

# Еврейская семья: учимся воспринимать вашего спутника жизни позитивно!

**Всё, происходящее в Вашей жизни, соответствует тому, каким Вы ее видите**

Мы способны выбрать черты характера будущего спутника жизни, каким мы его представляем в нашем воображении.

*Всё зависит от того, с какой стороны посмотреть*



*Однажды рабби Элиэзеру Силверу необходимо было найти и пригласить 10 мужчин для послеполуденной молитвы: дело было срочное: солнце садилось, и до молитвы оставалось слишком мало времени. Он вежливо обратился к пожилому мужчине, пережившему*

*Холокост, и попросил его присоединиться к группе молящихся, но мужчина неожиданно наотрез отказался участвовать в миньяне.*

*Раввину сделалось любопытно, почему его собеседник, несмотря на то, что рав вовсе не собирался никоим образом ранить его, как будто бы обиделся; вот он и спросил пожилого человека о причине его неожиданной реакции. Тот ответил, что когда он был в концлагере, евреи протащили в лагерьный барак книгу псалмов и брали с каждого, желающего читать святые тексты, кусочек хлеба в качестве награды за удовольствие приобщиться к молитвам из этой необыкновенной книги.*

*Из-за этого «кусочка» его сердце преисполнилось ненавистью к этим неприятным людям до такой степени, что он стал ненавидеть все, связанное с религией.*

*Рабби Элиэзер выслушал эту историю, его глаза просветлели, и он ответил мягко и с любовью: “Я потрясен величием евреев, которые, несмотря на голод, были готовы делиться последним куском хлеба ради того, чтобы читать псалмы!”*

*Бывший заключенный концлагеря, будучи до этого момента сильно расстроенным памятью об этой драматической истории, несказанно удивился, насколько взгляд рава на этот эпизод отличался от его собственного мнения.*



Эта история – яркий пример и доказательство того, что два разных человека могут смотреть на одну и ту же ситуацию и делать из нее совершенно несовпадающие выводы. Понимание разницы мировоззрений может помочь изменить вашу собственную точку зрения и позволит вам научиться видеть вещи в ином и лучшем свете.

Это обогатит вашу жизнь, и Вы всегда будете счастливы.

Говорите другим только хорошие слова, и в Вас будут проявляться только Ваши хорошие качества.

В книге *Ховот а-левавот* «Учение об обязанностях сердца» (Врата искренности действия, раздел 5) Рабейну Бахья учит нас, что язык, на котором мы говорим, – можно сравнить с голосом нашего сердца. Отсюда следует, что наша речь влияет на наши мысли. Это значит: если мы приучим себя говорить только хорошие вещи об окружающем мире и дистанцируемся от негативных высказываний по любому поводу, наше сознание прояснится, мысли придут в соответствие с тем, о чем мы говорим, и, в конце концов, внешние действия окажут благотворное влияние на

внутренние эмоции.



Человек должен понимать, что мысль – это не автоматический ответ сознания, а, скорее, вполне управляемая реакция: человек способен контролировать свои мысли и стараться думать в правильном направлении. Концентрация на негативных вещах, отрицательных эмоциях и размышлениях о зле портит и отравляет внутренний мир человека. Гармония с собой может быть достигнута благодаря позитивному видению мира и, говоря только положительные вещи об окружающем мире, Вашей жене или Вашем муже, вы изменяете самих себя. Позитивная речь очищает людей, и они становятся более счастливыми и здоровыми телом и духом.

Продолжая смотреть на своё окружение негативно, – Вы отравляете себя и разрушаете свою жизнь, в то время как человек, старающийся видеть мир в лучшем свете, а в людях только хорошее, особенно в членах своей семьи, – удостоивается счастья для себя и своей семьи.

## Упражнение для развития позитивного видения мира

Мы представляем Вашему вниманию упражнение, цель которого научиться положительному мышлению и видеть вокруг себя только хорошее, особенно в Вашем спутнике жизни.



1) *Выпишите все хорошие качества Вашего спутника жизни. Оставьте место после каждой положительной характеристики. Закончив список, опишите какую-то ситуацию, когда Ваш супруг сделал что-то, что проявило положительные свойства его характера. Это маленькое дополнение к списку хороших дел Вашего партнера невероятно укрепит его/её желанные качества в Ваших глазах.*

2) *Затем выберите, какая черта характера Вашего партнера Вам кажется самой потрясающей и даже может превзойти соответствующую черту характера в Вас самих. Внезапно вы обнаружите: Ваш спутник жизни не только обладает хорошими чертами характера, которые Вы считали само собой*

*разумеющимися, но также намного превосходит Вас в качествах, которыми Вы сами хотели бы обладать!*

*3) Согласитесь: теперь Вы способны видеть хорошее в том, что, по Вашему мнению, казалось плохим в характере Вашего спутника жизни. Например: Вы предполагали, что Вашему спутнику жизни безразличны Вы и Ваши дети. Теперь попробуйте посмотреть на это с другой стороны и сказать, что это качество означает: он или она не выходит из себя, когда что-то идет не так, как он хочет, или в моменты напряженных ситуаций.*

Таким образом, благодаря изменению образа мышления, Вы разовьете в себе новый взгляд на мир, полный оптимизма. Это умение явится важным и быстрым шагом к счастью в Вашей семейной жизни.