



# მზრუნველობისთვის თანაგრძნობის განვითარება

მზრუნველობა აღვამაღლებს. ჩვენ შეგვიძლია, აღვამაღლოთ სხვები, როცა ვცდილობთ, გავიგოთ, რას განიცდიან ისინი და ვაჩვენებთ, რომ მზად ვართ, გავიაროთ ეს განსაცდელი მათთან ერთად.

რადგან მამაზეციერს სურს, დავემსგავსოთ მას, ის სირთულეები, რომლების წინაშეც ვდგებით ამ ცხოვრებაში, შეიძლება განდეს ჩვენთვის სწავლის შესაძლებლობა, თუკი ვენდობით მას და დაურჩებით ბილიკუნს. სამწუხაროდ, ამ ბილიკუნს დარჩენა განსაკუთრებით რთულდება, როდესაც ვგრძობთ, რომ ამ სირთულეებთან მარტონი ვრჩებით.

მაგრამ ასე არასოდეს ყოფილა ჩაფიქრებული, რომ ბილიკუნს მარტო გვევლოს. მსხნელმა მიაღწია სრულყოფილ თანაგრძნობას, როცა ყოველივე დაბლა ჩამოვიდა, რათა სცოდნოდა, როგორ დაგვანმარებოდა ჩვენს გასაჭირში და უძლეურობაში (იხ. ალმა 7:11-12; მოძღვრება და აღთქმები 122:8). იგი ყოველივე

ჩვენგანისგან ელოდება, რომ გავყვებით მის მაგალითს და ჩვენც ასევე გამოვხატავთ თანაგრძნობას. ეკლესიის ყოველმა წევრმა დადო აღთქმა, რომ „ვიგლოვებთ მგლოვიარებთან ერთად; დიან, ვანუგემებთ მათ, ვისაც ნუგემი სჭირდება“ (მოხია 18:9). ყველგან წმინდა წერილში გვასწავლიან, რომ ჩვენი სირთულეების მიუხედავად უნდა „გავმართოთ დაშვებული ხელები და გავამაგროთ მოკვეთილი მუხლები“ და მოვასწოროთ გზები ჩვენს თერხთათვის, რათა კოჭლმა არ გადაუხვიოს“ (ებრაელთა 12:12-13; იხ. ასევე ესაია 35:3-4; მოძღვრება და აღთქმები 81:5-6).

როცა სხვებს ჩავკიდებთ ხელს, დაე, მივცეთ იმის საშუალება, დაგვეყრდნონ და ვიაროთ მათთან ერთად.

ამით ჩვენ დავუენმარებით მათ, დარჩენენ ბილიკზე იმდენ ხანს, სანამ მსხნელი არა მხოლოდ მოაქცევს მათ რწმენაზე - რაც მწრუნველობის ერთ-ერთი უმთავრესი მიზანია, არამედ ასევე განკურნავს მათ (იხ. მოძღვრება და აღთქმები 112:13).

### რა არის თანაგრძნობა?

თანაგრძნობა არის სხვა ადამიანის გრძნობების, აზრებისა და მდგომარეობის შეგრძნება მათი და არა საკუთარი პოზიციიდან.<sup>1</sup>

თანაგრძნობა მნიშვნელოვანია ჩვენი სხვებისთვის მწრუნველობის გაწევისთვის და ჩვენი მიზნის შესრულებისთვის მწრუნველი დის ან ძმის როლში. ეს გვაძლევს იმის საშუალებას, გავითავისოთ სხვისი მდგომარეობა.

### სხვისი მდგომარეობის გათავისება

ეს ამბავი მოყვა ერთ-ერთმა მორცხვმა უკანასკნელ დღეთა წმინდანმა, რომელიც ხშირად მართლ იჯდა სამლოცველო სუკანა რიგში. როცა უხუცესთა ქვორუმის წევრი უეცრად გარდაიცვალა, ეპისკოპოსმა უხუცესის ოჯახის წევრებს ხანუგემოდ მისცა მღვდლობის დალოცვა. მოწყალების ხანოგადობის დებმა მოიტანეს საჭმელი. კარგი მეგობრები და მეზობლები ეწვივნენ ოჯახს და თქვეს: „თუ რამე დაგჭირდებათ, გაგვაცხადებთ“.

მაგრამ როცა ეს მორცხვი წევრი ეწვია ოჯახს საღამოხანს, მან ზარი დარეკა და როცა ქვრივმა კარი გააღო, მამაკაცმა უბრალოდ თქვა: „მე მოვედი თქვენი ფენსაცმელების გასახუფთავებლად“. რამდენიმე საათში მთელი ოჯახის ფენსაცმელი მზად იყო დასაფლავების ცერემონიალისთვის - გაწმენდილი და გაპრიალებული. მეორე კვრას გარდაცვლილი უხუცესის ოჯახი მორცხვი კაცის გვერდით იჯდა უკანა რიგში.

ეს იყო კაცი, რომელმაც გასაკეთებელი საქმე აღმოაჩინა და გააკეთა. ორივე მხარემ დალოცვა მიიღო ამ თანაგრძნობით ნაკარნახევი მწრუნველობით.

### როგორ შემოიძლია, განვახითაროთ თანაგრძნობა?

ზოგიერთი ადამიანი თითქოს და დალოცვილია თანაგრძნობის ძღვენით. მაგრამ მათთვის, ვისაც ეს უჭირს, კარგი ამბავი მაქვს. ბოლო 30 წლის განმავლობაში უფრო და უფრო მეტი კვლევა ტარდება თანაგრძნობის შესახებ. მიუხედავად იმისა, რომ მრავალი მათგანი სხვადასხვა კუთხით უდგება ამ თემას, უმრავლესობა თანხმდება იმაზე, რომ თანაგრძნობა შეიძლება ისწავლოს.<sup>2</sup>

ჩვენ შეგვიძლია, ვილოცოთ თანაგრძნობის ძღვენისთვის. იმისთვის, რომ გავაუმჯობესოთ თანაგრძნობა, კარგია, უკეთ გავიგოთ, როგორ მუშაობს იგი. ქვემოთ მოყვანილი შეთავაზებები ზოგადად განიხილება, როგორც თანაგრძნობის ძირითადი ელემენტები.<sup>3</sup> ყოველივე ეს შეიძლება ხდებოდეს ისე, რომ ჩვენ ამას ვერც

კი ვაცნობიერებდეთ, მაგრამ როდესაც მათ შესახებ ჩვენთვის ცნობილია, ჩვენ გვეძლევა მათი გაუმჯობესების მანძი.

### 1. გაგება

თანაგრძნობა მოითხოვს სხვა ადამიანის მდგომარეობის გაგებას. რაც უფრო კარგად გვეხმის მათი მდგომარეობა, მით უფრო ადვილია იმის გაგება, რას გრძნობს ადამიანი და რა შეგვიძლია გავაკეთოთ მის დასახმარებლად.

აქტიური მოხმენა, მეკითხვების დასმა, თათბირი მათთან და სხვა ადამიანებთან ძალიან მნიშვნელოვანი ქმედებებია ამ ადამიანების სიტუაციის გასაგებად. შეიტყვეთ მეტი ამ კონცეფციის შესახებ მწრუნველობის პრინციპების წინა სტატიებიდან:

- „სუთი რამ, რაც ახსიათბს კარგ მხმენელს“ *ლიახონა*, ივნისი 2018, 6.
- „ითათბირეთ მათი საჭიროებების შესახებ“, *Liahona*, სექტემბერი, 2018 წ, 6.
- „ჩართეთ სხვები მწრუნველობაში - საჭიროებისამებრ“, *ლიახონა*, ოქტომბერი, 2018 წ, 6.

როცა ვცდილობთ, გავუგოთ ვინმეს, ჩვენ უნდა გავერთვიოთ მის კონკრეტულ სიტუაციაში ნაცვლად იმისა, რომ დავეყრდნოთ სხვა ადამიანის მსგავს მიღებულ გამოცდილებას. სხვაგვარად, შეიძლება რაღაც გამოგვჩეხოს და დავუტოვოთ იმის შეგრძნება, რომ მათ ვერ გავუგებთ.

### 2. წარმოდგენა

ჩვენს მცდელობაში, დავიცვათ აღთქმა - ვიგლოვოთ მგლოვიარებთან და ვანუგემოთ ისინი, ვინც საჭიროებს ნუგემს, ჩვენ შეგვიძლია, ვილოცოთ სული წმინდისთვის, რათა დაგვემძაროს, გავიგოთ, რას გრძნობს ესა თუ ის ადამიანი და როგორ შეგვიძლია, დავუენმართოთ მას.<sup>4</sup>

როცა გვეხმის ვიდაცის მდგომარეობა, ყოველ ჩვენგანს შეუძლია - ბუნებრივად ხდება ეს თუ არა - წარმოდგინოს, თავად რას იფიქრებდა ან იგრძნობდა იმ სიტუაციაში. ამ აზრებისა და ემოციების გაგება, სული წმინდის გაძღვლასთან ერთად, დაგვემძარება მათი სიტუაციისთვის შესაფერისი მოქმედების პოვნაში.

როცა ვიგებთ სხვა ადამიანების მდგომარეობას და წარმოვიდგენთ, რას გრძნობენ ისინი, მნიშვნელოვანია, არ განვიკითხოთ ისინი (იხ. მათე 7:1). როცა კრიტიკულად ვხვდებით იმას, როგორ მოხდა ადამიანი გარკვეულ სიტუაციაში, ჩვენ ვერ გავითვალისწინებთ ამ სიტუაციათან დაკავშირებულ ტკივილს.

### 3. რეაგირება

თუ როგორ ვრეაგირებთ მნიშვნელოვანია, რადგან ასე გამოვხატავთ ჩვენს თანაგრძნობას. არსებობს ჩვენი

გაგების სიტყვიერი და უსიტყვო გამოხატვის უამრავი ზერსი. მნიშვნელოვანია, გვანსოვდეს, რომ ხელაჯ არ არის აუცილებელი, მიზნად გვქონდეს პრობლემის მოგვარება. წმირად მიზანია, უბრალოდ ვიდაჯ ავაამაღ-ლოთ და გაააძლიეროთ მხოლოდ იმიოთ, რომ ვაგრძე-ბინოთ მათ - ისინი არ არიან მარტო. შეიძლება ამისთვის საჭიროა თქმა: „მიზარია, რომ მიოზარი“ ან „ძალიან ვწუნვარ. ალბათ, მტკივნეულია“.

ყოველ შემთხვევაში რეაგირება გულწრფელი უნდა იყო. და შეხაბამის სიტუაციაში ჩვენი მგრძობიარობის გამოხატვა დაეხმარება სხვებს, დაინახონ თქვენი სისუ-სტეები და დაუცველობა, რაც ხელს შეგიწყობთ მათთან ძვირფასი კავშირის დასამყარებლად.

### მონვევა მოქმედებისკენ

როცა განიხილავთ მათ მდგომარეობას, ვისაც მზრუ-ნველობას უწევთ, წარმოიდგინეთ, რომ ხართ მათ ადგი-ლას. რა იქნებოდა ყველაზე ეფექტური მათ სიტუაციაში? ილოცეთ, რათა გაიგოთ მათი გრძობები და მიჰყევით ამ გრძობებს. თქვენი რეაგირება შეიძლება იყო ძალიან უბრალო, მაგრამ მნიშვნელოვანი.

### იესო ქრისტე მზრუნველობდა თანაგრძობით

როცა მხსნელი გამოეცხადა ნეფიელებს, იგი ასწავლიდა მათ, სანამ არ დარწმუნდა იმაში, რომ ისინი, იმჟამინდელ მდგომარეობაში, ვერ გაიგებდნენ ყველაფერს, რასაც იგი ასწავლი-და მათ. მაგრამ მან ასევე იცოდა, რომ მათ არ უნდოდათ მისი წასვლა.

ამის პასუხად მან გადართო ისინი სახარე-ბის სწავლებიდან მიწიერი მზრუნველობის საჭიროებებზე - მათი მიწვევით, მოეყვანათ ავადმყოფები, კოჭლები, უსინათლოები ან შეპყრობილები. მან განკურნა ისინი. შემდეგ მან ილოცა მათთვის და ემსახურა მათ ბავშვებს, უთმობდა რა ყოველ მათგანს ცალ-ცალკე დროს დალოცვისთვის.

რა შეგვიძლია ვისწავლოთ მხსნელის ნეფიე-ლებთათვის თანაგრძობით მზრუნველობის მაგალითიდან?

სტატიები „მზრუნველობის პრინციპები“ უნდა გვეხმარებოდეს, ვისწავლოთ ერთმანეთზე ზრუნვა და ეს არ უნდა მოხდეს ჩვენი ვიზიტის დროს გზავნილის გაზიარების სახით. როცა მათზე, ვისზეც ვზრუნავთ, გაცნობის პროცესში ვართ, სულიწმინდა გვიკარნახებს, რა გზავნი-ლი შეიძლება დასჭირდეთ მათ ჩვენი ზრუნვი-სა და თანაგრძობის გარდა.

### შენიშვნები

1. ის. W. Ickes, *Empathic Accuracy* (1997); and M. L. Hoffman, *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice* (2000).
2. ის, მაგ, Emily Teding van Berkhout and John M. Malouff, “The Efficacy of Empathy Training: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials,” *Journal of Counseling Psychology* (2016), 63(1), 32–41.
3. ის, მაგ, Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (But It Isn't)* (2008); Theresa Wiseman, “A Concept Analysis of Empathy,” *Journal of Advanced Nursing* (1996), 23, 1162–67; and Ed Neukrug and others, “Creative and Novel Approaches to Empathy: a Neo-Rogerian Perspective,” *Journal of Mental Health Counseling*, 35(1) (Jan. 2013), 29–42.
4. ის. Henry B. Eyring, “The Comforter,” *Liahona*, მაისი 2015, 17–21.