

Не Унижай Меня

Эта книга рассказывает о том, как
прекрасен человек, который
помогает другим поверить в свои
силы и вселяет уверенность и
радость в сердца его близких.



Эта книга основана на словах
великого учителя нашего, святого
р.Нахмана из Брацлава и его
ученика р.Натана из Брацлава,
в которой их слова переплетаются
со стихами из Торы, пророков и
писаний, словами мудрецов
Талмуда, Мидраша и Зоги.



הכתובת להשיג את הספר הקדוש הזה וכל ספרי
אדמו"ר מוהר"ן מברסלב זי"ע וספרי תלמידיו הקדושים
To obtain this and other Breslov publications:

היכל הקודש בארא פארק
Heichal Hakodesh Boro Park
1011 41 Street
718-384-1652

היכל הקודש וויליאמסבורג
Heichal Hakodesh Williamsburg
27 Skillman Street
718-384-1652

היכל הקודש קרית יואל
Heichal Hakodesh Kiryas Joel
8 Premishlan Way.
845-243-0563

היכל הקודש קרית יואל
Heichal Hakodesh Kiryas Joel
8 Hayes Ct.
845-467-5299

היכל הקודש מאנסי
Heichal Hakodesh Monsey
32 Dolson Rd.
347-733-7551

היכל הקודש בלומינגראוו
Heichal Hakodesh Bloominggrove
24 Merriewold Ln S
845-379-1161

בארץ ישראל
מוסדות "היכל הקודש" חסידי ברסלב

שע"י עמותת "ישמח צדיק-קהילת ברסלב בגליל"
בהתייסדות ע"י כ"ק מוהרא"ש זצוק"ל

רחוב רבי נחמן מברסלב 1 ת.ד. 421 יבנאל 15225

טלפון רב קווי 04-6708356

פקס: 04-6708359

Visit Our Web Site:
www.breslevcenter.com

לשמוע השיעורים 212-444-9191

Find our entire book selection at: amazon.com

To donate and/or sponsor one of our books please call: 845-248-1651

Не Унижай Меня

1.

Мои дорогие братья и сестры! Вы должны знать, что успех всей Вашей жизни зависит только от Вас самих, от того, как Вы уважаете друг друга и обходитесь со своими близкими. Если муж будет уважать свою жену, почтительно относиться к ней, если его будут заботить ее чувства, он будет очень внимателен и осторожен, чтобы, не дай Б-г, не унижить ее, а наоборот, будет обращаться с ней ласково и уважительно, у нее станет радостно на душе, она почувствует ту важную роль, которую она играет в семье. И тогда у этого человека будет мудрая и сообразительная жена. Этого никогда не

случится, если он будет постоянно стыдить и унижать ее, если его не будет заботить то, что творится в сердце его супруги. Если он будет спорить со всем, что жена ни скажет, она превратится в измученное и задержанное существо, ее сознание и чувства притупятся, она станет пугаться каждого шороха. И тогда уже начнет страдать от этого ее мучитель.

Точно также женщина должна уважать своего супруга и восторгаться им. Что бы ни сделал ее муж, она должна считать это важным и значительным. Она должна быть очень внимательна и осторожна, чтобы, не дай Б-г, не унижить своего мужа. Пусть даже он ошибся, она ни в коем случае не должна учить его жизни уничижающим тоном, а должна ласково и спокойно высказать свою точку

зрения. И тогда он воспримет все сказанное ему и переменится к лучшему. Но если жена будет унижать и кричать на него, она разобьет его сердце, на душе у него станет горько. Постепенно он перестанет интересоваться тем, что происходит в его семье, будет находиться все время в подавленном настроении - семья будет разрушена.

Поэтому, мои дорогие супруги, уважайте друг друга, ни при каких обстоятельствах не унижайте друг друга, а особенно на людях. Самая сильная кислота, которая разъедает семью - это унижение супругами друг друга. В тот момент, когда между мужем и женой возникает ссора, они перестают заботиться друг о друге, дом наполняют ревность, ненависть и горечь, пока, не дай Б-г, не разваливается вся

семья. Поэтому, мои дорогие, относитесь друг к другу почтительно, и в Вашей семье всегда будут теплые отношения, Ваш дом наполнится счастьем, и Ваши дети всегда будут здоровы духовно и физически.

2.

Мои любимые мамы и папы! Старайтесь всегда похвалить Вашего ребенка, возвышайте Ваших детей в их и в своих собственных глазах. Даже самые маленькие дети нуждаются в большом количестве внимания и заботы, и они всегда хотят услышать похвалу в свой адрес. Вы должны говорить им комплименты при каждой возможности, ведь это так радует их. И тогда будут быстро развиваться их умственные способности и обогащаться их внутренний мир. День ото дня они

будут становиться лучше и будут радовать Вас своим поведением. У ребенка, которого часто хвалят, появляется стимул доставлять удовольствие своим родителям и вести себя хорошо. Но если Вы все время унижаете своих детей, не обращаете на них внимания, стараетесь подчеркнуть, что, чтобы они ни сделали, имеет лишь "детское" значение, уже в самые первые годы их жизни они начнут терять уверенность в себе, у них станут стираться особые черты, которые есть в душе у каждого ребенка. И чем больше Вы станете унижать их, тем меньше и меньше они будут верить в себя, вскоре они разочаруются в жизни и махнут на все рукой - они будут считать себя вечными неудачниками, которым никогда не может повезти. Поэтому не удивляйтесь, когда Ваши дети вырастут, как сорная трава, и принесут

Вам много страданий. Это только Ваша вина, потому что Вы унижали их и разбили их сердце. Они уже не верят, что что-нибудь сможет помочь им, и не хотят слушать Ваших советов. Пусть даже Вы правы, Ваши дети совершили проступок и заслуживают наказания. Но Вы не должны ругать их, а должны ласково и мягко объяснить в чем их ошибка. Вы должны показать им что неправильно в их поступке, но делайте это только до той поры, пока они с Вами не согласятся. Например, расскажите им историю о ком-нибудь, кто совершил плохой поступок, и спросите их: "Как бы Вы поступили с этим человеком?", "Разве красиво так себя вести?", "Что бы Вы сделали, если бы это был Ваш ребенок?". И посмотрите, что они Вам скажут в ответ. Я уверен, что Вы найдете отклик в их сердцах, и они признают, что Вы правы. Самое

лучшее - в одно и то же время рассказать им об их ошибке и показать, как они могут исправить ее. Но никогда, не дай Б-г, не унижайте их, потому что это ломает их души, разбивает сердца, делает духовными калекками. У них появится постоянное чувство вины, пока они не начнут думать, что родились под несчастливой звездой, и уже ничего не возможно изменить. Они станут подвержены депрессии, и с каждым днем - все больше и больше. Поэтому, мои дорогие мамы и папы, делайте все, что в Ваших силах, чтобы не унижать Ваших детей, говорите с ними нежно и ласково, и Вы почувствуете родительскую радость и удовлетворение, которые принесут Вам успехи Ваших детей.

3.

Знайте, мои дорогие братья и сестры, что Вы не можете ни в коем случае никого унижать, в противном случае Вы наживете множество врагов. Особенно это касается Ваших отношений с соседями и родственниками. Вы должны быть очень осторожны, чтобы не потревожить чьих-либо чувств, не поранить чью-либо душу. Потому что у каждого человека есть ранимые места и сокровенные тайны, и если Вы начнете унижать и критиковать людей, Вы можете полностью разбить их сердца. И это может положить начало ревности и ненависти между Вами. Но остановитесь на секунду и задумаетесь: "Зачем мне все это нужно?", "Зачем мне все время унижать и критиковать людей, особенно моих соседей и

родственников?", "Зачем мне затевать все эти скандалы, которые ни к чему не приводят?". Знайте, мои дорогие братья и сестры, что одна из самых неприятных и плохих черт в человеке - унижать других и насмеяться над ними. Именно из-за этой черты характера возникают скандалы внутри семей и между соседями. Поэтому, мои любимые, поймите это хорошенько, всегда вежливо и уважительно относитесь к своим соседям и родственникам, кого бы Вы ни встретили, для каждого у Вас должно быть припасено доброе слово. Таким способом Вы приобретете много друзей. Мир и любовь будет между Вами и другими людьми. Не может быть большего благословения, чем мир и понимание между друзьями и родственниками, где каждый старается помочь другому. И большинство скандалов и раздоров между друзьями

и родственниками возникает тогда, когда они не соперечивают друг другу, когда каждый заботится только о себе и о своих собственных проблемах. У людей, которым доставляет удовольствие кидать камни в чужой огород, никогда не будет дружбы и мира с его близкими. И если Вас пригласили на праздник или торжество, и Вы не пришли, хозяева обижены на Вас, и Вы только приобрели себе новых врагов. Поэтому, мои дорогие братья и сестры, уважайте своих родственников и соседей, разговаривайте с ними вежливо, всегда говорите им комплименты, старайтесь не влезать в их личную жизнь, чтобы не поставить их в неловкое положение. Но если они откроют Вам свою душу, говорите им только хорошие слова, вселите в них надежду, помогите укрепиться духом. И тогда у Вас будет

доброе имя по всей округе.

4.

Мои дорогие братья и сестры! Между братьями и сестрами, зятями и невестками всегда должны быть хорошие отношения. Поэтому живите в мире и дружбе друг с другом. Мир приносит благословение всей семье. Там, где царят мир, дружба и любовь, и один старается помочь другому, относится с пониманием, там, где все уважают друг друга, Вы всегда найдете дружную семью, жизнь которой наполнена благословением и радостью. Но когда между братьями и сестрами, зятями и невестками раздоры, и каждый старается унижить, обидеть и пристыдить другого, нарушается жизнь всей семьи, и несчастья преследуют ее на каждом шагу. Споры и скандалы

разрушают когда-то дружную семью и причиняют постоянную боль родителям. Все знакомые начинают плохо отзываться об этой семье, считают их склочниками, и в конце концов уже никто не хочет разговаривать и иметь с ними дел. Поэтому, мои дорогие братья и сестры, хорошенько поймите это и задайте себе вопрос: "Неужели это стоит того, чтобы быть всеобщим посмешищем, чтобы мою семью считали самой плохой в мире?". Немедленно помиритесь, живите в любви и дружбе, относитесь друг к другу ласково, старайтесь замечать в своих близких только хорошие черты. Не старайтесь во всем найти их вину. Пусть даже в Вашей семье есть люди с тяжелым характером, Вы должны относиться к ним с заботой и стараться найти с ними общий язык. Говорите им комплименты, старайтесь всегда

приподнять им настроение, и вскоре они изменятся, и уже вся семья станет относиться к ним по-другому и полюбит их. Вся семье восстановит хорошее имя. Но своими спорами, унижениями и поддевками Вы только подольете масла в огонь. Поэтому, мои дорогие братья и сестры, живите в мире и спокойствии, всегда говорите только хорошее о своей семье, и тогда она приобретет хорошее имя. Старайтесь собраться все вместе на семейное торжество, относитесь с участием к жизни друг друга, интересуйтесь тем, как идут дела у Ваших родных и чем Вы можете им помочь. О чем бы Вы ни говорили, старайтесь делать это только в положительных, а не отрицательных тонах. Счастлива будет семья, которая прислушивается ко всему сказанному выше. Ей никогда не придется сожалеть об этом.

5.

Дорогие мои учителя и учительницы! Успех Ваших учеников зависит от того, как часто Вы хвалите их и как много внимания уделяете им. Всегда старайтесь найти хорошие черты их характера и именно от этого отталкивайтесь в воспитании своих питомцев. И тогда они будут хотеть учиться и вести себя лучше и лучше. Но если Вы будете унижать и оскорблять их, Вы только искалечите их сердца, навсегда отнимите у них желание учиться. Вы добьетесь только того, что они во всем будут противоречить Вам и делать наоборот. Самое ужасное - это отчитывать и стыдить ученика на глазах у всего класса. Все "проблемные дети" стали такими только лишь из-за того, что их учителя устраивали им публичные

разбирательства. Но если Вы хоть чуть-чуть задумаетесь о том, что переживают Ваши ученики, Вы поймете насколько губительно поступать с ними так. Это отнимает у них не только желание учиться, но и уверенность в себе, отсутствие которой в конце концов перерастает в постоянный страх. И, уж конечно, по отношению к своим учителям они будут питать одну лишь ненависть, которая постепенно перекинется на других людей. Ведь если Вы унижаете кого-то еще в самом детстве, он постепенно теряет способность нормально контактировать с людьми. Если бы Вы знали, что происходит в душе ребенка, когда Вы унижаете и стыдите его в присутствии его товарищей, Вы бы поняли, что Вы собственными руками совершаете убийство. Поэтому, мои дорогие учителя и учительницы, старайтесь

подчеркнуть в Ваших учениках только хорошее. И даже если в Вашем классе есть сложные дети, которые не хотят учиться и слушать Вас, унижая их, Вы ничего не добьетесь, а только озлобите их против себя. Поэтому старайтесь похвалить их при каждой возможности, восторгайтесь даже самым крошечным изменением к лучшему в их поведении и учебе. Тогда Ваши ученики станут независимыми людьми с развитыми способностями, и успех будет сопутствовать им в жизни. Вы всегда сможете сказать, что есть и Ваша заслуга в том, что Ваши ученики стали хорошими людьми. И они будут любить и помнить Вас всю жизнь. Поэтому, мои дорогие учителя и учительницы, начав однажды работать на ниве образования, запомните навсегда, что Вы не можете унижать своих учеников. Унижение разрушает их духовный мир. Но если

Вы будете помогать своим ученикам и любить их, Вы добьетесь успеха в Вашей работе, а Ваши ученики вырастут счастливыми людьми.

6.

Мои дорогие братья и сестры! Если Всевышний благословил Вас и дал Вам руководящую должность, и Вашем подчинении находится много людей, Вы должны очень внимательно относиться к их чувствам, никогда не унижать их на людях и, уж конечно, никогда не кричать на них в присутствии посетителей. Делать это - непростительный грех. Вы запросто можете потерять свою должность и зарплату, если Вы будете стыдить и оскорблять своих подчиненных. Всевышний никогда не простит Вам этого. Каждый еврей драгоценен для

Всевышнего, и, обижая своих подчиненных, Вы можете, не дай Б-г, потерять все свои деньги. Ваш работник и так уже подавлен от того, что он должен во всем подчиняться Вам. Если Вы будете унижать его, то сделаете его жизнь одним сплошным страданием. Поэтому остановитесь и задумайтесь: "Только потому, что Всевышний дал мне высокое положение, и у меня много подчиненных, у меня есть право кричать на них и оскорблять их?". Неужели Вы не понимаете, что любой из Ваших работников ничуть не глупее Вас? Просто Всевышний благословил Вас высокой должностью, и если Вы не хотите потерять ее, а хотите хорошей карьеры, всегда уважайте своих подчиненных. Не будьте педантичны и мелочны в отношениях с ними. Старайтесь при возможности повысить им зарплату, и, уж конечно, никогда не

задерживайте ее. Ведь пропитание их семей зависит от этих денег. Но если Вы всегда будете внимательны, корректны и добры к Вашим подчиненным, они будут преданы и верны Вам и будут стараться помочь. Вы только выиграете от этого. Но если Вы будете унижать, отчитывать и стыдить их, а особенно если Вы не будете следить за тем, чтобы росла их зарплата, и чтобы они вовремя ее получали, Ваши работники ответят Вам тем же, и в результате Вы останетесь в убытке. Поэтому помните это правило, уважайте своих работников. Вас всегда должно беспокоить их физическое и духовное состояние, старайтесь помочь им при каждой возможности. Вы увидите какого успеха Вы добьетесь, если будете прислушиваться ко всем этим советам.

7.

Мои любимые братья и сестры! Если Вы хотите, чтобы Ваши подчиненные слушались Вас и были преданы Вам, всегда вежливо обращайтесь с ними, при каждой возможности старайтесь похвалить и не отчитывайте их. И, уж конечно, не стыдите их на людях. Старайтесь поднять им настроение, хвалите результаты их труда, и Вы увидите, как они будут работать лучше и лучше. Точно также, мои дорогие братья и сестры, если Вы находитесь в подчинении других людей, всегда старайтесь похвалить Вашего начальника. Пусть он непростой в общении человек, постарайтесь увидеть в нем хорошее. Вы должны войти в его положение: может быть долги, неприятности по службе или поставщики замучали его. Поэтому

Ваш начальник и кричит на Вас, но знайте, что ничего против Вас не имеет, просто ему приходится слишком много нервничать. Но если Вы отнесетесь к нему с пониманием, постараетесь найти подходящие слова и успокоите его, Вы навсегда приобретете его хорошее расположение и дружбу. Даже самый строгий начальник, видя, что его подчиненные стараются понять его проблемы, всегда оплатит им добром. Если Вы это поймете, и Вам, и Вашему руководителю будет сопутствовать успех, потому что ничто так этому не способствует, как взаимопонимание. Поэтому, мои дорогие братья и сестры, если Вы хотите, чтобы удача пришла к Вам, старайтесь видеть друг в друге только хорошее.

8.

Мои дорогие братья и сестры! Будьте внимательны и осторожны, чтобы, не дай Б-г, не унижить кого-то. Унижать и насмеяться над другими - самая ужасная черта в человеке. Поступая так с другими, Вы можете полностью расстроить их дух, и Всевышний не простит Вам этого, и Вы заплатите дорогой ценой за Ваши насмешки. И не думайте, что если Вы сегодня правите балом, то Вам позволено обращаться как угодно с другими людьми. Жизнь - это зебра, и если завтра Вам выпадет черная полоса, а те, кого Вы мучали окажутся наверху, Вам придется ответить им за все Ваши обиды. И тогда уж не удивляйтесь и не спрашивайте Всевышнего, почему теперь каждый старается унижить Вас. Это то, что Вы

заслужили. Прочитайте все это и любите каждого еврея, потому что он - частица Б-га. И тогда Вы выполните важнейшую заповедь Торы: "Люби своего ближнего как самого себя".

9.

Мои дорогие братья и сестры! Знайте, что наш мир - как зеркало. Какое лицо Вы покажете ему, такое и увидите в нем. Если Вы будете унижать людей, то они ответят Вам тем же. Не думайте, что мир - это сад без садовника. Все управляется Божественным провидением. Особенно это касается тех людей, которые управляют судьбами других (судей, полицейских). Такие люди должны быть подчеркнута осторожны, чтобы ненависть или злоба не прокрались в их работу. Они должны быть очень

осторожны, чтобы ненароком не ущемить чье-либо достоинство, и, уж конечно, они не имеют никакого права ударить человека. Тот человек, на которого Вы, не дай Б-г, подняли руку постарается сделать все, чтобы уличить Вас в растрате. И тогда не он, а Вы окажетесь в тюрьме на его месте, и с Вами будут обращаться так же, как Вы когда-то обращались с другими.

Если Вы офицер, бережно обращайтесь со своими солдатами и никогда не позволяйте грубости в их адрес. История приводит множество примеров, когда к офицеру-еврею, который служил в армии другого народа, попадали на службу еврейские мальчишки, и он делал все, что в его силах, чтобы облегчить их долю. Такие офицеры всегда помогали своим еврейским братьям выполнять заповеди

Торы, создавали им условия для соблюдения Шабеса, Кашруса и т.д. В результате этого они очень быстро продвигались по служебной лестнице и заканчивали свою карьеру на самых высоких должностях. Но те, кто унижал своих солдат, не давал им соблюдать заповеди Торы, в конце концов попадали на скамью военного трибунала, а затем в тюрьму. Поэтому если Вы офицер, и в Вашем подчинении солдаты, уважайте их, никогда не унижайте их человеческого достоинства. И тогда они будут хорошими солдатами. Вы должны всегда помнить, что сердце солдата наполнено тоской и страхом, он должен идти на фронт и не знает, что ждет его завтра. И если офицер станет обижать его - это полностью сломит его дух. Он возненавидит свое начальство и не станет подчиняться его приказам.

Если Вы хотите, чтобы Ваши солдаты подчинялись Вам, никогда не унижайте их, а только уважайте и не бойтесь лишний раз похвалить их хорошие поступки. И это даст им уверенность в себе. Не относитесь ко всему сказанному выше с пренебрежением. Есть, к сожалению, еще много офицеров, которые не заслуживают занимаемой должности. Они при каждой возможности стараются унижить, оскорбить и сделать больно своим солдатам, и могут, таким образом, довести солдата до полной депрессии, которая может закончиться, не дай Б-г, сумасшествием или самоубийством. И вместо здорового, веселого парня, который уезжал на службу, домой вернется духовный калека. Все - только из-за жестокого самоуправства офицеров, которые не достойны своих постов. Чем же все это

заканчивается? Всевышний всегда платит им сполна за все их жестокости. Они умирают от рук террористов, от бомбы, разорвавшейся в их доме и т.д. Поэтому "семь раз отмерьте", прежде чем Вы решитесь унижить или обидеть Вашего солдата прилюдно. Ведь Вам придется недешево заплатить за это. Никогда не забывайте о заповеди "Люби ближнего своего как самого себя" и всегда думайте, приятно ли было бы Вам, если бы с Вами обошлись так, как Вы собираетесь обойтись с Вашим солдатом. Помните это хорошенько, и тогда успех будет повсюду с Вами, и люди будут уважать Вас, потому что тому, кто уважает окружающих, они отвечают тем же.

10.

Дорогие мои братья и сестры!

Уважительно относитесь, любите как самих себя и изо всех своих сил старайтесь помочь каждому еврею. И это принесет любовь в наш мир и ускорит приход Машиаха. Наше избавление зависит только от того, насколько сильно евреи будут любить друг друга, потому что все мы – дети Всевышнего, как сказано "Вы – дети Всевышнего" (Дварим, 14). Ничего нет дороже для Всевышнего, чем когда евреи живут без ссор, и когда один помогает другому, Всевышний прощает ему все его грехи. Поэтому старайтесь поддержать мир в Вашей семье и с соседями, с каждым евреем. Всегда почтительно относитесь к каждому еврею и всегда интересуйтесь его самочувствием и успехами. Старайтесь помочь другим всеми возможными путями и всегда помните, что даже улыбка может спасти другого. Ведь

есть люди, которых переполняют горечь, страдание и тоска, им кажется, что весь мир обозлился на них, и никому нет дела до них. Улыбнувшись им, уделив внимания, Вы спасете их жизнь, они почувствуют, что кому-то нужны в этом мире. Нет ничего лучше для Всевышнего, чем когда помогают его детям. И если Вы будете поступать так, Он защитит Вас от всех бед.

11.

Любимые мои братья и сестры! Будьте внимательны, чтобы никогда не обидеть другого еврея, особенно когда бедный человек пришел к Вам в дом за жертвованиями. Тепло и радушно отнеситесь к нему. Пусть Вы не можете много дать ему, но делайте это с большим уважением. Извинитесь, если Ваше жертвование невелико, за то,

что Вы не можете сейчас дать больше. Благодаря Вашим извинениям и успокоениям, этот человек покинет Ваш дом со счастливым сердцем. И за то, что Вы позаботились о бедняке и помогли ему, Всевышний никогда не допустит, чтобы Вы, Ваши дети и внуки собирали милостыню. Но если Вы станете унижать его, начнете кричать на него: "Где твои документы? Иди работать!", знайте, что в этот момент в небесном суде принимается решение о том, что Ваши дети и внуки всегда будут собирать деньги себе на пропитание, и все будут унижать их. Хорошенько запомните, что Вы должны любить всех евреев, особенно бедных, стараться делать их счастливыми. И тогда Вы будете наслаждаться этим миром и Миром Грядущим. Этим Вы ускорите приход Машиаха. Аминь.

