

# Как научиться оптимизму?

Вопрос:

*Мне никак не удаётся научить себя оптимизму. Я начинаю своё знакомство с иудаизмом и уже усвоила, что радость очень важный компонент в служении Творцу. Радость – это свидетельство веры, что есть только Б-г и ничего кроме него. Умом я могу понять, что Всевышний благ, а зло создано для того чтоб сила добра в человеке побеждала дурные наклонности (йецер а-ра). Но моей душе почему-то очень трудно радоваться. Когда-то я изучала тему Холокост. Те образы из чёрно-белых фото и само описание трагедий очень сильно меня впечатлили и, если можно так сказать, «раздавили». У меня хорошее воображение. А когда родилась дочка, и я испытала сильнейшую любовь к ней, то мысли об ужасах Холокоста (да и всех наших трагедий, и не только наших) стали ещё невыносимее. Я вижу себя среди тех людей, как будто я была там, на краю расстрельного рва, держа в руках мою дочку. Иногда, не знаю, почему, я ищу в интернете эти старые фото и приходит такое отчаянье, что кажется, сходишь с ума. Особенно больно думать о детях, расстрелянных и замученных. Что вы посоветуете, как быть? Ну, никак не могу радоваться как раби Акива. Я всегда была пессимисткой.*

Мирьям



Ответ:

## 0 значении радости

Вы полностью правы в том, что радость – одна из самых главных ценностей. Это состояние человек должен поддерживать в себе в

течение всей своей жизни. Радость – это то, что даёт человеку возможность действовать и продвигаться вперёд. Приведу пример. В Торе рассказывается, как Яков шёл в Харан, чтобы выполнить повеление своих родителей – найти там себе жену. Когда наступила ночь, Яков остановился на ночлег, и во сне ему явился Всевышний. Творец пообещал ему удивительные вещи (Берешит 28, 13–15): «Землю, на которой ты лежишь, тебе отдам её и потомству твоему. И будет потомство твоё, как песок земной; и распространишься на запад и на восток, на север и на юг; и благословятся в тебе и в потомстве твоём все племена земные. И вот, Я с тобою; и сохраню тебя везде, куда ты ни пойдешь; и возвращу тебя в землю эту, ибо Я не оставлю тебя, доколе не сделаю того, что Я сказал тебе». Утром Яков встаёт, чтобы продолжить свой путь: «И понесли Яков ноги его (*ва-иса... раглав* – буквально “и поднял, понёс... ноги свои”)), и пошёл в страну сынов востока» (29, 1). Раши объясняет: «Когда [Яков] получил добрую весть о том, что Всевышний будет хранить его, подняло его сердце его ноги и стал лёгким его шаг». Мы видим, что даже у Якова, который был великим праведником и, конечно, и без того шёл быстро, чтобы выполнить повеление родителей, от радости «шаг стал лёгким».



Ещё о значении радости говорят мудрецы в трактате Шабат (30 б). Там сказано, что дух пророчества может быть только у человека, который пребывает в радости. Отсюда ясно, что человек в состоянии печали не способен быть близким к Всевышнему.

Конечно, в первую очередь наша радость должна быть основана на знании: всё, что Всевышний делает, Он делает для нашего блага, как Вы пишете. Что ещё может привести к состоянию радости – это размышление о величии Всевышнего, о том, насколько велик наш Отец, который на Небесах, насколько полноценны и гармоничны его деяния.

## **Как реагировать на тяжёлые события?**

Но всё это не означает, что когда в жизни человека происходят, не дай Б-г, тяжёлые события, он должен заливаться смехом и

плясать от радости, как свойственно сумасшедшим. Человек, несомненно, должен чувствовать боль по поводу того, что произошло, и страдать из-за этого. Но горе не должно становиться абсолютным и вести к депрессии. В сердце ощущение боли должно совмещаться с ощущением радости – потому что человек знает, что Всевышний посылает эти события ради его блага.

Это можно сравнить с ситуацией, когда отец наказывает ребёнка. Если ребёнок вздумает плясать, когда отец бьёт его, то продемонстрирует этим своё пренебрежение к отцу. Ведь отец хочет, чтобы ребёнок ощутил боль – чтобы тем самым осознал, что совершил проступок и больше к нему не возвращался. Ребёнок должен чувствовать боль удара и должен страдать также от боли, которую чувствует отец, когда бьёт его. Но в своём сердце мудрый ребёнок, всё же, должен будет ощущать также чувство радости – ведь отец делает это ради заботы о нём (отцу не безразличны его поступки).



Поэтому, когда человек слышит об ужасах Катастрофы, он,

конечно же, должен содрогаться от того, что слышат его уши. Но нельзя входить в депрессию из-за рассказов о Катастрофе – мы должны помнить, что всё это сделал любящий нас Отец наш, который с болью даёт нам Свои наказания, чтобы очистить нас от наших грехов и привести нас в конечном счёте к избавлению.

## **Поменьше думать о грустном**

Ещё хотел бы подчеркнуть один момент. Несомненно, очень важно помнить о страшных событиях, которые происходили с евреями, ведь каждый из нас должен страдать их страданием. Однако не стоит это делать слишком часто, потому что раздумья об этом лишают человека радости, которая так необходима. В особенности это относится к чувствительным людям – таким, как Вы. Сказали мудрецы (Псахим 113 б), что есть три типа людей, чья жизнь – не жизнь. Один из этих типов – люди (чересчур) милосердные. Такой человек настолько проникается страданием ближнего, что становится практически неспособен выполнять задачи, стоящие перед ним самим.

Поэтому совет в данном случае может быть: больше думать о хорошем, меньше – о тяжёлых вещах. Несомненно, что только так Вы сможете достичь состояния радости, которое так необходимо человеку в жизни.