

# Безумно занят!

В своей статье «Ловушка «занятости» Тим Крейд пишет:

*Если вы живете в Америке XXI столетия, вам наверняка приходилось слышать от великого множества людей, насколько они заняты. Это превратилось в «ответ по умолчанию», кого ни спроси, как у него дела: «Занят!» «Так занят». «Безумно занят».*

## Кто обычно занят?

Оглянитесь вокруг, и вы заметите, что обычно рассказывают о своей занятости не те, кто работает смену за сменой в реанимационном отделении или добирается автобусом до трех работ за минимальную зарплату; эти люди не заняты, они устали. *Вымотаны. Валятся с ног.* Это почти всегда те, кто сам взвалил на себя ту занятость, о которой кричит: работа и обязательства, принятые на себя добровольно; занятия и мероприятия, к участию в которых они сами подталкивают своих детей.



Businessman running in a hurry with many hands holding time, smart phone, laptop, wrench, papernote and briefcase, business concept in very busy or a lot of work to do.

**Они заняты из-за собственных амбиций, устремлений или тревожности, потому что постоянная занятость превратилась для них в зависимость, и они боятся того, с чем им придется столкнуться в случае ее отсутствия.**

Постоянная занятость – это тенденция, которая наносит серьезный ущерб нашему эмоциональному, умственному и физическому благополучию, вносит в нашу жизнь хаос и разрушают наши взаимоотношения. Занятия и впечатления, которые, по нашему же убеждению, ценны и приоритетны для нас, отходят на задний план из-за самовнушенной занятости. Об этом предупреждал нас в своем учении Гилель (Пиркей Авот 2:4):

*«Не говори «когда освобожусь, поучусь», а вдруг так и не освободишься».*

Простая истина заключается в том, что нам не дано знать продолжительность своей жизни, а если медлить и откладывать на потом, можно так и не добраться до того, что мы считаем своими целями.

Однако смысл предостережения Гилеля может заключаться в том, что дело не в непредсказуемости будущего, а скорее как раз в его предсказуемости, если мы не сумеем совладать со своим ощущением занятости. «Свободного времени может никогда не оказаться», ведь зависимость от занятости не оставит нам свободного времени, чтобы когда-нибудь сделать то, что мы обещаем себе однажды сделать.

## **Урок из Талмуда**

Существует очень интересный закон, относящийся к написанию свитка Торы. Талмуд (Менахот 29а) предписывает, что, если буква не полностью окружена пергаментом со всех сторон, Тора считается недействительной. Иными словами, если буквы сливаются друг с другом без промежутков между ними, такая Тора не кошерна. Почему же границы между буквами имеют значение?

Доводилось ли вам читать книгу, в которой предложения начинаются от одного края страницы и доходят до самого противоположного края? Книги так не печатают, потому что, если типографской краской покрыта вся страница, читать такую книгу невозможно. Поэтому в книгах есть поля, а также интервалы между колонками и между абзацами. Интервалы не только обеспечивают более приятный и более удобный для чтения вид, но и обеспечивают место для того, чтобы впитать то, что мы читаем, обдумать его и усвоить.



РавКу

к поясняет (*Shemuot HaRe'iyah IV*): когда мидраш описывает, как Тора была дана черным огнем по белому огню, это означает, что слова несут в себе смысл, а пробелы и поля – место для его усвоения, и они тоже очень важны.

В своей книге «Поля: восстановление эмоциональных, физических, финансовых и временных резервов в перенасыщенной жизни» доктор медицины Ричард Свенсон пишет:

*Поля – это объем, доступный свыше необходимого. Это то, что хранится в резерве на случай чрезвычайных обстоятельств или непредвиденных ситуаций. Поля – это расстояние между отдыхом и переутомлением, промежуток между возможностью свободно дышать и удушьем*

Если бы человек был оборудован мигающей лампочкой, которая показывала бы «Заполнен на 100», мы могли бы лучше оценивать свои возможности. Но такого индикатора у нас нет, и мы узнаем, что перенапряглись, только когда почувствуем боль. Как результат, многие люди стараются жить на 120 процентов, при этом удивляясь, почему же ноша кажется им столь тяжелой. Редко можно увидеть жизнь, распланированную лишь на 80 процентов, в которой оставлены «поля» для возможности реагировать на то неожиданное, что посылает нам Бог.



ханукия и суфгания

Возможно, встраивание в нашу жизнь «полей» для того, чтобы думать, размышлять и впитывать – это один из смыслов праздника Ханука. Мы зажигаем менору и поем: *«эйн лану ришус леиштамеш багем эла лиросам бильвад, нам не дозволено пользоваться ими, а только смотреть на них»*. Свет ханукальных свечей запрещается использовать для любой деятельности. Сила этих свечей не в том, чтобы давать нам свет для увеличения нашей занятости. Напротив, нам необходимо прекращать ее каждый вечер в течение восьми дней, садиться у горячей свечи и предаваться размышлениям.

Во время Хануки мы прерываем свою занятость, садимся у горящих свечей и размышляем.

У женщин возник обычай не заниматься работой по дому, пока горят свечи. Такой обычай есть и у многих мужчин. Свет меноры напоминает о необходимости прерывать свою постоянную деятельность, отрываться от работы, чтобы думать, созерцать, расти. Безумно занятый человек не делает пауз, чтобы увидеть благословение, которое все время находится рядом с ним.

Возжигая менору в этом году, используйте предписанное время праздности, греясь у ее огня, для того, чтобы пообещать себе разорвать цикл занятости и встроить в свою жизнь больше свободного времени – «полей» – на весь год.