

Развитие терпения – основы всех взаимоотношений

Быть терпеливыми с людьми абсолютно необходимо, чтобы жить полноценно.

Насколько быстро вы теряете терпение с детьми, которые бездельничают, с мужем, который делает что-то не так, как вам хотелось бы, или с женой, которая всегда опаздывает? Сложно ли вам стоять в длинной очереди, ехать за медлительным водителем, которого вы не можете обогнать, или иметь дело с сотрудниками, которые не справляются с задачами? Чувствуете ли вы, что вам сложно дождаться начала вакцинации или окончания пандемии?..

Нам постоянно нужно терпение, и в мелочах, и в главном. Но что это такое? Проще говоря, терпение (ивр. савланут) – это способность терпеть кого-то или что-то, что идет против нашего желания, воли.¹

Я хочу, чтобы мои дети были вовремя готовы к празднику, а они вместо сборов бездельничали. Я не хочу опаздывать на встречу, а, как назло, стою в пробке. Я хочу иметь здоровый, полноценный брак, но моя свекровь/теща при малейшей возможности старается преувеличивать перед моим партнером все мои недостатки.

Между прочим, нетерпение – это не что иное, как форма гнева. Это абсолютный континуум (от лат. continuum – «непрерывное, сплошное»). Сначала мы нетерпеливы или слегка раздражены, а потом начинаем усиливать это ощущение до раздражения, возмущения, гнева, и, наконец, полной ярости.

В каждом случае мы злимся, потому что наша воля не выполняется, и мы не можем терпеть причиняющуюся нам боль. Здесь вопрос лишь в том, в какой степени это проявляется.

Однако терпение в отношениях с людьми абсолютно необходимо, чтобы быть успешным и получать от жизни удовольствие.

Да, у людей есть недостатки. Да, они делают большие ошибки и очень часто раздражают, порой даже очень. Но терпеливый человек понимает, что любые отношения, в которых он находится от рождения или в которые вступает со временем, невозможны без того, чтобы люди так или иначе обнаруживали слабости и недостатки друг друга. И терпеливый ответственно решает нести это бремя отношений, не уклоняясь от него, даже когда дела идут из рук вон плохо.

Терпение не означает умение скрывать раздражение или гнев. Вовсе нет. Оно означает, что человек готов к тому, чтобы по-настоящему принять других и признать, что и у него самого тоже есть недостатки и такие черты характера, которые другим приходится терпеть и нести их бремя.

Это также означает быть в состоянии ясно думать о том, как правильно вести себя в сложных ситуациях, а не просто как-то там реагировать.

В конце концов, по-настоящему терпеливый человек продолжает быть добрым к своему «раздражителю», не отказывая ему в помощи и не отключаясь. Терпеливый человек не бросает отношения только из-за того, что дела идут плохо.

Перечисляя 13 атрибутов милосердия Всевышнего, Тора называет Бога «долготерпеливым» (ивр. эрех апаим).²

Мы часто идем против воли Бога, и Он терпеливо это переносит, зная, что мы, люди, совершаем ошибки или даже умышленно нарушаем Его волю. Но Он ждет, когда мы вернемся на истинный путь, чтобы научиться на своих ошибках и вырасти, даже если поступили в отношении Него дерзко. Все это время Он не отключается и не скрывает от нас Свою доброту.

Талмуд учит, что на Небесном Суде нас спросят: «Сохранил ли ты своего друга, обуздав свой дух?» Вопрос означает, переносили

ли мы несовершенство других с терпением и добротой?

Практические шаги к развитию терпения

1. Вспомните о ситуациях, когда вам было трудно переносить боль, которую вызывали у вас другие люди, при этом не отключаясь от них, не меняясь в лице, не отпуская язвительные замечания, не злясь или что-то и того похуже.
 2. Выберите для начала одну повторяющуюся ситуацию, над которой вы хотели бы поработать.
 3. Представьте себе, как в идеале вы хотели бы справиться с такой ситуацией – с достоинством, спокойно, принимая недостатки или плохое поведение человека и отвечая ему доброжелательно.
 4. Практикуйте это поведение, даже если на самом деле раздражены и внутри все кипит.
На реализацию этого может потребоваться немало времени. Главное, не сдавайтесь, даже если одна неудача будет следовать за другой.
 5. Когда же наконец вы добьетесь успеха, то обнаружите, что чувствуете себя спокойнее, сильнее, мудрее. Один из принципов иудаизма гласит, что правильное внешнее поведение не только служит выработке хороших манер, но влияет на нас и внутренне.
 6. Верьте, что вы можете этого добиться.
 7. Продолжайте практиковаться – каждый день будет предоставлять вам новые возможности!
- Сноски
8. Рабби Моше Хаим Луцатто, Месилат Йешарим, глава о чистоте.
 9. Шмот, 34:6; Бемидбар, 14:18.

Источник