
СОРОК ВОСЕМЬ ПУТЕЙ К МУДРОСТИ

УРОК ВОСЬМОЙ

ЛЮБОВЬ И ДРУЖБА

Название пути 11-го – *дикдук хаверим* (דקדוק חברים) – можно перевести как тесное (буквально – точное, детальное) общение с друзьями, если хотите – вдумчивое, тщательное, добросовестное (синонимов много). Оказывается, сидеть рядом с другом и вместе рассуждать о чем-то – важно. Это путь, который учит, что не только ваше мнение верно. Вы начинаете прислушиваться к мнению других людей. Вы говорите: «Пощади. Не кипятись. Убеди меня, и я на твоей стороне».

Мы нуждаемся в настоящих друзьях, в ком-то, кому можно доверять, с кем можно обсуждать планы, чувства, мечты. С другом не соперничаешь и не самоутверждаешься. Хороший друг выслушивает все «за» и «против» и высказывается прямо и честно.

С кем, как не с другом, обсудить самые серьезные вопросы: жениться или нет? идти на эту работу или отказаться от предложения? переезжать в другой район или остаться на старом месте? У каждого свой взгляд на вещи. Сколько людей, столько вариантов решения. Так что выслушать другого стоит.

Есть дороги, по которым можно двигаться в одиночку, но дорога жизни – не из их числа. Идите по ней с другом.

ВЫБИРАЙТЕ ДРУЗЕЙ ТЩАТЕЛЬНО

Выбирая машину, мы предварительно определяем нужные нам технические характеристики, затем, пройдясь по салонам, изучаем ассортимент, и лишь потом совершаем покупку.

Неплохо бы держаться этой тактики и при выборе друга.

Однако зачастую друзья у нас заводятся случайно – среди соседей, коллег, жильцов съемной квартиры. Обычная история: играли на одном корте, потом как-то вместе пошли в пиццерию – вот и подружились. На самом деле дружба – это не так-то просто. Хороший игрок в теннис не всегда может стать хорошим другом. Что будет, когда ваш интерес к теннису угаснет? Каким станет этот человек лет через двадцать? Задайте-ка себе эти вопросы.

Будьте дальновидны. Ищите настоящих друзей, на всю жизнь. Выбирайте в друзья человека, который стремится к истине и чьи цели и ценности вызывают у вас уважение.

Критерий дружбы – верность. Это значит, что если даже ваши жизненные пути расходятся, вы не отказываетесь друг от друга. Вы сохраняете близость и внутреннюю общность. Вы знаете: друг – на вашей стороне, он за вас, а вы – за него. И вы всегда сделаете все, чтобы ему помочь, если надо.

Плата за дружбу – доверие. Вы доверяете – и взамен приобретаете друга. Чем лучше друг, тем выше плата.

Сказано в Торе: «Двое лучше, чем один». Почему? Потому что чужие ошибки мы оцениваем объективнее. Со стороны, как говорится, виднее. Если вы повысите голос на своего ребенка, друг шепнет: «Ш-ш-ш!» И то же сделаете вы по отношению к нему. Вы вместе, чтобы поддерживать друг друга, критиковать друг друга по существу и исправлять ошибки.

Близкий друг будит в вас творческое начало. Когда вы вместе, это уже мозговой штурм, интенсивное мышление. И друг не высмеет вас, если вы сказали нелепость.

Друг – это больше чем добрый знакомый. Благодаря другу вы реализуетесь максимально.

НЕ СПОРЬТЕ, А ДИСКУТИРУЙТЕ

«Смертная казнь? – голос вашего оппонента набирает силу. – Да ты соображаешь, что говоришь?! Псих ненормальный!»

Вот так! Провоцируйте! Затевайте спор по любой важной теме. Но не ради самого спора, а для того, чтобы перевести его в активную и содержательную дискуссию.

Станьте мастером дискуссии! Не делайте громких заявлений. Просто излагайте свою точку зрения. Пусть она подвергнется обсуждению. Будьте открыты для новых идей и мыслей. Задавайте вопросы. Анализируйте факты вместе. Не бойтесь обнаружить свою неправоту.

Важнейшая тема для дискуссии – в чем смысл жизни? Если вы верите в Б-га, вступите в дискуссию с атеистом. Спросите у него, на чем он основывается. Что привело его к тем или иным выводам?

Организация «Aish NaTorah» опубликовала книгу «Shmooze» – отличное пособие по завязыванию живой насыщенной дискуссии. Она содержит будоражащие вопросы и информацию из классических источников по десяти серьезным темам для обсуждения, таким как любовь, терпимость, антисемитизм, злословие и т.д. (см. shmooze@aish.com).

Чтобы сохранить хладнокровие, напоминайте себе, что остальные участники дискуссии не менее страстно привязаны к своей точке зрения, чем вы. Точно так же, как вы не принимаете позицию собеседника автоматически, не отвергайте ее автоматически. Всякое мнение базируется на каких-то аргументах. Может, они и неверны, но выслушать их надо с уважением (прием, заметьте, способный остудить самого взвинченного собеседника).

Поддерживайте диалог: «Ясно. Да, понимаю». Не возражайте на всякое слово собеседника, начните с позитива: «Это вы точно заметили, а как по поводу...?»

Не тревожьтесь, если в разговоре все же ощущается напряжение. Со временем вы научитесь любой спор обращать в дискуссию. Слушайте внимательно, пытайтесь понять. Понизьте тон, попросите аргументировать. Так вы приобретете новых друзей, углубите уже существующие отношения, ну, и поумнеете.

ПРИДИТЕ К СОГЛАСИЮ

Случается ли, что к концу организованной вами дискуссии часть слушателей оказывается взволнованной, разобиженной, перевозбужденной?

Сказано: «Проявление доброй воли приводит совместные рассуждения к единому мнению». Этим постулатом определяется успех дискуссии.

«Добрая воля» в данном случае значит:

- Я готов выслушать чужое мнение.
- Я стремлюсь к истине.
- Я внимаю аргументам.
- Я готов изменить точку зрения, как это ни трудно.

Как объяснить собеседнику необходимость такого подхода? Напомните ему: «Я хочу прийти к истине, и вы тоже. Вы считаете, что располагаете вескими аргументами, и я тоже. Сопоставим

наши позиции. Если я заблуждаюсь, пожалуйста, укажите мне на ошибку. Я готов к переменам. Либо переубедите меня, либо присоединяйтесь ко мне!»

Нередко вместо того, чтобы опровергать утверждения оппонента, спорщики переходят, так сказать, на личности. Если такое случается, и вас оскорбляют, прервите разговор и напомните себе и собеседнику о доброй воле. Совместно определите терминологию. Введите разговор в рациональные рамки. Если это не удастся, значит, вы, как говорится, заиклены на своей позиции и нет смысла продолжать разговор.

Секрет в том, что в дискуссии надо быть судьей, а не адвокатом. В чем разница? Адвокат выступает в пользу стороны, оплачивающей его услуги. Судья сохраняет объективность, взвешивая аргументы сторон и выясняя истину.

Людам, вступающим в спор в роли адвоката, нужна не истина, а победа. Они как будто бы слушают собеседника, но не слышат его. Они слышат только то, что хотят услышать.

Представьте себе, что вы недовольны ремонтом вашего автомобиля. «Отвратительная работа!» – сердитесь вы. «Работа отвратительная? – восклицает автомеханик. – Нет, это вы – отвратительный клиент!» Снимите напряжение. Скажите ему: «Послушайте, если я ошибся, я готов извиниться. Ну, а если вы ошиблись, почему бы вам не сделать так же? Давайте поговорим о деле».

Существует особый путь решения проблем, требующий особой атмосферы – атмосферы общения. Существует прекрасная возможность договориться с агрессивным клиентом, разгневанными родителями, непослушным ребенком. Этот путь, эта возможность – подумать вместе.

Сказано в Талмуде: «Спор действительно устремлен к истине, если к концу его спорщики любят друг друга сильнее, чем в начале». Достичь этого нелегко, но оно того стоит.

ПОИСК ИСТИНЫ

Чтобы сделать дискуссию максимально продуктивной, всегда держите наготове (в памяти или на бумаге – неважно) самую актуальную тематику для разговора. Во время ланча перестаньте обсуждать состояние рынка, лучше обсудите что-то жизненно важное. Поначалу увести друзей от привычных тем будет нелегко, но когда вам все же это удастся, они будут вам благодарны.

Какие же темы можно назвать важными? Те, что формируют наше мировоззрение. Есть ли Б-г? Почему люди страдают? Существует ли свобода воли? В чем смысл жизни?

В иудаизме ответы на эти вопросы дает нам Тора. Лучший способ изучать Тору – в паре (на иврите – *хаврута*, חברים). Заниматься Торой с партнером – существенная часть поиска истины. И если Тора – это обращенные к нам наставления Всевышнего, лучше взяться за это не медля.

Талмуд рассказывает о великом мудреце раби Йоханане и его хавруте – партнере по учебе – Реш Лакише. Они учились вместе много лет. Когда Реш Лакиш заболел и умер, раби Йоханан тяжело переживал утрату. Ученики пытались утешить его, обещая найти ему в партнеры самого умного человека в городе.

Прошло несколько недель. Ученики встретили раби Йоханана на улице, и он был по-прежнему грустен и подавлен. «Что случилось, раби? – спросили ученики. – Ведь мы нашли вам самого блестящего партнера для учебы. Отчего же вы грустите?»

Раби Йоханан ответил: «Он действительно большой знаток Торы. Он настолько умен, что может привести двадцать четыре аргумента, подтверждающих правильность сделанного мной утверждения. Но когда мы учились с Реш Лакишем, он приводил двадцать четыре опровержения сказанного мною. Вот что я утратил. Мне нужен *хаврута*, который критикует и задает вопросы. Это значит учить Тору».

Критика стимулирует рост. А рост и есть жизнь. Но при этом критику трудно принять. Некоторых так пугает возможное обнаружение их ошибок, что они предпочитают замкнуться в одиночестве. Поэтому надо найти друзей достаточно чутких, которые умеют не обидеть и критикуя.

Если вы хотите результата, работайте в команде. Выложите свои идеи на прилавок. Все стоящее, что было создано в мире, создавалось в команде: полет на луну, интернет, гражданские права. Если ваша позиция была изначально верна, обсуждение, может быть, и не слишком вас обогатит. Но если вы заблуждались, выигрыш огромен – вы узнаете истину.

Говоря о значимости партнерства, Талмуд прибегает к крайним выражениям: «*хаврута о митута*» (חברותא ומוטא) – партнерство или смерть. «Смерть» здесь подразумевает потерю времени и упущенные возможности. Хаврута заставляет вас реализоваться.

Станьте человеком, который стремится к истине, который хочет заниматься подлинным делом. Путь к этому – сотрудничество.

ЧТО ВАМ НРАВИТСЯ В ДРУГИХ

Начнем с такого определения любви: «Восхищение достоинствами другого человека». Отсюда вытекает: «Знать человека значит любить его».

Теперь подумайте: что именно вам нравится в тех, кого вы любите? Когда вы обнаруживаете в ком-то определенные достоинства, вы получаете основание полюбить его.

Вы, в свою очередь, тоже должны обладать какими-то достоинствами в глазах другого человека, чтобы он вас полюбил. Поступайте с людьми так, как вы хотите, чтобы они поступали с вами. Станьте для других источником радости – и вас будут любить.

Основное правило – будьте счастливым и оптимистичным. Нет ничего хуже, чем иметь дело с вечно недовольным человеком. Будьте полны жизни и радости – и вас будут любить.

ПРОЯВЛЯЙТЕ ЛЮБОВЬ

Все родители любят своих детей. Почему же многие дети чувствуют себя отвергнутыми? Потому что испытывать любовь – это только часть дела. Любовь надо проявлять. А многие дети слышат от родителей лишь упреки и поучения и потому чувствуют себя нелюбимыми.

Проявлять любовь значит показывать другому человеку, что вы его понимаете, цените и счастливы, что он есть на свете. Думайте о достоинствах ваших близких и перестаньте думать об их недостатках. Как часто с малознакомыми людьми мы вежливее, как часто мы внимательнее к ним, чем к самым близким и любимым!

Обязжите себя показывать людям, что вы их цените. Научитесь говорить: «Это ты хорошо сказал», «Рад, что ты пришел», «Отлично сделано».

Но не путайте добрые слова с лестью, с фальшивыми похвалами. Иудаизм запрещает льстить, потому что это значит манипулировать человеком, дезориентировать его. Вы должны быть убеждены, что говорите честно, а не добиваетесь чьего-то расположения.

ЛЮБОВЬ НАЧИНАЕТСЯ ДОМА

Не верьте тому, кто скажет, что «любит человечество», если в семье у него разлад. Если человек не видит достоинств в родном брате, как он может увидеть их в других?

Чтобы полюбить человечество, надо начать с семьи. Движение надо начинать с любви к родителям, братьям и сестрам, к супругу, а потом к детям. Тогда становится достижимой и любовь к окружающим, тогда вы сумеете любить их, как родители любят ребенка, – и ничто не будет стоять у вас на пути.

Брак – лучшая практика в этом отношении. Он учит нас относиться к другому, как к самому себе.

Но есть один вид любви, который предшествует всему. Тора учит нас любить ближнего, как самого себя. Это означает, что невозможно любить ближнего, не полюбив прежде себя самого.

Если вы несчастны и недовольны собой, вы не можете любить других. Подлинная любовь должна идти изнутри вовне.

Существует простой прием разглядеть собственные достоинства. Ежедневно отмечайте свои положительные поступки и хвалите себя за это. Вы заботливый друг? Вы добросовестный работник? Вы целеустремленный человек? Вы прямодушны? Вы искренни? Ну можно ли не восхититься такими качествами?

ПОСТАВЬТЕ СЕБЯ НА МЕСТО ДРУГОГО

Первый шаг к пониманию другого человека – отнестись к нему как к личности, а не как к объекту. При встрече со знакомым принято спрашивать: «Как поживаете?» Однако каждый знает – при этом спрашивающий меньше всего хочет услышать ответ на свой вопрос.

Замечайте детали. Счастлив этот человек или печален? Слаб или силен? Уверен в себе или робок? Осознайте, что проблемы, надежды и мечты других людей столь же реальны, как ваши. Спросите себя: что гнетет этого человека? Подключите воображение, постарайтесь почувствовать, что с ним происходит.

Люди, переживающие горе, склонны скрывать свои истинные чувства. Далеко не всегда внешний вид человека отражает его внутреннее состояние. Человек может выглядеть спокойным и довольным, а на душе у него тяжело.

Поставьте себя на его место. Каково это – быть немолодым? Утратить силу? Плохо слышать? Оказаться беззубым? Как этот человек переносит утрату родителей? Как переживает этот новичок первый день на работе? На что это похоже – перемена места жительства? Спрашивайте себя: «Что бы я ощущал на его месте?» Перед вами – почтовый чиновник. Как он справляется с таким плотным графиком? Ему ведь головы не поднять. Что он чувствует?.. Кто-то пытается пройти к окошку вне очереди – обратите внимание, как он напряжен...

Общаясь с пожилым человеком, вообразите себе его энергичным и бодрым, некогда таким же молодым, как вы. Общаясь с детьми, которые кажутся такими забавными, не забывайте, что они чувствительны и наблюдательны.

ЧЕМ ПРОДИКТОВАНЫ ПОСТУПКИ ДРУГОГО?

Все мы пользуемся средствами восприятия: инстинктами, эмоциями, интеллектом – когда оцениваем других людей. Мы делаем это почти бессознательно, даже по отношению к пассажиру, случайно оказавшемуся рядом с нами в самолете. Все мы обладаем этой способностью. Так давайте же использовать ее с умом.

Мы вступаем с кем-то в спор и поражаемся: как он может так странно мыслить! Вот причина, по которой нам необходимо увидеть мир и глазами тех, кто с нами не согласен.

Скажем, родители упрекают вас в том, что вы растрачиваете жизнь впустую (другими словами, не оправдываете их ожиданий). Не возражайте, не обостряйте ситуацию, не приводите их в ярость ответной критикой. Вместо этого попробуйте встать на их место, поймите их тревогу. Представьте себе, что у вас есть ребенок, судьба которого вас волнует. Подумайте: что их беспокоит? Они переживают за меня. Они боятся, что я растрачиваю свою жизнь. И это их огорчает.

Каждый человек – это целый мир со своими взглядами и переживаниями, отличными от ваших. Постарайтесь войти в этот мир и понять эти мысли. Не торопитесь навязывать другому ваше мнение, сначала ознакомьтесь с его взглядами. Слушайте.

Умение смотреть на ситуацию глазами другого человека охладит ваш гнев и пробудит в вас сопереживание.