

Panyiné dr. Ábrahám Zita: A bántó beszéd 3.

A beszéd legfontosabb képességek egyike az emberben. E nélkül nehezebben tudnánk kommunikálni. A zsidóság egyik mozgatórugója, célja, hogy az emberekben lévő potenciált beteljesítsük. Ezen háromféleképpen lehet dolgozni:

- ▲ Segítséget kérünk az Ö-valótól imáinkban a fejlődéshez
- ▲ Tanulunk a témáról, hogy minél jobban megértsük a beszéd szabályait és jelentőségét
- ▲ Gyakoroljuk a jó szokásokat, és gyakoroljuk elhagyni a rosszakat

A beszédnél az egyik ilyen gyakorlat, hogy a túlzó kifejezéseket (mindig, soha) csökkentjük, vagy szüntessük meg teljesen.

Az emberek elképzeléseiben lévő káosz okozza a bántó beszéd nagy részét. Az elképzeléseinket kell kitisztítani és a beszédünk is változni fog. Néhány tisztázandó kérdéskör:

MÁSOK ELFOGADÁSÁNAK JELENTŐSÉGE

Ha az ember képes elfogadni a másikat, tudatosítjuk magunkban, hogy mindenki egyformán értékes, hiszen az **Ö-való a saját képére teremtett minden embert.**- sok bántó beszédetől kímélhetjük meg magunkat. Nem tudhatjuk, hogy kiben milyen potenciál rejtőzik. Gondolhatod úgy, hogy benned több a potenciál, mint X-ben, de ha nem használod ki teljesen, akkor te lejjebb maradsz. Akit lenéztél a gyengébb képességei miatt, ő jobban kihasználta spirituális értelemben a képességeit, ezért bizony magasabbra juthat a személyiségének fejlődésében.

Könnyebb elfogadnunk valakit, ha a benne levő potenciálra figyelünk, mint ha a benne rejtőző rosszat, hiányosságait figyelem. Az elfogadás az alapja annak, hogy másokat motiválni tudjunk jó dolgokra és minél jobban elfogadok valakit, annál kevésbé fogom kritizálni.

Példaként ott van Rabbi Jochánán és Rész Lakis története:

Rabbi Jochánán úszkált a Jordánban, amikor arra járt Rész Lakis, aki rabló főnök volt. Meglátta Rabbi Jochánánt, és megbabonázta a szépsége. Nagy erővel odaúszott Rabbi Jochánánhoz. Amikor közelebb ért, Rabbi Jochánán ezt mondta neki: amilyen erővel úsztál ide, olyan erőt fektethetnél a Tóratanulásba, akkor nagy rabbi lehetnél. Rész Lakis erre azt mondta, hogy olyan szép vagy, mint egy nő. Rabbi Jochánán erre alkut ajánlott, hogy ha elkezd Rész Lakis Tórát tanulni MOST azonnal, akkor feleségül adja neki a nálánál is szebb hűgát.

Rész Lakis belement az alkuba. Rabbi Jochánán meglátta a Rész Lakisban rejlő potenciált, és arra is rájött, mivel tudja őt motiválni a tanulásra. Nem a rablóvezért látta benne, hanem a leendő nagy tóratudóst. Ez nehéz, de egyáltalán nem lehetetlen.

Meg kell tanulnunk jót feltételezni másokról. Ez Magyarországon nagyon nehéz, külföldön több jó példával találkozhatunk.

ARROGANCIA vs SZERÉNYSÉG

Szeretetről és tiszteletről nem beszélhetünk, ha valakit azért fogadunk el, mert mindent megcsinál nekünk. Ez inkább kihasználás.

Minden emberben van arrogancia, bennünk is, de nem mindegy, milyen nagyságban. Minél inkább arrogáns valaki, annál inkább várja el a többiektől, hogy megtegyék, amit ő akar. Neki nem fontosak a másik érzelmei, ideje, elvei, ezért nem is tiszteli azt. Ő dominálni akar, és akár félelmet is vált ki másokból. Ő nem érzékeli, hogy valami baj van vele.

Az arroganciát le lehet küzdeni. El kell helyeznünk magunkat a világban, vegyük észre mások igényeit, hogy nekik mi a fontos. Viszonozzuk azokat az elvárásokat, amiket magunknak akarunk (várjuk meg, hallgassuk meg, vagy vegyük észre ha valami baja van, pl. fázik).

Az arrogancia mélyén az rejlik, hogy többnek és jobbnak tartod magad, úgy hiszed, hogy a te idő fontosabb, mint a másiké, a te kényelmed fontosabb, a Te véleményed döntőbb stb...De a valóságban ez nem így van. Ezt minél inkább belátod, annál inkább le tudod győzni az arroganciádat.

Sokan, akik pozícióban vannak, és a munkájuktól függenek emberek (orvosok, tanárok, katonák) úgy érzik, hogy nekik dominálni kell, hiszen hivatásuk fontos, ezért a körülöttük dolgozókat meg is félemlítik. A domináns ember valójában tiszteletet és elismerést szeretne, amit látszólag meg is kap. De csak látszólag, mert valójában félnek tőle. Igazi tiszteletet bölcsességgel és mások tisztelete által nyerhet az embert.

I-tent lehet félelemből (mert félünk, hogy megbüntet minket) és szeretetből szolgálni. Hasonlóan tiszteletet mutathat valaki iránt a többiek félelemből, vagy szeretetből.

Az Arrogáns ellentéte a szerény. Mózes volt a legszerényebb ember. S attól, mert nem volt arrogáns, még nem volt „*tutyimutyi*”. Ő a cselekedetei után azon gondolkodott, hogy vajon hogyan tudta volna még jobban teljesíteni az Ő-való kéréseit, mivel tudná még jobban szolgálni a népet.

Gondoljunk egy kicsit a gyerekekre. Az egyéves gyerek már tud rombolni. Hiszen az egyszerű, de építeni már csak később, két évesen kezd el. Az igazán szép várakat három éves kortól kezdi építeni. Rombolni mindenki tud, építeni nem. Arrogáns ember kritikával egy perc alatt lerombolhatja mások önértékét, de csak egy bölcs ember tudja hosszú munkával azt felépíteni.

Az arrogáns ember, aki bántó dolgokat mond, valójában azért mondja, mert neki hiányzik valami. Gyakran a kritikussága háttérben emberi bizonytalanság és kisebbségi komplexusok állnak.

Van egy héber mondás: Ha valakire mutatunk egy ujjal, a maradék négyel/kilencel magunkra mutatunk. Gyakran azért kritizálunk valakit, amit magunkban sem szeretünk.

Pirké Ávot kérdezi: ***Ki az erős?*** Válasza: ***Aki maga felett tud fegyelmet gyakorolni.*** Sokkal nehezebb magunkat kontrolálni. Ezen kell dolgozni.

Figyeld magad, hogy mennyire vagy arrogáns, próbálsz e másokon dominálni. Figyelj másokat is, mint jó vagy rossz mintát és próbálj minél kevésbé arrogánssá válni.

A HARAG

Bölcsseink szerint „***A harag ellopja az ember bölcsességét.***” Egész életen át gyűjtött élettapasztalat illan el és válunk hisztis kisgyermekké, amikor haragunkban beszélünk. Ezért mondunk haragunkban bántó dolgokat. DE: A haragunk nem jogosít fel, hogy bántó dolgokat mondjunk a másoknak. Hiszen bármennyire is megbántuk a kimondott szavakat, a másokban valahol mélyen megmarad, még ha meg is bocsátott. A harag hatása alatt elmondott szavakat, tetteket nem lehet semmissé tenni.

Kontrollálnunk kell magunkat. Ez is gyakorlat kérdése. Például ha idegesek is vagyunk, és valakivel beszélgettünk, akkor inkább kérjünk elnézést, és menjünk ki a mosdóba, pihenjünk egy kicsit, és ha nyugodtabbak vagyunk, akkor folytathatjuk a beszélgetést nyugodtan. De mi van, ha ez telefon beszélgetésnél van? Akkor inkább kérjünk elnézést és szakítsuk meg a beszélgetést. Később mikor visszahívunk/hívjuk már nyugodtabban leszünk.

Vannak helyzetek, amikor minden okunk meg van arra, hogy idegesek legyünk, de ez nem ad jogot arra, hogy bántó szavakat mondjunk. Aki ilyenkor önfegyelmet tud gyakorolni az nagy tiszteletet vált ki az emberekből.

Nagy cheszed, és így micva, ha meg tudod nyugtatni a másikat. Különösen a férjednél, feleségednél lehet nagyon fontos, illetve a családotnál, hogy ennek technikáját elsajátítsd.

Ha ideges a másik, nagyon óvatosan kell beszélni vele, nehogy olyat mondjon ő, amit maga is megbán. Ha nem tudod megnyugtatni, inkább hallgass, nehogy olajt önts a tűzre.

A bántó beszéd tórai tilalom. A végső megítélésnél nem csak az elért célt fogják nézni, hanem az, hogy a célt hogyan értük el. Igenis számba veszik, hogy közben hány embert bántottál meg.

Panyiné dr. Ábrahám Zita: A bántó beszéd 3.