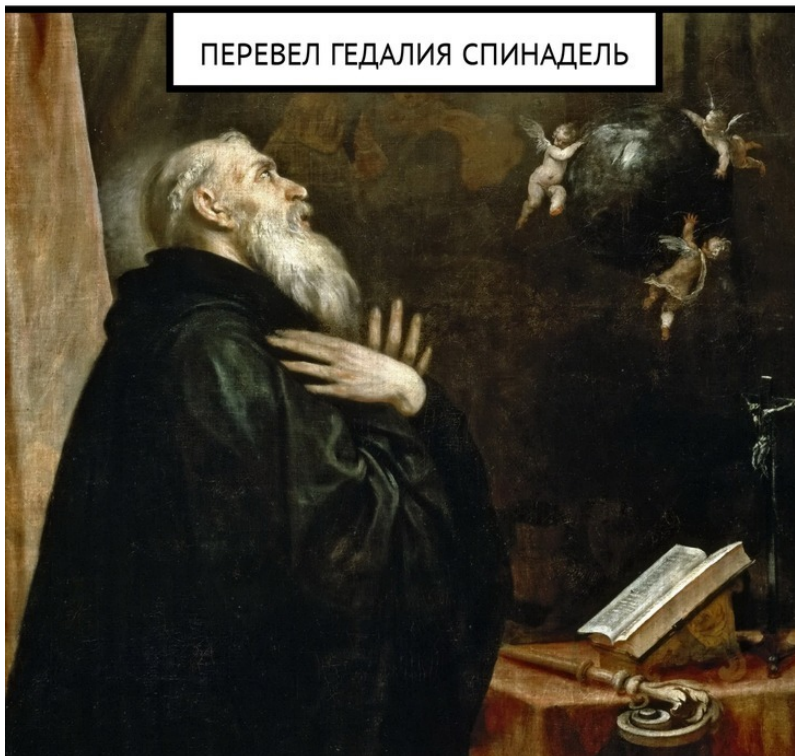


АВРААМ ТВЕРСКИЙ

**Создадим человека.
Истинная самооценка и путь
жизни по Торе**

ПЕРЕВЕЛ ГЕДАЛИЯ СПИНАДЕЛЬ



Авраам Тверский
Создадим человека.
Истинная самооценка
и путь жизни по Торе.
Перевел Гедалия Спинадель

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29828344
ISBN 9785449046079

Аннотация

В ходе истории человек хотел улучшить окружение, увеличить производительность труда, обрести счастье и покой, найти панацею от болезней. А в более высоком плане, искал Бога. Однажды к ребе из Коцка пришел молодой человек. Тот спросил: – Зачем пришел? – Найти Бога. – Зря потратил время и деньги, – ответил ребе. – Бог везде. Мог и дома найти. – Так зачем я пришел? – Найти себя, – ответил ребе. – Найти себя!

Содержание

Введение	11
Глава 1	13
Самооценка и путь жизни по Торе	13
Глава 2	16
Искажение своего образа	16
Глава 3	21
Страх быть отвергнутым	21
Глава 4	24
Самооценка: скромность и тщеславие	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Создадим человека.
Истинная самооценка
и путь жизни по Торе
Перевел Гедалия
Спинадель**

Авраам Тверский

Переводчик Гедалия Спинадель

© Авраам Тверский, 2018

© Гедалия Спинадель, перевод, 2018

ISBN 978-5-4490-4607-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Создадим человека» – одна из десятков книг Авраама Тверского, раввина, доктора психиатрии и главы Реабилитационного института в Питтсбурге, США. Это путь Торы к обретению истинной самооценки – ключ к счастью и эффективности жизни.

Dedicated to my family

**for their continued love and support
and to those people
who have believed in me to fulfill my greatest potential
«If you combine Faith, Love and Prayer, then you can have
Hope.»**

Памяти

**прадеда, цадика рава Ишайи бен рав Исраэль Лер-
нер**

семья Лернер

Памяти

**Феликса бен Наум, Матли бат Исраэль, Элиэзера
бен Элияу**

***от семьи Ильи и Вадима Бирманов и Наталии Песи-
ной***

Посвящается

семьям Цейтлин, Элтерман, Нейман

Моррис Цейтлин

Издательство Ам Асефер – Народ Книги

Издательство Ам Асефер посвящено выпуску литературы
для помощи широким кругам русскоязычных евреев, рассе-
янным по всему свету – для усиления их самоидентифика-
ции, повышения самооценки и приближения к корням, сво-
ему народу и своему единственному Источнику.

Недаром *лого* – эмблема издательства – земной шар,
на котором раскрыта книга с буквами алеф и бет. *Алеф-
бет* – еврейский алфавит, утерянный евреями свой язык,

традиционное миропонимание, несущее откровения и тайны, отобранные и отшлифованные многими поколениями пророков и мудрецов.

За десять лет издательство опубликовало более двадцати книг, избранных по четырем критериям – они освещают основные темы важные для всех людей и могут быть доступны, интересны и принести неоценимую пользу всем, независимо от степени их знакомства с еврейской культурой и традицией.

Вместе с тем, много новых и существенных идей и фактов в них найдут и люди, продвинутые в еврейском учении. Эти книги сочетают в себе информацию для разных уровней понимания. Они написаны на простом языке с минимальной терминологией, но концентрированы и несут глубокие мысли.

Издание этих книг было изначально продиктовано альтруистическими намерениями, его поддерживали по-разному десятки людей, в основном в Америке, а в последнее время и в России, и в значительной мере оно является некоммерческим предприятием. Сотни книг подарены организациям, которые их раздают, например *Яд леахим*, *Лев леахим* и система школ для русских репатриантов *Шуву*.

Остановимся на некоторых из вышедших книг, чтобы их найти и заказать. И расскажем об издательских планах, чтобы читатель мог по мере сил способствовать их осуществлению.

Во-первых, следует сказать о серии «**Еврейская этика – Основы нравственности, на которой стоит мир**», в которой уже вышли два произведения, тематически близко связанные с книгой *Сделаем человека*.

Это *Законы достойной речи – ежедневный урок* (по классическим книгам Хафец Хаим и Шмират алашон) – разъяснение на уровне галахи и мировоззрения кабалы запрета злословить: говорить о человеке то, что может принести ему ущерб любого рода, иногда непоправимый.

И *Любите делать добро (ежедневные уроки* по книге Хафец Хаима *Аѓават хесед*) о том, как помогать людям эффективно, чтобы ваши вклады – времени, сил и финансов – приносили максимальную, вечную пользу их получателю и вам и не приносили вреда.

Выходит в свет *Позитивная сила речи* – в ежедневных уроках (на основе книги р. Плискина). О том, что нельзя говорить в лицо, чтобы не сделать больно, не «убивать» – что является большим грехом и всегда приводит к страшным последствиям! И как говорить с людьми, чтобы поддержать, придать им сил и направить к истинным целям сообразно их возможностям – что является добрым делом высшего уровня.

Знания, полученные в этих книгах и применяемые на практике, укрепляют в человеке уверенность в его непреходящей ценности и его причастности к общему и Единому.

Любовью к человеку и законам общения посвящена и кни-

га, вышедшая в 1994-году в моем переводе, она готовится к переизданию в новой редакции – ***Учитесь жить достойно*** («Люби ближнего»). Ее автор, раввин и опытный психолог Зелиг Плискин, разбирает в каждом недельном разделе Торы заповеди межчеловеческих отношений, снабжая их поучительными примерами из жизни наших учителей.

Вскоре должна выйти книга ***Другая сторона*** Юдит Саммет. Она рассказывает реальные истории, персонажи которых, руководствуясь предвзятым отрицательным мнением – основе большинства ссор – неправильно воспринимали слова и события, что приводило к забавным и печальным недоразумениям. Книга учит, как руководствоваться в жизни важнейшим принципом мудрецов: «Суди о людях по чаще их заслуг».

Еще одна из тем, прививающих самосознание – история, если она не просто перечисляет факты, но приводит их для понимания общего смысла хода жизни и стоящих за событиями идей, и делает это эмоционально. Несколько лет назад была издана такая книга Берела Вайна ***История еврейского народа от 1750-го года до нашего времени*** или ***Ам Израэль хай*** (Народ Израиля жив). В ней даны очерки истории на основе многих малоизвестных еврейских и классических источников – благодаря чему можно действительно переживать прошлое. Это, пожалуй, единственная подлинно еврейская книга по истории, которая при этом впол-

не научно обоснована. Кроме того, она включает 170 фотографий, многие из которых редкие и выражают больше, чем можно сказать словами. Готовятся к изданию остальные три тома из этой серии автора **«Вечный народ»**: от разрушения Первого Храма до начала средних веков (700-го года); затем средние века и новое время, и отдельно том, посвященный 20-му веку. Эти книги так увлекательно написаны, что их объем в 300—500 страниц, не считая многочисленных фотографий, просто не замечаешь.

Среди выпущенных книг надо упомянуть сборник **«Еврей среди других религий»** (350 страниц), **«Шма Исраэль – дух и закон в еврейской традиции»** Нормана Лэма, **«Мудрость кабалы»** рава Александра Сафрана, и так далее...

А также мою авторскую книгу **«Остров и пламя»** – первую из начатой серии: **«Тора о любви – мистика и практика»**. Первая книга состоит из трех частей: *Семь лиц человека*, *Слова мудрецов* и *Десять слов радости*. Она представляет в новом свете суть отношений между полами и саму еврейскую традицию в этом аспекте. Последние две части книги выпущены и на иврите. Готова к изданию и вторая книга из той же серии – **«Источник гармонии»**.

Подготовлены к публикации и еще несколько книг, например: *Идея добра и зла в еврейской традиции* иерусалимского профессора Шломо Розенберга и *Комментарии рава Ш. Р. Гирша к Псалмам*, отражающие его своеобразный

взгляд на псалмы. Сроки выхода новых книг зависят, в основном, от спонсорской помощи.

*С уважением,
глава издательства Гедалия Спинадель.*

Введение

В ходе истории человек хотел улучшить окружение, увеличить производительность труда, обрести счастье и покой, найти панацею от болезней. А в более высоком плане, искал Бога.

Однажды к ребу из Коцка пришел молодой человек. Тот спросил:

– Зачем пришел?

– Найти Бога.

– Зря потратил время и деньги, – ответил реб. – Бог везде. Мог и дома найти.

– Так зачем я пришел?

– Найти себя, – ответил реб. – Найти себя!

Человеку ближе всего на свете он сам. Но иногда он так отчужден от себя, что нет для него ничего более далекого¹. Это порождает искаженное представление о себе, болезни и тяжелые проблемы.

Благодаря этой книге человек может придти к себе, к осознанию своего «я» и позитивной самооценке. Это не значит,

¹ Сказано: познай самого себя. Намного легче познавать что-то внешнее, будь-то мир или другой человек. По крайней мере, нам кажется, что легче, проще в это поверить. Но Бог хочет от нас, чтобы мы, в первую очередь, совершенствовались себя. А для этого мы должны себя любить. Без любви нет истинного познания. И как без этого улучшать себя и мир? – Г.С.

что у него никогда не будет стрессов и проблем, это не путь бегства в какое-то трансцендентное состояние. Книга разбирает психологические откровения Торы Творца и показывает, как благодаря сознательной жизни по Его законам человек может вырасти как личность и реализовать свой потенциал. Самосовершенствование – это продолжение работы творения и воплощение призыва Бога к душе: «Создадим человека» (Бытие, 1:26).

Некоторые из моих работ стали популярными, чего я не жду от этой книги. Большинство доступных книг о самосовершенствовании обещают, что авторские инструкции одарят читателя радостью, спокойствием и блаженством. Я этого в книге не делаю. Тора рассказывает, что пребывание человека в Саду Эдена было очень кратким, и после изгнания он уже не испытывал райской жизни на земле.

В эпоху, когда технологические достижения помогают избавляться от многих проблем, тезис этой книги может показаться несовременным. Но тем, кто готов его рассмотреть и увидеть, что развитие личности происходит не благодаря чудесам техники и что может потребоваться много времени и усилий, чтобы достичь цели, которая не только не ощути-ма, но и не приносит полного спокойствия, я с уважением предоставляю эту книгу.

Глава 1

Самооценка и путь жизни по Торе

Десятки лет психиатрической практики показали мне: бывают расстройства из-за биохимических нарушений, но основа подавляющего большинства эмоциональных и поведенческих проблем – заниженная самооценка! Множество людей недооценивают себя, свои способности и компетентность. Это порождает у них мириады проблем.

Я приводил эти наблюдения в книге *Like Yourself and Others Will, Too* («Люби себя, и другие тебя полюбят») (Prentice Hall, 1978). Она помогала людям понять, что некоторые их проблемы объясняются низкой самооценкой, и являлась как бы пособием для самолечения. Давала возможность поставить себе этот диагноз и излагала ряд теорий о развитии неправильных представлений. Но не объясняла в деталях, как решить эту проблему.

В следующей книге *Self-Discovery in Recovery* (Hazelden, 1984) я обсуждал, как программы, эффективные для лечения от алкоголизма и химической зависимости, можно использовать для повышения самооценки. Но эти методы, в основном, относились к людям, которые избавились от этих специфических проблем. Там я не разбирал общие подходы.

И некоторые спрашивали: «Почему вы просто не посоветуете жить согласно Торе? Разве эта жизнь не лучший способ создания правильной самооценки»? И почти на том же дыхании: «А скажите, почему же многие из тех, кто соблюдает Тору, ведут себя так, будто у них занижена самооценка»?

Да, жизнь по Торе – действительно идеальная система создания самооценки, и вообще идеальная жизнь во всех отношениях. Человеку, который живет согласно учению Торы, обещаны все блага (Ваикра, 26:3—13), у него не будет искаженной самооценки. Но для достижения полного эффекта жизнь по Торе должна быть абсолютной и сознательной.

Тора – не только Танах² и Талмуд, *Шулхан арух*³ и комментарии к нему. В нее входят труды всех великих еврейских учителей мысли и нравственности: *Врата раскаяния* рабейну Йоны из Героны – это Тора, как и *Путь праведных* рава Моше Хаима Луццато, *Танья* раби Шнеур Залмана, *Основа и источник преданности* рава Александра Зискинда и многие другие.

Поэтому жить абсолютной и сознательной жизнью Торы значит не просто соблюдать законы *кашрута*⁴ и *шабат*. Строгое соблюдение всех заповедей из Торы⁵ и указаний

² Тора, Пророки и Писания.

³ Основной свод еврейских законов.

⁴ Кошерного, заповеданного Торой, питания и семейной жизни.

⁵ Отдельный человек в наше время, когда нет Храма, может соблюдать порядка 270 из 613 заповедей. – Г.С.

раввинов – действительно основа жизни по Торе, без которых она невозможна. Здесь начинается, но не кончается жизнь по Торе.

Это ясно показывает комментарий Рамбана (к Ваикра, 19:2) – можно технически соблюдать все заповеди и быть духовно несостоятельным человеком. Он утверждает, что обязанность достичь *кдуши* (святости, посвящения Богу) существенна для жизни по Торе. Она выходит за пределы технического соблюдения *мицвот*. Предлагая Тору еврейскому народу, Бог поставил условие и цель ее дарования: «И будете для Меня царством священников и народом святым (отделенным от других – *гой кадош*)» (Шмот, 19:6).

Обрести *кдушу* – не простая задача. Она требует полной преданности воле Творца, посвящения всех своих действий (даже самых приземленных) исполнению Его желаний. Следует избегать любого действия, сколько бы оно ни продолжалось и на что бы ни было направлено, если оно не согласуется с Его волей, не служит исполнению Его воли. Неограниченное служение Творцу действительно приносит обещанные награды и усиливает самооценку.

Проблему недооценки себя не решить, пока нет ее осознания. Поэтому я привожу здесь методы диагностики заниженного представления о себе. А когда человек это признал, можно обсудить методы коррекции.

Глава 2

Искажение своего образа

Есть люди, которые сознают, что у них занижена самооценка, но многие об этом не подозревают.

Я называю проблемой самооценки не просто низкое мнение о себе, но *неоправданно* негативное чувство по отношению к себе, *не основанное на фактах*. Многие сознают, что им не хватает уверенности в себе, и ощущают свою неадекватность, считая эти чувства оправданными и свою неадекватность реальной. Но *часто это восприятие себя неверно*, низкая самооценка и неуверенность не имеют основы.

Трудно избавиться от этого. Человек, убежденный в полной реальности того, что видит, полагает, что оно обладает такой формой и цветом, как ему кажется. И почти невозможно убедить его, что этого нет, это галлюцинация. Но, если удастся, он может принять точку зрения другого человека. В психиатрической практике мы обнаруживаем эти проявления при параноидальном психозе. Кто-то, например, считает себя мессией или очень богатым. Клинический опыт показывает, что эти представления настолько фиксируются сознанием, что логические аргументы не производят никакого впечатления.

Мания величия встречается не так часто, но негативные самооценки очень распространены. Многие считают себя менее значительными, чем они есть, и полностью убеждены в абсолютной правильности своего восприятия. Противоположные мнения других людей и даже конкретные свидетельства почти не влияют на них. Многие признают, что страдают от низкой самооценки, но настаивают на ее оправданности из-за их неадекватности в том или ином отношении.

Сделаем еще шаг. Человек, который что-то видит, убежден, что и все вокруг это видят, и не подвергает сомнению свое восприятие. Если видит коричневый стол, предполагает, что все видят коричневый стол. И тот, кто воспринимает себя скучным, асоциальным, непривлекательным или нежеланным, убежден, что так его воспринимают все остальные. Для него его восприятие – объективная реальность.

Это «открытие» психологической мысли встречается в Торе. Разведчики, которых Моше послал в Кнаан, по возвращении рассказали народу Израиля, что видели там великанов: «Мы были в глазах своих как кузнечики, и такими же в их глазах» (Бемидбар, 13:33). Принцип ясен. Каким ты себя видишь, таким считаешь, что тебя видят другие.

Раши комментирует эту фразу из Торы: «Мы слышали, как они (кнаанеи) говорят: муравьи пришли в наш виноградник». Здесь два важных психологических откровения.

Первое: скорее всего, разведчики даже не понимали языка кнаанеев, но были уверены, что это о них говорят. – Если

вы себя чувствуете неадекватным, вы считаете, что и другие люди это заметили и обсуждают вашу неадекватность.

И второе – процесс снижения самооценки. Вначале чувствовали себя как кузнечики, а вскоре размером с муравья.

Разубеждать людей, часто оказывается бесполезным. Я помню случай с женщиной, у которой была глубокая депрессия с чувством очень низкой самооценки, хотя она была великолепным специалистом и занимала престижное положение в медицинском обществе. Неоправданное чувство неадекватности привело ее к алкогольной зависимости. Я был поражен ее совершенно искаженным представлением о себе и, когда попросил описать качества ее личности, она замолчала. Я обратился к документам и увидел, что она с отличием окончила институт, получила престижную награду и не могла не сознавать, что обладает исключительным умом. Она ответила: «Получив эту награду, я была уверена, что они ошиблись».

Изучая проблему негативного представления о себе, я обнаружил: глубочайшее чувство низкой самооценки бывает у самых одаренных и компетентных людей. Тот, кто создает свой негативный образ, будто смотрит через линзы, искажающие восприятие так, что он видит себя *противоположным* тому, чем является⁶.

⁶ Не так ли говорил о себе великий греческий философ: «Я знаю, что ничего не знаю»? Чем больше знания, тем ясней просторы непознанного и ниже самооценка. При этом он все время старался доказать, что другие люди знают еще меньше, чем он. Но победа в спорах и распространенное хобби поиска ошибок

Предположим, вы оцениваете личные качества человека по шкале от одного до десяти по разным параметрам: интеллект, харизма, привлекательность, умения и таланты. Ниже среднего, допустим, +3, а выдающийся человек: +10. Если по какой-то причине они создают себе негативные образы, то первый оценит себя -3, а второй: -10.

Трагедия негативного образа, отрицательного восприятия себя, усугубляется тем, что вызванные этим расстройства совершенно необоснованы. Те, кто больше всего страдают, могли бы больше всех радоваться.

Негативный образ не обязательно касается всего в человеке. Иногда человек чувствует неполноценность только в каком-то одном аспекте. Часто позитивно чувствует себя в своей профессии, но низко оценивает себя как личность.

У меня есть знакомый врач. Он обычно начинает больничный обход в семь утра, а сразу после окончания рабочего дня возвращается в офис, где остается до поздней ночи. Так и в выходные дни. Его обожают пациенты, сестры и работники больницы, но персонал госпиталя часто предполагает, что, наверное, его жена – ведьма, иначе, почему он не идет домой?

Через несколько лет жена этого врача консультировалась со мной по поводу депрессии. Я увидел, что она очень

у других не решают жизненной проблемы самого человека и не делают его неуязвимым, он тоже подвержен ошибкам. С другой стороны, описанный автором характер искажения реальности, показывает, как наши иллюзии все-таки зависят от нее. – Г.С.

мягкий, сострадательный человек, совсем не такая, какой ее представлял персонал больницы. Она сказала: «Я очень неуверенный человек. Мне нужно плечо, чтобы опереться, но мужа никогда не было, чтобы его подставить. Он никогда не был отцом нашим детям. Хотя он всегда нас обеспечивал материально, у нас никогда с ним не было эмоциональных отношений, он не поддерживал нас как муж и отец».

В результате, я встретился с этим врачом и понял, что он считал себя компетентным в своей профессии, но чувствовал, что не может ничего предложить как *личность*. Не верил, что у него есть эмоциональная и личная сила, нужная его семье. Ощущал неспособность удовлетворить их эмоциональные потребности и поэтому искал безопасности в своем офисе и госпитале, где его успокаивала роль доктора.

Это, возможно, причина, почему многие люди становятся трудоголиками. Работа может приносить им больше удовлетворения, чем человеческие отношения.

Является такое искаженное представление о себе частичным или охватывает всю личность, в любом случае, эта иллюзия может пагубно сказываться на жизни человека и его окружающих.

Глава 3

Страх быть отвергнутым

Классический пример негативного представления о себе – «одиночка», избегающий общения. Он предпочитает работу, которая позволяет ему быть в одиночестве. Старается не ходить на всякие собрания, а, если не может их пропустить, делает себя неприметным, вжимается в стенки, как хамелеон, который меняет цвет, чтобы скрыть свое присутствие.

Трагично, что такой человек страдает от одиночества и при этом сам уклоняется от общения, дружбы. Низкая самооценка побуждает его верить в то, что люди отвергнут его все равно, что его «огромные» личные недостатки станут столь очевидными, что его будут ранить замечания людей и их реакции на его поведение. И он ускользает от общения, чтобы избежать предполагаемой боли.

Но попытки спастись от отверженности могут ее вызвать. Возникает вопрос, почему человек, который чего-то боится, сам способствует тому, чтобы это с ним произошло?

Во-первых, если он предвидит, что его отвергнут, он, вероятно, находится в состоянии депрессии и ожидания, что произойдет неизбежное. Но при всей болезненности отвер-

женности, иногда людям лучше через нее пройти и принять ее, чем постоянно мучиться в ее ожидании.

Во-вторых, человек, который сомневается в том, что действительно способен кому-то понравиться, может начать провоцировать других, чтобы они подтвердили его чувство. Его подсознание рассуждает: «Если они действительно заботятся обо мне, не отвергнут меня, даже если я буду их провоцировать». Начинает провокации, и, если его не отвергают, думает: «А что же они будут делать, если я действительно чем-то расстрою». И продолжает. Наконец, терпение тех, кто его любит, истощается, они отворачиваются от него. Тогда он делает вывод: «Я же с самого начала знал, что они меня не любят».

Еще одна причина такой неадекватности заключается в том, что им легче перенести отверженность, когда они заслужили ее своим поведением.

Если человек чувствует, что его отвергли, и не понимает, почему, он может думать: «Что-то во мне раздражает людей». Чувство, что в тебе есть что-то отвратительное, ужасно расстраивает, и человек может считать, что действительно заслуживает отверженности, поскольку исправить это отталкивающее качество не в состоянии. Но если считает, что его отвергли из-за чего-то внешнего, ситуация не так безнадежна. Его *поведение* – не он сам. Тогда, чтобы его не отвергали, ему достаточно лишь изменить свое поведение, а это он может.

Наша психофизиологическая система пользуется множеством защитных маневров, многие из которых включаются бессознательно. Это одна из подсознательных тактик самосохранения. Если человек боится отверженности, он *ведет* себя так, чтобы связать предполагаемую реакцию людей со своими действиями, а не чем-то мерзким в своей сути.

Трагические последствия предчувствия отверженности далеко превосходят описанные защитные способы поведения. Независимо от причины, каждый эпизод неприятия снижает самооценку человека. Особенно если у него есть тенденция избегать отверженности, что прогрессивно усиливает деструктивный цикл.

Глава 4

Самооценка: скромность и тщеславие

Здесь естественно ожидать возражения. Читатель может спросить: «Как можно с точки зрения Торы критиковать низкую самооценку? Разве нас не учат тому, что *гаава* (тщеславие, гордыня) – грех? Разве Талмуд не подчеркивает: Будьте очень и очень скромными (Авот, 4:4)»?

Поясим. То, что я обозначил, как негативное представление о себе, – не *анава* (скромность), а чувство, исходящее из искаженной самооценки, когда человек не признает свои положительные качества и видит себя намного меньшим, чем является. Негативный образ – не скромность, а заблуждение, ложное восприятие.

Тора полностью отвергает искажение истины во всем. Хотя многие предосторожности во избежание нарушений заповедей Торы исходят от раввинов, только одна такая мера упомянута в самой Торе – в отношении лжи. Запрет «Не лгите» дан в книге Ваикра (19:11), но кроме этого Тора еще подчеркивает: «Удаляйся ото лжи» (Шмот, 23:7).

Например, если у человека приятный голос, неправильно отрицать это. Если есть острый ум, не нужно считать себя глупым. Когда человек привлекателен, не должен видеть

себя отталкивающим. Известному ученому не следует называть себя невеждой.

В двадцатом веке образцом скромности был великий Хафец Хаим (рав Исраэль Меир аКоэн). До сих пор еще есть достаточно свидетелей исключительной скромности этого мудреца. Но он написал много галахических и этических произведений, проявив и утвердив при этом широчайшие знания галахических решений и этических принципов. Как бы он мог это сделать, если бы не считал себя достаточно квалифицированным и компетентным? И как бы все выдающиеся авторитеты Торы могли взять на себя ответственность стать лидерами общины, если бы не чувствовали, что подходят для этой роли? Как бы они подвергали сомнению позиции других выдающихся людей, не будь они уверены в своей компетентности? Ясно, что понимание уровня своих знаний и способностей никак не противоречит скромности.

Совместимость истинной самооценки и скромности вполне понятна в свете талмудического учения: «Если ты выучил много Торы, не считай это заслугой, ибо для этого создан» (Авот, 2:8). Обладатель красивого голоса может рассматривать его как дар Творца. И человек с блестящим умом способный учиться, сравнивать и анализировать, должен рассматривать это как талант от Бога. Надо сознавать свое реальное величие, не испытывая гордости и тщеславия петушка.

Правильная самооценка основывается на сознании своих

способностей, на том, что человек может сделать. А тщеславие – чувство, основанное на том, что люди должны выражать восхищение по поводу того, что он сделал. Так, Хафец Хаим написал свои великие произведения благодаря уверенности в том, что способен это сделать, и это здоровая и достойная самооценка. А когда работа была завершена, не ожидал почестей или славы за свои достижения. Наоборот, сразу сосредоточивался на том, что должен делать дальше с талантами, данными Творцом. Это сочетается со скромностью.

Есть основания считать, что *гаава* никогда не возникает в результате осознания своих истинных способностей и умений. Человек со здоровой самооценкой не нуждается в похвалах. *Гаава* –

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.