставлять себя высказываться. Разговор должен стать осознанным усилием с вашей стороны. (Ховот а-левоот 9:5).

В) До того, как вы начали говорить – вы властелин над своими словами. После того, как вы произнесли их – слова начинают властвовать над вами (Орхот цадиким, ч. 21).

У моего отца, благословенной памяти, возле телефона висела табличка, на которой было написано: «Даже у рыбы не было бы неприятностей, держи она свой рот на замке».

Г) Рабби Исраэль Салантер говорил: «Не все, о чем мы думаем, следует произносить вслух» (Тнуат а-мусар, том 1).

Д) Если вам нужно сказать что-нибудь кому-то в частном порядке, делайте это там, где посторонние не смогут подслушать ваш разговор (Брахот 86).

Е) Хотя вы и должны стараться обрести как можно больше друзей, делитесь своими секретами только с одним из тысячи (Ховот а-левовот 8:22).

Даже близкому другу не рассказывайте о вещах, которые хотели бы скрыть от человека, испытывающего к вам неприязнь (разве что этот друг много раз доказывал вам свою верность). Ваш прежний товарищ может стать вашим недругом и раскрыть секреты (Сефер хасидим, №85).

Ж) Научившись отвечать «Я не знаю», вы избавите себя от позора (Брахот 4а).

Стараясь ответить на что-то, в чем вы не очень уверены, вы сами загоняете себя в ловушку. Вы не решились сказать «Я не знаю», потому что побоялись неблагоприятного мнения о себе. Но если люди обнаружат, что вы ввели их в заблуждение, мнение о вас станет еще более неблагоприятным. Сделайте над собой усилие и скажите: «Я не знаю», если вы не уверены. Составьте список тех случаев, когда вы отвечали с видом знатока, даже если и не знали правильного ответа. Попробуйте сказать тем людям, что вы совершили ошибку. Если у вас хватит смелости сделать это, вы избавитесь от страха сказать, что чего-то не знаете.

З) Остерегайтесь давать людям обещание, что вы сделаете что-то для них, если не можете сделать этого тотчас же (Эмет кнейх, №176).

Хоть мы и обязаны совершать добрые дела для других, научитесь отвечать «нет» на просьбы, которые вы, на самом деле, не будете выполнять. Вы можете уберечь себя от некоторого стеснения, не отказывая сразу же, но это нечестно как по отношению к просителю, так и, в конечном итоге, по отношению к самому себе, – вводить кого-то в заблуждение.

И) Если вам нужно поговорить с начальством или другим авторитетным представителем, и вы боитесь, что слова ваши могут рассердить его, рекомендуется начать свои доводы с извинения, и, очень часто, это помешает ему разгневаться (РАЛБАГ, А-Даайот ве-амидот 26:14). К примеру, вы можете сказать: «Я понимаю, что это может рассердить вас, но чувствую, что должен сказать об

этом». Парадоксально, но предупреждение во вступлении, что что-то может разозлить человека, часто мешает ему разгневаться.

К) Если вы вызвали раздражение у авторитетного лица, зачастую лучше не пытаться немедленно добиваться прощения. Уговорите его отложить наказание и проявите терпение. Постепенно его ярость утихнет, и он простит вас ([Мальбим на Мишлей, § 259-260](#)).

Существует также вероятность нового развития событий, которое будет выгодным для вас ([А-Даайот ве-амидот 17:11](#)).

Л) Очень важным правилом в общении с другими людьми является то, что содержание вашего общения зависит от того, как собеседник реагирует на ваши слова. Все время спрашивайте себя: «В чем состоит цель моего обращения?». Умейте перестроиться. Если первая попытка не отвечает тем результатам, которых вы ожидали, попробуйте иной подход. Например, если вы стараетесь кого-то успокоить, но все, что вы говорите, лишь усиливает его раздражение, попробуйте сказать что-нибудь другое или говорить другим тоном. Если какая-то линия поведения не срабатывает, попробуйте иную. Это, вроде бы, очевидно, но удивительно, как часто нарушается такое простое правило. Люди склонны продолжать делать то, что для них привычно, даже если это не приносит искомым результатов. Общаясь с другими людьми, всегда помните о своей цели и спрашивайте себя: «Приближаюсь я к своей цели или же удаляюсь от нее?».

5. Держитесь подальше от искушений

Талмуд ([Шаббат 32а](#)) предостерегает нас от нахождения в местах, где жизнь может подвергнуться опасности. Хазон Иш комментирует, что это верно относительно физической опасности. Тем более мы должны быть особенно осторожны, чтобы не оказаться в ситуации, когда угрозе подвергаются наши души ([Эмуна у-битахон 4:9](#)).

Держитесь как можно дальше от потенциальных соблазнов, чтобы не сделать что-нибудь неподобающее. Не ставьте себя намеренно в рискованное положение, чтобы сразиться лицом к лицу со своим дурным началом ([Рабби Хаим Шмулевич, Сихот мусар, 1971, эссе 6](#)).

6. Будьте готовы помогать людям советами

А) Можно предположить, что умный человек, к которому люди обращаются за советом, будет опираться на свой собственный опыт и не почувствует

необходимости спрашивать у других, как поступать. Глупец же должен понимать, что часто ошибается и поэтому должен спрашивать совета у окружающих, прежде чем начнет что-то делать. Но в жизни все происходит наоборот. Умный человек, доказавший, что может полагаться на собственную рассудительность, тем не менее, прислушивается к советам других людей. Он отдает себе отчет в том, что собственные предубеждения и пристрастия могут заставить его совершить ошибки в личных вопросах. Глупец же, которому следовало бы осознать, как часто он ошибается, считает себя, однако, умным и не прислушивается к тому, что другие люди говорят ему (Мишлей 12-15; Рабейну Йона).

Б) Будьте очень осторожны в выборе тех, с кем консультируетесь. Советы неквалифицированных людей могут сбить вас с пути и создать множество проблем (Ликутей эйцот: эйца, №1).

То, что вы субъективно знаете о своих способностях и о событиях, происходящих вокруг вас, говорит о том, как вы воспринимаете реальность. Если вы берете совет у человека, который только лишь показывает вам то, что отрицательно в вас или в вашем положении, то скорее всего будете разочарованы. Но человек, умеющий обратить внимание на ваши сильные стороны и на то, что хорошего есть в вас и вашей жизненной ситуации, может воодушевить и ободрить, что побудит вас к большим достижениям.

В) Было бы мудро с вашей стороны, принимая серьезные решения, (даже если вы уверены, что ваши планы правильны), посоветоваться с другими людьми и услышать их мнение. Они могут найти возражения, которые вы проглядели (РАЛБАГ, А-Даайот ве-амидот 40:2).

Г) Спрашивая совета у знающего человека, не забудьте дать всю, относящуюся к делу информацию, которая может ему понадобиться для составления полной картины о вашей ситуации. И только после этого вы получите наиболее подходящий совет (там же, 38:12).

Д) Прислушайтесь к хорошему совету, даже если человек, дающий его, намного моложе вас и менее знающий (там же, 28:1).

Е) Если не знаете, что делать, и нет никого, кто бы посоветовал вам, подумайте про себя: «Если бы я спросил у кого-нибудь совета, что бы он ответил мне?» (Хохма у-мусар, том 1).

Очень часто мы и сами знаем, что то, что собираемся сделать, создаст нам, в конце концов, проблемы. Но чувства подталкивают нас к действиям, и мы стараемся не замечать потенциальных отрицательных последствий. Задумавшись на минуту о том, что скажет человек, не имеющий нашего предубеждения, мы

получим возможность принять более разумное решение и наилучший план действий. Этот метод поможет получить доступ к своим скрытым способностям мыслить критически. Научитесь иметь своего персонального советчика в любое время.

7. Следите за своим здоровьем

А) Тора обязывает нас быть как можно более осторожными, чтобы не нанести вреда собственному здоровью (Дварим 4:15; Брахот 32б). Эта обязанность включает в себя очень большое количество деталей, поэтому требует постоянной осведомленности. Делая что-то, чтобы сберечь здоровье, вы облагораживаете свои поступки с рутинной процедуры до осознания того, что выполняете заповедь.

Один известный врач рассказывал, что за всю свою многолетнюю практику, в течение которой он лечил тысячи пациентов, у него был всего лишь один больной, который следовал его инструкциям во всех деталях и без каких-либо отклонений. Этим пациентом был Рав Исраэль Салантер, который рассматривал каждую инструкцию врача как исполнение обязательства беречь свое здоровье. Некто, зашедший к Рабби Салантеру, застал его, следующим указаниям медицинского пособия о том, как делать упражнения. Рав Исраэль держал перед собой раскрытую книгу и выполнял упражнения точно так, как это было описано, поскольку врач велел ему делать их (Тнуат а-мусар, том 1).

Б) Рамбам писал: Человек, едящий сладкое, чтобы потворствовать своим желаниям, даже если эта еда опасна для его здоровья, приравнивается к животному. Это не поведение разумного человека (Шмоне прахим, ч. 5).

В) Научитесь различать между иррациональными страхами и реальными опасениями. Точно также, различайте между упованием на Вс-вышнего и безрассудством. Мы обязаны беречь себя от потенциального вреда. Неспособность или нежелание поступать разумно и подвергание себя опасностям, это не упование на Б-га, это – безрассудство. Такой человек совершает грех. Он поступает против воли Вс-вышнего, Который хочет, чтобы люди оберегали себя от неприятностей. Кроме естественных опасностей, коим человек себя подвергает из-за отсутствия предосторожностей, он виноват также и в совершении греха. Опасения нормальны, если они управляются разумом. Иррациональный страх – это когда человек хочет оградить себя от потенциального вреда, даже если не существует никакого разумного обоснования для таких страхов, и это лишь крадет время, которое он мог бы

посвятить более достойным делам. Когда появляется конкретная угроза, вероятность которой велика, примите меры предосторожности. Но если нет особых причин для опасений, не слишком беспокойтесь о том, что что-то может случиться не так (Месилат ешарим, ч. 9).

Г) Хафец Хаим давал указания ученикам своей *ешивы* правильно питаться, высыпаться, совершать прогулки, ибо только здоровый человек может нормально учиться. Время от времени Хафец Хаим лично выключал свет в иешиве поздно вечером, чтобы убедиться, что

у учеников будет достаточно времени для отдыха (Тнуат а-мусар, том 3).

Хафец Хаим часто говорил: «Несмотря на то, что у нас есть обязанность увеличивать количество времени для изучения Торы, учитесь не больше, чем позволяют вам ваши силы, если прибавление времени учебы подрывает здоровье. Иначе кончится тем, что заболев, вы выучите меньше» (Михтавей Хафец Хаим).

Д) Рабби Хаим из Цанз как-то спросил гостя, сидевшего за его столом:

– Почему вы не едите?

– Я не пришел к рабби, чтобы есть, – ответил тот.

– Человеческая душа тоже не пришла в этот мир, чтобы есть, – сказал Рав Хаим.

Но если человек не будет есть, его душа покинет его (Оцер писгамим ве-сихот).

Е) Если вам нужен врач по серьезному поводу, постарайтесь найти самого квалифицированного врача (Хазон Иш, Ковец игрот, том 1, №140).

Один товарищ рассказывал мне, что когда его первому ребенку было несколько месяцев, тому потребовалась операция. Когда мой товарищ рассказал нашему руководителю *ешивы* рабби Хаиму Мордехаю Кацу о предстоящей операции, тот задал вопрос: «Ты – молодой, не искушенный в жизни человек. Каким критерием ты руководствовался, выбирая хирурга?». Тот не мог и слова вымолвить от неожиданности. До того момента он не осознавал, насколько беспечным был, выбирая врача. Руководитель *ешивы* переговорил сам со сведущими людьми и удостоверился, что ребенок получит наилучшее медицинское обслуживание.

13. СТРЕМЛЕНИЕ ЗАСЛУЖИТЬ ПОХВАЛУ И ОДОБРЕНИЕ

1. Почести и благоприятное мнение не приносят счастья

А) Независимо от того, сколько почестей получает человек, – тот, кто ищет уважения, будет чувствовать себя огорченным, если хоть один не окажет ему внимания и не выразит благоприятного мнения, которого он к себе требует. В мире не существует того количества почестей, которые удовлетворили бы его. У физических требований есть предел насыщения, но жажда почестей основана на ложных предположениях и заключениях и на самом деле, ничего из себя не представляет. И поскольку почет основан на обмане чувств, никакое его количество не сможет принести полного удовлетворения. Когда действия ищущего уважения человека не одобряет хотя бы кто-то один, весь почет, который он уже обрел – ничто в его глазах. Человек сам создает желание почестей для себя. И если это желание заключается в том, что каждый человек должен поддержать вас, ваше желание никогда не будет удовлетворено, если поддержка хоть одного человека будет отсутствовать (Рабби Хаим Шмулевич, Сихот мусар 1973, эссе 17).

Б) Есть среди людей такие, кто стремится обрести и приумножить имущество исключительно из любви к почестям и из стремления прославиться, а удовлетворить эту жажду не в силах никакое богатство. Корень их ошибки состоит в том, что они не понимают истинных причин, по которым человек удостоивается почета в этом мире и в мире грядущем (Ховот а-левоот 4:4).

В) Объективные исследования показывают, что начальственная должность и почет создают больше проблем и страданий, нежели удовольствий (Ликутей эйцот: кавод, №35).

Г) Многие ошибочно полагают, что известность и слава сделают их счастливыми автоматически. Счастье зависит от того, какие мысли рождаются в вашем собственном сознании, а не от того, что совершается «где-то там». Поэтому, если у вас в голове негативные мысли, вы будете печальны даже если весь мир вокруг вас будет говорить о том, какой вы замечательный человек. И наоборот, если будете мыслить позитивно, то почувствуете себя хорошо, даже если никто не оказывает вам почестей. Счастье зависит от ваших мыслей, а не от того, что люди говорят о вас, если только вы не говорите себе, что не можете быть счастливы без одобрения и почестей со стороны других людей. Но, в таком случае, главная проблема заключается не в том, что кто-то не оказывает вам почестей, а в том, что вы говорите себе что это ужасно, когда окружающие не оказывают вам почета, которого вы капризно требуете.

2. Стремление заслужить одобрение является основной причиной расстроенных чувств

А) Зависть, страсть и честолюбие сживают человека со света (Пиркей Авот 4:28).

Б) Одна из первопричин несчастий в этом мире – стремление получить одобрение (Услышано от Хаима Зайчука).

В) Когда человек, требует к себе почета, но не получает его в достаточном по его мнению количестве, он огорчается. В крайних ситуациях некоторые чувствуют себя настолько ужасно, что теряют аппетит и могут так сильно заболеть, что окажутся на больничной койке (Дубнер магид, Сефер а-мидот: Шаар ахава, ч. 5).

Г) Некоторые по-настоящему причиняют вред своему здоровью, когда им кажется, что ими пренебрегли или выказали неуважение. Есть люди, которые принимают незначительные проблемы слишком серьезно и очень страдают из-за этой склонности. Например, некоторых людей оскорбляет, когда к ним обращаются по какому-то поводу, если по этому поводу обратились прежде к кому-то другому. Или если другому рассказали о каком-то деле раньше, чем об этом информировали их (Маархей лев).

Д) Человек, тратящий энергию на то, чтобы скрыть свои ошибки и заблуждения, будет, в конце концов, разоблачен. С другой стороны, тот, кто готов открыто признать (если это уместно) свои проступки, демонстрирует искреннее раскаяние и легко заслуживает прощения (Мальбим на Мишлей, §283-284).

Тот, кто стремится получить одобрение окружающих, испытывает необходимость показать себя в гораздо лучшем свете, чем он есть на самом деле. И нервничает из-за того, что старается скрыть свои недостатки, так как боится, что окружающие смогут обнаружить, кто он на самом деле. Его положение можно сравнить с положением лазутчика на вражеской территории. Но если он честно говорит о своих ошибках и недостатках, то будет более спокоен и увидит, что окружающие относятся к нему более положительно именно из-за его честности. И хоть не следует кидаться в другую крайность и рассказывать каждому встречному о своих недостатках, но если вы перестанете защищать свои промахи, ваша жизнь станет более спокойной.

В начале своей карьеры в качестве раввина рабби Нафтоли из Ропшич попросили как-то выступить, когда он не был к этому готов. И он сказал своим слушателям: «Когда читаешь лекцию, нужно говорить правду и излагать ее кратко и выразительно, а тема должна касаться недельной главы Торы. Мне нечего

сказать по нынешней главе. Это правда, это кратко и это комментарий на недельную главу» (Охель Нафтали).

Е) Тот, кто постоянно ищет почестей, очень часто теряет контроль над собой (Сефер а-мидот: каас, №28).

Если вы требуете, чтобы окружающие оказывали вам почет, то постоянно будете сердиться из-за того или из-за этого человека, не оказавшего уважения, которого вы к себе требовали. Это заставит людей еще больше не уважать вас. Вместо того, чтобы уважать, люди станут презирать вас. Зачем причинять себе лишние страдания?

Ж) Рабби Исраэль Салантер говорил, что бедняк умирает не от голода, а от высокомерия и стремления заслужить благоприятное мнение окружающих (Тнуат а-мусар, том 1).

Бедный человек обычно может одолжить денег или попросить у людей подаяние. Отказ от этого, как правило, основан на нежелании сделать что-то ниже своего достоинства. Такой взгляд основан на гордыне. Если вы воздержитесь от стремления к почестям, тогда главным критерием ваших деяний станет критерий «Правильны ваши поступки или нет».

Ищущие одобрения постоянно думают: «А что они скажут, если я сделаю или не сделаю это?». Такой подход ведет к бесполезным и ненужным тревогам и боязни: а что окружающие подумают о вас? И даже если вы получите какое-то одобрение, оно будет за счет совершенно лишних страданий.

3. Тот, кто ищет почета, никогда не получит всего уважения и всех почестей, которых требует

Жизнь человека, требующего и стремящегося к одобрению своих поступков, полна мук и страданий. Даже если он и получает очень большую поддержку, он все равно будет желать еще больше. Можно с определенностью сказать, что не всякий окажет ему тех почестей, которых он хотел, и он сам причинит себе страдания (Орах мейшорим, ч. 13, №6).

Ищущий уважения почему-то думает, что все почести мира должны принадлежать ему. Он считает себя центром мироздания (Алей шур).

Любой, кто стремится заслужить похвалу окружающих, обречен на разочарование, поскольку для него невозможно обрести столько одобрения, сколько ему хотелось бы (Рабби Михель Баренбаум, Сихот мусар).

4. Стремление получить одобрение ведет к неблагоприятным поступкам

А) Стремление к почестям заставляет даже значительных людей совершать проступки, достойные сожаления (Хохма у-мусар).

Б) Если человек не получает того одобрения, которого желает, это может погубить его и привести к безнравственным и деструктивным поступкам (Рабби Хаим Шмулевич, Сихот мусар, 1973, эссе 19).

В) Хафец Хаим писал, что одной из главных причин, по которой иные люди живут не по средствам, является стремление получить уважение окружающих. Им кажется, что нужно истратить много денег на вещи, которые помогут обрести необходимый статус, даже если эти люди не могут позволить себе такие расходы. Этот подход к жизни противоположен принципам Торы (Кунтрас нефуцот Исраэль, ч. 6).

Г) Рабби Исраэль Салантер объяснял, что это просто смешно, как некоторые озабочены мелочными аспектами «почета». Например, некоторые люди не придут в гости к кому-то, потому что считают, что те должны первыми нанести им визит, или же они начинают сердиться, если посещают кого-то, а тот не посещает их с ответным визитом. Сосредоточьтесь на практических вещах. Если вы хотите поговорить с кем-то, – какое значение имеет то, что он не пришел к вам первым? (Ор исраэль).

Д) Рабби Йосеф Гурвиц из Невардок говорил: «Чтобы исполнить даже самый первый абзац из Шулхан Аруха, человек обязан работать над собой. Как сказано: вы не должны смущаться делать то, что правильно, даже если другие дразнят и насмеются над вами» (Хаей а-мусар, том 2).

5. У того, кто стремится получить одобрение окружающих, нет благородных побуждений

Стремление заработать благоприятное мнение сводит на нет добрые дела человека. Вместо того, чтобы совершать правильные поступки ради них самих, такой человек всегда сосредоточен на том, как окружающие отреагируют на его дела (Орхот цадикиим, ч. 24).

Ищущий почестей разрушает ценность хороших поступков. Потому что, когда он делает что-то хорошее, он делает это не ради совершения доброго дела. Его мысли заняты только тем, как обрести славу за свои дела (там же, ч. 5).

Хафец Хаим рассказывал, что один его знакомый завещал перед смертью, чтобы комплект Талмуда, принадлежавший ему, был преподнесен в качестве дара Дому Учения. Тот человек был коммерсантом и боялся, что в своих коммерческих сделках мог смошенничать, обмануть кого-то, даже не осознавая или забыв об этом. Поэтому он хотел, чтобы все люди этого городка получили пользу от его книг, а это должно послужить в качестве возмещения за любые материальные потери, которые он мог им причинить. Перед смертью он попросил членов погребального общества позаботиться об этом, пока он еще жив, чтобы подстраховаться, что не возникнет никаких препятствий. Когда передача книг состоялась, он вдруг расплакался и сказал: «Даже в этот момент, перед самой своей смертью, я чувствую как мое порочное начало пытается отобрать то лучшее, что есть во мне, и хочет, чтобы я сделал все, чтобы хорошо выглядеть в глазах окружающих» (Хафец Хаим, том 3).

6. Ищущий почестей не будет стараться исправить другого

А) Серьезной причиной того, почему люди отказываются сделать кому-либо замечание, является то, что они желают его поддержки и боятся его неблагоприятного мнения. *Талмуд* говорит, что отказ сделать замечание кому-то, когда человек может это сделать, равносителен соучастию с тем человеком в его проступке (Шаббат 54б).

Б) Лесть и подлизывание к грешникам – корень многих зол. Это может привести к тому, что и другие люди будут подражать их проступкам. А у самого грешника не будет никаких причин, чтобы изменить свое поведение. Поскольку окружающие удостоивают его почестями, это означает, что они потворствуют его проступкам. Необходимое предварительное условие, чтобы не льстить грешникам – держаться подальше от желания заслужить одобрение. Чем больше вы стремитесь заручиться поддержкой окружающих, тем вероятнее, что вы станете льстить и заискивать перед грешником, даже если совершенно не одобряете того, что он делает (см. Орхот цадиким, ч. 24).

И даже если человек ищет одобрения своим действиям, он должен быть избирателен. Если вы собираетесь польстить грешнику, чтобы завоевать в его глазах симпатию, спросите себя: «Мне что, на самом деле необходимо одобрение этого человека? Стоит ли действительно потворствовать его порокам?».

7. Ради своего счастья человек, стремящийся заслужить одобрение окружающих, делает себя зависимым от них

А) Человек, старающийся заслужить одобрение окружающих, хуже идолопоклонника. Идолопоклонник боготворит лишь один предмет, а у нашего героя нет ограничений в количестве людей, которым такой человек должен служить (Ховот а-левовот 5:4).

Б) Наши мудрецы говорят, что жизнь человека омрачена, если он постоянно зависит от других. Рабби Исраэль Салантер говорил, что человек, стремящийся к почестям, наиболее зависимый из всех людей. Он постоянно зависит от поддержки окружающих и всегда озабочен тем, что они скажут о нем (Хаей а-мусар, том 7).

Если вам важно, чтобы окружающие почитали вас, вы находитесь в худшей ситуации, чем тот, кто нуждается в чужой благотворительности. Когда человек просит милостыню у людей, те сочувствуют ему, им жаль этого человека. Но если люди видят, что кто-то желает почестей, они откажут ему в них (Рабби Йосеф Лейб Блох, Шиурей даат, том 3).

В) Рабби Йосеф Хаим Зоненфельд часто цитировал своего учителя Рабби Авраама Шага: «Нет большего глупца, чем тот, кто делает так, чтобы его счастье основывалось на благоприятном мнении о нем окружающих и обретении почестей. Счастье такого человека всегда находится в руках посторонних людей. Если те захотят – они одарят им этого человека, а если не захотят – припрячут его подальше. Такой человек зависит от других людей всю свою жизнь и часто страдает из-за унижений и оскорблений. Только дурак умышленно и без принуждения поставит себя в ситуацию, в которой он постоянно будет нуждаться в других людях и станет позориться ради сомнительных и не внушающих доверия благ» (А-иш аль а-хома, том 2).

Г) Тот, кто любит, когда его действия одобряют окружающие, станет рабом тех, кто польстит ему (Хохма у-мусар, том 1).

Стремление заслужить одобрение иррационально. Почему человеку нужно желать, чтобы его успех зависел от других людей? Требуя от окружающих почестей, вы даете им власть над собой, так как от них зависит – предоставить вам поддержку, либо отказать в ней (там же).

Д) Настоящий почет, – это то, что никто не может отнять у вас. Поэтому в стихе говорится: «Мудрые наследуют почет» (Мишлей 3:35): это их наследие. Когда человек мучается и жалуется, что окружающие не оказывают ему тех почестей, которых он желал бы, это признак того, что его честь попала в руки посторонних

людей. Мудрый человек не окажется в такой ситуации. Его корона никогда не упадет в руки окружающих. Умные люди не надеются, что кто-то принесет им почести. Они стремятся извлечь уважение из самой мудрости, а мудрость не умалит их чести. Она увеличивает их почет изо дня в день. Поэтому человек, желающий, чтобы его честь всегда оставалась при нем, не передаст ее другим людям, но будет черпать свои почести из мудрости и здравого смысла, которые сами по себе почетны (Хохма у-мусар, том 2).

Е) Ищущий почестей зря делает себя покорным другим людям. И он не только покоряется какому-то конкретному человеку – он повинуетя всему человечеству. Он делает все, что может, чтобы найти благосклонность в глазах любого, кто вероятно может оказать ему почести или же забрать их, независимо от того – знаменит этот человек или нет. Он преклоняется перед каждым человеком на свете, даже если тот боготворит его самого и получает его одобрение и поддержку (Торат Авраам).

Ж) Когда человек нуждается в одобрении своих действий, люди легко могут воспользоваться своим преимуществом. Они могут убедить его сделать то, что не в самых лучших его интересах в обмен на небольшую лесть и внешнее проявление дружелюбия. Жертва не подозревает, что выменивает нечто дорогое, ценное либо значащее на мимолетные мгновения неискренней лести (Торат Авраам).

Чем больше вы осознаете, что теряете, оказываясь под влиянием чьей-то демонстрации вашей поддержки, тем легче сумеете избежать обмана и воздействия со стороны других людей.

З) Стремление выделиться в толпе и быть замеченным исходит из того же источника, что и зависть. Тот, кто постоянно стремится завладеть вниманием других людей, еще не нашел себя. У него нет осознания того великого богатства, которое заложено в нем самом. Он заставляет себя зависеть от мнения окружающих. Он нуждается в том, чтобы они хвалили и ценили его, потому что в заблуждении своем считает себя настолько неполноценным, что если окружающие не будут ценить его, он будет ощущать себя бесполезным, ничего не стоящим человеком (Алей шур).

8. Радость от почестей основана на иллюзии

А) Рабби Исраэль Салантер говорил: «Почести – это на самом деле ничто» (Хаей а-мусар, том 2).

Любой, кто объективно проанализирует динамику почестей, без труда увидит правдивость этого утверждения. Что же происходит в действительности, когда кто-то оказывает вам честь? Вы можете отреагировать на это положительными эмоциями, но ничего, что могло бы послужить отличительным признаком события, на самом деле не происходит. Стремление к почестям намного сильнее, чем реальное наслаждение от самих почестей. Если у вас имеется сильная страсть к почету, подумайте о тех реальных ощущениях, которые вы испытали, удостоившись их. Ну скажите, разве стоили они тех усилий?

Поскольку почести – это настолько иллюзорное наслаждение, то человек с хорошим воображением может получить это наслаждение от оказанного ему почета, если образно представит себе ситуацию, в которой ему оказывают очень большое уважение. Если вам такое покажется нелепым и смешным, перенесите это понимание на ваши требования «настоящих» почестей.

Б) Рабби Исраэль Салантер говорил, что многие люди отдадут все, что у них есть, за маленький свисток, а потом еще оказывается, что этот свисток даже не свистит (Тнуат а-мусар, том 1). Тот, кто посвятил всю жизнь погоне за почетом и уважением, оказывается именно в такой ситуации. Он видит в своих фантазиях – как это здорово заполучить поддержку и одобрение со стороны окружающих его людей и посвятит много времени и энергии для того, чтобы добиться этого. Но достигнув своей цели, он увидит, что не обрел того наслаждения, на которое так рассчитывал.

В) Объективный взгляд покажет, что это крайне глупо – чересчур переживать из-за того, что другие подумают о вас. И особенно неразумно сделать что-нибудь неподобающее из-за того, что другие могут что-то подумать. Почему человек должен вести себя так, будто он теряет что-то в этом мире и в мире грядущем, и только ради того, чтобы заполучить чье-то благоприятное мнение? Тот, кто привык искать одобрения окружающих, не понимает, насколько он глуп, но думающий человек поймет и изумится этой глупости (Хохма у-мусар, том 2).

Г) Рабби Симха Зиссель сравнивал почести со сновидением. Человек мог увидеть приятный сон, но проснувшись, он тотчас же понял бы, что то была иллюзия. Ценность почестей не больше ценности сновидения. Как только человек начинает понимать, – насколько почести не представляют ценности, он легко преодолеет свое стремление заполучить их (Хохма у-мусар, том 2).

Д) Даже если вам окажут почести, очень часто это – всего лишь неискренняя лесть, которой люди вас награждают, в то время как в своем сердце они вас

презираю. Если же вы не получите тех похвал, которых ждали, вашим уделом будет унижение (Михтав ми-Элияу, том 3).

Вспомните обо всех тех случаях, когда вы аплодировали кому-то или оказывали им почести. Что вы чувствовали на самом деле? Всегда ли были искренни? Стоит ли кому-то определять получение почестей от вас, главной целью своей жизни? И какой урок можно извлечь из этого, определяя в качестве жизненных целей получение почестей от окружающих?

Е) В оказании чести кому-либо имеется много уловок. Многие из тех, кто оказывает почет, на самом деле, потребители. Когда человек оказывает почести известной личности, он, по сути, сам намеревается оказаться в почете. Иногда люди удостаивают кого-то почестями для того, чтобы получить материальный или финансовый выигрыш. Порой, кто-нибудь уже выказал ему свое уважение. Иногда кто-то оказывает почет человеку потому, что хочет, чтобы тот в ближайшее время выразил свое уважение к нему самому. Во всех этих случаях почет лишен искренности. Более того, почет фальшив, когда исходит от льстеца или от человека, привыкшего выражать почтение не задумываясь над тем, что он делает (Горат Авраам).

Ж) Есть люди, все поступки которых вертятся вокруг того, чтобы заработать хорошее мнение окружающих. Главный упор, стоящий за выбором одежды и манеры поведения этих людей, делается на то, чтобы привлечь к себе внимание. Они ведут себя так, будто глаза окружающих устремлены только на них. Если бы они только поняли, насколько мало, на самом деле, волнует других людей то, что они делают и как выглядят, они бы с легкостью избавились от своей озабоченности тем, какое впечатление производят на окружающих (Рабби Йосеф Гурвич, Тнуат а-мусар, том 4).

З) Многим взрослым никогда не придет в голову играть в игры, которыми восторгаются дети, ибо взрослый человек понимает отсутствие реальности в этих играх. Но вот в их целях обрести почет имеется немало иллюзий. Даже тот, кто не гонится за почестями, все же получает удовольствие, когда окружающие оказывают ему почет и страдает, когда они уважают его меньше, чем он того заслуживает. Но что он на самом деле выиграет, если окажется знатным в глазах других людей? Истинный почет – это когда человек действительно обладает хорошими качествами. Обладание самими этими достоинствами – вот, что имеет значение. И если вы обладаете ими – какая разница – знают ваши друзья и приятели о них или не знают? А если у вас нет этого качества, – что вы выиграете от того, что люди ошибочно подумают, будто оно у вас имеется? Все

удовольствие основано на воображении. Если люди считают вас значительным человеком, то и вам самому легче считать себя значительным, чем если бы у окружающих не было такого мнения. Но на самом деле, наличие или отсутствие у вас достоинства никак не зависит от мнения других людей (Михтав ми-Элияу, том 1).

И) Многие люди страстно желают стать знаменитыми. Но любой, кто посмотрит на это объективно, увидит, насколько смешно такое желание. В чем, собственно, заключается фактическое наслаждение от популярности? И какая, практически, разница – будет ли на свете много людей, слышавших ваше имя? Все это удовольствие, вся эта радость – основаны на иллюзии. Многие, страстно желающие стать знаменитыми, не отдают себе отчета, что куда бы они ни пошли, люди будут наблюдать за ними, и им трудно будет совершать благородные поступки только ради того, чтобы делать добро. Поскольку они знают, что окружающие наблюдают за ними, они будут продолжать стараться заслужить благоприятное мнение окружающих (Ган а-хасидут).

Пик знаменитости приходится на время когда все люди на планете говорят о вас. На всех углах, в ресторанах, за обеденными столами во всех беседах упоминают ваше имя. Но вы как индивидуум все равно останетесь неизвестным человеком. Люди не узнают, каковы вы на самом деле – они знают только ваше имя. Многие, будучи знаменитыми, все равно страдали от одиночества и отсутствия близких друзей. Несколько преданных товарищей более ценны для счастья человека, нежели миллионы посторонних, знающих только лишь ваше имя.

Ж) Совершая доброе дело в присутствии других, представьте себе, что вы находитесь в лесу, окруженные лишь деревьями и цветами. Если рассматривать обе ситуации с точки зрения длительной перспективы, между ними нет никакой разницы. Как деревья не имеют никакого понятия в том, что вы делаете, так и в длительный период времени не имеет значения, что именно те люди подумают о вас в течение тех нескольких секунд, когда будут вас видеть (Йесод ве-хореш а-авода 1:10).

Этот же самый прием может помочь человеку преодолеть страх получить неблагоприятное мнение о себе. Оказываясь среди людей и боясь, что они могут не одобрить то, что он делает (это то, что очень робкие люди испытывают все время, когда идут по улице), такой человек может представить себе, что идет по лесу. Если он в состоянии вообразить такую картину, то может затем вернуться к реальности и увидеть, что нет необходимости смущаться в присутствии других людей. Одна успешная попытка покажет человеку, что он может оставаться

спокойным, находясь среди посторонних, и он в состоянии сделать в себе такие положительные изменения.

3) Подумайте о том, как крохотна наша планета, если смотреть на нее из далекого космоса. Она настолько мала и незначительна, что любой, живущий на ней человек, требующий почестей от окружающих, выглядит глупцом. Подумайте о лидерах государств, объявляющих войны для того, чтобы завоевать себе больше почестей. С точки зрения малости нашей планеты по сравнению со Вселенной, стремление человека к почестям выглядит просто смехотворно (Гешер а-хаим, том 3).

9. Попробуйте осознать, насколько преходящи почести и похвала

А) Планета, на которой мы живем, настолько мала, что даже если все ее жители одарят кого-то почестями, это все равно будет несущественно. Кроме того, человеческая жизнь так коротка, что если человеку оказывали почет и поддержку всю его жизнь, это ведь так мало по сравнению с вечностью! А ведь это наивысший успех и одобрение, на которые человек только может надеяться. Но в действительности, даже если вы потратите все свои годы, стараясь заработать одобрение окружающих, лишь малое количество людей узнают и поддержат вас. Одобрение, которое вы получаете, длится очень короткое время и забывается очень быстро, будто его никогда и не было (Ховот а-левовот 5:5).

Б) Подумайте о всех тех людях, которые жили на земле со времен Творения и уже давно умерли. Многие из них потратили много времени, чтобы заработать одобрение со стороны окружающих. Ну и что случилось со всей той поддержкой, которую они получили? Жизнь на этой планете очень коротка. Зачем тратить свое время, стараясь заслужить одобрение, когда оно такое временное? (Эрех апаим).

В) Если человек расстраивается из-за того, что кто-то не выказал ему уважения или не выразил поддержку, он может сказать себе: «А что я в действительности приобрету, если он все же выразит мне свое уважение или одобрит мои действия? И что я на самом деле потеряю, из-за его оскорблений?». А ответ прост: *Ни-че-го!* И почести, и унижения – очень временные состояния и очень редко оказывают практическое влияние на наши жизни. Так зачем же огорчаться из-за того, что кто-то не удосужился выразить вам свое уважение? Если человек глубоко прочувствует справедливость такого взгляда, он никогда не станет расстраиваться из-за отсутствия одобрения и почестей (Маане рах, ч. 5).

Попробуйте не просто прочитать изложенное выше, а вдуматься в эти слова, поразмышлять над ними. Одно лишь быстрое прочтение не изменит вашего

отношения к почестям и славе. Но если вы потратите от пятнадцати до тридцати минут, размышляя о том, насколько, на самом деле, бесполезны все эти почести, и как отсутствие одобрения не должно быть чем-то неприятным, если вы так решите для самих себя, то действительно сумеете прочувствовать эту концепцию.

10. Постарайтесь понять, какую роль в вашей жизни играет стремление заслужить похвалу

А) Как можно выяснить для себя: правильны ли добрые дела, что вы совершаете, или же они делаются только лишь для того, чтобы заработать почести и поддержку окружающих? Следует спросить себя: «Сделал бы я это, будь я совершенно один, и никто бы никогда не узнал о моем хорошем поступке?» (Орхот цадикиим, ч. 1).

Точно так же, если вы чувствуете себя неловко из-за того, что совершили ошибку, подумайте – что именно беспокоит вас? Ошибка сама по себе или то, что о ней узнают другие люди? Задайте себе вопрос: «Как бы я себя чувствовал, если б ни одна живая душа не узнала о том, что я сделал?».

Б) Стремление к почестям влияет на сердце человека сильнее всех остальных стремлений и желаний. Если бы не это стремление, он согласился бы есть то, что ему доступно, одевался бы в то, что прикроет его наготу и жил бы в доме, который только защищал бы его от непогоды. В значительной мере человеческие запросы в деньгах исходят из претензий на общественный статус. Ибо человек желает восхищения со стороны окружающих, ему необходимы дорогая одежда и шикарный дом. Тот, кто откажется от требования почестей, сумеет прояснить себе самому – в чем, на самом деле, заключаются его потребности и избавит себя от ненужных мучений и страданий (Месилат ешарим, ч. 11).

Рабби Яаков, ставший позднее рабби из Радзумина, носил такую дешевую одежду, что даже самый бедный человек постыдился бы ее надеть. Несмотря на это, он был счастлив и не обращал внимания на свою бедность. Когда его спросили: «Тебе не стыдно носить такую одежду?», он ответил: «А почему мне должно быть стыдно? Я ведь ни у кого не украл ее» (Ялдутейну, том 6).

В) основополагающим принципом является то, что никто на свете не может полностью избавиться от того, чтобы не принимать в расчет людей из своего окружения. Невозможно, делая что-то в присутствии других, не думать о том, как окружающие посмотрят на то, что вы делаете. Когда вы учитесь, стараясь обрести мудрость, а вокруг вас люди, вы не сумеете полностью сосредоточиться, если вас

интересует, что они о вас думают. Кроме того, вероятно вы захотите произвести на кого-то впечатление своими знаниями, а это помешает вам глубоко погрузиться в изучаемый материал. Любое, совершаемое вами доброе дело, является намного более безупречным и искренним, если люди вокруг не будут знать о вас (Рабби Йосеф Лейб Блох, Шиурей даат, том 3, §125-126).

Рабби Элияу Меир Блох рассказывал, что когда ему было лет пятнадцать, умер его дед, рабби Элиэзер Гордон, и он сильно рыдал в своей скорби. Его отец, рабби Йосеф Лейб Блох обратил его внимание, что одновременно со своим выражением скорби, сын испытывал удовольствие от того, что окружающие заметили, как сильно он выражал свои чувства. Рав Элияу Меир признал, что отец был прав (Тнуат а-мусар, том 5).

Г) Единственная возможность совершать добрые дела без побудительных мотивов одобрения окружающими, – это достичь такого духовного уровня, когда и похвала и оскорбления воспринимаются одинаково. Если человек испытывает большое наслаждение, когда окружающие восхваляют его, и страшится неблагоприятного мнения, то, совершая добрые дела, он будет сосредоточен на том, – одобряют его действия окружающие или не одобряют (Йесод ве-хореш а-авода 1:10).

Д) Человек может быть доброжелателен, честен, сострадателен, даже безропотен, и все же стимулом в его действиях будет желание признания и похвалы (Мальбим на Мишлей).

Е) Рабби Исраэль Салантер говорил: «Некоторые люди ошибочно думают, будто беспокоятся о том, чтоб не осквернить Имя Творца, хотя на самом деле они озабочены тем, чтобы не была осквернена их собственная честь» (Хохма у-мусар, том 1).

Чем значительнее человек, тем легче ему сделать ошибочное предположение, будто его стремление к почестям не личное дело, но целиком основано на благих намерениях. Человек, искушенный в Торе, может легко убедить себя, что его раздражает отсутствие почестей, потому что существует заповедь оказывать почести знатоку Торы, а не потому, что он сам желает уважения (Алей шур).

Если вы злитесь из-за того, что кто-то не оказал вам почестей, спросите себя: «Разве был бы я настолько же раздражен, если бы кому-нибудь другому, такого же положения, что и я, не оказали почестей?».

Ж) Тот, кто стремится к почестям, не будет стремиться к истине. Чтобы заручиться всяческой поддержкой, человек должен будет подстраивать свое, уже заявленное мнение, чтобы соглашаться с человеком, с которым ведет диалог. В

конце концов, он потеряет уважение окружающих. Те, кто манипулируют им, увидят, что он соглашается с ними только ради того, чтобы снискать уважение в их глазах и будут презирать его. Только если человек говорит и поступает согласно со своими принципами, независимо от того, что другие люди думают о нем, он сумеет обрести уважение в глазах окружающих (Рабби Йосеф Гурвич, *Мадрейгат а-адам: тикун а-мидот*).

Дискутируя с кем-то, чье мнение отличается от вашего, и склоняясь к тому, чтобы изменить свое мнение, спросите себя: «Я соглашаюсь с ним из-за его мудрости и логики его доказательств или потому, что хочу, чтобы он был хорошего мнения обо мне?».

З) Чувство прекрасного у человека довольно устойчиво. Но если он постоянно меняет все, что у него есть, как то: одежду, мебель, ювелирные украшения – это является признаком того, что у него появилось желание снискать благоприятное мнение окружающих (*Торат Авраам*).

И) Умный человек сказал: «Большинство людей не чувствуют себя плохо из-за отсутствия знаний, мудрости, они чувствуют себя плохо из-за того, что люди говорят, будто им не хватает этих качеств (*Хаей а-мусар, том 1*).

Тот, кто стремится к почестям, не учится, чтобы обрести мудрость. Скорее, его цель заключается в том, чтобы порисоваться и пустить пыль в глаза, демонстрируя свои знания. Это признак глупца. «Глупый любит не благоразумие, но только открыть свое сердце» (*Мишлей 18:2*). Цель воистину мудрого человека – обрести еще больше мудрости, независимо от того, окажут ему за это почести или нет (*Коль цоваих, том 1, §345-346*).

К) Желающий похвастать своими знаниями, будет расстроен, если окружающие не оценят его компетентности. Но человек скромный не станет требовать подтверждения своим знаниям, и его не будет беспокоить то, что окружающие не осведомлены о его познаниях (если только в этом не присутствует практический момент). Спросите себя: «Какая, на самом деле, разница в том, осведомлен тот человек о моих познаниях, или нет?» (*Кохвей ор*).

Л) Сколько денег вы тратите, стараясь заслужить одобрение других людей? (Вспомните все, что вы покупаете ради «статуса» или для того, чтобы произвести впечатление на окружающих). Сколько времени и усилий вы или члены вашей семьи затратили, чтобы заработать эти деньги? Разве оно того стоило? (*Торат Авраам*).

М) Наши мудрецы говорят, что если человек сделал что-то неподобающее, он говорит себе: «Надеюсь, никто этого не заметил». А что случается, когда человек

делает что-то хорошее? Он, обычно, говорит себе: «Я надеюсь, кто-нибудь заметил то, что я сделал». Мысли такого рода постоянно сопровождают человека, и мы должны постараться осознать их (Торат Авраам).

Н) Человек, стремящийся заслужить одобрение, способен сказать ложь, лишь бы заслужить поддержку окружающих. Он постарается возвеличить себя, производя впечатление, будто достиг большего, чем он достиг на самом деле (Таль орот, 5).

Вспомните, когда вы неискренне кивали головой, как бы подтверждая этим, что знаете что-то или читали о чем-то, хотя, на самом деле, вы не знаете или не читали. Такая уловка не нужна тому, кто преодолел в себе требование одобрять его действия.

О) Стремящийся к почестям может совершать нелепые вещи, требуя уважения к себе только за то, что он так усердно старается оставаться скромным (Рабби Авраам Йоффен, процитировано в Хегуоней мусар).

П) Стремящийся к почестям всегда сосредоточен на себе самом. Даже посещая свадьбу или похороны, вместо того, чтобы думать о женихе и невесте, либо о покойном, его единственной мыслью будет – оказали ли ему лично достаточно почета (Хегуоней мусар, том 3).

Р) Человек, познавший себя, сказал: «Когда я вхожу в комнату, и люди встают, чтобы приветствовать меня, я чувствую себя неловко. Но еще больше уязвляет меня, если они не встают».

Некоторые могут подумать, что они не относятся к категории охотников за почестями, потому что испытывают смущение, когда им эти почести оказывают. Но более точным критерием было бы то, как они себя чувствуют, когда люди не оказывают им должного почета и уважения. Тот, кто преодолел в себе жажду почестей не будет уязвлен, если окружающие не окажут ему их.

С) Некоторые родители сами расстраивают себя из-за решений, принимаемых детьми, не потому, что те решения наносят вред их чадам, а потому, что боятся негативной реакции своих знакомых. Из-за этого они причиняют себе ненужные страдания по поводу выбора детьми себе супругов – (он или она не настолько образованы, насколько хотелось бы родителям или происходят из недостаточно известной семьи...), либо выбор профессии (он хочет стать учителем, а родителям кажется, что статус такой специальности не настолько высок, насколько они бы желали...). Это несправедливо – использовать своих детей в качестве средства заработать почести для самих себя. Сумейте установить различие между решениями, которые делает ваш ребенок, и которые на самом деле могут нанести вред его духовному или физическому здоровью, и выбором, который сам по себе

не является плохим, но не по вкусу вам, так как не удовлетворяет вашему тщеславию. Некоторые родители давят на детей, чтобы те были первыми учениками в классе, вместо того, чтобы оказать на них влияние, дабы те выявили по максимуму данные им способности независимо от того, будут они лучшими или не будут. Те родители, которые сумеют преодолеть в себе стремление обрести почет с помощью своих детей, избавят и себя и детей от многих несчастливых моментов в жизни.

Т) Робость и застенчивость, которые могут выглядеть как нечто противоположное стремлению к почестям, на самом деле основаны на потребности в одобрении и благоприятном мнении окружающих. Стеснительный человек боится, что окружающие неодобрительно отнесутся к нему или начнут смотреть на него с презрением, когда он заговорит. Если вы высказываетесь, чтобы узнать что-то новое и полезное или делаете замечание человеку, который совершает что-то неподобающее, вам не нужно стесняться. Преодолевая в себе потребность в чужом одобрении, вы преодолеете и свою робость. Задайте себе вопрос: «Есть ли у меня право высказать сейчас свое мнение?», «Чего именно я боюсь, и почему это не настолько ужасно?».

11. Не требуя к себе уважения, человек обретает больше, чем если бы требовал

А) Те, кто желают оказать почести скромному человеку, не станут замечать его недостатков (Орхот цадиким, ч. 2).

Б) Если вы ищете уважения, спросите себя – зачем оно вам вообще нужно? Ответ заключается в том, что вы, в конце концов, желаете быть счастливы и чувствуете, что уважение приятно и доставит вам радость. Понимание того, как много ненужных страданий приносит стремление обрести это уважение, заставит вас приложить усилия и научиться смотреть на жизнь так, что это позволит испытывать радость даже если люди не будут оказывать вам уважения и почестей.

В) Наши мудрецы говорят, что когда человек гонится за почестями, почести бегут от него, а когда человек убегает от почестей, они стремятся настичь его. Окружающие замечают, что если кто-то требует уважения к себе, это заставляет их тщательно разобраться – следует ему оказывать уважение и почет или не следует. Чем больше человек требует к себе внимания, тем сильнее окружающие отказывают ему в этом. Мы наблюдаем сходную ситуацию, когда один человек

требует у другого денег. Когда тот, у кого просят денег, чувствует, что не обязан давать, даже если бы мог дать их по собственному желанию, если бы их даже не требовали от него, сейчас, когда кто-то предъявляет к нему эти требования, он отказывается дать денег. Человек может отказаться от чего-то, что принадлежит ему, в пользу другого человека, но он не захочет отказаться от этого, если получатель безосновательно требует, заявляя, что тот обязан это сделать. То же самое происходит и с уважением. Если человек не требует к себе уважения, окружающие, возможно, будут уважать его. Но они не пожелают подчинить себя ему и оказать почести только лишь потому, что он требует их. Более того, когда человек требует к себе уважения, он, как правило, требует больше, чем, как считают окружающие, он заслуживает. Это порождает возмущение, и люди не хотят оказывать ему и того уважения, которого он заслуживает по праву. Он сам причиняет себе неприятности и унижения вместо того, чтобы обрести уважение. Если человек бежит от почестей, он, как бы то ни было, не вызывает в окружающих желания не уважать его. Он уважаем в своих правах, и почему бы им не уважать его? Кроме того, когда человек требует к себе уважения и стремится получить его, он, вероятнее всего, станет использовать всякого рода хитроумные уловки, которые вообще не принесут ему никакого уважения. Он, вероятно, будет злиться на окружающих, унижая себя еще больше (Рабби Йосеф Лейб Блох, Шиурей даат, том 3, §13-14).

Г) Есть люди, которые действительно хотели бы гнаться за почестями, но понимают, что если они в прямой форме начнут требовать уважения от окружающих, то не получат его. Поэтому они стараются сделать так, чтобы это выглядело, будто они стараются избежать почестей. Их задача – использовать это в качестве средства для получения почета. Они явно стреляют мимо цели. Окружающие почувствуют, что эти люди стремятся заполучить их уважение, поэтому уважение будет ускользать от них (там же).

Один человек пожаловался рабби Симхе Буниму из Пшисхи:

– Талмуд (Эрувин 13а) утверждает, что когда человек убегает от почестей, почести бегут за ним. Я убегаю от почестей, но почести почему-то не бегут за мной.

– Причина заключается в том, – объяснил рабби, – что убегая, ты оглядываешься назад, поэтому они и прячутся от тебя (Симхат Исраэль).

Д) Тот, кто стремится к почестям, на самом деле не заинтересован в самосовершенствовании. Он заинтересован лишь в получении одобрения со стороны окружающих. Следовательно, он оставит без внимания любые свои ошибки и недостатки, если будет знать, что окружающие не заметят их. С другой

стороны, человек, который в состоянии отказаться от почестей, способен сосредоточиться на истине. Его единственной мыслью станет –делать то, что следует делать, и он готов пожертвовать почетом ради своих принципов. Такой человек, в конечном итоге, обретет почет и уважение, ибо постоянно работает над собой (Мадрейгат а-адам, тикун а-мидот).

Е) Если человек начинает злиться из-за того, что не получил достаточных почестей и проклинает и обвиняет тех, кто, как он считает, пренебрег им, это уже само по себе является серьезной причиной того, что он не заслуживает признательности, на которую претендует (Стайплер, Биркат Перец: Корак).

Ж) Некоторые люди жалуются, что их не ценят по достоинству. Им обидно, что они не получают уважения за то, что делают для других. Это скрытая форма стремления снискать одобрение окружающих. И хоть, в общем-то, считается нормальным для человека хотеть чувствовать благодарность людей, но требовать положительной оценки, значит делать себя излишне несчастным. Вы лишь причиняете себе страдания, когда требуете чего-то, чего не получили. Любой может совершать любезности и делать одолжения в обмен на почести. Но признак возвышенного, одухотворенного человека – делать добрые дела, зная, что не получишь взамен никаких похвал. Вместо того, чтобы говорить себе: «Как ужасно, что мой тяжелый труд не оценен по достоинству!», скажите лучше: «Я могу получить удовольствие, зная, что помогу кому-то, даже если он не выразит мне своей благодарности за это».

З) Рабби Зундель из Салант говорил: «Для человека, делающего общественную работу, должно быть достаточным уже то, что в синагоге каждую субботу специальное благословение (Ми шебэрах) произносится для тех, кто занимается помощью другим людям. Они не должны требовать никаких других почестей» (Хаей а-мусар, том 2).

12. Цель, к которой нужно стремиться

А) Задача, которую нужно поставить перед собой: для вас должно быть все равно – хвалят вас окружающие или оскорбляют (Ховот а-левоот 5:5). Это настолько возвышенный идеал, что многие посчитают такое неосуществимым. Но чем больше человек осознает, что на практике нет различия между оскорблением и похвалой и что человеку присуща определенная ценность независимо от того, что окружающие скажут о нем, тем меньше восхваление и обиды окажут на него влияние.

Рабби Яков-Ицхак из Люблина однажды похвалил кого-то в присутствии других людей, отчего лицо этого человека зарделось от смущения. Рабби сказал тогда ему: «Ты еще не достиг должного уровня. Работай над собой, чтобы реагировать на похвалу и на оскорбления одинаково. Постарайся подняться над беспокойством – похвалят тебя или обидят. Ты все еще слишком легко начинаешь смущаться из-за похвалы» (Эсер орот).

Б) Некоторые пробуют держаться дальше от почестей и могут даже стараться избежать получения их в любой форме. Но еще более высоким уровнем считается, когда почести человеку совершенно безразличны. Понимая, что нет ничего ценного в любой форме одобрения со стороны окружающих, такому человеку все равно – уважают, хвалят его люди или стараются унижить и оскорбить. Он даже испытывает удовольствие, когда его оскорбляют, потому что может тогда доказать себе, что свободен от диктата потребности в социальной поддержке. И то, что люди говорят о нем, не имеет совершенно никакого значения. Когда он выбирает для себя какой-нибудь образ действия, его совсем не заботит, что окружающие подумают о нем. Поддержат или осудят – совершенно неприменимо к нему. Единственный вопрос, который он задает – правилен ли его образ действий? И когда человек достигнет такого уровня, не будет существовать буквально ничего, что могло бы заставить его сдержаться и не сделать из-за боязни осуждения или унижения. Иной может чувствовать, что пусть лучше он умрет, чем будет сгорать от стыда, исполняя то, что ему довольно легко исполнить. Его просто совершенно не волнует, что про него скажут люди. И хоть такого уровня чрезвычайно трудно достичь, это, тем не менее, возможно (Тнуат а-мусар, том 4).

В) Нам следует работать над собой, чтобы достичь таких духовных высот, что даже если сотни тысяч людей приветствуют нас, мы не будем испытывать тщеславия. Когда нам оказывают почтение, мы можем смотреть на ситуацию, будто почет оказывают кому-то другому (Рабби Хаим Шмулевич, Сихот мусар, 1973, эссе 19).

Г) Выработайте в себе обыкновение стараться избегать почестей и одобрения. Если вы активно будете хотеть получать уважение, у вас разовьется естественное стремление к этому, и тогда с большим трудом можно будет избавиться от такой пагубной привычки (Томер двора, ч. 2).

На съезде знатоков Торы в Санкт-Петербурге собралось много весьма крупных ученых. Рабби Йосеф Дов Соловейчик, рабби из Бриска (Бреста) и автор книги «Баит а-леви» задал сложный талмудический вопрос от имени своего сына. Присутствовавшие ученые довольно долго дебатировали по этому поводу. В

конце рав Соловейчик дал свой собственный ответ на этот вопрос и еще один ответ его сына, рава Хаима, что вызвало похвалу со стороны собравшихся, так как ответ был блестящим. Рабби Ицхак Блаузер тоже присутствовал там, но он оставался безмолвным все это время. Автор «Баит а-леви» удивился молчанию рабби Блаузера: говорят, он большой ученый, но если это действительно так, почему же он не добавил никаких комментариев во время дискуссии?

Когда рав Йосеф Дов вернулся домой, он попросил, чтобы ему достали книгу рабби Блаузера, называющуюся «При Ицхак». К великому удивлению рабби Соловейчика, он обнаружил, что в своей книге Рабби Блаузер поднимает вопрос, обсуждавшийся на съезде и дает те же самые два ответа, которые дал он. Рав Йосеф Дов был поражен скромностью рабби Блаузера, который на съезде ничем не показал, что он тоже думал об этих самых ответах (Кохвей ор).

Д) «...И когда прибавится у человека мудрости, потеряет в его глазах ценность все то, что толкает его в погоню за ложным почетом, на гнев и потакание прочим естественным влечениям, ибо мудрость даст тому, кто ею владеет, новую жизнь – жизнь, озаренную светом и душевным подъемом, жизнь поистине небесную и поможет отбросить все низкое; все это закономерное следствие приобретения мудрости». (Хазон Иш, Эмуна у-битахон 4:15).

Е) Стремитесь к истине и не используйте поддержку со стороны окружающих в качестве критерия того, что вы станете или не станете делать. К примеру, будьте готовы запрашивать у окружающих информацию, которая вам нужна, и пусть вас не волнует, если они могут из-за этого подумать о вас хуже (Рабби Ихезкиэль Левештейн, Ковец инъяним, сиван 5728).

Ж) Рабби Менахем Мендл из Риминов говорил: «Если кто-то хочет оказать вам почести, пропуская в дом впереди себя, а вы знаете, что он будет настаивать на этом, примите это предложение сразу же, не заставляйте его повторять свою просьбу. И пусть ваша мысль не задерживается на получаемых почестях, так как это может привести к тщеславию. Примите почесть немедленно и забудьте об этом как можно скорее» (Эйм ле-бина).

З) В природе умного человека – ценить сомнение по поводу своей точки зрения больше, чем согласие с ней (Хазон Иш, Ковец игрот, том 1).

Того, кто стремится заслужить одобрение, беспокоит и раздражает, если кто-то подвергает сомнению его взгляды и мнения. Но умный человек стремится найти истину и поэтому радуется, когда кто-то возражает ему, ибо это помогает ему исправить свои ошибки.

И) Хафец Хаим писал, что если вы не можете делать добрые дела из альтруистических соображений, и вами движет лишь стремление заслужить одобрение окружающих, вы все равно должны продолжать помогать всем, кому только можете. Как говорили наши мудрецы: «Человек должен посвятить себя изучению Торы и совершать добрые дела, даже если у него для этого есть скрытые мотивы. И хоть вы можете начать со скрытых мотивов, впоследствии, вашей движущей силой станут более возвышенные цели» (Ахават хесед, ч. 2, ч. 23).

К) Некоторые впадают в другую крайность. Они отказываются совершать добрые дела и набираться ума-разума в присутствии постороннего человека, так как хотят подстраховаться, что не стараются перехватить одобрение у тех, кто рядом. Это ошибка. Всегда старайтесь делать то, что положено, независимо от реакции окружающих. И поскольку вы не намеревались заслужить похвалу, то если они начнут возвеличивать вас, это не уменьшит ценности ваших добрых дел (Ховот а-левовот 5:5).

13. Преодолеть в себе стремление к почестям

А) Перед тем, как сделать доброе дело, подумайте о том, насколько на самом деле иллюзорно и неестественно одобрение окружающих. Осознав это, вы освободите себя от мысли получить одобрение или похвалу со стороны других людей за совершенные вами добрые дела (Месилат ешарим, ч. 17).

Рабби Шмуэль Шмельке Горовиц был назначен раввином города Никольсбург. Когда он приехал к месту назначения, ему приготовили солидный прием. Перед тем, как встретиться с членами своей новой общины, он извинился и вышел в боковую комнату, чтобы побыть какое-то время наедине с собой. Несколько членов общины решили полюбопытствовать – что же этот праведный человек делает в такой момент? Они подсмотрели в замочную скважину и, к своему удивлению, увидели, как он имитирует то, как люди будут его приветствовать: «Как ваши дела, наш новый лидер!», «Приветствуем нового раввина Никольсбурга!», «Приветствую вас, уважаемый рабби!». Он с большим уважением и воодушевлением обращался к себе.

Через некоторое время Рав Шмельке вышел из комнаты и вся знать и остальные члены общины подошли, чтобы поприветствовать его. Один из подсматривавших в замочную скважину обратился ему: «Я прошу прощения за назойливость, но не могли бы вы удовлетворить мое любопытство и объяснить, почему вы разыгрывали для себя сцену, когда раньше приветствовали себя самого?». «Причина, по которой каждый пришел сегодня, – получить почести», – ответил

Рав Шмельке. «Я боялся, что начну важничать. И я хотел сделаться нечувствительным к словам похвалы, чтобы они не оказали на меня влияния. Я повторял себе самому слова почтения и славословий до тех пор, пока настолько привык к ним, что они уже не могут произвести на меня никакого впечатления» (Шемен а-тов).

Б) Некоторые ошибочно полагают, будто у них просто естественная нужда в одобрении и ничего нельзя поделать с тем, чтобы преодолеть в себе такое качество. Но истина заключается в том, что потребность в одобрении у взрослых основана на желании человека иметь его. Если человек решит для себя, что нуждается только лишь в своей собственной поддержке и ни в чьей другой, он в состоянии будет сосредоточиться на вопросе: «Что правильнее всего сделать сейчас?». Он не спросит себя: «А как окружающие будут смотреть на меня?». Это изменение в приоритетах может оказаться затруднительным для некоторых людей, но если согласиться с тем, что это возможно, то человек в силах изменить в корне свой подход.

В) Чем больше вы заботитесь о том, чтобы получить одобрение, тем больше такая потребность становится частью вас самих. И чем меньше вас будет волновать обретение поддержки, тем меньше будет ваша потребность в ней. Поэтому тот, кто посвящает свои мысли обретению знаний, уменьшает свою надобность в одобрении (Торат Авраам).

Г) Перестаньте действовать ради почестей, и вас не будет беспокоить, что окружающие не оказывают вам почета (Хегуоней мусар, том 3).

Когда Рабби Пинхас Гурвиц приехал во Франкфурт, чтобы быть там духовным лидером, его встретила толпа народу. После всего, один из близких к нему людей спросил его: «О чем вы думали, когда вам оказывали такие почести?».

«Я представил себе, – ответил ему Рабби Горовиц, что это мои похороны, и люди провожают меня на кладбище. И это не позволило мне почувствовать себя высокомерным» (Шемен а-тов).

Д) Поправьте тех, кто оказывает вам почести за то, чего у вас, на самом деле, нет. Как сказано в *Иерусалимском талмуде* (Макот 2:6): «Если человек прибывает в город, а люди оказывают ему почести, думая, что он знаток двух трактатов (талмуда), а он, на самом деле, знаток только одного трактата, он обязан проинформировать их, что знает только один трактат, а не два».

Е) В течение короткого периода времени действуйте в направлении, диаметрально противоположном стремлению к почестям, пока не победите в себе это стремление к почету и уважению (Орхот цадиким, ч. 1). Чтобы преодолеть

в себе потребность в одобрении и почестях, рабби Симха Зиссель ездил время от времени в город, где его никто не знал. Там он одевался как бедный попрошайка, либо вел себя как глухой, либо как человек с каким-нибудь другим физическим недостатком (Тнуат а-мусар, том 2).

Ж) Попробуйте сделать доброе дело хотя бы для одного человека в день в течение целого месяца, но так, чтобы этот человек или кто-то другой не узнал о вас. Если это покажется для вас затруднительным, значит, вы еще сильно нуждаетесь в благоприятном мнении о себе. Если же сумеете выработать в себе привычку совершать благодеяния без того, чтобы получить одобрение, это постепенно станет частью вашего характера.

З) Повторяйте сами себе медленно и спокойно, снова и снова, даже сотни раз: «Мне на самом деле не нужно одобрение со стороны окружающих» или «Мнение других людей обо мне ни имеет для меня никакого значения». Думайте над этим до тех пор, пока не сумеете прочувствовать его. Повторение поможет вам интегрировать в себя эти мысли. Тот, кто стремился заполучить благоприятное мнение о себе, повторял себе много тысяч раз, что нуждается в одобрении окружающих. Противодействие этому также требует многократных повторений.

14. Преодолеть страх неодобрения

А) Поскольку люди сильно отличаются друг от друга, невозможно человеку завоевать благоприятное мнение всех и каждого (Ховот а-левоот 5:5). По этой причине любой, кто опасается осуждения, обречен на многократные страдания. Преодоление в себе страха неодобрения избавит человека от излишних огорчений и страданий.

Б) Рабби Нафтали из Ропшиц объяснял: «Всегда найдутся люди, которые будут критиковать поступки других, независимо от того, насколько те замечательны, и что они делают» (см. Эсер цитхазкут). Если поймете, что всегда найдется возможность пожаловаться относительно чужого поведения, вам станет легче увидеть неодобрение со стороны какого-нибудь человека как личное мнение осуждающего или просто его склонность к критике. Так что, если кто-то не одобряет ваших поступков, это не обязательно доказывает, что вы действительно виновны.

В) Бывают ситуации, о которых люди говорят: «Я готов был сквозь землю провалиться от стыда!». Такого типа заявления показывают, что люди, порой, готовы пожертвовать жизнью, лишь бы не страдать от стыда и унижений (Нахалат Йосеф, Тора).

Тот, кто сможет преодолеть в себе потребность в одобрении, будет свободен от страданий из-за позора и унижения, ибо эти страдания основаны на стремлении к одобрению. Не придавая большого значения тому, что люди о вас думают, вы не станете огорчаться, если они посчитают вас недалеким, некомпетентным, лицемерным, неаккуратным человеком или неудачником. Мнение окружающих может заставить вас испытывать чувство стыда, только если вы позволите ему. Но зачем вам это надо?

Г) Многие становятся одержимы мыслями о том, как тот или иной человек не одобряет его действий. Это помогает им сосредоточиться на мыслях о людях, которым они по нраву. И хоть предпочтительно совсем отказаться от потребности в благоприятном мнении, это все же шаг в нужном направлении. Осознав свое умение выдержать осуждение людей, вы сможете преодолеть страх заработать чье-то неблагоприятное мнение о себе.

Д) Подумайте о самом худшем, что может случиться. Представьте себе, что все люди на земле плохо думают о вас всегда, когда вы проходите мимо них. А теперь примите это как факт. Смириться с этим. Поначалу такая мысль может доставить вам мучительное беспокойство, но вы возразите ей: «А что, на самом деле, в этом такого ужасного?». Хоть это, может быть, и неприятно, поймите, вы все еще можете справиться с ситуацией. Поскольку неблагоприятное мнение посторонних является внешним по отношению к вам, у вас всегда есть возможность сконцентрировать свои мысли на других вещах. Не говорите себе: «Как ужасно, что они не одобряют моих действий!», и вы не будете испытывать душевных страданий из-за отсутствия поддержки.

Е) Кроме изменения своих взглядов для преодоления боязни получить неблагоприятное о себе мнение, важно совершать действия, которые помогут составить о вас такое мнение. Вот некоторые способы, которые применял реб Алтер и его ученики из Невардока: носить странную, чудную одежду, спросить в магазине товар, который совершенно не соответствует тому, что в этом магазине продается (например, – молоток в булочной), делать необычные заявления в общественных местах ([Тнуат а-мусар, том 4, §257-260](#)).

Активно совершая поступки, которые вам стыдно совершать (хоть я и не рекомендую впадать в крайности), вы на собственном опыте убедитесь, что люди не обязательно станут смеяться, когда вы будете делать то, что, как вы боялись, может выставить вас на посмешище. Более того, вы увидите, что даже если люди и смеются над вами, это не настолько ужасно и трагично, как вы себе раньше представляли. И поскольку вы активно зарабатываете неблагоприятное мнение

о себе, его гораздо легче будет выдержать. Такое упражнение позволит сделать неодобрение ваших поступков менее непереносимым в повседневной жизни. Я знаю одного ужасно застенчивого человека, который «выгуливал» ботинок на веревочке по улице Яффо в Иерусалиме. Он хотел научить себя – как стать равнодушным к пристальным взглядам прохожих. Вряд ли кто-то обратил на него внимание. Несколько человек спросили его, что он делает, и когда он отвечал: «Я выгуливаю ботинок», они это никак не комментировали. Только один прохожий пытался доказать, что он не может делать такое. На что молодой человек возразил: «А почему нет? Это никому не мешает». Этот опыт научил его большему, чем любая лекция, что чувство смущения и неловкости вовсе не необходимо.

Ж) Есть люди, которые настолько стеснительны, нерешительны, и робки, что постоянно обеспокоены тем, как окружающие смотрят на них. Решением их проблемы должно стать полное погружение в то, чем они занимаются или же размышления над тем, что они почти полностью перестанут обращать внимание на людей в своем окружении. Трудность заключается лишь в том, что их беспокойство по поводу того, как люди воспринимают их, мешает им сосредоточиться. Но если они будут спокойно работать над участием в стоящих делах, то сумеют преодолеть в себе это чувство неловкости.

15. Когда попытка произвести хорошее впечатление уместна

А) Ищите благоприятного мнения окружающих настолько, насколько это необходимо из практических соображений (Орхот цадикиим, ч. 24).

Несмотря на то, что лезть ради одобрения своих действий – отрицательное качество, в некоторых ситуациях она уместна. К примеру, вполне пристойно делать что-то, обычно считающееся угодливостью, чтобы уговорить своего учителя потратить больше времени, обучая вас Торе. Аналогично – поступать внешне как подхалим по отношению к своему отцу и матери, чтобы доставить им удовольствие, вполне уместно (Мусрей рабейну Йонатан).

Точно также, человеку нужно заработать благоприятное мнение, чтобы найти себе спутника жизни, чтобы учить детей, чтобы найти работу. Пока вы сосредоточены на практических целях, вы будете смотреть на отсутствие одобрения как на техническое препятствие, а не как на причину душевных страданий.

Рабби Нафтали из Ропшиц говорил: «Поначалу я сопротивлялся тому, чтобы стать рабби. Рабби часто считают необходимым льстить членам своей общины, а мне

вовсе не интересно было льстить кому бы то ни было. И я сказал себе: я стану портным. Но потом я увидел, что портные тоже льстят своим клиентам. Тогда я сказал себе: я буду сапожником. И опять я увидел, что сапожники льстят своим заказчикам. В конце концов я пришел к заключению, что все льстят всем. Но если так, сказал я себе, я могу также стать рабби, ибо независимо от того, что я выберу, я все равно буду испытывать искушение прибегнуть к лести» (Ми-дор дор).

Однажды Рабби Исраэль Салантер был за границей и оказался без *тфиллин*. Придя в ближайшую синагогу, он попросил нескольких прихожан – не могли бы они одолжить ему их *тфиллин*. Несмотря на то, что он был пользующимся известностью ученым и запросто мог сказать им кто он такой, рабби Салантер не хотел себя обнаруживать. Люди, которых он просил об одолжении, думали, что он обыкновенный человек из простонародья и боялись одолжить ему свои дорогие *тфиллин*. Рабби Исраэль Салантер задумался на минуту и нашел решение. Он подошел к человеку, который только-только снял свои *тфиллин* и спросил его – какое сейчас точное время. Он извлек из кармана свои дорогие золотые часы так, чтобы собеседник увидел их. Дорогие часы сделали свое дело, и тот человек охотно одолжил ему свои *тфиллин* (Тнуат а-мусар, том 1).

В данной ситуации рабби Салантер использовал этот прием, чтобы произвести впечатление на окружающих своими дорогими часами, но он сделал это с практической целью. И все-же он был осторожен, чтобы не получить почестей за свои познания в Торе и благочестие.

Б) Если вы знаете, что окружающие могут научиться чему-то хорошему на вашем примере, попробуйте приложить усилия, чтобы произвести хорошее впечатление (Кохвей ор).

В) Тот, у кого полностью отсутствует оценка почета и бесчестия, теряет прекрасного хранителя, который помогает ему удержаться от того, что не подобает делать. Без страха перед бесчестием как сдерживающим средством, человек, вероятнее всего, позволит своим страстям одолеть его и может совершить серьезные проступки (Торат Авраам).

Г) Вполне уместно делать то, что выглядит как стремление к почестям, если вашим побуждением является желание помочь другим.

У рабби Хаима Шмулевича, руководителя *ешивы* «Мир» был пожилой родственник, который жил в доме для престарелых. Рав Хаим навещал его время от времени, а между визитами писал ему письма. Однажды он передал письмо молодому человеку, часто бывавшему у него в доме, и попросил отослать его. Молодой человек был удивлен тем, что на обратном адресе рав Хаим написал:

рабби Шмулевич. Рав Хаим был скромным человеком, который никогда не указывал своих титулов и званий. Даже звания «рабби». На вопрос почему он поставил на конверте письма свой титул, рав Хаим ответил: «Пожилой человек все время наедине с собой, и персонал в доме для престарелых не оказывают ему достаточно внимания. Я подумал, что если они увидят, что он получает письма от рабби, они станут относиться к нему с большим уважением» (Сефер а-зикарон).

16. Мы должны оказывать почести окружающим

Рабби Исраэль Салантер говорил: «Несмотря на то, что мы сами должны избегать почестей, все равно наша обязанность – оказывать другим людям почет и уважение» (Торат Авраам).

14. ОСКОРБЛЕНИЯ И ОБИДЫ

1. Неспособность справиться с оскорблениями может стать причиной больших страданий

Рабби Хаим Шейнберг, руководитель *ешивы* «Тора Ор», объяснял: «Чрезмерная чувствительность является серьезной причиной для огорчений в жизни человека. Она заставляет их испытывать недобрые чувства и стараться отомстить. Как же страдает тот, кто недоволен! Это съедает его!» («Мировоззрение еврейской женщины», том 2, №1).

Тот, кто не может справиться с оскорблениями, часто страдает напрасно. Некоторые травмированы оскорблениями не меньше, чем физическими ранами. Другие испытывают меньше страданий, но позволяют им оставаться внутри более долгое время. У некоторых людей обида проявляется в агрессивности и враждебном отношении, в то время как другие испытывают при этом уныние и тревогу. Неспособность человека владеть собой, почувствовав себя оскорбленным, является корнем многих семейных раздоров. И даже если кто-то в настоящее время очень восприимчив к оскорблениям, вполне можно работать над тем, чтобы создать такое отношение, которое сделает оскорбления безболезненными или, по крайней мере, менее огорчительными. Будьте

осторожны, чтобы не приклеить себе ярлык человека, сверхчувствительного по натуре. Да, это верно, что люди различаются по своей произвольной реакции на оскорбления, но они могут научиться подходу, который позволит им преодолеть свою чрезмерную чувствительность.

2. Постарайтесь осознать, насколько оскорбления безвредны сами по себе

А) Когда человек начнет понимать, насколько временно его пребывание в этом мире, и как быстро придется покинуть его, он не станет беспокоиться о каких-то оскорблениях. Можно провести аналогию с человеком, который отправился в дальний путь по делам. По дороге он сталкивается с кем-то, и тот оскорбляет его. Умный человек не обратит внимания на это оскорбление. Во-первых, он слишком занят, чтобы терять драгоценное время, споря о неуважении к своей персоне, которое не окажет ни на что никакого практического влияния. Во-вторых, поскольку он находится вдали от дома, то и не считает оскорбление каким-то бесчестием. Перед кем он должен чувствовать себя пристыженным? Точно так же, когда человек понимает, что он покинет этот мир в относительно короткий период времени, и люди скоро забудут, что случилось, когда он был еще жив, он посчитает оскорбления настолько незначительными, что совершенно не станет волноваться и переживать из-за них ([Дубнер магид, Сефер а-мидот: Шаар а-сина, ч. 10](#)).

Б) Боязнь быть оскорбленным хуже реальных огорчений из-за оскорблений ([см. Хохма у-мусар, том 2](#)).

Многие люди очень боятся оскорблений и унижений. Но реальные страдания будут сведены до минимума, если вы не позволите своим мыслям задерживаться на них. Не повторяйте себе – насколько ужасным может быть оскорбление.

В) Если вас оскорбили, спросите себя: «А какой, собственно, вред этот человек наносит мне? Я что, потеряю руку или ногу из-за того, что он говорит?». Сосредоточьтесь на том, что вы останетесь тем же самым человеком после его оскорблений, как и до них ([Шевет мусар, ч. 41](#)).

Если бы кто-то спросил вас – а что ужасного вы находите в том, чтобы быть оскорбленным? – вы могли бы ответить, что вам не нравится, когда вас оскорбляют. Но что такого ужасного в оскорблении? На это нет настоящего ответа, кроме того, что вы повторяете себе свою же субъективную оценку, что оскорбление – это нечто негативное. Вы в состоянии понять, что, на самом деле,

нет никакого объяснения – почему оскорбления так ужасны. Вы можете просто игнорировать их.

Г) Некоторые в своем заблуждении говорят: «Он оскорбил меня в моих чувствах» или «Он расстроил меня». Но никто не может оскорбить или расстроить вас, если вы не разрешаете им этого. Вы сами травмируете себя, позволяя чьим-то словам оказать на вас влияние. Ваше отношение к оскорблению причиняет вам страдание, а не оскорбление само по себе. Чужие слова не причинят вам боли, если вы примете решение не позволить им задеть вас.

Душевные страдания из-за оскорбления исходят из того, что вы добавляете к этим оскорблениям. Не прибавляйте своих личных мыслей к чьим-то оскорбительным замечаниям, и вам не придется страдать. Вы будете страдать, если добавите к чужим оскорблениям свои собственные негативные рассуждения, вроде: «Я ничтожество, если люди могут разговаривать со мной в такой манере», или «Если окружающие видят во мне человека с такими недостатками, значит, я не смогу жениться и найти работу», или «Это ужасно, что кто-то смеет разговаривать со мной таким образом!» И это вовсе не оскорбление причиняет вам душевную боль, а ваши собственные мысли, которые вы добавили к оскорблению. Научитесь не добавлять ничего к оскорблениям, и вы избавите себя от многих ненужных печалей.

3. Постарайтесь взглянуть на оскорбления объективно

А) Если вас оскорбили, заставьте себя посмотреть на ситуацию объективно и не реагируйте эмоционально. Сосредоточьтесь на сути того, что произошло. Если оскорбивший вас человек глуп, скажите себе, что вовсе не нужно волноваться из-за того, что говорит глупец. Если попугай произнесет оскорбление, когда вы войдете в комнату, как вы отреагируете? Вы легко сумеете проигнорировать это. А когда глупец произносит оскорбление, это ведь, по сути, то же самое. Однако, если обидчик – умный человек, и то, что он говорит, – правда, будьте рады возможности исправить свои недостатки (Рейшит хохма, Шаар а-анава, ч. 5).

Рабби Хаим Соловейчик из Бриска (Бреста) вынес решение против одной женщины в финансовом споре. Она сильно разгневалась и начала кричать на Рава Хаима: «Вор! Грабитель! Ты украл у меня деньги!». Рабби Симха Зелиг Рейгер, член суда Рава Хаима начал укорять эту женщину за ее дерзость. Но Рав Хаим очень спокойно попросил его прекратить это делать.

– Эта женщина, на самом деле, хороший человек, – сказал он. Просто она очень расстроена из-за потерянных денег. Пусть она покричит, пока не почувствует себя лучше (Ми-дор дор).

Мы позволяем оскорблениям беспокоить нас потому, что огорчаемся, когда кто-то не оказывает нам почестей и поддержки, в которых мы нуждаемся. Но посмотрите на нашу планету по сравнению со всей Вселенной, и вы поймете, насколько нелепо расстраиваться по таким мелочам. Наша Земля из космоса смотрится как пылинка, а ее отдельные обитатели вообще микроскопичны. А теперь представьте себе, как люди разжигают себя сами. Подумайте о том, как они начинают гневаться, когда кто-нибудь умаляет их «великую честь». Обладая таким взглядом, вы станете смеяться над самонадеянностью любого, кто слишком озабочен тем, что кто-то оскорбил его (Гешер а-хаим, том 3).

В) Конечно, легко быть объективным относительно других людей и понимать, что они не должны беспокоиться, когда кто-то оскорбляет их: «Ну и что, что кто-то высказал то или иное замечание?». Вот и вы смотрите на оскорбления в свой адрес точно в такой же манере. Спросите себя – «А как бы я смотрел на это, будь оно сказано в чужой адрес?». Для многих людей очень тяжело не обращать внимания на оскорбления, но мы обязаны работать над собой, чтобы не позволить оскорблениям беспокоить нас (Хохма у-мусар, том 2).

Г) Оттого, что кто-то оскорбляет вас, его слова не становятся правдой. Если кто-нибудь называет вас бараном, вы все равно, разумеется, остаетесь человеком. Это настолько очевидно, что кто-то может удивиться – зачем об этом нужно вообще говорить. Тот, кто называет вас дураком или безмозглым идиотом, не меняет вашу подлинную суть. Если вы глупы, вы глупы, даже если вас назовут мудрецом. Если же вы не глупы, то факт, что он называет вас глупцом, не превращает волшебным образом вас в такового. Кто-то может мне возразить: «Но мне не нравится, когда у кого-то плохое мнение обо мне». Действительно, статистически, это нормальная реакция, но ее можно преодолеть, отказавшись от требования иметь о себе благоприятное мнение окружающих. Кто сказал, что вам необходимо, чтобы каждый человек имел о вас благоприятное мнение? Что такого ужасного если (хоть это и довольно неприятно) кто-то не относится к вам с одобрением?

Д) Оскорбления основываются на собственной субъективной точке зрения оскорбителя. Осознайте, что он делает заявление: «по моему мнению». К примеру, он говорит: «По моему мнению, ты – эгоист». Спросите себя: «На чем он основывает свое оскорбление? Он основывает его на фактах или это всего

лишь его мнение?». А потом спросите себя: «А согласен ли я с его исходными предположениями?».

Когда вы позволяете чьему-то оскорблению расстроить вас, это предполагает, что вы считаете его мнение о вас более существенным, чем ваше мнение о самом себе (см. Хаей а-мусар, том 2). Если же вы согласны с тем, что тот человек говорит, постарайтесь исправиться. Если не согласны – не обращайте внимания на его слова.

Е) Если кто-то оскорбляет вас, попробуйте мысленно убрать себя из места действия и посмотрите объективно на то, что происходит. Кто-то повышает голос и произносит определенные слова. Спросите себя: «Почему он произносит их? Что именно они означают? Существует ли какой-нибудь внутренний смысл в этих словах, или же это моя реакция, потому что я приучил себя реагировать на них таким образом?».

Ж) Как долго будет обидчик помнить сказанные им слова оскорбления? А как долго будут помнить их те, кому довелось эти слова услышать? Оскорбления, как правило, кратковременные события, длящиеся от нескольких секунд, до пары-тройки минут. Если, конечно, вы сами не продолжаете повторять их себе.

З) Если вы огорчены оттого, что кто-то оскорбил вас, подумайте о том, что когда-нибудь и вас и вашего обидчика не будет больше в живых. Взгляните из глубины своей могилы: – что ужасного в том, что сказал тот человек? (Эрех апаим).

И) Очень часто людей ранит и оскорбляет то, что кто-то сказал или сделал. Они считают это личным оскорблением и полагают, что тот человек злонамеренно хотел унижить их. Научившись судить людей благосклонно, вы сумеете предположить, что ничего такого не имелось ввиду тем замечанием или действием, и не будете считать себя оскорбленным (Бейт нееман).

Хоть не нужно обижаться, даже если кто-то сказал или сделал что-то по злобе своей, все же легче не чувствовать обиды, думая, что тот человек не имел умысла обидеть вас. Спросите себя: «А уверен ли я, что он намеревался оскорбить меня? Может есть другое объяснение тому, что произошло?». И хоть вы можете посчитать необходимым обидеться, когда оскорбление было намеренным (хоть в этом и нет необходимости), нет никакой причины обижаться, если оскорбление умышленным не было. Как можно чаще старайтесь предположить, что ничего личного в виду не имелось.

К) Если кто-то оскорбляет вас, даже из эгоистических соображений не игнорируйте то, что он говорит. Лучше проверьте себя, чтобы увидеть – есть ли в

его словах хоть какая-то доля правды, независимо от его намерений и попробуйте извлечь урок из его слов ([Даат хохма у-мусар, том 2](#)).

К примеру, если кто-то говорит вам, что вы лодырь, – вместо того, чтобы расстроиться, используйте эти слова как вспомогательное для себя средство, чтобы преодолеть аспекты лени, если они у вас имеются. И если вы, в общем-то, не ленивы, все равно можете улучшить свои качества.

Л) Если человек, который расстроен или озлоблен, оскорбил вас, следует понять, что он произносит эти обидные слова из-за своих собственных проблем. У вас нет никаких причин обижаться из-за того, что он сказал ([РАЛБАГ, А-Даайот ве-амидот 17:8](#)).

Используйте следующий метод – спросите себя: «Какие обстоятельства лежат в основе того, что он оскорбляет меня?». Независимо от слов, которые использует ваш обидчик, – попробуйте услышать в том, что он сообщает вам, что он очень огорчен или обескуражен. Постарайтесь реагировать на его слова не в контексте сказанных им слов, а в контексте проблем, лежащих в их основе.

Один человек пришел как-то к Козницер Магиду и спросил совета – как найти того, кто украл у него крупную сумму денег. Магид посоветовал ему попросить каждого, кто был под подозрением, вернуть деньги. А тот, кто начнет оскорблять его, скорее всего и есть виновник. Он выполнил совет Козницер Магида, и только один человек оскорбил его. Во время допроса тот человек признался, что совершил данное преступление ([Раматаим цофим](#)).

Тот, кто оскорбляет и проклинает другого человека, на самом деле оскорбляет себя самого. Человек с добрым характером не станет оскорблять. Когда кто-то оскорбляет вас, он, тем самым, извещает о своих пороках. И вовсе не обязательно реагировать на его оскорбления, ибо он оскорбил самого себя ([Ктав софер в Хут а-мешулаш](#)).

В 1933 году газета Нью Йорк Таймс поместила на первой странице фотографию старого еврея с бородой, выставленного напоказ в машине, собирающей мусор, перед улюлюкающей берлинской толпой. Абрахам Маслоу заметил, что ему казалось, будто тот еврей испытывал жалость к толпе и что он смотрел на нее с состраданием, думая о тех людях как о несчастных, больных и неразумных существах. Оставаться безразличным к людскому злу или невежеству, или тупости, или недоразвитости, особенно когда это направлено в ваш адрес, трудно, но осуществимо. В таком случае можно взглянуть на ситуацию так, будто вы смотрите на нее со стороны ([А. Маслоу, «Дальние пределы человеческой психики»](#)).

4. Не позволяйте кому бы то ни было иметь чрезмерную власть над вами

А) Хотите ли вы помочь кому-то обидеть вас? Разумеется, нет! Но постоянно твердя себе о том, насколько ужасен был чей-то выпад, вы помогаете ему вас травмировать. Люди позволяют часами обижать себя, в то время, как могли бы свести неприятное всего к нескольким минутам. Старайтесь думать о других проблемах, и обида из-за оскорбления исчезнет.

Если с вами разговаривают неуважительно, и вы расстраиваетесь из-за этого, – в чем заключается проблема? Вы можете сказать: «Проблема заключается в том, что он разговаривает со мной так, что это задевает мои чувства». На самом же деле не его обращение к вам огорчает вас. Вы сами расстраиваете себя, говоря, насколько ужасно, что он разговаривал с вами в такой манере. Говоря: «Я считаю себя достойным человеком, независимо от того, что окружающие думают обо мне», вы позволите себе перетерпеть то, как люди обращаются с вами. И хоть вы все равно хотели бы, чтоб люди обращались к вам в уважительной манере как ради вас, так и ради них самих, вы сумеете устранить гнев и страдания со своей стороны.

Б) Некоторые так сильно расстраиваются, когда их оскорбляют, что рассказывают о происшедшем с ними посторонним, которые даже и не узнали бы о случившемся иным образом. Если бы они хорошо подумали, то поняли бы, что причиняют себе дополнительный позор ([Рабейну Йона к Мишлей 12:16](#)).

В) Когда кто-то оскорбляет вас, подумайте о том, кто ваш обидчик есть на самом деле. Помните, что он всего лишь человек, а не супермен, следовательно, вам не следует волноваться из-за того, что он сказал. Более того, когда он оскорбляет вас, его духовный уровень понижается, в то время, как ваш повышается, так как вы не отвечаете ему тем же ([Шевет мусар, ч. 41](#)).

5. Польза от оскорблений

А) *Талмуд* учит, что если человек сдерживает себя и не наказывает того, кто задирает его, ему прощаются его грехи ([Рош а-шана 17а](#)). Рабби Ицхак Вальдшейн решил для себя думать о вышеизложенном утверждении по десять минут ежедневно.

Уже будучи пожилым человеком, Хафец Хаим как-то сказал своему племяннику: «Оскорбления и унижения, из-за которых человек страдает, искупают его

проступки. Мне очень не повезло – меня никогда в жизни не унижали» (Михтавей Хафец Хаим).

Б) Каждый должен осознавать свои проступки и с готовностью принимать страдания, служащие их искуплением. Нужно спросить себя: «Какая форма наказания для меня подходит больше всего, чтобы она не мешала моему духовному росту?». И ничто так не предпочтительно, как оскорбления и проклятия в ваш адрес, ибо эти слова не повлияют на ваше телесное здоровье и силу, или на то, что вы можете съесть или надеть. Человек, находящийся на довольно приличном духовном уровне, на самом деле захочет, чтобы его унижали. Когда его осыпают оскорблениями, он рад возможности получить искупление (Томер двора, ч. 2).

Когда люди жаловались Рабби Рафаэлю из Бершади, что кто-то оскорбил их, он отвечал: «Вы ошибаетесь в своем подходе к оскорблениям. Вы здорово выигрываете от оскорблений и должны научиться ценить их» (Мидраш Пинхас, ч. 2, №31).

В) Не ненавидьте того, кто унижает вас. Хоть он и согрешил, тем не менее, он оказал вам услугу. Если человек молча страдает от унижений, это искупает его проступки. Эта ситуация аналогична той, когда кто-то готовит для вас горячую ванну. Хоть она может поначалу обжечь вас, ванна моет и очищает. Помня об этом, можно предотвратить чувство ненависти (Шоним олам, ч. 3, примечания).

Г) Представьте, что у вас есть гнилой зуб, который нужно вырвать, и кто-то дал вам кулаком в челюсть, в результате чего больной зуб вылетел. И хоть вы предпочли бы не получать удар кулаком, вы все же будете благодарны, что, в конечном счете, вам помогли. Точно также, когда вас оскорбляют. Хоть для оскорбителя это проступок, тем не менее, он помог устранить часть вашего высокомерия. Будьте благодарны за это (Рабби Ицхак Блаусер, Кохвей ор).

Д) Один из лучших способов, мешающих вам разгневаться, когда кто-то оскорбляет вас, это сказать: «Благодарю тебя, Б-же, за то, что ты послал мне относительно безболезненную возможность искупить свои грехи. Это великое благодеяние с Твоей стороны – искупить мои грехи таким вот образом». Повторяйте аналогичные формулы все время, пока кто-то оскорбляет вас (Эрех апаим).

Е) То, как человек реагирует на унижение своего достоинства, показывает – работает он над самосовершенствованием или же это просто у него привычка, пока он не сталкивается с испытаниями (Хазон Иш, Эмуна у-битахон 4:5).

Если вас оскорбили, используйте эту возможность, чтобы лучше понять самого себя через реакцию на эти оскорбления.

Ж) Польза от спокойного принятия оскорблений заключается в том, что это излечит вас от желания гнаться за почестями (там же, 4:8).

6. Оскорбление, полученное за совершенное доброе дело, увеличивает ценность этого дела

А) Если человека или организацию, финансирующую доброе дело, оскорбили (что почти неизбежно происходит), – как им следует поступать? Им следует понять, что оскорбление лишь увеличивает ценность их добрых дел и, следовательно, не нужно расстраиваться из-за этого (Йоре дейа 257:7).

Когда Рабби Эльханан Вассерман был в Бельгии с целью сбора денег для своей *ешивы* в Барановичах, он попросил одного уважаемого еврея из общины сопроводить его к потенциальным донорам. Этот почтенный человек никогда ранее не участвовал в такого рода мероприятиях и боялся, что его будут оскорблять, если он начнет уговаривать людей делать пожертвования. Рабби Эльханан догадался о его опасениях и сказал: «Если есть распоряжение Свыше, что вас должны оскорбить, то вы так или иначе все равно будете оскорблены. Предпочтительнее получить оскорбления, служа при этом добром делу, чем по какой-либо другой причине» (Ор Эльханан; Ке-цейт а-шемеш бигвурата).

Б) Если вы стараетесь убедить окружающих, чтобы они работали над самосовершенствованием, иногда они могут начать оскорблять вас за ваши усилия. Перед тем, как подступиться к кому-нибудь, представьте, что вас могут оскорбить и смириться с этим. Не ведитесь на их оскорбления и не позволяйте им отвлечь вас от поставленных целей. Чем труднее исполнить доброе дело, тем выше вы поднимаетесь по духовной лестнице. Если вы новичок в финансовых делах, и кто-то из опытных бизнесменов начал вас высмеивать, вы определенно не должны сдаваться. Старайтесь получить прибыль. Продолжайте прикладывать усилия, чтобы добиться успеха. Попытки убедить людей сходны с этим. Даже если поначалу люди могут насмеяться над вами, если вы искренни, – люди, в конечном итоге, уважают вас (Хафец Хаим, Хомат а-дат, ч. 6).

В) Если кто-то оскорбляет вас, требуя, чтобы вы поднесли ему еду или питье быстрее, чем вы это делаете, ваша естественная реакция – разозлиться на него. Но деликатный и возвышенный человек понимает, что тот, кто за столом, –

голоден или страдает от жажды, и постарается помочь ему как можно скорее (Имрей а-скейль).

Всегда старайтесь уловить мысль, посылаемую человеком, даже если она была выражена в форме оскорбления. Давайте представим себе, например, мужа, пришедшего домой с работы и жалующегося, что жена не приготовила ужин. Он может сказать: «Ты сегодня такая медлительная!». Жена может отреагировать сердито, думая про себя о том, насколько эгоистичен ее муж. Она усердно трудилась весь день, стараясь сделать все как можно лучше, и он должен ценить это, – думает она про себя. Но умная жена поймет, что ее муж хотел сказать: «Я устал и голоден. И я думал, что сразу смогу поесть». Она знает, что если оскорбить его в ответ или начать доказывать, что она не медлительная, это станет началом ссоры, которую можно было избежать. Следовательно, она ответит таким образом, чтоб выразить понимание: «Я понимаю, что ты устал и голоден и постараюсь сделать все как можно лучше». Позже, когда они оба успокоятся, жена сможет объяснить мужу, что была бы благодарна, если бы он в следующий раз разговаривал с ней более вежливым тоном.

7. Учитесь молчать, когда вас оскорбляют

А) *Талмуд* (*Шаббат*, 88б) весьма приветствует того, кто обладает силой характера и способен промолчать, если кто-то его оскорбляет.

В традициях Рабби Иегуды Цви из Раздолье было помогать своим оппонентам. Его жена была очень недовольна этим и говорила: «Разве эти люди не заслуживают наказания за то, что оскорбляют такого праведного человека? Почему ты все время выручаешь их?».

«А почему люди всегда приходят к праведному человеку?» – задал он ей вопрос в ответ. «Потому что праведник – основание мира (*Мишлей* 10:25), а эти люди стараются поддержать основание. Я знаю, что к сожалению, не нахожусь на том уровне, чтобы быть в фундаменте мира. Почему же тогда я позволяю людям приходить ко мне? Потому что *талмуд* (*Хулин* 29а) утверждает, что если кто-то молча сносит, когда его оскорбляют, заслуга его молчания может защитить мир. И поскольку это – единственное разумное объяснение того, что я позволяю моим сторонникам приходить и поддерживать меня, – как же я могу мстить тем, кто оскорбил меня?» (*Эсер кдушот*).

Б) Не отвечая на оскорбления вы избавляете себя от многих неприятностей, которые обрели бы, включись вы в перебранку из-за этого оскорбления (*Санедрин* 7а).

И хоть очень тяжело промолчать, но когда вы знаете о том совершенно ненужном ущербе, который причиняете себе, ввязываясь в спор, которого можно было избежать, вам гораздо легче будет сдержаться и не ответить на оскорбление.

В) Попытаться остановить кого-то, чтобы он не оскорблял вас, это все равно, что лить масло на огонь, стараясь загасить пламя (*Кетер хохма 11:24*).

Если вы оскорбите кого-то, кто оскорбил вас, он продолжит свои оскорбления. Стараясь защитить себя, вы зачастую обнаружите, что сами потворствуете тому, чтобы оскорбитель стал еще более неприятным и отвратительным. Если же вы промолчите в ответ на нанесенную обиду, оскорбитель скажет то, что хотел сказать и оскорбит вас всего лишь один раз (*Эрех апаим*).

Один умный человек сказал: «Никто не оскорблял меня больше, чем однажды. В первый раз, когда кто-то оскорблял меня, я спокойно соглашался с ним и продолжал помалкивать. Мое равнодушие к оскорблению гарантировало мне, что человек не повторит его снова (*Маане рах, ч. 13*).

Г) Некто, достойный порицания, изрыгал проклятия в адрес умного человека, который не отвечал своему обидчику. Когда оскорбляемого спросили, почему он промолчал, человек сказал: «Я не ввяжусь в перебранку, в которой тот, кто считает себя победителем, на самом деле является проигравшей стороной» (*Сефер а-мидот ле-амеири*).

Д) Люди не желают смолчать, когда их оскорбляют, потому что кто-то может подумать, что они слабовольны, нерешительны и не способны возразить. Но правда заключается в том, что требуется гораздо больше силы, чтобы промолчать, когда кто-то оскорбляет вас. С другой стороны, мщение, желание реванша – знак слабости. У жаждущего реванша отсутствует необходимая сила характера, чтобы простить (*Рабби Ирахмиэль Шульман, Ке-цейт а-шемеш бигвурата*).

Когда Хазон Иш жил в Европе, он гулял как-то по лесу с одним из своих учеников. Несколько неевреев шли сзади и насмехались над ними. Молодой ученик оскорбил их в ответ.

– Нет, ты не *бен-Тора* (серьезный человек, изучающий Тору и живущий по ее законам), – сказал ему Хазон Иш.

– А как бы ответил им *бен-Тора*? – спросил ученик.

– Он бы вообще не ответил им, – сказал Хазон Иш (*Пъэйр а-дор, том 4*).

Е) Мы пропагандируем здесь не молчание из-за своей слабости, а молчание, благодаря своей силе. Человек, уверенный в том, что он ценен как человек, независимо от того, кто что скажет о нем, не будет испытывать необходимости

ответить на оскорбление. Он будет видеть ситуацию объективно, и только если что-то положительное можно будет извлечь из нее (в смысле исправления поведения обидчика), тогда он выскажется. Например, если ваш босс полагает, что вы ошиблись, иногда предпочтительно доказать ему, что вы были правы. Но это подходит не для любой ситуации. В некоторых случаях он начнет злиться на вас за то, что вы пытались поправить его, но если вы при этом промолчите, он сразу же забудет о предмете дискуссии. Когда ничего позитивного нельзя извлечь, просто спокойно промолчите.

Ж) Когда умный человек слышит оскорбление в свой адрес и испытывает искушение ответить на него, он спрашивает себя: «В чем заключается цель моего ответа?». В основном, причины могут быть две. Первая – оскорбить обидчика в ответ. Вторая – оправдать себя и повысить свой авторитет в глазах окружающих. Но все, что вы хотели бы заработать с помощью слов, можно заработать с помощью молчания. Относительно ответного оскорбления обидчика – ваше молчание – наиболее эффективная реакция, какая только может быть. Ваше молчание демонстрирует точку зрения, что вы не считаете его высказывания достойными, чтобы обращать на них внимание. Относительно второй причины – оправдания себя в чьих-то глазах – если вы промолчите, то те, кто наблюдают за происходящим, будут чрезвычайно высоко ценить вас ибо увидят, как здорово вы умеете сдерживать себя. Если же вы захотите ответить обидчику, показав окружающим его вину, то он ведь уже сам это продемонстрировал. Оскорбления благозвучны только для потерявшего самообладание человека, когда он на пике своего срыва, но не для тех, кто слушает их. Внешние наблюдатели смотрят на оскорбителя с презрением. Поэтому, нет никакой необходимости отвечать ему, так как он уже сам себе ответил. Хранить молчание с целью рассчитаться с обидчиком, это не самая высокая мотивация, но, по крайней мере, она предпочтительнее, чем отвечать оскорблением на оскорбление. (Дубнер магид, Сефер а-мидот: Шаар а-сина, ч. 7).

З) Порой, оскорбленный человек хранит молчание, потому что чувствует – это будет раздражать оскорбителя. Такое молчание неправильно (хоть оно и лучше, чем ответное оскорбление). Если вы видите, что мягкий, незлобивый ответ с вашей стороны, утихомирит оскорбителя, попробуйте успокоить его (Ликутей эйцот: махлокет, №25).

Жена одного праведного еврея была очень вспыльчивой и часто оскорбляла своего мужа. Муж, обычно, хранил при этом молчание и спокойно принимал

свой жребий. Однажды жена начала оскорблять его сильнее обычного, и он ответил ей несколькими словами.

– Почему ты отреагировал иначе, чем обычно? – спросили его.

– Я понял, что в этот раз моя жена мучалась бы, если б увидела, что я не обращаю внимания на ее оскорбления, – ответил ученый муж. Поэтому я произнес несколько слов в качестве одолжения. Я хотел, чтобы она думала, что ее оскорбления раздражают меня, и мой ответ помог ей чувствовать себя лучше» (Дерех цадиким).

И) Если кто-то оскорбил вас, и вам трудно сдержаться, чтобы не оскорбить его в ответ, просто уйдите (Эрех апаим). Если же вы уходите, постарайтесь передать мысль, что поступаете так, чтобы не допустить ссоры, а не потому что хотите этим уходом оскорбить человека.

8. Как превозмочь в себе обиду от оскорблений

А) Хоть и легко произнести, что ты прощаешь кого-то за то, что он оскорбил тебя, однако чрезвычайно тяжело искоренить внутри себя чувство обиды. Нужно приложить серьезные усилия, чтобы изменить образ мышления и преодолеть обиду (Рабби Ихезкиэль Левенштейн, мофец а-дор).

Б) Когда людям говорят, что они не должны расстраиваться из-за оскорблений, некоторые возражают: «но ведь это задевает мое самолюбие!» или «Он оскорбил мое достоинство!». Они ошибочно думают, что как порез на руке автоматически начинает кровоточить, точно так же и оскорбленное «достоинство» автоматически является источником огорчений и страданий. И хоть подобный взгляд на оскорбления довольно распространен, он основан на неверном допущении, что несуществующее понятие, именуемое «эго» или «самолюбие» существует на самом деле. Это всего лишь концепции или идеи, которые не существуют в реальности. Как мы уже говорили выше, обиды, испытываемые из-за оскорблений, основаны на наших собственных взглядах и отношении к этим словам. Если вы думаете о том, насколько ужасно то, что кто-то произнес то или иное оскорбление, и это – «доказательство» того, что вы – никчемный, бесполезный, неполноценный человек, вы действительно будете ощущать обиду и боль. Примите эти слова как простые звуки, не имеющие никакой власти над вами, и вы сумеете отреагировать на них самым нейтральным образом. Люди обладают условной реакцией на определенные звуки, обозначенные как оскорбления, и поэтому ошибочно полагают, что это заложено в них природой. Но все, что помечено как негатив, можно точно также пометить как позитив.

Сосредоточьтесь на положительных аспектах человека, произнесшего те обидные слова, и вы сможете даже почувствовать удовольствие, услышав те же звуки, которые раньше давали вам неприятные ощущения.

В) Если вас оскорбили или сделали замечание, и вам трудно преодолеть в себе чувство обиды, рабби Йосеф Гурвиц предлагает следующий выход: скажите себе громко, во весь голос – по каким причинам вам не следует допускать, чтобы оскорбления огорчали и волновали вас. Но не говорите просто, что оскорбление не должно беспокоить вас. Вот некоторые причины, которые следует упомянуть: [-]То, что человек говорит, чтобы уязвить вас, противоречит нормам Торы, и его поведение демонстрирует его проблемы, а не ваши.

[-]Это правда – у вас есть недостатки, но у вас имеются также и достоинства. Не фиксируйте внимание только на своих недостатках, как сделал человек, оскорбивший вас. Очень часто человек не имел вас в виду, когда сделал замечание, которое, как вы подумали, относится к вам. Критика может быть справедливой. Но бывает «что-то», что человек не может исправить незамедлительно. Скорее, это «что-то» потребует много времени и усилий. В качестве отправной точки достаточно решить попытаться изменить себя.

[-]Вполне возможно, что тот, кто оскорбил вас, был расстроен и испытывал сильное негодование. Он сказал то, что сказал, чтобы смягчить свои собственные негативные ощущения. Вы можете радоваться тому, что, оскорбив вас, тот человек смог, наконец, успокоиться.

[-]Неприятные чувства, возникшие из-за нанесенной обиды, временны и быстро забудутся.

[-]Вы растете духовно, если не отвечаете на оскорбления.

[-]Обида и душевная боль из-за оскорбления искупают ваши грехи (Мадрегот а-олам: некудат а-эмет, ч. 9).

Г) Человеку не нужно слишком расстраиваться от того, что кто-то перечит ему. Грабители не станут грабить человека, грузовик которого полон навозом – они нападут на того, у кого есть драгоценности (Мидраш Риваш тов).

Д) Можете отреагировать на чьи-то оскорбления с юмором, и необязательно, чтобы оскорбления взволновали вас. Сосредоточьтесь на своих целях, разговаривая с этим человеком, и не обращайтесь на оскорбления.

Однажды Островцер ребе попросил одного богатого человека о пожертвовании для бедного человека. Скупой богач ответил ребе в грубой форме. Не утративший присутствия духа, ребе ответил ему: «Ну ладно – мне ты дал оскорбления. А что

ты дашь этому бедняку? Он не может купить хлеба на эти оскорбления» (Оцер писгамим ве-сихот).

Е) Если вы знаете о своих недостатках и можете увидеть разницу между тем, над чем стоит работать, а над чем не стоит, вам легче будет выдержать оскорбления. Когда рабби Йосеф Дов Соловейчик, автор «Бейт а-Леви» еще был молодым человеком, он как-то попросил возницу отвезти его в определенный город без денег, а в качестве платы за проезд он будет править лошадьми. У молодого человека не было опыта в этом деле, и он совершил кучу ошибок. Возница все время кричал на него и в конце концов ударил. Недалеко от места назначения они заночевали на постоялом дворе, где кто-то распознал в молодом человеке блестящего знатока Торы. Поняв, кого он оскорбил и ударил, возница сильно устыдился. Он подбежал к Раву Йосефу Дову и попросил у него прощения. Успокаивая возницу, Рав Йосеф Дов великодушно улыбнулся и сказал: «А что мне нужно простить? Вы не оскорбили меня за мои познания в Торе. Вы были раздражены моим неумением править лошадьми. И вы были правы. Я невежествен в этом деле и могу понять, почему вы рассердились на меня» (Дмуйот ход, том 2).

9. Цель, к которой нужно стремиться

А) Бывают случаи, когда человек впутывается в перебранку, и его при этом сильно оскорбляют. И хоть в душе оскорбленный желал бы в ответ унижить обидчика, он «берет себя в руки» и оскорбляет его более сдержанно, чем хотел. Он может гордиться собой за то, что не высказал всего, что хотел сказать, и может видеть себя среди праведников, которые не возвращают обидчикам оскорблений. Он ошибается. Должный уровень, к которому следует стремиться, это вовсе не отвечать оскорблением на оскорбление. И хоть предпочтительнее проявить хоть какую-то небольшую сдержанность, чем вообще никакой, такому человеку предстоит еще проделать большой путь – ему не следует благодушествовать и быть довольным собой (Хегуоней мусар, том 3).

Б) Слова порочного человека, старающегося унижить человека праведного, не окажут никакого влияния на этого благородного человека (Сефер а-мидот ле-амеири).

В) Есть люди, хранящие молчание, когда кто-то оскорбляет их, но в душе своей они хранят чувство обиды и враждебности. Уровень, к которому следует стремиться – научиться настолько не обращать внимания на оскорбления, чтобы вообще не испытывать чувства обиды (Рейшит хохма: Шаар а-анава, ч. 3).

Как-то рабби Залман из Воложина и его брат рав Хаим путешествовали, и на одном постоялом дворе брюзгливый хозяин сначала раскричался на них, а затем вообще велел им убираться с постоялого двора. Выезжая, рав Хаим заметил, что его брат плачет.

– Почему ты плачешь? – спросил он брата. – Я не принял близко к сердцу того, что тот говорил. И тебе не стоит этого делать.

– Я не плачу из-за его оскорблений, – ответил рав Залман. Но когда он кричал, я испытывал сильное огорчение. И сейчас я плачу оттого, что не смог достичь того уровня, когда умеешь не обращать внимания на оскорбления» (Толдот Адам; «Возлюби своего ближнего»)

Г) Одной из заповедей Торы является запрет наносить человеку обиду с помощью слов (см. «Возлюби своего ближнего», §326-231). Тот, кто оскорбляет вас, нарушает заповедь. Вместо того, чтобы говорить себе: «Как ужасно, что он сказал мне это», вы можете сказать: «Меня огорчает, что он не обладает должной отзывчивостью, чтобы выполнить требования этой заповеди. Как жаль, что он не понимает или на мгновение забыл об этом. Что я могу сделать, чтобы повлиять на него, дабы он выполнял эту заповедь в будущем?».

Д) Существует три различных уровня желания прощать людей:

[-]Некоторые прощают любого, кто обидел их, если обидчик приходит и просит прощения.

[-]Другие сами стараются изо всех сил, чтобы облегчить тому возможность попросить прощения.

[-]Люди на самом высоком духовном уровне недвусмысленно и ясно заявляют перед сном, что прощают любого, кто оскорбил или обидел их, даже если эти люди и не попросят прощения сами (Эйкев анава).

Прощая кого-то, мы помогаем себе точно так же, как помогаем тем, кого прощаем. Мы растем духовно и чувствуем себя гораздо лучше, когда прощаем, чем если бы продолжали все больше и больше обижаться. Проверьте на опыте в течение нескольких недель. Ночью перед сном вспомните обо всех проблемах, с которыми столкнулись, общаясь с другими людьми и простите им. Обратите внимание на то, как это изменит ваше отношение к прощенным вами людям на следующий день. Тот, кто угрожает: «Я ему припомню!» или «Я с ним рассчитаюсь!», вредит себе больше, чем он вредит обидчикам. Зачем страдать из-за чувства обиды и возмущения, если можно получить удовольствие, прощая обидчику?

Е) Работайте над собой, чтобы достичь уровня, когда вы совсем не чувствуете никакой обиды, если кто-то вас оскорбляет. Простить человека, оскорбившего вас, – это высокий духовный уровень и, благодаря этому, вы сами получаете прощение за собственные проступки (Шаарей кдуша 1:6).

Ж) Если кто-то оскорбляет вас, постарайтесь найти в этом человеке достоинства. Это может быть трудно, но является признаком величия, если человек может преодолеть в себе негативные чувства и старается судить о своем обидчике благожелательно. Одной из возможностей может быть, что тот человек считал, будто у него есть право и, возможно, даже обязанность сказать то, что он сказал. Возможно, он был неправ, но ему казалось, что у него есть основания сказать это (Алуфейну месубалим, § 79-80 и 102).

З) Тора велит нам стремиться подражать Вс-вышнему. И когда кто-то грешит – это оскорбление Создателя. И, несмотря на это, Он продолжает дарить грешнику жизнь и энергию. Нам следует работать над собой, чтобы научиться терпению и выдержке по отношению к окружающим. И даже если они сильно оскорбили нас и не попросили прощения, мы не должны сдерживать себя, если нужно сделать для них доброе дело (Томер двора, ч. 1).

Некоторые могут сказать: «Если он не попросил прощения, а я все равно делаю ему добро, разве это не покажет ему, что можно продолжать оскорблять меня?». И ответ на этот вопрос – вовсе не обязательно! Вы должны стараться быть добросердечным человеком независимо от того, как поступают окружающие. В большинстве случаев, если вы не станете обращать внимания на их оскорбления и будете поступать с ними доброжелательно и благосклонно, они почувствуют стыд, если захотят и дальше оскорблять, и их нападки на вас прекратятся. Если же они продолжат свои оскорбления, вы можете испытать удовольствие, подавляя в себе естественное желание отомстить и почувствуете себя еще более возвышенно из-за своей благожелательности.

Если кто-то оскорблял рабби Исраэля Салантера, он прилагал гораздо больше усилий, чем обычно, чтобы сделать какое-нибудь доброе дело для того человека (Ор исраэль).

Рабби Носон Цви Финкель, руководитель *ешивы* «Слободка», всегда очень осторожно принимал решения, когда нужно было наказать ученика – должен ли быть к нему сердечный, теплый подход, или же следует строго наказать его. Если он чувствовал, что ученик становился высокомерным и наглел, то старался подойти к нему так, чтобы разрушить это качество. Но если он чувствовал, что у него не осталось положительных чувств к какому-то конкретному ученику, или

же ученик проявлял неуважение к рабби Финкелю, то не использовал по отношению к нему крутых методов дисциплинарного взыскания. Рав Финкель считал, что если в такой ситуации использовать строгие методы, его подспудные побуждения смогут носить личный характер. Поэтому он делал больше, чем было в его силах, чтобы быть особенно сердечным и дружелюбным (Тнуат а-мусар, том 3). Редактор одного издания, когда-то оклеветавший и высмеявший рабби Йозеля Тейтельбаума, Сатмарского рава, пришел к нему и рассказал о финансовых затруднениях своей дочери. Она была уже обручена, но у нее не было достаточно средств, чтобы купить квартиру. После того, как рабе дал ему крупную сумму денег, кто-то прошептал раву Йозелю на ухо: «Разве вы не знаете, кто он такой?» «Конечно знаю! – ответил Рабе и после секундной заминки вернул редактора и дал ему еще больше денег («Джуиш Обзервер», ноябрь 1979).

И) Вот, что говорил рабби Пинхас из Корец о мести за полученное оскорбление. Представьте себе человека, стоящего перед королем. Вдруг кто-то подходит к этому человеку и дает пощечину. Из страха перед королем он почти не обратит внимания на удар. Более того, он подумает про себя: «Я не могу сейчас отомстить. Король видел, что он мне сделал. Если король одобряет действия моего обидчика, мне все равно ничто не поможет. Если же король осуждает его поступок, он сам накажет обидчика за то, что тот сделал мне». Точно также мы стоим перед Б-гом и не должны отвечать на оскорбления (Нофес цуфим, №89).

К) Человек, ищущий истину и научившийся быть скромным, не будет чувствовать себя оскорбленным из-за многих вещей, в которых другие будут видеть неуважение к своему достоинству. Цель жизни такого человека – обрести больше знаний, а значит то, как люди обращаются с ним, не существенно и не имеет для него значения.

Рабби Акива Эйгер был однажды в Варшаве на одной важной конференции. К нему подошел человек и попросил дать благословение. Рабби Акива был очень скромным человеком и сказал, что недостойн благословлять других людей. Ни секунды не раздумывая, тот человек процитировал фразу из *талмуда*: «И да не будет благословение *обыкновенного* человека выглядеть легковесным в твоих глазах». Рабби Акива Эйгер тут же понял свою ошибку и постарался исправить ее, объясняя фразу как: «И да не будет благословение *обыкновенному* человеку выглядеть легковесным в твоих глазах». Рабби Эйгер скромно заметил: «Вы были правы, когда употребили слово "обыкновенный" по отношению ко мне» (Хут а-мешулаш).

Мой тесть, рабби Симха Вайсман, проезжал как-то в машине недалеко от *ешивы* рабби Моше Файнштейна в Нью Йорке. Через дорогу он увидел своего сына Моше. Рабби Вайсман высунулся из машины и крикнул: «Моше, подойди ко мне!». Рабби Моше Файнштейн, всемирно известный авторитет в Талмуде и законах, был неподалеку. Подумав, что мой тесть зовет его, он начал переходить дорогу, направившись к машине, за рулем которой был мой тесть. Когда тесть понял, что случилось, он быстро подскочил к рабби Файнштейну, чтобы извиниться. Он пытался объяснить, что никогда бы не обратился к великому ученому просто по имени и без титула, и что он бы, разумеется, сам подошел, нежели дерзко и беззастенчиво подозвал рабби Файнштейна к себе. Рабби Файнштейн сказал, что такие вещи вовсе не беспокоят его, и он совершенно не оскорблен.

Л) Работайте над тем, чтобы научиться спокойно воспринимать все, что с вами случается. Если обретете это качество, вам легче будет удерживать себя от споров с окружающими. Если вы взвинчиваетесь, когда кто-то говорит вам слова, которые вы расцениваете как оскорбление, вам трудно будет не возразить ему. И даже если кто-то оскорбит вас очень сильно, приучите себя хранить молчание и примите оскорбление (Хафец Хаим, Шмират алаха: шаар а-твуна, ч. 8).

Попробуйте представить себе, как кто-то оскорбляет вас, а вы спокойно принимаете это. Если поначалу такой образ вызывает у вас чрезмерное беспокойство, повторяйте мысленно ту сцену, говоря при этом, что можете принять оскорбление с помощью внутренних усилий и мужества. Повторяйте это до тех пор, пока действительно не почувствуете в себе отвагу и бодрость духа. И чем больше вы будете упражняться, тем легче сумеете оставаться спокойным, столкнувшись с оскорблениями.

М) Хафец Хаим писал о трех уровнях молчания, когда кто-то вас оскорбляет:

[-]Первый уровень – когда вы возражаете, но ваше возражение не ответное оскорбление.

[-]Второй уровень – когда оскорбление задело вас, но вы храните молчание, потому что не хотите, чтобы ваш обидчик оскорбил вас еще больше, чем он это сделал.

[-]Высочайший уровень – когда вы испытываете радость (оттого, что вас оскорбили), из любви ко Вс-вышнему, ниспославшему вам страдания, чтобы они служили в качестве искупления (там же).

Н) Если вас оскорбили, постарайтесь ощутить радость, подавляя в себе естественное стремление отомстить обидчику за его поведение. (Хинух ве-эдун а-хергешим).

Ученик рабби Ихезкиэля Левенштейна рассказывал: «Я как-то увидел рава Ихезкеля в очень радостном состоянии и спросил – в чем причина его веселья?». «Меня сегодня очень сильно оскорбили, а я не сказал и слова в ответ. Вот из-за этого я и радуюсь», – сказал рабби Левенштейн (Марбицей тора у-мусар, том 4).

В то время, как многие расценивают оскорбления как негативное явление и, следовательно, их эмоциональная реакция – либо гнев, либо печаль, рабби Левенштейн определял свое умение оставаться спокойным как в высшей степени позитивное, и его эмоциональная реакция была сплошной радостью. Как упоминалось ранее, мы не реагируем эмоционально на само событие, мы реагируем сообразно нашей оценке этого события. Если вы владеете положительным отношением к хранению молчания, когда вас оскорбляют, то получите удовольствие, даже если другие будут испытывать страдания в аналогичной ситуации.

О) Рамбам в своих комментариях к Пиркей Авот (4:4) рассказывал, как одного праведного человека однажды спросили: «Какой день вашей жизни был для вас самым радостным?», на что праведник ответил: «Это был день, когда я плыл на корабле, и один человек очень сильно унизил меня. Он подверг меня страшному позору. Тем не менее, я не испытал ни капли обиды. Я ощутил громадную радость оттого, что достиг такого духовного уровня, что никакие оскорбления не могли причинить мне страданий».

Многие люди считают самыми счастливыми днями своей жизни время, когда они получают аплодисменты и возгласы одобрения от окружающих. Но тот факт, что они нуждаются в чьем-то одобрении и поддержке, чтобы быть счастливыми, делает их зависимыми от других людей. Тот же, кто может испытать счастье даже когда его оскорбляют, гарантирован иметь счастливую жизнь.

Если человек знает, что может испытать положительные чувства, даже если его унизили, он свободен от страхов за то, что люди могут сказать о нем. И это дает человеку ощущение свободы.

Если вы верите, что чьи-то слова не могут обидеть вас, они вас и не обидят.

10. Приемы и методы, применяемые, чтобы справиться с оскорблениями

А. Если вы знаете за собой что-то отрицательное, что может быть использовано кем-то с целью оскорбить вас, скажите сами об этом до того, как скажут другие (Бава кама 92б).

Сказав о негативе первым, вы удалите жало из оскорбления, которое может быть произнесено в ваш адрес. Аналогично, если вы добродушно согласитесь с оскорблением, сказанным в ваш адрес, и скажете, что тот человек прав, это остановит его от повторения своего оскорбления. Например, если кто-то говорит вам: «Ты дурак!», а вы ответите ему: «Да, я дурак», вряд ли он станет продолжать оскорблять вас. Но даже если и продолжит, то скоро перестанет, если вы с улыбкой продолжите соглашаться с ним каждый раз, когда он будет произносить новые оскорбления.

Б) Научитесь ожидать худшего и принимать его. Таким образом вы избавите себя от огорчений из-за оскорблений.

Как-то в молодости рабби Ицхак из Ворки ехал со своим другом в телеге. Извозчик – грубый, неотесанный мужик, оскорбил его. Друг рабби Ицхака стал браниться в ответ, но сам рабби был спокоен и безмятежен.

– Как ты можешь терпеть то, как он нас оскорбляет? – спросил его друг.

– Ты не подготовил себя должным образом, ответил рабби Ицхак. Ты ожидал, что возница будет вежлив. Поэтому тебе тяжело было согласиться с тем, что он оскорбил нас. Я же знаю, что некоторые извозчики оскорбляют словесно своих пассажиров. И всегда, когда путешествую, я мысленно готовлю себя к наихудшим оскорблениям. Эти оскорбления, как правило, слабее того, что я уже ожидаю, вот они и не беспокоят меня (Дерех цадиким).

В) Не позволяйте оскорблениям увести вас от конкретной цели, когда вы разговариваете с кем-то. Помня все время о задачах, что вы поставили перед собой изначально, вы сумеете проигнорировать оскорбления. Предположим, к примеру, что вы стараетесь продать какой-то товар потенциальному покупателю. И вот посреди процесса купли-продажи он оскорбляет вас. Первой реакцией для вас будет оспорить его оскорбление. Не делайте этого. Вашей целью в этой беседе не было сделать так, чтобы покупатель не оскорблял вас, вашей целью было убедить его, чтобы он купил у вас что-то. Спор вокруг оскорбления, скорее всего, погубит ваши шансы преуспеть в своей первоначальной цели. Пока вы помните о своих задачах, оскорбление окажется для вас незначительным событием и его легко можно будет проигнорировать. Это простое правило

предохраняет от многих семейных ссор. В чем заключается главная цель в ваших взаимоотношениях с родителями, супругом, детьми? Задав себе вопрос – каким образом лучше достичь намеченных целей? – вы избавите себя от ненужных пререканий.

Однажды, когда рабби Моше Шваб собирал деньги для своей *ешивы*, один потенциальный жертвователь захлопнул дверь перед его носом. Не утративший присутствия духа, рабби Шваб позвонил этому человеку по телефону и попросил прощения за то, что невольно рассердил его. Услышав извинения рабби Шваба, тот человек смягчился. Это дало рабби Швабу возможность объяснить ему, что даже если он и не хочет дать пожертвования на *ешиву*, он все равно должен понимать важность изучения Торы хотя бы до такой степени, чтобы не оскорблять того, кто представляет *ишиву*. Благодаря тактичному методу, использованному рабби Швабом, тот человек извинился и попросил его придти снова к нему за крупным пожертвованием (Маархей лев).

Г) Мы умеем мысленно отделять себя от окружающей обстановки. (Маане рах, ч. 5). Таким образом, мы можем смотреть на кричащего на нас, будто он оскорбляет кого-то другого. Когда вы видите, как один незнакомец оскорбляет другого незнакомца, вы ведь не принимаете это на свой счет, и эмоционально вас это не задевает. Немного тренировки, и вы научитесь, как мысленно покинуть обстановку всегда, когда только захотите. И хоть этот метод не должен быть использован как попытка уйти от конструктивной критики, мы можем избавиться себя от ненужных страданий, абстрагировавшись от ситуации, в которой нас оскорбляют.

Д) Если вас зазря обидели и расстроили, можете себе представить, что ваш обидчик идиот или ненормальный. Но если идиот скажет что-то, вы же понимаете, что у него есть проблемы и не будете воспринимать его слова на полном серьезе. Тот, кто незаслуженно оскорбил вас, поступает как сумасшедший человек, даже если в других областях он довольно нормален и разумен (Маане рах, ч. 12).

Е) Хоть такая задача – не позволять чьим-то оскорблениям волновать вас, – это цель, к которой нужно стремиться, однако, достичь ее крайне трудно. Поэтому стоит подумать о возможностях ответить на оскорбления, но так, чтобы не оскорбить своего обидчика, и, в то же самое время, получить для себя какое-то облегчение. Не делайте сравнений («Ты идиот, ты еще хуже, чем я!») и не реагируйте, оцетинившись («Как ты можешь так разговаривать со мной и доставлять мне огорчения?»). Вот возможные ответы: «Давай обсудим вдвоем,

вместо того, чтобы оскорблять друг друга». «Я был бы благодарен, если бы ты не разговаривал со мной в такой манере». «Оскорблять людей не свойственно такому человеку, как ты». Можно спросить его, хочет ли он быть хорошим человеком, и, после его утвердительного ответа, сказать: «Это включает в себя быть очень осторожным и разговаривать с людьми с уважением и предупредительностью. Как насчет этого?». Некоторым людям можно отвечать немного решительней, вроде: «Для того, чтобы лечить словом, человеку требуется больше величия, чем для того, чтобы нанести словом обиду» или «Я думал ты лучше, чем оказался на самом деле».

Когда рабби Йосеф Хаим Зонненфельд прибыл в Иерусалим в 1873 году, он отправился с сопровождающим к Западной Стене. По пути встреченный ими араб бросил в него гнилой апельсин. Рав Йосеф Хаим повернулся к нему и сказал на идиш: «Большое спасибо!». Араб не понял его, но ему интересно было узнать, что же еврей ему сказал? Когда же человек, сопровождавший рабби Зонненфельда перевел ему слова рабби, араб спросил – почему тот так сказал? Через переводчика рабби Зонненфельд объяснил: «Я благодарю вас за то, что вы бросили в меня апельсин, а не камень». Араб очень смутился, и с тех пор всегда, когда рабби проходил мимо его лавки, выказывал ему большой почет и уважение (Ке-цейт а-шемеш бигвурата).

Ж) А вот еще прием для преодоления в себе боязни получить оскорбление: попросите кого-нибудь сказать вам: «Ты – самый отвратительный человек, из всех, когда-либо живших на земле!». Никто и никогда не сможет сказать вам ничего хуже этого. И это докажет вам, что влияет на вас не то, что кто-то говорит в ваш адрес, а ваше отношение к тому, что он говорит. Ибо когда кто-то повторяет вам ваши слова, вы не принимаете их всерьез и не обижаетесь на то, что он говорит. И сейчас вы сами можете понять, что способны игнорировать оскорбления, независимо от того, что кто-то сказал, покуда вы сами после оскорблений не присоединяете к этим словам отрицательные мысленные утверждения.

З) Очень эффективным методом заставить кого-то прекратить оскорбления является просьба к этому человеку продолжать и дальше оскорблять вас. Посмотрите на ситуацию с юмором и получите от нее удовольствие. С улыбкой на лице скажите тому человеку: «А я читал, что очень полезно для человека самому услышать обидные слова в свой адрес, без того, чтобы вернуть оскорбление тому, кто тебя оскорбляет. Прошу вас, сделайте мне одолжение и оскорбляйте меня, как только можете. Я получаю громадное наслаждение от

ваших нападков и надеюсь, что вы и дальше будете оскорблять меня». Продолжайте хвалить человека за его оскорбления (Эрех апаим).

И) Как-то рабби Йосеф Прессбургер, автор «*Тифферет Йосеф*», гулял по улице своего города, и несколько мальчишек-неевреев увязались за ним и стали обзывать. Он же продолжал идти, будто и не слышал, что они кричали ему вслед. Один взрослый (нееврей) проходил мимо и обратился к детям: «Что вы теряете время на этого человека? Разве вы не видите, что он глухой и не может услышать вас?».

В другой раз рабби Йосеф Прессбургер шел по улице с приятелем, и несколько мальчишек стали выкрикивать в их адрес антисемитские ругательства. Приятель хотел побить их тростью, но рабби ему не позволил этого. «Оставь их, – сказал рабби. Я улажу дело мирным способом». Рабби повернулся к дерзким мальчишкам и предложил каждому из них мелкую монетку, если только они продолжат обзываться еще одну минуту. После того, как они выполнили его «заказ», он дал им по монетке. Он предложил им повторить свое «выступление» еще несколько раз, и после каждого сеанса обзывания они получали деньги. В конце концов, он сказал, что они могут продолжать обзываться, но денег больше не получат.

«Если ты не хочешь давать нам деньги, тогда мы отказываемся обзывать тебя», заявили мальчишки и убежали (Ке-цейт а-шемеш бигвурата).

Человек согласен что-то сделать только тогда, когда видит в этом некую пользу для себя. В первом случае, когда мальчишки увидели, что рабби не обращает внимания на их оскорбления, они прекратили их выкрикивать. Во втором случае рабби изменил их мотивацию с удовольствия, получаемого от оскорблений, на способ зарабатывания денег. Как только они прекратили получать деньги, мальчишки перестали быть заинтересованными в оскорблениях. Эти два примера служат нам ориентиром, как можно помешать оскорблениям одних людей другими.

11. Людям, выступающим на публике, и авторам изданий следует ожидать критики в свой адрес

Рабби Моше Штернбах пишет во вступлении к одной из своих книг, что создавая свою первую книгу «*Моадим Узманим*», он попросил рабби Дов Байриша Виденфельда, рава из Тшабина, о рецензии. После того, как рабби Виденфельд

вручил ему свое письмо, он сказал рабби Штернбаху, что хотел бы поделиться несколькими советами из собственного опыта. Как правило, каждая публикуемая книга подвергается критике. Живя в Польше, рабби Виденфельд получал много писем с комментариями на его книгу «*Доваив Меишорим*». Многие критиковали стиль, которым написана книга. Некоторые полагали, что ему следовало дать в книге дополнительные материалы, в то время, как другие считали, что он должен был написать меньше, третьи говорили, что общий акцент в книге должен был быть вообще на другом. Он же решил вообще не отвечать на критику, ибо никогда не собирался писать эту книгу для всех и каждого. Если бы хотел, тогда напечатал бы много тысяч экземпляров. Но он написал ее конкретно для тех, кто желал именно такой тип книги. Поэтому, если кто-то недоволен общим стилем, ответом ему будет, что книга писалась не для него. Если же кто-то получает от нее удовольствие, то для такого человека стоило ее написать. Рабби Виденфельд добавил, что автору следует заранее понять, что люди будут критиковать и даже умалять достоинства его книги разного рода придирками, так что ему следует иметь в виду, что он никогда не предназначал свою книгу для широкой аудитории. Если автор примет такой подход, он сумеет не обращать внимания на несправедливую критику и не будет чувствовать себя подавленным из-за этого. С самого начала ему следует принять тот факт, что его книга не будет оценена по достоинству каждым человеком. Только определенные люди получат наслаждение от ее прочтения, и именно для них она и написана ([Предисловие к Илхот агра уминагав](#)).

Некто написал статью в еврейский религиозный журнал, критикуя определенные философские размышления рабби Иссера Залмана Мельцера. Один обеспокоенный друг Рава Мельцера пришел к нему с ответными опровержениями тем доводам, которые были в статье. Тем не менее, рабби Иссер Залман не позволил своему защитнику опубликовать этот ответ.

«Человек, раскритиковавший мою статью, страдает из-за семейных проблем, и мысль о том, что он опровергает то, что я написал, делает его чуточку счастливее. А я не хочу упустить возможность уменьшить чьи-то страдания» – сказал рабби Мельцер ([Йехидей сгула](#)).

12. Когда кто-то оскорбляет вас, посмотрите, нельзя ли извлечь для себя урок из этого

Если вас оскорбили, даже из эгоистических соображений, не оставляйте без внимания то, что было сказано в ваш адрес. Лучше проверьте – может в словах обидчика, независимо от его намерений, есть доля правды (*Даат хохма у-мусар, том 2*).

Когда кто-нибудь критически отзывался о рабби Симхе Зисселе из Кельма, последний выражал свое удовлетворение тем, что наконец кто-то рассказал о его недостатках. Один из его работников словесно напал на него в присутствии посторонних. Этот работник кричал и ругался, называя его злодеем. Рабби Симха Зиссель наклонился вперед и слушал того человека с величайшим интересом. Несколько человек, стоявших рядом, попытались силой утащить того работника, но рабби Симха Зиссель не позволил им этого. «У него есть все основания, – сказал он. Этот человек всего лишь раскрывает правду» (*Тнуат а-мусар, том 2, §44-45*).

13. Правильная реакция на конструктивную критику

А) Если вас критикуют, цените возможность усовершенствовать свои качества и вообще будьте благодарны своему критику (*Орхот цадиким, ч. 6*).

Однажды рабби Симха Буним из Пшисхи пришел к своему учителю. Выглядел он при этом болезненно и бледно. Учитель спросил его, что с ним случилось?

– Меня унизили до самой глубины моей сути, – ответил рабби Буним.

– И что ты ответил? – спросил учитель.

– Я подошел и поцеловал его, – ответил рабби.

Когда учитель стал настаивать на том, чтобы узнать, кто же так смутил его, рабби Буним неохотно признался, что речь идет о книге «*Шевет Мусар*».

– *Талмуд йерушалми (Шаббат 1:2)* утверждает, что когда мы изучаем чьи-то мысли и идеи, нам следует представлять себе, что этот человек стоит перед нами. Когда я читал «*Шевет Мусар*», то чувствовал себя страшно униженным, потому что осознал, как много недостатков есть во мне. Я едва не потерял сознание от стыда. Когда же я немного успокоился, то взял в руки книгу и поцеловал ее за то, что она просветила меня» (*Симхат Исраэль*).

Б) Мы должны испытывать столько же радости, когда нас укоряют, сколько почувствовали бы, найди мы большой клад (*РОШ, Орхот Хаим*).

Если нам дают совет, как нажить капитал, или обращают внимание на то, как мы теряем деньги, мы с благодарностью принимаем замечания советчиков. Попробуйте смотреть на рекомендации, направленные на исправление вашего поведения и характера в таком же самом ключе.

В) Ни один человек не в состоянии видеть все свои недостатки. Каждый считает себя праведным и добродетельным, и ему кажется, что все, что он делает, верно. И на все, что он совершает, у него находится множество оправданий и обоснований. Человек не хочет видеть того, что не соответствует его убеждениям. Другие же могут быть более объективны относительно вас и указать на ваши ошибки и недостатки. Поэтому будьте готовы выслушать то, что говорят критики (Мусарей рабейну Йонатан).

Г) Тот, для кого главной целью в жизни является духовное совершенствование, будет любить всякого, кто подсказывает ему пути для исправления (Дубнер магид, Сефер а-мидот: шаар а-ахава).

Разумеется, гораздо приятнее, когда кто-то старается поправить вас в тактичной и деликатной манере, но если вашей целью является совершенствование, цените критику, даже если она высказана не в том виде, в каком хотелось бы вам.

Д) Если кто-то укоряет вас, будьте благодарны ему за то, что он делает вам замечание. Человек испытывает глубокую благодарность врачу, удалившему из его организма смертельную опухоль. Наше отношение к тому, кто указывает нам на наши недостатки, должно быть аналогичным. Легко обидеться на того, кто старается поправить вас. Сосредоточьтесь на той громадной пользе, которую получаете, благодаря возможности исправить свои несовершенства. (Хохма у-мусар, том 1).

Е) Стремящийся к истине не станет проверять, достойный ли человек тот, кто укоряет его. Скорее, он взвесит обвинение в свой адрес, чтобы увидеть, насколько оно обоснованно.

Для вас единственным критерием в выборе врача является то, насколько основательны его знания в медицине. И для вас не имеет значения, как он ведет себя в личной жизни до тех пор, пока его лечение приносит вам пользу. Пусть же у вас будет аналогичный взгляд, когда кто-нибудь указывает вам на ошибки. Единственное, что принимается во внимание – могут ли его слова привести к исправлению ваших недостатков (Кохвей ор).

Ж) Тот, кто искренне заинтересован в самосовершенствовании, сделает все, что только возможно, чтобы найти людей, знающих о его недостатках и готовых указать ему на них. Тем не менее, многие люди делают все от них зависящее, стараясь скрыть свои огрехи от окружающих с тем, чтобы их не заставляли изменить в себе что-нибудь (Коль цофаих, том 1).

Утаивание своих изъянов от окружающих с тем, чтобы вам не могли сделать замечание, может уберечь вас от кратковременных неприятных моментов, но вы все равно останетесь при своих недостатках.

Рабби Шломо Лурия, автор «*Мааршал на Тосафот*», назначил специального человека, который служил ему в качестве обвинителя. Каждый день, в специально отведенное для этого время, они собирались вместе, и этот человек указывал рабби Лурия на его ошибки и недостатки. Во время этих сеансов рабби Лурия накидывал свой талит и готовился к тому, чтобы внимательно выслушать упреки (там же).

3) Боязнь критики возникает из-за чувства неполноценности. Человек, неуверенный в себе, будет обижаться, если кто-то начнет указывать ему на любые его недостатки. Один мудрый человек заметил: «Легче многим людям вытерпеть тысячу человек, зная об их недостатках, но не упоминая об этом вслух, нежели пожурить одного человека, высказав ему упреки в лицо». Вы боитесь критики только если стараетесь обмануть себя и окружающих относительно того, каков вы на самом деле. Но человек, стремящийся отыскать истину, будет благодарен критикующим его. В критике он видит средство, дающее ему возможность стать лучше.

Если кто-то выговаривает вам, и вас это задевает, вы как будто говорите себе: «Ах, как ужасно, что ему известны мои недостатки и промахи! Какой же я неудачник, если у меня такие дефекты. Кто знает, смогу ли я когда-нибудь стать лучше...». Однако, разумнее было бы сказать себе: «Как здорово, что этот человек дал мне возможность расти и развиваться. Я постараюсь сделать все необходимые изменения в своих поступках и взглядах». Если вас обижает чья-то критика, помните – это ваш выбор – чувствовать обиду. Но вы можете сказать себе то, что позволит ощутить благодарность за предоставленную вам возможность стать лучше.

15. ЗАВИСТЬ

1. В чем суть зависти

А) Выработайте в себе такой подход: довольствоваться тем, что у вас есть, даже если у других есть больше. Считайте, что обладаете очень многим, а то, что есть

у других – это мелочи. Желайте людям иметь больше, чем у них есть. Завистливый человек всегда считает, что у него всего слишком мало, а у других всего очень много. Ему хотелось бы, чтоб у других было меньше, чем у них есть (Рейшит хохма: Шаар а-анава, ч. 1).

Б) Зависть появляется, когда человек фиксирует свое внимание на нескольких удачных моментах в чьей-то жизни, и при этом все годы невезения того человека не принимаются во внимание (Михтав ми-Элияу, том 3).

В) По сути своей, зависть является сильным желанием быть кем-то другим. В своей крайности это полное списание себя со счета (Алей шур).

Г) Люди, как правило, не завидуют чужим достоинствам, они завидуют почету и уважению, которые получает человек, благодаря своим достоинствам (Хаей а-мусар, том 2).

Д) Очень часто люди испытывают зависть к тому, кого они хорошо знают, и кто прославился, особенно если они полагают, что он не заслуживает тех похвал, которыми его награждают (Мицвот а-левоот 2:27).

Е) Главной причиной – почему человек может ненавидеть кого-то, кто значительнее его, является гордыня (Шаарей кдуша 1:2).

Высокомерный человек считает, что это нечестно и несправедливо, если кто-то владеет тем, чего нет у него самого. Ему кажется, что сам он лучше других, и его раздражает, когда другие превосходят его в чем-то.

2. Будьте честны с собой по поводу собственной зависти

А) Завидуя кому-то, кто достиг того, чего вы сами не смогли достичь, вы можете объяснить это лишь желанием добиться того же, чего добился тот человек, и чувствуете себя плохо из-за того, что вы не лучше, чем вы есть. Скорее всего, правда заключается в том, что ваша зависть – это ненависть к тому человеку. Вам обидно не то, что вы нуждаетесь в совершенствовании, а то, что он совершил что-то хорошее (Даат хохма у-мусар, том 3, введение).

Б) Неприятное ощущение, которое вы испытываете, когда слышите, как кто-то расхваливает другого, – это начало зависти. Как только вы осознаете эту реакцию, смените направление мыслей, чтобы избавиться себя от зависти (Рабби Исаак Шер, предисловие к Хешбон а-нефеш).

В) Вы не желали бы многого из того, что желаете, если бы не видели этого у других. Зависть заставляет вас желать большего, чем вы бы просто желали (Хохма у-мусар, том 2). Если бы чего-то просто не существовало на свете, вы бы не расстраивались оттого, что у вас этого нет. Мы огорчаемся потому, что у нас нет

многого из того, что есть у других. Перечислите вещи, которых вам, как вы полагаете, не хватает. Сколько из них подпадает под категорию зависти? Одной из проверок будет – посмотреть, сколько предметов из вашего списка не хватало бы людям двести лет назад, когда большинства из этих вещей вообще не существовало.

3. Вред, наносимый завистью

А) Зависть – это не просто скверное качество. Фактически, его можно рассматривать как серьезное заболевание (РОШ, Ор Хаим, №113).

Б) Зависть порождает опасную психологическую реакцию. Человек завистливый всегда испытывает горечь и печаль. Он не в состоянии изучать Тору и надлежащим образом молиться, так как все время поглощен завистливыми мыслями. Он не может насладиться пищей, которую ест. Завидуя тому, что есть у другого, вы наполняете свои мысли волнениями, страданием и беспокойством, в то время, как тот, кому вы завидуете, радуется жизни (Рейшит хохма: Шаар а-анава, ч. 7).

В) Зависть – это не что иное, как недостаток знания и глупость. Ведь завистник ничего не приобретает и ничего не отбирает у того, кому завидует. Он лишает покоя только себя. Тем не менее, можно встретить человека, который глуп настолько, что если увидит у кого-то нечто хорошее, начинает просто поедать себя, болеть и страдать до такой степени, что и то добро, что у него есть, его уже не радует (Месилат ешарим, ч. 11).

Заставляя себя страдать из-за зависти, говоря себе – как это ужасно, что у вас нет чего-то, что есть у кого-то другого, вы не только не получаете пользу от того, чего у вас нет, но и не радуетесь тому, что у вас есть.

Г) Зависть нелогична и иррациональна. Когда вы сгораете из-за зависти к тому, кому завидуете, это совершенно не сказывается на том человеке. Если он обладает знаниями, они все равно остаются при нем. Если он богат, он остается богатым. Завистник, просто-напросто, разрушает себя сам. Чем больше он жалуется на чье-то везение, тем больше вреда он причиняет себе (Хохма у-мусар, том 1).

Д) Зависть разрушает душевное спокойствие и радость жизни. Все существование завистливого человека наполнено страданием и обидами. Такой человек никогда не довольствуется тем, что у него уже есть. Существует множество людей, могущих наслаждаться жизнью по-настоящему, но у них есть одна основная

проблема: когда они видят, что кто-то богаче их, они теряют спокойствие духа (Рабби Михель Баренбаум, Сихот мусар).

Е) Завидуя людям, вы никогда не сможете радоваться жизни. Вы всегда найдете кому завидовать, независимо от того, что есть у вас самих. Всегда найдется кто-то, кто лучше вас либо в уме, либо в богатстве, либо в могуществе. И если вы не перестанете сравнивать себя с окружающими, вся ваша жизнь наполнится никому не нужными страданиями и огорчениями (Орах мейшорим, ч. 3, биур, №6).

Поймите, в каждой группе людей только один может быть лучше всех. Например, в учебном заведении, где учится пятьсот человек, только у одного будет самая хорошая память, а у четырехсот девяноста девяти – хуже. Только у одного родится самая лучшая и самая оригинальная идея, (и это не обязательно должен быть тот, у кого наилучшая память), а у четырехсот девяноста девяти – нет. Поэтому тот, кто завидует достоинствам и достижениям других людей, неизбежно будет испытывать сильные душевные страдания независимо от своих собственных достижений.

Ж) Люди склонны к тому, чтобы хотеть быть лучше других во всех отношениях: в уме, в добрых делах, в богатстве, в почете и уважении со стороны окружающих. Такого рода стремления заставляют человека испытывать страдания, если кто-то лучше или богаче него. И когда зависть сильна, он испытывает ненависть и злобу к человеку, которому завидует. Он будет желать тому неприятностей и наводить о нем сплетни. Подобное чувство ненависти разрушительно и очень вредно. Если у человека имеется склонность завидовать, вся его жизнь будет наполнена страданиями и душевными муками. Он питает надежду, что предмет его зависти совершит ошибку, и испытывает наслаждение, когда это случается (Пеле йоац: кинаа).

З) Зависть является первопричиной ненависти (Шаарей кдуша, 2:4 и Маане рах, ч. 15). Если вы испытываете неприязнь к кому-то, присмотритесь непредвзято к себе самому – может вы просто завидуете этому человеку? Возможно, вы завидуете его характеру, достижениям, работе, славе, авторитету. И если сумеете найти корни своей антипатии, вам легче будет преодолеть ее.

И) Наша жизнь настолько коротка и быстротечна, что не стоит терять времени на зависть к кому бы то ни было и почему бы то ни было (Рабби Хаим Виталь; Шаарей кдуша 1:5).

4. Завидуя, вы сами наказываете себя

Когда человек мучается завистью, он сам причиняет себе эти страдания (Михтав ми-Элияу, том 3).

Осознав, что лишь собственные мысли лежат в основе ваших страданий, вы сможете начать работать над изменением направления своих мыслей и взглядов, чтобы преодолеть в себе мучения из-за зависти. И поскольку вы сами являетесь источником собственных страданий, то можете прекратить порождать их. Сам факт, что кто-то умнее, богаче или успешнее вас, не причиняет вам мук зависти. Ваши душевные страдания происходят из-за того, что вы говорите себе, что мол, это ужасно, если кто-то впереди вас в какой-либо области. Возразите такому подходу: «А что в этом такого страшного?» И как только вы сумеете проявить нейтральный, а еще лучше, позитивный подход к чужому успеху, вы станете свободны от зависти и сможете даже испытывать позитивные чувства из-за этого. Тот, кто страдает завистью, должен перечитать этот абзац сто один раз, пока не прочувствует его по-настоящему.

5. Мы обязаны преодолевать в себе чувство зависти

А) Когда вы беспокоитесь о чем-то, чего у вас не хватает, например, о деньгах или об общественном положении и на фоне этого вдруг представили себе того, кто богат и в почете – такие мысли становятся первой стадией завистливости. У этих мыслей опасные корни, которые могут разрушить вашу любовь к друзьям. Необходимо подавить их в себе, как только они начинают зарождаться в вашем сознании (Рабби Исаак Шер, введение к Хешбон а-нефеш).

Б) Тора требует от нас удалить из души чувства зависти и неприязни к окружающим. Такой уровень не считается настолько высокодуховным, что ожидается только от очень великих людей – любой обычный человек в состоянии освободиться от подобного рода негативных эмоций, если будет работать над этим (Даат хохма у-мусар, том 1).

В) Будьте осторожны, чтобы не попасть в ситуацию, в которой вы испытываете самый пагубный, самый вредный тип зависти – когда кто-то завидует другому человеку, приобретшему что-то незаконным путем. Любой, завидующий человеку, заработавшему много денег, нарушая при этом законы Торы, ошибочно концентрирует свое внимание на чужих финансовых достижениях и не желает сосредоточиться на том вреде, который причиняет себе сам (Хафец Хаим, Ховат а-шмира).

Это аналогично наблюдению за человеком, употребляющим в пищу отраву, и испытыванию к нему зависть за то, что тот ест что-то очень вкусное на вид.

Любой, кто задумается о последствиях от съедения отравы, скорее, пожалеет такого человека, а не позавидует ему. Зависть к грешнику демонстрирует извращенное чувство приоритетов.

6. Тому, кто научился радоваться жизни, вообще нет нужды завидовать кому бы то ни было

А) Тот, кто понимает, что Творец создал все в мире для пользы человека, знает о множестве хороших вещей, которыми он обладает в этой жизни. С таким пониманием никто не будет считать себя бедным по сравнению с другими только потому, что у кого-то есть чего-то чуть больше, чем у него. Даже у наименее счастливого в мире человека есть многое, за что он может быть благодарен. Каждый способен быть в состоянии радости. И не позволяйте факту, что у кого-то есть что-то, чего нет или меньше у вас, красть ваше счастье (Ахават мейшорим).

Б) Довольствуйтесь тем, что у вас есть, и вам никогда не нужно будет завидовать кому-либо. И самое лучшее, что может обрести человек из того, чем владеет, из своего опыта, достижений, славы или мастерства – это счастье. Если вы счастливы от того, чем занимаетесь или чем владеете, никто не может обрести больше того, что уже обрели вы. И вам совершенно не нужно чувствовать нехватку чего-либо, потому что конечная цель того, чего вам якобы не хватает, это то, чего вы уже достигли – счастье.

В) Человек, погруженный в изучение Торы, может получить столько радости и удовольствия, что физические и материальные наслаждения, к которым стремятся другие, бледнеют по сравнению с ними (Ор яхэль, том 2).

7. Зависть часто основана на неправильном понимании

А) В общем и целом, нельзя судить об истинной мере человеческой удачи по ее внешнему проявлению. То малое, чем обладает человек праведный, может быть намного лучше шумного и яркого изобилия, которым наслаждаются многие, нарушающие закон люди. Неприятное имущество праведника делает его намного счастливее, нежели огромные состояния многих грешников, о которых в этом мире было столько шума (Рабби Симха Рефаэль Гирш; Теилим 37:16).

Б) Издали может показаться, что существуют люди, жаждущие наслаждений, чья жизнь наполнена удовольствиями. Но это обманчивая картина. К благам этого мира присоединено много печали, и не существует того, кто испытывает одни только радости. Есть такое народное выражение: «Когда кто-то смеется, все видят

это, но когда кто-то плачет – никто этого не замечают». Даже у самых больших удач имеются значительные негативные аспекты. Наши мудрецы сформулировали это в краткой форме: «Кто умножает богатство, умножает заботы» (Пиркей Авот 2:7). А есть еще одно народное присловье: «Люди не знают, чьи туфли тесны». То есть, чьи-то туфли могут выглядеть красиво для посторонних, но только тот, кто в них ходит, чувствует боль из-за того, что они ему жмут (Хохма у-мусар, том 2__).

В) Бедный может завидовать богатому. До определенной степени это основано на заблуждении. Довольно часто страдания и наслаждения бедняка такие же, как и у богатого человека. Наивысшее наслаждение от чего-либо мы получаем тогда, когда впервые получаем это. Но через некоторое время мы привыкаем. Со временем богатый человек перестает получать от изысканных блюд то удовольствие, которое получает бедняк от своей незатейливой еды. Радость, получаемая бедняком от самой небольшой прибыли, примерно такая же, какую получает богач от намного большего барыша. Огорчения богатого человека из-за того, что ему не хватает чего-то, что он страстно желает иметь, так же велики, как и огорчения бедняка, у которого отсутствуют более жизненно необходимые вещи. (Хаей олам, том 1, ч. 6).

Г) Несчастливый человек склонен думать, что все люди на свете счастливы, и только он является исключением. А собственная зависть только усугубляет его несчастье. Поверхностный взгляд на мир оставляет у вас впечатление, что все другие намного счастливее, чем вы. Приложите некоторые усилия и взгляните внимательно на окружающих. И тогда вы обнаружите, что большинство людей в мире испытывают недостаток счастья. Например, многие люди завидуют тем, кто очень богат. Но присмотритесь хорошенько к личной жизни этих богачей, и вы обнаружите проблемы, в которых они сами лишают себя счастья. И многие из этих проблем – это не побочные вопросы, которые неожиданно случились – проблемы произрастают из самого человеческого богатства (см. Михтав ми-Элияу, том 1, § 1-3).

Д) Когда люди завидуют количеству денег, заработанных кем-то, они упускают из виду много важных моментов, которые могли бы уберечь их от зависти. Например, тот, кто завидует чьей-то зарплате, часто полагает, что человеку не нужно было тяжело работать, чтоб заработать те деньги. Но очень часто этот человек затрачивает много времени и усилий в своей деятельности, а тот, кто ему завидует, предпочитает работу полегче, которая требует меньших затрат времени, даже если он и зарабатывает при этом гораздо меньше. Другой, очень

часто упускаемый из виду фактор, состоит в том, что у того, кто больше зарабатывает, может быть гораздо больше расходов, чем у вас; часто такие расходы связаны с работой, и, следовательно, он не живет более приятной жизнью, чем вы. Это особенно характерно для того, кто живет в дорогом районе, где цены намного выше. Да, действительно, он зарабатывает больше, но, поскольку он и расходует больше, то может испытывать намного больше, чем вы, тревог о своих финансовых затруднениях (Хафец Хаим, Кунтрос нефуцот Исраэль, ч. 4).

Е) Один человек рассказывал мне, как он подыскивал себе новую квартиру. Он спрашивал мнения у многих владельцев квартир, и каждый из них говорил ему, что другие квартиры лучше. Тот, кто жил на первом этаже, говорил, что верхние этажи лучше; а тот, кто жил на верхнем этаже считал, что лучше жить на нижнем; человек, жившей в квартире с окнами на улицу, полагал, что квартиры, в которых окна выходят во двор, предпочтительнее; а живший в квартире с окнами во двор, думал, что те, в которых окна выходят на улицу, – лучше. Каждый из них знал о том, что неблагополучно в его квартире, но он не был осведомлен о недостатках других квартир.

Когда началось строительство большой дороги недалеко от Кобрина, один пожилой еврей из отдаленного местечка приехал, чтобы поработать на стройке. С Рош а-шана до суккота он приходил в синагогу рабби Моше из Кобрина на молитвы. Когда он уже собирался покинуть рабби, на дворе было очень холодно, и он подумал про себя: «Повезло равву Моше – он рабби. Он может оставаться в теплом доме, где полно еды, а я вынужден работать в холоде и под дождем».

И пока этот человек пребывал в своих завистливых размышлениях, в дом вбежала чья-то обезумевшая от горя мать, истерично вскрикивая: «Мой сын ужасно болен! Помогите мне!». Слезы той женщины взволновали всех, кто присутствовал в доме. И рабби Моше ощущал ее боль острее, чем кто-либо другой. И тогда тот человек понял, что рабби страдает гораздо сильнее, чем он сам (Ор ешарим).

Ж) Молодым людям кажется, что в известности есть большие достоинства. Те же, кто обладает жизненным опытом, знают, что на самом деле, у славы очень короткий век. Для мира естественно, что любая новость воспринимается лишь в очень короткий период времени. После этих нескольких минут впечатления сглаживаются и быстро забываются, как будто их никогда и не было (Рабби Йосеф Лейб Блох, Шиурей даат, том 3).

Многие завидуют тем, кто получает широкую известность. Но ближайшее рассмотрение того, насколько, на самом деле, эфемерна слава, значительно

снижает ее ценность в ваших глазах. На практическом уровне нет никаких причин завидовать тем, кто обрел известность.

3) И хотя человек, смотрящий на почести с чисто практической точки зрения, понимает, насколько они иллюзорны, если кто-то привыкает к ним, он не только будет испытывать необходимость в них, но и будет зря страдать из-за огорчений от зависти («Лев Элияу», том 1).

Тот, кто завидует чужому почету, должен прояснить для себя собственные цели. Чего именно он хочет? Чтобы все семь миллиардов человек на земле слышали о нем и уважали его? Ну так это вряд ли. Миллион человек должны знать о нем? Сто тысяч? Тысяча? И как долго они должны думать о нем? Месяц, неделю, день, несколько часов или несколько минут? Для большинства людей зависть сокращается до факта, что относительно малое количество людей в течение относительно короткого промежутка времени будет думать, что кто-то другой лучше него в какой-нибудь области. Сторонний наблюдатель скажет: «Ну и что?». Завистливый человек должен бросить вызов своей зависти, задавая вопросы: «А что ужасного в том, что этот человек получает больше почестей?», «Что может остановить меня от возможности радоваться, даже если кто-то другой более известен, чем я?».

8. Зависть в духовных вопросах

А) В духовных вопросах каждый человек живет в совершенно отдельном мире. И мир одного человека никоим образом не соприкасается с миром другого. Поэтому нет никакой нужды испытывать зависть из-за чьих-то духовных успехов (Михтав ми-Элияу, том 1).

Б) Даже в области изучения Торы будьте счастливы тем, что изучили и не завидуйте знаниям других (Рабби Шломо Клягер, Маген авот 4:1).

В) Человеку, испытывающему затруднения в изучении Торы, легко завидовать тем, чьи блестящие умственные способности создают оригинальные идеи. Такая зависть является ошибкой. Человек, которому трудно разобраться в простом материале, и который усердно старается понять его, испытывает то же наслаждение от своих достижений, когда он, наконец, усваивает идею, что и человек блестящего ума, когда тот постигает что-то на своем, более высоком уровне. Более того, поскольку заслуга в добрых делах соразмерна встретившимся трудностям, человек, который должен приложить больше усилий, чем другие, получает большую духовную оценку (Михтав ми-Элияу, том 3).

Г) Хазон Иш писал, что человек, искренне любящий делать добро ради заботы о благополучии тех, кто нуждается в помощи, не станет завидовать другому, совершающему добрые дела. Его единственной целью является помощь людям, и он не станет делать различий – он или кто-нибудь другой будет тем, кто сделал это доброе дело (*Эмуна у-битахон 1:13*).

Д) Рабби Симха Буним из Пшисхи говорил: «Я бы не хотел поменяться местами с нашим праотцом Авраамом. Ибо что выиграл бы от этого Вс-вышний? Если бы Авраам стал мной, а я стал бы им, в мире не прибавилось бы праведности. Моя цель заключается в том, чтобы усовершенствовать собственные поступки» (*Симхат Исраэль*).

Е) Зависть настолько становится частью личности многих людей, что не имеет смысла ожидать от них полного искоренения в себе этого качества. Таким людям, скорее всего, нужно направить его в положительное русло. Пусть они завидуют тем, кто много знает, чтобы самим стремиться обрести больше мудрости (*Ор яхэль, том 2*).

9. Вы ничего не теряете, когда другим хорошо

А) В *талмуде* (*Йома 38б*) говорится: «Никто не может прикоснуться к тому, что предназначено для другого».

Один молодой преподаватель *ешивы* решил уделить часть послеобеденного времени на то, чтобы подзаработать несколько лишних долларов на рынке ювелирных изделий. Он обратился к друзьям и родственникам за советом. «Всех благ тебе, но ты ведь не рассчитываешь на то, что я отдам тебе своих клиентов, верно?» – получил он ответ.

Когда этот молодой человек поделился своей проблемой с Рабби Моше Мордехаем Хешелем, который позднее стал Копишницер ребе, но в то время занимался еще бизнесом, тот предъявил молодому человеку весь список своих клиентов и все связи.

– К кому из них я могу обратиться? – спросил молодой человек.

– К любому. Даже ко всем, если у тебя хватит на это время.

– Ко всем? Но я не хочу отобрать у вас бизнес!

Рав Моше засмеялся и сказал:

– Наша поддержка и существование в руках Вс-вышнего, и у Него достаточно всего для нас обоих. Не беспокойся (*«Джуиш Обзервер», апрель 1975*).

Б) Тот, кто уповаet на Вс-вышнего, не станет завидовать финансовым успехам другого человека (*Ховот а-левоот 4, введение*). Но человек, не обладающий такой

верой, будет всегда завидовать тому, что есть у других. Ему кажется, что любая удача, которая случается с окружающими, отнята у него. Такие мысли заставляют его чувствовать враждебность по отношению к другим людям, и те презирают его в ответ (там же, 4:5).

В) Несмотря на то, что люди в большинстве своем не завидуют в полном смысле слова, они все же не совсем свободны от зависти, тем более, когда преуспевает соперник, особенно, если он преуспевает в большей степени (Месилат ешарим, ч. 11). Преодолейте в себе эти чувства, осознав, что чужие достижения не оказывают никакого влияния на вас.

Г) Чувство зависти основано на иллюзиях. Что вы, на самом деле, теряете, если у кого-то денег больше, чем у вас, и он получает больше почестей, чем вы? (Рабби Йосев Гурвич, Тнуат а-мусар, том 4).

Когда у вас возникают завистливые мысли, спросите себя: «Что я теряю из-за того, что что-то есть у другого?». Если этого вопроса вам недостаточно, можно преодолеть в себе зависть, спокойно говоря себе снова и снова, пока не прочувствуете это на самом деле: «Для меня действительно нет никакой разницы от того, что есть у кого-то». Поначалу вы, возможно, скажете это без того, чтобы на самом деле прочувствовать смысл, но после достаточного количества повторений, вы начнете ощущать суть этих слов.

Один владелец магазина пришел к рабби Меиру из Перемышлян и пожаловался, что некто открыл магазин неподалеку от него, и теперь источник его собственного существования подвергается риску. Рабби Меир ответил ему: «Замечал ли ты когда-нибудь, что когда лошадь хочет напиться из пруда, он ставит копыта в воду? Когда лошадь наклоняет голову, чтобы напиться, она видит свое отражение. И ей кажется, что та, другая лошадь тоже пьет, и ей не хватает воды, и она пытается отогнать ее. На самом деле, она боится всего лишь отражения, а воды достаточно для многих лошадей. Ты тоже боишься воображаемого недруга. Вс-вышний обеспечит тебя средствами к существованию, и тебе незачем беспокоиться о том, что зарабатывают другие» (Шивхей Меир).

10. Не нужно сравнивать себя с другими

А) Не фиксируйте свое внимание на том, что есть у кого-то, и вы не будете им завидовать (Орхот цадиким, ч. 14).

Чтобы преодолеть в себе зависть, нужно контролировать свои мысли. И хоть поначалу это трудно, такой контроль легче осуществить тому, кто постоянно

делает сознательные усилия чтобы думать о том, о чем он решит думать (Байт Шломо, ч. 1).

Б) Тот, кто доволен тем, что имеет, богаче любого, у кого есть больше, но он недоволен своим жребием. Сосредоточьтесь на том, что есть у вас, а не на том, что есть у другого (Михтав пнимим).

В) Зависть появляется от сравнения себя с другими. Когда начинается сравнение того, что есть у вас, с тем, что есть у кого-то, возникает склонность испытывать зависть, если вам кажется, что у него есть то, чего нет у вас. Перестаньте оглядываться на других, а вместо этого сосредоточьте свое внимание на пользе от того, что есть у вас. И вы выиграете вдвойне: получите удовольствие от того, чем владеете сами, и не будете страдать от того, что имеется у кого-то.

Г) Скромный человек счастлив любой долей, полученной от Вс-вышнего, независимо от ее размеров (Орхот цадиким, ч. 2).

Огорчения из-за того, чего у вас нет, в значительной степени основаны на зависти: «Если у кого-то это есть, почему у меня не должно его быть?». В большинстве случаев, если бы никто во всем мире не имел больше вашего, вы были бы счастливы тем, что у вас есть. У скромного человека нет чрезмерных запросов. Он не говорит, что это неправильно или несправедливо, что у кого-то есть больше, чем у него. Кто он такой, чтобы рассуждать – кто больше достоин владеть различными вещами? Его скромность позволяет ему быть счастливым тем, что у него имеется.

Д) Люди отличаются друг от друга в своих характеристиках и врожденных способностях. Поэтому у каждого имеется потенциал служить Вс-вышнему своим уникальным образом, согласно своим личным возможностям и испытаниям (Хаей олам, том 1, ч. 3).

Е) Для каждого человека естественно испытывать зависть к другим людям в отдельные моменты своей жизни. Мало-помалу вы станете замечать достоинства окружающих людей с одной стороны, и собственные недостатки с другой. В конечном итоге, это может накапливаться до тех пор, пока у вас не появится непреодолимое чувство неполноценности по сравнению с другими людьми в вашем окружении. Это болезненное ощущение очень часто сопровождается упадком духа: «Зачем стараться, если я все равно не достигну того, чего удалось достичь тому или другому человеку?». Чтобы преодолеть в себе такие чувства, следует осознать, что каждый человек – это целый мир в самом себе. Не меряйте себя чьей-то меркой. Ваша задача – совершенствоваться с помощью

собственных, только вам одному присущих, уникальных качеств. И вам не нужно чье-либо одобрение, чтобы быть достойным человеком (Алей шур).

11. Стремление быть лучше всех

А) Существует тип зависти, широко распространенный среди людей, преуспевших в обретении знаний или накоплении богатства. Они хотят быть первым номером и не могут допустить, чтобы кто-нибудь превзошел их в той сфере, где они преуспели. Такая зависть очень негативна. Если кто-то завидует самим знаниям или самому богатству, у него будет стимул стараться обрести это для себя. Но претендующий на то, чтобы быть выше других людей, станет чувствовать радость от их падения. Нужно отказаться от такой точки зрения. Ну, на самом деле, – от каких потерь они страдают, если кто-то обладает большими знаниями или богатством? Старайтесь обрести больше знаний в Торе, но вас совершенно не должно беспокоить, если у кого-то этого добра больше. (Дубнер магид, Сефер а-мидот: Шаар а-сина, ч. 2).

Несколько учеников рабби Баруха из Лейпника очень расстроились, когда услышали, как один знаток Торы похвалялся, что является большим ученым, чем их учитель. Когда они рассказали об этом рабби Баруху, тот спокойно ответил: «Я нисколько не сомневаюсь, что на свете есть лучше знатоки в Торе, чем я. И какая разница в том, что какой-то конкретный человек верит в то, что он больший знаток?» (Охель Барух, §39-40).

Б) Конкуренция может стать причиной многих ненужных огорчений и страданий. Очень часто это может привести ко многим серьезным заболеваниям, вызванным стрессом, и даже к ранней смерти (Михтав ми-Элияу, том 1).

Вы можете преодолеть в себе стремление быть первым если перестанете придавать слишком большое значение сравнению себя с другими людьми. Ведь, по большому счету, какая для вас разница, чем владеют или чего достигли другие люди? Полезнее было бы сосредоточиться на своих собственных возможностях, нежели смотреть на других.

В) Даже в духовных вопросах стремление быть первым может стать причиной серьезных неприятностей. Стремление перещеголять других в убедительности, чтобы выглядеть самым безупречным, может причинить человеку много беспокойства и душевного изнурения. Такой человек захочет принизить другого, чтобы возвысить себя. В духовных вопросах старайтесь работать над исправлением собственных недостатков и используйте примеры других людей. Но без стремления к превосходству.

Рабби Давид Лейкес, ученик Бааль Шем Това, предлагал следующую притчу: Один король должен был вести войну одновременно с несколькими государствами. И он послал генералов со своими армиями в эти страны. Одну из этих армий возглавлял его сын. Если принц слышал, что другие военачальники побеждали, он был счастлив, ибо желал лучшего своему отцу-королю. Если бы ему пришлось услышать, что кто-то из генералов проиграл сражение, он был бы очень расстроен, несмотря на то, что в своем сражении принц оказался победителем. Он знал, что то поражение причинило бы страдания королю, а он сопереживал своему отцу.

Остальные же генералы, скорее всего, реагировали противоположным образом. Они были бы счастливы только в том случае, если бы сами побеждали. Если остальные генералы были бы разбиты, и только он добился победы, этот генерал радовался бы, так как тогда он стал бы более возвышен в глазах короля. Его целью был личный триумф, и он вовсе не был озабочен тем, что больше всего нужно королю.

Точно так же, человек, совершающий добрые дела, потому что стремится исполнить волю Вс-вышнего, будет счастлив, если услышит, что кто-то делает больше, чем делает он. Если же человек огорчается из-за того, что кто-то достиг в духовных вопросах большего, чем он, это говорит о том, что им движет желание личного восхваления (Ор ешарим).

12. Зависть к богатству и материальным ценностям

А) В материальных делах человек всегда должен смотреть на тех, кто получает меньше благ, чем он, а не на тех, у кого их больше (Ховот а-левовот 3:7).

В духовных же вопросах, когда вы чувствуете, что становитесь самонадеянны, учтите, что есть праведные люди, достигшие гораздо большего, чем вы. Такой образ мышления поможет вам обрести скромность. Но независимо от того, как мало денег или имущества у вас есть, постарайтесь думать о тех, у кого есть даже меньше, чем у вас. Это помешает вам завидовать людям, у которых есть больше (Рабби Леви Ицхак из Бердичева, Кдушат Леви: Эмор).

Б) Многим людям кажется, что им не хватает тех вещей, которые они видят у других, и они мучаются из-за этого. Главной причиной того, что многие предметы роскоши люди считают необходимыми, является то, что эти предметы есть у других. Правильным подходом является обращение внимания на тех, у кого есть меньше, чем у вас. Выработав в себе такую точку зрения, вы всегда будете ценить милость Вс-вышнего и не будете думать, что вам чего-то не хватает. Поскольку

люди рассматривают свое богатство или бедность согласно тому, что видят у других, вам гарантирована счастливая жизнь, если будете сравнивать то, что у вас есть, с теми, кто менее удачлив (Услышано от рабби Хаима Шмулевича; см. Сихот мусар, 1973, эссе 10).

В) Когда бедняк находит немного еды, он испытывает такую же радость, что и богач, раздобывший то, чего страстно желал. Богач расстраивается, не имея того, что считает необходимым точно так же, как бедняк огорчается из-за того, чего не хватает ему. Если взять определенный промежуток времени, например, неделю или месяц, и составить диаграмму чувств богача и бедняка и измерить количество радости и печали каждого из них за этот период времени, скорее всего вы увидите, что эмоциональная жизнь их обоих будет примерно одинаковой. То, что именно радует или огорчает каждого из них сильно отличается для бедняка и для богача, но общая эмоциональная реакция не будет сильно отличаться (Дубнер магид, Сефер а-мидот: Шаар ахава, ч. 5).

Величина богатства находится, главным образом, в глазах бедняка. Когда бедный человек завидует богатому, он думает, что, займем он благосостояние богача, он был бы чрезвычайно счастлив. Но это лишь потому, что бедняк видит богатого со стороны. Если бы вы услышали честный анализ богатого человека, то поняли, что он принимает как должное то, чему вы завидуете и следовательно, не испытывает постоянной радости, как думают другие (там же).

Г) Страх перед Вс-вышним, чистая совесть, исполнение своего долга, мир и гармония в семье – вот те ангелы-хранители, которые превращают шалаш в рай. Взаимные упреки, несправедливость, семейные раздоры и ненависть могут превратить роскошный ужин в ничто, а изысканные блюда сделать горькими на вкус («Из мудрости Мишлей»).

Д) Рабби Йосеф Гурвиц говорил: «Даже у богача нет двух желудков, и количество еды, которое он может съесть, ограничено» (Тнуат а-мусар, том 4).

Человек, не имеющий богатства, обычно сильно преувеличивает то количество наслаждений, которыми обладает состоятельный человек. Мы все ограничены в возможностях физических наслаждений. Если у человека достаточно еды, ему не нужно завидовать чьему-то богатству.

Е) Разница между некоторыми богатыми людьми и арестантами лишь в том, что у одних цепи стальные, а у других они из золота (Рабби Й. Любчанский, Хаей а-мусар, том 2).

Ж) Рабби Самсон Рафаэль Гирш говорил: «Не то, как много или как мало у вас есть, делает вас значительным или ничтожным, а то, насколько вы значительны или ничтожны в том, чем владеете». (Хороб, том 1).

13. Осознайте – у вас есть все, что вам нужно

А) Человек, смотрящий на мир глазами Торы, осознает, что Б-г наделил его всем необходимым, чтобы исполнить свою уникальную задачу в этой жизни. Поэтому нет никакой причины завидовать тому, что есть у других (Бецт Шломо, ч. 1).

Вы завидуете другим только потому что кажется, будто вам недостает чего-то, что есть у них. Но если вы поймете, что у вас ни в чем нет недостатка, то не будет и причины для зависти к кому бы то ни было.

Б) Тот, кто стремится к духовному совершенствованию, смотрит на материальные ценности как на инструмент для роста. Такой человек понимает, что данные ему средства точно отмерены, чтобы удовлетворить его личные нужды. И если какие-то конкретные вещи были даны его другу, он осознает, что они предназначены для его друга, а не для него самого. Точно так же, как очки подобранные для кого-то, не подходят вам, так же и материальные средства созданы по индивидуальному заказу для того, кому они были дадены. Сумевший прочувствовать такой подход, не будет испытывать зависти к тому, что есть у других (Михтав ми-Элияу, том 1__).

14. Радуйтесь чужим успехам

А) Даже тот, кто любит людей и желает им добра во всех областях, например, доброго здоровья, хорошего достояния, почестей, знаний, мудрости, все равно склонен не желать, чтобы люди были равны ему в этих областях. Он хотел бы быть выше их во всех этих вопросах. Вот, что говорит об этом Тора: «Возлюби ближнего своего, как самого себя». Тора учит нас не испытывать никакой зависти. Мы должны желать людям успехов без каких бы то ни было ограничений. Такой была любовь Йонатана к Давиду. Он полностью удалил из своего сердца всякую зависть и желал, чтобы Давид правил Израилем, несмотря на то, что можно было ожидать, что Йонатан сам захочет эту должность как наследник своего отца, царя Шауля. Если вы по-настоящему любите кого-нибудь, то радуетесь любым его успехам и достижениям, даже если он превосходит вас (Рамбан, Ваикра 19:18).

Когда вы искренне любите кого-нибудь, то не только не станете завидовать чему-либо из того, что он приобретает или чего достигает, но постараетесь сделать все

возможное, чтобы помочь ему, даже если вы сами при этом можете потерять (Рабейну Йона на Авот 5:16).

Б) Люди имеют склонность завидовать и возмущаться теми, кто занят их родом деятельности. Например, портной скорее будет испытывать неприязнь к портному, нежели к плотнику. Потому-то Тора и говорит нам о необходимости «любить ближнего, как самого себя». Даже если кто-то, как «он сам», то есть той же профессии, вы все равно должны преодолеть свои потенциально неприязненные чувства и выполнить свой долг любить его (Сефер а-брит).

В) В натуре человека завидовать чужим удачам. Тора требует от вас не только не испытывать негативных чувств к достижениям других людей – на самом деле, вы должны радоваться, глядя на их удачу. Для того, чтобы любить других, необходимо приложить осознанные усилия. Кто не сумеет выработать в себе такие качества, попадет в капкан зависти (Хохма у-мусар, том 1).

Г) В письме к одному молодому человеку, рабби Ихезкиэль Левенштейн писал: «Человек успешен, если работает над качеством искренне желать успеха другим людям. Легко говорить, будто вы желаете кому-то успеха, хотя в глубине души надеетесь, что он потерпит неудачу. Вообще-то, вам следует знать, что без усердного труда и мудрости невозможно обрести какие-либо положительные качества, и вы останетесь со своими естественными наклонностями и характеристиками» (Ор Ихезкиэль: михтавим).

Е) Всегда старайтесь почувствовать удовольствие, когда кто-то преуспевает в духовных вопросах и материальных приобретениях. Сумев достичь этого, вместо чувства досады и зависти вы на самом деле испытаете наслаждение от чьих-то успехов (Йесод ве-хореш а-авода 1:7-8).

Чем говорить себе: «Как ужасно, что у этого человека есть то-то и то-то», скажете: «Я счастлив, что он владеет тем-то и тем-то». Если вы прочувствуете для себя такое положительное отношение, тогда ваша эмоциональная реакция на чью-то удачу станет одной лишь радостью.

15. Принимая волю Вс-вышнего

А) По сути, завидуя кому-то, вы выражаете недовольство Б-гом за то, что Он осыпает Своей щедростью другого человека, а не вас (Рабби Хаим Виталь, Шаарей кдуша 2:4).

Б) Тот, кто верит в непосредственную заботу Вс-вышнего о нем, с удовольствием примет любое место и любое положение, которое Он уготовил как наследие, предназначенное ему от рождения (Рабби Симха Рафаэль Гирш, Псалмы 16:6).

В) Когда человек завидует чьей-то красоте, физической силе или богатству, он проявляет несогласие с тем, что Б-г для него predetermined. Тот же, кто признает, что Вс-вышний справедлив и беспристрастен, не станет завидовать никому (Рейшит хохма: Шаар а-анава, ч. 7).

Г) Выработав в себе привычку концентрировать внимание на том, что Творец дает вам, вы освобождаетесь от зависти к тому, что есть у кого-то (Дубнер магид, Сефер а-мидот: Шаар а-сина, ч. 2).

Если вы склонны завидовать другим, постоянно пересматривайте список тех вещей, за которые должны быть благодарны.

Д) Тот, кто любит Б-га, любит и людей, которых Он создал и, следовательно, желает им добра. Этот человек не станет завидовать тому, что есть у кого-то, ибо у него нет других желаний, кроме желаний Вс-вышнего («Лев Элияу», том 1).

16. Старайтесь подражать достоинствам

А) Когда вы слышите, что кто-то обрел хорошее качество, постарайтесь выяснить, как ему это удалось. Ведь когда люди слышат, что кто-то заработал крупную сумму денег, они стараются узнать, что он для этого сделал, чтобы они тоже могли заработать больше денег. В духовных вопросах тоже старайтесь учиться на успехах других людей (Хохма у-мусар, том 1).

Б) Если человек завидует чьим-то положительным качествам и духовным достижениям, как он может узнать – белая это зависть или черная? Рабби Йосеф Гурвиц, руководитель *ешивы* Невардок, предложил следующий критерий: если вы стремитесь приобрести положительные качества и характеристики того человека, ваша зависть к этим качествам – белая зависть, и она поведет вас к духовному росту. Но если же вы просто расстроены оттого, что кто-то обладает лучшими качествами и признан окружающими лучшим, чем вы, ваша зависть – черная зависть, и вам нужно преодолеть ее в себе (Мадрейгат а-адам: тикун а-мидот). Если вы все время стараетесь учиться на положительных качествах и характеристиках других людей, вместо того, чтобы чувствовать досаду и зависть, вы будете получать удовольствие каждый раз, когда увидите какие-нибудь их достоинства и достижения.

17. Приемы для преодоления в себе чувства зависти

А) Одной из заповедей Торы является запрет желать того, что принадлежит другому. Ибн Эзра (Шмот 20:14) пишет, что многих людей удивляет – как Тора может

заповедовать нам не желать того, что есть у другого? Как может человек не возжелать хороших вещей, которые видит у других? Ответ, объясняет Ибн Эзра, состоит в том, что человек не станет желать того, что, как он считает, находится совершенно за пределами реалий его мира. Крестьянин не станет расстраиваться из-за того, что не может жениться на дочери короля. Он понимает, что они живут в совершенно разных мирах. Точно так же мы должны осознавать, что Творец выделил каждому человеку его долю в этом мире. Научившись видеть то, чего вы не имеете, как находящееся совершенно за пределами вашего мира, вы полностью выбросите его существование из своей головы, будете наслаждаться тем, что у вас есть, и не станете желать того, чего у вас нет.

Рабби Авраам Мордехай Алтер, Геррер ребе, побывал однажды у человека, у которого была большая домашняя библиотека. Перед тем, как покинуть тот дом, рабби, у которого тоже была большая подборка литературы, отметил, что увидел на полке редкую книгу, которой у него самого не было.

– Ребе, – сказал хозяин, – для меня будет большим удовольствием и честью подарить вам эту книгу.

– Ну как я могу взять вашу книгу, – покачал головой рав Авраам Мордехай. – Ведь сейчас у меня есть великолепная возможность исполнить заповедь не желать чего-то.

Б) Хорошим способом изъять из себя чувство зависти и злобы – говорить в позитивном ключе с тем, кому завидуете. Произнесите также радостные слова в связи с везением этого человека. Если вам покажется слишком трудным говорить с ним приятным тоном, по крайней мере, будьте осторожны, чтобы не сказать о нем что-нибудь плохое. Негативные слова как будто подливают масла в огонь и лишь усиливают вашу враждебность и зависть. Если же вы промолчите, то не усилите своих негативных чувств (Хохма у-мусар, том 2__).

В) Если вы кому-нибудь завидуете, сделайте все возможное, чтобы почувствовать любовь к этому человеку. Старайтесь помочь ему в чем только можете и ведите себя в манере, диаметрально противоположной выражению зависти (Мусар а-тора).

Сделайте что-нибудь необычное, выходящее из ряда вон, чтобы уберечь его от потенциальных ошибок и промахов (Хохма у-мусар, том 2).

Г) Используя все свои возможности для исполнения требований Торы, вы сумеете преодолеть в себе чувство зависти. Достигший такого уровня человек не станет завидовать тому, кто богаче него. Он не станет использовать свои деньги, чтобы обрести почет для себя лично, но только чтобы воздать почести Торе. И

поскольку у него нет личных пристрастий, он не испытывает зависти, если у кого-то есть больше, чем у него (Мадрейгат а-адам: у-бохарта бе-хаим, ч. 4).

Д) Однажды рабби Исраэль Салантер приехал в Белосток, чтобы собрать пожертвования на одно благородное дело. Ночью хозяин дома, в котором остановился рабби Салантер, услышал, как гость, проснувшись, стал повторять себе: «Вожделение, стремление к почестям и зависть изымают человека из этого мира». Когда наутро хозяин спросил его об этом, рабби Салантер объяснил, что на следующий день ему предстояло нанести визит одному богатому человеку для получения пожертвования, и он боялся, что может испытать зависть, увидев убранства в доме того человека. Он заранее готовил себя, чтобы не допустить потенциальной зависти (Тнуат а-мусар, том 1).

Е) Зависть – это когда вы видите, слышите или помните, что кто-то владеет чем-нибудь, чего нет у вас, и вы говорите себе: «Как ужасно, что у этого человека есть больше, чем у меня!» или «Несправедливо, что у меня нет того, что есть у этого человека!» Чтобы преодолеть в себе зависть, откажитесь от подобных заявлений. Объясните себе причины, почему это не «несправедливо» и не «ужасно», что у кого-то есть больше, чем у вас.

В качестве следующего шага можете даже попытаться почувствовать удовольствие от чужих успехов. Представьте себя, испытывающим позитивные чувства, увидев, услышав или вспомнив о чьих-то удачах. Даже если поначалу вам покажется, что вряд ли вы, на самом деле, будете рады, все равно представьте себя реагирующим с радостью. Найдите для себя как можно больше причин, почему можно чувствовать себя положительно и вообразите себя, реагирующим в позитивной манере. Повторив это достаточное количество раз, вы постепенно станете замечать положительные сдвиги в своих чувствах.

Ж) Вспомните примеры, когда испытывали положительные чувства к чьим-то удачам. И даже если вы вспомните только один пример за всю свою жизнь, когда испытывали такую радость, значит в вас есть внутренние ресурсы, на основе которых можно что-то создать. И поскольку это уже получилось у вас однажды, будьте уверены – вы сможете сделать это снова.

18. Белая зависть

А) У зависти есть положительные аспекты, ибо без зависти мир остановился бы. Люди не брали бы на себя инициативу, чтобы достичь чего-нибудь (Мидраш сохер тов 37:1).

Б) Существует два типа зависти. Есть белая зависть, которая прибавляет мудрости (Бава батра 22), и есть зависть, изымающая человека из этого мира. Белая зависть – это когда вы замечаете в ком-то достоинства и хотите тоже обрести их. Такая зависть полезна, ибо может дать вам мотивацию, чтобы стать лучше. Черная зависть – это когда вы сожалеете, что у кого-то есть достоинства, которых нет у вас, и желали бы, чтоб и у того человека их тоже не было (Хохма у-мусар, том 2).

В) Рабби Йосеф Хаим Зонненфельд говорил: «Я никогда не страдал из-за зависти. Я не только не завидовал чьим-то материальным приобретениям, вроде богатства и почета, но даже и духовным достижениям. Когда наши мудрецы говорили, что зависть к ученым людям умножает мудрость, они не имели в виду поощрить в людях эту зависть. Скорее, они относили это к тем, кто уже испытывает чувство зависти. Они советовали такому человеку направить свою зависть в духовные сферы. Наши мудрецы выражали принцип, что человек должен направить свои негативные качества в позитивные сферы. Но все же предпочтительнее держаться подальше от всего, что связано с этим отрицательным качеством, так как оно может причинить много вреда. Если человек стремится к духовному росту, для него достаточно углубиться в слова наших мудрецов, которые дадут ему мотивацию и душевный подъем, чтобы стать лучше». (А-иш аль а-хома, том 2)

16. ВОЖДЕЛЕНИЯ, ВЛЕЧЕНИЯ, СТРАСТНЫЕ ЖЕЛАНИЯ

1. Подлинная свобода – это свобода от желаний

А) Ибн Эзра писал: «Подавляющее большинство людей – рабы своих желаний (Бемидбар 6:7). Лишь тот, кто свободен от гнета своих страстей, подлинный властелин, заслуживающий царской короны».

Рассказывают историю об одном мудром человеке, часто уходившем в глухой лес подальше от шума и мирской суеты. Там он старался обрести господство над своими мыслями и поступками. Однажды ему повстречался король, проезжавший мимо этого леса.

– Что ты делаешь в этом лесу? – спросил король. – Из какой ты страны и кому принадлежишь?

– Я властелин твоего властителя, – ответил мудрый человек.

Король удивился такому ответу.

– Объяснись – потребовал он.

– Импульсы и желания правят тобой, ты – раб этих желаний. А я властвую над ними. Когда я нахожусь здесь, в лесном уединении, я стараюсь подчинить себе желания. Стало быть, твой властитель – мой слуга (Коль цофаих, том 1).

Б) Стремитесь к тому, чтобы не зависеть от мирских наслаждений. (А-маспик ле-овдей а-Шем).

Рабби Михель из Золотчова говорил: «Я никогда не испытывал нужды в чем-то, пока я не имел этого. Покуда у меня не было чего-то, я был уверен, что и не нуждался в нем» (Ган а-хасидут).

Разумеется, есть много вещей, которые вы хотели бы иметь. Но пока вы будете смотреть на них не как на необходимость, а как на излишество, вы сможете радоваться жизни, даже если не сумеете получить их.

В) Страсть к деньгам лишает людей свободы. Она опутывает их цепями, как сказано в стихе (Коэлет 5:9): «Кто любит деньги, тот не насытится деньгами». Человек, имеющий страсть к деньгам, может совершать рискованные поступки. Он готов поддаваться терзаниям и тревогам даже после того, как обретет крупную сумму денег. Страсть к наживе часто ведет к нарушению человеком заповедей Торы и занятием контрпродуктивными действиями (Месилат ешарим, ч. 11).

Г) Наиболее великий властелин – тот, кто управляет своими желаниями и эмоциями. Он могущественней, чем монарх, правящий своим народом. Он не позволяет своим страстям толкать его туда, куда хотят они. Он использует свой разум, чтобы принять мудрые решения относительно своих действий (Рабби Йосеф Лейб Блох, Шиурей даат, том 3).

Д) Некоторые люди полностью поработаны своими страстями. Вместо того, чтобы осознавать, насколько они зависимы от того, чтобы удовлетворить свои желания, они обманывают себя, думая, что управляют ими, и что это их осознанное решение – удовлетворить эти страсти. Им кажется, что они еще обладают свободой решать все, что хотят. Рабби Алтер из Невардока сравнивал таких людей с арестованным, которого сопровождает полицейский. Арестованный похваляется перед прохожими, что полицейский – его слуга. Но любой, кто захочет узнать правду, может сказать арестанту: «А попробуй-ка уйти

от полицейского, тогда посмотрим, насколько ты в действительности свободен!». Тот, кто реально управляет своими страстями, способен отделить себя от любых желаний (Тнуат а-мусар, том 4).

Е) Рабби Элияу Десслер говорил: «Если человек не властвует над своим богатством, а богатство властвует над ним, тогда все его сокровища не имеют никакой ценности» (Михтав ми-Элияу, том 1).

Ж) Только тот, кто способен преодолеть в себе потворствование желаниям, заполучить то, чего у него нет, поистине свободный человек. Это единственный тип человека, который сумеет прожить счастливую жизнь, ибо то, чего у него нет, совершенно не волнует его. (Рабби Хаим Шмулевич, Сихот мусар, 1973, эссе 17).

2. Вред от стремления удовлетворить свои желания

А) Человеку, оказавшемуся в плену своих страстей, как правило не удается осознать, насколько разрушительно его поведение, даже если у него появляется возможность понаблюдать такую зависимость у других. *Мидраш* (Танхум: Шмини) рассказывает о человеке, любившем выпить вина, который часто напивался до такой степени, что падал в канаву. Ребятишки смеялись над ним и даже кидали в него камнями. Сын того человека хотел показать отцу, насколько предосудительно его поведение. Увидев как-то другого пьяницу, валявшегося в канаве, в которого мальчишки кидали камни, сын тут же позвал своего отца, искренне надеясь, что вид той сцены послужит для него уроком. Но вместо того, чтобы извлечь урок, отец наклонился к пьянице, валявшемуся в канаве, и спросил: «Скажи, мой друг, от какого вина ты так напился?».

Б) Тысячи логических связей будут разрушены перед одним небольшим желанием. Когда вожделения человека преобладают над его интеллектом, человек становится идиотом. Когда его одолевают страсти, он может вести себя, словно скотина, с одним лишь побуждением удовлетворить их; он теряет способность мыслить и рассуждать. Человек может даже поступать хуже, чем животное. Он может позволить своему рассудку сломиться и стать рабом собственных желаний. Такой человек использует разум против самого себя! Наши мудрецы (Сота 3а) утверждают, что человек только тогда совершает грех, когда его одолевает дух безумия. И чем больше грех, тем больше безумие. Это происходит каждый день, когда люди, идущие на поводу у своих страстей, совершают безрассудные поступки, которые разрушают их как в этом, так и в грядущем мире (Ор яхэль, том 3).

В) Страсть является главной причиной любого прегрешения. Если человек совершает что-либо неподобающее, – это потому, что у него возникает конкретное желание, связанное с какой-нибудь характерной особенностью, как-то: зависть, похоть или стремление к почестям (Торат Авраам).

3. Желания становятся причиной напрасных разочарований

А) Человек, стремящийся заполучить как можно больше имущества и удовольствий, скорее всего, не сможет приобрести много из того, что желает. Он потеряет кучу времени, пытаясь добиться того, что так никогда и не будет принадлежать ему (А-маспик ле-овдей а-Шем).

Б) Многим не удастся порадоваться тому, что у них есть, потому что они постоянно желают чего-то, чего у них нет. Но приобретя желаемое, они тут же автоматически переключаются на поиски чего-то другого. Все добро, которое они уже нажили, считается в их глазах незначительным (Ховот а-левоот, шаар 2, введение).

В) Люди сами причиняют себе страдания, произвольно выдумывая желания, которые не могут их удовлетворить. Вы можете успокоить свой разум, отказавшись от таких требований. Испытываемые вами огорчения из-за неудовлетворения своих страстей созданы только вами самими (Эвен а-эцель, том 8; Есодей а-тора 5:9).

Г) Если вы не научитесь управлять своими желаниями заполучить то, чего у вас нет, вся ваша жизнь будет полна огорчений и страданий. И даже очень богатый человек всегда найдет что-нибудь новое, чтобы возжелать его (Орах мейшорим, ч. 13, биур, №6).

Охотник за наслаждениями ошибочно полагает, что единственная для него возможность быть счастливым – заполучить без проблем все, что он пожелает. Но все как раз наоборот. Единственная возможность обрести гарантированное счастье – понять, что можно быть счастливым, даже если вам не удастся обрести всего, что хотите.

Д) Человек, не способный управлять своими физическими страстями, постоянно будет испытывать неудовлетворенность и разочарование. Потому что всего, что он видит, ему (как ему кажется) не хватает. Он будет очень страдать из-за такого восприятия. Оно вызовет в нем недоброжелательность, зависть, обиду и гнев. Он не сумеет оставаться спокойным днем и не сможет спать ночью. Он будет все время думать о том, как ужасно, что у него нет требуемых мирских наслаждений и не сможет обрести душевного спокойствия. Некоторые полагают, что,

преступив запреты Торы относительно недозволенных наслаждений, они проживут красивую жизнь. Но те, кто живут ничем не ограничивая себя, обнаружат, что поглощены своими желаниями. Чем больше человек уступает своим страстям, тем больше новых вождлений у него появляется, и он никогда не находит подлинного удовлетворения (Мадрейгат а-адам: у-бохарта бе-хаим, ч. 4).

Е) Человек, основная цель которого состоит в убождении своих страстей, проживет жизнь в досаде и разочарованиях. Даже из чисто практических соображений стоит отказаться от требований убождать собственные страсти, и только тогда вы сможете по-настоящему насладиться жизнью (Михтав ми-Элияу, том 1).

Ж) Только глупец станет смотреть на то, что лишь усилит его вождления (Кетер хохма 18:18).

Если взгляд на то, чем обладают другие, усиливает ваши желания, зачем без нужды делать себя несчастным и жалким? Если печатная реклама заставляет вас стремиться к тому, что вы не можете приобрести, зачем читать то, что причиняет вам совсем ненужные огорчения?

З) Существует заповедь – веселиться на Суккот. Но пока человек ограничен пустяковыми мирскими проблемами, он не может по-настоящему радоваться. Поэтому мы читаем *Коэлет*, чтобы обрести признательность за то, что у нас нет серьезных причин чувствовать себя несчастными из-за отсутствия у нас каких-либо обыденных вещей, которые все равно не принесут удовлетворения, даже если мы обрестем их. И с таким подходом мы можем исполнить обязанность испытывать радость в полном ее объеме (Рабби Моше Розенштейн, процитировано в *Даркей мусар*).

И) Можно с уверенностью сказать, что человек всегда будет счастлив, если откажется от желания обладать тем, чего не может получить. Если вы твердите себе, что будете счастливы только в том случае, когда у вас будет свой собственный реактивный самолет, но не можете купить его, ваше капризное требование этого самолета заставит вас грустить и быть подавленным. Вряд ли кто-нибудь основывает свое счастье на чем-нибудь таком дорогостоящем и, как правило, излишнем. Но у многих людей свои собственные способы – как делать себя время от времени несчастными, желая чего-то, чего они не могут приобрести. Объективно ситуация выглядит довольно нелепо. В следующий раз, почувствовав раздражение или огорчение из-за того, что не сможете получить чего-нибудь, спросите себя, – насколько эта вещь вам действительно

необходима. Если у вас есть возможность удовлетворить свои капризные запросы, они могут улучшить вашу жизнь и станут полезны для вас. Но если вы не в состоянии заполучить желаемого, – откажитесь от своих требований, и вам сразу станет легче.

4. Многие желания основаны на неправильном понимании и преувеличении

А) «Вы сумеете преодолеть в себе желания без лишних трудностей, если поймете всю их иллюзорную природу. Например, наслаждение едой – самое осязаемое и чувственное, но найдется ли что-то более преходящее и мимолетное? Длится оно лишь краткое время, пока пища находится у вас во рту. Но как только вы проглотили ее, память о ней испаряется – ее как не бывало! Съев откормленного гуся, человек сыт так же, как если бы съел хлеб из грубой муки, если только наелся им до насыщения. И тем более, принимая во внимание множество болезней, которые могут прийти к человеку из-за еды, или, по крайней мере, тяжесть, обременяющую тело, и туман, застилающий после еды его разум. Все физические наслаждения похожи. Достаточно лишь серьезно подумать над этим вопросом, и вы убедитесь, что даже иллюзорное удовольствие длится всего только короткий отрезок времени. С другой стороны, отрицательные последствия от физических наслаждений могут быть серьезными и долгими. Здравомыслящий человек определенно не захочет ставить себя в положение, чреватое опасностью, ради сиюминутного удовольствия. И если человек приучит себя к постоянному размышлению об этой истине, он мало-помалу освободится из плена этой глупости, в котором держит его тьма материальности. Он больше не будет обманут ложными соблазнами мнимых наслаждений, презрит их и поймет, что не стоит брать от этого мира ничего, кроме того, что необходимо» (Месилат ешарим, ч. 15).

Б) Материальные желания основаны в большой степени на обмане чувств. Само стремление получить физические удовольствия намного сильнее, чем то наслаждение, которое вы получаете на самом деле, когда удовлетворяете их. Пока человек сильно желает чего-то, это «что-то» кажется ему намного приятней, чем оно есть на самом деле. Например, когда человек желает какой-то еды, его фантазии рисуют картину того, как замечательно было бы съесть то, что ему очень хочется. Но истинное удовольствие от съедения этой пищи довольно скромно и, зачастую, не ощущается совсем. Точно так же и с человеком,

имеющим сильное желание обрести богатство. Его страсть к деньгам намного сильнее, чем та реальная польза, которую он от этих денег получит. Когда он стремится к наживе, ему кажется, что получив то, чего он так сильно хочет, он обретет огромное наслаждение. Но заполучив то, к чему стремился, он увидит, что не обрел и крупицы того счастья, которое надеялся обрести. И хотя именно так всегда происходит, люди продолжают попадать в эту ловушку и совершать ту же ошибку снова и снова. Независимо от того, сколько денег у него имеется, человеку кажется, что если он накопит больше, то обретет искомое счастье. И этот процесс тянется всю его жизнь. Люди изводят свое здоровье в погоне за богатством, и кончают тем, что тратят сумасшедшие деньги на докторов. Было бы гораздо умнее не терять своего здоровья в погоне за деньгами, чтобы деньги можно было бы тратить так, хотелось бы, а не на восстановление своего здоровья. Любой, кто стремится к мирским наслаждениям, стремится к тому, чего на самом деле не существует. Истина состоит в том, что наслаждения, к которым человек стремится, нельзя отыскать в предметах, которые он желает (Бейт а-Леви: Берейшит).

Тому, кто прочувствует эту мысль, будет намного легче преодолеть в себе такие устремления. Когда человек увидит, насколько преувеличена выгода, полученная от обретения вещей, к которым он стремился, он сможет усомниться в их ценности и скажет себе, что гнался за миражами.

В) Мы обычно привыкаем к тому, что у нас есть. И это относится к любимым вещам, например, таким как хорошая еда или то, чем мы любимся. И если поначалу что-то кажется нам очень ценным, то как только мы привыкаем к тому, что оно у нас есть, мы принимаем его как само собой разумеющееся и считаем его простым и обыденным. Мы часто наблюдаем такое, когда человек обзаводится дорогим изделием: на первых порах он очень взбудоражен новинкой и обращается к ней все время, но после относительно короткого времени он вряд ли воспользуется ею или даже посмотрит в ее сторону (Дубнер магид, Сефер а-мидот: Шаар а-даат, ч. 3).

Г) До момента приобретения чего-либо, нам кажется, что заполучив эту вещь, мы будем счастливы. Но всегда, после того, как вещь оказывается в наших руках, мы не испытываем каких-то иных ощущений. Тому, у кого нет денег, кажется, что если бы у него была некоторая сумма денег, его жизнь наладилась бы, и он был бы постоянно счастлив. Но после того, как деньги, которых он так сильно желал, у него появятся, он увидит, что его новое положение не настолько великолепно, насколько он себе раньше представлял (Хохма у-мусар, том 2).

Д) Люди, постоянно стремящиеся к богатству, не получают удовольствия от жизни. Они всегда заняты подготовкой к жизни, а не самой жизнью. Они сосредоточены на приобретении все большего и большего количества денег, что для них является приготовлением к жизни. Им кажется, что они стараются накопить денег для себя, но на самом деле, собирают богатство для других, кто со временем унаследует все (Хохма у-мусар, том 2).

Е) Те, кто гонятся за материальными удовольствиями, стремятся к иллюзорному счастью. Это аналогично тому, как кто-то видит свою тень и думает, что сможет поймать ее. Он бежит за ней, но не в состоянии ничего схватить. Потому что хватать-то нечего! Постоянно идти на поводу у своих желаний – нечто похожее. Тот, кто гонится за своими вожделениями, знает в душе, что на самом деле ничего ценного он не приобретает (Ор яхэль, том 3).

Ж) Мы испытываем сильную страсть и побуждение, пока не удовлетворили свои материальные потребности. Но осуществив свои желания, сразу видим, насколько бессодержательными и пустыми они были. Это знание может помочь нам преодолеть в себе запретные стремления. Если вы испытываете жажду к чему-нибудь запрещенному, помните, что страсть – всего лишь страсть, и вы неизбежно разочаруетесь от реальных ощущений (Даат хохма у-мусар, том 3, §97-98). Если вы научитесь выдерживать разочарование из-за неудовлетворения своих побуждений, то тогда сумеете и преодолеть их. У многих есть свои внешние установки. То есть, им кажется, что то, чего они желают, – это внешняя проблема. Но более глубокий анализ, который поможет превозмочь страсти, дает понимание того, что все желания основаны на внутренних переживаниях. Стремление что-нибудь совершить находится внутри вас. Согласитесь с тем, что придется испытать разочарование от того, что нужно терпеть не очень приятные ощущения, пока вы не сумеете отвлечь свои мысли, и тогда желание пройдет само.

З) Когда мы не в состоянии исполнить какое-то конкретное свое желание, мы тут же начинаем преувеличивать его значение для нашего счастья. Рабби Иерухам Лейбович привел пример из личной жизни, чтобы пояснить этот принцип. Когда он был болен, врач запретил ему есть яйца или любую пищу, содержащую яйца. Сначала рабби подумал: «Ну все, теперь мне вообще нечего есть». Но привыкнув обходиться без яиц, он увидел, что существует достаточно другой пищи. Даже без яиц человек может прожить хорошую жизнь. Признайте свою склонность считать что-то более значительным, чем оно есть на самом деле, когда у вас его нет. (Даат Тора: Берейшит).

И) В лекции, которую рабби Элияу Элиэзер Десслер прочитал в Англии в 1946 году, он предложил следующий совет, как преодолеть в себе искушения. Удовольствия, которые мы получаем от физических и материальных желаний, основаны в большой степени на нашем воображении. Мы субъективно создаем себе ощущение необходимости того или иного явления тем, что сильно преувеличиваем присущие ему наслаждения. На самом же деле большая часть удовольствия от приобретения заключается в преодолении препятствий, стоящих на нашем пути. Осознав это, мы в состоянии будем уменьшить наше желание тех вещей, которые духовно или физически губительны, только лишь взглянув на них объективно и увидев, что нам не так уж много недостает. Но в то же время мы можем получить много наслаждения от духовных достижений и свершений, сосредоточившись на том, сколько нам недостает в данной области, и можем испытать чувство исполнения намеченных задач в преодолении неизбежных трудностей. Наслаждение проявляется в обретении того, чего, как нам кажется, нам не хватает. И мы сами можем выбрать ответ на вопрос: «Чего мне не хватает в данный момент?». Некоторые отвечают на этот вопрос материалистически, но разумнее было бы выбрать и сконцентрироваться на стремлении к духовным достижениям, а потом уже можно получить удовольствие от удовлетворения этих потребностей (Михтав ми-Элияу, том 3).

Соблазн мирских наслаждений – это только иллюзия. Средства массовой пропаганды, рекламирующие материальные ценности, будоражат воображение. Вы не найдете длительное, устойчивое наслаждение в материальных радостях. Люди безумно гонятся за деньгами, почестями, роскошью и страстями. Тора воюет с этими миражами. Нам запрещено позволять иллюзиям властвовать над нами (Шалевес).

5. Чем больше вы уступаете своим желаниям, тем меньше удовлетворения получаете

А) Тот, кто постоянно поддается своим плотским вожделениям, лишь усиливает тягу к еще большим удовольствиям. И только если человек ограничит потакание своим плотским слабостям, он обретет чувство удовлетворенности (Сукка 526).

Б) Человек может успокоиться и не желать определенных аморальных действий, но поддавшись хоть чуть-чуть желаниям, он значительно усиливает свою страсть ради этого вида послабления. В результате, он начнет желать и других

неподобающих удовольствий, к которым первоначально и не стремился (Рамбан, Дварим 29:18).

В) Старающийся обрести радость в жизни, посещая пирушки, будет разочарован. Его удовольствие будет длиться ровно столько, сколько длится вечеринка. Потому что на следующий день от веселья кроме усталости не останется и следа. К тому же, после того, как человек становится зависим от пирушек ради своего удовольствия, он больше страдает, чем наслаждается, ибо основывает свое счастье на внешних источниках, которые не находятся полностью в его власти. Радость, длящаяся долго и растущая постоянно, это радость от совершения добрых дел. Такова радость нашего празднования в *Пурим*. Физическое спасение еврейского народа в *Пурим* привело к огромному духовному подъему, и по этой причине радость *Пурима* продолжительна (Мусрей рабейну Йонатан).

Г) Получая много удовольствий, человек привыкает и не чувствует больше радости от них. Но, получая удовольствия в небольшом количестве, он ценит их гораздо значительней (Дубнер магид, Сефер а-мидот: шаар а-ахава, ч. 5). Следовательно, человеку, желающему увеличить количество наслаждений, разумнее не потворствовать своим желаниям (там же, Шиурей а-мидот).

Д) Многие ошибаются в том, как улучшить свое положение. Им кажется, что они смогут обрести душевное спокойствие, если только получают все, что пожелают. Но это неверно. Уступка желаниям не приносит длительной радости. Единственный путь для получения удовлетворенности, – это перестать желать все больше и больше вещей. И пока человек не научится властвовать над своими страстями, его проблемы не будут преодолены. Наслаждения этого мира сравнивают с питьем соленой воды. Чем больше пьешь такую воду, тем больше тебя мучает жажда. Попытаться утолить ее, выпивая еще соленой воды, все равно, что подливать в огонь масло. А поскольку существуют пределы тому, сколько желаний может быть удовлетворено, но не существует ограничений для того, сколько всего человек может желать, – тот, кто постоянно стремится к удовлетворению своих страстей, обречен на страдания. И единственная возможность найти истинное удовлетворение в жизни, это перестать хотеть то, что находится за пределами вашей досягаемости (Мадрейгат а-адам: некудат а-эмет, ч. 3).

Е) Тот, кто обрел зависимость от любых материальных вещей, постоянно будет испытывать голод по ним. И даже если он до какой-то степени удовлетворяет свои желания, ему постоянно будет казаться, что чего-то не хватает. И не важно, как много он получит, – он все равно не достанет даже половины того, о чем

мечтал (Козлет рабба 1:34). Но что еще хуже, так это когда человек уже не может обходиться без наслаждений, и даже если исполняется все, о чем он мечтает, его все равно будет волновать – как он сможет удовлетворить свои запросы в будущем. Желая получить именно то, чего желаете, вы будете чувствовать себя опустошенным и жаждущим. Вся ваша жизнь, ваше стремление обрести все больше и больше, не позволят вам радоваться тому, что у вас есть сейчас (Михтави-Элияу, том 1, §39-40).

В конечно счете, единственная возможность радоваться жизни – отказаться от всех пристрастий к материальным вещам. Можно оказывать предпочтение каким-либо предметам, но не заявляйте, что вы должны иметь их. Ваша требовательность оставит вас неудовлетворенным, даже если вы и обрели множество мирских радостей.

Ж) Чтобы прожить жизнь, полную наслаждений, откажитесь от требования приобрести любые конкретные удовольствия. Есть ли что-нибудь более безрассудное, чем желание чего-то, что, как вы знаете, никогда не сможете получить? Не лучше ли не желать и прожить жизнь в счастье и в радости? (Хохма у-мусар, том 2).

6. Польза от преодоления в себе желаний

А) Умение превозмочь в себе желание заполучить то, чего у человека нет, полезно и с духовной и с практической точки зрения. Это предохранит его от нарушения многих заповедей Торы. Такой человек не станет грабить, воровать. Он не будет лгать или вводить людей в заблуждение относительно, скажем, цен на то, что продает, или относительно веса и размеров. Более того, он не будет есть запрещенную пищу и не ввяжется в запретные связи. На его пути не будет препятствий, если он захочет исполнить заповеди. Такой человек сохраняет чувство внутреннего спокойствия относительно всего, что случается, и он не волнуется о будущем. Умение держать свои желания в узде обеспечивает ему чрезвычайно приятную жизнь, гораздо лучше тех наслаждений, которые он получил бы, гоняясь за ними (А-маспик ле-овдей а-Шем).

Б) Человек, научившийся не желать того, что не необходимо, будет чувствовать себя комфортно, независимо от того, как складывается жизнь. Для него не имеет значения, ест он сухари или самые изысканные яства. И то же самое для него – одет он в тончайшие шелка или завернут в грубую овчину. И тип жилища, в котором он обитает, не имеет для него никакого значения. Мимолетные

житейские ситуации никогда не расстроят такого человека, ибо он смиренно принимает все, что с ним случается (там же).

7. Тора отстаивает умеренность

А) Тот, кто чересчур много думает о своих материальных нуждах, упускает из виду духовные запросы. Но будьте осторожны, чтобы не отреагировать противоположной крайностью. Не лишайте своего тела основных потребностей, ибо тогда оно станет слабым, а от этого пострадают и тело, и душа. Постарайтесь не удариться в иную крайность. Не слишком балуйте свое тело, но и не лишайте его необходимого (Ховот а-левовот, ч. 8, №25).

Б) Тора не навязывает нам аскетизм. Она учит соразмерять, придавать каждой душевной и физической силе соответствующее ей значение, не преувеличивая его. Кто рвется к победам, теряет в других отношениях. Если человек умеренных страстей, худой и слабосильный очень много постится – этим он не служит Б-гу. Он обязан поддерживать здоровье. И кто уменьшает свое имущество, не служит этим Вс-вышнему. Аналогичным образом, отсутствие достатка не является актом служения для того, кто может законным образом обрести богатство без дополнительных усилий и без того, что может помешать ему обрести знания и совершать добрые дела. Более того, наличие благосостояния пристойно для обремененного большой семьей человека, чьи намерения – использовать свой достаток положительным образом (Кузари 2:50).

В) Сказал мудрец: «Праведник говорит “Я ем, чтобы жить”, в то время, как порочный человек говорит: “Я живу, чтобы есть”». Цель жизни порочного человека – есть и пить. У него нет иных целей, кроме получения физических наслаждений. Праведник же ест, чтобы оставаться в живых. Его целью в жизни является прожить жизнь так, чтобы войти в вечность (Сефер а-мидот ле-амери, §120-121).

Когда рабби Йоэля Тейтельбаума, Сатмарского рава, спросили как-то, хочет ли он есть, он ответил: «Хочу ли я есть? Еврей не ест потому, что хочет. Он ест потому, что должен» («Джуиш Обзервер», ноябрь 1979).

Г) Точка зрения Торы по этому вопросу – выбрать средний путь. Человек не должен совсем забыть о духовном долге. Но с другой стороны, он не должен полностью отделить себя от материального и физического мира. Подобающий образ действия – обеспечить душу возвышенными, духовными запросами, а тело – необходимым количеством еды, питья и другими материальными

потребностями. Не поступать таким образом – то же самое, что идти против намерений Б-га в сотворении мира (Шла а-Кадош; процитировано в Ацнаих лехес).

Д) Существуют разные уровни того, что считается роскошью, а что – необходимостью. И не думайте, что это нехорошо и неправильно – пользоваться материальными благами сверх того необходимого, что нужно для выживания. То, что следует считать необходимым, зависит от каждого человека в отдельности согласно его духовному уровню и исключительным особенностям его характера. Все, что необходимо конкретному человеку, чтобы быть в жизнеспособном, энергичном, радостном состоянии, рассматривается не как роскошь, а как необходимость. Ибо только тогда, когда человек находится в таком настрое, все его способности раскрываются в наиболее полном объеме. Все что нужно, чтобы быть цельным человеком, подпадает под критерий необходимого. Разумеется, что для большинства людей ощущать себя живущим полноценной жизнью означает, что они должны взять от этого мира больше, чем необходимо для удовлетворения основных потребностей. Людям необходимо общаться с другими людьми, совершать приятные прогулки и путешествия, наслаждаться прелестями природы. И если тот, кто нуждается в таких вещах, задумает лишить себя их, его следует осудить, дабы он не был чересчур праведным. «Не будь слишком праведным и не слишком мудрствуй» (Коэлет 7:16). Неправильно человеку пытаться перепрыгнуть с одного маху на духовную ступень, находящуюся гораздо выше его нынешнего уровня. Некоторые исключительные люди черпают столько удовольствия от изучения Торы и исполнения заповедей, что у них нет потребности в физических наслаждениях. Но этот уровень – удел таких великих людей, как Виленский Гаон или рабби Акива Эйгер. Врачи говорили, что тело рабби Эйгера настолько ослабло, что они не понимали – как он оставался еще жив, если бы не величайшее наслаждение, получаемое им от изучения Торы, наслаждение, которое поддерживало его плоть. Когда человек приходит в экстаз от изучения Торы и исполнения заповедей, такое наслаждение может поддерживать его в жизнеспособном состоянии. Но к большинству людей нереально предъявлять требования, чтобы они находились на таком уровне. Им, которым не хватает умеренного количества физических удовольствий, будет казаться, что они упускают возможность чувствовать себя по-настоящему живыми. И, вследствие этого, они не будут цельными личностями, нужными для служения Вс-вышнему. Многие люди будут виновны в совершении греха, если станут пользоваться только тем, что является едва достаточным для пропитания. У каждого человека есть только ему присущий уровень того, что считается

необходимым, а что – нет. Наши действия и поступки должны быть основаны на собственных конкретных нуждах (Рабби Йосеф Лейб Блох, Шиурей даат, том 2, §109-110).

8. Контроль над желаниями

А) Несмотря на то, что детали многих отрицательных качеств отличаются друг от друга, корень их всех покоится на двух основных желаниях. Первое – это любовь к телесным удовольствиям. Второе – любовь к власти (Ховот а-левовот 3:5).

Тора требует, чтобы мы работали над собой, чтобы разум контролировал наши желания. Уступка желанию стать сильнее, чем наш разум, является корнем всех грехов и причиной каждого отрицательного качества (там же, 9:2).

Б) Тот, кто все время потакает своим страстям, не поверит, что способен воздержаться от чего-то, чего желает. Но после того, как человек преодолеет свою страсть хоть однажды, он убедится, что обладает большим контролем, чем представлял себе прежде (Михтав ми-Элияу, том 1).

Обращайте внимание на те многие случаи, когда преодолеваете в себе желания. Например, человеку, страстно желающему съесть определенные виды еды, может показаться, что у него нет силы воли, чтобы удержаться от этого. Но существуют ситуации, когда он не поддастся своим желаниям, потому что это приведет его к конфузу или к нарушению законов. Если бы у него не было денег, он не побежал бы в магазин, чтобы украсть что-нибудь поесть. Осознание этого может показать человеку, что в нем есть внутренняя сила, позволяющая контролировать положение дел, если он в этом заинтересован и может придать ему уверенности и в будущем. Если вы не в состоянии управлять желанием, спросите себя: «Когда я могу управлять своими вожделениями?».

В) Человек, чей разум не в состоянии контролировать поведение, постоянно находится в состоянии опьянения. Но он пьян не от вина, а от желаний и похоти. Работайте над тем, чтобы достичь уровня, когда все, что вы делаете, продумано заранее (Хохма у-мусар, том 2).

Г) Каждый человек, независимо от того, на каком духовном уровне он находится, может сам почувствовать, как делая что-то, что поставит под контроль его желания, он испытывает сильное удовольствие от этого. И пропорционально тем усилиям, с которыми вы сознательно идете против своих страстей, вы испытаете большее удовольствие. (Даат хохма у-мусар, том 1).

И для этого вовсе необязательно подавлять или сдерживать свои вожделения. Можно просто выбрать другой вид деятельности, которая доставит вам больше наслаждения. Представьте себе человека, увидевшего восхитительное пирожное

и страстно желающего съесть его. Но если перед тем, как съесть это пирожное, он видит апельсин, от которого получит больше удовольствия, и съедает апельсин вместо пирожного, он просто выбирает то, что доставляет ему больше радости. Он не расстраивается от того, что не съел пирожного. Говоря себе: «Как ужасно, что я упускаю такое удовольствие!», он будет испытывать страдания. Но если же он говорит: «Как здорово, что я могу управлять своими желаниями», то получит удовольствие всегда, когда сумеет преодолеть свои страсти.

Д) Иногда лень лежит в корне принятия или непринятия решений. Испытывая побуждение уступить своим вожделениям, мы можем услышать шепот, подсказывающий нам, что здесь что-то не так. Лень же мешает нам в борьбе с нашими страстями, и мы уступаем своим скверным привычкам (Хазон Иш, Ковец игрот, том 1, №3).

Однажды рабби Симха Буним из Пшисхи лежал в постели. Ему вдруг захотелось немного нюхательного табаку. Но кисет лежал в другой комнате. Рабби проанализировал ситуацию следующим образом: «Если я встану и пойду в другую комнату, чтобы принести табак, я поддамся своим желаниям. Но если я не пойду, с моей стороны это будет проявлением лени». И что же он сделал? Он встал и прошел в соседнюю комнату. Он приблизился к кисету, но даже не прикоснулся к нему. Затем, развернувшись, он пошел в свою комнату (Работейну месаприм).

Е) Ключевым фактором, заставляющим нас желать предметов роскоши и символов имущественного положения, является наличие вокруг нас людей, считающих это важным. Наблюдая за богатством и могуществом других, трудно устоять против желания иметь то, что видишь (Месилат ешарим).

Ж) Человек, стремящийся к тому, чтобы победить в себе желания, должен быть осторожен, чтобы не удариться в другую крайность. Того, кто попробует сделать это, не ожидает успех. Лучше понижать уровень своих желаний постепенно, шаг за шагом. Каждый день следует работать над собой, пока это не войдет в вашу натуру – **не желать того, что не является необходимым** (там же).

9. Постарайтесь развить в себе чувство меры

А) Целью преодоления в себе стремления удовлетворить желания является не то, чтобы отказывать себе в удовольствиях, а чтобы рассматривать их следует под таким углом, который позволит нам преодолеть страсть к этим наслаждениям, благодаря пониманию, что наше счастье зависит не от них (Тнуат а-мусар, том 4).

Б) Отношение Торы к материальным запросам заключается в том, что они являются средством для достижения цели. Удовлетворив свои материальные потребности, мы можем посвятить время и энергию обретению знаний и совершению добрых дел (Рамбам, Илхот тшува 9:1).

В) Рабейну Авраам цитировал своего отца, Рамбама, сказавшего, что если у человека есть сильное желание, чтобы вся домашняя утварь была из серебра, ему следует помнить, что золотая утварь еще красивее, а некоторые могут иметь предметы, инкрустированные бриллиантами (А-маспик ле-овдей а-Шем)

Нет предела тому, чего можно желать. Если вы не можете увидеть разницу между своими подлинными нуждами и тем, что хотелось бы иметь, вы никогда не будете довольны.

Г) Рабби Йосеф Гурвиц говорил: «Разумеется, мы должны удовлетворять свои материальные потребности. Без этого просто невозможно жить. Хотя нам не нужно все время говорить о них» (Тнуат а-мусар, том 4).

Д) Тора открыто не запрещает человеку уступать своим желаниям. Что же такого опасного в желаниях? Если человеческое сознание нацелено на удовлетворение своих страстей, это становится главной его целью. А наличие возделений в качестве главной цели удовлетворения его честолюбия разрушает человека (Ор яхэль, том 3).

Е) Существует множество вещей, которых мы можем хотеть, потому что они полезны, и нет ничего предосудительного в желании их иметь. Но имеется существенное отличие в том, каково наше отношение к этим предметам. Есть большая разница – чувствуем ли мы, что какая-то вещь предпочтительна, или полагаем, что она необходима и нужна нам немедленно. Работайте над тем, чтобы исключить срочность приобретения этих вещей (Рабби Йосеф Лейб Блох, Шиурей даат, том 3).

Ж) Есть люди, которых Творец благословил крепким здоровьем и достаточным количеством еды, однако они страдают из-за множества желаний, которые не в силах удовлетворить. Эти люди думают, что они по-настоящему страдают. Но они находятся в прекрасном положении по сравнению с теми, у кого нет здоровья или не хватает элементарной пищи. То, что они думают, будто страдают, является смехотворным для людей с широкими взглядами. (Хохма у-мусар, том 2).

З) Если человек полагает, что должен иметь все, чего желает, отсутствие даже малейшего удовольствия может сделать его крайне несчастливym. Завышенные требования могут заставить некоторых людей считать, что вся их жизнь не имеет

смысла из-за того, что у них нет каких-то незначительных радостей, которых они капризно затребовали (Михтав ми-Элияу, том 1).

И) Брискер рав, рабби Ицхак Зейв Соловейчик говорил, что для зверей благословением является обилие доступной пищи. Для человека же благословением является иметь столько еды, чтобы ощутить сытость, даже если еды малое количество (Хидушим рава Ицхака Зейва Соловейчика из Бриска; основано на Дварим 11:15).

К) Весь мир и все, что в нем находится, не в состоянии удовлетворить высокомерного человека. Он всегда будет недоволен тем, что имеет. И наоборот, скромный человек будет рад тому, что у него есть. Он не станет требовать того, чего ему не хватает. Он благодарен за все, что удастся приобрести. Это позволяет обрести душевное спокойствие и не волноваться о своем будущем. Он ест то, что ему удалось достать. Он носит такую одежду, которой располагает. И даже малое количество ее будет для него достаточным (Ховот а-левовот 6:1).

10. То, на чем вы фиксируете свое внимание, является ключевым фактором для счастья

А) Единственная возможность прожить счастливую жизнь, – это сосредоточиться на том, что у вас есть, а не на том, чего у вас нет (Хафец Хаим, Кунтрас нефуцот Исраэль).

Б) Наслаждение, получаемое одним человеком от господства над своими желаниями, намного превосходит удовольствие, к которому стремится другой, дабы удовлетворить все свои вожеления. Последний обретет лишь одну тысячную из того, к чему стремится, и постоянно будет расстроен. Но тот, кто является господином своих страстей, испытывает великую радость. У такого человека двойное преимущество перед тем, кто жаждет наслаждений. Гедонисту{*}<Гедонизм – (др.-греч. ηδονή, лат. Hednae – «наслаждение», «удовольствие») – этическое учение, согласно которому удовольствие является главной добродетелью, высшим благом и целью жизни. Гедонист – приверженец такого учения.> кажется, что ему многого не хватает, и он страдает из-за этого. Более того, он даже не наслаждается тем, что уже имеет. Страдания из-за того, чего ему недостает, не позволяют ему радоваться тому, что у него уже есть. А с другой стороны, человек, овладевший искусством не желать того, чего у него нет, испытывает удовольствие, даже если у него может не быть многих вещей. Он окружен радостью со всех сторон, счастлив тем, что уже приобрел в прошлом, и оптимистично настроен относительно своего будущего. А поскольку он о

будущем не беспокоится, то все время чувствует себя хорошо. Тот же, кто пристрастился к удовольствиям, находится в противоположной ситуации. Он со всех сторон окружен мучениями. Все, что он обрел в прошлом, не доставляет ему радости, поскольку он считает, что этого недостаточно, чтобы угодить ему. Он все время жалуется, что несчастлив. Говоря о своем будущем, он сильно тревожится об удовлетворении своей страсти к деньгам и почестям. Короче говоря, уничтожить человеческую привязанность к потаканию своим желаниям необходимо как из чисто практических соображений, так и по духовным причинам (Хохма у-мусар, том 2).

В) Суть многих людей состоит в том, что независимо от своего достатка, они никогда по-настоящему не довольны тем, что у них уже есть. Им постоянно кажется, что чего-то не хватает и фиксируют внимание на том, чего у них нет. «Тот у кого есть сотня, хочет иметь две». Этот принцип действителен для всех областей, интересующих человека. Независимо от того, как много у него уже есть, ему всегда будет казаться, что все равно чего-то не хватает. И всегда будет что-то, чего он не сможет заполучить, и он всегда будет мечтать иметь это. Это в природе у многих – то, чего им недостает, занимает все их мысли, и они желают этого так страстно, что лишаются спокойствия духа. И поскольку они сосредоточены на том, чего у них нет, они не ценят то хорошее, что у них уже есть. Тяга к вещам, которых им не хватает, растет до тех пор, пока они не начинают рассматривать приобретение этого делом первостепенной важности. А то, что уже имеется, для них ничто, по сравнению с тем, чего нет. Им кажется, что у них нет ничего и начинают досадовать и раздражаться. Сосредоточьтесь на том, что у вас есть. Только тогда вы будете по-настоящему счастливы (Рабби Йосеф Лейб Блох, Шиурей даат, том 2).

Приучите себя думать: независимо от того, как многого вам не хватает, вы все равно можете быть счастливы, если свое внимание сосредоточите на том, что у вас есть. Повторяйте себе это все время. Составьте список всего, что у вас имеется: способности, имущество, положительные свойства характера, и когда вы поймаете себя на том, что одержимы чем-то, чего у вас нет, взгляните снова на свой список.

Г) В материальных делах сравнивайте себя с людьми, у которых есть меньше, чем у вас. И хотя у вас может и нет шикарного дома или дорогих нарядов, у многих людей в мире нет и близко того, что есть у вас (Пеле йоац: сипук).

Такая точка зрения изменит ваше мышление с «Как ужасно, что у меня нет больше того, что уже есть» на: «Как здорово, что у меня есть больше, чем имеется у других!».

Д) Чем чаще вы фантазируете о том, насколько приятно будет нечто, тем больше возвращаете в себе мечту заполучить его. Чем сильнее думаете об этом, тем больше стремление к нему (Торат Авраам).

Е) Очень бедные люди могут научить нас, в чем заключаются наши самые существенные потребности. И когда кажется, что вам чего-то не хватает, посмотрите, как другие, у которых также нет этих самых вещей, прекрасно справляются без них (Торат Ицхак).

Ж) Самое большое, что можно надеяться обрести заодно с тем, что вы желаете иметь – это счастье. И хоть существуют буквально миллионы вещей, которые вы могли бы желать заполучить, конечная цель в получении любой вещи – это быть счастливым. Если сумеете научиться довольствоваться тем, что у вас есть (хоть вы можете желать иметь больше вещей), вы все равно будете счастливы, даже если у вас не будет возможности приобрести эти предметы. Данный принцип настолько важен для обретения счастья, что я посоветовал бы вам повторять его много раз, пока он не станет частью вашего образа мышления.

З) Тот, чьей главной целью в жизни является быть хорошим, добрым человеком, станет судить о каждом событии и о каждой ситуации, задавая себе вопрос: «Что я могу сейчас совершить, что сделало бы меня лучше?». Конкретные детали ситуации не имеют для него принципиального значения. Он сосредоточен на собственных ценностях и поступках и поэтому в каждой ситуации видит очередное испытание, очередную проверку своим качествам и духовному уровню. Его цель – становиться с каждым поступком, с каждым утверждением все более и более богатым духовно. И если ему недостает чего-то, чем, как ему кажется, он может воспользоваться, это не станет злить его, ибо он думает: «С тем, что у меня есть сейчас, – какой наиболее возвышающий поступок я могу совершить?».

11. Истинное богатство

А) Нет на свете беднее человека, чем тот, у которого имеются неудовлетворенные желания (Кетер хохма 18:6).

Б) Счастье и богатство – не синонимы. Богатство само по себе не может гарантировать счастья. И наоборот, многие люди небогаты, а живут очень счастливо (Хафец Хаим, том 3).

В) Кого следует считать бедным? Того, у кого есть неисполненные желания. Такой человек испытывает острую потребность в неких вещах, но он не в состоянии удовлетворить эту потребность. Так, многие богачи, владеющие целыми состояниями, страдают из-за бедности. Да, у них могут быть громадные счета в банках и множество владений и имущества. Но если они страстно желают чего-то, чего не могут обрести, они на самом деле беднее чем тот, у кого есть меньше, но он удовлетворен тем, что имеет. Наилучший практический критерий ощущения себя состоятельным – довольствоваться тем, что у человека есть. Только такой человек, говорят наши мудрецы (Пиркей Авот 4:1), может быть определен как богатый (Михтав ми-Элияу, том 1).

Г) Люди, очень стремящиеся стать богатыми, ошибочно полагают, что если они достигнут своей цели, то станут очень счастливыми. Но любой, читающий газеты, может сам убедиться, что и богатые страдают, терзаются, злятся, огорчаются. Да, верно – у них нет тех забот, которые есть у бедняка, но у них другие проблемы, порой даже почище, чем у бедных. Мудрецы (Пиркей Авот 2:7) отметили это довольно четко: «Умножающий имущество – умножает заботу» (там же).

Д) Для того, чтобы ощутить себя богатым, вы должны иметь все, чего желаете. Тот, кто преодолевает в себе стремление иметь то, чего он не в состоянии себе позволить или достать, чувствует себя состоятельным независимо от того, как другие станут оценивать его (Торат Ицхак).

Те, кто считают людей бедными или богатыми, основываясь на количестве денег, которые у тех имеются, расценят человека, не имеющего больших денег как бедняка, независимо от того, как тот сам смотрит на свое положение. Но человек, научившийся искусству быть довольным тем, что у него есть, может оценить себя как богатого человека, а с точки зрения счастья, единственное, что на самом деле имеет значение, это то, как человек оценивает себя сам. То, как другие смотрят на вас, совершенно несущественно.

Когда рабби Михель из Золотчева был очень беден, кто-то спросил его: «Ребе, как вы можете произносить в утренней молитве "_Благословен<...>давший мне все необходимое_"? У вас нет ничего, что человеку нужно иметь!». Рав Михель ответил на это: «Я уверен, что Вс-вышний знает, что мне необходимо быть бедным. Поэтому я и могу сказать, что он дал мне то, что необходимо мне» (Ган а-хасидут).

Е) Единственный человек, у которого есть «все», это тот, кто может удовлетвориться минимумом потребностей в пище и одежде, а Б-г является центром его мира (Алей шур).

Ж) Тора пишет об обязанности радоваться во времена праздников, особенно во время Суккота. В течение этого праздника человек должен оставить свое постоянное жилище со всеми его удобствами и переселиться на целую неделю во временное зыбкое помещение. И только если он подготовлен к отказу от роскоши, ему может быть гарантировано постоянное счастливое существование (Имрей бина §164-165).

12. Если целью человека является духовный рост, у него нет проблем с желаниями

А) Лучший способ преодолеть материальные желания – искать наслаждения в духовных вопросах (Ор яхэль, том 2).

Б) Каждый человек ищет то, что, как ему кажется, лучше для него. Истина заключается в том, что нам следует искать то, что лучше всего для нас, но многие ошибаются в вопросе, что для них хорошо. Люди как почва – все, что посадишь в них – прорастает. Почему человек должен насаждать в себе желания материальных удовольствий, если эта рассада лишь увеличит его желания иметь больше, чем у него уже есть? Это напоминает разведение сорняков. Они наносят ущерб и быстро множатся. Желания, которые человек взращивает в себе, никогда не могут быть удовлетворены, ибо они за пределами его досягаемости. Чем больше он поддается своим страстям, тем больше они плодятся и разрушают его как физически, так и духовно. Не лучше ли было бы такому человеку посеять в себе стремление совершать добрые дела и обрести побольше знаний? Вот это он способен сделать. Совершая добрые дела, он усиливает в себе желание делать еще больше. И благодаря этому, он испытывает наслаждение всегда, когда делает добро. Тот же, кто ищет физических радостей, очень часто будет испытывать разочарование, ибо всегда желает больше, чем может получить. С другой стороны, человек, желающий совершать добрые дела, легко найдет такие, в которых он может принять участие (Хохма у-мусар, том 2).

В) Все материальные и физические наслаждения этого мира можно сравнить с соленой водой. Они заставляют человека желать все больше и больше. Невозможно утолить жажду к желаниям, уступая этим желаниям. Как раз наоборот. Человек начинает испытывать больше жажды удовлетворить свои потребности. Стремление обрести хорошие качества совершенно отличается от этого. Когда вы впервые пробуете овладеть этими добродетелями, они могут показаться вам горькими на вкус. Однако, приобретя привычку совершать

добрые дела, вы почувствуете восхитительную сладость. Поэтому тот, кто ищет для себя удовольствия в превращении в хорошего человека, найдет настоящую радость в жизни (Хохма у-мусар, том 2, §278-279).

Г) Рабби Иеуда Лейб Хасман говорил с сожалением о том, как много людей упускают возможность прожить жизнь в радости. Они запросто могли бы быть счастливы и прожить жизнь в свое удовольствие, если бы сосредоточились на получении наслаждения от свершения добрых дел и изучения Торы, что принесло бы им пользу как в этом мире, так и в Мире Грядущем. Однако, вместо этого они продолжают гнаться за иллюзорными радостями и желаниями. Теряя самый незначительный предмет своего желания, к которому сами себя приучили, они настолько огорчаются и сокрушаются, что им кажется, будто и жить больше не стоит. Это звучит как ирония, но такие люди рассматривают жизни тех, кто посвятил себя изучению Торы, наполненными страданиями. На самом же деле все как раз наоборот: когда человек сосредоточен на обретении знаний, вся его жизнь наполняется радостью и счастьем (Ор яхэль, том 2, §7-8).

Д) Человеку невозможно отказаться от всех своих желаний. Но мы обладаем возможностью перенаправить их с физических и материальных наслаждений на духовные устремления. Это аналогично человеку, пришедшему в ресторан, которому предложили два блюда. Одно было прекрасно сервированным рыбным блюдом, а другое – также прекрасно сервированным мясным. Съесть оба блюда он не мог – еды было слишком много для одного человека. Но поскольку рыбу он любил больше, чем мясо, он и выбрал рыбу, отодвинув тарелку с мясом на край стола. Человек, вошедший в этот момент в ресторан и бывший большим любителем мяса, посмотрел бы на него с удивлением: «Как можно, имея перед собой такое вкусное мясо, отказаться от него в пользу какой-то рыбы?». Этот вошедший человек ошибается. Первый посетитель не преодолевал в себе желания съесть мясо. Он всего лишь удовлетворял свое желание съесть рыбу, которую любит больше, чем мясо. Точно так же, тот, кто находит удовлетворение в духовных вопросах, не лишает себя удовольствий. Скорее, он получает больше наслаждений, чем можно получить от материальных предметов (Ор яхэль, том 2).

Е) Человеку, заставляющему свое счастье быть зависимым от материальных или физических радостей, счастье никогда не будет гарантировано. Всегда может случиться что-то, что разрушит его комфорт и успех. Единственная гарантия для счастья – найти его в духовном росте (Ахават мейшарим).

Ж) Духовное удовлетворение и наслаждение, которые можно найти в соблюдении субботы и других заповедей, настолько велики, что все удовольствия мира – ничто, по сравнению с ними. Стремящиеся к земным уладам не имеют ни понятия, ни признательности за общее представление о духовной пользе. Они видят только материальные аспекты мира и очень далеки от возвышенных чувств духовной удовлетворенности. Все физические удовольствия нашего мира не способны привести человека в состояние радости, которое возможно в духовной сфере. Когда человек, уступающий своим физическим желаниям, утверждает, что живет счастливой жизнью, не верьте ему. И такой человек, пока не научился подавлять в себе отрицательные качества, съедает себя нервными расстройствами, гневом, завистью и похотью. И только тот, кто научился господствовать над своими негативными качествами, живет подлинно счастливой жизнью (Даркей мусар).

13. Займите свои мысли обретением мудрости

А) Большинство тех, кто стремится к физическим удовольствиям и любым формам развлечений, стараются отринуть от себя терзающее их ощущение пустоты в жизни и печаль, являющиеся составной частью мирских, суетных дел. А вот Виленский Гаон не испытывал нужды, чтобы искать мирских наслаждений для обретения счастья. Почему? Его сердце было наполнено радостью и наслаждением от мудрости Торы, которой постоянно было поглощено его сознание. Подумайте хорошенько над этим, ибо это – главный принцип (Хохма у-мусар, том 2).

Б) Если человек хочет помешать своим мыслям концентрироваться на желаниях, когда идет по улице, ему следует вспомнить принципы Торы, чтобы было что обдумать. Он может разобрать рассуждения *талмуда*, пока выполняет поручения по дому, обратить свои мысли к обретению знаний, а не к приумножению своих желаний. Если же он не хочет приложить усилий, необходимых для запоминания и разбора, ему трудно будет контролировать свои мысли и отвлечь их от желаний.

14. Способы для преодоления желаний

А) Если вы стали зависимы от физических удовольствий, бегите от этой привычки, как олень бежит от опасности. Чтобы освободиться от этого пагубного

пристрастия, попробуйте на какое-то время удариться в противоположную крайность (Сефер а-мидот ле-аеири).

Б) Когда человек стоит перед соблазном, трудно противостоять этому. Поэтому, предпочтительней держаться подальше от желаний, которые вам кажутся сомнительными. Чем больше ограждений вы создаете, тем больше уверенность, что желания не возьмут верх над вами. К примеру, если у вас есть склонность рассказывать чужие секреты посторонним, первым делом старайтесь избегать выслушивать конфиденциальную информацию. (Диврей Йошуа 2:6; также см. Биркат Перец: Бешалах).

В) Очень эффективный метод контроля над своими желаниями – завести привычку каждый день совершать пять дел против своего желания. А чтобы гарантировать поддержание такой привычки, установите определенную сумму штрафа в случае, если пропустите день. Постоянно занимаясь этим, вы укрепляете свою силу воли (Даат хохма у-мусар, том 1).

Г) После того, как съедите маленькую порцию еды за обедом, остановитесь на несколько минут и посмотрите – не могли бы вы помочь кому-нибудь за столом. Может, кому-то нужно передать хлеб, а кому-то нужна соль. И в такой манере, в самом начале удовлетворения своего желания предаться чревоугодию, можно продемонстрировать свое умение управлять желаниями, оказывая кому-то любезность (Хинух ве-идун а-хегрешим).

Д) Чтобы преодолеть в себе страсть к чему-нибудь запретному или бесполезному, мысленно представьте себе человека, который был бы против удовлетворения такого желания (Берейшит рабба 87:9). Например, если вы хотите произнести *лашон ара*, представьте себе, что Хафец Хаим (который был чрезвычайно щепетилен в том, чтобы не отзываться плохо о других) стоит рядом с вами. Если вам хочется съесть что-то бесполезное для здоровья, вообразите, что ваш врач находится рядом с вами и предостерегает – не ешьте! Если хотите закурить – представьте себе врача, показывающего снимок легких курильщика.

Составьте список желаний, от которых хотели бы избавиться. К кому бы вы прислушались, если бы он посоветовал вам не поддаваться какому-то конкретному желанию? Потренируйтесь в мысленном представлении этого человека.

Е) Чтобы преодолеть в себе желание, подумайте обо всех причинах – почему вам не следует поддаваться ему. Может это не здорово для вас, может слишком велики на него затраты, может оно причиняет вам неловкость. Чем длиннее список причин, тем лучше шансы преодолеть в себе желание (Диврей Йошуа, 2:2).

Ж) Тот, чьей главной целью является нажить много имущества и денег, должен помнить, что они будут принадлежать ему только в течение короткого периода времени. В конечном итоге все это неизбежно будет принадлежать кому-то другому (Ховот а-левоот 3:5).

Когда вы прочувствуете, насколько кратковременна, на самом деле, цель ваших вожделений, вам станет гораздо легче преодолеть их.

З) Сознательно сделайте усилие думать о чем-нибудь другом, когда в голове появляются мысли, связанные с вашими желаниями (Хохма у-мусар, том 2).

И) Стратегия откладывания, если использовать ее благоразумно, служит полезным способом в единоборстве с искушением. Иногда, когда человек окружен жаром всепоглощающей страсти, не следует пытаться напрямую идти на столкновение со своими желаниями. В некоторых случаях это вообще ни к чему не приведет, ибо его желание может быть слишком сильным. Чтобы освободить себя от оков соблазна, попытайтесь найти оправдание для откладывания и отсрочки: «Немного позже, возможно, но не сейчас... В первую очередь, мне нужно закончить важное задание или завершить начатый проект». Немедленно постарайтесь отвлечь мысли, занявшись проектом. Если есть возможность, присоединитесь к какой-нибудь компании. Позже, когда исчезнет стена окружающего вас пламени желаний, станет относительно просто преодолеть их. Часто такой подход служит наиболее эффективным сдерживающим фактором («Синайское испытание», §142-143).

К) Страх разрушает желания. Например, если человек ступает по льду, стараясь добраться до чего-то, чего он сильно желает, и может поскользнуться – боязнь того, что он может упасть, устраняет жажду приобретения. По этой причине Тора заповедует нам не желать вещей, принадлежащих другим. Даже незначительный страх перед Вс-вышним устранил ваши желания (Бейт а-Леви: Итро).

Л) Есть желания, запрещенные нам, которые мы действительно хотели бы удовлетворить, не будь они запрещены. Есть и другие запретные вещи, которые покажутся нам отталкивающими даже если бы они были нам позволены. Постарайтесь развить в себе взгляд, что то, что запрещено – в ваших глазах выглядит омерзительно (Ховот а-левоот 9:5).

Можно представить предметы своего желания как отталкивающие. Например, если хотите бросить курить, попробуйте представить себе миллион микробов, кишачих в ваших сигаретах. И чем ярче ваше воображение, тем больше шансов у вас преодолеть желание.

М) Если человек зависит от чего-то, например, от никотина или алкоголя, способом преодолеть в себе эту зависимость может стать постановка перед собой задачи – уничтожить любую сигарету или выпивку, встретившиеся на его пути (Але мешолим фун; Дубнер магид, том 1).

И хотя это очень крайний метод, но для некоторых он может быть пригоден. Кроме того, этот метод не допускает, чтобы окружающие предлагали вам те вещи, которых вы стараетесь избежать.

Н) Один богатый человек так сильно страдал от жажды в Йом Кипур, что потерял сознание. Спросили рабби Хаима из Цанза, и он сказал, что этому человеку позволительно попить. Через час у рабби снова спросили – можно ли тому человеку попить, так как его жажда не была утолена. Рабби из Цанза ответил, что он разрешает тому человеку пить столько, сколько тот пожелает, но с одним условием: он должен жертвовать по сто монет за каждую чашку выпитой воды. Когда богачу передали ответ, жажда мгновенно покинула его (Оцер сихот хахомим, ч. 4).

15. Возвышающие физические потребности

А) Если человек принимает участие в физических наслаждениях с благородными намерениями, он возносит физическое на духовный уровень (Рабби Хаим из Томожин, Руах хаим 2:12).

Б) Когда человек ест, чтобы быть здоровым и сильным, и иметь возможность совершать добрые дела, его питание – это исполнение заповеди (Йесод ве-хореш а-авода 1:9).

В) Есть заповеди, которые предписывают нам отказаться от своих желаний и стараться не удовлетворять их. Но в Шаббат заповедь велит нам получать удовольствие от приятных вещей, ибо цель Шаббата не нарушать природу, а освящать ее. Цель ее в возвышении физической жизни и в добавлении измерения святости ко всему нашему бытию. Поскольку уроком Шаббата является то, что Творец создал все сущее, мы, по этой причине, обязаны освящать природу и соединять ее со службой Ему (Бейт а-Леви: Берейшит).

Г) Назначением материального мира является использование его нами для духовного подъема. Конечной целью становится обретение знаний Торы и исполнение заповедей. Но мы не можем посвятить себя этому, если не владеем необходимым запасом материальных ценностей. Например, для того, чтобы содержать семью и построить дом, человеку необходимо иметь достаточно средств, иметь возможность пригласить людей к себе в дом, построить сукку,

купить *этрог*, *цицит* или *мезузу* – все это требует денег. Поэтому праведный человек стремится также к материальным ценностям, но его цель не богатство ради богатства и материальные блага ради них самих, а лишь в качестве средства для достижения цели (Ноам Элимелех: *Ликутей Шошана*).

17. СКОРБЬ

1. Различие между скорбью и отчаянием

Чем отличается скорбь от отчаяния? Скорбь охватывает сердце человека, но не его разум, тогда как отчаяние овладевает рассудком. Скорбь заставляет размышлять, в то время как отчаяние стопорит мысли. Скорбь проистекает из света человеческой души, а отчаяние появляется из душевного мрака. Скорбь побуждает человека к жизни, тогда как отчаяние ведет к противоположному. Тора обязывает скорбеть, когда это уместно, но запрещает отчаиваться и велит служить Вс-вышнему в радости (*Ахават мейшорим*).

2. Соглашаясь с муками скорби

Душевные муки из-за смерти близкого человека не могут быть отторгнуты больше, чем физические страдания, когда человеку ампутируют конечность (*Хороб, том 1*).

Примите неизбежные страдания, но не старайтесь с ними бороться, тогда вам легче будет выдержать их. Душевная боль усиливается, когда человеку плохо оттого, что ему плохо. Уместная же скорбь есть выражение вашей любви и высокой признательности к ушедшему.

3. Взгляд Торы на скорбь

А) Тот, кто уповает на Вс-вышнего, знает, что человеческая смерть не является окончанием его бытия. Скорее, душа умершего уходит в лучший мир. Слезы, пролитые по случаю смерти близкого человека, сродни плачу по случаю отъезда друга или близкого родственника. Но это отличается от плача по тому, кто потерян и никогда не будет найден (*Даркей мусар*).

Б) Рабби Симха Зиссель из Кельма говорил, что наша обязанность скорбеть из-за потери близкого – это проявление сочувствия к покойному. Испытывать отчаяние из-за потери родственника или друга – неправильно. Поскольку все мы – дети Вс-вышнего, это будет неуважением к Нему – чувствовать себя сломленными из-за того, что лишились близкого родственника. А причина, почему уместно скорбеть в связи с потерей родного человека, заключается в том, что мы должны сопереживать страданиям других людей, что является исполнением заповеди любить своего ближнего (Даат хохма у-мусар, том 3).

Рабби Иерухам Лейбович, руководитель *ешивы* «Мир» писал человеку, потерявшему мать: «Постарайся возвысить себя из-за того, что произошло. Не отчаивайся и не испытывай страдания из-за того, что ты потерял мать. Это грех, и нужно быть крайне осторожным в таком деле. Правильный подход сохранит твоё здоровье и даст возможность служить Вс-вышнему с радостью. Найди утешение в духовном совершенствовании, и это будет в заслугу твоей матери, да будет благословенна память о ней» (там же).

В) Отношение Торы к скорби таково: нам следует испытывать сочувствие к ушедшему. Часто скорбящие рыдают о личной утере без того, чтобы сосредоточиться на том, какой личностью был умерший. Они потеряли родного человека и испытывают боль из-за собственной утраты (Гешер а-хаим, том 3).

Вы сами сделаете себя жалким и несчастным, если будете повторять: «Как ужасно, что мой родственник больше не живет! Как я смогу теперь существовать без него?». Но можно ведь сказать себе и так: «Я могу справиться с жизнью. Может, будет трудно. Но я справлюсь». То, что вы говорите себе самому и определяет то, что вы чувствуете. Зачем усложнять себе жизнь ненужным преувеличением невзгод?

Г) У нас есть обязанность скорбеть по поводу потери близких людей, но эта скорбь не по физическим потерям. Физические потери не являются достаточной причиной для скорби. Чисто на материальном уровне: что человек обрел бы, живи он еще много лет? В чем конечная цель того, что он проглотит еще несколько сот кур или еще тысячу булок хлеба? И в чем, в конце концов, разница, если покойник оставил все это другим? Тора обязывает нас скорбеть, чтобы подчеркнуть истинную ценность жизни, которая заключается в духовном величии, которое человек мог обрести, будь он еще жив. Вс-вышний поместил его на землю именно для этой цели. Смерть человека должна напомнить скорбящим о необходимости наполнить свою жизнь тем духовным благородством, на которое они только способны (Гешер а-хаим, том 3).

4. В то время, как скорбь является обязанностью, чрезмерная скорбь (хоть в количестве, хоть в качестве) – неуместна

А) *Талмуд* (*Моэд катан 27б*) обязывает нас не слишком сильно горевать из-за потери даже самых близких родственников. И хоть мы обязаны скорбеть о смерти близких нам людей, скорбь эта должна иметь свои пределы. Вот предписанное количество дней: три дня плача, весь период *шава* – семь дней – восхваление и превознесение заслуг покойного, *шлошим* – тридцатидневный период после смерти – для внешнего проявления скорби. После этого Вс-вышний сказал: «Не подобает тебе выражать больше сострадания, чем выражаю Я».

Б) Относительно скорби в связи с потерей родных, Тора говорит: «Сыны вы Б-гу Всесильному вашему» (*Дварим 14:1*), поэтому вам запрещено наносить увечья, рвать на себе волосы в качестве выражения печали. Три основных комментатора Торы объясняют целостность этого стиха таким образом, что это позволит нам увидеть смерть близкого человека с точки зрения, которая воспрепятствует чрезмерной скорби.

Ибн Эзра комментирует: если вы понимаете, что являетесь детьми Вс-вышнего, и Он любит вас даже больше, чем земной отец любит своих детей, вы не станете слишком скорбеть из-за того, что Он делает для вас. Ибо что бы Он ни делал – в конечном итоге, это для вашего же блага. Порой, Его пути не будут доступны вашему разумению, как ребенку не всегда понятно, почему его отец делает некоторые вещи. Тем не менее, ребенок доверяет своему отцу. И вам тоже следует доверять Вс-вышнему.

Ор а-Хаим комментирует: основной принцип Торы таков: когда человек умирает, он не исчезает в забвении. Скорее, ситуация аналогична той, когда отец посылает сына в деловую поездку в другой город. После того, как отец позволил своему наследнику оставаться в том городе и нажить определенный капитал, отец послал сказать ему, чтобы тот возвращался домой. Когда сын вернулся к отцу, его существование не прекратилось: он всего лишь переместился из одного места в другое. Более того, вернувшись к отцу, он оказался опять дома, и это лучшее место для него. Точно так же, когда человек умирает, его душа возвращается к своему Небесному Отцу.

Сфорно комментирует: человек не демонстрирует крайнего проявления в страданиях для дальнего родственника, когда у него есть родные, которые ему ближе, которые более заслуженны и более щедры по отношению к нему.

Поскольку вы – дитя Вс-вышнего, а Он ваш Отец, существующий вечно, вам не следует реагировать крайним выражением скорби, когда вы потеряли смертного родственника.

5. Принятие решения Вс-вышнего

А) Когда умирает близкий родственник, скорбные страдания и думы зачастую проникают в сознание человека даже после периода траура. При появлении таких мыслей необходимо напрячься, чтобы принять волю Вс-вышнего. Каждый раз, когда вам удастся успешно подавить в себе мысли о жалости к себе, вы поднимаетесь на новую духовную ступеньку (Ор Иехезкиэль: михтавим).

Б) Когда умерли два сына первосвященника Аарона, он хранил молчание, и был вознагражден за это. Хранение молчания перед лицом скорби требует значительных усилий. Бывают моменты, когда молчание это не просто отсутствие речи. Порой, молчание «говорит» больше, чем можно было бы выразить словами (Алей шур).

После смерти дочери рабби Зунделя из Салант, отец произнес благословение *Барух даян а-эмет* (Благословен Судья Справедливый) без каких либо заметных признаков скорби. Руководитель погребального общества рассказывал, что у рабби Зунделя было то же душевное спокойствие и сосредоточенность, как и у того, кто произносит слова благодарности Вс-вышнему (Хаей а-мусар, том 2).

Вскоре после того, как рабби Авраам Гродзенский стал духовным куратором *ешивы* «Слободка», у него умерла жена, оставив его с восемью малыми сиротами. Рав Авраам не произнес благословения *Барух даян а-эмет* сразу же, как только услышал известие о трагедии. Он всегда учил, что нам не следует исполнять заповеди просто по привычке, у нас должно быть осознанное понимание того, что мы делаем и о чем говорим. Он подождал два дня, пока не почувствовал, что может произнести благословение надлежащим образом, о чем *талмуд* (Брахот 60б) говорит, что благословение должно произноситься с радостью. Произнося это благословение, он внутренне чувствовал полное согласие с решением Вс-вышнего (Торат Авраам, введение).

В) Принятие решения Вс-вышнего придает человеку силу, чтобы управлять своим разумом даже во времена сильного стресса.

На той неделе, когда его сын лежал на смертном одре и готов был перейти в иной мир, рабби Йосеф Гурвиц поехал по делам, представлявшим важность для всей общины. Его сын больше не нуждался в нем, а после его смерти рабби Гурвиц обязан будет сидеть *шива* и должен будет отложить на неделю общественные

дела. А поскольку эта отсрочка стала бы причиной убытков для общины, он чувствовал обязанность позаботиться о деле не откладывая. (А-Меорот а-гдолим).

6. Все взаимоотношения между людьми временны

Зная, что ваше общение с человеком является временным, вы не станете сильно огорчаться его прекращению, в противоположность тому, как если бы надеялись на долгосрочные связи, которые закончились намного раньше, чем вы того ожидали. Поймите, в конце концов, каждый умирает. Вопрос лишь в том, как долго человек проживет. Осознавая, что общение с любимым человеком временно, вы все равно будете ощущать потерю, когда он умрет, но эта потеря не будет такой опустошающей, не такой разрушительной, как если бы вы рассчитывали, что эти отношения будут длиться вечно. Будьте благодарны за то время, когда вы были вместе. И не смотрите на это время как на потерянное только потому, что оно не длилось так долго, как вам хотелось бы. Однажды мне пришлось быть на похоронах одного юноши, и опечаленный отец вскрикнул: «Все, что я делал, было напрасно!». Разумеется, не следует корить кого-то за сказанное при таких обстоятельствах, но это ошибка – думать, что время было напрасно потеряно. У отца было целых четырнадцать лет общения со своим сыном, и он много приобрел как духовно, так и в эмоциональном плане, благодаря тому времени, которое они провели вместе. В такой ситуации людям необходимо сосредоточиться на позитивных аспектах в своих взаимоотношениях с покойным, а не повторять себе, что могло бы быть.

7. Чувство вины

Скорбь очень часто сопровождается чувством вины. Многие, оглядываясь на прошлое, на то, как они вели себя по отношению к умершему, вспоминают ошибки, связанные с ним в то время, когда он был еще жив. Поскольку мы уже не можем внести поправки, эти чувства могут стать настолько болезненными, что порой полностью поглощают человека. Нужно заставить себя жить сегодняшним днем. Спросите себя: «Что я могу сделать сейчас, чтобы почтить память покойного?». В дополнение к жертвованиям на благородные цели окажите почести умершему повседневными делами, сделанными без широкой огласки, без фанфар. Например, решите для себя делать каждый день особые добрые дела в память об умершем. Раздумья о практических способах оказать почести покойному уведут ваше сознание от контрпродуктивных мыслей самоосуждения.

Чем сильнее чувство вины, тем больше времени и усилий необходимо затратить на то, чтобы своими достижениями творчески подойти к оказанию почестей памяти человека.

Чувство вины особенно остро, когда человек продолжает твердить себе, что мог бы сделать что-нибудь, чтобы предотвратить смерть близкого человека. Очень часто самоосуждение слишком преувеличено, так как не было никакой возможности знать, насколько серьезной была ситуация. Перестаньте винить себя: «Ну что я, на самом деле, мог сделать, если не знал тогда всего, что знаю сейчас? Смог бы я упрекнуть кого-нибудь в похожей ситуации? Хотел бы покойный, чтобы я чувствовал себя таким обездоленным, жалким и несчастным?». Если же человеку есть в чем упрекнуть себя, ему следует посоветоваться со знатоком Торы.

Один уважаемый раввин, очень заботливо ухаживавший за своим престарелым отцом, испытывал ужасную вину, когда тот умер. Он боялся, что не сделал всего, что мог сделать для отца и поэтому ему казалось, что он в некоторой степени виновен в его смерти. Он сокрушался и испытывал такие сильные страдания из-за этого, что подобное психологическое состояние угрожало его здоровью. Позже, на встрече раввинов в Вильно он встретился с Хафец Хаимом, который знал о чувстве вины этого человека. Хафец Хаим долго говорил с ним о ценности искреннего раскаяния, постоянно подчеркивая, что угрызения совести не только искупают грехи, но превращает человека в новую личность. Он уже больше не такой, каким был днем раньше и, следовательно, не должен чувствовать вину за прошедшее. Этот раввин обрел душевный покой и заявил: «Я уже сейчас обновленный человек и не должен испытывать страданий по поводу прошлого» (Хафец Хаим, том 3).

8. Тому, кто находит смысл в скорби, легче справиться с ней

А) Осознание того, что все, происходящее с нами, это испытание, поможет легче справиться с потерей близких родственников (Ор Иехезкиэль: михтавим).

Б) *Талмуд* (Брахот 5б, см. также Месорат а-ШАС) рассказывает, как рабби Йоханан навестил семью, потерявшую ребенка и утешил их тем, что взял с собой молочный зуб десятого ребенка, которого он потерял. Когда рабби Йоханан придумал такой способ утешать скорбящих? Это было в момент сильных личных страданий. Тем не менее, он не потерял присутствия духа, чтобы подумать о других потенциальных страдающих людях и о том, что он мог бы сделать, чтобы

помочь им приобрести что-то от его потерь (Рабби Ицхак Вальдштейн, процитировано в Хаей а-мусар, том 1, §12-13).

У рабби Ицхака-Меира из Гур было тринадцать детей. И все они умерли пока еще он сам был жив. Когда умер последний ребенок, его жена подошла к нему за словами утешения. Он постарался утешить ее, сказав: «Наши невероятные страдания помогут смягчить боль утраты другим, кто может потерять ребенка. Они утешат себя, говоря о том, что мы потеряли тринадцать детей, и их потеря не настолько трагична, как наша» (Сиах сарфей кодеш, том 3).

В) Если человек сможет найти смысл в скорби, ее будет намного легче перенести. Виктор Франкль, еврейский врач, побывавший во время Второй Мировой войны в двух концентрационных лагерях, рассказывал об одном пожилom человеке, который обратился к нему, потому что не мог смириться с потерей жены, умершей двумя годами раньше. Он был когда-то счастлив в браке, а сейчас находился в депрессии. Франкль просил его: «А что случилось бы, умри ты первым, а жена осталась бы в живых?». Тот человек ответил, что жена сильно зависела от него и ужасно страдала бы, пережив мужа. Франкль обратил его внимание на это: «Твою жену пощадили. И это был ты, кто избавил ее от страданий. Хотя сейчас ты должен платить тем, что выжил и оплакиваешь ее». В тот момент человек увидел смысл в своей скорби, смысл принесения в жертву, и значительная ч. душевной боли была смягчена.

Г) Скорбь можно рассматривать как цену, которую человек платит за добрые отношения, которые у него были с тем, по кому он скорбит. Если смотреть с такой точки зрения, горе все равно мучительно, но часть страданий может быть ослаблена.

9. Утешая скорбящих

А) Если кто-то потерял близкого человека, утешить скорбящего, значит исполнить заповедь «Возлюби ближнего, как самого себя». И хоть любые, произносимые вами слова утешения, это исполнение заповеди утешать того, кто в печали, чтобы сделать это как следует, обдумайте, как сказать нужные слова, которые помогут смягчить страдания скорбящего, которого вы навестили (Хафец хаим, Ахават хесед, ч. 3, ч. 5).

Б) Часто не существует слов, которыми вы могли бы утешить того, кто скорбит. Присоединитесь к нему в его печали, и это само по себе есть утешение (Даат хохма у-мусар, том 3).

В) Рабби Ицхак Хутнер писал человеку, потерявшему близкого родственника: «Успокоить тебя? Я не знаю, как это сделать. Я знаю лишь одно утверждение, которое сотни молящихся сынов Израиля шепчут своими губами, когда испытывают муки. Они черпают из этих слов силу и мужество во времена своего ужасного страдания: *Итгадаль вэиткадаш шмей раба{*}*<«Да возвысится и освятится великое Имя Его» – начальные слова *Кадиша* – молитвы, произносимой осиротевшими.>» (Пахад Ицхак, Игрот у-хтавим).

18. ОТЧАЯНИЕ И ОБЕСКУРАЖЕННОСТЬ

1) Трудные жизненные ситуации не должны обескураживать

А) «И даже если окружают тебя невыносимые страдания, все равно не теряй надежды» (Пиркей Авот 1:7, Раши). Ситуация в жизни может, порой, выглядеть настолько мрачно и безнадежно, что не видно никаких перспектив в будущем. Вы можете говорить себе что-нибудь вроде: «Моя жизнь представляет собой жуткий кавардак, и я не думаю, что она когда-нибудь станет лучше». Такие мысли порождают очень болезненные чувства. Наши мудрецы советовали никогда не терять надежды. Задайте себе вопрос: «Какие у меня доказательства, что дела никогда не улучшатся?». И хоть у вас нет каких-либо гарантий, что дела действительно поправятся, тем не менее, вы не можете с уверенностью сказать, что они никогда не станут лучше. Просто нелепо оставлять надежду, когда за короткий срок вся ситуация может резко измениться в лучшую сторону.

Рабби Авраам из Слонима рассказывал о генерале, получившем донесение, что неприятель прорвал линию обороны. Генерал был явно потрясен этим сообщением, и его лицо выражало полную безысходность. А жена, увидев это, сказала ему:

- Я сейчас получила известие похуже твоего.
- Что за известие? – спросил генерал.
- Взглянув тебе в лицо, я увидела, что ты потерял надежду, – сказала жена. Упадок духа намного хуже, чем потеря линии обороны.

«Точно так же, – сказал Слонимер ребе, – обескураженность из-за неудачи хуже самой неудачи (Ор ешарим).

Б) Один житель Бней Брака пришел к Хазон Ишу и пожаловался, что тонет в многочисленных житейских проблемах. В утешение ему Хазон Иш сказал, что отчаяние гораздо опаснее, чем любые невзгоды. Наши мудрецы (Брахот 10а) говорят, что даже если неприятель держит меч на твоей шее, не теряй надежды на спасение. И говоря это, Хазон Иш приложил пальцы к шее и прокомментировал, что мудрецы имели ввиду буквально меч, коснувшийся человеческой шеи (Пъэйр а-дор, том 4).

Рабби Имми был схвачен бандой головорезов, и его жизнь была в опасности. Когда один из мудрецов услышал об этом, он пришел в отчаяние, решив, что рабби Имми нельзя будет спасти и велел приготовить для него саван. Но рабби Шимон бен Лакиш сказал: «Я спасу рабби Имми! Либо я убью их, либо они убьют меня!». Рабби Шимон бен Лакиш пошел к разбойникам и убедил их отпустить рабби Имми даже без того, чтобы сразиться с ними.

А в другой истории разбойники схватили Зеер бар Ханину. Рабби Амми и рабби Шмуэль пошли, чтобы убедить злодеев отпустить его. Главарь разбойников отказался, заявив: «Только чудо может спасти ему жизнь!». В этот момент вошел гонец и сказал предводителю шайки: «Вот этим мечом Бар Нецер убил твоего брата». Во время потрясения и возбуждения, возникших после этого известия, Зеер бар Ханине удалось спастись (Талмуд Йерушалми, Трумт 8:1).

В) Даже если человек оказывается в опасной ситуации, когда его могут убить, он должен быть крайне осторожен, чтобы не сделать чего-то, что могло бы ускорить процесс. Всегда есть возможность, даже если она и не выглядит реальной, что человек будет спасен от того, что выглядело совершенно безвыходным положением (РАЛБАГ, А-Даайот ве-амидот 40:7).

Г) Иосиф был продан в рабство своими братьями. Но пережитое им в исключительном унижении привело к тому, что Иосиф стал великим лидером. Тамар была отвергнута, но в результате она дала начало роду Царя Давида. Из этих и похожих примеров из Торы мы учим: каждый раз, приходя в отчаяние из-за неблагоприятных событий, случившихся в нашей жизни, мы слишком поспешно реагируем на них. Самые несчастливые моменты могут закончиться величайшей удачей (Тора а-нефеш).

Д) Некто, оказавшийся в трудной жизненной ситуации, написал рабби Ицхаку Хутнеру: «Я ничего не могу поделать в данных условиях». Рабби Хутнер ответил: «У нас всегда есть возможность молиться. В стихах Псалмов заключена огромная

мощь, когда они произносятся разбитым сердцем и с глубоким чувством» (Пахад Ицхак, Игрот у-хтавим).

Е) Зачастую, когда вы затрачиваете много времени, денег и энергии на какой-то благородный проект, некоторые выступают против ваших планов. Очень легко в таких случаях впасть в отчаяние. Рабби Левенштейн писал человеку, столкнувшемуся с такой проблемой: «Не обращайтесь никакого внимания на тех, кто противится тому, что вы делаете. Любой стоящий проект сталкивается с помехами и противодействием» (Ор Иhezкиэль: михтавим). Осознав, что это нормально, когда люди противятся, если вы стараетесь осуществить что-то, вам будет гораздо легче перетерпеть и преодолеть все трудности и разногласия с теми, кто не согласен с вами.

Ж) Испытывая отчаяние, постарайтесь понять, какое это все же достижение – стараться продолжать путь к намеченной цели вопреки отчаянию. Некоторые впадают в депрессию из-за безысходности. Но каждый способен духовно расти, не позволяя отчаянию стать препятствием на его пути. Можно рассматривать обескураженность как средство для духовного роста, и это приведет к большим достижениям.

З) Виктор Франкль, еврейский врач, побывавший во время Второй Мировой войны в Освенциме и Дахау, рассказывал: «Я вспоминаю ситуацию в концлагере, когда повстречал мужчину и женщину, близких к самоубийству. Оба заявили, что ничего больше не ждут от жизни. И я спросил своих собратьев по лагерю – действительно, а в том ли вопрос, чего ожидаем от жизни мы? А может вопрос в том, чего жизнь ожидает от нас? И я постарался навести их на мысль, что жизнь ждет от них чего-то».

Тот, кто обескуражен и теряет надежду, задает неправильный вопрос. Но стоит лишь изменить формулировку и спросить: «Что хорошего можно сделать?» – и он всегда сумеет найти ответ.

И) Некоторые люди чувствуют отчаяние. И им почему-то кажется, что эти чувства являются фактом. И факт, что они чувствуют это отчаяние, «доказывает», что никакой надежды не осталось. Но ощущения представляют лишь нынешнее состояние души человека, они не могут предсказывать будущее. Такие люди могут задать себе вопрос: «Действительно ли мои теперешние ощущения доказывают, что не осталось никакой надежды?». Разумеется, нет. Не существует доказательств того, что ситуация не станет лучше. Уверовав в то, что нет никакой надежды на улучшение, вы причиняете себе огромный вред. Постарайтесь выработать такой взгляд на происходящее: **«Всегда есть вероятность, что**

будущее окажется намного прекраснее, чем представляется в настоящий момент. Какие конструктивные шаги я могу предпринять, чтобы улучшить положение дел?».

2. Честолюбие и здоровые амбиции предохраняют от уныния

А) Рабби Элияу Десслер писал: «Если у вас имеется настоящее стремление к чему-нибудь, вы не откажетесь от надежды. А вот ее потеря является признаком того, что у вас нет стремления достичь цели» (Михтав ми-Элияу, том 1).

Рабби Леви Ицхак из Бердичева покрыл большое расстояние, путешествуя, чтобы собрать деньги на одно важное дело, но не сумел набрать необходимую сумму. Он был расстроен из-за того, что потерял время, и решил, что впредь будет сидеть дома и заниматься Торой. В тот же день ему сказали, что некто был пойман на воровстве, взят под стражу и был при этом сильно избит. Рав Леви Ицхак почувствовал сострадание к человеку, которого так избили, и ему удалось прежде времени освободить того из под стражи. Позже Рав Леви Ицхак сказал вору: «Помни о том, как они избили тебя. Помни, и больше не повторяй того, что ты сделал!». На что вор ответил: «Ну и что? Может, мне не улыбнулась удача на сей раз. Но я все же надеюсь, что в следующий раз буду успешнее». Услышав это, Рав Леви Ицхак сказал: «Слова этого вора относятся и ко мне. Может я и не преуспел на сей раз в сборе средств. Но это не должно помешать мне попытаться снова. Может, удача улыбнется мне в следующий раз» (Сефер а-хасидут).

Б) Если хотите стать знатоком Торы, и вам кажется, что учение дается с трудом, не впадайте в отчаяние и не готовьтесь бросить учебу. Все начинания трудны, но ничто не может помешать, если у вас есть сильное желание добиться чего-нибудь. Главное – быть искренне и решительно настроенным на то, чтобы добиться успеха (Хазон Иш, Ковец игрот, том 1, №17).

3. Вера в то, что вы можете сделать что-то, увеличивает способность исполнить намеченное

А) Умный человек постарается получить то, что ему нужно, и не станет отчаиваться, думая, что проблема слишком трудна для него. Используйте свой интеллект и рациональное мышление, и вы, скорее всего, достигнете успеха (Сефер а-мидот ле-амери).

У человека обескураженного отсутствует ясность в мышлении, у него больше шансов упустить возможности, которые могут принести ему пользу. Если что-то

для вас важно, не думайте об этом в негативном свете. Лучше подумайте о нескольких возможных вариантах. Один из них может сработать. Чем сильнее ваш оптимизм и чем увереннее вы себя чувствуете, тем больше шансов на успех.

Б) Самым большим препятствием на пути к изменению самого себя является упадок духа (Хохма у-мусар, том 2).

Выбирая для себя оптимистическое отношение, означающее, что вы в состоянии сделаться лучше, вы автоматически преодолеваете самое сложное препятствие. Поверьте, что можете стать лучше, и вы обязательно сумеете достичь желаемого. Если же вы настроены скептически относительно своих способностей измениться, именно скептицизм становится вашим злейшим врагом. Если вам удастся преодолеть это препятствие, остальное уже легче.

Вспомните, когда вам поначалу казалось, что вы не сумеете сделать что-то, но в итоге сумели. Это может послужить уроком, что чувство, что что-то нельзя осуществить, вовсе не означает, что это действительно невозможно.

В) Когда человек принимает на себя ответственность за какой-нибудь важный проект, он получает при этом особую степень небесной поддержки, чтобы прийти к успеху (Маархей лев).

Как-то раз, во время одной из своих поездок по сбору денег для *ешивы*, рабби Моше Шваб повстречал человека, пытавшегося мобилизовать средства для *колеля*, который он создал и содержал. Тот человек пожаловался, что ему очень трудно собрать нужную сумму денег. Рабби Шваб спросил его:

- А что вы собираетесь делать с женатыми студентами, которых содержите?
- А у меня нет выбора, – ответил тот. Я буду вынужден попросить нескольких студентов уйти.
- Вот в этом-то и состоит ваша ошибка и корень ваших неудач, – сказал рабби Шваб. Если бы вы согласились увеличить число учащихся, нуждавшихся в содержании, скорее всего, вы преуспели бы в своих стараниях» (там же, §37-38).

Г) Никогда не падайте духом, если отношения с кем-нибудь не складываются. Если сегодня вам кажется, что нет никакой надежды на позитивные взаимоотношения с родственником, мужем, женой, другом, ситуация может резко измениться за одну ночь. Даже самый непреклонный человек может измениться. Если верить, что можно повлиять на кого-то, чтобы он хорошо относился к вам, вы сами поведете себя с этим человеком по-доброму, а это, возможно, окажет положительный эффект на все ваши отношения.

4. Никогда не теряйте надежду исцелиться

А) Если человек заболел, Вс-вышний всегда может исцелить его (Ховот а-левомот 4:4).

Если серьезно заболевший человек теряет надежду на исцеление, это еще больше ослабляет его. Если же, несмотря ни на что, он останется оптимистично настроенным на то, что благодаря воле Вс-вышнего всегда есть шанс излечиться, это принесет ему пользу и в духовном, и в физическом плане.

И даже если врач утверждает, что нет никаких шансов на выздоровление, человек не должен падать духом. Известно много случаев, когда уже и доктора теряли всякую надежду, и тем не менее, пациенты выздоравливали. И хоть это безответственно – пренебрегать советами врачей, когда можно сделать что-нибудь практически, но врачи всего лишь люди и могут ошибаться. Даже самим врачам важно сознавать это, и когда ситуация кажется безрадостной, и нам не следует надеяться на чудо, медицинские чудеса все же случаются.

Всегда, когда рабби Йошуа-Лейбу Дискину говорили, что врачи потеряли надежду на чье-то выздоровление, он говорил: «У доктора есть право лечить, но кто дал ему право отчаиваться?» (Амид эш).

Молодой бездетной паре, бывшей в браке уже несколько лет, было сказано их врачом, что пока они будут следовать *тахарат а-мишпаха* (законам семейной чистоты), им невозможно будет завести детей. Они посоветовались с рабби Давидом Кронгласом, духовным руководителем *ешивы* «Нер Исраэль». Тот беседовал с ними несколько часов. Он подчеркнул, что все в руках Вс-вышнего. И врачебные результаты никак не связывают Его. Рабби Кронгласу удалось передать этой паре свою уверенность, и они покинули его кабинет с радостной надеждой, что их судьба – в руках Того, на Кого они могут полагаться. Через год Вс-вышний благословил их дочь (Рабби Гершон Уэйсс; «Джуиш Обзервер», март, 1975).

5. Никогда не впадайте в отчаяние относительно возможностей расти духовно

А) Больной человек может понапрасну ухудшить свое положение одним из двух способов. Он может ошибочно полагать, что не болен и не обращаться к врачу за советом и лекарствами, которые ему необходимы. Или же наоборот – его болезнь может быть серьезной, но он усугубит ситуацию, считая себя еще более больным, чем есть самом деле, а это приведет к тому, что он потеряет надежду, что когда-нибудь излечится. Своей обескураженностью он сам увеличивает вред,

наносимый заболеванием. И это очень важно помнить больным людям. Но это уместно и для душевного спокойствия. Человек, не осознающий своих недостатков и ошибок, не станет работать над собой. Но с другой стороны, если он слишком преувеличит уровень своих отрицательных качеств и поступков, то впадет в отчаяние, а это помешает ему совершенствоваться (Хосен Йошуа 1:8).

Б) Когда человек испытывает отчаяние и теряет надежду, это происходит оттого, что ему кажется, будто нет никакой возможности улучшить ситуацию. Но в духовных вопросах и в вопросах развития личности у человека всегда есть возможность изменить себя и расти духовно, следовательно, отчаяние здесь неуместно (Торат Ицхак).

Если мы замечаем в себе множество недостатков, это наш выбор – впасть в отчаяние, уступить и махнуть на все рукой, или же посмотреть на ситуацию как на испытание и приложить дополнительные усилия, чтобы улучшить ее (там же).

В) Работая над самосовершенствованием, легко пасть духом, потому что мы не видим существенного прогресса. Не прекращайте своих стараний и не сдавайтесь. Каждое маленькое исправление – это уже успех (Рабби Рувен Десслер, Тнуат а-мусар, том 5).

Научитесь ценить даже самые незначительные улучшения. Если вы разгневались на один раз меньше, чем раньше, или не так сильно, как бывало, это уже достижение. Если вы разговариваете чуть-чуть любезнее с окружающими, это уже исправление. Если ваши молитвы стали хоть немного более сосредоточенными, это тоже усовершенствование. Чем больше наслаждения вы испытываете с каждой каплей своего духовного роста, тем больше вероятность того, что вы будете стремиться стать еще лучше. И то же касается предмета, обсуждаемого в этой книге – если вы чувствуете себя чуть менее мрачным, чем раньше, цените свое улучшение и продолжайте работать над ним.

Г) Некоторые падают духом, вспоминая о прошедших годах с тех пор, как они задумались об исправлении ошибок. Они могут говорить себе: «Нет больше никакой надежды, поскольку я до сих пор не изменился» (Кохвей ор). Думая так, они совершают ошибку. Да, верно, предыдущие попытки могли не быть удачными, но какие доказательства у них имеются, что и следующая попытка не приведет к успеху? Разумеется, таких доказательств нет. Большое количество людей добились успеха в исправлении своих недостатков после многих фальстартов. Прибавьте решимости и попробуйте снова. Сама попытка работы над своими недостатками уже является формой успеха.

Д) Многие серьезно заблуждаются, вспоминая о безупречности великих еврейских ученых и праведников прошлых поколений. Они обращают внимание исключительно на конечный результат после всех тех лет, которые великие люди провели, работая над собой, и не обращают внимания на те конфликты и противоречия, которые тем приходилось одолевать. Впечатление, которое осталось, состоит в том, что те люди были рождены великими и не нуждались ни в каких усилиях, чтобы стать такими, какими мы их знаем. Результатом подобного взгляда явилось то, что когда решительно настроенный человек, обладающий высокой целеустремленностью, сталкивается с

препятствиями и трудностями, он впадает в отчаяние и склонен махнуть на все рукой. Действительность же заключается в том, что каждый из нас время от времени падает духом. И не ждите, что ваш путь будет из легких. И независимо от того, сколько раз вы упадете, продолжайте подниматься и стремиться к цели. И тогда вам будет гарантирован успех (Пахад Ицхак, Игрот у-хтавим).

Рабби Моше из Кобрина говорил своим ученикам, что даже если они совершают серьезные ошибки, им не следует падать духом. Правильнее было бы сосредоточиться на исправлении ошибок и их недопущении в будущем. Чтобы пояснить свою мысль, он спросил одного из учеников, выросшего на ферме:

– Приходилось ли тебе ездить верхом на лошади?

– Да, – ответил тот, – довольно часто.

– А случалось ли тебе когда-нибудь падать с нее? – спросил рав Моше.

– Много раз, – ответил ученик.

– И что ты делал тогда? – продолжал спрашивать рав Моше.

– Я снова взбирался на лошадь и продолжал ехать дальше, ответил ученик.

– Вот пример того, как нам следует реагировать на свои ошибки, – сказал рав Моше своим ученикам. Никогда не отчаивайтесь. Независимо от того, сколько раз вы падаете, поднимайтесь и продолжайте пробовать и стараться (Ор ешарим).

Е) Когда человек пытается исправить себя в духовном плане, он обнаруживает в этой работе падения и взлеты. Легко отчаяться, если обнаруживаешь, что оказался на более низком уровне, чем был раньше. Рабби Цадок Акоэн обратился к самому себе, сказав: «Человеку невозможно прийти к серьезному духовному росту без того, чтобы не пришлось перед этим опуститься» (Рав Цадок а-Коэн, Оцар а-махшава).

Было бы безответственным с вашей стороны – ожидать постоянных успехов. Смотрите на каждую неудачу как на трамплин для дальнейшего совершенствования.

Ж) Один из величайших представителей движения *мусар* (морального и этического учения в иудаизме) наших дней писал: «Вполне нормально для каждого человека иметь свои взлеты и падения. А тот, кто посвятил себя изучению Торы и духовному развитию, должен особенно осознавать, что каждый человек проходит через периоды, когда он чувствует, что не развивается и не растет духовно. И это осознание должно значительно ослабить чувство уныния и обескураженности, которое сопровождает его в подобные дни» (Алей шур, §34-35). Если вы требуете для себя непрерывного развития без какой-либо передышки, то скорее всего будете сильно огорчены, когда вам покажется, что духовный рост не происходит. Особенно это характерно для молодых людей, для которых зачастую требования к себе неоправданно завышены, что и ведет к ненужному упадку духа. И хоть вы всегда должны стараться совершенствоваться, примите себя таким, какой вы есть, даже если не видите в себе заметных улучшений. Может это и звучит как парадокс, но даже если вы не растете духовно настолько, насколько вам хотелось бы, принимая себя, вы сможете лучше совершенствоваться, чем если бы порицали себя.

6. Не позволяйте высокой требовательности к себе приводить вас в отчаяние

А) «Не обязан ты кончить работу» (Пиркей Авот 2:16). Часто человек падает духом оттого, что ставит перед собой цели, которые потом оказываются для него недостижимы. И хоть в нас заложен большой потенциал, чем мы на самом деле используем, мы все равно ограничены в том, что можем сделать. Мы должны ставить перед собой разумные цели. Наши мудрецы утверждают, что от нас не ожидается окончания всей работы. Еще есть много Торы для изучения и много добрых дел для исполнения. Тот, кто требует от себя слишком много, будет расстроен, падет духом и, вероятнее всего, прекратит стремиться к цели. Потому так важно знать пределы своих возможностей. Однако некоторым кажется, что если они не могут быть безупречны и не могут выполнить все, что необходимо сделать, то даже и не следует начинать и пытаться осуществить что-нибудь. В той же самой *мишне* мудрецы говорят нам: «Но ты и не волен бросить работу». Выберите средний путь. Постарайтесь выполнить максимум из того, что можете, но в то же время знайте, что вы не в состоянии сделать все. Научитесь получать удовольствие от стремления осуществить что-то без того, чтобы испытывать разочарование из-за неспособности закончить все, что вам хотелось бы.

Б) Если глупец решает ознакомиться с книгой, он смотрит, насколько она объемна и часто решает, что она слишком велика для него. Поэтому он даже и не начинает читать ее. Разумный же человек старается познать то, что лежит перед ним, и его не беспокоит, сколько материала придется изучить. Одна глава не остановит его от изучения другой главы. Он понимает, что даже если изучит только лишь одну страницу, то уже обогатится знанием этой страницы. Он учит понемногу, постепенно, пока не обретает много знаний (Сефер а-мидот ле-амеири, §245-246).

В) Рабби Исраэль Салантер говорил: «Нет более серьезной болезни, чем упадок духа». Порой, человек может обращать внимание только на свои ошибки и неудачи и из-за этого потерять надежду на положительные сдвиги. Но если дело касается материального благосостояния, человек старается собрать как можно больше денег, даже если он и не станет богачом. Тот, кто страдает от физической боли, также старается ослабить ее, даже если он не может излечиться полностью. Рабби Салантер говорил, что наше отношение к отказу от дурного и к исполнению заповедей, должны быть аналогичными. Даже если кто-то далек от совершенства, ему следует, по крайней мере, совершать как можно больше добрых дел и воздерживаться от нарушения как можно большего количества запретов (Ор Исраэль).

Г) Когда человек болеет упадком духа, это становится частью его мировоззрения. Но отчаяние – это только для глупцов. Глупец считает, что мудрость приобрести так же трудно, как найти самый драгоценный камень. Он отказывается от попыток стремиться к знаниям, и как следствие, остается невежественным. Умный же человек будет учить немного сегодня и чуточку завтра, пока не обретет больших знаний (Мишлей 24:7, Раши). Любой, кто умеет мыслить рационально, не станет падать духом, когда дело коснется духовного роста и обретения знаний. Он понимает, что совершенства достичь невозможно, да оно и не требуется от него. Постоянное улучшение – вот что от него ожидается, и у каждого человека есть способность стать лучше (Торат Авраам).

Д) Существует известное утверждение рабби Исраэля Салантера: «Человек, занимающийся общественной работой, должен быть решительным в трех вопросах: Быть осторожным, чтобы не разгневаться, не терять интереса и не чувствовать обязанности завершить работу, которую начал». По поводу последней части рабби Ицхак Хутнер прокомментировал человеку, который занимался общественной работой, что мы часто вспоминаем заслугу *акеды* – связывания Ицхака. Интересно отметить, что это был акт, который Авраам постарался исполнить, но так никогда и не завершил. И мы нигде не найдем

мысль, что поскольку он не завершил действие, оно не заслужило быть достойным (Пахад Ицхак, Игрот у-хтавим).

7. Преодолеть отчаяние в себе

А) Понимание того, что наши собственные способности могут быть недостаточными, не должно погрузить нас в бездеятельность. Никогда не воздерживайтесь от хороших устремлений только потому, что трудности, с которыми вы сталкиваетесь, кажутся непреодолимыми. Не забывайте, что у нас есть могущественный Помощник в лице Вс-вышнего во всех наших хороших предприятиях. Будем же делать свою часть, а Вс-вышний сделает остальное (Рабби Симха Рафаэль Гирш, Теилим 37:5).

Б) Уверенность в успехе, если вы будете стараться, важна для обретения знаний. Некоторые впадают в отчаяние еще до того, как приступают к делу. Но это позиция глупцов. Рабби Симха Зиссель проводил аналогию: некоторые лошади, увидев высокую гору, так пугаются ее, что останавливаются задолго до того, как подходят к ней. Именно так ведет себя глупец. Если бы он не боялся, то проверил бы, чтобы самому убедиться – способен ли он преуспеть. Если бы он только попытался, то увидел бы – может ли взобраться на высокую гору, если будет подниматься постепенно, шаг за шагом (Даат хохма у-мусар, том 2).

Учитесь справляться с трудными ситуациями постепенно, шаг за шагом. Не рассматривайте все, что вам нужно сделать, как гору, которую нужно преодолеть одним прыжком. Разделите свою задачу на достаточно маленькие для вас шаги, с которыми сможете справиться потихоньку, постепенно. Сосредоточьтесь на конкретной ближайшей задаче и наслаждайтесь каждой малостью, которую вам удастся сделать.

В) Даже если вы оказываетесь в очень сложном положении, из которого, как вам кажется, нет никакого выхода, посоветуйтесь с умным человеком. И пусть он не в состоянии помочь полностью исправить ситуацию, но он может облегчить ее хотя бы частично (РАЛБАГ, А-Даайот ве-амидот 28:15).

Г) Во многих случаях отсутствие успеха связано с недостатками в самом человеке, а не с внешними обстоятельствами и обстановкой. По этой причине, перемещение из одних условий в другие не принесет нужных изменений. Человек должен сам исправиться. Существует известная аналогия с птичкой, которая распространяла дурной запах. Птичка винила место, в котором находилась, и старалась улететь оттуда все дальше и дальше. Но поскольку проблема была, на самом деле, в самой птичке, то куда бы она ни полетела, ей

опять нужно было менять обстановку, ибо это никогда не решало проблему. Аналогичным образом, отчаявшемуся человеку может казаться, что перемена места может разрешить его сложности, но если проблема находится внутри него самого, существует только одна возможность исправить ее. Необходимо выяснить, в чем заключаются его личные ошибки и недостатки и работать над их исправлением. И только тогда он сумеет достичь успеха (Рабби Йосеф Лейб Блох, Шиурей даат, том 3).

Д) У отчаяния нет никакой основы в реальной жизни. Это всего лишь заблуждение, препятствующее вашему исправлению. Как только вы поймете, что нет необходимости оставлять надежду, зыбкая стена, созданная отчаянием, тут же рухнет.

Небольшой совет, чтобы изменить отношение к сложной проблеме. Обратите внимание: есть люди, у которых меньше способностей и талантов, чем у вас, но тем не менее, они смогли достичь очень многого (Хосен Йошуа 1:8).

Е) Почувствовав обескураженность из-за отсутствия прогресса в вопросах изучения Торы или в духовном совершенствовании, мысленно вернитесь на несколько лет назад и посмотрите, насколько вы изменились в положительную сторону с тех пор, как начали процесс работы над собой (Пахад Ицхак, Игрот у-хтавим). Это доказательство на собственном опыте даст вам неоспоримое опровержение идеи, будто вы не можете расти духовно. А поскольку вы уже продвинулись вперед в своем духовном развитии, у вас имеются все основания верить, что и в дальнейшем вы продолжите свой рост.

Ж) Впав в уныние, вы, вероятно, начнете вспоминать все прежние неудачи и разочарования. А это, в свою очередь, может привести к большим душевным мукам и только усилит ваше отчаяние. Сделайте сознательное усилие над собой и вспоминайте только положительные моменты жизни. Спокойно вспоминайте позитивные ощущения, владевшие вами когда-то, и знайте, что если вы уже испытывали когда-нибудь силу и уверенность в себе, то можете испытать их и в будущем.

8. Обескураженность из-за изучения Торы и Талмуда

А) Тому, кто старается учить Тору, никогда не следует падать духом из-за того, что, как ему кажется, у него нет интеллектуальных способностей для этого. Очень часто те, кому поначалу казалось очень трудным понять и запомнить то, что они выучили, впоследствии преуспели, благодаря своему усердию (Сефер а-мидот ле-амеири).

Б) Некоторые впадают в уныние, изучая Тору, потому что хотели бы стать большими знатоками, но чувствуют себя обескураженными. Они, как правило, разочарованы в себе и жалуются, что виноваты в этом другие, потому что не помогают им. Во-первых, критерий величия в учености зависит от знаний индивидуума в сравнении со знаниями других ученых в его поколении. Тот, кто усердно учит, достигает относительно больших высот. Более того, любой, кто изучает Тору, возвышает себя учебой, и даже человек умеренных способностей может достичь высокого уровня компетентности, если только достаточно терпелив и не оставляет занятий. Направить свое внимание на учение – главная наша задача. Учитесь, и вы будете совершенствоваться (Рабби Йосеф Лейб Блох, Шиурей даат, том 3, §139-140).

В) Если человек обескуражен из-за результатов изучения Торы и хотел бы укрепить свою решимость в учебе, ему следует быть осторожным, чтобы не поставить перед собой целей, которых потом трудно будет достичь. Скорее, ему нужно сосредоточиться на своем везении: у него есть возможность изучать Тору (Хосен Йошуа1:3).

Г) Тот, кто не изучал Тору с юных лет, может легко впасть в отчаяние из-за того, что не сможет стать большим знатоком. Многие думают, что если начинаешь учебу в раннем возрасте, то можешь ожидать обретения высоких знаний в вопросах, связанных с Торой. Хазон Иш писал, что даже человеку, начавшему учебу в позднем возрасте, следует поставить перед собой цель стать как можно более ученым человеком. Отчаяние – безжалостный разрушитель. И если вы сами не позволите себе пасть духом, то сумеете достичь больших высот (Эмуна у-битахон 3:26).

Д) *Талмуд* (Эрувин 54б) рассказывает, что Рабби Праида должен был повторять каждый урок с одним учеником четыреста раз, пока тот не усваивал материал. Это приводится в качестве примера терпения, которое необходимо учителю. Можно также отметить и мужество и настойчивость ученика. Многие махнули бы рукой после двадцати-тридцати повторений и заявили бы, что им не хватает умственных способностей, чтобы понять предмет. Этот же ученик понимал, что разберется тогда, когда услышит каждый довод достаточное количество раз. Если вы говорите, что не можете понять чего-то – сколько попыток вы сделали, прежде чем пришли к такому заключению? Любой человек, если только он не страдает слабоумием, обладает огромными способностями понять почти все, если только сумеет терпеливо выслушать доводы достаточное количество раз. Гордыня является препятствием. Разочарование – тоже. Но человек, стремящийся к

истине, не волнуется о том, что другие могут подумать о нем и концентрирует внимание на поставленной цели.

Е) Основной причиной отчаяния среди тех, кто изучает Тору, является ощущение, что они не преуспевают в изучении *талмуда*.

Один из величайших знатоков *талмуда* нашего поколения, рабби Яков Каневский (автор «*Кеилат Яаков*»), написал по этому поводу следующее:

Многие полагают, что главным успехом в изучении *талмуда* является способность оригинально мыслить. И если студент не умеет оригинально мыслить, он считает себя неспособным и испытывает сильное огорчение. Это ошибка. Создание оригинальных мыслей – это всего лишь один аспект учебы. Главным критерием успеха в изучении *талмуда* является правильное понимание каждой темы во всех ее деталях и их логическое обоснование. Тот, кто овладел такими знаниями, заслуживает титула “Знаток Торы”. Если кто-то не понимает каждую подробность, он, по крайней мере, должен ясно представлять себе – что именно он не понимает и что конкретно беспокоит его. Если у студента появилось чувство общей неопределенности, ему следует сделать обзор своей учебы и обсудить ее с другими людьми, пока он не разберется во всем» (*Хаей олам, том 2, ч. 11*).

В другом очерке рабби Яков Каневский предлагает следующие слова ободрения:

«Очень часто случается, что юный ученик приходит в *ешиву*, старательно учится в течение двух или трех лет и получает громадное наслаждение от учебы. Но потом происходит кризис, и его учение заметно ослабевает. У него появляются признаки тоски и отчаяния. Ему кажется, что он не преуспевает в занятиях, и он думает, что не в состоянии расти. И если он решил, что неспособен, то больше и не получает наслаждения от учебы. Порой, причиной подобных чувств бывает то, что ему кажется, будто окружающие не ценят его настолько высоко, насколько ему хотелось бы, или из-за зависти к успехам других учащихся. Но истина заключается в том, что любой, посвятивший себя изучению Торы, обречен на успех. Любая страница *талмуда*, которую он знает, сама по себе – удача. Каждый комментарий, в котором он разобрался, уже достижение. В процессе учебы студент развивает свои способности учиться. И если он продолжит занятия, то шаг за шагом дорастет до знатока. Многие великие знатоки Торы в юности считали себя неудачливыми и не слишком умными, но они настойчиво занимались и в конце концов становились известными людьми благодаря своим знаниям.»

Даже если кто-то сталкивается с большими трудностями в понимании и не в состоянии постичь то, что изучает даже после многократных повторений, он все равно должен радоваться, что оказался достойным находится в месте, где изучают Тору. Такой человек должен учиться согласно своим способностям. К примеру, он может изучать *талмуд* без комментариев *Тосафот*. Он может также посвятить какое-то время изучению практических законов, приводимых в «*Мишна Брура*» и аналогичных трудах. Его успех неисчислимо по многим причинам: Одно только нахождение в *ешиве* уже дает человеку духовные преимущества. В этом плане выигрывает каждый, независимо от его интеллектуальных достижений.

Талмуд утверждает, что Б-г не предъявляет необоснованных и непомерных требований к людям. Он не спрашивает с человека больше, чем тот способен сделать. Не очень сообразительный, но максимально старающийся находится на таком же уровне, что и гений, который тоже старается по максимуму. В определенном плане ученик, который думает медленно, превосходит гения даже. Тот, кто схватывает на лету, получает громадное удовольствие от учебы. Человек же с замедленной реакцией, как правило, приносит большую жертву и для него это громадная нагрузка – потратить время на изучение *талмуда*, а наши мудрецы учат, что заслуга человека пропорциональна трудностям, которые он преодолевает.

В Грядущем Мире более глубоко уровня понимания заслужит тот, кто усерднее трудился, а необязательно тот, у кого ум был острее.

Если кому-то очень сложно понять то, что он изучает, но он очень сильно старается, Небеса, зачастую, помогают такому человеку стать знатоком Торы. Известна история об одном юноше шестнадцати-семнадцати лет, который пришел учиться к Хатам Соферу. Кроме того, что у него не было опыта учебы, он, ко всему, обладал еще и скверной памятью. Если кто-то учил с ним *мишну* много раз, он забывал все на следующий день. Несмотря на это, у него было страстное желание изучать Тору, и он очень усердно занимался. В конце концов, он сделал прорыв в учебе и стал известным ученым. Он был назначен в раввинский суд в одной общине, а позднее возглавил раввинский суд в одном большом городе ([Хаей олам, том 2, ч. 12](#)).

Рав Яков Каневский завершает приведенный очерк утверждением, которое должен помнить как каждый ученик, так и всякий учитель:

«Настоящей причиной, когда студенты не понимают то, что они изучают в Торе, является их чувство обескураженности. И они пали духом не оттого что они, как

им кажется, не понимают материала, а именно отчаяние является причиной того, что им учеба дается с трудом».

9. Не отчаивайтесь, пытайтесь оказать влияние на кого-нибудь

А) Рабби Иегошуа Лейб Дискин говорил, что усилия стоят того, чтобы помочь человеку исправить свое поведение, даже если это улучшение будет непродолжительным. Он приводил в пример жителей города Нинве (Ниневии). Пророк Йона был послан предупредить его жителей о грозящей катастрофе, если только они не исправят свое поведение. *Седер олам* утверждает, что исправление было заметно всего лишь в течение трех месяцев. Несмотря на это, усилия Йоны стоили того, чтобы привести к временному улучшению (Амуд эш).

Рабби Иегуда Палай был одно время ответственным за школу, в которой дети учились только первые два года. И он как-то посетовал рабби Моше Файнштейну, что расходы на содержание школы не окупаются, поскольку большинство учащихся учатся в этой школе слишком короткий период времени.

В ответ рабби Файнштейн спросил его, сколько тот заплатил за лулав и этрог. Услышав ответ, рабби Файнштейн спросил:

– И что ты сделал после того, как купил их?

– Я произнес благословение, – ответил рабби Палай.

– А потом – что?

– А потом я их выбросил.

– Точно так же, как ты осознаешь важность исполнения заповеди, даже если она предназначена для короткого промежутка времени, так и с обучением Торе. Стоит затратить большое количество денег, даже если фактор влияния будет ограничен во времени. Никакие деньги на свете нельзя приравнять к заповеди, даже если это только на короткий период времени, – объяснил рабби Файнштейн. Оказать позитивное влияние на кого-то даже в течение короткого периода времени ценно уже само по себе, поэтому никогда не отчаивайтесь из-за того, что это влияние не длилось столько, сколько вам хотелось бы» (Услышано от рабби Палай).

Б) Если вы потратили много времени, пытайтесь оказать влияние на человека или на группу людей, и пали духом из-за того, что не преуспели настолько, насколько надеялись преуспеть, попробуйте найти подтверждение хоть какого-нибудь успеха в том, что сделано. Это обнадежит вас, и вы продолжите свои старания.

Рабби Исраэль Салантер говорил: «Усилия стоят того, чтобы прочесть лекцию, если она поможет всего лишь одному человеку молиться вечером с большей

сосредоточенностью. Это верно даже если этим одним человеком будет сам преподаватель» (Хаей а-мусар, том 2).

Один из учеников Хафец Хаима пришел к своему учителю с жалобой на то, что он говорил перед большой аудиторией в течение двух часов, но ему не удалось оказать на них какого-либо влияния.

Хафец Хаим ответил: «В течение двух часов эти люди не совершили ничего предосудительного. Они не сплетничали, не причиняли вреда или убытков друг другу. Уже только ради этого ты должен испытывать чувство, что достиг чего-то» (Хафец Хаим, Аль а-тора).

В) «Наказывай сына своего, ибо есть надежда, и плачем его не смущайся душой» (Мишлей 19:18). Никогда не впадайте в отчаяние из-за сына, ставшего преступником и не теряйте надежду в попытках сдержать и перевоспитать его. Надежда есть всегда. Даже если он причитает, но продолжает действовать в том же духе, не принимайте это близко к сердцу (Мальбим на Мишлей).

Самое худшее, что может сделать родитель, это потерять надежду на то, что его ребенок может стать лучше. И пока родитель пытается помочь своему сыну или дочери стать лучше, всегда есть надежда. Зачастую проблема состоит в том, что родители не используют методы и принципы, подходящие их конкретному ребенку. Если необходимо, посоветуйтесь со специалистами или родителями, которые успешно справились с аналогичными проблемами с помощью методов, которые они могут вам предложить.

Рабби Авраам Пам, руководитель *ешивы* «Тора Вадаат», рассказывал: «Отец одного из моих учеников, прекрасно образованный знаток Торы, поинтересовался, каковы успехи его шестнадцатилетнего сына. Я сказал ему, что сын – умный мальчик, но не уделяет достаточно внимания учебе. Отец тут же позвал сына, и я был уверен, что он начнет ругать его. Но отец заговорил с сыном мягким, дружелюбным тоном: «Учитель говорит, что твоя учеба продвигается хорошо... только нужно приложить еще чуточку усилий. Пожалуйста, постарайся еще немного и тогда ты станешь отличником». Мальчик чувствовал себя очень польщенным и начал учиться намного лучше. Впоследствии он дорос до руководителя одной довольно известной *ешивы*» («Джуиш Обзервер», март 1981).

10. Воодушевляйте других

А) Каждый человек – от самого преуспевающего и до последнего неудачника нуждается в поощрении и воодушевлении. Начните ободрять людей (Рабби Авигдор Миллер).

Б) Целью любого обучения, проповедования и наставления является развитие личности и превращение ребенка в зрелого человека, способного осознавать, что трудности жизни – это predeterminedенные Небесами испытания, которые необходимо превозмочь, и это возможности для духовного роста, а не оправдания для поражений и саморазрушения (Рабби Аарон М. Брауфман; «Джуиш Обзервер», декабрь 1982).

В) Осознавайте положительные характеристики и поступки людей, с которыми сталкиваетесь по жизни, и помогите им укрепить свои лучшие качества. Воодушевление – гораздо более эффективное средство для исправления и совершенствования, чем упреки и осуждение. Можно совершать чудеса в человеческих жизнях, если верить в возможности этих людей.

19. ДУШЕВНОЕ СПОКОЙСТВИЕ

1. Польза и важность душевного спокойствия

А) Душевный комфорт – одна из величайших радостей которые человек может обрести. И наоборот – отсутствие душевного покоя может превратить человеческую жизнь в непрерывную пытку (Рабби Симха Зиссель из Кельма, Хохма у-мусар, том 1).

Б) Тот, кто научится сохранять душевное равновесие, выгадает во всем. Чтобы обрести его, необходимо быть в мире с окружающими вас людьми. Необходимо быть в мире с самим собой – со своими чувствами и своими желаниями. Более того, необходимо быть в мире с Творцом (Алей шур).

Все удовольствия и все блага мира имеют цену только в том случае, если они сопровождаются душевным спокойствием. Тот, кто обладает несметными богатствами и в состоянии удовлетворить все свои желания, все равно будет страдать, если в его душе нет покоя. Как правило, властолюбивые и честолюбивые люди лишены этого очевидного понимания. Зачем пытаться обрести власть и положение, если у вас есть прекрасная возможность поработать над чем-то, что гораздо более ценно и благородно? Спокойное, сердечное отношение и душевная безмятежность являются наиболее важными факторами для обретения счастья. Рассказывают, что когда один античный император уже

собрался было отплыть от берегов Италии, один из его советников спросил, каков конечный план его путешествия.

– Завоевать Рим, – ответил император.

– А что после этого? – спросил советник.

– Завоевать Карфаген, Македонию и Грецию.

– А после того, как ты завоюешь все это, каковы твои планы?

– Ну, тогда я смогу провести свою жизнь в тишине и покое.

– Но что мешает тебе уже сейчас жить в мире и покое? – спросил его мудрый советник.

В) «Лучше корочка сухого хлеба, но с ней мир, нежели дом, полный заколотого скота, (но при этом) раздор» (Мишлей 17:1). Процветание и успех безнравственных и грешных людей хоть и производит на нас глубокое впечатление, но на самом деле является только иллюзией. Куда лучше судьба праведного, добродетельного человека, даже если у него есть всего лишь корочка хлеба, потому что у него мир в доме, в то время, как безнравственный человек находится в разладе либо со своими ближними, либо с кем-нибудь еще. Внутреннее спокойствие является сутью подлинного успеха в жизни, а это можно обрести даже с кусочком черствого хлеба (Мальбим на Мишлей).

Г) Душевное спокойствие является существенным фактором для обретения многих добродетелей. А его отсутствие ведет к разного рода недостаткам. Находясь в состоянии душевного покоя вы можете использовать свой разум творчески. Лишенный же душевного спокойствия, множит гнев, обиду и возмущение. Качество наших молитв и благословений зависит от того, как мы умеем владеть своими мыслями. А кроме всего прочего, способность изучать Тору надлежащим образом основана на нашем душевном покое (Рабби Иерухам Лейбович, Даат хохма у-мусар, том 3).

Д) Только человек, обладающий спокойствием души, может любить человечество по-настоящему. Отсутствие душевного равновесия ведет к злобе и враждебному отношению к окружающим. Спокойствие души ведет к любви (Даат хохма у-мусар, том 2).

Лишь тот, кто обладает душевным комфортом, сможет пройти испытание на правильное обхождение с другими людьми. Он сможет быть добрым и благодушным со всеми. Душевный покой позволит ему терпеть других людей и быть терпеливым с ними (Мусар а-тора).

Е) Если у человека спокойно на душе, его ждет успех. Более того, если человек успешен, его душевный комфорт станет еще более значительным. По этой

причине нецелесообразно думать о чем-то, что может украсть у вас душевный покой (Ор Иехезкиэль: михтавим).

Ж) Даже в самых скромных обстоятельствах, среди неприятностей и тревог, являющихся частью современного мира, жизнь, наполненная добрыми устремлениями гарантирует внутренний покой и безмятежность тому, кто стремится к этому. Душевный покой добродетельных людей – блаженное состояние, мало осмысленное всем остальным миром (Рабби Симха Рефаэль Гирш на Теилим 37:11, 1882 год).

Человек, который не умеет пользоваться своим разумом с полной отдачей, будет избегать состояния одиночества. Но, научившись правильно мыслить, он сумеет прекрасно ценить моменты, когда он наедине с самим собой, потому что тогда сможет воспользоваться этими мгновениями для интеллектуального и духовного роста. И в самом деле, моменты уединения служат испытанием человеку, чтобы понять, насколько думающим он является (Алей шур).

2. Современные технологии не являются решением для душевного комфорта

А) Современные технологии вызвали производство огромного количества электроприборов, приспособлений и машин. И хоть они экономят нам много времени и энергии, они почему-то не достигли успеха в обеспечении нас душевным спокойствием (Хаей олам, том 1, ч. 2).

Б) Некоторые тешат себя иллюзиями, что со временем новые изобретения будут способствовать душевному комфорту. Они думают, что раз мы сегодня испытываем недостаток в нужных технологиях, когда-нибудь в будущем у нас будет достаточно изобретений и открытий, которые гарантируют душевный покой. Но нам следует извлечь уроки из прошлых ожиданий. В 1899 году, в одном крупном американском журнале эксперт так описывал созданный его воображением эффект, который окажут автомобили на жителей городов: «Улучшение состояния городов благодаря общему признанию автомобилей трудно переоценить. Чистые, без единой пылинки и неприятных запахов улицы с автомобилями на легких резиновых колесах, быстро и бесшумно едущих по ровным дорогам, избавят нас от большей части нашей нервозности и улучшат современную жизнь крупных городов».

И точно также, как новые изобретения автоматически не принесут нам душевного покоя, так и богатство, накопленные навыки, дипломы, имущество, а

также достижение славы, известности, власти или престижа, не сделают этого. Единственный путь обрести душевный покой – это научиться тому, как взрастить его в себе. А это процесс внутренний, а не внешний.

3. Необходимо сознательное усилие, чтобы управлять своим душевным покоем

А) Люди сильно отличаются друг от друга в том, насколько легко или трудно событиям и происшествиям нарушить их душевное равновесие. Некоторые крайне возбуждаются и теряют свою безмятежность всегда, когда какое-то чрезвычайное событие происходит с ними или вокруг них, неважно, хорошее оно или плохое. А есть еще более экстремальные люди, которые приходят в замешательство, сбиваются с толку или начинают паниковать при любых изменениях в их повседневной жизни. И чем легче для человека потерять душевный покой, тем больше необходимость в том, чтобы сделать сознательное усилие, чтоб научиться держать себя в руках.

Б) Нелегко достичь состояния устойчивого внутреннего баланса. И только тот, кто работает над этим, может достичь необходимого уровня. «А нечестивые<...>нет мира<...>нечестивым» (Ишайау 57:20-22). Если вся воля человека тянет его к вещам, находящимся вне его самого, он никогда не сумеет достичь душевного покоя. Спокойствие души требует внутренней работы над собой (Алей шур).

4. Принимая все, что случается, вы сможете обрести душевный покой

А) Логическое и рациональное мышление говорит нам, что поскольку человеку невозможно уберечь себя от трудностей и жизненных неудач, имеет смысл принять их с положительным взглядом на эти события. Это гарантирует человеку счастливую жизнь. И поскольку рациональное мышление диктует человеку, что терпение и терпимость необходимы для хорошей жизни, ему необходимо постараться овладеть этими качествами как из практических соображений, так и из соображений того, что этого требует от нас Тора (Хохма у-мусар, том 2).

Б) Рабби Мордехай из Леховиц говорил: «Если дела не идут так, как вы желаете, то вам следует желать, чтобы они шли так, как идут на самом деле» (Ме-гдолей а-тора ве-хасидут, том 20).

Я бы настоятельно советовал вам повторять эту фразу много раз, пока она не станет частью вашего мышления. Овладение таким подходом может преобразить жизнь человека.

В) Тот, кто воспринимает все, что находится за пределами его власти, спокойно – воистину богатый человек (Мивхар а-пнимим).

Человек должен овладеть умением воспринимать события такими, какие они есть, когда он не в состоянии изменить их, и спокойно спланировать, как их преобразить, если их можно изменить для того, чтобы обрести душевное спокойствие. Если дела идут не так, как вам хотелось бы, зачем увеличивать потери, делая себя несчастным? У вас есть выбор. Вы можете повторять себе: «Как все ужасно!» и увеличивать собственные страдания. С другой стороны, вы можете постараться найти какие-нибудь положительные аспекты в нынешней ситуации, либо сосредоточить свое внимание на чем-то другом. Потому что бессмысленно и нерационально выбирать такой образ мышления, который причиняет вам страдания, если можно думать так, чтобы этот образ мыслей дал вам душевный покой.

Г) Для того, чтобы обрести душевный комфорт, приготовьтесь заранее безропотно и спокойно принять все, что происходит. Те, кто думают, что в жизни все будет происходить так, как они желают, оказываются застигнутыми врасплох в сложных жизненных ситуациях. Необходимо осознавать, что трудности возникают постоянно. Если быть заранее готовым принять все, что происходит, это может помочь справиться с превратностями судьбы гораздо легче (Ор Иhezкиэль: михтавим).

Если вас тревожат грядущие события, представьте себе наихудший вариант и примите его. Такой метод обладает очень успокаивающим эффектом. К примеру, если вы боитесь, что опоздаете на автобус и испытываете из-за этого беспокойство, вообразите себе, что уже опоздали и примиритесь с последствиями. Если вы боитесь, что вас уволят с работы, представьте, что вас уже уволили и примите это как факт.

Д) Если ваше душевное спокойствие зависит от того, что все происходит в точности, как вы того хотите или от того, что у вас есть все, что вы желаете, это спокойствие не будет долгим. Как только ситуация изменится, или обнаружится, что вам не хватает чего-то, ваша жизнь превратится в сплошные волнения и страдания. Чтобы постоянно обладать душевным покоем, вам необходимо обрести способность не хотеть и не стремиться к тому, что находится за пределами вашей досягаемости (Мадрейгат а-адам; Некудат а-эмет, ч. 3).

Для обладания душевным комфортом необходимо отказаться от требования, чтобы все происходило так, как вы того желаете. Если вы предъявляете требование, чтобы ваши электроприборы всегда работали и не ломались, чтобы у вас было много денег, чтобы у вас всегда была некая работа или чтобы люди всегда относились к вам с почтением – у вас никогда не будет душевного спокойствия. Ваши требования породят чувство тревоги и беспокойства. Вы все равно можете желать, чтобы дела шли определенным ходом, но если вы не станете беспокоиться и расстраиваться из-за того, что получилось не так, как вы того желали, то всегда сможете обрести покой в душе.

Е) В письме к человеку, нуждавшемуся в душевном покое, рабби Иехезкиэль Левенштейн писал: «Часто ошибочные мысли и иллюзии проникают человеку в сознание и разрушают его душевный покой. Если в вашей душе нет покоя, вы не в состоянии будете учить Тору или молиться должным образом. Лучший совет – развить в себе отношение, высказанное РОШем (Орхот хаим, №69): “Желай того, что Творец желает тебе. Наслаждайся тем, что имеешь, неважно, много это или мало”. Таков правильный путь. В какой бы ситуации вы ни оказались, вы сможете прийти к успеху. Ваши жизненные передрыги происходят в конкретных обстоятельствах. Мой совет вам – постарайтесь всеми силами довольствоваться ситуацией, в которой оказались. Если вы согласитесь с таким подходом, то сумеете найти душевный покой, а это будет лечебным средством и для тела и для души» (Ор Иехезкиэль: михтавим, №106).

Один человек попросил как-то Хафец Хаима: «Рабби, я недавно купил лотерейный билет. Выигравший получит большую сумму денег. Не могу ли я получить ваше благословение, чтобы выиграть, потому что выигранные деньги позволят мне заниматься Торой со спокойной душой». Хафец Хаим мягко благословил его: «Да поможет тебе Вс-вышний учить Тору со спокойной душой». Человек был разочарован тем, что Хафец Хаим не благословил его на выигрыш. Ему показалось, что Хафец Хаим, наверное, не расслышал, о чем он его просил, и он снова повторил, что хотел бы получить благословение на выигрыш в лотерею, но сейчас он произнес свою просьбу погромче. Очень спокойно Хафец Хаим повторил то же самое благословение, что и раньше, слово в слово (Хафец Хаим, том 3).

Ж) Никто не может знать, что в действительности хорошо для него в длительной перспективе. (Ор Иехезкиэль: михтавим, §170 и 267-268).

Нам не хватает душевного покоя, так как мы ощущаем тревогу и беспокоимся из-за того, что случилось с нами в прошлом и случится в будущем и предполагаем,

что грядущие события будут нехороши для нас. Но истина заключается в том, что мы никогда не можем знать наперед, каковы будут последствия тех или иных событий. Увольнение с работы, принудительное выселение из дома, потеря денег – все это может привести к обстоятельствам, которые пойдут вам на пользу. Вас уволили с работы, но вы сумели найти больше удовлетворения в своей новой должности. Вас заставили съехать с квартиры, а неделей позже молния ударила в тот дом, и от пожара он сгорел посреди ночи, от чего много жильцов погибло. Вы потеряли деньги и поэтому не смогли позволить себе путешествие самолетом, которое раньше планировали совершить. Это привело к тому, что вы остались дома со своей семьей и ваши семейные отношения стали лучше. Поскольку действительно нельзя знать, что для нас лучше всего, мы должны, по меньшей мере, рассматривать каждое событие как нейтральное (если не в состоянии видеть его как позитивное), вместо того, чтобы раздражаться и расстраиваться. Постарайтесь развить в себе терпимое отношение к привычкам и особенностям характера других людей. Если вы позволите, чтобы такие вещи волновали, беспокоили вас, то обнаружите, что окружающие постоянно вас раздражают. Постарайтесь направить потенциальное неудобство на что-нибудь позитивное. Например, если вы посещаете какие-то лекции, и кто-нибудь часто задает несущественные вопросы, не сердитесь и не досажайте; рассматривайте каждый такой вопрос как возможность помочь себе нарастить «мускулы терпимости».

5. Ваш взгляд на события является важным факторами в обретении душевного спокойствия

А) Знайте свои главные цели в жизни. Если вдруг возникает ситуация, которая может нарушить ваш душевный покой, спросите себя: «Какой эффект окажет (если вообще окажет) это событие или инцидент на мои цели?». И когда увидите, что нынешняя ситуация не оказывает серьезного влияния на то, что действительно важно для вас, проблема уменьшится в своей значимости, и вы опять сможете обрести душевный покой.

Б) Если человек не привык участвовать в решении серьезных проблем, даже самые незначительные вещи станут важными в его глазах. Но если кто-то постоянно сталкивается с серьезными делами, мелочные проблемы ничего не значат для него, и ему покажется смешным, когда он увидит кого-то, кто чрезмерно реагирует на пустяки. Примером может служить поход в магазин. Для бедного человека каждая незначительная покупка – большое событие, и он

осторожно расстаётся с каждой монеткой. А для президента крупной корпорации только коммерческие сделки, в которые включены крупные суммы денег, считаются важными (Хохма у-мусар, том 1).

Если посмотреть на гигантские размеры вселенной, многие незначительные события, волнующие кого-то, в ваших глазах будут слишком незначительными, чтобы беспокоиться о них («Как это событие повлияет на вселенную в целом?»). Аналогично, если взглянуть на время относительно вечности, временные неудобства сократятся в своей важности.

6. Вы сами нарушаете свое душевное равновесие

А) Независимо от того, сколько денег и имущества у вас есть, вы не обретете душевного покоя, если не преодолеете в себе чувство зависти, не победите желания, не переломите в себе потребность в одобрении собственных действий. Если у вас не будет контроля над этими сферами, вы разрушите свою жизнь. (Пиркей Авот 4:21).

Б) Некоторые буквально срываются, когда должны сделать что-то, находясь под прессом обстоятельств. Они легко возбуждаются и кричат на своих ближних из-за мелочей. Таким людям нужно тренироваться в том, чтобы стать более организованными, более собранными, они должны работать над собой, чтобы стать терпимее к другим (Хешбон а-нефеш, №71). Им необходимо понять: быть осторожным в выражении своих чувств к другим людям не менее важно, чем те неотложные проблемы, которые им требуется решить.

В) Многие мысли, нарушающие чье-то душевное спокойствие, на самом деле иллюзорны. Всегда, когда предъявляется новый стиль или новое изобретение в чем-нибудь, люди сразу привязываются к этому. Новые вещи начинают активно рекламироваться, а это вызывает душевное волнение. Те, кто бегут за новинками, не в состоянии понять, до какой степени они живут в мире иллюзий (Алей шур).

Г) Некоторые теряют душевный покой из-за своего любопытства. Любой отрывок новостей, который, как им кажется, они пропустили, заставляет их чувствовать себя беспокойно и нервничать до тех пор, пока они не узнают именно то, что произошло. Порой, их настолько сильно одолевает это чувство, что при виде двух знакомых, беседующих о чем-то, у них появляется сильное желание выяснить, о чем шла речь. В большинстве случаев полученная информация несущественна и не имеет никакого значения для них. А поскольку такое любопытство ведет к подслушиванию, и было бы лучше, если бы они не слышали тех новостей, очень важно преодолеть в себе такое нехорошее качество (Пеле йоац: шмиа).

Расстраиваясь из-за того, что вы не услышали какие-то новости, вы как бы говорите себе: «Как ужасно, что я не знаю того-то и того-то!». Возразите же сами такому подходу: «А что такого страшного в том, что я никогда не узнаю, **что** тот или иной человек сделал или сказал? Какое влияние это реально окажет на мою жизнь? Будет ли меня волновать эта информация завтра или на следующей неделе?». Постарайтесь ощутить радость, преодолевая в себе желание узнать бесполезную информацию. Некоторые очень расстраиваются, если у них нет возможности прочитать сегодняшнюю газету. Им следует сказать себе: «А что я в действительности потерял от того, что не прочел сегодня газету?».

Известный руководитель одной *ешивы* спросил как-то человека, тратившего сотни часов в год на чтение газет: «Пожалуйста, расскажи мне все, что ты узнал в этом году из прочитанных газет»? Тот рассказывал в течение примерно пяти минут. Когда его начали подстегивать, чтобы он рассказал больше, он предложил еще всего лишь десять минут стоящей информации. После этого глава *ешивы* сказал ему, что это должно послужит уроком, как взвешивать пользу от того, сколько мы приобретаем от затраченного на получение информации времени.

Д) Если какое-то событие расстроило вас, то обсуждая это с другими людьми, вы только расстроите себя еще больше. И хоть в настоящее время вы взволнованы, если просто проигнорировать неприятность, она во многих случаях пройдет сама собой. Иногда полезно обсудить расстраивающие вас события с близким другом. Но многие мелкие неприятности останутся несущественными, если вы будете смотреть на них под таким углом. Чтобы управлять своим душевным покоем, человек должен не обращать внимания на неблагоприятные события, если только они не приносят практической пользы, когда он обсуждает их с кем-то. Порой, практическая польза может заключаться в том, что делаясь с кем-то своими неприятностями, вы будете себя лучше чувствовать. Но вообще стоит приберечь это для особенно волнующих вас неприятностей. Не заставляйте себя бодрствовать допоздна, повторяя и пересказывая себе вновь и вновь плохие вести. Достаточное количества сна очень часто бывает лучшим лекарством от нервного напряжения.

Если вы все же чувствуете сильную потребность обсудить с кем-то свои проблемы, найдите человека понимающего и умеющего проникнуться вашими заботами, кто сумеет объективно смотреть на вещи и сможет предложить конструктивные советы и решения. Такой человек в состоянии отличить искусственные проблемы от настоящих. Обсуждайте неприятности с теми, кто сумеет смягчить ваши негативные чувства, давая практические советы или

показывая иную точку зрения на ситуацию для того, чтобы вы могли справиться с ней более эффективно. Избегайте обсуждения своих проблем с теми, кто преувеличит их и продолжит напрасно вас расстраивать.

7. Стремление к мудрости дает душевный покой; богатство – не дает

А) Один мудрец говорил: «Серебро и золото причиняют огорчения, заставляют тяжело работать, в то время как мудрость ведет к безмятежности и спокойствию» (Хаей а-мусар, том 2).

Если вы желаете достичь душевного спокойствия, основной целью вашей жизни должно стать обретение большей мудрости, а не имущества.

Б) Многие ошибочно полагают, что душевное спокойствие зависит от внешних приобретений. Рабби Симха Зиссель рассказывает следующую историю: «Один мудрец жил в ужасной нищете. Чтобы избавить его от страданий, король подарил ему много золота и серебра. К большому удивлению короля, мудрец вернулся к нему на следующее утро и возвратил дары.

– Вот твоё золото и серебро, – сказал королю мудрец. – Пожалуйста, возьми их назад, они мне не нужны.

– Но почему ты хочешь вернуть мой подарок? – спросил изумленный король.

– Мой господин, – ответил мудрец, – с тех пор, как я появился на свет и до сего дня, я всегда жил в спокойствии и мире с собой. Я никогда не стремился к деньгам и всегда удовлетворялся в жизни только самым необходимым, которое всегда мог получить. Благодаря моим более чем скромным запросам, у меня всегда было даже больше, чем мне требовалось. Голова моя была свободна и я мог заниматься учебой. Но вчера, когда я взял эти деньги, в моих мыслях появилась забота о том, что мне следует сделать с твоим подарком. Может мне нужно закупить товаров, открыть торговлю и заработать еще? А может лучше купить недвижимость... Мое сознание было в таком смятении, что я не мог уснуть. Я вдруг обнаружил, что настолько поглощен мыслями о деньгах, что больше ни о чем другом думать не могу. Поэтому я пришел к тебе, чтобы вернуть деньги (Хохма у-мусар, том 1).

В) Человек овладевает богатством, а затем богатство овладевает человеком (Кетер хохма 16:8).

8. *Битахон* (упование на Вс-вышнего) приводит к душевному комфорту

А) У того, кто доверяет Творцу, всегда будет спокойно на душе, потому что он знает, что все, совершаемое Вс-вышним, в конечном счете идет во благо человеку. А у человека, не обладающего таким доверием, будет тенденция постоянно испытывать страдания, даже тогда, когда дела идут распрекрасно. Он будет нервничать и испытывать тревогу о будущем. О таком сказано в *Мишлей* (Притчах), что все дни бедного [мудростью] – это несчастные дни (*Ховот а-левоовот 4:5*).

Принципом *битахона* является осознание того, что все аспекты человеческой жизни управляются Вс-вышним. Сюда включается собственная жизнь и смерть, еда, одежда, место, где человек живет, его здоровье и его заболевания. *Битахон* требует, чтобы человек признал и принял волю Творца во всех этих областях, чтобы понял, что Вс-вышний выберет для него то, что в конечном итоге хорошо для него же (*там же, 4:4*).

Б) Если же Создатель не старается и не защищает человеческие устремления, тогда весь труд напрасен, неважно – было это ради постройки и охраны одного-единственного дома, или же для защиты и покровительства целого города. Значит, люди не могут сделать больше, чем выпало на их долю. Все, что они могут – мостить дорогу к конечной цели. Но хоть они и могут отдать все свои силы на эти устремления, но не способны они с уверенностью гарантировать собственный успех. Обычный человек, как только он начнет осознавать это несоответствие всех человеческих усилий, будет непрестанно тревожиться. Он потеряет покой и сон, и ему не доставит удовольствия хлеб, который он ест. Но через то же самое понимание несостоятельности всех человеческих усилий, тот, кто осознает нежную любовь Вс-вышнего, его дружбу, обретет безмятежность, позволяющую ему спать спокойно. То, что находится за пределами человеческих сил и понимания, он спокойно вверяет своему Другу – Вс-вышнему (*Рабби Симха Рефаэль Гирш, Теилим 127:1,2*).

В) Упование на Вс-вышнего, приносящее нам душевный комфорт, не следует путать с роковым, фатальным отношением к жизни. Это вовсе не означает, что мы должны расслабиться и отказаться от каких-либо действий ради собственного благополучия. Скорее это означает, что если мы и предпринимаем какие-либо меры, то отдаем себе отчет, что конечный результат от того, что мы делаем, в руках Создателя, и нам нужно смириться с Его волей. Таким образом, у нас на душе будет спокойно, независимо от конечного результата. Кроме того, пока

будем что-то делать, мы не станем паниковать, терять голову, пугаться. Мы делаем то, что необходимо по обстоятельствам, но не реагируем отчаянием на случившееся. (Даат хохма у-мусар, том 1).

Г) Человек, уповающий на Б-га, свободен от беспокойных мыслей. Он не станет переживать о том, что случится завтра, если у него есть достаточно на сегодня. Он не доставляет себе ненужных огорчений и неудобств, мучаясь из-за того, что, возможно, упустит что-то в будущем, не испытывает необходимости льстить окружающим. Он не отступит от своих принципов ради надежды на финансовый выигрыш. Вопросы о том, на что он будет жить, не очень волнуют его, потому что он ясно понимает, что невозможно иметь больше или меньше, чем Вс-вышний определил для него. И даже во времена всемирного кризиса он не станет беспокоиться о своем личном положении. Он верит в то, что если беда не была ему уготована, она и не затронет его. Он шагает по миру совершенно свободным от тревог, волнений и печали. Он получает удовольствие от того, что имеет и не испытывает недостатка в имуществе. Его совершенно не тревожит будущее. Он четко и ясно осознает, что имея веру во Вс-вышнего, он имеет все (Мадрейгат а-адам: даркей битахон, ч. 1).

Д) Когда в вас живет вера, вы по-настоящему богаты. Если же ситуация такова, что вам только кажется, будто вы доверяете Творцу, это все равно что ошибочно полагать будто вы богаты (Рабби Йосеф Гурвиц, Тнуат а-мусар, том 4).

Е) Однако, было бы неправильно полагать, что доверие Создателю требует от человека думать, что каждый раз, когда возникают сомнения в том, как дела повернутся в будущем, нужно обязательно верить, что все случится так, как вы того желаете. Это заблуждение, ибо мы не можем знать наперед всех планов Творца. Что же такое упование на Вс-вышнего – *битахон*? Это вера в то, что нет ничего случайного в мире, и все что происходит, происходит по воле Б-га. (Хазон Иш, «Вера и упование» 2:1).

Сам факт того, что когда все идет хорошо, а человек повторяет, что у него есть *битахон*, не является достаточным доказательством, что он действительно внутренне ощутил в себе это свойство. Настоящие испытания появляются тогда, когда возникает сложная жизненная ситуация (там же, 2:2).

Если у человека действительно имеется *битахон*, он не станет все время повторять, что обладает этим качеством. Обычно, в душе он ощущает недостаток веры. Но когда дело доходит до практического применения, его поведение доказывает крепкую веру во Вс-вышнего. (там же, 2:5).

9. Требование гарантий и определенностей мешает душевному спокойствию

А) Есть такое выражение: «Нельзя полагаться на случай». В этой фразе заключена скрытая самонадеянность и отсутствие осознания Творца. (Михтав ми-Элияу, том 1). Если ваш душевный покой зависит от собственной уверенности в том, что вы полностью контролируете ситуацию и все варианты, которые могут возникнуть, вас ожидает разочарование. Ибо очень самонадеянно считать, что вы обладаете способностью предвидеть каждую мелочь, которая может помешать вашим планам. Это невозможно. А требование невозможного гарантирует разочарование. Ни одно человеческое существо не обладает всеведением, чтобы предвидеть все на свете. Вы должны осознавать, что неожиданности встречаются на каждом шагу. Планируйте, насколько это возможно, но отдавайте себе отчет, что независимо от того, как хорошо вы бы ни спланировали, всегда могут возникнуть трудности, которых вы себе поначалу не представляли. Предполагая возможность непредвиденного и соглашаясь с этим, вы обретаете гораздо большее душевное спокойствие, чем если бы нереально ожидали полного контроля над ситуацией.

Б) Было бы большой ошибкой полагать, что достижение душевного равновесия связано с обретением полной гарантии от всякого риска и любых неопределенностей. Такая жизнь будет больше похожа на жизнь в тюрьме, чем на безмятежную, безоблачную жизнь, которую человек себе желает. Говорят, жил когда-то мультимиллионер, который старался оградить себя от потенциальных опасностей. Он изолировался от всех посторонних людей, от бактерий, от любых рисков. И единственная возможность сделать это – не доверять никому, находиться в надежном, безопасном потайном месте и не высовываться оттуда. Его жизнь была настолько жалкой, что ни один человек в здравом уме не позавидовал бы его несметным богатствам. И хоть он, возможно, обрел какое-то чувство безопасности, большее, чем если бы жил в нормальных человеческих условиях, но он определенно не нашел душевного покоя.

В) Во многих сферах нашей жизни неопределенности не избежать. Вы доставите себе много ненужных огорчений и страданий, если будете требовать определенности тогда, когда ожидать ее просто нереально. Отказавшись от своих нереальных требований об абсолютной определенности, вы обретете тот же душевный покой, как если бы были уверены и определены. Даже в особенно важных областях нашей жизни мы, скорее всего, будем в неопределенности. И хоть конечно стоит быть уверенным насколько это возможно, если вы

принимаете свою ненадежность и неопределенность, вы не обострите и не ухудшите собственную ситуацию.

10. Требование успешности наносит ущерб душевному покою

Когда вы принимаете участие в помощи другим людям, особенно, если испытываете чувство ответственности перед общиной, вам часто будет не хватать душевного покоя. Помните слова наших мудрецов ([Пиркей Авот 2:21](#)): «Не от вас зависит выполнение работы. С другой стороны, вы не свободны от того, чтобы отказаться от попытки осуществить ее». Если вы стараетесь выполнить общественную работу с самыми благородными намерениями и понимаете, что не можете отвечать за то, что находится за пределами вашего контроля над событиями, вы не потеряете душевного покоя по ходу своей деятельности ([Рабби Элияу Меир Блох, Шиурей даат](#)).

Ощущая стремление самому закончить какое-то дело, вы будете испытывать тяжелое бремя и возможно, чрезмерное беспокойство. Взгляд, который позволит вам обрести душевный покой, пока вы стремитесь вперед, заключается в чувстве ответственности за то, что вы можете сделать, и в то же самое время, в понимании, что существует множество внешних факторов, которые могут помешать полному успеху. Не поддавайтесь навязчивой идее добиться успеха любой ценой. Сосредоточьтесь на попытках выполнить работу настолько хорошо, насколько можете.

11. Изучение Торы и душевный покой

А) Беспокоясь все время о том, что случится в будущем, вы нарушите свой душевный покой и не сможете изучать Тору надлежащим образом ([Хазон Иш, Ковец игрот, том 1, №152](#)).

Б) Каждый, кто учится, должен отгонять назойливые и непрошенные мысли, отвлекающие его внимание. Некоторые обнаруживают, что как только они открывают книгу для серьезных занятий, многие посторонние мысли вдруг начинают овладевать ими: воспоминания прошлого, беспокойство, забота, тревога о будущем, недавние ссоры и споры. Трудности в концентрации не возникают из-за отсутствия мыслительных способностей, они являются результатом власти над человеком его собственного воображения. Если вы спокойно и терпеливо будете отталкивать от себя эти посторонние мысли, то сумеете сосредоточиться на том, что вы в настоящее время изучаете ([Алей шур](#)).

12. Шаббат и душевный покой

А) Шаббат нам был дан не только для того, чтобы выполнить *мицву* (заповедь). Скорее, суть Шаббата – это дар еврейскому народу (Шаббат 10б). Дарование шаббата есть дарование душевного покоя. (Алей шур).

Смысл шаббата заключается в душевном спокойствии. Наше отношение к шаббату должно быть таким, будто вся работа, которую мы должны были сделать, уже закончена (Мехильта, Итро). В случае, если вам нужно куда-то поехать или сделать какую-то работу – в шаббат вы должны чувствовать, будто уже прибыли к месту назначения, и любая работа, которой вы занимались, уже выполнена. Все законы для шаббата служат средством для обретения душевного покоя. Мы не только отказываемся от выполнения каких-либо работ, но и получаем также наслаждение от того, что даже не обсуждаем ничего, что связано с работой (Даат хохма у-мусар, том 2).

Дочь рабби Симхи Зисселя заболела и пошла к врачу. Тот сказал ей, что существенной частью ее лечения является покой – она не должна волноваться и нервничать. Поскольку ее отец, Алтер из Кельма всегда подчеркивал важность душевного спокойствия, она радостно сообщила отцу, что доктор излечивает физические болезни с помощью душевного покоя. Ее отец прокомментировал: «Тебе нужно было сказать доктору: «Конечно, душевный покой необходим, но скажите мне, как обрести его?». Рав Иерухам комментирует, что почти все доктора советуют пациентам быть спокойными, не тревожиться и не расстраиваться. Но дают ли доктора рецепт достижения душевного спокойствия? Человек, соблюдающий шаббат с надлежащим отношением к нему, ощутит вкус подлинного душевного покоя (там же).

В) Отдых, которым мы окружаем себя в шаббат, это не просто отдых от работы в этот день. Скорее, он дает нам душевное спокойствие на все дни недели (Рабби Элияу Меир Блох, Шиурей даат).

Г) Для всех нас жизнь устроена так, что для отдыха в ней не остается места. Помехи и сложности возникают все время, и нет почти никакой возможности предотвратить их. Людей бросает из одних пертурбаций в другие, от одних страстей к другим, от одних потребностей к следующим. Если начать ждать, пока помехи и тревоги полностью исчезнут, мы никогда не дождемся этого. Но у нас есть средство, которое помогает обрести душевное равновесие даже тогда, когда мы находимся в постоянной тревоге. Соблюдение шаббата обладает такой способностью. В шаббат от нас требуется рассматривать всю работу, которую мы

должны сделать, так, будто она уже совершена. Если человек усвоит такой взгляд, он начнет привыкать к ощущению спокойствия и отдыха даже если у него остались вопросы, требующие своего разрешения. Заповедь о соблюдении шаббата – это почва для еженедельной тренировки, чтобы научиться умению обретать душевное спокойствие (Меимрей Шломо, том 1).

13. Молитва и душевный покой

А) Молитва – отличная тренировочная база для того, чтобы научиться управлять своими мыслями (Хохма у-мусар, том 1).

Б) Если во время молитвы вам в голову приходят посторонние мысли, игнорируйте их. Не пытайтесь бороться с ними, ибо чем больше вы воюете с ними, тем больше они будут докучать вам (Ликутей эйцот а-шалаим).

В) Некоторые оставляют надежду сконцентрировать свое внимание во время молитвы, потому что им хочется так много сказать, и им трудно сосредоточиться на длительный период времени. Рабби Нахман из Бреслава дает такой совет: постарайтесь сосредоточить внимание всего на нескольких страницах. Это вовсе не трудно. После прочтения этих страниц опять примите решение прочитать сосредоточенно еще несколько. Используя этот прием, вы сумеете сконцентрировать свое внимание в течение всей службы (Иштапхут а-нефеш, №14).

Г) Сосредоточьте внимание на смысле слов, которые произносите во время молитвы. Прислушивайтесь к тому, что изрекают ваши уста. Не старайтесь вытеснить посторонние мысли, отвлекающие вас от сосредоточенности во время молитвы. Скорее, преодолевайте такие мысли, думая о смысле произносимых вами слов. Выражение любого чувства, любого страдания, любой радости, любой печали можно найти в молитвеннике. Молитесь эмоционально, и вы возвысите себя, изливая свое сердце Вс-вышнему (Рабби Йосеф Лейб Блох, Шиурей даат, том 3).

Д) Люди часто жалуются, что во время молитвы у них в головах появляются мысли, мешающие им сосредоточиться. Чтобы с этим справиться, нужно понять природу этих мыслей. Причина, по которой они мешают нам, заключается в том, что мы не готовы свести их на нет перед лицом Вс-вышнего, потому что в наших глазах они важны. Если бы мы могли полностью подчинить себя Вс-вышнему, нас не беспокоили бы посторонние мысли (Алей шур).

Е) Идея молитвы заключается в том, чтобы создать внутренний конфиденциальный диалог с Творцом. Разговаривайте с ним так, как человек разговаривает с другом, а друг внимательно прислушивается к его словам. Все, что снаружи – шум, машины, самолеты, радио, все, что внутри вас –

озабоченность, сделки в бизнесе, ссоры, занятость многочисленными проблемами, конкуренция, устремления, хобби... И вдруг – тишина... Спокойствие... Внутренняя тишина создает впечатление, будто покой и безмятежность царят везде вокруг нас. Прекращается поток шума и пустых разговоров: **я разговариваю с Б-гом!** (Рабби Ш. Вольбе, Шалевес).

Как-то раз, один человек приехал из Польши во Франкфурт, имея при себе большую сумму денег. По своей рассеянности он положил куда-то кошелек и забыл о нем. Через какое-то время он вспомнил о деньгах и, не найдя их, запаниковал. Это была очень крупная сумма денег, и он не имел никакого понятия, куда мог положить их. Рабби Авраам Абиш заметил из своего окна в каком смятенном состоянии находился тот еврей и предложил ему зайти. Взмолванный молодой человек рассказал ему о своей проблеме. Тогда рабби сказал ему спокойно: «Не волнуйся, я гарантирую – деньги найдутся. А сейчас повтори начало утренней молитвы».

После произнесения утренних благословений этот человек вспомнил, куда положил деньги, пошел и извлек их оттуда. Вернувшись в дом рабби Авраама Абиша, он начал рассказывать о том, что нашел пропавшие деньги. «Разумеется, я посоветовал тебе помолиться, чтобы ты обрел душевный покой, который необходим был, чтобы вспомнить, куда ты положил деньги» – ответил Рабби (Охель Авраам).

14. Систематизация и порядок способствуют обретению душевного покоя

Для наличия душевного спокойствия очень важно, чтобы место, где вы живете и работаете, было хорошо организовано и чисто. И хоть не каждый может позволить себе роскошный дом, это и не является необходимым условием для душевного комфорта. Что вам нужно, так это опрятность и порядок (Имрей бина). Аналогично, составление четкого списка тех дел, о которых нужно позаботиться, способствует вашему душевному покою.

15. Методика для достижения душевного спокойствия и снятия напряжения

А) Человек не в состоянии контролировать свои мысли в такой же степени, в какой он контролирует свои поступки. Наша голова постоянно чем-то занята, и внимание не может постоянно держаться на одной мысли. Первое, чему вам

нужно научиться для контроля над своим мыслями, это отогнать прочь все, что отвлекает внимание и сбивает с толку, и сосредоточиться на одном предмете. Это трудно сделать, ибо наше сознание и так перегружено. Все, что вы когда-либо видели и слышали, сохранено в вашем мозгу. Независимо от значительности или незначительности предмета, если уж информация попала в память, она остается там и может в любой момент отвлечь нас. Если б у человека была такая мощная физическая нагрузка, ему трудно было бы снять ее с себя. Мысли же одного содержания выталкивают из сознания мысли другого содержания (Торат Авраам). Для обретения душевного спокойствия следует научиться глушить постоянную трескотню, которая происходит в нашем сознании. Постарайтесь успокоиться и сконцентрироваться на одной мысли, и в то же время старайтесь мягко удерживать другие мысли от проникновения в сознание. Начните делать это упражнение с коротких промежутков времени, постепенно наращивая период концентрации.

Б) Рабби Симха Зиссель из Кельма, который всегда подчеркивал важность работы над обретением душевного покоя, предложил определенные упражнения, помогающие усилить эту способность. Вот некоторые из них:

[-]когда вы хотите рассказать кому-то свежую новость, подождите хотя бы пятнадцать минут, прежде чем изложите ее;

[-]если кто-то просит у вас совета, не отвечайте сразу – обдумайте свой ответ хотя бы в течение пяти минут;

[-]перед тем как заговорить с кем-то, обдумайте цели, которых хотите достичь в разговоре;

[-]подумайте о том как вы скажете что-то, прежде чем сделаете это (Тнуат а-мусар, том 2, §152-153).

В) Всякое явление и вообще все, что происходит в нашей жизни, можно использовать для духовного роста. Если главной целью человека является нравственное совершенствование, он сумеет обрести душевный покой независимо от того, в какой конкретной ситуации оказался (Даркей мусар).

Много мыслей, создающих сумятицу, проносятся в человеческой голове. Для того, чтобы обрести душевное спокойствие, необходимо решительно настроиться на то, что что бы ни случилось, надо всегда стараться делать то, что честно и справедливо. Затем, ваша главная цель должна заключаться не в том, чтобы добиться успеха. Вашей главной заботой должно стать стремление к тому, чтобы все, что вы делаете, было уместно и достойно. Сознание становится путанным тогда, когда человек начинает беспокоиться о том, будет он успешен

или нет. Если цель состоит в том, чтобы быть честным и искренним, вам не нужно заранее беспокоиться – как вы станете поступать в будущем, ибо единственная возможность знать, как следует поступать, это подождать, когда ситуация возникнет перед вами. Будучи всегда сосредоточенным на том, что справедливо и честно, вы убережете себя от многих волнений и тревог. А это значит, что вы обретете постоянное душевное спокойствие (Ахават мейшорим, §175-176).

Г) Постоянно повторяйте про себя какой-нибудь девиз, который всегда будет воодушевлять вас. Один из возможных девизов: «Я способен преодолеть незначительные помехи независимо от того, хорошие они или плохие» (Хешбон а-нефеш, ч. 1).

Д) Постарайтесь иметь наготове темы, о которых хотели бы думать. Примите осознанное решение: «Сейчас я буду думать об этом, а сейчас буду думать о том» (Рабби Рувен Дов Десслер, Тнуат а-мусар, том 5).

Е) Когда мысли разного содержания путаются в вашей голове, постарайтесь привести их в порядок. Решите для себя, о чем вы станете думать в первую очередь. И только после того, как закончите с первым вопросом, приступайте к обдумыванию второго. А когда покончите со вторым, приступайте к третьему. Это приучит вас думать в организованном порядке и избавит от каши в голове (там же).

Ж) Независимо от того, как вы рассматривали события в прошлом, вы способны научиться видеть вещи спокойным, невозмутимым взглядом. Вместо того, чтобы смотреть на происходящие события как на что-то подавляющее и ошеломляющее, вы можете рассматривать их как интересное и многообещающее переживание. Откажитесь от требования, чтобы все было так, как вы желаете, займитесь тем, что есть на самом деле.

З) Противоположным душевному спокойствию является тревога и озабоченность. Это очень некомфортное ощущение, и сегодня очень многие стараются заглушить его, используя транквилизаторы и другие лекарства. И хоть в крайних ситуациях это можно понять, в качестве повседневного средства оно является излишним. Наша физическая реакция на беспокойство и тревогу нам во благо. Она дается в качестве предостережения о предстоящей опасности и служит нам сигналом, чтобы держаться подальше от неприятностей. Тревожность и беспокойство контрпродуктивны, если мы ощущаем их, когда нет реальной угрозы нашему благополучию. Первое, что нужно сделать, когда ощущаешь излишнее беспокойство, – это принять его. Чем больше вы будете мысленно бороться со своими страхами, тем хуже будете себя чувствовать. Скажите себе:

«Испытывать беспокойство не очень приятно, но это приемлемо, если только я решу перетерпеть его». Согласившись признать свою тревожность и беспокойство, вы, как правило, становитесь гораздо спокойнее.

Следующим шагом должна стать попытка выяснить, какие причиняющие беспокойства мысли вы проговариваете себе. Вы обнаружите, что обычно говорите себе, будто некоторые события, либо последовательность неких поступков очень негативны. Если это действительно так, постарайтесь избежать их. Если же, на самом деле, не все так ужасно (а обычно так и бывает), или вы ничего не можете поделать, чтобы изменить ситуацию, то просто примите ее. Мысленно согласившись и приняв последствия возникшей ситуации, вы почувствуете себя гораздо спокойнее.

И) Вы расслабляетесь во время отпуска, потому что ваше сознание отдыхает. Изменения во внешней среде помогают отодвинуть в сторону стрессовые аспекты повседневной жизни. И хоть у нас не всегда есть возможность поехать в горы или совершить поездку в Швейцарию, каждый раз, испытывая чрезмерное напряжение или находясь в сложной ситуации, мы, тем не менее, способны совершить мысленное путешествие к спокойному, безмятежному месту. Сидя в кресле и закрыв глаза можно представить себя в любой точке земного шара, где вы чувствуете себя спокойно. Не нужно просто мечтать, будто вы там – почувствуйте себя так, будто вы на самом деле находитесь в том месте. Представьте себе, как вы спокойно начинаете себя чувствовать, мысленно находясь на мирной лужайке или в лесу. Представьте себя не имеющим никаких забот и волнений. И хоть человеку не нужно использовать этот прием в качестве бегства от борьбы с проблемой, десять или пятнадцать минут такого расслабления могут быть такими же эффективными, как короткий сон, и они способны уменьшить возникшее напряжение.

20. РАДОСТЬ ОТ ИСПОЛНЕНИЯ ЗАПОВЕДЕЙ

1. Вступление: Заповеди даны нам на радость

А) Заповеди установлены нам для наибольшего счастья и радости. Цель законов Торы – дать человеку такой образ жизни, который значительно обогатит его существование (Рабби Носон Цви Финкель, Тнуат а-мусар, том 3).

Б) Заповеди даны ради нашей пользы и наслаждения. Поэтому человеку следует испытывать большую радость всегда, когда он исполняет заповедь (Мусрей рабейну Йонатан).

В) Хафец Хаим писал, что из-за того что мы настолько вовлечены в мирские дела, мы теряем свою чувствительность к тому огромному счастью и к той радости, которые имеем возможность ощутить, исполняя заповеди. Он проводит аналогию с человеком, которому была предоставлена аудиенция у великого и могучего императора. Если император впечатлится тем, что тот человек скажет и даст указание записать услышанное в свои личные дневники, представьте себе после этого радость того верноподданного. Вернувшись домой, он передаст все, что пережил, всем своим друзьям и соседям, и лицо его будет сиять со все возрастающим волнением и восторгом, когда он будет снова и снова описывать удовольствие самого императора по поводу его слов. Его радость будет заметна еще долгое время. И даже если прежде его и беспокоили какие-то проблемы, он забыл бы о них в своем восторге. И в течение последующих нескольких лет на встречах с людьми на торжествах и в собраниях его аудиенция с императором будет постоянной темой для разговора. Но если это была радость человека, нашедшего благоволение у смертного, который когда-нибудь умрет, и чья слава и великолепие преходящи, – тем более, подчеркивал Хафец Хаим, человеку следует ощущать радость и наслаждение, делая что-то, что найдет милость у Вечного и Бесконечного Творца вселенной.

Почувствовавший это будет испытывать нескончаемую радость и наслаждение всегда, когда выполняет заповедь. И даже потом, вспоминая добрые дела, совершенные им в прошлом, он будет сиять от удовольствия. Хафец Хаим заканчивает свои слова вопросом: «Скажи мне, брат мой, приходит ли тебе в голову такая мысль раз в неделю, раз в месяц или хотя бы раз в год, чтобы ощутить такую же радость и наслаждение при исполнении заповеди, которые испытывал тот человек, что получил аудиенцию у императора?». Тора ([Дварим 28:47](#)) подчеркивает, что мы должны чувствовать больше радости и наслаждения в служении Вс-вышнему, чем если бы могли наслаждаться всеми существующими в мире удовольствиями ([Шаим олам, ч. 2, ч. 11](#)).

2. Радость от исполнения заповеди – тоже заповедь

А) Радость, которую мы ощущаем, исполняя заповедь, сама по себе есть исполнение заповеди. Наша эмоциональная реакция на то, что мы исполняем с любовью, это радость. По этой причине Тора решительно осуждает отсутствие радости во время служения Творцу ([Рабейну Бхайе, Насо и Ки-таво](#)).

Б) Рабби Иегуда а-Леви в часто цитируемом отрывке писал: Важным законом является то, что Тора состоит из трех способов служения Вс-вышнему. Вот они:

Страх перед Ним, любовь к Нему и радость. У вас есть возможность приблизиться к Нему с помощью любого из этих трех способов. Смирение во время поста приближает ко Вс-вышнему не больше, чем радость в субботу и в праздники, когда сердце чисто и мысли обращены к Нему. Так же, как в молитве необходимы мысль и углубленность, так они нужны и для того, чтобы сердце радовалось заповедям Торы. И тогда ты будешь радоваться самой заповеди из любви к Заповедавшему и познаешь, какое благо Он в ней дает: ты как гость у Его стола и в Его владении, и возблагодаришь Его в мыслях и в поступках. А если твоя радость воплотится в танцах и пении, это само по себе будет считаться служением Вс-вышнему и являться средством проявления верности Ему» (Кузари 2:50).

В) Рабби Моше Хаим Луцатто подчеркивал значение радости во время исполнения заповедей: Радость является фундаментальным принципом в служении Вс-вышнему, как призывал нас царь Давид: «Служите Г-споду в радости, придите к Нему с песней» (Теилим 100:2) и «А праведники радоваться будут, ликовать пред Б-гом и торжествовать в радости» (там же, 68:4). Наши благословенной памяти мудрецы говорили: «Б-жественное присутствие нисходит на человека только через его радость в исполнении заповеди» (Шаббат 30б). Относительно упомянутого стиха «Служите Г-споду в радости», написано (Мидраш сохор тов): «Сказал рабби Ибу: «Когда стоите перед Ним в молитве, пусть радуется ваше сердце, что молитесь Единому, Которому нет равных». И это подлинное счастье – радоваться тому, что тебе оказана честь служить Благословенному Властителю, с Которым никто не сравнится, и заниматься Торой и Его заповедями, олицетворяющими собой истинное совершенство и извечную ценность. Царь Соломон в своей мудрости выразил эту идею следующим образом: «Влеку меня! За тобой побежим. Привел меня Царь в покои Свои, – возликуем и возрадуемся с Тобой...». (Шир а-ширим 1:4). Чем дальше удостаивается человек проникнуть в покои знаний о величии Единого, тем сильнее его радость и сердце его веселится заодно с ним. И снова: «Да возрадуется Израиль Создателю своему, сыновья Сиона да возликуют о Царе своем» (Теилим 149:2). Царь Давид, который уже достиг высот в развитии в себе этих качеств, сказал: «Да благоволит Он к словам моим, радоваться буду я Г-споду» (там же, 104:34), и «И приду к жертвеннику Б-жьему, к Б-гу радости, веселья моего, и на скрипке буду славить Тебя, Б-г, Б-г мой!» (там же, 43:4). Мы констатируем, что Вс-вышний, благословен Он, ополчился против евреев потому, что они пренебрегли этим элементом в своем служении Творцу, как сказано: «За то, что не служил ты Б-гу Всесильному твоему с радостью и с веселым сердцем» (Дварим 28:47; Месилат ешарим, ч. 19, §251-255).

Г) От нас требуется служить Г-споду в радости (Теилим 100:2). Радость увеличивает наше воодушевление и любовь ко Вс-вышнему, побуждает нас стремиться к Нему. Когда человек печален во время исполнения заповедей, это подобно слуге, который прислуживает своему господину с унылым выражением лица. Постарайтесь ощутить радость всегда, когда исполняете заповедь.

Талмуд рассказывает, что Абайе всегда был радостен, и когда спрашивали его, почему он весел, он отвечал, что с момента, когда он налагает *тфилин*, он ощущает великую радость (Рабби Хаим Виталь, Шаарей кдуша 2:4).

Д) Виленский Гаон писал: «Только посредством радости может человек достичь совершенства в исполнении заповеди. *Шхина* (Присутствие Вс-вышнего), – говорят наши мудрецы, – опускается на того, кто умеет наслаждаться, совершая достойные дела» (Авней Элияу).

Е) Ощутите радость, служа Вс-вышнему, и почувствуете радость от того, что служите Ему в радости (Кдушат Леви, процитировано в Дерех хасидим).

Ж) Чем труднее совершить доброе дело, тем больше заслуга за его осуществление. Это относится и к заповеди ощущать радость в служении Вс-вышнему. Если человек печален из-за случившихся событий, и тем не менее изучает Тору, молится и выполняет заповеди, очень старается отогнать от себя грустные мысли и испытывает радость, выполняя заповеди – его заслуги выше, чем у того, кто с самого начала пребывал в хорошем настроении (Пеле йоац: Симха).

З) В корне всех проступков лежит то, что человек не может осознать и на самом деле прочувствовать, что в заповедях Торы содержится величайшая радость. Все, что человек делает без энтузиазма и радости, не считается по-настоящему сделанным. И если человек не испытывает радости в том, чем он занимается, все, что он делает, будет трудным для него и не будет сделано, как полагается (Масаат Моше).

И) Исполняя заповедь ношения *цицит* (служащих напоминанием о 613 заповедях), вы можете ощутить великую радость. Вы связываете себя прочными узлами со всей Торой. (Хазон Иш, Ковец игрот, том 1, №10).

3. Польза от радости при исполнении заповедей

А) Каждая заповедь должна исполняться с радостью. И одним из аспектов этой радости является то, что вы будете совершать добрые дела всеми силами, используя все свои способности. Вы не только постараетесь уберечь кого-то от неприятностей, но приложите все силы для того, чтобы сделать это наилучшим

образом. Вы не только предоставите возможность голодному поесть, но накроете для него обильный стол (Ваикра рабба 34:9).

Б) Сконцентрировавшись на вечных преимуществах, получаемых от исполнения заповеди, вы не станете обращать внимания на трудности и неудобства, связанные с этим (Дубнер магид, Сефер а-мидот).

В) Тот, кто испытывает радость, исполняя заповеди, не станет думать о страданиях и неудачах. По сравнению с исполнением воли Вс-вышнего и духовным сближением с Ним, какое значение имеют мелочи и банальности? Зачем человеку тратить силы и энергию, стараясь найти счастье там, где оно так скоротечно и в конце концов, бессмысленно, если у него есть иной выбор? Тот, кто испытывает удовольствие, совершая добрые дела, будет чувствовать большую радость, чем тот, кто найдет крупную сумму денег (Мусрей рабейну Йонатан).

Г) Человек, чье внимание сосредоточено на преимуществах от изучения Торы и исполнения заповедей, будет испытывать великую радость, занимаясь этим. Он не будет чувствовать трудностей и неудобств в том, что делает, потому что его мысли направлены на достижение целей, а это делает все его свершения гораздо более легкими (Хохма у-мусар, том 2).

Целеустремленный человек способен преодолеть трудности, с которыми другие люди не могут справиться. Чем сильнее человек заинтересован в достижении определенной цели, тем легче для него выдерживать и даже не замечать неудобства. Следовательно, тот, для кого целью является совершение благодеяний, легко сумеет свести к минимуму размеры трудностей, испытываемых во время исполнения добрых дел.

Ученик Провидца из Люблина шел как-то по дороге в Люблин, чтобы навестить своего рабби. И вдруг, откуда ни возьмись, начал лить сильный дождь. Этот ученик начал петь и танцевать под дождем. Он так объяснил свою радость: «Если бы люди шли к Святому Храму в Иерусалиме, никакие встретившиеся им по дороге неудобства не остановили бы их из-за радостного ожидания встречи с Иерусалимом. Точно так же я очень жду того момента, когда смогу быть рядом с нашим великим учителем, и любые трудности только лишь усиливают мою радость» (Нифаот а-ребе).

Е) Рабби Ихезкиэль Левенштейн писал, что человек согласится отказаться от удовольствий этого мира только ради духовных вопросов, если ему доставит удовольствие изучение Торы (Ор Ихезкиэль: михтавим).

Ж) Когда человек испытывает радость, исполняя заповеди, это не только дает ему духовную силу, на самом деле, это добавляет ему и силу физическую. Когда один из Гурских равов заболел, доктор посоветовал ему набраться сил, стараясь побольше спать. Но рабби ответил: «Вам следует знать, что изучение Торы и молитвы, а не сон придают еврею силы». Аналогичным образом, после того, как у рабби Хаима Шмулевича, главы *ешивы* «Мир», случился инсульт, врач сказал ему: «Обычно я советую пациентам не напрягаться и отдыхать. Но для вас лучшим лечением будет продолжать читать лекции по Торе».

4. У радости от выполнения заповедей больше потенциальных возможностей, чем у радости от физических наслаждений

А) Мы должны любить Вс-вышнего до такой степени, что и влюбленный, испытывающий величайшее удовольствие, когда может удовлетворить желание любимого человека. Так и мы должны ощущать громадную радость, исполняя Его волю. Наивысший уровень – чувствовать такое значительное наслаждение, что никакие радости мира не сравнятся с ним (*Мусрей рабейну Йонатан*).

Б) Единственный вид радости, который может быть осуществлен, это радость исполнения заповедей. Радость, связанная с материальными ценностями, неизбежно ограничена, ибо все материальные вопросы всего лишь ограничены временем. Ценность же заповеди – вечна. Следовательно, удовольствие от исполнения заповеди не имеет пределов (*Хохма у-мусар, том 1*).

В духовных вопросах больше наслаждений, нежели в вопросах материальных. Тот, кто по-настоящему любит себя, стремится к духовному наслаждению, а не ищется мирских удовольствий, как многие думают (*там же, 52*).

У физических удовольствий очень короткая жизнь. Как только человек удовлетворил свои желания, удовольствие пропадает. Но если человек наслаждается, обретая мудрость, радость намного более продолжительна, и источник для такой радости всегда в вашем распоряжении (*там же, 60*).

В) Хазон Иш писал в письме: «Мирские наслаждения могут до определенной степени подарить человеку удовольствие и радость, но это не может соперничать с возвышенным духовным наслаждением, которое можно почерпнуть, пробивая себе путь к мудрости» (*Ковец игрот, том 1, №9*).

5. Радость от изучения Торы

А) В своем классическом алахическом труде, Хафец Хаим отмечает, что вам следует ощущать радость всегда, когда изучаете Тору или молитесь. (Мишна Брура 1:10).

Б) Умный человек живет жизнью, наполненной удовольствием (Хохма у-мусар, том 1).

Если бы только охотник за наслаждениями осознавал те громадные потенциальные возможности для радости, которые дарит изучение Торы, он бы отказался от поисков физических наслаждений и устремился к обретению мудрости. (Хохма у-мусар, том 1).

В) Когда человек изучает Тору и получает удовольствие от своей учебы, все его существо прокладывает себе путь к Торе. Это главный аспект в ее изучении: ощущать великую радость и наслаждение во время учебы, ибо затем изученный материал становится частью вас самих (Рабби Авраам из Сохотков, предисловие к Иглей таль).

Когда рабби Аарону Котлеру, руководителю *ешивы* Лейквуд сказали, что некто находится в депрессии, его первой реакцией было повторить свои лекции по *талмуду* с тем учащимся. Потому что благодаря своей любви к Торе он испытывал громадную радость и восторг, когда его мысли погружались в лабиринты *талмуда*. Он знал, что каждый, кто сумеет почувствовать хотя бы часть той значительной радости, которую испытывал он сам во время занятий Торой, сумеет преодолеть в себе чувство печали и уныния (Услышано от рабби Моше Карлебаха).

Г) Если вы испытываете радость, изучая что-то новое, то запоминаете это на более долгий период времени. Чем больше удовольствия приносит вам изучение принципов Торы, тем сильнее запоминается то, что вы учили (Стайплер на Биркат Перец).

Д) В молитве, которую мы ежедневно произносим для изучения Торы, мы просим, чтобы слова Торы стали «усладой наших уст». Мы без труда поддаемся своим желаниям и страстям; а чтобы преодолеть их нам необходимо в качестве противовеса ощутить удовольствие от изучения Торы. Когда человеку трудно побороть в себе страсти, это происходит из-за отсутствия равноценного чувства наслаждения в духовной сфере («Лев Элияу», том 1).

Е) Если человек не будет испытывать наслаждения от изучения Торы, он станет жаловаться на отсутствие успеха. Это приведет его к выводу, что удовлетворение и радость можно найти только в физической или материальной области. Такое отношение может привести к сопротивлению и нежеланию учить Тору. Он не

осознает, что источник этой проблемы находится в нем самом (Рабби Мордехай Гифтер, Пиркей эмуна, том 2).

Ж) Было бы неправильным огорчаться и испытывать чувство вины, если человеку, изучающему Тору, не удастся ощутить радость. Огорчения только лишь затруднят для него получение удовольствия от учебы. Просто человек, не чувствующий радость, должен признать это в себе. Его цель должна быть направлена на получение больших знаний. Будьте осторожны и не сравнивайте себя с другими, ибо зависть является главной причиной для отсутствия удовольствия от изучения Торы. По мере приобретения все больших знаний, вы, в конце концов, почувствуете это наслаждение. Для многих это довольно длительный процесс, так что наберитесь терпения. Настойчивость и усердие, в конечном итоге, окупятся сполна.

З) Некоторым не удастся ощутить радость от учебы из-за того, что они испытывают сильное желание узнать как можно больше в короткий период времени. Именно к ним относится обращение рабби Хаима из Воложина: «Мы должны быть счастливы своей долей» (Пиркей Авот 6:6). Это означает, что нам следует радоваться тем знаниям Торы, которые обретаем шаг за шагом, при условии, что мы стараемся применить то, что выучили. Если человек выучил слишком большой для него материал за короткий период времени, он скоро забудет то, что учил (Пуах хаим 6:6).

Для многих людей фактором, разрушающим удовольствие от изучения Торы, является требование завершенности. И хоть это важно – желать знать и понимать как можно больше, некоторые относятся к этому с чувством страха, что в свою очередь контрпродуктивно. Тревога и страх делают учебу тягостной, и как следствие, такие люди усваивают гораздо меньше, чем если бы были более раскованны. Это особенно верно для тех, для кого главной целью является закончить изучение, нежели полностью понять изучаемое или радоваться процессу учебы. Отказавшись от требования «закончить», они изучат больше и будут помнить то, что учили, гораздо дольше.

И) Каждый человек, независимо от своего уровня понимания, способен ощутить удовольствие от изучения Торы. Рабби Акива и Виленский Гаон черпали наслаждение на своем уровне изучения Торы, а ребенок может понять и оценить то, что он учит, на своем уровне (Рабби Иерухам Лейбович, Даат хохма у-мусар, том 2).

К) В письме к человеку, которому трудно было изучать Тору, Хазон Иш писал: «Некоторые находят трудным проявлять усердие в изучении Торы. Но трудности проявляют себя только в короткий период времени, пока человек не решает

искренне погрузиться в учебу. Очень скоро ощущение трудностей исчезает, и он обнаружит, что не существует в мире большего наслаждения, чем наслаждение от усердных занятий Торой» (Ковец игрот, том 1, №8).

Л) Трудясь над вопросами Торы, старайтесь ощутить радость даже тогда, когда не проявляете творческих усилий. Было бы ошибкой приходить в уныние и смотреть на себя как на неудачника, если вы искренне трудились, изучая Тору. Эта работа сама по себе является успехом, и вы можете испытывать удовлетворение и радость (Рабби Носон Вахтфогель, машгиах ешивы Лейквуд; Сихот мусар).

М) Ваше ощущение радости от того, что кто-то другой изучает Тору, говорит о том, что эта радость основана на неподдельно высокой оценке Торы, а не только лишь на собственном выигрыше (Рабби Хаим из Томожин; процитировано в Хафец Хаим, том 3).

Каждый, кто любит Тору, будет полон счастья и радости, когда он видит подающего надежды ученика, которого можно сравнить с прекрасным деревом, которое вскоре подарит нам вкусные сладкие плоды (Пахад Ицхак, игрот у-хтавим).

Н) Последователем рабби Иегуды Арье Лейба, ребе из Гер и автора «Сфат Эмес», был рабби в общине в местечке, где не было других хасидов. Он пожаловался ребе из Гер о своем одиночестве и спросил, не будет ли для него лучше переехать в другое местечко, где есть еще хасиды. Ответ ребе был таков: «Если у тебя есть гемара, которую ты можешь учить, ты не будешь чувствовать себя одиноким» («Великие люди», том 1).

6. Радость от молитвы

А) Если человек научился правильно молиться, понимая, о чем он молится, и делает это с увлечением и энтузиазмом, он извлечет из молитвы громаднейшее наслаждение (Рабби Элияу Лапиан, «Лев Элияу», том 1).

Б) *Талмуд* (Брахот, 31а) указывает, что во время молитвы мы должны быть очень осторожны, чтобы не впасть в уныние; скорее, мы должны ощущать радость, исполняя заповедь. Нет никакого противоречия между серьезностью (что также является обязанностью во время молитвы) и радостью. Напротив, они идут рука об руку, когда человек стоит перед Вс-вышним в молитве (Алей шур).

Во время молитвы мы должны ощущать всю серьезность прямого разговора со Вс-вышним. Принцип серьезности не следует путать с грустью и унынием, потому что уныние – это грех. Серьезность должна произрастать из истинной радости от исполнения заповеди, из радости получить заслугу молиться Вс-вышнему (Маархей лев).

В) Молитва обладает огромными потенциальными возможностями для духовного роста и глубокого наслаждения. Как прискорбно, что такая прекрасная возможность очень часто считается рутинной, скучной работой. В одной крайности есть люди, считающие, что задачей молитвы является отбарабанить слова. В другой крайности – люди, которые так стараются молиться надлежащим образом, что очень возбуждаются и начинают нервничать. Я помню удивление одного юноши, когда я объяснил ему, что *кавана* в молитве подразумевает «думать о значении произносимых слов». Он-то привык сопровождать свои молитвы гримасами, раскачиванием, но упускал при этом самый главный компонент: **думать о смысле слов**.

Способ обрести одухотворение во время молитвы – спокойно произносить слова и, в то же самое время не забывать, что вы разговариваете с Творцом Вселенной. И когда посторонние мысли вдруг придут вам в голову, мягко сосредоточьте внимание на словах молитвы. Не старайтесь бороться с посторонними мыслями – просто не обращайтесь на них внимания и снова сконцентрируйтесь на словах молитвы, которую вы произносите. Если эти посторонние мысли связаны с конкретной проблемой, которую необходимо решить, определите для себя время в течение дня, когда вы сможете заняться этой проблемой.

Вообразите, каково это – разговаривать с самым могущественным Существом. Представьте себе, что вступаете в контакт с Ним, и пока вы говорите, для вас ничего иного на свете не существует, кроме Него и вас. Говорите с ним так же легко и спокойно, как разговариваете со своим отцом, у вас нет никакой нужды напрягаться. Но в то же самое время, ощутите такое благоговение и трепет, которые испытывает верноподданный по отношению к своему королю.

Если человек научится молиться должным образом, он сможет понять, что именно имел в виду Хазон Иш (*Эмуна у-битахон 1:9*), когда писал: «Если человек заслужит понимания реальности существования Вс-вышнего, он начнет ощущать безграничную радость. Все плотские наслаждения немедленно исчезнут. Его душа будет окутана святостью, будто душа эта покинула тело и парит в высших сферах. Когда человек выходит на такой уровень, совершенно новый мир открывается перед ним. Это возможно для человека – мгновенно превратиться в небожителя на земле. Все радости этой жизни – ничто, по сравнению с глубочайшим наслаждением человека, пробивающего себе путь к Творцу».

Г) *Зоар* (*Ваякхель*) подчеркивает важность произнесения *Биркат а-мазон* (благодарственная молитва после еды) с особой радостью. Нам следует выразить

благодарность Вс-вышнему за еду, которой он обеспечил нас, с глубоким ощущением радости за Его милость.

Рабби Хаим Витааль ([Шаарей кдуша 1:6](#)) писал, что во время произнесения *Биркат а-мазон* ваше чувство должно быть таким, будто вы благодарите за подарок, который только что получили.

7. Радость от совершения добрых дел

А) Всегда, когда вы кому-либо как-то помогаете, постарайтесь испытать удовольствие и ощутить радость от того, что исполняете заповедь «Возлюби ближнего». Сюда, в этот принцип, включается множество поступков ([Йесод ве-шореш а-авода: цаваа, №45](#)).

Б) Особенно важно выразить чувство радости, оказывая помощь бедному. Покажите человеку, что вы рады, что можете выручить его. Выказывание недовольства, когда даете кому-то деньги, отбирает заслугу пожертвования ([Йоре дейа, 249:3](#)).

В) Помогая в чем-нибудь своему отцу или матери, делайте это с довольным выражением на лице. Если кто-то хмурит брови, или служит им с недовольным взглядом, он согрешил, даже если подал им к столу самые изысканные деликатесы ([Йоре дейа, 240:4](#)).

Г) И хоть почти каждый из нас принимает участие в добрых делах, есть люди, которые заставляют себя делать это через силу. Они помогают, только если к ним обращаются несколько раз, и им уже трудно отказать просителю. Они не совершают добровольного и с положительным отношением к нуждающемуся акта милосердия. Что в действительности требуется от нас, так это развить в себе подлинную любовь в оказании помощи другим людям. Существует громадное различие между тем, что делаешь, когда обстоятельства заставляют тебя сделать это, и тем, что ты делаешь, потому что любишь это делать. Только если вы любите совершать добрые дела, вы сделаете их должным образом ([Хафец Хаим в Ахават хесед, ч. 1-2](#)).

Если вы разовьете в себе любовь к совершению добрых дел, то будете испытывать счастливые моменты каждый раз, когда у вас появится возможность совершить акт милосердия по отношению к тому, кто в этом нуждается ([там же](#)).

Д) Некоторые не могут ощутить ценность исполнения заповеди одалживания денег. Если их кто-то просит одолжить какую-то сумму, они найдут тысячу причин и оправданий, почему не могут дать в долг, даже если уверены, что деньги будут возвращены. Если проситель очень настаивает, и они в конце концов согласятся

одолжить сколько-то денег, они будут мучаться и испытывать досаду. Задумайтесь на минуту – что бы вы почувствовали, если бы честный человек подошел к вам и сказал: «Беги скорей домой и принеси свои деньги, я покажу тебе, как можно вложить их, чтобы получить очень большую прибыль!». Любой с радостью поспешил бы за своими накоплениями, чтобы вложить их для верной прибыли. Точно также, когда кто-нибудь просит вас одолжить ему денег, вы сильно выигрываете, исполняя заповедь одалживания. Вы должны испытывать величайшую радость, получив возможность совершить такое стоящее капиталовложение (там же, ч. 9).

Когда вас просят одолжить что-нибудь из домашней утвари, из инструментов или каких-либо приспособлений, радуйтесь возможности совершить доброе дело (там же, ч. 22).

Е) Приглашая гостя в свой дом, почувствуйте радость от исполнения заповеди. Многие люди испытывают больше удовольствия, когда у них в гостях известный человек, чем когда они приглашают в дом бедного и несчастного неудачника. Но, на самом деле, должно-то быть как раз наоборот! Чем больше человек нуждается в помощи, тем ценнее акт добросердечия. Чем более неудачлив гость, тем более счастливым вы должны чувствовать себя от того, что можете помочь ему (там же, ч. 1, 3).

Ж) Когда человек испытывает сильную радость от того, что может помочь другим людям, ему не нужно будет заставлять себя приветствовать их с улыбкой на лице. Он будет делать это непринужденно. Радость от возможности приветствовать гостей и совершать другие добрые дела будет настолько заметна в их поступках, что передаст радость и удовольствие человеку, которому вы стараетесь помочь (Хохма у-мусар, том 2).

З) Тот, кто исполняет заповедь любить ближнего, будет испытывать радость всегда, когда услышит о чем-то хорошем, случившемся с другими людьми (Йесод ве-хореш а-авода 1:7).

И) Когда муж делает что-то по дому в помощь своей жене, он совершает доброе дело и должен получать удовольствие от этого. (Рабби Носон Цви Финкель, Тнуат а-мусар, том 3, §250-251).

К) Посвятите время раздумьям о достоинствах других людей. Пусть это не будет всего лишь мимолетной мыслью, попробуйте ощутить радость, думая об их достоинствах (Рабби Рувен Дов Деслер, Тнуат а-мусар, том 5).

Л) Когда человек обладает качеством *ахават хесед* – искренней любовью к совершению добрых дел, он будет испытывать радость при каждой возможности

помочь и оказать поддержку другим людям. Даже если кто-то просит такое, что другие посчитают непомерным, неразумным или неоправданным, они не рассердятся, ибо ищут возможности для свершения добрых дел (Рабби Иехезкиэль Левенштейн, Ковец инъяним, 5728).

8. Удовольствие можно получить и от исполнения заповедей во многих повседневных делах

А) Множество рутинных дел, которые мы совершаем ежедневно, можно облагородить, если сосредоточиться на более возвышенных мыслях. Например, делая закупки для всей семьи, подумайте о том, что совершаете доброе дело. Говоря кому-то при встрече «Доброе утро!», отметьте про себя, что даете человеку благословение. Когда вы посылаете кому-то письмо, посылку, отдавайте себе отчет, что оказываете этим любезность. Особенно это относится к родителям. Воспитание детей всегда связано с разочарованиями и риском крушения надежд. Но благодаря возвышенным и благородным мыслям, все, что вы совершаете, может быть трансформировано в исполнение той или иной заповеди, и у вас появляется потенциальная возможность ощутить радость.

Б) Все, что человек делает во славу Небес, считается благодеянием. Поэтому, когда вы едите, пьете и спите, если вашей мотивацией является сохранить силу и здоровье, чтобы иметь возможность совершать добрые дела, все мирское повседневное становится одухотворенным и превращается в благое дело. Обладая подобными возвышенными мыслями, вы сможете испытывать радость от исполнения заповедей, что в ином случае было бы всего лишь удовлетворением своих физиологических потребностей (Пеле йоац; Симха).

В) Продавец или мастер могут облагородить свою деятельность, сосредоточившись на том, как они обслуживают других людей. Более того, они могут работать над тем, чтобы быть искренними и заслуживающими доверия в каждой деловой операции (Рабби Исраэль Салантер, процитировано в Михтав ми-Элияу, том 1, §34-35).

Когда вы заняты каким-то делом, сконцентрируйтесь на том, как вы помогаете другим людям, и помните, что исполняете заповедь любить ближнего своего (Хохма у-мусар, том 2).

Рабби Иерухам Лейбович заметил, что многие люди совершают ошибку, полагая, что если человек продает что-то или оказывает какую-то услугу, он просто зарабатывает на этом деньги и, следовательно, не совершает никакой

добродетели. Но истина заключается в том, что каждый раз, когда вы продаете полезный и нужный кому-то товар или предлагаете услугу, вы совершаете доброе дело. Люди нуждаются в еде и одежде, и продавец старается удовлетворить их потребности. Да, верно, он берет за это деньги, чтобы купить еду и одежду себе самому, но тем не менее, он целый день вовлечен в оказание добрых услуг (*Даат хохма у-мусар, том 1*).

Г) Существует известный рассказ о рабби Исраэле Салантере, о том, как он отсутствовал в синагоге во время молитвы *Коль нидрей* в Йом Киппур. По дороге на молебен он задержался, услышав плач малыша, чья мама оставила его одного, уйдя в синагогу. Рабби Салантер учил, что долг каждого человека зависит от конкретных обстоятельств. Для любой матери величайшее благодеяние – проявлять заботу о своих детях. Она не только не должна была чувствовать дискомфорт от того, что не пошла в синагогу в Йом Киппур, но должна была радоваться, исполняя заповедь, которая посторонним людям могла показаться рутинной, повседневной работой (*Алей шур*).

Очень важно не упускать из виду важное правило: ваши конкретные обязанности относительно заповедей зависят от конкретной ситуации и обстоятельств. Не существует двух одинаковых людей и не существует совершенно одинаковых обстоятельств. Возьмем, к примеру, мать, имеющую маленьких детей. Она, возможно, училась несколько лет, чтобы обрести профессию, а сейчас ей приходится заботиться о детях и о домашнем очаге. Очень легко человеку в такой ситуации ощутить крушение надежд и разочарование. Она может все время говорить себе о том, как ужасно, что она не может использовать все свои возможности, как мечтала. Но посмотрев на свои обстоятельства с точки зрения Торы, она в состоянии будет преодолеть разочарование. Каждый акт сердечной доброты по отношению к своим детям, это исполнение заповеди. Каждая ложка еды, которую она подносит детям, каждая рубашечка, которую она одевает на них, каждый подгузник, который она меняет, каждый спор, который она регулирует, каждое успокаивающее слово, которое она произносит – все это добрые, сердечные дела. И даже если выясняется, что у нее не осталось времени для дел вне своего дома, она все равно постоянно исполняет заповеди. Более того, поскольку дети очень редко ценят то, что мамы делают для них – это истинная любовь и истинная доброта, которая совершается бескорыстно, без ожидания получить что-нибудь взамен. Это более возвышенный акт добродетели, нежели добро, которое оценивается по достоинству.

Если вы совершаете дела, которые другие люди считают скучными и нудными, скорее всего вы подпадете под влияние этих людей и начнете смотреть на свои дела так же, как смотрят они. Но можно преодолеть в себе такую склонность. Попробуйте каждый шаг, который совершает мать, рассматривать как исполнение заповеди наивысшего порядка: она создает и укрепляет еврейский народ, она учит своих детей исполнять заповеди, она полностью погружена в заботу и милосердие относительно других людей. Возможно, потребуется усилие, чтобы помнить об этом. Но согласитесь, гораздо приятнее сделать такое усилие, нежели держать в мыслях, что она не делает ничего значительного. Кроме того, она может обдумать – каким образом повысить духовные аспекты своей жизни. Занимаясь рутинными домашними делами, можно слушать записи на кассетах по Торе. Или пригласить кого-нибудь к себе домой и, в то же самое время заниматься домашними делами. Можно пригласить вдову, сироту, либо перешедшую в иудаизм соседку – любого, кто нуждается в том, чтобы его выслушали. Если она сосредоточится на позитивных направлениях, чтобы повысить свой духовный уровень, то постоянно будет думать о том, как достичь большего, вместо того, чтобы опуститься до жалости к себе самой оттого, что она не занимается тем, чем мечтала когда-то заняться.

Д) Не рассматривайте жизненные обстоятельства так, будто они заставляют вас поступать определенным образом. Некоторые смотрят на брак, как бы говоря себе: «Я не могу больше оставаться холостяком, мне просто необходимо жениться!» Люди начинают искать работу, потому что финансовые обстоятельства заставляют их делать это. В жизни людей, воспринимающих события пассивно, отсутствует живость и энергия. Взгляд Торы заключается в том, чтобы во всем, что происходит с нами, находить возможности для духовного роста. Все жизненные испытания могут возвышать и облагораживать. Каждый аспект нашей жизни может быть использован в творческой и возвышенной манере (Алей шур).

9. Чем труднее сделать доброе дело, тем больше радость от его совершения

А) Чем труднее умному человеку исполнить заповедь, тем больше радости он испытывает, ибо демонстрирует при этом более высокий духовный уровень (Хохма у-мусар, том 2).

Б) Успешность человека зависит от тех добрых дел, которые ему трудно исполнить. Даже незначительное благое дело, для совершения которого ему пришлось преодолеть в себе природные наклонности, считается более значительным, чем множество добрых дел, которые легко совершить, потому что они согласуются с его характером (Даат хохма у-мусар, том 3).

Когда вы делаете доброе дело, которое трудно исполнить, вместо того, чтобы думать «Как ужасно, что то, что приходится выполнять, так сложно», цените факт, что именно трудность исполнения возвышает вас (там же, том 2).

В) Человек должен испытывать дополнительную радость, если не получает одобрения окружающих на исполнение заповеди. Тем более ему следует радоваться, когда люди стараются унижить, оскорбить его за то, что он исполняет заповедь. Чем меньше почет, которым удостоивают вас другие, тем больше любви вы проявляете к самой заповеди. Заслуга от такого благодеяния выше, чем если бы вы удостоились почета за доброе дело (Рабби Ихезкиэль Левенштейн, Ковец иньяним, сиван, 5728).

Чем меньше благодарности вы получаете за благодеяние, тем выше цена этого дела. Истинная добродетель – это та добродетель, за которую мы ничего не получаем взамен (Берейшит 47:29, Раши). Вместо того, чтобы обижаться на человека, который выражает свою неблагодарность, радуйтесь, что вы совершаете более возвышенное дело. Это особенно касается добрых дел, совершаемых для своих супругов, детей, для своих друзей, учеников. Вместо того, чтобы чувствовать себя уязвленным из-за чьей-то неблагодарности, подумайте о том, насколько ваша любезность по отношению к данному человеку альтруистична. Не говорите себе: «Как ужасно несправедливо, что я делаю столько любезностей для этого человека, а он не отвечает мне взаимностью...». Вместо этого скажите себе: «Это прекрасная возможность совершить настоящее доброе дело!».

10. Радость от ощущения любви ко Вс-вышнему

А) Заповедь любить Вс-вышнего требует от нас многих раздумий над Его словами и над Его делами для того, чтобы мы могли лучше понимать Его и извлечь наибольшее наслаждение из этого понимания. Это обязательная любовь (Рамбам, Сефер а-мицвот, №4).

Б) Ощутите радость от каждой частицы осознания и понимания Творца, которую Вы приобретаете (Рабейну Авраам бен а-Рамбам; Амаспик ле-овдей А-шем; Хафец Хаим, Хамат а-даат, ч. 17).

В) Тот, кто осуществляет заповедь любить Вс-вышнего, всегда будет испытывать сильную радость, исполняя Его волю (Месилат ешарим, введение).

Г) Произнося отрывки из молитв, относящиеся к радости от своей близости к Создателю, постарайтесь по-настоящему ощутить эту радость (Йесод ве-хореш а-авода, введение).

Д) Рабби Лейбуш из Апелии сделал комментарий на стих: «Да возрадуются сердца тех, кто стремится ко Вс-вышнему» (Диврей а-ямим 1:16:10): «Когда человек хочет заполучить определенный предмет, он не испытывает радости до тех пор, пока не обретет то, к чему стремится. Но когда мы обращаемся ко Вс-вышнему, сам факт стремления к Нему может принести нам радость» (Сиах сарфей кодеш, том 5).

Всегда, когда вам удастся убедить кого-то исполнить волю Творца, почувствуйте радость. (Хафец Хаим, Хамат а-даат, эссе 1).

11. Радость от праздничных дней

А) Существует заповедь радоваться в праздники. Для человека естественна потребность радоваться время от времени так же, как естественна потребность в еде, отдыхе, сне. Вс-вышний подарил нам эту радость в форме заповеди испытывать более возвышенные чувства во всех своих поступках.

Б) И хоть правильная точка зрения Торы заключается в том, чтобы мы находились в состоянии радости круглый год, приложите усилия и постарайтесь подняться на более высокий уровень радости в праздники Торы (Ор Иhezкиэль: михтавим).

В) Тот, кто ощущает радость в праздники, сумеет приумножить свою радость в течение всего года (Масаат Моше).

Г) Человек обязан увеличить обычное количество радости в Пурим с помощью еды и питья. Несмотря на это, нам не следует делать ничего, что могло бы понизить наш духовный уровень. Нам не сказано радоваться в легкомысленной, фривольной манере. Радость должна быть такой, чтобы она вела нас к любви ко Вс-вышнему и к чувству благодарности за те чудеса, которые он совершил ради нас (Сефер а-мидот ле-амеири).

Д) Пусть вас не удивляет ощущение грусти, которое вы можете испытать в субботу или в праздники. Из-за заповеди испытывать особую радость в такие дни, наша автоматическая реакция может быть противоположной (Алей шур).

12. Общие мысли о радости от выполнения заповедей

А) Аризаль говорил, что все его глубокие познания следует отнести в заслугу чувства великого наслаждения, которое охватывало его во время исполнения заповедей (Сефер харейдим).

Б) Бааль Шем Тов говорил: «Если бы человек не получал никаких других наград, кроме удовольствия и радости от исполнения заповеди, этого было бы уже достаточно. Максимум, который можно извлечь из наслаждений – это наслаждение, которое мы испытываем, исполняя заповедь (Кетер Шем Тов).

В) Рабби Симха Зиссель из Кельма говорил, что когда человек едет на званый прием, которого он давно и с нетерпением ожидал, он радуется и пребывает в прекрасном настроении по дороге на празднество в предвкушении приятного времяпровождения. Точно также, совершая в своей жизни много добрых дел, человек может постоянно испытывать счастье, путешествуя по дороге вечного наслаждения (Ахават мейшорим).

Г) В физическом мире человеческие страсти всегда сильнее, чем подлинные возможности для наслаждений. Но в делах духовных, таких как изучение Торы и совершение добрых дел, наслаждения человека сопоставимы с его стремлениями к этим вещам. Чем сильнее желание, тем большее наслаждение вы испытаете (Бейт а-Леви: Берейшит).

Д) Когда люди совершают предосудительные поступки, они зачастую делают это с большим энтузиазмом. Нам следует попытаться использовать их энтузиазм в качестве примера для подражания, когда совершаем добрые дела (Ницурей ор а-Меир, §154-155).

13. Как практически научиться радоваться, исполняя заповеди

А) Если человек не обнаружил в себе внутренних побуждений и усердия, он может воспользоваться методами, которые вызовут внутренние чувства. Эти методы заключаются в том, чтобы поступать внешне таким образом, будто он уже охвачен восторгом и энтузиазмом. Наши внешние поступки оказывают сильный эффект на эмоции. Мы обладаем большим контролем над своими поступками, нежели над своими чувствами, и если разумно использовать то, что под нашим контролем, в конце концов мы достигнем того, что находится не совсем в нашей власти. И тогда мы сможем обрести внутреннюю радость и сильное желание духовного роста, которые придут к нам от внешнего восторга и душевного подъема (Месилат ешарим, ч. 7).

Если вы хотите внушить окружающим, что счастливы, в то время, как это не совсем так, скорее всего вы почувствуете себя еще хуже, ибо демонстрируете то,

чего на самом деле не испытываете. Но если использовать в качестве средства для самосовершенствования внешние поступки, скорее всего вас будет ждать удача.

Б) Радуйтесь каждому мгновению, когда заняты исполнением заповеди. Благословения, которые мы произносим перед исполнением заповедей, служат для выражения нашей благодарности за данную нам возможность возвысить себя духовно (Йесод ве-хореш а-авода, введение).

Эти благословения аналогичны тем, которые мы произносим, получая удовольствия в этой жизни. Через благословения человек признает пользу, которую получает, исполняя заповеди, например, надевание *тфилин* или ношение *цицит*. Более того, произнося благословения на заповеди, вы осознаете дополнительную святость каждый раз, когда исполняете ее.

Самый Верховный Главнокомандующий – Он и только Он, Кто приказывает вам. Благословения дают возможность ценить тот духовный рост, который вы обретаете, исполняя заповеди (Торат Авраам).

В) Чтобы почувствовать радость во время исполнения заповеди, попробуйте представить себе, как счастливы были бы вы, найдя крупную сумму денег! Продолжая думать о том, как много обретаете, исполняя заповедь, вы начнете ощущать все больше и больше радости от ее исполнения (Пеле йоац: Симха).

Г) Мысленно представьте себе картину величайшей радости человека, спасенного от того, чтобы сгореть живьем. В самую последнюю секунду его спасли от смерти и возвели царем на трон. Представьте в своем воображении каждую деталь такого события. Ощутите облегчение от такого спасения. Почувствуйте душевный подъем и огромный, непреодолимый восторг этого человека, в одночасье ставшего богатым и могущественным монархом. Вот такие же чувства могут охватывать того, кто совершает добрые дела, если он понимает и ценит важность исполнения заповедей Творца (Пеле йоац: Симха).

Д) Человек, перешедший в иудаизм, исполняет поначалу заповеди с большим энтузиазмом. Но после некоторого времени это усердие может утратиться. Сталкиваясь с чем-то новым для нас, мы испытываем к нему больше рвения, нежели к чему-то старому. По этой причине рабби Симха Зиссель сказал, что каждый должен всегда смотреть на себя как на человека, перешедшего в иудаизм только сегодня, и смотреть на свои обязанности так, будто они совершенно новы для него (Хохма у-мусар, том 2).

Е) Часто повторяйте строки: «Служите Г-споду в радости, придите к Нему с песней» (Теилим 100:2). Этот стих мы повторяем в ежедневной утренней молитве.

Но недостаточно только лишь механически произнести его. Мы должны прочувствовать эти слова. Стоит даже напевать эти строки как можно чаще, думая при этом об их смысле и о том, как их можно применить. Это особенно важно для человека, склонного к унынию и печали. Грустный человек мысленно повторяет про себя в течение дня сотни тоскливых мыслей. Повторение строк, содержащих позитивные, радостные слова, может послужить в качестве противовеса.

14. Радуйтесь своему духовному росту

А) Не существует большей радости для разумного человека, чем радость от улучшения своего характера. Когда человек достигает такого уровня, он радуется даже тогда, когда кто-то оскорбляет его, а он чувствует, что свободен от возмущения, враждебности и злости (Хазон Иш, Эмуна у-битахон, 4:15).

Радуйтесь всегда, когда не рассердились, хотя, казалось бы, могли. Находите удовольствие в том, что терпеливы в общении с другими людьми. Ощутите наслаждение от умения преодолеть свои страсти. Веселитесь оттого, что реагируете положительно вместо того, чтобы испытывать зависть к чьим-то достижениям.

Б) Наше отношение даже к самым незначительным духовным достижениям должно быть сходным со счастьем и восторгом человека, нашедшего спрятанные сокровища (Торат Авраам).

15. Радуйтесь тому, что избежали совершения проступка

А) Хафец Хаим писал, что каждую неделю следует делать обзор того, о чем вы говорили. Обнаружив, что были достаточно осторожны и не отзывались плохо о других людях, радуйтесь этому и вознесите молитву благодарности (Ховат а-шмира).

Б) На следующий день после окончания праздника Суккот, рабби Моше Софер, автор «Хатам Софер», сидел в своей комнате и писал ответы на вопросы, присылаемые ему со всех концов света. Внезапно кто-то постучал в дверь. Это был самый богатый человек в общине и выглядел он подавленным и смятенным. Он рассказал, как за короткий срок его коммерческая деятельность рухнула и он оказался без гроша в кармане.

Хатам Софер ободрил его и напомнил, что даже если тот и потерял деньги, все хорошее, что он до сих пор сделал, находится в его вечном владении, и ему не следует судить себя, основываясь на нынешней финансовой ситуации. Хатам

Софер продолжал развивать свою мысль, и этот человек постепенно начал вновь обретать веру в себя. Купец сказал рабби Соферу, что в это время года он обычно ездил в Лейпциг на ярмарку, но сейчас у него не только нет денег на закупку необходимых товаров, но денег даже на самую поездку у него тоже нет. Рабби Софер одолжил ему денег на поездку и посоветовал, что сделать на ярмарке.

Следуя советам Хатам Софера, этот человек заработал на ярмарке огромные деньги. И вскоре он стал даже богаче, чем был прежде. Его благодарность Хатам Соферу за одолженные деньги и за мудрые советы была настолько велика, что он в знак признательности сделал тому очень дорогой подарок. Возвратившись домой в Прессбург купец подарил рабби Моше прекрасный перстень с бриллиантом. К удивлению двух учеников, которые занимались тогда с Хатам Софером, его лицо осветилось радостью и он, не скупясь, расхваливал красоту бриллианта. «Я никогда в жизни не видел такой изящной ювелирной работы!», – воскликнул Хатам Софер.

После нескольких минут восхищения этой ценной вещью он сказал купцу: «Я не могу принять этот подарок. Это будет нарушением запрета брать процент за ссуду. Возьмите этот перстень и подарите его своей жене».

Когда купец ушел, рабби Софер объяснил ученикам свое поведение: «Причина, по которой я радовался, рассматривая перстень, заключается в том, что я впервые в жизни получил возможность исполнить заповедь не брать процентов за ссуду» ([Хут а-мешулаш, §132-138](#)).

16. Радуйтесь, даже если вам не удалось выполнить заповедь

Обычно, когда человек что-то ищет и находит, он радуется, а если не находит – огорчается. Но стремящийся совершать добрые дела должен поступать иначе. Независимо от того, преуспел он в своих стремлениях или нет, он может испытывать радость от одних лишь своих стараний, даже если по независящим от него причинам дела шли не так, как ему хотелось бы ([Хохма у-мусар, том 2](#)).

17. Потенциальные проблемы

А) Мы обязаны особенно радоваться во время праздников. Но при этом следует быть осторожными и не вести себя несерьезно и легкомысленно. Тип радости, являющийся для нас обязательным – тот, который сопровождается служением Вс-вышнему. Как об этом сказано в Торе ([Дварим 28:47](#)), кара наступает из-за неслужения Ему с радостью и веселым сердцем. Служение должно происходить

с радостью. Но легкомыслие диаметрально противоположно служению (Рамбам, Илхот йом тов 6:20).

Б) Рабби Нафтоли Цви Иегуда Берлин, руководитель воложинской *ешивы*, подчеркивал важность сосредоточенности на позитивном. Сам он очень хорошо усвоил это качество и всегда был полон радости. Он обращал внимание на то, как это осуществимо для человека, исполняющего заповеди – сосредоточиться на том, что он, возможно, не делает надлежащим образом. Такой человек будет нервничать и беспокоиться всегда, когда постарается исполнить заповедь. И хотя крайне важно исполнить ее как следует, не менее важно испытывать радость даже только от того, что ты исполняешь заповедь (Марбицей тора у-мусар, том 1).

В) Многие люди достигают больших высот в духовной сфере, однако они несчастливы из-за того, что «где-то в другом месте» они могли бы достичь большего. Они живут с общим ощущением того, что чем бы они ни занимались в данный момент, это ничто по сравнению с тем, что они, возможно, могли бы сделать. Эти чувства, как отравы, разрушают радость и удовольствия жизни. В то время, как вам следует стараться совершить как можно больше, очень часто кажется, что вы теряете что-то, ибо не находитесь «где-то в другом месте» (Рабби Йосеф Лейб Блох, Шиурей даат, том 2).

Г) Если вы не удовлетворены своими духовными достижениями, постарайтесь оценить объективно, насколько ваше недовольство обосновано. Если ваша оценка верна, спокойно составьте план для самосовершенствования. Насладитесь составлением такого плана.

Д) Привыкание к духовным предметам является наибольшим врагом для святых и возвышенных чувств. У нас есть возможность взглянуть на свои дела в новом свете, и таким образом вы будете в состоянии оценить возможность совершения добрых дел. (Рабби Хаим Шмулевич, Сихот мусар, 1971, эссе 16).

18. Смерть – величайшее испытание

Самое сильное проявление любви ко Вс-вышнему может быть выражено человеком в день его смерти. Накануне смерти он может думать о том, что он не успел выполнить все свои мечты и планы. Перед самой смертью можно выразить недовольство Вс-вышнему, либо безропотно принять свою смерть, говоря: «А что можно сделать? Тело сдается на милость законов природы. Уже и врачи потеряли надежду...». Оба взгляда ошибочны. Сейчас человек оказался перед самым большим испытанием в своей жизни. У него есть возможность подчиниться воле Вс-вышнего с любовью. Но такой духовный уровень требует подготовки. Если

человек не научился управлять своими мыслями, скорее всего он потеряет последние мгновения своей жизни, думая о мелочных обидах и незначительных желаниях. Часто путаница в сознании и страх смерти поглощают любую мысль, если, конечно, человек не подготовлен к этому моменту (Алей шур).

Б) *Талмуд* (Брахот 31) рассказывает, что на свадьбе Мара, сына Равины, рава Хамнуну попросили спеть песню. И он запел: «Горе нам оттого, что мы умрем! Горе нам оттого, что мы умрем!». Поскольку у нас есть обязательство помогать жениху и невесте веселиться во время свадьбы, – насколько уместно было для рава Хамнуны произносить такое, что наводит печаль и тоску? Рабби Моше Розенштейн объясняет: рава Хамнуну попросили спеть, чтобы он добавил радость к празднику. Он же упомянул смерть, чтобы объяснить, что если человек действительно хочет веселиться, ему не следует забывать о дне своей смерти. Если вы способны помнить о смерти, и несмотря на это, радоваться, то это радость настоящая. Но если для того, чтобы веселиться, нужно забыть о смерти, это не *симха шель мицва* – не радость от исполнения заповеди: ваша радость не исходит из духовных высот. Помня о смерти, человек все равно может ощущать радость либо от того, что он уже служит Творцу, либо от того, что он принял сейчас решение служить Ему в будущем (Даркей мусар).

В) Когда рабби Симха Буним лежал на смертном одре, его жена, в ожидании предстоящей смерти мужа, горько рыдала. Рав Симха Буним утешал ее: «Чего ты плачешь? Вся моя жизнь была подготовкой к этому моменту».

Если человек сам принимает свою смерть, он сумеет помочь семье обрести отношение, которое облегчит ей возможность справиться с горечью утраты.

Рабби из Коцка говорил: «Смерть – это всего лишь переезд из одного дома в другой. Умный человек постарается потратить свои главные силы на то, чтобы сделать свое будущее жилище более прекрасным».

Г) Тот, кто оказался в ситуации, когда нужно отдать жизнь во Имя Вс-вышнего, должен смотреть на то, что ему предстоит, с радостью (РАЛБАГ, А-Даайот ве-амидот 51:7).

Д) Заповедь любить Творца требует, чтобы мы могли, если нужно, отдать свою жизнь за Него. Если человек на самом деле внутренне прочувствовал это, он – душа, а его тело всего лишь внешний покров, который он временно носит на себе, и ему относительно легко будет исполнить заповедь отказаться при необходимости от собственной жизни. Он не считает, что жертвует собой, так как у него все равно остается его душа. Его тело, которым он жертвует – это не он сам, это всего лишь внешнее облачение. Для такого человека, отдать свою жизнь

не будет являться высшей степенью жертвенности, ибо тело не является неотделимой частью его личности (Рабби Иехезкиэль Левенштейн, Ковец инъяним, сиван 5728, §77-78).

КРАТКИЕ ИТОГИ

1. Счастье – это искусство, которому можно научиться. Чтобы овладеть этим искусством, необходимо освоить:

[-] Умение концентрироваться на мыслях, генерирующих радость, вместо тех, которые заставляют вас чувствовать себя печально.

[-] Умение оценивать ситуации и события как позитивные, вместо того, чтобы видеть в них негатив. Или, по крайней мере, видеть в них более низкую степень негатива. Вместо того, чтобы оценивать незначительный дискомфорт как трагедию, оценивайте его как нечто несущественное.

2. Факты сами по себе нейтральны. У вас нет эмоциональной реакции на факты. Ваша реакция основана на субъективной оценке любой ситуации. Оценивая что-то как отрицательное, ужасное, трагичное или неудачное, вы почувствуете печаль, подавленность, раздражение, беспокойство.

Думая о том, что данное событие никак не затрагивает вас, и вы безразличны к этому событию, вы почувствуете себя нейтрально.

Оценивая что-то как положительное для вас, вы реагируете с радостью и удовольствием.

3. Реагируя на событие или происшествие негативными эмоциями (такими как печаль, гнев, беспокойство), разделите ситуацию на три части или три стадии:

[-] **Стадия 1:** Ситуация сама по себе (без какой-либо оценки).

[-] **Стадия 2:** Ваше отношение к ситуации.

[-] **Стадия 3:** Ваша эмоциональная реакция.

Ситуация сама по себе (стадия 1) не порождает эмоциональной реакции (стадия 3). Причиной того, как вы реагируете, всегда является ваше отношение к ситуации. Измените отношение (стадия 2) с негативного на позитивное (как разъясняется в этой книге) и ваша эмоциональная реакция (стадия 3) изменится с отрицательной на положительную.

Помните, что позитивное отношение должно быть реалистичным и приемлемым лично для вас. Всегда, когда есть возможность принять меры и улучшить

ситуацию, сделайте это. Всегда, когда невозможно изменить положение дел, примите позитивную точку зрения.

ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ДЛЯ УСПЕШНОГО СУПРУЖЕСТВА{*} <Основанных на принципах, высказанных в этой книге и из опыта работы автора в качестве семейного консультанта >

1. Пусть вашей главной целью будет «давать», а не «получать». Стремясь к тому, чтобы подарить своему партнеру радость, вы всегда сумеете найти возможность достичь своей цели. В качестве побочного эффекта, вы оба выиграете от этого, ибо люди склонны отвечать взаимностью на положительные поступки.

2. Будьте осторожны, когда ваш супруг обижает вас, заставьте себя промолчать в ответ. Игнорируя пренебрежительное отношение к вам и обиды, вы предотвратите многочисленные ненужные ссоры. Минутное недоразумение быстро пройдет.

3. Откажитесь от нереальных ожиданий. Люди вступают в брак, много ожидая от него. Но эти надежды они не выражают в прямой, открытой форме. Отказавшись от нереальных ожиданий, вы предотвратите разочарование и гнев. Не рассчитывайте на то, что ваш супруг идеален и не делайте никаких сравнений.

4. Избегайте называть вещи, которые вам не по душе, ужасными. Постарайтесь найти в них что-нибудь положительное.

5. Подумайте о том, как заинтересовать супруга, чтобы он захотел сделать то, чего хочется вам. Если ваш первоначальный план не сработал, продолжайте искать иные пути. И не забывайте, что тактичная похвала является мощным стимулятором.

6. Помните, что смыслом вашего общения является ответ, который вы получаете. Определитесь в своих целях. Если избранный вами способ общения не достигает цели, измените подход. Постоянно ориентируясь на свою главную цель, а именно – на счастливый брак, вы не сойдёте с пути.

7. Будьте готовы идти на компромиссы. Будьте готовы сделать то, что предпочли бы не делать, в обмен на аналогичные поступки со стороны вашей второй половины.

8. Не обвиняйте и не осуждайте супруга за ошибки. Постарайтесь спланировать все наилучшим образом, чтобы не повторить ошибок, при этом не вызывая негодование, чувство обиды или иным образом задевая чувства партнера.

9. Живите в настоящем. Все, что было не так в прошлом – позади. Сосредоточьтесь на улучшении ситуации в настоящем.

10. Постоянно спрашивайте себя: «А что я могу сделать, чтобы создать радостную атмосферу в доме?».

Любой может перепечатать эту страницу и распространять ее безвозмездно, указав лишь источник и копирайт: из книги «Ключи к счастью», рабби Зелиг Плискин.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛ ПРИБАВЛЕНИЯ РАДОСТИ И УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Применение этих упражнений повысит качество вашей жизни. Если у вас проблемы с воскрешением в памяти позитивных ощущений, вам помогут эти примеры. Когда вы представите себе гипотетический положительный опыт, он станет вспомогательным средством на будущее. Потратьте на каждое упражнение столько времени, сколько потребуется, чтобы ощутить

положительные эмоции, даже если они невелики. Повторения помогут вам легче вызвать в памяти положительный эмоциональный отклик.

Постарайтесь приспособить упражнения к своим индивидуальным особенностям.

1. Вспомните случай, когда вы были спокойны и расслаблены (например, во время путешествия, или в отпуске). Постарайтесь вновь оживить в памяти те ощущения, вспоминая как можно больше подробностей.

2. Вспомните хотя бы три самых положительных переживания, которые вы испытали в своей жизни. Воспроизведите в памяти подробности тех переживаний. А сейчас постарайтесь испытать те же эмоциональные ощущения, которые были у вас тогда.

3. Вспомните хотя бы один случай, когда вы были успешны в своих делах. Представьте себя в той ситуации и прочувствуйте немного из того наслаждения.

4. Вспомните доброе дело, совершенное вами для кого-то. Ощутите удовольствие от того, что сделали.

5. Вспомните случай, когда вы смогли совладать с порывом, например, преодолели в себе какое-то желание, или случай, когда сдержались, чтобы не сказать что-нибудь.

6. Подумайте о положительной характеристике, присущей вам, или о качестве, которое видит в вас уважаемый вами человек.

7. Вспомните случай, когда вы чувствовали внутреннюю силу и уверенность в себе. Постарайтесь вновь ощутить их, вспомнив те события как можно ярче. Сделайте себе какой-нибудь условный знак, который поможет вам вспомнить такие случаи.

8. Подумайте о чем-нибудь позитивном, что вы хотели бы совершить. Представьте, что вы делаете это.

9. Подумайте о чем-нибудь приятном, что вы можете сказать или сделать кому-нибудь. Представьте, что вы на самом деле говорите или делаете это.

10. Подумайте о том, что можете сделать для исправления своих недостатков. Представьте себе, как избавляетесь от них.

Любой может перепечатать эту страницу и распространять ее безвозмездно, указав лишь источник и копирайт: из книги «Ключи к счастью», рабби Зелиг Плискин.

ГЛАВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Ниже предлагается список основных проблем, которые возникают у людей. Эта книга предлагает методы, помогающие преодолеть подобного рода трудности. Знайте о существовании этих проблем, в том числе и у людей, которым вы можете помочь. Это большая добродетель – помочь людям преодолеть в себе такие проблемы.

Человек:

1. Подавлен и безрадостен
2. Напряжен и взволнован
3. Чересчур озабочен
4. Неуверен в себе
5. Отвлекается во время занятий
6. Робок и застенчив
7. Легко смущается
8. Агрессивен и воинственен
9. Завидует окружающим
10. Имеет семейные проблемы
11. Не имеет друзей
12. Ощущает собственную неполноценность
13. Не имеет четких и ясных целей
14. Испытывает чрезмерное чувство вины
15. Испытывает чрезмерную печаль
16. Испытывает чрезмерную потребность в одобрении и восхищении
17. Испытывает чрезмерную потребность в общественном признании и престиже
18. Испытывает чрезмерное стремление к безупречности и к тому, чтобы быть лучше всех
19. Имеет привычку требовать исполнения своих желаний
20. Имеет привычку жаловаться и обвинять окружающих
21. Страдает от одиночества и ностальгии
22. Импульсивен
23. Боится психологических опасностей и рисков
24. Разочарован и обескуражен

ПОЗНАЙТЕ САМИХ СЕБЯ

Самопознание – процесс всей жизни человека.

Ниже вы найдете несколько вопросов, которые помогут в этом процессе.

Что дает вам мотивацию?

Когда вы чувствуете себя хорошо?

Когда вы чувствуете себя печальным и огорченным?

Когда вы чувствуете себя раздраженным, разгневанным?

Каковы ваши главные цели – краткосрочные и долгосрочные? Что вы предпринимаете, чтобы достичь их?

Назовите пять своих лучших качеств.

Назовите пять своих самых больших недостатков.

Каким вы видите себя в идеале? Каким вы хотели бы стать, если бы на вашем пути не было никаких препятствий?

Как вы реагируете на сложные или на расстраивающие вас ситуации? Имеете ли вы склонность сдаваться и уступать, или заинтересованы в том, чтобы стараться еще усерднее?

В чем ваши трудности в общении с окружающими? Что вы можете сделать, чтобы преодолеть их?

В чем состоят ваши самые большие опасения?

Где, в основном, витают ваши мысли – в прошлом, в настоящем или в будущем?

В чем вы ищете одобрения и поддержки со стороны окружающих?

Чему вы завидуете в людях?

В какой степени вы «даватель» и в какой степени «потребитель»?

Считаете ли вы себя счастливым человеком? Почему?

Насколько часто или редко вы испытываете душевное спокойствие? Почему?

В чем, по вашему мнению, основные проблемы вашей жизни? Что вы делаете для того, чтобы этих проблем не стало?

СПИСОК
КАЧЕСТВ

ПЕРСОНАЛЬНЫХ

Ниже вы найдете список персональных характеристик, поделенных на две категории. Помните, что все качества зависят от обстановки, в которой они проявляются. Каждая характеристика должна быть использована соответствующим образом, чтобы быть позитивной.

Позитивные качества могут стать негативными, если их неверно использовать. А обычно негативные свойства могут иногда оказаться подходящими к какому-нибудь конкретному моменту. Характеристики разбиты на негативные и позитивные согласно их обычному использованию. Однако всегда бывают исключения. Кроме того, люди обычно не бывают «или-или» (либо обладающие каким-то качеством на 100%, либо вовсе не обладающие им).

Ценность этого списка состоит в том, что он может помочь понять положительные качества, которые необходимо обрести, и осознать отрицательные свойства, над которыми следует работать, чтобы преодолеть их в себе. Самопознание очень важно для искоренения недостатков. Осознание позитивных качеств позволит вам усилить свою любовь и уважение к окружающим, сосредоточив внимание на их достоинствах. Этот список может быть также полезен тем, кто должен принять решение о вступлении в брак. Понимание собственных качеств и качеств потенциального мужа или жены поможет вам принять более осознанное решение.

Работая над самосовершенствованием важно не упустить конкретные детали того, что необходимо сделать, или того, от чего следует воздержаться. Если вы решили работать над конкретным качеством, составьте детальный список, который удовлетворил бы вашим личным запросам.

Примечание переводчика: для удобства написания характеристик, я предлагаю не название самих характеристик, а то, как мы называем людей, обладающих соответствующими качествами.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Аккуратный

Альтруист

Безмятежный

Бережливый

Бескорыстный

Беспристрастный

Бесстрашный

Благодарный

Благожелательный
Благонадежный
Благоразумный
Благородный
Благотворительный
Благочестивый/
Вежливый
Великодушный
Веселый
В гармонии с окружающими
Владеющий речью
Внимательный к деталям
Внимательный к другим
Волнующийся о других
Восприимчивый
Восторженный
Воодушевляющий других
Восприимчивый
Выполняющий свои обязательства
Выразительный
Высоконравственный
Гостеприимный
Демонстрирующий готовность
Держащий слово
Динамичный
Дипломатичный
Добродушный
Добросовестный
Добрый
Доверчивый
Довольный
Достоверный
Доступный
Дружелюбный
Душевный
Естественный

Жизнеспособный
Жизнерадостный
Жизнеутверждающий
Заботливый
Заправский
Здравомыслящий
Знаток своего дела
Зрелый
Идеалист
Изобретательный
Инициативный
Искренний
Искусный
Исполнительный
Ласковый
Лидер
Любезный
Любимый
Мастер своего дела
Методичный
Мечтательный
Милосердный
Миротлюбивый
Мужественный
Мыслящий позитивно
Надежный
Настойчивый
Нацеленный внутрь
Невыскательный
Невозмутимый
Незаурядный
Незлопамятный
Неподдельный
Непреклонный
Непринужденный
Нестеснительный

Неунывающий
Обладающий интуицией
Обладающий силой воли
Обладающий спокойствием духа
Обладающий чувством собственного достоинства
Обладающий чувством юмора
Обнадеживающий
Обстоятельный
Общительный
Объективный
Одаренный воображением
Одобряющий
Одухотворенный
Оперативный
Опрятный
Оптимистичный
Опытный
Осведомленный
Основательный
Осторожный
Отважный
Ответственный
Отзывчивый
Открытый
Плодотворный
Поддерживающий
Покладистый
Полный жизни
Понимающий
Последовательный
Почтительный
Правдивый
Прагматичный
Практичный
Преданный
Предприимчивый

Предупредительный
Предусмотрительный
Признательный
Прилежный
Приятный
Проворный
Проницательный
Приспособленный
Прямолинейный
Пунктуальный
Разносторонний
Располагающий к себе
Рассудительный
Расторопный
Расчетливый
Решительный
Самоотверженный
Самоуправляемый
Сбалансированный
Сдержанный
Сердечный
Склонный к размышлениям
Скромный
Смелый
Снисходительный
Собранный
Совестливый
Сострадательный
Сотрудничающий
Сочувствующий
Спокойный
Способный
Способный к нововведениям
Справедливый
Старательный
Степенный

Счастливым
Тактичным
Терпеливым
Терпимым
Трудолюбивым
Убедительным
Уверенным в себе
Увлеченным
Умеющим хранить секреты
Умеющим планировать
Умеющим проявить себя
Умеющим сосредоточиться
Умеющим управлять временем
Упорным
Уравновешенным
Усердным
Услужливым
Уступчивым
Утонченным
Харизматичным
Хладнокровным
Хорошо осведомленным
Целенаправленным
Целеустремленным
Честным
Честным в своих эмоциях
Четко формулирующим
Чутким
Энергичным
Эрудированным
Этичным
Эффективным

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Агрессивный
Бездарный

Бездеятельный
Беззастенчивый
Безжалостный
Безнравственный
Безответственный
Безрассудный
Безропотный
Безудержный
Безучастный
Бессердечный
Беспардонный
Беспокойный
Бесполезный
Беспощадный
Беспринципный
Бесстыдный
Бестактный
Бестолковый
Бесхарактерный
Бесцветный
Бесцеремонный
Бесчестный
Бесчувственный
Болтун
Боящийся людей
Брезгливый
Брюзга
Вводящий в заблуждение
Вероломный
Взбалмошный
Взвинченный
Вздорный
Взыскательный
Властный
Вмешивающийся не в свои дела
Воинственный

Ворчливый
Впавший в отчаяние
Вспыльчивый
Вульгарный
Вызывающий раздражение
Высокомерный
Выставляющий напоказ свои переживания
Вялый
Глупый
Грубый
Дезертир
Делающий поспешный выводы
Держащийся особняком
Дерзкий
Деспотичный
Деструктивный
Докучливый
Ехидный
Жадный
Жалкий
Жалобщик
Жестокий
Жуликоватый
Забывчивый
Зависимый
Завистливый
Задиристый
Закомплексованный
Замкнутый
Зануда
Запуганный
Запугивающий
Злобствующий
Зловредный
Злой
Злопамятный

Злорадный
Изворотливый
Импульсивный
Индивидуалист
Инертный
Инфантильный
Ироничный
Исступленный
Истеричный
Капризный
Категоричный
Коварный
Коррупцированный
Корыстолюбивый
Критикующий
Лгун
Легковерный
Легковозбудимый
Легкомысленный
Ленивый
Лицемерный
Лишенный умения сосредоточиться
Лодырь
Лукавый
Льстивый
Любящий спорить
Малодушный
Медлительный
Мелочный
Мнительный
Мошенник
Мрачный
Мстительный
Навязчивый
Наглый
Надменный

Назойливый
Наивный
Наигранный
Напыщенный
Насмешливый
Нахальный
Неаккуратный
Неблагоденный
Неблагодарный
Небрежный
Невежественный
Невежливый
Невнимательный
Невоспитанный
Неврастеник
Недальновидный
Недисциплинированный
Недоброжелательный
Недобросовестный
Недоверчивый
Недосягаемый
Недружелюбный
Незрелый
Неискренний
Неистовый
Некомпетентный
Некультурный
Нелогичный
Нелояльный
Нелюдим
Немилосердный
Ненадежный
Необщительный
Необязательный
Неосмотрительный
Не от мира сего

Неподдающийся
Непоколебимый
Непокорный
Непонятливый
Непорядочный
Непоследовательный
Непостоянный
Непочтительный
Непрактичный
Неприветливый
Непристойный
Неприступный
Неприятный
Нерадивый
Нервный
Нерешительный
Неряшливый
Несамостоятельный
Несдержанный
Несерьезный
Нескромный
Несносный
Неспособный
Несуразный
Несговорчивый
Несообразительный
Несправедливый
Не считающийся с остальными
Нетерпимый
Не уверенный в себе
Неуживчивый
Неуклюжий
Неумеренный
Неумолимый
Неуступчивый
Нецелеустремленный

Неэтичный
Неэффективный
Ничтожный
Обжора
Обидчивый
Обладающий большим самомнением
Обманщик
Одиозный
Однообразный
Опрометчивый
Оскорбляющий
Отвратительный
Отталкивающий
Отчаявшийся
Паникер
Пассивный
Перебежчик
Пессимистичный
Погруженный в мрачные раздумья
Подавленный
Подвластный
Подлый
Подобострастный
Подозрительный
Позер
Показной
Покорный
Половинчатый
Помпезный
Понуры
Посредственный
Похотливый
Праздный
Предатель
Предвзятый
Приспособленческий

Презирающий других
Пренебрежительный
Привередливый
Придирчивый
Примитивный
Притворный
Продажный
Пронырливый
Противоречащий
Пугливый
Пустозвон
Равнодушный
Развращенный
Развязный
Разгильдяй
Раздражительный
Разиня
Разочарованный
Распущенный
Рассеянный
Растерянный
Расточительный
Расхлябанный
Ревнивый
Резкий
Самовлюбленный
Самодовольный
Саркастичный
Сваливающий вину на других
Сварливый
Свирепый
Своевольный
Своекорыстный
Себе на уме
Скверный
Склонный к конфронтации

Скользкий
Скупой
Скучный
Слабовольный
Сонный
Сплетник
Страдающий комплексом вины
Странный
Стремящийся привлечь к себе внимание
Суевливый
Сумасбродный
Трусливый
Тупой
Тщеславный
Увертливый
Угнетенный
Угрожающий
Угрюмый
Удрученный
Унылый
Упрямый
Фальшивый
Хамский
Ханжеский
Хвастливый
Хитрый
Хмурый/
Циничный
Чванливый
Человек с упадочническими настроениями
Чопорный
Чрезмерно чувствительный
Чудаковатый
Шумный
Эгоистичный
Эксплуатирующий

Эксцентричный

Язвительный

БИОГРАФИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Алтер, рабби Иегуда Арье Лейб (1847-1905), Герер ребе; известен по своей работе «Сфар эмет»; сын рабби Авраама Мордехая (старшего сына рабби Ицхака Меира), осиротел в раннем детстве и воспитан своим дедом. В 1870 году стал *Адмором* (хасидским лидером) в Гер.

Алтер, рабби Ицхак Меир (1789-1866): польский хасидский лидер, основатель хасидской династии в Гер. Автор «Хидушей а-Рим».

Амстердам, рабби Нафтали (1832-1916): Ученик рабби Исраэля Салантера. Благочестивый и блестящий знаток Торы, распространявший идеи Торы и мусара на протяжении всей своей жизни.

Бааль Шем Тов (Рабби Исраэль бен Элиезер) (1700-1760): основатель и основной архитектор движения хасидизма. Его ученики и ученики его учеников – основатели знаменитых хасидских династий. Делал большой упор на необходимости радоваться жизни и совершать добрые дела.

Бакст, рабби Аарон (1862-1941): Знаток Торы и *талмуда*. Ученик рабби Ицхака Блаузера, рабби Симхи Зисселя и рабби Носона Цви Финкеля. Служил в качестве раввина во многих литовских общинах.

Берлин, рабби Нафтоли Цви Иеуда (1817-1893): Известен как «Нецив» по инициалам его имени. Один из основных алахических авторитетов своего поколения и глава *ешивы* в Воложине на протяжении около сорока лет. Его комментарии к Торе «*А-амек давар*» опубликованы в Вильно в 1879-1880 годах. Его *респона* озаглавлена «*Маишив давар*».

Блаузер, рабби Ицхак (1837-1907): один из основных учеников рабби Исраэля Салантера. В 1864 году стал раввином Санкт-Петербурга. С того времени известен как «Ицэле Петербургер». Автор «При Ицхак» – алахического труда, «Ор Исраэль» – классического изложения принципов *мусара* и «Кохвей Ор».

Блох, рабби Элияу Меир (1894-1954) – известный руководитель *ешивы*. Его сын, рабби Йосеф Лейб Блох – руководитель *ешивы* Телз в Литве. В 1941 году вместе

со своим шурином, рабби Хаимом Мордехаем Кацем, основал *ешиву* «Телз» в Кливленде, Огайо (США). Сборник его лекций по *мусару* был опубликован после его смерти его сыном, рабби Иосифом Залманом Блох.

Хасман, рабби Иегуда Лейб (1869-1935): видный деятель учения *мусар*. Служил в качестве духовного куратора в *ешиве* «Телз» в Литве. Впоследствии стал раввином в Штутцине, где основал *ешиву*, в которой училось около 300 человек. В 1926 году был назначен духовным куратором в *ешиве* Хеврон в Эрец Исраэль, где оказал большое влияние на своих учащихся. Его ученик, рабби Шалом Швадрон, опубликовал сочинения своего наставника в трехтомном труде «Ор яхэль».

(Рабби) Хаим из Воложина. Ведущий ученик Виленского Гаона. В 1802 году основал знаменитую *ешиву* в Воложине, ставшую прототипом для крупнейших *ешив* Восточной Европы. Автор «Нефеш а-Хаим» и «Руах Хаим».

Хазон Иш (1878-1953): рабби Авраам Иешайагу Карелиц, стал известен благодаря своему основательному Талмудическому труду, названному «Хазон Иш». Поселился в Эрец Исраэль в 1933 году, и его дом в Бней Браке стал местом для тысяч людей, обращавшихся к нему за советами. У Хазон Иша не было официальной должности, но тем не менее, он был признан во всем мире авторитетом в вопросах, связанных с еврейским законодательством.

Хизкуни (Рабби Хизкиягу бен Маноах): Немного известен своими французскими комментариями. Жил в 13 веке. Предания рассказывают, что в память о своем отце, потерявшем правую руку из-за верности Торе, написал (примерно в 1240 году) свои комментарии к Торе, которые назвал «Хизкуни» («Дай мне силы»).

Хафец Хаим (1839-1933): Рабби Исраэль Меир Каган. Его первая книга, названная «Хафец Хаим» (1873) была о законах *лашон а-ра* (злой язык), и он стал известен с тех пор как Хафец Хаим. Он был известен своим редким благочестием, ученостью и скромностью. Автор многочисленных трудов, среди которых *Мишна Брура* (шеститомная энциклопедия комментариев на *Орах Хаим*), *Шмират а-лашон*, *Ахават хесед*, *Торат а-баит*, *Ахават Исраэль*, *Шаим олам*.

Данцигер, рабби Иерахмиель Исраэль Ицхак из Александрова (1843-1910): Хасидский раввин. Ученик рабби Менделя из Ворки. Автор «Исмах Исраэль».

Десслер, рабби Элияу Элиэзер (1891-1954): видный деятель учения *мусар*. Родился в Гомеле. В 1929 году поселился в Лондоне, а в 1941 году стал руководителем колеля в Гейтсхеде, Англия. С 1947 года и до самой кончины служил в качестве духовного куратора в *ешиве* «Поневеж» в Бней Браке, многие его лекции и письма были посмертно опубликованы в книге «Михтав ми-Элияу».

Дискин, рабби Иегошуа Лейб (1817-1898): раввин, алахический авторитет и лидер старого *ишува* в Иерусалиме. С 1873 по 1877 год был раввином в Бриске (Брест), отсюда его титул «Брискер рав». В 1877 году поселился в Иерусалиме, где служил в качестве раввина до своей кончины.

Эйгер, рабби Акива (1761-1837): Известный алахический авторитет и ученый-талмудист. Раввин Позена в Германии. Известен и как блестящий ученый и добросердечный, благожелательный человек. Его скромность была общеизвестной. Автор «Кидушай рав Акива Эйгер» и «Тшувот Акива Эйгер».

(Рабби) Элимелех из Лиженска (1717-1787): Известный хасидский лидер. Рав Элимелех и его брат рав Зуша из Аниполя путешествовали из местечка в местечко, чтобы на себе испытать изгнание. В 1772 году поселился в Лиженске (Галиция), который, вследствие этого, стал значительным хасидским центром.

Эпштейн, рабби Борух (1860-1940): Родился в Бобруйске, учился под руководством своего отца рабби Йехиэля Михеля, автора алахического труда Арух а-шулхан и своего дяди, рабби Нафтоли Цви Иегуды Берлина, руководителя *ешивы* в Воложине. Автор многочисленных трудов, из которых наиболее известным является «Тора темима», в котором он освещает утверждения из *талмуда* и мидрашей, чтобы объяснить Тору.

Файнштейн, рабби Моше (1895-1986): современный алахический авторитет и руководитель *ешивы*. Родился в России. Поселился в Нью Йорке в 1937 году и стал руководителем *ешивы*. Многие из его *респонсов* были опубликованы в книге «Игрот Моше», а позднейшие дополнения на вопросы по *талмуду* в книге «Диброт Моше». Некоторые из его мыслей по вопросам Торы были отобраны и опубликованы рабби Авраамом Фишелисом в книге «Оплот веры».

Финкель, рабби Элиезер Иегуда (1879-1965): назначен главой *ешивы* «Мир» в 1907 году, а после Второй Мировой войны основал *ешиву* «Мир» в Иерусалиме. Автор «Диврай Элиезер».

Финкель, рабби Носон Цви (1849-1927): руководитель *ешивы* «Слободка» в Литве и один из лидеров движения *мусар*. Автор «Ор а-цафун» – сборника его размышлений по *мусару*, опубликованного после его смерти.

Гордон, рабби Элиезер (1841-1910): основатель и глава *ешивы* «Тэлз» в Литве. Ученик рабби Исраэля Салантера. Автор «Тшувот рав Элиезер».

Гродзенский, рабби Хаим Озер (1863-1940): раввин Вильно. Один из духовных лидеров литовского еврейства. Близкий товарищ Хафец Хаима. Знаменит своей феноменальной памятью и сочувствием к страдающим. Автор труда «Ахиезер».

Гродзинский, рабби Авраам (1884-1944): был назначен духовным куратором *ешивы* «Слободка» в Литве в 1927 году. Ученик рабби Носона Цви Финкеля, чей подход к *мусару* он унаследовал. Его лекции по *мусару* были опубликованы после его смерти в книге «Торат Авраам».

Хальберстам, рабби Хаим (1793-1876): известен как Цанзер Рав. Родился в Тарнограде, Польша. Хасидский лидер и блестящий знаток Торы. Автор «Диврей Хаим».

Хенкин, рабби Йосеф Элияу (1880-1973): ученый-талмудист и алахический авторитет. Учился в Слуцке под руководством рабби Иссера Залмана Мельцера. В 1922 году эмигрировал в США, где в 1925 году был назначен директором «Эзрат Тора» – организации, основанной в 1915 году Союзом Ортодоксальных Раввинов для предоставления помощи ученым-раввинам. Под его руководством, «Эзрат Тора» расширила свою деятельность, распределяя сотни тысяч долларов тысячам нуждающихся.

Гирш, рабби Шимшон Рафаэль (1808-1888): раввин и писатель; лидер и главный представитель ортодоксального иудаизма в Германии в 19-м веке. В 1851 году был приглашен на должность раввина в «Адас йешурун» во Франкфурте-на-Майне. В этой должности он оставался на протяжении тридцати семи лет, до самой своей смерти. Его основными трудами являются переводы и комментарии на Тору и Псалмы, а также Хорев – объяснения Заповедей.

Гурвиц, рабби Йосеф Иозель (1848-1919): под влиянием рабби Исраэля Салантера вовлекся в изучение *мусара*. Основатель и руководитель *ешивы* в Невардоке. Яркий приверженец распространения изучения Торы. Под его руководством были открыты многие отделения *ешивы* Невардок. Автор «Мадрегот а-адам».

Ибн Эзра, рабби Авраам (1089-1164): родился в Толедо, Испания. Много путешествовал в своей жизни. Библейский комментатор, ученый-филолог и мудрый философ. В своих комментариях он объясняет отрывки согласно их буквальному значению в избранных стихах. Его комментарии были популярны благодаря своей всеобъемлющей природе и выразительному, краткому и таинственному стилю. Алахический авторитет, прославившийся своей феноменальной памятью.

Котлер, рабби Аарон (1892-1962): основатель и глава *ешивы* «Бет мидраш гавоа» в Лейквуде, Нью Джерси, США. Зять рабби Иссера Залмана Мельцера, руководителя *ешивы* в Клецке. Алахический авторитет, посвятивший жизнь распространению знаний Торы.

Кранц, рабби Яков (1741-1804): известен как Дубнер Магид. Родился недалеко от Вильно. Ему исполнилось 20 лет, когда он начал читать проповеди в своем городе. Проповедовал в Дубно на протяжении 18 лет. Говорят, Виленский Гаон любил слушать его назидательные толкования и притчи. Его труды были опубликованы после смерти, среди них «Охель Яков» (по Торе), «Мишле Яков» – сборник притч и «Сефер а-мидот».

Кронглас, рабби Давид (умер в 1972): родился в Кобрине, где и учился в юности. Позднее учился в *ешиве* «Мир» в Польше и вместе с *ешивой* был в Шанхае во время Второй Мировой войны. В 1946 году был назначен духовным куратором в *ешиве* «Нер Исраэль» в Балтиморе, где в последующие 26 лет оказывал значительное влияние на своих учеников. Автор «Диврей Давид». Многие из его лекции по *мусару* были опубликованы в «Сихот хохма у-мусар».

Ландау, рабби Иехезкиэль (1713-1793): родился в Польше, алахический авторитет 18 столетия, известен как Нода бе-Иеуда, по одной из его книг. Был наделен качествами, сделавшими его одним из наиболее известных раввинов близкой к нему классической ашкеназийской-раввинистической эпохи. Его *респонсы* в Нода бе-Иеуда часто переиздавались с толкованиями и комментариями ведущих раввинов.

Лейбович, рабби Борух Бер (1866-1939): литовский ученый-талмудист. Руководитель Каменецкой *ешивы*. Ученик рабби Хаима из Бриска (Бреста). Автор книги «Биркат Шмуэль» – собрания его лекций по *талмуду*.

Левенштейн, рабби Иехезкиэль (1884-1974): крупный знаток *мусара*, известный своим особым благочестием. Служил духовным наставником в *ешиве* «Мир» в Польше перед Второй Мировой Войной, в Шанхае во время войны и позднее в Нью Йорке и Иерусалиме. В 1954 году стал духовным наставником в *ешиве* «Поневеж» в Бней Браке, где и оставался в этой должности до самой своей смерти. Многие его лекции по *мусару* были опубликованы, как собрание писем «Ор Иехезкиэль».

(Рабби) Леви Ицхак из Бердичева (1740-1810): хасидский лидер. Известен своей любовью к еврейскому народу и качеством судить каждого человека благосклонно. Переехал в Бердичев в 1785 году и служил там в качестве раввина до самой своей смерти. Автор «Кдушат Леви».

Лейбович, рабби Иерухам (1874-1936): известный деятель в движении *мусар*. Учился под руководством рабби Носона Цви Финкеля в *ешиве* «Слободка» и рабби Симхи Зисселя Зива из Кельм. Служил в качестве духовного наставника в *ешиве* Хафец Хаима в Радине, но больше всего известен как духовный наставник

ешивы «Мир» (Польша), где был очень влиятельным лицом. Автор «Даат хохма мусар».

Лопиан, рабби Элияу (1876-1970): известный последователь движения *мусар*. Ученик рабби Симхи Зисселя Зива. На протяжении почти семидесяти лет распространял принципы и идеи *мусара* в Кельме, Лондоне и Израиле. Его лекции по *мусару* были изданы в книге «Лев Элияу» после его смерти.

Любчанский, рабби Исраэль Яков (умер в 1941): родился в Барановичах, где его отец служил раввином. Учился в *ешиве* «Невардок» и стал зятем рабби Йосефа Гурвича, руководителя *ешивы*. Был духовным наставником в *ешиве* рабби Эльханана Вассермана в Барановичах.

Луцатто, рабби Моше Хаим (РАМХАЛЬ) (1707-1746): автор трудов по *мусару* и каббалист. Родился в Падуе, Италия. С детства считался гением. Его наиболее знаменитый труд – книга по *мусару* «Месилат ешарим» («Путь Праведных»).

Мальбим, рабби Меир Лоеб (1809-1879): раввин и комментатор Танаха. Слово Мальбим является акронимом, составленным из имен Меир Лоеб бен Иехиель Михаль. Родился в Волини. Служил в качестве раввина в различных общинах. Его комментарии к Торе считаются классическими.

(Рабби) Меир Симха а-Коэн (1843-1926): раввин Двинска (Литва) на протяжении 40 лет. Выдающийся знаток Торы. Автор «Ор sameах», комментария на книгу Рамбама «Яд хазака» и «Мешех хохма» на Тору.

Мельцер, рабби Иссер Залман (1870-1953). руководитель *ешивы* в Слуцке с 1903 года. В 1917 году *ешива* переехала в Клецк, Польша. В 1925 году был назначен руководителем *ешивы* «Аиц Хаим» в Иерусалиме. Автор «Эвен а-азель» – комментария на Рамбама.

(Рабби) Менахем Мендл из Коцка (1787-1859): один из наиболее выдающихся лидеров хасидского движения.

(Рабби) Моше Лейб из Сассова (1745-1807): хасидский лидер. Учился под руководством Шмуэля Шмельке Гурвица из Никольсбурга в течение тринадцати лет. Переехав в Сассов, привлек туда многих своих последователей, и этот город стал крупным хасидским центром. Рабби Моше Лейб известен своей благотворительностью и неизмеримой любовью к евреям. Благодаря его щедрости, его называли «отцом вдов и сирот».

(Рабби) Нахман из Бреслава (1772-1810): хасидской лидер. Правнук Бааль Шем Това. Один из наиболее цитируемых хасидских мудрецов, чьи размышления были опубликованы после его смерти (его наиболее часто цитируемой фразой

является: «Большая *мицва* – постоянно пребывать в радости»). Среди его работ «Ликутей эйцот» и «Хиштапхут а-нефеш».

(Рабби) Нафтоли Цви из Ропшиц (1760-1807): хасидский лидер. Ученик рабби Элимелеха из Лиженска. Был одним из главных лидеров хасидизма в Галиции.

Полиер, рабби Моше из Кобрин (1784-1858): хасидский лидер. Назначен в качестве ребе в 1833 году и привлек много последователей. Его размышления по Торе были опубликованы в «Имрот теарот».

(Рабби) Рефаэль из Бершади (ум. 1815/6): хасидский лидер. Ученик рабби Пинхаса из Корец. Известен своей правдивостью.

Рамбам, рабби Моше бен Маймон (Маймонид) – (1135-1204): крупнейший талмудический авторитет, кодификатор, философ и придворный лекарь. Родился в Кордово, Испания и умер в Египте. Его слава как кодификатора основана на «Яд хазака» – монументальном изложении алахического содержания как Иерусалимского, так и Вавилонского *талмудов*. Также является автором классического труда о 613 заповедях и «Морэ невухим» («Путеводитель растерянных»). После смерти стал центральной фигурой в мире алахи и многих комментрих, которые были написаны, чтобы пояснить его труды.

Рамбан, рабби Моше бен Нахман (Нахманид) – 1194-1270: родился в Героне, Испания. Крупнейший авторитет в вопросах *Танаха*, *талмуда* и *каббалы*. Написал много комментариев к *талмуду* и его часто цитировали и поясняли ученики и поздние ученые. После абсолютной победы в публичном диспуте с вероотступником Пабло Христиани, в котором его заставили принять участие, он покинул Испанию и переселился в Эрец Исраэль, где сочинил свой самый известный труд – комментарии к Торе.

Раши, рабби Шломо бен Ицхак (1040-1104): ведущий комментатор *Танаха* и *талмуда*. Родился в городе Трой, Франция, где в 25 лет основал школу, привлекая многих ярких воспитанников. Язык комментариев Раши краток, когда он объясняет много сложных проблем простыми намеками.

(Рабби) Саадия Гаон (892-942): Руководитель *ешивы* в Суре и одна из наиболее значительных фигур в эпоху Гаонов. Он издавал труды по многим областям: алаха, *респонса* (ответ), философия, грамматика. Его наиболее известный труд «Сефер эмунот ве-дайот» («Книга верований и доктрин») в оригинале написан на арабском языке и переведен на иврит рабби Иеудой Ибн Тиббоном.

Салант, рабби Шмуэль (1816-1909): учился в воложинской *ешиве* и в 1841 году переехал в Эрец Исраэль. Стал раввином Иерусалима, в должности которого находился почти 70 лет. Основатель *ешивы* «Эц Хаим» и госпиталя «Бикур холим».

Известен своими обширными познаниями в Торе и сердечностью по отношению к своим ближним.

Салантер, рабби Исраэль (1810-1883): основатель и духовный отец движения *мусар*, движения, которое делало акцент на этике, основанной на изучении традиционной литературы о морали и нравственности. Его учение оказало огромное воздействие, и многие сегодняшние труды являются результатом его влияния.

Сарна, рабби Иехезкиэль (1890-1969): руководитель *ешивы* «Хеврон» в Иерусалиме. Зять рабби Моше Мордехая Эпштейна. Автор книги «Далиот Иехезкиэль», опубликованной после его смерти.

Сфорно, рабби Овадия (1475-1550): знаменитый итальянский библейский комментатор. Философ и врач. Основатель *ешивы* в Болонье. Его сжатые и четкие комментарии к Торе являются классическим трудом, на который часто ссылались более поздние комментаторы.

Шапиро, рабби Меир (1887-1934): польский рабби. Был основателем и руководителем «Ешиват хахамай» в Люблине. Общественный лидер. В 1923 году на конгрессе Агудат Исраэль предложил, чтобы каждый еврей обязался ежедневно изучать по одной, одинаковой для всех, странице *талмуда* (Даф Йоми). Традиция, которую подхватили во всем мире.

Шер, рабби Ицхак (1875-1952): учился в Воложине и *ешиве* «Слободка». Зять рабби Носона Цви Финкеля. Служил в качестве руководителя *ешивы* и лектора по *мусару* в Слободке. После Второй Мировой войны основал *ешиву* «Слободка» в Бней Браке. Многие из его очерков было опубликованы после смерти в книге «Лекет сихот мусар».

Шкоп, рабби Шимон (1860-1940): литовский ученый-талмудист. Был руководителем *ешивы* в «Телз» в Литве, а затем – *ешивы* «Шаарей Тора» в Гродно. Автор «Шаарей йошер» и «Кидушай рав Шимон» по различным трактатам *талмуда*.

(Рабби) Шнеур Залман из Ляд (1745-1813): основатель хасидской династии ХАБАД (Любавич). Последователь рабби Дов Бера – Магида из Межерич, который передал ему задание – составить алахический труд, отвечающий современным требованиям, известный сегодня как «Шулхан Арух а-рав», опубликованный после его смерти, в 1814 году. Автор книги «Тания» – основного труда по хасидизму.

Сильвер, рабби Элиезер (1882-1968): видный ученый и рабби. Иммигрировал в Соединенные Штаты в 1907 году. С 1931 года и до самой своей смерти был

раввином в городе Цинциннати, штат Огайо. Основал «Ваад ацала». Автор «Анфай эрез».

(Рабби) Симха Буним из Пшисхи (1765-1827): хасидский рабби в Польше. Интеллектуальный в своем мировоззрении, его хасидизм основывался на изучении Торы и на усердной молодежи, собравшейся вокруг него.

Софер, рабби Моше (1762-1839): известен как Хатам Софер в честь его книг, вышедших под таким именем. Рабби, руководитель *ешивы*, алахический авторитет. В 1806 году был назначен раввином Прессбурга (Братиславы) – в то время наиболее значительной общины в Словакии, где он и прослужил до конца своей жизни.

Соловейчик, рабби Хаим (1853-1918): известен также как Хаим Брискер. В 1880 году был назначен руководителем *ешивы* в Воложине. В 1892 году назначен раввином Бриска (Брест). Обладал выдающимися аналитическими способностями. Инициировал новое направление в изучении *талмуда*. Автор «Кидушей рав Хаим аль а-Рамбам».

Соловейчик, рабби Ицхак Зеев (1889-1959): сын рабби Хаима Соловейчика, унаследовал после отца должность раввина Бриска (Бреста). Во время Второй Мировой войны успел бежать в Эрец Исраэль. Блестящий ученый, оказавший громадное влияние на мир Торы. Хоть у него и не было официальной *ешивы*, он обучал отдельных студентов. Автор «Кидушей а-ГРИЗ аль а-Рамбам».

Соловейчик, рабби Йосеф Дов (1820-1892): известен в народе по названию его классической работы «Бейт а-Леви». Был руководителем *ешивы* в Минске, одним из руководителей *ешивы* в Воложине, раввином Слуцка. Более всего известен как раввин Бриска (Бреста), должность, которую он занимал с 1875 года до самой своей смерти. Отец рава Хаима Брискера.

Зонненфельд, рабби Иосиф Хаим (1849-1932): знаток Торы и общественный лидер. Родился в Венгрии. В 1873 году поселился в старом городе в Иерусалиме и был одним из наиболее активных и влиятельных людей в общине.

Тейтельбаум, рабби Йоэль (1888-1879): известен как Сатмарский рав. Выдающийся хасидский лидер, имеющий многочисленных последователей. В 1947 году поселился в Вильямсбурге, – районе Бруклина, в Нью Йорке. Блестящий знаток Торы и острый полемист. Автор «Вайоэль Моше».

Виленский Гаон (Рабби Элияу бен Шломо Залман из Вильно) (1720-1797): человек феноменальной гениальности, овладевший каждой гранью знаний в Торе. Его комментарии были опубликованы почти в каждом из наиболее значительных классических трудов.

Вассерман, рабби Эльханан (1875-1941): ученик Хафец Хаима. Руководитель *ешивы* «Ешиват Охель Тора» в Барановичах. Его комментарии на *талмуд* были опубликованы в «Ковец шиурим» и «Ковец а-арот». Они широко изучаются и сегодня. Его изданные очерки называются «Ковец мааморим».

Вайденфельд, рабби Дов Байриш (1881-1965): алахический авторитет и руководитель *ешивы*. Известен как Тшабинер рав. Сын рабби Якова Вайденфельда, автора «Кохав ме-Яаков», основатель *ешивы* «Тшабин» в Иерисалиме. Автор «Доваим мейшарим».

(Рабби) Яков Ицхак из Люблина (1745-1815): один из основателей хасидского движения в Польше и Галиции. Известен (по названию его книги), как а-Хозе (Провидец).

(Рабби) Иегуда а-Хасид (ок. 1150-1217): один из основных учителей ашкеназских хасидов. Автор-редактор «Сефер хасидим», этического алахического исследования, часто цитируемого в раввинистической литературе.

(Рабейну) Иона из Героны (ум. 1263): испанский раввин и моралист. Жил в 13 веке. Двоюродный брат Рамбана (Нахманида). Написал много трудов, среди которых комментарии на отдельные главы Библии, комментарии на «Пиркей Авот», оригинальные мысли по нескольким трактатам *талмуда*, и его знаменитые работы по *мусару*: «Шаарей тшува», Игерет а-тшува, «Сефер а-ира» и «Шаарей авода».

(Рабби) Йосеф Зундель из Салант (1786-1886): считается духовным отцом движения *мусар*. Ученик рабби Хаима из Воложина. Несмотря на то, что он был крупным ученым, он отказался занять должность раввина. Известен своей большой скромностью и благочестием. Рабби Исраэль Салантер, основатель движения *мусар*, находился под большим его влиянием.

Зив, рабби Симха Зиссель (1824-1898): ученик рабби Исраэля Салантера, основал и руководил *ешивой* в Кельме, ставшей центром, из которого распространилось движение *мусар*. Автор «Хохма у-мусар», сборника писем, опубликованных после его смерти.

(Рабби) Зуша из Анаполи (ум.1800): хасидский лидер. Ученик Магида из Межерич и брат Рава Элимелеха из Лиженска. Известен своей праведностью, любовью к людям и принятием любых ситуаций с радостью.