**О гневе**

Теперь поговорим о гневе. Тема эта невероятно объемная. Минимум курс на 5-6 занятий. Мы тут скажем только несколько мыслей о колоссальном вреде гнева. И о том, что можно бороться и перебороть гнев. Одно из самых плохих порицаемых качеств в человеке – это гнев. Он приносит вред всем, в первую очередь самому человеку, во вторую - всем окружающим. Гнев может разрушить весь комплекс многолетних человеческих отношений. Кроме всего, такого человека, который быстро гневается, никто не любит, его избегают. И наоборот, насколько ценят человека сдержанного, хладнокровного, владеющего собой в непростых ситуациях. Говорят мудрецы – человек проявляется, кто он действительно есть, в трех ситуациях связанных со стаканом, карманом и гневом. Стакан – ну, знакомая нам ситуация. Напился, раньше вроде такой молчаливый был, а тут смотри, разговорился, рассказал о себе, о жизни, потом обо всех остальных рассказал, что он думает. Показал внутренние грани своей личности. Карман - человек хорошо проявляет себя в этом. Как известно денежные купюры хорошо прилипают к внутреннему карману, их тяжело оттуда отодрать. Как мы говорим – своя копейка ближе к телу. И третье, в чем человек себя проявляет – насколько быстро он сердится. Теперь мы увидим, кто он такой. А заодно, что он думает о ней, а если о ней, то и о ее маме, ну а если о ней и о маме, то и о бабушке в придачу. Все, все, все мы узнаем о нем теперь. Итак, человек раскрывается в этих трех ситуациях. Одна из них наиболее явная – это в гневе. Говорит царь Соломон в книге Екклесиаста – гнев у глупцов подмышкой покоится. Ну, во-первых, почему подмышкой? Всегда тут рядом, в любое место с собой носим. А почему глупцов? Вот это интересно. Интересно, что когда мудрецы выражают свое отношение к нехорошим, негативным человеческим качествам, единственное качество, о котором сказано, что оно глупое – это гнев. Все остальные разрушительные, жестокие, какие угодно, но глупое только гнев. Почему? Потому что посредством других качеств человеку хоть какая-нибудь польза, хоть что-нибудь есть от этого. Например, от жадности у него хоть деньги будут. Но от гнева никакой пользы. В качестве примера – Леопольд рассердился на Клару, все сказал о ней, о ее семье. На следующий день пришел мириться, просить прощения, извиняется. Глупец! Какой мириться?! Теперь все знают, что он о ней действительно думает, и заодно про всех ее родственников. Ай, Леопольд, теперь ты снова хочешь надеть маску, и ходить с ней? А ведь что хотел Леопольд утвердить своим гневом? Чего люди хотят добиться гневом? Вернуть себе утраченное, как им кажется, достоинство. Отстоять его. Возвратить себе почет, честь, величие. А результат? Еще больше они свое достоинство теряют. Ну, это не глупо? Это глупо, потому что нехорошо для всех. Никому пользы от этого нету. Говорит Гаон из Вильно (раввин, общественный деятель, один из духовных авторитетов ортодоксального еврейства), что человек, который хочет решить проблему своих отношений голосом, который он повысит, или гневом, который он покажет, подобен человеку, который пытается отмыть свое лицо грязью - чем больше моет, тем грязнее лицо становится. Так и тут - чем больше человек сердится, тем более опускает свое достоинство, и марает свою честь. Ну, может ли быть что-либо более глупое?

А можно ли этого избежать? В принципе, это и есть цель нашего рассмотрения. Однажды я давал цикл занятий на эту тему. На первом занятии присутствовал один мужчина. Услышав, что мы собираемся говорить о возможности прекращения гнева, он посередине занятия вскочил, прям взревел: «Глупости вы говорите! Все это невозможно! Нельзя перестать сердиться!» Как вышел, как хлопнул дверью, так что стекла чуть не выпали. Многие действительно считают, что гнев – чувство совершенно неконтролируемое и не поддается управлению. А ну, посмотрим, так ли это. Представьте, что вы идете спокойно и уверенно по улице в своем родном районе. И вдруг – бах, получаете увесистый подзатыльник. Вы разворачиваетесь, готовы размазать обидчика на близлежащем заборе. Но кого вы видите перед собой? Стоит гроза улицы, местный хулиган по кличке «Король». Улыбается вам: «Привет!». В течение доли секунды вы понимаете, что сердиться надо, но… не стоит. И что вы ему ответите? Вы ответите: «Привет, как дела?» Гнев оказывается явление довольно-таки контролируемое. Мы просто там, в глубине души очень быстро решаем для себя, стоит ли сердиться нам или нет. А если решаем, значит это контролируемо. Значит над этим можно работать.

Поэтому всего лишь несколько намеков, как можно совладать со своим гневом. Почему намеков? Потому что не существует чудодейственного лекарства против гнева. А требуется колоссальное усилие и кропотливейшая работа над собой. А этому надо отдельно учиться. И поэтому приходится ограничиваться какими-то намеками.

1. Как, например, общий совет. Его легко дать, и очень тяжело его выполнить. Но, по крайней мере, знание теории нам поможет. Гнев порождается ударом по человеческому самолюбию, гордости, высокомерию. Поэтому если человек принизит себя чуть-чуть, принизит свои высокие представления о своей личности, не будет ходить с ощущением, что он в центре мира, он эталон, у него монополия на справедливость, на истину, то и желание гневаться не столь сильно в нем будет кипеть. Как мы сказали – легко это сказать, надо это знать, тяжело это выполнить. Над этим надо работать.
2. Еще один важный совет. Если у нас получится проанализировать, что нас именно рассердило, то порой выявив точную причину гнева, мы обнаружим насколько это мелко, а может, вообще мы все преувеличили всю эту обиду, никто ничего против нас не имел, может мы все домыслили. А заодно, если есть эта возможность трезвой оценки, то надо проверить, стоит ли это того, чтобы рассердиться. Знаете, как это знать? Относительно просто – если это вас рассердит и через 10 лет, и через 20 лет, то, по-видимому, стоит взвесить эту возможность, а если нет, то не дай бог, не нужно сердиться. Вы видите, что большинство причин не стоят того, чтобы рассердиться и даже через час.
3. Несколько более практических советов. Говорит Рамбан (один из комментаторов Талмуда, поэт) - человек должен приучить себя говорить спокойно. Если мы изначально привьем себе манеру разговора - не резко, спокойно, то со временем это станет частью нашего характера. Итак, вполне возможно, что мы спасемся от вспышки гнева. Это в одном предложении, но за этим стоит целая еврейская техника, которую, опять-таки скажем, нужно подробно учить.
4. Есть еще один очень практический совет. Нужно постараться отодвинуть гнев. Т.е. разгневаться надо, но не сейчас. Остановиться перед началом. Промолчать впервые секунды. Я рассержусь, но через 3 минуты. А через 3 минуты иди знай может быть уже не захочется, может быть не столь важным покажется причина для гнева. У одно из мудрецов на этот случай был специальный халат. Так он его называл – «халат гнева». Как только он чувствовал, что он собирается рассердиться, он бежал одевать этот халат. А халат был непростой. Не так легко было в него влезть. И пока он в него влезал, у него все проходило. Можно в доме завести даже 2 халата - один для гнева, один для ссор. Закон в доме – ругаемся только в этой комнате, и только в специальном халате. Пока оденемся, пока его найдем, иди знай, может все пройдет.
5. Еще один прекрасный совет против гнева – это чувство юмора. Очень важно развить в себе это чувство юмора, как необыкновенно сильное средство против гнева. Например, в доме у Ильи и жены его Натальи был день рождения. Собрались все родственники, друзья, было шумно, стол бы по-праздничному накрыт. А жена Наталья была чем-то недовольна. И вот посередине веселья она громко обратилась к мужу с восклицанием: «Ты законченный идиот!». Немая сцена, все оцепенели, стало тихо. Илья резко вскочил, все прямо вжались в стулья, но он произнес: «Я согласен с тем, что я идиот! Но то, что я законченный идиот – протестую!» Все засмеялись, ей стало стыдно, и она поняла свою ошибку. А какой бы скандал мог бы из этого получиться?! Так нам чувство юмора может помочь выйти из многих-многих ситуаций, в которые мы попадаем.

Итак, список советов у меня тут еще большой, но я на этом остановлюсь. Как я сказал, этому надо отдельно учиться. Но принцип понятен – можно контролировать себя, можно научиться сдерживать гнев.

Ашер Кушнир - Секрет еврейской семьи и семейного счастья