

**Рабби Зелиг Плискин**

# **КЛЮЧИ К СЧАСТЬЮ**

*или*

**Как прожить жизнь в радости**  
(еврейский подход)

Перевод сделан в творческом объединении  
Yitzhak & Rivka  
Переводчик Аркадий Верзуб

© Rabbi Zelig Pliskin “Gateway to Happiness”, 1983  
© Перевод, А. Верзуб (США, 1-216-571-6499), 2013

# СОДЕРЖАНИЕ

Содержание.....

Предисловие переводчика.....

Введение.....

## Глава 1: НАШ ДОЛГ – БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ.....

1. Пребывать в радости – это заповедь. 2. Реальное и идеальное. 3. Определение счастья. 4. Счастье – это обязанность по отношению к самому себе, к ближнему своему и к Творцу. 5. Формула счастья. 6. Как получить гарантию на счастье. 7. Обретение счастья требует усилий. 8. Завоевание счастья. 9. Потенциальные ошибки. 10. Эгоистичное счастье и легкомыслие – грех. 11. Влиять на окружающих так, чтобы те были счастливы.

## Глава 2: ЦЕНИТЬ ТО, ЧТО ИМЕЕШЬ.....

1. Человек был создан для радости. 2. Научитесь ценить этот мир. 3. Научитесь концентрировать внимание на милости к вам Вс-вышнего. 4. Сосредоточьтесь на том, что у вас есть, а не на том, чего вам не хватает. 5. В любой ситуации учитесь концентрировать своё внимание на достоинствах. 6. Цените жизнь. 7. Цените своё здоровье. 8. Учитесь ценить то, что, обычно, воспринимается как само собой разумеющееся. 9. Благословения помогают ценить по достоинству. 10. Как научиться чувству признательности. 11. Молчание может помочь оценить по достоинству. 12. Когда делишься с другими людьми, – ценишь то, чем обладаешь.

## Глава 3: СЧАСТЬЕ ЗАВИСИТ ОТ ВАШИХ МЫСЛЕЙ.....

1. Вы создаёте свой эмоциональный мир. 2. Вы постоянно выбираете на чём сосредоточиться – на позитивном или на негативном. 3. Ваши взгляды играют решающую роль в том, как вы реагируете. 4. Вы способны увидеть событие или ситуацию под разными ракурсами. 5. Вы способны изменить негативные оценки на позитивные. 6. Смотрите на жизнь через призму смерти. 7. События через призму Торы. 8. Тора требует, чтобы мы научились подчинять себе эмоции. 9. Необходима усердная работа. 10. Потенциальные ошибки. 11. Оказывать влияние на окружающих.

## Глава 4: ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА.....

1. Вступление. 2. Польза от самоуважения и проблемы, возникающие из-за его отсутствия. 3. Взгляд Торы на ценность человека. 4. Преодолеть чувство неполноценности, изменив свои взгляды. 5. Чувство собственного достоинства – это не высокомерие. 6. Идеал скромности с точки зрения Торы. 7. Неуместная скромность – это недостаток. 8. Богатство не является веским критерием для самооценки. 9. Не допускайте, чтобы чья-то оценка повлияла на ваше отношение к

самому себе. 10. Не сравнивайте себя с другими. 11. Не позволяйте ошибкам отнимать у вас чувство собственного достоинства. 12. Человек с высокими идеалами может испытывать негативные чувства по отношению к самому себе. 13. Работа над собой. 14. Родителям и педагогам следует формировать в своих детях и учениках уверенность в себе.

#### **Глава 5: ДРУЖБА.....**

1. Друзья очень важны для счастья. 2. Мы нуждаемся в других людях, но в этом деле важна умеренность. 3. То, как вы поступаете с окружающими, оказывает влияние на их отношение к вам. 4. Относитесь к людям с уважением и почтением. 5. Будьте осторожны, чтобы не обидеть человека. 6. Молитесь за ближнего своего. 7. Понимать окружающих. 8. Делясь с людьми сокровенным, вы сближаетесь с ними.

#### **Глава 6: ЖИТЬ В НАСТОЯЩЕМ ВРЕМЕНИ.....**

1. Насколько это важно – жить настоящим. 2. Каждое мгновение можно рассматривать как нечто новое. 3. Прошлое, настоящее и будущее. 4. Вы сами создаёте себе большие потери тем, что не живёте настоящим. 5. Не позволяйте прошлому оттягивать вас. 6. Поймите – что прошло, то прошло. 7. Будущее всегда – нечто неизведанное, так что, учитесь жить в настоящем. 8. Научитесь концентрироваться на том, что делаете в настоящее время. 9. Всегда старайтесь использовать настоящий момент для духовного роста. 10. Живя в настоящем, можно ослабить страдания. 11. Учитесь у животных, как жить в настоящем.

#### **Глава 7: ДУШЕВНЫЕ ТРЕВОГИ И ВОЛНЕНИЯ.....**

1. Тревога разрушает счастье. 2. Беспокоиться – значит напрасно терять время и нервы. 3. Волнения мешают чёткому и ясному мышлению. 4. Беспокойство – это привычка, от которой можно избавиться. 5. Будьте озабочены, но не обеспокоены. 6. Уточните, в чём конкретно состоит проблема. 7. Постарайтесь найти практическое решение проблемы. 8. То, что беспокоит вас, часто оказывается намного лучше, чем вы себе представляли. 9. Если вы умеете справляться с настоящим, вам нечего беспокоиться о будущем. 10. Волнения из-за финансовых вопросов. 11. Уберечься от волнений можно, если заранее допустить, что может случиться худшее. 12. Забота о духовном росте избавит вас от материальных тревог. 13. Тревога означает отсутствие *эмуны* и *битахона*. 14. Упование на Вс-вышнего успокаивает душу. 15. Знайте свою позицию по отношению к упованию. 16. Дополнительные способы для уменьшения волнений.

#### **Глава 8: ГРУСТЬ, ПЕЧАЛЬ, УНЫНИЕ, ДОСАДА.....**

1. Предаваться унынию – ваш собственный выбор. 2. Уныние причиняет нам много вреда. 3. Мы обязаны работать над преодолением своего уныния. 4. Иногда печаль уместна. 5. Печаль основана, главным образом, на ваших мыслях и взглядах. 6. Будьте осторожны, чтобы напрасно не умножить печали. 7. Некоторые возможные причины для грусти. 8. Как преодолеть уныние. 9. Вера в Б-га и упование на Него предохранят вас от безрадостных ощущений. 10. Стремление к духовному росту избавляет человека от многих печалей. 11. Старайтесь помочь людям преодолеть в себе печаль.

## **Глава 9: ГНЕВ.....**

1. Взгляд Торы на гнев и раздражительность. 2. Следует осознавать вред, наносимый себе при потере самообладания. 3. Если вы разгневаны, – признайте это. 4. Ваша реакция во время приступа ярости показывает – кто вы есть на самом деле. 5. Поймите, вы способны контролировать свою вспыльчивость. 6. Причины гнева. 7. Обратите внимание на то, что вы говорите себе, когда начинаете негодовать. 8. Часто причиной гнева бывает неправильное восприятие. 9. Говорите тихо, либо старайтесь промолчать, когда рассержены. 10. Любовь и понимание устраняют гнев. 11. Приёмы для преодоления гнева. 12. Потенциальные ошибки. 13. Будьте осторожны – не делайте замечаний, когда рассержены. 14. Успокоить вышедшего из себя человека – доброе дело.

## **Глава 10: ЧУВСТВО ВИНЫ И РАСКАЯНИЕ.....**

1. Чувство вины может быть продуктивным и контрпродуктивным. 2. Чрезмерное чувство вины вредно. 3. Признайте, что вы, как и все люди, можете ошибаться. 4. Оцените себя трезвым взглядом. 5. Чувство вины – это, порой, реакция лентяя. 6. Работая над собой, не впадайте в уныние. 7. Вместо того, чтобы испытывать чувство вины, работайте над исправлением недостатков. 8. Учтите на собственных ошибках. 9. Когда чувство вины смутно и неуловимо. 10. Положительные аспекты осознания своих проступков. 11. Раскаяние должно происходить с радостью. 12. Независимо от совершённых в прошлом ошибок, человек всегда может раскаяться. 13. Йом Киппур приносит облегчение. 14. Порой стоит сосредоточиться на своих добродетелях. 15. Судите себя благосклонно. 16. Смотрите на себя как на новую личность.

## **Глава 11: СТРАДАНИЯ.....**

1. Очень важно научиться справляться со страданиями. 2. Трудно смириться со страданием, но мы в состоянии улучшить своё отношение к нему. 3. Если не страшиться страданий, их легче переносить. 4. Подготовьте себя мысленно к принятию страданий. 5. Много страданий мы создаём себе сами. 6. Много страданий можно было бы преодолеть, изменив свои взгляды. 7. Точка зрения Торы заключается в том, что всё, в конечном итоге, для блага. 8. Смотрите на страдания как на проверку и испытание, способные облагородить и возвысить человека. 9. Сосредоточившись на духовном росте можно свести до минимума переживания из-за мирских проблем. 10. Страдание учит нас ценить состояние, когда мы не испытываем мук. 11. Страдание учит скромности. 12. Страдание может привести человека к духовному росту. 13. Страдание служит искуплением вины. 14. Соглашаясь с волей Вс-вышнего. 15. Радость помогает преодолеть страдания. 16. Страдания не должны удерживать от стремления к совершенствованию. 17. Молитесь, когда страдаете. 18. Страдания окружающих.

## **Глава 12: УПРЕЖДЕНИЕ ПРОБЛЕМ.....**

1. Осознавайте последствия своих поступков. 2. Примите меры, чтобы избежать возникновения проблем. 3. Тщательно обдумайте, прежде, чем принимать серьёзные жизненные решения. 4. Многословие создаёт проблемы. 5. Держитесь подальше от искушений. 6. Будьте готовы помогать людям советами. 7. Следите за своим здоровьем.

## **Глава 13: СТРЕМЛЕНИЕ ЗАСЛУЖИТЬ ПОХВАЛУ И ОДОБРЕНИЕ.....**

1. Почести и благоприятное мнение не приносят счастья. 2. Стремление заслужить одобрение является основной причиной расстроенных чувств. 3. Тот, кто ищет уважения, никогда не получит всех почестей и всего уважения, которых требует. 4. Стремление получить одобрение ведёт к неблагоприятным поступкам. 5. У того, кто стремится получить одобрение окружающих, нет благородных побуждений. 6. Ищущий почестей не будет стараться исправить другого. 7. Ради своего счастья человек, стремящийся заслужить одобрение окружающих, делает себя зависимым от них. 8. Радость от почестей основана на иллюзии. 9. Попробуйте осознать насколько преходящи почести и похвала. 10. Постарайтесь понять, какую роль в вашей жизни играет стремление заслужить похвалу. 11. Не требуя к себе уважения, человек обретает больше, чем если бы требовал. 12. Цель, к которой нужно стремиться. 13. Преодолеть в себе стремление к почестям. 14. Преодолеть страх неодобрения. 15. Когда попытка произвести хорошее впечатление уместна. 16. Мы должны оказывать почести окружающим.

#### **Глава 14: ОСКОРБЛЕНИЯ И ОБИДЫ.....**

1. Неспособность справиться с оскорблениями может стать причиной больших страданий. 2. Постарайтесь осознать, насколько оскорбления безвредны сами по себе. 3. Постарайтесь взглянуть на оскорбления объективно. 4. Не позволяйте кому бы то ни было иметь чрезмерную власть над вами. 5. Польза от оскорблений. 6. Оскорбление, полученное за совершённое доброе дело, увеличивает ценность этого дела. 7. Учтите молчать, когда вас оскорбляют. 8. Как превозмочь в себе обиду от оскорблений. 9. Цель, к которой нужно стремиться. 10. Приёмы и методы, применяемые, чтобы справиться с оскорблениями. 11. Людям, выступающим на публике и авторам изданий следует ожидать критики в свой адрес. 12. Когда кто-то оскорбляет вас, посмотрите, нельзя ли извлечь для себя урок из этого. 13. Правильная реакция на конструктивную критику.

#### **Глава 15: ЗАВИСТЬ.....**

1. В чём суть зависти. 2. Будьте честны с собой по поводу собственной зависти. 3. Вред, наносимый завистью. 4. Завидуя, вы сами наказываете себя. 5. Мы обязаны преодолевать в себе чувство зависти. 6. Тому, кто научился радоваться жизни, вообще нет нужды завидовать кому бы то ни было. 7. Зависть часто основана на неправильном понимании. 8. Зависть в духовных вопросах. 9. Вы ничего не теряете, когда другим хорошо. 10. Не нужно сравнивать себя с другими. 11. Стремление быть лучше всех. 12. Зависть к богатству и материальным ценностям. 13. Осознайте – у вас есть всё, что вам нужно. 14. Радуйтесь чужим успехам. 15. Принимая волю Вс-вышнего. 16. Старайтесь подражать достоинствам. 17. Приёмы для преодоления в себе чувства зависти. 18. Белая зависть.

#### **Глава 16 ВОЖДЕЛЕНИЯ, ВЛЕЧЕНИЯ, СТРАСТНЫЕ ЖЕЛАНИЯ.....**

1. Подлинная свобода – это свобода от желаний. 2. Вред от стремления удовлетворить свои желания. 3. Желания становятся причиной напрасных разочарований. 4. Многие желания основаны на неправильном понимании и преувеличении. 5. Чем больше вы уступаете своим желаниям, тем меньше удовлетворения получаете. 6. Польза от преодоления в себе желаний. 7. Тора отстаивает умеренность. 8.

Контроль над желаниями. 9. Постарайтесь развить в себе чувство меры. 10. То, на чём вы фиксируете своё внимание, является ключевым фактором для счастья. 11. Истинное богатство. 12. Если целью человека является духовный рост, у него нет проблем с желаниями. 13. Займите свои мысли обретением мудрости. 14. Способы для преодоления желаний. 15. Возвышающие физические потребности.

#### **Глава 17: СКОРБЬ.....**

1. Различие между скорбью и отчаянием. 2. Соглашаясь с муками скорби. 3. Взгляд Торы на скорбь. 4. В то время, как скорбь является обязанностью, чрезмерная скорбь неуместна. 5. Принятие решения Вс-вышнего. 6. Все взаимоотношения между людьми – временны. 7. Чувство вины. 8. Тому, кто находит смысл в скорби, легче справиться с ней. 9. Утешая скорбящих.

#### **Глава 18: ОТЧАЯНИЕ И ОБЕСКУРАЖЕННОСТЬ .....**

1) Трудные жизненные ситуации не должны обескураживать. 2. Честолюбие и здоровые амбиции предохраняют от уныния. 3. Вера в то, что вы можете сделать что-то, увеличивает способность исполнить намеченное. 4. Никогда не теряйте надежду исцелиться. 5. Никогда не впадайте в отчаяние относительно возможностей расти духовно. 6. Не позволяйте высокой требовательности к себе приводить вас в отчаяние. 7. Преодолеть отчаяние в себе. 8. Обескураженность из-за изучения Торы и Талмуда. 9. Не отчаивайтесь, пытаясь оказать влияние на кого-нибудь. 10. Воодушевляйте других.

#### **Глава 19: ДУШЕВНОЕ СПОКОЙСТВИЕ.....**

1. Польза и важность душевного спокойствия. 2. Современные технологии не являются решением для душевного комфорта. 3. Необходимо сознательное усилие, чтобы управлять своим душевным покоем. 4. Принимая всё, что случается, вы сможете обрести душевный покой. 5. Ваш взгляд на события является важным фактором в обретении душевного спокойствия. 6. Вы сами нарушаете своё душевное равновесие. 7. Стремление к мудрости даёт душевный покой; богатство не даёт. 8. Битохон приводит к душевному комфорту. 9. Требование гарантий и определённости мешает душевному спокойствию. 10. Требование успешности наносит ущерб душевному покою. 11. Изучение Торы и душевный покой. 12. Шаббат и душевный покой. 13. Молитва и душевный покой. 14. Систематизация и порядок способствуют обретению душевного покоя. 15. Методика для достижения душевного спокойствия и снятия напряжения.

#### **Глава 20: РАДОСТЬ ОТ ИСПОЛНЕНИЯ ЗАПОВЕДЕЙ.....**

1. Вступление: Заповеди даны нам на радость. 2. Радость от исполнения заповедей – тоже заповедь. 3. Польза от радости при исполнении заповедей. 4. У радости от выполнения заповедей больше потенциальных возможностей, чем радости от физических наслаждений. 5. Радость от изучения Торы. 6. Радость от молитвы. 7. Радость от совершения добрых дел. 8. Удовольствие можно получить и от исполнения заповедей во многих повседневных делах. 9. Чем труднее сделать доброе дело, тем больше радость от его совершения. 10. Радость от ощущения любви ко Вс-вышнему. 11. Радость от праздничных дней. 12. Общие мысли о радости от выполнения заповедей. 13. Как практически научиться радоваться, исполняя

заповеди. 14. Радуйтесь своему духовному росту. 15. Радуйтесь тому, что избежали совершения проступка. 16. Радуйтесь, даже если вам не удалось выполнить заповедь. 17. Потенциальные проблемы. 18. Смерть – величайшее испытание.

**КРАТКИЕ ИТОГИ.....**

**ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ДЛЯ УСПЕШНОГО  
СУПРУЖЕСТВА.....**

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ РАДОСТИ И**

**УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ.....**

**ГЛАВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ.....**

**ПОЗНАЙТЕ САМИХ СЕБЯ.....**

**СПИСОК ПЕРСОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.....**

**БИОГРАФИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ.....**

**БИБЛИОГРАФИЯ.....**

**ГЛОССАРИЙ.....**



*“Если хочешь быть счастливым – будь им!”*  
Козьма Прутков

## ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА

В одной американской школе преподаватель решил провести с учениками беседу на тему о счастье. Но прежде, чем начать урок, он провёл 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, смышлённый, 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 23 учеников только двое (!!!) определили “счастье” в числе трёх главных качеств.

В современном мире давно сместились приоритеты человеческих ценностей. 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 искажённое понимание того, что же такое счастье. Одни полагают, что это наличие денег, другие считают, что счастье 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 времён 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. Для того, чтобы уменьшить искажения названий книг, мы сохранили их в английском варианте. Так, как это делает сам автор.

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, проживёте вы жизнь в радости или нет, являются не внешние условия, вроде богатства, успехов, славы, но 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 своё отношение и овладеть качествами, которые позволят вам радоваться жизни. Западное общество оказалось под влиянием многочисленных пагубных мифов, связанных со счастьем и эмоциями. Любой, оказавшийся незащищённым перед этими идеями, вероятнее всего, будет испытывать ненужные страдания.

Одна из самых губительных идей, широко распространённых сегодня, состоит в том, что счастье зависит от внешних событий и условий, и что человек обладает очень ограниченным контролем над своим душевным состоянием. Точка зрения иудаизма заключается в том, что 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 недостаёт концепции о б я з а н н о с т и радоваться жизни. Они делают упор на жажду наслаждений, в то время как Тора делает свой акцент на *симха шел мицва* – радости от совершения добрых дел и развитии в человеке чувства благодарности за всё, 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 (*Shaarei Tshuva* 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 – как обрести счастье. В то время, как разные главы освещают разные темы, все эти области 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 выражена, 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 её почаще. Польза других глав зависит в очень большой степени от того, насколько вы прочувствуете и осмыслите её. Источники цитат даны в тексте, чтобы воздать по заслугам их авторам и чтобы дать возможность серьёзному читателю провести дальнейшие исследования в оригинальных работах на иврите. По некоторым цитатам я развил детали в темах, высказанных этими учёными. Во многих примерах принципы выражены мыслями этих учёных мужей, но слова, объясняющие эти принципы, принадлежат мне. Мысли, к которым не указаны первоисточники, являются идеями, которые я нашёл полезными во время своих сеансов 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 лёгкого чтения, на которое можно лишь мельком глянуть. Скорее, это конспект для серьёзного, 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 всё 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 в *муссаре* говорил, что концепции Торы сходны с лекарствами в аптеке. Существует много полезных лекарств и микстур, но важно знать, какие из них даются в определённое 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 учёбы в течение всей жизни и серьёзных 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 серьёзную 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 иные, очень или не очень, но иные, чем когда читали её 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 то же самое 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 возьмётся её перечитывать.

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

Эта книга не описывает то, как большинство людей думают и реагируют. Она, скорее, создаёт набросок идеального способа мышления для того, чтобы обрести жизнь, наполненную радостью. Многие могут отклонить идеи, основанные на здравом смысле, сказав: “Я давно знал всё это”. Но знать – ещё 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, кто честно взглянет на себя со стороны, вскоре поймёт, как 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 звёздам, 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, предшествующих условий в истории каждого, способных пробудить в нём 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 её идеи, вы обретёте полный контроль над своими эмоциями. Я буду первым, кто признает, что далёк от такого уровня. И хоть вряд ли кто-то может обрести полный контроль над собственными чувствами, каждый может достичь определённой 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.

Поэтому 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 ещё 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 первоначальная реакция 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 благотворен и полезен. Всё, 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 приведёт 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 будут правы. Ни одна идея не может быть пригодна в л ю б о й ситуации. Но такие читатели упускают потенциальный выигрыш, который получают, если сосредоточатся на тех случаях, когда эти идеи могут быть применимы. Другой тип читателей всё время спрашивает себя: “А в каких случаях я могу использовать эту концепцию?” или “Как я могу применить это в своей жизни или помочь 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, придётся решать: “Готов ли я изменить свои взгляды или хочу оставаться таким, каков я есть?”. Если вы захотите изменить свои взгляды, вам придётся 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 гóре, а идеи могут быть ему полезны.

Хафец Хаим говорил: “Есть известное выражение, что каждый глупец умён, когда касается его интересов. Мой же опыт показывает, что многие умные люди поступают как глупцы, когда дело касается их самих” (*Michtevai Chafetz Chayim*, p.51).

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. А это причиняет им много ненужных трудностей. Эта книга служит напоминанием многих идей, которые уже вам известны... (см. Вступление к *Mesilat Yesharim*).

О многих идеях, высказанных в этой книге, вы запросто можете сказать: “Я знаю об этом и даже часто использую”. Возможно, так оно и есть. Но книга может помочь вам вспомнить об этих принципах, когда бы вы ни обратились к ним, поэтому их

периодический просмотр 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, ища 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 быть даны 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. Опасно для здоровья человека 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, освещённым в ней, в *иешиве* “*Ор Самэйях*” и благодарен тем, кто посетил мои лекции, за их комментарии и отклики.





## 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 твой 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 него есть сейчас. “Тот, у кого есть сто, хочет иметь двести” (*Kohelet Rabbah* 1:34). Моменты нашей радости перемешиваются с печалью из-за того, чего нам недостаёт. 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 (Rabbi Mordehai Gifter; *Pirke Torah*, vol.2, p.107).

Б) Рамбам поддерживает умеренность в радости: “Не будьте легкомысленны, но и не будьте печальны. Будьте постоянно в весёлом настроении и с приятным выражением лица” (*Hilchot Daiot* 1:4 and 2:7).

В) Это великая заповедь – постоянно пребывать в радости (*Likutai Aitzot, simcha*, no. 30; also see Rabbi Yeruchem Leibovich, *Daat Chochmah Umussar*, vol. 3 p. 252 and rabbi Yechezkail Sarna’s *Iyunim on “Orchot Chaim of the Rosh”*, no. 74).

Г) Рабби Хаим Витал считает постоянное ощущение радости от того, чем человек обладает, одним из основных качеств, которые очень важно приобрести (Другие три – это: скромность, уместное молчание и контроль над собственными страстями) (*Shaarey Kdushah* 1:2).

Д) Человеку следует стремиться к такому количеству мирских наслаждений, сколько ему необходимо для счастливой и энергичной жизни в служении Творцу. Всё, что необходимо для достижения такого состояния, считается необходимым для жизни по законам Торы (Rabbi Yosef Leib Bloch; *Shiurai Daat*, vol.2, pp. 112-116).

### 2. Реальное и идеальное

А) Рабби Иерухем Лейбович заметил: Люди настолько привыкают быть не радостными, 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 (*Daat Chochmah Umussar*, vol.2, p.139).

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 провёл жизнь, полную удовольствий и наслаждений, а не для жизни в разочарованиях и мытарстве, как это происходит у многих людей (*Chochmah Umussar*, vol.2, p.355).

Тора указывает человеку прямой путь, который приведёт его к окончательному успеху в жизни в радости и счастье. И не только в загробной жизни обретёт человек эту радость, но даже 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, заблуждаясь, думают, что человеку следует жить жизнью, полной страданий и лишений и быть покорными и безропотными. Это не путь Торы, которая ссылается на “древо жизни” (*Mishle* 3:18). Стих (*ibid.* 3:17) ясно и недвусмысленно формулирует: “Пути её – пути приятные”. Путь Торы – это путь радости, как сказано: (*ibid.* 15:15) “У кого сердце весело, у того всегда пир” (*Chochmah Umussar*, vol.2, p. 190).

### 3. Определение счастья\*

А) Счастье, к которому мы стремимся, это внутреннее ощущение благополучия, которое будет сопровождать нас на протяжении жизни. Это ощущение благополучия относительно вашей доли в этом мире и чувство радости в связи с вашей духовной сферой деятельности (*Alai Shur*, p.175).

---

\*Невозможно достаточно точно дать определение счастью, поскольку счастье – это состояние души, которое основывается на опыте и не является само по себе понятным. Эмоции состоят из психологических статусов и познавательных способностей, и только человек, испытавший их, знает, что это такое. Приведенное ниже пытается дать определение тому, о чём мы собираемся говорить. Webster’s New Collegiate Dictionary (Вебстеровский словарь) определяет счастье как “Состояние удовлетворённости и благополучия”.

Б) Истинное веселье и жизнерадостность, (что является бесценным сокровищем), следует отличать от беспечного равнодушия, когда в общем и целом относишься к жизни беззаботно, и в ней отсутствует серьёзность. Жизнерадостность, которая считается ценной, основана не на легкомыслии, но на внутренней чистоте и безмятежности, настроенной на служении Творцу. Это положительный подход, умение радоваться жизни, но, в то же время, осознание её серьёзности, важности и трудных испытаний, посланных нам Б-гом (*From the Wisdom of Mishle*, p. 221).

В) Одна женщина, перешедшая в иудаизм писала: “Жизнь по иудейским законам принесла мне счастье, не кратковременное, 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, даёт умиротворение душе, ощущение цельности и удовлетворение на самом глубоком уровне”(S. bat-Avraham, *The Jewish Woman's Outlook*, vol.2, no.1).

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

##### ***(I) 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 подъёма и без удовольствия. Если бы всё, что делаем, мы исполняли с воодушевлением, то высокому духовному уровню, которого мы могли бы достичь, не было предела. Энтузиазм генерирует энергию. Человек увлечённый способен преодолеть в себе лень и искать мудрости и более возвышенных духовных ценностей. (*Chochmah Umussar*, vol.2, p.172).

Б) Счастье излечивает от болезней (*Rabainu Yonah to Mishle* 17:22).

Весёлый, неунывающий нрав – бесценное сокровище. Он сохраняет здоровье, способствует выздоровлению и помогает справляться с невзгодами (*From the Wisdom of Mishle*, p.220).

В) Тора запрещает нам подвергать своё здоровье опасности. Мы обязаны быть в этом плане более строги, чем в отношении других запретов (See *Mishnah Brurah* 472:11).

Недостаток счастья опасен для человеческого здоровья. Большой спектр психосоматических заболеваний вызывается нежелательными эмоциями, такими, как печаль, тревога, зависть, гнев и чрезмерные страхи.

##### ***II) Счастье – это обязанность по отношению к окружающим нас людям***

А) Идеалом в Торе является – приветствовать всех и каждого с приятным выражением на лице (*Tomar Dvorah*, ch. 2).

Однажды молодой человек пришёл к Рабби Носон Цви Финкелю чтобы объявить о своей помолвке. Обратив внимание на то, что выражение лица молодого человека было торжественно-серьёзным, Рав Носон Цви прочитал ему нотацию о важности являть весёлое лицо. Рабби Финкель подчеркнул, что, поскольку эта обязанность относится ко всем периодам жизни, она особенно необходима в присутствии девушки, с которой молодой человек обручён (*Hameorot Hagdolim*, p. 234).

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 угнетённое состояние или негодование. Если вы улыбнётесь малышу, он тут же улыбнётся вам в ответ. Кто может сказать – что́ здоровее и полезнее для ребёнка: пища, которую он ест или любовь, которую вы выказываете ему? Ребёнок, лишённый дружеской улыбки, всё равно, что растение, лишённое солнечного света (*Alai Shiur*, p.190).

В) Время между *Рош haШана* и *Йом Кипур*'ом посвящено самоанализу. Каждый оглядывается назад, в ушедший год и старается вспомнить все свои ошибки и недостатки и принимает решение исправиться. Очень легко почувствовать тоску и уныние. По этой причине Рабби Исраэль Салантер подчёркивал, что в течение этого периода времени у нас есть особая обязанность приветствовать людей с улыбкой на лице и разговаривать с дружелюбными интонациями в голосе (*Ohr Yisroel*, p.118).

Во время Второй Мировой Войны, когда Рабби Исраэль Яков Любчанский был помещён 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” (*Hameorot Hagdolim*, p.401).

Г) Когда вы веселы, вы в состоянии ободрить других людей, а это акт добродетели. Счастливый человек распространяет вокруг себя положительные чувства (*Likutai Aizot, simcha*, no.38).

Пока вся семья с нетерпением ждала, чтобы поехать на свадьбу младшего сына Рабби Хаима Шмулевича, Рав Хаим позвал к себе домой одного из своих взрослых учеников. У того были трудности с поиском жены, и Рав Хаим долго говорил с ним, воодушевляя и давая советы. “Сегодня я женю своего младшего сына, – сказал своему ученику руководитель иешивы “Мир”. Моя радость огромна. И я задумался: кому в этот особенный день я мог бы помочь? И я подумал о тебе” (*Sefer Hazikoron*, p.103).

Д) Когда человек несчастлив, он склонен к раздражительности и гневу по отношению к окружающим (*Pele Yoatz: atzvut*).

### ***III) Счастье – это обязанность по отношению к Творцу***

А) Баал Шем Тов говорил: “Вс-вышний послал тебя в этот мир с определённым заданием. И это именно Его желание, чтобы ты выполнил своё задание с радостью. Уныние подразумевает нежелание с твоей стороны выполнить волю Вс-вышнего”.

Б) Когда человек, следующий путями Торы, счастлив теми благами, которыми Вс-вышний одарил его, он выполняет заповедь *Кидуш haШем* – заповедь освящения Имени Творца. И люди видят, как счастливы соблюдающие Тору. Исполняющий законы Торы, который уныл и подавлен, который постоянно говорит о том, чего ему недостаёт и о том, что́ плохо в его жизни, заставляет окружающих смотреть на него с презрением и избегать соблюдения Законов Торы.

Это – *Хилул haШем* – осквернение Имени Вс-вышнего, наиболее серьёзное нарушение законов Торы. Такое отсутствие радости лежит в основе наказаний, перечисленных в Торе (*Dvarim* 28:47), где сказано, что расплата последует из-за отказа служить Вс-вышнему в радости и всем сердцем (Rabbi Yehuda Leib Chasman; *Ohr Yohail*, vol.3, p.85).

В) Праведник до такой степени возрадуется даже малому количеству еды, что может выглядеть со стороны как обжора. Такой человек радуется тому, что имеет, не из жажды наслаждений, но из понимания пользы и тех благ, которыми Вс-вышний одарил его. Он получает удовольствие от того, что становится ближе к Б-гу, а это идёт ему на пользу как на физическом, так и на духовном уровне (*Chochma Umussar*, vol.2, p.74).

Г) Рабби Хаим из Воложина писал: – Если вы в радости, то способны узнать больше за один час изучения Торы, чем за много часов учёбы, когда вы грустны и печальны (*Ruach Chayim, Avot* 6:6).

## 5. Формула счастья

*Orchot Tzadikim* (ch.9) даёт следующее определение формулы счастья: “Если человек получит всё, чего желает, и ничто не приведёт 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. Всё, что вы обретёте 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, только отказаться следует 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 так смотреть на жизнь, что это позволит вам принять всё, что происходит вокруг вас, но без того, чтобы впасть 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 (*Chochmah Umussar*, vol.2, pp.331-332).

Тот, чей комфорт зиждется 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* (*Пирке Авот* 4:1), где говорится о том, что мудр тот, кто учится у каждого (независимо от каких-либо интеллектуальных недостатков в нём самом); уважаем тот, кто уважает других (всё равно – уважают его окружающие или нет); богат тот, кто доволен тем, что у него есть (невзирая на то, как много или мало он имеет). *Мишна* чётко и ясно учит нас не искать и не требовать счастья посредством факторов, являющихся внешними по отношению к нам (*Daat Chochmah Umussar*, vol.3, p.250).

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 тех людей. Вы никогда не можете поручиться за то, как поведут себя окружающие. И даже если они и ведут себя в данный момент так, как хотелось бы вам, вы всё равно будете беспокоиться – а как они могут повести себя в будущем?

Рабби Иерухем 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” (*ibid.*).

В) Разумеется, существуют внешние факторы, делающие человека счастливым: крепкое здоровье, удачный брак, много близких друзей и родных, богатство, слава, почёт. Но ни один из перечисленных факторов не может гарантировать счастья. Некоторые состоятельные и здоровые люди всё 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 её заветная мечта – чтобы её ребёнок был счастливым человеком. И Рабби Волбе тут же задал вопрос: “А что, если он счастлив быть преступником?”. Он объяснил, что нам нужна чёткая 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 определённые мысли, с помощью которых он приводит себя в грустное состояние. Вам следует сделать совершенно сознательное усилие, чтобы мыслить в манере, позволяющей ощутить радость (*Meir B'ahavah*, p.7).

Счастье – это побочный результат того, каким образом человек мыслит и действует позитивно. Несчастливый человек, имеющий нечёткую цель в обретении счастья, и не готовый к необходимости изменить свои взгляды и поступки, обречён на неудачу. Те, кто сосредоточены лишь на: “Я желаю счастья, но где мне его взять?”, как правило, разочаровываются. Лучше спросите себя: “Какими мыслями, позволяющими мне стать счастливым, следует занять своё сознание?” и “Какие конкретные поступки, увеличивающие мою радость, следует совершить?”.

Б) Некоторые люди выглядят счастливыми внешне, но им не хватает счастья внутреннего. Я разговаривал со многими из тех, кто заявлял, что они счастливы, и которые, в конце концов, признавались в обратном. Что они принимали за счастье, было, как правило, 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 иешивы Невардок рассказывал, как однажды, во время прогулки со своим учителем, они заметили молодую пару, проходившую неподалёку. Те дружно смеялись и выглядели весёлыми. 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 весёлое поведение является всего лишь видимостью. Они хотят обмануть окружающих и даже самих себя. Когда станешь старше, ты поймёшь, что я имею ввиду”. И добавил, с подтекстом: “За всю свою жизнь я встретил только одного человека, который достиг совершенства в обретении счастья. Это был Рабби Исраэль Салантер...” (*Tnuat Hamussar*, vol.4, p.349).

В) Люди различны в своих естественных взглядах относительно того, как именно они ощущают счастье. Естественным, 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 своё поведение. Посвятите этому столько времени и усилий, сколько необходимо, и вы непременно добьётесь 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 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 всё, что Он делает, в конечном итоге, обернется для них благом”.

Б) Человек, живущий с постоянным осознанием Вс-вышнего, проживёт жизнь в счастье (Chazon Ish; *Emuna Ubitochon*, ch.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 своём честолюбии искать почёта и не будет испытывать желаний к мирским наслаждениям (*ibid*, 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 учёные 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 обделённым. Не следует оценивать кого бы то ни было согласно количеству материальных благ, которыми он владеет или согласно его положению в обществе (*From the Wisdom of Mishle*, p.144).

Б) Полное счастье не войдёт в человеческую душу вместе с удовлетворением физических потребностей. Единственная возможность достичь полного счастья, – найти духовное воплощение, ведущее к удовлетворённости своим материальным положением (*Mussar Hatorah*, p.63).

В) Некоторые полагают, что сегодня мы нуждаемся в новой концепции обретения счастья. Но люди-то ведь не меняются. Да, внешние условия и окружающая среда постоянно изменяются, а 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 учёные на протяжении многих поколений в своих трудах по моральному и этическому учению снабдили нас знаниями, необходимыми для того, чтобы сделать себя счастливыми (*Torat Hanefesh*, p.11).

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

Счастье как обязанность означает лишь, что 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 это ещё 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 ведёт к радостному состоянию души. Такой подход может принести надежду и стимул человеку, который в настоящее время несчастлив.

Д) И хоть это возможно – изменить собственные установки и образ мышления в относительно короткий период времени, 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, будет, скорее всего, время от времени напрасно подавлен. Ожидать совершенства неразумно и контрпродуктивно. Если вы потребуете от себя быть весёлым в любое время, вы, скорее всего, 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, что является благодеянием, это радость, которой вы делитесь с теми, кто менее удачлив, как то: 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 (Rambam; *Hilhot Yom Tov* 6:18).

Б) Будьте осторожны, чтобы радость не превратилась в легкомыслие, которое ведёт к прегрешению (Rabbi Chaim of Volozhin; *Ruach Chaim* 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 уязвлён и рассердится на вас.

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