
СОРОК ВОСЕМЬ ПУТЕЙ К МУДРОСТИ

УРОК ДВЕНАДЦАТЫЙ

СОЦИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ: КАК С НИМ СПРАВИТЬСЯ?

Быть свободным значит суметь подняться над стереотипами улицы. Ведь эмоциональное давление со стороны рекламы, радио, нескромной моды или сцен насилия на ТВ ощущает всякий.

Мы моем руки перед едой, чтобы избежать инфекции. Человек, заботящийся о своем душевном здоровье, должен с тем же вниманием подходить к потреблению умственной пищи и развлечений. Он должен выбирать, какие фильмы смотреть, с какими друзьями проводить досуг и какую бизнес-этику взять на вооружение.

Внешний мир предлагает нам массу возможностей. Но не надо поглощать все без разбора. Не совершайте ошибки, которую совершает человечество в целом. Мало ли в чем заблуждаются люди! Многие, например:

Не ценят того, чем обладают.

- Полагают, что финансовый успех превращает человека в достойную личность.
- Не любят принимать решения и брать на себя ответственность.
- Не знают, зачем живут.

48 путей учат нас: устанавливай границы! Думай, прежде чем принять. Свобода – это умение сказать: «В этом я не участвую. Таков мой выбор».

Путь 36-й называется *митрахек мин хакавод* (מתרחק מן הכבוד), что значит – «сторонись почестей». Это учит нас, что не следует искать признания у других, надо найти его в себе. Подумайте, что вы считаете действительно важным в жизни, и используйте это свое понимание как веху для внутреннего роста. Люди, которые удовлетворены тем, что они в себе видят, не нуждаются во внешнем признании, чтобы уважать себя.

Это классический конфликт души и тела. Физическое существо в нас счастливо иллюзией своей значительности, если окружающие проявляют к нам особое почтение. Душа, однако, стремится к подлинному величию. Тело говорит: «Миг, да мой». Душа говорит: «Сделаем это по-настоящему». Тело мается в предчувствии предстоящих усилий. Душа спокойна в своем знании, что делать.

Если вы определяете себе цену в зависимости от мнения других, вы подобны листу, сорванному с дерева и мечущемуся во всех направлениях по прихоти капризного ветра.

Если вы признаете за собой свое достоинство, вы уверенно следуете собственным мнениям, а не общественным стереотипам.

Всевышний называет евреев «жестоковыми», другими словами – упрямыми. Быть упрямым и хорошо, и плохо. Это плохо, когда это глухая неподатливость и неспособность меняться. Но это хорошо, когда это стойкость, верность своей позиции перед лицом жизненных превратностей. Если бы мы, евреи, не были упрямыми, мы бы не дожили до сегодняшнего дня.

Мы все хотим успеха и значимости. Мы и должны к этому стремиться. Но мы не должны жить ради чужой оценки. Не основывайте выбор карьеры, стиль жизни или даже форму досуга исключительно на том, что соответствует определенному статусу. Хотите стать большим человеком – сделайте большое дело. Не потому, что это принесет вам почтительное отношение окружающих, а потому, что вы хотите жить именно так – полной жизнью, исполненной смысла, потому что вы хотите реализовать свой потенциал, независимо от внимания окружающих, которое будет этим привлечено к вам.

Не беспокойтесь. Человек, который идет прямой дорогой, даже если она поначалу неприемлема для окружающих, может спать спокойно. Он знает, что его совесть чиста и что истина в конце концов восторжествует.

Убедитесь в том, что вы выбрали наилучшее с вашей точки зрения, а не самое престижное с точки зрения окружающих. Всегда проверяйте себя: «Каков мой истинный мотив?» Скажем, вы собираетесь провести отпуск в Европе. Чем это вызвано? Вы действительно хотите увидеть Европу? Или вы уже предвкушаете, какой эффект произведут потом ваши рассказы о поездке?

Вот несколько упражнений, которые могут вам пригодиться для такой проверки:

- Составьте список того, чем люди обычно восхищаются: богатство, влияние, способности, образование, интеллект, карьера, здоровье, спортивные успехи. Что еще вы бы включили в этот список?
- Составьте список вещей, которые вы делаете эффекта ради. Что в них дает вам сознание собственной значимости?
- Подумайте, почему вы испытываете потребность производить впечатление? Чего вы хотите достичь в итоге?

Некоторые люди постоянно хвастаются своими достижениями, буквально взывают: «Обратите внимание! Я не пустое место!»

Иудаизм утверждает, что тот, кто совершает добрый поступок, а потом хвастается им, теряет вознаграждение за сделанное. Представьте себе, что вам стало известно о бедствующей вдове с детьми, которые сидят без хлеба. Вы привозите им еду, оказываете им поддержку и помогаете найти работу, даете возможность обрести финансовую независимость. В тот момент, как вы начинаете похвастаться этим, доброго дела, сделанного вами, уже нет. Оно превратилось в средство самоутверждения.

Люди настороженно относятся к тем, кто отчаянно жаждет признания. Именно поэтому уважение относится к разряду тех странных вещей, что убегают от вас тем стремительнее, чем стремительнее вы за ними гонитесь.

Иудаизм учит, что о совершенном человеком добром поступке должны знать лишь двое: он сам и Всевышний. Делайте добро анонимно. Не беспокойтесь: Всевышний найдет способ обеспечить вам вознаграждение.

Наиболее разрушительный путь в стремлении к почестям – попытка играть «роль». Мы избираем тип, который, как нам кажется, должен нравиться. Замечали ли вы когда-нибудь, как меняетесь в присутствии разных людей? В спортивном клубе мы стараемся выглядеть атлетами. Для друзей мы весельчаки. Для босса – сама серьезность. И так – до десяти-двадцати ролей в день!

Подумайте о тех ролях, в которых вы выступаете, и опишите их. Вы можете даже обнаружить в их разнообразии и противоречащие один другому образы. Это опасная игра – так нетрудно и забыть, кто мы такие на самом деле.

Остерегайтесь давления СМИ, формирующего у нас определенные модели поведения. Вы ведь не хотите, чтобы вами двигало подсознательное желание уподобиться герою рекламы

«Мальборо», верно? Кем на самом деле вы хотите быть? Постоянно спрашивайте себя: «Какую роль я сейчас играю? Действительно ли это то, что мне нужно?»

Каково оно, ваше истинное «я»?

Способность играть роль имеет и положительную сторону: она извлекает наружу тот наш потенциал, который мы другим способом, возможно, не сумели бы реализовать: внешние действия, когда они правильны, пробуждают наши внутренние возможности.

Выберите роль, которую вы находите наиболее соответствующей вашим устремлениям, и пусть она станет определять ваше повседневное поведение. Скажем, вы хотите стать по-настоящему счастливым. Так начните играть роль жизнерадостного, улыбающегося, доброжелательного человека, любящего общение. Исполнение этой роли постепенно приведет ваше тело, вашу физическую сущность, в созвучие с ней, и со временем вы станете именно таким человеком, какого сначала только изображали.

Возможно, вы спросите: какая разница – обманывать других или самого себя? Ответ таков: ролевые игры для реализации потенциала – хорошее упражнение, а ради восхищения окружающих – нет. И лучшее тому свидетельство, что, вводя в заблуждение других, вы потом чувствуете себя отвратительно, а попытки усовершенствовать особенности своего характера приносят радость.

У ролевой игры есть и еще одно позитивное применение – разработка стратегии поведения в сложной ситуации. Например, вам предстоит выступление перед публикой. Сыграйте его предварительно перед зеркалом. Или, скажем, у вас время от времени возникают трения с начальником. Сыграйте сцену, в которой попробуйте уменьшить напряжение между вами. Такие тренировки избавят и вас, и окружающих вас людей от ненужных страданий.