

СОРОК ВОСЕМЬ ПУТЕЙ К МУДРОСТИ

УРОК ШЕСТОЙ РАДОСТЬ И СМЕХ

Восьмой путь постижения Горы – пребывать в радости. У некоторых людей радость есть «от природы». Но радость, как и любой другой инструмент, можно также изучить и овладеть ею.

Когда вы испытываете радость, вы делаете все лучше и быстрее. У вас улучшается память. Вы более азартны и активны в спорте. Вам лучше удается подача. Всё лучше.

Если вы не испытываете радость, вам сложно реализовать свой потенциал. Вне зависимости от того, сколько раз профессиональный бейсболист подходил к базе для нанесения удара, ему равно нужно волнение от подачи, замах, свежий весенний воздух и ликующая толпа. В противном случае игра ему не интересна, он действует на автомате.

То же самое и в жизни. Когда вы испытываете радость, ваша жизнь ярче и живее. Радостные люди энергичны и полны планов. Им никогда не хватает времени сделать всё то, что им хотелось бы сделать.

Поэтому, что бы вы ни делали – учились, путешествовали, работали или отдыхали – прежде всего, надо прийти в состояние радости. Это даст вам заряд энергии и уверенности в себе.

ФАЛЬШИВАЯ РАДОСТЬ

Вспомните, как команда вашего города стала чемпионом. Город взорвался энергией и эйфорией, и толпы людей ринулись на улицы. Но в итоге все закончилось насилием, беспорядками и арестами.

Так ли должна проявляться радость? Эти люди на самом деле ее испытывали? Что же здесь не так?

Это вовсе не радость, а истерический бред.

Научитесь различать между истинной радостью, побуждающей в нас энергию для достижения высот, и радостью иллюзорной, при которой всплеск энергии переходит в разочарование.

Одной из таких иллюзий радости можно назвать празднование Нового года всю ночь. «Мир прекрасен, и я всех люблю». Но здесь ждет разочарование. По статистике в эту ночь происходит наибольшее количество самоубийств.

Люди прыгают от радости, когда выигрывают в лотерею крупную сумму. Что они предвкушают? Возможность объездить мир, быть значимым в обществе. «Теперь до конца жизни смогу делать все, что захочу. Я свободен, я хозяин своей судьбы. Никаких проблем, забот, работы, ничего-го! Теперь я богат!»

Долго ли он будет прибывать в этой эйфории? Вы знаете, что можно иметь кучу денег, но быть совершенно несчастным. Призер лотереи не всегда знает, чего он хочет достичь в жизни. Так что эта радость – не настоящая, это всего лишь иллюзия. Спустя год он возвращается на учебу, тот же студент, но с большими деньгами. Почему? «Может, меня заинтересует философия...»

Радость – это не глупое высмеивание других людей, рассказывание анекдотов и алкогольное опьянение. Радость – это глубокое внутреннее счастье, сопровождающее нашу самореализацию.

Если вы знаете, чего хотите от жизни, вы можете к этому идти и без миллионов долларов. Небольшой заряд радости – и вы готовы действовать. Вы видите, что это – энергия, необходимая для жизни?

РАДОСТЬ САМОРАЗВИТИЯ

Бывало, что в фильме, желая показать радость и эйфорию, герою сообщали о том, что у него родился сын. Он начинал плясать, бегать, как безумный, по улице и делиться своей радостью с прохожими.

Сегодня же, когда доктор сообщает человеку о рождении сына, тот начинает думать о ночных кормлениях, откладывании денег на учебу сына и о многом другом. Куда же подевалась радость?

Настоящая радость возникает в результате личностного роста и самореализации, когда мы преодолеваем сложности или приходим к осознанию каких-то вещей.

Когда побеждает ваша команда или вы выигрываете в лотерею – это ложная радость. Почему? Потому что вы не изменились и не самоусовершенствовались.

Радость не может появиться в результате внешних событий – «хороших вещей, которые с вами случаются». Истинная радость приходит к нам исключительно в результате вашей реакции на жизнь, вашей готовности превратить каждый момент в возможность для самосовершенствования. Забота о новорожденном занимает у нас все дни и ночи. Это не просто. Но если задуматься, даже в три часа ночи вы поймете, что это – настоящее счастье.

Вы обретете радость, если будете совершать хорошие и значимые поступки. Если вы боретесь за какую-то идею, вы оказываете влияние на мир. Вы значимы, вечны.

Найдите свою цель, идею в жизни, и, какой бы она ни была, работайте над ней. Для евреев именно служение Всевышнему является наивысшей целью в жизни.

ВНУТРЕННЕЕ И ВНЕШНЕЕ

В иудаизме есть принцип хицониют меорер пнмиют – «внешние факторы пробуждают внутренние». Это означает, что можно развивать в себе какое-то эмоциональное состояние, поступая в жизни так, будто вы уже в нем пребываете.

Например, исследования показывают, что если вы улыбаетесь, когда вам грустно, то это улучшает ваше настроение. Есть прямая связь между действиями наших мышц и нашим эмоциональным состоянием.

Делайте вещи, для которых нужно быть радостным – и вы станете радостнее. Например:

- Носите красивую одежду.
- Ешьте вкусную еду.
- Пойте.
- Прогуляйтесь по берегу моря.
- Думайте позитивно.

- Проводите время с друзьями.
- Делайте добро другим.
- Размышляйте о том, как хорошо быть живым.
- Позвоните родителям и поблагодарите их за то, что они подарили вам жизнь.

Когда вы испытываете радость, направьте ее на что-нибудь продуктивное. Не стоит просто сидеть и радоваться. Вы способны сделать что-то значимое и необыкновенное. Помогите тем, кто в этом нуждается. Или выполните работу, которая вам была не по силам.

РАДОСТЬ В ПРЕДВКУШЕНИИ УДОВОЛЬСТВИЯ

Один из способов испытать радость – это предвкушение удовольствия. Если вы заранее ожидаете что-то красивое, то, скорее всего, вы и воспримете это как нечто красивое. И радость, испытываемая при этом, будет более возбуждающей, более восхитительной, более настоящей.

«Ура! Мы идем в кино! Мы отлично проведем время!»

Вы испытываете радость от одного лишь только предвкушения.

Последствия этого велики. Если вы постоянно предвкушаете удовольствие, вы постоянно пребываете в состоянии радости. Например, сегодня новый день. Что вы ждете от него? С кем у вас назначены встречи, кого вы случайно встретите и чего вы достигните сегодня? «Сегодня будет прекрасный день». Используйте это предвкушение, чтобы наполниться энергией.

Когда вы собираетесь на работу, не стоит негативно себя настраивать «Я устал... Мой начальник такой нетерпеливый...» Лучше настройтесь на что-нибудь хорошее. «Это будет продуктивный день... Я заработаю денег, чтобы оплатить счета...»

Этот способ применим везде. Вы собираетесь в музей сегодня? Чего вы хотите этим достичь? Проговаривайте все положительное, что вы готовы ощутить. Это обеспечит вам постоянный приток радости.

ДУШЕВНОЕ СОСТОЯНИЕ

Многие люди не испытывают радости, потому что они воспринимают жизнь как должное.

Лишь когда они побывали на волоске от смерти, они меняются.

Те, кто выжил в автокатастрофе, никогда не будут жить, как раньше. Или люди, которые болели раком, а затем выздоровели. Они всем говорят о том, как же прекрасно жить и быть живым!

Люди думают, что те сошли с ума. Так радоваться можно лишь в случае, если ты выиграл миллион долларов!

Цените то, что у вас есть. Б-г создал нас для наслаждения. В чем же радость быть живым? Есть руки! Ноги! Глаза! Голова! Научитесь ощущать эту радость. Она будет с вами всегда, где бы вы ни находились.

Счастье не «случается». Это состояние души. Вы можете иметь в жизни все, но по-прежнему оставаться несчастным. Или, наоборот, вы можете испытывать безграничную радость в жизни, обладая лишь относительно немногим.

Научитесь радоваться простому существованию, тому, что вы живы. Так у вас появится основа для того, чтобы испытывать ещё большую радость. В противном случае, все это просто эмоция, мечта, иллюзия. Что вам даст новая машина, миллионы долларов? Это лишь позволит вам уйти от реальной жизни, мечтать, жить в комфорте ... Тепло, светло и мухи не кусают.

ЕСТЕСТВЕННОЕ СОСТОЯНИЕ

Радость – естественное человеческое состояние. Дети испытывают ее постоянно и наслаждаются жизнью в ее самых простых проявлениях. Морковка, мяч, луна... Но взрослые учатся чувствовать себя несчастными. Причины для радости не исчезли. Нас просто отвлекает бремя ежедневных забот.

Осознавайте красоту каждого момента. Поддерживайте в себе чувство радости, даже в повседневных заботах и рутине. Если же у вас нет ощущения того, что жизнь хороша, то за вашими действиями, в конечном счете, ничего нет.

Поэтому утренние благословения начинаются с благодарности Всевышнему за простые и очевидные вещи:

- Благодарю Всевышнего за дарованную мне жизнь
- Благодарю Всевышнего за возможность видеть.
- Благодарю Всевышнего за то, что мои руки и ноги здоровы.
- Благодарю Всевышнего за то, что я способен мыслить.

Если вы научитесь замечать, ценить и осознанно наслаждаться тем, что у вас уже есть, вы всегда будете счастливы.

Более того, когда мы радостны, Всевышний, если можно так выразиться, тоже радуется и осыпает нас благословениями. Другими словами, если мы умеем наслаждаться тем, что Всевышний нам дал, Он даст нам еще больше.

Поэтому царь Давид сказал: «Служите Всевышнему в радости». Это наша обязанность. Он не хочет видеть угрюмые лица.

И, наоборот, Тора говорит, что мы будем наказаны, если не будем служить Всевышнему с радостью. Вы можете выполнять все заповеди – уважать родителей, помогать людям, но если вы делаете это безрадостно, Всевышний за это взыщет. Потому что Он хочет, чтобы мы получали удовольствие.

Вам не нравятся ваши руки и ноги? Вы не считаете мир прекрасным? Тогда вы служите не тому богу. Осторожно – Он может все это забрать!

ВОСПРИНИМАЙТЕ ВСЕ СПОКОЙНО

Более того, воспринимайте даже сложности с радостью. Как такое возможно? Воспринимайте их как возможность роста, как испытания, помогающие формированию личности.

В жизни по определению много проблем. Эти испытания увеличивают вашу радость или уменьшают ее? Если вы позволяете мелочам влиять на вас, ваша радость испарится. Когда вас беспокоит какая-то проблема, спросите себя: а стоит ли она таких негативных эмоций? Выбор за вами.

В книге *Орхот Цадиким* (15 век) написано: «Радость пребывает в сердце человека, когда он не сосредотачивается на бедах». Если проблемы не стоят у вас на первом плане, то радость – это ваше естественное состояние.

Существует разница между озабоченностью и беспокойством. «Беспокойство» означает, что ваши проблемы поглощают вас полностью, даже в том случае, когда вы ничего не можете сделать для их разрешения. «Озабоченность» означает, что вы видите проблемы и ищете способы их разрешения, но не впадаете от них в подавленное состояние.

Не стоит страдать из-за ворчащих родителей, хнычущих детей, невыносимого босса, неприятных подчиненных и несправедливых преподавателей. Даже когда вам грустно и больно, вос-

принимайте их как данность. Не сдавайтесь, пока не найдете в этом положительные стороны. Подсчитайте, сколько плюсов есть в этом. Если ваши дети плачут – это хороший знак. Значит, они живы и здоровы.

Когда вы живете в радости, то вы – борец с проблемами, а не страдалец. Представьте, что у вас есть свой бизнес, и к вам приходит клиент с жалобой. Если вы выглядите несчастным, клиент уйдет от вас с таким же чувством. А на следующее утро устроит пикет у вашей двери.

Что если, Б-же упаси, у кого-то произошла трагедия? Молитва *Кадииш*, произносимая после смерти близкого родственника, это не молитва за покойного, а, скорее, заявление о том, что жизнь великолепна, просто фантастически прекрасна. От вас не ждут, чтобы вы прыгнули в могилу вслед за умершим. История Ромео и Джульетты противоречит еврейскому подходу. Лучшая дань, которую мы можем отдать умершему – это подтверждение смысла и радости жизни. В этом и заключается смысл смерти – заставить нас ценить значимость жизни.

Даже если вы не можете справиться со своими проблемами, не стоит этим ощущением заражать других. «Я чувствую себя несчастным. Кого еще я могу этим заразить?» Начните хотя бы с того, чтобы не отравлять жизнь другим.

РАДОСТЬ МУДРОСТИ

Мудрость – это великий источник радости. Мудрость позволяет нам понимать окружающий мир и нашу роль в нем.

Иудаизм видит суть всей радости в Торе. Почему? Потому что Тора учит нас смыслу жизни, помогает приближаться ко Всевышнему и направляет нас на пути служения Творцу.

Поэтому 9-го ава, в день скорби для евреев, запрещено изучать Тору. Потому что Тора – это радость. Великий каббалист Аризаль сказал: «Радость открывает врата к величайшим вершинам мудрости». Чем больше мудрости вы приобретете, тем счастливее будет ваша жизнь.

Когда мы приобретаем мудрость, мы испытываем естественную радость, даже если мы не применяем эту мудрость в жизни. Жизнь наполняется смыслом, и наше существование приобретает новые измерения.

К тому же, каждый раз, когда вы приобретаете мудрость, подумайте, как она может улучшить вашу жизнь. Если вы найдете камень, который оказался бриллиантом, вы помчитесь к ювелиру. Но если вы начнете играть этим бриллиантом, как простым шариком, то, в конце концов, он найдет свой конец в помойном ведре.

Мудрецы используют более сильную метафору. Они говорят, что забывание изученной Торы подобно погребению собственных детей. Вы теряете часть реальности и связь с вечностью.

Таким образом, любую мудрость, которую вы приобретаете, надо повторять, запоминать и использовать для достижения ваших самых высоких целей. А в случае необходимости используйте её для противостояния несчастьям.

ТРИ ЗАБЛУЖДЕНИЯ НА ПУТИ К СЧАСТЬЮ

Заблуждение №1: Если я однажды осознаю способы обретения счастья, они будут действовать по волшебству.

Не ждите, что результат придет сам собой. Можно понять, как достигать счастья, но не уметь применить эти знания в жизни.

На самом деле, многие люди предпочитают быть несчастными, но спокойно жить, нежели прилагать усилия, чтобы изменить свои привычки.

Для обретения настоящего счастья мы должны прилагать столько же усилий, сколько нам требуется для выработки каких-то личностных качеств или новых умений.

Заблуждение №2: Если я буду доволен и удовлетворен тем, что у меня есть, я потеряю мотивацию для дальнейшего роста и развития.

Счастье не растрчивает вашу энергию, а подпитывает вас!

Спросите счастливого человека: «У меня есть лодка. Поедем на рыбалку?»

Он ответит: «Да! С радостью!»

Теперь задайте этот вопрос несчастливому человеку: «Давай, поехали на рыбалку!»

Он ответит: «Я устал; может быть, завтра. Да и вообще, может пойти дождь».

Счастливые люди энергичны и полны планов. Им никогда не хватает времени сделать все, что они хотят.

Заблуждение №3: Счастье – это дело выбора. Если я хочу быть несчастным – это мое личное дело.

Прекрасный солнечный день. Вы на пикнике в парке с друзьями.

Внезапно один из друзей начинает проявлять недовольство: «Кто забыл вилки? Какой волейбол в такую жару? Я уже хочу домой».

Вы обязаны быть счастливым, чтобы не портить другим настроение своим отрицательным настроением. Не портите другим день.

На вечеринке мы все стараемся выглядеть счастливыми. А как же дома, с детьми? Или когда мы приползаем на работу в понедельник утром?

Так же, как и открытый люк посреди дороги, кислое выражение лица – это общественная угроза. Быть счастливым – значит считаться с окружающими нас людьми.

ПОДСЧИТЫВАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРИЯТНЫЕ МОМЕНТЫ В ЖИЗНИ

Чтобы начать ценить жизнь, определите для себя вещи, за которые вы чувствуете особую благодарность, и подсчитывайте их каждое утро в течение месяца – например, ваши глаза, руки, дети, кошка.

Найдите время, чтобы поразмышлять об этих удовольствиях. Будьте благодарны за них. Это упражнение может сделать счастливее даже самых угрюмых людей.

Например, в следующий раз, когда вы пойдете навестить вечно недовольную жизнью тетушку, скажите ей вежливо:

«Тетушка, я пришел пострадать вместе с Вами, но прежде поделитесь со мной пятью приятными моментами, которые были у Вас сегодня».

«Ничего приятного со мной не случилось».

«Тетушка, вы пили кофе на завтрак?»

«Да».

Не позволяйте ей завершить разговор этим кратким ответом. Помогите ей описать удовольствие. «Был ли кофе сладким? Горячим? Ароматным? Он зарядил Вас бодростью?» (Она уступит, потому что ей не терпится начать череду жалоб...)

«Ну, да, он был вкусным и сладким».

«Отлично, тетя, а как же остальные четыре пункта?»

«Больше ничего такого».

«Вы умывались? Правда, это приятно? Оживляет и бодрит?»

Проживите с ней это, прочувствуйте. Затем следующий пункт. После перечисления всех пяти пунктов ее жалобы уже не настолько ужасны.

Чтобы действительно это отработать, каждый вечер садитесь и обсуждайте с супругой/супругом (или соседом по комнате) по одному приятному событию, произошедшему с вами в этот день. Как минимум, ваш сосед или ваша половина станут счастливее!

Сделайте это традицией в вашей семье, чтобы ваши дети тоже научились ценить ежедневные прелести жизни.

Бемрут сшок – буквально означает «меньше смейтесь». Поймите суть смеха и используйте его с умом. Смех – это палка о двух концах. Когда его используют неверно – чтобы высмеивать других или просто как проявление легкомыслия – смех может быть разрушительным.

Нам нужно определить понятие «смех». Почему мы смеемся?

Смех вызван тем, что произошло что-то неожиданное. Малыш надевает папины ботинки, и мы смеемся. Президент забыл свою речь – нам смешно. Когда две противоположности сталкиваются, мы удивляемся. И чем необычнее ситуация, тем она смешнее.

Смех – неотъемлемая составляющая эмоционального здоровья. Вам не обязательно смотреть телевизор, чтобы снять напряжение. Вам достаточно хорошо пошутить или иметь хорошее чувство юмора, чтобы воспринимать абсурдность жизни и – раз! Вы уже улыбаетесь и можете вкладывать эту положительную энергию в движение, рост и силу для достижения чего-то важного и значимого.

ОПРЕДЕЛИТЕ, ЧТО В ЖИЗНИ ВАЖНО, А ЧТО – НЕТ

Вы когда-нибудь видели, как ребенок, получивший незначительную царапину, закатывает истерику? Что будет, если вы скажете: «О, какой ужас, тебя срочно нужно везти в больницу!»?

Ребенок улыбается, потому что он понимает, что эта царапина незначительная.

Чувство юмора – это признак зрелости, потому что оно демонстрирует способность различать, что действительно важно в жизни, а что – нет.

Рост и взросление это процесс, в ходе которого человек учится видеть все жизненные проблемы в перспективе. Человеческая природа такова, что мы теряем направление и погружаемся в ежедневные заботы. Мы смеемся, когда понимаем абсурдность искаженного восприятия. Когда у кого-то рвется шнурок на ботинке, он может подумать, что рухнет весь его мир – пока не встретит человека, лишившегося ноги.

У детей нет этого умения разделять между главным и второстепенным. Они плачут и обижаются по мелочам. Иногда и взрослые ведут себя так же по-детски. «Кто-то наступил на мою тень, кто-то оскорбил меня». Это просто преувеличение.

Попытайтесь посмеяться над своими жалобами и прихотями. Когда мы понимаем, насколько смешна и нелепа ситуация, мы смеемся над собой.

«Смеяться над своими проблемами» – это не означает их игнорировать, что было бы безответственно. Конечно, вам надо разобраться с причиной вашей депрессии. Но пока вы находитесь в депрессии, поиск ее причины лишь больше осложняет дело. Когда вы научитесь смеяться над тем, что вы делаете из мухи слона, вы сможете отдалиться от своих проблем на необходимое расстояние. А это, в свою очередь, придаст вам силы разрешить более серьезную причину, лежащую в основе проблем.

Каждый день должен быть новым. Не начинайте его с предвзятых мнений. Смех помогает разрядить атмосферу. Поэтому улыбнитесь, наслаждайтесь жизнью и не оплакивайте свою судьбу.

СНИЖАЙТЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Почему девочки хихикают, когда мимо проходят ребята? Или почему в парке развлечений в «комнате страха» люди смеются, когда откуда-то выскакивает привидение?

Это происходит потому, что смех - это подсознательное снятие напряжения. Смех помогает избавиться от уныния, досады, депрессии и волнения – всех видов напряжения.

Поэтому используйте смех осознанно для снятия напряжения – для себя и для других людей. В современном мире все озабочены проблемами экономики, атомного оружия, налогами и сокращениями на работе. Это делает нас такими напряженными, что многие люди подобны готовой взорваться бомбе с часовым механизмом.

Смейтесь, чтобы расслабиться и приободрить себя. Вы даже не осознаете, насколько велико ваше напряжение, испытываемое каждый день, пока не посмеетесь хорошенько и не избавитесь от него.

Когда вы общаетесь с кем-то, кто сильно напряжен, улыбнитесь и расскажите ему анекдот. Бывала ли у вас ситуация, когда вы ссорились с другом, испытывая вражду и неприязнь, и внезапно начинали смеяться? Что-то показалось вам смешным. Вся вражда исчезла, и вы осознали абсурдность всего вашего конфликта.

Так что используйте это сознательно. Чтобы развеять напряжение и гнев во время ссоры, просто начните смеяться. Все почувствуют облегчение. Смех – очень сильное и действенное средство.

Или если вы напряжены перед экзаменом, улыбнитесь и скажите: «Ну, и что будет, если я провалюсь? Возможно, я побью мировой рекорд, получив самый низкий балл!» Это поможет вам расслабиться и, возможно, поспособствует успешной сдаче экзамена.

Даже искусственный и притворный смех может поднять вам настроение и снять напряжение. Выберите шутку, которая всегда вызывает у вас смех. Вспомните ее, и вы будете смеяться. Смех, когда вы не настроены смеяться – это уже смешно!

СМЕЙТЕСЬ НАД ГЛУПОСТЬЮ И БЕЗУМИЕМ

Когда мы смеемся над чем-то – идеей, человеком или абсурдностью чего-либо – мы это разрушаем. Как и любое мощное оружие, смех должен быть направлен только на подходящую цель.

Конечно, жестоко смеяться над сумасшедшим, но можно смеяться над безумными идеями. Например, смейтесь над идеей умереть ради успеха. Подумайте, насколько абсурдно стремление многих людей тратить свою жизнь на погоню за деньгами и материальными ценностями, хотя они уже имеют гораздо больше, чем им нужно для жизни. Смейтесь над злом и поклонением ложным ценностям. Это поможет вам отдалиться и уберечься от этих ложных ценностей.

Смейтесь также над завистью, мелочностью и раздорами. Когда бы вы ни сталкивались с безумными идеями, высмеивайте их, и тогда вы не попадете под их влияние. Это все равно, что сказать: «Ой, простите, я наступил на ваше божество! Надеюсь, я не сделал ему больно!»

Высмеивайте то, как глупо растрачивают люди свое время. Во время долгого перелета сотни пассажиров сидят, уставившись в крохотный экран, где показывают скучное кино, которое они никогда бы не стали смотреть дома. Но так как они в самолете, они это кино смотрят. Не глупо ли так тратить драгоценное время? Это время можно посвятить учебе, размышлениям или содержательной беседе.

Подумайте, как мало времени вы тратите на то, чтобы достичь своих целей в жизни. Не глупо ли это?

Не всякий смех должен быть веселым, но даже и грустный смех помогает поставить вещи на свои места. На земле столько пищи, что хватит каждому по меньшей мере лет на десять, но по-прежнему десятки тысяч людей голодают. Почему? Из-за политики и жадности. Не это ли настоящий абсурд? Первый шаг в борьбе с безумием – это его осознание. Нам нужно высмеять какую-то ситуацию, чтобы признать ее нелепость и начать действовать.

Когда вы видите такие безумные вещи, высмеивайте их, чтобы они вас не захватили. Вы понимаете? Когда вы видите это, хорошенько посмейтесь, и тогда вы не попадетесь.

КОГДА СМЕХ ОСКОРБЛЯЕТ

Не стоит злоупотреблять смехом, так как это опасно и разрушительно. Остерегайтесь следующих вещей:

(А) Насмешки

Смейтесь вместе с людьми, а не над ними. Насмешки могут ранить людей. Они ставят в неудобное положение и заставляют человека чувствовать себя никчемным. «Ты придурок, ты ничто!». Насмешка – самый ужасный способ ранить другого человека. Люди воспринимают это очень тяжело.

Поэтому в следующий раз, когда случается что-то «забавное», убедитесь в том, что вы высмеиваете не человека, а само его действие.

Подобным же образом нельзя насмехаться над проблемами другого человека. Если человек смотрит на ситуацию не так, как вы, ваше чувство юмора, в данном случае, усугубляет ситуацию. (Кроме случая, когда человек готов посмеяться вместе с вами).

(В) Чрезмерный смех

Смеяться ради смеха – это всего лишь попытка убежать от действительности. Шутки сами по себе не делают нас счастливее, а избыточный смех создает искусственное ощущение радости. Вы можете получить удовольствие от двухчасового просмотра комедийного шоу, но все равно испытывать после этого ощущение пустоты. Это происходит потому, что вы развеселились, но веселье не было настоящим. И реальность всегда возвращается назад.

Глупость, зачастую, это тоже признак бегства от жизненных реалий. Жизнь – серьезная штука, а легкомыслие разрушает смысл. Поэтому чрезмерный смех и излишняя легкомысленность могут приводить к аморальному поведению.

(С) Негативный смех

Некоторые виды смеха – например, цинизм, сарказм и нервный смех – раскрывают более глубокие эмоциональные проблемы. Грязные шутки и шутки, высмеивающие какую-то нацию, особенно проблематичны. Остерегайтесь и отдаляйтесь от таких видов смеха – как исходящего от вас, так и от окружающих.

(D) Запретные шутки

В одном старом высказывании говорится: «Никогда не смейтесь над матерью или Всевышним». Это означает, что нельзя проявлять неуважение, смеясь над серьезными вещами.

Никогда не подтрунивайте над идеализмом. Если кто-то оставил погоню за материальными ценностями с целью помогать другим, не смейтесь над ним и не говорите ему что-нибудь вроде: «Хорошими делами прославиться нельзя». Не вносите в общество разрушительную энергию. Раз это серьезное дело, то и относиться к нему следует серьезно.

СМЕХ И Б-Г

На более глубоком уровне смех учит нас тому, как Всевышний взаимодействует с миром.

Официальный «день смеха» в иудаизме – это Пурим. Мы наряжаемся в карнавальные костюмы и глупо себя ведем, и это удивляет, поскольку история Пурима – это история того, как еврейскому народу грозило уничтожение.

Но затем ситуация полностью меняется на свою противоположность. Евреи, которых собирались уничтожить, вдруг стали героями и победителями. Аман повешен, а еврейский народ спасен. Это был чудесный поворот судьбы на 180 градусов. Тот, кто думал, что находится в опасности, вдруг узнает, что он спасен, и с облегчением смеется. Тот, кто полагал, что он живет одиноко во враждебном мире, узнает, что Б-г действительно с нами, и теперь смеется и радуется.

Люди видят мир ограниченно. Так как мы связаны телом с физическим миром, мы вынуждены жить с иллюзией того, что мы воспринимаем.

Смех – это возможность преодолеть те границы, которые мешают нам четче ощущать присутствие Всевышнего. Даже когда ситуация кажется безнадежной, даже когда мы страдаем, это каким-то образом ведет только к лучшему, поскольку за всем стоит Всевышний, творящий добро и направляющий события для нашего же блага.

Это позиция еврейского народа.

В Талмуде написано о временах *Машиаха*: «ТОГДА рты наши будут полны смеха». Почему лишь тогда, а не сейчас? Потому что сейчас мир переполнен завистью, жадностью, насилием, нетерпимостью и обманом. Мы подозрительно относимся к соседям и циничны по отношению к своим руководителям. Мы манипулируем людьми и пытаемся добиться выгоды за счет окружающих. Мы соревнуемся вместо того, чтобы сотрудничать.

Но в эпоху *Машиаха* все изменится. Как говорит пророк (*Йешаяу* 11:6): «Ягненок будет лежать рядом со львом ... а дети будут играть у норы кобры». Во времена, когда вся истина откроется нам, «ТОГДА рты наши будут полны смеха».

Если бы мы с полной ясностью осознавали, что единственная реальная сила в этом мире – это Всевышний, то у нас бы не было стольких проблем и переживаний. С верой в Б-га мы бы были абсолютно спокойны. Поэтому нам нужно как следует посмеяться для того, чтобы расслабиться и забыть о наших переживаниях, и тем самым разрушить окружающие нас стены. И тогда мы еще раз подтвердим нашу веру в то, что сотворенный Всевышним мир хорош, и что все будет хорошо.