ხუთი რამ, **რასაც ავლენს კარგი მსმენელი**

ნამდვილი მოსმენა დაგეხმარებათ იმის დადგენაში, როგორ უპასუხოთ სხვების სულიერ და მიწიერ მოთხოვნილებებს მსგავსად მხნელისა.

უხუცესმა ჯეფრი რ. ჰოლანდმა თორმეტ მოციქულთა ქვორუმიდან თქვა: "ალბათ საუბარზე უფრო მნიშვნელოვანი მოსმენაა. . . . თუ სიყვარულით ვუსმენთ ადამიანს, არ დაგვჭირდება ფიქრი იმაზე, რა ვთქვათ. ეს თავად გაზდება ცხადი - სულიწმინდის მეშვეობით".[1]

მოსმენა არის ისეთი უნარი, რომლის ათვისებაც შესაძლებელია. მოსმენა გამოხატავს ჩვენს სიყვარულს სხვების მიმართ, გვეხმარება უფრო მყარი ურთიერთობების დამყარებაში და იწვევს სულიწმინდას, დაგვლოცოს ამოცნობის ნიჭით, რათა გავიგოთ სხვების საჭიროებები.[2] აი ხუთი ხერხი, რომლითაც შეგვიძლია, გავაუმჯობესოთ მოსმენის უნარი.

1. მიეცით დრო

მრავალ ადამიანს სჭირდება დრო იმისთვის, რომ აზრები მოიკრიბოს. მიეცით ადამიანს დრო, დაფიქრდეს, სანამ რამეს იტყვის და მას შემდეგაც, რაც იტყვის (იხ. იაკობი 1:19). როცა ადამიანი აღარ საუბრობს ეს არ ნიშნავს იმას, რომ მან ყველაფერი თქვა, რაც უნდოდა. ნუ გეშინიათ სიჩუმის (იხ. იობი 2:11 -3:1 და ალმა 18:14-16).

2. ყურადღებით მოუსმინეთ

ჩვენ ვფიქრობთ გაცილებით უფრო სწრაფად, ვიდრე სხვები საუბრობენ. გაუძელით ცდუნებას, გამოიტანოთ დასკვნა ან წინასწარ მოიფიქროთ, რა უნდა თქვათ, როცა ადამიანი დაასრულებს საუბარს (იხ. იგავები 18:13). ამის ნაცვლად მოუსმინეთ იმ განზრახვით, რომ გაიგოთ. ასე შეძლებთ უკეთ უპასუხოთ პიროვნებას, რადგან პასუხი უფრო გააზრებული იქნება.

3. გაარკვიეთ

ნუ შეგეშინდებათ კითხვების დასმა, რათა უკეთ გაიგოთ ნათქვამი (იხ. მარკოზი 9:32). გარკვეულობა ამცირებს გაუგებრობას და გამოხატავს ნათქვამის მიმართ თქვენს ინტერესს.

4. დაფიქრდით

მოახდინეთ მოსმენილის პარაფრაზი; გადმოეცით სიტყვიერად, როგორ გრძნობთ ადამიანის მდგომარეობას. ეს ეხმარება ადამიანს იმის დანახვაში, გაუგეთ მას თუ არა და აძლევს მას საშუალებას, უკეთ გაგარკვიოთ ნათქვამში.

5. იპოვეთ შეხების წერტილები

შეიძლება ყველაფერს, რაც ითქვა, არ დაეთანხმოთ, მაგრამ დაეთანხმეთ იმას, რასაც საკუთარი გრძნობების დამახინჯების გარეშე შეგიძლიათ დაეთანხმოთ. როცა ადამიანს ეთანხმებით, თქვენ ამით ამცირებთ მღელვარებას და თავის დაცვის სურვილს (იხ. მათე 5:25).

პრეზიდენტი რასელ მ. ნელსონი გვასწავლის, რომ უნდა „ვისწავლოთ მოსმენა და მოსმენით ვისწავლოთ ერთმანეთისგან“.[3] როცა უსმენთ იმის სურვილით, რომ სხვების შესახებ რაიმე მეიტყოთ, თქვენ უკეთ შეიცნობთ მათ საჭიროებებს და გაიგებთ კარნახს იმის შესახებ, როგორ იხრუნოთ თქვენს ირგვლივ მყოფ ადამიანებზე მხსნელის მსგავსად.

მოსმენა სიყვარულია

უხუცეს ჰოლანდის მიერ გაზიარებული ამბავი გვიჩვენებს მოსმენის ძალას:

„ჩემმა მეგობარმა თოროი რასელმა ნელ-ნელა გამოიყვანა თავისი სატვირთო მანქანა ავტოფარეხიდან. მან იგრძნო, რომ უკანა საბურავით რაღაცას გადაუარა. . . . იგი მანქანიდან გადმოვიდა და დაინახა თავისი უმვირფასესი ცხრა წლის შვილი, ოსტინი, რომელიც პირქვე იწვა. . . . ოსტინი უკვე აღარ იყო ცოცხალი.

„თოროი ვერც იძინებდა, ვერც სიმშვიდეს პოულობდა, იგი ვერ მშვიდდებოდა. . . . მაგრამ მას ტანჯვის ნაპრალი . . . ჯონ მანინგმა შეუვსო. . . .

„სიმართლე რომ გითხრათ, არ ვიცი, რის გამო მოვიდნენ მაშინ ჯონი და მისი მეწყვილე რასელებთან. . . . მაგრამ ერთი რამ ვიცი ზუსტად: გასულ წელს, გაზაფხულზე, ძმა მანინგმა თოროი რასელი ფეხზე დააყენა იმ ტრაგედიის შემდეგ ისე, თითქოს მან თავად პატარა ოსტინი წამოაყენა. ჯონი მოიქცა ისე, როგორც სახარების ძმას ევალებოდა - მან უბრალოდ თავის თავზე აიღო თოროი რასელზე ზრუნვა. მან ასე დაიწყო: ‘თოროი, ოსტინს უნდა, რომ ცხოვრებას დაუბრუნდე - კალათბურთის მოედნის სიარულზე ჩათვლით, ასე რომ, ყოველ დილით დილის 5:15 მოგაკითხავ. მზად იყავი. . . .’

„მე არ მინდოდა წასვლა, - მოგვიანებით მითხრა თოროიმ, - რადგან ყოველთვის ოსტინი მიმყავდა. . . . მაგრამ ჯონმა ძალა დამატანა, ასე რომ წავედი. იმ პირველი დღის შემდეგ ჩვენ ვსაუბრობდით - თუმცა მე ვსუბრობდი, ჯონი კი მისმენდა. . . . თავიდან ძნელი იყო, მაგრამ დროთა განმავლობაში მივხვდი, რომ ჯონ მანინგის სახით მე საკუთარი ძალა ვიგრძენი. მას ვუყვარდი და მისმენდა, მანამ, სანამ ჩემს ცხოვრებაში ისევ არ ამოვიდა მზე“.[4]

შენიშვნები

1. Jeffrey R. Holland, "Witnesses unto Me," *Liahona*, July 2001, 16.
2. იხ. დეკიდ ა. ბედნარიin "Panel Discussion" (worldwide leadership training meeting, Nov. 2010), broadcasts.lds.org.
3. რასელ მ. ნელსონი, "შესწავლა," "Listen to Learn," *Ensign*, May 1991, 23.
4. ჯეფრი რ.ჰოლანდი ""Emissaries to the Church," *Liahona*, 2016 წ. ნოემბერი, გვ. 62.

მხსნელის მსგავსად მზრუნველობა

როცა იესო იერიქონს ტოვებდა, მას ორმა ბრმამ შესძახა: „შეგვიწყალე ჩვენ, უფალო. . . .

„იესო შეჩერდა, დაუძახა მათ და უთხრა: რა გინდათ, რომ გაგიკეთოთ?

„უთხრეს მას:თვალები რომ აგვიხილო, უფალო.

„შეებრალა იესოს ისინი და შეეხო მათ თვალებს. მყისვე აეხილათ და გაჰყვნენ მას“ (მათე 20:30, 32-34).

რა შეგვიძლია ვისწავლოთ მხსნელის მოსმენის უნარისგან?

მოქმედებისკენ მოწვევა

დაფიქრდით, როგორ გამოიყენებთ ამ პრინციპებს მზრუნველობისას. ჰკითხეთ მათ, ვისზეც ზრუნავთ, რა სჭრდებათ. მოუსმინეთ მათ პასუხს და სულიწმინდის კარნახს. იმიოქმედეთ იმის მიხედვით, რასაც გაიგონებთ.

მზრუნველობის პრინციპები უნდა გვეხმარებოდეს, ვისწავლოთ ერთმანეთზე ზრუნვა და ეს არ უნდა მოხდეს გზავნილის გაზიარების სახით. როცა მათზე, ვისზეც ვზრუნავთ, გაცნობის პროცესში ვართ, სულიწმინდა გვიკარნახებს, რა გზავნილი შეიძლება დასჭირდეთ მათ ჩვენი ზრუნვისა და თანაგრძნობის გარდა.

© 2018 by Intellectual Reserve, Inc. ყველა უფლება დაცულია. დაბეჭდილია გერმანიაში. ინგლისურად დამტკიცებულია: 6/17.
თარგმანი დამტკიცებულია: 6/17. თარგმანი *Ministering Principles, June 2018*. Georgian. 15055 131