

Рабби Зелиг Плискин

Сила слов

или

Язык мой – друг мой

Перевод сделан в творческом объединении

Yitzhak & Rivka.

Переводчик Аркадий Верзуб

Предисловие переводчика

*Нам не дано предугадать,
Как слово наше отзовется...*

Ф.И. Тютчев

Дорогой читатель!

У тебя в руках диалогия – две книги Рава Зелига Плискина, посвящённые еврейскому подходу к культуре речи, собранные под одной обложкой. Рабби Зелиг Плискин – автор более двадцати бестселлеров, разошедшихся по всему миру, написанных для еврейского читателя, владеющего английским языком.

Эта книга – пособие. Пособие, которое помогает нам научиться следить за тем, что и как мы говорим, как нужно и как не нужно пользоваться речью, чтобы те, с кем мы беседуем, никогда не испытывали огорчений от общения с нами.

Казалось бы – что тут сложного – мы с детства умеем говорить... Но умеем ли мы п р а в и л ь н о разговаривать с людьми и о людях?

Об этом речь в книге, которую ты, дорогой читатель, держишь сейчас в своих руках.

Прочти её, не торопясь – книга требует осмысления. Если ты найдёшь мысли автора полезными и конструктивными, перечитай ещё раз те отрывки, где найдёшь намёки на слабые места в своей собственной речи. Никто из нас не совершенен. Но наша задача в этой жизни постоянно работать над своими недостатками и стараться изживать их у себя.

Слова, выделенные в тексте курсивом, взяты из английского оригинала – это ивритские слова. Объяснение всех этих слов дано в Глоссарии в конце книги.

Надеюсь, читатель, эта книга поможет тебе на твоём пути к самосовершенствованию. И тогда ты сумеешь опровергнуть слова, вынесенные в эпиграф к моему предисловию.

Аркадий Верзуб

Содержание

Предисловие переводчика

Книга первая:

Сила слов или Язык мой – друг мой

Предисловие автора

I. Первоисточники.....

II. Ущерб, наносимый *онаат дварим*.....

1. Осознание последствий от сказанного вами.
2. Огорчение.
3. Смущение.
4. Избегайте ненужных конфликтов.
5. Враги.
6. Разрушая веру.
7. Неудачник.
8. Обескураживающие слов.
9. Чужие планы.
10. Творчество и оскорбления.
11. Мне терять нечего!
12. Хилуль haШем.

III. Классические примеры *онаат дварим*.....

1. Умственные способности.
2. Внешний вид.
3. Купленные вещи.
4. Приценяться без нужды.
5. Цена покупки.
6. Пугать людей.
7. Возбуждая страх.
8. Прозвища.
9. Клички.
10. Родословная.
11. Болезненные ассоциации.
12. Выбор супруга.
13. Место рождения.
14. Напоминания о прошлых ошибках.
15. Баал Тшува.
16. Отсроченные страдания.
17. Проклятия.

IV. Общие темы, касающиеся *онаат дварим*...

1. Субъективная реакция.
2. Осмысление Торы.
3. Непохожие на вас.
4. Профессия.
5. Нормальность.
6. Прошлое.
7. Волнение.
8. Чужие побуждения.
9. Связано с учреждением.
10. Зрелость.
11. Приготовление пищи.
2. Забывчивость.
13. Терять вещи.
14. Логичность.
15. Математические ошибки.
16. Вкусы.
17. Слух.
18. Вес.
19. Рост.
20. Медлительность.
21. Собственность.
22. Опоздания.
23. Несчастные люди.
24. Ломать, проливать.
25. Особая гордость.
26. Сквернословие.
27. Неправильное произношение слов.

V. Общие ситуации, когда произносят *онаат дварим*..

1. Отвечать на вопросы.
2. Когда возникает конфликт интересов.
3. Защищаясь, нападать на того, кто делает вам замечание.
4. Несоответствия.
5. Нерешительные люди.
6. Излишние комментарии.
7. Непрошенные советы.
8. Отказывая в просьбе.
9. Информация частного характера.
10. Плач.
11. Если предмет разговора вам неинтересен.
12. Когда с вами не хотят поделиться хорошей новостью.
13. Когда вы получаете нечёткий ответ или объяснение.
14. Когда вам предлагают помощь, в которой вы не нуждаетесь.
15. Когда человек отказывается сделать то, что вы просите его сделать для его же пользы.
16. Раскрывать секреты человека в его присутствии.
17. Нерасторопные люди.
18. Разбрасываться деньгами.
19. Получая подарки.
20. На вас случайно натолкнулись.
21. Отвлечённый вопрос.
22. Слишком бурная реакция на плохое обслуживание.
23. Люди, которые чересчур заботятся о вашем благополучии.
24. Правила, которые не оговорены.
25. В поисках признательности.
26. Получить похвалу или благодарность.

VI. Некоторые специфические примеры *онаат дварим*.....

1.Сарказм. 2.Бойся Вс-сильного твоего. 3.Осмеяние. 4.Ставить людей в глупое положение. 5.Вызвать чувство вины. 6.Вопросы личного характера. 7.Вопросы. 8.Сыпать соль на раны. 9.Расплющить чьё-нибудь эго. 10.Шутки, приводящие к стрессу. 11.Намёки. 12.Передразнивать людей. 13.Скрытое унижение, звучащее как помощь. 14.Тактика подавления. 15.Похвала, намекающая на оскорбление. 16.Похвала, намекающая на критику другого человека. 17.Похвала с добавлением оскорбления. 18.Цитирование. 19.Цитируя афоризмы. 20.Использование метафор в качестве оскорблений. 21.Двойной подход. 22.Навешивать ярлыки. 23.Ворчание. 24.Хвастовство. 25.Сравнения. 26.Повторяя оскорбление. 27.Назойливые повторения. 28.Угрозы. 29.Пессимистичные высказывания. 30.Испытывая дружбу на прочность. 31.Психоаналитическая интерпретация. 32.Преувеличивая свою восприимчивость. 33.Бормотать оскорбления себе поднос.

VII. Без употребления слов.....

1.Интонация. 2.Выражение лица. 3.Пялиться на людей. 4.Высмеивать кого-то. 5.Молчание как оскорбление. 6.Жестикуляция рукой и пальцем. 7.Письменные оскорбления.

VIII. Высказывания, которые легко можно расценить как *онаат дварим*.....

1.Я слышал лашон hora про тебя. 2.Все знают. 3.“Всегда”. 4.“Никогда”. 5.“Как обычно”. 6.“Я уже сто раз говорил тебе!”. 7.Вы меня помните? 8.“Как, ты ещё не женат?”. 9.“Тебе всё равно”. 10.“Ты не понимаешь!”. 11.“Почему ты меня не спросил?”. 12.“Убеди себя сначала!”. 13.“Когда”. 14.Исчезни! 15.“Меня это не волнует”. 16.“Ну и что?”. 17.“Я никогда”. 18.“Я вижу, ты нервничаешь”.

IX. Когда *онаат дварим* особенно огорчает.....

1.Сочувствие. 2.Обидеть человека, испытывающего душевные потрясения. 3.Преуменьшая чужие трудности. 4.Обиды вследствие чрезмерной доверчивости. 5.Радость от чужих неудач. 6.Родителям об их детях. 7.Бедность. 8.Инвалидность.

X. Когда следует быть особенно осторожным.....

1.Ранимые люди. 2.Новообращённый. 3.Человеческий фактор. 4.Присутствие посторонних. 5.Страдание. 6.Настроение слушателя. 7.Проницательные люди.

XI. Брак.....

XII. Причины, вызывающие *онаат дварим*.....

1.Гнев. 2.Заносчивость. 3.Власть. 4.Доминировать над кем-то. 5.Зависть. 6.Ненависть. 7.Скрытая враждебность. 8.Взвалить вину на других. 9.Импульсивная речь. 10.Нетерпеливость. 11.В поисках почёта. 12.Остроумные замечания за чужой счёт. 13.Юмор. 14.Идеализация. 15.Напряжённая ситуация. 16.Частная сфера. 17.Грубость как следствие неуверенности в себе. 18.Унизить другого, чтобы возвысить себя. 19.Соперничество. 20.Недопонимания, приводящие к обидам. 21.Если вы заболели. 22.Смещённое раздражение. 23.Враждебность, созданная

воображением. 24.Аттестация: или-или. 25.Оправдывая нехватку доброты. 26.Подстрекательство. 27.Следуя плохим примерам.

XIII. Установки, позволяющие предотвратить *онаат дварим*....

1.Принятие других людей. 2.Прямолинейность. 3.Критикуйте проблему, но не человека. 4.Любить ближнего. 5.По образу и подобию. 6.Цели. 7.Оценивайте людей по их достоинствам. 8.Найти в людях хорошее. 9.Обращать внимание на положительные аспекты. 10.Трудные случаи. 11.Нравиться другим. 12.Невиновен, пока вина не доказана. 13.Признайте, что вы не всегда всё знаете. 14.Кривотолки. 15.Признайте свой вклад в проблемную ситуацию. 16.Самовоплощённое предсказание. 17.Понимать окружающих.

XIV. Дополнительные соображения, которые помогут быть осторожнее в вопросах *онаат дварим*.....

1.Радость от выполненной *мицвы*. 2.Мы есть то, что исходит из наших уст. 3.Каким люди видят вас, когда вы обижаете других. 4.Ваша реакция на оскорбления. 5.Предвидеть последствия. 6.Сожаление. 7.Уважение. 8.Бессердечность. 9.Эгоизм. 10.Некомпетентность в общении. 11.Грамотность и насмешки.

XV. Оправдания, используемые иногда, чтобы избежать обязанности быть осторожным в вопросах *онаат дварим*...

1.“Он не возражает”. 2.“Ты сам виноват, что воспринимаешь сказанное как обиду”. 3.“Ты сам виноват в том, что я обидел тебя”. 4.“Я надеюсь, ты не обидишься...”.

XVI. Способы общения, устраняющие *онаат дварим*.....

1.Альтернативные пути общения. 2.Стратегия во время общения. 3.Тактичность. 4.Язык дипломатии. 5.Учиться на положительных примерах. 6.Чётко и по делу. 7.Стимулировать людей, исходя из их позиции. 8.Настойчивость. 9.Противоположный ответ.

XVII. Манера общения –ключевой фактор к тому, будут ваши слова расцениваться как *онаат дварим*, или нет.....

1.Улыбка. 2.Просьба в виде приказа. 3.Высказать мнение. 4.Сообщая болезненную информацию. 5.Чужие мнения. 6.Несогласие с другими. 7.Опровергая чьи-то доводы. 8.Споры о финансовых проблемах. 9.Жаловаться. 10.Обвинить во лжи. 11.Попросить замолчать. 12.Будить по утрам. 13.Любопытные люди. 14.Расставаясь в раздражённом состоянии.

XVIII. Когда вы делаете замечания.....

1.Делая кому-то замечания. 2.Критика и любовь. 3.Описание поведения, когда делаете замечания. 4.Сосредоточьтесь на том, что человек может сделать для самосовершенствования, а не на том, в чём он ошибся. 5.“Я” и http://seasonvar.ru/serial-12925-Vojna_i_Mir_2016-1-season.html “Ты”. 6.Категоричность в речи. 7.Типы личностей и корректировка поведения. 8.Замечания начинайте делать с похвалы. 9.Слишком длинные замечания. 10.Благодарность за получение советов по исправлению недостатков. 11.Атака на человека во всей его совокупности. 12.Ориентироваться на

будущее. 13. “Ты из тех людей, которые...”. 14. Критикуя то, чего нельзя изменить.

XIX. Особые ситуации.....

1. Учителя. 2. Родители – детям. 3. Дети по отношению к родителям. 4. Маленькие дети. 5. Друзья. 6. Выполняя *мицву*. 7. Разгневанный человек. 8. Работодатели. 9. Работники. 10. Водители. 11. Незнакомец. 12. Перебивать говорящего.

XX. Когда люди оскорбляют.....

1. Подстрекая к оскорблению. 2. Остановить оскорбляющего.

XXI. Детей нужно учить.....

XXII. Избегая *онаат дварим*.....

1. Откажитесь от ненужных слов. 2. Искажая истину. 3. Перемирие. 4. Запишите договор на бумаге. 5. Записать прежде, чем произнести.

XXIII. *Тиува*

1. Просите прощения. 2. Штрафы. 3. Я никогда и никого не обидел словом. 4. Помощь со стороны. 5. Публично заявленное обязательство. 6. Тора – лучшее противоядие. 7. Люди, злоупотребляющие бранью. http://seasonvar.ru/serial-12925-Vojna_i_Mir_2016-1-season.html

XXIV. Позитивное использование слова.....

1. Самоуважение и уверенность в себе. 2. Благодарность. 3. Похвала. 4. Compliments. 5. Передайте похвалу. 6. Усердие.

XXV. Как справиться с оскорблениями.....

1. Самозащита. 2. Справляться с обидой. 3. Реагируя на словесные нападки. 4. Отшутиться в ответ на словесные атаки. 5. Игнорируя обиды. 6. Не рассказывайте о своих обидах другим.

XXVI. Оскорбляя себя самого.....

1. Осуждать самого себя.

XXVII. Исключения.....

1. Порочный человек. 2. Потери из-за неподходящего поведения.

XXVIII. В заключение.....

1. Сосредоточьтесь на вариантах, которые больше всего вам подходят. 2. В случае сомнения. 3. Перфекционизм. 4. Не терять надежду. 5. Отнесите на свой счёт. 6. Подарок. 7. Награда.

Краткий итог.....

1. Вступление: Источники. 2. Ущерб, наносимый *онаат дварим*. 3. Классические примеры *онаат дварим*. 4. Общие темы, касающиеся

онаат дварим. 5. Общие ситуации, когда произносятся *онаат дварим*. 6. Некоторые специфические примеры *онаат дварим*. 7. Без употребления слов. 8. Высказывания, которые легко можно расценить как *онаат дварим*. 9. Когда *онаат дварим* особенно огорчает. 10. Когда следует быть особенно осторожным. 11. Брак. 12. Причины, вызывающие *онаат дварим*. 13. Установки, позволяющие предотвратить *онаат дварим*. 14. Дополнительные соображения, которые помогут быть осторожнее в вопросах *онаат дварим*. 15. Оправдания, используемые иногда, чтобы избежать обязанности быть осторожным в вопросах *онаат дварим*. 16. Способы общения, устраняющие *онаат дварим*. 17. Манера общения – ключевой фактор к тому, будут ваши слова расцениваться как *онаат дварим* или нет. 18. Когда вы делаете замечания. 19. Особые ситуации. 20. Когда люди оскорбляют. 21. Детей нужно учить. 22. Избегая *онаат дварим*. 23. Тшува. 24. Позитивное использование слова. 25. Как справиться с оскорблениями. 26. Оскорбляя себя самого. 27. Исключения. 28. В заключение.

Книга вторая:

Береги свою речь или Умение говорить и умение молчать

Вступление

Как приблизить раскаяние и искупление грехов

Часть первая - Запрещающие и разрешающие заповеди, касающиеся *лашон хара*

1. Запрещающие заповеди. 2. Предписывающие заповеди.

Часть вторая - Законы *лашон хара*

Глава первая

1. Истинные и мнимые неуважительные высказывания. 2. Тридцать одна заповедь. 3. Закоренелые нарушители законов о *лашон хара*. 4. Произнесение *лашон хара* под давлением обстоятельств. 5. Ослушаться родителей или учителей. 6. Финансовые потери и *лашон хара*. 7. Ситуации, в которых трудно смолчать. 8. *Лашон хара* в письменном виде. 9. Распространение содержания частного письма с целью унижить его автора. 10. Язык намёков и жестов. 11. Включая самого себя.

Глава вторая

1. *Лашон хара* в коллективе. 2. Высказывания, разрешённые в присутствии трёх человек. 3. Общеизвестные факты и *лашон хара*. 4. Разглашение материалов совещания. 5. Высмеивать занятия Торой. 6. Частная информация. 7. Когда человек рассказал о своём проступке. 8. Секреты.

Глава третья

1. Кляузничать. 2. *Лашон хара*, произносимый в присутствии оговариваемого. 3. Злословие в присутствии того, о ком идёт речь. 4. Высказывания, разрешённые по той причине, что говорящий готов повторить их в присутствии того, о ком он говорит. 5. *Лашон хара* в виде шутки. 6. *Лашон хара* без упоминания имён. 7. Нанесение вреда без упоминания унижающих слов. 8. Замаскированный *лашон хара*. 9. Унижающие, но не приносящие вреда высказывания. 10. Презумпция невиновности и кредит доверия.

Глава четвёртая

1. Проступки: о прошлом и о настоящем. 2. Распространение информации о человеке, который стал исполнять заповеди. 3. Отношение к чужим

неудачам в выполнении заповедей. 4.Стремление к правде. 5.Сообщение о чьём-то небрежном исполнении заповедей, которые многие люди всё равно не исполняют. 6.Сообщение о том, что некто нарушает заповеди, хотя его можно было бы судить благосклонно. 7.Сообщение об одноразовом нарушении закона, когда нет возможности оправдать поступок человека. 8.Прегрешение, которое совершено впервые, но может быть совершено снова. 9.Пристыдить злостного нарушителя заповедей. 10.Можно ли верить негативной информации о человеке, сознательно нарушающем заповеди? 11.Разглашать отказ человека подчиниться решению суда. 12.Если человек обладает отрицательными качествами. 13.Рассказывать о недостатках, чтобы избежать примера для подражания. 14.Наводить справки о потенциальном компаньоне. 15.Необходимо конкретно указывать – для каких целей вам необходима та или иная информация. 16.Необходимо правдиво отвечать на вопросы, заданные по существу дела. 17.Наводить справки у человека, который является конкурентом или неприятелем того, о ком расспрашивают. 18.Расспрашивать о родственниках. 19.Обсуждение старых друзей. 20.Раскаяние за произнесение *лашон хара*. 21.Вероятный ущерб в будущем. 22.Предупреждение болезни – лучше любого лечения.

Глава пятая

1.Сообщать об упущениях в выполнении заповедей, касающихся отношений между людьми. 2.Если вам отказали в услуге. 3.Нехватка положительных качеств. 4.Нехватка интеллектуальных способностей. 5.Умалять познания человека в Торе. 6.Принижение человеческого достоинства. 7.Негативная оценка мастерового человека. 8.Указывать на чью-то физическую слабость. 9.Распространение информации о бедности человека. 10.Утверждения, становящиеся *лашон хара* в определённом контексте. 11.*Лашон хара* о предметах торговли. 12.Когда двое или больше человек произносят одно и то же злословие.

Глава шестая

1.Не слушать *лашон хара*. 2.Верить *лашон хара*. 3.Поверить фактам, но сомневаться в их негативном смысле. 4.Выслушивать *лашон хара* в случаях, когда информация уместна. 5.Ограничения к предыдущему параграфу. 6.Как поступать, если кто-то хочет сообщить вам негативную информацию о человеке? 7.Вред, получаемый от выслушивания *лашон хара*. 8.Восстановить репутацию и достоинство человека, ставшего объектом злословия. 9.Дать возможность выговориться человеку, произносящему *лашон хара*. 10.Упрекать того, кто злословит. 11.Когда ваш упрек оставляют без внимания. 12.Уйдите! 13.Если вы вынуждены выслушивать *лашон хара*. 14.Нельзя слушать *лашон хара* умышленно. 15.Если известны лишь голые факты, но неизвестны выводы из этих фактов. 16.Не верить злословию о богобоязнных и благочестивых людях. 17.Общее правило: не верить злословию и не выслушивать его. 18.Будьте осторожны! 19.Не верьте, если вам говорят, что кто-то стал вероотступником. 20.Если вам сказали, что человек не нуждается во вспомоществовании. 21.Нужно ли раскаиваться, если вы поверили *лашон хара*?

Глава седьмая

1.Злословие, произнесённое в большой компании. 2.Злословие, произнесенное в присутствии самого человека. 3. Злословие в устах двух и более человек. 4.Не верить общеизвестному злословию. 5.Злословие о дурном человеке. 6.Можно ли верить злословию, если в него. 7.Не верить человеку, заслуживающему доверия. 8.Непреднамеренное сообщение.

Глава восьмая

1.Можно ли злословить о родственниках? 2.*Лашон хара* о супруге и его/её родных. 3.*Лашон хара* о маленьких детях. 4.*Лашон хара* о невежественном

человеке. 5. *Лашон хара* в адрес знатока Торы. 6. Злословие о богохульнике. 7. Злословие об известном всем грешнике. 8. Формула для решения проблем, связанных с *лашон хара*. 9. Злословие о зачинщиках споров. 10. Порочить умерших. 11. Высмеивать высказывания о Торе. 12. Пересказывать *лашон хара* своим родственникам. 13. Не рассказывать человеку ничего дурного о его родственниках. 14. Можно ли передавать информацию, содержащую *лашон хара*, нееврею? 15. Оскорбления. 16. Верить или не верить? 17. Показать пример окружающим.

Глава девятая

1. Определение понятия “привкус *лашон хара*”. 2. Тонкие намёки. 3. Хвалить человека в присутствии его недоброжелателей. 4. Неумеренная похвала. 5. Расхваливание в присутствии группы людей. 6. Восхвалять праведного человека. 7. Похвала, намекающая на наличие недостатков. 8. Похвала, могущая нанести вред. 9. Когда высказывание ошибочно истолковывается как *лашон хара*. 10. Держитесь подальше от тех, кто злословит. 11. Переменить тему разговора. 12. Делать замечания детям за произнесение *лашон хара*.

Глава десятая

1. Рассказать о том, что один человек причинил вред другому (семь условий). 2. Если жертвой обмана стал ваш родственник. 3. Рассказывать о том, что некто произносил *лашон хара*. 4. Посрамить того, кто причинил вам ущерб. 5. Случаи, когда рассказ о том, что вам нанесли вред, предотвратит последующие потери. 6. Если человек отказался сделать вам одолжение. 7. Порочить целую общину, обвиняя её в отсутствии милосердия. 8. *Лашон хара* о группе людей. 9. *Лашон хара*, касающееся всего еврейского народа. 10. *Лашон хара* о человеке, сказавшем что-то негативное о вас. 11. Когда *лашон хара* может восстановить ваше доброе имя.

Глава одиннадцатая

Злословие, произнесённое в присутствии трёх человек.

Часть третья - Законы о сплетнях

Глава первая

1. Что такое *рехилут*? 2. Ссылки в Торе о запрете на *рехилут*. 3. Высказывание, не являющееся негативным, но вызывающее неприязнь. 4. *Рехилут*, произнесённый без намерения вызвать ненависть. 5. Правдивое утверждение, расцениваемое как *рехилут*. 6. Если существует давняя неприязнь. 7. Пройтвостоять давлению. 8. *Рехилут*, рассказанный родителям или учителям. 9. Финансовые потери за отказ от произнесения *рехилут*. 10. Получить оскорбление за отказ произнести *рехилут*. 11. Солгать, чтобы не произнести *рехилут*. 12. *Рехилут* без упоминания конкретных имён. 13. Недомолвки и намёки. 14. Замаскированный *рехилут*. 15. *Рехилут* в письменной форме. 16. *Рехилут* и бизнес.

Глава вторая

1. *Рехилут* в коллективе. 2. Беседа с мнительным человеком. 3. Оскорбительное замечание, услышанное многими людьми. 4. Раскрытие чужих планов относительно прекращения сотрудничества.

Глава третья

1. Когда человек, на которого ссылаются, присутствует при разговоре. 2. Если вам сказали, что кто-то злословил о вас. 3. *Рехилут*, когда события пересказываются третьему лицу.

Глава четвёртая

1. Когда неизвестен унижающий подтекст известной информации.
2. *Рехилут*, который известен всем.
3. Искреннее раскаяние за передачу сплетен.

Глава пятая

1. Слушать *рехилут*.
2. Не верить сплетням.
3. Выслушивать *рехилут* ради того, чтобы защитить себя от неприятностей.
4. Расспросы о человеке с целью защитить себя от неприятностей.
5. Попытка выяснить – что окружающие говорят о нас.
6. Судить о людях благосклонно.
7. Искреннее раскаяние за то, что поверили сплетням.

Глава шестая

1. Сплетни, передаваемые в присутствии группы людей.
2. Сплетня, произносимая в присутствии того, о ком говорят.
3. Верить ли тому, что кто-то стал причиной понесённого вами ущерба.
4. *Рехилут*, услышанный от двух или более человек.
5. Если *рехилут* исходит от человека, заслуживающего доверия.
6. *Рехилут*, рассказанный без злого умысла.
7. Косвенное доказательство.
8. Доносить на доносчика.

Глава седьмая

1. Передавать сплетни родителям.
2. Сплетни о детях.
3. *Рехилут* о невежественном человеке.
4. Сплетни о знатоке Торы.
5. Передавать сплетни родственникам опороченного человека.
6. Сплетня, рассказанная нееврею.
7. Сплетня, рассказанная вам о ваших родственниках.

Глава восьмая

1. Намёки на *рехилут*.
2. Похвала, вызывающая неприязнь.
3. Если кто-то отказался сделать вам одолжение.
4. Высказывания, которые будут неприятны другим людям.
5. Умение хранить тайну.

Глава девятая

1. Предостережение от того, чтобы не становиться участником убыточного партнёрства.
2. Предупредить о человеке, который, как вам сказали, нечестен.
3. Предупредить одного из партнёров, после того, как партнёрство было оформлено.
4. Предупредить человека о возможных убытках или обидах.
5. Когда предупреждение вызывает спор или сопротивление.
6. Рассказать об уже нанесённом ущербе.
7. Добровольная передача информации.
8. Предостережение против недобросовестного предпринимателя.
9. Рассказать об обмане после завершения сделки, если от такого сообщения не будет практической пользы.
10. Рассказать об обмане после завершения сделки, если от такого сообщения будет практическая польза.
11. Произнести *рехилут*, чтобы избавить себя от подозрений.

Глава десятая

1. Что такое пагубное партнёрство.
2. После подписания партнёрского соглашения.
3. Давать вредные советы.
4. Негативная информация, связанная со сватовством.
5. Преувеличение человеческих недостатков.
6. Серьёзное заболевание.
7. Предупреждение о вероотступнике.
8. Отсутствие глубоких познаний в Торе.
9. Сообщение о финансовом мошенничестве.
10. Сообщение об обмане после того, как помолвка состоялась.
11. Сообщение о болезни жениха или невесты после того, как помолвка состоялась.
12. Сообщение о вероотступнических взглядах после помолвки.
13. Спросить у авторитетного, влиятельного человека.
14. Передача профессиональному свату информации, умаляющей достоинства человека.

Часть четвёртая – Избранное из книг Хафец Хаима "Шмират
haЛашон" и "Хават haШмира".

Обычные оправдания для того, чтобы произнести *лашон хара*.

Глоссарий.....

Книга первая

Сила слов

или

Язык мой – друг мой

Практическое руководство к законам об
онаат дварим (о запрете Торы причинять
огорчения словами), с альтернативным
подходом для успешного общения

Предисловие автора

Слова обладают силой. Они могут создавать и могут разрушать. Человек, искушённый в общении, может помочь людям совершенствоваться во всех сферах человеческой жизни. Слова являются действенным средством для возможности проявить доброту. Но слова могут также причинить боль, огорчение и повергнуть человека в уныние и отчаяние.

Тора запрещает любые формы *онаат дварим* – слов, порождающих ненужные огорчения. Есть множество классических примеров этому в трудах наших мудрецов. А уж практические последствия – бесчисленны. В книге “*Сила слов или Язык мой – друг мой*” мы уделили основное внимание практическим аспектам этой заповеди. Надеемся, что после её прочтения читатель станет более отзывчивым к эмоциям своих собеседников.

Онаат дварим уводит человека от истинных целей, когда он старается донести до собеседника свою мысль. Мы снабдили читателя также и альтернативными вариантами и принципами, чтобы дать ему возможность стать мастером в общении с людьми в направлении, соответствующем ценностям Торы.

Мои психологические консультации снова и снова показывают мне тот вред, который наносится человеку из-за *онаат дварим*. Жертвы *онаат дварим* страдают во многих отношениях. У человека, постоянно подвергаемого *онаат дварим*, разрушается в конце концов представление о самом себе. *Онаат дварим* является главным источником раздоров и неполадок между людьми. Более того, *онаат дварим* является признаком отсутствия у человека понимания того, что каждый из нас создан по образу Вс-вышнего. Виновные в *онаат дварим*, к сожалению, не видят ни себя ни собеседников в таком свете. Когда к человеку приходит осознание величия каждого человеческого существа, всё его отношение к другим людям поднимается на более возвышенный уровень.

Основные источники перечислены во вступлении к этой книге. Темы в книге расположены в концептуальном порядке. Каждый раздел требует размышлений и самоанализа. Будьте полны решимости применить в жизни то, что вы прочтёте. Для того, чтобы усвоить идеи, почерпнутые из этой книги, перечитайте её несколько раз, пока не обнаружите, что, разговаривая с людьми, вы используете положительные подходы автоматически.

В кратких выводах в конце книги сконцентрирован весь материал в сжатой форме, который будет полезен как общий обзор и быстрое повторение всего прочитанного.

Оскорбительные фразы приведены для конкретных иллюстраций самих принципов. Они помогают легче запомнить эти принципы. Но существует, однако, опасность того, что недобросовестные люди могут использовать их в качестве оружия для оскорбления людей. Наши мудрецы обращали внимание на данную проблему, когда обсуждали различные способы, к которым люди прибегали для финансовых махинаций. Наверное, предпочтительно не упоминать о них из опасения, что кто-то может злоупотребить этими идеями. Но

мудрецы обнародовали методы, которыми пользуются отдельные люди для мошенничества, чтобы показать всем остальным, что именно запрещено делать. Руководствуясь этими принципами, мы привели примеры запрещённых оскорбительных выражений, чтобы показать, что они не разрешены к применению в разговорах с людьми.

Реакцией многих из вас, дорогие читатели, на многочисленные оскорбительные фразы, приведённые в книге, может быть: “Никто никогда не скажет таких бесчувственных слов своим ближним!”. К сожалению, существуют люди, которые скажут. Даже обычно вежливые и утончённые люди иногда говорят грубые и резкие слова, когда они вне себя или в ярости. Есть люди, которые никогда не скажут резкого слова постороннему, но сделают это в адрес своего супруга/супруги, детей, учеников, братьев и сестёр и даже в адрес родителей.

Из своего опыта я знаю, что некоторые из тех, кто вначале думал, что примеры, приведённые здесь, слишком экстремальны, впоследствии говорили: “Сейчас, когда я лучше понимаю концепцию *онаат дварим*, я вижу, что люди, действительно говорят слова, которые могут быть очень огорчительны для других”. Хотим, тем не менее, надеяться, что эта книга окажет влияние на уменьшение *онаат дварим* в этом мире.

I. Первоисточники

Тора (*Ваикра* 25:17) запрещает любые формы причинения огорчений словами. *Мишна* и *Талмуд* (Бава Меция 58б) рассматривает в деталях запрет против *онаат дварим*, и ещё больше деталей приводится в *Шулхан Арухе*, *Хошен Мишпат*, 428. А *Сефер хаХинух* даёт нам общий обзор:

“Тора запрещает говорить людям то, что причиняет им боль и страдания”. Мудрецы в *Талмуде* (там же) предоставляют нам детали, служащие примерами этих запретов. Если человек раскаялся в своих грехах, не напоминайте ему об ошибках, которые он совершил в прошлом. Если человек болен, не говорите ему чего-то, что добавит ему боли и огорчений. Если человек хочет купить что-то, не посылайте его туда, где, как вы знаете, не продают то, что он ищет. Не спрашивайте у продавца стоимость товара, если у вас нет намерений купить. Обо всём этом Тора говорит: “Не досаждайте ближнему своему”.

Хинух пишет: “Эта заповедь запрещает нам любыми способами огорчать или вгонять людей в краску”. Мы обязаны быть осторожными, чтобы не оскорбить собеседника даже жестами или намёками. Тора занимает очень строгую позицию, когда речь заходит об *онаат дварим*, потому что это причиняет людям много страданий. Многих больше беспокоят словесные оскорбления, нежели финансовые потери, как говорят наши мудрецы: ‘Огорчить людей словами гораздо хуже, чем обсчитать их в деньгах’. Невозможно перечислить все вероятные способы, которыми один

человек может огорчить других людей. Каждый должен быть максимально осторожным в этом вопросе”.

Далее *Хинух* пишет: “Мы должны быть осторожны, чтобы не огорчить словом даже детей, если только это не необходимо, чтобы научить их правильному поведению. Это относится даже к собственным детям. И человек, осторожный в этом вопросе, проживёт долгую жизнь, полную благословений и почёта”.

Хинух делает следующий вывод: “Запрет не относится к тем случаям когда кто-то первым начинает оскорблять вас. Тора не обязывает человека быть бесчувственным, как камень и молчать, когда кто-то проклинает или оскорбляет его. Скорее, Тора велит нам держаться подальше от *онаат дварим*, не заводиться первыми и не оскорблять людей. Как правило, человек, не оскорбляющий других, избегает многих ссор. Если вы будете крайне осторожны, дабы не огорчить никого словом, тогда единственными людьми, решившими оскорбить вас, будут идиоты. Но ведь никто не станет обращать внимания на то, что говорят идиоты. Даже если чьи-то оскорбления заставляют вас ответить, будьте мудры и отвечайте с умом и тактом. Собеседник не разгневается очень сильно, потому что гнев – это для глупцов. Мы извлекаем следующий урок – нам позволено ответить на оскорбления, исходя из закона, разрешающего защищать свою жизнь и собственность. Если жизнь в опасности, вам позволено убить того, кто хочет убить вас. Мы не обязаны позволять кому-то причинять нам ущерб и вредить нам. Нам разрешено делать всё, что необходимо для защиты своей собственности. И нам позволено сказать обидчику то, что защитит наше собственное достоинство. Тем не менее, есть высокодуховные люди, способные промолчать даже тогда, когда другие их оскорбляют. Наши мудрецы возвеличивают их за их высокий моральный дух” (*Сефер хаХинух*, 338).

В *Сефер «Хафец Хаим»* мы находим следующие слова: “Есть люди, обладающие привычкой оскорблять других, ссылаясь на негативные события, происшедшие с ними в прошлом, или на тёмные пятна в семейной биографии, или из-за отсутствия знаний в Торе, или из-за проблем в работе. Всё, что возбуждает в человеке гнев или выводит из себя, (а у каждого это происходит согласно конкретной ситуации), является нарушением запрета досаждать людям с помощью слов. Это относится даже к случаям, когда посторонних людей нет рядом. Тем более, если такие комментарии были сделаны в присутствии других людей”. (*Хафец Хаим*, Вступление, Запрет No 13).

Даже если ваши слова огорчат или причинят дискомфорт человеку только на одну секунду, это уже нарушение данной заповеди Торы. (*Ковец Игрот Хазон Иш*, т.1, No 211)

Это означает, что фраза не должна представлять собой нечто абсолютно ужасающее, чтобы она была расценена как *онаат дварим*. Даже если обида из-за сказанного будет кратковременной и небольшой, фраза всё равно считается *онаат дварим*.

Сефер «Пеле Йоатц» отмечает: “Огорчать людей словами гораздо хуже, чем обсчитывать их в деньгах. Вс-вышний строго карает за *онаат дварим*. Многие виновны в нарушении этого запрета, потому что не понимают, что именно представляет из себя *онаат дварим*. Общее правило таково: **всё, сказанное вами, что огорчает**

собеседника, считается *онаат дварим*. Чтобы запомнить, что же включается в этот запрет, помните слова Мудрецов: (*Шаббат*, 31а) ‘Всё, что вам неприятно из того, что делается по отношению к вам, не делайте своему ближнему’”.

Есть люди, которые умеют огорчать других даже с помощью шутки. Это всё равно, что кто-то пустил стрелу в человека, заявляя, что он пошутил. Наказание за такой проступок настолько велико, что этот юмор вернётся обидчику большими невзгодами. И из-за того, что данный запрет так серьёзен, вам следует быть особенно осторожным, чтобы не нарушить его, ибо люди, порой, очень восприимчивы и огорчаются из-за небольших шуток в свой адрес. Некоторые стараются объяснить свои слова, заявляя, что у них есть право оскорбить другого ибо тот сделал или сказал что-то в их адрес. Они также ошибочно думают, что если один оскорбляет другого шуткой, это не является нарушением запрета на оскорбления. И оттого, что они не отдают себе отчёт в том, что это грех, они и не сожалеют об этом.

“Важно помнить, что у вас нет прав огорчать словом другого человека, даже если тот поступил плохо по отношению к вам. Уместно попытаться сделать человеку замечание, но это следует делать только если вы чувствуете искреннюю заботу о его благополучии. Если же вы намерены мстить, вы нарушаете запрет Торы против мщения. Когда Тора велит нам не оскорблять людей, само собой разумеется, что она не должна отдельно предостерегать нас от оскорбления тех, кто пытается нам помочь. Скорее, Тора предупреждает, что мы не должны оскорблять даже тех, кто причиняет нам страдания. Если вы оскорбляете человека, используя для этого шутки, вы используете юмор за счёт крови ближнего. Мужу следует быть особенно осторожным, чтобы не огорчить жену словом, так как женщины ударяются в слёзы легче, чем мужчины. (Бава Меция, 59а). Человек должен постоянно стараться сделать так, чтобы другие чувствовали его позитивное отношение к ним, и тогда Вс-вышний будет доволен им” (*Пеле Йоату*: раздел оноах).

Мидраш (Ваикра Рабба 33:1) рассказывает, что Рабби Йегуда хаНаси как-то подал к столу язык на праздновании, которое он устроил своим ученикам. Он заметил, что каждый старался выбрать себе кусочек понежнее и помягче. Он использовал эту возможность, чтобы обратить внимание своих учеников на то, что как в еде они выбирают более мягкие части языка, так и в своих речах они должны быть осторожны и выбирать более мягкие слова, не используя те, что пожестче.

В своей *Моце Шаббат* лекции на недельную главу Торы учитель Рабби Йосеф Дов Соловейчик, глава *иешивы* Бриск в Иерусалиме, объяснял: Рабби Йегуда хаНаси хотел пояснить своим ученикам этим примером – насколько осторожными должны мы быть, чтобы не огорчить никого своими словами. Он не должен был предостерегать учеников от явного нарушения запрета Торы. Скорее, он дал им наглядную иллюстрацию размеров наших обязательств по законам *онаат дварим*.

Когда Рабби Йегуда хаНаси подал язык к столу, все кусочки были, естественно, съедобны. Тем не менее, поскольку существовала некоторая разница в нежности мяса, каждый предпочёл выбрать себе

кусочек помягче. Вот точка зрения *Мидраша*. Не только явно унижающие и оскорбляющие слова запрещены к употреблению. Но, даже если имеется заметная разница между двумя выражениями, мы обязаны выбрать то, которое будет более приятно собеседнику. Люди чувствительны к словам, и комментарии, подразумевающие лёгкое подтрунивание, могут причинить большие страдания. Человек должен предвидеть последствия от любого своего высказывания, заключил Рав Йосеф Дов, и быть постоянно начеку, дабы суметь выбрать наиболее мягкий вариант в речи.

Этот принцип является ключом ко всей книге. Когда вы разговариваете с людьми, всегда выбирайте слова, которые лучше всего будут восприняты вашими слушателями.

II. Ущерб, наносимый *онаат дварим*

1. Осознание последствий от сказанного вами

Осознавайте – каковы будут последствия от сказанного вами. Когда вы говорите что-то, – причиняет ли это душевную боль вашему собеседнику? Рассердит ли это его? Обескуражат ли его ваши слова? Вызовут ли они слёзы на его глазах? Создадут ли они ненужное беспокойство? Станут ли ваши слова болезненно преследовать его, и даже по прошествии многих дней будет ли он продолжать страдать от них? Может ли кто-то из-за ваших слов впасть в депрессию и потерять покой? Могут ли ваши слова ввести человека в замешательство? Все эти последствия – расплата за ваши слова *онаат дварим*.

С другой стороны, вы можете научиться произносить слова, которые дадут людям поддержку. Ваши слова могут изменить чью-то жизнь к лучшему. Вы можете подарить людям надежду. Ваши слова могут ободрить. Они могут послужить основанием для многих достижений и могут принести счастье и радость. Когда вы используете слова, ведущие к таким вот положительным результатам, вы сами испытаете радость от совершения *мицвот*. Вся ваша жизнь будет наполнена счастьем, когда вы будете нести счастье другим.

2. Огорчение

Задумывались ли вы о количестве страданий, которые, вероятно, причинили другим людям из-за неосторожных слов в их адрес? Некоторые считают, что их право на высказывание своего мнения важнее, чем то, как их слова влияют на других. Размышляя о концепции *онаат дварим*, они могут посчитать, что это понятие ограничивает их свободу слова. “Это нехорошо, если ты не можешь сказать человеку всё, что думаешь о нём”, – могут они сказать себе. Но взгляните с позиции того, кому адресованы оскорбления и грубые замечания. Почему они должны страдать из-за того, что вам трудно подумать прежде, чем говорить?

Некоторые люди обладают свойством терзаться из-за любого незначительного негативного замечания в их адрес и затем преувеличить его. К примеру, если они стараются научиться чему-нибудь, а вы говорите: “У тебя всё равно ничего не получится, ты всё делаешь неправильно!”, они могут сказать себе: “Я не добьюсь успеха никогда. Я неудачник. Я никогда не смогу работать. Значит, я вынужден буду голодать”. Вам может показаться несущественным ваше замечание, но страдания того, к кому были обращены ваши слова, основаны на его собственном восприятии того, что вы ему сказали. В данном случае вам следовало бы сказать: “Позволь, я покажу тебе, как нужно делать правильно, а потом и ты сможешь овладеть этим мастерством”. В таком случае вы дадите человеку надежду и поддержку.

Многие годами страдают из-за обидных замечаний, сделанных в их адрес. А те, кто сделал эти замечания, скорее всего, сразу же позабыли о них. А жертвы продолжают и продолжают помнить. Во время психологических консультаций, которые мне довелось проводить, я видел боль в глазах людей, пытающихся перебороть в себе негативные последствия *онаат дварим*. Вы отвечаете за боль, причиняемую людям. У вас это займёт минуту или две, чтобы обидеть человека, а иногда всего несколько секунд, а эффект от ваших слов может потом длиться целую жизнь. Когда тот человек подумает о вас или о чём-то, связанном с вами, он может вспомнить ту обиду и снова испытать страдания.

После того, как вы обидели кого-то, он, скорее всего, будет чувствовать себя очень неловко в вашем присутствии. Когда вы будете рядом, он может говорить себе: “Этот человек опять будет цепляться ко мне. Кто его знает, к чему он придерётся сейчас? Надеюсь, он не станет снова оскорблять меня”. Эта неловкость очень мучительна. Даже если в большинстве случаев вы не обижаете его, он, тем не менее, страдает из-за ожидания дальнейших оскорблений, поскольку однажды уже получил от вас. Вы можете даже и не догадываться об этом, так как с тех пор, как вы обидели его, минуло много времени, но вы всё равно продолжаете причинять ему боль.

Для того, чтобы помочь обиженному человеку перебороть смущение, которое вы причиняете ему своим присутствием, нужно сконцентрировать внимание на положительных качествах человека и продолжать подчёркивать их. Когда он увидит, насколько вы заинтересованы в его поддержке и помогаете ему, ваше присутствие станет для него источником удовольствия и совершенствования. Каждый раз, завидев вас, он автоматически будет испытывать положительные эмоции.

Вы должны понимать серьёзность ущерба, причиняемого *онаат дварим*. Если вы будете знать, насколько велики страдания человека, когда задеты его чувства, вам станет легче следить за своей речью.

3. Смущение

Даже если вы высказываете человеку конструктивную критику, запрещено вводить его в смущение. (Ваикра, 19:17; Арахин 16б) Публично опозорить кого-то расценивается, настолько серьёзно как проступок, что наши мудрецы (Ктубот 67б) сказали: “Человеку лучше броситься в горящую печь, чем публично опозорить ближнего”.

Даже если вы с человеком один на один, всё равно запрещено вводить его в краску. (Рамбам, «Хилхот Дайот» 6:8)

Запрещено говорить в манере или голосом, тон которого может причинить смущение, даже если сами слова смущения не причиняют. Поэтому, когда вы делаете замечание кому-то, вам следует быть осторожным, чтобы не сделать этого в грубой манере. (Рамбам, там же).

Запрещено делать любые комментарии, которые могут смутить другого человека. Например, если вам случится сидеть рядом с

человеком, обладающим физическим дефектом, или с безупречной родословной, вы должны быть осторожны, чтобы не упомянуть об этом факте во время беседы. Даже если вы рассуждаете о посторонних вещах, тот человек склонен думать, что вы относите это на его счёт, и будет страдать от неловкости (“Орхот Цадиким”, гл.21).

4. Избегайте ненужных конфликтов

Очень многие конфликты начинаются с замечаний, которые не следовало бы делать.

Умейте видеть различие между спором, которого избежать нельзя и спором, который не следовало бы начинать. В особенности, если у вас повторяется каждый раз один и тот же конфликт.

Негативных последствий конфликта множество: негодование, ненависть, враждебность, мстительность и недовольство. Заставьте себя промолчать. Для этого потребуется самодисциплина. Но если вы понимаете, – как сильно вы страдаете из-за конфликтов, то сделаете всё, что в ваших силах, дабы избежать их. Цена, которую вы платите за избежание спора, – выгодная сделка по сравнению с ценой, которую вы вынуждены будете заплатить за поддержание конфликта.

5. Враги

Один из легчайших путей наживать себе врагов, – это оскорбление других людей. Даже если кто-то был вашим другом на протяжении длительного времени, но если вы начинаете постоянно обижать его, вы очень быстро потеряете его дружбу. Практически, у кого-то, кто хочет, чтобы его запомнили надолго, есть для этого лёгкий способ.

Люди помнят обиды много-много лет. Несмотря на то, что предпочтительнее было бы забывать оскорбляющие высказывания, многие не могут заставить себя выбросить их из головы. У некоторых людей отсутствует стимул, чтобы забыть обиду, а те, кто хотел бы забыть, находят трудным для себя сделать это.

Независимо от того, происходит *онаат дварим* из-за необдуманных попыток запугать, или это демонстрация чьёго-то остроловия, – это помогает наживать врагов. Враги, порождённые обидами, являются ненужным испытанием в вашей жизни. Обижая кого-то и заставляя его ненавидеть вас, вы, тем самым, заставляете человека нарушить заповедь Торы, что, в свою очередь, тоже является нарушением заповеди не возводить барьеров перед людьми.

6. Разрушая веру

Чем больше веры у человека в свои таланты и способности, тем больше он может совершить. Если вы разрушаете веру человека в себя, вы вредите ему во многом.

Продолжая лупить кого-то словесными ударами, вы, в конце концов, расшатываете его уверенность в себе. Систематический артобстрел оскорблениями в течение длительного периода разовьёт в нём чувство неполноценности, если, конечно, он не обладает крайне развитым самолюбием.

Каждый человек в определённой степени подвержен внушениям, вопрос только в степени внушаемости. Если вы продолжите обращать внимание на недостатки, то сможете найти их в любом человеке. Уверенность в себе может быть разрушена у большинства людей совместными усилиями. Это наибольшее преступление.

Наилучшее вспомоществование – это сделать так, чтобы человек стал настолько самодостаточным, чтобы он не нуждался во вспомоществовании. Аналогично этому, наивысший уровень словесной доброжелательности, это дать человеку уверенность в его собственных силах.

Если человек совершает ошибку, то, сказав ему, что это доказывает порочность его взглядов, и он ни к чему не способен, вы причиняете даже больше вреда, чем его собственная ошибка.

Когда вы верите кому-то, эта вера способствует повышению его веры в самого себя. Если человек осознаёт мощь Создателя, и то, что каждый человек создан по Его образу и подобию, он, в конце концов, приходит к вере в способности каждого человека. Передача другим людям этого ощущения сформирует их уверенность в себе, а это лучший подарок, который один человек может сделать другому.

Вот некоторые высказывания, разрушающие уверенность в себе человека:

- “Ты – ничтожество!”;
- “Ты – второсортный человек!”;
- “Ты никогда не достигнешь многого, что бы ты ни делал!”;
- “У тебя ни к чему нет способностей!”;
- “Нельзя сказать, что у тебя есть ощущение; неполноценности – ты – сама неполноценность”.

А вот заявления, формирующие уверенность в человеке:

- “Вс-вышний наградит тебя за искренние старания. Каждый человек сталкивается со своими собственными испытаниями в жизни. И чем труднее они для тебя, тем лучше и возвышеннее ты становишься”.
- “Учась на своих ошибках, ты совершенствуешь себя”.
- “Может ты и не настолько хорош, когда делаешь *A*, но ты выказываешь большой талант, когда делаешь *B*”.
- “Тебе не нужно сравнивать себя с другими. Ты можешь получить удовлетворение и радость в жизни, стараясь достичь целей, которые подходят для тебя”.

7. Неудачник

Дать почувствовать человеку, что он неудачник – одно из самых губительных дел, которые можно сотворить человеку. Человеческое

самоуважение – ключ к тому, чего он сможет достичь в жизни. Если кто-то не очень успешен в учёбе или других начинаниях, никогда не говорите ему: “Ты – неудачник!” или “Ты никогда не преуспеешь ни в чём!”. Такой вид негативного планирования обескуражит человека и заставит его страдать на протяжении всей жизни. Старайтесь воодушевить людей.

Рабби Акива был разочарован и чуть не бросил свою учёбу когда ему было 40 лет. Но он увидел, как вода капает на камень, и задумался о том, как непрерывное капание долбит отверстие в камне. Представьте, что мог потерять еврейский народ, если бы Рабби Аккиве отбили охоту, сказав ему: “Извини, но я не думаю, что ты справишься. Откажись уже и признай, что потерпел неудачу”.

Воодушевите и поддержите человека за предпринимаемые им усилия и избегайте слов, намекающих на его неудачи.

8. Обескураживающие слова

Даже если вы не готовы оказать людям поддержку, то, по крайней мере, не обескураживайте их. На людей очень влияет мнение окружающих. Если человек принимает решение, которое хотел бы осуществить, вы можете стать причиной того, что он не выполнит своего решения, потому что именно вы дали ему почувствовать, что он не в состоянии это сделать.

Например, супруга рассказала вам о своих планах соблюдать диету. “Зачем суетиться в попытках соблюсти диету? Ты и сама прекрасно знаешь, что не сможешь соблюсти её! У тебя нет ни капли самодисциплины! Кого ты хочешь обмануть?”.

Сравните с нижеследующим: “Это здорово! Даже если ты преуспеешь частично, – усилия стоят того. Давай-ка сядем вместе и обсудим план, у которого будут хорошие шансы на успех”.

Иметь надежду на будущее – основная потребность человека для счастливой жизни. Это органический аспект *эмуны* и *битахона*, когда Вс-вышний может превратить потенциально безнадежное будущее в одно из величайших свершений и удач. Обескураживающие комментарии о чьём-то будущем очень пагубны для всей концепции *эмуны* и *битахона*.

Например, “Никто, обладающий положительными достоинствами, не женится на тебе! Так что тебе лучше снизить свои требования и выйти замуж за первого, кто тебе попадётся”.

“У тебя нет никаких особых талантов и навыков, так что, вероятнее всего, тебе никогда не удастся найти хорошую работу. Не обманывай себя, надеясь, что кто-нибудь когда-либо возьмёт тебя на работу”.

В первом примере принципиально важно обучить людей, если вы можете, тому, как усовершенствовать свои личные качества и межличностное общение. Наставляя других – как лучше ладить с людьми, и как стать более альтруистичной личностью, вы улучшите их способность производить лучшее впечатление на окружающих и стать лучшим супругом.

Во втором примере постарайтесь помочь человеку приобрести навыки, которые помогут ему найти и сохранить хорошую работу.

Каждый обладает природными способностями, которые могут быть использованы для нахождения средств к существованию. Даже если человек не очень одарён, но он честен и искренен, – всегда найдётся работа, которую он мог бы выполнить.

Если вам трудно найти практическое решение для чьих-то жизненных трудностей, по меньшей мере, не обескураживайте людей ещё сильнее. Вы можете сказать: “Лично у меня нет решения для тебя. Но если будешь настойчив, ты выйдешь на правильную дорогу. Всегда помни, что Вс-вышний может принести тебе спасение даже тогда, когда всё выглядит безнадежно. Всегда остаётся место для надежды в светлом будущем”.

Слова имеют мощное воздействие на человеческие эмоции. Когда вы грамотно подбираете слова, которые возбуждают положительную эмоциональную реакцию у других, вы оказываете им большую любезность.

9. Чужие планы

Очень часто чьи-то планы могут привести к практическим достижениям. Однако, высмеивая или умаляя их, вы разрушаете инициативу и энтузиазм автора этих планов. Будьте осторожны прежде, чем начинаете критиковать. Своей критикой вы можете заставить человека отказаться от идей, которые могут привести к большим достижениям.

Не умаляйте планов человека, особенно, если он не спрашивает у вас совета. Многие достигли больших вершин в жизни, несмотря на то, что те, кто в них не верил, считали, что из их планов ничего не выйдет. Никогда не говорите людям ничего такого, что могло бы заставить их преждевременно отказаться от своих замыслов.

Даже если вы чувствуете, что должны раскритиковать чью-то программу действий, начните с замечаний позитивного характера. Похвалите то, что считаете достойным похвалы. И только потом можете прокомментировать те аспекты, которые считаете непрактичными или не полезными.

10. Творчество и оскорбления

Ничто так не разрушает творческие способности, как оскорбления и неприязненная критика. Старайтесь подбодрить человека, если он обладает творческими способностями. Даже если вы расцениваете нецелесообразными его нынешние творческие наклонности, – поддержите его творческие попытки. Поощряя чье-либо творчество, вы помогаете ему расти во многих направлениях. Чувствуя необходимость высказать конструктивные критические замечания, – сделайте это очень тактично.

Отрицательный подход:

- “Ну, нет! Ещё одна бредовая идея! Абсолютная потеря времени!”.

- “У тебя болезненное воображение. Перестань столько грезить. Будь прагматиком и живи в реальном мире. Ты идёшь в никуда. У тебя совершенно нет творческих талантов!”.

Положительный подход:

- “Это здорово, что у тебя есть творческие способности! Всё, что тебе нужно, это направить своё творчество в нужное русло, и ты сможешь многого достичь”.
- “Поскольку у тебя есть сильное стремление к творчеству, я бы посоветовал тебе проконсультироваться с кем-нибудь из достигших успехов творческих людей насчёт того, как тебе использовать свои таланты наилучшим образом”.

11. Мне терять нечего!

Если вы недовольны кем-то и взялись дать ему словесную взбучку, – вы можете настолько загнать его в угол, что он скажет себе: “Мне уже всё равно нечего терять, почему бы мне не нанести вред обидчику так, как он того заслуживает?”. Использование бранных слов, равнозначных убийственной характеристике человека, скорее приведёт к обескураживающему эффекту, нежели побудит человека к исправлению своих ошибок.

Когда вы пытаетесь побудить кого-то исправиться, всегда полезнее использовать подход, который заставит человека захотеть быть достойным того положительного мнения, которое сложилось у вас о нём. Именно так поступал Аарон, брат Моше Рабейну. Если он узнавал, что кто-то совершил ошибку, он, тем не менее, вёл себя с этим человеком очень дружелюбно. А тот думал про себя: “Если бы Аарон знал, что я натворил, он бы никогда не был столь любезен со мной”. И это стало бы решающим фактором в дальнейшем воздержании от совершения неправильных поступков с его стороны.

12. Хилуль haШем

У того, кто изучает Тору, больше обязанностей, в избегании любых форм *онаат дварим*, чем у других людей. Во-первых, если человек, изучающий Тору, неосторожен в этом запрете Торы, другие, скорее всего, будут брать с него пример и тоже будут небрежны. Это расценивается как *хилуль haШем*. Более того, поскольку *онаат дварим* причиняет столько огорчений, то, если человек, изучающий Тору обижает других, у них, скорее всего, появятся негативные чувства по отношению к изучению Торы в целом. И наоборот, если человек, изучающий Тору, осторожен в одобрении и духовном подъёме других людей силой своего слова, у них появится положительное отношение к изучению Торы вообще. А это расценивается как *кидуш haШем* – высшая цель, к которой следует стремиться.

III. Классические примеры *онаат дварим*

1. Умственные способности

Насмешка над человеком за то, что он не блещет умом, является нарушением запрета против *онаат дварим* (см. “*Сефер Хафец Хаим*”, Запрет 13).

Существует много людей с высоким интеллектом, которые и близко не раскрыли своего потенциала. И наоборот – есть множество людей, которые не хватают звёзд с неба, но, тем не менее, достигли многого в духовной, творческой или финансовой сферах. Великодушие и добродетель – свойства, не зависящие от интеллекта. И какое право имеем мы дать человеку почувствовать себя неловко только потому, что он не был наделён таким же уровнем интеллекта, как мы?

Счастье и благополучие человека не зависят от его умственных способностей. Наше эмоциональное восприятие качества жизни основано на том, о чём мы думаем, а не на каких-то других аспектах нашего интеллекта. Человек, который не настолько одарён, как окружающие его люди, может, тем не менее, жить счастливее, чем они, если он сосредоточится на том, что у него есть и положительно оценит жизненные события. Если вы даёте человеку почувствовать свою неполноценность, высмеивая его интеллектуальные способности, – вы заставляете его думать, что его главное счастье в жизни зависит от уровня его интеллекта. Такой образ мышления наносит вред и ему и другим.

И нет никакой разницы между высмеиванием человека с умственными недостатками и высмеиванием человека с физическими недостатками. Разве вы не посчитали бы жестоким дразнить кого-то, у кого нет руки или ноги? Дразнить кого-то, у кого недостаёт интеллекта, так же жестоко.

Умственные способности – дар Вс-вышнего. И чем лучше вы это понимаете, тем скромнее будете относиться к своему собственному интеллекту. И тем менее, вероятно, что вы будете делать замечания, умаляющие уровень интеллекта других людей. Более того, независимо от того, насколько вы талантливы, вокруг вас всегда будут люди, обладающие знанием и опытом, которых нет у вас. Сравнивая себя с человеком, которого вы хотите поднять на смех, вы, вероятно, посчитаете себя очень умным. Но как вы будете сравнивать самого себя же, но с величайшими умами предыдущих поколений? И как много из того, что существует на свете, вы не знаете?

И, наконец, как бы вы могли воспользоваться своим интеллектом, чтобы дать возможность тому, кто отстаёт от вас в умственных способностях, стать более мудрым и более развитым, чем он сейчас? Если это будет в центре вашего внимания, вы никогда не воспользуетесь своим интеллектуальным преимуществом в качестве инструмента, чтобы принизить чьи-то чувства об их развитости, но воспользуетесь своими способностями, чтобы помочь другим.

- “До тебя так долго доходит. Очень жаль, что ты не так умён, как я”.
- “Н-да, ты не так смыслён, как твои родственники”.
- “У тебя нет ни капли ума, если ты может так говорить!”
- “У тебя ум как у муравья!”
- “Ты производишь впечатление человека, у которого I.Q. около 70”.
- “Когда раздавали мозги, тебя почему-то пропустили”.

2. Внешний вид

Любое пренебрежительное высказывание о внешнем виде другого человека расценивается как *онаат дварим*. Люди тратят кучу денег и времени, стараясь улучшить свой внешний вид. Для многих очень больно услышать, когда другие говорят или только намекают на то, что те выглядят безобразно. Такое заявление является не просто атакой на конкретное дело или поступок человека, но касается непосредственно сущности человека. По большому счёту, человек не в состоянии изменить свою внешность. Более того, сказанное, что кто-то выглядит отвратительно, есть заявление, которое, в конечном счёте, отражается на Создателе (см. Таанит 20б).

- “У тебя смешной нос”.
- “Твои уши торчат в разные стороны”.
- “Ты самый уродливый из всех, кого я знаю”.

Если кто-то скажет вам: “Твои вещи разбросаны повсюду. Твоя комната выглядит ужасно,” не отвечайте им: “Твоё лицо тоже не слишком привлекательно!”

3. Купленные вещи

Если кто-то показывает вам нечто, что он только что купил, – не говорите ничего плохого об этом предмете, если это только не необходимо из практических или конструктивных соображений. Лучше попытайтесь найти что-нибудь в этой вещи, что можно было бы похвалить. (Ктубот 17а)

Не делайте негативных комментариев о качестве, долговечности, цене, недостатках или о чём-нибудь таком. Остерегайтесь, чтобы не сделать пренебрежительных замечаний, вроде: “Я купил то же самое, и оно мне не понравилось”. Несмотря на то, что вы могли оказаться недовольны своим приобретением, ваш собеседник, имея отличные от ваших вкусы и стандарты, вполне может быть доволен своей покупкой. Ваш отрицательный комментарий может заставить его сконцентрировать своё внимание на том, что ему не нравится в купленной вещи, вместо того, чтобы сосредоточиться на положительных аспектах покупки. И чем дороже приобретение, тем более осторожными должны быть вы. К примеру, если человек только что приобрёл дом, отрицательные комментарии об этом будут

гораздо более болезненными для купившего, нежели негативный комментарий о новой паре туфель.

Когда купивший ещё способен расторгнуть покупку, которой он не удовлетворён, или покупка может нанести ему ущерб или убыток, если он не примет меры предосторожности, тогда с вашей стороны будет актом любезности информировать его о недостатках своего приобретения.

Перед тем, как отрицательно откомментировать покупку, которую можно или нельзя вернуть, осторожно задайте вопросы, которые позволят вам понять – можно или нельзя вернуть покупку. Не говорите: “Я надеюсь, эту вещь можно вернуть. Если можно вернуть, я расскажу тебе в чём её недостаток. Если же вернуть нельзя, я лучше промолчу об этом”. Сама эта фраза расстроит человека, даже если вы и не сказали конкретно, что с этой вещью не так.

В общем, возьмите себе за правило расхваливать то, что люди купили. Найдите и прокомментируйте положительные аспекты покупки. Если вам лично не нравится купленная вещь, но сам покупатель явно доволен своим приобретением, вы можете сказать: “Ты, видать, очень доволен покупкой” или: “Кажется ты извлечёшь много пользы от этого приобретения”.

4. Приценяться без нужды

Спрашивая хозяина магазина о цене на товар, который тот продаёт, вы питаете его надеждой, что он совершит продажу. Если же у вас нет намерения купить что-либо у него, и вы интересуетесь ценой лишь из любопытства, то должны поставить его в известность, что вы только любопытствуете. Спрашивая его так, как будто собираетесь покупать у него, вы причиняете ему боль разочарования, если вы, в конечном итоге, ничего не купите, а это расценивается как *онаат дварим* (“*Хошен Мишпат*” 228:4). Если вы заинтересованы в покупке при устраивающей вас цене, тогда допустимо спросить о стоимости товара. Вы совершенно не обязаны покупать что-либо только потому, что интересуетесь ценой на товар. Но вполне очевидно, что запрещается спрашивать и спрашивать владельца магазина о ценах на товары, если вы это делаете только для того, чтобы намеренно поморочить ему голову.

Если вас интересует внутреннее убранство некоторых домов, – неправильным будет сказать агенту по недвижимости, что вы хотите купить дом, и, благодаря этой вашей хитрости, он покажет вам различные дома. Если вам вздумается просто покататься на машинах последних моделей, – запрещается говорить продавцу автомобилей, что вы хотите купить машину, чтобы он дал вам возможность опробовать её на дороге.

5. Цена покупки

Если человек приобрёл что-то за цену, которая по вашему мнению слишком высока, – следует ли вам говорить ему о том, что он

переплатил? Взвесьте осторожно все обстоятельства. Если никакой пользы ваше сообщение не даст, лучше воздержитесь от сообщения (*“Пеле Йоати: Дерех эрец”*).

И чем дороже покупка, тем больше будет сожалеть человек, если вы скажете ему, что он мог приобрести её или похожую на неё за меньшие деньги, чем он заплатил. Поэтому, если человек только что купил дом или автомобиль, не говорите ему: “На соседней улице стоит дом на продажу, который даже лучше твоего, и стоит он на десять процентов дешевле”. Или: “У другого продавца ты мог бы купить такой же автомобиль за гораздо меньшие деньги”.

Некоторые любят хвастать своими удачными сделками или умением торговаться. Будьте осторожны, чтобы не сказать чего-нибудь лишнего, если кого-то могут огорчить ваши слова.

6. Пугать людей

Запрещено говорить или делать что-нибудь, что может напугать человека. (См. *“Хошен Мишпат” 420:32*). Это включает в себя дачу ложной информации в качестве шутки, например, сказав кому-то, что его дом сгорел или близкий родственник попал в аварию, или вскрикнуть над ухом человека в самый неожиданный момент. Особенно, если это сделано ночью или в тёмном месте, это может вызвать реакцию сильного стресса.

7. Возбуждая страх

Страх – это очень болезненное чувство. Не говорите без нужды о том, что возбуждает в других людях испуг. Люди, склонные к преувеличениям, делают это очень часто. Когда возникает даже незначительная проблема, они немедленно начинают предполагать худшее и делятся своей паникой с ближними. Если слышат о финансовых проблемах в своей стране, они говорят всем, что страна чуть ли не разваливается на части. Если у них проблемы с другим человеком, они рассказывают всем, что имеют дело с монстром, который навредит и им. Оцените ситуацию правильно и без нужды не распространяйте предсказания об обречённости. Это особенно важно для тех, кто имеет влияние на массы людей, например, журналисты. Почувствуйте разницу между информированием людей, дабы они могли наметить для себя конструктивные планы, и созданием ненужного волнения.

Если кто-то боится укуса собаки или насекомого, запрещено “шутить” с ним так: “Осторожно, вон злая собака!” или “Посмотри на этого гигантского паука!”, когда ничего подобного нет и в помине. Если у вас лично нет никаких фобий, – чужие страхи могут казаться смешными. Но в человеке, имеющем фобию, ваши слова вызывают большие страдания. Для того, чтобы сочувствовать людям, имеющим фобию, постарайтесь думать о вещах, пугающих вас самих, но которые не пугают других людей.

8. Прозвища

Наши мудрецы категорически запретили использовать унижительные прозвища. Называть человека прозвищем, которое ему неприятно, является нарушением запрета против *онаат дварим*. Каждый раз, называя человека неприятным для него прозвищем, вы вызываете у него негативную реакцию, даже если реакция незначительна. А иногда, если прозвище намекает на серьёзные недостатки или проступки, это может чрезвычайно губительно сказаться на человеке, так как люди привыкли жить в соответствии с именами, которыми их называют.

9. Клички

Если вы присваиваете людям клички, имеющие отрицательный смысл, это расценивается как *онаат дварим*. И чем негативнее смысл клички, тем сильнее оскорбление. Поскольку большинство из таких кличек оскорбительны сами по себе, даже без их привязки к конкретным людям, мы воздержимся здесь от их воспроизведения. В культуре каждого народа свои собственные термины, и всё, что считается унижительным в культуре конкретного народа включено в эту категорию. Но одно правило является общим для всех: Если вы затрудняетесь произнести эти слова в присутствии большого знатока Торы, тем более не произносите их в присутствии Создателя.

Несколько “лёгких” примеров: придурок, лоботряс, негодяй, зануда, тупица, сопляк, *шлимазел*, жлоб, самовлюблённый, лизоблюд, трус, скряга, олух, прохвост.

10. Родословная

Любые негативные отзывы в адрес человека о его родословной являются нарушением против *онаат дварим* (“Сефер Хафец Хаим” Вступл. Запрет номер 13). Поэтому если кто-то из родителей человека или родителей его родителей сделал когда-то что-нибудь не так, запрещено упоминать человеку об этом таким образом, что это может расстроить его. Люди хотят чувствовать гордость за своих родителей, их родителей и других своих родственников. И очень больно слышать отрицательные отзывы в их адрес.

- “Мой отец учился с твоим отцом в одном классе. Я слышал, твой папа совершал много глупостей в школе”.
- “Твоя мама груба с другими людьми. Она не такая славная, как мамы остальных моих друзей”.
- “Это разве не о твоём дедушке писали в газетах, что он наделал столько ужасных дел? Скандал, в который он попал, был у всех на устах в городке довольно долго”.
- “В твоей семейной истории нет ничего, чем можно было бы гордиться”.

Негативные замечания о члене чьей-то семьи болезненны. Кроме того, что это *лашон нара*, это ещё расценивается и как *онаат дварим*, когда отрицательно отзываются о чьих-то братьях, сёстрах, дядьях, тётях и других родственниках.

Иногда человек грешен *онаат дварим*, когда говорит кому-то, что, поскольку тот происходит из знаменитой семьи, ему следует быть способнее или достичь большего, чем он достиг.

- “Они, вероятно, считают тебя паршивой овцой в семье”.
- “Я бы никогда не поверил, что ты сын NN. Он такой большой учёный, а ты такой простак”.
- “В вашей семье *ихус* приостановился на тебе”.

11. Болезненные ассоциации

Фраза, содержащая в себе, болезненные для конкретного человека ассоциации, считается *онаат дварим*. Даже если другие люди не страдают из-за сказанного вами, если человек, к которому вы обращаетесь, страдает, – запрещено вызывать в нём эту ассоциацию.

Если ходят разговоры, что некто сделал что-то нехорошее по отношению к Тибериасу, запрещено произносить слово *Тибериас* в присутствии этого человека, дабы не смутить его. (“Даркаи Моше, Хошен Мишпат”, 420)

Если нечто постыдное случается с чьим-то близким, – не упоминайте ничего, что могло бы напомнить ему об этом. Например, если чей-то родственник повесился, – не упоминайте слова вешать в его присутствии, даже если имеется ввиду повесить рыбу на стене. (Бава Меция, 59б; Орах Майшорим 5:3)

Если вы не знали, что человек будет испытывать душевные страдания, услышав определённое слово или фразу, и вы произнесли их, – это не ваша вина, когда вы сказали это в первый раз. Но впоследствии будьте очень осторожны, чтобы не произнести их снова в присутствии этого человека.

12. Выбор супруга

Если у кого-то должна состояться помолвка или свадьба, – будьте осторожны, дабы не высказать напрасно что-нибудь негативное в адрес избранника вашего собеседника. Отрицательные, оскорбительные замечания могут нанести большой вред. Неосторожные, бесчувственные замечания могут привести к раздору и душевным огорчениям. *Талмуд* (Ктубот 17а) отмечает, что это *мицва* – похвалить выбор супружеского партнёра.

Если же вы чувствуете, что человек совершает серьёзную ошибку, – иногда следует сказать об этом прямо и открыто (См. “Сефер Хафец Хаим, Хилхот Р'хилут”, гл.9). Но, если то, что вы хотите сказать, не будет полезным, – не говорите ничего негативного.

Вот некоторые примеры:

- “Ты мог бы найти что-нибудь получше”.
- “Если ты собираешься заключить брак с этим человеком, можно было жениться /выйти замуж и пять лет назад. Ради такого человека не стоило столько лет ждать”.
- “Существует выражение о том, что невеста чересчур красива. К твоему случаю это не относится”.
- “Я удивляюсь, что твой выбор не пал на незаурядного человека, как это случилось у твоего друга /подруги”.
- “Тебе следовало найти супруга с лучшей родословной”.
- “Ты не жалеешь, что женишься /выходишь замуж за этого человека? Ты определённо совершаешь большую ошибку”.

13. Место рождения

Запрещается делать любые унижающие замечания в чей-то адрес в связи со страной или городом, откуда он родом. Опорочить кого-то, используя клички, основанные на стране, откуда он родом, расценивается как *онаат дварим*.

Не говорите о промахе, замеченном в ком-то:

- “О, ты типичный представитель... (название страны, откуда он прибыл)”.
- “Все, приехавшие из... такие!”
- “Я никогда не встречал представителей... (страны), обладавших положительными качествами”...

14. Напоминая о прошлых ошибках

Если человек сожалеет о совершённых в прошлом ошибках, запрещено напоминать ему об этом (Бава Меция 58б).

- “Раньше ты был скрягой. Приятно видеть тебя сейчас более щедрым”.
- “Несомненно, ты занимаешься Торой гораздо больше времени, чем раньше. А ведь было время, когда тебя невозможно было засадить за учёбу”.
- “Ну и каковы были на вкус креветки и гамбургеры с сыром, в твоей далёкой юности?”
- “Не думай, что ты такой замечательный потому, что держишься на высоком духовном уровне в последнее время. Я помню тебя намного раньше, когда ты совершал множество ошибок. Я никогда не забуду, каким безнравственным ты был когда-то”.

Если кто-то ошибался в прошлом, а потом сожалел об этом, воспользуйтесь для него словами, несущими позитив, если хотите, чтобы он совершал в настоящем благородные поступки. Фиксируйте своё внимание на том, что следует делать правильно сейчас. Совсем

не обязательно жить прошлым, а порой о нём не следует вспоминать вообще.

Например, не следует говорить: “Во время своего последнего путешествия ты не написал родителям ни строчки. Это ужасно! Ты себе кайфовал, будучи совершенно бездушным к переживаниям родителей. Я поражён твоей беспечностью”.

Концентрируйтесь на положительном поведении, которого вы желаете добиться: “Пожалуйста, не забудь регулярно писать своим родителям. Твои письма так много значат для них. Подумай о том удовольствии, которое они получают, читая твои письма. Тебе легче будет написать им, если будешь помнить об этом. Они будут сильно тосковать, если утратят связь с тобой. Пометь себе в календаре прямо сейчас – не забыть писать родителям”.

15. *Баал Тиува*

Когда вы разговариваете с *баал тиува* (человеком, который не всегда соблюдал заповеди, но сейчас соблюдает их), – будьте осторожны в том, чтобы не напомнить ему о его ошибках, которые он, возможно, совершал в прошлом. Иногда вы не имеете намерения задеть его чувства, но, напоминая ему о его прошлом, вы можете огорчить его.

Например:

- “Когда я впервые увидел тебя, мне и в голову не приходило, что ты станешь таким, каким ты стал”.
- “Наверное это очень тяжело научиться действовать правильно после всего того, что ты натворил в прошлом”.
- “Ааа, так ты *баал тиува*! А, все они ... (любые отрицательные обобщения)”. (Кроме того, что это *онаат дварим*, обобщения такого типа просто-напросто неправильны).

Вы можете иногда разговаривать с *баал тиува*, который вернулся к соблюдению законов Торы под влиянием группы или человека, которых вы не одобряете. Будьте осторожны в том, что вы говорите и как вы говорите. Даже если вам кажется, что те стандарты, которых придерживаетесь вы, более высоки, нежели стандарты того человека или той группы, которые оказали влияние на вашего собеседника, он, тем не менее, считает своим долгом быть им благодарным. Ваши едкие замечания могут обидеть его, так что будьте очень тактичны. Осторожно взвешивайте слова.

В чём конкретно ваша цель? Вы хотите оказать положительное влияние на человека в данный момент или лучше подождать другого удобного случая, перед тем, как вы сделаете свои замечания?

16. Отсроченные страдания

Создание ситуации, когда некто будет испытывать страдание в будущем, расценивается как *онаат дварим*, даже если он в момент, когда вы с ним беседуете, не будет страдать вовсе.

В *Шулхан Арухе* (“Хошен Мишпат” 228:4) описан случай, когда один человек спрашивает другого, – где он может приобрести какой-то товар. Запрещено умышленно направлять спрашивающего к человеку, который не продаёт такого рода товар. В момент их диалога слова не доставят спрашивающему неприятных переживаний. Но когда по вашей рекомендации он придёт покупать товар туда, где его вовсе не продают, наш потенциальный покупатель наверняка почувствует себя одураченным. Мы сталкиваемся здесь с принципом, согласно которому создание цепи событий, ведущих к душевным страданиям, запрещено, и вводящие в заблуждение слова рассматриваются как *онаат дварим* из-за их конечного эффекта.

17. Проклятия

Существует специальное указание в Торе, запрещающее нам проклинать других людей. (*Ваикра* 19:14). И ещё более серьёзное нарушение – проклинать кого-то используя для этого имя Всевышнего. Но даже и без упоминания Б-га, это всё равно запрещено. Сказанное кому-то: “Чтоб ты сдох!” или “Чтоб твой бизнес вылетел в трубу!”, кроме причинения страданий, является также нарушением запрета против проклятия в отношении кого бы то ни было.

Просто удивительно, как люди могут бросать в лицо другим проклятия, которые абсолютно несоразмерны с ошибками, которые те совершили. Из-за незначительных неудобств некоторые люди готовы осудить других на вечные муки.

Пожелайте людям исправиться, и вы сможете уменьшить свои разочарования, произнося благословения вместо проклятий. Выражение на идиш: “*Зай гезунт!* (Будь здоров!)” – пример благословения, которое люди говорили друг другу посреди вспыхнувшей ссоры. Наши мудрецы (*Эрувин* 65б) отметили, что одним из способов, выявляющим внутреннюю сущность человека, является его реакция на гнев.

IV. Общие темы, касающиеся *онаат дварим*

1. Субъективная реакция

Законы *онаат дварим* основаны на субъективной оценке человека, с которым вы общаетесь. Это означает, что даже если большинство ваших знакомых не возражают, что кто-то будет говорить с ними определённым образом, тем не менее, если ваш нынешний собеседник оскорбится, разозлится или расстроится от ваших слов, – они запрещены к употреблению. Поэтому у вас нет никаких прав говорить неприятные слова обидчивому человеку только потому, что “Я бы не возражал, если бы кто-то сказал такое мне”, или “Я даже вижу нечто положительное в том, что кто-то шутит со мной таким образом”.

Каждый человек использует слова по-разному. Из-за разного жизненного опыта люди реагируют иначе на различные фразы и термины. Всё, что может обидеть человека, расценивается как *онаат дварим*, даже если другого человека эти же самые слова не обижают.

Каждый человек уникален. Большинство людей могут быть задеты определёнными комментариями и не задеты другими. Вы можете смотреть на человека как на глупца за то, что его обижают определённые слова или фразы, но, скорее всего, существуют слова и выражения, которые вызовут раздражение у одного, но оставят равнодушным другого. У каждого свои уязвимые места. Даже если вы и не восприимчивы к одним формам *онаат дварим*, существуют другие, который могут стать для вас источником беспокойства. Тем не менее, если вам действительно всё равно, что вам скажут другие, – вы должны считаться со специфической реакцией человека, с которым сейчас разговариваете.

2. Осмысление Торы

Когда кто-то делится с вами размышлениями об идеях, почерпнутых в Торе, вы можете, порой, не соглашаться с тем, что говорит ваш собеседник, или предпочесть иную манеру обмена идеями. Будьте осторожны, чтобы не обидеть собеседника. Есть пути, когда можно, не соглашаясь с чьими-то идеями, побудить человека продолжать делиться с Вами мыслями, почерпнутыми из Торы, а есть пути, ведущие к причинению огорчений.

Отрицательный подход:

- “То, что ты сказал – такая тупость! Только абсолютный невежда мог такое ляпнуть!”.

Отрицательный подход:

- “Это настолько очевидно, что даже неучу это известно”.

Положительный подход:

- “Спасибо, что поделились со мной своими мыслями. Давайте-ка вместе подумаем над тем, что вы сказали”.

Всегда были знатоки Торы, старавшиеся найти зерно истины в рассуждениях о Торе других людей, даже у совсем юных учеников. И

хоть они никогда не пойдут на компромисс в поисках истины, но они всё равно будут фиксировать своё внимание на правильных аспектах в рассуждении учеников. Это даст молодым людям желание продолжать изучение Торы и позволит более взрослым студентам избежать неловкости и “сохранить лицо”. Если вы в первую очередь обращаете внимание на то, что в рассуждениях собеседника верно, тогда он будет более расположен выслушать вас, когда обратите его внимание на те аспекты, по которым вы с ним не согласны.

В особых случаях знатоки Торы резко критиковали идеи других учёных, дабы предотвратить принятие ложных утверждений. Но это скорее исключение, нежели правило.

3. Непохожие на вас

Некоторые считают людей, отличающихся от них, нетипичными, неполноценными или сомнительными. Это ведёт ко множеству оскорблений. Каждый человек отличается от другого во многих отношениях. Люди сильно различаются в образе мышления, индивидуальностях, происхождении, восприятии, привычках и т.д. И количество людей, которых вы, скорее всего, обидите, намного превышает количество тех, кого вы не обидите, если, конечно, не будете осторожны, чтобы не задеть того, кто отличается от вас самих. Наши мудрецы утверждают, что, как не существует двух человек, абсолютно похожих внешне друг на друга, так не существует двух человек, думающих абсолютно одинаково.

Научитесь признавать различие между людьми. Это уберёжет вас от многих нарушений запрета оскорблять других.

4. Профессия

Оскорбления или унижающие комментарии в адрес кого-либо по поводу работы или по поводу отсутствия профессионализма расцениваются как *онаат дварим*. Если человек отдаёт много времени и сил работе, являющейся источником его существования, – уничижительные ремарки о его стараниях будут для него очень болезненны. Если вы чувствуете необходимость заметить человеку, что он нуждается в повышении своей квалификации, или ему необходимо подправить что-то, что он делает неверно, – будьте осторожны в подборе слов. А так как неосторожные высказывания могут причинить страдания, хорошо подумайте, прежде, чем выскажете своё мнение. Даже если ваши намерения конструктивны, вы всё равно обязаны осторожно подбирать слова.

Отрицательное высказывание:

- “Мне кажется, это нудная работа. Тебя заставляют ежедневно делать столько мелочей. Это ужасно. Они, наверняка, не платят тебе достаточно за всё, что ты для них делаешь”.

Такой тип комментария заставляет человека видеть свою работу, которую он и так не любит, в ещё более плохом свете. Если у вас есть рекомендации, как можно усовершенствовать свою работу или найти другую, получше, в таком случае, иногда, вышеприведенное высказывание может быть полезным. Но, как правило, такого рода негативные комментарии только расстраивают.

Обидный комментарий:

- “Тебя нужно называть ... Ты позоришь область, в которой трудишься. Ты совершенно некомпетентен в том, что должен делать. Видишь ошибку, которую ты совершил? Любой специалист никогда не сделал бы такой ошибки”.

Положительный подход:

- “У тебя достаточно опыта в работе, которую ты делаешь. Ты всегда прекрасно справлялся с такого рода заданиями. В данном случае на тебя столько навалилось в одночасье, что ты сделал второпях несколько ошибок. Пожалуйста, не торопись и сделай всё как следует”.

Обидный комментарий:

- “Художник из тебя совершенно никудышный. Даже пятилетний ребёнок не смог бы нарисовать хуже”.

Положительный подход:

- “Мне кажется, тебе следует больше упражняться. Тебе необходимо приобрести больше техники, чтобы делать свою работу лучше”.

Обидный комментарий:

- “Значит, ты учитель и учительствуешь больше двадцати пяти лет. Неужели ты не жалеешь обо всех переживаниях и разочарованиях, случившихся с тобой за эти годы?”.

Положительный подход:

- “Ты, наверняка, оказал очень позитивное влияние на многих учеников за время работы учителем столько лет. Приятно, наверное, оглядываясь назад, осознавать, как ты помог многим молодым людям”.

5. Нормальность

Сказать человеку нечто, подразумевающее, что он не нормален, является *онаат дварим* в чистом виде. Многие обладают чувством незащищённости и неуверенности в себе, и услышать в свой адрес, что они ненормальны, может быть для них мучительно больно.

- “Ты какой-то странный и не от мира сего”.
- “Ты отличаешься от большинства нормальных людей”.
- “Я уверен, что каждый считает тебя чудаковатым”.

- “Ты один из самых странных людей, которых я когда-либо встречал”.

Когда вы общаетесь с людьми, обладающими болезненными страхами или нервными привычками, постарайтесь не дать им почувствовать себя неудобно. Например, у кого-то незначительные страхи по поводу чего-либо, а вы говорите ему: “Ты лучше поскорее избавляйся от своего невроза, не то он разрастётся и разрушит всю твою жизнь!” У кого-то привычка грызть ногти, и вы говорите ему: “Это у тебя признак душевного расстройства. Многие психи тоже грызут ногти”.

Если у кого-то на самом деле есть серьёзные эмоциональные проблемы, вы должны быть особенно осторожны в том, что вы ему говорите. Запрещено напрасно говорить или делать что-то, что может огорчить человека с нарушениями душевного равновесия. Будьте особенно тактичны в общении с такими людьми.

Некоторые дети высмеивают людей, которые не кажутся им нормальными. Более того, они охотно называют других детей умственно отсталыми или сумасшедшими. Дразнить кого-то вообще нехорошо, независимо от того, нормален человек или нет. Взрослые, увидев детей, передразнивающих кого-то в той или иной манере, должны немедленно их остановить.

6. Прошлое

Воспоминания о случаях из прошлого, которые невозможно было изменить, причиняют боль, не принося при этом никакой пользы. Если важно, чтобы проблемы из прошлого были успешно решены сегодня, иногда полезно их обсудить. Но если ничего от этих воспоминаний не выигрывается, не упоминайте о том, что является делами давно минувших дней.

К примеру, если вы когда-то давно повздорили с человеком, но сейчас вы дружны, не упоминайте без нужды ту ссору. Или если некто сегодня преуспевает, не следует расстраивать его, напоминая о временах, когда он не был успешен в своих делах. Или если кто-то однажды завалил экзамен, не упоминайте ему об этом.

В тех случаях, когда человек сам предаётся воспоминаниям, и вы видите, что он не против того, чтобы говорить о своём неприятном прошлом, с вашей стороны не будет предосудительным поддержать такой разговор. Но то, как вы говорите о том инциденте, является ключевым фактором. Два разных человека могут упомянуть одни и те же события, но то, как говорит об этом один, может обидеть, а то, как говорит об этом другой – нет. Спросите себя: “Как отреагирует мой собеседник на то, что я ему сейчас скажу?”

7. Волнение

Слова, сказанные без необходимости и заставляющие человека волноваться, – это чистойшей воды *онаат дварим*. Всё зависит от

личности того, к кому вы обращаетесь. Будьте чувствительны к реакции человека. Существуют, однако, фразы, которых должен стараться избегать каждый.

Я знаю человека, чей наставник и духовный учитель получил инфаркт. Этот человек ужасно переживал за своего учителя, но, когда выяснилось, что инфаркт был не обширный, немного успокоился. Его приятель, тем не менее, сказал ему: “Я знаю случаи, когда микроинфаркт через несколько часов развивался в обширный”. Такой тип комментария не следует произносить. С отцом того же самого человека случился инфаркт, и сын был сам не свой от горя. Он признался, что никогда не забудет сочувственных слов руководителя своей школы, сказавшего: “Не волнуйся, у моего деда был инфаркт, когда ему было сорок пять лет, и он прожил до девяносто одного года”. Эти ободряющие слова он с благодарностью вспоминал и двадцать лет спустя.

Успокоить волнующегося человека является милосердным делом. И к каждому человеку требуется индивидуальный подход. Будьте осторожны, чтобы не сказать волнующемуся человеку чего-нибудь, что заставит его чувствовать вину за своё волнение, вместо того, чтобы помочь ему преодолеть его.

Некоторые любят говорить беспокойным людям что-то, вроде этого: “Тот факт, что ты постоянно опасаясь чего-то, говорит об отсутствии у тебя *эмуны* и *битахона*. Ты находишься на очень низком духовном уровне из-за своего беспокойства. Я просто удивляюсь, глядя на тебя – как можно так беспокоиться? Ты должен стыдиться самого себя”.

Тот, кто слышит подобные слова, должен к своему чувству обеспокоенности добавить ещё и чувство вины и стыда. Какова цель сказанных в его адрес слов? Помогают ли они человеку обрести больше *эмуны* и *битахана*? Став духовно богаче в этих вопросах, он обнаружит душевный покой и освободится от ненужных волнений. Цель должна состоять в том, чтобы не позволить ему чувствовать себя хуже, чем он чувствовал себя прежде. Поэтому нужно, концентрироваться на позитиве:

- “Я верю в то, что ты сумеешь преодолеть в себе излишнюю обеспокоенность. Я с удовольствием помогу твоему духовному росту в вопросах *эмуны* и *битахана*, а это, в свою очередь, даст тебе больше душевного комфорта. Позволь мне порекомендовать тебе книги, которые помогут тебе в этом. Есть ещё и лекции по Торе на аудиокассетах на этот предмет. Я попробую дать тебе также несколько советов и технических приёмов, которые позволят тебе обрести больше спокойствия”.

8. Чужие побуждения

Критика чужих побуждений тогда, когда люди совершают добрые дела, может легко расцениваться как *онаат дварим*. Если вы считаете, что кто-то может делать то же самое доброе дело, но из

более высоких побуждений, а вы чувствуете в себе достаточно опыта, чтобы повлиять на него, вы совершаете благородное дело. Но в большинстве случаев вы только доставите лишние неприятности и не извлечёте из этого никакой пользы. Более того, если кто-то делает доброе дело по каким-то скрытым побуждениям, а вы эти побуждения критикуете, – человек может вообще отказаться от добрых дел. А так как, в конечном итоге, добрые дела нужно совершать из высоких побуждений, предпочтительно совершать их даже до того, как человек достигнет желаемого духовного уровня.

- “Ты изучаешь только Тору, так что лишь твои дедушка с бабушкой будут считать тебя учёным человеком”.
- “Все знают, что ты жертвуешь деньги на благотворительные цели для того, чтобы твоё имя было в газетах”.
- “Ты помогаешь человеку только надеясь на то, что он упомянет тебя в своём завещании”.
- “Ты задаёшь вопросы во время урока лишь для того, чтобы привлечь к себе внимание”.
- “Ты навещаешь больных в госпитале не из чувства милосердия, а потому, что тебе нравится шумиха”.

Если вы не удовлетворены чьим-то поведением, причина очень часто кроется в том, что другой человек видит ситуацию иначе, чем вы, или потому, что обстоятельства извиняют его поведение. Когда вы пытаетесь подправить чьё-то поведение, не считайте, что человеком двигали негативные побуждения.

Например:

- “Ты не принёс мне то, о чём я тебя просил, потому что хотел огорчить меня”. (Упуская из внимания, что человек, может быть, старался, но не смог раздобыть то, о чём его просили или, на худой конец, по рассеянности забыл о просьбе).
- “Ты опять рассказываешь мне эту скучную историю, потому что знаешь, как я не могу её терпеть”. (Упуская из внимания, человек может повторять её потому, что ему искренне нравится пересказывать её).
- “Ты не идёшь на торжество, потому что не любишь, когда люди веселятся”. (Упуская из внимания, что график этого человека забит до отказа, и он просто не в состоянии сделать всё, что хотел бы).

9. Свяzano с учреждением

Если некто связан с каким-то учреждением или организацией, – будьте осторожны в том, что вы говорите в присутствии этого человека о его учреждении. Отрицательные высказывания огорчат его.

К примеру, кто-то посещает какую-то школу, которая полезна только для определённой категории учащихся. Вы можете посчитать, что уместно посоветовать другому конкретному человеку выбрать

иной тип школы. Только не упоминайте ничего негативного об этой специальной школе в присутствии кого-то, кто в ней учится и кому она действительно полезна.

10. Зрелость

Высказывания, подразумевающие, что у кого-то недостаёт зрелости, часто являются нарушением запретов Торы против причинения боли словами. И трёхлетний малыш не любит, когда его называют крошкой и может даже расплакаться, если его так назовут. Независимо от возраста и зрелости человека запрещено говорить то, что огорчит его. Если вы действительно считаете, что кто-то ведёт себя незрело, – скажите ему об этом, только сделайте это так, чтобы побудить его вести себя серьезнее. Разумеется, этого не удастся сделать, если сказать человеку:

- “Слушай, ты такой инфантильный!”;
- “Ну когда ты уже повзрослеешь?”;
- “Это настолько по-детски, что никому в твоём возрасте не придёт в голову поступить так”;
- “Ты ведёшь себя как дитя-переросток”.

Положительным подходом может служить следующий пример:

- “То, что ты сделал, неуместно для человека в твоём возрасте и твоего интеллекта”.

Или:

- “Если бы ты отказался от такого поведения, то считался бы более зрелой личностью”.

11. Приготовление пищи

Если кто-то готовит для вас еду, обижаящие замечания в адрес этого человека расцениваются *онаат дварим*. Это включает в себя унижающие высказывания о его поварских способностях и извительные замечания о качестве и вкусе еды.

- “Вкус ужасный! Почему ты не научишься готовить?”;
- “Ты никчёмный повар, ты всегда сделаешь что-нибудь не так!”;
- “ТЬфу! Вкус ужасный!”;
- “Это точно нельзя назвать высшей школой кулинарного искусства”.

Само собой разумеется, что негоже преднамеренно отзываться плохо о чьих-то кулинарных способностях с целью оскорбить человека. Однажды я услышал, как один человек сказал другому, угостившему его тортом: “Этот торт на вкус точно такой же как торт из магазина”. Угощавший ответил ему: “Да, я знаю”.

Даже если вам не нравится вкус предложенной вам еды, будьте тактичны в выборе выражений. Если что-то подгорело, вы можете обратить на это внимание в уважительной манере. “Это слишком хорошо прожарено для меня”. Если пересолено: “Некоторые любят в пище много соли, но я предпочитаю чуть-чуть”.

Если вы хотите, чтобы кто-то усовершенствовал свои кулинарные способности, упомяните об этом в наименее обидной для человека форме. Например, “Я вижу как ты стараешься, и я благодарен тебе за это. Но, мне представляется, что было бы ещё больше пользы, если бы пойти на кулинарные курсы”.

12. Забывчивость

Если человек забывчив или рассеян, – оскорбления или насмешки над ним никак не улучшат его память. Постарайтесь помочь такому человеку, давая ему советы, как практически развить свою память. Маленький подарок, вроде карманной записной книжки или набора карточек, на которых можно записать то, что нужно выполнить, будут для него более действенны, чем любые насмешки. Изыскивайте творческие решения вместо того, чтобы причинять страдания.

Если кто-то забыл нечто важное для вас, например, день рождения или годовщину, а вы раскричитесь на него, вряд ли это заставит его чувствовать себя более уважительно по отношению к вам. Если вас обидела чья-то забывчивость, вы можете сказать об этом открыто и прямо “Меня огорчил факт, что ты забыл. Я уверен, что, знай ты, как много это значит для меня, ты бы старался не забыть. Сейчас, понимая это лучше, чем ранее, я надеюсь, ты будешь помнить об этом в будущем. Если это необходимо, заплати кому-нибудь, чтобы тебе напомнили”.

13. Терять вещи

Если человек не кладёт вещи на место или теряет их, очень легко наградить его унижающими эпитетами. Особенно, если это член семьи. Тем более, когда теряется что-то, принадлежащее вам. Здесь вполне уместны практические советы, могущие помочь неряхе стать более организованным и предотвратить потери в будущем. Только не оскорбляйте его и не делайте унижительных замечаний, ведь он и так чувствует свою вину и расстроен, а *онаат дварим* лишь прибавит ему огорчений, не принеся никакой пользы.

Оскорбление:

- “Ну ты погляди! Опять он засунул вещи неизвестно куда! Ты бы, наверное, потерял свою голову, если бы она не была прикреплена к твоей шее!”.

Оскорбление:

- “Ну как ты мог потерять книгу, которую я тебе одолжил? Да ты полный *шлимазел!*”.

Положительный подход: “Я предлагаю тебе повесить на свои вещи бирочки со своим именем, адресом и номером телефона. Таким образом, если ты потеряешь что-то, оно сможет быть возвращено тебе”.

Положительный подход:

- “Я вижу, как ты расстроен из-за потери”. (Затем помолчите и не добавляйте ненужных лекций о том, как нехорошо терять вещи).

14. Логичность

Многие считают, что они всегда логичны в своих умозаключениях, а мнение других основано на отсутствии логического мышления. Поэтому первые всегда недовольны вторыми из-за нелогичности последних.

Прежде всего, сам факт того, что что-то кажется вам логичным, вовсе не означает, что вы верны в своей оценке, а ваш оппонент неправ. Как правило, именно нелогично мыслящие люди предполагают, что именно они логичны, а мысли и поступки других неверны. Но даже если на самом деле вы логичны и правы, а ваш оппонент нелогичен, не говорите ему ничего, что могло бы расцениваться как *онаат дварим*. Лучше постарайтесь объяснить ему, почему его позиция неверна.

Отрицательный подход:

- “Ты один из самых нелогичных людей, которых я когда-либо встречал!”
- “У тебя такая извращённая и перекрученная логика, что просто удивительно, как можно мыслить таким образом и, в то же время, считать себя рассудительным человеком”.
- “Просто удивительно, что в такой большой голове содержится так мало мыслей”.

Положительный подход:

- “Ваша точка зрения выглядит верно, тем не менее, она идёт вразрез с законами логики”.
- “Я понимаю, почему люди могут придти к такому выводу. Позвольте мне теперь продемонстрировать вам логику другой точки зрения”.

15. Математические ошибки

Если человек ошибается в элементарных арифметических действиях, не делайте унижающих его комментариев. Просто укажите на ошибку как факт спокойным тоном и сообщите ему правильные цифры.

Например:

- “Ты что – до сих пор сидишь во втором классе?”;
- “Ты не умеешь складывать цифры?”;
- “Дааа, я вижу, что ты не силён в математике...”;
- “Ну, бывает, что некоторые не так умны”.

Люди со слабыми математическими способностями, обычно, очень чувствительны, когда им об этом говорят. Акцентирование внимания на этом в уничижительной форме ужасно огорчает. Если это уместно, можно дать такому человеку практический совет как улучшить свои математические навыки. Постарайтесь найти стереотипы в ошибках, которые он делает и дайте свои рекомендации в наименее болезненной для человека форме.

16. Вкусы

Разные люди обладают разными вкусами. Вкус – это не вопрос о том, кто прав или неправ, вкус – это дело предпочтения. Если вы смеётесь над человеком потому, что его вкус отличается от вашего, это подразумевает, что существует объективная оценка вкуса, и вы ею владеете. На самом деле это не так. Вкус всегда субъективен. Вы неправы, если говорите кому-то: “У тебя совершенно нет вкуса, если тебе это может нравиться”. Ведь у того человека свои собственные стандарты. Решение оскорбить кого-то из-за его, несовпадающего с вашим вкуса, является проявлением гораздо худшего вкуса, чем продемонстрировал тот человек.

Если вам кажется, что человек надел что-то, что, по-вашему, является безвкусным, будьте тактичным, говоря с ним об этом.

Оскорбляющий подход:

- “Ты выглядишь кошмарно!”.

Положительный подход:

- “Мне представляется, что ты бы выглядел намного лучше, если бы...”.

Оскорбляющий подход:

- “Я не понимаю, – как нормальный человек может выбрать то, что выбрал ты! Твой вкус достоин сожаления. Ты выглядишь просто уродливо в этой одежде”.

Положительный подход:

- “Прости меня, но мне кажется, что тебе к лицу было бы то-то и то-то... Оно, несомненно, улучшило бы твой облик”.

Можно, однако, оскорбить чей-то вкус и без того, чтобы явно сказать что-либо унижающее. Одной из форм явного нарушения этого запрета является просьба к человеку помочь вам сделать выбор между двумя вариантами. И если он скажет *A*, вы отвечаете: “Ну, если тебе нравится ‘A’, значит мне определённо нужно выбрать *B*”.

17. Слух

Если вы обратились к кому-то, а он не расслышал как следует ваших слов, будьте осторожны, чтобы не съязвить в его адрес. У некоторых есть привычка говорить: “У тебя что – проблемы со слухом, что ли?” или: “У меня такое впечатление, что ты глухой”. Да, действительно есть люди, у которых проблема со слухом, и они могут очень обидеться, если вы в таком тоне отзовётесь об их недостатках. Если вы полагаете, что некто плохо слышит, тонко и тактично посоветуйте ему обратиться к врачу и проверить свой слух.

Многие, кто выглядят тугоухими, на самом деле склонны к глубокой внутренней концентрации или к мечтательности. Подобные склонности могут раздражать, но они могут быть использованы и конструктивно, творчески. Если вы общаетесь с такими людьми, сначала привлечите их внимание приятным вступлением к разговору, а затем уже говорите с ними о деле. Если ваш собеседник обладает таким качеством, не принимайте это на свой счёт. Потому что, если примете, вы, скорее всего, обидитесь на него за то, что его мысли витают где-то в облаках, и вы можете сказать что-нибудь, расцениваемое как *онаат дварим*.

18. Вес

Люди с избыточным весом или с весом ниже нормального не любят, когда им без нужды напоминают об этом. Смеяться над человеком, называя его “жиртрест” или “шкилет” недостойно и огорчает того, кому адресовано. Многие стесняются своего веса, и то, что вам кажется невинным замечанием о том, что человек набрал или потерял в весе, может на самом деле, отозваться болью в душе того человека. Например: “Ты уже так давно стараешься сбросить вес. Если у тебя до сих пор ничего не получилось, наверное, уже и не получится никогда. Это очень нехорошо. Потому что ты бы выглядел намного лучше, если бы не был таким толстым”.

Есть шутка о весе, иллюстрирующая, как не следует комментировать вес другого человека. Очень полный человек иронически заметил другому, который был очень худым: “Глядя на тебя, можно подумать, что в стране голод”. На что худой ответил: “А глядя на тебя, можно понять, кто его создал”.

19. Рост

Люди, обладающие слишком высоким или слишком малым ростом, зачастую, очень чувствительны к этому. Назвать кого-то “коротышка” или сделать другие унижающие реплики о чьём-либо росте, расценивается как *онаат дварим*. Тора оценивает человека, основываясь на его свободе выбора между тем, что следует делать и чего делать не следует. Пренебрежение к человеку за его необычный рост основано на несущественных признаках.

20. Медлительность

Если у человека склонность к тому, чтобы делать всё медленно, а вы хотите, чтобы он поторопился, нельзя при этом оскорблять его.

- “Ты медленнее черепахи!”.
- “Я не встречал никого медлительнее тебя”.
- “Ну же, копуша! Я не могу ждать тебя целый день!”.

Если кто-то злоупотребляет вашим временем, или вы торопитесь, можно сказать: “Извините меня. Я очень тороплюсь. Не могли бы вы сделать это побыстрее?”

Если кто-то, идущий впереди, заставляет вас двигаться медленнее, ни в коем случае не следует резко говорить ему: “Уйди с моей дороги!” Человек, имеющий хоть немного уважения к окружающим, скажет: “Пожалуйста, извините, мне необходимо обойти вас”.

21. Собственность

Многие чувствуют себя уязвленными, когда посторонний человек делает презрительные замечания об их собственности. Человек не всегда привязывается к тому, что ему принадлежит, но существует много вещей, находящихся в его владении, которыми он гордится, и пренебрежительные замечания в адрес таких предметов могут расстроить его. Например, не следует презрительно отзываться о чём-то доме, машине, компьютере, ювелирных изделиях. Если вы хотите обратить внимание на возможности к улучшению чего-то, принадлежащего тому или иному человеку, сделайте так, чтобы не принизить значение предметов, которыми тот человек уже владеет.

- “У тебя не машина, а металлолом!”.
- “Эта вещь не так хороша, как вещь марки N”.
- “То, что есть у тебя – абсолютное старьё по сравнению с новыми моделями”.
- “На твоём бриллиантовом кольце несколько царапин. Оно не выглядит так же великолепно, как другие кольца, которые я видела у тебя”.

22. Опоздания

Когда кто-то опоздал на условленную встречу, совещание или свидание, он может сильно нервничать, если задержка произошла не по его вине. И даже если он опоздал из-за своей обычной необязательности, не нарушайте запрета против *онаат дварим*, выговаривая ему. Не говорите: “Ты опоздал. Что происходит с тобой? Неужели так трудно придти вовремя?” Неоскорбительный подход может прозвучать так: “Я рад, что ты пришёл. И я буду тебе

очень благодарен, если в будущем ты сможешь быть более пунктуальным”.

Если у вас есть друг, который постоянно везде опаздывает, постарайтесь придумать, как побудить его являться вовремя.

23. Несчастные люди

Очень неприятно находиться в обществе человека, который находит величайшее удовольствие в жизни, когда жалуется. Это такой тип людей, которые способны осветить помещение тем, что покинут его. Если вы хотите, чтобы такой человек говорил в более положительных тонах, не употребляйте в его адрес *онаат дварим*. Если это только возможно, постарайтесь убедить такого собеседника сосредоточить внимание на положительных моментах и рассматривать проблемы и трудности как испытания в поисках верного решения. Если такой непосредственный подход не срабатывает, – задайте ему несколько вопросов, которые помогут ему сконцентрироваться на позитивных аспектах повседневной жизни.

Отрицательный подход:

- “Тебя следует называть господин Негатив. Ты, видать, получаешь удовольствие, изображая себя несчастным. Если ты не можешь смотреть на жизнь более оптимистично, я не желаю быть с тобой в одном помещении. Приободришься, или уходи отсюда!”

Положительный подход:

- “Я знаю, что ты можешь чувствовать себя более оптимистично. Я выслушаю твои жалобы при двух условиях: первое: – назови мне 5 вещей, за которые ты можешь быть благодарен Создателю; второе: – после каждой высказанной жалобы ты постарайшься найти несколько возможных решений тех проблем, о которых жалуешься. А в качестве эксперимента давай-ка посмотрим, – сумеешь ли ты в течение следующей недели сделать десять положительных утверждений на каждое своё отрицательное утверждение”.

24. Ломать, проливать

Некоторые имеют склонность оскорблять людей, поломавших или проливших что-нибудь. Если кто-то со злостью разбивает предметы, ему следует указать на это, но если некто постоянно небрежен, – его следует учить тому, чтобы быть более осторожным. Однако, во многих случаях это, на самом деле, вовсе не вина человека в том, что он ломает вещи. Некоторые люди нервничают больше, чем другие и теряют контроль над своими движениями. Запрещено без нужды говорить слова, которые могут причинить кому-то боль, только потому, что он разбил или пролил что-то.

Оскорбление:

- “Ты такой неуклюжий! Ты всегда ломаешь предметы!”
“Ну вот! Ты снова разлил молоко! Что с тобой происходит?”

Положительный подход:

- “Позволь мне помочь тебе убрать этот беспорядок. Я понимаю, что это произошло случайно, и это может случиться с каждым. Когда проливается молоко, всегда вспоминай лозунг: ‘Не плачь над разлитым молоком’”.

Если накричать на неуклюжего человека, это сделает его ещё более взволнованным, и он, скорее всего, поломает или разольёт ещё больше в вашем присутствии.

Вы, вероятно, расстраиваетесь или злитесь, когда теряете деньги из-за кого-то или вынуждены делать лишнюю работу. Но не изливайте своё неудовольствие на человека, который не собирался сделать ничего плохого.

25. Особая гордость

Когда человек особенно горд своими талантами, имуществом, организацией, с которой он связан, увлечениями и т.д., он более остро реагирует на негативные комментарии или шутки, связанные с предметами его гордости. Даже если его не волнуют аналогичные комментарии в других областях, он намного легче обижается, когда речь касается вещей, за которые он чувствует особую гордость.

Например, не следует говорить человеку, особенно гордящемуся своей принадлежностью к благотворительной организации, которой он жертвует каждый год значительные суммы денег, слова типа: “Они, конечно, делают доброе дело, но через пару-тройку лет обязательно прогорят и вынуждены будут закрыть свою лавочку”. Коль скоро вы согласились с тем, что деньги вашего филантропа вложены в достойное дело, нет никакой практической пользы в критике данного учреждения. Более того, такой тип комментария, как правило, не достоверен.

Не говорите человеку, считающему себя отменным танцором на свадьбе: “А ты не настолько элегантен, как другие танцоры, которых тут наблюдал”.

Человеку, который особенно гордится старинной фамильной менорой, не следует говорить: “Посмотри на эти царапины. Дааа, видно, что менора старая”...

26. Сквернословие

Наши мудрецы (Псахим 3а и 3б) подчёркивали важность пользования чистым языком и необходимость избегать всего, что может быть противоположным этому. Сквернословие опошляет могущество человеческой речи. Кроме вреда, который сквернословие наносит говорящему, наносится моральный ущерб и тем, в чей адрес такие слова произносятся. Поэтому существует обязанность избегать бранных слов в своих речах. Недостойно и унижительно оказаться получателем обращения, пересыпанного скверными словами.

Использование такого языка в разговоре является нарушением запрета Торы против *онаат дварим*.

27. Неправильное произношение слов

Если кто-то неправильно произносит слова, старайтесь исправлять его, проявляя при этом максимум уважения. Читающие эту книгу, наверняка встречают людей, затрудняющихся произносить слова то ли на иврите, то ли на английском, то ли на русском. Человек, не говорящий свободно на языке окружающих его людей, может чувствовать смущение из-за проблем с беглостью речи. Никогда не иронизируйте и не смейтесь над тем, что кто-то неправильно произносит слова.

Это относится и к малышам, которые только учатся разговаривать. Они могут сильно обидеться и даже расплакаться, если кто-нибудь посмеётся над их произношением.

Эту же мысль можно продолжить, включив сюда ошибки в правописании. Исправьте чужие ошибки таким образом, чтобы не причинить обиды ошибившемуся.

Онаат дварим:

- “Твоя речь звучит отвратительно! Когда ты приехал в эту страну? Ты говоришь так, будто только что появился на этой земле!”.
- “Неужели ты не можешь прочесть правильно? Я в жизни не слышал, чтобы кто-нибудь читал хуже, чем ты!”.
- “Возвращайся в первый класс и научись правильно говорить слова!”.
- “Ты произносишь слова молитвы таким странным образом, что они определённо не будут услышаны”.

Положительный подход:

- “Многие слова ты произносишь неверно. Я бы посоветовал найти себе кого-нибудь, кто помог бы исправить твоё произношение”.
- “Я восхищаюсь твоему старанию говорить на новом для тебя языке, несмотря на трудности с произношением. Прислушиваясь к тому, как разговаривают другие, ты, несомненно, приобретёшь и умение”.

V. Общие ситуации, когда произносят *онаат дварим*

1. Отвечать на вопросы

Человек, задающий вам вопрос, делает себя уязвимым. Ведь он, тем самым, признаёт, что не знает чего-то. Некоторые чувствуют себя настолько смущёнными, задавая вопросы, что стараются избегать этого, как только можно. Будьте внимательны к чувствам спрашивающего. Сказать кому-то: “Что? Ты не знаешь таких элементарных вещей?” или “Что за идиотский вопрос ты задаёшь!” – является нарушением заповеди Торы не причинять огорчения словами. Такого рода комментарии не просветят человека. Они лишь унижат его и, возможно, отвратят его от задавания более важных вопросов в будущем.

Отвечать на чьи-то вопросы – это добрый поступок. Если вы понимаете это, вы чувствуете удовольствие от *мицвы*, и это предохранит вас от чувства раздражения к вопрошающему. Это относится к любым вопросам, по которым спрашивающему требуется информация. Если кто-то задаёт вам вопросы, относящиеся к знаниям Торы, вы должны быть особенно дружелюбны и любезны с ним. Даже если это простой вопрос, человек заслуживает поощрения хотя бы уже для того, чтобы приобрести больше знаний из Торы.

Если же вы видите, что кто-то стал задавать вопросы только потому, что у него появилась привычка не думать самому, скажите ему об этом таким образом, чтобы ваши слова придали ему больше уверенности в его способности рассуждать: “Ты умный парень. Немного терпения, и ты сам сможешь ответить на такого рода вопрос”.

Если у вас нет терпения отвечать на вопросы других людей, имейте смелость признаться в этом: “Я, конечно, должен бы ответить тебе. Но, честно говоря, мне не до этого. Пожалуйста, спроси кого-нибудь другого”. Если проблема в том, что у вас не хватает терпения, не заставляйте других людей страдать из-за вас. Работая над обретением большего терпения, вы получите дополнительный шанс делать добро.

2. Когда возникает конфликт интересов

Если интересы людей сталкиваются, конфликт между ними может легко воспламениться. И спор может привести к взаимному обмену оскорблениями. Овладев искусством нахождения мирного решения при возникновении конфликта, вы избежите лишних обид.

Общая формула для избежания конфликта при столкновении интересов такова: проясните основные требования, предъявляемые обеими сторонами, а затем постарайтесь найти пути, чтобы эти требования удовлетворить. Когда решение найдено, обе стороны только выигрывают. В проигрыше не остаётся никто.

Элементарный случай, когда двое детей ссорятся из-за той же самой игрушки. Если их спросить, чего они хотят, оба скажут, что хотят играть с этой игрушкой. На самом деле причина, по которой они хотят играть с этой игрушкой заключается в том, что каждый хочет получить удовольствие сам. Если каждый из них мог бы найти другую возможность более интересно провести время, он бы

позволил другому ребёнку поиграть с его забавой. Поэтому одному из них следует сказать другому: “Если я научу тебя, как интереснее провести время, позволишь ли ты мне сейчас поиграть в эту игру?”. Обычно, ответ на такое всегда положительный. Затем первый из них может продолжить: “Я позволю тебе попользоваться другой моей игрой, которая тебе понравится даже больше, если я смогу поиграть в эту игру сейчас”. Если второму ребёнку действительно больше понравится на данный момент игра, предложенная первым, то выигрывают оба.

Если члены одной семьи хотят одновременно воспользоваться общим автомобилем, спор, обычно, состоит не в использовании машины, а в отношении способа передвижения. Найдите альтернативное средство транспортировки, и проблема решена. (Если спор происходит из-за того, кто главнее, необходимо искать другие решения).

Если двое спорят из-за дела, которое расценивается как *мицва*, – в чём заключается главная цель совершения *мицвы*? В конечном итоге, служить Вс-вышнему и развивать себя духовно. Если один из них поймёт, что, уклонение от ссоры путём уступки другому может расцениваться как служение Вс-вышнему, и это облагораживает того, кто уступает, этому человеку очень легко удастся избежать конфликта.

Когда возникает конфликт интересов, сосредоточьтесь на ваших реальных потребностях и не позволяйте увести себя в борьбу за власть. В такой борьбе каждый хочет того же, что и соперник, только потому, что тот другой этого хочет. Если одна сторона оскорбляет другую, скорее всего, они воюют за власть, и ни одна из сторон не хочет уступить. Если вы избегаете *онаат дварим*, проблема может решиться более спокойным и объективным способом.

3. Защищаясь, нападать на того, кто делает вам замечание

Люди не любят, когда им делают замечания. Когда кто-то говорит им, о том, что они совершают ошибку, они тут же чувствуют потребность атаковать этого человека. Их защитное поведение заставляет их наброситься на вас. Вместо того, чтобы оценить ситуацию и найти пути для самосовершенствования, они отбиваются от посторонней критики тем, что парируют своими собственными оскорблениями и саркастическими замечаниями. Даже если с ними разговаривают спокойным голосом, они всё равно чувствуют себя под огнём критики, когда кто-то старается повлиять на их поведение. Если вы подпадаете под эту категорию, – будьте осторожны, чтобы не нанести словесного оскорбления тому, кто старается поправить вас.

Например, кто-то говорит другому: “Я думаю, тебе следует побольше заниматься”. А в ответ получает: “Ага, а ты занимаешься всё свободное время, да? Да ты прожигаешь больше времени, чем я! И вообще – кто ты такой, чтобы поучать меня?!”.

Кто-то может сказать вам: “Я не думаю, что тебе нужно столько хвастать”. Вам тут же захочется сказать: “По крайней мере, мне есть чем хвастать, в отличие от тебя”. Не говорите этого. Отсутствие достоинств у другого не даёт вам права быть хвастуном. Человек соответствующего уровня обнаружит любовь к конструктивной критике и даже будет благодарен тому, кто обратит его внимание на то, как усовершенствовать себя. Но даже если вы не достигли ещё такого уровня, – не нападайте на того, кто старается исправить в вас что-то.

Даже если у вас есть серьёзные причины считать, что кто-то неправ, когда критикует вас, говорите с ним в вежливой манере. Поймите, что даже если вы и не согласны с ним, он ведь всё равно старается помочь вам. И хоть вы можете сомневаться в его мотивах, он, тем не менее, надеется, что если бы вы прислушались к нему, вы бы от этого только выиграли. Ситуация сходна с той, когда кто-то предлагает вам сделку в бизнесе. В такой ситуации тот, кто предлагает, выигрывает финансово. Тем не менее, поскольку вы тоже в какой-то степени приобретаете при этой сделке, вы благодарны ему за предоставленную вам возможность. Даже если вы откажетесь от предложенной сделки, вы, скорее всего, сделаете это в вежливой форме. Если кто-то предлагает вам пути для совершенствования, рассматривайте их точно так же, как если бы вам предложили сделку в бизнесе.

Отрицательный подход:

- “Кто ты такой, чтобы делать мне замечания? У тебя не меньше, если не больше недостатков, чем у меня!”

Отрицательный подход:

- “Почему ты считаешь себя полицейским самого Господа Б-га? Оставь уже меня в покое!”

Положительный подход:

- “Я глубоко благодарен тебе за то, что ты обратил моё внимание на это. Это очень любезно с твоей стороны”.

Положительный подход:

- “Я ценю твою озабоченность. Однако существуют обстоятельства, которые представляют ситуацию иначе, чем ты думаешь. Но с твоей стороны очень смело было сказать об этом вслух, и я уважаю это”.

4. Несоответствия

Некоторые обладают способностью замечать даже малейшие несоответствия и противоречия в высказываниях других. Даже в незначительных вещах они сразу же указывают на мельчайшие ошибки. Существуют области, где это имеет значение. Врач должен прописать лекарство в том количестве, которое необходимо больному. Ни каплей больше и ни каплей меньше. Формулировка закона Торы должна быть точной. Но когда в общей дискуссии кто-то начинает спорить о чём-то совершенно несущественном, – это

неприятно и это раздражает. А в присутствии посторонних может поставить в неловкое положение. Прежде, чем указать на несоответствие, спросите себя – действительно ли это необходимо сделать?

“На прошлой неделе, говоря о холме, ты сказал, что его высота 450 метров. А сейчас ты говоришь – 440 метров. Так реши уже, какая цифра верна? Или ты сам не знаешь?”.

“Я слышал, как ты рассказывал, что ездил куда-то в 73 году. А сейчас ты говоришь, что это было в 74 году. Определись, наконец, когда это было на самом деле?”.

“Месяц назад рассказывая о своей покупке, ты говорил, что заплатил 55 долларов, а сейчас ты говоришь, что заплатил тогда 55 с половиной. Так сколько же ты на самом деле заплатил?”.

5. Нерешительные люди

Ожидание, когда нерешительный человек должен принять какое-то решение, может стать очень раздражающим. А ваше раздражение может, в свою очередь, привести вас к обидным высказываниям в адрес этого человека. Ожидая, пока человек примет решение, будьте осторожны, чтобы не обидеть, делая унижающие его замечания. Это очень большая добродетель – помочь такому человеку в процессе принятия им решений. Нерешительный человек и так страдает из-за своей неспособности прийти к какому-то заключению. Так не добавляйте к его страданиям, огорчая его своими словами.

6. Излишние комментарии

Представьте себе человека, который нехотя выполняет дело, которое вы ему поручили, и вы говорите ему: “Не забудь сделать то-то и то-то”. Как вы думаете, будут его раздражать ваши излишние комментарии или нет? Если он уже занят делом, которое вы ему поручили, нет нужды акцентировать внимание на том, что он делает его по вашему приказу. Такие излишние комментарии вызывают стресс у того, к кому они обращены.

7. Непрошенные советы

Если у вас спрашивают совета, и вы можете дать полезную консультацию, будучи компетентным в данном вопросе, и принести своим советом пользу спросившему, вы совершаете *хесед*. Но если человеку не нужны ваши советы и решения, вы только расстраиваете его, напрашиваясь к нему в советчики. Даже когда у вас есть веский довод, поддерживающий ваше мнение, и он логически корректен, но если человек не слушает вас и не желает слышать то, о чём вы ему говорите, вы только раздражаете его, излагая своё мнение. Чрезмерно самоуверенным людям необходимо совершенствоваться в обретении

здорового смысла, чтобы уметь различать между тем, когда дать совет – это *мицва*, а когда – гораздо благоразумнее промолчать.

8. Отказывая в просьбе

Иногда к вам обращаются с просьбами, которые вы не в состоянии выполнить. И хотя у нас есть обязанность совершать добрые дела по отношению к другим людям, существуют обстоятельства, когда вы слишком загружены и не в состоянии выполнить всё, что вам хотелось бы. Будьте осторожны, чтобы выразить свой отказ выполнить чью-то просьбу в вежливой, уважительной форме.

Например, вы себя неважно чувствуете, а кто-то просит вас помочь ему перевезти что-то. Сказав: “Я не собираюсь помогать тебе”, можно доставить ему огорчение. Лучше сказать: “Извини меня. Я бы рад тебе помочь, но из-за плохого самочувствия я не смогу этого сделать”.

У некоторых людей имеется склонность к чрезмерному реагированию на просьбы, обращённые к ним. Будучи расстроенными, они могут отреагировать: “Хватит! Я тебе не слуга! Оставь меня в покое и перестань просить меня об одолжениях!”. Предпочтительнее же отреагировать следующим образом: “Мне хочется сделать для тебя доброе дело. Но кажется, что ты требуешь слишком многого от меня. Мне жаль, что я не смогу сделать для тебя всего, что ты хочешь”.

Если вас пригласили отпраздновать какое-нибудь радостное событие, а вы слишком заняты, чтобы принять в нём участие, не говорите: “Нет, я не могу терять время на такие вещи”. Выразив свой отказ такими словами, вы оскорбите того, кто вас приглашает. Лучше ответить так: “Я хотел бы принять участие в вашем празднике, но, к сожалению, у меня просто нет возможности”.

9. Информация частного характера

Иногда люди предпочитают скрыть от других кое-какую информацию личного характера. Вас может искушать возможность упомянуть в разговоре, что вам такая информация известна. Не поддавайтесь соблазну. Ненужное упоминание о том, что вам известно нечто, о чём человек предпочёл хранить молчание, причинит ему страдания и, поэтому, запрещено.

Например, у кого-то есть проблемы со здоровьем, которые он предпочитает хранить в тайне от посторонних. Кто-то не хочет, чтобы другие знали о финансовых проблемах, которые он испытывает. А кто-то не желает, чтобы люди знали, что он был вовлечён в ссору с кем-то. Даже если вам известно об этих вещах, не говорите тому, кто не хотел бы распространяться о вышеназванных проблемах, что вам о них известно. Раскрытие известной вам приватной информации без какой-либо конструктивной цели, рассматривается как *онаат дварим*.

10. Плач

Если кто-то плачет из-за чего-то, о чём, по-вашему мнению, не стоит плакать, не насмехайтесь над ним или над ней за это. Если плач связан с какими-то потерями, разочарованиями, или задевает чьи-то чувства, а вы смеётесь над человеком, вы, тем самым, причиняете ему ещё больше страданий. Слова типа: “Ты ведёшь себя, как ребёнок” или “Ты уже взрослый, веди себя соответственно своему возрасту” не помогут ему превозмочь душевную боль, послужившую причиной для слёз.

Когда кто-то плачет, постарайтесь найти слова, чтобы поддержать и успокоить его. Часто плач – это знак сочувствия и отзывчивости. Если кто-то пытается манипулировать вами с помощью плача, как это делают, к примеру, дети, когда они хотят игрушку, с которой играет кто-то другой или конфеты, научитесь игнорировать такие слёзы. Но если кто-то, обладающий чувствительной натурой плачет из-за обиды, подарите ему сочувствие, в котором он нуждается, и вы, тем самым, совершите *хесед*.

Часто плакавшие чувствуют себя неловко оттого, что кто-то видел их красные глаза. Если вы увидели кого-то плачущим, постарайтесь не показать этого. Не подходите к нему с язвительной фразой: “А, ты опять ревел/а!”

11. Если предмет разговора вам неинтересен

Когда с вами заводят разговор, предмет которого неинтересен вам, можно перевести его в русло *онаат дварим*, а можно провести его с уважением к собеседнику и к самому себе. Иногда это даже благое дело – позволить человеку высказаться о том, что у него наболело, даже если вам это совершенно неинтересно. Но иной раз тема разговора вас сильно раздражает, и вы хотите её сменить. Поговорите со своими родными и друзьями так же вежливо, как если бы говорили с посторонним человеком, которого хотите попросить сменить предмет обсуждения.

Отрицательный подход:

- “Я выслушал достаточно вздора. Говори уже о чём-нибудь существенном!”
- “Ты постоянно твердишь об одном и том же! Ты выглядишь как ограниченный, слабоумный человек. Почему ты не говоришь о чём-нибудь ещё? Неужели ты такой тупой, что это единственное, что под силу твоему уму?”
- “Хватит уже говорить об операциях! Похоже, тебе нравится эта тема. Это потому, что тебе доставляют удовольствие кровь и боль. Ты бесчувственен к чужой боли, иначе ты не мог бы столько говорить об операциях”.

Положительный подход:

- “Я вижу, как ты возбуждён из-за своего нового компьютера. Но я не настолько разбираюсь в них, как ты, и все эти технические разговоры действуют мне на нервы. Давай найдём тему для разговора, которая будет общей для нас обоих”.
- “Когда ты говоришь об операциях, меня начинает трясти. Я был бы благодарен, если бы ты в моём присутствии избегал разговоров на эту тему”.

12. Когда с вами не хотят поделиться хорошей новостью

Если близкий человек не желает поделиться с вами хорошей новостью, очень легко обидеться на него за это. Не делайте комментарии, которые могут расцениваться как *онаат дварим*.

Если же он, в конце концов, рассказывает вам эту новость, но с запозданием, выразите ему свою радость. Если вас действительно заботит этот человек, ваша радость по поводу его радости должна перевесить обиду за то, что услышали эту новость позже, чем вы, по вашему мнению, заслужили. Если же он вообще не поделился с вами этой информацией, а вы узнали о ней от кого-то другого, поздравьте его при встрече и выразите свою радость за его удачу. Поскольку вы всё равно чувствуете обиду, у вас есть право сказать ему, что ожидали, что эту новость он вам расскажет сам. Но скажите ему об этом в положительном тоне.

Помните, – всегда могут быть смягчающие обстоятельства и всегда судите о человеке благосклонно.

Несколько примеров.

Человек мог передать вам сообщение о своей удаче через кого-то, но до вас сообщение почему-то не дошло. Он мог пытаться дозвониться до вас, но ваш телефон был в то время занят. Он, возможно, имел в виду сообщить вам об этом, но был настолько ошеломлён свалившимися на него событиями, что у него не было возможности связаться с вами. А может он просто не хотел беспокоить вас. Возможно, он не был настолько счастлив из-за негативных факторов, сопровождавших это событие, и поэтому не испытывал той радости, которую, как вы думали, он испытывает.

Отрицательный подход:

- “Я на тебя ужасно зол. Почему ты не сказал мне, что купил новый дом? Это ты называешь дружбой? Теперь я вижу, что ты мне не настолько близкий товарищ, как мне хотелось думать. Я запомню это на будущее”.

Положительный подход:

- “Я так рад, что тебе всё же удалось купить этот дом! Я люблю узнавать о тебе хорошие новости. Пожалуйста, делись со мной в будущем своими добрыми вестями”.

Первый подход основан на вашей обиде. Второй подход основан на радости за друга. Первый подход создаёт напряжённость во взаимоотношениях. Второй подход увеличивает позитивные чувства,

который ваш друг будет к вам испытывать и улучшит ваши отношения в будущем.

Основная концепция заключается в том, чтобы сконцентрировать внимание на том, какими вам видятся ваши взаимоотношения в будущем. Подумайте о том, что нужно сделать, чтобы этот человек стал для вас более близким другом.

13. Когда вы получаете нечёткий ответ или объяснение

Если вы интересуетесь какой-то информацией или указаниями, а вам дают неясный и нечёткий ответ, – не прибегайте к *онаат дварим*. Попросите ещё раз о более чётком ответе или разъяснениях.

К примеру, вы просите кого-то объяснить вам дорогу к какому-то месту, а его объяснения совершенно непонятны. Не говорите: “Это совершенно бестолковый ответ. Неужели хоть раз в жизни вы не можете объяснить чётко?”. Лучше скажите: “Можете ли вы мне разъяснить подробнее?” или “У меня всегда проблемы с ориентацией на местности. Не можете ли вы быть максимально конкретны?”.

Отрицательный подход:

- “Ты отвратительно объясняешь!”.
- “Никто в мире не смог бы понять тебя. Как этот так, что ты не научился объяснять чётко?”.
- “Неужели тебя не учили объяснять вещи так, чтобы другие люди могли тоже понять?”.

Положительный подход:

- “Пожалуйста, постарайся объяснить мне это так, чтобы я смог понять”.
- “Извините, за причиняемые неудобства. Не могли бы вы объяснить мне ещё разок? Только, пожалуйста, помедленнее и поподробнее”.

14. Когда вам предлагают помощь, в которой вы не нуждаетесь

Если вам предложили помощь, в которой вы не нуждаетесь, будьте осторожны, чтобы выразить свой отказ, не задев чувств человека, предложившего свою помощь. Очень легко почувствовать себя в глупом, нелепом положении, предлагая помощь там, где в ней не нуждаются. Выразите свой отказ в такой форме, чтобы у человека не пропало желание предлагать свою помощь людям и в дальнейшем.

Отрицательный подход:

- “Я не нуждаюсь ни в какой помощи! Я даже не могу себе представить, как нормальный человек может подумать о том, что мне нужно помогать!”.

- “Я возмущён твоими попытками заработать поощрение на небесах за желание помочь мне. Ты видишь во мне только объект для *мицвы*. Оставь меня в покое!”.

Положительный подход:

- “Это так любезно с твоей стороны предложить мне помощь. В настоящий момент мне ничего не нужно. Но это здорово осознавать, что есть люди, вроде тебя, которые предлагают свою добровольную помощь”.

15. Когда человек отказывается сделать то, что вы просите его сделать для его же пользы

Когда человек отказывает вам в просьбе сделать что-то для его же пользы, вы можете почувствовать досаду, которая легко приведёт вас к желанию произнести *онаат дварим*. Для того, чтобы преодолеть такое желание, нужно постараться взглянуть на ситуацию с точки зрения того человека. Если вы поймёте, почему он отказывается внять вашей просьбе, вы отнесётесь к его отказу терпимее. Более того, вы сможете составить план, который примет во внимание причины его отказа и поможет заинтересовать его в выполнении ваших просьб.

Например, вы хотите, чтобы кто-то побеседовал со знатоком Торы об очень интересном материале, но он отказывается. Вам хочется после этого сказать резкость в его адрес за отсутствие инициативы или за отсутствие уважения к знатоку Торы. Но истинной причиной того, что он не выполняет вашу просьбу, является его страх перед этим знатоком Торы. Этот ученик может решить, что он делает что-то, что ему не подходит, а учитель осудит его за такое поведение. Если вы знаете, что учитель поймёт ситуацию правильно и поддержит его морально, используя индивидуальный подход, вы сумеете объяснить ученику, что ему нечего бояться. Устраняя его страхи, вы достигаете гораздо большего, чем если бы высмеяли или отругали его за то, что он не хотел прислушаться к вашему совету.

16. Раскрывать секреты человека в его присутствии

Если человек поделился с вами информацией личного характера, запрещено раскрывать её посторонним. Раскрытие таких сведений в присутствии самого человека, который не желает, чтобы они стали достоянием посторонних, причинит ему страдания и явится нарушением закона против *онаат дварим*.

Например, кто-то сказал вам, что у него заболевание, о котором он не хочет распространяться. Совершенно очевидно, что запрещено говорить об этом посторонним в его присутствии, если, конечно, ваше намерение не состоит в том, чтобы расстроить человека. И даже задавать ему вопросы о его заболевании запрещено, когда рядом находятся посторонние. Даже если ваши намерения положительны, и

вы обеспокоены здоровьем человека, следует проявить отзывчивость к его просьбам и держать доверенную вам информацию в секрете.

Если кто-то не хочет, чтобы людям стало известно, что он обручился, о чём он поведал вам по телефону, не следует при людях желать ему *Мазал Тов*, пока он желает хранить эту информацию в секрете.

17. Нерасторопные люди

Когда вы сталкиваетесь с нерасторопными людьми, будьте осторожны, чтобы с ваших уст не сорвались *онаат дварим*. Если кто-то неэффективен – в чём ваша цель, когда вы обращаетесь к такому человеку? Вы хотите, чтобы он действовал расторопнее, верно? Этого можно достичь без того, чтобы обидеть или оскорбить человека. Особенно, если тот понимает свою неуклюжесть. Он будет вам благодарен за понимание его чувств. Постоянно спрашивайте себя: “Какие положительные методы и какие добрые слова я могу использовать, чтобы помочь человеку действовать более эффективно?”.

Я знал начальника в одном учреждении, у которого была куча секретарей. Когда кто-то из них допускал ошибку, начальник, обычно, обращался к этому секретарю и говорил: “Кто-то отослал это письмо и не указал на нём адрес. Пожалуйста, найдите, кто это сделал и напомните ему, чтобы впредь был более внимательнее при отправке корреспонденции”. Такой подход позволяет человеку, который провинился и осознать свою ошибку, и, в то же время, “сохранить лицо”.

Помочь человеку стать более эффективным в своей работе – акт милосердия. Собственно говоря, от того, как вы справляетесь с этим, зависит и то, как вы выполняете *мицву*.

18. Разбрасываться деньгами

Если человек нерационально распоряжается вашими деньгами, например, держит включёнными электроприборы, когда в этом нет необходимости, или выбрасывает еду, которая вполне пригодна для употребления, не разговаривайте с ним в манере, которая может быть расценена как *онаат дварим*. Особенно, если потери минимальны, изводить человека несущественными проблемами, значит создавать возмущение и враждебность. Потеря душевного комфорта и спокойствия будет значительнее, чем потеря денег.

Если в конфликт вовлечены более серьёзные суммы денег или небольшие потери происходят постоянно, поговорите с виновником этих потерь в манере, которая побудит его стать более бережливым. Избегайте унижающих комментариев или оскорблений.

Отрицательный подход:

- “Глядя на то, как ты швыряешься деньгами, можно подумать, что они растут на деревьях”.

- “Почему ты так стараешься подкармливать электрическую компанию? Сколькими акциями этой компании ты владеешь?”
- “Если ты хоть на мгновение подумаешь, что тебе не выйдет боком то, что ты разбрасываешься моими деньгами, ты глубоко ошибаешься!”.

Положительный подход:

- “Я понимаю, что количество потеряных денег невелико, но, пожалуйста, будь более осторожен и не увеличивай без нужды наши расходы”.
- “Я действительно не могу позволить себе такие дорогие телефонные счета. Пожалуйста старайся меньше говорить по междугородней связи”.
- “Я бы очень высоко оценил твоё понимание того, как тяжело мне приходится трудиться, чтобы заработать деньги, которые мы тратим. Я уверен, что, если ты поймёшь это, то станешь более экономным”.

19. Получая подарки

Бывает, что вы получаете подарки, которые не всегда вам нравятся. Тем не менее, человек потратил время и деньги, подбирая вам подарок. Не говорите ничего, что может заставить дарителя почувствовать себя неловко. Если подарок можно обменять или вернуть в магазин, а даритель прагматичный человек, которого не обидит ваше отношение к его подарку, уместно будет сказать ему, что вы благодарны ему за его внимание, однако цена его любезности будет ещё выше, если он согласится обменять подарок. Но если человек очень обидчив, или если подарок не может быть возвращён, просто поблагодарите его, не добавляя никаких комментариев.

Некоторые примеры *онаат дварим*:

- “Терпеть не могу такой цвет”.
- “Я предпочёл бы другую марку”.
- “Другая книга была бы лучше этой”.
- “Это не самый подходящий подарок”.

Когда кто-то преподносит вам подарок, он ожидает, что вы оцените это. Некоторые люди любят говорить: “Тебе не следовало тратить на меня. Мне и в самом деле не нужны никакие подарки”. И, хоть это замечательно, что вы не хотите, чтобы кто-то тратился на вас, не задевайте чувств ближних из-за такого своего качества. Всё будет зависеть от ваших взаимоотношений с дарителем и от его индивидуальности. С некоторыми людьми вы можете быть откровенны, сказав им, что действительно не хотите никаких подарков. А другим людям вы делаете любезность, принимая их подарки и благодаря их за это.

20. На вас случайно натолкнулись

Некоторые слишком бурно реагируют, когда кто-то на улице случайно сталкивается с ними. Вообще-то, в такой ситуации нормально почувствовать некоторое раздражение, однако есть любители, которые не упустят возможность оскорбить человека, налетевшего на них или подчёркнуто громко вскрикнуть “Ой!”. Сказать человеку “Ты, – неуклюжий болван!” или “Ты – неповоротливый бегемот!” – значит произнести *онаат дварим*. Поскольку человек не налетел на вас намеренно, он не заслуживает обидных слов в свой адрес за то, что не является его виной.

В такой ситуации лучше сказать что-нибудь, что облегчит его неловкое положение. “Всё в порядке. Это не ваша вина, вы просто споткнулись. Такое может случиться с каждым”.

21. Отвлечённый вопрос

Некоторые люди задают вопросы или делают кажущиеся на первый взгляд поверхностными заявления, хотя ответы на вопросы кажутся очевидными, а заявления – бессодержательными. К примеру, кто-то несёт тяжёлую сумку, а другой хочет помочь ему нести. Возможно, этот второй почувствует себя неловко, если попросит напрямую: “Позвольте мне помочь вам”. Поэтому он спрашивает: “Тяжело нести?” Вас, возможно, подмывает ответить ему: “Дурак, конечно тяжело!” или вы захотите ответить с иронией: “Нет, что вы, легко, как пёрышко нести!”. Поймите, человек задаёт вопрос с единственной целью – предложить вам свою помощь. Убеждённости в его истинных намерениях предохранит вас от ответа, содержащего *онаат дварим*.

Другой может задать отвлечённый вопрос, типа: “Который час?” Вам захочется ответить: “Купи себе часы!” или “Я уверен, ты знаешь, который час!”. Но если вы поймёте, что человек этот слишком стеснителен, чтобы сказать напрямую: “Давайте поговорим”, вы постараетесь облегчить ему задачу.

22. Слишком бурная реакция на плохое обслуживание

Есть люди, которые слишком болезненно реагируют, если, как они полагают, их некачественно обслуживают. Это случается, когда они должны ожидать в очередях, когда продавец не обслуживает их настолько быстро, насколько они хотели бы, когда официант приносит им не то, что они заказали и т.д. И из-за своей бурной реакции они часто обижают и унижают людей, чьей вины нет в некачественном обслуживании. И даже если кто-то из обслуживающего персонала и является источником проблемы, запрещено оскорблять человека за совершенную ошибку или за медлительность. В таких случаях постарайтесь использовать свою фантазию, чтобы найти возможность и улучшить обслуживание без того, чтобы огорчать других. Не забывайте, что и чиновники и официанты могут переживать. Так что, даже если вы и платите им за

обслуживание, у вас нет прав нарушать запреты против *онаат дварим*.

Основной причиной почему люди слишком бурно реагируют, является наличие у них комплекса “центр мироздания”. Им кажется, что всякий должен удовлетворять их потребности. Это происходит из-за отсутствия понимания того, что и другие люди тоже имеют свои запросы и желания. Они принимают на свой счёт, когда окружающие не поступают так, как им хотелось бы, и не замечают того факта, что, на самом деле, ситуация может быть вовсе не такой, как им вначале показалось. Стараясь быть скромнее и терпимее, одновременно с умением находить творческие решения проблем, вы сумеете предотвратить *онаат дварим*.

Отрицательный подход:

- Заявить во всеуслышание: “Здесь сервис настолько медлен и плох, что ноги моей здесь больше не будет! В жизни не видал такого беспорядка! Вы здесь понятия не имеете, что такое качественное обслуживание!”.

Положительный подход:

- “Я бы и далее хотел приходить к вам. Но я очень занятой человек и нуждаюсь в быстром обслуживании. Я знаю, – вы можете обслужить быстро и качественно. Если вы в состоянии работать быстрее, я мог бы порекомендовать вас другим людям”.

Подход, который может послужить актом *хесед* и поможет получить качественное обслуживание, это сказать замотаному человеку: “Я вижу, что вас разрывают на части. Пожалуйста, обслужите сначала других. Если у вас появится возможность перевести дух, я терпеливо подожду вас”.

23. Люди, которые чересчур заботятся о вашем благополучии

Некоторых очень раздражает, когда кто-то чересчур беспокоится об их здоровье, безопасности и общем благополучии. Если делать это, сохраняя чувство меры, то такая забота может быть воспринята положительно. Но когда кто-то слишком досаждаёт своей опекой, – это начинает действовать на нервы. Подопечным начинает казаться, что с ними обращаются как с детьми, а некоторые приравнивают это к покушению на их зрелость и уровень самодостаточности. И из-за того, что им это кажется очень назойливым, они вполне могут сказать что-нибудь, что может задеть чувства тех, кто проявляет о них искреннюю заботу.

Например: “Оставь меня в покое! Ты уже достал меня! Если тебе так уж хочется помочь кому-нибудь, найди себе другой объект для помощи. Ты понятия не имеешь, как нужно обращаться с серьёзными людьми. Лучше уйди от меня!”.

Даже если вы чувствуете, что тот, кто хочет вам добра, выказывает свою заботу слишком агрессивно, всё равно не говорите ничего, что

могло бы расцениваться как *онаат дварим*. Постарайтесь понять, что те, кто считают, будто людям наплевать на них, страдают больше, чем те, у кого много друзей и родных, которые слишком сильно заботятся о них. Выразите свою благодарность: “Я так благодарен вам за заботу обо мне. Это очень любезно и мило с вашей стороны. Тем не менее, я был бы вам признателен за более сбалансированный подход”. Даже если ваши слова вначале и не возымели должного действия, и ваш опекун продолжает чересчур заботиться о вас, мобилируйте самодисциплину и продолжайте разговаривать с ним в уважительной манере.

24. Правила, которые не оговорены

Иногда люди нарушают ваши нормы потому, что не имеют понятия о том, что такие нормы существуют. Вы можете думать, что эти нормы настолько очевидны, что любой должен о них знать. И если кто-нибудь нарушит эти, нигде не оговоренные правила, вы можете в сердцах оскорбить, осудить его за ошибочные действия. Но истина заключается в том, что тот человек просто был не в курсе дела, что то, что он сказал или сделал, может вызвать ваше раздражение. Если вы хотите, чтобы люди соблюдали правила, самое первое, что вам следует сделать, это удостовериться, что людям ваши правила ясны. И даже если они ясны, люди могут позабыть о них. Когда это будет уместно, выпишите свои правила на листе бумаги и держите их на видном месте, где легко можно будет ознакомиться с ними.

25. В поисках признательности

Многих людей раздражает, когда они замечают, как кто-то постоянно подпитывается необходимостью в почёте и поддержке со стороны других людей. Поэтому они делают ядовитые комментарии, чтобы обидеть такого человека. Это должно быть очень болезненно для того, кто ищет почестей или поддержки, тем более, что такая его черта характера, как поиск признательности делает его более уязвимым к осуждению, нежели других людей.

Чего человек, ищущий признательности, действительно желает, так это смысла и цели. Когда его стремление к абсолютной правде искажается, он ищет смысл, пытаясь найти поддержку со стороны других людей. Чем благороднее его порыв в совершении прекрасных и возвышенных поступков, тем меньше он будет это делать только лишь ради признательности. Стремление найти поддержку своей деятельности основано также на потребности человека в любви и близости к другим людям. В мире добра и взаимопонимания потребность в признательности будет значительно меньше.

Даже если вы находите чьё-то стремление к признательности раздражающим вас, будьте осторожны в том, как вы разговариваете с этим человеком. Необдуманные и язвительные замечания могут нанести ему значительные душевные страдания.

Тот, кто ищет признательности, на самом деле очень зависит от других из-за этой своей потребности и теряет во многих аспектах. Если вас действительно беспокоит благополучие такого человека, говорите с ним в тактичной манере и обратите его внимание на то, как много он теряет из-за своей неправильной позиции. Человек с такими взглядами часто недооценивает себя, а вы можете сделать ему любезность, которая поможет в его дальнейшей жизни.

Отрицательный подход:

- “Ты не думаешь своим умом. Ты совершаешь только такие поступки, которые нравятся другим. Ты робот и марионетка. У тебя нет своего я. Ты абсолютное ничтожество. Все презирают тебя из-за этого”.
- Человек, находящийся под таким огнём, чувствует себя ужасно сломленным. Такая манера обращения с людьми данного типа деструктивна и будет иметь отрицательные последствия.

Сравните со следующим:

Положительный подход:

- “Если ты объективно взглянешь на стремление к поискам признательности, то заметишь, как много люди теряют из-за этого. Если ты научишься концентрироваться на более возвышенных целях в том, что делаешь, то приобретёшь гораздо больше”.

26. Получить похвалу или благодарность

Если кто-то хвалит или благодарит вас за что-то, что вы сделали для него, будьте осторожны с комментарием, чтобы не дать человеку почувствовать себя неловко. Некоторые люди смущаются от похвал и стараются ответить в манере, которая поставит другого в глупое или неудобное положение. Примите похвалу или благодарность в скромной, но вежливой манере.

Сказать кому-то: “Вы все неправы, я вовсе не заслуживаю похвалы”, может быть воспринято как то, что вы подвергаете сомнению их способность оценивать людей. Не позволяйте своей скромности доставлять огорчения кому-либо.

Положительным откликом было бы прямодушное “Спасибо”, или “Я ценю ваш комментарий”.

VI. Некоторые специфические примеры *онаат дварим*

1. Сарказм

Фраза, произнесённая с сарказмом, расценивается как *онаат дварим*, даже если её содержание звучит “кашерно”. Например, фраза: “Ты, несомненно, делаешь прекрасную работу!”, звучит как похвала. Но, произнесённая с сарказмом, она производит на слушателя впечатление оскорбления.

Ещё пример: “Твой образ мыслей никогда не перестаёт удивлять меня”. Сказанное определённым образом, звучит как похвала. Но сказанное с сарказмом, звучит как оскорбление.

Насмешка может привести в отчаяние. Если вы не довольны тем, как поступил некто, скажите ему об этом вежливо и прямо.

Тот, кто прибегает к сарказму, часто боится стать уязвимым в открытом диалоге. А тот, кто свободен от таких страхов, способен разговаривать доходчиво и эффективно. Если вы любите насмеяться над людьми, спросите себя: “Что мешает мне высказаться в более честной и открытой манере?”.

Вот ещё примеры сарказма:

Тому, кто расстроен чем-то: “Ты выглядишь таким счастливым! Поделись своими хорошими новостями”. Более приемлемым способом разговора с расстроенным человеком было бы: “Я вижу, что-то беспокоит тебя. Ты не хотел бы обсудить это со мной?”.

Человеку, совершившему ошибку: “Я смотрю, – ты эксперт в этом деле. Настоящий мастер-золотые руки. Ты – само совершенство!”.

Пессимисту, который постоянно жалуется: “Быть рядом с тобой – просто удовольствие! Твоё позитивное мышление и оптимизм вдохновляют меня и приводят в восторг!”.

Тому, кто заинтересован помогать людям и расти над собой: “Ты действительно разбираешься в людях, не так ли?”.

Если вам кажется, что собеседнику нужна дополнительная подготовка, чтобы лучше служить людям, скажите ему об этом так, чтобы воодушевить его на пути к его идеалам.

Кто-то говорит своему собеседнику: “Мне не нравится, как ты обращаешься со мной. Я заслуживаю большего уважения”. А в ответ он может услышать: “Я отношусь к тебе со всем уважением, которого ты заслуживаешь”. На первый взгляд, это выглядит так, что тот, кто ответил, относится к спросившему с почтением. Но если присмотреться внимательно, это может означать, что ответивший даёт понять, что его собеседник не заслуживает уважения и поэтому не получает его.

2. Бойся Вс-сильного твоего

Относительно *онаат дварим* Тора пишет (*Ваикра 25:17*): “И бойся Вс-сильного твоего”, чтобы предостеречь от использования уловок в попытке ранить кого-нибудь словом. Существует много тонких и не

столь тонких приёмов, с помощью которых человек может донести словесное и не словесное обращение, которое подразумевает причинение огорчений или неловкости, хотя говорящий действует, вроде бы, так, будто никоим образом не хотел никого обидеть. Потому-то Тора и утверждает, что Вс-вышний знает наши намерения. Независимо от того, насколько хитроумно вы наносите запрещённый удар во время беседы, Вам не обмануть Вс-вышнего.

Один из отвратительнейших примеров этому рассказал мне человек, который посещал обычную среднюю школу в юности. Он потерял отца, когда ему было семь лет, и это причиняло ему ужасные страдания в жизни. Год за годом в День Отцов в Соединённых Штатах одноклассник подходил к нему и спрашивал: “Ну и что ты подарил своему папе на День Отцов?”. И сразу же после этого сей злорадный детёныш говорил: “Ой, прости, я забыл, что твой отец мёртв”.

Многие читатели, возможно, поражены тем, что кто-то может так поступить на самом деле. Но даже люди, считающие себя отличным примером благовоспитанности, могут причинить словом много огорчений просто по неосторожности.

Некто учился в том же классе с учеником, которого как-то вызвали на уроке к доске, а он не смог ответить и чувствовал себя пристыженным. Этот некто всегда завидовал тому, кто сейчас не сумел ответить, потому что обычно этот мальчик вообще-то был умён и пользовался уважением у детей. Завистнику хотелось, чтобы тот мальчик вспоминал свой постыдный провал на уроке как можно чаще. Через несколько дней он подходит спрашивает: “Так что это был за вопрос-то, что учитель спросил тебя пару дней назад?”. Завистник может, конечно, сказать, что он спросил лишь для того, чтобы получить правильный ответ. Но если бы у него был страх перед Вс-вышним, он знал бы, что его подколка не обманет Того, Кто ведёт подсчёт.

3. Осмеяние

Существует разница между несогласием с человеком, (что допустимо), и высмеиванием его, (что запрещено). Когда вы поднимаете человека на смех, вы не только заявляете, что ваше мнение отличается от его мнения, но вы при этом атакуете и унижаете саму личность.

“Я не представляю, как здравомыслящий человек может произнести такую нелепость!”.

“Ты хочешь стать учёным? Это смешная шутка!”.

“Только абсолютному идиоту может придти такое в голову!”.

“К такому выводу может придти пятилетний ребёнок”.

На практическом уровне человек, подвергнутый осмеянию, чувствует себя обиженным и гораздо меньше расположен к выслушиванию того, что вы хотите ему сказать. Существует такая тактика, используемая в дебатах или на допросах, когда цель заключается в том, чтобы вызвать в оппоненте чувство гнева. Но если вы искренне заинтересованы убедить человека в правильности вашей точки зрения, разговор с ним в уважительной манере позволит

вашему оппоненту сохранить лицо и облегчит ему задачу согласиться с вами.

4. Ставить людей в глупое положение

Некоторые получают удовольствие, загоняя в словесные капканы ничего не подозревающих людей. Сначала такой “охотник” произносит фразу, направляющую собеседника по определённом логическому руслу, а затем, когда человек в словесной форме, разумеется, следует этому маршруту, “охотник” демонстрирует своей жертве, насколько тот неправ. Тот, кто попадает в такой интеллектуальный капкан, чаще всего чувствует себя одураченным, а тот, кто поставил “капкан”, получает удовлетворение от того, что перехитрил простака. Хитрец может сказать, к примеру: “То-то и то-то верно, не так ли?”. Но как только собеседник отвечает: “Да, пожалуй”, он тут же встрепенётся: “Ага, а вот и не верно!”. Заставить кого-то почувствовать себя глупо, расценивается как *онаат дварим*, а тот, кому нравится так делать, должен поискать другие формы для развлечения.

Одна лишь фраза: “Ты сам поставил себя в глупое положение”, может заставить собеседника почувствовать себя неудобно. Если вы хотите, чтобы кто-то изменил своё поведение, постарайтесь повлиять на него своей тактичностью. “Мне думается, что делать то-то и то-то неприемлемо. Я бы рекомендовал тебе воздержаться в дальнейшем от таких поступков”. Если пользы от упоминания происшедшего не будет, лучше не ссылаться на него. Нет необходимости комментировать всё, что вы не одобряете, если это не затрагивает законов Торы.

Несколько человек разыграли кого-то, что само по себе уже является *онаат дварим*. Разыгранный не чувствовал себя очень скверно, – лишь немного неудобно. Те, кто сыграли с ним злую шутку, были грубы и необразованны, так что тот, кого разыграли, не принял совершённое против него близко к сердцу. А потом другой человек, коллега нашей жертвы, рассмеялся и сказал: “Они определённо одурачили тебя!” Этот комментарий намного усилил его огорчение. Короче говоря, никто не имеет права ставить человека в глупое положение. А настоящий глупец именно тот, кто своим даром речи злоупотребляет, лишь бы причинить боль ближнему.

5. Вызвать чувство вины

Побуждая кого-то к поступкам, некоторые часто используют тактику вызова чувства вины. Им это кажется удобнее, нежели использовать методы положительного стимулирования. Но чувство вины может причинить человеку кучу беспокойства. Если у вас в арсенале есть другие способы повлиять на человека, лучше не использовать чувство вины. Например, если вы хотите попросить кого-то об одолжении, тактика вызова чувства вины прозвучит примерно так: “Если ты не сделаешь этого ради меня, я буду невероятно страдать, а виноват в этом будешь ты!” или “Ты

говоришь мне “нет” только потому, что самолюбив и эгоцентричен. Ты пожалеешь об этом, когда увидишь как сильно я заболел из-за твоего нежелания помочь мне!”.

Просите одолжения у людей таким образом, чтобы возбудить в них положительные чувства, когда они выполняют вашу просьбу. Например: “Я знаю, что ты добр и сердечен. Я бы попросил кого-нибудь другого об этом одолжении, но мне приятнее попросить тебя”. Если это действительно так, то предпочтительнее использовать подобный подход, нежели использовать чувство вины. Когда это уместно, попробуйте договориться с человеком. Предложите сделать что-нибудь для него в обмен на его одолжение для вас.

Если же он не соглашается оказать вам любезность, а вы чувствуете, что, несмотря ни на что, он всё равно не сделает того, о чём вы просите, не делайте никаких замечаний, могущих вызвать в нём чувство вины, – лишь бы дать ему почувствовать себя плохо. Вы можете подумать про себя: “Я рассчитаюсь с ним за то, что он отказался мне помочь! Я постараюсь, чтобы он не имел удовольствия ни от чего, что он будет делать вместо помощи мне. Я заставлю его так сильно чувствовать себя настолько виноватым за отказ помочь мне, что он будет постоянно мучиться чувством вины и вообще не сможет ничему больше радоваться!”. Поднимитесь выше чувства мести. Вы облагораживаетесь, удерживая себя от мстительности.

В особых случаях, когда другие стратегии в стимулировании собеседника не срабатывают, вызов чувства вины может быть уместен. Но это должно быть, скорее, редким исключением, чем общим правилом.

6. Вопросы личного характера

Задавая кому-нибудь вопросы личного характера, ответы на которые люди предпочли бы держать при себе, вы создаёте своим собеседникам определённый дискомфорт. Люди отличаются друг от друга уровнем своей откровенности, и вопрос, который для одних считается вопросом личного характера, может оказаться вполне уместным задать другому человеку. Существуют, тем не менее, определённые виды вопросов, против которых большинство людей будут возражать. Перед тем, как задать вопрос, который может быть сочтён слишком затрагивающим личность, вы можете сказать: “Ответьте, если сочтёте нужным” или “Если вы предпочтёте не отвечать на вопрос, я прошу у вас прощения”.

Областями, которые многими считаются сферой личной жизни, являются: здоровье, количество личных сбережений в банке, заработная плата, прибыль от определённых сделок, планы на будущее, дела, которые некоторыми могут быть не одобрены, точка зрения на спорные проблемы, которые люди предпочли бы не комментировать. Ключевым фактором к тому сочтёт ваш собеседник или не сочтёт ваши вопросы назойливыми, являются ваши взаимоотношения с данным конкретным человеком.

Если вы задали вопрос потому, что не догадались, что человек считает его слишком личным, а потом увидели, что тот чувствует себя некомфортно, извинитесь за заданный вопрос и снимите его.

7. Вопросы

Существует много способов сделать так, чтобы вопросы представляли собой *онаат дварим*. Один из таких способов заключается в том, чтобы задавать вопросы, заранее зная, что на них не смогут ответить. (“*Хошен Мишпат*” 228:4). Я знал человека, который, не будучи большим учёным, запомнил около тридцати заковыристых отрывков из *ТАНАХа*. Он всё ходил и спрашивал людей кем была мать такого-то персонажа, и как звали жену того человека. Он заранее знал, что большинство людей не помнит подобных деталей и ликовал, наблюдая их смущение. А затем, с чувством превосходства, он давал правильный ответ.

Другой случай обращения с вопросом, когда вы недовольны чьим-то поведением. Вы можете спросить:

- “Ну почему, леший тебя подери, ты забыл?!”;
- “Почему ты не был достаточно осторожен?”;
- “Для чего, зачем ты вляпался в это дело?”;
- “Как случилось, что у тебя повернулся язык сказать такое?”.

И, хотя это выглядит как вопрос, на самом деле это оскорбление, подразумевающее, что “Ты забывчив и неосторожен”. Многие находят такой тип вопросов манипулятивным и раздражающим. Если вы хотите выразить своё огорчение чьим-то поведением, сделайте это через “Я”-обращение. “Я расстраиваюсь, когда что-то важное забывается или ломается”. Если ясно, что “прокол” был ненамеренным и не являлся обидным явлением, постарайтесь развить в себе положительное качество не замечать такие незначительные происшествия. Если вам это покажется сложным, (а для многих так оно и есть), представьте себе, что тому, другому, также трудно быть менее забывчивым и неосторожным. Будьте разумнее, и вы сможете отреагировать гораздо спокойнее.

Скрытой формой болезненных вопросов бывают такие вопросы, которые напоминают человеку неприятную ситуацию, в которой он когда-то оказался.

Например, вам стало известно, что некто получил на экзамене довольно низкую оценку. Вы хотите подколоть его и спрашиваете: “Что ты получил на экзамене?”.

Человек потерял на неудачной сделке кучу денег. Вам известно об этом, тем не менее, вы спрашиваете: “И сколько же ты наварил на той сделке?”

Тип вопросов, полезных для поисков решения проблем, это “*Что*”-вопросы: “Что я могу сделать для тебя, чтобы предотвратить в будущем такие случаи?”. “Что за качества тебе следует развить в себе, чтобы лучше использовать свои способности?”. “Что поможет тебе не забыть сделать нужные дела в следующий раз?”. Такие виды вопросов фиксируют внимание на развитии человека, а не на жалобах. Они обеспечивают духовный рост и положительные эмоции.

8. Сыпать соль на раны

Если кто-то совершил в прошлом ошибку, потому что не прислушался к совету, вам может захотеться сказать ему: “Тебе надо было прислушаться к тому, что я тебе говорил!” или “А я тебя предупреждал!”. Сыпать соль на раны в такой ситуации значит причинять человеку дополнительную боль. Если кто-то страдает из-за совершённой им ошибки, не говорите ему о том, что ему следовало бы сделать, чтобы избежать её. Многие формы “Тебе следовало...” являются нарушением запрета против *онаат дварим*. Люди не могут путешествовать в прошлое на машине времени, а, сказав им: “Тебе следовало тогда быть более осторожным”, вы не поможете им никак. Точно так же не следует говорить: “Тебе нужно было покупать эту вещь, когда она была дешевле”. Если бы он знал, что потеряет в деньгах, откладывая покупку, он бы не стал ждать. Совсем не обязательно напоминать ему о его потерях.

Или, к примеру, вы поспорили с кем-то о концепции или деталях, а затем в споре выяснилось, что вы были правы. Не напоминайте без нужды вашему оппоненту об этом, чтобы лишний раз не смущать его. Например: “Видишь, я был прав, а ты – нет. Я разбираюсь лучше тебя, и тебе следует всегда помнить об этом”. “Ага, ты опять был неправ! И это не первый раз, когда ты неправ, и далеко не последний!”.

9. Расплющить чьё-нибудь эго

Некоторые злорадствуют, когда им удаётся расплющить чьё-то эго. Кто-нибудь может рассказать группе о том, как хорошо он преуспел на экзамене или в каком-то роде деятельности, а они будут пытаться отыскать что-нибудь, чтобы сказать нечто, что “проколет его шар”. Например: “Расскажи-ка нам лучше, насколько плохо ты сдал предыдущий экзамен. Или “А разве тот и тот не сделали это гораздо лучше тебя?”.

В то время, как одни делают так, чтобы позлорадствовать, или из зависти, другие делают неуместные замечания из-за незнания того, насколько их слова могут задеть другого. Общая схема такова: человек делает заявление, описывающее то, как он горд тем, что сказал или сделал. Слушатель затем комментирует так, что сказавший чувствует себя неадекватно, глупо, или, некоторым образом, униженно.

– Я специалист в...

– Не каждый самозванный специалист имеет право называть себя специалистом.

Возможно, иногда и нужно сказать так из практических соображений. Но сказать так из-за того лишь, что вы завидуете факту, что кто-то горд своими достижениями, нехорошо.

И ещё, хуже того, – сознательно восхвалять кого-то только для того, чтобы затем разнести его в пух и прах. Например, некто может

сказать другому: “Вот было бы здорово, если бы ты преуспел в бизнесе! Подумай, насколько прекрасней стала бы твоя жизнь, если бы ты заработал достаточно денег, чтобы купить всё, что сможет облегчить твою жизнь”. (Это можно развить в деталях). Слушая подобное, тот, кому это адресовано, размечтается о будущих финансовых успехах. После длительного описания, его собеседник добавляет: “Но ты об этом можешь только мечтать! У тебя нет способностей зарабатывать деньги, и ты останешься бедняком, как сейчас”.

Если вы способны почувствовать радость за других, вы всегда будете испытывать положительные чувства об их счастливой судьбе и не скажете ничего, что может уменьшить их счастье.

10. Шутки, приводящие к стрессу

Практически любые шутки, доставляющие огорчения людям, запрещены. Вам может показаться смешным, если кто-то проявляет страх при виде резиновой змеи или пластмассового жука. Но если такая шутка причиняет кому-то дискомфорт, она неуместна. К такого рода шуткам следует причислить ложные сообщения, которые могут повергнуть людей в стрессовое состояние. Например, сообщение человеку, что его акции резко упали на бирже, когда они не упали, или что где-то началась война, только для того, чтобы понаблюдать за его реакцией, расценивается как *онаат дварим*.

И вообще – любые шутки, заставляющие человека почувствовать дискомфорт, не должны высказываться. Даже если вы не подшучиваете над конкретным человеком, но ваша шутка носит этнически выраженный характер и имеет отношение к народу, к которому он принадлежит, ему будет неприятно.

Другой пример шутки, причиняющей стресс, можно проиллюстрировать следующей схемой. Вы упоминаете что-нибудь, связанное с понятием “интеллект”, а ваш собеседник спрашивает вас: “Что ты имеешь ввиду, когда говоришь интеллект?”. Кто-то может соблазниться ответить так: “Я всегда знал, что ты понятия не имеешь, что такое интеллект. И я никогда не надеялся, что ты допускаешь его наличие у других”. Такого типа шутки оскорбительны и являются *онаат дварим*.

Обращаться за помощью в форме шутки одновременно и опасно и является *онаат дварим*. Если вы взываете о помощи, и люди прибегают на ваш зов, а вы заявляете им, что это была только шутка, – они чувствуют себя обманутыми и немного одураченными. А это нехорошо, ибо если вы продолжите так шутить, люди перестанут принимать вас всерьез в случае реальной опасности. Более того, человек, которого одурачили таким манером, может засомневаться, – стоит ли приходить на помощь другому человеку в аналогичной ситуации, когда тот действительно нуждается в содействии.

Кто-то может возразить: “А разве человеку возбраняется шутить? Отсутствие шуток лишает нас многих удовольствий”. Ответом может служить следующее: когда кто-то страдает от чужой шутки, будет неверным получать удовольствие от причинения другим людям

страдания. Если вам нравится шутить, существуют иные формы юмора, которые не причиняют неприятностей другим.

Если у вас достаточно богатая фантазия для шуток, можете воспользоваться своими способностями и помочь другим. Например, некто, любящий розыгрыши, может подбить нескольких друзей, чтобы каждый по отдельности подошёл к одному их общему знакомому и сказал тому, что он ужасно сегодня выглядит. Вообще-то он выглядит нормально, но, выслушав озабоченность от нескольких человек подряд, он, в конце концов, действительно почувствует себя хуже, чем прежде. Но тот же самый шутник может сговориться с друзьями и начать кампанию с целью приободрить человека. Каждый из них по отдельности подойдёт к нему и скажет что-нибудь положительное, чтобы помочь ему обрести чувство собственного достоинства и больше уверенности в себе. Принцип одинаков в обоих примерах – положительном и отрицательном. Тем не менее, в одном случае человек будет страдать, а в другом – это окажет на него благотворное воздействие.

11. Намёки

Если человек намеревается сделать выпад против кого-то, но так, чтобы не сказать явно что-то оскорбительное, это можно преподнести как намёк. Например: “Некоторые известны своими дурацкими поступками”. А когда собеседник пытается защитить себя, тот, кто использовал тонкий намёк для того, чтобы донести свою мысль до собеседника, будет в праведном гневе отрицать намерение обидеть собеседника. “Я не говорил, что ты совершаешь дурацкие поступки. Я лишь сказал, что ‘некоторые люди’ совершают дурацкие поступки”. Поскольку запрет на причинение огорчений словами основан на потрясениях, испытываемых человеком, такие слова расцениваются как нарушение запрета.

Другие запрещённые примеры:

- “Отдельные люди не имеют понятия как нужно поступать правильно”.
- “Существуют индивидуумы, которые ужасно легкомысленны”.
- “Есть люди, ведущие себя несколько странно”.

Если вы хотите сделать кому-то замечание, имейте в себе смелость говорить откровенно и с уважением к собеседнику. Не прибегайте к намёкам. Они лишь раздражают и ведут к ссорам.

Если кто-то прибегает к намёкам в ваш адрес, попросите его высказать своё мнение более ясно. Например: “Если я сделал что-то не так, я был бы вам признателен, если вы прямо скажете, что именно, на ваш взгляд, я сделал неверно, и что бы вы хотели, чтобы я сделал”.

12. Передразнивать людей

Передразнивание особенностей и характерных черт людей может причинить этим людям страдания. Подражание кому-то с целью высмеять его рассматривается как *онаат дварим*. Некоторые с лёгкостью передразнивают манеру речи другого человека, некоторые его вредные привычки. Следует отказаться от любых форм передразнивания людей, которые ведут к дискомфорту объектов насмешки.

Тем не менее, существуют и положительные пути подражания людям, которые можно использовать тогда, когда непосредственные методы не принесли успеха. Если у кого-то есть дурная привычка, а вы хотите отучить его от неё, копируя этого человека, вы демонстрируете ему, как в действительности его поведение выглядит. Но будьте осторожны. Ваши побуждения должны быть исключительно для его пользы. Человек должен понимать, что именно это является для вас движущей силой. Если он не чувствует, что вы это делаете исключительно для того, чтобы помочь ему, он будет испытывать боль и негодование. Но даже если ваши побуждения кристальны, не делайте этого в присутствии других людей – это приведёт его в смущение.

13. Скрытое унижение, звучащее как помощь

“Может это слишком трудно для тебя?”. На первый взгляд звучит как желание помочь. Но это может быть скрытой попыткой унижить человека. Зачем нужно было добавлять “для тебя”? Такого рода высказывания зависят от намерений говорящего и от того, как слушатель воспринимает их.

“Мне лучше знать. Дай-ка я покажу тебе что и как делать, чтобы ты больше не ошибался”. Мотив может звучать как готовность помочь. Но формулировка подразумевает, что работник – неспособный человек, и нельзя надеяться на то, что он в состоянии хорошо работать самостоятельно. Если кому-то нужно ваше содействие – окажите ему такую любезность.

Позитивная формулировка звучала бы примерно так: “Сначала нажми на эту кнопку, затем на ту...А сейчас оно заработает”. В таком варианте вы не сравниваете ваши умения и знания с отсутствием таковых у другого. Кроме того, вы показываете, что именно необходимо сделать, без ненужных упоминаний о том, что было сделано неверно или намекаете на некомпетентность работника.

14. Тактика подавления

Если кто-то сильно давит на оппонента ради достижения своих целей, он создаёт этим атмосферу большого дискомфорта. Подавление кого-то или разговор властным, повелительным тоном создаёт тревогу и страх в собеседнике. Человеку, использующему такой метод аргументации, очень часто кажется, что это единственный способ, которым можно убедить другого сделать так, как вы считаете нужным. Но, в действительности, говорящий, если

он искренен, должен преодолеть много препятствий. Если вы действительно заинтересованы во благе для других, а не просто заняты самим собой, вы можете победить в интересной дискуссии, используя метод, основанный на логике и здравом смысле. Даже в том случае, когда эмоциональный подход считается наилучшим, существуют варианты, которые обращены к возвышенным чувствам ваших собеседников.

Используя тактику подавления, можно заработать несколько очков тут или там, но в долгосрочной перспективе вы потерпите неудачу. Люди будут обижены на вас, и постараются избегать с вами встреч. Подход, основанный на взаимных интересах, создаёт обстановку, в которой выигрывает каждый.

15. Похвала, намекающая на оскорбление

Когда вы делаете комплимент, будьте осторожны, чтоб не включить в него скрытое оскорбление. Например, кто-то женится или выходит замуж. Не хвалите жениха или невесту за какие-нибудь банальные качества, что может подразумевать, что ни за что другое этот человек не заслуживает похвалы. (Тосафот, Ктубот 17а).

Тем более, не поступайте так намеренно. Вы можете сказать человеку, поющему песню: “Я вижу, ты знаешь слова этой песни”. Если это песня, слова которой общеизвестны, ваш комментарий может означать, что вам не нравится то, как поёт этот человек, а это может задеть его самолюбие.

Если кто-то произнёс речь, не говорите ему: “Я вижу, ты умеешь читать”. Это может подразумевать, что вы не узнали ничего нового из того, что сказал человек, и вы оскорбляете его за то, что он не сумел в своей речи быть более свободным от текста.

16. Похвала, намекающая на критику другого человека

Расхваливая человека, никогда делайте этого в выражениях, косвенно выражающих критику того, кто находится в это время рядом. Это особенно важно, если вы желаете гармонии и хороших взаимоотношений между людьми.

Если двое трудились над совместной работой, а вы довольны результатами только одного из них, не говорите ему в качестве комплимента: “По крайней мере, ты сделал хорошее дело!”. Его напарника такое заявление больно заденет. Если напарник нуждается в конструктивной критике, – сделайте это с глазу на глаз.

17. Похвала с добавлением оскорбления

Некоторым людям настолько трудно похвалить кого-нибудь, что даже когда они всё же делают это, им обязательно нужно добавить ложку дёгтя в конце. Не пользуйтесь комплиментами в качестве средства для нанесения оскорбления. Облеките ваш комплимент в законченную форму.

Например,

- “Ты сделал прекрасный доклад. Только стыд и срам, что у тебя такой отвратительный почерк”.
- “Мне понравилось, как ты организовал эту встречу. Я уж было подумал, глядя на беспорядок в твоей комнате, что ты вообще не в состоянии организовать что-нибудь путное”.
- “Ты здорово выглядишь! Жаль только, что твои мозги не соответствуют твоему облику”.
- “Ты здорово справился с заданием! Меня это очень удивило, ибо твои прежние задания никогда не отличались хорошим качеством”.

18. Цитирование

Существует коварный приём оскорбления людей с использованием цитат. Людям, пользующимся таким способом, сделать грубое оскорбление легче, чем обычно. Например: “Люди, завидев человека, вроде тебя, могут сказать: 'Какое же ты страшилище!' Хотя я лично про тебя такое бы не сказал”. Или: “Я как-то слышал, как один человек говорил другому человеку, который сделал нечто похожее на то, что сделал ты: 'Ты настоящий идиот потому, что поступил так!'”.

Никакие уловки не позволяют оскорблять человека и заставлять его страдать из-за сказанных в его адрес слов. Даже если вы достаточно скромны в воспроизведении оскорбительных цитат, а человек, которому вы их адресуете, почувствует дискомфорт гораздо позже, – всё равно это является нарушением заповеди Торы.

19. Цитируя афоризмы

Афоризмы – это короткие высказывания, содержащие глубокий внутренний смысл. Человек, цитируя афоризм, может делать это в просветительских целях или в качестве утешения. Но афоризм можно также использовать, чтобы ужалить, унижить человека. И хотя афоризм во время лекции или в докладе может иметь обучающий характер, и даже содержит, порой, юмор, его используют также с целью оскорбить другого человека. А это уже является нарушением запрета против *онаат дварим*. Тому, в кого направили стрелу афоризма, трудно защитить себя, так как концепция, приведённая в цитате, справедлива, но использование цитаты в конкретном случае было совершенно неуместным.

Например, как только оратор начинает свою речь, кто-то говорит: “О! Пустая бочка звучит громче”. Независимо от того, что собирался сказать оратор, такое заявление сильно расстроит его.

Умный человек, знающий как и когда цитировать афоризмы, должен также быть достаточно сострадательным и использовать свои знания и опыт, чтобы помогать людям совершенствоваться.

20. Использование метафор в качестве оскорблений

Вполне возможно обидеть кого-то, даже не говоря ничего конкретного в его адрес. Если вы используете метафору или аналогию, которые могут оскорбить чувства человека, – это *онаат дварим*.

Например, кто-то говорит: “Я занимаюсь этой работой уже тридцать лет, и абсолютно уверен, что именно так нужно это делать”. А другой ему ответит: “Ну и что? Я знаю плотника, стаж которого сорок пять лет, а он до сих пор не умеет хорошо работать”. Ни слова не было сказано конкретно о мастерстве собеседника. Но комментарий о плотнике будет подразумевать *онаат дварим*.

Кто-то скажет: “Я работаю над этим проектом уже три месяца. И работаю очень усердно”. На что ему ответят: “Я как-то наблюдал муравья, который ходил по кругу, таща на себе тяжёлый груз. Он очень старался. Тем не менее, это не привело его ни к чему”.

Но метафоры могут быть использованы и в положительном аспекте. Картина достойна тысячи слов, а метафора может дать словесный портрет сути, которую вы пытаетесь донести до собеседника. Используйте метафоры, чтобы постараться убедить человека действовать в позитивной манере, показывая ему преимущества, которых он достигнет правильными действиями.

21. Двойной подход

Двойной подход сильно сбивает человека с толку и причиняет страдания. Это относится к примерам, когда некто посылает другому противоречивые сообщения. Одно сообщение демонстрирует заботу и дружелюбие, а другое – равнодушие и враждебность. Если некто открыто недружелюбен или враждебен по отношению к другому человеку, второму будет легче совладать с первым. Когда вы знаете точно – с кем имеете дело, вам, возможно, это не всегда нравится, но вы привыкаете к этому и приучаетесь принимать. Но продолжая давать информацию противоречивого характера, вы сначала подаёте ему надежду, а потом вдруг разбиваете её о камень. Один раз вы говорите: “Я хочу быть тебе другом. Приходи, если тебе что-нибудь будет нужно. Я помогу тебе”. А в следующий момент вы говорите открыто или намёком: “Меня не волнуют твои проблемы. И вообще не морочь мне голову. Зачем ты ходишь ко мне? Оставь меня в покое!”.

Пример такой ситуации – когда вы приветствуете кого-то в дружеской манере, а затем, без какой-либо серьёзной причины начинаете словесно атаковать его. Это своего рода форма обмана, которая может причинить страдания.

Если такая линия поведения продолжается длительное время со стороны руководящего лица в отношении того, кто беззащитен против начальства, это разрушает у подчинённого чувство безопасности и реальности. Я не думаю, что читатели этой книги станут намеренно и злостно использовать такую линию поведения. Но попытайтесь разобраться – не поступаете ли вы так неумышленно.

22. Навешивать ярлыки

Навешивание ярлыков, имеющих отрицательный оттенок, является запретом доставлять огорчения другим людям своими речами. Иногда действительно следует показать кому-то, что в его характере есть отрицательные черты, которые следует улучшить, если вы действительно хотите помочь человеку. Но будет неверным сказать ему оскорбительное: “Ты же псих ненормальный!” или “Просто поразительно, какой ты истеричный и фальшивый!”. Такой тип комментариев, как правило, контрпродуктивен, если только человек сам не пришёл к вам за советом по поводу свойств своего характера.

И ещё резче звучит комментарий в адрес человека по поводу несерьёзного недостатка: “Ты переполнен ненавистью к самому себе!”. Если человек не уверен в себе и переполнен сомнениями, – такого рода комментарии доставят ему очень неприятные ощущения. Вы бы ему больше помогли, если бы постарались избежать навешивания негативных ярлыков.

Основная проблема, при навешивании на кого-то негативного ярлыка заключается в том, что, человек, присваивая другому метку, желает, чтобы этот ярлык соответствовал реальной характеристике того человека. Что послужит доказательством того, что он не ошибся в своей характеристике. И наоборот, если вы рассматриваете других людей в положительном свете, вы и говорить и действовать по отношению к ним будете так, что это продемонстрирует их положительные качества.

Существуют положительно звучащие характеристики, которые могут причинять раздражение и даже боль. Например, назвать кого-то *цадиком*, праведным человеком может звучать как похвала. Но если того человека раздражает такой комплимент, вы причиняете ему страдание. Более того, произнося это с сарказмом, можно уколоть даже сильнее, чем более негативно звучащей характеристикой.

23. Ворчание

Практически любого человека раздражает ворчание. Порою, родители, учителя, начальство на работе или супруги считают, что должны быть настойчивы в своих требованиях. Но это должно быть ограничено случаями, когда другие способы убеждения не срабатывают. Постарайтесь отыскать больше положительных способов убедить других сделать то, что необходимо сделать. Более того, в ситуациях, когда у вас не находится положительных стимулов для убеждения, а в глубине души вы понимаете, что ворчание не поможет, – лучше вообще промолчать. Если к вам в любом случае не прислушаются, ворчание просто причинит излишние огорчения и не приведёт к конструктивному решению. Отказываясь раздражать ближнего, действуя ему на психику, постарайтесь потратить время в поисках позитивных стимулов. При необходимости посоветуйтесь со специалистами, знающими, как лучше заинтересовать людей.

Запомните: когда человек действительно хочет что-то сделать, он делает это сразу же и не откладывает на потом. А лучший способ

избавиться от ворчания, это научиться тому, как заставить людей самим захотеть сделать то, что вы хотите.

24. Хвастовство

Разделить свои успехи с кем-то, кто оценит их, – это позитивное явление. Но хвастовство может причинить страдание. Особенно, если вы говорите кому-то, что можете сделать что-то, чего он сделать не может, или у вас есть что-то, чего не хватает ему. Если вы считаете, что то, что вы собираетесь сказать, возбудит в ком-то зависть, – не следует говорить этого. Например, говоря человеку, у которого никак не получается жениться или выйти замуж, о том, какая это прекрасная вещь – брак, вы можете причинить душевную боль. Хвастая бедному человеку о своих финансовых успехах, вы демонстрируете свою бесчувственность. Не похваляйтесь своими детьми тому, у кого проблемы с его собственными. Если вы разговариваете с человеком одной с вами профессии, а он не очень преуспел в ней, – избегайте рассказывать ему насколько удачны вы в своей работе.

- Один ребёнок говорит другому: “Я умею плавать, а ты – нет”.
- По поводу выигрыша приза: “Я выиграл главный приз. Видишь, насколько я удачливее тебя!”
- К бездетному: “Мои дети доставляют мне столько удовольствия. Они такие замечательные и никогда не делают ничего плохого. Мне жаль тех, кому не хватает того, что есть у меня”.

25. Сравнения

Сравнение одного человека с другим в неблагоприятной манере приводит к страданию человека, подвергшегося такому сравнению. Боль зависти может быть очень чувствительной, и мы должны быть очень осторожны, чтобы избежать этого. Хотя некоторые используют этот приём в качестве мотивации, во многих случаях это создаёт озлобление и враждебную настроенность. Особенно в случаях, когда не стоит цель стимулировать кого-то, – избегайте любых заявлений, способных возбудить зависть.

- Посещая чей-то новый дом: “Хороший дом. Но у меня есть приятель, у которого дом намного больше и современнее”.
- Кто-то демонстрирует вам картины, нарисованные его ребёнком: “Эта картина не выглядит так же профессионально, как картина твоего другого ребёнка”.
- Родитель ребёнку: “Почему ты не похож на своего брата или сестру?”.
- Кому-то, кто продал недавно свою машину: “Мой друг заработал на продаже своей машины гораздо больше, чем ты”.

- Кому-то, кто читает лекции по Талмуду: “К другому рабби приходит на лекции в два раза больше людей”.
- Учитель ученику: “Ты не так умён, как твой брат, не так ли?”.

Существует и другая форма сравнения, которая может огорчать. Это когда вы находите недостаток в человеке или в его поступке, а затем сравниваете его с кем-то, кто известен дурными поступками или с человеком, известным множеством прегрешений.

- Если вы видите кого-то, кто совершил незначительный проступок, не говорите ему: “Ты совсем как Аль Капоне. Ты действуешь как преступник”.
- Если кто-то поступил нелогично, не говорите ему: “Ты поступил как этот недоумок, или как тот, который псих”.
- Если кто-то отказывается сделать вам одолжение, о котором вы его просите, не говорите ему: “Ты жесток, как нацист”.

26. Повторяя оскорбление

Каждый раз, когда вы повторяете оскорбление в чей-то адрес, тот человек испытывает боль. Даже если он слышал ваши выпады в его адрес так часто, что уже не испытывает такого дискомфорта, как вначале, когда впервые услышал их, всё равно запрещено их повторять. И не имеет существенного значения, исходит ли первоначальный выпад от вас или от кого-либо другого. Не напоминайте человеку о прошлых оскорблениях. Воспоминания о них болезненны.

Точно также, не напоминайте без необходимости ничего, что тот считает неприятным. И хотя он и сам знает об этом, тем не менее, напоминание о неприятных событиях причиняют ему боль в данный момент.

Существуют лёгкие обиды, которые человек может легко проигнорировать, услышав однажды. Но если кто-то без нужды настойчиво повторяет их, он может вывести из себя даже внешне спокойного человека. Каждое повторение оскорбления является отдельным нарушением закона против *онаат дварим*.

27. Назойливые повторения

Иногда люди не возражают против того, что вы повторите что-то один или два раза. Но их может начать раздражать то, что вы повторяетесь снова и снова. Если вы заметите, что людей раздражают ваши повторения, – перестаньте делать это. Люди, повторяющие без необходимости одно и то же, не всегда отдают себе отчёт в этом. Но если вы отдаёте отчёт – перестаньте повторяться.

Если что-то беспокоит вас, и у вас появилась необходимость в чём-то сочувствии, а вы знаете за собой недостаток повторять одно и то же несколько раз, – скажите человеку, готовому выслушать вас,

что знаете за собой этот недостаток, и вы очень благодарны ему за готовность выслушать вас. Ваше сочувствие к его мукам за выслушивание одного и того же несколько раз, сделает для него эту беседу намного легче.

28. Угрозы

Некоторые постоянно используют угрозы, пытаясь запугать окружающих и заставить их делать или прекратить делать то, что они желают. Это создаёт страх и беспокойство у тех, кого стремятся запугать.

Отрицательный подход:

- “Ты давай делай то, что я тебе велю. Иначе ты об этом сильно пожалеешь! Я расквитаюсь с тобой!”.

Положительный подход:

- “Ты здорово выгадаешь от того, что сделаешь то-то и то-то”.
- “Если ты сделаешь мне это одолжение, я постараюсь отплатить тебе сторицей”.

Если же положительный подход оказывается неэффективным для конкретного человека, обратитесь к нему решительно и твёрдо. Избегайте угроз, если только ситуация не крайне серьёзна, а другие способы не срабатывают. Помните, что искренняя любовь к своему ближнему позволит вам найти положительные возможности, чтобы оказать на него влияние.

29. Пессимистичные высказывания

Пессимизм заразителен. Пессимист всегда пророчит бедствия и катастрофы. Разумеется, изредка он прав. Но его пророчества напрасно заставляют людей беспокоиться о трагедиях, которые никогда не произойдут. Даже если что-нибудь может случиться через год или два, а вы сегодня не в состоянии сделать что-либо, чтобы улучшить положение, не концентрируйтесь на этом событии сами и не обращайтесь на эту проблему внимание других людей, если только что-то конструктивное не может быть сделано. Мы легко увидим, насколько смехотворно было бы сказать малышу: “Нечего слишком наслаждаться игрушками, всё равно, в конечном итоге, ты вырастешь, постареешь и умрёшь”. Люди, фиксирующие своё внимание на пессимистических перспективах, причиняют себе и другим много ненужных страданий.

Вот несколько примеров того, как реагируют пессимисты:

- Тому, кто открывает новый бизнес: “Много бизнесов терпят банкротство. И твой тоже может вылететь в трубу”.
- Тому, кто недавно обручился: “Не думай, что женитьба – это так просто. Многие испытывают даже больше страданий

после женитьбы. Ответственность слишком велика. Не радуйся слишком сильно, ты ещё не знаешь во что вляпался”.

- Людям, собирающимся выехать на природу: “Наверное будет дождь, и вылазка пойдёт насмарку”.

Эти пессимистические заявления причиняют много ненужного дискомфорта. Разумеется, людей необходимо побуждать составлять планы на будущее, а нереалистические надежды могут доставить много неприятностей в жизни. Но существует много позитивных путей, чтобы просветить людей.

Пример:

- Человеку, открывающему новый бизнес: “Желаю тебе больших успехов. Я надеюсь, у тебя будет достаточно здравого смысла, чтобы изучить причины – почему многие, открывающие такого рода бизнес, в конечном итоге терпят неудачу, дабы ты сам мог избежать ловушки, в которую они попадают”.
- Человеку, который недавно обручился: “Желаю тебе счастья в супружеской жизни. Будет разумно подготовиться к женитьбе даже тщательней, чем к свадьбе. Я хотел бы порекомендовать тебе прочесть хорошую книгу на этот предмет или посоветовал бы тебе поговорить с тем-то и тем-то насчёт рекомендаций и советов”. (Заметьте: даже это должно быть сказано только если такое высказывание уместно. Чаще всего вам следует только сделать добрые пожелания).
- Людям, собирающимся на природу: “Надеюсь, вы получите удовольствие от поездки. Наслаждайтесь отдыхом, даже если произойдёт что-нибудь неожиданное”.

Единственный способ избежать пессимистических заявлений, это избежать пессимистических размышлений. Умные люди составляют планы на будущее, но используют весь свой опыт и знания для развития и поэтому находят удовлетворение в жизни независимо от того, как развиваются события.

30. Испытывая дружбу на прочность

Есть люди, неуверенные в искренности своих друзей. “Этот человек действительно любит меня таким, какой я есть, или он уважает меня за то, что я хорошо отношусь к нему?” – постоянно спрашивают они себя. И для того, чтобы убедиться в том, что человек, утверждающий, что он настоящий друг, действительно любит их, они создают своему приятелю определённые трудности. Сюда входят и оскорбления, и потенциально обидные замечания. Если после всего этого человек всё ещё любит их, они чувствуют, что смогли доказать себе, что дружба эта искренняя и настоящая.

Такой тип испытания дружбы контрпродуктивен по многим причинам. Это определённо расценивается как *онаат дварим* и

базируется на чувстве неуверенности со стороны тестирующего. Если вы уверены в себе, уверены в том, что окружающие действительно любят вас, то нет никакой нужды проверять их отношение к вам таким вот образом. Если, взаимодействуя с окружающими, вы концентрируете внимание на выполнении заповеди любить ближнего, – вы стремитесь что-то дать людям. И тогда вы перестаёте ощущать необходимость проверять, – сколько негатива может вытерпеть от вас ваш ближний.

31. Психоаналитическая интерпретация

Если вы пытаетесь сделать психологический анализ поведения человека, когда тот вовсе не заинтересован в этом, вы можете прилично испортить ему настроение. Многие виды психоаналитической интерпретации основаны, скорее, на субъективном суждении интерпретатора, нежели на объективной реальности. Если кто-то спрашивает вашего мнения о его личности и его поведении, скажите ему о том, как вы понимаете внутренние мотивы его поведения – это может сослужить ему хорошую службу. Но, консультируя его, всегда думайте о последствиях, к которым могут привести ваши слова. Ибо одна и та же концепция может либо сильно расстроить человека, либо, наоборот, может здорово помочь в его совершенствовании.

Например, кто-то может высказать чрезмерное опасение: “У тебя очень сильные склонности к мазохизму”, в то время, как другой может заметить: “У тебя нехорошая привычка чересчур беспокоиться о будущем. Позволь мне поделиться с тобой несколькими важными принципами, которые помогут тебе преодолеть свои тревоги”.

Некоторые примеры *онаат дварим*:

- “Ты помогаешь другим людям на общественных началах только для того, чтобы преодолеть в себе комплекс неполноценности”. (Игнорируя тот факт, что многие люди совершают благородные поступки из-за искренней заботы о благополучии других людей).
- “Твоя неосознанная подавленная враждебность, злость и чувство вины лежат в корне всего, что ты делаешь. Эти глубоко заложенные в тебе проблемы, которые ты даже не осознаёшь, могут быть решены только в том случае, если ты будешь серьёзно лечиться у психоаналитика не менее пяти лет. Иначе ты обречён!”.

32. Преувеличивая свою восприимчивость

Некоторые пытаются манипулировать людьми, намеренно преувеличивая свою восприимчивость. Они умышленно реагируют слишком остро на давление и высказывания в свой адрес с тем, чтобы выглядеть такими жалкими, что снискают к себе особое внимание. Это тоже форма *онаат дварим*. Специально реагируя чрезмерно, они заставляют людей чувствовать себя виноватыми,

когда те, на самом деле, не сделали ничего плохого, или даже, если они и сделали что-то не так, это было не так страшно, как им изобразили. В сущности, сигнал, который люди посылают поступая так, звучит следующим образом: “Меня так легко обидеть, что вы должны быть крайне осторожны в том, что вы мне говорите”. Они оскорбляются, когда никакого оскорбления не имелось в виду, и глубоко в душе сами понимают это.

Если у вас есть склонность так поступать, – вы должны осознать это. Учитесь быть недвусмысленным в ваших требованиях и не прибегайте к тактике пассивной манипуляции.

Тем не менее, любой, читающий эти строки, не должен считать, что те, кто действительно обидчивы, всего лишь притворяются, будто они обижены, ради манипулирования ситуацией. Большинство действительно ранимых людей очень страдают из-за этого качества. Будьте осторожны и не обидьте ранимого человека, ошибочно обвиняя его в симулировании обиды.

33. Бормотать оскорбления себе под нос

Многие понимают, насколько нехорошо оскорблять других, так что они стараются не делать этого во всеуслышание. Но они используют уловки, чтобы произнести всё же обидные слова, которые рвутся у них наружу. Поэтому такие люди прибегают к бормотанию обидных слов себе под нос. Поскольку это не произнесено в открытой форме и выглядит как разговор с самим собой, им кажется, что они, таким образом, выходят из положения. Но ведь совершенно очевидно, что если оскорбление прошептать, оно не становится более позволительным, чем если бы оно было произнесено громким голосом. Но даже только понимание того, что за вами водится такой грешок, поможет вам держать под контролем эту привычку.

Вместо того, чтобы шептать обидные слова, будьте более решительны в поиске слов, которые помогут вам разрулить ситуацию.

VII. Без употребления слов

1. Интонация

Значение имеет не только то что вы говорите, но и то как вы это произносите. Именно невербальное сообщение является ключом к тому, что именно услышит ваш собеседник. Если интонации в вашем голосе будут неприятны собеседнику, это расценится как *онаат дварим*, даже если содержание вашего обращения покажется безобидным.

Когда вы разговариваете с людьми в равнодушном, жёстком, грубом, или резком тоне, такой разговор доставляет им огорчение. Это же относится и к крику или визгу. Очень важно выработать спокойную, приятную интонацию в голосе. Если вам нужно убедить в чём-то вашего собеседника, говорите убедительным тоном, который, в то же время, будет выражать уважение к вашему собеседнику.

Голосовые интонации могут передавать обвинения, враждебность, агрессию даже если те же самые слова, сказанные другим тоном, выразят любовь и согласие. Для того, чтобы лучше понять это, обращайтесь внимание на различные оттенки голоса, которыми пользуются другие. Если это необходимо, – запишите несколько раз свой голос на плёнку, чтобы представить себе, – как ваш голос доходит до собеседника.

2. Выражение лица

Демонстрируя неприятное выражение лица и не говоря при этом ни слова, можно причинить людям много страданий. В особых случаях родители, учителя и другие влиятельные люди могут использовать этот приём в воспитательных целях. Неодобрительного взгляда порой достаточно, чтобы передать сигнал осуждения, а это может стимулировать человека к самосовершенствованию. Тем не менее, не рекомендуется делать так постоянно. Когда выражение вашего лица передаёт сигнал о том, что вы холодны и антипатичны, – это причиняет страдание. Улыбка и искренне дружелюбный взгляд на вашем лице может стать большим благодеянием. Старайтесь, чтобы общее выражение вашего лица позволяло людям чувствовать себя комфортно рядом с вами.

Если же вы сами чувствуете себя не очень комфортно, глядя на чьё-то выражение лица, – скажите тому человеку в вежливой форме: “Я был бы вам очень благодарен, если бы вы сменили выражение лица на более приятное”. С другой стороны, было бы неправильным сказать кому-нибудь: “Вы выглядите как самый большой в мире брызга”. Заявления такого рода никак не стимулируют человека изменить выражение лица на более приятное. Вместо того, чтобы

упрекать человека за то, что он делает что-то не так, сосредоточьтесь на том, что бы вы хотели, чтоб тот человек сделал и просите об этом.

Один из приёмов, которые могут помочь, – это спросить его о случаях в его жизни, послуживших источником большой радости. Когда человек начнёт улыбаться, вспоминая об этом, вы можете сказать: “Ты выглядишь так здорово, когда улыбаешься!”. Разумеется, этот приём не следует использовать, когда человек страдает из-за серьёзной утраты, и ему нужно время, чтобы преодолеть свою печаль по поводу неё. Но когда это уместно, ваше старание вызвать улыбку на его лице может, скорее всего, сделать такого человека более счастливым. Когда человек улыбается людям, они, в ответ, улыбаются ему, а это усиливает его желание улыбнуться им снова.

Разговаривая с людьми, очень важно обращать внимание на выражение их лиц, чтобы знать, – причиняют ли им ваши слова боль и страдание. Чем лучше ваше мастерство в понимании выражения чужих лиц, тем лучше ваше понимание в том, что то, что вы произносите, не является *онаат дварим*.

3. Пялиться на людей

Уставившись в упор на человека, вы заставляете его чувствовать при этом определённый дискомфорт. Например, если вы таращите глаза на кого-то, когда он ест, вы заставляете его чувствовать себя неловко (“Орах Хаим” 170:4).

Взгляд способен передавать мысль. Можно, глядя на человека, передать ему доброжелательное, располагающее сообщение своим взглядом. Но есть и жёсткие взгляды или снисходительные взгляды, скользящие по поверхности, которые могут покоробить человека не меньше, чем сказанные вслух слова. Агрессивный взгляд обладает большой мощью.

Научитесь смотреть на людей так, чтобы вы могли глазами передать тепло, позитив и понимание, а не боль и разочарование.

4. Высмеивать кого-то

Никто не любит, когда над ним смеются. Маленькие дети начинают плакать, если другие дети над ними смеются. Взрослые стараются избежать многих вещей из боязни стать предметом насмешек. Сила смеха настолько велика, что прямо в начале первой *халахи* в *Шулхан Арухе* упоминается, что никого не должно останавливать служение Вс-вышнему только потому, что другие могут посмеяться над этим.

Осмеивание кого-то может быть особенно болезненным для объекта насмешки, если человек этот уже смущён из-за совершенной им ошибки или неловкости. Например, если кто-то спотыкается и падает, некоторые автоматически начинают этому улыбаться. Но если вы чувствительны к боли другого человека, если вас беспокоит его благополучие, вы не станете улыбаться. В такой ситуации, даже если автоматической реакцией на падение человека будет улыбка, постарайтесь подавить её в себе.

Смеяться над человеком ещё более непростительно, если вы приглашаете посторонних посмеяться вместе с вами. Например, некто зовёт приятеля, тыча пальцем в объект своих насмешек. Насмешник не только совершает грех, – он призывает согрешить другого.

Многие хотели бы поделиться своими мыслями и чувствами с другими, толковыми людьми. Но они не хотят раскрыть свою душу из боязни, что те, кому они откроются, будут смеяться над ними. Если бы они были уверены, что их не высмеют при любых обстоятельствах независимо от того, что они скажут, то те, кому они доверят свои сомнения и тревоги, получили бы возможность совершить благое дело. Это особенно верно для тех, кого гложет скрытый страх, который они стараются не обнаружить из-за боязни негативной реакции посторонних. Зная, что вы в любом случае не посмеётесь над ними, они доверятся вам, а это, в свою очередь, значительно уменьшит их страдания.

5. Молчание как оскорбление

Есть люди, которые используют молчание как своего рода оружие. Они знают, что кто-то может испытывать дискомфорт от того, что они молчат. Поэтому, чтобы досадить своему оппоненту, они продолжают безмолвствовать. И хоть молчание и не настолько плохо, как высказанное оскорбление, но если его использовали для того, чтобы нанести боль другому, оно является злом. Если вы решили промолчать для того, чтобы помешать себе обидеть кого-то словом, молчание может быть уместным. Но, как правило, не молчите, если ваше молчание причиняет кому-то боль.

6. Жестикуляция рукой и пальцем

Запрет против произнесения *онаат дварим* распространяется также на причинение огорчений, используя для этого жесты руками или пальцами. Даже если вы не произнесли ни слова, собеседник всё равно будет ранен, если вы посылаете ему молчаливые сигналы, имеющие негативную коннотацию. Значение имеет именно переданная мысль а то, как вы её передали, большого значения не имеет.

Например, стучать пальцем по своей голове, а затем направить палец в сторону головы собеседника, подразумевая, что у того отсутствует интеллект или здравомыслие, запрещено.

Когда вы направляете указательный палец на кого-нибудь, вы, скорее всего, ставите его в стеснённое положение. Аналогично, когда вы стучите кулаком по столу, это создаёт нервозность.

Может случиться, что уместно так поступить, чтобы создать определённый эффект. Но в целом, избегайте делать эти и похожие вещи из-за неприятных чувств, которые эти жесты вызывают. Конечно же, существуют манипулятивные приёмы, но ими следует пользоваться только в исключительных случаях.

7. Письменные оскорбления

Когда вы пишете кому-то записку или письмо, будьте осторожны, чтобы не включить в текст слова, расцениваемые как *онаат дварим*, если бы их выразили вслух. Никогда не посылайте человеку письма с целью намеренно оскорбить или унижить его. Некоторым трудно нанести оскорбление другому в личной беседе. Поэтому они находят более лёгкий путь – через оскорбление, сделанное в письменной форме. Однако нет никакой разницы между устным и письменным оскорблением. Даже если вы и не намерены причинить огорчение своему оппоненту, не включайте в свои слова того, что может расцениваться как оскорбление.

Когда вы составляете кому-то письмо, спросите себя: “Доставит ли что-нибудь из того, что написано в этом письме, огорчение получателю?”. Даже если вы уже составили письмо, не посылайте его, если обнаружили, что оно причинит огорчения тому, кто его прочтёт. Те неудобства, которые доставит вам необходимость переписать письмо заново, менее значимы, чем обида, которую мог бы испытать адресат.

VIII. Высказывания, которые легко можно расценить как *онаат дварим*

1. Я слышал *лашон хара* про тебя

Если вы услышали, как некто отзывается нехорошо о ком-нибудь, с вашей стороны будет *онаат дварим*, если вы расскажете ему о *лашон хара* в его адрес. “Я слышал *лашон хара* про тебя, но я не буду говорить, кто именно распространял слухи те слухи, и что именно было сказано. Это ведь будет *рехилут*, если я скажу”. Вышеприведённое – яркий пример того, что, как правило, запрещено сообщать кому-нибудь, что о нём отзывались негативно, так как это порождает враждебность и ненависть. (См. “Береги свою речь” о деталях законов *рехилут*).

Точно также, как вы стараетесь избежать *рехилут*, вы должны стараться избегать *онаат дварим*. В большинстве случаев нет никакой практической пользы для человека, если он узнает о том, что кто-то оговаривал его. И даже если уместно рассказать, – будьте осторожны, и информируйте его в соответствии с законами *рехилут* и *онаат дварим*.

Например, кто-то желает попасть к вам на работу, но вы узнали о нём нечто такое, что, оказавшись оно правдой, удержит вас от желания принять на работу этого человека. Если вы скажете: “Я слышал *лашон хара* про вас, поэтому я не могу вас нанять”, вы причините человеку неимоверное страдание. Во многих случаях правильнее было бы найти возможность и дать ему шанс доказать лживость обвинений против него. Если же это невозможно, вы должны отказать ему очень тактично. Вы могли бы сказать: “Я сожалею, но я не думаю, что вы отвечаете запросам нашей компании”. Даже здесь нужно быть чрезвычайно осторожным, чтобы не оказаться виновным в признании недоказанной негативной информации о других людях.

2. “Все знают”

Очень сильная обида наносится, когда кто-то говорит другому: “Все знают, какой ты отвратительный!” или “Все говорят о том, какой ты ужасный человек!”. Человек, воспринимающий это буквально, может стать даже параноиком. Очень больно осознавать, что все вместе и каждый в отдельности против тебя. И хоть любой, услышавший такое, понимает, что это преувеличение, – у жертвы такого высказывания может появиться ощущение, что так плохо думают о нём многие. Серьёзность проступка, когда вы раните ближнего словом, пропорциональна причинённым страданиям. Такой тип оскорбления наиболее жесток.

Вариацией такого рода оскорбления является: “Все те, кто плохо отзывались о тебе, были правы!”. Даже если некоторые люди

действительно виновны в злословии и отзывались плохо об этом человеке, вам не следует увеличивать ущерб, нанесённый *лашон хора*, причиняя ещё больше огорчений.

3. “Всегда”

Когда вам нужно поправить кого-то, вы можете обнаружить себя злоупотребляющим словом “всегда”. Например: “Почему ты *всегда* забываешь принести мне то, что я просил?”, “Ты *всегда* говоришь плохие слова”, “Ты *всегда* невежлив”.

Большинство людей, услышавших фразу, содержащую слово “всегда” в таком контексте, находят её очень удручающей, хотя это не более, чем преувеличение. Разумеется, тот человек далеко не “всегда” поступает так, как вы об этом говорите. Ведь это буквально значило бы, что он никогда не поступает правильно: никогда, ни с кем и во всех ситуациях. На самом деле, такое происходит очень редко.

Кроме того, причиняя людям огорчения, вы вступаете на неэффективный путь мотивации кого-либо. Чем легче будет выглядеть возможность исправить ошибку, тем больше шансов, что тот другой сделает усилие, чтобы исправить её. Постарайтесь убедить человека совершенствовать себя шаг за шагом. Вместо того, чтобы сказать “всегда” в предложении, приведенном выше, вы можете сказать: “Я понимаю, – любой может забыть что-нибудь. Я был бы тебе премного благодарен в следующий раз, если бы ты не забыл принести то, что я просил”. “То, что ты сейчас сказал – неуместно”. “Я слышал как ты говорил с тем пожилым человеком, и это звучало очень невежливо. Пожалуйста, постарайся в следующий раз говорить повежливее, даже если это покажется для тебя трудным”.

Иногда человек явно не произносит слово “всегда”, но оно, тем не менее, подразумевается. Например, “Ты отказываешься делать одолжения людям”. Манера, в которой это сказано, означает, что человек всегда отказывается. Человеку намного легче принять то, что вы говорите, если вы конкретизируете свою критику: “Я заметил в трёх разных ситуациях, что ты не хотел сделать одолжение людям”.

4. “Никогда”

Слово “никогда” часто неверно используется таким образом, что приводит к *онаат дварим*. Например, “Ты *никогда* ничего не делаешь правильно!”. “Ты *никогда* не совершаешь хороших поступков”. Такие оскорбительные заявления утверждают, что человек он совершенно несведущий и никчемный, неспособный к чему-то хорошему. Никто не может быть всегда правым и всегда быть хорошим. Получить в лицо фразу “ты никогда”, очень больно. Это обескураживает. Если человек на самом деле никогда не занимался каким-то делом, значит, ему придётся делать нечто, являющееся абсолютно новым для него. Разумеется, всегда легче повторить что-то, уже сделанное раньше. Но

если только это не абсолютно верно и полезно сказать так, – не пользуйтесь выражением “ты никогда”, стараясь стимулировать чьи-то поступки.

Подумайте над тем, как человек может стать лучше в каждом конкретном случае. Покажите ему, – как и когда он уже сделал что-то положительное и сходное с тем, о чём вы его просите. Это может заставить его захотеть повторить свой положительный опыт.

5. “Как обычно”

Выражение “как обычно” может быть легко использовано как оскорбление. Например: “Я вижу, что ты, *как обычно*, не знаешь ответа”. “Ты, *как обычно*, опоздал”.

Какую пользу даёт прибавление слов “как обычно”? Сможет ли это послужить стимулом для человека не делать так больше? Эти слова будут лишь раздражать его, не принося никакой выгоды.

А вот и более сильное негативное использование этих слов: “Ты, *как обычно*, в своём репертуаре”. Здесь уже посягательство на личность в целом.

6. “Я уже сто раз говорил тебе!”

“Если бы я только один раз сказал тебе. Я говорил тебе сто (тысячу, миллион) раз!”. Такого рода фраза очень раздражает. Это лишь напоминает человеку, как вы постоянно капали ему на мозги. Мне представляется, что любой должен был бы стыдиться, говоря такие слова кому-то. Почему нужно во всеуслышание заявлять, что вы такой слабак в общении, что не в состоянии убедить человека после тысячи попыток сделать это?

Учитесь методам положительного стимулирования. Это уменьшит количество повторений и уберёт вас от излишней нервотрёпки.

7. Вы меня помните?

Если вы не видели кого-то в течение длительного периода времени или встречались только один-два раза, принято спрашивать: “Вы меня помните?”. Но людям, не обладающим хорошей зрительной памятью, трудно запомнить лица и они очень легко могут почувствовать смущение, из-за того, что не помнят вас. Чтобы уберечь человека от неловкости, когда вы не уверены, что он помнит вас, сразу же представьтесь. Назовите ему своё имя и напомните, где вы раньше встречались. Если он смущается от того, что не узнал вас, смягчите неловкость, сказав: “Ничего страшного. Многим людям трудно запоминать лица”.

8. “Как, ты ещё не женат?”

Люди, достигшие брачного возраста, но испытывающие трудности в подборе подходящей пары, испытывают сильный дискомфорт, когда посторонние равнодушны к их состоянию. Они очень страдают, когда им говорят: “Тебе уже давно пора под хулу!” или: “Почему ты ещё не женат (не замужем)?” или: “Ты что, хочешь сказать, что до сих пор не женат (не замужем)?”. И чем человек старше, тем болезненнее он воспринимает обращения такого рода.

Даже если сказавший такую фразу, произнёс её полусерьёзно, тот, к кому она обращена, чувствует обиду. Если у вас есть для человека практический совет, могущий принести ему пользу, и этот совет будет принят с благодарностью, тогда это доброе дело – помочь человеку в столь деликатном деле. Но если ваши слова не принесут никому пользы, не делайте никаких неискренних высказываний или унижающих человека комментариев. Если вам нечего сказать, что могло бы помочь человеку, не говорите лучше ничего по данному вопросу.

9. “Тебе всё равно”

Когда вы расстраиваетесь из-за отношения к вам близкого человека, вы в душе надеетесь на то, что в будущем его отношение к вам изменится. Давайте рассмотрим обычную реакцию: “Тебе наплевать на меня!”. Заставят ли кого-нибудь такие претензии заботиться о вас лучше? Разумеется, нет! Помните о главном. Спросите себя: “Что может заставить человека проявлять больше заботы?”.

Во многих случаях, когда человек говорит: “Тебе наплевать на меня”, на самом деле, тому далеко не наплевать, и он прекрасно осознаёт это. Ему не нравятся лишь некоторые вещи, которые делает тот, кому эта реплика адресована. Если всё дело в этом, то заявление само по себе неискренне, и тот, кто произнёс эту фразу, многое теряет. Во многих случаях человек, сказавший это, чувствует себя неуверенно и желает подтверждений того, что его ближний действительно заботится о нём. А поскольку, сказанное кому-то, что ему наплевать на вас, скорее всего, вызовет у него чувство негодования в ваш адрес, вы породите у него именно те чувства, которых хотели бы избежать.

Если кому-то действительно наплевать на вас, совершенно контрпродуктивно подчёркивать это. Вам же лучше будет, если вы сумеете найти позитив в его отношении к вам, и поддержите его в этом.

10. “Ты не понимаешь!”

Некоторые люди, не задумываясь, говорят другим: “Ты не понимаешь!”. Когда обсуждается какая-то идея, а собеседник не видит её решения в том же аспекте, что и его оппонент, он начинает говорить оппоненту, что тот не понимает. Такое заявление, зачастую, выводит из себя и расценивается во многих случаях как *онаат дварим*.

Если вы считаете, что собеседник неправ, то всегда имеется вероятность того, что он, тем не менее, прав, а вы – тот человек, который ошибается. И даже если совершенно очевидно, что он неправ, не говорите ему слов, которые звучали бы как *онаат дварим*.

Начните так: “Мне представляется, что это правильное понимание...”. Или: “Давай посмотрим на проблему с такой точки зрения и определим, насколько она верна”.

11. “Почему ты меня не спросил?”

Бывает, что человек принимает решение, ведущее к негативным последствиям. Но поскольку задним умом все крепки, есть люди, имеющие привычку говорить тому, кто ошибся: “А почему ты меня сначала не спросил?”. Сейчас-то, конечно, слишком поздно спрашивать. Если этот человек действительно верит, в то, что, спроси он вашего совета, то смог бы избежать ошибок, он будет чувствовать себя ещё хуже из-за того, что не спросил. Если ему нужно будет в будущем принимать решение в каком-то вопросе, где вы являетесь экспертом, – предложить ему свои услуги в качестве консультанта будет с вашей стороны большой любезностью. Но если нет никакой практической пользы от того, что он мог знать, что вы могли бы помочь ему, – даже не упоминайте ему об этом.

12. “Убеди себя сначала!”

От того, как человек оценивает ситуацию, зависит и то, как ситуация влияет на него. Порой человек грустит и расстраивается из-за создавшегося положения, потому что он негативно оценивает её. Для того, чтобы преодолеть такое состояние, ему следует попытаться переосмыслить ситуацию в положительном ключе. Если ему самому трудно это сделать, нужно поискать поддержки у близких. Что под силу одному человеку, может быть не под силу другому. Поэтому кто-то может сказать человеку, который изо всех сил старается найти положительное в создавшейся ситуации: “Убеди себя сам сначала!”.

Такой тип оскорбления причиняет двойную боль. Это не только усиливает негативную оценку события, но и заставляет человека чувствовать себя по-дурацки из-за того, что он пытается предпринять.

Что уместно сделать в такой ситуации, так это постараться помочь человеку увидеть некоторые аспекты, действительно реальные для него, в позитивном, с его точки зрения, ключе.

Например, кто-то планировал улететь на самолёте, но опоздал в аэропорт на несколько минут и не попал на свой рейс. Он говорит себе: “Ну что ж, у меня появилась прекрасная возможность разобраться с экстраординарной ситуацией в позитивном ключе. Я собираюсь извлечь пользу из этого и, независимо от того, как всё повернётся, я собираюсь оставаться счастливым”. А его приятель может подумать, что, несмотря на то, что тот так рассуждает, он по-настоящему не усвоил этого. Поэтому он комментирует: “Убеди себя сам сначала!”.

Это создаёт определённые трудности нашему герою. Он знает, что ещё полностью не пропустил через себя эту идею, но очень хочет этого добиться. Любая помощь со стороны была бы очень полезной. Но высмеивание его стараний только причинит ему боль.

Если вам кажется, что человек может на данном примере научиться быть более пунктуальным, скажите ему об этом так, чтобы воодушевить его в позитивной оценке ситуации. Такими совместными действиями можно приобрести достаточно дальновидности чтобы предотвратить подобное в будущем.

13. “Когда”

Фразы, начинающиеся словом “когда” часто оскорбительны, если они сформулированы в виде вопроса. Например: “*Когда* ты уже научишься делать это правильно?”. Вы действительно интересуетесь, когда он научится или вы просто отчитываете его? В данном примере просто покажите человеку как именно нужно сделать и не задавайте риторических вопросов.

“*Когда* у тебя появится больше здравого смысла?”.

“*Когда* ты уже станешь более самостоятельным?”.

“*Когда* ты уже начнёшь действовать более нормально?”.

Во всех приведённых случаях постарайтесь сказать собеседнику то, что будет для него полезным. Если вам нечего сказать, что может пойти ему на пользу, – лучше воздержитесь от комментариев.

14. “Исчезни!”

Если вы хотите попросить человека, стоящего рядом с вами, отойти в сторону, не делайте это в манере, представляющей собой *онаат дварим*. Выражение: “Исчезни!” или “Уйди с дороги!” – пример того, как запрещено разговаривать. Это демонстрирует неуважение к человеку, с которым вы разговариваете и почти гарантированно ранит его чувства.

Положительный подход был бы таким: “Я был бы багодарен, если бы вы оставили меня наедине с собой. Можете вы сделать мне такое одолжение?”.

Если же человек не прислушивается к вашей просьбе, вы можете повторить в более решительной манере, сохраняя, тем не менее, уважение к собеседнику: “Простите, что должен сказать вам это, но не могли бы вы сейчас перейти в другое место? Я очень занят и меня отвлекает, когда кто-то находится рядом со мной”.

Если человек всё равно не прислушивается к вам, ищите такие пути воздействия на него, чтобы избежать необходимости использовать слова, расцениваемые как *онаат дварим*.

15. “Меня это не волнует”

Если кто-то хочет поделиться с вами своими трудностями, а вы отвечаете ему: “Меня это не волнует. Это твои проблемы!”, вы

причиняете человеку громадную боль. Вы не только не помогаете ему практически, когда у него трудности, но и показываете ему, что вас не интересует его благополучие. Ощущение того, что никого не волнуют его трудности, осложняет попытки преодолеть эти затруднения.

Если вы не хотите или не желаете помочь кому-то с его проблемами, – по меньшей мере, можете пожелать ему успеха в преодолении трудностей. “Извините, что не могу помочь вам. Я беспокоюсь о вашем благополучии, и надеюсь, что вы скоро сможете разрешить свои проблемы”.

Если вас действительно не беспокоит затруднительное положение других людей, это означает, что вы лишены сочувствия и сострадания. Любому должно быть стыдно признать в себе такое. Работайте над обретением чувства большей озабоченности проблемами других. Когда кто-нибудь делится с вами своими заботами, спросите себя: “Какого ответа я ожидал бы от других, если бы я сам обратился к ним в сходной ситуации?”.

16. “Ну и что?”

Если кто-то хочет поделиться с вами какой-то мыслью или информацией, он будет вам благодарен, если вы разделите с ним его интерес и выслушаете его. Если же вы ответите: “Ну и что?”, это может сразу же расстроить его. Если вам неинтересно то, что он хочет вам сказать, по меньшей мере, будьте вежливы. Это особенно важно, когда ваш собеседник взволнован и увлечён какой-то идеей.

Например, чей-то близкий друг недавно совершил помолвку, и вам говорят: “Ты слышал замечательные новости? Реувен собирается жениться!” Если вы отвечаете: “Ну и что?”, это будет неприятно услышать человеку, который вам сообщил данную информацию. Даже если вам лично всё равно, что сказал ваш собеседник, вы можете ответить: “Я вижу, как ты счастлив за Реувена”.

Другим вариантом может служить пример, когда кто-то ставит восторженного собеседника на место фразой: “Тоже мне – великое дело!”.

17. “Я никогда...”

Существует много способов намекнуть человеку о том, что он совершил ошибки, не говоря об этом открыто. Фразы начинающиеся с “Я никогда”... и подразумевающие критику кого-либо, являются *онаат дварим*.

Например, кто-то недоволен тем, что сделал другой. Вместо того, чтобы обратиться непосредственно к проблеме, другой отвечает: “По крайней мере, я никогда не списывал в школе на контрольных”. Это защитный манёвр, который использует уловку, чтобы отвлечь внимание от проблемы, которую необходимо решить, и, одновременно с этим, атакует первого. Если у первого когда-то были проблемы в школе, связанные со списыванием, и ему об этом напомнили фразой “Я никогда”, – кроме того, что это упоминание

неуместно в обсуждаемой проблеме, оно ещё и является *онаат дварим*.

Комментарии “Я никогда” редко являются плодотворными. По своей природе они проводят мысль о том, что “Я считаю, что я лучше, чем ты. Ты сделал то-то и то-то плохо. А я никогда этого не делал”. Это не приводит к положительным достижениям.

18. “Я вижу, ты нервничаешь”

Такая фраза может стать причиной ещё большей нервозности. Если, к примеру, кто-то волнуется перед тем, как выступить с речью перед публикой, такая ремарка может рассеять его внимание и послужить причиной плохого результата. Если это уместно, вы можете сказать что-нибудь, вроде: “Я слышал как ты говорил раньше, и сейчас, я уверен, ты тоже прекрасно выступишь”.

Очень хорошим приёмом – как помочь человеку успокоиться и не нервничать, является напоминание ему о ситуациях, когда он чувствовал себя спокойно и безмятежно в прошлом или воображаемую ситуацию, когда он может почувствовать себя безмятежно в будущем. Представляя себя такие сцены, он автоматически успокоится и без того, чтобы вы упоминали при нём термин “нервничать”. Например: “Я вспоминаю, как ты рассказывал мне о своём путешествии в горы и про прекрасное озеро в горах. Как светило солнце и небо было голубым и безоблачным. Не смог бы ты описать мне свои тогдашние ощущения поподробнее?”.

Если вы скажете человеку, который в данный момент нервничает, что вы тоже в сходной ситуации нервничали, или занервничали бы, окажись вы в таком же положении, это, возможно, успокоит вашего собеседника. Он увидит, что волнение в подобного рода ситуациях свойственно не только ему. Скажите это в спокойном одобрительном тоне. Будьте осторожны, чтобы не заставить человека нервничать больше, “программируя” его своими словами, будто он обязательно должен нервничать. Скорее, ваша мысль должна быть о том, что во многих случаях волноваться – это нормально, и вы и многие другие успешно справились с этим, и ваш собеседник тоже сможет справиться со своим волнением.

IX. Когда онаат дварим особенно огорчает

1. Сочувствие

Иногда люди делятся с вами своими проблемами и сложностями потому, что ищут вашего сочувствия. Они не рассчитывают на то, что вы решите их проблемы. На что они чаще всего надеются, так это на то, что вы их выслушаете. Они не хотят слышать расхожих штампов или грубых комментариев. Они ценят понимание. В таких случаях говорить что-то, что увеличит их страдание, расценивается как *онаат дварим*. Сказать что-нибудь вроде: “Не падай духом!”, или “Думай о хорошем”, или “Поменяй взгляды на жизнь!” – контрпродуктивно. И хоть очень важно для этого человека не падать духом и думать о хорошем, – нужно обладать мастерством и даже искусством, чтобы суметь оказать на него положительное влияние, когда он страдает. Человек, обретший способность создавать для себя по своему желанию разный эмоциональный настрой, может воспользоваться этим коротким комментарием, чтобы войти в более позитивное состояние. Но если человек лишён такой способности, это сообщение, как правило, бесполезно.

Если кто-то ищет вашего сочувствия, первое, что нужно сделать, это выяснить, что же всё-таки его мучает. Даже до того, как вы начнёте говорить, попытайтесь почувствовать хоть в какой-то степени то, что чувствует он. Вспомните времена, когда вы сами испытывали нечто подобное, даже если это касалось совсем других вещей. Затем вы можете произнести примерно следующее: “Да, это, наверное, действительно больно”..., “Волнения доставляют огорчения”, “Беспокойство и вправду очень мучительно”, “Это может быть тяжело”...

Для многих утверждения такого типа имеют более успокаивающий эффект, нежели “Ааа, ерунда!”, “На самом деле не всё так уж и плохо”, “Не беспокойся”.

После того, как человеку полегчает от вашего сочувствия, вы можете приступить к помощи, чтобы найти практическое решение его проблем. Если ни одно из решений не кажется выполнимым, можете помочь ему оценить ситуацию в более положительном аспекте. Но это нужно делать с большой осторожностью.

Если человек нуждается в сочувствии, а вы наносите ему обиду, такая обида более болезненна, чем обычно. Более того, даже слова, обычно не считающиеся оскорбительными, причиняют боль в огорчительных ситуациях.

Если кто-то расстроен из-за чего-нибудь и поэтому разговаривает с вами грубовато, ваше естественное желание ответить ему в этом же ключе. Не делайте этого. Будьте чутки. Например, вы можете сказать: “Я вижу, у тебя, должно быть, был трудный день. Или: “Вероятно, ты имел недавно кучу неприятностей”. Такие типы высказываний успокаивают человека и являются добрым делом.

2. Обидеть человека, испытывающего душевные потрясения

Если кто-то испытывает душевные страдания, а вы высмеиваете его за сверхчувствительность, это расценивается как *онаат дварим*. Вы, возможно, считаете, что тот, кто теряет внутреннее равновесие из-за каких-то потерь или обид, – незрелый человек. Тем не менее, это не даёт вам права добавлять страдания к тем, которые он уже испытывает. Даже если вы говорите ему, чтобы он не обращал внимания на неприятности, но делаете это в унижающей человека манере, вы огорчаете его и совершенно не помогаете ему преодолеть отрицательные эмоции.

“Ну хватит уже огорчаться!”.

“Я не могу поверить, что ты можешь так убиваться из-за подобной мелочи! Тебе не стоит из-за неё беспокоиться!”.

“Ты – единственный человек из всех, кого я знаю, кто реагирует так бурно из-за всяких мелочей. Когда ты уже научишься не расстраиваться из-за сущей ерунды?”.

Если кто-то испытывает сильные эмоциональные потрясения, – в первую очередь, посочувствуйте его страданиям. Некоторым тяжелее перенести эмоциональные страдания, нежели физические. Затем помогите ему научиться такому подходу к проблеме, который будет способствовать смягчению его обид. Если вы чувствуете, что сами не в состоянии справиться с задачей, по крайней мере, не говорите чего-то, что может только ухудшить ситуацию.

3. Преуменьшая чужие трудности

Если кто-то расстроен из-за возникших трудностей и нуждается в сочувствии, не преуменьшайте размеров того, что его беспокоит. Поскольку проблемы эти не ваши, а его, вы можете считать их малозначительными. Но если человек страдает даже от кажущейся вам несущественной проблемы или огорчения, это может причинить много душевных страданий и мучений. Искренне сочувствуя чьей-то боли, вы обретаете доверие и возможность положительного влияния на человека, помогая ему найти решения, отвлечься от своих проблем или переоценить ситуацию в более позитивном ключе.

Онаат дварим:

- “Так ты жалуешься на зубную боль? Кончай плакаться! Тоже мне проблема! Ты же записался на приём к врачу, так что сейчас можно и помолчать уже о зубах. Ты ведь взрослый человек, почему же ты продолжаешь искать сочувствия?”.

Положительный подход:

- “Мне жаль, что ты испытываешь зубную боль. Знаю, это довольно неприятная штука. Хорошо хоть, что тебе удалось так быстро записаться к врачу. Могу ли я чем-нибудь помочь тебе сейчас?”.

Онаат дварим:

- “Ты делаешь много шума из ничего! Ну и что, что ужин, который ты готовила был испорчен и гостям пришлось есть консервы? Они же не ушли голодными! Ты делаешь из мухи слона!”.

Положительный поход:

- “Я понимаю, как неприятно чувствуешь себя, потратив столько времени на приготовление ужина и получить его в испорченном виде только потому, что кто-то не выключил вовремя духовку. Любой бы расстроился. Но я заметил, что гости получили удовольствие от беседы о Торе. Никто не ушёл голодным, потому что у нас, к счастью, была консервированная пища, которую мы и поставили на стол. Конечно, это не то, что еда, которую готовишь ты, но своё дело консервы сделали. У всех был приятный вечер. Я даже слышал, как некоторые отметили какая ты хорошая хозяйка. На них произвело большое впечатление то, как здорово ты справились с возникшей ситуацией”.

Если кто-то пытается преувеличить размеры своего страдания, подумайте о том, как положительно повлиять на него, чтобы создать необходимое равновесие в будущем. Но это необходимо сделать с тактом и деликатностью. Например: “Я понимаю, что тебя это беспокоит больше, чем кого-либо. Но ты эмоционально реагируешь на это гораздо сильнее, чем нужно. Я очень рекомендую тебе поработать над собой, чтобы научиться справляться с жизненными ситуациями более эффективно. Есть много книг, где можно об этом почитать, курсы, которые можно прослушать, и люди, с которыми можно проконсультироваться. Я уверен, что, стоит тебе приложить усилия, и ты преуспеешь в этом деле”.

4. Обиды вследствие чрезмерной доверчивости

Если человек доверяет вам и делится с вами личными переживаниями, никогда не используйте эту информацию против него. Когда он делился с вами, он, некоторым образом, надеялся на вашу помощь. А может, он просто нуждался в сочувствии или в практическом совете. Вы ответственны перед ним в том, чтобы не задеть его чувств в унижающей и умаляющей его достоинств форме, используя полученную информацию.

Если один человек причиняет вред другому, который доверился ему, последний чувствует, будто его предали. Это крайне болезненная форма *онаат дварим*. Даже если вы впоследствии разгневались по каким-то причинам на того, кто доверился вам, не торопитесь поддаться порыву и злоупотребить его доверием.

5. Радость от чужих неудач

Если вы испытываете чувство зависти, досады, или настроены неприязненно к кому-нибудь, вы можете испытать радость, когда

этот человек страдает каким-либо образом. Попавший в беду человек будет испытывать дополнительные страдания, видя, как кто-то радуется его несчастьям. Эта радость основана на чувстве мести и выражении недоброжелательности. Даже если вы внутренне радуетесь чужой неудаче, что само по себе нехорошо, не нарушайте запрета против *онаат дварим*, выплёскивая своё удовольствие наружу.

“Я так рад был услышать, что ты потерпел большие убытки в бизнесе. Ты всегда похвалялся, что умеешь правильно вкладывать деньги. Эта потеря послужит тебе уроком не хвастать больше”.

“Я слышал, многим не понравилась статья, которую ты недавно опубликовал. Я рад отметить, что не одинок в том, что не люблю, как ты пишешь. Ты всегда слишком поверхностен в своих статьях”.

“Это было так унижительно, когда в тебя швырнули чем-то. В своё время ты не помог мне, когда я нуждался в твоей помощи, и я был ужасно рад услышать, что кто-то поставил тебя на место”.

“Ты заслужил все страдания, через которые прошёл”.

Даже если вы полностью контролируете свои слова, и то, что вы говорите, – это выражение сочувствия кому-то, человек будет испытывать огорчение, поскольку ваши голосовые интонации выражают радость, которую вы реально испытываете. В такой ситуации лучше всего избегать встреч с неприятным вам человеком, пока вы не будете в состоянии выразить искренние сочувствия по поводу его потерь и неудач.

6. Родителям об их детях

Когда вы делаете родителям обидное замечание об их детях, вы огорчаете родителей, а это *онаат дварим*. Никогда без нужды не высказывайтесь отрицательно о детях их родителям. Если вы говорите это родителям с целью исправить недостаток ребёнка, тогда это уместно. Но без положительного намерения такие замечания неправомерны.

“Ваш сын избалован. И это очень плохо!” (Отказываясь замечать сложность особенностей характера данного ребёнка).

“Ваша дочь такая неуклюжая! Непохоже, что она может сделать что-то как следует”.

“Все ваши дети так плохо учатся. Не думаю, чтобы они были смышлёнными”.

Будьте очень осторожны насчёт негативных комментариев о родительских способностях справляться со своими детьми. Например, если чьи-то дети сильно шумят, не говорите родителям: “Я вижу, вы не в состоянии справиться со своими детьми”. Такой тип *онаат дварим* может заставить человека вспылить в адрес своего ребёнка из-за того, что тот заставил его краснеть. Человек испытывает стыд и вполне может перенести его на ребёнка.

7. Бедность

Насмехаться над человеком из-за того, что он беден, – жестоко. Любые унижающие комментарии, основанные на том, что у человека денег меньше, чем у других, является *онаат дварим*. Человек, не имеющий много денег, всё равно может считать себя духовно богатым и может нормально чувствовать себя в материальном плане. Тем не менее, когда окружающие делают унижительные комментарии относительно его финансов, ему становится труднее сохранить позитивный взгляд на то, чем он располагает. Ценность человека заключается не в том, беден он или богат. Каждый человек в течение жизни проходит различные испытания. Успешное прохождение этих испытаний – вот что имеет значение. И любые комментарии, намекающие на то, что человек неполноценен по отношению к другим из-за отсутствия у него денег, являются извращением того, что действительно важно в жизни.

“Да что с тобой? Ты что, не знаешь как самому заработать денег? Ты лентяй или просто тупица?”

“Твоему пальто уже пять лет, не так ли? Ты что, не в состоянии купить себе новое?”

“Ты живёшь в очень бедном районе. Если бы ты преуспел в бизнесе, как преуспел я, то смог бы купить жильё в более дорогом районе города”.

“Мои родители богаче твоих. И мы ездим отдыхать в более роскошные места, чем ты”.

Если некоторые из этих комментариев кажутся слишком вульгарными для большинства людей, – существуют и более тонкие способы передать похожие мысли.

8. Инвалидность

Высмеивать человека, обладающего физическими или умственными недостатками, особенно жестоко. Взрослые редко сделают такое, но детям необходимо обратить на это внимание. Человек с физическими или умственными ограничениями и так достаточно страдает из-за этого. А представить его объектом для насмешек, значит добавить ему дополнительные муки. К таким людям можно отнести тех, кто лишён нормальных двигательных навыков, обладают очень плохим зрением, передвигаются с трудом, или обладает другим физическим дефектом. Сюда входят также люди с умственными недостатками, или с любым типом задержки в умственном развитии. Ребёнку следует объяснить, что даже если другие дети смеются или передразнивают инвалида, сам ребёнок никогда не должен присоединяться к насмешникам или говорить что-нибудь, что может обидеть чувства этого человека.

Х. Когда следует быть особенно осторожным

1. Ранимые люди

Одни люди более обидчивы, нежели другие. Вы можете решить, что обидчивость людей – это их проблема, а не ваша, и вам позволительно не обращать внимание на чужую обидчивость. Но это не так. Чем чувствительнее человек, тем осторожнее надлежит с ним разговаривать. Давайте вместе повторим эту фразу, потому что это очень важно: **“Чем чувствительнее человек, тем осторожнее надлежит с ним разговаривать”**. Самое большое одолжение, которое можно сделать ранимому человеку, это обучить его, как стать менее обидчивым. Но заявление типа: “Ты душераздирающе обидчив. Да ты просто плакса!”, является оскорблением и расценивается как *онаат дварим*. Часто люди с повышенной чувствительностью обладают комплексом неполноценности. Таким людям необходима уверенность в том, что у них имеются положительные качества. Им необходимо научиться подходу, который поможет увидеть обиды в менее болезненной форме. Но пока они всё ещё чрезмерно обидчивы, будьте особенно осторожны в том, что вы говорите в их адрес.

2. Новообращённый

Существует особое обязательство быть осторожным, дабы не причинить страданий словами тому, кто обратился в иудаизм. (*Шмот* 22:20) Человек нарушает эту заповедь, если напоминает новообращённому о чём-то, что тот, возможно, совершил в прошлом или отпускает комментарии по поводу его родителей или членов его семьи. (Бава Меция 58б)

Новообращённые, зачастую, очень чувствительные люди, чьи идеалы привели их к образу жизни по законам Торы. Эта же чувствительность плюс кардинальные изменения, включающие перечёркивание прошлого и начало совершенно новой жизни, может сделать человека уязвимым к пренебрежению и косвенным намёкам. Будьте чрезвычайно осторожны, когда разговариваете с новообращённым, дабы не сказать чего-то, что может причинить ему страдание.

- “Ты никогда не сможешь стать большим знатоком в Торе, потому что ты употреблял некошерную пищу”.
- “Говорят, что только люди с серьёзными психологическими недостатками могут перейти в другую веру. А что не так с тобой?” (Такого рода замечания сводят на нет вероятность человека перейти в иудаизм по интеллектуальным и идеалистическим причинам).
- “У меня и в самом деле трудности в общении с новообращёнными. Вероятно, мне и с тобой не удастся найти общего языка”.

3. Человеческий фактор

Каждый человек, работа или профессия которого связана с общением с другими людьми, должен быть очень осторожен, разговаривая с людьми. Особенно для человека, работа которого связана с накалом страстей. Но если вы присоедините сердечность к тем услугам, которые оказывает ваша служба, то произведёте положительный эффект на жизнь многих людей. Кроме того, что поможете людям словесной доброжелательностью, вы обнаружите, что ваше собственное духовное состояние значительно улучшается.

Люди определённых профессий испытывают особую нужду в соблюдении осторожности в том, как они разговаривают с людьми. Врач-терапевт, хирург, зубной врач, медсёстры и люди подобных профессий имеют дело с людьми, находящимися, как правило, в стрессовых ситуациях. Сердечные слова, показывающие ваше понимание и озабоченность, будут иметь большое значение.

Работа, связанная с жалобами является самой напряжённой. Очень трудно находиться под бомбёжками раздражённости и недовольства целыми днями. Работающие в таких сферах должны рассматривать каждый отдельный случай как стимул для того, чтобы обрести умение творчески общаться с трудными людьми. Старайтесь учиться у людей, работающих в соответствующих областях и научившихся положительному подходу и методам.

4. Присутствие посторонних

Оскорбления воспринимаются более болезненно, если они делаются в присутствии посторонних. Когда окружающие слышат оскорбления или грубость в чей-то адрес, жертва оскорбления чувствует себя более пристыженной и униженной. *Талмуд* приравнивает унижение человека в присутствии посторонних к убийству. Серьёзность такого преступления огромна. Даже если кто-то испытывает трудности с самоконтролем и виновен в *онаат дварим*, он должен заставить себя любыми способами никогда не ставить человека в неловкое положение в присутствии посторонних.

Если человеком движет стремление отомстить другому, он постарается, чтобы слова, унижающие того, кому он мстит, услышали как можно больше людей. Но духовные потери, которые оскорбитель наносит себе сам, гораздо больше духовных потерь, которые он наносит оскорбляемому. Это сродни тому, как если кто-то в ярости ударит другого человека кулаком в лицо, зная, что за это ему придётся провести год за решёткой. Любой, кто хладнокровно может взвесить выигрыш и потери от такого удара, откажется совершить физическое насилие над человеком. Точно так же и с *онаат дварим* в присутствии посторонних. Если вы отдадите себе отчёт – сколько вы теряете, когда не контролируете свою речь, – вам легче будет сдерживать себя.

5. Стрaдание

Когда человек испытывает страдания, ваш долг – быть особенно осторожным в своих словах. Высказывания, демонстрирующие недостаток сочувствия, могут увеличить страдания человека. Даже если ваши намерения хороши, но, говоря человеку: “Перестань уже жаловаться на судьбу!” или “Это вообще ерунда!”, вы, скорее всего, причините ему ещё больше страданий. Первый шаг навстречу тому, кто страдает, – это посочувствовать ему. Затем вы сможете сказать слова, подходящие человеку, с которым разговариваете.

Вы должны быть готовы к невербальной ответной реакции, получаемой от собеседника, чтобы заметить эффект, который в действительности произвели на него ваши слова. Помочь человеку облегчить страдания утешительными словами – важный акт милосердия. Но вам следует понимать, что это умение и это искусство. Повторение избитых фраз может ещё больше расстроить человека. Учитесь у знакомых вам людей, которые умеют помогать людям справляться со своими страданиями.

6. Настроение слушателя

Настроение человека, к которому вы обращаетесь, является ключевым фактором к тому, насколько он восприимчив к сказанному в его адрес. Когда человек в прекрасном настроении и всем доволен, он меньше всего расположен к обидам на сказанное ему. Но даже и в это время вам не следует оскорблять его, хотя тогда, конечно, намного легче не задеть его чувств.

Если же человек находится в плохом расположении духа, его легче рассердить, расстроить словами, которые в обычной ситуации его совершенно не тронут. Так что, если вы заметили, что человек очень устал или раздражён, трижды подумайте, прежде, чем обратиться к нему. В таком состоянии человек не очень-то расположен выслушивать замечания в свой адрес. Вещи, которые не волнуют его в обычном состоянии, будут раздражать, если он в плохом настроении. В такие минуты лучше всего помолчать и постараться держаться подальше от него. А когда ему станет легче, тогда можно будет и обсудить с ним проблемы, которых вы постарались ранее избежать.

Это особенно важно помнить, когда речь идёт о людях, с которыми вы находитесь в повседневном контакте. Встречаясь с человеком постоянно, вы в состоянии уловить разницу в выражении лица и в голосе. Именно они являются индикатором настроения человека, и именно они дадут вам понять, что можно, а чего не следует говорить в данную конкретную минуту. А ведь есть семьи, члены которых не раз вступают в перебранку, сказав что-то, что можно и нужно было бы сказать, но только в более благоприятное для этого время.

Например, если член вашей семьи возвращается домой усталый и измученный, не встречайте его у порога словами, которые он расценит как атаку, в то время, когда он нуждается в тишине и спокойствии, чтобы прийти в себя. Если кто-то спал прошлой ночью не больше трёх часов, разговаривайте с ним наутро голосом, более

нежным, чем обычно, если вам необходимо обсудить с ним тему, которая может вызвать его раздражение.

7. Проницательные люди

Очень проницательные люди обладают свойством замечать любые детали, касающиеся личностных качеств у окружающих. Они запросто отмечают слабости и недостатки у множества людей. Поэтому им следует быть осторожными, используя эту свою способность в качестве средства для помощи другим. Если вы способны помочь кому-то уменьшить их душевные страдания и преодолеть недостатки, сделайте это, и оно зачтётся вам как доброе дело. Если же злоупотребить своей проницательностью, можно добиться очень негативного эффекта и причинить людям душевную боль. А вот использование своих проницательных способностей для того, чтобы либо увидеть хорошее в людях и поддержать их, либо же замечать в людях одни только недостатки, зависит от личных качества каждого такого человека. Властолюбивый человек будет получать удовольствие, заставляя других чувствовать свою неполноценность и подчинённость. Причинённый такими людьми *онаат дварим* может обладать очень губительным эффектом для окружающих.

Не всё, что вам известно о ком-то, необходимо произносить вслух. Стараясь давать советы людям, хорошо представляйте себе свои цели. Если вы не в состоянии помочь, по крайней мере, не причиняйте вреда.

Обладая даром интуиции, вы сможете найти много положительных качеств и способностей в других людях, качеств, о которых они пока не догадываются. Помогая им ощутить свои сильные стороны и ресурсы, вы способствуете обретению ими большей уверенности в себе.

Некоторые люди, обладающие даром интуиции, обвиняют других в том, что те напрасно отказываются от их советов. Однако, зачастую, дело заключается в том, насколько они сами в ладу со своей интуицией. Одна и та же мысль может быть выражена так образом, что заденет чьё-то самолюбие и вызовет чувство обиды. Но это можно сделать чутко, деликатно, так, чтобы тот, кому адресован ваш совет, будет рад использовать возможность для самосовершенствования. Внимательно относясь к эмоциям людей, когда вы помогаете им расти над собой и создаёте очень положительное влияние на их жизнь. Научиться позитивному подходу к людям – ваша обязанность по отношению к себе и к другим.

XI. Брак

Брак

Люди вступают в брак для того, чтобы сделать свою жизнь лучше. Тем не менее, супругам очень легко причинить душевную боль друг другу. Независимо от того, в чём именно их мнения расходятся, существует главное различие между теми, кто обсуждают разногласия спокойно и с уважением к партнёру, и теми, чьи разборки приводят, в конечном итоге, к взаимным оскорблениям. Когда люди уклоняются от взаимных упрёков, сложные проблемы рассматриваются в плане поиска решения. Но как только стороны начинают оскорблять друг друга, очень легко можно отклониться от реальной проблемы. Супруг/а, скорее всего,отреагирует на выпад в свой адрес вместо того, чтобы выработать совместное соглашение, и они продолжат обижать и делать больно друг другу.

Даже если двое сильно отличаются друг от друга, и имеют причины для взаимного недовольства, но если оба партнёра согласятся между собой не говорить друг другу без нужды обидных слов, – они могут избежать ссор и страданий.

Если вы недовольны чем-то, что ваш супруг сделал или не сделал, выскажите это в позитивной манере. Например, если ваш супруг пришёл домой позже, чем ожидалось, вас подмывает сказать: “Опять пришёл поздно! В твоём возрасте пора уметь понимать время на часах. Неужели у тебя такая слабая память, что ты забыл взглянуть на часы? Ты – ни с кем не считающийся эгоист!”. Послужит ли такой монолог стимулом для вашего супруга стать более пунктуальным? Весьма сомнительно. Скорее всего, он постарается избегать вас и вашего острого языка.

Рекомендуется следующий подход: “Я так ценю то время, когда мы с тобой рядом, что мне всегда хочется, чтобы ты уже скорее вернулся домой”. Или: “Ты настолько необходим нам здесь, дома, что, когда тебя нет, это очень ощутимо. Нам тяжело обойтись дома без тебя”. Попросите кого-нибудь описать вам разницу, которую они чувствовали бы по отношению к человеку, который использовал такой подход, и к тем, кто использовал подход, приведённый в предыдущем абзаце.

Если у супругов имеются принципиальные различия во взглядах, бесполезно стараться полностью изменить своего партнёра. Но что необходимо, так это принять партнёра таким, каков он есть. Мы не подразумеваем испорченный характер, мы имеем ввиду темперамент и тип личности. Как писал Виленский Гаон: “Человек не должен всецело идти против своей природы, даже если это плохо, иначе он не добьётся успеха. Ему нужно только приучить себя следовать прямому пути в соответствии со своей натурой”. Вы можете считать своего супруга слишком эмоциональным или слишком расчётливым, или слишком обязательным, или чересчур азартным. В общем, то, что основной темперамент демонстрирует каждый раз в его или её поведении. *Онаат дварим* в такой привязке может повторяться много

раз. Поэтому очень важно для мирного супружества принять своего партнёра таким, каков он есть. И только потом можно сосредоточить своё внимание на конкретных качествах, беспокоящих вас, и поговорить с супругом с его или её позиции, чтобы побудить его или её сделать что-то или отказаться от каких-то конкретных схем в своём поведении.

Разговаривая с практичным человеком, используйте язык логики. Обратите его внимание на то, насколько рациональна ваша позиция. В беседе с человеком эмоциональным примите во внимание чувства. Обязательному человеку говорите об ответственности и долге. А азартному человеку покажите, какое удовольствие он получит, если сделает то, что вы бы хотели, чтобы он сделал.

Ниже мы приводим типичные примеры проблем, возникающих в браке и могущих стать источником *онаат дварим*:

- Оскорбление: “Ты такой неряха!”.
- Положительный подход: “Я была бы тебе очень благодарна, если бы ты постарался быть аккуратней. Это сделает твою любимую жену намного счастливее”.
- Оскорбление: “Твоя стряпня просто отвратительна!”.
- Положительный подход: “Ты ведь знаешь, вкусы у людей разные. Я был бы тебе очень благодарен, если бы ты постаралась приготовить что-нибудь по рецептам той кулинарной книги, что я тебе подарил. И не беспокойся, если поначалу то, что ты приготовишь, не будет совершенным. Я ценю твои старания”.

Оскорбление:

- “Ты швыряешь деньги направо и налево! Ты ведёшь себя как избалованный ребёнок!”.

Положительный подход:

- “Давай-ка сядем и обсудим бюджет, по которому мы придём к общему согласию. Рассчитаем все наши нынешние доходы и расходы. А это поможет нам придти к обоюдному соглашению”.

Всегда ли с таким подходом вы достигнете желаемого? Разумеется, нет! Но это, несомненно, более эффективный метод, нежели оскорбления. Особенно, если вы обнаруживаете, что повторяете по кругу одни и те же оскорбления, что ясно доказывает, что они не дают вам желаемого результата.

И даже если вы, оскорбляя супруга, добиваетесь желаемого, остаётся чувство обиды и неприятный осадок. Вы проигрываете больше, чем выигрываете.

Мой совет любой семейной паре – договоритесь между собой, что ни один из вас не будет оскорблять другого. Это настолько важно в супружестве, что должно обязательно подчёркиваться брачными консультантами и теми, кто бывает посредниками в семейных конфликтах.

ХII. Причины, вызывающие *онаат дварим*

1. Гнев

Когда вы рассержены, вы скорее можете сказать кому-то слова, которые больно заденут их чувства. Гнев не даёт вам права нарушить запрет на *онаат дварим*. Даже если вы разгневаны, вы способны контролировать свои слова. Независимо от силы вашего гнева по отношению к кому-то, кто вооружён автоматом, нацеленным на вас, вы легко найдёте возможность выразить себя с осторожностью по отношению к нему. Законы *онаат дварим* должны быть настолько глубоко внедрены в ваше сознание, что вы так же должны уметь контролировать свои слова, дабы не нарушить эти законы.

Перед тем, как сорваться в ярости на кого-либо, вспомните, что, выражая свои чувства со сдержанностью, вы убеждаете других в том, что абсолютно уверены в правоте своей позиции. Возведение клеветы на другого человека никоим образом не доказывает, что вы даже приблизительно правы. Когда же вы говорите с достоинством, даже если у вас есть причины гневаться на кого-то, это является признаком самодисциплины, и, в конечном итоге, добавляет уважения к вам со стороны окружающих. Выработайте в себе привычку хвалить человека, когда вы сердиты на него. Это может уменьшить напряжение между вами и им. Например: “Пусть Вс-вышний благословит вас и дарует вам успех!”. Некоторые могут спросить: “Разве это не трудно сделать?”. Попробуйте. И вы обнаружите, что сделать это намного легче, чем вы себе представляли.

Если вы находите настолько трудным контролировать свои слова, когда рассержены настолько, что вы вот-вот скажете *онаат дварим*, – уйдите с места ссоры на несколько минут. Скажите оппоненту: “Извините, мне нужно покинуть комнату на некоторое время” и уйдите в другое помещение, пока не успокоитесь. Поговорите сами с собой таким образом, чтобы помочь себе успокоиться. И только после того, как убедитесь, что полностью обрели контроль над своими словами, возвращайтесь к собеседнику.

2. Заносчивость

Заносчивость, высокомерие – одна из основных черт характера, лежащих в основе оскорбления других людей. Чем вы более надменны, тем более требовательны к другим, и тем сильнее будете настаивать, чтобы окружающие делали всё так, как хотите того вы и для своей пользы. Это легко ведёт к тому, чтобы произносить слова, огорчающие других людей. Когда скромный человек хочет чего-то от других, он осторожен в выборе слов для своей просьбы.

Надменный человек считает себя выше других и поэтому не видит необходимости быть осторожным в выборе слов, обращённых к окружающим. Он считает себя очень умным и обладающим многими

другими достоинствами, и в то же время он фиксирует своё внимание на недостатках других людей. Это позволяет ему делать унижающие замечания в адрес собеседников. Когда человек знает о собственных недостатках и ошибках, ему легче отождествлять себя с другими людьми, и он не станет делать высокомерных комментариев, унижающих этих людей. Даже если кто-то действительно очень умён и добился в жизни многого, может ли он с уверенностью сказать, что сделал всё, что возможно? Даже если кто-то превосходит во многих областях, существуют и такие области, в которых у него нет ни таланта ни способностей. Размеры вселенной настолько безграничны, что любой, размышляющий над этим, понимает, насколько мал он сам.

Что является большим искусством – высмеять, оскорбить и унижить или же возвеличить человека словами доброты и поддержки? Любой дурак может разрушать с помощью слов. Но нужна мудрость, чтобы строить и создавать. Поэтому, как может человек оставаться высокомерным, если он огорчает своими словами? Именно использование им *онаат дварим* свидетельствует об отсутствии у него самых главных человеческих достоинств: любви к людям, сострадания, доброты.

Когда вы оскорбляете или высмеиваете человека за ошибку, это означает, что вы самонадеянно считаете, что не обладаете таким же недостатком. Это оскорбление означает, что вы говорите другим людям и самому себе: “Тот человек обладает таким недостатком, а я – нет. Если бы у меня был такой недостаток, разве хватило бы мне наглости обижать другого за это же?”. Но правда заключается в том, что, скорее всего, вы сами обладаете этим дефектом, если пытаетесь оскорбить других, концентрируя своё внимание на этом. Это ваше собственное осознание данного недостатка является причиной того, что вы подчёркиваете его в других.

Другой аспект заносчивости заключается в постоянных нападках на других за их заносчивость. Для некоторых людей это стандартная линия поведения: “Ты очень высокомерен и тщеславен!”. Если вас искренне заботит душевное благополучие человека, с которым вы беседуете, эта озабоченность может быть иногда к месту. Но в другое время главной проблемой человека может быть отсутствие позитивной самооценки и чрезмерное уныние. Правда, определённый аспект высокомерия может корениться в его недостатках. Действительно скромный человек не будет ни чрезмерно озабочен собственной самооценкой, ни станет концентрироваться на самом себе, и, таким образом, он сильно уберёжет себя от ненужной печали. И даже то, как один человек говорит другому о его заносчивости, свидетельствует о его собственном высокомерии. Когда вы разговариваете с людьми с низкой самооценкой, очень важно попытаться возвысить их и не говорить вещи, которые могут их сломить.

Многие люди считают самонадеянного человека несносным, и очень легко поставить его на место, оскорбив его. Но будьте очень осторожны, когда пытаетесь исправить его недостаток. Даже если кто-то действительно заносчив, законы, запрещающие *онаат дварим*, всё равно не отменяются. У вас нет никакого права обижать человека только потому, что в его характере есть недостатки. Зачастую очень

трудно удержаться, потому что некоторые высокомерные люди довольно отталкивающи и, кажется, заслуживают нашего осуждения. Но если вы действительно заинтересованы помочь такому человеку, чтобы преодолеть эту его негативную черту характера, – вам следует выразить озабоченность о его духовном благополучии, и это должно быть заметно в том, как вы говорите с ним. Очень трудно повлиять на заносчивого человека, чтобы он стал менее заносчив. Его высокомерие мешает ему принять критику со стороны других людей. Тем не менее, если вы можете показать ему насколько такая черта характера предосудительна, и как много он теряет из-за этого в длительной перспективе, вы сделаете ему и всем, кто рядом с ним, очень доброе дело.

3. Власть

Многие из тех, у кого сильно развито стремление к власти, могут неверно использовать её, злоупотребляя словом. Когда они видят перед собой подобострастных людей, желающих исполнить их капризы по первому требованию, лишь бы не быть оскорблёнными, – они ощущают свою власть. Но это ошибочное ощущение. Истинная власть – это способность обладать самодисциплиной. (*“Пирке Авот”* 4:1). Истинная власть – это способность помогать людям расти над собой и воодушевлять людей. Злоупотребление словом есть признак слабости, а не силы. Если вы когда-то пытались приобрести ощущение власти, причиняя при этом обиду людям, работайте над тем, чтобы приобрести позитивные чувства власти, помогая другим людям достичь их целей. Если вы являетесь сильной личностью, то обладаете могучим даром, который можно использовать во многих конструктивных начинаниях.

4. Доминировать над кем-то

Некоторые обижают людей из-за своей склонности властвовать над ними. Даже если такие люди выглядят ответственными и преданными делу, не это является их главным мотивом в желании главенствовать. Им необходимо ощущать свою власть, когда они видят, как люди им подчиняются. У тех, у кого наблюдается такая тенденция, совершенно отсутствует уважение к окружающим. Таких людей не волнует ни чья-то индивидуальность, ни чьё-то достоинство. В то время, как люди, обладающие таким качеством отличаются друг от друга по степени властолюбия, даже те, кто обладают таким качеством в малой степени, часто будут нарушать запрет против *онаат дварим*.

Проблема заключается в том, что люди, сильно желающие властвовать над другими, обычно не торопятся отказаться от этой власти. Для таких людей очень важно научиться испытывать больше уважения к другим людям. Это позволит им говорить так, чтобы не создавать *онаат дварим*. Настоящее доминирование – это когда кто-то обладает властью над своими собственными побуждениями.

Понимание этого предохранит человека от ошибочных усилий обрести чувство власти путём унижения других.

5. Зависть

Зависть является причиной *онаат дварим*. Когда вы завидуете кому-то, вы желаете чувствовать своё превосходство над ним, оскорбляя или унижая его каким-либо образом. Если вы считаете, что у вас есть причины завидовать кому-то, будьте осторожны в разговоре с ним. Вы можете казаться излишне придирчивы к человеку из-за своей зависти.

Например:

- “Не думай, что ты так хорош, потому что ты успешен в работе. Тебе повезло на сей раз, и, вероятно, это больше не случится”.
- “Не воображай слишком много о своей работе. В ней было много погрешностей”.

6. Ненависть

Если кто-нибудь испытывает ненависть к другому, он желает причинить тому боль и страдание. Многие понимают, что было бы предосудительно нанести человеку физический вред. Поэтому они стараются навредить ему в более социально приемлемой манере. То есть, они стараются обидеть его словами, распространяя клевету по поводу его качеств с помощью словесных нападок. Такие попытки нанести вред варьируются от публичных оскорблений до едва уловимого сарказма.

Кто-то заметил, что если бы он захотел наказать своего врага, то пожелал бы ему постоянно ненавидеть кого-нибудь. Ненависть разрушает того, кто ненавидит. Он становится ожесточённым и расстроенным. Человек снижает свою духовную и эмоциональную планку, когда он охвачен мыслями о ненависти. Если бы вы отдавали себе отчёт, – как сильно вы страдаете из-за мыслей о ненависти, вы бы стремились поскорее от этих мыслей избавиться.

Если вы кого-то ненавидите, задумайтесь, – почему вы его ненавидите. А разобравшись в причинах своей ненависти, вы можете составить план, как её преодолеть.

Если кто-то навредил вам, – подойдите к нему и попробуйте выработать с ним мирное соглашение. Если вы сами не можете сделать это, иногда целесообразно попросить кого-то другого поговорить с вашим обидчиком вместо вас. Опытный посредник очень часто может принести вам мирное решение.

Попробуйте понять ненавидимого человека с его позиций. Понять, значит простить. Когда вы по-настоящему понимаете человека, вы, возможно, всё равно считаете его неправым, но вам легче освободиться от чувства ненависти.

Существует очень эффективный приём преодоления чувства ненависти, когда человеку трудно заговорить с тем, кого он ненавидит. Этот приём называется “два кресла”. Приготовьте два

кресла. Сядьте в одно из них и представьте своего противника, сидящим в другом. Повернувшись к пустому креслу, выскажите всё, что хотели бы сказать человеку, если бы он сидел напротив вас. Затем пересядьте в пустое кресло и ответьте себе так, будто вы и есть тот человек. Продолжайте пересаживаться туда и обратно и поддерживайте воображаемый диалог. Многие просто поражаются, насколько эффективен этот приём, если вы стараетесь понять систему взглядов другого человека. Прделав это, вы можете придти к правильному представлению всей ситуации, о чём раньше даже не догадывались. Кроме того, одно лишь представление о себе, осуждающем другого человека, облегчает ваше чувство обиды. Действительно, обвиняя кого-то, кого вы ненавидите, в реальной жизни, вы вряд ли достигнете чего-нибудь позитивного, если ваш голос звучит громче вашей ненависти. Скорее всего, тот человек ответит вам в таком же духе, что, в свою очередь, увеличит ваше чувство ненависти к нему. Поэтому приём “двух кресел” часто намного безопаснее и полезней, нежели реальное столкновение. Разумеется, если личная беседа может помочь разрулить отношения, – она предпочтительнее.

Простить кого-то, кого вы ненавидите, есть акт возвышенный. Тот, кто способен искренне сделать это, почувствует облегчение и удовольствие от поступка, совершённого в возвышенном духе. Имейте сочувствие к человеку, поступившему неправильно. Отсутствие в нём понимания того, как правильно себя вести, создаёт ему нескончаемые потери. Создатель прощает тех, кто прощает других. Одно это уже должно служить стимулом, который может помочь вам прощать людей.

Даже если вы пока не можете избавиться от чувства ненависти, не совершайте греха *онаат дварим*. Предпочтительнее избегать встречи с кем-то, нежели оскорбить его. Поэтому, если вы чувствуете, что не в состоянии контролировать свою речь, и можете сделать едкое замечание в адрес другого, старайтесь ограничить ваши встречи с этим человеком.

7. Скрытая враждебность

Если вы обнаруживаете, что, обычно, осторожны – как бы не обидеть кого-нибудь словом, но в общении с некоторыми людьми вы частенько пользуетесь язвительными фразами, будьте уверены – речь идёт о скрытой враждебности. т.е., вы чувствуете внутреннюю неприязнь, зависть и даже ненависть по отношению к таким людям. Вы можете даже не отдавать себе полностью отчёта о таких ощущениях, но ваши действия – надёжный индикатор того, что вы испытываете отрицательные чувства по отношению к таким людям.

Первым шагом для преодоления скрытой враждебности является осознание её наличия. Затем уточните для себя, – в чём конкретно заключаются истинные причины этой враждебности. Поступил ли тот человек дурно по отношению к вам? Есть ли у него талант или успехи, которым вы завидуете? Напоминает ли он какого-то неприятного вам человека, хотя сам он ничего плохого вам не сделал?.

Следующим шагом будет работа над преодолением этих негативных чувств по отношению к нему. Если он обидел вас, – постарайтесь сами простить его. Если это слишком трудно для вас, придите к нему и постарайтесь выработать мирное решение. Даже когда кто-то производит впечатление очень неблагоприятного человека, ваши старания почти всегда приведут вас к своего рода сделке. Но ключом к этому должна быть уступчивость с вашей стороны. Постарайтесь понять этого человека с его позиций. Даже если ваша беседа не закончится мирным соглашением, но если вы понимаете, на чём основана его точка зрения, вы можете смягчить свои негативные эмоции. Мы не утверждаем, что это легко, но, приложив искренние усилия, вы, чаще всего, преуспеете.

Если вы ещё не в состоянии преодолеть чувство неприязни к кому-нибудь, – понимание того, что у вас есть такое чувство, поможет вам осознанно контролировать слова, произнесённые в адрес данного человека.

8. Взвалить вину на других

Некоторые люди склонны упрекать других, когда что-то идёт не так. Хотя иногда вообще некого упрекать, а иногда этот человек сам виноват в том, что произошло. Взваливая вину на других, когда винить некого, он снимает своё собственное напряжение, а когда виноват он сам, то, обвиняя в случившемся окружающих, он как бы освобождает себя от ответственности. Необоснованное обвинение кого-то считается *онаат дварим*.

После того, как всё уже позади и завершилось, и, скорее всего, больше не повторится, – какую выгоду даёт взваливание вины на кого-то? Даже если есть нужда в том, чтобы найти крайнего, не забывайте о смягчающих обстоятельствах и будьте осторожны в том как вы выражаете свои претензии. Говорите максимально мягко и концентрируйте своё внимание на решении проблемы. Грубые осуждения и критические замечания могут только огорчить, не достигая при этом каких-либо положительных результатов. Особенно если человек и так сожалеет о случившемся, – нет никакой пользы от произнесения нравоучительной тирады.

Отрицательный подход:

- “Это ты во всём виноват! Все эти неудобства мы должны терпеть из-за тебя! Твоя небрежность всему виной!”.

Положительный подход:

- “В будущем, пожалуйста, не забудь обратить внимание на эти детали, тогда нам не придётся снова испытывать эти трудности”.

Отрицательный подход:

- “Ты сам виноват в своих проблемах! В своих неудачах вини себя самого. Ты всегда делаешь что-нибудь, что приносит тебе страдания. Тебе просто хочется выглядеть жалким”.

Положительный подход:

- “Ты пострадал, но обрёл опыт на этом примере. Ты стал мудрее после того, что случилось, и это поможет тебе в будущем”.

Представьте себя в качестве получателя “отрицательного подхода”, а затем в качестве получателя “положительного подхода”. Разве отличие между ними не разительно?

9. Импульсивная речь

Если вы склонны к импульсивным высказываниям, то, наверняка, говорите много того, чего вам говорить не следовало бы. И прежде, чем осознаете это, вы успеваете задеть чувства других людей. Думайте, прежде чем начинаете говорить. Постоянно спрашивайте себя: “А не обижу ли я кого-нибудь тем, что собираюсь сказать?”.

Если вы обидели кого-то своими опрометчивыми словами, вы жалеете потом об этом. Но даже если вы и попросите у человека прощения – урон всё равно уже нанесён. Человек чувствует обиду и эта обида может длиться долгое время.

Если бы вам сказали, что из-за ваших опрометчивых высказываний вы потеряете значительную сумму денег, вы наверняка были бы очень осторожны, чтобы не сказать что-нибудь необдуманно. Более того, если кто-нибудь станет угрожать вам ножом, если вы посмеете обидеть хоть единым словом его ребёнка, вы будете крайне осмотрительны в том, что исходит из ваших уст. Вс-вышний просит вас быть очень аккуратным, чтобы не причинить Его детям боль словами. Так что будьте аккуратны!

Лечебным средством от импульсивной, опрометчивой речи является пауза в две или три секунды (что совсем недолго) для того, чтобы обдумать – сказать или не сказать то, что вы собираетесь произнести. Если вы задумаетесь обо всём том времени, что потеряли во всех ненужных спорах, начинавшихся из-за оскорблений и о времени для примирения с человеком, которого вы обидели, вы согласитесь, что большинство из нас выигрывают больше времени тем, что мудро используют его для предотвращения осложнений, создаваемых опрометчивыми словами.

10. Нетерпеливость

Нетерпеливые люди часто обижают других именно из-за дефицита у них терпения. И чем вы нетерпеливее, тем легче испытываете раздражение к людям и тем вероятнее, что вы скажете нечто, что поставит их в неудобное положение. Даже сказав простое: “Ну-ну, давай уже!”, можно доставить человеку неприятные ощущения.

Умение быть терпеливым – это настолько важное качество, что мы просто обязаны работать над его овладением. И лучший способ научиться терпеливости, это использовать любую проблемную ситуацию в качестве возможности расти над собой и приобретать всё больше и больше терпения. Всегда, когда не в ваших силах

контролировать обстановку и вы вынуждены ждать кого-то или чего-то, повторяйте про себя – каким образом вы используете создавшуюся ситуацию, чтобы приобрести больше терпеливости. Жизнь постоянно одаривает нас возможностями совершенствоваться в этой области. Вместо того, чтобы позволить таким событиям стать причиной вашего гнева, используйте их для самосовершенствования.

Одним из способов – как использовать ситуацию, когда вы выказываете нетерпение, является творческий поиск решения. Иногда вы найдёте пути, чтобы обойти препятствия, а иногда сможете найти прямое решение проблемы. Например, если вам нужно долго ждать транспорта, – подумайте над тем, чтобы сделать что-нибудь полезное во время ожидания. И, если вы используете такое время для того, чтобы сделать что-то, чего в ином случае не сделали бы, вы уже не будете испытывать нетерпения. А то вы ещё можете найти другие альтернативы, которые устранят время вашего ожидания, или, по меньшей мере, уменьшат его.

Если же вы крайне нетерпеливы, – постарайтесь сотрудничать с людьми, которые действуют в таком же темпе, что и вы. Но, поскольку это не всегда возможно, – каждый раз, когда вы подгоняете кого-либо, делайте это очень тактично. Независимо от того, насколько вы нетерпеливы, у вас всё равно остаётся обязанность соблюдать законы *онаат дварим*.

11. В поисках почёта

Некоторые жаждут всеобщего внимания настолько, что готовы на что угодно, лишь бы заполучить одобрение и внимание публики. Эта их страсть так сильна, что они готовы унижить кого-нибудь, лишь бы заполучить хоть немного сомнительной славы. Они цепляются за любой удобный случай, чтобы продемонстрировать своё умение выдать ловкую шутку или остроуту. Им нравится быть в центре внимания, и они готовы причинить неприятность другим ради достижения своих целей. Такой эгоцентризм за чужой счёт – отвратителен. Если бы этим людям удалось взглянуть на себя со стороны, им стало бы стыдно за самих себя.

Давайте рассмотрим, – как человек наносит ущерб себе самому, когда он открыто и явно оскорбляет других. Сюда мы отнесём наиболее скрытые и изощрённые виды *онаат дварим*. Наши мудрецы (“*Пирке Авот*” 4:1) говорят, что почёт оказывается тому, кто оказывает почёт другим. И наоборот, когда вы демонстрируете отсутствие уважения к людям, вы принижаете тем самым себя самого. Если вы осознаете это, то поймёте, что обретение уважения унижением других, является фальшивым почётом. Если вы желаете истинного почёта, единственный путь заполучить его, – это продемонстрировать почёт и уважение к другим людям.

12. Остроумные замечания за чужой счёт

Многие любят демонстрировать своё остроумие посторонним, чтобы, таким образом, делать веские комментарии. Некоторые шутки

оригинальны, а иные повторяют услышанное от других людей или где-то вычитанное ранее. Такие люди не обязательно хотят обидеть кого-нибудь, – они просто хотят привлечь к себе интерес. Даже если вы непроизвольно подумали о том, насколько удачна и остроумна шутка, наберитесь здравого смысла, чтобы иной раз не произнести её. Совсем необязательно произносить вслух всё, о чём вы думаете. Даже если вы считаете, что то, о чём вы подумали, очень смешно, не говорите этого тому, чьи, чувства, по вашему мнению, могут быть задеты этой шуткой. Примените самодисциплину, чтобы сохранить такого типа ремарки внутри себя.

13. Юмор

К месту сказанная шутка может оказать очень положительный эффект. Она может успокоить человека, снять напряжение и может обладать громадным целительным потенциалом. Шутка, в которой кто-то является мишенью, уже не очень смешна. Давайте задумаемся. Если кто-то находит забавным, когда он щиплет людей за щёку и делает это повсюду, – что бы вы подумали о нём? Его, скорее всего, посчитали бы опасным для общества и полиция вскоре занялась бы им. Человек, маскирующий свои оскорбления и унижения других с помощью юмора, может объяснять, что он – весёлый человек. В действительности же он причиняет людям боль своими шутками. У жертвы такого юмора появляются трудности, когда она пытается защитить себя. А обида от нанесённого оскорбления в присутствии посторонних, ещё сильнее.

Люди по разному воспринимают шутки. То, что кажется смешным одному, может казаться совсем не смешным другому. Если некто рассказывает вам кашерную шутку (т.е., не содержащую *лашон хара* или *онаат дварим*), а вы не находите её смешной, – не ругайте человека за эту шутку. Например: “Избитая шутка. Только идиоты она покажется смешной”. Или: “До чего глупо! Какой нормальный человек сочтёт это смешным?”.

Если чей-то юмористический стиль раздражает вас, скажите об этом в вежливой форме: “Я понимаю, что вкусы на шутки у людей разные. И я был бы вам благодарен, если бы вы не шутили так в моём присутствии”.

Некоторым всё равно, если кто-то шутит, даже если они не находят это смешным, но если та же шутка рассказывается снова и снова, это начинает раздражать. Если такое случится с вами, избегайте фраз, вроде этой: “В первый раз – это шутка. Во второй раз – уже глупость”. Скажите этому человеку в уважительной форме: “Я уже слышал однажды эту шутку. И мне трудновато слушать её больше, чем один раз. Сделайте одолжение, воздержитесь от её повторения в моём присутствии”.

14. Идеализация

Идеалисты легко раздражаются из-за тех, кто не отвечает их стандартам. А это раздражение, в свою очередь, приводит их к

чрезмерному реагированию, когда они стараются сделать другому замечание. Они рассматривают действительность настолько строго, что стараются осудить любого, чьё поведение, по мнению подобных идеалистов, не отвечает их стандартам. Но главная проблема здесь заключается в том, что, когда они слишком остро реагируют, у других развивается стойкое неприятие их и их идеалов.

Если вы относитесь к идеалистам, не злоупотребляйте своими идеалами для атак на других людей. Лучше поработайте над развитием способов, которые смогут эффективно влиять на других в повышении уровня их стандартов.

15. Напряжённая ситуация

Находясь под давлением обстоятельств, легче нанести оскорбление другому. Если вы где-то задерживаетесь или куда-то опаздываете, напряжение, которое вы испытываете, скорее всего, может стать причиной вашей несдержанности в адрес окружающих. Стресс, который вы испытываете, не даёт вам права обижать других. Отдавайте себе полный отчёт о том, как вы ведёте себя, находясь под давлением обстоятельств. Если вы припоминаете, что в прошлом разговаривали с людьми в манере, причинявшей им огорчения, будьте особенно осторожны и следите за своей речью, когда возникает напряжённая ситуация.

Медленное дыхание с одновременным счётом до десяти может эффективно уменьшить состояние внутреннего напряжения. Во время применения этого приёма продолжайте повторять про себя: “Я спокоен и уравновешен”. Это поможет вам представить себе спокойные, безмятежные сцены, пока вы считаете и глубоко дышите. При необходимости, повторите это несколько раз, пока не почувствуете заметное снижение внутреннего напряжения.

16. Частная сфера

Некоторые люди обладают очень сильным стремлением к уединённости. Для того, чтобы отразить посягательства на их личную жизнь, они имеют склонность говорить так, что это звучит неприятно для любого, кто старается сблизиться с ними. Такие люди обижаются на любые требования, сделанные в их адрес. Если вы цените частную сферу своей жизни, вы должны об этом поставить в известность других таким образом, чтобы не причинить им дискомфорта. Если ваш собеседник настаивает, вы, тем не менее, должны оставаться как можно более тактичным.

17. Грубость как следствие неуверенности в себе

Если человек чувствует себя не очень уверенно, он может повести себя грубо, чтобы показать, что он, в действительности, намного сильнее, чем есть на самом деле. Когда такой человек чувствует над собой угрозу, он реагирует на неё повышенной агрессивностью. Для

того, чтобы показать, что им нельзя помыкать и его не запугаешь, он реагирует слишком остро, нападая на других. Он становится напыщенным и грозным, а из-за его чувства неполноценности страдают окружающие. Такой человек будет нападать на других из-за мелких и тривиальных проблем.

Когда такой человек поймёт, что это всего лишь признак слабости, а не признак силы, он захочет научиться лучше контролировать себя. Тот, кто поступает грубо из-за своей неуверенности, должен понимать, что окружающие будут возмущены и, в конце концов, возненавидят его за его несносное поведение. Для того, чтобы по настоящему чувствовать уверенность в себе, нужно овладеть качеством искренней любви к ближнему и питать интерес к его благополучию. Это придаст человеку уверенность в себе и облегчит возможность получать положительную реакцию от окружающих.

18. Унизить другого, чтобы возвысить себя

Есть такие, кто любят набить себе цену путём принижения других людей. И чем известнее унижаемый за его достоинства и таланты, тем лучше чувствуют себя обидчики оскорбляя их тем или иным образом. Это даёт им ощущение, что они, якобы, лучше, чем униженный ими человек. Сказав кому-то: “Хоть другим и нравится то, как ты делаешь то-то и то-то, но я вовсе не считаю, что ты действительно хорош в этом деле”, критик даёт понять, что его требования и стандарты выше, чем у других. Возможность раскритиковать известного человека даёт ему ощущение превосходства. Тот, кто так поступает, должен понимать, что в расчёт следует принимать только достоинства человека. Принося другого, вы принижаете себя. Любой может критиковать и находить негатив в делах другого. Гораздо труднее найти в себе талант и способности, чтобы достичь каких-то высот и создать нечто положительное.

19. Соперничество

Человек, постоянно соперничающий с другими людьми, должен постоянно чувствовать, что он лучше их. Эта потребность быть лучше всех может легко привести к тому, что он станет делать унижающие замечания об успехах, способностях и талантах окружающих его людей. Человек, склонный к соперничеству, может приобрести иллюзию своего превосходства, унижая тех, в ком он видит своих соперников.

Когда кто-нибудь говорит такому человеку о его достижениях, тот, скорее всего, ответит, типа: “Ааа, любой так может”. Или: “Это ерунда, – у меня бывало и лучше”.

Наиболее верный способ избавиться от такого недостатка – выработать в себе способность испытывать положительные чувства к успехам других людей. Почувствовав удовольствие от чужих достижений, вы не только не будете испытывать нужду унижить кого-

либо, но будете искренне желать этим людям добра и сделаете всё, что в ваших силах, чтобы помочь им преуспеть.

20. Недопонимания, приводящие к обидам

Люди обижаются иногда не на слова, действительно сказанные в их адрес, а на то, что им показалось в словах, обращённых к ним. И в ответ на то, что им показалось обидным в словах собеседника из-за недопонимания, они тоже говорят тому обидные слова. Чтобы такого не случилось, нужно развивать в себе качество быть внимательным слушателем. Какие конкретно слова использовал ваш собеседник? Каковы были его намерения? Если вы не совсем уверены, переспросите собеседника – что именно он имел в виду. Вспомните примеры, когда вы напрасно обижались только из-за того, что неправильно поняли собеседника. Определите для себя людей, чей стиль общения отличается от привычного для вас, и определите, когда появляется недопонимание. Освоившись со стереотипами разговорной речи других людей, вы защитите себя от излишних огорчений и уменьшите вероятность произнесения обидных слов в адрес человека, вовсе не хотевшего вас обидеть.

Например, кто-то может сказать: “У меня была приятная беседа с вашим кузеном”. Слушающий это признание может отметить про себя: “Глядите-ка: ему нравится беседовать с моим кузеном больше, чем со мной. Следовательно, он не считает меня интересным собеседником. Он, наверняка, считает, что я не так умён, как мой кузен”. После подобных рассуждений он может разозлиться и отпарировать: “Ты не считаешь меня умным. Да кто ты такой, чтобы судить о моём интеллектуальном уровне?”. Человек, услышавший такое, придёт в замешательство. Он не собирался говорить ничего негативного. Если бы слушатель был более внимателен к тому, что ему было сказано, он бы понял, что ничего плохого в его адрес сказано не было.

21. Если вы заболели

Во время болезни человек легче чувствует раздражение и скорее может ляпнуть то, что расценивается как *онаат дварим*. Даже лёгкой простуды достаточно, чтобы выбить нас из привычной колеи. Тем более, если речь идёт о более серьёзном заболевании. И это особенно болезненно для человека, ставшего зависимым от посторонней помощи в том, что он, обычно, всегда делал сам. А те, от кого он стал зависим, могут опоздать или ошибиться, оказывая услугу больному.

Избегайте саркастических реплик и словесных атак типа: “Тебе наплевать на меня!”, или “Ты пожалеешь, когда болезнь будет прогрессировать!” или “Наконец-то ты явился! Ты что – старался идти с минимальной скоростью?”. Если вы не удовлетворены поведением окружающих, скажите им об этом вежливым и уважительным тоном. Даже если вы – единственный, кто нездоров, остальные члены вашей семьи или близкие вам люди тоже ведь испытывают стресс и эмоциональное напряжение.

Если же окружающим действительно трудно заботиться о вас, сделайте всё возможное, чтобы выказать им свою сердечность и доброжелательность хотя бы словесно и дайте им почувствовать себя легко в вашем присутствии, и тогда они захотят навестить вас снова, чтобы поухаживать за вами.

22. Смещённое раздражение

Если вы сердиты на одного, вы можете сорвать своё раздражение на ком-нибудь другом. А это может запросто привести к *онаат дварим*. Особенно, если человек на которого вы рассержены, является начальником, или намного старше вас, или намного сильнее вас. А поскольку вы не можете отомстить ему, то, вполне вероятно, выльете своё раздражение на кого-то, кто находится в подчинённом к вам положении, кто моложе или слабее вас. Этот человек будет изумлён оттого, что вы разговариваете с ним с раздражением, хоть он и не сделал ничего плохого, и, даже если и сделал, ваше раздражение непропорционально его проступку. Имейте это ввиду и будьте осторожны в том, что вы говорите и как вы говорите, когда приходите в состояние раздражения.

Например, если работодатель недоволен вашей работой, не переносите это на свою семью, когда возвращаетесь домой.

Учитель находит промахи у ученика. Ученику не следует отыгрываться на более молодом поколении.

Если кто-то, кто должен был выполнить работу для вас, сделал её неудовлетворительно, и вы расстроены этим, – будьте осторожны, чтобы не разговаривать в раздражительной манере со своими друзьями.

Другой аспект смещённого раздражения – когда вы сердиты на кого-то из-за чего-то очень важного, но боитесь поднимать этот вопрос. Поэтому вы “выпускаете пар”, делая оскорбительные замечания насчёт меньших проблем. Эти проблемы настолько незначительны, что вас, как правило, они бы не беспокоили. Но поскольку вы здорово раздражены из-за других неурядиц, вы наносите маленькие словесные удары.

Чтобы преодолеть этот недостаток, следует думать о том, как наилучшим образом оказать противодействие человеку в проблеме, которая в действительности вас волнует. И даже если вы не в состоянии решить эту серьёзную проблему, одно лишь обсуждение её в спокойном тоне поможет вам легче справиться с ней. Если это всё же невозможно, не позволяйте своему раздражению по отношению к тому человеку заставлять вас вести себя так, что это будет контрпродуктивно для вашего духовного благополучия.

23. Враждебность, созданная воображением

Можно возбудить в себе чувство враждебности к кому-нибудь даже без того, чтобы тот человек сделал или сказал что-то неприятное вам. Люди поступают так, просто выдумывая себе, что может кто-то сказать или сделать против них. И хоть это присутствует только в их

голове, эмоциональная реакция на такое несуществующее событие может быть не менее сильной, чем если бы тот человек действительно сказал или сделал что-то нехорошее.

К примеру, вы хотите одолжить у кого-то денег. Затем вы говорите себе, что тот, вероятно, откажет вам. Если вы обладаете сильным внутренним воображением, вы даже можете представить себе картину того, как он отказывает вам. А в следующий раз, когда вы при встрече заговорите с ним, вы, возможно, сочтёте его эгоистом и можете сказать ему грубость. Такой тип *онаат дварим* из-за враждебности, рождённый исключительно в вашем воображении, может показаться маловероятным и нехарактерным. На самом же деле такое встречается довольно часто. Понимание наличия такого свойства является ключом к его предотвращению. Признайте реальность такой ситуации. И не считайте, что кто-то обязательно поступит дурно по отношению к вам ещё до того, как он фактически это сделает.

24. Аттестация: или-или

Некоторые люди рассматривают других как обладающих или не обладающих определёнными качествами. Из-за этого, когда они замечают чей-то проступок, они видят в таком человеке воплощение всех отрицательных характеристик. Такая оценка других людей ведёт к *онаат дварим*. То, как вы расцениваете других людей отражается и на манере, в которой вы с ними будете разговаривать.

Поймите, – каждый человек обладает всеми характерными чертами, разница только в том, в какой степени в нём преобладает то или иное качество, а также в обстоятельствах и ситуациях, когда они применяются. Это относится как ко всем положительным, так и ко всем отрицательным свойствам характера. Побуждая человека к самосовершенствованию, допускайте, что он уже обладает положительными качествами, и ему нужно лишь улучшить использование этих характеристик.

Отрицательный подход:

- Кому-то, кто отказывается сделать вам одолжение: “Ты абсолютный эгоист и лодырь! Это показывает полное отсутствие у тебя понятия *хесед*. Ты думаешь только о себе и совершенно лишён сочувствия по отношению к другим!”.

Положительный подход:

- “Я видел тебя, совершающим добрые дела и раньше. Я знаю, что когда ты считаешь что-то важным, ты охотно делаешь это. Давай-ка я попробую объяснить тебе, почему мне нужно это одолжение, а потом реши для себя сам – сможешь ли ты для меня его сделать”.

Аттестуя человека по принципу ‘или-или’, вы утверждаете, что если он на сей раз ошибся, это демонстрирует, что его возможности критической оценки событий совершенно негодны, а это, в свою очередь, постоянно будет создавать сплошные ошибки в будущем. Действительность же заключается в том, что ошибки совершает

каждый, и все мы должны учиться на них, дабы совершенствоваться в будущем. Если вы говорите человеку, совершившему ошибку, что он совершенно безнадежен, ему это очень больно слышать. Он понимает, что совершил на этот раз ошибку, но ему хотелось бы, чтобы вы приняли во внимание всё, что им было сделано до сих пор. Ограничиваясь рассмотрением только плохого, вы создаёте для него неверие в свои силы и заставляете человека страдать.

Отрицательный подход:

- “Никогда в жизни я больше не буду надеяться на тебя! Совершив такую ошибку, ты показал свою полную некомпетентность! Никому и никогда не следует доверять тебе впредь!”.

Положительный подход:

- “Не ошибается тот, кто ничего не делает. Но, в таком случае, ты ничего и не достигнешь. Я уверен, что ты обретёшь опыт после случившегося, а твоя рассудительность улучшится”.

Если кто-то прав в девяносто девяти процентах случаев и неправ лишь в одном проценте, то, рассуждая в терминах ‘или-или’, вы всё равно будете рассматривать его как человека, делающего ошибки. Любой человек несовершенен и подвержен ошибкам. Несправедливо ожидать полного совершенства от других. Даже если кто-то превосходит во многих областях, всё равно существуют такие сферы деятельности, в которых он не будет настолько же искусным. В то время как мы должны обращать внимание на ошибки, чтобы исправить их, наше главное внимание должно быть направлено на то, что люди делают правильно, а не на то, что они делают неправильно.

25. Оправдывая нехватку доброты

Очень легко почувствовать свою вину, если отказываешься от участия в акте благотворительности или оказании кому-либо любезности. Чтобы уменьшить чувство вины некоторые люди стремятся принизить того, кто надеется на ваше добросердечие. Человеку легче справиться с сожалением по поводу своего отказа, если он представит другого человека в негативном свете. А это наносит двойной вред. Вы не только не помогаете тому человеку, но и причиняете ему обиду своими словами.

Такое часто случается с теми, кто постоянно участвует в сборе денег на различные благотворительные нужды. Люди, не желающие сделать свой взнос, оправдывают свой отказ, критикуя значение организации или причину, ради которой собирают средства. Это бывает очень огорчительно для тех, кто искренне обеспокоен делом, ради которого он собирает деньги. Многие отдают всё своё время и энергию делу, ради которого они собирают пожертвования, и когда кто-то умаляет и порочит это, он только добавляет нервозности, с которой и так связан сбор пожертвований. Если вы не желаете участвовать в сборе средств, то хотя бы не говорите ничего, что можно было бы расценить как *онаат дварим*.

Отрицательный подход:

- “Я не собираюсь одалживать вам денег. Я не уверен, что вам можно доверять. Разве можно быть уверенным, что вы вернёте деньги? Кроме того, я расцениваю вас как паразита, который рассчитывает на одолжения посторонних. Вам следует стать более независимыми. Люди вроде вас наносят большой вред действительно ответственным людям”.

Положительный подход:

- “Я сожалею, что не могу дать вам денег, о которых вы просите. Я желаю вам финансовых успехов”.

26. Подстрекательство

Очень важно, во избежание греха *онаат дварим*, понимать манеру поведения некоторых людей. Манеру, которая стремится служить в качестве провокации и желания сказать в адрес этих людей обидные слова. Это может быть нечто, что тот человек делает или говорит, что, в свою очередь, провоцирует вас оскорбить или унизить его. Если вам станет известна такая особенность вашего собеседника, вы можете мысленно подготовиться и справиться с ситуацией, избегая *онаат дварим*.

Приготовьтесь заранее. Как бы вы пожелали среагировать на такую проблематичную манеру? В некоторых случаях и с определёнными людьми лучше промолчать и не произнести ни слова. В других случаях вам следует сказать что-то, но без признаков *онаат дварим*. Мысленно представьте себя, справляющимся с ситуацией в возвышенной, благородной манере. Упражняйтесь таким образом, пока ваша автоматическая реакция не станет соответствовать идеалам Горы.

27. Следуя плохим примерам

Есть люди, которые не станут обижать других сами. Но если они находятся в группе друзей, а кто-нибудь из них начнёт делать негативные комментарии, эти “паиньки” легко присоединяются к группе и даже добавляют пару гадостей от себя лично. Если вы знаете за собой такую слабость, будьте особенно осторожны. Не следуйте дурным примерам.

ХІІІ. Установки, позволяющие предотвратить *онаат дварим*

1. Принятие других людей

Благожелательное отношение к людям и их различиям – один из принципов в выполнении заповеди не причинять огорчений с помощью слов. Чем меньше вы примете других людей, тем более вероятно для вас оскорбить их или сказать что-то, что они сочтут для себя обидным. Конечно, существуют ситуации и обстоятельства, когда следует сделать человеку замечание. Но, как мы видим из этой книги, существуют позитивные пути для того, чтобы сделать это, и существуют неподходящие пути.

Ключ к восприятию других людей заключается в том, чтобы отдать себе отчёт в том, что каждый создан по образу Вс-вышнего. Даже если кто-то совершил нечто плохое, его сущность всё равно драгоценна. Обижая человеческое создание и унижая его, вы бросаете вызов Творцу. И чем лучше вы понимаете это, тем более осторожными будете, дабы не причинить огорчений творениям Создателя.

Мы должны испытывать сочувствие к хрупкости человеческой природы. Никто не идеален, у каждого свои недостатки и ограничения. Мы должны быть осторожны в том как мы говорим с людьми, даже если и не принимаем всё, что они говорят или делают. Каждый индивидуум имеет свои личные причуды и особенности. Напрасно даже пытаться думать, что вы можете заставить кого бы то ни было стать точно таким, каким вы бы хотели, чтобы он стал. Это очень важно – разговаривать с каждым человеком с уважением к нему. Принимая других людей со всеми их достоинствами и недостатками, вы избавите себя от больших разочарований и удержитесь от *онаат дварим*.

Научитесь видеть людей не такими, какие они сейчас, но такими, какими они могли бы быть, если бы использовали весь свой потенциал для добра. Когда вы будете смотреть на людей в таком свете, вы не обидите их за то, какие они сейчас, но будете искать пути повлиять на них, чтоб они стали настолько лучше, насколько они могут. Мы находим подобный пример в *Талмуде* (Bava Metzia 84a), когда Рабби Йоханан повлиять на Рейш Лакиша чтобы тот отказался от образа жизни предводителя банды грабителей и начал изучать Тору, пока тот не стал большим знатоком Торы.

Рабби Йоханан как-то купался в Иордане. Рейш Лакиш, который был тогда предводителем банды грабителей, обратил внимание на красоту Рабби Йоханана, прыгнул в реку и быстро подплыл к нему. Рабби Йоханан обратил внимание на необыкновенную силу Рейш Лакиша и сказал ему: “Твоя сила должна быть использована для изучения Торы”. Рейш Лакиш отпарировал: “Твоя красота годится для женщины”. Рабби Йоханан затем заключил с ним соглашение: “Ты начинаешь изучать Тору, а я организую твою женитьбу на моей сестре, которая намного красивее, чем я”.

Возникает вопрос: как мог позволить Рабби Йоханан профессиональному грабителю жениться на своей сестре? Но ответ заключается в том, что он не позволил! Тот, кого он видел сейчас, стал в будущем большим знатоком Торы. Он увидел силу Рейш Лакиша и понял, что, если он найдёт возможность повлиять на того в изучении Торы, Рейш Лакиш достигнет больших вершин. Рабби Йоханан сконцентрировал своё внимание на потенциальных возможностях человека, и это позволило ему творчески подойти к мотивации Рейш Лакиша стать большим учёным. Из комментария Рейш Лакиша о его, Рабби Йоханана, красоте, Рабби понял, что Рейш Лакиш знает цену прекрасному. И он, таким образом, использовал свою догадку, чтобы найти путь к позитивному влиянию на жизнь Рейш Лакиша.

Что восхищает, так это колоссальная вера Рабби Йоханана в Рейш Лакиша. Если бы он не был уверен, что последний достигнет величия в Торе, он бы не предложил ему свою сестру в жёны. Если вы уверены в других людях, они также будут испытывать уверенность в самих себе, а это даст им возможность использовать свой потенциал.

Мы видим также, что для того, чтобы побудить человека к чему-либо, вам нужно найти подход, который будет соответствовать конкретному индивидууму, которого вы пытаетесь заинтересовать. Когда Рейш Лакиш сделал комментарий насчёт красоты, Рабби Йоханан сразу понял, что красота важна для Рейш Лакиша. Поэтому он использовал свою догадку, чтобы найти мотивирующий фактор, который положительно повлияет на Рейш Лакиша.

Таким должен быть и ваш образ действия, когда вы хотите повлиять на других. Всегда концентрируйте внимание на сильных сторонах человека, а затем находите позитивные методы для мотивации.

2. Прямолинейность

Одна из главных причин – почему люди обижают друг друга, – это недостаток у них прямолинейности, чтобы обратиться к ближнему напрямую искренне и с уважением, когда они недовольны им.

Люди, которым недостаёт прямолинейности, скорее, промолчат в то время, как другие воспользуются этим, чтобы поморочить им голову. Это, в свою очередь, приведёт к их внутреннему “кипению”, пока они, в конце концов, не взорвутся. Такие люди становятся настолько разгневаны, что начинают обижать других. Высказываясь в вежливой форме, когда кто-то начинает надоедать вам, вы предотвращаете последующий взрыв. Учитесь выражать себя в спокойном тоне.

Боязнь ответить людям основана на иллюзии. Чего конкретно вы боитесь? Это всего лишь страх незначительного беспокойства. Увидев, что ничего страшного не случится, если вы выскажетесь, вам станет легче делать это и в дальнейшем.

Мысленно потренируйтесь высказываться, когда вам надоедают. Создайте в своём воображении образ самого себя, высказывающегося вежливо в случаях, которые вы сейчас находите трудными. Затем сыграйте эту роль. Потренируйтесь высказываться вслух, когда в

комнате никого больше нет. Затем порепетируйте это с другом (будьте осторожны, чтобы не сказать *лашон хара*). После нескольких репетиций вы увидите – насколько легче быть прямолинейным в реальной ситуации. А в настоящий момент подумайте о чём-то, что вам было бы трудно высказать кому-нибудь другому. Например, вы могли бы захотеть сказать: “Я бы желал попросить вас о большом пожертвовании на достойное дело, для которого я собираю деньги”. Или: “Вы делаете нечто, что очень раздражает меня. Пожалуйста, прекратите”. Повторите несколько предложений, похожих на вышеприведённые, несколько раз. Если вы сможете произнести их без присутствия кого бы то ни было, вы, в конечном итоге, сможете сказать их и тому, кому пока находите трудным возразить.

Бывают ситуации, когда у вас есть обязанность по отношению к самому себе высказаться напрямую о том, что по праву принадлежит вам или выразить обоснованную жалобу о плохом обслуживании. И хотя человеку, выслушивающему вас, такое не очень понравится, это не считается *онаат дварим*, если вы, конечно, разговариваете в максимально уважительном тоне. Говорите спокойно и объективно перечислите факты.

В отдельных случаях, когда другие способы не срабатывают, попробуйте то, что называется “метод заедающей пластинки”. То есть, повторяйте ту же самую фразу опять и опять в спокойном и терпеливом тоне. Это не всегда уместно, и пользоваться этим приёмом надо с осторожностью. Но когда данный метод подходит, он является очень мощным инструментом. Пользуйтесь им только когда делаете это чисто ради пользы другого человека, или когда вы просите о чём-то, что по праву принадлежит вам согласно законам Торы. Знание того, что, в конце концов, человек согласится сделать то, что он должен был сделать сразу же, поможет вам оставаться спокойным. Не пользуйтесь этим приёмом, если тот другой начинает злиться из-за ваших повторений.

3. Критикуйте проблему, но не человека

Если вы недовольны тем, что делает некто, общее правило таково: критикуйте проблему, но не личность. Когда вы начинаете своё недовольство словами: “Ты – есть”... или “Ты не сделал”..., тому человеку очень легко почувствовать себя под огнём критики. Сконцентрируйтесь на нахождении решения проблемы вместо атаки на личность. Люди сильно отличаются друг от друга в том, что они рассматривают как личные нападки. Люди с повышенной чувствительностью будут считать замечания в свой адрес как личные нападки, по сравнению с теми, кто обладает меньшей чувствительностью.

Начните замечание словами, которые недвусмысленно показывают, что вы заинтересованы в нахождении решения проблемы, и у вас нет никаких намерений атаковать человека. Например: “Возникли некоторые проблемы. Я думаю, мы можем решить их следующим образом”. Или: “Я вижу, мы расходимся во взглядах на эту проблему. Давай-ка попробуем выработать совместное решение, которое удовлетворит нас обоих”. Даже если ваши взгляды

расходятся кардинально, и вы считаете, что тот другой совершенно неправ, последнее замечание может послужить хорошим началом для переговоров.

Агрессивный “наезд” на человека ведёт к внутреннему негодованию. Такой путь непродуктивен для поисков совместного решения. Когда вы швыряете обиды в лицо другому человеку, начинаются ссоры.

Сравните две нижеследующие фразы:

- “Когда ты ведёшь себя как дикое животное, мне хочется сказать тебе что-нибудь обидное!”.

и

- “Когда ты говоришь со мной на повышенных тонах, это огорчает меня. Пожалуйста, говори чуть потише”.

Первая фраза возбудит в том человеке раздражение и, скорее всего, приведёт к серьёзной ссоре. Театральная сцена, закатаная одним участником, ведёт к эмоциональному взрыву со стороны другого участника. У второго обращения гораздо больше шансов убедить человека говорить потише. Если вам сразу не удалось достичь успеха, не сдавайтесь. Повторите свою просьбу несколько раз. Если это не срабатывает, поищите новые пути, чтобы убедить собеседника.

Существует множество примеров, когда один человек атакует другого за то, в чём тот совершенно не виноват. Если бы тот первый принял концепцию, что атаковать нужно не человека, а проблему, он бы немедленно понял, что это и не проблема вовсе.

Например, если пешеход задумался и налетел на вас, вам сразу хочется начать словесную атаку. Но если вдуматься – что тот пешеход сделал плохого? Он был неосторожен во время ходьбы и потому налетел на вас. Он не сделал это умышленно и поэтому, правильно сориентировавшись в проблеме, вы избежите всех оскорблений. Атака на личность звучала бы примерно так: “Смотри, куда идёшь, неуклюжий слон! Как ты смеешь так вести себя со мной! Ты позорище и угроза обществу!”. Посторонний наблюдатель посчитает такую реакцию слишком чрезмерной в ответ на обиду, нанесённую задумавшимся пешеходом. Если вы всё же чувствуете необходимость упрекнуть человека в такой ситуации, – можете сказать: “Я был бы вам благодарен, если бы вы смотрели себе под ноги”.

4. Любить ближнего

Тора заповедует нам любить ближнего (*Ваукра 19:18*). Любой, кто оскорбляет другого, нарушает эту заповедь. Если вы действительно любите кого-то, то сделаете всё, чтобы не нанести ему обиды. Оскорбления причиняют такую сильную боль и страдания, что даже малой толики искренней любви к ближнему будет достаточно, чтобы остановить вас от оскорблений кого-либо.

Если некто скажет вам, что любит кого-то, а после этого вы видите, как этот некто избивает и грабит “любимого”, вы, несомненно, заметите противоречие между словами “любящего” и его делами.

Точно также, вы не можете говорить, что любите кого-то, если огорчаете его своими словами.

Иногда любовь к человеку может стать причиной большей категоричности по отношению к нему. Вы ожидаете от него совершенства и огорчаетесь, когда он не проявляет всех своих способностей. Тот факт, что вы любите кого-то, вовсе не даёт вам права причинять человеку ненужных душевных страданий. Будьте осторожны, когда концентрируете своё внимание на желаемых результатах. И постарайтесь отыскать положительные пути, чтобы повлиять на другого в достижении этих результатов.

5. По образу и подобию

Если вы поняли, что созданы по образу Вс-вышнего, вы, несомненно, почувствуете громадное уважение к каждому человеку, с которым встречаетесь. Это понимание остановит вас от словесных оскорблений. Разве возможно оскорбить, обругать кого-то, в ком вы видите модель (а так оно и есть) Создателя? Интонации вашего голоса и содержание сказанного вами являются выражением того, каким вы видите человека, к которому обращаетесь. Смогут ли люди, слышащие ваше обращение к другому человеку, сказать: “Он искренне уважает своего собеседника”?

Если вы рассматриваете картину, считающуюся шедевром, созданным одним из выдающихся художников всех времён, у вас ведь не поднимется рука бросить кусок грязи в картину. Ваше уважение к художнику и его творчеству не позволит вам испачкать произведение искусства. Понимание того, что каждый человек есть творение Создателя вселенной, даст вам соответствующее уважение и к людям.

Постоянно спрашивайте себя: “Если бы я честно рассматривал человека, с которым сейчас разговариваю как Нечто, созданное по образу Вс-вышнего – как бы я с ним разговаривал?”.

Следующим шагом будет – в действительности попробовать это сделать. Даже если вы ещё не достигли такого уровня, действуйте пока так, будто уже достигли. После того, как вы какое-то время будете разговаривать с людьми таким вот образом, это станет естественным для вас. Это особенно важно использовать по отношению к тем, с кем вы в настоящее время не разговариваете так, как с ними подобает разговаривать. Составьте список людей, с которыми вы это проделаете. Составьте этот список до того, как дочитаете книгу до конца.

6. Цели

Общаясь с людьми, всё время помните о ваших целях и следите за их осуществлением. Большинство оскорблений и уничижительных комментариев контрпродуктивны и не помогут вам достичь желаемого. Если вы замечаете за собой тенденцию оскорблять конкретного человека, задайте себе вопрос – в чём истинные причины такого обращения к данному человеку? Затем спросите

себя: “Каким должен быть наилучший метод общения с ним, если я хочу достичь определённых целей? Каким образом я потерплю неудачу, оскорбив его?”.

Возможно, ваша цель в том, чтобы уговорить кого-то сделать вам одолжение, исполнить долг, воздержаться от чего-то, что беспокоит вас, или ему самому сделать что-то для его же блага и т.д. Если же он не делает того, о чём вы его просили несколько раз, вам очень легко выйти из себя, а такое состояние ведёт к нанесению обиды. Но это лишь уведёт вас дальше от ваших целей. Разработайте планы, могущие помочь вам достичь своих намерений. Подумайте минутку и не реагируйте сразу же в раздражении. Если один из методов не срабатывает, спросите себя: “Какие ещё способы я могу применить, чтобы заставить человека идти в том направлении, которое я считаю верным?”.

Даже если вы можете почувствовать в конкретной ситуации, что у вас есть необходимость оскорбить человека, потому что вы на самом деле хотите обидеть его, спросите себя: “Какие у меня цели в жизни? Кем я стану, если причиню ему боль, и кем я стану, если использую самодисциплину и откажусь от соблазна оскорбить его?”.

7. Оценивайте людей по их достоинствам

Каждый человек, встреченный вами на жизненном пути, представляет собой смесь положительных и отрицательных качеств. И у вас всегда есть выбор – сосредоточить внимание на позитивных свойствах человека, или на негативных. Оценивайте людей по их достоинствам. В то время, как очень важно помнить об этом правиле даже касательно случайных знакомых, особенно важно не забывать о нём, когда речь идёт о членах вашей семьи, близких товарищах, соседях, одноклассниках и о любом, с кем вы встречаетесь на регулярной основе.

Оценка людей только по их недостаткам приведёт вас, скорее всего, к нарушению запретов относительно *онаат дварим*. Более того, оскорбляя человека за его ошибки, вы будете делать это в более грубой форме, так как не станете принимать во внимание достоинства этого человека. Вы можете думать, что, подчёркивая чьи-то недостатки, вы видите общую картину. Но это не так. Мы всегда ограничены в восприятии, когда смотрим на других. Если вы любите и доброжелательны, то самое главное, что вы видите в другом, – это достоинства. Научившись оценивать окружающих по их достоинствам, вы облагородите свои манеры по отношению к людям.

Конкретный человек, с которым вы, возможно, знакомы, может оказаться очень надёжным, трудолюбивым и работоспособным. И в то же самое время он может быть строгим, чрезмерно серьёзным и критичным. Вы видите совершенно другого человека, когда фиксируете внимание на положительных качествах, чем когда сосредоточены на отрицательных. Определяйте человека по его положительным свойствам и научитесь ладить наилучшим образом с теми аспектами его личности, которые находите проблемными.

Кто-то может быть в высшей степени успешным, находчивым, способным прекрасно владеть собой в кризисной ситуации. С другой стороны, он может оказаться импульсивным, ненавидеть мелкую работу и легко заскучать от неё. Оценивая его по достоинствам, вы будете отдавать должное его достижениям.

Вот ещё пример. Честный, цельный характер, всегда держит слово. С отрицательной стороны он чрезмерно поглощён незначительными деталями. Рассматривая его через призму его достоинств, вы обретёте чувство уважения к этому человеку.

А вот блестящий ученик, обладающий уникальной памятью, круглый отличник, но жуткий интроверт и не очень дружелюбен с окружающими. А другой ученик, занимается очень старательно, добряк по натуре, но не такой толковый, как его одноклассники. Когда вы думаете о каждом из них, фиксируйте внимание на их сильных качествах.

8. Найти в людях хорошее

Каждый человек, встреченный вами в жизни, обладает как положительными так и отрицательными качествами. Даже если человек обладает многими отрицательными свойствами, случаются моменты, когда те же самые качества приобретают положительный аспект. Например, даже *хуцпа* – надменность, которая является отрицательной чертой характера, может иногда быть использована положительно. Позитивная *хуцпа* проявляется в случае, когда человек имеет дело с очень скупым и неподатливым человеком в вопросе пожертвования на благотворительные цели.

Научившись находить доброе в людях, вы будете чаще высказываться о них, скорее, положительно, нежели отрицательно. Кроме того, видя в людях больше хорошего, вы будете любить их сильнее и будете делать меньше обидных комментариев.

Идя дальше, вам нужно будет сконцентрироваться на потенциально положительных качествах людей. Даже если в настоящее время кто-то и обладает многими недостатками, а вы представили его себе таким, будто он уже использует весь свой положительный потенциал, вы сможете побудить его стать таким.

Общаясь с другими людьми, постоянно спрашивайте себя: “Какие положительные качества я могу найти в этом человеке?”.

9. Обращать внимание на положительные аспекты

Некоторые люди обладают способностью всегда замечать, когда кто-то совершает ошибки. Даже если кто-то совершенен в 99 процентах случаев, существует 1 процент, когда он может ошибиться. Критически настроенные люди фиксируют своё внимание на этом, запоминают и в дальнейшем припоминают. Вроде, как они играют в игру “Я тебя подловил!” Можно даже услышать радость в их голосе, увидеть блеск в их глазах, когда они подлавливают кого-то на ошибках. Если вы вдруг обнаружите, что

получаете удовольствие, находя ошибки в делах других людей, значит, и вы подпадаете под эту категорию.

Для того, чтобы продвинуть человека к самосовершенствованию, нужно обратить внимание на хорошие поступки, которые он совершает, и поддержать их. Если кто-то пытается изучить что-то для него новое и поначалу совершает ошибки, он может усовершенствоваться, если осознает, – в каких случаях и как часто он делает это верно.

Мы не можем игнорировать свои ошибки или ошибки других людей. Но на чём вы сконцентрируете своё главное внимание? Человек, сосредоточенный на ошибках других людей, закончит, в конечном итоге, нарушениями в разных вариантах закона против *онаат дварим*. Но человек, фиксирующий своё внимание на хорошем и положительном в людях, ободрит их и окажет на тех, с кем его сведёт жизнь, положительное влияние.

Составьте список людей, на которых вы можете повлиять положительно, обратив внимание на то, как они растут и совершенствуются.

10. Трудные случаи

Иногда вам, вероятно, покажется очень трудным удержаться и не задеть другого. Например, когда вы чувствуете раздражение по отношению к кому-то и сильно хотите отругать его. В другом случае, когда вы вдруг думаете о шуточной подколке и настолько горды своим остроумием, что чувствуете, что обязательно должны сказать её.

В обоих примерах – как бы вы действовали, если бы вдруг узнали, что человек, которого вы готовы обидеть, мастер спорта по каратэ? У вас вдруг обнаружится сила воли, чтобы сдержаться, верно? А что, если человек не силён сам по себе, но его близкий друг – мастер спорта по боксу? Опять же, как только вы узнаете об этом, вы довольно легко сможете заставить себя промолчать. Если боязнь мастера по каратэ заставляет вас добиться необходимой самодисциплины, насколько сильнее должна быть ваша мотивация из-за страха перед Вс-вышним.

Тора (*Ваикра 25:17*) недвусмысленно излагает концепцию страха перед Вс-вышним в отношении запрета нанесения обиды людям. Если вы не обладаете необходимым самоконтролем из любви и сочувствия к другим, – страх перед Вс-вышним должен помочь вам приобрести такой контроль над собой.

Чем труднее удержаться от совершения неправильного поступка, тем больше награда. (“*Пирке Авот*”, гл.5). Вы становитесь духовно сильнее, проявляя самодисциплину, даже если это трудно. В какой-то момент вам станет стыдно признаться, что вам трудно не обидеть другого. Любовь к ближнему должна помочь быть осторожным. Но если в реальной жизни для вас это сложно, – уже по одной этой причине вы должны сдерживать себя! Люди согласны совершать намного более тяжёлую работу, но за десять тысяч долларов, чем если бы они получили за более лёгкую только пять долларов. Субъективно, работа, которая казалась почти невыполнимой

становится относительно лёгкой. Награда Вс-вышнего за трудновыполнимые в жизни вещи находится в прямой зависимости от преодоленных трудностей. Понимание этого придаст вам силы для приобретения самодисциплины в трудных ситуациях.

11. Нравиться другим

Некоторым людям недостаёт стимулов, чтобы быть осторожными в разговоре и не огорчать собеседника. Но даже они должны быть осторожны, чтобы не причинить своими словами боль хотя бы из чисто эгоистических соображений. Люди будут ценить вас намного больше, если будут знать, что вы не скажете или не сделаете чего-то, что может им навредить. Человек, который осторожен в том, чтобы не нарушить запретов против *онаат дварим*, всегда будет приятен, и о нём будут думать хорошо. Самое лучшее – это удерживаться от причинения огорчений словами из-за возвышенных мотивов. Но если вы находите трудным сдерживаться, сделайте это, по меньшей мере, из практических соображений, ради той выгоды, которую получите от любви окружающих вас людей.

(См. Глава 6 в “*Пирке Авот*” – быть любимым – один из 48 инструментов для овладения Торой).

12. Невиновен, пока вина не доказана

Многих обид можно избежать, если вы будете помнить, что сомнения следует учитывать в пользу подозреваемого. Ложные предположения находятся в основе многих ссор и разногласий. Принимая скоропалительное негативное решение, вы можете разозлиться на кого-нибудь и обидеть его за то, чего он и не думал делать и за то хорошее, что он сделал, но вы ошибочно посчитали это неправильным.

Помните, что даже тонко чувствующий и проницательный человек может ошибиться в интерпретации чужого поведения и мотивов.

Перед тем, как предположить негативное объяснение чьё-то поведения, спросите себя: “Какие варианты объяснения возможны?”.

Даже в ситуации, когда кто-то определённо совершил нечто нехорошее, но вы не совсем уверены в том, что понимаете его мотивы, помните, что каждый человек невиновен, пока его вина не доказана.

13. Признайте, что вы не всегда всё знаете

Иногда люди могут сделать или сказать что-то в ваш адрес, что явится настоящим испытанием ваших способностей удержаться от *онаат дварим*. Но чем больше вы понимаете, что ситуация может, на самом деле, быть не такой, какой кажется на первый взгляд, тем легче вам будет привлечь самодисциплину. Знайте, что когда кто-то

поступает, по первому впечатлению, нехорошо и вызывающе, это может быть из-за искренней ошибки с его стороны.

Мой приятель ехал как-то на автомобиле по Иерусалиму в районе Хар Ноф. Он направлялся в сторону Санхедриа Мурхевет, когда заметил человека на автобусной остановке, ожидавшего транспорта в дождь. Мой друг захотел сделать доброе дело и остановился возле промокшего человека, предлагая подвезти его. Сев в машину человек сказал: “Мне нужно в гостиницу ‘Кинг Дэвид’”. Водитель ответил ему: “Я еду в Санхедриа Мурхевет, так что я подброшу вас к Центральному автовокзалу”. Пассажир же настойчиво повторил: “Пожалуйста, отвезите меня к гостинице ‘Кинг Дэвид’”. Водитель был очень удивлён наглостью этого совершенно незнакомого человека, требующего от водителя изменить свой маршрут. После дальнейшего обмена репликами выяснилось, что пассажир, оказавшийся иностранцем, ошибочно принял автомобиль моего друга за такси.

В этой ситуации, до того, как недоразумение выяснилось, очень легко можно было бы наброситься на пассажира за его наглость. Но, если исходить из того, как он понял сложившуюся ситуацию, его просьба была вполне законной.

Отдавая себе отчёт, что вы не всегда знаете точку зрения другого человека, постарайтесь прояснить ситуацию прежде, чем скажете что-нибудь, что может больно задеть его чувства.

14. Кривотолки

Некоторые имеют склонность верить сплетням без того, чтобы тщательно проверить факты. Из-за этого они говорят людям то, что расценивается как *онаат дварим*, даже если, на самом деле, для таких слов не было никаких оснований. Для того, чтобы избежать этого, вам следует ознакомиться с законами, относящимися к *лашон хара* (см. З. Плискин “*Береги свою речь*”).

Вам следует знать, как много сплетен оказываются ложными, и как легко передаётся из уст в уста искажённая информация. Людей часто цитируют вне контекста сказанного ими, а ситуация оказывается совсем не такой, какой обычный наблюдатель её видит. Зная, как часто нельзя полагаться на информацию, полученную в виде сплетни, вы будете гораздо осторожнее, прежде, чем примете её в качестве факта.

Услышав сплетню, спросите себя: “Насколько я могу быть уверен в том, что это правда?”. И даже если это правда, вы всё равно не должны никого оскорблять.

15. Признайте свой вклад в проблемную ситуацию

Когда кто-то, с кем у вас имеются близкие отношения, не обращается с вами подобающим образом, легче всего возложить за это вину на него. И, поскольку вы находите, что вина целиком лежит не на вас, а на другом, вы, вероятно, скажете грубость в его адрес. Однако, на самом деле, имеется, наверняка, история взаимных обид

между вами и им, которая мало-помалу привела к тому, как человек повёл себя в отношении вас. Сумев посмотреть реально на последовательность событий, вы признаёте свой собственный вклад в проблемную ситуацию.

Иногда кто-то реагирует отрицательно на то, что вы сказали или сделали ему, а иногда кто-то реагирует из-за недовольства тем, что вы не сказали или не сделали для него. Когда вы увидите насколько вы сами были частью причины того, что тот другой сделал или не сделал, вам легче будет не возразить ему так, чтобы это расценивалось как *онаат дварим*. Вместо того, чтобы обвинять любого, кроме себя, вы сможете сконцентрировать своё внимание на решениях, способных улучшить ситуацию в будущем.

16. Самовоплощённое предсказание

От того, как мы видим других, зависит и то, как эти люди проявят себя в нашем присутствии. Наше отношение к людям есть в большой степени самовоплощённое предсказание. Если вы предположите, что люди будут дружелюбны и внимательны к вам, большинство из них таковыми и окажутся. Если же вы посчитаете, что кто-то будет по отношению к вам эгоистичен и невнимателен, вы и отнесётесь к нему соответственно с вашими представлениями о нём, и получите в ответ на это именно то, чего ожидали. Разумеется, существуют люди, которые будут относиться к вам вне зависимости того, как вы относитесь к ним. Но чаще всего люди поступают по отношению к вам именно так, как вы поступаете по отношению к этим людям. Как сказано в “Притчах” (27:19): “Как в воде лицо – к лицу, так сердце человека – к человеку”.

Существует старое предание, поясняющее эту мысль. Однажды некий старик сидел на окраине своего города. Путник, пришедший издалека в эту местность, подошёл к старику и сказал: “Я собираюсь поселиться в вашем городе. Можете ли вы мне описать, что из себя представляют жители этого города?”.

“А что из себя представляют жители города, из которого ты идёшь?”, – спросил старик. “Вот потому-то я и ушёл из того гнилого места, – ответил молодой человек. Люди там корыстолюбивы, холодны и недружелюбны. Они бесцеремонны и неучтивы, и я не могу больше терпеть этого”.

“Это плохо, – сказал старик. Потому что люди в этом городе похожи на людей в твоём городе. Нет никакого смысла селиться тебе здесь”.

Через несколько дней другой молодой человек появился у ворот этого города и приблизился к старику, сидящему на окраине. Он обратился с тем же вопросом, что и предыдущий молодой человек: “Что из себя представляют жители этого города? Я хочу поселиться здесь”.

“А что из себя представляют жители города, из которого ты идёшь? – спросил старик”.

“О, наши люди прекрасны! – ответил второй молодой человек. Практически каждый из них очень добр ко мне. Я их всех очень люблю. Но я так люблю людей, что хотел бы жить в городе, где их

намного больше. Именно поэтому я подумываю о том, чтобы поселиться здесь”.

“Тебе повезло, – сказал старик. Люди в этом городе точно такие же, как и твоём городе. Тебе тут понравится. Ты легко обретёшь здесь друзей, и люди отнесутся к тебе точно так же, как относились к тебе горожане города, из которого ты пришёл”.

Если вы искренне любите людей, они чувствуют это и относятся к вам с теми же положительными чувствами, какие вы испытываете к ним. У того, кто видит других в положительном свете, меньше соблазна сказать *онаат дварим*.

17. Понимать окружающих

Учиться понимать людей нужно всю жизнь. Чтобы исполнить заповедь воздерживаться от *онаат дварим*, нужно прекрасно понимать человеческую психологию вообще и психологию отдельной личности в частности. Такие знания не могут быть приобретены по укороченной программе, потому что каждый человек сам по себе – целая книга. Но, коль скоро, у вас есть желание понимать окружающих, вы, каждый раз, встречаясь с новым человеком, будете узнавать что-нибудь новое.

Самый лучший способ изучать восприимчивость людей, это просто спрашивать их: “Какие типы обид или негативных комментариев беспокоят вас больше всего?”. Если вы будете задавать этот вопрос достаточно часто, у вас из первых рук появится понимание того, чего следует избегать в разговоре.

Будьте готовы попросить собеседника указать вам, – когда вы произносите слова, задевающие их чувства. Если вы обнаруживаете, что часто непреднамеренно оскорбляете людей, значит, вы сами не способны разобраться в том, что именно вы делаете неправильно. Проконсультируйтесь с теми, кто может помочь вам.

XIV. Дополнительные соображения, которые помогут быть осторожнее в вопросах *онаат дварим*

1. Радость от выполненной *мицвы*

Всегда, когда вы отказываетесь сделать что-то, запрещённое Торой, – вы выполняете *мицву*. Поэтому каждый раз, воздерживаясь от нанесения обиды другому, или от слов, могущих оказать негативный эффект на человека, вы делаете доброе дело, исполняете заповедь. И чем лучше вы понимаете важность выполнения *мицвы*, тем больше получаете удовольствия, когда у вас появляется возможность её исполнить. Думается, чувство удовлетворения в таком случае должно быть несколько сильнее тех положительных эмоций, которые у вас могут проявиться, если вы унижаете кого-то. И чем сильнее радость, полученная вами, когда вы удерживаете себя от *онаат дварим*, тем меньше шансов, что вы нанесёте обиду человеку своими словами.

2. Мы есть то, что исходит из наших уст

Когда один человек унижает или оскорбляет другого, он может думать, что, принижая кого-то, он, тем самым, возвышает себя. На самом деле, он унижает именно себя. Вы есть то, что исходит из ваших уст. То, о чём вы говорите и то, как вы говорите, отражается на вашей личности. Если вы своими речами оскорбляете других, вы, тем самым, умаляете свою личность. Нарушая законы *онаат дварим*, вы понижаете свой собственный духовный уровень. Но, с другой стороны, когда вы, пользуясь силой слова, помогаете людям повысить их духовный уровень, вы, тем самым, повышаете и свой духовный статус тоже. Каждому, кто усвоит эту концепцию, будет намного легче отказаться от любых видов *онаат дварим*.

3. Каким люди видят вас, когда вы обижаете других

Когда вы обижаете кого-то, не только он видит вас в негативном свете. В таком же свете видят вас и другие люди, свидетели вашегостатус поведения. Никто не любит когда его унижают. Но когда вы обижаете кого-то, вы унижаете сами себя. Со стороны вы будете выглядеть как человек, у которого отсутствует чувство любви

к ближнему, как человек надменный, с отсутствием самоконтроля, бессердечный, лишённый сочувствия, и, скорее, готовый обидеть другого, нежели проявить милосердие. Зачем нужно сознательно создавать о себе такое впечатление? Даже если кто-то и улыбнётся вашей колкой остроте в чей-нибудь адрес, вы всё равно будете выглядеть отрицательно в его глазах за насмешку над другими. Когда вы оскорбляете кого-нибудь, вы точно так же, если не больше, оскорбляете себя. Понимание того, насколько вы унижаете себя сами, когда оскорбляете других, послужит стимулом, который поможет вам удержаться от *онаат дварим*.

4. Ваша реакция на оскорбления

Что вы чувствуете, когда вас оскорбляют? Вряд ли вы можете сказать, что вам не обидно. И другие в этом вопросе ничем не отличаются от вас. Им тоже обидно. Вся разница в том, насколько сильна эта обида. Если вы в состоянии ощутить насколько болезненна ваша реакция на негативные комментарии и ремарки окружающих, вы в состоянии тогда понять насколько осторожным нужно быть, когда вы общаетесь с людьми.

Некоторые скажут, что оскорбления их не волнуют. Мой опыт говорит мне, что те, кто так говорят, обладают, как правило, сильным характером. Оскорбления, возможно, не повергнут их в депрессию и не сделают пассивными, если кто-нибудь оскорбит их. Но они могут разъяриться и даже стать агрессивными. Им необходимо ответить ударом на удар, и последнее слово должно обязательно оставаться за ними. Такая реакция только лишней раз доказывает, что, на самом деле, они чувствительны к оскорблениям. И даже если реальность такова, что человека совершенно не задевают оскорбления, – ему всё равно непозволительно говорить обидные слова тем, кто на них обижается. И любой, кто честен с самим собой, признаётся, что существуют такие формы *онаат дварим*, которые вызовут его гнев.

Каждый раз, когда кто-то задевает ваши чувства или оскорбляет вас, рассматривайте это событие как урок, чтобы научиться быть более чутким к чужой обиде, нанесённой неосторожным словом.

5. Предвидеть последствия

Наши мудрецы (Тамид 32а) говорят, что мудр тот, кто предвидит последствия того, что он собирается сделать. Прежде, чем сказать грубость, спросите себя: “Каковы будут последствия от того, что я собираюсь произнести?”. Отдаёте ли вы себе отчёт о той боли, которую почувствует ваш собеседник? Кроме того, существует большая вероятность, что ваши слова перерастут в ссору, и дело кончится тем, что вы сами будете страдать от её последствий. Если бы у вас была возможность видеть на экране будущие события, как будто они происходят сейчас, вам было бы намного легче управлять своими словами и поступками. Постарайтесь развить в себе способность создавать мысленные образы последствий ваших слов.

Представьте себя, стоящим перед Создателем, предъявившим вам все высказанные вами *онаат дварим*. Подумайте о всём стыде и унижении, которые вам придётся испытать. Когда вы посмотрите объективно со стороны на все те, причиняющие страдания другим людям замечания и комментарии, вы увидите весь объём того плохого, что вы в своё время сказали. Умение увидеть такую картину будущего в настоящем может быть для вас мотивирующим фактором, чтобы отказаться от любых форм *онаат дварим*.

6. Сожаление

Любой человек, обладающий хотя бы минимумом здравомыслия, сожалеет, что ему приходилось оскорблять людей. Произнося обидные слова, он мог быть возбуждён, разозлён, в плохом настроении, не осведомлён о чём-то и т.д. Но через короткое время, объективно оценив то, что им было сказано раньше, он пожалеет об этом. И чем скорее он почувствует сожаление, тем лучше.

Если вы в настоящее время знаете, что позднее будете жалеть о том, что сказали или сделали, вы поведёте себя более осмотрительно и мобилизуете всю свою волю. Не забывайте о тех словах и делах, о которых вам пришлось сожалеть. Раскаяние – сильное оружие.

Если вы не сожалеете об *онаат дварим*, которые произнесли, – это признак недостатка духовной и эмоциональной чувствительности. Спросите себя: “Что останавливает меня от сожаления за сказанные мною *онаат дварим*?”. И ещё спросите: “Что следует переделать в себе, чтобы почувствовать сожаление за слова, которыми я сделал больно другим людям?”.

7. Уважение

Кого вы уважаете больше – людей, выказывающих уважение к другим, или тех, кто оскорбляет людей? Наши мудрецы (“*Пирке Авот*” 4:1) отмечали, что уважаем тот, кто уважает других. Каждый хочет быть уважаем другими людьми. Обращаясь непочтительно к людям, вы выражаете, прежде всего, неуважение к самому себе. Конечно, иногда можно встретить индивидуума, который восторгается человеком, сделавшим резкий комментарий в чей-то адрес. Но чьё уважение для вас более привлекательно – уважение мудрецов *Мишны* и всех их последователей за многие века, или восхищение человека с извращёнными ценностями?

Уважение к достоинству людей является краеугольным камнем заповеди не задевать их чувств. Даже если вы и расходитесь во мнениях с кем-либо, важно, чтобы тот услышал от вас, что “Я ценю вас как личность, даже если и не согласен с вашим мнением”, и “Я уважаю вас за всё то добро, которое вы делаете, хоть и считаю, что в данном конкретном вопросе вы заблуждаетесь”.

8. Бессердечность

Я не думаю, что вы считаете себя бессердечным человеком. Но если вы, общаясь с другими, причиняете им страдания своими словами, вы поступаете бессердечно. Задумайтесь над этим. Какова будет ваша реакция, если вы узнаете, что другие считают вас бессердечным человеком? Если вас это не смущает, – у вас имеются очень серьёзные проблемы. Возможно, вы зарезервировали это определение для действительно бессердечных людей, таких, которые совершают серьёзные преступления. Но причинение страдания словами уже является серьёзным преступлением. Безжалостно подвергая кого-то осмеянию и конфузу, вы совершаете акт насилия. Нанесение словесных ударов может быть таким же жестоким, как и физические пинки. Сейчас, когда вы понимаете это, – вы воздержитесь от произнесения слов, причиняющих страдания другим.

9. Эгоизм

Задумывались ли вы когда-нибудь, насколько эгоистично обижать людей? Словарь определяет: “Эгоист – человек, заботящийся в первую очередь о себе или только о себе, совершенно не считаясь с благополучием других”. Каковы бы ни были ваши причины обидеть другого, – тот, кого обижают, страдает и теряет больше, чем вы выигрываете.

Некоторые так реагируют на концепцию необижания других: “Но это ведь так трудно постоянно соблюдать осторожность в словах!”. Ну, во-первых, если вы осторожны, – это, в конце концов, становится привычкой, соблюдать которую становится намного легче. Но если даже необходимо приложить определённые усилия, – это как раз и называется не быть эгоистом! Подумайте о том, что может сделать неосторожно сказанное слово. Если вы неэгоистичны по определению, вас будет беспокоить благополучие других людей, и вы будете осторожны, чтобы не обидеть их своими словами.

Другой аспект эгоистичности заключается в объявлении других людей эгоистами из-за того, что они не соответствуют вашим стандартам. Возникает вопрос: действительно ли человек эгоистичен потому, что не удовлетворяет вашим требованиям, или же эгоистичны вы сами из-за того, что требовательны к другим? Разумеется, ответ на этот вопрос зависит от конкретных факторов в каждом отдельном случае: насколько велики ваши запросы, насколько ограничен тот другой во времени, деньгах, энергии, что он в данный момент делает для вас и для других людей и т.д. Одно совершенно ясно: если каждый, с кем вы имеете дело, кажется вам эгоистом, и вы замечаете, что, разговаривая с людьми, пользуетесь этим термином слишком часто, спросите себя: “Насколько я могу быть уверенным, что меня окружают эгоисты? А может эгоист – это я?”.

10. Некомпетентность в общении

Приятно ли вам думать о себе как о человеке, не умеющем общаться с людьми? Наверняка, нет. Но это именно то, кем вы являетесь, если обижаете людей своими словами. Какими стандартами компетентности вы руководствуетесь, когда пытаетесь оценить свою общительность? Стандарты Вс-вышнего, как сказано в Торе, рассматривают вас гораздо хуже, чем просто человека, некомпетентного в общении, если вы заставляете кого-то страдать из-за сказанных вами слов. Поднимите уровень своей компетентности, чаще произносите добрые слова и удерживая себя от того, чтобы обидеть словом другого.

11. Грамотность и насмешки

Беспокоит ли вас, когда вы слышите обращённую к вам неграмотную речь? Например, кто-то может сказать: “Я ходить в магазин; Когда ты приходишь?; Ты опоздать; Я не опоздать; Сегодня хороший погоды; Завтра дождит; Я не любит, который дождит”. Если малое дитя или иностранец так разговаривает, вы, вероятно, примете такой монолог. Но если взрослый, родившийся и выросший в той же стране, где на этом языке все разговаривают с детских лет, разговаривает подобным образом, вы, скорее всего, предположите, что он умственно неполноценен. Оскорбления других людей – признак духовной неполноценности.

Нарушая законы грамматики, вы не нарушаете никаких других законов, тем не менее, вы следите за своей речью, чтобы не совершать грамматических ошибок. Тем более нужно быть внимательным, чтобы не нарушить законов Торы относительно оскорбления словами.

Школы тратят сотни часов для обучения детей правильной грамматике и синтаксису. И хотя бы часть этого времени должна быть использована на подчёркивание важности непричинения душевных страданий из-за произнесённых слов.

Родители, поправляющие речь своих детей, тем более должны поправлять их, когда те оскорбляют других.

XV. Оправдания, используемые иногда, чтобы избежать обязанности быть осторожным в вопросах *онаат дварим*

1. “Он не возражает”

Некоторые объясняют своё нарушение закона против произнесения *онаат дварим*, говоря: “Он же не возражает, если я сделаю против него выпад!”. Но суть в том, что едва ли кто-нибудь невосприимчив к обидам, причинённым словами. Люди чувствительны в по-разному, и некоторые действительно не будут задеты, в то время, как другие будут травмированы, но даже у толстокожих есть свои уязвимые места, из-за которых они могут испытывать страдания. Даже если кто-то вроде бы не обращает внимания на оскорбления, – вы никогда не сможете сказать, когда он чувствует обиду или раздражение, потому что он не желает показывать этого окружающим. Некоторые испытывают большие страдания, когда их оскорбляют, но они либо слишком стеснительны, чтобы показать это, либо обладают повышенным чувством собственного достоинства и не хотят демонстрировать окружающим свою уязвимость. Знайте, что большой процент людей скрывают свои настоящие чувства, и могут действительно страдать, когда их обижают, или принижают то, что они считают ценным, даже если люди и не сознаются в этом другим.

Даже если вы спросите кого-то, – не возражает ли он, если вы выскажетесь резко в его адрес, а он ответит: “Нет, я не возражаю. Я нечувствителен к тому, что люди скажут мне”, – вы никогда не можете быть уверены, что он говорит так, как есть на самом деле. Вполне возможно, что он чувствует некоторую боль, возможно, гораздо меньшую, чем многие другие, но, по крайней мере, небольшой приступ боли он всё же испытывает. Если только вы не будете совершенно уверены, что он абсолютно не пострадает, – избегайте всего, что может быть расценено как *онаат дварим*.

2. “Ты сам виноват, что воспринимаешь сказанное как обиду”

Некоторые полагают, что имеют право говорить всё, что им вздумается, но тот, к кому они обращаются, должен сам приложить усилия и не обижаться на слова, усыпанные в свой адрес. “Тебя огорчает не то, что я говорю, – скажут они, – а то, как ты это воспринимаешь. Именно твоё собственное отношение причиняет тебе страдания. Измени свой взгляд, и ты избавишься от проблем. А поскольку всё зависит от тебя самого, мне не нужно осторожничать, выбирая выражения, когда я обращаюсь к тебе”.

Да, это верно, что субъективная оценка человеком обращения к нему, это то, что причиняет ему душевную боль. Однако, это никому не даёт права обижать других и заявлять, что те должны развивать в себе умение преодолевать обиду. Если человек обижен, даже если теоретически он в состоянии проигнорировать обидные слова в свой адрес, вам запрещено говорить то, что может огорчить его. Мы должны считаться с реакцией каждого конкретного человека. Не оправдывайте своё бессердечие и недомыслие, обвиняя другого за то, что он оказался вашей жертвой. Это всё равно, как если бы кто-то изувечил другого, а потом сказал: “Это его вина в том, что у него переломаны кости. Ему следовало пройти курс самообороны, а это остановило бы меня от нанесения ему увечий”. Каждый легко увидит, что виновник преступления хватается за соломинку, чтобы оправдать себя. Но он всё равно виновен в преступлении. То же самое и со словесными ранами. Если ваши слова огорчают кого-то, вам следует избегать таких слов.

3. “Ты сам виноват в том, что я обидел тебя”

Некоторые обидчики имеют склонность обвинять обиженных за то, что те сказали или сделали что-то, что заставило первых оскорбить вторых. После того, как обида была нанесена, обидчики оправдывают свои *онаат дварим*, говоря оскорблённому: “Ты сам виноват в том, что я оскорбил тебя, потому что...”.

Имейте смелость отвечать за свои поступки. Когда вы вините кого-то за нанесение ему обиды, вы как бы говорите: “У меня нет свободы выбора в этом деле. Из-за твоих действий или слов я превратился в робота, и у меня нет никакого контроля над словами, которые вылетают из моих уст”. Если выразиться таким образом, сразу видно, насколько фальшиво такое оправдание. Да, действительно, в определённых ситуациях нужна большая сила воли, чтобы мобилизовать необходимую самодисциплину и удержаться, чтобы не выпалить оскорбление. Но у вас всегда есть возможность сдержать себя и избежать *онаат дварим*. И, поскольку у вас есть возможность выбора, – вы всегда ответственны за свои слова.

Обладая мужеством отвечать за свои слова, вы сможете продвигаться в ваших стараниях воздерживаться от *онаат дварим*, пока не овладеете этим мастерством.

4. “Я надеюсь, ты не обидишься...”

Есть люди, понимающие, что они не должны говорить обидных слов другим, но, тем не менее, имеющие неудержимую склонность к этому. Часто они начинают своё оскорбительное высказывание фразой: “Я надеюсь, ты не обидишься, но...” После этого они считают себя свободными от дальнейшей ответственности. Если сказанное после этого расценивается как *онаат дварим*, оно всё равно останется таковым, вне зависимости, от того, хотите вы этого или нет. Это всё равно, что сказать: “Я не хочу произносить *лашон хара* о нём, но...” и далее следует *лашон хара*.

Если вы хотите сделать конструктивное предложение и хотите сделать его в наиболее мягкой манере, начать фразой: “Я надеюсь, ты не обидишься”, бывает иногда правомерно. Но во многих случаях такое вступление не делает ваше *онаат дварим* позволительным.

XVI. Способы общения, устраняющие *онаат дварим*

1. Альтернативные пути общения

Основная причина, почему люди обижают друг друга, заключается в отсутствии у нас знаний об альтернативных путях передачи нашего недовольства чьим-то поведением. Ведь если кто-то обижает или раздражает нас, – очень легко сделать пренебрежительную ремарку в его адрес. Но если немного подумать – в чём заключается наша истинная цель? В том, чтобы повлиять на того человека, дабы он изменился, не так ли? Если мы овладеем позитивной техникой, как это сделать, мы добьёмся гораздо большего, чем если оскорбим его.

Если вы хотите изменить кого-то, – сконцентрируйтесь на позитивных методах как повлиять на него. Люди гораздо более открыты к соглашению с вами, когда вы им симпатичны. Если вы причиняете им огорчения и чувство обиды, оскорбляя их, они будут склонны реагировать с обратным эффектом, то есть, они будут делать противоположное тому, чего вы желаете. Даже если они боятся вас, они найдут пассивные способы, дабы избежать исполнения вашего желания.

Самым главным правилом, которое нужно запомнить, когда вы соображаете тем, чтобы кого-то покритиковать, является следующее: чётко проясните для себя – что именно вы хотите, чтобы тот человек сделал или перестал делать? Затем найдите наилучшую стратегию – как повлиять на него, дабы он двигался в этом направлении. Овладеть этой методикой и использовать её настолько важно, что она повторяется много раз в данной книге. Я бы посоветовал каждому, кто постоянно должен влиять на людей, написать это на видном месте, где данная фраза будет ежедневно попадаться ему на глаза.

Когда вы концентрируетесь на том, чего хотите, вы, чаще всего, обнаруживаете, что у вас нет нужды для использования негативной критики. Во многих случаях проблемы будут решены с удивительной лёгкостью. Но в аналогичной ситуации обвинения другого человека могут повлечь за собой длительные споры и

перебранку. Этого можно избежать, если вы сконцентрируетесь на решениях.

Типичный пример – когда кто-то слишком шумит:

“Что с тобой? Неужели нельзя подумать ещё о ком-то, кроме себя? Ты совершенно не считаешься с другими! Стыдись, что твои учителя так и не научили тебя чему-нибудь стоящему. Соблюдай тишину! Если ты не можешь это сделать – проваливай отсюда!”.

Если бы вы создавали слишком много шума, не предпочли бы вы, чтобы к вам обратились следующим образом?:

“Прошу прощения за беспокойство, но этот шум слишком громок для меня. Я был бы вам очень благодарен, если бы вы уменьшили звук”.

Только читая это вы уже можете спросить себя: “Почему кто-то станет пользоваться первым подходом к решению проблемы, когда второй так легко использовать?”. К сожалению, вариации первого подхода напрасно используются людьми, которые, как правило, любезны и приятны. Большинство людей не поступают так с каждым или когда возникает такая ситуация. Присмотритесь к вашим собственным взаимоотношениям с другими и вспомните случаи, когда вы использовали подходы, похожие на первый вариант. Мысленно планируйте для себя применять в будущем подходы, близкие ко второму примеру.

Если человек сразу же прислушивается к вам – очень хорошо. Если нет – обратитесь к его ценностям и идеалам: “Я знаю, что ты человек, который не хочет причинять другим людям страдания. Я извиняюсь, конечно, но я нахожу этот шум слишком болезненным для себя”. Если это не сработает, вы всегда можете переговорить с ним в цивилизованной манере.

Всегда, когда вы наблюдаете хорошего собеседника в действии, учитесь у него. Позитивные подходы для влияния на других людей гораздо более эффективны, чем оскорбления, и они оберегают вас от нарушения запрета на причинение огорчений с помощью слов.

2. Стратегия во время общения

Главный принцип в попытке избежать *онаат дварим* во время общения с людьми, – это постараться сосредоточиться на линии поведения. Часто *онаат дварим* исходит от людей, выведенных из себя другими людьми или теми, кто решил “выпустить пар”. Концепция сосредоточения на стратегии состоит в том, что вы ожидаете определённой реакции от собеседника, а затем перебираете варианты общения, которые приведут к нужной вам реакции. Необходима известная изобретательность, чтобы вовремя изменить избранную стратегию, если она не ведёт к ожидаемым вами результатам. Высказывание в стиле *онаат дварим*, скорее всего, не приведёт вас к цели. А если и приведёт, то оно легко может дать такие отрицательные побочные эффекты, которые приведут вас к гораздо бóльшим потерям в длительной перспективе, чем к выигранному в данный момент.

Предположим, вы хотите, чтобы некто сделал вам одолжение. Когда вы его попросили об этом впервые, он отказался. Ответ в стиле *онаат дварим* будет: “Ты – неблагодарная дрянь! Я столько делаю для тебя. Ты свинья. Ты только пользуешься добротой и временем других людей, но никогда не даёшь ничего взамен. Ты просто отвратителен!”

Ну и как тот человек ответит на такие жёсткие упрёки? Сможет ли такая тирада побудить его делать вам одолжения в будущем? Даже если он и окажет вам услугу в этот раз, он, скорее всего, станет пассивно-агрессивен по отношению к вам и будет избегать снова делать для вас какие-либо одолжения.

Стратегический подход был бы таким: “Если ты не хочешь сделать мне одолжения, наверное, у тебя есть основательная причина для этого. Это из-за того, что у тебя нет времени? Ладно. А если я покажу тебе, как ты можешь сэкономить время, тогда ты сделаешь мне одолжение, о котором я тебя прошу?”. Это может сработать. Если нет, – можно обратиться к его чувству ответственности. “Я знаю, что ты сильно занят. Но мне очень нужно, чтобы ты оказал мне услугу. Если ты понимаешь, как необходима мне твоя помощь, сможешь ли ты отложить некоторые из твоих менее значительных дел ради меня?”. Если сработает – хорошо. Если нет, вы можете спросить: “Что будет для тебя целесообразным, чтобы ты выполнил мою просьбу? Что я могу сделать для тебя взамен?”.

Нет никакой гарантии, что какая-нибудь конкретная стратегия обязательно работает. Каждая ситуация индивидуальна, и её специфичность должна приниматься во внимание. Но если вы обладаете достаточной гибкостью и стараетесь испробовать разные подходы, когда предыдущие не приводят к успеху, – вы добьётесь многого в жизни и сможете избежать *онаат дварим*.

3. Тактичность

Очень важно научиться искусству быть деликатным, чтобы избежать нанесения болезненных травм. Люди, не обладающие чувством такта, не действуют бестактно лишь бы назло кому-то. Просто они не знают более тонких способов донести до слушателя свою мысль. Принцип, на котором основана тактичность, заключается в том, что человек обладает пониманием того, что можно сказать, а чего следует избегать в разговоре, дабы не обидеть собеседника. Оказавшись в обществе тактичного человека, возьмите на заметку то, что он говорит, и как он это говорит. Разговаривая тактично, вы сумеете сказать многое, что будет полезно услышать вашему собеседнику без того, чтобы нарушить запрет против *онаат дварим*.

Бестактно:

- “То, как ты сработал – ужасно! Я не могу поверить, что ты мог такое наделать!”.

Тактично:

- “На этот раз твоя работа не отвечает твоим, обычно высоким стандартам. Я уверен, что в следующий раз ты сможешь продемонстрировать высокий класс в своей работе”.

Бестактно:

- “Ты слишком чувствителен и невротичен. Перестань выглядеть ребёнком и глупцом. Не позволяй обидам брать верх над тобой”.

Тактично:

- “Ты – сильная личность, и обладаешь многими хорошими качествами. Поэтому ты не должен воспринимать обиды так болезненно. Давай-ка вместе подумаем, как уменьшить твою восприимчивость, чтобы тебе легче было справляться с ней в будущем”.

Бестактно:

- “Ты пишешь ужасно безграмотно!”.

Тактично:

- “Ты уже много слов пишешь без ошибок. Вот книга, которая может помочь тебе улучшить свою грамматику”.

Бестактно:

- “Будь честен с самим собой. У тебя совершенно нет писательского таланта, и чем скорее ты это поймёшь, тем лучше”.

Тактично:

- “Ты прекрасный оратор и легко можешь очаровать слушателей. Тем не менее, то, как ты пишешь, не соответствует твоим способностям донести эффектно свою мысль до слушателя. Я бы предложил тебе обратиться к профессиональному редактору, чтобы он вдохнул жизнь в то, что ты пишешь”.

Бестактно:

- “Ты выглядишь смертельно больным”.

Тактично:

- “Ты не выглядишь хорошо. Я очень рекомендую тебе обратиться к врачу”. (Если человек уже находится под наблюдением врача и действительно серьёзно болен, не говорите ему ничего такого, что может привести его в уныние).

4. Язык дипломатии

Профессиональные дипломаты имеют дело с представителями стран, с которыми недавно воевали или находятся не в лучших отношениях. Более того, им часто приходится сотрудничать с людьми, которых они считают неприятными и сомнительными. Тем не менее, они общаются в вежливой, неоскорбительной манере и не выказывают своей скрытой враждебности. У этого дипломатического

языка есть свои изъяны, и бывают случаи, когда он неуместен. Но из этого мы должны сделать вывод, что то же самое сообщение может быть выражено различными способами, а некоторых предметов обсуждения следует избегать в присутствии определённых людей. Когда вы слышите речь дипломата или политика, постарайтесь научиться у него – каким образом избегать ненужных оскорблений. Грубая речь поможет сэкономить вам несколько слов, однако вы потеряете намного больше в длительной перспективе.

Например, фанатичный филателист спрашивает вас – собираете ли вы марки. Вы лично, возможно, чувствуете, что это потеря времени и денег, но вам следует воздержаться от любых замечаний, которые могут оскорбить чувства того человека. Вы можете ответить: “Я отдаю себе отчёт в том, что многие извлекают пользу от коллекционирования марок. Это обучает и снимает напряжение. Но я лично никогда не коллекционировал марок”.

Некто показывает вам свой новый дом, которым он очень гордится. Вы бы не хотели жить в нём даже если бы вам заплатили за это. Он спрашивает вас – понравился ли вам его новый дом. Вы можете ответить: “Я вижу как вы счастливы этим приобретением. Желаю вам наслаждаться в здравии в нём многие-многие годы”.

Кто-то с гордостью показывает вам фотографию его детей. “Разве они не прекрасны?”, – спрашивает он вас. Вам лично они кажутся отвратительными. Один ребёнок ужасно толст, другой худющий, как зубочистка, у третьего торчат зубы, а четвёртый вам кажется вообще уродливым. Будьте осторожны: негативное высказывание может причинить много страданий. Вы можете сказать: “Вы очень любите их. Пусть они принесут вам много радостей в жизни”.

5. Учиться на положительных примерах

Если вам встречается человек, умелый в общении, – учитесь у него. Люди часто прибегают к *онаат дварим*, из-за бесплодных попыток донести до окружающих свою мысль. Человек, искушённый в общении, знает, как разговаривать с людьми, чтобы к нему прислушались. Как уже не раз отмечалось, – если вы обладаете умением общаться с людьми, вам всегда хватит ума, чтобы не использовать *онаат дварим*, который, чаще всего, уменьшает вашу вероятность договориться с человеком.

Взгляните на по-настоящему успешных людей. Они умеют общаться, поэтому люди рады прислушаться к их словам. Всегда, когда рядом с вами человек, умеющий зажечь своим энтузиазмом других без того, чтобы прибегнуть к *онаат дварим*, – решительно подражайте им. Обратите внимание на их слог и на то, как они выказывают уважение к тем, с кем общаются. И если вы последуете примеру тех, кто достиг в этом мастерства, вы также добьётесь успехов.

6. Чётко и по делу

Если вам необходимо сказать что-то, что ваш слушатель сочтёт эмоционально трудным для восприятия, примите меры к тому, чтобы всё, что вы скажете, было чётко и по делу. То есть, не добавляйте ненужных деталей. Лишние подробности могут либо подавить своим объёмом, либо увести вас и вашего собеседника в спор, которого легко можно было бы избежать.

Особенно важно помнить об этом, когда вы разговариваете с человеком, с которым часто вступаете в пререкания. Имейте чёткое представление о том, что вы хотите донести до собеседника. Затем спросите себя – “Это действительно имеет отношение к делу?” и “Каков наикратчайший путь, чтобы выразить свою мысль?”.

Обращение не по делу:

- “Мне не нравится, как ты говоришь со мной. Ты всегда разговариваешь со мной таким тоном. Ты всегда выплёскиваешь всё, что приходит тебе в голову, потому что у тебя нет терпения подумать прежде, чем ты откроешь рот. Отсутствие привычки думать прежде, чем говорить, приводит к тому, что ты совершаешь много глупых поступков. Я помню пять нелепых поступков, совершённых тобой в прошлом”.

Обратите внимание, как говорящий уходит в сторону от основной мысли, добавляя детали, не имеющие отношения к обсуждаемой проблеме. Когда такое случается, остаётся меньше шансов, что говорящий сумеет повлиять на того, к кому он обращается, чтобы тот изменил свою манеру разговаривать.

Обращение чётко и по делу:

- “Мне не нравится, как ты разговариваешь со мной. Когда ты говоришь грубости, я чувствую, будто меня бьют кулаком по лицу. Пожалуйста, исключи из своего лексикона слова, которые превращают их в атакующий кулак”.

Сказав это, следует замолкнуть и посмотреть на реакцию слушателя. Главная цель – получить обещание от собеседника. Если вы начинаете длинный монолог, поднимая при этом множество проблем, – вряд ли слушатель ответит вам решением изменить свою манеру поведения. Если же ваше обращение чётко и деловито, – у вас больше шансов донести его до того, которому оно адресовано.

7. Стимулировать людей, исходя из их позиции

Если вы хотите уговорить человека сделать что-нибудь, постарайтесь использовать подход, основанный на его потребностях, желаниях или на особенностях его характера. Спросите себя: “Почему этот человек должен захотеть сделать то, что мне хочется, чтобы он сделал?”.

Базовыми стимулами являются: желание сделать то, что справедливо, чувство долга, одобрение окружающих, общественное положение, деньги, уверенность в себе, азарт, удовольствие, развлечение. Зная, что именно важно для конкретного человека, вы сможете показать ему как то, о чём вы его просите, позволит человеку получить то, что нравится ему самому. А поскольку в

идеале люди хотят совершать поступки из возвышенных принципов, многие бытовые факторы часто эффективны в качестве стимулов.

Некоторым необходимо объяснить, – как они могут заработать или сэкономить деньги, если сделают то, что вы им советуете: “Если вы сделаете то-то и то-то сейчас, вам оно обойдётся в дальнейшем намного дешевле”. Или: “Если вы сделаете то-то и то-то, вы сможете расширить свой бизнес, потому что людям это понравится”. Некоторым нужно почувствовать, что они прекрасно проведут время, или же, делая неприятную несущественную работу, они впоследствии смогут получить удовольствие: “Многие не понимают – какое удовольствие можно получить, сделав то, о чём я прошу сейчас тебя. Но, увидев это моими глазами, ты получишь увлекательное приключение”. “Если ты поможешь мне в том-то и том-то, у меня хватит сил сделать то, что нужно тебе”.

Если вы постоянно будете сосредоточены на поисках убедительных мотивов для других, то поймёте, насколько контрпродуктивным является *онаат дварим*.

8. Настойчивость

Если вы знаете, что можете убедительно донести свою мысль до собеседника, если будете настойчивы, то у вас не будет надобности обидеть кого-то, стараясь заинтересовать его. Если просьба важна и уместна, будьте готовы к спокойному повторению её до тех пор, пока ваш собеседник не согласится с вами. Оскорбления и окрики только уведут вас от главной цели. Спокойная и вежливая настойчивость намного более эффективна.

Зная за собой недостаток, что, повторяя много раз одно и то же, вы начинаете злиться, потренируйтесь, повторяя просьбу, записанную вами на магнитофон до тех пор, пока не овладеете искусством быть спокойным в своей настойчивости. Раздражение появляется, когда вы говорите себе: “Почему я должен повторять ему столько раз? Этот человек отвратителен из-за того, что не прислушивается к тому, что я ему говорю!”. Но если вы сконцентрируетесь на том, как растёте в своём умении быть терпеливым, хладнокровно повторяя своё сообщение, вы сумеете оставаться спокойным.

Если вы в спокойном тоне настойчиво повторяете вновь и вновь свою просьбу, ваш собеседник поймёт важность того, о чём вы ему говорите, и то, что вы собираетесь продолжать свои требования до бесконечности.

Это очень действенное оружие, но использовать его нужно с осторожностью. Если вы не злоупотребите им, то извлечёте большúю пользу из применения техники настойчивого повторения.

9. Противоположный ответ

Некоторые люди отвечают “наоборот” в ответ на претензии со стороны окружающих. То есть, когда кто-нибудь заставляет их сделать что-нибудь, они тут же отказываются сделать это или же стараются поступить наоборот. Они оценивают свою свободу и

чувство независимости настолько высоко, что могут иногда делать вещи, обрекающие их на провал потому лишь, что кто-то обратился к ним с требованием. Имея дело с такими людьми, очень легко выйти из себя, а это может привести к *онаат дварим*. Разговаривая с людьми, для которых характерно реагировать на просьбы противоположным образом, вы добьётесь большего, делая тонкие намёки, нежели с мощью в голосе и форсируя звук. Ставьте вопрос, основываясь на логике и здравом смысле. Приводите факты хладнокровно и беспристрастно. Это позволит вашему собеседнику взвесить ситуацию объективно. Покажите ему – какую пользу он извлечёт, последовав вашим советам, и что потеряет, сделав по-своему.

В критической ситуации, если вы имеете дело с человеком, постоянно реагирующим “наоборот”, полезной может оказаться техника парадокса. То есть, просить, чтобы человек сделал нечто, чего вы, на самом деле, не хотите, чтобы он сделал, или прося, чтобы он не делал того, что бы вы, на самом деле, желали, чтобы он сделал. Таким приёмом можно воспользоваться только в тех случаях, когда абсолютно очевидно, что ваша просьба делается исключительно в интересах того человека, и больше ничего, к сожалению, не срабатывает. Поскольку в данном примере затрагивается аспект манипуляции человеком, было бы крайне неправильно использовать этот приём для своих личных интересов за счёт интересов другого. Но если свойство человека реагировать наоборот может причинить ему вред, – уместно, используя технику парадокса, предотвратить это.

XVII. Манера общения – ключевой фактор к тому, будут ваши слова расцениваться как *онаат дварим*, или нет

1. Улыбка

Существует множество высказываний, сделанных с улыбкой на лице, которые не причинят дискомфорт вашему собеседнику, в то время, как те же слова, сказанные с хмурым видом, могут вывести его из равновесия. Искренняя дружелюбная улыбка поможет донести до собеседника вашу мысль, даже если эта мысль и не будет для него особенно приятна.

Вымученная, неискренняя улыбка не способна скрыть негативные чувства, связанные с агрессивным заявлением. Улыбка, о которой мы здесь говорим, это такая улыбка, которая идёт из глубины души и выражает внутреннее тепло. Если вы действительно обеспокоены благополучием человека, и это выражено на вашем лице, вы сумеете выразить себя словами, которые не встретят сопротивления у собеседника.

2. Просьба в виде приказа

Человек чувствует себя очень неудобно, когда вы просите его о чём-то в требовательной форме и неумолимым тоном. Если вам нужно попросить о чём-то, делайте это в учливой и вежливой форме. И содержание просьбы, и тон, которым вы предъявляете свою просьбу, должны выражать уважение к собеседнику, даже если по отношению к нему вы находитесь в главенствующем положении и имеете право отдавать ему приказания.

Отрицательный подход:

- “Ну-ка, принеси мне попить! И побыстрее!”.

Положительный подход:

- “Извини, что беспокою тебя. Не откажи мне в любезности и принеси, пожалуйста, попить”.

В первом случае вы заставляете человека чувствовать себя подвластным, а это может спровоцировать его сопротивление и возмущение. Если он не в состоянии отказаться от выполнения вашего приказа, он его выполнит с обидой в душе. Второй же подход позволит человеку сделать что-то для вас с подъёмом и воодушевлением.

3. Высказать мнение

Иногда вас могут попросить высказать своё мнение по поводу качества произнесённой речи, выполненной работы, достижения или урока, который кто-то преподавал. Во-первых, сделайте разграничение между случаями, когда отрицательное мнение высказано к месту, а когда нет. Например, кто-то, произносящий свою первую речь на людях, нуждается в честно высказанном мнении, чтобы учиться и улучшать свои ораторские способности. С другой стороны, у пожилого рабби, произносящего прощальную речь перед своими прихожанами, нет практической нужды улучшить свою речь. Если позже он спросит вас: “Ну, как я говорил?”, вам следует сделать только положительный комментарий по поводу его речи.

Когда мнение высказано в конструктивной форме, отмечая направления, в которых следует улучшать свои возможности, – это акт добродетели. Возможно, вы должны даже сказать человеку, что у него нет талантов в определённых областях. Будьте осторожны в том, как вы преподносите свои комментарии. Те же самые слова могут быть сказаны разными способами. Если кто-то действительно может выиграть от конструктивной критики, укажите ему практические пути, где он может совершенствовать себя. Но если вы чувствуете, что он ничего не приобретёт с помощью вашей критики, избегайте тогда давать советы.

Некто только что завершил скучнейшую речь. Он подходит к вам и спрашивает: “Ну, как прозвучала концовка?” Вас так и подмывает сказать: “Концовка была прекрасна. Вся аудитория была так рада, когда ты, наконец, закончил свою речь”. Никогда не говорите в такой грубой и язвительной манере. Будьте тактичны, когда хотите сказать что-то негативное. Если можно, начните с фразы: “Ты процитировал множество первоисточников и на всех сильное впечатление произвели твои знания и учёность. Но для этой аудитории речь была слишком сложна. Вопросы, которые ты поднял, должны быть разъяснены гораздо подробнее.

4. Сообщая болезненную информацию

Существуют ситуации, когда вы должны сообщить кому-то информацию, которая причинит ему боль. Независимо от того, как вы преподнесёте сообщение, оно причинит страдания. Тем не менее, вы всё равно обязаны быть как можно более отзывчивы.

Сочувствуйте его боли. Спланируйте заранее, в каких словах вы выразите это сообщение. Если необходимо, порепетируйте несколько раз перед тем, как говорить с человеком. Постарайтесь припомнить случаи, когда люди тактично говорили с вами в подобных ситуациях.

Зная, что ваше сообщение будет болезненным, вы сами, скорее всего, будете испытывать стресс, а это может сделать ваше изложение ещё более неожиданным. Постарайтесь привести себя в более спокойное душевное состояние перед разговором с этим человеком. Не торопитесь. Бывают сообщения, могущие звучать жестоко и равнодушно, если они преподнесены напрямую. Но если сообщение передано с верным предисловием, и чуткой обработкой, человеку легче будет справиться с известием.

5. Чужие мнения

Существует много вариантов высказать своё несогласие с чьим-то мнением. Некоторые из этих вариантов заключаются в личных напаках на человека. Несогласные критикуют его интеллект, его способность рационально мыслить, его знания, его порядочность. И всё же, всегда есть возможность не соглашаться с чьим-то мнением, выказывая при этом уважение к человеку, с мнением которого вы не согласны.

Избегайте унижающих замечаний о человеке в целом, когда вы не согласны по конкретному поводу. Кроме законов *онаат дварим*, даже из чисто практических соображений предпочтительно выразить своё мнение в уважительной манере. Это позволит оппоненту выслушать ваше мнение с соответствующим уважением.

Отрицательный подход:

- “Ты неправ! Ты понятия не имеешь о сути спора!”
- “Невозможно себе представить, чтобы здравомыслящий человек мог так думать!”.Зная
- “Ни один нормальный человек не может думать так, как думаешь ты!”.

Положительный подход:

- “Я понял, что ты сказал. Тем не менее, то, что я скажу, имеет преимущество перед тем, что произнёс ты. Позволь мне объяснить тебе – почему”.
- “Пожалуйста, прими во внимание и такой взгляд на обсуждаемую проблему”.
- “Знаешь, я ведь и сам раньше так думал. И вот почему я изменил сейчас своё мнение”.

6. Несогласие с другими

Поскольку не существует двух одинаковых людей, неизбежен факт, что у вас будет расхождение во взглядах с другими собеседниками. Любой, самостоятельно мыслящий человек, столкнётся с различием

во мнениях с окружающими по многим поводам. Но это принципиально важно – разговаривать с уважением к людям, даже если вы расходитесь во взглядах. Излишние эмоции часто являются признаком того, что человек старается скрыть слабость своих доводов. Постарайтесь доказать свою точку зрения перечислением фактов и доказательств. Ценность мнения не увеличивается вместе с ростом децибелов. Если вам нужно обратиться к брани или насмешкам, – это демонстрирует, что вы не способны отстоять свою позицию с помощью состоятельных аргументов.

Представьте вашу часть доказательства в спокойной, доходчивой форме. Если вы начнёте говорить в снисходительной манере или с презрением и насмешкой, то, как правило, лишь усилите сопротивление своего визави. У вас гораздо больше шансов повлиять на мнение другого человека, когда вы выказываете ему уважение, чем когда вы не делаете этого.

Даже если ваши разногласия с кем-то настолько сильны, что для вас невозможно заключить с ним партнёрское соглашение или взаиморасположение, у вас всё равно нет права на словесные оскорбления в его адрес. Заповедь Торы любить ближнего своего и рассматривать каждого человека, как созданного по образу и подобию Вс-вышнего, относится даже к людям с которыми вы расходитесь во взглядах.

7. Опровергая чьи-то доводы

Опровергая во время спора доводы оппонента, очень легко опуститься до оскорблений и охаивания. Но это совершенно излишне. Сила неопровержимого довода не увеличивается от злобных атак. Более того, вы проигрываете больше от нарушения запрета против *онаат дварим*, чем от потери доказательства.

Чтобы опровергнуть чью-то точку зрения, прежде всего, выясните для себя, в чём эта точка зрения состоит. Что из сказанного вашим оппонентом основано на его личном предубеждении? Что основано на очевидных фактах? Предъявите свои контрдоводы и факты таким образом, чтобы опровергнуть аргументы противника. Такое выяснение не требует от вас оскорбительных выпадов в его адрес. В спокойной манере обратите внимание на несоответствия между тем, что тот говорит и действительностью такой, какой её видите вы. Сосредоточьтесь на объективных фактах, а это уменьшит вероятность того, что вы оскорбите оппонента.

Другим важным моментом является то, что во многих случаях совершенно не обязательно утруждать себя опровержением чьих-то доводов. Многие споры возникают из-за совершенно не относящихся к делу вопросов. В таких случаях вы ничего не теряете, соглашаясь с позицией, или сказав: “Это интересная мысль!”. Такой подход ни к чему не обязывает и освобождает вас от многих горячих споров, которых можно избежать.

8. Споры о финансовых проблемах

Если вы вовлечены в финансовую дискуссию с кем-то, будьте осторожны, чтобы не сказать без нужды чего-нибудь, что могло бы задеть собеседника. Во-первых, было бы заблуждением считать, что кто-то абсолютно объективен. Вам может казаться, что вы абсолютно правы, а тот другой совершенно неправ. Но во многих случаях обе стороны частично правы и частично неправы. Даже если вы на самом деле совершенно правы, вам следует использовать самодисциплину и обращаться к оппоненту в достойной манере. Скандал с оппонентом и взрыв негодования вряд ли заставят его признать вашу правоту. При удобном случае постарайтесь, чтобы авторитетный человек уладил проблему. Но в любом случае, разговаривайте с человеком так, как вам бы хотелось, чтобы он разговаривал с вами, несмотря на ваши с ним финансовые разногласия.

9. Жаловаться

Когда вы жалуетесь на кого-то, совершившего проступок, тот человек, скорее всего, будет обижен на вас. Многие жалобы происходят из-за того, что жалобщик концентрирует своё внимание на отрицательных аспектах, упуская, в то же время, аспекты положительные. Жалобщик часто теряет чувство соразмерности. Кто-то, возможно, сделал очень много для другого человека, но жалобщик сосредоточит своё внимание на незначительных деталях, которые ему не по душе.

Например, учитель затратил много сил и времени на программу для своего класса. Но некоторые родители отказались отдать ему должное за положительные аспекты этой программы и выразили недовольство за незначительные детали, которые им не понравились.

Некто мог потратить годы на исследования, а затем опубликовать книгу по их результатам. Но жалобщик сконцентрируется на типографских ошибках или на цитате, которую, по его мнению, необходимо было включить в работу.

Домохозяйка выскребла и вылизала весь дом. Все комнаты блестят. Но один уголок она проглядела. Жалобщик будет комментировать только то, что не было сделано.

Умейте видеть различие между серьёзными претензиями и теми, которые лучше не высказывать вслух. Даже если вы чувствуете необходимость высказать жалобу, сделайте это в как можно менее болезненной форме. Предъявите жалобу в спокойной манере и обоснуйте фактами. Никогда не забывайте положительно оценить те аспекты проделанной работы, которые вы находите конструктивными.

Важнее всего то, как вы преподнесите обоснованную жалобу. Не нападайте на человека, когда жалуетесь. Лучше сосредоточьтесь на том, что бы вы хотели улучшить.

Например, механик, который чинит вашу машину, сказал вам, что машина будет готова через три дня. Уже прошла неделя, а машина до сих пор в ремонте.

Отрицательный подход:

- “Вы совершенно ненадёжный человек! Вам нельзя верить! Я всем скажу, чтобы они не пользовались вашими услугами!”.

Такой подход причинит боль и обиду. Даже если механик и не торопится с ремонтом вашей машины, вы использовали чересчур жёсткий подход.

Сравните со следующим:

- “Я знаю, что вы отлично делаете своё дело. У вас прекрасная репутация, и я был всегда удовлетворён вашей работой. Я рекомендовал вас другим людям, и я собираюсь делать это и в дальнейшем. Мне действительно срочно нужна моя машина. Я обратился к вам потому, что чувствую, что могу доверять вашей честности. Как быстро вы можете закончить починку?”.

Какой вариант вы предпочли бы услышать, если бы люди обратились к вам? Вероятнее всего, что, если использовать второй вариант, механик будет чувствовать ответственность и даже пороботает сверхурочно, чтобы быстрее починить ваш автомобиль.

10. Обвинить во лжи

Если вам показалось, что кто-то сказал вам неправду или действует непоследовательно, лучше всего указать человеку на его непоследовательность в нейтральной форме. Объявить человека обманщиком или назвать его нечестным можно только в крайнем случае неприкрытой и преднамеренной лжи. Очень часто непоследовательность основана на забывчивости, невнимательности к деталям, ошибочном суждении, или извиняющим обстоятельствам.

Например, кто-то обещал предупредить вас перед тем, как он пойдёт куда-нибудь. В конце концов, он пошёл, не сказав вам об этом. Вы можете рассердиться и почувствовать, будто он обманул вас: “Ты соврал! Теперь я вижу: тебе нельзя верить!”. Однако, на самом деле, он, возможно, пытался разыскать вас, но не смог. Может он просто-напросто забыл. Он поступил не лучшим образом, но это не значит, что он обманул вас намеренно. Объективная реакция должна быть примерно такой: “Ты расстроил меня. Ты ведь обещал предупредить меня заранее, но не сделал этого”. То, что вы сказали – верно и, в то же время, вы не обвиняете человека во лжи.

Другой пример: “Ты соврал, когда сказал, что работа будет закончена за четыре дня”. Придерживайтесь заявления, легко доступного проверке: “Ты сказал, что работа будет закончена за четыре дня. С тех пор прошло уже две недели. У меня есть сроки, в которые я должен уложиться”.

11. Попросить замолчать

Если вы хотите, чтобы человек, производящий много шума вёл себя тише или прислушался к тому, что вы ему хотите сказать, выразите свою просьбу в вежливой форме. Выражение “Заткнись!” унижает и, обычно, является *онаат дварим*. Существуют, конечно,

исключительные случаи, когда вы чувствуете потребность в сильных выражениях, но их можно использовать только при крайней необходимости. В обыденных же ситуациях избегайте слов, которые могут причинить человеку дискомфорт.

Онаат дварим:

- “Заткнись уже! Замолчи, потому что я не желаю ничего больше слышать!”.

Положительный подход:

- “Мне нужно сосредоточиться сейчас. Я был бы очень признателен, если бы ты помолчал немного. Спасибо”.

Онаат дварим:

- “Ты – пустомеля. Ты болтаешь и болтаешь и не даёшь никому даже вставить слово. Что вообще с тобой происходит?”.

Положительный подход:

- “Я тоже хотел бы выразить своё мнение по этому поводу. Пожалуйста, выслушай меня, а затем я смогу продолжить слушать то, что хочешь сказать ты”.

Обратите внимание, как положительный подход выказывает уважение к собеседнику и стимулирует его к тому, чтобы выслушать вас. Потому что, когда вы закончите говорить, вы продолжите слушать то, что хочет сказать ваш собеседник.

12. Будить по утрам

Если по своему положению вам приходится будить кого-то по утрам, не делайте при этом унижающих комментариев. Например: “Просыпайся, лежебока!” или “Если ты сейчас же не встанешь, ты докажешь этим, что никогда ничего не сумеешь сделать и ничего не достигнешь в будущем!”.

Лучше используйте обнадеживающие комментарии: “Вставай навстречу новому чудесному дню, полному больших и прекрасных возможностей”. “Ты успеешь совершить сегодня множество прекрасных дел, если сейчас встанешь”. “Та самодисциплина, которой ты сейчас владеешь, поможет тебе во всех аспектах твоей жизни”.

Людам, радующимся новому яркому дню и говорящим себе, что они совершат множество дел, гораздо легче встать с постели полными энтузиазма. Постарайтесь вызвать у человека, которого вы будите, радужные картины грядущего дня и говорите ему бодрящие слова.

13. Любопытные люди

Каждый из нас нуждается в уединении и неприкосновенности частной жизни. Кто-то в большей степени, кто-то – в меньшей. Если некто проявляет повышенное любопытство и настойчивость, задавая

вопросы личного характера, а вы не заинтересованы отвечать, – будьте вежливы в своём отказе.

Оскорбление:

- “Не твоё дело!”.

Оскорбление:

- “Только дурак может не понимать, что такие вопросы не следует задавать!”.

Положительный ответ:

- “Прошу прощения, но я предпочту не отвечать на этот вопрос”.

Положительный ответ:

- “Я был бы вам очень благодарен, если бы вы воздержались от такого рода вопросов”.

14. Расставаясь в раздражённом состоянии

Порой вам необходимо прекратить взаимоотношения с кем-либо из-за того, что вы недовольны его поступком или поведением. Это может быть в диапазоне от прекращения нерегулярных встреч с кем-либо и до прекращения дружбы с человеком, с которым вы были до того очень близки. Никогда не стоит добавлять *онаат дварим* к вашему расставанию. Вы можете чувствовать горький осадок и поэтому хотели бы уйти с обидными замечаниями. Но что вы при этом выигрываете? Вы, наверное, хотите, чтобы тот получил набор оскорблений. Но вы бесконечно проигрываете, нарушая заповедь Торы против *онаат дварим*. Даже с практической точки зрения нецелесообразно расставаться с человеком так, что это заставит его чувствовать себя обиженным на вас. Вам, возможно, придётся взаимодействовать с ним в будущем снова, и его расположение может сослужить для вас хорошую службу.

Если вы чувствуете сильную необходимость выпустить пар, и вам трудно изменить своё отношение к этому человеку, напишите на бумаге свои гневные замечания, когда его нет рядом с вами. Затем разорвите этот лист бумаги.

XVIII. Когда вы делаете замечания

1. Делая кому-то замечания

Поправляя кого-нибудь, вы всегда выбираете: сделаете ли вы это в манере, дающей тому человеку возможность улучшить своё мнение о самом себе за получение возможности самосовершенствоваться, или используете подход, который принесёт ему страдания.

Является ли вашей целью, когда вы обращаетесь к кому-то, чтобы сделать ему замечание, только произнесение наставлений, или вы преследуете задачу помочь ему стать лучше? Вы, вероятно, скажете, что хотите оказать положительное влияние на его поведение. Тогда спросите себя самого – какой метод сработает лучше для побуждения этого человека к совершенствованию и желанию жить более духовной жизнью? Это требует, скорее, воспитательного подхода, нежели основанного на кратковременной боязни вас.

Когда вы пытаетесь поправить кого-то в жёсткой манере, он, как правило, ошתיняется протв вас. Вместо того, чтобы дать вам возможность беспристрастно разобраться, он, скорее всего, использует свою энергию для самооправдания. Ваша цель в коррекции поведения другого человека заключается в содействии положительным изменениям. Но, используя жёсткий подход, вы мешаете другому человеку совершенствоваться.

Делая замечание, будьте конкретны. Общие фразы типа: “Ты, давай, исправляйся!”, или “Стань лучше”, или “Научись вести себя правильно”, не будут эффективны. Конкретизируйте – как именно человек может исправить то, что им делается неверно. Лучше сосредоточиться на положительных действиях, которые он может совершить, чтобы исправить положение, вместо того, чтобы подчёркивать, в чём он был неправ.

Когда вы разговариваете в спокойной, вежливой манере, – тот, к кому вы обращаетесь, сможет справиться с вашими поправками. Проявлять искреннюю заботу о человеке, когда вы делаете ему замечания, – ключ к преодолению сопротивления того, кого вы пытаетесь поправить.

Даже если вы разговариваете спокойным, нормальным тоном, всегда найдутся люди, которые ошתיнятся, когда вы попробуете их

поправить. Они могут рассердиться и наговорить вам кучу гадостей за то, что вы морочите им голову. Будьте к этому готовы. Когда ваши побуждения чисты, т.е., когда вы искренне озабочены благополучием этих людей, вам легче справиться с более резкой, чем вы ожидали, реакцией.

Если человек совершил ошибку потому, что ему не хватает навыков, не говорите ему слов, вроде: “Эй, тупица, только дебил может сделать дело так, как это сделал ты! Слушай меня, я научу тебя, как делать правильно!”.

Появится ли у кого-нибудь искреннее желание изменить что-то в себе, если его назовут бестолковым или дебилем? Вы бы хотели? Человек либо очень расстроится и впадёт в депрессию, либо отреагирует с раздражением. Но он, наверняка, не будет готов слушать то, что вы ему скажете. Если он действительно начинает думать, что ему не хватает ума или не достаёт квалификации, это только усилит его негативное представление о себе и помешает использовать свои способности.

Сравните вышеприведенный пример с этим: “Я заметил, что ты уже многому научился в жизни. Немного терпения, и ты научишься этому тоже. Ты можешь научиться почти всему, если будешь достаточно настойчив”.

Такой тип высказывания увеличит его уверенность в себе. Ведь правда то, что он многому научился. Новорождённое дитя не умеет ничего. Тот факт, что человек научился читать, писать и делать сотни других вещей, которых он не знал, когда только родился, доказывает, что он способен обучаться.

2. Критика и любовь

Когда вы действительно любите кого-то, ваша критика и мотивы, лежащие за этим, проистекают из искренней заботы о благополучии этого человека. Но даже и тогда вы должны быть осторожны в выражении критики. Не всегда уместно преподносить критические замечания, а слова, произносимые вами, всегда должны отражать вашу любовь. Будьте осторожны, чтобы не позволить своей критике исходить из чувства неудовлетворения. Если это происходит – ваши слова отражают раздражение, а не любовь.

Если у вас имеются другие причины, отличные от любви, когда критикуете кого-то, он почувствует, что компонент любви отсутствует. Даже не будучи уверенным в этом до конца, он в какой-то степени всё равно почувствует это. И он не раскроется перед вами настолько, чтобы принять то, что вы ему советуете.

Когда критика происходит из искренней любви, она может быть высказана таким путём, что даже не будет выглядеть как критика. Представьте, что вы услышали от кого-то: “Ты, наверное, проголодался. Ты ничего не ел уже семь часов. Сделай мне одолжение, перекуси что-нибудь”. Это не будет звучать как укор. Тот, к кому это обращено, будет чувствовать, что сказавший озабочен его здоровьем и благополучием. Он почувствует, что вы желаете ему удачи в духовном, материальном, эмоциональном и всех других аспектах.

Чем больше достоинств вы видите в других, тем более позитивно чувствуете себя по отношению к ним. Сосредоточьтесь на том, что лично вам нравится в человеке, с которым вы общаетесь. Когда вы живёте с чувством любви к другим, вы проживаете намного более богатую и насыщенную жизнь. Вспомните о людях, к которым вы уже испытываете искреннюю любовь. Эта любовь безусловна и не эгоцентрична. Перенесите эти чувства на других людей.

Даже если вы и не испытываете любви к кому-нибудь, когда чувствуете необходимость пожурить его, представьте себе ситуацию, как будто вы прониклись любовью к нему. Если бы вы любили его, что бы вы ему сказали? Какими именно словами вы бы выразили своё послание? Если бы вы любили его, с какой интонацией в голосе это прозвучало бы? Как бы выглядели ваша поза и выражение лица? Имейте в виду: существует большая разница между поддельной любовью, которая фальшива, и неискренность которой может чувствоваться, и действием “как будто” ради блага того человека. Хорошо бы попрактиковаться на воображаемых людях. Сядьте напротив пустого стула и представьте, что вы критикуете кого-то с большой любовью. Когда у вас это начнёт получаться, постарайтесь сделать это с кем-то, кого вы любите. Начав испытывать глубокую любовь, вы сможете вести себя так и с людьми, которых вы пока не полюбили.

3. Описание поведения, когда делаете замечания

Когда вам нужно сделать замечание кому-нибудь, будьте конкретны в описании поведения, которое хотите изменить в человеке. Если ваша информация расплывчата, человек может не понять, что вы имеете в виду. И хоть вы сами знаете, что имеете в виду, тот другой может не понять ваших намерений, пока вы подробно не опишете их. Кроме того, описывая поведение, которое вы находите докучливым или сомнительным, ограничьте себя перечнем того, что хотите изменить. Избегайте обсуждения личности человека. Нападая на его личность в целом, вы всегда имеете меньше шансов, что ваша коррекция будет принята во внимание, зато гораздо больше шансов на то, что вы причините человеку страдания.

Неконкретный стиль:

- “Мне не нравится, как ты себя вёл”.
- “Тебе следует изменить свои взгляды”.

Атака личность:

- “Ты вёл себя вчера отвратительно!”.
- “Твои эгоистические взгляды делают тебя одним из самых заносчивых людей, каких я когда-либо встречал!”.

Сравните со следующим:

Конкретный подход:

- “Меня вчера больно задело то, что ты отказался сделать одолжение, о котором я тебя попросил”.

- “Я нахожу твои едкие замечания о моём интеллекте неуместными. Надеюсь, ты воздержишься от таких высказываний в будущем”.

Описывая чьё-либо поведение с целью его коррекции, представьте достойное изложение основных фактов. Делайте акцент на фактах. Остерегайтесь выводов и особенно преувеличений. Изложите относящиеся к делу замечания и придерживайтесь того, что действительно имеет значение. Исключите всё, что не является совершенно необходимым. В большинстве случаев – чем меньше сказано – тем лучше.

4. Сосредоточьтесь на том, что человек может сделать для самосовершенствования, а не на том, в чём он ошибся

Очень важный принцип, который предотвратит *онаат дварим* и поможет людям, заключается в следующем: Сосредоточьтесь на том, что человек может сделать для самосовершенствования, а не на том, в чём он ошибся.

Обращая внимание человека на его ошибки, мы стремимся повлиять на его желание исправиться в будущем. Каждая ошибка обогащает нас опытом. Каждый результат чему-то нас учит. Когда цель – совершенство, любой результат, не соответствующий этой цели, учит нас, что нам необходимо отрегулировать своё поведение, чтобы помочь себе достигнуть цели. Обратите внимание на нейтральность выражений в последнем предложении. Когда вы сами думаете в таких терминах, вы и с другими разговариваете, фиксируя своё внимание на том, что они могут сделать для достижения более положительных результатов. Это устраняет болезненные ремарки и создаёт много благоприятных эффектов.

Отрицательный подход:

“Ты сделал X, Y и Z неправильно. Почему ты всё время делаешь так много ошибок? У тебя всё из рук вон плохо!”.

Положительный подход:

“У тебя A, B и C сделаны правильно. Верно запомнив последовательность событий, когда делаешь работу без ошибок, ты сможешь освоить эту технику. Отмечай для себя моменты мастерства и используй их, когда тебе снова нужно будет сделать подобную работу. Увидев человека, сделавшего отличную работу, спроси его, – какими были его подход, мысли, режим работы в момент выполнения задания. Выполняя аналогичную работу с тем же настроением, какой был у него в момент наивысшего подъёма, ты, на удивление самому себе, достигнешь больших результатов”.

Перечитайте эту главу снова и снова, пока не станете применять этот метод автоматически. Принципиально важно – оказывать положительное влияние на жизнь других людей.

5. “Я” и “Ты”

Если кто-то недоволен другим человеком, он, как правило, начинает своё недовольное обращение словом “Ты...”. Но, услышав обращённое к нему “Ты...”, человек начинает нервничать и готов защищаться от нападения. Люди ощущают себя подверженными атаке и морально угнетёнными, когда слышат в свой адрес: “Ты неправильно сделал это” или “Ты поступил плохо из-за своей неосмотрительности”.

Если вы хотите, чтобы люди скорее прислушивались к тому, что вы хотите им сказать, и чувствовали меньше дискомфорта от вашей критики, начинайте своё обращение с “Я”. Таким образом, вы выскажете человеку своё мнение о его действиях или поступках без того, чтобы каким-либо образом атаковать его. В приведённых выше примерах попробуем заменить “Ты” на “Я”: “Я огорчаюсь, когда кто-то говорит мне такое” и “Я страдаю, если кто-то отказывается выполнить мою справедливую просьбу, в то время, когда мне действительно нужна помощь”.

Разумеется, не каждый прислушается к вашему “Я”-сообщению, но и не каждый прислушается к вашему “Ты”-обращению. Во всяком случае, “Я”-сообщение, как правило, более эффективно. Такие фразы легче воспринимаются людьми и не создают столько же отрицательных эмоций, сколько создают обращения, начинающиеся с “Ты”.

Будьте осторожны, чтобы ваши “Я”-сообщения не содержали в себе скрытой атаки на человека. Например: “Я очень огорчаюсь, когда ты ведёшь себя как идиот”. Хотя такая фраза и начинается со слова “Я”, она, в действительности, унизительна для того, кому адресована. Лучше описать в объективных терминах реальное поведение, которое вас беспокоит в том человеке, но без навешивания ярлыков и без прямых обвинений.

Если вам непривычно вести диалог в такой манере, но вы чувствуете, что для вас это было бы полезно, – поупражняйтесь несколько раз. Подумайте о ситуациях, когда “Я”-сообщения будут уместны, и, оставшись наедине с собой, обратитесь вслух так, как будто разговариваете с кем-то и начните просьбу со слова “Я”.

6. Категоричность в речи

Во время жалоб на чьё-то поведение можно запросто включить в них категоричные замечания и фразы, которые замаскированно осуждают того человека. Порицая кого-то, вы сами создаёте ему трудности для восприятия ваших слов. Категоричные высказывания заставляют тех, кому они адресованы, упереться против вас. Кроме того, что такой подход менее продуктивен, по сравнению с тем, когда вы употребляете некатегоричные выражения, этот язык создаёт лишние неприятные ощущения, даже если тот, кто его использует, не намеревался язвить в ваш адрес.

Категоричное высказывание:

- “Ты разбрасываешься деньгами. Хватит быть такой расточительной”.

Некатегоричное высказывание:

- “Мне кажется, ты тратишь больше, чем это необходимо. Давай-ка посмотрим – на чём можно сэкономить”.

Категоричное высказывание:

- “Ты большая неряха”.

Некатегоричное высказывание:

- “Я была бы тебе очень благодарна, если бы ты убрал свои вещи на место”.

7. Типы личностей и корректировка поведения

Если сильная личность старается скорректировать чьё-то поведение, чей характер намного мягче и слабее, чем его, он может использовать способ, который больше подходит для него самого, но не для его восприимчивого собеседника. Сильная личность может выдержать и, зачастую, нуждается в мощном энергичном подходе. Его чувства при этом не задеваются. Одобрение не подогревает его настолько, насколько это делает логика и понимание последствий. Осуждение не пугает его, да оно и не особенно заботит его. Но люди восприимчивые и впечатлительные очень зависят от одобрения их поведения другими людьми. Даже мельчайшее неодобрение они воспринимают болезненно. Находясь под огнём постоянной критики, они теряют уверенность в себе, впадают в депрессию и могут даже дойти до серьёзного заболевания. К таким людям не следует применять грубый подход. Они так высоко ценят добрые слова, что готовы отплатить за них сторицей. В то время, как предосудительно манипулировать людьми, если такое манипулирование не в интересах этих людей, однако, если хотите заинтересовать человека в позитивных деяниях, – всегда используйте положительные формулировки.

8. Замечания начинайте делать с похвалы

Во многих случаях необходимо сделать кому-то замечание. Очень важно начать своё замечание с похвалы. Дайте человеку знать, что вы высоко цените всё положительное, что было им сделано. Если вы только критикуете без выражения признательности, для критикуемого это будет крайне болезненно и обескураживающе.

- “Я очень ценю всё, что ты сделал для меня. Есть, однако, одна маленькая деталь, на которую я хотел бы обратить внимание”.
- “Ты прекрасно сработал. Я хотел бы внести предложение, как можно сделать ещё лучше”.

А теперь сравните две нижеследующих фразы:

- “Вся твоя добродетель ничего не стоит. Ты шатаешься повсюду, обижая людей своими замечаниями. Ты – лицемер. Тебе, на самом деле, наплевать на людей. Тебя волнуют

только собственные достоинства. А в глубине души ты – недоброжелательный и жестокий человек”.

- “Ты совершаешь множество актов милосердия для разных людей, что говорит о том, какое у тебя доброе сердце. Однако я заметил, что время от времени ты говоришь слова, которые обижают людей. Я уверен, что, если ты станешь осознавать это, твоё добросердечие заставит тебя быть более осторожным”.

Вы ничего не теряете, начиная с более мягкого варианта. Если такой подход окажется неэффективным, можно мало-помалу перейти к более жёсткому методу. Но никогда не используйте усилий больше, чем того требуют обстоятельства. В первом из двух, приведённых выше примеров, подход является настолько жёстким, что для вашего собеседника будет очень трудно принять замечания. Он, скорее всего, будет отрицать, что жесток и недоброжелателен. Он, вероятно, отклонит самую важную часть вашей мысли о том, что ему необходимо совершенствоваться. Замечание же, которое начинается с похвалы, создаёт ему доброе имя, и человек, скорее всего, постарается оправдать ваше высокое мнение о нём.

9. Слишком длинные замечания

Иногда, когда вы делаете кому-то замечания и даже используете сильные выражения в качестве укора, ваши действия совершенно правильны. Но не говорите дольше, чем это необходимо. Есть много примеров того, что короткого наставления, состоящего из двух или трёх предложений, вполне достаточно. Если же вы на этом не остановитесь и разразитесь пятнадцатиминутной тирадой, – ваша реакция чрезмерна. Если бы последние четырнадцать минут были необходимы, они послужили бы причиной чьих-то страданий, не приводящих вас к цели. Но когда вам всё же нужно дать кому-то нагоняй, постарайтесь сделать это как можно более кратко. Используйте наименьшее количество слов, способных ясно и чётко объяснить, – что вы имеете в виду. Когда вы немногословны, ваш визави в состоянии уловить основную мысль, которую вы стараетесь до него донести.

Слишком длинное замечание:

- “Твоё поведение вчера было невыносимым. Я знаю в тебе склонность совершать ошибки, но то, что ты сделал вчера вечером, скверно даже для тебя. Это было отвратительно! Это было просто ужасно! Тебя что, никогда не учили хорошим манерам? Разве твои учителя не объясняли тебе, как следует себя вести? У тебя, наверняка, кошмарные друзья, иначе они оказали бы положительное влияние на твоё поведение. Ты вёл себя просто мерзко! Тебе необходимо найти кого-нибудь, чтобы он поучил с тобой *муссар*, тогда ты не будешь вести себя так плохо. Что ты собираешься предпринять, чтобы стать лучше? Нет, это

было отвратительно то, что ты сделал! Ты поступил ужасно!” ... И т.д., и т.д.

Для любого человека было бы тяжело выслушать такую длинную речь. Если использовать нужные слова и донести свою мысль в сжатой форме, можно достичь более убедительного эффекта, чем длинная лекция, с повторением тех же мыслей и слов. Основная идея должна быть следующей: “Мне не нравится то, что ты делаешь. Скорректируй своё поведение на будущее”.

Получить обещание от вашего собеседника изменить своё поведение в будущем более важно, чем количество слов, которые вы используете. После того, как вы донесли до него свою мысль в сжатой форме, возьмите с него слово исправить своё поведение.

Сравните вышеприведённый пример с этим:

- “То, как ты себя вёл вчера вечером очень огорчило меня. Я надеюсь, в следующий раз ты постарайся избежать поступков, которые меня раздражают. Можешь ли ты мне честно пообещать, что такое не повторится?”.

Короче говоря, после того, как вы высказали свою мысль чётко и лаконично, – замолчите. Вы сказали достаточно, теперь подождите, – посмотрим, как ваш визави ответит вам.

10. Благодарность за получение советов по исправлению недостатков

Если вы хотите подсказать кому-то, что ему необходимо исправить некоторые недостатки, сделайте это так, чтобы он захотел быть вам благодарным за данные ему советы. Если он почувствует, что вы искренне заботитесь о нём и хотите ему помочь, он поймёт, что вами движет неподдельный интерес к его же благополучию и почувствует со своей стороны благодарность за ваши усилия. Именно это должно быть в центре вашего внимания, когда делаете человеку замечание. Спросите себя: “Как лучше сказать ему, чтобы он был благодарен за возможность избавиться от недостатков?”.

Когда кто-то обращает ваше внимание на способы – как вам избавиться от своих собственных недостатков, будьте благодарны тому человеку за возможность, которую он вам предоставляет. Он, может быть, нарушил все правильные способы, подсказывая пути для положительных сдвигов для вас, но это не должно останавливать вас от избавления от недостатков. Не позволяйте отсутствию у него коммуникативного мастерства помешать вам стать лучше.

11. Атака на человека во всей его совокупности

Такое нападение называется глобальной атакой.
Например:

“Ты разваливаешь всё, к чему прикасаешься!”.

“Ты никогда и ничего не делаешь как следует!”.

“В тебе нет ничего хорошего!”.

Человек совершающий глобальную атаку, обычно объясняет себе, что если тот другой поймёт, насколько он ужасен, он вдруг сразу

начнёт что-то менять в себе, чтобы исправиться. Ну и как часто это исправление случается в действительности? Если вы совершаете вторую глобальную атаку на человека, это означает, что ваша первая попытка не была настолько успешной, насколько вы надеялись.

Таки глобальные атаки оказывают разрушительный эффект на того, кому они адресованы. Побуждайте людей исправиться, воодушевляя их. Чем лучше человек думает о себе, тем активнее становятся его усилия быть достойным этого положительного мнения.

12. Ориентироваться на будущее

Общаясь с людьми, ориентируйтесь на будущее, а не на прошлое. Имеется ввиду, что если вы постоянно думаете о том, что человек сделал что-то не так в прошлом, вы легко скажете что-нибудь, что окажется *онаат дварим*. Хотя вполне очевидно, что прошлое уже изменить невозможно. Что прошло, то прошло. Единственная возможность изменить что-то к лучшему, это сконцентрироваться на том, что вы ожидаете от него, чтобы он сделал или не сделал в будущем.

Люди ориентирующиеся на прошлое, высказываются следующим образом:

“Ты должен был бы...”

“Почему ты сделал...?”

“В прошлый раз ты поступил плохо...”

Если же вы ориентируетесь на будущее, вы сосредоточены на том, что вы хотите, чтобы произошло. Здесь акцент на действии, а не на осуждении. Проясните для себя – какова ваша цель: Вы хотите лишь осудить кого-то за то, что он совершил в прошлом, или же хотите повлиять и воодушевить его на положительные поступки в будущем? Люди с ориентацией на прошлое часто создают себе ненужные проблемы. Люди же с ориентацией на будущее способны обогатить свою жизнь, осуществляя конструктивные изменения.

13. “Ты из тех людей, которые”...

Если вы хотите сделать замечание человеку, старайтесь избегать утверждений, намекающих на то, что его личность в целом порочна и несовершенна. Не начинайте свою критику со слов: “Ты из тех людей, которые всегда делают это плохо,” или “Ты из тех людей, которые разваливают...”. Если вы хотите побудить человека сделать что-то или прекратить делать что-то, не говорите ему, что он из тех, кто делают всё наоборот, о чём бы их не попросили, – это не самая лучшая стратегия. Если вы хотите сказать человеку, что он из тех людей, которые..., сосредоточьтесь на его положительных качествах. Покажите ему, что он из тех людей, которые обладают позитивными качествами, и он захочет оправдать эти качества.

Например, вы хотите, чтобы кто-то сходил с вами туда, куда нужно вам, а он не изъявляет желания составить вам компанию. Какой эффект произведёт на него следующая тирада: “Ты из тех людей,

которых заботят только их собственные интересы! Ты не из тех, кто хочет сделать что-нибудь для ближнего, ты любишь только себя!”.

Сравните предыдущую фразу с положительной формулировкой: “Я знаю, что ты предпочёл бы остаться дома. Но ты из тех людей, которые любят делать добро людям. Я был бы очень благодарен, если бы ты составил мне компанию. Я надеюсь, что твоё стремление делать добро людям перевесит твоё нежелание пойти со мной”.

Отрицательный подход:

- “Ты из тех людей, которые только убивают своё время и не делают того, что могли бы сделать. Ты тратишь свои способности впустую”.

Положительный подход:

- “Ты – человек с большими возможностями. Я знаю, что когда у тебя есть интерес к делу, ты в состоянии достичь многого”.

14. Критикуя то, чего нельзя изменить

Если чего-то явно нельзя изменить, критика этого явления лишь создаст лишние неприятности и не возымеет никакого благотворного эффекта. Перед тем, как критиковать кого-нибудь по спорному вопросу, спросите себя: “Сможет ли тот человек изменить что-то, если он искренне желает изменений?”. Не критикуйте человека за то, в чём нет его вины. Например, критика человека в отсутствие ума, критика человека за нечто, содеянное его родителями, критика человека за неумение делать что-либо, к чему у него нет таланта.

XIX. Особые ситуации

1. Учителя

Одной из главных задач любого учителя – воодушевить своих учеников и привить им любовь к учёбе. Научить человека позитивному отношению к учёбе и приобретению знаний гораздо важнее, чем дать ребёнку какие-то конкретные знания. Если же учитель унижает своего воспитанника, это вызывает в ребёнке негативные чувства к самому себе, к учёбе и к самой школе.

Замечания, умаляющие достоинство ученика, особенно, когда рядом находятся одноклассники, могут быть очень унижительны. Особенно для тех, которые уже и без того комплексует из-за слабой успеваемости. Уважение к чувствам учащихся является необходимой предпосылкой для хорошего учителя. Даже если речь идёт о трудном ученике, существуют положительные методы для его обуздания, а есть подходы, которые контрпродуктивны и болезненны.

У меня был учитель, который всегда реагировал на ученика, не сумевшего ответить на поставленный вопрос, следующим образом: “Ничего-ничего. Можно ещё кого-нибудь спросить”. Поскольку это был его стандартный подход, никто из учеников никогда не чувствовал себя оскорблённым. Первая часть фразы моего учителя носила успокаивающий характер, а вторая часть стимулировала учеников учиться усерднее, чтобы суметь в следующий раз ответить на вопросы учителя.

В рекомендациях к преподаванию Торы Рамбам пишет: “Когда преподаватель Торы читает студентам лекцию, а они не всегда понимают учителя, последний не должен злиться на них. Скорее, ему следует повторить свой тезис несколько раз, пока студенты его не усвоят. Студент не должен говорить, что он понял, если он не понял. Ему следует продолжать задавать вопросы о том, что именно ему не понятно. И, если учитель начинает злиться на него, ученик должен сказать: ‘Мой Реббе, это ведь Тора, и я обязан учить, пока мне не станет понятно’” (“Хилхот Талмид Тора” 4:5).

“Учитель должен быть терпелив к своим ученикам, если они не понимают материала из-за того, что он труден для усвоения, или из-за того, что уровень понимания требует более неторопливого

подхода. Но если учитель видит, что его ученики не принимают учёбу всерьёз, он обязан действовать так, как если бы он рассердился на них, даже если этим он приведёт их в смущение. Но он должен заставить их изменить своё отношение к учёбе” (там же 4:5).

Из рассуждений Рамбама мы делаем вывод, что учитель обязан очень тщательно взвешивать ситуацию. Он должен чувствовать, какой подход требуется каждому ученику. Методы, которые будут чересчур строгими для конкретного учащегося, могут оказаться очень контрпродуктивными. И, наоборот, если учитель слишком мягок и снисходителен, когда предпочтительнее быть строгим, он не выявит лучших качеств в своих учениках. Мой опыт общения со студентами привёл меня к уверенности, что предпочтительнее быть более благодушным, нежели проявлять излишнюю строгость. Если у вас возникнут вопросы, посоветуйтесь с успешными, восприимчивыми учителями.

2. Родители – детям

Самыми главными людьми для детей являются их родители. Для ребёнка создание своего образа в жизни во многом зависит от информации, постоянно получаемой им от родителей. Если такая информация говорит о том, что ребёнок одарён, что он хорош, даже если у него есть какие-то недостатки, ребёнок поверит в то, что он может выполнить то, что задумал, и будет, как правило, чувствовать себя полноценным человеком. Но если ребёнок постоянно получает от родителей характеристики негативного плана, он, скорее всего, будет страдать от этого всю свою жизнь.

Просто удивительно, сколько родителей, любящих своих детей, выстраивают вокруг них барьеры из осуждающих комментариев. Они постоянно указывают детям на их ошибки и недостатки. Причём, они делают это так часто, что просто не замечают, что создают в глазах ребёнка его отрицательный образ. Любые маленькие ошибки ребёнка бледнеют по сравнению с главной ошибкой таких родителей.

Когда родители обращаются к своим детям, они должны помнить о запретах нарушать законы *онаат дварим* (“Хинух” 338). Прямая обязанность родителей – сделать ребёнку замечание, если это необходимо. Но даже и тогда родители должны быть очень осторожны в том, как лучше всего это сделать. Любой родитель может выйти из себя, если его ребёнок постоянно ведёт себя плохо или наглет в ответ на замечания. В таких случаях оскорбления и унижения не работают – нужна иная стратегия.

Родители, обучающие своего ребёнка ценностям Торы с любовью и уважением к личности этого ребёнка, получают человека, который будет стремиться исполнить заповедь почитания родителей. Каждый ребёнок индивидуален и относиться к нему нужно согласно его персональным качествам. Самыми важными инструментами для родителей являются: громадное количество ободрения и способность видеть хорошее в каждом ребёнке, не упуская из виду его недостатки, которые нуждаются в исправлениях.

Самые большие недостатки родителей – это гнев и нетерпимость даже к лёгкому недовольству ребёнком. Это создаёт напряжение в доме, увеличивает недисциплинированность ребёнка и ведёт, в конечном итоге, к *онаат дварим*. Родители, замечающие за собой частую гневливость по отношению к детям, должны сделать решительные усилия и научиться контролировать это своё деструктивное качество.

Чем легче родители могут дисциплинировать своих детей с любовью и уважением, тем меньше у них шансов попасть в капкан *онаат дварим*. Читайте книги по воспитанию и влиянию на детей с точки зрения Торы. Не стесняйтесь консультироваться у других людей. Постоянно учитесь. Даже ребёнка, которого, кажется, невозможно усмирить, можно изменить, если правильно подходить к нему в течение длительного периода времени.

Ребёнок – это дар Б-жий, и он создан по образу Вс-вышнего. Каждый родитель, который обращается со своим ребёнком с таких позиций, получит много радости от него.

У родителей должно войти в привычку, обращаясь к детям, выражать свои взгляды в позитивном ключе. И хотя необходимо, когда только возможно, указывать детям на то, чего не следует делать, фиксируйте внимание на положительных моментах. Будьте осторожны, чтобы не делать замечаний детям в присутствии посторонних. Даже собственные дети должны получать замечания один на один, если только нет необходимости оградить их от совершения плохого поступка в данный конкретный момент, а рядом есть посторонние.

Отрицательный подход:

- “Если ты не будешь усердно заниматься, ты завалишь экзамен!”.

Положительный подход:

- “Если ты будешь усердно заниматься, ты сам увидишь пользу от своих усилий”.

Отрицательный подход:

- “Если ты не пойдёшь спать вовремя, то пожалеешь!”.

Положительный подход:

- “Если ты пойдёшь спать сейчас, то хорошо отдохнёшь до утра и сможешь больше сделать из того, что тебе нравится”.

Если положительные подходы не срабатывают, вам придётся использовать предупреждения о негативных последствиях. Однако частое использование отрицательных обращений создаёт негативную атмосферу в доме. Большинство взрослых предпочитают работать на тех, кто говорит: “Если вы будете работать хорошо, вы получите повышение”, нежели на тех, кто говорит: “Если вы не будете стараться, я уволю вас!”

3. Дети по отношению к родителям

Дети должны быть очень осторожны в том, чтобы не сказать чего-нибудь родителям, что огорчит тех. Само собой разумеется, что законы об *онаат дварим* относятся и к детям, когда они общаются со своими родителями в дополнение к заповеди почитать своих отца и мать. Теоретически дети должны быть настолько благодарны своим родителям, что обязаны быть особенно осторожны, дабы не обидеть их, более, чем кого-бы то ни было. Но реальность такова, что многие дети более уважительно относятся к посторонним людям, нежели к своим собственным родителям. Каждый ребёнок время от времени испытывает разочарование по отношению к своим родителям. Ради благополучия детей родителям часто приходится отказывать своим детям в том, чего те хотят, и удерживать их от некоторых поступков, которые те хотят совершить. Дети должны научиться разговаривать уважительно со своими родителями, даже когда те расстроены или сердиты.

Родители, в свою очередь, должны быть внимательны в том, чтобы не взваливать слишком сильную душевную нагрузку на своих детей. Чтобы предотвратить ненужные споры и ссоры, родители должны чувствовать эмоциональные границы каждого ребёнка. Если родитель слишком критичен по отношению к своему сыну или дочери, он подталкивает ребёнка к резким ответам. Эмоциональные всплески создают аналогичную реакцию со стороны человека, к которому эти всплески обращены. Когда вы слишком эмоциональны, критикуя ребёнка или требуя чего-то от него, – он, скорее всего,отреагирует в неуважительной манере. Постепенно это создаст плохие привычки в ребёнке. Обращайтесь к своим детям с уважением и настаивайте на том, чтобы они разговаривали с вами с уважением, как и подобает говорить с родителями. Делайте это в спокойном и настойчивом тоне.

4. Маленькие дети

Законы *онаат дварим* относятся даже по отношению к маленьким детям. Обижать малышей или даже в шутку страшить их является нарушением заповеди об *онаат дварим*.

Люди могут сказать детям такое, что никогда не сказали бы взрослому человеку. Например, сказав ребёнку фразу, что вы собираетесь забрать у него нос, его можно ужаснуть так же, как если бы вооружённый бандит “в шутку” угрожал застрелить вас, а после длительного устрашения отпустил. И даже если бандит практически не нанёс вам физического вреда, у вас всё равно останется чувство тревоги и беспокойства. В такого рода ситуации каждый сразу же понимает, насколько он был неправ. Но для малыша не существует разницы между обоими, описанными выше примерами. Не дразните, иными словами, не огорчайте словами маленьких детей.

Нижеследующее реальное событие иллюстрирует мою мысль. Ребёнок возвращается домой и обнаруживает, что входная дверь заперта. Пока он ждал возвращения родителей, проходивший мимо сосед, увидевший, что ребёнок не может попасть в дом, сказал: “Ты, наверное, надоел своим родителям, и они просто удрали от тебя”.

Услышав это, ребёнок испугался так сильно, что начал плакать, и плакал до тех пор, пока его родители не вернулись, наконец, домой. Прошло довольно много времени, прежде, чем они сумели успокоить испуганного ребёнка и убедить его, что никогда не откажутся от него. Сосед, пошутивший с ребёнком, не хотел, разумеется, огорчить малыша. Большинство читающих эти строки будут уверять, что они никогда не сказали бы ничего подобного ребёнку. Но, к сожалению, есть приличные и вежливые люди, которые всё же могут сказать детям злую шутку.

5. Друзья

Если вы дружны с кем-то, у вас есть относительно вашего друга имеются определённые ожидания, которые приносят вам разочарования, если они не осуществляются. Если друг не поступает по отношению к вам так, как вы рассчитываете, выскажите ему свои претензии в позитивной манере.

Например, ваш близкий друг не писал вам и не звонил более месяца. Если вы сделаете ударение на негативе, то такой подход будет расцениваться как *онаат дварим* и создаст больше напряжения в ваших отношениях:

Отрицательный подход:

- “Почему ты не звонил целый месяц? Это говорит о том, что тебе наплевать на меня! Я вижу теперь, что ты мне вовсе не друг!”.

Положительный подход:

- “Меня всегда радуют беседы с тобой. Ты, вероятно, был очень занят в последнее время. Я надеюсь, нам удастся найти больше времени для общения”.

Отрицательный подход:

- “В последние пять встреч мы делали всё, что хотел ты. Я устал всё время уступать тебе. Если бы ты был настоящим другом, ты бы спрашивал и меня, чего же хочу я”.

Положительный подход:

- “Давай решать по очереди, куда мы пойдём. Поскольку в прошлый раз ты решал, куда мы пойдём, позволь на сей раз решать мне”.

6. Выполняя *мицву*

Когда кто-то поглощён выполнением *мицвы*, а другой человек отвлекает его в это время, первый испытывает искушение ответить одним из вариантов *онаат дварим*:

- “Бездельник, разве ты не видишь, что я исполняю *мицву* в данный момент? Как смеешь ты беспокоить меня, когда я исполняю такое возвышенное дело?”.

- “Я обращаюсь с молитвами ко Вс-вышнему. Ты же всего лишь прах и ничтожество. Шуметь во время моей молитвы это мерзость и наглость с твоей стороны. Ты, низменное создание, сиди тихо, пока я не кончу молиться!”.

И хоть не каждый выскажется в таких крайних выражениях, как в приведенных выше примерах, многие, однако, отвечают тоном или голосом, предполагающим именно этот смысл для впечатлительного, обидчивого слушателя. Когда вы выполняете *мицву* или мо́литесь, вы вовлечены в особые отношения со Вс-вышним. Эти отношения должны придать вам скромность и чувство любви к каждому человеческому существу, которое было создано по образу и подобию Творца. Если кто-то мешает вам во время совершения *мицвы* или во время молитвы, – то, как вы обращаетесь к людям, должно отражать священность возвышенного действия, которое вы совершаете.

- “Я был бы рад помочь вам сейчас же, но мне необходимо закончить выполнение *мицвы*, после чего я с удовольствием помогу вам”.
- “Я сожалею, что причиняю вам неудобства, но мне бы хотелось сначала закончить молитву, и я был бы вам очень благодарен, если бы вы подождали в тишине пока я закончу”.

7. Разгневанный человек

Когда кто-то уже разгневан ему легче произнести слова, которые сделают его ещё более разгневанным. Если человек уже разозлён, он скорее оскорбится тому, что вы ему скажете. Вы можете высказать ему намного больше слов, когда он в хорошем расположении духа, нежели избежать тех слов, которых вам не следует говорить, когда он рассержен.

Если кто-то рассержен, то успокоить его – акт милосердия. Но наши мудрецы предостерегали нас против обращения к разгневанному человеку до того, как он готов услышать то, что вы хотите ему сказать. Сказав человеку, который в ярости: “Быть разозлённым – нехорошо” или “Не будь злым”, не поможет погасить в нём огонь ярости.

Ответить яростью на ярость – ошибка. Это только подливает масла в огонь. Научитесь успокаивать людей, когда они раздражены. Это настоящее искусство, так как не существует готовой формулы, которая сработает в любой ситуации. Говорите очень спокойным голосом и попытайтесь мысленно увидеть ситуацию с максимальной объективностью. Если не преуспеете в своей попытке, вы можете ещё больше расстроить его. Помолчите, пока его ярость сама по себе не уменьшится. Рассматривайте своё молчание в таких случаях как возможность обрести больше самоконтроля.

Существуют люди, которые используют свою ярость в качестве защитного оружия дабы избежать столкновения с другими важными проблемами. Им уже известно из опыта, что если они показывают себя разозлёнными, окружающих это пугает, и те оставляют их в покое. Противоядие к этому – не пугаться, когда кто-то проявляет

привычное озлобление. Если человек склонен к насильственным действиям, это гораздо серьёзнее, и следует проконсультироваться с профессионалом, у которого есть опыт в такого рода ситуациях. Но большинство людей, впадающих в ярость, на самом деле довольно безобидны. Тот факт, что их лица багровеют, голос повышается, они стучат по столу и т.д., вовсе не означает, что вы должны удовлетворить их необоснованные требования. Если они видят, что вы способны игнорировать их вспышки, они поймут, что не добьются ничего, прибегая к такой тактике и перестанут использовать её в общении с вами.

8. Работодатели

Работодатель всегда хочет, чтобы его сотрудники хорошо работали. Но у него только два пути, чтобы стимулировать их деятельность. Один – через положительное стимулирование, награждая и поощряя за отличную работу. Другой – через критические замечания и угрозы. И хотя существует достаточно работодателей, использующих второй подход, все, кто писал книги о прагматике в получении наибольшей производительности и качества труда, отмечали важность и преимущества положительного стимулирования.

Хозяин, который критикует своих рабочих и отчитывает их, может увидеть немедленную отдачу. Но эти положительные сдвиги длятся очень короткий период времени. Остаётся обида, и, даже если работник не увольняется, существует много пассивно-агрессивных приёмов, которые он, скорее всего использует, чтобы расквитаться с хозяином. С другой стороны, у работодателя, использующего искреннюю похвалу и комплименты, будут высокомотивированные работники, желающие ему успеха.

С точки зрения Торы, даже если бы отрицательный подход был равен положительному (что, конечно же, не так), это всё равно было бы неправильно. Работодатель играет важную роль в жизни своих сотрудников и его слова оказывают глубокий эмоциональный эффект. Здесь легко нарушить заповедь не произносить *онаат дварим*. Более того, если работник слышит в свой адрес грубую критику, он сильно расстраивается, и, скорее всего, перенесёт это расстройство домой на своих близких. Поэтому самый лёгкий способ выпустить пар, когда кто-то оскорбил вас, это оскорбить другого. Всего этого можно легко избежать с помощью похвалы за хорошо сделанную работу и используя вежливый и почтительный подход к тем видам деятельности, которые нуждаются в улучшении.

Оскорбительный подход:

- “Что с тобой? Можешь ли ты сделать хоть что-нибудь правильно? У тебя столько ошибок в работе – я мог бы нанять обезьяну, и она работала бы не хуже тебя. Я не понимаю, почему я до сих пор держу тебя на этой работе?!”

Положительный подход:

- “Ты, как правило, прекрасно справляешься с заданиями. В последнее время я заметил несколько ошибок, которые вкрались в твою работу. Могу ли я чем нибудь помочь тебе? Когда у меня случались такого рода ошибки в прошлом, вот что я делал, чтобы их исправить”.

Обратите внимание на последнее предложение. Работодатель признаёт, что он тоже человек, и ему случалось совершать ошибки в прошлом. Также отметьте, что работодатель начал разговор с сотрудником с похвалы. Это облегчает сотруднику возможность принять указания хозяина. Очень важно, чтобы похвала была искренней, и была высказана даже убедительней, чем критические замечания.

Более того, работодатель совершает благородное дело, показывая сотруднику – каким образом усовершенствовать свои показатели в работе, потому что это предотвратит его увольнение и увеличит шансы на продвижение по службе и повышение зарплаты.

9. Работники

Как работодатели должны быть осторожны в своих чувствах по отношению к работникам, так и работники должны быть осмотрительны в своих чувствах по отношению к работодателям. В то время, как большинство сотрудников будут осмотрительны, чтобы не слишком огорчить своё начальство из практических соображений, работодатели тоже нуждаются в положительных оценках со стороны тех, кто на них работает. Некоторые работники могут высказать трудноуловимый *онаат дварим* комментарий, который недостаточно силён, чтобы вызвать слишком сильное раздражение у работодателя, но, тем не менее, он может доставить ему неприятные ощущения.

Если вы недовольны перспективами в своей работе, объяснитесь вежливо и прямолинейно со своим начальником. Если вы проделали это уже несколько раз и всё безрезультатно, подумайте, в ваших ли интересах продолжать работать на этого хозяина. Если да, то будьте благодарны за то хорошее, что принесла вам данная работа. Полезно составить список всех положительных аспектов, связанных с этой должностью и почаще перечитывать его. Когда станете принимать во внимание все положительные факторы, вам легче будет справляться и с отрицательными моментами в вашей работе.

10. Водители

Если вы недовольны тем, как кто-то водит автомобиль, то выкрикивать обидные слова в его адрес, как правило, не полезно. Фактически, это может заставить его так разозлиться, что он совершит аварию из-за того, что вы ему сейчас сказали. Ваш *онаат дварим* может отвлечь его внимание от дороги и привести к фатальному исходу.

Если вы замечаете, что кто-то ведёт машину не так, как следует, посочувствуйте такому водителю, его пассажирам и любому, кому он может причинить ущерб. Отнеситесь к нему с любовью и мягко скажите: “Пожалуйста, едьте осторожно и следуйте правилам вождения. Так будет намного безопаснее для вас и ваших близких”.

Я встречал много водителей, орущих на других водителей. Но когда водитель оскорблён, я ещё не видел, чтобы он в ответ сказал: “Спасибо”. Даже если он знает, что был неправ, но когда кто-то оскорбляет его, его гордыня становится препятствием и он ответит, скорее, запальчиво, но не признаёт своей ошибки.

Запомните, что если вы обращаетесь к водителю, – ваша цель – побудить его вести машину осторожнее. Задевать чувства и злить его – контрпродуктивно. Вы исполните заповедь спасения жизней путём убеждения водителя вести машину осторожней. Подумайте, – каким образом лучше всего исполнить эту заповедь. Не кричите водителю первое, что придёт вам на ум, даже если вы очень огорчены тем, как он ведёт машину.

11. Незнакомец

Когда разговариваете с незнакомым прежде человеком, вы ничего не знаете о степени его обидчивости. Вы ничего не знаете о его жизни и, поэтому, можете нечаянно обидеть его. Присмотритесь к выражению его лица. Если то, что кажется нейтральным вам, причиняет собеседнику дискомфорт, (что можно заметить по его мимике), – извинитесь и смените тему разговора.

К примеру, вы только что заработали кучу денег и хотите похвалиться этим. А человек, с которым вы беседуете, наоборот, потерял в сделке большую сумму. Если вам известно об этом, говорите с ним на другие темы.

Вы хотите похвастать своими детьми. А человек, с которым вы беседуете, бездетен. Зная об этом, вы будете говорить с ним о чём-то ином.

12. Перебивать говорящего

Когда кто-то говорит или выступает перед аудиторией, находятся в толпе люди, которые получают удовольствие, выкрикивая оскорбления и насмешки в адрес говорящего. Такие выкрики могут очень смутить и расстроить выступающего. Если вы не одобряете того, о чём говорит оратор, у вас есть право не соглашаться с ним. Но ваша манера вести дискуссию должна быть уважительной. Даже если то, о чём он говорит, заслуживает серьёзной критики, вы сослужите плохую службу своим идеям, если станете оскорблять оратора. Шквал ваших насмешек может заставить аудиторию пожалеть выступающего и проникнуться симпатиями к его словам в большей степени, чем если бы вы спорили с ним в приличной манере. Ваши мысли не дойдут до аудитории, потому что она, скорее всего, будет отвлечена на неадекватность стиля вашей дискуссии. Приведение

аргументированных и объективных доказательств по существу проблемы будет более эффективным, нежели эмоциональные всплески или язвительные реплики.

XX. Когда люди оскорбляют

1. Подстрекая к оскорблению

Некоторые испытывают зуд, желая оскорбить кого-нибудь, но они обладают достаточно строгой шкалой ценностей, чтобы осознавать, что делать им так не следует. Поэтому они стараются побудить кого-нибудь другого совершить это оскорбление вместо них. Существует множество утончённых, хитроумных способов, с помощью которых это можно сделать.

Заставить кого-нибудь согрешить, есть нарушение закона Торы против “возведения препятствия перед слепым” (*Ваикра* 19:14). Если вы подстрекаете кого-нибудь, чтобы он оскорбил другого, вы заставляете оскорбителя нарушить заповедь Торы и, следовательно, сами нарушаете заповедь Торы.

Иногда человек подстрекает кого-то, чтобы тот оскорбил третьего потому, что этот ‘кто-то’ способен более искусно сделать такую разрушительную работу, нежели сам подстрекатель. Такое поведение наносит эмоциональный вред самой жертве и духовный проигрыш оскорбителю. Это даже хуже, чем если бы сам подстрекатель лично оскорбил кого-то.

Когда кто-то изощённо оскорбляет другого, будьте осторожны, чтобы не воодушевить оскорбителя, дабы он не сделал аналогичных высказываний в будущем. Если у оскорбителя есть восприимчивая аудитория, ему легче тогда поддаться соблазну и не отказать себе в запретном удовольствии оскорбить кого-либо.

В главе “Остановить оскорбляющего” обсуждается обязанность осудить тех, кто оскорбляет других. Но даже если вы сами не в состоянии резко оборвать оскорбителя, не делайте и не говорите ничего, что могло бы указать на его одобрение. Смеясь его замечаниям или кивая головой в знак одобрения его острот, вы подталкиваете его к продолжению. С другой стороны, хмурясь или качая головой в знак осуждения того, что он делает, вы отобьёте у него охоту оскорблять других.

Когда кто-то оскорбляет другого, никогда не говорите: “Это было очень остроумно с твоей стороны!”. “Я нахожу, что ты забавен. Ты мог бы стать профессиональным комедийным актёром”. “То была хорошая шутка!”. “У тебя оригинальные и творческие способности”.

2. Остановить оскорбляющего

Заметив, что кто-то оскорбляет людей, наберитесь смелости и остановите его. Разумеется, всё зависит от того, кто этот человек и каковы ваши взаимоотношения с ним. Если преступник-психопат с ножом в руке оскорбляет кого-то, не нужно, я думаю, напоминать вам о необходимости оставаться тактичным с ним. Если это уместно, объясните тому, кто оскорбляет людей, что такое поведение противоречит законам Торы, и объясните ему, какую боль он причиняет людям своими словами. Если он настолько бесстыден, что нарушает законы Торы, вы должны иметь смелость отстаивать их.

Прямой метод остановить человека, нарушающего закон против *онаат дварим*, это сказать ему: “Тора запрещает обижать людей словами. Когда вы оскорбляете человека, вы заставляете его страдать. Пожалуйста, прекратите”. Повторите эту фразу несколько раз, когда никого не будет рядом с вами. Потом вам будет намного легче сказать эту фразу людям.

А другому намного легче сказать всего лишь: “Грешно обижать людей”. Или: “Пожалуйста сделай мне одолжение – не оскорбляй его”. Или: “Меня очень огорчает тот факт, что ты оскорбляешь его. Пожалуйста, прекрати”.

Если вам трудно остановить человека, оскорбляющего других, этот приём может помочь вам: посмотрите на середину лба этого человека чуть повыше его бровей. (Избегая прямого взгляда, многие люди чувствуют себя гораздо увереннее, и им легче сказать то, что они хотят сказать).

Во многих случаях можно остановить человека от произнесения обидных слов, отвлекая его внимание.

Например, если вы видите, что человек собирается сказать кому-то обидные слова, задайте ему вопрос: “Простите, у вас есть часы? Какие часы у вас? Вы предпочитаете старомодные часы со стрелками или электронные?”.

“У меня есть идея, как заработать немного лишних денег”. (Большинство людей на этом месте остановятся и начнут слушать вас, забыв о намерении оскорбить кого-то).

“Что ты можешь сказать о нынешней главе Торы? Лично у меня есть пара интересных мыслей”.

XXI. Детей нужно учить

Детей нужно учить

Детей нужно с самого раннего возраста учить, что нехорошо дразнить, высмеивать, язвить в адрес других детей. Некоторые дети действуют как жестокие мучители. Даже дети добрейших и милейших родителей могут иногда сказать другим детям такое, что это глубоко ранит того, кому будет сказано. Родители, чьи дети выказывают боязнь быть высмеянными, могут заметить последствия *онаат дварим* со стороны проказников.

Концепция *онаат дварим* должна часто обсуждаться с детьми их родителями и учителями. Будьте внимательны и учите детей в манере, которая прибавит детям сочувствия по отношению к другим людям. Использование сарказма и высмеивание ребёнка за *онаат дварим*, скорее всего, преподнесёт ему плохой урок. Заповедь любви к ближнему должна преподноситься ребёнку в качестве основы для полного запрета против *онаат дварим*.

Отрицательный подход:

- “Ты ужасный ребёнок из-за того, что высмеиваешь других! Если ты и дальше будешь продолжать это делать – кто знает, как плохо ты кончишь. У тебя нет никаких чувств по отношению к другим. Хватит!”.

Положительный подход:

- “Я заметил, что ты расстроился, когда твои рыбки в аквариуме погибли. Это говорит о том, что ты умеешь переживать. Когда над кем-то смеются или дразнят, они могут чувствовать себя даже хуже, чем ты, когда твои рыбки погибли. Настоящий герой это тот, кто обладает самоконтролем. Давай-ка потренируемся над выработкой самоконтроля, чтобы не говорить в адрес других детей ничего, что могло бы задеть их чувства”.

Давайте детям награды и призы в качестве стимула за то, что они определённый период времени не произносили в адрес друзей и родных того, что могло расцениваться как *онаат дварим*.

XXII. Избегая *онаат дварим*

1. Откажитесь от ненужных слов

Один из знатоков языка постоянно повторял следующее правило: Откажитесь от ненужных слов, откажитесь от ненужных слов. Он утверждал, что, как в рисунке не должно быть лишних штрихов, а в машинах не должно быть лишних частей, так и в предложении не должно быть лишних слов, а в абзаце – лишних предложений. Это должно стать девизом для человека, стремящегося не нарушить запрет против *онаат дварим*. “Откажитесь от ненужных слов!”. Лишние слова могут причинить боль и раздражение. Если ваши слова могут причинить человеку страдания, не упускайте из внимания главную мысль, которую хотите донести до слушателя и исключите всё, что не является необходимым.

2. Искажая истину

Время от времени вы можете обнаружить себя в центре моральной дилеммы. Вас пригласили оценить покупку, прокомментировать избранника или избранницу или что-нибудь подобное. Тот, кто интересуется вашим мнением, уже сделал свой окончательный выбор, и ничего полезного к его решению не прибавится, если вы выскажетесь о его выборе в отрицательном плане. Этот человек предпочёл бы, конечно, услышать нечто положительное, но вы-то чувствуете негатив по поводу его выбора. Следует ли вам сказать вслух о ваших отрицательных ощущениях, или следует исказить истину, сказав что-нибудь позитивное?

Талмуд (Ктубот 17а) утверждает, что в такого рода ситуациях обязанность не сказать чего-нибудь такого, что травмирует чувства человека, гораздо важнее, чем обязанность держаться подальше от лжи.

Мне известно из личного опыта – люди, которым в новинку такая концепция, спрашивают: “Но как ты можешь сказать неправду?” Ответом на этот вопрос будет: “А как ты можешь сказать нечто, что причинит человеку страдание?”. Многие люди воспитываются на принципе, что обманывать запрещено, им об этом постоянно говорят с раннего возраста. Но человек, который, усваивает концепцию, что запрещено задевать чувства других людей, будет обладать таким крепким осознанием этого, что легко увидит логику в данном талмудическом принципе. Если вы отдаёте себе отчёт в том, какой вред наносится оскорблениями и унижениями, вы поймёте, что они хуже, чем негатив от высказанной вслух правды.

Некоторые оправдывают свои оскорбительные замечания, говоря: “Я рассказываю чистую правду”. Даже если то, что вы говорите, действительно правда, оно всё равно расценивается как *онаат дварим*, если только нет необходимости сказать об этом из конструктивных соображений. Сам факт, что нечто действительно является правдой, вовсе не означает, что позволительно или уместно сказать об этом. Если уж действительно необходимо об этом сказать, вы обязаны соблюдать такт.

3. Перемирие

Если вы оказались в словесной дуэли с собеседником, попросите о перемирии. Вы можете сказать что-нибудь вроде: “Мы оба сейчас эмоционально неуравновешены и сказали друг другу то, что нам не следовало говорить. Давай объявим передышку. Давай подождём немного (если нужно, час или даже несколько часов) до тех пор, пока оба не успокоимся, а затем продолжим обсуждение проблемы в более миролюбивых тонах”. Выпрашивая тайм-аут, вы уменьшаете напряжение между вами. Время, отведённое на ожидание продолжения обсуждения проблемы, даст вам обоим возможность подумать о более позитивных способах общения.

Иногда вы найдёте уместным сказать: “Я прощу прощения за злополучную ситуацию, в которую мы попали. Давай будем снова друзьями”. Это коротко, но по существу.

4. Запишите договор на бумаге

Многие конфликты возникают из-за того, что люди забывают детали заключённых между ними соглашений. Наша память отражает наши желания. Если договор не сделан в письменной форме, спорам возникнуть гораздо легче. И эти разногласия содержат в большом количестве *онаат дварим*. Досадно считаться человеком, у которого отсутствует честность и цельность натуры. Лучший способ избежать этого – записать ваше взаимное соглашение на бумаге. Иногда это стоит сделать даже с близкими друзьями и с членами своей семьи. Маленькое усилие вначале может стать хорошим взносом, поскольку сохранит вам в будущем гораздо больше нервов и времени, которые вы можете в пылу ненужной дискуссии потерять.

5. Записать прежде, чем произнести

Если вам необходимо сообщить нечто человеку, который может отрицательно отреагировать на ваши слова, а для вас очень важно донести до него нужную информацию, иногда полезно записать сперва свою мысль на бумаге. Когда вы записываете текст на бумагу, у вас есть возможность рассмотреть его более объективно. Гораздо легче просмотреть и отредактировать свои мысли, когда текст находится перед вашими глазами. Кроме того, если язык, который вы использовали при написании своего будущего сообщения, чересчур резок из-за чувства гнева или негодования, которые вас обуревали, письменный вариант речи может смягчить некоторые ваши эмоции по отношению к собеседнику. Перед тем, как озвучить своё сообщение, задайтесь вопросом: “Как, на мой взгляд, собеседник отреагирует на эти слова?”.

“Есть ли альтернативный вариант для выражения моей мысли, который более тактичен, чем тот, что я избрал?”.

“Какие слова и фразы лучше было бы убрать из моего сообщения?”.

Иногда стоит записать на аудиокассету то, что вы собираетесь сказать. В этом случае у вас будет возможность услышать свои собственные интонации. Можно представить себе, что кто-то другой говорит эти слова в ваш адрес и постараться представить свою собственную реакцию на эти слова. Спросите себя: “Что бы я хотел изменить в этих словах, если бы услышал их от кого-нибудь, сказанными в мой адрес?”.

XXIII. Тишва

1. Просите прощения

Если вы в прошлом обижали людей, то обязаны попросить у них прощения. Согласно заповедям, относящимся только ко Вс-вышнему, человек делает *тишву*, прося прощения у Создателя. Но проступки относительно других людей нуждаются в прощении человеком, которого вы обидели.

Составьте список всех, кого вы обидели словом и ещё не попросили у них прощения. Поговорите с этими людьми лично, если это возможно. Если такой возможности нет, поговорите с ними по телефону, или напишите им письмо. Многие находят трудным обратиться к людям и попросить у них прощения. Но если вам хватило дерзости обидеть кого-то, вам следует набраться силы, чтобы действовать в позитивном ключе и попросить прощения.

Вы можете сказать тому, кого обидели в прошлом: “Я очень сожалею, что сказал тебе слова, которые задели твои чувства. Я сейчас понимаю, что был неправ. Я даю себе слово больше так не делать. Пожалуйста, прости меня”. Большинство людей тут же простят вас, если увидят, что вы искренне сожалеете и действительно намерены быть более осторожными в будущем.

Если вы просили прощения у человека уже несколько раз потому, что продолжали обижать его, несмотря на повторные сожаления об этом, он, возможно, не будет готов к прощению. Вам нужно перекрыть брешь недоверия. Вы можете сказать этому человеку: “Я не осуждаю тебя за неверие в то, что я действительно изменюсь в будущем. Но если я, скажем, в течение целого месяца ни разу не обижу тебя и не задену твоих чувств, будет ли это для тебя достаточным, чтобы признать, что я искренен, и действительно хочу быть осторожным?”. Если тот человек всё равно не захочет простить вас, подождите, пусть пройдёт какое-то время, в течение которого вы

будете крайне осторожны, чтобы не произнести *онаат дварим* в адрес того человека, а затем обратитесь к нему снова. Сейчас вы можете сказать: “Я был осторожен по поводу того-то и того-то в течение длительного периода времени. Из этого ты можешь заключить, что я искренне сожалею об *онаат дварим*, в которых я виноват в прошлом. Пожалуйста, прости меня сейчас”.

2. Штрафы

Если человек понимает, что понесёт наказание за причинение людям страданий своими словами, он добьётся необходимой самодисциплины. Поэтому человек, искренне желающий обладать свойством не ранить словом других, должен разработать систему наказания себя самого штрафом в случае, если он совершает *онаат дварим*. Штраф не должен быть денежным. Это может быть любой негативный результат, который послужит стимулом для того, чтобы не нарушить данного запрета.

Вот некоторые примеры: отказаться от некоторых видов еды на неделю; переспать ночь на полу; сделать работу по дому, которую вы не можете терпеть; заставить себя перечитать эту книгу после серии нарушений.

3. Я никогда и никого не обидел словом

Ловили ли вы себя на фразе: “Я никогда и никого не обижал словом”? Если да, вы, возможно один из немногих, кто действительно никогда не говорил ничего, что могло бы обидеть другого. Но существует большая вероятность того, что вы не подозреваете о таких случаях, когда обижаете кого-то своими словами. И чем меньше вы подозреваете об этом, тем больше шансов, что вы непроизвольно причиняли своими словами обиду. Но как можно разобраться в этом наверняка? Сделайте опрос. Спросите десять человек, знающих вас лучше, чем другие, – думают ли они, что вы никогда не обидели никого своими словами?

4. Помощь со стороны

Очень часто объективный наблюдатель со стороны может лучше сделать обзор того, как у нас обстоят дела с *онаат дварим*, чем мы можем прояснить для себя сами. Мы склонны предполагать, что всё, что делаем, – правильно, и что мы не причиняем никому вреда. Но у непредвзятого наблюдателя взгляд на ситуацию более достоверный. Он замечает, – как люди, в действительности, реагируют на ваши слова. Если вы не уверены в том, причиняете ли вред кому-нибудь своими словами, – спросите мнения у посторонних.

Если у вас появилась привычка оскорблять других, а вы боитесь, что даже если решитесь заставить себя прекратить делать это, оскорбление всё равно сорвётся с ваших губ, – попросите кого-нибудь помочь вам. Попросите обращать ваше внимание на моменты,

когда вы совершите ошибку. Если хотите быть уверены, что они не забудут напоминать вам об ошибках, предложите им награду или другой стимул.

5. Публично заявленное обязательство

Заявив публично о каких-либо обязательствах, вы скорее сдержите своё слово, чем если только подумаете об этом. Поэтому велите себе повесить табличку в своём доме: “Я принимаю на себя обязательство быть осторожным, чтобы не нарушить законов *онаат дварим*. То есть, я буду максимально осторожен, чтобы не обидеть никого своими словами”.

Группа людей или семья могут написать так: “Мы, нижеподписавшиеся, принимаем на себя обязательство...” Это особенно важно в семье, члены которой имеют привычку сильно возбуждаться во время спора. Если члены семьи не хотят, чтобы посторонние видели эту декларацию, она может находиться в таком месте, где её могут видеть только члены семьи. Или это напоминание может быть зашифровано особым кодом.

6. Тора – лучшее противоядие

Лучшим средством для преодоления тенденции огорчать людей с помощью слов является развитие в себе любви к изучению Торы. Когда вы обсуждаете и делитесь идеями из Торы с другими людьми, вы избавляетесь от стремления огорчать людей словом. Изучение Торы облагораживает вас, помогает больше любить людей и делает более чувствительным к страданиям ближнего. Именно такими качествами обладали великие знатоки Торы на протяжении многих веков.

Тот, кто учит Тору, но не сумел развить в себе этих положительных качеств, должен проанализировать и выявить истинные мотивы своего изучения Торы. Если учить Тору правильным образом, чтобы выполнять её предписания, вышеупомянутые качества проявят себя автоматически.

7. Люди, злоупотребляющие бранью

Существует большое различие между человеком, который может обидеть другого раз в кои-то веки, либо когда он сильно возбуждён, и человеком, которые постоянно злоупотребляет дурным словом. Злоупотребление словом – это болезнь. Порой это хуже, чем быть алкоголиком или наркоманом. Два последних качества разрушают собственную жизнь человека. Но злоупотребляющий руганью, разрушает жизни других людей. Для ранимого человека жизнь рядом с таким индивидуумом равноценна нахождению в камере пыток.

Я не знаю, сколько человек, обладающих бранчливым характером прочитают эту книгу. Они, скорее всего, отнесутся к ней так же, как относятся к другим людям. Но если вы принадлежите к категории

людей, злоупотребляющих бранным словом, и вы читаете эту книгу, – сделайте своим главным приоритетом контроль над тем, что вы говорите окружающим вас людям. Если вы не в состоянии сделать это – обратитесь к консультанту-психологу.

Бранчливый человек, как правило, обладает очень низким уровнем самоуважения. Он постоянно чувствует себя в напряжении и озлоблении. Ему кажется, что его никто не выслушает и не станет уважать, пока он не запугает окружающих своими словесными атаками. Консультация со специалистом поможет ему сформировать самоуважение, лучше справиться со своими сложностями и устранит причины злоупотребления бранным словом. Многие из тех, кто страдает от такой проблемы, боятся обсуждать её с другими людьми. Сосредоточьтесь на цели, стоящей перед вами: обрести позитивное представление о самом себе, добиться большей безмятежности в жизни, быть способным воодушевлять других людей, чувствовать себя хорошо и не допускать нарушения важного принципа Торы. Такая целеустремлённость поможет вам обратиться к отзывчивому человеку, который поможет вам преодолеть эту пагубную привычку.

XXIV. Позитивное использование слова

1. Самоуважение и уверенность в себе

От того, насколько велико человеческое самоуважение и уверенность в себе, зависит и то, чего человек достигнет в жизни. Чем выше самооценка, тем увереннее он будет в том, что он – достойный человек, и его поведение будет соответствовать данному образу. Высокомерие – это недостаток. Но истинное самоуважение основано на ощущении присутствия Создателя и величия, которым наделён каждый человек благодаря могуществу Вс-вышнего.

Каждый раз, унижая и оскорбляя человека, вы отбиваете кусочек от его самоуважения. Ребёнок, которого унижали в детстве, может на всю жизнь остаться ущербным. Постоянное выслушивание о том, какой он ужасный и ни к чему не приспособленный, оставляет на его душе неизлечимые шрамы. Повзрослев, он сможет поработать над поднятием своего самоуважения, но это потребует больших усилий. И если он не поймёт, что ему под силу повысить уважение к себе, он будет напрасно страдать. Если вы обижаете кого-то словом, вред от такой обиды не ограничится настоящим временем. Скорее всего, все будущие негативные последствия ваших слов станут частью преступления, которое вы совершили. Да, преступления! Потому что отнятие у человека самоуважения, чувства собственного достоинства, есть самое настоящее преступление.

Станьте создателем, а не разрушителем. Помогите людям создать себе самоуважение. Тот *хесед*, который вы при этом совершаете, поможет вам во всей вашей будущей жизни.

2. Благодарность

Каждый человек должен быть оценен, и это громадное благодеяние – выразить благодарность другим людям. Тяжёлая

работа становится намного легче, когда вас ценят за ваши старания. К сожалению, многие люди находят более лёгким критиковать и жаловаться, нежели выразить благодарность или восторг. Человек, использующий силу слова для улучшения жизни других людей, не станет применять эту силу в деструктивных целях. Более того, если человек в прошлом огорчал других людей своими словами, ему следует исправить это путём совершения в настоящем множества словесных актов добросердечия: напишите коротенькие записки благодарности как можно большему количеству людей. Подумайте о людях, которых вы воспринимаете рядом с вами, как само собой разумеющихся. Какого содержания записки благодарности вы напишете им? Когда именно вы это сделаете?

Очень часто люди не выражают своей благодарности другим людям, потому что считают, что те и так знают, что им благодарны. Но дело-то ведь вовсе не в этом. Часто, если вы не выражаете своё положительное отношение к человеку и его деятельности, он и не будет знать о ваших истинных чувствах. Это ужасно, – как часто благодарность не выражается, несмотря на то, что она есть. Всегда предполагайте, что вам необходимо сказать человеку – насколько вы ему благодарны. Для вас не должно существовать незначительных вещей, по поводу которых не стоит выражать благодарность, а тот, кому вы её выражаете, всегда будет вам признателен за ваше внимание в выражении своих чувств по отношению к нему.

3. Похвала

Некоторые люди говорят, что хотели бы хвалить других, но им не хватает слов. Если вы побуждаете человека к действиям своей похвалой, вам не нужно тогда использовать обидные слова. Поэтому мы предлагаем вам список хвалебных слов и выражений. Перечитайте этот список несколько раз. Если вам не приходилось раньше хвалить кого-либо, эти слова могут показаться вам искусственными, когда вы впервые произнесёте их. Но если искренняя похвала войдёт у вас в привычку, – они станут для вас естественными.

Имеется существенная разница между искренней похвалой и лестью, которая является отрицательным качеством. Лесть – это когда вы делаете положительно звучащие заявления в чей-то адрес с целью манипулирования человеком. Вы хотите использовать собеседника для вашей личной выгоды. Искренняя похвала – это когда вы говорите положительные слова человеку для его пользы. Когда вы искренне хвалите других, вы выполняете заповедь любви к ближнему (Рамбам, “*Хилхот Дайот*” 6:3). Вы желаете ближнему чувствовать себя хорошо в настоящее время, и вы желаете вселить в него надежду на будущее.

“Это замечательно!”;

“Ты всё сделал великолепно!”;

“Это действительно здорово!”;

“Это было так любезно с твоей стороны!”;

“Это была трудная задача, но ты прекрасно справился с ней!”;

“Это было очень умно!”;

“Было интересно обсудить это с тобой”;
“Я высоко ценю ваше участие”;
“Блеск!”;
“Это было потрясающе!”;
“Это было изумительно!”;
“Превосходно!”;
“Это гениальная идея!”;
“Ваш комментарий был очень глубоким”;
“Это была очень продуктивная идея”;
“Я испытывал большое удовольствие, слушая вас”;
“Я извлёк большую пользу из беседы с вами”;
“Как это мило с вашей стороны!”;
“Ваша услуга очень помогла мне”;
“Вы не можете себе представить как много это значит для меня!”;
“Я хочу похвалить вас за ваши старания”.

Похвала только тогда считается позитивной, когда тот, кому она адресована, оценивает её. Многим не нравятся чрезмерные комплименты. И хоть дефицит комплиментов является, скорее, недостатком, однако тех, кого перехваляют, это тоже, порой, раздражает. Обычно, следует предполагать, что человек оценит по достоинству вашу похвалу. Если же вы замечаете, что собеседнику не нравится то, что вы ему говорите, – сведите свои комплименты к минимуму. Некоторые благодарны за похвалу только тогда, когда она сделана как бы походя, незаметно. Это, разумеется, зависит от каждого отдельного человека. Будьте очень внимательны к тому, какой тип похвалы каждый человек из вашего окружения ценит больше всего.

Адресуя кому-то свою похвалу, мы подразумеваем приобретение внутреннего отношения к истинной оценке других людей и к тому позитивному, что они делают. Неискренняя похвала будет звучать притворно и не принесёт никому пользы. Поработайте над овладением искусством видеть положительное в людях и над умением выразить это.

4. Комплименты

Искренние комплименты – акт большой любезности. Некоторые люди не решаются сказать комплимент, потому что боятся, что в ответ нарвутся на высокомерие. Я часто слышал от рабби Хаима Шмулевича, руководителя иешивы “Мир”, ссылавшегося на рабби Исраэля Салантера, как в таких случаях ваше внимание должно быть обращено на то, чтобы сделать приятное людям и не слишком беспокоиться в этот момент о страхе вызвать высокомерие. Эта боязнь часто служит тем, кто находит трудным делать комплименты другим, поводом для оправдания.

Хваля кого-то, вы помогаете ему во многом. Как минимум, вы даёте ему сразу же эмоциональный подъём. Но, более того, вы улучшаете его представление о самом себе, а это, в свою очередь, подталкивает его к новым достижениям.

Кроме помощи другому человеку, когда вы хвалите кого-то, вы сами испытываете ощущение душевного подъёма. Те же самые слова, что вы произносите в адрес кого-то, дают вам самим душевный подъём. Улыбки и положительная реакция людей, которых вы искренне хвалите, добавятся к радости за совершение вами добрых дел.

5. Передайте похвалу

Если вы слышали, как один человек похвалил другого, с вашей стороны будет добрым делом, если вы расскажете об этом тому, кого похвалили. Особенно, если тот, кто похвалил, является авторитетным человеком. Хвалимый будет тогда особенно вдохновлён. А если вы ранее обидели его, сказав, что некто отзывался о нём недобрыми словами, сделайте сейчас дополнительные усилия, чтобы сказать об этом человеке *лашон тов* – доброе слово. Когда только возможно, информируйте людей о том, что слышали что-то позитивное в их адрес. Это даст им приятные ощущения и может подтолкнуть к положительным деяниям. Тем не менее, будьте осторожны: похвала, о которой вы рассказываете человеку, должна быть оценена по достоинству тем, кому вы об этом говорите. Если он может выказать недовольство человеком, похвалившим его сейчас за то, за что тот не хвалил его раньше, лучше не упоминать о нынешней похвале.

- “Учитель сказал, что место из Торы, которое ты прокомментировал, было очень толковым размышлением”.
- “Я слышал, как твой начальник говорил, что ему здорово повезло, что у него есть такой работник, как ты”.
- “Больной, которого ты навещил в больнице, рассказывал всем, как он ценит твой визит и твою отзывчивость”.
- “Он сказал, что ты очень талантлив и сможешь многого достичь”.

6. Усердие

Приветствуйте усилия людей, старающихся стать лучше. Даже до того, как кто-то действительно стал лучше, если только он искренне старается, – отметьте его усилия. Особенно важно помнить об этом родителям и учителям. Вы желаете вашим детям и ученикам преуспеть, поэтому испытываете разочарование, если они не становятся лучше так скоро, как вам бы хотелось. Но если вы даёте кому-то положительную поддержку за его старания, он будет заинтересован в продолжении усилий.

Случалось ли вам когда-нибудь пытаться улучшить в себе какие-нибудь качества, когда вдруг кто-нибудь указывал вам, что вы всё ещё далеки от совершенства? Заставляло ли это замечание увеличить ваши старания, или, наоборот, принуждало вас отказаться от дальнейших попыток? У большинства людей такая критика отбивала охоту от стремления к совершенствованию.

Если кто-то старается, – дайте ему понять, что вы замечаете его усилия и цените их. Это особенно важно, когда кто-то делает что-то, что раздражает вас. Скажите ему: “Я обратил внимание на то усердие, с которым ты стараешься выполнить то, о чём я тебя просил. Большое тебе спасибо. Я знаю, – тебе трудно продолжать с таким же старанием. Но я буду тебе благодарен, если ты продолжишь в таком же духе”.

XXV. Как справиться с оскорблениями

1. Самозащита

Если кто-то обидел вас, а вы в ответ обидели его, чтобы предотвратить дальнейшие оскорбления со стороны вашего обидчика, “*Сефер haХинух*” (338) отмечает, что, в таком случае, вы не нарушили запрета против *онаат дварим*.

Но даже в целях самозащиты разговаривайте с обидчиком в достойной манере и не опускайтесь до использования грубых выражений. Если вы будете выглядеть как волевой, сильный человек даже под давлением оскорбительных нападок, вы только обретёте уважение окружающих. Умное замечание с вашей стороны будет весить больше, чем кидание грязи в своего обидчика. Очень часто полезно процитировать мысли наших мудрецов о том, что тот, кто пытается обесценить другого, использует для этого свои собственные недостатки.

Существует история о некоем знатоке Торы, которому один антисемит послал изображение собаки, пытаясь таким образом оскорбить его. Еврей, в ответ, послал тому антисемиту свой портрет с припиской: “Вы прислали мне свой портрет. В благодарность за это, я посылаю вам один из моих”. Он просто развернул оскорбление на сто восемьдесят градусов. Когда человек оказывается лицом к лицу с оппонентом, который может перехитрить его, он будет помалкивать.

Перед тем, как нанести ответный удар, задумайтесь на минуту: “А стоит ли реагировать?” Часто демонстрация того, что вас не задевают его оскорбления, могут остановить человека от дальнейших попыток задеть вас. В конечном итоге, ваша невозмутимость является самой лучшей самозащитой.

Иногда полезно отреагировать следующим образом: “Я благодарю вас за предоставленную мне возможность избавиться от моих ошибок (см. *Рош хаШана* 17а). Это было очень любезно с вашей стороны”. Если вы сумеете сказать это с широкой улыбкой на лице, ваш обидчик, скорее всего, перестанет обижать вас.

А иногда уместно сказать следующее: “Я всегда считал вас своим другом. И я был бы благодарен вам, если бы вы воздержались от произнесения в мой адрес слов, расцениваемых как *онаат дварим*”.

2. Справляться с обидой

Вам никогда не удастся полностью контролировать то, что другие люди могут сказать в ваш адрес. Но выбор – как отреагировать на оскорбление, остаётся за вами. То, как вы взаимодействуете с собой в связи со сказанным в ваш адрес, является ключом к тому, поможет или нет данный инцидент вашему духовному росту.

Если вы не в состоянии справиться с обидами, люди поймут, что вами очень легко манипулировать. Почему вы должны им это позволить?

Когда кто-то оскорбляет вас, постарайтесь мыслить логически. Если ваше внимание обратили на реальную вашу ошибку, будьте благодарны за возможность исправить её. Если же критикующий неправ, – это его грех, и вам не следует слишком расстраиваться из-за чьих-то ошибок.

Например, если кто-то обвиняет вас в себялюбии, возможно, он прав, и вы действительно несколько себялюбивы. С другой стороны, все эгоисты считают других эгоистами потому, что все те другие не хотят делать то, что желают себялюбцы. Если вас назвали эгоистом, взвесьте этот вопрос осторожно. Если вы эгоистичны, – работайте над преодолением этого недостатка. Если выпад в ваш адрес не соответствует действительности – рассматривайте это как проблему обидчика и игнорируйте её.

Имейте в виду: что бы кто ни говорил в ваш адрес – это высказывание из серии “мне кажется”. Он высказывает своё мнение, но это вовсе не означает, что оно верно. Даже когда он, в общем-то, прав, – слова, которые он произвольно использует, присущи, скорее, его собственной персоне, нежели вашей. Например, кто-то видит, что вы чересчур озабочены собственной самооценкой-недооценкой и говорит вам: “У тебя нет своего мнения. Тебя интересует только мнение других. Ты всего лишь марионетка и любой может тобой манипулировать. Ты из себя ничего не представляешь!”. Его подборка слов не базируется на реальности, а только на собственных способах выражать мысли. Он мог бы сказать: “Ты слишком озабочен тем, что люди думают о тебе, и это создаёт тебе ненужные страдания. Есть в этой черте характера и позитивный аспект, потому что ты всегда осторожен, чтобы не причинить людям боль или страдание. Ты найдёшь это полезным для работы над преодолением негативных аспектов данной черты характера”. С последним замечанием уже намного легче иметь дело. Если человек использовал более резкую терминологию, это был его подбор слов, которые причинили вам страдания. Понимание того, что он мог и должен был

говорить с большей осторожностью, позволит вам увидеть, что подобранные им слова отражают именно его манеру высказываться, а не то, что вы из себя представляете на самом деле.

Чем сильнее потребность человека в поддержке, и чем сильнее его боязнь осуждения, тем сильнее его страдания от критики или оскорблений со стороны других людей. Выработывайте самооценку независимо от одобрения или осуждения со стороны других. Совершенствуйте своё представление о себе. Чем лучше ваше самоощущение, тем меньше оскорбления будут вас беспокоить. Составьте список сильных сторон своего характера и своих достоинств. Отдавайте себе полный отчёт о собственных талантах и работайте над приобретением новых умений. Говорите с людьми, которых уважаете, и которые уважают вас. Это поможет вам обрести уверенность в себе.

Даже только чтение этой книги поможет вам легче справляться с обидами. Чем лучше вы понимаете, – как плохо обижать других, тем больше вы будете рассматривать чужие оскорбления как признак отсутствия у этих людей положительных качеств. Человек, находящийся на высоком духовном уровне, использует силу своего слова для совершения добрых дел. Если бы обидчик находился на более высоком духовном уровне, он бы не оскорбил вас.

Осознайте, – как мало вы практически теряете в большинстве случаев, когда кто-то вас оскорбляет.

В то время, как вся эта работа основана на факте, что люди страдают, когда их оскорбляют, настоящий урон, как правило, заключается в страданиях, причинённых вашей собственной негативной оценкой нанесённой вам обиды. Если вы разовьёте в себе нейтральный или положительный подход по отношению к оскорблениям, вы избавите себя от этих страданий.

Если вас обидели или сделали вам замечание, и вам трудно побороть в себе обиду, Рабби Иосеф Гурвиц из Невардока рекомендовал объяснить себе самому вслух причины, почему вы не должны позволить чувству обиды захватить вас. Некоторые причины, которые можно упомянуть, это:

- Всё, что человек говорит, чтобы обидеть вас, не соответствует требованиям Тору, и его поведение обнаруживает его проблемы, но никак не ваши;
- У вас действительно есть недостатки. Но у вас есть также и много достоинств. Не фиксируйте внимание на своих промахах, как сделал ваш обидчик;
- Очень часто тот другой не имел в виду вас, когда делал комментарий, принятый вами на свой счёт;
- Критика может быть справедливой. Но не всегда имеется возможно исправить недостаток сразу же. Скорее всего, займёт много времени и усилий, чтобы исправить недостаток. Для начала достаточно решиться и попытаться что-то изменить.
- Возможно, что тот другой был очень расстроен и чувствовал негодование. Он сказал то, что сказал, чтобы уменьшить свои собственные негативные переживания. Вы

можете радоваться, что, оскорбив вас, тот человек, сумел успокоить самого себя.

- Неприятные чувства, возникшие в результате оскорбления, временны и скоро забудутся.
- Страдания от обиды искупают ваш проступок. (“*Madraigot Haadam: nekudat haemet*”, ch.9) .

Когда кто-то оскорбляет вас, доля страдания зачастую происходит от боязни, что “кто-то ещё” узнает о том, что этот человек сказал. Проанализируйте ситуацию. Сколько человек практически узнают об этом? Сколько человек на этой планете не узнают об этом? Сколько из узнавших об этом, будут думать о нём более нескольких секунд? Когда вы поймёте, что другие не думают об этом событии столько, сколько вы боялись, что они будут думать, – вам будет гораздо легче уменьшить результат от обиды.

Не делайте ничего, что усилит оскорбления или оскорбительные комментарии того человека. В первую очередь, скажите ему спокойным голосом, что вы не потерпите оскорблений в свой адрес, и не будете реагировать ни на какие высказывания, содержащие оскорбления. Выполните это и продолжайте игнорировать всё, что этот человек говорит в оскорбительной манере. В то же самое время, подкрепите все сделанные заявления надлежащим образом. Во многих случаях это повлияет на человека, дабы он ограничил свой оскорбительный тон.

3. Реагируя на словесные нападки

Когда на вас совершается словесная атака, то первое, что вам хочется сделать, это ответить адекватно. Но что вы при этом выигрываете? Будьте заранее готовы ответить на словесные нападки так, чтобы оказать влияние на оппонента и успокоить его.

Во время своей поездки в Соединённые Штаты для сбора средств для своей иешивы в Израиле, один раввин позвонил по телефону человеку, которые прежде давал пожертвования этой иешиве, через других людей. Раввин представился по телефону: “Я – рабби П. из иешивы...”

Бизнесмен же отреагировал высокомерным тоном: “Какой ещё, к лешему, рабби П.?”

Не утративший присутствия духа рабби ответил: “Ну, этот роман не расскажешь в двух словах по телефону”.

И, хотя не каждый может быть достаточно изобретателен в затруднительных ситуациях, всегда можно недвусмысленно попросить об учтивости во время разговора. “Я был бы очень благодарен, если бы вы разговаривали в более уважительной манере”. Если же человек продолжает злоупотреблять словом, повторите спокойно снова: “Я был бы очень благодарен, если бы вы разговаривали в более уважительной манере”. Услышав такую фразу пять-шесть раз, большинство людей проникаются содержанием обращённой к ним просьбы. Только исключительно агрессивные люди не ответят благосклонно, если вы обращаетесь к ним в спокойной, уважительной манере. Последнее замечание очень

существенно: отвечать следует спокойно и с уважением к собеседнику. Если вы поступите именно так, оппонент почувствует вашу уверенность в себе. Если кто-то спорит с вами в грубой и требовательной манере, а вы в состоянии сохранить самообладание, люди будут уважать вас больше, а тех, кто совершает словесные атаки – меньше. Такой подход предотвратит эскалацию враждебности. Высший уровень, за который нужно бороться, – это развить в себе качества, необходимые для отказа от оскорбления людей именно по духовным мотивам. Но если это невозможно, – сделайте это хотя бы из прагматических соображений.

4. Отшутиться в ответ на словесные атаки

Крайний вариант защиты против словесной атаки на вас – это просто отшутиться. Если вы сумеете это сделать, ваш оппонент увидит, что любые его попытки “достать” вас будут бесполезны. Умение отшутиться показывает, что у вас есть достаточно уверенности в себе.

Когда мы говорим отшутиться, мы не имеем в виду, что вам следует высмеять обидчика. Тогда он ещё больше раззадорится и его нападки на вас усилятся. Как мы рассматриваем в главе “Высмеивать кого-то”, смеяться на другими людьми грешно. Лучше постарайтесь рассматривать попытки вашего оппонента расстроить или разозлить вас как своего рода развлечение. Смотрите на него так, как вы бы смотрели на актёра в кино. В большинстве случаев вам нужно будет сдерживать свой смех. И вовсе нет нужды в том, чтобы сказать ему, что вы смеётесь над его глупостью. Но сам факт того, что вы осознаёте своё умение делать это, является ключом к успеху в борьбе с оскорблениями. Что же касается вашего обидчика, то, увидев по выражению вашего лица, что вы не утратили присутствия духа, он непременно прекратит свои нападки.

Человек, способный отшутиться в ответ на оскорбления, никогда не будет задет ими, а это, в свою очередь, сэкономит ему массу нервных клеток. Преимущество такого подхода настолько велико, что мы вам советуем потратить некоторое время, чтобы овладеть таким мастерством. Во-первых, представьте себе, что вы в состоянии сделать это. Неоднократно представляйте себе сцену того, как вы успешно отшутились в ответ на чьи-то попытки вывести вас из себя. Если вам удастся это хоть один раз, – успех придаст вам чувство раскрепощения. Вам больше не нужно будет бояться чьих-то попыток оскорбить вас. Более того, вашему оппоненту не удастся втянуть вас в ссору.

Если только упрёки в ваш адрес не основаны на факторах, в которых вам нужно улучшить себя, – отшучивайтесь. Но если кто-то сердится на вас по веской причине, (хоть и не правильно с его стороны оскорблять вас), – вам следует работать над своим совершенствованием.

5. Игнорировать обиды

В большинстве случаев наилучшей защитой от обид может стать игнорирование их. Люди пытаются “достать” вас только потому, что они испытывают своего рода удовлетворение, когда расстраивают или выводят вас из себя. Когда они видят, что вы не обращаете внимания на их выпады, у них пропадает желание продолжать делать это. Более того, оскорбляя оскорбителя, вы, как правило, подстёгиваете его усилия оскорбить или обидеть вас. Но если первое оскорбление уже взволновало вас, зачем нужно просить добавки?

Некоторые боятся промолчать, считая, что это продемонстрирует их слабость. Но истина как раз в обратном. Человек с высоким мнением о себе не будет обижаться на необоснованные оскорбления. И чем хуже мнение человека о самом себе, тем он обидчивей. Быть достаточно уверенным в себе, чтобы не обращать внимания на нападки, является признаком внутренней силы человека.

Некоторые могут игнорировать оскорбления в свой адрес, когда никого нет рядом, но они чувствуют необходимость возразить обидчику, если при этом присутствуют посторонние. Они боятся выглядеть слабаками в глазах окружающих из-за того, что не возразили обидчику. Поймите, – человек обладающий достаточным самоконтролем, чтобы проигнорировать обиду, демонстрирует окружающим свои сильные личностные свойства. Приветствуйте любые возможности проявить своё хладнокровие, когда на вас нападают. Если другие увидят ваше спокойствие, когда вы находитесь под огнём недружелюбной словесной атаки, они, наверняка, скажут: “Этот человек может хранить самообладание в труднейших ситуациях. Я восхищаюсь такими способностями. Это признак высокого самоуважения”. И чем наглее оскорбитель, тем больше люди будут симпатизировать вам. Осознание этого облегчит ваше противостояние оскорблениям.

6. Не рассказывайте о своих обидах другим

Если кто-то обидел вас, а вы рассказали об этом другим, вы сослужили себе плохую службу. Вы, возможно, чувствуете злость и боль оттого, что кто-то принизил вас, только не рассказывайте об этом другим. Когда вы без необходимости повторяете содержание этих оскорблений другим людям, которые, возможно и не знали бы о случившемся, не расскажи вы им об этом, – вы сами, таким образом, распространяете негативную информацию о самом себе. Даже если вы протестуете, и говорите другим, что то, что было сказано в ваш адрес, неправда, найдутся люди, которые поверят в то, что сказанное в ваш адрес соответствует действительности. И чем сильнее ваш гнев, тем больше шансов, что люди сочтут ваше раздражение как подтверждение унижающих вас высказываний. Даже если вы испытываете острую необходимость повторять оскорбления, сказанные в ваш адрес, не поддавайтесь этому чувству. Ваша самодисциплина уберёжет вас от дополнительных страданий.

Если вы слышали как А. сделал оскорбительные замечания в адрес Б., который при этом не присутствовал, то, как правило, запрещено докладывать Б. о тех словах, которыми того оскорбил А. Это расценивается двояко – и как *рехилут* и как *онаат дварим*. Во

многих случаях Б. никогда бы не узнал о том, как отозвался о нём А., если бы вы не сказали ему об этом. Если же вы ему об этом доложили, он будет страдать больше: сначала из-за того что вы сказали ему об этом, затем из-за того, что тот другой сделал ему. Правильнее было бы подойти к А. и постараться повлиять на него так, чтобы он воздержался от негативных разговоров о людях в будущем. Он обязан исправить любой урон, нанесённый его словами. (См. законы *рехилут* в “*Береги свою речь*” об исключениях, когда вам разрешено предупредить человека, дабы он был сумел предотвратить практические потери).

XXVI. Оскорбляя себя самого

Осуждать самого себя

Некоторые люди являются большими специалистами в самобичевании. Есть такие, кто занимаются самоуничижением специально для посторонних. Но ещё больше тех, кто причиняют самим себе боль и страдания. Есть существенная разница между такой положительной чертой, как скромность и таким недостатком, как самоосуждение. И хоть этот изъян не является техническим нарушением запрета против *онаат дварим*, но, постоянно занимаясь самооговором, вы разрушаете свою счастливую жизнь. Человек не может любить Вс-вышнего и любить ближнего своего, если он отдаёт своё время и энергию для самоосуждения.

Чтобы преодолеть эту пагубную привычку, нужно, во-первых, отдавать себе отчёт об этом каждый раз, когда такое случается. Самокритика, ведущая к духовному росту и исправлению, является положительным качеством. Самообесценивание деструктивно и ведёт к отчаянию.

Это когда вы говорите себе: “Я неудачник. Я никогда ни в чём не преуспею”.

“Я такой тупица. Любой встречный умнее меня. Я никогда ничего не понимаю, а когда, наконец, до меня доходит, я всё равно потом всё забываю. Я всё равно ничему не научусь”.

“У меня ничего не получается толково. Я всегда ошибаюсь”.

Такого типа заявления не помогут вам стать лучше и не помогут вам стать более настойчивым. У каждого из нас свои недостатки. Но для того, чтобы преуспеть в какой-нибудь области, вам надлежит знать, что если вы очень постараетесь, то сможете достичь многого. Единственное, что для этого нужно, – упорство. Нужна

самодисциплина, чтобы сконцентрироваться на своих сильных качествах и использовать их в нужном положительном направлении.

Измените вышеприведённые примеры самооговоров на следующие:

- “Не существует такого понятия, как неудача. Если дело не получается таким образом, как мне бы хотелось, я буду продолжать стараться, пока не достигну своих целей”.
- “Даже если мне нужно затратить больше времени, чем другим, чтобы понять то, что мы изучаем, я буду стараться сделать всё, что в моих силах. Я не пытаюсь соревноваться с остальными. Поскольку я вкладываю все свои усилия в учёбу, упорный труд является моей целью”.
- “Все свои ошибки я использую в качестве учебного пособия. Они учат меня тому, что нужно сделать в следующий раз. И, хоть я и делаю ошибки, я многое делаю правильно. И это даст мне стимул продолжать двигаться в нужном направлении”.

XXVII. Исключения

1. Порочный человек

Запрет против *онаат дварим* не распространяется на порочного человека (“*Сефер Хафец Хаим*” 4:7). Но нужно быть крайне осторожным перед навешиванием на человека ярлыка “порочный”. Если же он открыто и недвусмысленно не объявлен порочным, – проконсультируйтесь с *галахическим* авторитетом о допустимости нанесения оскорбления такому конкретному человеку, которого вы лично считаете порочным.

Будьте особенно осторожны, чтобы не назвать человека порочным за мелкие проступки, которые он совершил по отношению к вам. Иначе использование выражения “порочный” за малейшие разногласия с кем-либо будут расцениваться как *онаат дварим*. Человек должен совершить много серьёзных грехов, прежде чем его можно считать порочным.

2. Потери из-за неподходящего поведения

Некоторыми движет желание сделать что-то конкретное, потому что они чётко представляют себе преимущества, которые обретут, начав действовать.

А другими движет страх того, что они могут потерять, если не станут действовать. Беседуя с людьми, движимыми страхом потерь, вам, возможно, потребуется обрисовать им картину того, что именно они могут потерять, если не предпримут определённых шагов, и как неважно они будут себя чувствовать впоследствии. Но даже в этом случае не забудьте показать им – каким прекрасным станет их

будущее, и как здорово им будет, если они предпримут рекомендуемые меры. Это поможет им обрести позитивные ощущения, связанные с предметом дискуссии.

XXVIII. В заключение

1. Сосредоточьтесь на вариантах, которые больше всего вам подходят

Читая эту книгу, вы встречаетесь с различными вариантами разговоров с разными людьми, разговоров, которые не рассматриваются как *онаат дварим*. А также со способами как справиться с нанесёнными вам обидами. Сосредоточьтесь на способах и методах, которые лучше всего подходят именно вам.

Общение с очень яркой, выразительной личностью будет иным, нежели общение с человеком скромным, интровертом. Крайне дружелюбный экстраверт может сказать так, что это не заденет чувств других людей, но те же слова могут быть сказаны авторитарным, властным человеком таким образом, что повлекут за собой огорчение и обиду. Законы *онаат дварим* в каждой ситуации зависят от личных качеств говорящего и от личных качеств слушающего. Главное, о чём не следует забывать – старайтесь избегать доставлять огорчения людям своими словами. Принимая это во внимание, вы сможете выработать такой стиль разговора, который будет свойственен только вам, что позволит выражать себя без того, чтобы причинять людям душевные страдания.

2. В случае сомнения

Если вы сомневаетесь в том, заденет или нет кого-то сказанное вами, помните, что причинение болезненных ощущений словами – нарушение заповедей Торы. Принцип следующий: в сомнительных ситуациях следует вести себя с устрожением. Поэтому правило

таково: Когда вам кажется, что есть вероятность, что то, что вы хотите сказать, может причинить кому-нибудь нежелательные огорчения, промолчите.

Как в других примерах, когда человеку нужно посоветоваться с *галахическим* авторитетом, если возникает необходимость, так и здесь – следует проконсультироваться со знатоком Торы в ситуациях, когда есть сомнения в том, что сказанное может оказаться *онаат дварим*.

3. Перфекционизм

Существуют люди, которых мы называем перефекционистами. Такие говорят: “Либо я буду на сто процентов осторожен, чтобы не обидеть кого-нибудь, либо не стоит даже пытаться”. Мой духовный наставник любил говорить: “Если вы стараетесь достать звезду с неба, возможно, вы не преуспеете в этом, но, по крайней мере, ваши руки не будут в грязи”. Стремитесь к постоянному развитию. Находите удовольствие даже в небольшом росте. Если вы раньше обижали пять человек в день или обижали одного человека десять раз в неделю, а сейчас обижаете только двух человек в день или одного человека только дважды в неделю, вы становитесь лучше. У вас нет права прекратить попытки полностью изжить *онаат дварим*. И концентрируя внимание на том, насколько лучше вы стали, вы почувствуете силу, чтобы продолжить работу в данном направлении. Не позволяйте перефекционизму отбивать у вас охоту к самосовершенствованию.

4. Не теряйте надежду

Некоторые, прочитав эту книгу, будут обескуражены. Я слышу, как они говорят: “Но ведь так трудно знать заранее, что может задеть чувства другого! Я стараюсь, стараюсь, но всё равно некоторые страдают из-за моих слов... Единственный путь избежать *онаат дварим*, это уйти в отшельники, но это не тот идеал, к которому я стремлюсь в жизни!”.

Во-первых, существует большая разница между умышленным причинением кому-нибудь страданий с помощью слов и совершением такого действия потому, что вы не догадываетесь, что то, что вы говорите, может стать причиной чужих огорчений. Основной запрет направлен против умышленного причинения страдания. И хоть нам необходимо быть крайне осторожными, чтобы не причинить страданий даже неумышленно, во многих случаях это не ваша вина, потому что вы никак не могли знать заранее, что человека ваши слова могут задеть. Чрезмерное чувство вины в таких случаях может привести к отчаянию, и поэтому контрпродуктивно.

Тора обязывает нас делать добро людям, и единственный путь выполнить эту заповедь, взаимодействовать с другими людьми. Было бы неправильным стать отшельником для того, чтобы никогда не причинить никому страданий словами. Правильная позиция состоит

в воздерживании от всех намеренно огорчающих слов и умении реагировать на людей, чтобы стать более отзывчивыми.

Почувствуйте удовольствие от своего совершенствования, и таким путём вы получите стимул к продолжению своего роста.

Небольшое предостережение. Чтение этой книги позволит вам лучше понять – как вы на самом деле разговариваете с людьми. У вас может появиться ощущение: “Почему-то после чтения этой книги мне кажется, что я говорю даже больше *онаат дварим*, чем раньше”. Поздравляю вас! Это свидетельствует о том, что вы начинаете лучше понимать то, что произносите в чей-то адрес. Раньше вы могли произнести что-то, подпадающее под категорию *онаат дварим*, даже не осознавая этого. Сейчас же, будучи осведомлённым, вы будете успешны в избегании *онаат дварим*. Вы займётесь использованием своих способностей говорить так, чтобы воодушевить других совершить множество актов словесной доброты.

5. Отнесите на свой счёт

Очень легко читать эту книгу и думать лишь о том, как другие люди обижают и причиняют огорчения своими словами. Легче вспомнить события, когда обижали вас. Но вам это не поможет повысить собственную планку. Отнесите то, что вы здесь читаете, на свой счёт. Задавайте себе вопрос: “Когда я совершал такое? Насколько я склонен причинять душевную боль своими словами другим людям? В чём я должен быть более осторожен в будущем?”.

В любом случае, вы должны пытаться исправить других в этой области. Но сначала найдите для себя самого способы самосовершенствования и роста.

6. Подарок

Вам подарили один или два экземпляра этой книги, потому, что дарители, возможно, думали, что вы получите от неё удовольствие. Но если вам подарили три или больше экземпляров, особенно, если их послали вам анонимно, – это означает, что вы, скорее всего, неосмотрительны в том, что говорите другим людям. Пожалуйста, приложите серьёзные усилия, чтобы быть более осторожным в будущем. Это в особенности верно, если до сих пор вы думали, что окружающих не волнуют ваши насмешки и оскорбления. Будьте благодарны за то, что сейчас вы будете сдерживаться от причинения огорчений другим.

7. Награда

Одна из проблем этой книги заключается в том, что те, кому она необходима, вряд ли прочитают её. Если вы знаете кого-то, кто может извлечь большую пользу от её прочтения, но отказывается это сделать, предложите ему вознаграждение за её прочтение. Например, тот человек давно просил вас сделать что-нибудь для него, а вы всё

время откладывали выполнение его просьбы. Скажите ему, что вы всё сделаете, как только он прочтёт эту книгу. Будьте изобретательны. Если хорошо подумать, – вы найдёте возможности убедить его.

Краткий итог

1. Вступление: Источники

Тора (*Вайикра* 25:17) запрещает любые формы нанесения обид с помощью слова. *Мишна* и *Талмуд* (Бава Меция 58б) разбирает в деталях запрет против *онаат дварим*, а ещё больше деталей изложено в” *Шулхан Арухе*”, Хошен Мишпат, 428.

“*Сефер haХинух*” включает этот запрет в свою подборку к 613 заповедям (*Паршат “Бехар”*, 338) и говорит: “Невозможно перечислить все возможные способы того, как один человек способен огорчить другого. Каждый обязан быть максимально осторожен в этом вопросе”.

Хазон Иш писал: “Даже если то, что вы скажете, огорчит кого-то или причинит ему дискомфорт всего лишь на одну секунду, – это всё равно будет нарушением заповеди Торы”.

2. Ущерб, наносимый *онаат дварим*

А. Отдавайте себе полный отчёт о последствиях от сказанных вами слов. Каждый раз, когда вы огорчаете кого-нибудь своими словами, эти слова расцениваются как *онаат дварим*.

Б. Некоторые могут страдать не протяжении многих лет из-за оскорбительных замечаний, сделанных кем-то в их адрес.

В. Когда *онаат дварим* заставляет людей краснеть, оскорбление считается ещё более серьёзным.

Г. Многие ненужные конфликты начинаются с замечаний, которые изначально не следовало делать.

Д. Один из легчайших путей создавать себе врагов, это оскорблять людей.

Е. *Онаат дварим* может разрушить человеческое доверие, и это главное злодеяние. Оно особенно сильно, когда вы заставляете человека чувствовать себя неудачником.

Ж. Когда вы принижаете или осуждаете чьи-то планы, вы препятствуете их выполнению.

З. У того, кто изучает Тору, больше ответственности, чем у других. Он должен всеми силами стараться избегать любых форм *онаат дварим*. Если же он не сумеет следовать этому правилу, он послужит отрицательным примером для окружающих, и может вообще заставить людей почувствовать отрицательное отношение к изучению Торы.

3. Классические примеры *онаат дварим*

А. Оскорбление человека из-за невысоких интеллектуальных способностей, есть нарушение запрета Торы против *онаат дварим*.

Б. Любое высказывание, умаляющее достоинство человека, расценивается как *онаат дварим*.

В. Когда вам показывают новую покупку, не говорите ничего, что может её опорочить в глазах купившего, если только это не необходимо в практических или конструктивных целях.

Г. Не спрашивайте у продавца о стоимости товара, который вы не собираетесь покупать, если только вы ясно не говорите ему, что интересуетесь ценой из простого любопытства.

Д. Не говорите человеку без необходимости о том, что он переплатил за свою покупку, потому что это расстроит его.

Е. Запрещено говорить или делать что-то, что может испугать человека.

Ж. Называть человека прозвищем, которое ему не нравится, является нарушением запрета против *онаат дварим*.

З. Запрещено называть человека именем, несущим в себе негативную коннотацию.

И. Отрицательные комментарии в адрес человека о его родословной, являются нарушением заповеди.

К. Сообщения, содержащие ассоциации, обидные для человека, считаются *онаат дварим*.

Л. Нельзя говорить ничего негативного о выборе человеком спутника жизни, если он уже обручился или вступил в брак.

М. Запрещено делать замечания, унижающие страну или город, откуда человек родом.

Н. Запрещено напоминать человеку о его прошлых ошибках.

О. Разговаривая с *бааль тиува*, будьте осторожны, чтобы не напомнить ему об ошибках, совершённых им в прошлом.

П. Создание ситуации, от которой человек впоследствии будет испытывать огорчение, даже если он не огорчился во время вашей беседы, является *онаат дварим*.

Р. Бранить или проклинать человека, есть прямое нарушение особой заповеди Торы, кроме запрета против *онаат дварим*.

4. Общие темы, касающиеся *онаат дварим*

А. Законы *онаат дварим* основаны на субъективной реакции человека, с которым вы общаетесь. Даже если многие не возражают против определённых высказываний, но если вашего собеседника такие фразы раздражают, огорчают или оскорбляют, – они запрещены.

Б. Не относитесь с пренебрежением к мыслям вашего собеседника, связанным с изучением Торы.

В. Не оскорбляйте человека за то, что он отличается от вас своими привычками, мыслями или другими личностными качествами.

Г. Унизительные комментарии относительно чьей-то работы или профессиональной компетентности, расцениваются как *онаат дварим*.

Д. Намёк человеку о том, что он не вполне нормален, представляет собой *онаат дварим*.

Е. Напоминания о болезненных инцидентах в прошлом, которые уже нельзя изменить, не принесут никакой пользы, и могут быть причиной ненужных страданий.

Ж.. Слова, произнесённые без видимой необходимости и заставляющие собеседника тревожиться, расцениваются как *онаат дварим*.

З. Критика мотивации человека, совершающего доброе дело, легко переходит в *онаат дварим*.

И. Разговаривая в присутствии человека, связанного с определённым учреждением или организацией, будьте осторожны, когда упоминаете эту организацию или учреждение.

К. Слова, подразумевающие чью-то незрелость, часто являются нарушением запрета огорчать людей с помощью слова.

Л. Насмешки и критика чьих-то кулинарных способностей расцениваются как *онаат дварим*.

М. Если человек забывчив или рассеян, следует напомнить ему, без того, чтобы оскорбить его насмешкой.

Н. Нельзя оскорблять человека за то, что он потерял или не положил вещь на место.

О. Нельзя оскорблять человека за то, что он, по-вашему мнению, не мыслит логично.

П. Нельзя оскорблять человека за то, что он совершает математические ошибки.

Р. Люди обладают различными вкусовыми предпочтениями. Нельзя оскорблять человека только за то, что его вкус отличается от вашего.

С. Нельзя оскорблять человека за то, что у него проблемы со слухом.

Т. Нельзя смеяться над человеком за то, что у него излишний вес или, наоборот, он слишком мало весит.

У. Нельзя смеяться над человеком за то, что он слишком высок или, наоборот, мал ростом.

Ф. Нельзя оскорблять человека за излишнюю медлительность.

Х. Нельзя делать человеку унижающие замечания о предметах, которые ему принадлежат.

Ц. Нельзя унижать человека за то, что он опоздал.

Ч. Если вы хотите оказать влияние на человека с отрицательными наклонностями, чтобы он изменил их на положительные, не включайте в свои комментарии *онаат дварим*.

Ш. Не набрасывайтесь на человека, если он разбил или разлил что-то.

Щ. Не высмеивайте человека за дела, которыми он особенно гордится, как например, определённые способности или хобби.

Э. Сквернословить в присутствии человека, которого это оскорбляет, расценивается как *онаат дварим*.

Ю. Будьте осторожны, когда поправляете человека, неправильно произносящего какие-то слова, продемонстрируйте ему при этом своё уважение.

5. Общие ситуации, когда произносят *онаат дварим*

А. Если вам задают вопрос, отвечайте таким образом, чтобы не обидеть спрашивающего.

Б. Если у вас и другого человека возникает конфликт интересов, важно научиться находить мирное решение. Определите потребности, общие для обеих сторон и найдите способ, чтобы эти потребности удовлетворить.

В. Если кто-то делает вам замечание, не оскорбляйте в ответ.

Г. Даже если вы прекрасно умеете находить несоответствия и противоречия в словах оппонента, будьте осторожны, чтобы не огорчить его понапрасну.

Д. Не смейтесь над людьми за их нерешительность.

Е. Иногда данный вами непрошенный совет расценивается как *онаат дварим*.

Ж. Если вы отказываете человеку в просьбе, делайте это в вежливой манере и не ставьте его в неловкое положение за то, что он обратился к вам с просьбой.

З. Если кто-то не догадывается, что вы располагаете конфиденциальной информацией о нём, не показывайте ему, что у вас такая информация имеется.

И. Не смейтесь над плачущим человеком.

К. Если люди беседуют на тему, которая вам лично неинтересна, не говорите об отсутствии у вас интереса так, чтобы ваши слова расценивались как *онаат дварим*.

Л. Если человек не желает делиться с вами хорошей новостью, не делайте комментариев, которые могут задеть его чувства.

М. Если кто-то даёт вам нечёткий ответ или объяснение, не прибегайте к *онаат дварим*.

Н. Если вам предложили помощь, в которой вы не нуждаетесь, будьте осторожны, чтобы выразить свой отказ, не задев чувств человека, предложившего свою помощь.

О. Раскрывать секреты человека в его присутствии – это *онаат дварим*.

П. Будьте осторожны, когда сталкиваетесь с некомпетентностью человека, чтобы не сказать в его адрес *онаат дварим*.

Р. Если человек нерационально распоряжается вашими деньгами, не разговаривайте с ним в манере, которая расценивается как *онаат дварим*.

С. Если вам вручили подарок, который не представляет для вас интереса, не говорите об этом дарителю.

Т. Если человек случайно налетел на вас на улице, не оскорбляйте его.

У. Бурная реакция на плохое качество обслуживания может расцениваться как *онаат дварим*. Попросите об улучшении сервиса в уважительной манере.

Ф. Не оскорбляйте человека, который слишком беспокоится о вашем благополучии.

Ц. Не оскорбляйте человека за то, что он ищет вашего одобрения. Если вы можете помочь человеку преодолеть в себе неуверенность, сделайте это в позитивной манере.

Ч. Если кто-то хвалит или благодарит вас за то, что вы для него сделали, будьте осторожны, чтобы не ответить так, что человек почувствует себя неловко.

6. Некоторые специфические примеры *онаат дварим*

А. Фраза, произнесённая с сарказмом расценивается как *онаат дварим*, даже если её содержание звучит “кашерно”.

Б. Тора (*Вайикра 25:17*) относит слова “И бойся Всесильного твоего” в привязке к *онаат дварим*, чтобы предупредить и избегать отговорок, пытаясь нанести обиду словами.

В. Даже если вы не согласны с человеком, не поднимайте его на смех.

Г. Запрещено размещать словесные ловушки, которые ставят человека в глупое положение.

Д. Без необходимости мотивировать человека, использование тактики, вызывающей у него чувство вины, часто является *онаат дварим*.

Е. Вопросы личного характера, которые ваш собеседник предпочёл бы не обсуждать с вами и вызывающие в нём неприятные чувства, являются *онаат дварим*.

Ё. Не задавайте вопросов, если знаете, что собеседник предпочтёт не отвечать на них. (Исключение составляют учителя, задающие вопросы ученикам для их же пользы).

Ж. Если человек сделал ошибку из-за того, что не послушал вас, не акцентируйте на этом внимание.

З. Если в словах человека заключается гордость за достигнутые им успехи или достижения, не говорите того, что может уменьшить его гордость.

И. Любые виды розыгрышей, доставляющие эмоциональный стресс человеку, запрещены.

Й. Запрещены намёки, заключающие в себе оскорбления, даже если вы открыто не произносите оскорбительных слов.

К. Передразнивание манер и особенностей людей может доставить им значительные огорчения и поэтому расценивается, как *онаат дварим*.

Л. Не используйте ради собственных интересов тактику давления на собеседника.

М. Не хвалите человека так, чтобы ваша похвала была похожа на оскорбление.

Н. Хвала одного человека не должна быть сделана за счёт критики другого человека, находящегося рядом.

О. Не используйте похвалу как средство для нанесения обиды, заканчивая хвалебную тираду оскорбительным замечанием.

П. Не используйте коварный приём оскорбления людей с использованием цитат.

Р. Цитирование афоризма, имеющее своей целью оскорбить человека, расценивается как *онаат дварим*.

С. Если вы используете метафору или аналогию, которые могут оскорбить чувства человека, – это *онаат дварим*.

Т. Двойной подход к собеседнику, когда вы начинаете со слов, демонстрирующих, дружелюбие и заботу, а затем продолжаете в тоне, выражающем равнодушие и враждебность, есть *онаат дварим*.

У. Навешивание ярлыков, имеющих отрицательный оттенок, является запретом доставлять огорчения другим людям своими словами.

Ф. Излишнее ворчание представляет собой *онаат дварим*.

Х. Не хвастайтесь тогда, когда знаете, что ваше хвастовство станет причиной чьей-то зависти.

Ц. Неблагоприятное сравнение одного человека с другим приведёт к страданию человека, подвергнувшегося сравнению и является *онаат дварим*.

Ч. Каждый раз, произнося оскорбления в адрес человека, вы огорчаете его. А это *онаат дварим*.

Ш. Старайтесь не повторяться в беседе с человеком, которому ваши повторения неприятны.

Щ. Развив в себе позитивную технику общения с людьми, вам не придётся прибегать к угрозам для мотивации других людей.

Ы. Пессимистичные высказывания причиняют много ненужного дискомфорта. Их следует избегать.

Э. Не испытывайте на прочность дружбу, проверяя, как долго ваш друг может терпеть оскорбления в свой адрес.

Ю. Негативная психоаналитическая интерпретация, несущая огорчения без каких-либо положительных сдвигов, считается *онаат дварим*.

Я. Не следует бормотать слова себе под нос, имея ввиду оскорбить собеседника без того, чтобы явно показать, что вы оскорбляете его.

7. Без употребления слов

Если интонации в вашем голосе расстроят кого-то, считается, что вы произнесли *онаат дварим*, даже если содержание сказанного звучит безвредно и необидно.

Б. Демонстрируя неприятное выражение лица и не говоря при этом ни слова, можно причинить людям много страданий.

В. Уставившись в упор на человека, вы заставляете его чувствовать определённый дискомфорт при этом. Передавайте взглядом доброжелательное, располагающее сообщение.

Г. Высмеивание человека причиняет ему душевные страдания.

Д. Не используйте молчание как своего рода оружие. Не молчите, если ваше молчание огорчает другого.

Е. Запрет против *онаат дварим* распространяется также на причинение огорчений, с использованием для этого жестов рукой или пальцем.

Ж. Когда вы пишете кому-то записку или письмо, будьте осторожны, чтобы не включить в текст слова, расцениваемые как *онаат дварим*, если бы их выразили вслух.

8. Высказывания, которые легко можно расценить как *онаат дварим*

А. Если вы слышали, как человек отзывается нехорошо о ком-нибудь, – с вашей стороны будет *онаат дварим*, если вы расскажете ему о *лашон hora* в его адрес: “Я слышал *лашон hora* про тебя, но я не буду говорить, кто именно распространял слухи о тебе и что именно было сказано.

Б. Очень сильная обида наносится, когда кто-то говорит другому: “Все знают, какой ты отвратительный!” или “Все говорят о том, какой ты ужасный человек!”

В. Когда вы делаете кому-то замечание, старайтесь избегать таких слов, как “Ты всегда”... или “Ты никогда”....

Г. Совершенно неэффективно говорить кому-то: “Если бы я только один раз сказал тебе. Я говорил тебе тысячу раз!”

Д. Если вы не видели кого-то в течение длительного периода времени, не спрашивайте его: “Вы меня помните?”, если это может поставить человека в неловкое положение.

Е. Те, кому трудно подобрать себе супружескую пару, испытывают сильный дискомфорт, когда их спрашивают с иронией в голосе: “Почему ты ещё не женат (не замужем)?”

Ж. Говорить человеку: “Тебе наплевать на меня!” – контрпродуктивно, и, как правило, не прибавит им мотивации проявлять о вас больше заботы.

З. Избегайте слов “Ты не понимаешь!” во время дискуссий с другими людьми.

И. Если человек принял ошибочное решение, не говорите ему: “Тебе нужно было спросить меня!”, когда уже слишком поздно.

К. Когда человек старается переосмыслить сложившуюся ситуацию в положительном для себя ключе, не иронизируйте над ним, говоря: “Убеди себя сначала сам!”.

Л. Фразы, начинающиеся со слова “Когда” в качестве вопроса, часто являются оскорбительными. Например: “Когда уже ты приобретёшь немного здравого смысла?”

М. Если вы хотите попросить человека, стоящего рядом с вами, отойти в сторону, не делайте это в манере, представляющей собой *онаат дварим*. Например, не говорите: “Исчезни!” или “Уйди с дороги!”.

Н. Если кто-то хочет поделиться с вами своими проблемами, не говорите ему: “Меня не интересует”.

О. Если кто-то хочет поделиться с вами какой-то мыслью или информацией, не отвечайте ему равнодушно: “Ну и что?”.

П. Фразы начинающиеся с “Я никогда”... и подразумевающие критику кого-либо, являются *онаат дварим*.

Р. Если человек взволнован, не говорите ему: “Я вижу, ты нервничаешь”, если это заставит его волноваться ещё больше.

9. Когда *онаат дварим* особенно огорчает

А. Если человек нуждается в сочувствии, а вы вместо этого оскорбляете его, такое оскорбление воспринимается более болезненно, чем обычно.

Б. Если человек испытывает душевные страдания, а вы высмеиваете его, глядя на его реакцию, это *онаат дварим*.

В. Если человек доверил вам личную информацию о себе, никогда не старайтесь использовать эту информацию против него.

Г. Радуюсь чужим потерям или неудачам, вы причиняете дополнительные страдания этим людям.

Д. Когда вы делаете родителям обидное замечание об их детях, вы огорчаете родителей, а это *онаат дварим*.

Е. Унижающие комментарии, основанные на том, что у кого-то меньше денег, чем у других, являются *онаат дварим*.

Ж. Высмеивать человека, обладающего физическими или умственными недостатками, особенно жестоко.

10. Когда следует быть особенно осторожным

А. Чем более обидчив ваш собеседник, тем более осторожно нужно с ним разговаривать.

Б. Существует особая обязанность выбирать выражения, беседуя с человеком, перешедшим в иудаизм, дабы не огорчить его своими словами.

В. Человек, в чьи должностные обязанности входит общение с людьми, должен быть внимателен, разговаривая с ними.

Г. Оскорбление воспринимается намного более болезненно, если рядом находятся другие люди.

Д. Если человек страдает, следует быть особенно осторожным в разговоре с ним.

Е. Если вы заметили, что ваш собеседник устал или находится в раздражённом состоянии, будьте осторожны в том, что вы ему говорите.

Ж. Люди с повышенной чувствительностью, которые умеют замечать различного рода детали о личностных характеристиках людей, должны с большой осторожностью пользоваться своим даром как инструментом для помощи другим людям.

11. Брак

Супругам очень легко причинить душевные страдания друг другу оскорбительными словами. Даже если двое несогласны друг с другом или разочарованы один другим, они всё равно должны разговаривать с уважением к своему супругу.

12. Причины, вызывающие *онаат дварим*

А. Когда вы рассержены, вы скорее можете сказать другим людям слова, которые больно заденут их чувства.

Б. Высокомерие и заносчивость – основные черты характера, лежащие в основе того, что человек оскорбляет других.

В. Некоторые люди, обладающие сильным стремлением к власти, могут неверно использовать это стремление, злоупотребляя словом.

Г. Зависть является одной из причин *онаат дварим*. Если у вас есть причины завидовать кому-то, будьте осторожны, разговаривая с этим человеком.

Д. Ненависть ведёт ко многим оскорбительным и язвительным комментариям.

Е. Если вы, как правило, осторожны в своих речах и не огорчаете собеседника, но с отдельными людьми пользуетесь язвительными замечаниями в их адрес, – будьте начеку, чтобы не проявлять свою скрытую к ним враждебность.

Ж. Упрёки человеку без видимой нужды расцениваются как *онаат дварим*.

З. Если вы замечаете за собой тенденцию говорить импульсивно, поддавшись сиюминутному порыву, вы можете наговорить то, чего говорить не следует.

И. Нетерпеливые люди часто оскорбляют собеседников из-за своей нетерпеливости.

К. Некоторые оскорбляют других с целью привлечь к себе внимание и заработать одобрение окружающих.

Л. Шутка, в которой кто-то является мишенью, является *онаат дварим*.

М. Идеалисты легко раздражаются из-за людей, которые не отвечают их стандартам, а это легко ведёт к *онаат дварим*.

Н. Когда вы находитесь в стрессовой ситуации, вы легко можете опуститься до оскорблений.

О. Некоторые люди обладают очень сильным стремлением к уединённости, поэтому они оскорбляют других, чтобы отрезать пути к сближению с ними.

П. Когда человек чувствует себя неуверенно, он может совершать грубые поступки, чтобы произвести впечатление, будто он гораздо сильнее, чем кажется на самом деле.

Р. Некоторые люди считают, что, унижая других, они, тем самым, возвышают себя.

С. Человек, соперничающий с другими, может получить ложное ощущение своего превосходства, относясь с пренебрежением к тем, в ком он видит конкурентов.

Т. Люди иногда обижаются на то, что (как они предполагают) имел в виду собеседник, а не на то, что он в действительности сказал. И в ответ сами оскорбляют его.

У. Когда вы болеете, вы легче чувствуете раздражение и скорее можете ляпнуть то, что расценивается как *онаат дварим*.

Ф. Когда вы сердиты на одного человека, вы, скорее всего, можете излить своё плохое настроение на кого-то другого. А это легко ведёт к *онаат дварим*.

Х. Некоторые относятся недружелюбно к кому-нибудь из-за того, что те, как им кажется, могут сказать или сделать что-то плохое в их адрес. И даже, если такого никогда не было, они всё равно говорят своим потенциальным неприятелям слова, расцениваемые как *онаат дварим*.

Ц. Люди иногда оскорбляют тех, кто просит у них деньги на благотворительные цели или просят о той или иной любезности. Они оскорбляют потому, что хотят оправдать свой отказ.

Ч. Чтобы избежать *онаат дварим*, важно понимать схемы, к которым люди прибегают ради провокаций, на которые вы можете поддасться и сказать в их адрес что-нибудь обидное.

Ц. Если кто-то оскорбляет другого в вашем присутствии, не поддавайтесь искушению следовать его примеру.

13. Установки, позволяющие предотвратить *онаат дварим*

А. Признавать мнения других людей и их различия – один из ключей к выполнению заповеди не огорчать людей своими словами.

Б. Разговаривая в приятной, но настойчивой манере, когда вас начинает раздражать чьё-то поведение, вы сумеете избежать *онаат дварим*.

В. Если вы недовольны тем, что делает человек, общее правило таково: критикуйте проблему, но не личность.

Г. Если вы поняли, что созданы по образу Вс-вышнего, – вы, несомненно, почувствуете громадное уважение к каждому человеку, с которым встречаетесь.

Д. Во время общения с людьми всё время помните о ваших о целях и следите за их осуществлением. Большинство оскорблений и унижительных комментариев контрпродуктивны и не помогут вам достичь ваших целей.

Е. Оценивайте людей по их достоинствам, и вы никогда не оскорбите их. Концентрируйте своё внимание на людских достоинствах, а не на недостатках.

Ж. Обращайте внимание на людей, когда они совершают добрые дела и не старайтесь подловить их на ошибках.

З. Чем труднее отказаться от искушения сказать кому-то грубость, тем выше награда за это.

И. Люди будут любить вас гораздо сильнее, если будут знать, что вы ни словом, ни делом никогда не обидите их.

К. Многих обид можно избежать, если вы будете помнить, что сомнения следует учитывать в пользу подозреваемого.

Л. Не веря непроверенных слухам, вы избегаете комментариев, содержащих *онаат дварим*, которые люди могут делать в ответ на сплетни.

М. Если вы поймёте, каким образом сами частично стали виной тому, что было кем-то сделано или не сделано, вам будет гораздо легче не сказать человеку слов, которые можно расценить как *онаат дварим*.

Н. От того, как мы видим других, зависит и то, как эти люди проявят себя в нашем присутствии. Если вы искренне любите людей, они чувствуют это и относятся к вам с теми же позитивными чувствами, какие вы испытываете к ним.

О. Старайтесь понять уязвимость собеседника и спрашивайте его: “Какого типа оскорбительные слова или обидные комментарии беспокоят вас больше всего?”.

14. Дополнительные соображения, которые помогут быть осторожнее в вопросах *онаат дварим*

А. Всегда, когда вы находите в себе силы удержаться от слов, которые можно было бы расценить как *онаат дварим*, почувствуйте радость от выполнения заповеди.

Б. Человек есть то, что исходит из его уст. Нарушая законы *онаат дварим*, мы сами снижаем свой собственный духовный уровень.

В. Понимание того, как вы унижаете себя в глазах окружающих, оскорбляя кого-то, послужит для вас стимулирующим фактором и поможет отказаться от *онаат дварим*.

Г. Когда кто-то задевает ваши чувства, смотрите на это как на положительный опыт, с помощью которого вы учитесь быть более чутким и не огорчать людей обидным словом.

Д. Представьте себя, стоящим перед Вс-вышним, когда вам предъявляют все ваши высказывания *онаат дварим*.

Е. Любой человек, обладающий хотя бы минимумом здравомыслия, сожалеет, что ему приходилось оскорблять людей. Если вы в настоящее время знаете, что позднее будете жалеть о том, что сказали или сделали лишнее, вы поведёте себя осмотрительнее и мобилизуете всю самодисциплину.

Ж. Уважаем тот, кто уважает других. (“*Пирке Авот*” 4:1) Обращаясь непочтительно к людям, вы выражаете, прежде всего, неуважение к самому себе.

З. Если вы, общаясь с другими, причиняете им страдания своими словами, вы поступаете бессердечно. Понимая это, вы можете заставить себя быть более осторожным.

И. Отдавайте себе отчёт в том, насколько эгоистично не обращать внимания на огорчения, которые вы доставляете людям, оскорбляя их.

15. Оправдания, используемые иногда, чтобы избежать обязанности быть осторожным в вопросах *онаат дварим*

А. Некоторые объясняют свой *онаат дварим*, говоря “Он не возражает, если я сделаю против него выпад”. Но истина в том, что едва ли кто-нибудь невосприимчив к обидам, причинённым словами.

Б. “Ты сам виноват, что воспринимаешь сказанное как обиду”. Если вы чувствуете, что собеседник огорчится из-за ваших слов, – ваша обязанность избежать этих слов, и вы не должны упрекать человека в том, что он чувствует в этих словах обиду.

В. “Ты сам виноват, что я обидел тебя”. Имейте смелость отвечать за свои поступки и не уклоняйтесь от ответственности, обвиняя кого-то другого.

Г. “Я надеюсь, ты не обидишься...”. Эта фраза не делает ваш *онаат дварим* позволительным.

16. Способы общения, устраняющие *онаат дварим*

А. Если вы овладеете умением чётко выражать свою мысль во время беседы, вам не придётся прибегать к *онаат дварим*.

Б. Сосредоточьтесь на стратегии. Вам следует ясно осознавать, что именно вы ожидаете услышать от собеседника, а затем ищите стратегию, которая поможет вызвать у собеседника нужный вам ответ.

В. Научитесь искусству быть деликатным, чтобы избежать нанесения болезненных душевных травм.

Г. Когда вы слышите речь дипломата, старайтесь учиться у него, – каким образом следует избегать ненужных оскорблений оппонентов.

Д. Если вам встречается человек, умелый в общении, учитесь у него.

Е. Прежде, чем сообщить кому-то информацию, которую, как вы знаете, ему будет эмоционально трудно выслушать, приготовьтесь, быть немногословным и говорить по делу.

Ж. Если вы хотите уговорить кого-то сделать что-нибудь, всегда старайтесь заинтересовать его, используя методику, основанную на его потребностях, запросах и на его личных качествах.

З. Если ваша просьба или пожелание важны для вас, будьте готовы повторять их спокойным голосом до тех пор, пока ваш собеседник не согласится с вами.

И. Разговаривая с людьми, подверженными противоположной реакции, вы добьётесь большего, делая тонкие намёки, нежели с мощью в голосе и форсируя звук.

17. Манера общения – ключевой фактор к тому, будут ваши слова расцениваться как *онаат дварим* или нет

А. Существует множество высказываний, сделанных с улыбкой на лице, которые не причинят дискомфорт вашему собеседнику, в то время, как те же слова, сказанные с серьёзным видом, могут вывести его из равновесия.

Б. Если вы дали кому-то задание требовательным и неумолимым голосом, это может заставить того, кого вы просите, принять ваше задание в штыки.

В. Существует большая разница между случаями, когда имеет место негативная ответная реакция, и когда не имеет.

Г. Всегда можно подобрать различные варианты несогласия с собеседником, если вы выказываете ему элементарное уважение, даже если не согласны с его взглядами.

Д. Даже если вам не удалось наладить близких отношений с кем-либо, всё равно воздержитесь от слов, которые можно расценить как *онаат дварим*.

Е. Если вы вовлечены в финансовую дискуссию с кем-то, будьте осторожны, чтобы не сказать без нужды чего-нибудь, что могло бы задеть его.

Ж. Разделите между серьёзными претензиями и теми, которые лучше не высказывать вслух.

З. Если вам показалось, что кто-то сказал вам неправду или действует непоследовательно, лучше всего указать человеку на непоследовательность в нейтральной форме.

И. Если кто-то сильно шумит, а вы хотите, чтобы он вёл себя тихо или замолчал и прислушался к тому, что вы говорите ему, попросите об этом в вежливой форме.

К. Если вы будите кого-то утром, не сопровождайте это унижающими комментариями.

Л. Если некто проявляет повышенное любопытство и настойчивость, задавая вопросы персонального характера, а вы не заинтересованы отвечать, будьте вежливы в своём отказе.

М. Если вы расстаётесь с кем-то, не уходите с комментариями *онаат дварим*, даже если вы и рассержены.

18. Когда вы делаете замечания

А. Если необходимо сделать кому-то замечание, сделайте его в вежливой, мягкой манере.

Б. Если вы действительно любите человека, ваша критика в его адрес и мотивы, стоящие за ней, будут проистекать от искренней заботы о его благе.

В. Когда вам нужно сделать замечание кому-нибудь, будьте конкретны в описании поведения, которое вы хотите изменить в человеке.

Г. Концентрируйте своё внимание на том, что человеку необходимо сделать, чтобы стать лучше, а не на его ошибках.

Д. Используйте “Я”-обращения, чтобы заставить собеседника прислушаться к вашим просьбам. Например: “Я очень огорчаюсь, когда кто-нибудь говорит такое в мой адрес”.

Е. Категоричные высказывания заставляют тех, кому они адресованы, принимать ваши слова в штыки.

Ж. Если вы имеете дело с очень обидчивым человеком, высказывайте ему свои замечания в более мягкой форме.

З. Замечания начинайте с похвалы.

И. Делая кому-то замечания, старайтесь не говорить дольше, чем это необходимо.

К. Давая кому-то советы о том, как усовершенствовать себя в некоторых областях, старайтесь это сделать так, чтобы человек был благодарен вам за вашу помощь.

Л. Не совершайте глобальную атаку на личность, в которой вы осуждаете человека во всей его совокупности. Делая кому-то замечание, избегайте слов, подразумевающих, что этот человек в целом никуда не годится.

М. Общаясь с людьми, ориентируйте их на будущее, а не на прошлое. Акцент следует делать на действиях, которые необходимо совершить в будущем, а не на упреках за прошлые ошибки.

Н. Если ясно, что в какой-то конкретной ситуации ничего нельзя изменить, критика лишь создаёт дискомфорт и не приносит никакой практической пользы.

19. Особые ситуации

А. Замечания, умаляющие достоинство ученика, особенно в присутствии одноклассников, могут быть очень унижительны. Закладывая в ученика позитивное отношение к учёбе и приобретению знаний, учитель делает более важное дело, нежели акцентируя внимание на мелких деталях, которые ученик может выучить.

Б. Законы *онаат дварим* применяются точно так же и к родителям, когда они разговаривают со своими детьми.

В. Детям следует быть очень осторожными, чтобы не сказать родителям слов, которые могут тех огорчить.

Г. Законы *онаат дварим* верны даже по отношению к маленьким детям. Запрещено обижать малышей или даже в шутку страшить их.

Д. Если друг не поступает по отношению к вам так, как вы рассчитываете, выскажите ему свои претензии в позитивной манере.

Е. Если вас побеспокоили во время выполнения *мицвы*, постарайтесь ответить так, чтобы ваш ответ не расценивался как *онаат дварим*.

Ж. Если кто-то рассержен, то успокоить его – акт милосердия. Будьте осторожны, чтобы не произнести слов, которые будут считаться *онаат дварим* по отношению к разгневаному человеку.

З. Работники и их работодатели должны быть осторожны и не оскорблять друг друга.

И. Если вы недовольны тем, как кто-то водит автомобиль, скажите ему об этом в уважительной манере.

К. Когда вы разговариваете с незнакомым прежде человеком, вы ничего не знаете о степени его обидчивости и поэтому можете нечаянно обидеть его. Разговаривая с ним, обращайте внимание на выражение его лица.

Л. Если вы будете прерывать оратора своими критическими замечаниями, это смутит его и приведёт в замешательство.

20. Когда люди оскорбляют

А. Если кто-то в вашем присутствии делает комментарий, оскорбляющий одного из присутствующих, будьте осторожны, чтобы не сказать чего-нибудь, что может воодушевить оскорбителя на аналогичные действия в будущем.

Б. Если вы видите, как один человек оскорбляет другого, имейте смелость сказать то, что заставит его прекратить оскорбления.

21. Детей нужно учить

Детей нужно учить с самого раннего возраста, что нехорошо дразнить, высмеивать, язвить в адрес других детей.

22. Избегая *онаат дварим*

А. Девизом для человека, стремящегося не нарушить запрет против *онаат дварим*, должно быть: ” Откажитесь от ненужных слов!”

Б. Предпочтительнее исказить правду, нежели без необходимости травмировать чьи-то чувства.

В. Если вы оказались в словесной перебранке с собеседником, – попросите о перемирии.

Г. Запишите на бумаге договор с другими людьми – это предотвратит много *онаат дварим*.

Д. Если вам необходимо сообщить нечто человеку, который может отрицательно отреагировать на ваши слова, а для вас очень важно донести до него нужную информацию, иногда полезно сперва записать свои мысли на бумагу.

23. *Тшува*

А. Если вы в прошлом обижали людей, вы обязаны попросить у них прощения.

Б. Наказывайте себя штрафами, чтобы предохраниться от *онаат дварим*.

В. Человек, сказавший: “Я никогда не огорчал словом других людей”, мог не подозревать обо всех случаях, когда он задевал чувства своих собеседников.

Г. Очень часто объективный наблюдатель со стороны может сделать лучше обзор того, как у нас обстоят дела с *онаат дварим*, чем мы можем прояснить для себя сами.

Д. Проявите желание заявить во всеуслышание своей семье и своим друзьям о том, что вы будете крайне осторожны в своих высказываниях, чтобы не произнести *онаат дварим*.

Е. Лучшим средством для преодоления тенденции огорчать людей с помощью слов является развитие в себе любви к изучению Торы.

Ж. Человек, злоупотребляющий бранью, должен искать помощи у других людей, чтобы избавиться от этого разрушительного пристрастия.

24. Позитивное использование слова

А. Выражая благодарность людям, вы совершаете прекрасный акт добросердечности.

Б. Искренне хваля других, вы выполняете заповедь любви к ближнему.

В. Если вы услышали, как один человек хвалит за глаза другого, обязательно расскажите тому, кого хвалили, об этом случае.

Г. Оцените усилия, которые люди прилагают для самосовершенствования.

25. Как справиться с оскорблениями

А. Если кто-то обидел вас, а вы, в ответ, обидели его, чтобы предотвратить дальнейшие оскорбления со стороны вашего обидчика, “*Сефер haХинух*” отмечает, что вы не нарушили запрета против *онаат дварим*.

Б. Учитесь способам справляться с нанесёнными обидами (см. главу “Справляться с обидой”).

В. Будьте заранее готовы ответить на словесные нападки так, чтобы оказать влияние на оппонента и успокоить его.

Г. Крайний вариант защиты против словесной атаки на вас, это просто отшутиться.

Д. Очень часто пропустить оскорбление мимо ушей – лучший способ защиты от оскорблений.

Е. Если кто-то обидел вас, а вы повторили это другим, – вы сослужили себе плохую службу.

26. Оскорбляя себя самого

Хоть техническим нарушением запрета против *онаат дварим* не является постоянное оскорбление себя самого, тем не менее, вы сами разрушаете своё счастье. Человек не может любить Вс-вышнего и своих ближних, если он посвящает своё время и энергию для самоосуждения.

27. Исключения

А. Запрет против *онаат дварим* не распространяется на злых и порочных людей.

Б. Если единственный способ увеличить мотивацию человека, это объяснить ему, что он теряет, поступая неправильно, обязательно сделайте это.

28. В заключение

А. Если у вас есть сомнения в том, будут или не будут ваши слова обидны собеседнику, – лучше не произносите их.

Б. Не отчаивайтесь, даже если вы старались не говорить *онаат дварим*, но пока у вас это не получилось. Если вы искренне и настойчиво будете продолжать работать в этом направлении, у вас обязательно получится.

БЕРЕГИ СВОЮ РЕЧЬ

или

УМЕНИЕ ГОВОРИТЬ И УМЕНИЕ МОЛЧАТЬ

ВСТУПЛЕНИЕ

Рабби Исраэль Меир Каган, известный под именем Хафец Хаим, родился 11 числа месяца Шват 5599 (1839) года в маленьком еврейском местечке Жетель (с.Дятлово, Гродненской губернии). С юных лет он усердно изучал Тору и, благодаря своим блестящим способностям и искренней готовности к служению Вс-вышнему, стал вскоре большим знатоком во всех областях Торы. Несмотря на личную скромность и нелюбовь к известности, Рав Исраэль Меир прославился именно своей учёностью и благочестием.

После Хафец Хаима осталось много литературных трудов, и его произведения вы найдёте в любой библиотеке по иудаизму. Вершиной его творчества является “*Мишна Брура*” – шеститомный энциклопедический комментарий на “*Орах Хаим*” (1-й из четырёх томов “*Шулхан Аруха*”) – плод двадцативосьмилетних исследований. Кроме того, что “*Мишна Брура*” считается незаменимым пособием для понимания “*Орах Хаим*”, этот труд считается наиболее авторитетным в вопросах еврейского законодательства – *Галахи*. Его труд “*Ахават Хесед*” (“Любовь к милосердию”) – сборник законов Торы по вопросам благотворительности и займов вдохновил и стал причиной создания сотен благотворительных организаций. Однако Рав Исраэль Меир не только писал о милосердии – он осуществлял это милосердие при любой возможности. Его сын описывал, как часто он видел отца, втайне от окружающих, несущего в синагогу еду тем, кто в ней нуждался.

Среди других его трудов – комментарии к Трактатам *Талмуда*, посвящённым законам Храмовой службы (“*Ликутай халахот*”), руководство по соблюдению заповедей для солдат (“*Махане Исраэль*”) и исследование, посвящённое этическим вопросам торговли и сделок.

Труды Хафец Хаима посвящены широкому спектру проблем, но среди всех была одна, которой он уделял особое внимание. Речь идёт о законах *лашон хара* – законах злословия.

Лашон хара является источником многих социальных проблем и становится причиной распада множества дружеских связей, разводов и лежит в основе бесчисленных страданий. Пороки ненависти, зависти и соперничества распространяются через посредство злословия точно так же, как инфекционные болезни разносятся антисанитарией и микробами. Злословие заканчивалось для людей материальными потерями, и оно, не будет преувеличением сказать, приводило людей к преждевременной смерти. Пороки злоязычия общепризнаны. Тем не менее, слишком часто с помощью различных уловок и попыток логического обоснования люди оправдывают злословие: “Но я ведь только пошутил”, “Он не обидится на это”, “Да это вообще не *лашон хара*”, “Это и так всем известно”.

В качестве учебного пособия Рабби Исраэль Меир Каган пишет книгу “*Хафец Хаим*” – свой классический труд о законах злословия и сплетен. Публикация первых четырёх тысяч экземпляров этой книги в 5633 (1873) году была встречена с большим энтузиазмом. Впервые все законы относительно запретных разговоров были собраны в одной книге. Евреи в самых разных странах мира стали изучать книгу “*Хафец Хаим*” – как в группах, так и индивидуально. Для таких корифеев и знатоков Торы как Исраэль Салантер и Герер Ребе это была настольная книга. В дополнение к законам о запрете *лашон хара* Хафец Хаим написал ещё несколько работ, касающихся культуры речи: “*Шмират хаЛашон*”, “*Ховат хаШмира*”, “*Кевод Шамаим*”, “*Зехор Л'Мирьям*”. В этих книгах автор рассуждает о том, насколько важно следить за своей речью, и приводит множество цитат из *Талмуда* и *Мидрашей*, касающихся законов о *лашон хара*.

Название книги Хафец Хаим взял из стиха 34 Псалма (13-14):

“Кто тот человек, любящий жизнь (хафец хаим), что стремится к долголетию, чтобы увидеть добро? Удерживай свой язык от злословия, и уста свои – от лживых речей”.

Доказательством его величайшей скромности является тот факт, что Реб Исраэль Меир опубликовал свой труд анонимно. Но когда люди всё же узнали, кто является автором этого произведения, они стали звать самого автора Хафец Хаим. И этот титул как нельзя лучше подходил ему. Сын Хафец Хаима писал, что никто никогда не слышал от него неподобающих речей, а это было громадным достижением, если учесть, что Хафец Хаим отнюдь не был молчуном по своему характеру. Он выступал на различных собраниях и активно участвовал во многих общественных мероприятиях. Люди приходили к нему за советом по любым, какие только можно себе представить, проблемам. Нижеследующая история отражает этот аспект личности Хафец Хаима.

По окончании своей знаменитой книги “*Хафец Хаим*” Рав Исраэль Меир обратился к известным лидерам и мудрецам Торы с целью заручиться положительными отзывами на свой труд. Одним из таких еврейских лидеров того времени, которого посетил Хафец Хаим, был Барух Мордехай Лифшиц – раввин Невардока (Новодворок). На Рава Баруха рукопись оказала сильное впечатление. Но перед тем, как дать свой положительный отзыв, он хотел удостовериться, что автор

сам настолько же осторожен в своих речах, насколько он призывает быть осторожными своих читателей. Рав Барух Лифшиц попросил одного из своих учеников затеять разговор с автором рецензируемой им книги. И в течение целых шести часов этот ученик пытался соблазнить Реб Исраэля Меира и заставить сказать что-нибудь неодобрительное о другом человеке, но ни одно, даже отдалённо похожее на *лашон хара* слово не сорвалось с уст Хафец Хаима.

Для тех, кто не может изучать в оригинале текст Хафец Хаима, понять – что же является, а что не является *лашон хара*, – практически невозможно. Цель данной книги – помочь тем, кто не владеет ивритом, получить знания и оценить законы так, как они изложены Хафец Хаимом. “*Береги свою речь*” – это адаптированное изложение, а не перевод классического труда “*Хафец Хаим*”. Представляется, что адаптированный материал может помочь легче, чем прямой перевод, понять излагаемые в книге законы иудаизма. В текст включены также наиболее важные выдержки из примечаний и дополнений, сделанных Хафец Хаимом. Составитель подкрепил законы прямо по тексту реальными примерами из жизни, чтобы проиллюстрировать практическое применение этих законов. Если об этом не говорится конкретно, примеры не были взяты из книги Хафец Хаима.

Номера глав сохранены такими, как они пронумерованы в тексте оригинала на иврите (за исключением главы 11). Конкретные первоисточники перечислены в конце книги.

Рабби Иссер Залман Мельцер, тесть Рабби Аарона Котлера, написал следующее в своём предисловии к книге “*Икрай Диним*” (кратком пересказе книги “*Хафец Хаим*”) следующее: “Даже если человек досконально изучил законы *лашон хара*, он всё же не сможет выполнять их в полном объёме без того, чтобы периодически не повторять те законы”. Поэтому мы надеемся, что читатель будет время от времени перечитывать эту книгу.

Однажды некий варшавский коммерсант представил Хафец Хаиму список книг, которые хотел приобрести. Взглянув мельком на список, Хафец Хаим заметил: – Я вижу, вы заказали все мои книги, кроме книги “*Хафец Хаим*” – книги о законах *лашон хара*. Почему вы не включили в свой список такую важную книгу?

– Я бы конечно хотел купить и эту книгу, – ответил коммерсант. Но я боюсь. Видите ли, я ежедневно сталкиваюсь со множеством разных людей, и в моём бизнесе просто невозможно не произнести или не услышать *лашон хара*.

– Я прекрасно понимаю вашу проблему, – сказал Хафец Хаим. Я даже обсуждал её с Реб Исраэлем Салантером. И он сказал по этому поводу: “Всегда стоит прочесть вашу книгу о *лашон хара*, даже если после прочтения человек только лишь вздохнёт”.

КАК ПРИБЛИЗИТЬ РАСКАЯНИЕ И ИСКУПЛЕНИЕ ГРЕХОВ

Сокращённое изложение предисловия автора к своей книге
“Хафец Хаим”.

Народу Израиля выпал уникальный жребий – стать народом, избранным Б-гом для получения Его Тору. Это – непревзойдённая честь, равно как и огромная ответственность. Из-за грехов нашего народа Храм был разрушен, и евреи изгнаны из Земли Израиля. Это изгнание существует и по сей день. Уместно задать вопрос: “А какие грехи послужили в первую очередь причиной продолжающегося и сегодня изгнания?”.

По многим причинам представляется, что главным грехом был *лашон хара*. Злословие является главным источником для сильной ненависти, ссор и даже кровопролития. *Талмуд* (Йома 9б; Гиттин 57б; Раши) определяют именно *лашон хара* в качестве причины изгнания. Поэтому, до тех пор, пока не устраним это зло, мы не заслужим прощения и искупления.

И *Тора* и *Талмуд* – оба источника описывают тяжесть этого греха. *Тора* (*Дварим* 27:24, Раши) налагает проклятие на тех, кто дурно отзываясь о других людях, а *Талмуд* (*Архин* 15б) приравнивает *лашон хара* к безбожию. Кроме присущей злословию серьёзности этого греха, он усугубляется ещё его повторением – человек, не следящий за своими словами, может нарушить закон тысячу раз. Поэтому мы, конечно же, не сможем заслужить благословения Вс-вышнего пока не прекратим произносить *лашон хара*.

После тщательных наблюдений я пришёл к выводу, что очень многие люди даже не осознают, что, несмотря на то, что порочащие кого-то слова соответствуют действительности, они представляют собой *лашон хара*. И даже те, кто знаком с этим основным принципом, умудряются находить оправдание своему злословию, искажая цитату или приводя неверные первоисточники. Кроме того,

отсутствие глубоких знаний может до такой степени ввести человека в заблуждение, что он решит, будто тщательно исполнить все детали этой заповеди возможно только если стать отшельником и жить в уединении. Эти и некоторые другие ошибки привели к тому, что есть лишь очень немногие, кто на самом деле могут удержаться и не произносить *лашон хара*.

До сего дня, если человек был заинтересован в том, чтобы внести для себя ясность в многочисленных законах, связанных с *лашон хара*, ему трудно было сделать это, так как законы эти никогда не были систематизированы и сведены в единое целое. С Б-жьей помощью, я собрал все законы, относящиеся к *лашон хара*, из *Талмуда*, сочинений Рамбама, “*Шаарей тиува*” (“Врата раскаяния”), “*Сефер Мицвот хагадол*” (“Большая Книга заповедей”) и из других халахических источников – в одну книгу.

Тщательно изучая эти законы, человек сумеет отказаться от привычки злословить. Благословенные этой заслугой, мы приблизим окончательное наше освобождение. Аминь.

Я прекрасно отдаю себе отчёт в том, что многие попытаются умалить важность изучения этой книги, цитируя следующие слова наших мудрецов: “Для человека предпочтительней нарушить закон, не понимая, что его деяния запрещены, чем грешить, зная, что он грешит”. (Шаббат 148б). Это ошибка. Упомянутый принцип нельзя применять к заповедям, ясно и чётко описанным в *Торе* (см. “*Орхот Хаим*” 608:2) и касающихся злословия и сплетен. Более того, Тора обязывает нас постоянно помнить о наказании, которому подверглась Мирьям за произнесение *лашон хара*. Согласно представлениям многих людей, лучше было бы предать тот эпизод забвению.

Человек, постоянно изучающий законы правильной речи, очень скоро заметит положительные перемены в своих устных выражениях.

Есть люди, у которых желание позлословить в чей-нибудь адрес столь сильно, что они попытаются по-своему трактовать эту книгу, чтобы найти оправдание своему злословию. Они станут выдирать фразы из контекста и будут опираться на них без того, чтобы выполнить необходимые условия. По такому поводу наши мудрецы (Бава Батра 89б) приводят следующую фразу:

“Пути Вс-вышнего прямы; праведники пройдут по ним, а грешники споткнутся (Ошеа 14:10)”. Тот кто стремится к правде, тот обретёт её.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

**ЗАПРЕЩАЮЩИЕ И РАЗРЕШАЮЩИЕ ЗАПОВЕДИ,
КАСАЮЩИЕСЯ *ЛАШОН haPA***

Хафец Хаим перечислил в своей книге 31 заповедь, которые могут быть нарушены, когда человек произносит или слушает *лашон хара*. Количество нарушений может меняться в соответствии с ситуацией, но в каждом случае, когда произносится *лашон хара*, нарушается много заповедей одновременно. Каждый, кто ознакомится с этим списком, увидит, что удерживать себя от злословия, – это не просто достойное дело, – это обязанность, имеющая громадное значение.

ЗАПРЕЩАЮЩИЕ ЗАПОВЕДИ

1. “НЕ ХОДИ СПЛЕТНИКОМ В НАРОДЕ СВОЁМ” (Ваикра 19:16).

Этот запрет непосредственно связан со сплетнями и злословием.

Лаишон харá – термин, используемый для дискредитации или нелестной характеристики человека.

Рехилút – термин, используемый, чтобы сказать, что некто говорил или предпринимал какие-то действия против того, кому об этом рассказывают.

Оба они запрещены по еврейским законам, даже если являются правдой. Так же, как мелкий торговец ходит от одного дома к другому, продавая свой товар, так и обычная сплетня ходит от одного человека к другому, подбирая и передавая унижающую людей информацию (см. Раши).

2. “НЕ ВЕРЬ ЛОЖНОМУ СЛУХУ” (Шмот 23:1).

Этот стих отражает также мысль “Не верь лживым сообщениям” (Псахим 118а). Этот запрет не разрешает как произношение, так и принятие на веру *лашон хара*.

3. “БУДЬ ОСТОРОЖЕН С ЯЗВОЙ ПРОКАЗЫ” (Дварим 24:8).

В комментариях Сифри говорится, что этот стих относится к греху *лашон хара*, который наказуется поражением человека проказой.

4. “ПЕРЕД СЛЕПЫМ НЕ КЛАДИ ПРЕПЯТСТВИЯ” (Ваикра 19:14).

Этот стих запрещает нам устанавливать условные препятствия на пути других людей. Если человек становится причиной того, что кто-то другой согрешил, – он нарушает данный закон (Рамбам “Книга Заповедей”, запрет 298). Произнося или выслушивая *лашон хара*, вы не только грешите сами, но и заставляете согрешить других людей.

5. “БЕРЕГИСЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБЫЛ ТЫ Б-ГА, ВС-СИЛЬНОГО ТВОЕГО” (Дварим 8:11).

Это запрет на высокомерие (Сота 5а). Тот, кто насмешничает над другими, движим чувством личного превосходства. Если бы он осознавал свои недостатки, то, конечно, не осуждал бы других. В *Талмуде* (там же) высокомерие приравнивается к идолопоклонству и считается, что человеку, обладающему таким недостатком, не будет позволено вернуться к жизни во время воскресения из мёртвых.

Тяжесть этого греха усугубляется, если говорящий возвышает себя за счёт унижения других людей. Наши мудрецы говорили (*Иерусалимский Талмуд*, Хагига 2:1), что такой человек теряет свою долю в Грядущем Мире .

6. “НЕ БЕСЧЕСТИТЕ СВЯТОГО ИМЕНИ МОЕГО” (Ваикра 22:32).

Вс-вышний предупреждает нас о недопустимости осквернения Его Имени. В этом запрете имеется несколько аспектов (см. Рамбам, “Книга Заповедей”, 63). Если человек совершает проступок, но не получает от этого никакого физического наслаждения, – такой грех считается бунтом против Творца, и *лашон хара* подпадает под эту же категорию.

Другой аспект осквернения Имени Вс-вышнего, связанный с *лашон хара*, это небрежность, проявленная к данной заповеди. Если человек по ошибке возьмёт в рот свинину, а его друг тут же укажет ему на ошибку, он ведь сразу же выплюнет изо рта тот кусок мяса, верно? Но если человеку сделают замечание за то, что он злословит, он немедленно найдёт тысячу обоснований и оправданий. Он станет вам доказывать, что то, что он сказал, не является злословием, а человек, о ком он говорит, таков, что о нём вовсе не грех сказать *лашон хара*. И нарушитель закона не только не учтёт сделанного ему замечания, но станет злословить ещё больше. Такое полное пренебрежение к одной из заповедей Творца так же является осквернением Его Имени.

И ещё один аспект осквернения Имени Вс-вышнего: когда известный и уважаемый человек совершает проступок, а окружающие берут с него пример. Поэтому у того, кто изучает

Тору, более серьезные обязанности следить за своей речью, чем у других людей.

7. *“НЕ ПИТАЙ В СЕРДЦЕ СВОЁМ НЕНАВИСТИ К БРАТУ ТВОЕМУ” (Ваукра 19:17).*

Если вы проявляете дружелюбие к человеку, когда он рядом с вами, но оговариваете его за его спиной, вы нарушаете эту заповедь. Данная заповедь относится только к скрытой, замаскированной ненависти. Если же вы в открытую выражаете ему свою неприязнь, вы нарушаете не эту заповедь, а нарушаете заповедь любить ближнего своего.

8-9. *“НЕ МСТИ И НЕ ХРАНИ ЗЛОБЫ НА СЫНОВ НАРОДА ТВОЕГО” (Ваукра 19:18).*

Если вы разгневались на человека из-за того, что он отказался сделать вам одолжение, и в отместку за это стали говорить о нём дурное, – вы нарушили оба эти запрета в дополнение к тому, что произносили *лашон хара*. За то, что вы хранили в памяти отказ того человека оказать вам помощь, вы становитесь виновным в том, что затаили злобу на человека. А за то, что чернили и наговаривали на него, вы виновны в том, что мстили. Вам следует забыть весь тот инцидент.

Чтобы показать степень важности этих двух запретов, один мудрец привёл следующую историю:

Некто, заблудившийся и скитающийся по пустыне, по имени Гавриэль, увидел вдруг вдали человека, ведущего за собой караван верблюдов. С помутневшим от жажды сознанием Гавриэль подполз к каравану и попросил у того человека воды. Однако хозяин верблюдов отказал ему, оставив на произвол стихии.

Чудом Гавриэль выбрался из пустыни, и вскоре ему удалось сильно разбогатеть. Однажды его помощник пришёл к Гавриэлю и сказал, что какой-то владелец каравана просит ссуду, так как хочет прикупить ещё несколько верблюдов. Когда человек вошёл, Гавриэль сразу же узнал его. Это был тот самый погонщик верблюдов, отказавший ему когда-то в помощи, когда Гавриэль так в ней нуждался.

Гавриэль обязан дать ему ссуду и не вспоминать тот случай, которой произошёл между ними в пустыне.

Это действительно очень трудное испытание на прочность характера и духовных качеств, но оно предписано вышеуказанными двумя заповедями.

10. *“ДА НЕ ВЫСТУПАЕТ ОДИН СВИДЕТЕЛЬ ПРОТИВ ЧЕЛОВЕКА, ПОДОЗРЕВАЕМОГО В КАКОЙ-ЛИБО ПРОВИННОСТИ И В КАКОМ-ЛИБО ПРОСТУПКЕ, В ЛЮБОМ ГРЕХЕ, КОТОРЫЙ ОН СОВЕРШИТ” (Дварим 19:15).*

Если лишь один свидетель даёт показания против кого-либо в раввинатском суде по делу, не связанному с финансами, он нарушает данный запрет и, кроме того, повинен в произнесении *лашон хара*. И только если спор между людьми касается финансовых проблем, свидетельство одного человека может быть принято во внимание. (В подобном случае можно взять с человека клятву). Но если тяжба не связана с финансовыми потерями, раввинатский суд не может принять показания единственного свидетеля. Поэтому его появление в суде всего лишь очерняет репутацию того, против кого он свидетельствует, не принося при этом никакой пользы.

11. “НЕ СЛЕДУЙ ЗА БОЛЬШИНСТВОМ ВО ЗЛО” (*Шмот* 23:2).

Если вы присоединяетесь к тем, кто злословит, вы нарушаете данную заповедь. (см. “*Шаарей тшува*” 3:50).

12. “НЕ УПОДОБЛЯЙСЯ КОРАХУ И ЕГО СООБЩНИКАМ” (*Бамидбар* 17:5).

Этот стих запрещает нам поддерживать пустые споры (*Санһедрин* 110а). Если вы становитесь причиной продолжения спора, произнося *лашон хара*, вы нарушаете данный запрет.

13. “НЕ ОБИЖАЙТЕ ОДИН ДРУГОГО” (*Ваикра* 25:17).

Данный стих запрещает произносить что-либо, что может оскорбить или разгневать другого человека (*Бава Меция* 58б). Вот несколько примеров:

1. Напоминать человеку о его прошлых проступках;
2. Заставлять человека краснеть, напоминая о его происхождении;
3. Высмеивать кого-либо за недостаточно глубокие знания в Торе;
4. Оскорблять человека из-за его низкого социального положения;
5. Задавать человеку определённый вопрос, заранее зная, что тот не сумеет на него ответить.

Если вы произносите *лашон хара* в адрес человека в его присутствии, то кроме самой вины в злословии, вы нарушаете также и данный запрет Торы.

14. “УВЕЩЕВАЙ (БЛИЖНЕГО СВОЕГО) И НЕ ПОНЕСЁШЬ ЗА НЕГО ГРЕХА” (*Ваикра* 19:17).

Этот стих запрещает нам ставить людей в неловкое положение даже если мы сделали ему замечание при личном общении. (*Архин* 16б). Замечание должно быть сделано в тактичной манере, чтобы не посрамить человека. Если вы злословите о ком-то в его присутствии и заставляете его краснеть, вы нарушаете данную заповедь.

Если вы на людях опозорили человека, – этот ваш проступок настолько серьёзен, что наказывается лишением своей доли в Мире Грядущем. (Бава Меция 59а).

15. “НИ ВДОВЫ НИКАКОЙ, НИ СИРОТЫ НЕ ПРИТЕСНЯЙТЕ” (Шмот 22:21).

Злословя о вдове или сироте в их присутствии, независимо от их социального или материального статуса, вы нарушаете эту заповедь.

16. “НЕ ОСКВЕРНЯЙТЕ СТРАНУ, В КОТОРОЙ ВЫ НАХОДИТЕСЬ” (Бамидбар 35:33).

Этот стих запрещает нам льстить злодеям-грешникам (Так объясняют этот стих мудрецы Тосафот и ибн Гвируль). Если вы знаете, что Реувен испытывает неприязнь к кому-то, то, пожурив его за эту неприязнь, вы поступаете правильно. Но, злословя в разговоре с Реувеном о его недруге, чтобы снискать благоволение Реувена, – вы нарушаете эту заповедь. Тот кто слушает *лашон хара*, также виноват в нарушении данного запрета. Довольно типичным является поддакивание, кивание головой или выражение голосом одобрения и поддержки, когда кто-то произносит *лашон хара*. Такая лесть является серьёзным проступком. (см. “*Шаарей Тушва*” 3:187-189).

17. “НЕ ЗЛОСЛОВЬ ГЛУХОГО” (Ваикра 19:14).

Этот стих запрещает нам проклинать людей именем Вс-вышнего. Этот закон распространяется даже на тех, кто глух. Тем более запрещено проклинать того, кто может услышать. (“*Хошен Мишпат*”, 27). Когда вы в гневе произносите злословие в чей-то адрес, – вы готовы проклясть его.

ПРЕДПИСЫВАЮЩИЕ ЗАПОВЕДИ

1. “ПОМНИ, ЧТО СДЕЛАЛ Б-Г ВС-СИЛЬНЫЙ ТВОЙ МИРЬЯМ В ДОРОГЕ, КОГДА ВЫХОДИЛИ ВЫ ИЗ ЕГИПТА” (Дварим 24:9).

Тора обязывает нас вспоминать вслух о том наказании, которое получила Мирьям за *лашон хара*, произнесенный в адрес своего брата Моше (Рамбан, комментарии). Однако, существует много факторов, смягчающих тяжесть её проступка и, тем самым, наказания за него:

1. Она говорила о своём брате, которого очень любила;
2. Она рисковала жизнью, спасая Моше, когда он был ещё ребёнком;
3. Она вырастила его;
4. Она фактически не сказала ничего, что могло бы унижить его достоинство – она всего лишь уменьшила масштабы его величия;
5. Она не говорила о нём в его присутствии, то есть, не заставила его краснеть;

6. Она не обсуждала его при всех – она говорила со своим братом Аароном с глазу на глаз;

7. Моше Рабейну был воплощением скромности и его бы не задело то, что Мирьям говорила о нём.

Тем не менее, несмотря на всю её праведность, Вс-вышний покарал Мирьям проказой. Злословящий нарушает заповедь помнить, что Б-г сделал Мирьям. (Рав Бецалель Акоэн как-то сказал Хафец Хаиму, что когда человек изучает законы о чистоте речи, он выполняет заповедь помнить о наказании Мирьям).

2. “ЛЮБИ БЛИЖНЕГО СВОЕГО, КАК САМОГО СЕБЯ” (Ваикра 19:18).

Тора обязывает нас заботиться в равной степени как об имуществе, так и о достоинстве других людей, как если бы речь шла о нас самих. (Рамбам, “*Дайот*” 5:3). Произнося или выслушивая *лашон хара*, человек демонстрирует свою нелюбовь к тому, о ком идёт речь. Во всяком случае не до такой степени, как он любит себя. Хотя человек, возможно, и осознаёт свои недостатки, он не хочет, чтобы ему напоминали о них. И если кто-то говорит о его ошибках, ему хотелось бы, чтобы слушатели не поверили услышанному. Любой, кто произносит или принимает на веру *лашон хара*, нарушает эту заповедь.

3. “ПО ПРАВДЕ СУДИ БЛИЖНЕГО СВОЕГО” (Ваикра 19:15).

Этот закон обязывает нас судить о человеке благосклонно, давая ему кредит доверия, если мы видим, что его поступки могут быть истолкованы в его пользу. (Рамбам, “*Сефер хамицвот*”, заповедь 177).

Если обычный, соблюдающий заповеди человек говорит или делает что-то, и вероятность положительного или отрицательного отношения к его деяниям или поступкам одинакова, – мы обязаны судить его благосклонно. И если человек этот богобоязнен, мы обязаны выносить суждение в его пользу, даже если неблагоприятные факторы перевешивают. Если же вы полагаете, что поступок этого человека был ошибочным, и вы именно таким образом преподнёсите его окружающим, то кроме нарушения запрета на злословие, вы нарушаете и данную заповедь.

Очень часто пересказ события может содержать только правдивые факты, но, в силу того, что поступки или слова вырваны из контекста, вся картина полностью искажается. Кроме того, многие вещи говорятся или совершаются в гневе, хотя при нормальных обстоятельствах они не были бы сказаны или сделаны. Поэтому было бы несправедливо судить о сказанном или содеянном, не принимая во внимание все обстоятельства.

4. “И ЕСЛИ ОБЕДНЕЕТ БРАТ ТВОЙ И ПРИДЁТ В УПАДОК У ТЕБЯ, ТО ПОДДЕРЖИ ЕГО, И БУДЕТ ОН ЖИТЬ С ТОБОЮ” (Ваикра 25:35).

Тора обязывает нас оказывать финансовую поддержку еврею, чтобы не допустить его обнищания. Помощь может быть оказана в форме безвозмездной ссуды, кредита, в виде устройства на работу. (Рамбам “*Матнот Аниим*”10:7). Если вы злословите в чей-то адрес, в результате чего человек теряет источник заработка, – вы нарушаете данную заповедь.

5. “УВЕЩЕВАЙ БЛИЖНЕГО СВОЕГО” (*Ваикра* 19:17).

Если кто-то начинает злословить в вашем присутствии, а вы, вместо того, чтобы упрекнуть его в этом, содействуете ему, выслушивая его рассказ, – вы нарушаете данную заповедь.

Очень важно помнить, что укор должен быть высказан как можно скорее – как только вы поняли, что в рассказанном содержится *лашон хара*. Не ждите, пока рассказчик закончит своё повествование. Каждое отдельное слово в *лашон хара* – это отдельное нарушение, отдельный грех, и вашей обязанностью является остановить собеседника, не давая ему согрешить.

6. “Б-ГА ВС-СИЛЬНОГО ТВОЕГО БОЙСЯ, ЕМУ СЛУЖИ И К НЕМУ ПРИЛЕПИСЬ” (*Дварим* 10:20).

Эта заповедь обязывает нас находиться в обществе знатоков Торы, чтобы мы могли брать с них пример (Рамбам “*Дайот*” 6:1-2). Если же вы покидаете такое общество и присоединяетесь к людям злословящим, – вы нарушаете данную заповедь.

7. “СВЯТИЛИЩЕ МОЁ ЧТИТЕ” (*Ваикра* 19:30).

Мы обязаны вести себя почтительно, входя в синагогу или помещение, где изучают Тору, ибо эти места считаются уменьшенной моделью Храма (Йеремия 344; “*Мишна Брура*” 15:1). Всякий, кто злословит в таком помещении, нарушает данную заповедь.

8. “ПЕРЕД СЕДИНОЙ ВСТАВАЙ И УВАЖАЙ СТАРЦА” (*Ваикра* 19:32).

Эта заповедь велит нам почитать знатока Торы, даже если он ещё не в годах, и уважать старого человека, даже если он не достиг высот в изучении Торы (Кидушин 326). Если кто-то злословит в адрес мудреца Торы в его присутствии, – он нарушает данную заповедь.

9. “ОСВЯТИ ЕГО” (*Ваикра* 21:8).

Эта заповедь велит нам относиться с уважением к кознам – потомкам Первосвященника Аарона. Если вы злословите о козне в его присутствии, – вы нарушаете данную заповедь.

10. “ЧТИ ОТЦА СВОЕГО И МАТЬ СВОЮ” (*Шмот* 20:12).

Тора обязывает нас почитать своих родителей. Если вы злословите в адрес отца или матери, – вы нарушаете данную заповедь. Эта заповедь имеет в виду также и старшего брата. (Ктубот 103а).

11. “*Б-ГА ВС-СИЛЬНОГО ТВОЕГО БОЙСЯ*” (Дварим 10:20).

Мы обязаны понимать, что Вс-вышнему известно каждое совершённое нами движение, каждый сделанный нами шаг, и что существует расплата за каждый совершённый нами проступок. Человек, неосторожный в своих речах, нарушает данную заповедь.

12. “*И ПОВТОРЯЙ ИХ (эти слова) СЫНАМ СВОИМ, И ПРОИЗНОСИ ИХ, СИДЯ В ДОМЕ СВОЁМ, И ИДЯ ДОРОГОЮ, И ЛОЖАСЬ И ВСТАВАЯ*” (Дварим 6:7).

Каждое изучаемое вами слово Торы является исполнением заповеди (см. “*Шнот Элиягу Пайя*”). И наоборот – за каждое произнесенное слово *лашон хара* вы виновны в напрасно потраченном времени, которое могли бы использовать для плодотворного изучения Торы.

13. “*СТОРОНИСЬ НЕПРАВДЫ*” (Шмот 23:7).

Если вы добавляете к произносимому вами *лашон хара* подробности, не соответствующие действительности, – вы нарушаете данную заповедь.

14. “*ИДИ ЕГО ПУТЯМИ*” (Дварим 28:9).

Мы обязаны подражать качествам Вс-вышнего. “Так же как Он милосерден и сострадателен, так и мы должны быть милосердны и сострадательны” (Шаббат 133б). И среди атрибутов Вс-вышнего – Его отвращение к *лашон хара*.

Когда город Иерихон был покорён, Творец наложил запрет на взятие трофеев из этого города. А когда еврейская армия потерпела поражение в более поздней битве, Вс-вышний объяснил Иешуа, что запрет на трофеи в Иерихоне был нарушен. И проигранная битва – это наказание за нарушение того запрета. Иешуа спросил тогда у Б-га – кто же нарушил запрет, на что Вс-вышний ответил: – Разве я доносчик? Кинь жребий – пусть он укажет тебе. (Иешуа 7; Санhedрин 11а). Тот, кто злословит, не старается подражать Вс-вышнему и нарушает данную заповедь.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ЗАКОНЫ *ЛАШОН* *наРА*

ГЛАВА ПЕРВАЯ

1. Истинные и мнимые неуважительные высказывания

Запрещено неучтиво отзываться о ком-либо. Если сообщение соответствует истине, – его называют *лашон хара*. Если же оно ложно хотя бы частично, то это *моци шаим ра* – клевета и считается намного более серьёзным нарушением.

Недостаточно просто повторять, что унижающие или позорящие кого-то слова, – это *лашон хара*. Наиболее частым оправданием в защиту *лашон хара* является: “Но ведь это правда!”. Но именно это и превращает подобное высказывание в *лашон хара*.

Постоянная проверка

Шохет – тот, кто профессионально занимается забоем птицы и скота, обязан постоянно повторять законы шхиты до тех пор, пока не заучит их наизусть. Точно так же каждый человек обязан тщательно изучать законы, связанные со злословием. Во время разговора каждый из нас должен ясно понимать – что позволено в наших речах, а что запрещено. (Хафец Хаим в “*Хават haШмира 3*”).

2. Тридцать одна заповедь

Произнося *лашон хара*, человек нарушает целый ряд заповедей, если быть точным – тридцать одну: семнадцать запрещающих и четырнадцать постановляющих законов имеют прямое или косвенное отношение к *лашон хара*. Мы говорили о них ранее.

"Кто хочет жить?"

В *Талмуде* (Авода Зара 19б) говорится о рабби Александри, вопрошавшем: “Кому нужна жизнь? Кто выбирает жизнь?”. Собралась большая толпа. Люди обратились к нему: “Мы выбираем жизнь!”.

Тогда рабби Александри произнёс цитату из Псалмов: “Пусть тот, кто стремится к долголетию, кто желает видеть добро во все дни свои, удержит свой язык от злословия и уста свои – от лживых речей”.

На первый взгляд, фраза ставит в тупик: что нового открыл рабби Александри этим людям? Он всего лишь процитировал всем известный стих из Псалма.

Однако, Хафец Хаим объясняет: Когда люди вдруг услышали, что рабби Александри предлагает им жизнь, – они подумали, что он хочет продать им какое-то лекарство или снадобье, которое может увеличить продолжительность жизни человека. Однако он предъявил им *д у х о в н ы й* эликсир, который на самом деле может продлить человеку жизнь как в этом мире, так и в мире грядущем. (Стоит отметить, что сам Хафец Хаим прожил почти сто лет).

Каждое отдельное слово, отнесённое к *лашон хара*, является самостоятельным прегрешением, которое умножается количеством заповедей, нарушаемых тем, кто его произнёс. Если человек произносит за день всего лишь десять слов, относящихся к *лашон хара*, то за год он произнесёт тысячи таких слов. Хотя, на самом деле, тот, кто не следит за своей речью, произносит ежедневно сотни запрещённых законом слов.

Но если человек осторожен, ему засчитывается как выполнение заповеди, каждый случай, когда он воздерживается от произнесения *лашон хара*. И поскольку мы имеем дело с огромным количеством заповедей, то становится понятным, почему умение воздержаться от произнесения *лашон хара* обладает таким живительным свойством. (“*Хават haШмира*” 1).

3. Закоренелые нарушители законов о *лашон хара*

Даже тот, кто лишь изредка произносит *лашон хара*, виновен в серьёзном прегрешении. Ну, а уж если человек является заядлым разносчиком информации о чужих недостатках, – он виновен в более тяжком грехе, ибо, в нарушение закона, он с презрением и систематически игнорирует одну из заповедей Вс-вышнего.

Закоренелых нарушителей можно часто увидеть расслаивающимися и делающими пренебрежительные замечания в адрес других людей:

“Реувен вообще ни на что не годен: лишь вчера он...”;

“ Не думайте, что Лея – это что-то из ряда вон выходящее, она вообще происходит из семьи, в которой...”

Наши мудрецы называют таких людей *баалей лашон хара* – (заядлые нарушители законов *лашон хара*). *Талмуд* (Арахин 15б)

отмечает, что тот, кто постоянно произносит *лашон хара*, совершает грех более серьезный, чем идолопоклонство, супружеская измена или убийство. Чудовищность постоянного злословия в адрес кого бы то ни было настолько велика, что закременый нарушитель теряет свою долю в Грядущем Мира, если он искренне не раскается (*Иерусалимский Талмуд*, трактат Пэа 1:1).

Будьте осторожны – телефонные провода могут быть опасны!

Изобретение телефона позволило многим людям стать заядлыми нарушителями законов *лашон хара*, – пребывать, в комфортных условиях собственного жилища, не тратя при этом много сил и энергии. Остерегайтесь *лашон хара* во время разговоров по телефону. Если ваш собеседник желает позлословить, вам следует сделать ему замечание. Если же это невозможно, найдите причину для этого, скажите, чтобы закончить разговор: “Извините, у меня тут кое-что случилось” – и повесьте трубку.

4. Произнесение *лашон хара* под давлением обстоятельств

Нет никакой разницы между *лашон хара*, произнесённым самостоятельно и без принуждения, и *лашон хара*, который вас произнесит **з а с т а в и л и**. Если кто-то попытается склонить вас к тому, чтобы поесть некашерную еду, – станет ли в таком случае эта еда дозволенной? Этот же принцип мы обязаны применить и к *лашон хара*.

Давид сгорает от любопытства, желая установить личность человека, совершившего дурной поступок: “Послушай, ты можешь быть откровенным со мной – мы ведь дружим столько лет. Обещаю, что об этом не узнает ни одна живая душа. Ты только намекни мне. Если же не скажешь, то горько пожалеешь об этом! Я не отстану пока ты не согласишься!”.

Независимо от настойчивости Давида, его друг обязан оставаться непоколебимым и не сообщать информацию о третьем человеке.

5. Ослушаться родителей или учителей

Если родители или учителя требуют от вас сообщить им о событии, и вы знаете, что их реакция на это событие породит *лашон хара*, – вам запрещено отвечать им, несмотря на обязанность почитать как родителей, так и учителей. Разумеется, ваш отказ должен быть оформлен в самую уважительную форму. Однако, если такая информация необходима для пользы, для конструктивных целей, и вы сами не в состоянии вынести порицание тому, кто нарушил закон, – в таком случае вам позволено сообщить родителям или учителям требуемую информацию.

6. Финансовые потери и *лашон хара*

Для произнесения *лашон хара* нет оправдания, даже если это может уберечь вас от серьёзных финансовых потерь. Человек обязан отказаться от всего своего состояния, лишь бы не нарушить заповедь.

Хозяину фирмы, где работает Гольдберг, нравится, когда его сотрудники иронически отзываются о его конкурентах. Чем язвительнее отзывы, тем значительнее сотрудник в глазах своего босса. Господин Гольдберг был уволен с работы из-за того, что отказался произносить *лашон хара*. Потеря источника доходов причинила господину Гольдбергу и его семье большие страдания. Тем не менее, в той ситуации ему нельзя было поступить иначе.

7. Ситуации, в которых трудно смолчать

Если вы оказались в обществе злословящих людей и не можете покинуть его, – то, хоть и неприятно быть единственным, кто будет хранить молчание, но вам запрещено произносить *лашон хара*.

Кому нравится выглядеть замкнутым, необщительным человеком? Тем не менее, награда за молчание будет прямо пропорциональна испытанным вами трудностям. (“*Пирке Авот*” 5:25). Помните: для человека лучше, чтобы его всю жизнь считали глупцом, чем чтобы он хоть на мгновение выглядел грешником в глазах Вс-вышнего (“*Эйдуיות*” 5:6).

В таких случаях очень уместно замечание наших мудрецов: “За каждую секунду молчания человек заслуживает награду, масштабы которой не в состоянии постичь даже небесные создания (ангелы)”. (“*Игерет хаГра*”).

8. *Лашон хара* в письменном виде

Грех произнесения *лашон хара* может быть совершён как через посредство речи, так и в письменной форме. Унижающая человека информация, распространяемая в личной переписке, в книгах, газетах, рекламных проспектах, афишах – также является *лашон хара*.

Дорогая Сара, с тех пор, как ты уехала, наша подруга Лея стала ещё невыносимей, чем была. Хана и Рахель плохо учатся. Хотя винить их в этом нельзя: у них слабые учителя, которые приходят на уроки совершенно неподготовленными. Не забудь описать все новости, происходящие в твоих краях. Обнимаю, Ривка.

Прежде, чем отправить письмо, ещё раз проверьте – не содержит ли оно в себе *лашон хара*!

9. Распространение содержания частного письма с целью унизить его автора

Запрещено показывать чье-то письмо другим людям с целью унизить человека, написавшего его, даже если вы не станете это письмо комментировать. Но если у читающего его останется впечатление, что у автора имеются определённые недостатки или отсутствуют глубокие познания в Торе, – это рассматривается как *лашон хара* в виде косвенного или двусмысленного намёка.

Мордехай получил от Хаима письмо, полное неточных цитат из Талмуда, ошибочных логических заключений и грамматических ошибок. Он не имеет права показывать это письмо кому бы то ни было с целью высмеять автора письма.

10. Язык намёков и жестов

Запрещено передавать *лашон хара* с помощью намёков и жестов руками, пальцами, выражением лица.

“Господин Вайс чуткий, внимательный человек, – кто бы в этом сомневался!” (произносится с издёвкой).

“Джо – очень честен, кхм, кхм...”

“Сара такая умная!” (подмигивая).

Фраза: “Я не сказал и слова дурного об этом человеке” не меняет того факта, что вы, тем не менее сообщили людям негативную информацию о нём.

11. Включая самого себя

Включение самого себя в негативную информацию о других людях не снимает нарушения запрета на *лашон хара*. Сюда входят случаи, когда вы упоминаете, что совершили какой-то проступок вместе со своим другом, или что у вас обоих имеется один и тот же недостаток и начинаете после этого рассказывать о себе.

“Мы с Беном любили в юности подворовывать в магазинах по мелочам”.

“Никто в нашей группе не занимается Торой как следует”.

“Это правда, что я не занимаюсь благотворительностью, но и господин Штерн не лучше”.

ГЛАВА ВТОРАЯ

1. *Лашон хара* в коллективе

Запрещено произносить *лашон хара* как в беседе с одним человеком, так и в разговоре с группой людей. Чем больше людей слышит ваши запрещённые разговоры, тем серьёзнее грех, ибо пострадавший получает нелестную характеристику в глазах многих людей. Кроме того, большее количество людей совершает грех тем, что выслушивает ваше злословие.

Гринфельд произнёс перед аудиторией речь, в которой упомянул о некоторых недостатках Левина. Масштаб его прегрешения пропорционален количеству людей, слушавших его выступление.

2. Высказывания, разрешённые в присутствии трёх человек

Некоторые высказывания дозволены, если они сделаны в присутствии трёх и более человек. Двусмысленные формулировки о ком-то, которые могут быть истолкованы как безвредные или же слегка пренебрежительные, зависят от их смысла и от того, как они были сказаны, включая интонации и жесты. Если вы высказываетесь в такой манере в присутствии трёх человек, следует быть очень внимательным и осторожным, чтобы ваши слова не нанесли вреда тому, о ком вы говорите. Этот вывод основан на принципе, что когда три человека получают информацию о ком-то, – мы предполагаем, что, эти сведения выйдут за пределы круга слушателей и опороченный человек в конце концов узнает об этом. Следовательно, тот, кто распространяет информацию, должен быть очень осторожен, выбирая слова, чтобы они не были истолкованы как намеренное унижение

человека. Однако, если утверждения однозначно умаляют достоинство человека, даже если унижение незначительно, они, безусловно запрещены, независимо от того, сколько людей их слышали.

Реувен, попавший в незнакомый город, обратился к Шимону, стоявшему в группе людей. “Извините, Вы не подскажете – где я могу поужинать в такое позднее время?”.

Шимон отвечает: “Идите в дом к Леви – у него всегда полно еды”.

Ответ Шимона может быть истолкован двояко: либо Леви – обжора, либо он – гостеприимный человек, у которого всегда накрыт стол для гостей. Когда такого рода фраза произносится в присутствии трёх человек, Шимон понимает, что Леви рано или поздно узнает о том, что сказал Шимон. Поэтому Шимон должен быть крайне осторожен и говорить так, чтобы его слова не содержали в себе унижительного для Леви смысла.

Но если в словах Шимона содержится намёк на то, что Леви – обжора, эти слова считаются *лашон хара*, даже если были произнесены в присутствии трёх человек.

3. Общеизвестные факты и *лашон хара*

Многие ошибочно думают, что повторение общеизвестных фактов, носящих уничижительный характер, не считается *лашон хара*. Внесём ясность: многие галахические авторитеты не проводят различия между общеизвестными фактами, относящимися к злословию, и фактами, не известными широкому кругу людей, которые тоже относятся к *лашон хара*. Впрочем, есть и менее строгое мнение, согласно которому, если кто-то произносит *лашон хара* в присутствии трёх и более человек, а те люди потом распространяют услышанное, – эти люди не считаются виновными в произнесении *лашон хара*. Но тот, кто произнёс *лашон хара* первым – он, разумеется, совершил грех.

В одиннадцатой главе этой книги мы перечислим ограничения, относящиеся к этому менее строгому мнению. Ограничения настолько строги, что данным мнением можно пользоваться лишь в исключительно редких случаях. Даже если все необходимые условия были бы соблюдены в каком-то конкретном случае, у самого Хафец Хаима оставались сомнения – можно ли руководствоваться этим смягчённым подходом, ибо, согласно многим авторитетным взглядам, не существует предпосылок для такого постановления.

Поэтому даже общеизвестная информация, содержащая *лашон хара*, не должна повторяться в присутствии других людей.

Голд прочитал в газете о том, что Коэн был арестован за нарушение закона. Несмотря на то, что эта информация стала общеизвестной благодаря газетной публикации, Голду не следует повторять её другим людям.

4. Разглашение материалов совещания

Члены совета директоров или руководство учебным заведением часто должны на своих совещаниях выносить решения, которые будут неодобрительно встречены теми, кого эти решения касаются. Запрещается любому участнику подобного совещания разглашать имена людей, выступавших на таком совещании или голосовавших против интересов какого-то человека.

Даже и без упоминания конкретных имён запрещено говорить: “Лично я был на твоей стороне, но что я мог сделать? Большинство проголосовало против тебя”.

Запрет на разглашение информации имеет силу, даже если совещание не было закрытым.

Если Реувен зол из-за принятого против него решения на совещании, и потому он оскорбил Шимона за то, что тот голосовал против него, – Шимону, тем не менее, запрещено перекладывать ответственность на других, даже если его вины в этом нет.

5. Высмеивать занятия Торой

Многие ошибочно полагают, что подсмеиваться над уроками Торы или религиозными проповедями оправданно. К сожалению, это довольно распространённое явление, становящееся источником серьёзного прегрешения. Даже если лекция действительно была слабой, или её содержание носило поверхностный характер, запрещено передразнивать и высмеивать лектора. Оценка лекции во во многих случаях является субъективной. В то время, как одному больше нравятся аллегории, приводимые лектором, его товарищ предпочитает затейливые философские дискуссии. Даже если вы остались недовольны лекцией, другим слушателям она могла понравиться. В любом случае, никогда не принижайте лектора.

Если вы действительно заинтересованы в лекциях, читаемых на высоком уровне, – вам следует в частной беседе и в скромной, сдержанной форме попросить лектора доработать содержание лекции или то, как она читается.

“Каждому известно, что Рабби П. читает ужасно скучные лекции. Да он и сам не понимает – о чём говорит!”.

“Можешь не ходить а уроки Рабби П.: у него на занятии ты не услышишь новых идей. Он лишь цитирует чужие мысли”.

“Он не искренен. Ему зря платят деньги”.

Разумеется, вы вправе спорить и обсуждать непонятные моменты в лекции, с которыми несогласны или которые не совсем ясны для вас, но делать это следует в максимально вежливой форме. Однако, если лектор сказал фразу, содержащую ересь, вы просто обязаны высмеять сказанное им. Запреты на произнесение *лашон хара* не относятся к данному случаю.

6. Частная информация

Если человек поделился с вами личной информацией о собственном бизнесе или о персональных проблемах, – запрещено раскрывать эти сведения другим людям.

Следствием такого поступка для доверившегося вам человека могут стать финансовые потери, позор или другие неприятности. Даже если он и не попросил вас держать эту информацию в секрете, вам не позволено раскрывать её. Вполне очевидно, что он поделился с вами не для того, чтобы вы разгласили его проблемы.

Тем не менее, если человек поведал информацию о себе в присутствии трёх и более человек и не попросил держать её в тайне, – разрешено рассказать об этом и другим людям. Поскольку человек рассказал об этом в присутствии трёх или более человек, – можно предположить, что он не имеет ничего против, если информация станет известна и другим людям.

Берман, хозяин фабрики по производству газированных напитков, был в приятельских отношениях с Росом. Однажды Берман раскрыл Росу рецепт пользующегося спросом напитка, производимого на его фабрике. Росу запрещено рассказывать кому бы то ни было об этом рецепте, даже если Берман не попросил его напрямую об этом. Вот если бы Берман рассказал об этом рецепте в группе из трёх или более человек, – им было бы позволено повторить информацию и где-нибудь в другом месте. Но, если Берман обусловил, что сказанное им должно держаться в тайне, – несмотря на присутствие при этом трёх человек, – слушателям запрещено раскрывать состав рецепта напитка кому-либо ещё.

Хана по секрету рассказала Лее о своей неофициальной помолвке. Даже если Хана явно не попросила подругу поддержать эту информацию в секрете, Лея не должна делиться этой новостью ни с кем, так как это может создать для Ханы определённые неудобства. Если же Хана объявила о своей неофициальной помолвке в присутствии трёх и более человек, это означает, что она не возражает, чтобы об этом событии стало известно всем, – следовательно, слушателям позволено рассказать об этой новости и другим людям. Но если Хана уточнила: “Это пока ещё секрет” или “Не рассказывайте пока никому” – запрещено раскрывать данную информацию кому бы то ни было.

7. Когда человек рассказал о своём проступке

Если некто поделился с вами информацией о своём проступке, вы не имеете права рассказывать об этом другим людям. Но если он сам рассказал о проступке в присутствии трёх человек, – вам позволено говорить об этом, если соблюдены условия, упомянутые в Главе 11.

И даже если все условия соблюдены, – запрещено распространять полученную информацию со злорадством, с целью унижить человека.

Независимо от того, что человек ясно дал понять, что его не волнует, если окружающие узнают о его проступке, – запрещено кому бы то ни было умышленно распространять эту информацию с целью осрамить человека.

Наоми сказала своей подруге Мирьям: “Я не слишком осторожна, когда дело касается *лашон хара*”.

Если Мирьям была наедине с Наоми во время этого разговора, ей запрещено упоминать содержание данной беседы в другом месте. Но если Наоми говорила о своей слабости в присутствии трёх человек и не упомянула о желании, чтобы это оставалось между ними, Мирьям не будет считаться виноватой в произнесении *лашон хара*, если расскажет кому-либо об этом разговоре. Однако, если Мирьям попытается своим рассказом унижить Наоми, Мирьям совершает грех, хоть Наоми и сказала, что не придаёт значения тому, что люди знают о ней.

8. Секреты

Если человек раскрывает вам некую нейтральную информацию, давая понять, что хотел бы сохранить её в тайне, – вам запрещено передавать её кому-либо. Это относится даже к случаям, если источник информации не просил вас напрямую держать информацию в секрете.

Неплохо было бы выработать в себе привычку никогда не пересказывать людям то, что кто-то доверил вам, если, конечно, вам не было чётко и ясно дано разрешение на это. В таком случае вы никогда не раскроете информацию, которая может нанести вред другому человеку.

Бениамин отозвал Менделя от компании и сказал с глазу на глаз: “Я собираюсь уехать в путешествие через две недели”.

Мендель обязан хранить молчание о полученной информации.

Эстер прошептала на ухо своей подруге Юдит так, чтобы никто вокруг не услышал: “У меня на счету в банке уже 10 000 долларов!”.

Юдит не имеет права говорить об этом кому-либо.

Мендель упомянул в разговоре с Шоломом: “Мой кузен сказал, что навестил Таубов на прошлой неделе”.

“Хм, интересно, – ответил Шолом: твой кузен всегда оправдывается нехваткой времени, чтобы заскочить ко мне. Если у него нашлось время для Таубов, – он определённо мог бы найти время и для меня”.

Мендель не сообразил, что такая, невинная на первый взгляд информация, может породить излишнюю неприязнь.

Привычка не пересказывать кому-либо лишние, не вызванные необходимостью сведения, избавила бы Менделя от того, чтобы подвергнуться подобному конфузу в будущем.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

1. Кляузничать

Если вы намеренно злословите о ком-то за его спиной, но не хотите, чтобы тот человек узнал, что его опорочили, то в дополнение к нарушению закона о *лашон хара*, вы навлекаете на себя проклятие: “Проклят, убивающий ближнего своего тайно!” (*Второзаконие 27:24*)

2. *Лашон хара*, произносимый в присутствии оговариваемого

Если вам кажется, что в присутствии человека можете произнести *лашон хара*, – знайте: это также запрещено.

Даже если критика человека высказывается ему в лицо, вам запрещено говорить на эту тему с другими людьми.

“Я бы сказал Фридману в лицо, будь он сейчас тут, что он вовсе не знаток Торы, так что это не считается *лашон хара*”.

Неверно! Это – *лашон хара*!

“Госпожа Диамант – плохая хозяйка, у неё в доме всегда неубрано. И я не побоюсь сказать об этом ей прямо в лицо. Поэтому мне позволительно говорить об этом”.

Снова неверно.

“Поскольку я говорила в лицо Линде, что она лентяйка, это не будет *лашон хара*, если я расскажу об этом другим людям”.

Опять неверно. Это считается *лашон хара*.

3. Злословие в присутствии того, о ком идёт речь

Произнесение *лашон хара* в присутствии самого человека – серьёзное нарушение, даже если единственным вашим намерением при упоминании его недостатков была конструктивная критика. Комментарии, направленные на исправление чьих-то ошибок, должны быть сделаны с глазу на глаз. Обидеть человека прилюдно – это *лашон хара* и рассматривается как серьёзное прегрешение. Вы можете также считаться виновным в нанесении ему обиды и унижения.

Менахем, Калман и Шломо прогуливались по улице. Менахем спрашивает Калмана: “А знаешь ли ты, что Шломо не приходит к молитве вовремя?”.

Кроме произнесения *лашон хара*, Менахем виновен также в том, что заставил Шломо смутиться. Если Менахем хочет пожуричь Шломо, – он должен сделать это с глазу на глаз.

На вечеринке, где госпожа Геллер попросила об одолжении у госпожи Фельдман, было много народу.

“Извините, но я очень занята сейчас, – ответила госпожа Геллер”.

“Между прочим, я заметила: это не первый раз, когда вы демонстрируете отсутствие отзывчивости, – произнесла госпожа Геллер так громко, чтобы все услышали её слова. Почему бы вам не подумать и других людях, а не только о себе?”.

Госпожа Геллер виновна в произнесении *лашон хара*.

4. Высказывания, разрешённые по той причине, что говорящий готов повторить их в присутствии того, о ком он говорит

Некоторые утверждения не рассматриваются как *лашон хара*, если сказавший готов повторить их в присутствии того, о ком он говорит. Это касается не совсем определённых заявлений, которые могут рассматриваться либо как совершенно безобидные, либо лишь слегка неодобрительные.

Интерпретация этих слов зависит от интонации и жестов, с которыми говорящий произносит свои замечания. Если дело происходит в присутствии того, о ком говорят, – самому говорящему будет стыдно произносить свои слова в манере, которая содержит негативное толкование. Готовность позволить человеку услышать – что о нём говорят, показывает, что комментарий наверняка не подразумевает унижить его.

Однако, если высказывание носит либо явно, либо не явно уничижительный характер, – оно запрещено, независимо от того, – произносится оно или нет в присутствии того человека.

Помните пример, который мы приводили раньше:

Реувен, попавший в незнакомый город, обратился к Шимону, стоявшему в группе людей. “Извините, Вы не подскажете – где я

могу поужинать в такое позднее время?”. Шимон отвечает: “Идите в дом к Леви – у него всегда полно еды”.

Ответ Шимона может быть истолкован двояко: либо Леви – обжора, либо он – гостеприимный человек, у которого всегда накрыт стол для гостей.

Поскольку фраза была сказана в присутствии самого Леви, Шимон конечно же произнёс её как комплимент. И даже если бы Леви не стоял при этом, но Шимон знал, что мог сказать то же самое, будь тот рядом, – такое высказывание позволительно, поскольку оно определённо не имело намерения унижить Леви. Но если бы Шимон хотел создать впечатление, что Леви – ненасытный обжора, такое высказывание было бы непозволительным даже в присутствии Леви.

5. *Лашон хара* в виде шутки

Запрещено произносить *лашон хара* даже в виде шутки. Тора запрещает высказывания, унижающие человека, даже если они сделаны без ненависти и без намерения оскорбить того, о ком говорят.

Когда Арье укорили за произнесение *лашон хара*, он ответил: “Но ведь Нафтали – мой лучший друг! Я сказал об этом в шутку!”.

Факт, что человек “всего лишь пошутил”, не является достаточным оправданием для произнесения *лашон хара*.

Однажды на Пурим учащиеся иешивы в Радине устроили пуримшпиль в доме Хафец Хаима. В своём представлении они в шуточной форме изобразили эпизод, который намекал на событие, являвшееся причиной разногласий в учебных кругах. Хафец Хаим тут же мягко предостерёг учеников: “Даже в Пурим следует удерживать себя от *лашон хара*”.

6. *Лашон хара* без упоминания имён

Вовсе необязательно открытым текстом упоминать чьё-то имя, чтобы какое-либо утверждение расценивалось как *лашон хара*. Если слушатель догадается, о ком идёт речь, – вы становитесь виновным в злословии. (И будьте особенно внимательны: имитация чьёго-то голоса, мимики, жестов тоже позволяет слушателю узнать, – о ком идёт речь). Короче говоря, лучше всего полностью отказаться от замечаний, унижающих человеческое достоинство. Даже если вам кажется, что объект замечаний неузнаваем вашими слушателями, или, что вы дали собеседникам недостаточно информации, чтобы они смогли определить – о ком идёт речь, – вы всё равно злословите.

“Я не буду называть конкретного имени, но оно рифмуется с ...”.

“Разумеется, только один из наших знакомых способен сделать такое”.

7. Нанесение вреда без упоминания унижающих слов

Любые слова, даже не носящие унижающий характер, но могущие привести к финансовым потерям, физической боли, душевным страданиям или другому ущербу, – есть *лашон хара*.

Пример из *Талмуда* (Трактат Шаббат 33б).

Рав Иегуда, Рав Йоси и Рав Шимон бар Йохай обсуждали оккупацию римлянами Земли Израиля. Рав Иегуда положительно оценил римлян за те многие достижения, которые оказались полезными для еврейского народа. Рав Йоси промолчал. Рав Шимон бар Йохай же возразил, сказав, что римляне не руководствовались добрыми для евреев намерениями – они действовали исключительно в собственных интересах.

При этой дискуссии присутствовал Иегуда бен Геирим, который затем по простоте душевной пересказал её у себя дома. В конечном итоге, из-за его неосмотрительности римляне узнали об этом разговоре и приговорили Рава Шимона бар Йохая к смерти. Рав Шимон бар Йохай, чтобы спасти свою жизнь, вынужден был уйти в подполье.

Обратите внимание: никто Иегуду бен Геирима не просил хранить в тайне содержание той беседы, и он вовсе не имел намерения нанести Рава Шимону бар Йохая какой-нибудь вред. Он всего лишь повторил содержание того разговора в кругу семьи. Тем не менее, поскольку было очевидно, что если римляне прознают о том, что сказал Шимон бар Йохай, они поступят с ним жестоко. Рав Иегуда бен Геирим не имел права раскрывать содержание беседы кому бы то ни было.

8. Замаскированный *лашон хара*

Если вы маскируете слова, унижающие человека, и не говорите в открытую что-либо порочащее или унижающее его, но в результате человеку всё же будет нанесён урон, – вы злословите.

Ещё один пример из *Талмуда*:

Властям необходимо было соорудить большой мост, но они были сильно ограничены в средствах. В целях экономии денег, руководители проекта разделили всех евреев на шесть групп, и каждый день одна из этих групп должна была работать на сооружении моста бесплатно. В один прекрасный день рабочий, чья фамилия была созвучна со словом ‘шпинат’ решил, что, чем работать бесплатно, он лучше проведёт день в изучении Горы и не явился на работу. Кто-кто из рабочих позавидовал ему и задумал план.

“Эй, старина, что ты принёс сегодня на обед? – громко спросил один рабочий другого”.

“Шпинат, – отозвался тот”.

Когда начальник услышал слово ‘шпинат’, он тут же обратил внимание на то, что человек, чья фамилия была созвучна со словом ‘шпинат’, отсутствует на работе. Начальник тут же послал

за ним домой, чтобы привести его на работу. (Основано на эпизоде, описаном в *Иерусалимском Талмуде*, трактат Пеа 1:1).

Такое нарушение называется *лашон хара бецина* – замаскированный *лашон хара*. Хотя имя того человека напрямую не было упомянуто, и намерение нанести человеку вред явно выражено не было, – тем не менее, скрытое намерение подставить человека всё же имело место. Поэтому данная уловка всё же считается злословием.

9. Унижающие, но не приносящие вреда высказывания

Делая человеку унижающие его замечания, вы становитесь виновными в произнесении *лашон хара* даже если вследствие этого ему не был нанесён урон и он не понёс убытков. В качестве примера можно привести случай, когда некто отказался поверить сказанному вами и унижающему кого-то замечанию. Даже если вы наперёд знаете, что никакого практического вреда ваше высказывание человеку не нанесёт, – вам всё равно запрещено произносить его. Тора запрещает передавать унижающую человека информацию независимо от того, – нанесёт она вред человеку или не нанесёт.

Моше не может оправдать свой *лашон хара*, говоря: “Поскольку Ицхак живёт в Израиле, мои замечания о нём в Нью Йорке никак не повредят ему. Он об этом даже не узнает”.

Хана даёт характеристику своему преподавателю: “У моей учительницы пожизненный контракт. Независимо от того, что я скажу о ней, её не уволят с работы”.

Такого рода замечания не являются корректным оправданием.

10. Презумпция невиновности и кредит доверия

Если только у вас есть такая возможность – старайтесь судить о человеке благосклонно. Если вы, рассказывая о каком-нибудь происшествии, не используете презумпцию невиновности человека в тех обстоятельствах, когда просто обязаны это сделать, – вы станóвитеесь виновными в произнесении *лашон хара* и в невыполнении заповеди *б'цедек тишпот амисехо* – судить о ближнем благосклонно.

А) В отношении Б-гобязненного человека

Мы в с е г д а обязаны давать кредит доверия богобязненному человеку. Это относится не только к случаям, когда *зехут* и *хов* (решение в пользу человека или против него) выглядят равными, но даже если, скорее всего, тот человек поступил неподобающим образом.

Господин Краус, – очень благочестивый человек, сказал вам, что не может в настоящее время вернуть одолженные у вас деньги, но вы заметили, что у него в кошельке крупная сумма

наличных. Вы обязаны предположить, что деньги, увиденные вами, либо не принадлежат ему, либо, если это его деньги, они нужны ему для какой-то важной для него цели. Упомянуть где-нибудь: “Господин Краус не возвращает денежные долги, хотя у него есть деньги для этого”, – является нарушением заповеди *ב'צדק תישפוט אמисחו* – благосклонно судить о ближнем своём. Кроме этого, вам вменяется в вину произнесение *лашон хара*.

Рабби П. удостоил почёта конкретного человека, который, по вашему мнению, не заслужил таких почестей. Вполне вероятно, что Рабби П. полагал, что тот человек заслужил почести, благодаря своим достоинствам, которые не были известны другим людям. Если вы считаете, что Рабби П. руководили другие мотивы – (возможно, он хотел взаимного уважения со стороны того человека), и рассказываете окружающим, что Раби П. ищет почестей, – вы становитесь виновными в отказе судить человека благосклонно и в произнесении *лашон хара*.

Б) В отношении обыкновенного, соблюдающего заповеди человека

Правила относительно благосклонного суждения об обычном человеке таковы:

1. Если вероятность решения в пользу человека и против него одинакова, – вы обязаны судить о человеке в его пользу.

2. Если вероятность неблагоприятного решения не в пользу человека, – более правильным будет – оставить для себя вопрос нерешённым. Тем не менее, согласно букве закона, у вас есть право принять решение не в пользу того человека. (Что не позволительно в случае с праведником).

3. Даже если неблагоприятное решение о человеке выглядит более предпочтительным, – похвальным было бы с вашей стороны применить к нему презумпцию невиновности.

Всегда помните, что говорили по этому поводу наши мудрецы: “С теми, кто судит о человеке благосклонно, Вс-вышний поступает аналогичным образом” (Шаббат 127б).

Давид, – обычный, соблюдающий заповеди человек, сказал, что не может в настоящее время вернуть вам долг. Поскольку вы не в состоянии увидеть какие-либо признаки, доказывающие обратное, вы обязаны считать, что он говорит правду. Если же вы видите, что у Давида деньги есть, и его слова не выглядят для вас убедительными, тогда вопрос должен для вас оставаться открытым. В такой ситуации заслуживает одобрения допущение, что Давид действительно не может вернуть долг вовремя.

В *Талмуде* (Шаббат 127б) рассказывается о случае, который может помочь понять – до какой степени мы обязаны судить о людях благосклонно.

Житель Верхней Галилеи нанялся на три года работать к уроженцу юга Израиля. Накануне *Йом Киптура* он обратился к хозяину:

– Выплати мне то, что я заработал, чтобы я смог вернуться домой и покормить жену и детей.

– У меня нет денег, – ответил хозяин.

– Тогда заплати мне фруктами, – сказал работник.

– У меня их нет, – отозвался хозяин.

– Дай мне что-нибудь из твоей собственности.

– У меня и этого нет, – говорит хозяин.

– Тогда дай что-нибудь из домашнего скота.

– Нет у меня живности.

– Ну так заплати мне подушками и одеялами.

– Но даже этого у меня нет, – ответил хозяин.

Тогда работник перебрёл через плечо свою котомку и побрёл домой в горьком разочаровании.

После праздника *Суккот* хозяин появился во дворе своего батрака, принеся всю сумму, заработанную тем, да ещё привёл трёх ослов, нагруженных едой, питьём и изысканной снедью.

После того, как они поели и деньги были сполна уплачены, хозяин спросил своего работника:

– Когда ты попросил у меня денег, а я сказал, что у меня их нет, – что ты подумал?

– Я подумал, что ты вложил их в выгодную сделку.

– А когда я сказал тебе, что у меня не осталось никакой живности, – что подумал ты тогда?

– Я подумал, что ты одолжил её кому-то.

– А когда я сказал, что у меня нет собственности?

– Наверное, ты сдал её кому-то в аренду.

– Ну, а когда я сказал тебе, что у меня нет даже фруктов, – о чём ты подумал?

– Я решил, что ты не отделил ещё от них десятину и поэтому не можешь распоряжаться ими.

– А что ты подумал, когда я сказал, что у меня нет для тебя ни подушек ни одеял?

– Я подумал, что их ты пожертвовал в пользу Храма.

– Клянусь тебе – всё было именно так! И поскольку ты судил обо мне благосклонно, да судит и тебя благосклонно Вс-вышний!

Если вы маскируете слова, унижающие человека, и не говорите в открытую что-либо порочащее или унижающее его, но в результате человеку всё же будет нанесён урон, – вы произносите *лашон хара*.

ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ

1. Проступки: о прошлом и о настоящем

Запрещено умалять достоинства человека, рассказывая кому-то о нехороших поступках, случившихся в его семье, или о его собственных проступках, особенно если сейчас он уже ведёт себя достойно. Тем не менее, рассказывать даже о недавних проступках вам запрещено. Мы ещё обсудим этот момент и в 9-м параграфе поговорим об исключениях из этого правила.

А в этой главе мы поговорим о *мицвот байн адам лаМако*т – обязательствах человека по отношению ко Вс-вышнему. Если вы заметите нарушения *мицвот байн адам лахаваиро* – обязательствах человека по отношению к ближнему, – существует множество примеров, когда необходимо рассказать о ком-то другим людям в благих, конструктивных целях. Подробней об этом в главе десятой.

2. Распространение информации о человеке, который стал исполнять заповеди

Запрещено распространять информацию о проступках, сделанных человеком или членами его семьи в прошлом, даже если у вас нет намерения принизить его, и вы не заставите слушателей думать о нём хуже после того, как он исправил своё отношение к выполнению заповедей.

Запрет обусловлен тем, что люди, как правило, смущаются, когда об их прошлых проступках начинают вспоминать в их присутствии. Следовательно, вы можете в конечном счёте причинить ему душевное страдание, если эта информация станет известна широкому кругу лиц.

Господин Шпигель сейчас уже дедушка, и вся его семья строго соблюдает заповеди. В молодости господин Шпигель заповеди не

исполнял, но никому из окружающих неизвестно об этом. Если Эзра расскажет Матвею, что господин Шпигель – *бааль тиува*, Эзра станет виновным в произнесении *лашон хара*. Это может заставить господина Шпигеля и членов его семьи испытывать смущение и стыд, и потому должно держаться в тайне.

3. Отношение к чужим неудачам в выполнении заповедей

Запрещено рассказывать людям о чьих-то неудачах в выполнении заповедей. Это относится как к конкретным заповедям, упомянутым в Торе, так и к заповедям, установленным нашими мудрецами. Здесь речь идёт как о заповеди в целом так и в её деталях, независимо от того, слышали вы об этом из вторых рук или же сами были тому свидетелем.

Берта не разговаривает со своими родителями с должным уважением. Если рассказать об этом кому-нибудь, – это будет считаться *лашон хара*. Её родителям также запрещено говорить об этой проблеме с посторонними, кроме как, если слушатель может помочь Берте исправиться.

Господин Маргулис – состоятельный человек, не тратит на приготовление к субботе достаточно денег, в соответствии со своими доходами. Иосифу, который знает об этом, запрещено обсуждать с кем бы то ни было скупость господина Маргулиса.

Ализа часто забывает произнести благословение после еды.

4. Стремление к правде

Запрещено говорить, что человек сделал что-то предосудительное, даже если ваши побуждения основаны на стремлении к истине. То есть, вы обеспокоены чьим-то проступком и настаиваете на том, чтобы правда восторжествовала. И хоть ваши слова могут означать, что вы делаете это во Имя Небес и не имеете злого умысла, – сказанное Вами всё равно считается *лашон хара*. Вам позволено говорить о деталях чьёго-то проступка, только если ваши намерения носят конструктивный характер и ведут к исправлению человека.

Реувен знает, что Шимон покупает продукты, чья кашерность сомнительна. Существует три причины, по которым Реувен может рассказать об этом Леви:

1. Реувен, возможно, злонамеренно желает опорочить Шимона. Это явный *лашон хара*.

2. Реувена, возможно, сильно огорчает небрежность Шимона в вопросах кашрута. Реувен не намеревается оклеветать Шимона. Он просто хочет поделиться своей досадой о небрежном отношении Шимона к вопросам кашрута. Это ещё один пример стремления к истине, который также запрещён.

3. Реувен, возможно, хочет предупредить Леви, чтобы тот не прикасался к пище в доме Шимона. Если это его единственная цель, то ему позволительно рассказать об этом другому.

5. Сообщение о чьём-то небрежном исполнении заповедей, которые многие люди всё равно не исполняют

Существует много заповедей, которыми, к сожалению настолько пренебрегают, что их невыполнение в общем и целом не осуждается. Тем не менее, рассказывать кому-нибудь о том, что кто-то недобросовестен в исполнении той или иной заповеди, является злословием.

Элиезер не осознаёт важность изучения Торы и учится довольно несистематически. Запрещено обсуждать этот факт, хоть он и так хорошо известен окружающим, и многие люди также небрежны в исполнении этой заповеди.

Дебора поведала подругам историю о своём, якобы, подвиге. Дине известно, что бóльшая часть этой истории – умышленное искажение истины. И хоть Дине хотелось бы рассказать подругам, что Дебора не говорит правду, – ей запрещено делать это. Ей нельзя рассказывать кому бы то ни было, что изложение фактов по версии Деборы не соответствует действительности. Если никому никакой пользы от раскрытия лжи Деборы не будет, – комментарии Дины должны рассматриваться как *лашон хара*.

6. Сообщение о том, что некто нарушает заповеди, хотя его можно было бы судить благосклонно

Обычный человек, исполняющий заповеди, это тот, кто, как правило, осторожен, чтобы не нарушить их, но иногда ему это не удаётся. И если вы видите, что такой человек систематически грешит, найдите всё же каким-то образом возможность оправдать его действия – вы обязаны судить о человеке благосклонно, и вам запрещено рассказывать другим о его прегрешениях. Возможно, он не знает, что его поступки предосудительны, и поэтому он всё время повторяет их. Или может он не осознаёт серьёзности своих прегрешений. А что, если он считал, что речь идёт всего лишь о необязательных дополнительных ограничениях, добровольно накладываемых человеком на самого себя, и не осознавал, что нарушает закон?

Вы обязаны дать человеку, в основном соблюдающему заповеди, кредит доверия когда это только возможно. Более того, – запрещено недолго любить такого человека из-за его ошибок и прегрешений.

Лея в принципе соблюдает заповеди, но одевается, порой, не очень скромно. Если бы кто-нибудь объяснил ей, что скромность в одежде – это для девушки обязательное условие, а не просто качество, засуживающее одобрения, она бы, несомненно, одевалась

иначе. Мире запрещено осуждать Лею, рассказывая о её нескромной одежде подругам. Мира достигла бы гораздо большего, если бы поговорила с Леей с глазу на глаз.

Берг строго соблюдает законы субботы. Но поскольку ему не пришлось изучать все замысловатые законы, касающиеся субботнего дня, – он не знаком с деталями некоторых из них. Если Нейман заметит, что Берг оскверняет субботу нарушением закона в какой-то детали, – он не имеет права рассказывать об этом кому бы то ни было. Вместо этого Нейману следует научить Берга – как соблюдать законы субботы надлежащим образом.

7. Сообщение об одноразовом нарушении закона, когда нет возможности оправдать поступок человека

Если совершено ясно и несомненно, что нет возможности оценить чей-то поступок благосклонно, вам, тем не менее, запрещено рассказывать кому-либо о проступке человека, если это его первый проступок такого рода. Это относится и к случаям, когда серьёзность нарушения закона общеизвестна (к примеру, употребление в пищу свинины), и вы уверены, что человек нарушил его осознанно. Но поскольку он согрешил лишь однажды, он потом пожалеет об этом и раскается в содеянном. Он не является закоренелым нарушителем заповедей, и есть надежда, что он не повторит тот проступок.

Нельзя говорить о совершённом им нарушении закона – хоть за глаза, хоть в его присутствии. Если вы устыдили его на людях, а он уже раскаялся в содеянном, – вы теряете тогда свою долю в Грядущем Мире.

В такой ситуации уместно было бы пожурить человека с глазу на глаз и побудить его продолжать исполнять заповеди. Это должно быть сделано очень тактично, чтобы пощадить его чувства и достичь желаемого результата наиболее эффективным образом.

Всё вышесказанное относится к среднестатистическому еврею, соблюдающему заповеди. Но если нарушителем заповеди является знаток Торы, скрупулёзно исполняющий законы, который согрешил в момент своей слабости, – можно с уверенностью сказать, что он сожалеет о своём проступке и уже раскаялся. Рассказ окружающим о грехе, совершённом знатоком Торы, является серьёзным правонарушением.

Блюм – обычный еврей, строго соблюдающий кашрут в своём доме. Однажды, проходя мимо магазина морепродуктов, он был охвачен соблазнительными запахами, доносившимися оттуда. Не в силах удержаться, он, сам того не желая, вошёл внутрь, купил и съел некошерный продукт. Файн, не веря своим глазам, наблюдал с улицы через витрину за Блюмом. Поскольку Блюм, вероятнее всего, не поддастся опять подобному искушению, Файну следует держать увиденное при себе. Однако Файну всё же следует при встрече с глазу на глаз пожурить Блюма за его проступок.

8. Прегрешение, которое совершено впервые, но может быть совершено снова

Бывают люди, относящиеся к критике в свой адрес крайне отицательно. Они явно не собираются прислушиваться к замечаниям и будут продолжать и дальше нарушать заповеди. О таких людях закон гласит, что если они будут замечены в нарушении заповеди, – вам запрещено говорить окружающим об их проступках. Поскольку вы видели человека, нарушающим заповедь лишь однажды, то даже если он и не прислушается к вашим замечаниям, он, возможно, и сам пожалеет о своём проступке. Он всё ещё считается человеком, соблюдающим заповеди.

Но если вы знаете, что этот человек не прислушается к вашим укорам и, скорее всего, повторит свой проступок, вам следует рассказать об этом компетентному человеку, к замечаниям которого он, возможно, прислушается. Вами должны двигать только чистые намерения, когда вы будете рассказывать кому-то о проступке того человека, и вам запрещено действовать из личной неприязни к нему. Права раскрыть такого рода информацию весьма ограничены. Это позволено сделать только если два человека были свидетелями его проступка, или если авторитетный человек поверит вам так, как поверил бы двум свидетелям. Самому же авторитетному лицу запрещено передавать информацию о проступке другим людям.

Тем не менее, вы можете поделиться известной вам информацией с членами семьи этого человека в надежде, что те смогут каким-нибудь образом положительно повлиять на него. Но будьте осторожны при этом: если вы полагаете, что родственники проигнорируют то, что вы скажете, – тогда лучше тогда вообще промолчать. Такое разглашение информации может лишь создать трения и неприязнь.

Бен соблюдает субботу, но делает это равнодушно, без должного энтузиазма. Однажды он умышленно включил свет в субботу в присутствии Пинхаса и Иосифа. И тому и другому запрещено распространять эту информацию, ибо они впервые увидели, как Бен нарушает заповедь. Сам Бен лишь посмеётся над ними, если друзья попытаются сделать ему замечание, поэтому, с целью предотвратить повторение Беном своего проступка, им следует рассказать об этом духовному наставнику Бена или его близким родственникам, которые могут повлиять на него.

9. Пристыдить злостного нарушителя заповедей

Если человек полностью отказался от соблюдения заповедей или постоянно нарушает какой-то закон, важность которого известна каждому (например, употребление в пищу свинины), – вам позволено пристыдить его за такого рода нарушения. Поскольку он не только поддался соблазну, но осознанно и умышленно нарушил заповедь Вс-вышнего, вам позволительно рассказать об этом другим людям.

Если некто поступает таким образом, что его действия можно расценить как в позитивном, так и в негативном ключе, – вам не следует стараться оправдать его. Запрет говорить то, что может быть

неприятно человеку, не относится к злым нарушителям заповедей. Вам позволено стыдить такого человека за его проступки.

Согласно букве закона вам разрешается отзываться о человеке с пренебрежением, даже если вы не журили его ранее. Хотя, конечно, лучше, если вы осудите его в разговоре с глазу на глаз прежде, чем вынесете его проступки на публичное обсуждение.

Прежде, чем вы получаете право высказаться против кого-либо за его постоянное нарушение какой-то конкретной заповеди, должны быть соблюдены следующие условия. (В десятой главе мы поговорим об этом подробнее. Здесь же упомянем о них вкратце).

1. Вы должны лично увидеть, (если это только не достоверно установленный факт), что тот человек постоянно нарушает заповедь;

2. Вы должны быть абсолютно уверены, что его действия являются грехом;

3. Вам не позволено утрировать или сгущать краски;

4. Всё, что вы говорите или делаете, вы должны совершать с добрыми намерениями, например, с целью предотвращения совершения греха другими людьми или в надежде, что сам грешник вступит на путь исправления;

Запрещено испытывать наслаждение, осуждая человека (например, вы хотели бы продемонстрировать окружающим своё благочестие) и вами не должна двигаться личная неприязнь (например, за то, что тот человек когда-то отказался сделать вам одолжение или же он является вашим конкурентом в бизнесе);

5. Вы не имеете права осуждать человека в его отсутствие, если в случае, когда он рядом, вы оказываете ему почтение. Вы должны проявлять досаду за его проступки даже в его присутствии. Вам позволено молчать, когда он рядом, если вы боитесь его или хотите предотвратить конфликт.

10. Можно ли верить негативной информации о человеке, сознательно нарушающем заповеди?

Несмотря на то, что позволительно говорить с осуждением о злом нарушителе заповедей, сами слушатели не должны воспринимать эти слова как абсолютную истину. Вопрос должен оставлять у людей сомнения до тех пор, пока не будет подтверждён. С другой стороны, если человек, совершающий проступок, уже известен своим неблагочестивым поведением, слушатели могут принять услышанное за правду.

11. Разглашать отказ человека подчиниться решению суда

Иногда раввинский суд (*Бейт Дин*) принимает решение, гласящее, что некий человек обязан совершить определённое действие. Человек отказывается исполнить судебное решение, не предоставляя обоснованного оправдания. В таком случае суд имеет право объявить об его отказе публично. Разрешено даже вписать его имя в книгу летописи общины в назидание будущим поколениям.

При этом не имеет значения – относится ли постановление суда к заповедям, касающимся взаимоотношений человека с Творцом или к заповедям, касающимся взаимоотношений человека с человеком.

Наши мудрецы (Йома 38а) публично осудили несколько семейств за их отказ обучить некоторым сложным методам исполнения службы в Храме. Те семейства были предупреждены, что они нарушают закон, скрывая свои знания от других. Поэтому об их отказе исполнить решение суда было объявлено публично.

Если человек находит объяснение – почему он не может исполнить решение суда, – сам суд вправе опубликовать своё решение и отказ от его исполнения только после тщательного изучения предъявленного человеком объяснения. Если суд решит, что отказ человека от исполнения суда не является оправданным и является лишь попыткой ввести суд в заблуждение, *Бейт Дин* вправе осудить человека публично.

12. Если человек обладает отрицательными качествами

Запрещено в беседе с кем-либо отзываться о третьем человеке, говоря о его негативных характеристиках. Это относится как к событиям, когда речь идёт о конкретном примере (скажем, если человек – злока или чрезвычайно мнит о себе) или в случаях, когда вы даёте общую характеристику человеку (например, у него крутой нрав или он высокомерен). Такие замечания находятся под запретом, даже если эти описания верны и хорошо известны окружающим.

Вполне вероятно, что сам этот человек не осознаёт всей серьёзности того, что он не обладает каким-то конкретным качеством. Лучше всего было бы постараться объяснить ему всю опасность обладания отрицательным качеством и посоветовать – как избавиться от него. Таким образом вы исполните заповедь высказать упрёк человеку и окажете ему большую услугу.

Ашер – очень умный человек и к тому же совершает много добрых дел. Он кажется себе настолько идеальным, что страдает от своего раздутого эго. А порой он становится совершенно невыносимым. Это сильно раздражает Йону. Осторожно, Йона! Не рассказывай никому о том, что представляет собой Ашер: “Вон он идёт хвостун, желающий покрасоваться перед людьми!”.

Бернштейн – скупой человек. Он получает огромную прибыль от очень успешного бизнеса. Но если посмотреть на размеры его пожертвований на иешиву, можно подумать, что он – нищий. Запрещено говорить об этом его качестве, даже если его скупость всем хорошо известна: “О, у него такие скверные качества!”

Госпожа Крамер – завистливый человек. Ей всегда ужасно хочется иметь всё, что есть у её соседей. Она никогда не довольствуется тем, что Вс-вышний даёт ей. Госпожа Голд безуспешно пыталась повлиять на госпожу Крамер. Разумеется

взгляд госпожи Крамер на жизнь – неправилен. Тем не менее, госпоже Голд запрещено обсуждать это качество госпожи Крамер с подругами.

13. Рассказывать о недостатках, чтобы избежать примера для подражания

Если вы замечаете отрицательные качества в человеке (например, зазнайство, тяжёлый характер, отсутствие усердия в изучении Торы) и опасаетесь, что дети или ученики могут воспользоваться качествами того человека для подражания, следует предупредить людей, чтобы они держались подальше от того человека. Запрет отзываться о ком-то пренебрежительно относится к случаям, когда ваши слова сказаны с намерением унижить или опозорить человека. Если же вашей целью является предупредить окружающих, дабы они не пошли по его стопам, вам позволено говорить о его проступках, и это даже расценивается как благое дело.

В таких обстоятельствах необходимо ясно и недвусмысленно объяснить – с какой целью вы отзываетесь неодобрительно о человеке, дабы избежать недопонимания со стороны ваших детей или учеников.

Если община в целом живёт неправедной жизнью, и вы боитесь, что кто-то может следовать их поведению, – вам позволительно обратить внимание на их неверное поведение, чтобы другие люди избежали дурного влияния.

Если вам из первых рук известно о чьих-то проступках (к примеру, вы видели их собственными глазами), то можете говорить об этом без тени сомнения. Если же вам известно об этом лишь по слухам, – вы всё же обязаны предупредить людей, но следующим образом: “Мне сказали, что...”.

Несмотря на то, что человек обязан предупредить окружающих о чьих-то проступках, чтобы воспрепятствовать их дурному влиянию, окружающие вовсе не обязаны принять услышанное на веру. Им позволено лишь быть настороже, чтобы, в случае необходимости, защитить себя от пагубного влияния. (Об этой концепции мы ещё поговорим в главе шестой).

Гершон – юноша, у которого совершенно отсутствует уважение к старшим. Независимо от возраста и общественного положения людей, с которыми он общается, он всегда выказывает им своё неуважение. Абрамсу позволено сказать своим детям, чтобы они не общались с Гершоном из-за его дерзости. Однако, Абрамс обязан ясно и чётко объяснить своим детям, что он говорит о недостатках Гершона с единственной целью – чтобы его дети не повторили ошибок того юноши. Если бы Абрамс услышал информацию о Гершоне от посторонних людей, он мог бы рассказать об этом своим детям, но обязан был бы открыто упомянуть это факт в разговоре с детьми.

Сара заявила Ципоре, что ношение короткой юбки не является серьёзным проступком, ибо госпожа Гросс часто носит платья

выше колен. Ципоре позволено возразить, что ношение короткой одежды является нарушением закона Торы, предписывающего всегда одеваться скромно, а госпожа Гросс допускает ошибку (возможно, без умысла) тем, что не выполняет галахических требований.

14. Наводить справки о потенциальном компаньоне

Если вы планируете создавать бизнес в сотрудничестве с другим человеком или другими людьми, вам позволяется наводить справки, собирая подробные данные об этом человеке или об этих людях, о его/их характере и манерах поведения. Это же относится и к случаям, когда вы ищете спутника жизни. Вам позволено делать это даже в случаях, если вам раньше не приходилось слышать ничего плохого об этом человеке. И даже если ваши расспросы могут вызвать раскрытие негативной информации, тем не менее, они разрешены, ибо вами двигает желание не допустить будущие споры или ущерб.

Теллеру нужен плотник, чтобы отремонтировать кухонные шкафы. Он вправе спросить знакомых о надёжности того или иного плотника.

15. Необходимо конкретно указывать – для каких целей вам необходима та или иная информация

Когда вы интересуетесь информацией в случаях, которые дозволены законом, очень важно помнить об обязанности объяснить тому, кого вы спрашиваете, что ваш интерес носит конструктивный, а не деструктивный характер. Если вы не объясняете этого, то человек, которого вы спросили, становится виновным в произнесении *лашон хара* в случае, если рассказывает вам что-то негативное о том, о ком вы наводите справки. А вы становитесь виноваты в том, что заставили человека согрешить. Это всё равно, как если бы вы заставили человека съесть некошерную пищу, преследуя при этом свои собственные интересы.

Очень часто люди, наводящие справки о конкретном человеке, не хотели бы, чтобы тому у которого спрашивают, стало понятно – о чем или о ком они, на самом деле, интересуются. Поэтому они задают кучу ненужных вопросов о множестве разных людей для того, чтобы скрыть свои истинные намерения. Так поступать запрещено.

У Гершковича дочь на выданье, и отец подыскивает ей хорошего жениха. Он слышал, что Барух может быть таким кандидатом, но хотел бы уточнить некоторые детали об этом парне. Он имеет право уточнить у Ицхака интересующую его информацию. При этом Гершкович обязан информировать Ицхака что он интересуется Барухом для определённой цели. И он не имеет права задавать Ицхаку вопросы о десяти различных

парнях, чтобы Ицхак не догадался, какой именно человек представляет интерес для Гершковича.

16. Необходимо правдиво отвечать на вопросы, заданные по существу дела

Когда разрешено собирать информацию о каком-то человеке, – тот, кого спрашивают, обязан дать правдивый ответ, даже если в его словах будет содержаться негативные сведения. Об этом мы подробнее поговорим в главе 9, посвящённой законам о *рехилут*.

Даже когда обстоятельства позволяют выслушивать для пользы дела негативную информацию о человеке, – всё равно у вас нет права принимать её в качестве абсолютной истины. Слушателю можно лишь оставаться достаточно настороженным, чтобы уберечь себя от возможного вреда или потерь.

Роза ищет хорошего зубного врача. Она имеет право справиться у Эстер о достоинствах и недостатках доктора Коэна, если чётко объяснит – с какой целью она спрашивает. Эстер же имеет право поделиться своим опытом, сказав, что не довольна работой доктора Коэна. При этом, ей следует быть очень осторожной, дать достоверные сведения и не сгущать краски.

17. Наводить справки у человека, который является конкурентом или неприятелем того, о ком расспрашивают

Не приставайте с расспросами к тем, кто находится в недружественных отношениях с человеком, о котором наводят справки. И не просите торговца охарактеризовать своего конкурента в бизнесе. В таких случаях ответ будет, обычно, содержать явную ложь или искажение реального положения дел. Даже если спрашиваемый уверяет вас, что передаёт негативную информацию исключительно ради вашей пользы, – им определён движет враждебное отношение к своему конкуренту.

Если вам нужна информация о ремонтнике, человеке, приводящем в порядок тефиллин, торговце автомобилями, обувщике и т.д., – наводите справки у беспристрастного и объективного человека. Не просите совета у человека, владеющего той же самой профессией. Если же спрósите – ждите получить в ответ *лашон хара*.

18. Расспрашивать о родственниках

Запрет произносить или выслушивать *лашон хара* относится также и к межродственным отношениям. Поэтому, скажем, отцу разрешено интересоваться учёбой своего сына только в том случае, если следствием этого интереса будет попытка помочь тому с учёбой. Если интерес этот проявлен только лишь из любопытства, – он

запрещён. И это относится ко всем родственникам. Попытка получить информацию о ком-либо допустима только, если она служит конструктивным целям.

Тот, кто старается заполучить информацию, обязан не забыть объяснить, что его интерес продиктован исключительно благородными мотивами.

Двоюродный брат Шауля занимается в группе у Рабби Берковича. Шауль при встрече поинтересовался у Рабби Берковича – как продвигается учёба у его кузена? Рабби Беркович, прежде, чем ответить, обязан уточнить – с какой целью интересуется Шауль успехами своего кузена. Если Шауль интересуется чисто из любопытства, – Рабби Беркович не должен говорить ничего негативного о своём ученике, даже если это соответствовало бы действительности.

Рабби Берковичу следует дать стандартный ответ, типа: “Я придерживаюсь принципа не обсуждать успехи моих учеников, если только это не принесёт им практическую пользу”. Принимая на вооружение такого рода ответ, Рабби Беркович избежит возможности создать у спрашивающего впечатление, что ученик слаб в учёбе.

19. Обсуждение старых друзей

Общепринято, что при встрече после долгой разлуки земляки или старые школьные друзья вспоминают старые добрые времена. Такого рода беседы затрагивают, порой, нынешнее отношение участников беседы к вопросам религии. И, как результат, могут изобиловать *лашон хара*, ибо редко служат полезным целям. Будьте осторожны и старайтесь, по возможности, избегать такого рода бесед.

Менахем проучился в иешиве десять лет. Через два года после окончания учёбы он столкнулся на улице со своим давним другом Авнером. Конечно, Менахему хотелось бы узнать о судьбе их общих старых друзей – о тех, кто отличился в учёбе и о тех, кто не преуспел. Но поскольку такой диалог содержал бы в себе *лашон хара*, Менахем подавил в себе любопытство и начал говорить на другие темы.

20. Раскаяние за произнесение *лашон хара*

Если вы произнесли *лашон хара* и сожалеете об этом, то процесс раскаяния зависит от эффекта, произведенного вашими словами:

А. Если слушатель не поверил сказанному вами, и его оценка обсуждаемого человека не пострадала в результате ваших слов, – то считается, что вы нарушили заповедь, однако своими словами не нанесли вреда другому человеку. В таком случае процесс раскаяния тот же, что и в других аналогичных случаях:

(1) Вы должны искренне сожалеть о сказанном;

- (2) Вы должны исповедаться перед Вс-вышним;
- (3) Вы должны быть преисполнены решимости никогда больше не совершать подобных проступков;

Б. Однако, если слушатели всё же поверили вашему злословию, и мнение о человеке, которого вы обсуждали, стало хуже в глазах собеседников, а сам он вследствие этого пострадал либо физически, либо материально, либо душевно, такой проступок считается грехом, совершённым против своего ближнего. В таком случае вы обязаны попросить прощения у человека, пострадавшего из-за ваших слов. И только после этого должны пройти процесс рассказания, описанный в пункте А.

Но даже если пострадавший не знает о *лашон хара*, произнесённого вами в его адрес, вы всё равно обязаны рассказать ему о ваших словах и попросить у него прощения. Обычно вам следует быть конкретным, рассказывая человеку о своём проступке по отношению к нему, когда просите у него прощения, но если упоминание об этом всё ещё причиняет ему неловкость, тогда не следует вдаваться в детали (“Мишна Брура” 60б:3).

Предпочтительнее, чтобы человек, произнёсший *лашон хара*, сам лично попросил прощения у того, кого он обидел. Но если ему это трудно сделать, он может попросить кого-то сделать это за него (там же, 60б:2).

(Если вам трудно попросить прощения незамедлительно, – следует сделать это накануне *Йом Киппура*. Главное, постарайтесь не забыть сделать это!).

Хафец Хаим советовал тем, кто хотел бы раскаяться за своё злословие, вдохновлять и предостерегать других людей быть осторожными в соблюдении законов *лашон хара*.

Человеку, который много раз произносил *лашон хара*, может казаться, что, поскольку он много раз нарушал этот запрет, – ему уже нет смысла остерегаться нарушения закона и в будущем. Хофец Хаим указал на ошибочность такого взгляда на следующем примере:

Розен владел обширными виноградниками. Ситуация однажды сложилась таким образом, что ему необходимо было срочно уехать за границу. Но перед отъездом он нанял Израиля, чтобы тот позаботился о его имуществе. К сожалению, Израиль оказался лентяем. Когда ограда, окружавшая виноградник, обвалилась, Израиль не потрудился восстановить её. И как результат – полевые звери очень быстро обнаружили, что можно безнаказанно заходить на участок и вволю лакомиться спелыми гроздьями. Вернувшийся спустя пять месяцев Розен, увидев, в каком плачевном состоянии оказался виноградник, немедленно принялся восстанавливать обвалившуюся ограду.

– Зачем ты с таким усердием восстанавливаешь ограду? – спросил его удивлённый сосед. Виноградник ведь уже всё равно в ужасном состоянии!

– Странный вопрос, – ответил Розен. Разумеется, я почти разорён, но я всё же должен сделать всё возможное, чтобы предотвратить дальнейшие потери.

Предыдущие финансовые утраты не должны останавливать человека от попыток улучшить своё материальное положение. Каждый человек должен воспользоваться этим уроком и для своего духовного совершенствования и поступать соответствующим образом. (“*Шмират haЛашон*”).

21. Вероятный ущерб в будущем

Хафец Хаим не указывает, – должны ли мы просить прощения у человека, если тот, на кого вы возвели *лашон хара*, пока не пострадал, но, вполне вероятно, может пострадать в будущем. Лучше всего в такой ситуации сказать слушателям, что вы ошиблись, произнося *лашон хара*. Это предотвратит вред, который может появиться в будущем.

22. Предупреждение болезни – лучше любого лечения

Тот факт, что необходимо лично просить прощения у человека, на которого мы возвели *лашон хара*, – сам по себе должен обуздать наше желание злословить. Очень трудно набраться мужества и попросить у человека прощения, особенно, если он даже не знал, что вы на него наговорили.

Тому, кто привык произносить *лашон хара*, покажется почти невозможным вспомнить всех тех многих людей, которых он оговорил своими словами. Более того, человек, который постоянно злословит, может распространяться о неполадках в чьей-то семейной жизни, а это уж никак не может быть искуплено, ибо оказывает влияние на будущие поколения. Поэтому откажитесь от *лашон хара* ещё до того, как нанесёте непоправимый вред.

ГЛАВА ПЯТАЯ

1. Сообщать об упущениях в выполнении заповедей, касающихся отношений между людьми

Точно так же, как обвинение человека в невыполнении своих обязательств перед Вс-вышним считается злословием, так и обвинение в невыполнении заповедей, касающихся отношений между людьми, также рассматривается как *лашон хара*. И совершенно не имеет значения, что эти факты абсолютно точны и безошибочны.

К примеру, вы увидели, как некто просит другого человека занять ему денег или о каком-нибудь другом одолжении и получает отказ, – вам запрещено рассказывать об этом кому бы то ни было. Поскольку, никакой пользы от вашего рассказа никто не извлечёт, это считается *лашон хара*.

Гринберг обратился к Фуксу с просьбой о небольшой ссуде. Из-за своей занятости другими делами Фукс ответил: “Не мешай! Видишь, я занят? Нет у меня денег!”.

Пинхас, стоявший неподалёку, знал, что Фукс вполне мог бы занять Гринбергу денег. Однако, он не должен рассказывать друзьям: “Этот Фокс вызывает у меня отвращение. Когда уже он научится понимать, насколько это важно – помогать другим людям?”.

2. Если вам отказали в услуге

Если человек отказал вам в услуге, то более серьёзным проступком является разглашение этого факта другим людям. Даже если вы вскользь обмолвитесь об этом случае, не делая это в отместку за что-нибудь, – вы виновны в произнесении *лашон хара* и нарушении запрета таить зло на человека. Этот запрет не разрешает человеку таить злобу на того, кто отказался помочь ему. Рассказывая кому-

либо об этом случае, вы показываете, что всё ещё не можете забыть тот отказ, хотя обязаны полностью выкинуть эту историю из головы.

Если же вы рассказываете о том инциденте другим с целью отомстить обидчику, вам вменяется в вину ещё один грех – нарушение запрета мстить.

Моше никогда и никому не одалживает своих книг. Если бы он понимал, какую важную заповедь он выполняет каждый раз, когда кто-то набирается знаний, занимаясь по принадлежащим ему книгам, он поступал бы иначе. А пока суть да дело, к нему с просьбой обратился Иегуда: “Могу я попользоваться книгой Хафец Хаима из твоей библиотеки?”. Но Моше остался неумолим в своём отказе. И это страшно разозлило просителя, ибо он всегда одалживал другу свои книги. Если Иегуда расскажет о том случае другим людям, – это лишний раз подчеркнёт, что он, по меньшей мере, нуждается в изучении законов *лашон хара* (описанных в книге “*Хафец Хаим*”). Более того, сам Иегуда обязан, как и прежде, продолжать одалживать Моше книги из своей библиотеки, не упрекая его при этом: “Видишь, я даю тебе свои книги, несмотря на то, что ты не поступаешь подобным же образом”. Иегуда должен просто выбросить из головы отказ Моше одолжить ему книгу.

Если же Иегуда подумает про себя: “Ну ничего, я всем расскажу, что представляет из себя Моше на самом деле – это ведь хорошее дело – рассказать людям, какой он неблагодарный человек!” и осуществит свой план опорочить Моше, – он виновен в нарушении запрета мстить людям.

Мириам вне себя от возмущения. Через три дня свадьба её подруги Товы, и все получили приглашения ещё месяц назад. Почему она до сих пор не получила? Вспоминая все одолжения, которые она когда-то сделала Тове, Мириам начинает сердиться всё больше и больше. Её подруга Батшева пытается успокоить её: возможно, приглашение где-то затерялось, но Мирьям никак не может придти в себя. Даже если Това на самом деле не пригласила Мирьям на свадьбу, Мирьям запрещено говорить, что Това – неблагодарный человек.

3. Нехватка положительных качеств

Запрещено говорить, что у кого-то нет определённых достоинств. И не имеет никакого значения – отвечает ли сам человек за этот свой недостаток или не его вина – отсутствие какого-то качества. Необходимо постоянно бороться с таким проявлением *лашон хара*.

4. Нехватка интеллектуальных способностей

Запрещено обсуждать отсутствие или недостаток у кого бы то ни было интеллектуальных способностей, даже если это действительно правда. Такого рода высказывание может нанести человеку

непоправимый урон. Он может потерять работу, уважение людей из-за негативной информации, распространяемой о нём.

“Ты должен был видеть – какую глупость сотворил вчера Эли!”.

Остерегайтесь следующих характеристик! Их использование может причинить ущерб вашему духовному благополучию:

Глупый; неразумный; бездарный; тугодум; недоразвитый; слабоумный; ограниченный; идиот; тупица; не в своём уме; дурак; недалёкий; бездарный; полоумный; бестолковый; тупоголовый; инфантильный; болван; странный; дремучий; выживший из ума; несерьёзный; кретин; умственно отсталый...

5. Умалить познания человека в Торе

Вам запрещено говорить, что знания человека в Торе не служат основанием для его доброго имени. Принижение его репутации может стать причиной для нарушения его душевного равновесия и может даже послужить причиной для потери своей должности.

Рабби П., возможно, не достиг абсолютного совершенства в изучении Торы, но он добродетельный и благочестивый еврей и хорошо осведомлён в вопросах Галахи, касающихся проблем повседневной жизни. Мордехай – прихожанин синагоги, раввином которой является Рабби П., возможно, лучше разбирается в талмудических дискуссиях, чем его Рабби. Для того, чтобы похвастать своим превосходством перед прихожанами синагоги, Мордехай старается принизить Рабби П. До того, как Мордехай стал членом данной синагоги, прихожане прислушивались к советам и замечаниям Рабби П., но сейчас, когда они считают своего духовного лидера недостойным своей должности, они просто насмеваются над ним.

Мордехай виновен в произнесении *лашон хара* и несёт ответственность за ущерб, нанесённый его словами.

Хаим, студент иешивы, недавно женился. Родители жены горды и счастливы, что породнились со знатоком Торы. Они всегда мечтали о таком зяте. Однако их радость была омрачена замечанием соседа: “Может Хаим и старательный ученик, но до него всё доходит очень медленно”. Сосед виновен в серьёзном прегрешении.

Остерегайтесь подобных комментариев:

“Реувен – не великий знаток Торы!”;

“Шимон не умеет глубоко проникать в суть вещей”;

“Леви не относится к хорошо осведомлённым талмудистам”;

“Иегуда не относится к тем, кто может сформулировать оригинальную концепцию”.

Если человек, пожелавший учиться напару с таким студентом, спросит вас о способностях того или иного учащегося, вам позволено поделиться с ним подробной информацией. Но говорите лишь то, что необходимо и никогда не утрируйте и не сгущайте краски.

Никогда не задавайте вопроса, вроде: “Разве он умеет учиться?”, если только информация не нужна для практических целей. Такого рода вопросы могут послужить причиной для произнесения *лашон хара*.

6. Принижение человеческого достоинства

Если человек пользуется уважением у тех, кто его хорошо знает, вам запрещено говорить окружающим, что там, где этот человек жил или работал ранее, он не пользовался таким же уважением. Это расценивается как *лашон хара*, даже если является правдой.

Если же кто-то рассказывает об этом с целью предотвратить принятие на работу недостаточно квалифицированного специалиста, ему позволено говорить об этом при соблюдении условий, о которых говорится в главе 9.

Рабби Эпштейн был недавно принят на работу в школу в качестве преподавателя Талмуда. И дети и родители обожали его за искренность и глубокие знания. Однако Киммель, приятель Рабби Эпштейна ещё со времён их юности, заметил кому-то: “Эпштейн не представлял собой ничего особенного в те времена, когда мы с ним учились в иешиве”.

Даже если это так, господин Киммель всё равно виновен в произнесении *лашон хара*.

7. Негативная оценка мастерового человека

Вы, вообще-то говоря, не имеете права рассказывать кому бы то ни было о том, что конкретный рабочий не компетентен в своей профессии. Но если ваши намерения заключаются в том, чтобы уберечь кого-то от потерь, – это позволено сделать согласно законам, описываемым в главе 9.

8. Указывать на чью-то физическую слабость

Запрещено говорить о физической слабости человека, если эта информация может нанести вред человеку. И хотя физическая слабость сама по себе не является отрицательной чертой характера – распространение подобной информации может отразиться в будущем на перспективах женитьбы/замужества или при приёме на работу.

9. Распространение информации о бедности человека

Запрещено говорить, что тот или иной человек беден. Это может создать для него проблемы при покупке чего-либо в кредит или при попытке взять ссуду. Всё, конечно, зависит от обстоятельств. Иногда *лашон хара* – это сказать о человеке, что он **н е** беден, когда тот живёт на пожертвования других людей.

10. Утверждения, становящиеся *лашон хара* в определённом контексте

Лашон хара – понятие относительное. Утверждение, сказанное об одном человеке, может быть хвалебным, и может оказаться негативным, если сказано о другом. И рассматривать утверждение на предмет наличия или отсутствия в нём злословия зависит от человека, о котором идёт речь.

Нельзя оправдать злословие, говоря: “Меня не беспокоит, если кто-нибудь скажет обо мне *лашон хара!*” или “На его месте я бы сделал то же самое”. Если ваши слова умаляют достоинство другого человека, – это считается *лашон хара*.

Натан и Эльханан – братья. Натан зарабатывает на жизнь тяжёлым трудом и, тем не менее, успевает заниматься изучением Торы по три часа каждый вечер после работы. Эльханан также занимается Торой по три часа ежедневно. Но Эльханан состоит на учёте в иешиве и обязан заниматься в ней целый день. Он безрассудно убивает время на пустые, легкомысленные дела. Так что, когда люди говорят: “Натан занимается Торой по три часа в день” – это комплимент. Но если кто-то скажет то же самое о Эльханане, не прибавляя к этому утверждению ни единого слова, – он произносит *лашон хара*. Поскольку Эльханан в состоянии уделить больше времени изучению Торы, он не соответствует тем требованиям, которые к нему предъявляют. В данном конкретном случае это считается *лашон хара*.

Левин и Сегал пожертвовали каждый по 300 долларов на строительство новой *миквы* (ритуального бассейна для омовения). Левин занимается в *колеле* (религиозном учебном заведении для женатых мужчин) и еле-еле сводит концы с концами. Для его семейного бюджета 300 долларов – значительная сумма. Сегал же – миллионер и в состоянии пожертвовать гораздо больше денег. Размеется, позволено упомянуть о щедрости господина Левина. Но сказать кому-нибудь: “Сегал пожертвовал 300 долларов” – запрещено. Те, кто знают о его финансовых возможностях, сочтут это слова как характеризующие скупость Сегала.

11. *Лашон хара* о предметах торговли

Нельзя ругать плохое качество чьёго-то товара. Это весьма распространённое явление среди конкурентов, но оно запрещено. Если единственным вашим намерением является желание, чтобы

человека не облапошили, то сказать о качестве товара позволено в соответствии с законами, описываемыми в главе 9.

Кляйн пожаловался оптовому торговцу овощами и фруктами на явно завышенную цену его яблок. На что оптовик ответил:

– Но ведь сегодня вообще всё дорого!

– Разве? – возразил Кляйн. Но ведь в других местах столько не дерут!

– Да как можно сравнивать качество их товаров с качеством моих? У них всегда полно гнилых яблок!

А вот это уже *лашон хара*. Продавец может сказать о своём товаре, что он высокого качества. Но у него нет права критиковать чужой товар.

12. Когда двое или больше человек произносят одно и то же злословие

Если два человека повторяют один и тот же *лашон хара* один за другим, второй человек виновен точно так же, как и первый. А сам проступок считается в таком случае намного серьёзней, чем если бы это было сказано только одним из них, ибо следствие от негативной характеристики увеличивается во столько раз, сколько человек произнесли *лашон хара*. Это включает примеры, когда второй человек не добавляет ничего нового к уже сказанному первым нарушителем закона. И хоть слушатель уже получил один раз информацию, содержащую *лашон хара*, рассказ второго человека, как правило, усиливает в собеседнике негативные впечатления об обсуждаемом человеке. И даже если бы злословие не стало причиной неприятностей или реального ущерба, оно всё равно непозволительно. Тора запрещает произнесение любой негативной информации о человеке, даже если она оказывается практически безвредной.

Это же относится и к случаям, когда два человека являются свидетелями одного и того же факта. Если их рассказ включает в себя *лашон хара*, им не следует обсуждать увиденное между собой. Это запрещено, даже если один из них захотел бы дополнить в своём рассказе то, что упустил другой свидетель. Потому что такое обсуждение опасно тем, что во многих случаях может быть произнесён *лашон хара*.

Рафаил говорит Илье: “Семён нисколько не считается с окружающими! Он не думает ни о ком, кроме себя!”

Гилель, который тоже почувствовал на себе эгоизм Семёна, говорит Илье, что он охотно согласится с мнением Рафаила: “Действительно, я никогда не встречал человека, более эгоистичного, чем Семён!”

Несмотря на то, что Илье уже слышал об этом недостатке Семёна, – Гилель всё равно виновен в произнесении *лашон хара*.

Преподаватель вызывает к доске Юдит для ответа по теме сегодняшнего урока. Юдит не совсем разобралась в материале и

не готова к ответу. Шифра комментирует шёпотом своей подруге Брахе: “Ну разве она не тупица?”

Несмотря на то, что Браха также видела неудачный ответ Юдит, – Шифре запрещено комментировать его.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

1. Не слушать *лашон хара*

Тора запрещает нам слушать *лашон хара*, даже если мы не собираемся верить ни одному слову из сказанного.

Залман заметил группу людей, обсуждавших что-то, казавшееся очень интересным. Ему хотелось бы присоединиться к ним, но он знал, что это может повлечь за собой выслушивание *лашон хара*. Для того, чтобы умерить своё любопытство, он решил про себя: “Я не стану верить ни единому слову в этих пересудах. Я послушаю их из чистого любопытства”.

Залман согрешил, слушая *лашон хара*, даже если и не поверил услышанному.

Остерегайтесь, если рассказчик начинает со слов: “Хочу рассказать вам забавную историю, случившуюся с тем-то и тем-то”. Скорее всего, в его рассказе будет содержаться *лашон хара*.

В старости у Хафец Хаима появились проблемы со слухом. Рабби Меир Шапиро, глава иешивы в Люблине, спросил его однажды:

– Почему бы вам не обратиться к врачу? Может он смог бы чем-нибудь помочь вам? На что Хафец Хаим ответил:

– Я, с Б-жьей помощью умею воздерживаться от произнесения *лашон хара*. Но выслушивать или не выслушивать его – это зависит ещё и от других людей. Если человеку нужно будет сказать мне что-нибудь важное, он скажет это погромче, и я услышу его. Но никто не станет кричать *лашон хара* мне в ухо.

2. Верить *лашон хара*

Иногда, вопреки вашему желанию не слушать *лашон хара*, вам всё же приходится его выслушивать. Если вы невольно услышали слова, содержащие злословие, вам запрещено верить им. Ваше мнение об обсуждаемом человеке не должно измениться ни на йоту. Если вы принимаете негативную информацию о человеке как правдивую, – вами нарушен запрет считать приемлемыми злонамеренные речи, даже если вы не заявили напрямую, что согласны со сказанным.

Если же вы открыто и недвусмысленно заявляете говорящему, что согласны с его словами, вы становитесь виновны как в согласии с содержанием *лашон хара*, так и в пересказе его. Несмотря на то, что вы с говорящим находились один на один и всего лишь выразили согласие с его словами, – на вас лежит двойная вина.

Грин говорит Диаманту: “Наш Розенберг – тупица”. Диаманту запрещено верить Грину.

Наоми заметила Элишеве, что Хана – высокомерная девушка. Элишева обязана полностью проигнорировать этот комментарий.

Гершон сказал Нехемии: “Может Залман и выглядит щедрым, но он делает пожертвования исключительно из эгоистических соображений. Ему нравится почёт со стороны окружающих”. Нехемия должен продолжать считать, что благотворительность Залмана имеет самые благородные намерения. Если бы Нехемия ответил: “Я согласен с тобой!”, он стал бы виновен и в том, что поверил, и в том, что произнёс (повторил) *лашон хара*.

3. Поверить фактам, но сомневаться в их негативном смысле

Не всегда можно отрицать злословие. Если есть возможность истолковать *лашон хара* таким образом, чтобы смысл сказанного не стал негативным, то можно допустить, что факты правдивы. Но вам следует найти положительное объяснение для поступка человека, которого обсуждают. Вот несколько возможностей:

- А. Положение вещей указывает на то, что поступок разрешён;
- Б. Поступок был совершён неумышленно;
- В. Человек не осознавал, что его действия были запрещены;
- Г. Чьи-то слова были пересказаны вам вырванными из своего контекста.

Если невозможно найти оправдание человеку, ставшему объектом злословия, вы должны предположить, что *лашон хара* является неправдой. Тот, кто его произнёс – либо ошибся, либо солгал.

Ещё до того, как её могли прервать, Рахель успела сказать Йохевед о том, что Дебора ест некашерную еду. Йохевед трудно поверить, что Рахель полностью выдумала это, и что обвинение является ложным. Но если Йохевед поверит сказанному, – она станет виновной в том, что поверила злословию. Йохевед может допустить, что Дебора действительно съела некошерную еду, но

она должна при этом считать, что то был непреднамеренный проступок. Возможно, кто-то заверил Дебору, что продукт является кашерным.

4. Выслушивать *лашон хара* в случаях, когда информация уместна

Если негативная информация о человеке необходима и важна для практических целей (например, вам нужно принять кого-то на работу или узнать о ком-то с целью перспективного брака), – вы можете выслушивать информацию такого рода. Но даже и в подобных случаях вам запрещено принимать услышанное за абсолютную истину. Вам позволено лишь выражать осторожность.

Позволено также выслушивать негативную информацию о человеке, если только вы намерены сделать ему замечание за его проступок. Следует повторить снова: никогда не воспринимайте услышанное о ком-то в качестве истины в последней инстанции!

Рубин наводил справки о честности Штерна – потенциального квартиросъёмщика. Ему сказали, что Штерну доверять не следует. Рубин не должен принимать эти слова за абсолютную истину. Тем не менее, он имеет право отказать Штерну в съёме квартиры, чтобы уберечь себя от финансовых потерь.

5. Ограничения к предыдущему параграфу

В случаях, когда необходимо получить информацию о человеке для конструктивных целей, даже если она носит негативный характер, вам разрешается выслушать её лишь тогда, когда соблюдены следующие условия:

А. У человека, передающего данную информацию, также имеются благородные намерения. Если же его намерения не чисты, то, слушая его, вы совершаете грех.

Б. Человек начал свою негативную характеристику кого-то ещё до того, как вы подошли. Поскольку не вы стали инициатором его *лашон хара*, – вы не отвечаете за его проступок.

6. Как поступать, если кто-то хочет сообщить вам негативную информацию о человеке?

Поскольку существует запрет выслушивать *лашон хара*, – что нужно сделать, если кто-то хочет рассказать вам негативную информацию о другом человеке, – ведь вполне вероятно, что эта информация будет вам необходима, чтобы уберечь себя от потенциальных потерь.

В такой ситуации следует спросить рассказчика – насколько необходима эта информация для пользы дела (например, чтобы вас не обманули, или чтобы вы смогли сделать замечание и поправить того, о ком идёт речь).

Если будет сказано чётко и недвусмысленно: “Да, информация эта вам необходима”, то вам разрешено её выслушать. И так, необходимо ещё раз напомнить: вам запрещено относиться к такой информации как к абсолютно правдивой. Вам всего лишь позволено проявить осмотрительность, основываясь на полученных сведениях. Если из ответа вашего собеседника видно, что вы не извлечёте никакой пользы из его решения поделиться с вами информацией (даже если он уверяет вас, что для вас она будет полезной), – вам запрещено его слушать. Во многих случаях ваш собеседник не скажет: “Нет, эта информация не является необходимой”. Поэтому нужно проявить осторожность и постараться прочесть между строк то, что таится в его ответе.

“Знаешь ли ты, что Левин...” – начал Меир разговор с Израилем. Но Израиль резко прервал друга: “Погоди минутку. Мне кажется, что ты собираешься произнести *лашон хара* в адрес Левина. Действительно ли мне очень необходима информация, о которой ты хочешь мне рассказать?”. Со множеством запинаний и невнятных бормотаний Меир ответил: – В таких случаях трудно определить – каким образом и когда у тебя может возникнуть необходимость узнать – что представляет собой на самом деле это Левин.

Если Меир не может “определить точно”, – Израиль должен либо сменить тему разговора, либо уйти.

7. Вред, получаемый от выслушивания *лашон хара*

Одно только выслушивание *лашон хара*, даже без того, чтобы поверить ему, очень губительно, ибо заставляет говорящего продолжать распространять негативную информацию. Если тот, кто произносит *лашон хара*, увидит, что у него есть аудитория, он продолжит и дальше злословить. Но если на его злословие ему возразить словами: “Я не желаю слушать то, чему не был сам свидетелем” или хотя бы выразить мимикой и жестами своё неудовольствие, – ваш собеседник воздержится от произнесения *лашон хара* и по другому поводу. Люди должны понимать, что, дискредитируя человека, они порочат самих себя.

9. Восстановить репутацию и достоинство человека, ставшего объектом злословия

Если у вас есть возможность реабилитировать того, о ком произносили *лашон хара* после того, как вам пришлось всё это выслушать – вы совершаете доброе дело. Выслушав до конца весь рассказ, вы можете затем доказать ошибочность сказанного или найти заслуги в человеке, который стал объектом злословия.

Это является также наиболее рекомендуемым действием, которое нужно предпринять, если вам пришлось услышать *лашон хара* в то время, когда вам не следовало этого слушать. Постарайтесь встать на защиту опороченного человека. Однако, следует обратить ваше

внимание на следующее: если человек, произнесший *лашон хара*, относится к разряду людей, не терпящих возражений и только усилит свою критику в целях самозащиты, – с вашей стороны лучше будет промолчать. Если при этом присутствуют и другие люди, постарайтесь обелить пострадавшего от наговора после того, как рассказчик удалится.

Рут пожаловалась Эстер на свою свекровь. Рут замоталась с предпасхальной уборкой своего дома и надеялась, что свекровь придёт и поможет ей. Первым желанием Эстер было встать и уйти, не дослушав жалобы Рут, чтобы не стать свидетелем *лашон хара*. Но, подумав, Эстер поняла, что сможет указать Рут на её ошибку. Именно так и произошло. Выслушав жалобу Рут до конца, Эстер сказала: “Вот ты тут вскользь заметила, что твоя свекровь недавно болела. Я уверена, что у неё самой собралось немало невыполненных дел и, возможно, у неё недостаточно сил и энергии, чтобы помочь и тебе”. А поскольку Рут была разумной женщиной, она согласилась с Эстер и пожалела о том, что не приняла в расчёт болезнь свекрови.

9. Дать возможность выговориться человеку, произносящему *лашон хара*

А вот ещё пример, когда выслушивание *лашон хара* становится добрым делом.

Если вы почувствовали, что собеседник лишь на какое-то мгновение взволнован, обижен, раздражён и, выплеснув *лашон хара*, успокоится и не станет больше повторять сказанное злословие другим людям, которые могут поверить в него, – выслушайте человека. Но даже если вам позволено выслушать *лашон хара*, – не следует забывать, что запрещено верить тому, что вы услышали.

Краус вошёл в магазин и тут же столкнулся носом к носу со Штейном, который был крайне взволнован.

– Вы бы только видели, что Джейбокс сделал мне, – начал свой монолог Штейн.

Краус понимает, что Штейн сейчас очень взволнован но, “выпустив пар”, вновь превратится в добродушного человека. Поэтому он выслушивает Штейна. Гнев Штейна уляжется, и он перестанет обличать Джейкобса. Для Крауса правильным будет выслушать Штейна, но он обязан полностью проигнорировать всё, что услышит.

10. Упрекать того, кто злословит

Если вы оказались в обществе людей, занимающихся злословием, вы обязаны упрекнуть их за это. Промолчав, вы станóвитеесь виновными в их проступках.

Госпожа Сакс и госпожа Кауфман работали за полночь, готовя к работе ларьки и торговые ряды для благотворительной распродажи в пользу иешивы. Они уже выбились из сил, но мысль о поддержке тех, кто изучает Тору, служила для них стимулом, чтобы продолжать. Госпожа Сакс стала вдруг говорить о госпоже Натанзон, но ещё до того, как она закончила первую фразу, госпожа Кауфман предостерегла её:

– Мы занимаемся очень благородным делом. Давай не будем портить его пересудами с применением *лашон хара*. С нескрываемой благодарностью госпожа Сакс ответила:

– Я совершенно не подумала, когда начала произносить *лашон хара* в адрес госпожи Натанзон. Если бы больше людей выражали неодобрение, когда кто-то начинал злословить, намного меньше *лашон хара* было бы высказано в этом мире.

11. Когда ваш упрёк оставляют без внимания

Если вы уверены, что люди, приносящие *лашон хара*, не обратят внимание на ваши замечания, вы всё равно обязаны осудить их, ибо ваше молчание будет ошибочно истолковано как согласие. Поэтому вы обязаны защитить человека, оказавшегося жертвой злословия, даже если уверены, что ваши увещевания окажутся безрезультатными.

И хотя существует принцип, что тому, кто совершил проступок лучше не знать, что он согрешил, чем грешить и понимать это, – данный принцип не распространяется на наш случай. Поскольку запрет на произнесение *лашон хара* недвусмысленно сформулирован в Торе, и нарушение этого запрета не распространяется на данный принцип.

Зильбер – знаток *Талмуда*, стоял в очереди, чтобы подняться по трапу на самолёт. Очередь двигалась медленно, и, чтобы как-то убить время, люди, стоявшие перед ним, начали высмеивать других. И хоть в душе Зильбер возмущался словесными нападками стоящих впереди людей, он не проронил ни слова. Он не сомневался, что его замечания пройдут мимо их ушей, поэтому даже не стал пытаться упрекать этих людей. Через пятнадцать минут его вдруг по громкоговорителю вызвали в зал регистрации. После того, как он отошёл, один из участников того разговора обратился к остальным: тут кое-кто из нас вёл себя не самым лучшим образом, но, поскольку, сам Зильбер не возразил, – стало быть, всё в порядке.

12. Уйдите!

Если человек начинает в вашем присутствии злословить в чей-то адрес, и вы знаете, что после вашего замечания, он ещё сильнее разойдётся в своём злословии, – делать ему замечание не следует. Но как тогда уберечь себя от греха выслушивать злонамеренные речи? Следует тогда заткнуть уши пальцами или ещё лучше – просто уйти.

За свадебным столом Вольф оказался в одной компании с людьми, не очень аккуратно относящимся к своим словам. Поскольку Вольф был намного моложе тех, кто сидел рядом, он понимал, что любое замечание с его стороны, скорее, накалило бы ситуацию, нежели разрядило. Вольф просто взял свою тарелку и ушёл за другой стол.

Госпожа Росс недавно переехала в новый район. У неё довольно общительный характер и неудивительно, что в самое короткое время она обзавелась множеством новых друзей. Как-то, оказавшись в вагоне метро рядом с госпожой Франкель, она спросила:

– Я обратила внимание, что в вашем присутствии никто не осмеливается произнести *лашон хара*. В чём ваш секрет?

– Никакого секрета нет, – ответила госпожа Франкель. Просто когда я слышу *лашон хара*, я вставляю палец правой руки в моё правое ухо и палец левой руки – в левое. И знаете – никто не произносит *лашон хара*, когда я рядом!

13. Если вы вынуждены выслушивать *лашон хара*

Если вы оказались в ситуации, когда невозможно уйти от группы людей, лишь бы не выслушивать *лашон хара*, и неудобно затыкать уши пальцами, – не отчаивайтесь – есть ещё выход из такого положения. Вот три условия, которые уберегут вас от нарушения запрета выслушивать и верить *лашон хара*.

А. Примите твёрдое решение не верить тому, что услышите;

Б. Почувствуйте неудовольствие от того, что приходится слушать *лашон хара*;

В. Не выказывайте никаких признаков согласия с теми, кто злословит.

Г. Если есть возможность, – постарайтесь голосом или мимикой показать досаду и неприятие того, что слышите.

Маршрутка вошла в туннель, и теперь в течение восьми километров не будет ни одной остановки. Двое мужчин на заднем сидении увлеклись обмыванием чьих-то косточек. Фишер хотел было попросить их сменить тему разговора, но, взглянув на этих пассажиров, понял, что получит резкий отпор. У него не хватило смелости заткнуть уши пальцами, и тогда он подумал про себя: “Я не верю ни единому слову из того, что они говорят, и я терпеть не могу выслушивать их разговоры. Надеюсь, что они видят в водительском зеркале моё брезгливое выражение лица”.

14. Нельзя слушать *лашон хара* умышленно

В предыдущем параграфе мы описали редкий случай, при котором у человека не было возможности избежать выслушивания или прекратить распространение злословия. Если есть хоть малейшая

возможность избежать выслушивания *лашон хара* тем, что вы не присоединитесь к группе злословящих людей или отойти от них в сторону, но не делаете этого, – вы согрешили тем, что не выполнили указания наших мудрецов держаться подальше от неприличных слов. Это указание имеет силу, даже если вы ни на йоту не поверили услышанному или не присоединились к разговору и действительно испытываете неудовольствие от самого разговора.

И даже если люди ещё не начали злословить, но вы знаете, что среди них есть любители перемыть чужие косточки, – вам запрещено присоединяться к ним.

15. Если известны лишь голые факты, но неизвестны выводы из этих фактов

Вам известны некие факты о человеке, на основании которых вы можете сделать благоприятный вывод о нём. Но если вы слышите эти факты от кого-то, кто сделал неблагоприятный вывод о человеке и соглашаетесь с его выводами, – вы нарушаете заповедь “Благосклонно суди ближнего своего” и виновны в том, что поверили *лашон хара*.

Блюменталь уже целую неделю не посещает занятия по Талмуду. Гордон предположил, что причиной этому – болезнь Блюменталья. Однако Штраус пытается убедить Гордона, что Блюменталь не приходит на занятия из-за лени. Поверив объяснению Штрауса, Блюменталь нарушил заповедь “Благосклонно суди ближнего своего” и виновен также в том, что не отверг *лашон хара*.

16. Не верить злословию о богобоязненных и благочестивых людях

Вышесказанное имеется в виду, если речь идёт об обычном, соблюдающем заповеди еврее. Ибо если он – человек богобоязненный, то отказ такому человеку в кредите доверия является ещё более серьёзным грехом.

Соломон был удручён и расстроен. Хоть он и потратил кучу денег и времени, чтобы представить свой иск, суд раввинов решил дело в пользу другой стороны. Без гроша в кармане и совершенно опустошённый Соломон плёлся домой. Приближаясь к своему дому, он замечает Майерса и знаком просит его подойти. Соломон начинает гневно осуждать каждого члена суда, который вынес решение не в его пользу.

Майерсу позволено лишь выслушивать Соломона, если это молчаливое слушание принесёт какое-то душевное облегчение рассказчику. Но он не имеет права соглашаться с Соломоном. Он обязан искать и находить оправдания судебному решению *Бейт Дина*: “Судьи являются экспертами в талмудических законах. Когда твоя обида утихнет, ты поймёшь, что они были правы”.

Майерс не имеет права говорить: “Ты прав. Ты, несомненно должен был выиграть это дело. Эти судьи не имеют ни малейшего понятия – как нужно судить”. Если бы Майерс сказал такое, он стал бы виновен в произнесении *лашон хара*. Если ему показалось, что судьи почему-то ошиблись, вынося решение, – он должен был бы сам связаться с ними.

17. Общее правило: не верить злословию и не выслушивать его

Любые высказывания, которые запрещено произносить, потому что они расцениваются как *лашон хара*, запрещено выслушивать или (если они всё же были услышаны) верить им. Сюда включается выслушивание и принятие на веру рассказов о неподобающих поступках, скверных качествах человека, недостатке умственных способностей или о проступках родственников обсуждаемого.

Не имеет никакого значения – каким образом до вас дошло сообщение, содержащее *лашон хара* – в письменной форме, в виде намёка, жеста или мимики – на серьёзность данного проступка это не оказывает никакого влияния.

18. Будьте осторожны!

Несмотря на то, что вам запрещено верить *лашон хара*, вам всё же позволено проявлять осторожность, основываясь на том, что пришлось услышать, дабы уберечь себя от возможных потерь.

Это не то же самое, что позитивное сомнение, ибо человек, которого оговорили, имеет право на презумпцию невиновности: невиновен, пока его вина не доказана. Вам позволено лишь проявить осторожность, общаясь с тем человеком, чтобы уберечь себя от возможного ущерба. Ваше уважение к человеку не должно становиться меньше из-за того, что вы услышали о нём *лашон хара*. И, конечно же, вам запрещено позорить или вредить ему каким-либо образом.

19. Не верьте, если вам говорят, что кто-то стал вероотступником

Если вы услышите, что кто-то полностью отрёкся от веры отцов, – вам запрещено верить такому утверждению.

До тех пор, пока вы не убедитесь на сто процентов в верности подобной информации, вы обязаны относиться к человеку со всем уважением, которое следует оказывать любому, соблюдающему заповеди еврею. Например, вернуть ему потерянное или сделать для него пожертвование...

20. Если вам сказали, что человек не нуждается во вспомоществовании

Если вам сказали, что тот, кто живёт на пожертвования, на самом деле не нуждается в них, – вы всё равно обязаны продолжать поддерживать его материально до тех пор, пока не убедитесь в обратном путём осторожного наведения справок.

21. Нужно ли раскаиваться, если вы поверили *лашон хара*?

Если вы услышали и поверили *лашон хара*, а потом пожалели об этом и решили исправить ошибку, – что конкретно необходимо сделать для её исправления?

Если вы не успели рассказать об услышанном кому-нибудь ещё, не нужно просить прощения у человека, которого оговорили. Тем не менее, чтобы искупить вину за то, что поверили *лашон хара*, вам следует:

А. Не верить тому, что услышали;

Б. Взять на себя обязательство никогда не слушать и не верить *лашон хара* в будущем.

В. Признать свой грех перед Вс-вышним.

Если же вы успели поделиться с кем-то информацией, содержащей *лашон хара*, вам следует попытаться убедить этих людей, что вы, скорее всего, ошиблись. Если переубедить этих людей не удастся, – следует попросить прощения у человека, которого вы оговорили.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

1. Злословие, произнесённое в большой компании

Даже если человек злословит в присутствии многих людей, вам запрещено верить услышанному.

Шафран держал речь перед большой аудиторией. Во время своего выступления он пренебрежительно отозвался об Аароне. Если бы это было неправдой, разве осмелился бы он говорить об этом публично? Да, осмелился бы. Не верьте его словам.

2. Злословие, произнесенное в присутствии самого человека

Если *лашон хара* в чей-то адрес произносится в присутствии самого человека, вам, несмотря на это, запрещено верить услышанному. Это относится и к случаям, как сам человек молчит и не оспаривает обвинения, хотя, обычно, он протестует, если его пытаются опорочить. Его молчание вовсе является подтверждением негативной информации, поскольку, вполне вероятно, он решил смолчать, чтобы избежать обострения конфликта.

Если следовать логике, у вас не должно быть права верить *лашон хара*, когда объект обсуждения не присутствует, если говорящий при этом заявит, что готов повторить эти же слова даже в присутствии того человека.

Пинхас, Моше и Мордехай сидели рядом, когда Моше вдруг сказал Мордехая: “Пинхас не даёт достаточно денег на благотворительные цели”.

Пинхас, зная, что Мордехай поверит всему, что скажет Моше, независимо от того, как горячо он сам будет отрицать обвинения, даже не пытался защищаться. Однако, несмотря на то, что Пинхас

смолчал, Мордехай обязан полностью проигнорировать замечание Моше.

3. Злословие в устах двух и более человек

Если два человека или больше сказали вам нечто, содержащее *лашон хара*, вы всё равно не должны этому верить. Сообщение этих людей можно считаться достоверным лишь в том случае, если оно засвидетельствовано в раввинском суде.

Даже если подобное высказывание может оказать влияние на вас лично, вам запрещено принимать его в качестве абсолютной истины. Вы можете лишь проявить осторожность, как это позволено в тех случаях, когда один человек передаёт вам подобную информацию.

Гордон, Бернштейн и Зильберман стали пересказывать Голду все промахи и ошибки, совершённые Френкелем. Голду трудно не верить сказанному, ибо ему поведали об этом сразу три человека. Тем не менее, он обязан не верить услышанному.

4. Не верить общеизвестному злословию

Запрещено верить в широко распространяемые слухи о том, что некто совершил предосудительный поступок.

Спитцер прочитал в газете, что его знакомого Майкла взяли на границе с контрабандным товаром. Несмотря на то, что об этом широко информировала пресса, Спитцеру запрещено верить или даже читать об этом.

5. Злословие о дурном человеке

Вам позволено верить *лашон хара*, если речь идёт о человеке, известном как злодей. Человек, подпадающий под такую категорию, должен постоянно, осознанно и умышленно осквернять известные ему и всем вокруг заповеди, нарушение которых является серьёзным преступлением (например, супружеская измена).

6. Можно ли верить злословию, если в него человек включает негативную информацию о самом себе?

Если человек злословит о ком-нибудь и при этом включает в *лашон хара* и себя, вам разрешается верить лишь тому, что человек говорит о себе самом. Вы не имеете права верить тому, что он сказал о другом человеке.

Хана как-то призналась Деворе: “Знаешь, и я и Люба – мы обе часто говорим неправду”. Деворе разрешено верить тому, что

Хана говорит о своей нечестности, но ей запрещено верить всему, что Хана говорит о Любе.

7. Не верить человеку, заслуживающему доверия

Запрещено верить тому, кто произносит *лашон хара*, даже если он кажется человеком, заслуживающим доверия.

8. Непреднамеренное сообщение

Если кто-то неумышленно произнесёт мимоходом *лашон хара*, не имея при этом намерения унижить человека, вам, тем не менее, запрещено верить услышанному.

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

1. Можно ли злословить о родственниках?

Запрещено произносить *лашон хара* в адрес родственников: родителей, братьев, сестёр, кузенов и т.д. Этот запрет действителен, даже если у вас нет плохих намерений.

Вот лишь два примера из Торы.

1. Иосиф пожаловался отцу на своих братьев и был наказан за это.

2. Мирьям осудила своего брата Моше в разговоре с Аароном. И хоть Моше и Аарон – оба были её братьями, Мирьям была наказана за *лашон хара*.

В обоих примерах у злословящих, не было намерений навредить тому, кого они осуждали. Тем не менее, провинившиеся оказались ответственными за свои слова, так как ошиблись в предположении, что действия людей, осуждаемых ими, были предосудительны.

Не забудьте: Моше был образцом скромности, и слова Мирьям не затронули его в практическом плане. Отсюда мы делаем вывод, что даже если объект критики не возражает против *лашон хара* в свой адрес, всё равно такое злословие запрещено.

Хаим и Яков – двоюродные братья. Несмотря на то, что они находятся в очень хороших отношениях, Яков не имеет права говорить что-то неодобрительное в адрес Хаима, добавляя: “Мы близкие друзья с Хаимом, и он не обидится на меня”.

Фейга и Гитель – сёстры. Фейге не позволено рассказывать подругам, что Гитель любит сочинять небылицы.

2. *Лашон хара* о супруге и его/её родных

Запрещено произносить злословить в адрес своих супругов и их родственников.

Зевулун не имеет права рассказывать своей матери, что его жена – лентяйка. Однако, если он полагает, что его рассказ может привести к улучшению ситуации в семье, ему разрешено такое признание.

Пнине запрещено говорить подругам, что её свёкор – сущий брюзга.

3. *Лашон хара* о маленьких детях

Нельзя произносить *лашон хара* о маленьких детях, если это может нанести им вред и душевные муки.

Маленький Давид оказался сиротой. Его отдали на воспитание в другую семью. Если бы кто-нибудь сказал приёмным родителям, что Давид, порой, ведёт себя плохо и любит похулиганить, они могли бы начать сомневаться – стоило ли брать на воспитание этого ребёнка. Любой, кто злословит в адрес Давида, совершает большой грех. Если кто-то хочет рассказать о проделках Давида ради того, чтобы его поведение было исправлено, – это следует проделать деликатно, чтобы не нанести ребёнку незаслуженных страданий.

4. *Лашон хара* о невежественном человеке

4. Законы о *лашон хара* распространяются также и на людей, которых считают невежественными. Невежественным человеком у евреев считается тот, у кого нет глубоких познаний в Торе. Тем не менее, даже невежественные в Торе люди защищены законом, запрещающим другим злословить об их необразованности.

Шолом высмеял Шнайдера. Когда Натан упрекнул его за *лашон хара*, Шолом ответил: “Да кто такой это Шнайдер? Он – никто! Он настолько невежествен, что даже не понимает элементарных комментариев к Торе!” Возможно, так оно и есть, что Шнайдер не очень образован, тем не менее, всё равно – злословить в его адрес запрещено.

5. *Лашон хара* в адрес знатока Торы

Злословие в адрес знатока Торы, независимо от того – присутствует он при этом или не присутствует, – является очень серьёзным прегрешением. В *Талмуде* (Санһедрин 99б) говорится, что позорить мудреца Торы наказывается лишением доли в Грядущем Мире. Термин *Талмид Хахам* относят к человеку, усердному в изучении законов Торы и компетентному в вынесении решений на основе этих

законов. А если такой знаток Торы является ещё и действующим раввином в какой-то общине или в учебном заведении, – *лашон хара* в его адрес является ещё более тяжким грехом. Такое злословие, может снизить его авторитет и положительное влияние на прихожан или учеников.

Злословие благочестивого человека

Существует два способа для ловли рыбы: либо поймать её с помощью сети, либо с помощью крючка с наживкой. В любом случае – рыба поймана.

Так и с людьми: есть люди, попадающие в сеть своего дурного начала, совершающие тяжелейшие преступления. Но, с другой стороны, есть люди, которые добродетельны и благочестивы во всех отношениях. Единственный их недостаток – невоздержанность в речах. Они тоже попадают на крючок злого начала. Но поскольку такие люди более заметны в обществе, они не станут злословить об обычных людях, ибо возвращаются в более высоких сферах. О ком же они будут судачить, высмеивать и порочить? Разумеется, речь пойдёт о людях, равных им – о коллегах, о наиболее заметных людях своего общества. (Рав Элиягу Лопиан).

6. Злословие о богохульнике

Запрет произносить *лашон хара* не распространяется на случаи, когда речь идёт об еретике. Еретик – это человек, отрицающий святость Торы – либо письменной, либо устной, либо в целом, либо в какой-либо её части.

Наоборот: это благое дело – высмеять и опозорить богохульника как в его присутствии, так и без него.

Еврей обязан ненавидеть тех, по чьей причине люди перестают соблюдать законы Торы. Как сказал царь Давид в Псалме: “Ненавидящих Тебя, Г-сподь, ненавижу я и с восстающими на Тебя ссорюсь. Полной ненавистью ненавижу их, врагами стали они мне” (“Псалмы” 139:21-22).

Вышесказанное применимо только если вы лично слышали, как человек произносил ересь. Если же вы слышали от третьих лиц, что человек вёл богоотступнические разговоры, вам запрещено относиться к нему с пренебрежением. В таких случаях вам лишь рекомендуется проявлять осторожность – вы не можете принимать чужие слова за абсолютную истину. Однако в частной беседе вам разрешается предупредить других людей – проявлять осторожность относительно этого человека. Вот если будет установлено, что кто-то является богохульником настолько точно, как если бы вы сами слышали, как он богохульствует, – тогда вы имеете право произносить *лашон хара* в его адрес.

7. Злословие об известном всем грешнике

Даже если человек не является богоотступником, но установлено, что он осознанно совершает известные всем серьёзные проступки (например, прелюбодеяние) – вам разрешено осрамить его, даже если вы не были свидетелем его проступка. Единственным вашим намерением в подобном случае должно быть искреннее желание воспрепятствовать тому, чтобы другие последовали его примеру. Вам запрещено унижать человека ради своих личных целей (например, чтобы в контраст ему показать своё благочестие) или потому, что вы лично недолго любите его (из-за того, что он когда-то отказался сделать вам одолжение).

К людям этой категории относятся те, чьи постоянные проступки хорошо известны и не вызывают никаких сомнений.

Если же это всего лишь слух, что кто-то постоянно грешит, – вам запрещено срамить его. Будьте осторожны, чтобы не отнести человека к такой категории слишком поспешно. В любых сомнительных случаях необходимо посоветоваться с компетентным знатоком законов.

8. Формула для решения проблем, связанных с *лашон хара*

Время от времени каждый из нас оказывается в затруднительном положении: является ли конкретная ситуация тем исключением, когда не только позволительно, но и необходимо сказать то, что, обычно, расценивается как *лашон хара*. Вот простой принцип, с помощью которого можно разрешить сомнения.

Когда вы предстанете перед Высшим Судом, этот сомнительный случай будет рассматриваться среди прочих дел вашей жизни. Если Суд решит, что Вам следовало говорить тогда, когда вы промолчали, вам легче будет оправдать себя (ибо не нарушили запрета). Но если Суд решит, что вам следовало молчать в то время, когда вы говорили, вы окажетесь в сложном положении.

Вывод: во всех сомнительных случаях – молчание – лучшее решение. (“*Шмират хаЛашон*”, т.1, 2:16).

9. Злословие о зачинщиках споров

Разрешено говорить о людях, которые, в нарушение законов Торы, становятся инициаторами распрей, если ваши слова могут остановить развитие конфликта. Но огульное злословие в адрес зачинщиков спора в любом случае запрещено.

Чтобы разрешено было комментировать действия инициаторов конфликта, должно быть выполнено три условия:

1. Вы должны лично знать, что тот человек затеял конфликт неподобающим образом. Если вы услышали о подобном случае из третьих рук, – разглашение такой информации расценивается как *лашон хара*.

2. Вы должны руководствоваться только самыми добрыми намерениями. Запрещено передавать о ком-то негативную информацию, если вами движет личная неприязнь.

3. Если можно разрешить спор мирным путём, вы обязаны сделать это. Например, вы можете сделать замечание человеку, создавшему конфликтную ситуацию.

“Моррис не молится с должной сосредоточенностью”, – сказал Моше. Но когда Гилель упрекнул Моше за произнесение *лашон хара*, тот ответил: “Но Моррис всегда становится зачинщиком споров, поэтому у меня есть право говорить о нём *лашон хара*”.

Однако, хороша зная принципы применения *лашон хара*, рассматриваемые нами в данном параграфе, Гилель поправил его: “Знаешь, всей моей фантазии не хватит, чтобы понять – как твои слова могли бы помешать Моррису начинать новые споры. Поскольку твоё высказывание не служит цели предотвращения конфликта, оно запрещено.

Госпожа Адлер обвинила Голду в том, что та обсчитала её. Вокруг них собралась толпа зевак, чтобы послушать спор. Часть из них была на стороне госпожи Адлер, часть – на стороне Голды. Адель знала, что претензии госпожи Адлер к Голде были необоснованы, и Адель могла доказать это. Но сначала она попыталась убедить неуправляемую толпу, что их поведение не делает им чести. Однако, её попытки были безрезультатны. Наконец, чтобы восстановить мир и тишину, Адель доказала, что именно госпожа Адлер стала зачинщицей конфликта. Адель поступила правильно, так как:

1. Она точно знала, что г-жа Адлер неподобающим образом затеяла скандал.

2. Она действовала с самыми добрыми намерениями.

3. Она с самого начала пыталась остановить ссору без того, чтобы не сказать ничего предосудительного в адрес г-жи Адлер. И только увидев, что иной возможности нет, Адель решилась предъявить доказательство вины госпожи Адлер.

10. Порочить умерших

Запрещено злословить в адрес тех, кто уже умер. А если покойный был знатоком Торы, – это ещё более серьёзный проступок.

Вернувшись с похорон Такера, Фейг сказал: “Такер за всю свою жизнь обманул многих. Теперь его жульничествам пришёл конец”.

11. Высмеивать высказывания о Торе

Точно так же, как человеку запрещено высмеивать знатоков Священного Писания, нельзя подвергать насмешкам и его комментарии к Торе. Острое словцо, которое можно, порой, найти в книгах по еврейскому законодательству, не противоречит сказанному выше. Наши мудрецы, пользовавшиеся резкими терминами, никогда не имели целью высмеять своих коллег. Они использовали грубые

формулировки только лишь для того, чтобы предотвратить принятие неточных определений для галахических постановлений. Но в остальных случаях, даже если насмешливое высказывание является правдой, оно всё равно считается *лашон хара* и запрещено.

Рабби П. написал свой комментарий к Талмудическому постановлению. Несмотря на то, что этот комментарий изобилует неточностями, Рабби С. всё равно запрещено говорить, что он и не собирается даже открывать ту книгу: “Не стоит терять время на её чтение”.

Тем не менее, если нужно, Рабби С. должен предупредить Азриэля, чтобы тот воздержался от изучения книги, написанной Рабби П., так как в ней полно ошибок, Рабби С. позволено дать такой совет. Единственным намерением Рабби С. является желание принести пользу, поэтому ему не следует критиковать книгу больше, чем она того заслуживает.

12. Пересказывать *лашон хара* своим родственникам

Не разрешается передавать информацию, содержащую *лашон хара* даже своим близким родственникам: родителям, братьям, сёстрам, кузенам...

Запрещено мужу передавать *лашон хара* своей жене, а жене – мужу. Принято обычно, что супруги вечером подводят итоги дня. В такие моменты следует особенно стараться избегать упоминания чего-либо негативного о других людях.

Одному из супругов разрешается предупредить свою вторую половину о чьей-то нечестности, чтобы предотвратить материальные потери. Если муж всего лишь услышал эту информацию от посторонних, – он всё равно может рассказать об этом жене, но должен добавить при этом: “Я слышал, что ..., поэтому тебе следует быть осторожной”.

Рабиновича оскорбил его начальник. Придя с работы домой, Рабинович должен проявить осторожность и не обсуждать это событие со своей женой. Потому что если он поделится с ней, то, кроме того, что станет виновным в произнесении *лашон хара*, он может ещё инициировать разногласия. Может, это и трудно – воздержаться от подобного обсуждения, но он обязан это сделать.

Госпожа Кац направлялась в гастроном, и госпожа Вайс попросила её: “Не могли бы вы купить мне бутылку молока?” Госпожа Кац отказалась сделать это одолжение. Госпоже Вайс запрещено рассказывать об этом событии своему мужу.

13. Не рассказывать человеку ничего дурного о его родственниках

Нельзя говорить человеку ничего плохого о его родителях, братьях, сёстрах, детях или других родственниках. Даже если

единственным вашим намерением является желание, чтобы слушатель пожурил родственника, совершившего проступок, – такая передача информации запрещена. Однако, если вы сами уже отчитали провинившегося, и вам это не помогло, или вы сами не в состоянии сделать тому замечание, в таком случае запрет не устанавливается.

У нас есть прекрасный пример из Торы. Иосиф поведал негативную информацию о братьях своему отцу Якову с тем, чтобы отец наказал их за плохое, на его взгляд, поведение. За это Иосиф был наказан – братья продали его в рабство в Египет. Перед тем, как жаловаться отцу на своих братьев, ему следовало самому попытаться вразумить их.

Менделю не следует рассказывать дедушке с бабушкой своего приятеля Соломона, что тот водится с плохой компанией. Однако, если Мендель сам не может урезонить своего приятеля, а дедушка с бабушкой могут оказать на Соломона положительное влияние, – Менделю разрешено поделиться с ними информацией об их внуке.

Девора не может рассказать родителям о проступке своей сестры, пока сама не пожурит её, или если она наверняка знает, что сестра проигнорирует её упрёки.

14. Можно ли передавать информацию, содержащую *лашон хара*, нееврею?

Категорически запрещается дурно отзываться о евреях в разговоре с неевреем. Кроме того, что вы будете виновны в злословии, вам вменяется в вину осквернение Имени Вс-вышнего, которое нанесёт тому еврею большой вред. Нееврей, скорее всего, тут же поверит услышанному и разгласит полученную информацию, в результате чего жертве злоязычия может быть причинено страдание и нанесён материальный ущерб.

Ещё бóльшим преступлением является донос нееврею на еврея. Доносчик относится к той же категории людей, что и богоотступник.

В жизни Гаона из Вильно был период, когда он путешествовал из города в город в добровольном изгнании. Однажды Гаон ехал в бричке, которой управлял еврей. Лошади вдруг понесли, и бричка въехала на поле, принадлежавшее какому-то нееврею. Взбешённый арендатор набросился на Гаона с кулаками. Позднее Виленский Гаон рассказывал об этом случае своему ученику – Рабби Хаиму из Воложина: “Моим первым желанием было обвинить во всём моего возницу, но я подавил в себе это искушение. Ведь даже если возница и должен был понести финансовую ответственность за вред, нанесённый полю, он всё равно не заслуживал подвергнуться физическому насилию. Если бы я указал на него как на виновника случившегося, я стал бы виновен в доносе нееврею на еврея. И все мои познания в Торе и

исполнение заповедей не спасли бы меня от самого серьёзного наказания”.

15. Оскорбления

Людей оскорблять запрещено. Некоторые пытаются замаскировать свои оскорбления. Это позволяет тем, кто находится рядом, смеяться над жертвой, что заставляет осмеянного человека ещё больше смущаться или испытывать позор. Любой, кто поощряет подобные насмешки и оскорбления, считается соучастником данного прегрешения.

Например:

“Это абсолютно тупость – поступать таким образом!”.

“Б-же мой! Какой ты неуклюжий!”.

16. Верить или не верить?

Запрещено слушать или верить любым негативным оценкам в адрес евреев. Единственное исключение относится к вероотступникам, доносчикам или злостным нарушителям заповедей.

17. Показать пример окружающим

Очень важно сделать замечание члену собственной семьи, если вы услышите от него слова, относящиеся к *лашон хара*. Ваше замечание должно быть сделано мягким голосом, тогда оно возымеет больший эффект. И, разумеется, очень важно, чтобы вы сами никогда не злословили и были примером для своих близких. В противном случае, вы сведёте на нет всё своё влияние.

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

1. Определение понятия “привкус *лашон хара*”.

Существуют высказывания, которые не являются сами по себе злословием, но которые способны стать причиной отрицательного отзыва о человеке. Фактически это не настолько серьёзный грех, как *лашон хара*, тем не менее, он запрещён. В этой главе мы будем говорить именно о скрытых намёках на *лашон хара*.

2. Тонкие намёки

Намёк на то, что некто совершил проступок, без уточнения самого действия, относится к разряду намёка на *лашон хара*. Такие намёки возбуждают любопытство у слушателей, что, в конце концов, приводит к произнесению реального *лашон хара*.

“Кто мог бы себе представить, что Реувен сделает то, что сделал?”.

“Давайте не будем говорить о Шимоне. Мне не хотелось бы уточнять – что он натворил”.

“Этот парень не стóит того, чтобы о нём много думать”.

“Дааа, она здорово изменилась...” (когда подразумевается, что она изменилась к худшему).

Йохевед и Рут прогуливались по улице в субботний полдень. Они прошли мимо Дины, которая помахала рукой Йохевед. Когда они отошли достаточно далеко, чтобы Дина уже не смогла их услышать, Рут спросила подруге: “Что за человек эта Дина? Ты ведь знаешь её, не так ли?”.

На что Йохевед ответила: “Знаешь, давай не будем о Дине. Просто я не хочу произносить *лашон хара*”.

Ответ Йохевед сделан с намёком на *лашон хара*.

3. Хвалить человека в присутствии его недоброжелателей

Скрытым злословием является похвала в адрес кого-то, когда рядом присутствуют люди, которые недолюбливают этого человека. Ваша похвала может спровоцировать этих людей на злословие. И даже если в ваших словах нет похвалы, вам всё равно не следует упоминать имя человека в присутствии тех, кому он неприятен. Ибо вся беседа может отклониться на тему, в результате которой тот человек может подвергнуться осмеянию.

Горовиц и Гросс давно не разговаривают друг с другом. Грину не слудует говорить Горовицу: “Знаешь, Гросс – особенный человек”.

Госпожа Левин и госпожа Готлиб терпеть не могут друг друга. Когда госпожа Баум разговаривает с госпожой Левин, она не должна говорить: “У меня есть прекрасный рецепт торта от госпожи Готлиб”.

Рабби Сойфер – руководитель раввинатского суда, вынес решение, по которому Якобсон потерял значительную сумму денег. Фарберу не следует упоминать имя Рабби Сойфера в присутствии Якобсона.

4. Неумеренная похвала

Запрещено расхваливать человека сверх нормы даже если ваш собеседник не относится к нему негативно. Чрезмерно расхваливая кого-либо, вы можете ненароком добавить что-нибудь негативное в адрес этого человека. Кроме того, неумеренная похвала может легко воодушевить слушателей на опровержение сказанного вами, вспоминая все недостатки и проступки расхваливаемого.

“Даниэль – очень образованный, щедрый, отзывчивый, благочестивый, искренний, сочувствующий... человек – единственный его недостаток – он очень вспыльчив”.

Чрезмерное восхваление само по себе должно быть запрещено, ибо оно, скорее всего, закончится упоминанием недостатка, что и случилось в приведенном примере.

Ривка в течение десяти минут, не переставая, расхваливала Бренду. Мириам, молча слушавшая комплименты, расточаемые в адрес Бренды, вдруг возразила: “Слушай, идеальных людей не бывает. У твоей Бренды наверняка тоже есть какие-то недостаки”.

Хая, которая тоже внимательно слушала монолог Ривки, ответила, обращаясь к Мириам: “Ты права: у неё манера смотреть свысока на тех, кто не отвечает её стандартам”.

5. Расхваливание в присутствии группы людей

Запрещено расхваливать человека в присутствии многих людей, даже если ваша хвала не чрезмерна, и вы не уверены, что среди присутствующих есть люди, недолголюбивающие этого человека. Весьма вероятно, что кто-нибудь из присутствующих скажет что-нибудь негативное в адрес человека, которого вы хвалили.

Можно отметить достоинства человека в обществе людей, где его не знают, так как эта похвала не вызовет желания у присутствующих позлословить в адрес незнакомого человека. И даже в этом случае похвала не должна быть чрезмерной.

Благоразумно держаться подальше от людей, которые обсуждают чужие достоинства. Почти неизбежно они дойдут до того, что начнут упоминать и недостатки тех, кого обсуждают, даже если речь идёт о достойных уважения знатоках Торы.

6. Восхвалять праведного человека

Всегда позволено хвалить того, кто всем известен своим благочестием, так как никто, скорее всего, не станет порочить его. И даже если кто-нибудь попытается сказать что-нибудь дурное о таком человеке, слушатели всё равно будут знать, что он говорит неправду.

7. Похвала, намекающая на наличие недостатков

Запрещено хвалить человека, когда эта похвала намекает на иные качества его характера.

Гордон проинформировал своего друга: “Стерн так любезен со своими родственниками”. Если это было сказано таким тоном, что можно было понять, будто Стерн относится с неприязнью к своим родным, – такие замечания делать запрещено.

“Эстер так усердно старается понять то, что происходит на уроке”.

Так говорить запрещено, если сказано в манере, намекающей на то, что Эстер – тупица.

8. Похвала, могущая нанести вред

Не следует хвалить человека, если эта похвала может в конечном итоге нанести ему вред. В качестве примера можно сказать о расхваливании человека за его щедрость в обстоятельствах, когда

недобросовестные люди станут донимать его своими просьбами о деньгах.

Начальник выплатил Нейману премию, бóльшую, чем обычно. Нейману не следует хвастать перед коллегами: “Наш хозяин – отличный мужик! На прошлой неделе он дал мне премию в двойном размере!”.

9. Когда высказывание ошибочно истолковывается как *лашон хара*

Высказывания, пытающиеся умиловить кого-нибудь, и разрешенные при определённых обстоятельствах (например, если у вас были полезные и конструктивные намерения), – запрещены, если слушатели ошибочно могут подумать, что вы совершаете грех *лашон хара*. Подобное изложение фактов считается высказыванием с привкусом злословия.

Каплан знает, что Джонатан любит полакомиться некашерными устрицами. Поскольку Каплан уже несколько раз укорял Джонатана, – ему известно, что тот ест некашерную еду сознательно. Каплан имеет право рассказать другим о грехе Джонатана. Если же Каплан знает, что Филипс не поверит ему, тогда его откровения Филипсу будут с налётом *лашон хара*, ведь Филипс станет ошибочно думать, что Каплан просто злословит, и ничего полезного в этом сообщении нет.

10. Держитесь подальше от тех, кто злословит

Остерегайтесь людей, произносящих *лашон хара*. Если вы знаете, что человек любит злословить в чей-нибудь адрес, постарайтесь свои разговоры с ним сделать как можно более короткими.

Не следует жить поблизости от тех, кто любит злословить: – “Горе нечестивцу; горе его соседу!” (Трактат Сукка 56б). И хотя вы исполнены решимости не верить злословию, но даже само выслушивания сообщений, содержащих его, – запрещено.

Нужно проявлять осторожность в общественных местах, чтобы не находиться рядом с теми, кто не следит за своей речью. Кроме того, что они вынуждают вас произносить и выслушивать *лашон хара*, они могут отвлекать вас от учёбы и совершения добрых дел.

Госпожа Бреннер всегда любит сплетничать об окружающих. А госпожа Гинзберг знает, что, посетив госпожу Бреннер, услышит много *лашон хара*. Если госпожа Бреннер не в состоянии помешать хозяйке дома позлословить, ей следует избегать таких визитов. А встречая госпожу Гинзберг где-нибудь на улице, госпоже Бреннер следует сократить общение с ней до минимума.

Герц и Минц поспорили и в пылу спора начали высмеивать друг друга. Разумеется, каждый считает, что его точка зрения отстаивает истину 'во Имя Небес', однако ни один из них не посоветовался с авторитетным человеком, чтобы узнать – позволено ли ему *произносить лашон хара*.* Если бы они посоветовались со знающими людьми, то, к своему удивлению, узнали бы, что их злословие было непозволительно. Иоффе – их общий друг. Он хотел бы остановить их препирательства, включающие *лашон хара*, но понимает, что, что бы он ни сказал, это ещё больше раззадорит спорящих и приведёт к новому злословию. Чтобы защитить себя от выслушивания предосудительных разговоров, Иоффе должен стоять в стороне и ждать, пока страсти не утихнут.

* Существует предварительное требование для дискуссии, чтобы она была расценена как дискуссия 'во Имя Небес': Кроме различий в точках зрения, участвующие в споре должны любить друг друга. Именно так было с еврейскими мудрецами – Гилелем и Шамаи – они постоянно спорили по галахическим вопросам, но при этом оставались добрыми друзьями.

11. Переменить тему разговора

Если человек пытается рассказать вам что-то, содержащее *лашон хара*, а у вас нет возможности сделать ему замечание, есть один практический способ, как остановить этого человека: смените тему беседы! Вам следует взять инициативу в свои руки, начав говорить на тему, которая не приведёт к *лашон хара*.

-А вы знаете, что Реувен...

-Кстати, ты напомнил мне – ты читал комментарий Раши на благословение Реувена в недельной главе Торы?.

“Ой-ой, погоди со своим рассказом: у меня что-то сильно разболелась голова/спина/нога”.

12. Делать замечания детям за произнесение *лашон хара*

Родителям следует отчитывать своих детей, если те произносят *лашон хара*. Привычка является одной из основных причин, – почему люди неосторожны в произнесении *лашон хара*. Если родители будут воспитывать детей так, чтобы те не злословили с раннего возраста так же, как детей воспитывают соблюдать все остальные заповеди, – тогда им легче будет избегать *лашон хара*, когда они станут взрослыми.

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

1. Рассказать о том, что один человек причинил вред другому (семь условий)

Если вы стали свидетелем того, как некто обманывает или причиняет вред другому, и точно знаете, что ущерб не возмещён, – вы можете рассказать об этом другим людям по любой из двух существенных и конструктивных причин:

А. Ваш рассказ поможет потерпевшему получить компенсацию за ущерб.

Б. Ваш рассказ удержит окружающих от дурных поступков, показав им, что нечестивые люди достойны презрения. Возможно также, что человек, чьи проступки вы предали гласности, исправится, когда увидит, что его дела позорят его.

Когда вы помогаете жертве получить компенсацию за понесённый ущерб (А), – разрешено рассказать о случившемся даже если потерпевший и не знает о нанесённом ему уроне. Если же вашим намерением является помешать другим людям совершать дурные поступки (Б), – разрешено рассказывать о случившемся только тогда, когда пострадавший уже знает об ущербе. Если же пострадавший не знает об ущербе, и ему ваш рассказ не принесёт никакой практической пользы, – рассказ об этом другим людям представляет собой *рехилут*. (См. далее законы о *рехилут* 3:3).

Необходимо помнить, что даже если вы намерены поделиться информацией с окружающими по причине А. или по причине Б., – запрещено рассказывать о случившемся, если не соблюдены следующие семь условий:

**(1) Отсутствие каких-либо сомнений
в правдивости информации**

Вы должны быть абсолютно уверены в том, что рассказываемая вами информация правдива. Либо вы сами были свидетелем случившегося, либо проверили её, отбросив какие-либо сомнения.

**(2) Отсутствие каких-либо факторов,
допускающих, что данное действие было разрешённым**

Следует воздержаться от поспешных заключений, что действие, свидетелем которого вы стали, запрещено законами Торы. Во многих случаях обстоятельства допускают подобные действия. Взвешивайте факты и обстоятельства очень тщательно!

Фельдман и Лифшиц – партнёры в бизнесе. Эрлих, их бухгалтер, обратил внимание на то, что Фельдман взял из прибыли больше денег, чем досталось его партнёру (в нарушение их соглашения). Эрлих не должен предполагать, что Фельдман мошенничает, пока не проверит все обстоятельства. Возможно, между компаньонами было отдельное соглашение, позволяющее Фельдману иногда получать бóльшую часть их совместной прибыли.

**(3) Необходимость предостеречь человека
прежде, чем рассказывать о его проступке**

(А) Вы обязаны сами сделать замечание согрешившему, прежде, чем поведаете о его проступке окружающим. И только если он не будет обращать внимания на ваши замечания, – можно обнародовать его прегрешение.

(Б) Если вы абсолютно уверены, что этот человек не прислушается к вашим замечаниям, то тогда не обязаны корить его. Но в таких случаях вы должны рассказать о произошедшем в присутствии как минимум трёх человек, потому что если вы расскажете об этом лишь одному-двум знакомым, – они могут подумать, что вы пытаетесь скрыть свой рассказ от того, о ком рассказываете, так как ваша история не соответствует истине. А поскольку есть вероятность, что вам могут не поверить, то и рассказное вами не принесёт никакой пользы.

Тем, кто вас слушает, не разрешается принимать ваши слова за абсолютную истину. Им следует самим проверить все факты, чтобы затем иметь все основания упрекнуть согрешившего.

(В) Если вы опасаетесь, что тот, о ком вы рассказываете, может причинить вам неприятность, можно отказаться от своего рассказа в присутствии трёх свидетелей.

(Г) Если вы известны своей честностью и неподкупностью, и все знают, что вы не побоитесь повторить историю в присутствии

человека, совершившего проступок, то можете рассказать о случившемся и без присутствия трёх человек.

(4) Рассказ должен быть передан точно, без искажений

Вы не должны сгущать краски в любой части своего пересказа. Рассказ должен быть абсолютно точным.

(5) Ваши намерения должны быть добрыми

(А) Своим рассказом вы обязаны желать принести пользу тому, кто оступился. Запрещено получать удовольствие, очерняя грешника. Кроме того, у вас нет права высказываться против человека, если вами движет личная неприязнь к нему.

(Б) Если свидетель нарушения сам не лучше того, кто совершил проступок, – ему запрещено рассказывать что-либо негативное о других людях. Поскольку он сам виновен в некоторых прегрешениях, – у него, определённо, не может быть добрых намерений. Его целью является унижить человека.

(В) Запрещено рассказывать о нечестности кого бы то ни было человеку, который сам нечестен. Это не принесёт никакой пользы, ибо слушатель не подумает, что был совершён проступок.

(6) Использовать, при возможности, иные методы

Если можно принести пользу иным способом, необходимо этот способ использовать. В любом случае, следует избегать слов, умаляющих значимость других людей всегда, когда это возможно.

Бен постоянно оскорбляет кого-нибудь. Файн хочет обратить внимание Элиезера на неподобающее поведение Бена. Поскольку Файн может преподать Элиезеру урок с помощью цитат из Торы, – ему не следует в качестве иллюстрации пользоваться ошибками Бена.

(7) Наказание должно быть согласно законам Торы

Ваш рассказ о проступке человека не должен привести к большему наказанию, чем положено по законам Торы.

Исаак заметил, как Элиезер взял без спроса куртку Симхи и хочет, чтобы Симха получил её назад. Исаак не в состоянии убедить Эли вернуть куртку, но Рабби Тенненбаум, знакомый Элиезера – может. Поэтому, чтобы вернуть куртку хозяину, Исаак должен рассказать о случившемся именно Рабби Тенненбауму, а не Майклу, который тоже мог бы помочь вернуть украденную вещь, но сделал бы это, побив воришку.

2. Если жертвой обмана стал ваш родственник

В случае, если соблюдены все необходимые условия, вы можете рассказать о чьём-то проступке, даже если тот, кто из-за этого пострадал, вас об этом не просил. Если же не соблюдены все необходимые условия, о случившемся рассказывать нельзя, даже если вас об этом попросили.

Даже если вы узнали, что кто-то обманул вашего родственника, необходимо проявить осторожность и проверить – соблюдены ли все семь приведенных выше условий, прежде, что вы поведаете другим людям о том, что случилось. Поскольку это довольно обычная ошибка, – никогда не действуйте второпях и необдуманно.

3. Рассказывать о том, что некто произносил *лашон хара*

Если человек постоянно злословит о других людях, вы можете обнародовать эту информацию только при условии, что соблюдены все вышеназванные семь условий.

Если человек, пострадавший от *лашон хара* не знает, что был очернён, – вам запрещено рассказывать об этом событии кому-либо. Это уже относится к законам о *рехилут* (см. Законы о *рехилут* 3:3).

Если же, ваш рассказ окажет прямой положительный эффект, – вам разрешено поведать о том, что кто-то незаслуженно стал жертвой *лашон хара* даже до того, как пострадавший сам узнает об этом.

Реувен произнёс *лашон хара* в адрес Шимона, и у вас имеется уверенность, что Реувен расскажет то же самое и другим людям. Поскольку большинство людей, к сожалению, склонны сразу же верить *лашон хара*, вам следует заранее предупредить кого можете, что Реувен любит выдумывать истории о Шимоне. Это помешает тому, что они поверят Реувену. Поэтому такое упреждение событий разрешено. Вполне возможно, что если Реувен увидит, что его злословие не одобряется и не оказывает ожидаемого эффекта, – он не станет больше повторять его.

Если в результате опережающих действий Реувену будет за его *лашон хара* вынесено порицание, он наверняка станет осторожнее в своих речах.

4. Посрамить того, кто причинил вам ущерб

Если кто-то обманул или поставил вас в неловкое положение, – вам запрещено рассказывать об этом другим людям. И хоть вы можете заявлять, что вашим единственным намерением является всего лишь пожурить обидчика, – на самом деле, тот факт, что дело коснулось вас лично, заставляет вас жаждать мести.

Если вы услышите, что из тюрьмы сбежал опасный преступник, вы, наверняка, будете держать свои двери на замке. Точно также, если вы злитесь на кого-то, – вам следует предпринять особые усилия, чтобы держать на замке свой рот. Если этого не сделать, можно легко впасть в грех произнесения *лашон хара*.

Розен стал злословить в адрес Зильбера, а Фрид попытался остановить его.

– Не поймите меня превратно, – сказал Розен, – я лично не имею ничего против Зильбера, но он всегда оскорбляет людей в присутствии посторонних. Таким, как он, следует преподавать

урок. На днях он попытался опозорить меня в присутствии двадцати человек.

Фрид тут же ответил:

– Если ты не испытываешь к Зильберу личной неприязни, то почему же ты не осудил его ещё до того, как он оскорбил тебя?.

5. Случаи, когда рассказ о том, что вам нанесли вред, предотвратит последующие потери

Если кто-то нанёс вам ущерб, вам позволено поведать об этом другим людям, если они в состоянии помочь вам восстановить потерянное или помешать будущим потерям или затруднениям.

Если вас лично кто-то обманул, вы, скорее всего, отреагируете с излишней поспешностью. Поэтому необходимо мысленно повторить и проверить все семь условий, перечисленных выше, сделав к ним небольшие добавления. Необходимо особенно осторожно проверить – отвечает ли всем критериям каждое конкретное условие перед тем, как вы позволите себе рассказать об инциденте. Если хоть одно из условий не будет выполнено, вы будете виновны в произнесении *лашон хара*.

Итак, ещё раз:

(1) У вас должны быть реальные и благие намерения: вернуть потерю и предотвратить возможный дальнейший ущерб.

(2) Вы должны лично видеть, что тот конкретный человек повинен в вашем уроне. Если вы лишь слышали о случившемся от других, – вам запрещено принимать какие-либо меры против этого человека.

(3) Следует тщательно обдумать создавшееся положение прежде, чем вы придёте к выводу, что данное лицо совершило проступок согласно законам Торы. Поскольку человек зачастую находится под влиянием личных предубеждений, следует отнестись к принятию решения с максимальной объективностью. А вдруг у того человека было право поступить так, как он поступил?

(4) Если имеется возможность получить тот же положительный результат лично переговорив с данным человеком, – вы обязаны сделать это.

(5) Запрещено преувеличивать. Вам следует учитывать каждую деталь в данном деле, даже если эти подробности будут характеризовать того человека в выгодном для него свете. Деталь, которая может хоть и не полностью, но частично оправдать его действия или уменьшить тяжесть его проступка, обязательно должна быть упомянута. Поскольку вам кажется, что вы – потерпевший, то вы, скорее всего, будете раздувать происшедшее. Поэтому к делу следует отнестись с особой осторожностью.

(6) Если вы можете достичь похожих результатов без того, чтобы не высказываться против того человека, – вы обязаны воздержаться от его критики.

И даже если необходимо упомянуть имя человека, – вам следует исключить как можно больше деталей и подробностей, чтобы уменьшить ущерб, который вы можете нанести его репутации.

(7) Ваш рассказ об инциденте не должен причинить тому человеку больше вреда, чем ему полагается согласно законам Торы.

6. Если человек отказался сделать вам одолжение

Если некто оказался неотзывчивым к вашей просьбе, – вам запрещено упоминать об этом в разговоре с другими людьми, чтобы не унизить того человека. Сюда входят случаи, когда человек не занял вам денег, не сделал пожертвования, не пригласил к себе в дом, не приветствовал вас с должной любезностью. Говорить о своей досаде запрещено, даже если вас не преследует жажда мести, и вы всего лишь выражаете то, что наболело.

Харрис собирается в отпуск за границу. Герман просит его: “Не могу ли я передать с вами маленькую посылочку?”.

Харрис отказывает.

Несмотря на то, что у Харриса нет разумного оправдания для отказа, Герман не имеет права рассказывать кому бы то ни было об отсутствии у Харриса таких чувств, как отзывчивость и доброта.

Хадасса отказалась одолжить Хаве денег. Вскоре после этого Хава повстречала Ахуву и говорит: “Я не думала, что Хадасса настолько скупа. Она не дала мне ни копейки, когда я попросила её занять мне денег”.

Хава виновна в произношении *лашон хара*.

7. Порочить целую общину, обвиняя её в отсутствии милосердия

Иногда человеку, оказавшемуся в чужом городе или в незнакомой общине, начинает казаться, что к нему не отнеслись с должным уважением и, вследствие этого, он начинает порочить весь город или всю общину. Такое поведение является серьёзным нарушением законов о *лашон хара*, ибо в данном случае говорится сразу о многих людях. Разрешено обратиться к компетентному авторитету, если вашим единственным намерением будет желание исправить положение в той общине. Важно не забывать о перечисленных выше семи условиях, которые должны быть соблюдены в любом случае.

Господин Блюм собирал деньги на благотворительные цели. Он обратился к одной конкретной синагоге, но реакция на его просьбу была весьма слабой. Блюм осудил их скупость и выразил свою досаду и разочарование в беседе с Миллером. Это – *лашон хара*.

8. Лашон хара о группе людей

Запрещено злословить о целой группе людей, даже если при этом конкретные имена не произносятся. Пренебрежительный отзыв о группе религиозных или светских евреев рассматривается как *лашон хара*. Например, о хасидах, митнагедах, ашкеназах, сефардах, американских евреях, израильских евреях...

9. *Лашон хара*, касающееся всего еврейского народа

Большой грех – неодобрительно отзываться обо всём еврейском народе.

Никогда не говорите:

“Евреи – они ... (далее, что-нибудь оскорбительное)”;

“Все они поступают ... (далее, что-нибудь неприличное)”.

10. *Лашон хара* о человеке, сказавшем что-то негативное о вас

Даже если кто-то сказал что-то неприятное вам, – вы не имеете права произносить *лашон хара* в его адрес.

Берман узнал, что Мермельштейн обозвал его лжецом. Берман не имеет права злословить в адрес Мермельштейна. Тем не менее, Берману позволено принять меры, чтобы защитить себя и предотвратить потери (см. раздел 5).

11. Когда *лашон хара* может восстановить ваше доброе имя

Если вас подозревают в чём-то предосудительном, вы всё равно не имеете права назвать имя истинного виновника, чтобы оправдать себя. Несмотря на то, что вы своими глазами видели чей-то проступок, и вас напрямую спросили о случившемся (“Кто это сделал?”), – вы можете лишь заявить о своей невиновности (“Я этого не делал/а”). Вы не имеете права раскрывать имя виновного человека.

И хотя вам позволено заявить о своей невиновности, – принятие чужой ответственности на себя, чтобы уберечь другого человека от позора, достойно похвалы. В *Талмуде* (Санһедрин 1а) приводится много примеров подобного альтруистического поведения.

В случае, когда в недостойном поведении подозревают только вас и ещё одного человека, и ваше заявление о своей невиновности автоматические перенесёт вину на второго подозреваемого, вам, тем не менее, разрешено заявить о своей невиновности. В случае, когда то, в чём вас подозревают, не было, на самом деле, неподобающим делом, но кто-то считает его таким, Хафец Хаим не даёт однозначного ответа – можно ли вам заявлять о своей невиновности и, таким образом, возлагать вину на другого.

Янкель нарочно толкнул Берла. Берл повернулся и крикнул Шимону: “Зачем ты толкнул меня?”.

Несмотря на то, что только Янкель и Шимон стояли рядом с Берлом, Шимон имеет право заявить: “Это был не я”. Но Шимон не имеет право произносить: “Это сделал Янкель!”. Достоин похвалы, если Шимон возьмёт вину на себя.

Если Янкель толкнул Берла нечаянно, а подозрение пало на Шимона, то имеются сомнения – имеет ли право Шимон сказать: “Я этого не делал”, когда только он и Янкель стояли рядом.

Шошана своим громким разговором разбудила Рену. Рена же думала, что это Малка своим громким голосом разбудила её и набросилась на Малку с упрёками за невнимательность к людям. Малка ответила: “Это не я, это Шошана разбудила тебя”.

Малка виновна в произнесении *лашон хара*. Ей следовало произнести: “Извини, но моей вины в этом нет”.

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

Злословие, произнесённое в присутствии трёх человек

Существует мнение, что если человек произнёс *лашон хара* в присутствии трёх человек (*анаи тлас* – ивр.), а они, в свою очередь, повторили где-то это сообщение, – для них это уже не считается злословием. Тот, кто первым сказал о человеке гадость, конечно же согрешил. Объяснение, лежащее в основе такого мнения, состоит в том, что если не менее трёх человек знают о какой-то информации, то можно уже предположить, что она (информация) распространится дальше, а, согласно с таким предположением, то, что становится общеизвестным, уже не запрещено как *лашон хара*.

Необходимо отметить, что с таким терпимым мнением не согласны многие авторитеты, да и внутри такого мягкого подхода существует множество оговорок и ограничений, которые значительно сужают рамки применения этого правила. Ибо даже если все необходимые условия будут соблюдены в каком-нибудь конкретном случае, что бывает крайне редко, Хафец Хаим всё же сомневается – можно ли на это мнение полагаться.

Тем не мене, Хафец Хаим разъясняет – в каких случаях это правило применимо, а в каких – нет:

**(1) Намеренное распространение злословия,
услышанного в присутствии трёх человек**

Несмотря на то, что *лашон хара* был произнесён в присутствии трёх человек, однако каждому из этих троих запрещено намеренно распространять то, что они услышали. Это мягкое, терпимое мнение разрешает слышавшим *лашон хара* упомянуть об этом вскользь, между прочим, без намерения широко оповестить окружающих об этом.

**(2) Человек, услышавший злословие от одного из трёх,
присутствовавших при первоначальном его произнесении**

Особая категория *анаи тлас* относится к тем, кто услышал *лашон хара* в присутствии трёх человек. Если человек услышал *лашон хара* в обществе менее трёх человек, несмотря на то, что рассказчик уверяет, что услышал данную информацию в присутствии других трёх человек, согласно всем авторитетным мнениям, – такой человек считается виновным в произнесении *лашон хара*, если он повторяет эти сведения кому-либо ещё.

**(3) Если наверняка известно,
что один из троих слушателей не повторит где-либо услышанное**

Если один из трёх человек, услышавших *лашон хара* известен осторожным отношением к собственной речи, тогда и другим слушателям запрещено повторять где-либо услышанное. Таким образом информация не станет распространяться тремя человеками, следовательно, будет считаться, как если бы она была произнесена в присутствии менее трёх человек.

Это одинаковым образом относится и к случаям, когда один из трёх слушателей является родственником или близким другом того, о ком говорят. Поскольку понятно, что этот родственник или друг не станет распространять негативную информацию дальше, то считается, что как бы только два человека её услышали.

(4) Только в том же городе

Терпимое мнение, о котором здесь идёт речь, позволяет повторить *лашон хара* только в той местности, где первоначально был услышан, то есть там, где это злословие может быть распространено тремя человеками, слышавшими его. Запрещается повторять *лашон хара* в другой местности, даже если между этими двумя городами люди путешествуют постоянно.

По этой же причине, если город, в котором *лашон хара* был произнесён в первый раз, достаточно велик, то к нему правило трёх слушателей уже не применимо.

**(5) Когда рассказчик не хочет,
чтобы информация распространялась**

Если тот, кто первоначально произнёс *лашон хара* в присутствии трёх человек, дал каким-то образом понять, что не хочет, чтобы сказанное им распространялось дальше, присутствующим запрещено передавать услышанное другим людям. Поскольку существует вероятность, что хотя бы один из троих подчинится просьбе человека, сказавшего *лашон хара*, то злословие уже не может распространиться всеми тремя слушателями. Даже если один или двое из присутствующих перескажут услышанное другим людям, третьему всё равно не позволено делать то же самое.

(6) Когда два человека пересказывают *лашон хара* двоим другим

Особая категория, называемая *апаи тлас* относится только к случаям, когда один человек злословит в присутствии трёх других. Но когда два человека произносят *лашон хара* в присутствии двух других, несмотря на то, что в *лашон хара* вовлечены четыре человека, – это не то же самое, как если бы один человек рассказывал троим. Причина, по которой такой случай рассматривается отдельно, состоит в том, что двое злословящих могут впоследствии пожалеть о том, что нанесли своими словами вред человеку, и откажутся от того, чтобы и дальше распространять эту информацию. В таком случае мы не можем автоматически предположить, что *лашон хара* будет продолжать распространяться.

(7) Ставьте услышанное под сомнение

Три человека, одновременно услышавшие *лашон хара*, не должны принимать полученные сведения на веру. В дополнение к этому, им запрещено повторять эту информацию тому, кто с готовностью поверит ей. Информация должна подвергаться сомнению для тех троих и для любого, кому каждый из них может её пересказать.

(8) Отсебятина при пересказе *лашон хара*

Те три человека, которые услышали *лашон хара*, не имеют права добавить даже одного слова, пересказывая услышанное. Им даже не разрешается говорить, что они согласны с тем, что узнали. Аналогично, – тем, кому эти трое передали информацию, содержащую *лашон хара*, запрещено добавлять любые факты или комментарии, унижающие человека, о котором идёт речь. Поэтому информация, произнесённая в присутствии трёх человек, не должна быть повторена кому-либо, кто мог бы добавить к ней унижающий комментарий, ибо это становится нарушением закона *лифнай еваир* – не ставить препятствия перед слепым, заставляя его согрешить.

9) Общеизвестная информация о чьём-то проступке в прошлом

Запрещено пересказывать всем известную информацию о чьих-то прошлых прегрешениях, тем более, что сейчас тот человек исправился и ведёт себя надлежащим образом даже по самым снисходительным меркам. Дело в том, что когда человек совершает *тиуву* – раскаивается за прошлые грехи, – он перестаёт быть за них в

ответе. По этой же причине, даже по самым мягким оценкам запрещено высмеивать человека из-за того, что проступки его отца также были общеизвестны: сын не отвечает за грехи отца, если сам он ведёт себя достойно.

Хана часто посещала смешанные дискотеки, но, узнав, что так делать не подобает, перестала туда ходить. Несмотря на то, что многие знают о том, что Хана раньше поступала неправильно, – запрещено упоминать об этом.

У Гершона отец – алкоголик. Поскольку он не может утаить эту свою слабость, о ней стало известно многим в его общине, а это заставляет остальных членов семьи Гершона испытывать стыд. Даже если имя отца Гершона стало синонимом пьяницы, – запрещено упоминать о его алкоголизме, чтобы не заставить краснеть Гершона.

Кац в юности был карманным воришкой. Он давно раскаялся в этом и сейчас известен своей честностью. И хотя его история всем хорошо известна, – запрещено вспоминать о его воровском прошлом.

Не повторяйте злословие, которое хорошо известно окружающим

Если внимательно рассмотреть все условия, позволяющие повторить злословие, услышанное в присутствии трёх человек (сюда включается и общеизвестная информация), то можно увидеть, что снисходительное мнение относительно *лашон хара* (*апай тлас*) может быть применимо в крайне редких случаях. Более того, даже если все необходимые условия будут выполнены в каких-то конкретных примерах, Хафец Хаим не даёт однозначного ответа, – можно ли так поступать, ибо, согласно галахическим авторитетам, не существует оснований для всех этих постановлений.

Поэтому даже общеизвестную информацию, содержащую *лашон хара*, повторять не следует.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

ЗАКОНЫ О СПЛЕТНЯХ

ГЛАВА ПЕРВАЯ

1. Что такое *рехилут*?

Определением для слова *рехилут* является передача человеку информации о том, что кто-то сказал или сделал нечто, что может нанести вред этому человеку.

Если такая информация необходима для конструктивных целей, её можно передавать при соблюдении определённых условий. Об этом подробнее рассказано в главе 9-й данной части.

“Левин сказал мне, что вы – нечестный человек”.

“Мирьям наябедничала учителю, что ты списывала на экзамене”.

“Госпожа Миллер говорит, что у вас совсем отсутствует чувство юмора”.

“Моше пытается всеми силами изгнать вас из нашего клуба”.

2. Ссылки в Торе о запрете на *рехилут*

Тора недвусмысленно запрещает *рехилут*: “Не ходи сплетником в народе своём” (*Ваикра* 19:16). Кроме того, много других запретов и заповедей нарушается, когда произносится *рехилут*.

Когда человек ограничен в количестве слов, передавая письменное сообщение, он тщательно взвешивает каждое слово. Так же следует взвешивать каждое слово и при разговоре, ибо за любое “лишнее” слово потом придется дорого платить.

3. Высказывание, не являющееся негативным, но вызывающее неприязнь

Сообщение не обязательно должно носить негативный для человека характер, чтобы считаться *рехилут*. Приведём пример. Если вы знаете, что один человек почувствует неприязнь к другому из-за определённых действий последнего, вам запрещено упоминать в присутствии первого об этих действиях. Это включает в себя примеры, когда человек совершивший данные действия с готовностью признается в совершении этих действий, поскольку они не противоречат законам Торы.

Вот уже два года, как Лapidус и Хесс находятся в неприязненных отношениях. Поэтому Лapidус автоматически считает любого, кто оказывает услугу Хессу, своим врагом. Впрочем, Хесс делает то же самое. Акива, – добрая душа, – любит всех на свете и отказывается принять чью-либо сторону в этом конфликте. И когда Хесс обратился к нему за ссудой, Акива с радостью дал ему деньги.

Иегуда принадлежит к лагерю Лapidуса. Он рассказал Лapidусу об этом случае. С тех пор Лapidус невзлюбил Акиву. Иегуда виновен в *рехилуте*, несмотря на то, что поступок, о котором он рассказал (дача ссуды) был добрым делом.

4. *Рехилут*, произнесённый без намерения вызвать ненависть

Произносить *рехилут* запрещается, даже если вы не имеете намерения вызвать при этом чьё-то нерасположение. В любом случае, когда может показаться, что ваши слова вызовут неприязнь, – они считаются *рехилут*, независимо от того, какими были бы ни были ваши намерения.

Сима и Батья – старые добрые подруги. Сима как-то говорит Батье: “Знаешь, Эстер изменилась к худшему. Она уже не совершает столько же добрых дел, сколько совершала прежде”.

Позже, встретив Эстер, Батья сказала ей: “Сима сказала мне, что ты изменилась. Тебе не следует снижать стандарты своей благотворительности ниже прежнего уровня”.

Несмотря на то, что в намерения Батьи не входило сделать неприятное Симе, которая была ей близкой подругой, она всё же виновна в произнесении *рехилут*.

Хаим обнаружил, что именно Менахем разбил его надежды жениться на одной девушке, сказав её родителям, что интеллектуальные способности Хаима оставляют желать лучшего.

Хаим с негодованием обратился к Менахему:

– Как ты мог говорить обо мне такие небылицы?.

– Но ведь это правда, – ответил Хаим. Можешь спросить у Мордехая – он согласен с моей оценкой твоего интеллекта.

Единственным намерением Менахема, когда он упомянул Мордехая, было доказать, что он поступил правильно. Он не собирался создавать неприязнь между Хаимом и Мордехаем. Тем не менее, его слова считаются *рехилут*.

“Кто покрасил твой дом в этот ужасный цвет?”.

Такая фраза создаёт неприязнь между хозяином дома и маляром. Поэтому, если ничего полезного такая реплика не принесёт, – она расценивается как *рехилут*.

5. Правдивое утверждение, расцениваемое как *рехилут*

Запрещено приносить *рехилут*, даже если детали сказанного являются правдой.

“Я слышал это собственными ушами! Именно так он сказал о тебе!”.

Это не является оправданием. Даже если сообщение правдиво на все сто процентов, оно всё равно считается *рехилут*.

6. Если существует давняя неприязнь

Безусловно, одним из наиболее серьёзных видов *рехилут* является такой, вследствие которого два человека, бывшие добрыми друзьями, начинают ненавидеть друг друга. Но даже если два человека были смертельными врагами задолго до того, как вы сказали что-нибудь о них, – вы всё равно виновны в произнесении *рехилут*, если сказали одному из них, что другой нелестно отозвался об этом человеке.

Шапиро и Зильбер – оба были кандидатами на должность президента синагоги. Предвыборная борьба была жёсткой, и за неделю до выборов они уже были заклятыми врагами. Аарон уже в сотый раз слушал все нелестные характеристики в адрес Зильбера из уст Шапиро. Несмотря на то, что Шапиро и Сильвер уже и так не любят друг друга, Аарон не должен передавать Зильберу то, что Шапиро говорил о нём.

7. Притвояться давлению

Произносить *рехилут* запрещено как в случаях, когда вы сами охотно делаете это, так и если вы произносите его против своего

желания, под давлением, когда кто-то вынуждает вас. Ведь употребление некашерной еды не разрешено не потому, что кто-то пытается заставить вас съесть её. То же и с *рехилут*.

Сравните:

“Да брось ты, Яков! Ты просто обязан рассказать, – что NN говорил тебе обо мне”.

“Не привередничай, Яков! Ты просто должен отвесть этой копчёной свининки!”.

8. Рехилут, рассказанный родителям или учителям

Запрещено рассказывать своим учителям или родителям то, что кто-нибудь мог сказать об этих людях. Даже если они требуют этого от вас, – вы обязаны ответить отказом. Само собой разумеется, ваш отказ должен быть выражен в вежливой форме.

Входя в класс, учитель услышал, как кто-то назвал его ужасно рассеянным человеком.

“Наоми, кто это сказал?” – спросил учитель

Наоми обязана промолчать. Ей нельзя отвечать на этот вопрос.

9. Финансовые потери за отказ от произнесения *рехилут*

Запрещено произносить *рехилут*, даже если отказ навлечёт на вас финансовые потери. Человек должен быть готов к тому, чтобы потерять своё состояние, нежели позволить себе нарушить хоть один запрет. И *рехилут* не является исключением.

Начальник Менделя был просто взбешён словами, нацарапанными на стене его кабинета. Поскольку Мендель был экспертом в почерковедении, начальник попросил его “вычислить” для него имя виновного. После того, как Мендель отказался это сделать, его начальник в приказной форме велел ему определить автора надписи или же он будет уволен. В такой ситуации Мендель должен подумать о том, чтобы начать подыскивать себе другую работу.

10. Получить оскорбление за отказ произнести *рехилут*

Запрещено произносить *рехилут* даже если вас станут оскорблять или проклинать за ваше молчание. Пусть вас это не огорчает, ибо очень велика награда в мире грядущем для тех, кто страдает ради исполнения заповедей Вс-вышнего.

11. Солгать, чтобы не произнести *рехилут*

Кто-то пытается выпытать у вас сведения, которые расцениваются как *рехилут*:

“Что он говорил тебе обо мне?” (А он сказал нечто негативное).

“Он голосовал за меня?” (Он не голосовал).

Что делать в таких случаях? Если вы просто откажетесь ответить на прямо заданный вопрос, – тот, кто спрашивает, возможно, подумает что человек, которым он интересуется, действовал против него. Уместно ли в такой ситуации солгать, дабы избежать произнесения *рехилут*?

Если возможно избежать прямой лжи, – следует обойтись без неё. Очень часто, просто опустив некоторые детали, вы избавите свой рассказ от *рехилут*. Но если избежать откровенной лжи невозможно, следует сказать неправду во имя сохранения мира. Однако ни при каких обстоятельствах нельзя произносить ложную клятву.

12. Рехилут без упоминания конкретных имён

Существует ошибочное заблуждение, что если в беседе не были упомянуты конкретные имена, такой диалог не содержит в себе *рехилут* и, следовательно, допустим. На самом деле, это не так. Если слушатель может догадаться, о ком идёт речь, даже если имя человека произнесено не было, – ваш рассказ относится к *рехилут*.

13. Недомолвки и намёки

Когда слушателю уже известно о чём-то случившемся, но он не знает, кто виновен в происшедшем, – вы преступаете запрет на *рехилут*, если открываете имя провинившегося. Ваша вина не умаляется, даже если вы указываете на человека не прямо, а знаками и намёками.

14. Замаскированный рехилут

Запрещено напоминать человеку о ком-то, кто оскорбил его, даже если вы делаете это в иносказательной манере. И хоть вы не упоминаете явно о том оскорблении, – всё равно упоминание о событии с целью вызвать у человека неприязнь, считается *рехилут*.

Шварц купил машину у Кляйна, – продавца подержанных автомобилей и вскоре обнаружил, что его надули: через два месяца машина настолько развалилась, что её пришлось сдать в металлолом. Меир, один из сослуживцев Шварца, давно уже не терпел Кляйна и просто получал наслаждение, слушая, как другие осуждают и разоблачают этого мошенника. Когда Меир услышал о неудачной покупке Шварца, он тут же решил вставить пару нелестных слов о Кляйне. Однако он решил не опускаться до прямого произнесения *рехилут*. Вместо этого он подошёл к Шварцу и тонко завёл разговор о его, теперь уже списанном

автомобиле. Поскольку Меир начал разговор с намерением вызвать неприязнь Шварца к Кляйну, Меир виновен в произношении *рехилут*.

15. *Рехилут* в письменной форме

Всё, что можно расценить как *рехилут*, когда это произносится в устной форме, запрещено, когда оно выражено и в форме письменной. Поэтому, посылая письмо другу, будьте осторожны, чтобы не сказать, что кто-то отзывался о нём нелестно.

16. *Рехилут* и бизнес

Запрещено говорить владельцу бизнеса, что кто-то с пренебрежением отзывается о его товаре, ибо это вызовет неприязнь.

Шейндл была постоянным покупателем в одной рыбной лавке. Когда хозяин лавки приболел, она вынуждена была пойти в другой рыбный магазин. Миллер, хозяин этого магазина был, разумеется, заинтересован заполучить нового постоянного покупателя и сказал Шейндл, что её прежний торговец рыбой часто продавал несвежий товар. Однако Шейндл не вняла его наговорам и, как только хозяин лавки выздоровел, она стала, как и прежде, покупать рыбу у него. Вскоре, в разговорное с хозяином лавки, она сказала ему: “Я не понимаю, как Миллер мог сказать, что вы продаёте несвежую рыбу? Я считаю, что ваша рыба свежа и вкусна”.

Шейндл произнесла *рехилут*.

ГЛАВА ВТОРАЯ

1. *Рехилут* в коллективе

Запрещено произносить *рехилут* в разговоре с одним человеком, тем более запрещено это делать, находясь в группе, где есть ещё несколько собеседников.

2. Беседа с мнительным человеком

Есть люди, которым кажется, что все вокруг с осуждением говорят о них. Разговаривая с таким человеком, следует быть особенно осторожным. Старайтесь не сказать ничего такого, что хоть как-то может дать такому человеку повод подумать, что кто-то сказал или сделал против него.

3. Оскорбительное замечание, услышанное многими людьми

Существует мнение среди галахических авторитетов о том, что если кто-то в присутствии трёх человек сделал утверждение, умаляющее достоинство другого человека, то это порочащее утверждение разрешено повторить и в глаза тому, о ком оно было сказано. Это мнение основано на допущении, что если три человека услышали какую-либо информацию, она, эта информация, неизбежно будет передана другим людям хотя бы одним из услышавших её и, в конечном итоге, дойдёт до ушей человека, о котором судачили, независимо от того, скажете ему об этом вы сами или кто-либо другой. Согласно этому мнению, такая информация не является *рехилут* в случае, если соблюдены условия описываемые в 11-й главе о *лашон хара*.

Хафец Хаим пишет, что это мнение не может применяться в реальной жизни, так как многие галахические авторитеты с ним не согласны. Поэтому, несмотря на то, что “все знают”, что Реувен плохо отозвался о Шимоне, – Леви запрещено говорить Шимону, что Реувен порочил его.

Гросс читал статью Горовица в еженедельной газете. В середине статьи он натолкнулся на ехидное замечание о своём хорошем знакомом Дове. Горовиц был совершенно неправ, распространяя *лашон хара*, тем более, что об этом будут читать многие подписчики газеты. Тем не менее, если Гросс покажет эту статью Дову, – он станет виновным в *рехилут*.

4. Раскрытие чужих планов относительно прекращения сотрудничества

Если напарник решил втайне от своего партнёра прекратить с ним сотрудничать, а затем передумал, вам запрещено раскрывать партнёру эту информацию. Такой донос определённо создаст неприязненные отношения. Это относится и к случаям когда многие знали о таких планах.

Аналогичным образом, если вам стало известно, что кто-то хотел расторгнуть помолвку, а потом передумал, нельзя раскрывать эту информацию другой стороне.

Авраам сказал Джейкобсу: “Меня просто поражает ваше столь длительное партнёрство с Баумом”.

Джейкоб признался Аврааму, что он уж было собирался прекратить своё сотрудничество с Баумом, но потом передумал. После этого разговора Авраам, встретив Баума рассказал ему о своём разговоре с Джейкобсом. И хотя Джейкобс решил в конце концов не прекращать партнёрские отношения с Баумом, Баум был разгневан вероломством партнёра и их сотрудничество приблизилось к концу. Авраам виновен в произнесении *рехилут*.

Рабби П. был духовным лидером маленькой еврейской общины в течение пятнадцати лет. Затем ему предложили другую должность – преподавать Тору в более крупной общине. Рабби П. долго колебался, тщательно обдумывая это предложение, но в

конце концов отклонил его, решив остаться на прежней должности. Если кто-то расскажет кому-либо в общине, в которой сейчас работает рабби П., о его нерешительности и колебаниях, – это будет нарушением закона *о рехилут*, ибо может породить недоброжелательную атмосферу в общине.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

1. Когда человек, на которого ссылаются, присутствует при разговоре

Если человек нелестно отзывается о ком-то, вам запрещено повторять услышанное тому, кого за глаза оскорбили, даже если вы считаете, что могли бы повторить эти слова в присутствии человека, который их сказал. Тем более это относится и к случаям, когда присутствует автор нелестного высказывания. В этом случае слушатель ещё скорее поверит в истинность его слов, а это породит больше вражды и ненависти между людьми.

“Ты слыхала, что говорит о тебе Сара? Она сказала, что ты – лицемер”. Сначала Маня просто отказывалась поверить, что Сара могла сказать такое о ней, но Рива настаивала на том, что готова повторить своё утверждение даже в присутствии самой Сары. День ещё не кончился, когда Рива получила возможность подтвердить свои слова. Поскольку Сара густо покраснела, когда Рива повторила их прямо в её присутствии, Маня расценила это

как знак вины Сары и поверила Риве. С тех пор Маня и Сара перестали быть подругами.

Рива виновна в произнесении *рехилут*, несмотря на то, что она не солгала о Сариной сплетне.

2. Если вам сказали, что кто-то злословил о вас

Если Леви сказал вам, что Реувен произносил в ваш адрес *лашон хара*, вам запрещено переспрашивать Реувена: “Почему ты злословил в мой адрес в разговоре с Леви?”. Более того, если Реувен догадается, что именно Леви – тот человек, который наябедничал вам, вы становитесь виновным в распространении сплетен, даже если и не упомянули в открытую имени Леви.

К сожалению, многие ошибаются в трактовке этого закона, поэтому нужно быть особенно осторожными в его соблюдении.

3. Рехилут, когда события пересказываются третьему лицу

Пересказ кому-то, что Реувен злословил в адрес Шимона, считается сплетней, поскольку это может в конце концов дойти до Шимона, а это породит неприязнь. Кроме того, ваши слова почти неизбежно будут содержать в себе *лашон хара*. Поэтому, даже если вы могли бы каким-то образом гарантировать, что Шимон никогда не узнает о комментариях Реувена, вам всё равно нельзя рассказывать кому бы то ни было, что Реувен произносил *лашон хара* в адрес Шимона.

Но если единственным вашим намерением является, чтобы этот третий человек упрекнул Реувена за злословие, вам разрешается передать ему такую информацию. Тем не менее, необходимо сначала убедиться, что выполнены все семь условий, перечисленных в главе 10 о законах *лашон хара*.

ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ

1. Когда неизвестен унижающий подтекст известной информации

Любое высказывание, порождающее неприязнь или вражду, расценивается как *рехилут* даже если в самом утверждении не содержится ничего нового для слушателя. К примеру, если Реувену уже известно, что Шимон сказал о нём или сделал ему, но не видит в этом дурного намерения. Если вы попытаетесь разъяснить Реувену, каким образом поступок Шимона унижает его, Реувена достоинство, – вы произносите *рехилут*.

Две подруги – Фаина и Клара пришли в гости к их общей подруге Голде. Во время визита Клара сказала Голде: “У тебя в доме также уютно, как в доме у Сегалов”.

Не зная Сегалов, Голда предположила, что ей сделали комплимент и тепло поблагодарила Клару.

После того, как Клара ушла, Фаина говорит Голде: “Клара не очень удачно выразилась. Все знают, что у Сегалов один из самых запущенных домов в нашем районе”.

Поскольку Фаина указала Голде на скрытый смысл Клариного “комплимента”, – она виновна в произнесении *рехилут*.

Перельман вовлечён в конфликт с Лернером из-за спорной собственности. Несмотря на то, что раввинатский суд решил дело в пользу Лернера, Перельман отнёсся к судебному решению довольно спокойно и продолжал пребывать в прекрасном расположении духа, когда повстречал Бродского. Будучи неплохим знатоком законов, Бродский попросил Перельмана перечислить обстоятельства дела и аргументы, которые обсуждались во время судебного разбирательства. Выслушав рассказ Перельмана, Бродский сказал ему, что суд обошёлся с ним несправедливо: решение должно было быть вынесено в его пользу.

Комментарий Бродского – *рехилут*. Вполне вероятно, что если бы Бродский услышал аргументы обеих сторон, он увидел бы, что судьи поступили правильно. Но даже если бы судьи вынесли ошибочное решение, Бродскому следовало обсудить детали самого дела с ними, а не с Перельманом.

2. Рехилут, который известен всем

Если Реувен оговорил Шимона в присутствии двух человек, и один из этих двоих пересказал всё Шимону, то второму из этих двоих всё равно запрещено рассказывать Шимону, что Реувен оговорил его, даже если этот второй не добавит ни единого слова к рассказу первого. Причина такого запрета заключается в том, что хоть Шимон уже, возможно, поверил первому рассказчику, рассказ второго человека может только увеличить неприязнь Шимона к Реувену.

3. Искреннее раскаяние за передачу сплетен

Для того, чтобы покаяться за произнесение *рехилут*, человеку следует попросить прощения у того, кого он оговорил. Это относится лишь к тем случаям, когда его словам, содержащим *рехилут* поверили, ибо они породили неприязненные отношения между людьми. Если вашей сплетне не поверили, вам не нужно просить прощения у опороченного человека. В любом случае, необходимо покаяться за нарушение запрета Торы (см. Законы *Лашон хара* 4:20).

Постарайтесь, если это возможно, убедить того, кому вы насплетничали, что ошиблись тогда: “Реувен, на самом деле, не говорил ничего дурного о тебе. Просто я его неправильно понял”. Если такое объяснение будет принято, вам тогда не нужно просить прощения у Реувена.

ГЛАВА ПЯТАЯ

1. Слушать *рехилут*

Запрещено слушать высказывания, содержащие сплетни, если вы с самого начала решили, что не поверите ни единому слову.

Натанзон очень огорчился, когда Грин насмешливо отозвался о Розенблате. На следующий день Натанзон встретил Розенблата и попытался довести до его сведения – что Грин говорил о нём.

– Я не хочу это знать, – ответил Розенблат.

– Но разве тебе неважно – кто твои враги? – продолжал настаивать Натанзон.

– Я не вижу никакой практической пользы от того, что узнаю эту информацию, – возразил Розенблат. Я не сомневаюсь, что ты говоришь об этом с самыми лучшими намерениями, но то, что ты пытаешься рассказать – это *рехилут*, а я не хочу его выслушивать.

Отказ Розенблата выслушивать *рехилут* – обязателен, а не просто достоин похвалы.

2. Не верить сплетням

Если вам придётся услышать сплетню, вы не имеете права принимать её за чистую монету.

3. Выслушивать рехилут ради того, чтобы защитить себя от неприятностей

Разрешено выслушивать *рехилут*, если вы считаете, что, зная предлагаемую вам информацию, вы сумеете защитить себя от последующих неприятностей. Но даже и в таких случаях запрещается принимать на веру всё, что вы узнали. Вам разрешено лишь проявить осторожность, приняв услышанное к сведению.

4. Расспросы о человеке с целью защитить себя от неприятностей

Если у вас имеются серьёзные основания предполагать, что некто планирует доставить вам неприятности, вы имеете право навести как можно больше справок об этом человеке. Это разрешено даже если вы рискуете услышать о нём негативную информацию, поскольку вашим единственным намерением является стремление защитить себя от проблем.

Если ваши расспросы обнаружат, что у того человека были недобрые намерения, вам не следует принимать такие сведения за абсолютную истину, даже когда вам перескажут их от разных людей. Запрещено позорить или вредить тому человеку каким бы то ни было образом. Более того, нельзя испытывать к нему неприязнь. Единственное, что позволено в таких случаях – проявлять осторожность, чтобы оградить себя от неприятностей.

5. Попытка выяснить – что окружающие говорят о нас

У некоторых людей есть привычка – постоянно выпытывать – что же говорят о них другие люди? Чаще всего они делают это из чистого любопытства, а не потому, что надеются получить практическую пользу от этих расспросов. Если им говорят, что некто отозвался о них пренебрежительно, они склонны верить всему услышанному, что порождает неприязнь и ненависть.

Если вы недостаточно уверены, что такая информация вам необходима, чтобы уберечься от неприятностей, не задавайте людям вопрос: “Что этот человек говорил обо мне?”.

6. Судить о людях благосклонно

Если вам достоверно известно, что некто сказал или поступил по отношению к вам нехорошо, но, в принципе, не имел намерения причинить вам зло, вы обязаны судить благосклонно об этом человеке. Но если вместо этого, на основании чьих-то слов вы решили, что у того человека был злой умысел, – вы становитесь виновны в том, что поверили сплетням.

Гершман подыскал себе неплохую дачу на лето и сразу же сообщил хозяину о своём желании арендовать её. Но, к огорчению Гершмана, незадолго до того, как все документы уже были оформлены, владелец дачи сообщил ему, что решил сдать её в аренду Вайсу. Гершман подумал, что у хозяина были серьёзные основания, чтобы сдать домик не ему, а другому покупателю, но Адлер сказал ему: “Ты, наверное, просто не понравился хозяину”.

Адлер виновен в произнесении *рехилут* даже если Гершман ему не поверил. Если бы Гершман поверил Адлеру, то его вина заключалась бы в том, что он верит сплетням. Гершман обязан судить благосклонно о хозяине дачи, предполагая, что у того были более веские причины, чтобы сдать дачу в аренду Вайсу.

7. Искреннее раскаяние за то, что поверили сплетням

Если вы поверили сплетне, но потом пожалели об этом, вы должны принять твёрдое решение, что больше не будете доверять досужим рассказам. Порой, крайне трудно предположить, что человек, рассказавший вам сплетню, выдумал её от начала до конца. В таких случаях следует предположить, что некоторые подробности были добавлены или изъяты из рассказа, что совершенно изменило его смысл. Более того, первоначальный рассказ мог быть изложен таким тоном, что никакой негативной окраски в повествовании не было.

Итак, будьте решимы никогда больше не верить сплетням. И, конечно же, необходимо раскаяться и признать свой грех перед Вс-вышним.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Сплетни, передаваемые в присутствии группы людей

Если Реувен рассказывает вам в присутствии группы людей о том, что Шимон сделал или сказал о вас что-то дурное, вам запрещено верить ему.

Но если вы из слов Реувена приходите к заключению, что слова или действия Шимона могут каким-либо образом нанести вам вред в будущем, вы можете проявить осторожность по отношению к Шимону и проверить – насколько правдивы услышанные вами комментарии. Однако, если никакой практической пользы от этой информации не будет, – вам следует полностью проигнорировать услышанное.

2. Сплетня, произносимая в присутствии того, о ком говорят

Запрещено верить сплетне, даже если она произнесена в присутствии того человека, который, предположительно, плохо

отозвался о вас раньше, и который во время передачи сплетни слушал её и хранил молчание. Его молчание не обязательно должно расцениваться, как чувство вины, просто, может он хочет избежать спора .

2. Верить ли тому, что кто-то стал причиной понесённого вами ущерба

Если у вас случился большой финансовый сбой, или вы потеряли работу, и вам сказали, что какой-то конкретный человек виноват в этом, – вы не должны принимать этот оговор за абсолютную истину. Вы лишь можете проявить осторожность во взаимоотношениях с тем человеком, чтобы уберечься от дополнительных потерь. И даже если кто-то осудит подозреваемого в вашем присутствии, а он промолчит при этом, – его молчание не следует расценивать как признание своей вины. Вполне вероятно, он посчитает, что его утверждениям о своей невинности никто не поверит, и потому он посчитал молчание лучшим решением в создавшейся ситуации.

Гершман, готовясь к большому семейному торжеству, договорился купить у Неймана двадцать ящиков вина. Поскольку они сошлись в цене, и Гершман обещал заехать с грузовиком на следующий день, чтобы забрать вино, Нейман, естественно, предположил, что сделка состоялась. Однако, покинув магазина Неймана, Гершман решил поискать более выгодные варианты и посетил ещё несколько винных магазинов. Но ничего лучше он пока не нашёл. Наконец, ему всё-таки попалась сделка получше: Шимонов согласился продать ему то же вино на пять процентов дешевле, чем Нейман. Если бы Шимонов знал, что Гершман уже заключил договор с Нейманом, он даже не стал бы назначать цену, но Нейман ничего не сказал ему.

Через неделю Нейман встретил случайно Гершмана на улице и спросил – почему то не приехал забрать своё вино? Немного смутившись, Гершман попытался свалить вину на Шимонова: “Я собирался это сделать, но когда Шимонов увидел меня выходящим из твоего магазина, он подошёл ко мне и предложил более низкую цену. Поначалу я отказывался, но в конце концов он убедил меня, что его вино более высокого качества”.

Нейман обязан предположить, что Гершман говорит неправду, и вины Шимонова в этом деле нет. Если бы Нейман затаил зло на Шимонова потому, что поверил Гершману, он был бы виновен в том, что доверился сплетне.

4. Рехилут, услышанный от двух или более человек

Если вам пришлось услышать одну и ту же сплетню от двух или более человек, вам всё равно нельзя ей верить. И даже если молва о том, что какой-то конкретный человек опорочил вас, распространяется повсеместно, – вы не должны принимать эти слухи за истину.

5. Если *рехилут* исходит от человека, заслуживающего доверия

Не следует верить сплетне, даже если она исходит из уст человека, заслуживающего доверия. Если вам нужно знать некую информацию в практических, конструктивных целях, тогда следует быть начеку, но не следует принимать за абсолютную истину услышанное даже от благонадёжного человека.

6. *Рехилут*, рассказанный без злого умысла

Запрещено верить сплетне, даже если человек рассказал её вам между прочим, по ходу разговора, не имея при этом злого умысла.

7. Косвенное доказательство

Предположим, вам передали, что некто сказал или поступил во вред вам, и вы, в дополнение к этому, получили косвенные доказательства, дающие вам основание верить, что так и было на самом деле. Должны ли вы верить услышанному?

Вам разрешено верить тому, что вам передали, если выполнены следующие четыре условия:

(А) Нет никакой возможности судить благосклонно человека, поступившего дурно по отношению к вам. Но если хоть каким-нибудь образом есть возможность выдать человеку кредит доверия, – вы обязаны это сделать, и у вас нет права считать, что полученная вами информация правдива.

(Б) Косвенные доказательства, должны в деталях соответствовать тому, что вам передали.

(В) Косвенные доказательства должны быть у в и д е н ы вами. Недостаточно просто услышать их от посторонних.

(Г) Полученная информация нужна вам для практических целей. В противном случае вам запрещено даже слушать её.

Если соблюдены все вышеперечисленные условия, разрешено поверить услышанному. Однако косвенные доказательства не дают вам права пересказывать её другим людям.

8. Доносить на доносчика

Если вы понесли ущерб из-за того, что кто-то донёс на вас, и существуют косвенные доказательства, позволяющие подозревать какого-то конкретного человека в качестве доносителя, – вам, тем не менее, запрещено платить ему той же монетой.

Во-первых, единственный вариант, когда разрешено доносить на доносчика, это если этим вы можете защитить себя от дальнейшего

ущерба, а ваш донос – единственный способ сделать это. Доносить на доносителя с целью отомстить ему – категорически запрещено. Более того, если вашим единственным намерением является собственная защита от дальнейших потерь, вам разрешено донести на человека только в том случае, если вы лично были свидетелем того, как он доносил на вас. Косвенные же доказательства позволяют вам лишь проявить необходимую осторожность, но не предпринимать каких-либо действий против подозреваемого.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

1. Передавать сплетни родителям

Если вы слышали, как кто-то дурно отзывается о вашем отце или о матери, а вы пересказываете им об этом потому, что вас раздражает и возмущает, что кто-то проявил к ним неуважение, – это рассказ всё равно относится к *рехилут*.

2. Сплетни о детях

Многие не отдают себе отчёта, что можно быть виновным в передаче сплетен, когда речь заходит о детях. Собственно говоря, пересказывая что-то, касающееся ребёнка, необходимо соблюдать законы о запрете передавать сплетни также неукоснительно, как если бы речь шла о взрослых.

Например, если вы увидели, как двое мальчиков дерутся, и вы сказали одному из родителей, что другой ударил его ребёнка, – вас можно обвинить в передаче сплетни. Во многих случаях те родители

сами постарались бы наказать провинившегося мальчугана, а это может привести к неприязненным отношениям между двумя семьями. Если вам наверняка не известно, кто виноват в драке, вы не имеете права рассказывать о случившемся родителям обеих сторон. И даже если вы точно знаете, кто затеял конфликт, вам разрешено рассказать о нём только лишь в конструктивных целях. Кроме того, необходимо, чтобы были соблюдены условия, которые описаны в главе девятой.

Дети Вс-вышнего

Любой родитель ужасно огорчается, если его ребёнка позорят. Поэтому, произнося *лашон хара* о любом еврее, мы порочим одного из Его детей.

3. Рехилут о невежественном человеке

Запрет разносить сплетни имеет силу, даже если тот, о ком идёт речь, – невежда. И хоть он мог оклеветать человека без какой-либо видимой причины, вы всё равно не имеете права рассказывать об этом тому, кого он бесчестил.

4. Сплетни о знатоке Торы

Если человек распространяет сплетни о *талмид-хахаме* (мудреце Торы), – этот проступок чрезвычайно серьёзен. Существует несколько причин – почему это так:

(а) Во-первых, потому, что это сплетня сама по себе. Пересказывать лживую сплетню является более серьёзным грехом, чем распространять сплетню правдивую. Как правило, сплетня, распускаемая о знатоке Торы, является неправдой, так как мы вправе предположить, что такой человек не станет поступать или говорить о ком-нибудь в негативном свете, если это не будет уместно сказать или сделать. Следовательно, если вы пересказываете случай о том, что, якобы, знаток Торы согрешил, – эта сплетня, скорее всего, будет неправдой. И даже если знаток Торы действительно поступил неподобающим образом, – всё равно запрещено распространять эту сплетню.

(б) Во-вторых, потому что в сплетне идёт речь о знатоке Торы. Мы обязаны не только оказывать почёт таким людям, но и стараться быть как можно ближе к ним: есть за одним столом, иметь с ними деловые отношения, стараться породниться с такими людьми. Говоря кому-то, что знаток Торы поступал или говорил что-то неподобающее о нём, вы заставляете этого человека относиться к знатоку Торы с неприязнью и стараться избегать его, а, может не только его но и вообще любого знатока Торы. Следовательно, вы заставляете своего собеседника нарушить упомянутую выше заповедь.

(в) В-третьих, из-за эффекта, который оказывает эта сплетня. Если вы рассказываете кому-то, что знаток Торы отозвался о нём

негативно, это вызывает в вашем собеседнике гнев больше, чем если бы так поступил человек неучёный, невежественный, а это может привести к жестоким спорам. Если объектом сплетни становится раввин общины, – последствия такого злоязычия могут быть очень серьёзными.

Цви очень хотел занять должность раввина в новой синагоге в своём городке. Он был уверен, что получит эту должность и ужасно огорчился, узнав, что выбрали другого человека.

Встретившись после этого с Такером – одним из членов правления синагоги, Цви спросил его:

– Почему мне отказали в должности раввина?.

– Мы навели справки у руководителя иешивы, в которой ты учился, и он сказал нам, что ты не совсем соответствуешь этой должности, – ответил Такер.

Такер виновен в распространении сплетни о руководителе иешивы. Ему следовало бы ответить так: “Мы решили, что другой человек в большей мере подходит для этой должности”. Имя руководителя иешивы вообще не должно было быть упомянуто.

5. Передавать сплетни родственникам опороченного человека

Если вы расскажете жене Реувена или его родственникам, что Шимон опорочил Реувена, – это будет расценено как *рехилут*, ибо, без сомнения, заставит родственников отнестись к Шимону с неприязнью. Поэтому, даже если вы добавите к своему рассказу, что родственникам не следует рассказывать об этом кому-либо, – ваш рассказ всё равно запрещён.

“Люис сказал, что ремонт, сделанный вашим братом, никуда не годится”.

“Вы бы только слышали, как Сара Герц позорила вашу дочь!”.

“А вы знаете, что он называет вашего отца аферистом и мошенником?”.

6. Сплетня, рассказанная нееврею

Нет никакой разницы в законах о *рехилут* – рассказываете ли вы о еврее – еврею или о еврее – нееврею. Рассказывая нееврею о том, что еврей порочил его, вы можете, в конечном итоге, причинить еврею страдания и материальный ущерб. Конкуренты в бизнесе должны быть особенно осторожны относительно этого закона. Например, нельзя пренебрежительно отзываться в присутствии нееврея о товарах, продаваемых евреем.

7. Сплетня, рассказанная вам о ваших родственниках

Запрещено верить сплетне, независимо от того, кто вам её передал, включая самых близких друзей и родственников. Если сплетня

исходит от одного из супругов, – другой обязан сделать ему замечание. В противном случае, второй из супругов может подумать, что первый поступает правильно и вполне уместно повторить, что он/а услышал/а, а это, в конечном итоге, приведёт к спорам, ссорам и душевным страданиям.

Ройтман говорит своему сыну Зееву: “Я слышал краем уха, как Нохум говорил, будто ты наводишь тоску на людей”.

Ройтман виновен в произнесении *рехилут*. Сын не должен верить, что Нохум негативно охарактеризовал его. Скорее, Зеев должен предположить, что отец неправильно понял то, что Нохум сказал на самом деле.

Перед тем, как Гилель решил жениться на Лее, он пошёл наводить о ней справки у её бывшей учительницы. Та отозвалась о Лее благосклонно и доброжелательно, отметив лишь незначительные недостатки.

Гилель никогда не должен рассказывать Лее о том, что учительница не только хвалила Лею, даже после того, как они проживут много лет в счастливом браке. Но если бы Гилель упомянул о негативной характеристике, полученной от учительницы Леи, Лея обязана была бы проигнорировать её.

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

1. Намёки на *рехилут*

Существует определённый тип высказываний, называемых *авак рехилут* (намёки на *рехилут*). И хоть они не являются полноценными сплетнями, они, тем не менее, запрещены. Сюда относятся случаи, когда мы говорим человеку, что некто намекнул (без дополнительных уточнений), будто кто-то сказал оскорбительные слова в его адрес.

“Когда вчера на собрании упомянули твоё имя, Шапиро так поморщился, что выражение его лица говорило лучше любых слов”.

Когда Хая уходила с вечеринки, Йохевед подошла к ней и говорит: “Я вчера повстречала Сару Абрамович, и она сказала, что хотела бы поведать о тебе что-то смешное, но не может этого сделать, потому что это *лашон хара*”.

Замечание Сары Абрамович – это скрытый *лашон нара*, а Йохевед виновна в произнесении сплетни.

2. Похвала, вызывающая неприязнь

Если похвала в чей-либо адрес может вызвать неприязнь к человеку, которого хвалят, такая похвала считается намёком на скрытую сплетню. Например, вам не следует хвалить человека в присутствии его партнёра за то, что он дал вам крупную ссуду, значительную субсидию или повышенную зарплату, поскольку ваши слова могут стать причиной для большой ссоры или ухудшить отношения между партнёрами. Точно также не следует расхваливать щедрость мужа или жены в присутствии его/её второй половины.

Бизнес шёл слабо, и у Шульмана были проблемы с оплатой счетов. Владелец помещения, в котором находился бизнес, – сердобольный человек, сказал ему, что согласен подождать несколько месяцев с оплатой за аренду.

Шульману следует быть очень осторожным, чтобы не сказать об этом жене арендатора, так как она может иначе посмотреть на щедрость своего мужа.

3. Если кто-то отказался сделать вам одолжение

Если вы попросили человека об услуге, а он отказал вам, не говорите ему: “А вот Реувен сказал мне, что попросил тебя точно о таком же одолжении, и ты ему не отказал”. Этот комментарий может стать причиной неприязни между вашим собеседником и Реувеном.

Горовиц получил значительное повышение в зарплате от своего хозяина Финкельштейна. Причём, Финкельштейн попросил Горовица, чтобы тот не говорил об этом никому из сотрудников. Не отличающийся умением держать язык за зубами, Горовиц поделился этой новостью с одним из сослуживцев. Тот немедленно побежал в кабинет Финкельштейна и потребовал повышения зарплаты.

– К сожалению, – сказал хозяин, в данный момент у меня нет возможности повысить вам зарплату.

– Но ведь вы повысили её Горовицу! – выпалил сотрудник. Слова сотрудника о Горовице были совершенно неуместны.

4. Высказывания, которые будут неприятны другим людям

Слова, которые будут неприятны тому, о ком говорят, также включены в категорию намёка на сплетню, даже если само утверждение не является оскорбительным.

Пример мы находим в Торе: Хотя в разговоре с Творцом Сара сказала Ему, что Авраам слишком стар, чтобы у него могли быть

дети, Вс-вышний не передал эти слова Аврааму. Старость ни в коей мере не унижительна сама по себе, но напоминание человеку о его пожилом возрасте может вызвать у человека ненужное раздражение. Поэтому оно считается скрытой сплетней.

5. Умение хранить тайну

Если кто-то поделился с вами своим секретом, вы обязаны хранить его и никому не рассказывать, ибо передачей известной вам информации чужим людям вы можете нанести ущерб тому, кто поделился ею с вами. В любом случае, даже вы не нанесли никому ущерба, нехорошо поступать против желания человека, просившего вас не разглашать доверенную вам информацию. (см. Законы о *Лашон хара*, глава 2: 6,7,8).

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

1.Предостережение от того, чтобы не становиться участником убыточного партнёрства

Если вы знаете кого-то, кто собирается заключить партнёрское соглашение любого типа – будь то деловой союз, сватовство или приём человека на работу, и вы уверены, что эта затея нанесёт ему вред, – вам не просто разрешается – вы о б я з а н ы предупредить этого человека.

Однако, прежде, чем предпринять что-либо, вам следует убедиться, что соблюдены следующие пять условий:

(А) Необходимо тщательно обдумать данный вопрос, прежде чем вы решите, что данный союз действительно будет вредным для человека, которого вы хотели бы предупредить.

(Б) Вы не должны чрезмерно преувеличивать масштабы ущерба от такого партнёрства.

(В) Единственное, чем вы должны руководствоваться, это желанием помочь человеку, которого вы предупреждаете, а не антипатия к человеку, против кого направлено ваше предостережение. Однако это вовсе не освобождает вас от обязанности предупредить ближнего от возможных негативных последствий. Вы должны заставить себя руководствоваться исключительно чистыми намерениями, даже если для вас это трудно.

Если вы знаете, что человек, которого вы собираетесь предостеречь, не прислушается к вашим советам и пойдёт на союз с тем, от кого вы хотите его уберечь, вам следует тогда промолчать. Ведь ваша отрицательная реакция на его будущий союз вспомнится им позже, когда возникнут разногласия между этими партнёрами. И в момент спора он может бросить в лицо своему напарнику, что напрасно не прислушался к вашему совету не вступать с тем в союз. Такое замечание считается *рехилут* с его стороны, а ответственным за его происхождение будете именно вы.

Очень важно помнить об этом условии, когда вы собираетесь дать человеку неблагоприятную информацию, связанную со сватовством. Предложите своё мнение только если чувствуете, что к нему прислушаются и что его не перескажут другим людям.

(Г) Если есть возможность достичь того же результата, (т.е., предотвращения намечаемого партнёрства), не давая негативных характеристик, – вы обязаны воспользоваться такой возможностью.

(Д) Ваши слова не должны нанести тому человеку вреда, выходящего за пределы допустимые еврейскими законами. Например, у него не будет иной обиды, кроме обиды за несостоявшееся партнёрство. Но если в результате вашего вмешательства ему будет нанесён какой-нибудь иной ущерб, – вам запрещено давать этому человеку негативную характеристику.

К примеру, Реувен собирается взять на работу Шимона, а вы заметили Шимона за каким-то нечестным занятием. Вы можете предупредить Реувена об этом, если только будут соблюдены все перечисленные выше условия. Реувен обязан проявить осторожность и не брать Шимона на работу, даже если ему запрещено принимать полученную от вас информацию в качестве абсолютной истины.

Однако, если вы считаете, что, Реувен поделится полученной от вас информацией с другими людьми, и они несправедливо станут позорить и унижать его, – вам следует промолчать.

2. Предупредить о человеке, который, как вам сказали, нечестен

Если вы всего лишь услышали, что Реувен – нечестный человек, но сами никогда не были свидетелями его нечестности, – в таком случае Хафец Хаим не даёт прямого ответа – можно ли предупредить об этом того, кто хочет нанять Реувена на работу. Несмотря на то, что вы обязаны помочь уберечь человека от материальных потерь, вы, в то же время, можете нанести Реувену неоправданный ущерб. Даже если вам и будет позволено предупредить работодателя в такой

ситуации, – вы обязаны при этом уточнить, что слышали эту информацию от третьих лиц.

3. Предупредить одного из партнёров, после того, как партнёрство было оформлено

Все предыдущие законы о предупреждениях при заключении партнёрского соглашения относятся только к случаям, когда такие соглашения ещё не были заключены. Однако, если договор состоялся, – вам позволено рассказать одному из партнёров о недостатках другого только в том случае, если известно, что тот, кого вы предупреждаете, всего лишь проявит осторожность по отношению к партнёру, но не более, чем осторожность. Если же вы считаете, что предупреждаемый вами человек воспримет полученную от вас информацию как стопроцентную истину, – вы станете причиной расторжения договора без согласования со знатоком еврейских законов, и тогда нельзя говорить ничего плохого о партнёре. В таком случае не соблюдено вышеприведенное условие (Д), оговаривающее, что ваше предупреждение не должно причинить вреда, выходящего за пределы, предусмотренные еврейским законом.

4. Предупредить человека о возможных убытках или обидах

Если вы услышали, что некто собирается нанести вред, убытки или оскорбить кого-то, и вы уверены, что он намерен осуществить свой план, – вы обязаны предупредить об этом предполагаемую жертву. Но прежде, чем сделать это, вам необходимо убедиться, что все пять условий, упомянутых в начале этой главы, выполнены. Кроме этого, вы обязаны осудить человека за его намерения до того, как предупредите кого-либо о его разрушительных планах, если убеждены, что он не прислушается к вашим упрёкам.

5. Когда предупреждение вызывает спор или сопротивление

Если вы услышали, как Реувен сказал, что намерен нанести ущерб или унижить Шимона, вы должны предупредить Шимона об этом лишь в том случае, когда предупреждение может избавить от ссоры между ними. Иными словами, вы должны быть уверены, что Шимон, узнав о планах Реувена, постарается избежать встречи с ним, чтобы не допустить конфликта. С другой стороны, если вы полагаете, что, рассказав Шимону о планах Реувена, вы можете вывести Шимон из себя, и он специально будет искать встречи с Реувеном, чтобы спровоцировать конфликт, вам следует промолчать, ибо ваше предостережение принесёт больше вреда, чем пользы.

В любом случае, всегда необходимо тщательно обдумать ситуацию, прежде чем решить – какой образ действий будет наиболее благоприятным.

6. Рассказать об уже нанесённом ущербе

Необходимо, чтобы все пять вышеназванных причин были соблюдены прежде, чем вы можете рассказать Реувену, о том что Шимон уже причинил ему ущерб, например, украл, испортил имущество и т.п. Кроме того, вы обязаны сами осудить Шимона прежде, чем расскажете об этом Реувену.

Когда Фридман выгуливал своего пса, тот вдруг высвободился из ошейника и забежал в соседний двор. Пока Фридман догонял его, пёс успел сильно повредить соседский цветник. Айзенберг наблюдал происходящее со стороны. Он понимал, что Фридман не знает, что, согласно законам Торы, хозяин отвечает за урон нанесённый принадлежащим ему животным (в данном случае собакой). Айзенберг знал также, что если он скажет об этих законах Фридману, тот с готовностью возместит урон, нанесённый его собакой Зильберу, хозяину цветника. При этом, Айзенберг не должен раскрывать Зильберу имя Фридмана: Айзенбергу следует стать посредником между сторонами, чтобы помочь Зильберу получить возмещение убытков. Если Айзенберг расскажет Зильберу, что это пёс Фридмана нанёс ему урон, Айзенберг будет виновен в нарушении закона *рехилут*, поскольку его рассказ породит излишнюю неприязнь между людьми.

7. Добровольная передача информации

Во всех приведенных примерах (предотвратить сотрудничество, рассказать об ущербе и т.п.) нет принципиальной разницы – попросили ли вас об информации, или вы сами вызвались дать её. Если по еврейским законам разрешено дать человеку необходимые сведения, то вы должны сделать это даже когда вас об этом и не просят. Если же делиться информацией запрещено (т.е., не соблюдены все пять вышеописанных условий), вам следует хранить молчание, даже когда у вас выпытывают информацию.

Все пять описанных выше условий должны быть также соблюдены, если вы хотите рассказать о случившемся третьей стороне, ибо несоблюдение этих условий будет считаться *рехилут* (см. ч.2, гл. 3, п.3).

8. Предостережение против недобросовестного предпринимателя

На вас лежит обязанность предупредить человека, собирающегося заключить сделку с нечестным продавцом или бизнесменом. Это является обязанностью, если существует высокая вероятность, что человека обманут, и особенно, если вам точно известно, что некто собирается обмануть этого человека. Не забудьте: все пять условий, описанных в начале этой главы, должны быть соблюдены, прежде чем вы примете свои меры.

Акива поделился с Лазарем, что собирается купить кожаный дипломат в магазине Когана. Лазарь знает, что очень часто Коган обманывает покупателей, продавая изделия не из кожи а из кожзаменителя. Лазарь обязан предупредить Акиву, чтобы тот был очень осторожен при покупке.

Баум решил, наконец, купить дом, но у него нет опыта в таком деле. Он делится с Азриэлем, что собирается обратиться к Кацу – агенту по продаже недвижимости. Кац однажды смошенничал с Азриэлем, и теперь у Азриэля есть возможность расквитаться с Кацем, чего он долго ждал.

– Не покупай через Каца, – говорит Азриэль, – он попросту ограбит тебя. Не верь ни единому его слову. Он надул меня на тысячи долларов!

Вообще-то, Азриэль потерял на сделке с Кацем не так уж и много. Его преувеличение и желание отомстить превращает его замечание в *рехилут*.

9. Рассказать об обмане после завершения сделки, если от такого сообщения не будет практической пользы

Если сделка была совершена в соответствии с законами Торы, и никакой пользы не будет, если рассказать покупателю, что его обманули, – в таком случае, говорить ему об этом запрещено. Это относится и к случаям, когда покупатель спрашивает вас – совершил ли он выгодную сделку.

В любом случае, когда возникает вопрос в связи с завершением сделки, необходимо посоветоваться со знатоком еврейских законов.

Диаманд купил костюм в магазине у Вайса. Кравиц, хорошо разбирающийся в ценах на одежды, хотел сказать Диаманду, что тот слегка переплатил. Но поскольку Диаманд уже заплатил за покупку и отнёс её домой, а Кравиц знает, что от его комментариев по поводу переплаты не будет никакой пользы, ему следует хранить молчание. Если Диаманд спросит Кравица – каково его мнение о покупке, – тому следует одобрить её.

Но если Кравиц знает, что Диаманд и дальше будет покупать вещи у Вайса, – он обязан предупредить его, чтобы предотвратить материальные потери в будущем.

10. Рассказать об обмане после завершения сделки, если от такого сообщения будет практическая польза

В случае, если обманутый покупатель сумеет расторгнуть сделку согласно законам Торы (например, он переплатил за покупку больше 1/6 истинной стоимости предмета), вы можете сказать ему, что его обманули. Необходимо быть осторожным, так как следует соблюсти следующие условия:

А) Не следует преувеличивать степень обмана.

Б) Необходимо руководствоваться только лишь желанием уберечь покупателя от дальнейших финансовых потерь, а не желанием получить удовольствие от унижения продавца-мошеника. Сюда включаются примеры, когда у покупателя есть право привлечь продавца к раввинатскому суду, но он не сделает этого в силу своего характера. В таком случае, информирование покупателя, что его обманули, породит лишь ненависть последнего к продавцу, но ни принесёт никакой практической пользы. Поэтому, в ситуации, когда покупатель спрашивает ваше мнение – не переплатил ли он, – вам следует ответить, что цена была нормальной.

В) Если вы можете убедить продавца, чтобы он вернул обманутому покупателю деньги, которые тот переплатил, вы обязаны сделать это. В этом случае вы не имеете права говорить покупателю, что его обманули. Вы должны сказать покупателю об этом только тогда, когда другого выхода нет.

Г) Если вы можете дать понять покупателю, что его обманули, не говоря об этом открытым текстом, вам следует использовать этот метод намёка. (Это разрешено делать лишь в случаях, когда от вашего намёка будет практическая польза. В противном случае, даже метод намёка для передачи информации запрещён).

Д) Покупатель не должен рассказывать продавцу, кто объяснил ему, что его обманули, так как это уже относится к передаче сплетни. Если вы, зная покупателя, имеете основания полагать, что он всё же расскажет продавцу, кто сказал ему о переплате, – вы, тем самым, заставляете его согрешить.

И даже если все пять условий будут соблюдены, обманутый покупатель не имеет права судить продавца так, будто тому уже вынесен приговор раввинатского суда. Он не имеет права насильно отнимать у продавца переплаченные ему деньги или отказываться заплатить долг, если покупка была взята в кредит. Ему лишь позволено привлечь продавца к раввинатскому суду. Но если вы знаете, что продавец не собирается поступать в соответствии с законами Торы, – вам запрещено говорить покупателю, что его обманули.

11. Произнести *рехилут*, чтобы избавить себя от подозрений

Если некто подозревает, что вы обманули его, но даёт вам возможность оправдать себя, назвав ему того, кто виновен на самом деле, – вы не имеете права называть имя того человека. Единственное, что вы можете сказать, – что не вы – тот человек, которого нужно обвинять.

Это относится лишь к случаям, когда от указания имени виновного никому не будет никакой практической пользы. Если же спрашивающий хочет узнать имя виновного с практической целью (например, чтобы взыскать с него за понесённый ущерб), вы можете назвать ему имя виновного, если перечисленные выше условия соблюдены. (см. также законы *Лашон haPa*, гл.10, п. 11).

Сара Гольдман увидела детскую кроватку в витрине магазина подержанной мебели. Договорившись с продавцом о цене, она

полезла в сумочку за бумажником и обнаружила, что забыла его дома. Она попросила продавца отложить кроватку и обещала через несколько часов вернуться с деньгами и забрать покупку.

Но ещё до того, как Сара Гольдман вернулась, Роза Берг уговорила продавца продать кроватку ей. Когда Гольдман вернулась и обнаружила, что кроватка продана, она обратилась к продавцу со следующими словами: “Почему вы не подождали моего возвращения? Мы ведь договорились о цене?”

Продавец, желавший как-то смягчить ситуацию, ответил ей: “Я хотел дождаться вашего возвращения, но Роза Берг даже не хотела слушать меня. Она положила деньги на прилавок и уволокла кроватку”.

Продавец виновен в произнесении *рехилут*.

Да, Роза Берг поступила некрасиво, купив то, что уже было обещано кому-то другому, но это не даёт никому право отзываться о ней негативно. Продавец должен был сказать лишь: “Я очень сожалею, но кто-то другой купил эту вещь”, не упоминая при этом имя Розы Берг.

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Что такое пагубное партнёрство

Предыдущая глава была посвящена вопросам, когда разрешено предупредить человека, что его сотрудничество с другим человеком нанесёт ему вред. В этой главе мы поясним – какие типы партнёров считаются нежелательными для сотрудничества.

А) Нечестный партнёр

Если Реувен собирается взять Шимона в компаньоны, а вам известно, что Шимон недобросовестен, когда дело касается чужих денег, – вам следует предупредить Реувена, чтобы он не брал

Шимона себе в напарники. При этом не забудьте: все условия, упомянутые в главе 9, должны быть соблюдены.

Б) Бедный, но честный партнёр

Если Шимон – бедный человек, но зато он порядочен и честен, – вам запрещено говорить Реувену, что Шимон – малоимущий, даже если Реувен считает, что Шимон – состоятельный человек. Нет никаких оснований полагать, что такое сотрудничество может закончиться крахом. Бедность – это всего лишь обстоятельство настоящего времени, а Шимону может улыбнуться счастье.

Более того, имеются основания верить, что такое сотрудничество будет успешным, ибо бедность Шимона может стать залогом успеха их совместного предприятия. Никакое зло не может быть сделано человеку за то, что он совершает богоугодные дела. Наивысшая форма благотворительности – это помочь бедняку стать самодостаточным человеком, то есть освободить его от нужды просить вспомоществование. Поэтому любой, кто берет себе в партнёры бедного человека, даже если он и не знает, насколько тот беден, – исполняет в её самой высшей форме заповедь помочь ближнему и, следовательно, он и его дело будут благословлены.

Несмотря на то, что вам не следует по своей инициативе рассказывать человеку, что его потенциальный партнёр беден, однако, если вас напрямую спросят об этом, вы можете сказать правду тому, кто задал вам это вопрос. Но вам следует перед тем, как ответить, убедиться, что информация, которую вы даёте человеку, правдива. Кроме этого, вы должны быть уверены, что человек, которому вы раскрываете запрашиваемую информацию, не расскажет своему будущему партнёру, что именно вы дали ему эти сведения. В противном случае, вы должны хранить молчание. Тогда предпочтительнее сказать: “Я недостаточно осведомлён, чтобы дать вам какой-либо совет. Я не очень хорошо знаком с его финансовым положением”.

В) Неудачливый партнёр

Если потенциальный партнёр честен, но люди теряли деньги, имея с ним дело раньше, – вы, несомненно, имеете право рассказать об этом, если кто-то спросит о его деловом прошлом. Если же вас об этом не спрашивают, Хафец Хаим не даёт однозначного ответа – следует ли вам рассказывать о человеке по собственной инициативе.

2. После подписания партнёрского соглашения

Даже если соглашение о партнёрстве уже заключено, вы, тем не менее, имеете право предупредить одну из сторон, что его напарник нечестен. Предупреждённый, в свою очередь, обязан проявить осторожность, но, поскольку договор о партнёрстве уже заключён, ему не нельзя расторгнуть соглашение без консультации со знатоками законов Торы. Если же вы знаете, что человек, которого вы хотите предостеречь, расторгнет соглашение вопреки тому, что говорят законы Торы, – вам нельзя предупреждать его.

3. Давать вредные советы

Следует быть очень осторожными и отговаривать Реувена, – чтобы он не заключал партнёрского соглашения с Шимоном, если знаете о Шимоне что-то, что может нанести ущерб Реувену. Это относится и к случаям, когда причиняющие ущерб факторы не настолько пагубны, чтобы самому давать совет, когда вас об этом не просят. Давать человеку вредный совет, преследуя свои собственные интересы, является нарушением запрета на предоставление совета, вводящего в заблуждение.

Предлагая человеку партию для брака, партнёра для бизнеса, сотрудника для найма на работу, – вы должны точно знать, что этот союз будет исключительно в интересах того человека.

4. Негативная информация, связанная со сватовством

Если вам стало известно, что Реуен собирается жениться на девушке, имеющей серьёзный недостаток, неизвестный Реувену, и понимаете, что, зная Реуен о таком недостатке, он никогда не посватался бы к той девушке, – вы должны рассказать ему то, чего он не знает о предмете своего сватовства. Далее мы проясним что следует понимать под серьёзными недостатками.

5. Преувеличение человеческих недостатков

Нам следует быть крайне осторожными при описании человеческих качеств, чтобы не создавать у слушателей впечатления о недостатках, которых у характеризуемых нами людей, нет. Например, если жених – молодой, наивный человек, который не умеет разглядеть хитрость или коварство в людях или же не любит светских разговоров, – запрещено порочить его, описывая как дурачка или посмешище.

6. Серьёзное заболевание

Если известно, что у одного из потенциальных брачных партнёров имеются серьёзные медицинские проблемы, невидимые при общении с ним, – вам разрешается рассказать об этом заболевании другой стороне. Однако сделать это можно только если соблюдены следующие условия:

А) Вы должны абсолютно точно знать, что жених или невеста, о ком пойдёт речь, действительно имеет заболевание. Случаи, когда жених или невеста всего лишь физически слабы по своей природе, не включаются в эту категорию, и информация о таких людях не должна передаваться по инициативе рассказчика.

Б) Следует быть предельно осторожными, чтобы не преувеличить серьёзность заболевания.

В) Вы должны руководствоваться исключительной заботой о человеке, которого хотите предупредить, а не чувством неприязни к другой стороне.

Г) Если вы чувствуете, что молодые поженятся вне зависимости от того, что вы скажете одному из них о другом, – вам следует воздержаться от упоминания болезни. Поскольку никакой пользы от вашего предупреждения всё равно не будет, – оно запрещено.

7. Предупреждение о вероотступнике

Если один из потенциальных партнёров в браке разделяет взгляды вероотступников, вы обязаны поставить об этом в известность другую сторону. Единственным условием является: вам лично должно быть известно, что данный человек придерживается таких взглядов. Если вы всего лишь слышали об этом от третьих лиц, вы всё же можете сказать об этом, но обязаны упомянуть, что слышали об этом от других.

8. Отсутствие глубоких познаний в Торе

Если у потенциального жениха нет достаточно глубоких знаний в Торе, – вам не позволено по своей инициативе давать эту информацию семье невесты, хотя они могут винить только себя самих: они обязаны были выяснить уровень знаний будущего родственника. Факт, что они не сделали этого, свидетельствует о том, что они принимают жениха таким, каков он есть вне зависимости от уровня его знаний.

В случае, когда знаток Торы попросили проэкзаменовать потенциального жениха, знаток обязан сообщить своё истинное мнение, так как обе стороны согласились на эту проверку. Знаток Торы обязан обосновать своё мнение о знаниях жениха и быть осторожным, чтобы не преувеличить отсутствие знаний у потенциального жениха. Если он слишком сгустит краски, – это будет считаться *лашон хара*.

Зять Рабиновича ведёт еженедельный курс законов Устной Торы в местной синагоге. Штерну хотелось бы иметь подобного зятя. Если Штерн спросит совета у своего раввина о конкретном молодом человеке – достаточно ли тот сведущ в Торе, – в этом случае раввин должен сделать заключение – соответствует ли молодой человек требованиям Штерна в знаниях Торы. Если по мнению рабби он соответствует, то рабби должен дать ему положительную оценку, несмотря на то, что критерии самого раввина для понятия осведомлённости в Торе намного выше стандартов Штерна.

9. Сообщение о финансовом мошенничестве

Если вам известно, что будущий тесть, обещавший определённую финансовую поддержку для учёбы жениха, не собирается держать своё слово, вы можете рассказать об этом жениху. Но перед тем, как раскрыть ему эту информацию, необходимо удостовериться, что соблюдены следующие условия:

А) Вы должны точно знать, что будущий тесть действительно намерен нарушить своё обещание жениху. Существует несколько возможностей, чтобы не сомневаться в этом: либо вам известно, что он вообще нечестный человек, либо вы знаете, что он ужасно беден и просто не в состоянии выполнить своё обязательство, либо вы слышали, как он говорил, что не намерен выполнить своё обещание.

Но если у вас нет доказательств, что потенциальный тесть собирается нарушить данное жениху слово, но знаете, что он не является состоятельным человеком, вы не имеете права на этом основании автоматически предполагать, что он не сдержит своего слова.

Б) Вы должны быть уверены, что, если бы жених знал, что его будущий тесть намерен его обмануть, – он бы не согласился на помолвку с его дочерью. Но если вы знаете, что жених не изменит своего отношения к невесте и к помолвке, несмотря на свою осведомлённость об обмане, – вам запрещено рассказывать ему об этом. Как бы то ни было, если эта информация позволит жениху разработать честный план, по которому он сможет получить обещанные ему деньги, – вам разрешено предупредить его.

В) Если же вы знаете, что и жених собирается обмануть тестя, тогда оба обмана упраздняют друг друга, и вы не должны ничего рассказывать жениху о предполагаемом обмане будущего тестя.

10. Сообщение об обмане после того, как помолвка состоялась

Если процесс сватовства завершился, и вам известно, что будущий тесть намерен обмануть жениха в вопросе финансовой поддержки, – вы можете рассказать об этом жениху, если уверены, что он проконсультируется со знатоком Торы прежде, чем предпримет какие-то меры.

Все условия, упомянутые в гл. 9, ч.1 должны быть соблюдены. Кроме этого, вам необходимо удостовериться, что сам жених никоим образом не собирается обмануть своих будущих родственников. И когда жениха проинформировали о мошенничестве, ему лишь позволено обратиться за советом – как защитит себя от этого обмана.

Если у вас имеются основания верить, что жених рассторгнет помолвку, не посоветовавшись с авторитетным знатоком Торы, – вам запрещено сообщать ему эту информацию.

11. Сообщение о болезни жениха или невесты после того, как помолвка состоялась

Вы имеете право проинформировать жениха или невесту, что у будущего супруга имеется внешне незаметное заболевание, даже после того, как помолвка состоялась. Но и в таком случае необходимо, чтобы условия, описанные в гл.9 были соблюдены.

Если вам лично не известно, что кто-то из помолвленных болен, но слышали об этом от других людей, – вы можете рассказать об этом, если только уверены, что тот, кому вы рассказываете, не расторгнет помолвку прежде, чем проконсультируется с авторитетным знатоком Торы и не удостоверится, что соблюдены все условия, описанные в гл.9, ч.1.

12. Сообщение о вероотступнических взглядах после помолвки

Если вам известно, что у одной из сторон, участвующей в помолвке, имеются вероотступнические взгляды, важной заповедью является – проинформировать об этом другую сторону, даже если помолвка уже состоялась. Вероотступничество является основательной причиной для того, чтобы расторгнуть уже состоявшуюся помолвку.

Более того, даже если ваша информация базируется лишь на сведениях из вторых рук, – вы обязаны предупредить ничего не подозревающую сторону. Однако, в этом случае необходимо уточнить, что лично вы не знаете этого достоверно, и что вопрос требует дополнительной проверки.

13. Спросить у авторитетного, влиятельного человека

Очень много вопросов, касающихся сватовства, Хафец Хаим не обсуждает в своей книге. Поэтому, перед тем, как раскрыть какую-либо негативную информацию, относящуюся к помолвке, желательно проконсультироваться с компетентным знатоком Торы.

14. Передача профессиональному свату информации, умаляющей достоинства человека

Если некто организовал встречу между юношей и девушкой с целью сосватать их, – ни один, ни другой не должны рассказывать свату о том, что отрицательного он/а заметил/а в другом во время их встречи. Если один из них не заинтересован в том, чтобы продолжить встречи, ответ, вроде: “Я не думаю, что мы подходим друг другу”, будет вполне достаточным. Если всё же один из них выложит свату негативную информацию о втором, – сват не должен пересказывать полученные сведения другой стороне, ибо это будет расценено как *рехилут*. Подобная форма сплетен и злословия довольно распространена и часто становится причиной длительной неприязни.

Будьте редким экземпляром!

Дефицит чего-либо поднимает ценность этого явления. Порой, очень трудно найти человека, никогда не совершающего проступков. Поэтому тот, кто проявляет осторожность, выбирая слова, разрешенные законом, будет щедро вознаграждён Вс-вышним. (*“Ховат хашимира” – “Маалот хашимира”*).

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

**ИЗБРАННОЕ ИЗ КНИГ ХАФЕЦ ХАИМА
“ШМИРАТ haЛАШОН” И “ХОВАТ haШМИРА”**

Нижеследующие отрывки взяты из работ Хафец Хаима “*Шмират халашон*” и “*Ховат хаимира*” – трудов по этике, относящихся к *лашон хара*.

1. Сильнее меча

“*Смерть и жизнь во власти языка*” (Книга Притчей 18:21).

Язык человека могущественнее меча. Мечом можно убить лишь того, кто находится поблизости; словом же можно убить и того, кто находится далеко. (Арахин 15б).

2. Лашон хара убивает

Лашон хара убивает сразу троих: того, кто произносит его, того, кто слушает и того, о ком говорят (Там же).

3. Ни одно слово не пропадает

Каждое слово человека регистрируется, и в День Расплаты ему напомнят его слова. (см. *Авот* 2:1).

4. Потеря заслуг

Есть множество людей, которые, когда им в день суда покажут книгу их заслуг, обнаружат в ней много не своих добродетелей, и они скажут: “Это не наши заслуги!”. Им объяснят: Они принадлежали человеку, который дурно говорил о вас! И точно так же те, кто дурно говорят о других, обнаружат, что у них пропала часть их добродетелей, и им объяснят: эти заслуги пропали у вас в то время, когда вы плохо говорили о таком-то и таком-то человеке! Подобным же образом некоторые люди найдут в книге своих грехов такие, которых они не совершали. И когда они скажут об этом, им объяснят: грехи эти были записаны на ваш счёт из-за такого-то человека и такого-то, о которых вы дурно говорили (“*Заповеди сердца*” 6:7).

5. Придёте ли вы с пустыми руками?

Человек может преуспеть в бизнесе, но, в конце концов, остаться без гроша. Это возможно, если его расходы превышают доходы. То же относится и к заповедям. Человек может накопить большое количество заслуг за добрые дела и изучение Торы, но останется ни с чем в День Суда, если он привык очернять других.

6. Почему был разрушен Второй Храм?

Второй Храм был разрушен из-за беспричинной ненависти, порождённой *лашон хара* (Йома 9б; Гиттин 57б; Раши).

7. Бедность

Во времена существования Храма человек, произносивший *лашон хара*, поражался проказой. А поскольку проказа согласно *Талмуду* (Недарим 64б) приравнивается к бедности, то в отсутствие у нас Храма человек, произносящий *лашон хара* страдает от бедности. (“*Сефер хаконо*”, “*Тикунай Зохар*”).

8. Осквернение Торы

Слова Торы, произносимые человеком, оскверняются словами *лашон хара*, которые исходят из уст его. (“*Зохар*” – Пекудай).

9. Молитвы, не принимаемые Небесами благосклонно

Вс-вышний не принимает благосклонно молитвы человека, произносящего *лашон хара*. (“*Зохар*” – Мецора).

10. На съедение псам

Человек, слушающий *лашон хара*, заслуживает того, чтобы его бросили на съедение псам. (Псахим 118а).

11. В то же мгновение

Когда человек произносит *лашон хара* о ком-нибудь, в то же самое мгновение его собственные грехи упоминаются на Небесах. (Рав Хаим Витал – “*Шаар хаКдуша*”).

12. Почему не льют дожди?

Рав Шимон бен Пази говорил: “Дожди перестают идти из-за тех, кто произносит *лашон хара*”. (Таанит 7б)

13. Вс-вышний всё слышит

Всякий, кто произносит *лашон хара*, приравнивается к безбожнику (Архин 15б). Наши мудрецы объясняют: человек, произносящий *лашон хара*, всегда надеется на то, что человек, которого он поносит, не услышит и не узнает об этом. Они забывают лишь о том, что Вс-вышний внимает каждому их слову.

14. Хуже, чем убийство

Когда человек произносит *лашон хара*, он не только грешит сам, – он заставляет тех, кто его слушает, тоже совершать грех. Наши мудрецы говорили: “Заставить человека согрешить – хуже, чем убить его. Убийца отнимает у человека жизнь только в этом мире, а тот, кто заставляет грешить другого, отнимает у него жизнь в Мире Грядущем”. (“*Бамидбар Рабба*” 21:4).

15. Проигранные сражения

Во времена царя Ахава еврейский народ побеждал в войнах, несмотря на практикующееся поклонение идолам, потому что они не произносили *лашон хара*. И наоборот, – в последний период царствования короля Шауля евреи не поклонялись идолам, и даже дети прилежно изучали Тору, тем не менее, они проигрывали сражения из-за того, что злословили. (Иерушалми, Пэа 1:1).

16. Превосходить животных или быть ниже их?

Творец создал человека, превосходящим животных, наделив его способностью говорить. Но тот, кто злоупотребляет этим даром, опускается ниже скотины, ибо та не вредит никому своими речами.

17. Цена секунды молчания

За каждую секунду, когда человек молчит, он получит награду, масштабы которой находятся даже за пределами понимания ангелов. (*Мидраш*, цитируемый Виленским Гаоном в “*Игерет хаГра*”).

18. Как спасти душу от преисподней

Сказал Вс-вышний “Если хочешь спастись от преисподней, держись как можно дальше от *лашон хара*”. (*Мидраш Танхума* – Мецора).

19. Принцип мера-за-меру в нашем мире

Тот, кто не произносит *лашон хара* о других людях, получит меру-за-меру, то есть, другие не будут говорить *лашон хара* о нём. (Аризаль).

20. Принцип мера-за-меру в мире грядущем

Тот, кто сдерживает себя и не рассказывает о недостатках окружающих, а старается найти в них достоинства, заслужит такого же отношения к себе в день своего Суда.

21. Возвеличить и освятить дар речи

Тот, кто бережёт язык свой от злословия, освящает дар речи. Его молитвы и слова Торы, благословенные этой заслугой, будут приняты Вс-вышним благосклонно.

22. Отстроить Храм

Будь у нас сегодня возможность отстроить Храм, каждый еврей стремился бы принять в этом посильное участие. Храм был разрушен из-за беспричинной ненависти евреев друг к другу, которая была порождением *лашон хара*, и он вновь будет отстроен, когда грех будет исправлен. У человека, следящего за своей речью, непременно есть доля в восстановлении Храма.

23. Подавление дурного начала

Человек, который усердно изучает законы, касающиеся неупотребления *лашон хара*, удостаивается того, что Вс-вышний помогает ему преодолеть своё стремление к запрещённым разговорам. (То же самое относится и к другим прегрешениям – см. *Бамидбар Рабба*, гл. Насо).

24. Самое слабое звено

В книге “Сефер Хасидим” сказано, что если человек слаб в исполнении какой-то конкретной заповеди, – он, для её выполнения, обязан проявить максимальное усердие. Стремление воздержаться от произнесения *лашон хара* подпадает под эту же категорию.

25. Без прерывания

Если окружающие знают, что тот или иной человек не желает выслушивать злословия, они не станут прерывать его молитвы или учёбу своим злословием. Более того, никто даже не рискнёт рассказывать сплетни в присутствии этого человека, дабы он не указал им на их грех.

26. Избавиться от грехов

Человек, преисполненный решимости не злословить, будет избавлен и от нарушений других законов, отражающих взаимоотношения между людьми. Он не оскорбит, не опозорит, не оклеветает другого и будет держаться подальше от распрей. И, разумеется, он не станет обманывать или присваивать чужое и проявит крайнюю осторожность, чтобы не обидеть человека словом и, тем более, делом.

27. Воздержаться от злословия

Когда стараетесь поменьше говорить и побольше молчать, потому что боитесь произнести недозволенное, вам такое молчание засчитывается как благодеяние. Ибо, если человек старается быть пассивным, чтобы избежать возможного греха, ему это

засчитывается в заслугу, как если бы он совершил благодеяние, требующее активных действий.

28. Даже самые благочестивые

Даже самый благочестивый рано или поздно оступится, если он самым явным образом не возьмёт на себя обязательство следить за своей речью.

29. Подавайте пример

Если человек следит за своими словами, окружающие станут подражать ему, а за это ему также будет воздано.

30. Коллективное решение

Если группа людей примет коллективное решение следить за своими словами, то такая заслуга намного больше, чем если бы один человек пришёл к такому же решению.

31. Высокомерие

Одна из главных причин, почему люди нарушают законы *лашон хара* – это высокомерие. Если человек смотрит на окружающих свысока, ему тогда очень легко смеяться над ними. Более того, заносчивый человек всегда завидует чужому успеху и старается найти недостатки в удачливых людях, чтобы унижить их в глазах окружающих.

32. Гнев

У дурного начала всегда есть простой способ, который может привести даже идеального человека к произнесению *лашон хара* – это гнев. Когда человек рассержен, раздражён, – у него отказывают тормоза. И тогда он начинает говорить, что, мол, не может быть прощения его противникам, и что преследовать и наказывать их – благое дело.

33. Опасность споров

Каждый из нас должен стараться держаться подальше от споров. Кроме присущей спорам опасности такого греха, споры являются источником и многих других прегрешений: беспричинной ненависти, злословия, сплетен, гнева, оскорблений, унижающих человеческое достоинство слов, мести, недоброжелательности, проклятий и осквернения Имени Вс-вышнего.

34. Немедленно уйдите!

Если человек оказался втянутым в спор, ему следует немедленно прекратить его и уйти. Некоторым это может показаться постыдным – ретироваться посреди спора. Но им следует тогда вспомнить слова наших мудрецов (Эйдуйот 5:6): “Лучше человеку на всю жизнь прослыть глупцом в глазах другого человека, чем на одно мгновение оказаться безнравственным в глазах Вс-вышнего”.

35. Сыновья Кораха

Не следует участвовать в распрях даже если в спор вовлечены ваши родители. Именно благодаря тому, что сыновья Кораха отказались

стать на сторону своего отца против нашего учителя Моше, они избежали наказания, которому подвергся Корах.

36. Прекратить распри

Остановить ссору – большое благодеяние. И даже если вы предприняли множество попыток, и усилия оказались безуспешными, – не следует отчаиваться. Всегда есть вероятность, что в следующий раз вы добьётесь успеха.

37. Кто желает совершить самоубийство?

Никто не хочет укорачивать себе жизнь. Тем не менее, люди убивают бесценное время в пустых разговорах. Один только час, потерянный ежедневно, превращается в более, чем 350 часов, потерянных за год. Существует выражение: “Никакая потеря не велика настолько, насколько велика потеря времени”. Потерянные деньги можно найти или заработать вновь. Потерянное же время – потеряно навеки. Тот, кто бережёт свою речь от злословия, сведёт к минимуму время бесплодных разговоров, щедро посвящая время изучению Торы.

38. Совет царя Давида

Некоторым кажется, что, поскольку так много людей неаккуратны в своих речах, то почему тогда им самим необходимо отличаться от остальных? Они должны рассуждать следующим образом: Если целый город будет поражён ужасной эпидемией, – разве откажется кто-либо из заболевших от врачебной помощи только потому, что другие от неё отказались?

Царь Давид дал рецепт для вечной жизни: “*Пусть тот, кто стремится к долголетию...удержит язык свой от злословия и уста свои – от лживых речей*”. (Псалмы, 34:13-14).

Нет оправдания для того, чтобы не следовать этим советам.

39. Королевская стража

Человек, назначенный самим королём охранять царскую казну, будет делать это с максимальным рвением. А если грабителям уже удалось однажды присвоить часть королевских сокровищ, стражник тем более усилит свою бдительность, чтобы предотвратить последующие кражи. Мы с вами находимся в подобной же ситуации. Слишком часто мы произносили в прошлом *лашон хара*, и сейчас нам следует обязать себя более строго относиться к своим словам, чтобы избежать повторения прошлых ошибок.

40. Злословие о целителе

Представьте себе ситуацию: человек потерял способность говорить, и после долгих поисков нашёл, наконец, врача, сумевшего исцелить его. Хватит ли после этого у выздоровевшего человека наглости использовать свой, вновь обретённый дар речи, чтобы поносить вылечившего его врача? Разумеется, нет! У нас с вами похожая ситуация – Вс-вышний одарил нас способностью говорить. Так давайте же не будем использовать этот дар против Его воли.

41. Немедленно прекратите!

Если во время еды сказать богобоязненному человеку, что пища, которую он ест – некашерна, он тут же выплюнет её. Нам следует поступать аналогичным образом касательно нашей речи: почувствовав, что мы скатываемся в произнесение *лашон хара*, следует немедленно прекратить разговор!

42. Вс-вышний помогает тому, кто помогает себе сам

Молитва “Восемнадцать благословений” завершается стихом, в котором есть такие слова: “Г-споди, убереги язык мой от злословия...” Если человек не приложит собственных усилий и не станет следить за своей речью, – как тогда он может ожидать, что Вс-вышний поможет ему?

43. Любой в состоянии сделать это

Некоторые полагают, что обычный человек не в состоянии воздержаться от произнесения или выслушивания слов, содержащих *лашон хара*. Поэтому им кажется, что любое усилие, чтобы проявить осторожность, будет тщетным, и они отказываются от попыток исправить себя. Это большая ошибка. Тот факт, что Вс-вышний дал нам эту заповедь в своей Торе, доказывает, что любой человек способен уберечь свой язык от *лашон хара*, если только приложит к этому свои искренние старания.

44. Не берите с них пример!

Даже если вы видите, как некоторые уважаемые люди не очень осторожны в своих речах, – не следуйте их примеру. Но, тем не менее, старайтесь судить о них благосклонно: постарайтесь предположить, что они не осведомлены о серьёзных последствиях от произнесения *лашон хара*.

45. Настоящая любовь

Умение следить за своими словами зависит от того, как вы исполняете заповедь любить ближнего своего. Если вы по-настоящему любите человека, вы никогда не произнесёте *лашон хара* в его адрес.

46. Отвечать придётся вам

Если злое начало человека завлекает его в разговоры с теми, кто не следит за своей речью, он должен сказать себе: “Разве недостаточно того, что мне придётся отвечать за свои собственные грехи. Почему мне нужно страдать ещё и за чужие?”.

47. В равном положении

Крайне важно понимать, что заповеди, относящиеся к речи, так же важны, как и все другие заповеди. Если вам захочется навести тень на человека только потому, что сердитесь на него, подумайте: “А не добавит ли мне это дурной репутации?”. В *Талмуде* (Архин 15а) говорится, что злословие в чей-либо адрес является тяжёлым грехом.

48. Кому следует промолчать

Молчание полезно мудрому человеку. И тем более оно полезно глупцу (Псахим 99а).

49. Нет ничего лучше

Рав Шимон говорил “Я рос среди мудрецов все дни мои, и лучшее, что я нашёл для себя – молчание” (*Пирке Авот* 1:17).

50. Только одни уста

Человек был создан с двумя глазами, двумя ушами, двумя ноздрями. И только с одним ртом. Это учит нас тому, насколько важно молчание. (см. Иерушалми, Брахот 1:2).

51. Поддержать человека

И хоть похвально и достойно одобрения разговаривать как можно меньше, но если вы встречаете человека удручённого, то ободрить, поднять его дух, заговорив с ним и подержав его, является очень добрым делом.

52. Для чего учиться?

Человек может сказать себе: “Зачем мне напрягаться и заставлять себя, изучая все эти законы, касающиеся *лашон хара*? Я могу научиться этому просто если буду больше молчать”. Это ошибка. Во многих случаях просто необходимо сообщить информацию, которая в других обстоятельствах считалась бы как *лашон хара*. Только будучи хорошо осведомлёнными в деталях этих законов мы сумеем определить правильную линию поведения в любых обстоятельствах.

53. Знания предохраняют от ошибок

Очень важно изучать то, что говорили наши мудрецы о важности законов *лашон хара*. Однако, одного только изучения недостаточно. Даже если человек осознаёт серьёзность воздержания от *лашон хара*, он всё равно будет часто ошибаться, если не знаком с этими законами, ибо слишком часто будет он опираться на неверные выводы о своём злословии, если как следует не изучит эти законы.

54. Сбор драгоценностей

Изучать законы *лашон хара* стоит уже хотя бы потому, что это поможет вам воздержаться от злословия всего лишь на короткий период времени. Если бы, скажем, вам была дана возможность взять из сокровищницы золото и украшения, вы бы, наверное, пришли в восторг от этого, хоть и смогли бы унести оттуда лишь малую толику. Таким же должно быть и ваше отношение к собственной речи, ибо награда за выполнение этой заповеди колоссальна. В повседневной жизни, тем не менее, если вы будете преисполнены решимости полностью, а не на короткий период времени отказаться от злословия, – вы сумеете добиться успеха.

55. Неустанное повторение

Большинство людей виновны в произнесении *лашон хара* из-за того, что не обладают верной информацией – что же именно представляет собой злословие. Это можно исправить только изучением деталей законов, особенно законов *лашон хара*, изложенных в главах 4 и 5. Если вы будете постоянно повторять эти

законы, то станете более чувствительны к тому, что произносят ваши уста и сумеете избежать злословия.

56. Ежедневное изучение

Каждый человек должен выделить конкретное время для ежедневного изучения законов *лашон хара* и постоянно следить за своей речью.

57. Нужна ли вам помощь?

Распространение знаний о законах *лашон хара* поможет вам самим следить за собственной речью.

58. Воодушевлять окружающих

Тот, кто использовал собственную речь, чтобы своим злословием вводить в грех окружающих, заставляя их выслушивать *лашон хара*, должен теперь использовать способность говорить, чтобы воодушевить людей в изучении Торы и исполнении заповедей.

59. Обратить внимание людей

Награда тем, кто содействуют людям, чтобы они следили за своей речью, очень велика. Многие не относятся серьезно к отказу от *лашон хара* потому лишь, что у них отсутствуют знания об этих законах. Но они бы с готовностью прислушались к тем, кто обратит их внимание на пути и способы выполнения этой заповеди.

60. Предварительные условия для наставлений и предостережений

Тот, кто сам произносит *лашон хара*, не может указывать другим, когда те нарушают закон. И наоборот – если человек следит за своей речью, он может наставлять и других поступать таким же образом.

61. Не следует отчаиваться

Если вы прежде не очень-то следили за своей речью – не огорчайтесь – признайте свою неправоту и попробуйте следить за своими словами.

62. Научитесь сначала следить за своей речью

Когда в Йом Киппур Первосвященник входил в Свята Святых Храма, он в первую очередь воскуривал благовония, и лишь после этого приступал к другим частям службы. Из этого мы делаем вывод: *Талмуд* (Йома 44а) утверждает, что этими благовониями искупался грех злословия. Если мы хотим исправить себя и раскаяться, то в первую очередь обязаны исправить свою речь.

63. Лечебное средство

Какое лекарство существует для любителей злословить? Если он занимается изучением Торы – пусть продолжает эту учёбу. Если же он занимается чем-то иным – ему следует вести себя скромно. (Архин 15б).

64. Итоги за неделю

Каждому следует вести подсчёт и в конце каждой недели подводить в специальной тетради итоги своих разговоров. Если вся неделя прошла без единого случая злословия, – следует радостно отметить это в своих записях. Следует также возблагодарить Вс-вышнего за Его помощь и попросить, чтобы и в будущем Он не оставлял нас Своими заботами.

65. Рекомендация Торы

Тора даёт нам следующий совет, как оберегать свою речь: “Помни, что сделал Б-г Вс-сильный твой Мирьям в дороге, когда выходили вы из Египта”. (*Дварим* 24:9). Мирьям злословила о Моше и была за это строго наказана. Вспоминая о том наказании, мы должны осознавать всю тяжесть греха *лашон хара*.

Не следует удивляться тому, что человек повторяет эти слова (многие произносят их ежедневно в конце молитвы), а затем, сразу же после этого произносят *лашон хара*. Простое повторение стиха не приносит человеку никакой пользы. Следует серьёзно обдумать то, что произносишь, и только тогда воспоминание о наказании Мирьям может повлиять и изменить поведение человека. Излишне говорить, что нам следует быть хорошо осведомлёнными в законах *лашон хара*.

66. Большая ответственность

Ответственность знатока Торы в отношении своей речи намного больше, чем у человека в Торе несведущего. Если знаток небрежен в своих речах, окружающие станут подражать ему, а это уже *Хилуль хаШем* – осквернение Имени Вс-вышнего.

67. Упование на Вс-вышнего уменьшает злословие

Укрепление в человеке качества *битахон* – упования на Вс-вышнего уменьшает вероятность произнесения *лашон хара*. Когда человеку кажется, что некто является причиной его материальных потерь или потери его репутации, ему трудно удержаться и не сказать что-то негативное в адрес обидчика. Но осознание того, что финансовое положение и почёт зависят от Вс-вышнего, избавит от такого желания.

68. Молчание – знак одобрения

Если человек, находящийся среди злословящих, и понимающий, что эти люди проигнорируют его упрёки, промолчит, – он заслуживает наказания. Ибо те, кто злословил в его присутствии, сочтут его молчание как знак одобрения и поддержки. Услышав злословие, человек обязан встать на защиту того, кто стал жертвой *лашон хара*. Но поскольку крайне тяжело постоянно наставлять и увещевать других, человеку следует немедленно покинуть это общество грешников. (“*Шаарей Тиува*”, 197).

69. Выбирайте себе достойное окружение

Поскольку, к сожалению, грех злословия распространён повсеместно, вам не следует находиться в обществе людей, если только вам доподлинно не известно, что эти люди осторожны в своих речах.

70. Воздержанность в речах

Если человек решил воздержаться от пищи и поститься в знак раскаяния за совершённый проступок, тогда предпочтительнее в знак раскаяния воздержаться от разговоров. Этот способ раскаяния лучше и для тела и для души. (*Рош Хагива; Игерет haГра*).

71. Не проявлять интереса

Следует выработать в себе привычку не совать нос в дела, которые вас самого не касаются. Это является делом первостепенной важности для тех, кто хочет научиться следить за своей речью.

72. Не принимайте близко к сердцу!

Не распаяйтесь, услышав, что кто-то поступил вопреки вашим ожиданиям. Такого рода возбуждение может привести к неподобающим речам. Более того, очень часто вы, в конечном итоге, обнаружите, что дело выглядело совсем не так, как вам это представилось поначалу.

73. Не обсуждайте других людей

Тот, кто считает для себя невозможным промолчать, должен придерживаться железного принципа: ни при каких обстоятельствах не обсуждать других людей!

74. Даже своей второй половине

Обязанность следить за своей речью относится и к тем случаям, когда вы говорите с мужем/женой в своём доме, вдали от других людей.

75. А понравится ли это вам?

Прежде, чем злословить в чей-то адрес, подумайте: а как бы отреагировали вы, если бы подобное сказали о вас самих?

76. Насколько вы уверены?

Запомните общее правило: До тех пор, пока вы не прояснили для себя вне всякого сомнения, что слова, которые вы хотите произнести, не являются злословием, – считайте их *лашон хара*.

ОБЫЧНЫЕ ОПРАВДАНИЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРОИЗНЕСТИ ЛАШОН haРА

Нижеследующие оправдания для того, чтобы произнести *лашон хара* не являются вескими обоснованиями. Читателям полезно ознакомиться со списком таких оправданий:

1. Но ведь это правда!

2. Я не сказал/а о нём ничего плохого. (В то время, как вы намекнули на его проступок).
3. Да я сам/а так поступаю!
4. Все и так знают об этом.
5. Я бы сказал/а это даже если бы тот человек стоял здесь рядом.
6. Да я же просто пошутил/а!
7. Он/а ведь всё равно никогда об этом не узнает.
8. Я бы не возражал, если бы кто-то сказал обо мне то же самое.
9. Да ведь мы же с ним друзья, так что он не будет против.

Глоссарий

Баал Тшува: человек, вернувшийся к соблюдению Законов Торы
Бейт Дин – еврейский религиозный суд, при рассмотрении дел руководствующийся еврейским религиозным правом
Бе-мидбар - Числа – четвёртая книга Пятикнижия
Битахон – Упование на Вс-вышнего
Б'рейшит – Бытие – Первая книга Пятикнижия

Ваикра – Левит – Третья книга Пятикнижия
Галаха – Традиционное иудейское право, совокупность законов и установлений иудаизма, регламентирующих религиозную, семейную и общественную жизнь верующих евреев
Галахический авторитет: Знаток Торы, являющийся экспертом в еврейском законодательстве
Дерех ерец – Приличное поведение или манеры
Дварим – Второзаконие – Пятая книга Пятикнижия
Ихус – Хорошая родословная
Иешива: Учебное заведение, где изучают Тору
Йом Киппур – День поста, покаяния и отпущения грехов. Самый важный из еврейских праздников
Кидуш haШем – Термин, ассоциирующийся с мученичеством или строгой целостностью в отстаивании принципов Торы, прославление Имени Вс-вышнего
Лашон хара – Злослычие; сведения, унижающие или наносящие вред кому-нибудь
Лашон Тов – Хороший отзыв о людях
Мазал Тов – Пожелание удачи людям
Мицва – Предписание Библии или Раввинов; относится также к добрым или благотворительным поступкам
Мицвот – Множественное число от *мицва*
Мишлей – Книга Притчей
Моцей Шаббат: Вечер после окончания субботы
Муссар – Моральное и этическое учение
Нахас – Чувство удовлетворённости
Онайт дварим – Причинение людям огорчений с помощью слов
Пирке Авот – Поучения Отцов о морали
Реббе – Учитель Торы
Рехилут – Рассказать кому-то о том, что некто говорил что-то против него
Сефер – Книга (ивр.)
Сэйхл – ум, разум
Симха – Радостный, весёлый праздничный повод
Талмуд – Полный свод Устных Законов
ТАНАХ – Вся Библия в целом
Тиува – Раскаяние
Хесед – Доброта, любезность во всех формах
Хилул haШем – Осквернение Имени Вс-вышнего
Хошен Мишпат: Раздел Кода еврейских законов, занимающийся денежными вопросами
Хуцпа – Наглость
Цадик – Праведник, добродетельный человек
Шлимазл – Неуклюжий, нескладный человек, страдающий от многих напастей и неудач
Шмот – Исход – Вторая книга Пятикнижия
Шулхан Арух – Авторитетный свод Еврейских Законов

