

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, – удостаивается 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/ее 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.