



सेवा करने की सहानुभूति को विकसित करना

सेवकाई उन्नत करना या उठाना है। हम दूसरों को उठा सकते हैं जब हम यह समझने की कोशिश करते हैं कि वे क्या अनुभव कर रहे हैं और दिखाते हैं कि हम उनके साथ चलने के इच्छुक हैं।

क्यों कि हमारे स्वर्गीय पिता चाहते हैं कि हम उनके जैसे बनें, इस जीवन में जिन चुनौतियों का हम सामना करते हैं, वे सीखने के अवसर बन सकते हैं यदि हम उस पर भरोसा करेंगे और पथ पर बने रहेंगे। दुर्भाग्यवश, पथ पर रहना विशेष रूप से कठिन हो सकता है जब हमें लगता है कि हमें अपने परीक्षणों का सामना अकेले ही कर रहे हैं।

लेकिन, हमारा उद्देश्य कभी भी मार्ग पर अकेले चलने का नहीं था। उद्धारकर्ता ने निष्कलंक सहानुभूति हासिल की, सभी चीजों को सहते हुए, ताकि वह जान सके कि हमारे दुखों और दुर्बलताओं में कैसे समझ सकें। (देखें अलमा 7:11-12; सिद्धांत और अनुबंध 122:8). वह हम में से प्रत्येक से अपेक्षा करते हैं कि हम उनके उदाहरण का अनुसरण करेंगे और सहानुभूति भी दिखाएंगे। गिरजा के हर सदस्य ने वादा किया है कि "दुखियों के साथ दुःख में; हाँ, और आराम में उनके साथ खड़े होना जिन्हें आराम की आवश्यकता है" (मोसयाह 18:9)। हमारी अपनी चुनौतियों के बावजूद, हमें धर्मशास्त्र में बाहर की ओर मुड़ना सिखाया जाता है और "ढीले हाथों और निर्बल घुटनों को सीधे करो।" और अपने पैरों से सीधे मार्ग बनाएं, और जो लंगड़े हैं उन्हें रस्ते से निकलें।" (इब्रानियों 12:12-13; देखें यशायाह 35:3-4; सिद्धांत और अनुबंध 81:5-6).

जैसे कि हम दूसरों को हाथ से थाम लेते हैं, उन्हें हमारा सहारा देते हैं, और उनके साथ चलते हैं, हम उन्हें लंबे समय तक मार्ग पर बने रहने में मदद करते हैं जब तक की उद्धारकर्ता ना केवल उन्हें परिवर्तित करें - सेवकाई के प्रमुख उद्देश्यों में से एक हैं - परन्तु उन्हें चंगा भी करना है (देखें Doctrine and Covenants 112:13).

सहानुभूति क्या है?

सहानुभूति दूसरे व्यक्ति की भावनाओं, विचारों और स्थिति को हमारे स्वयं के बजाय उनके दृष्टिकोण से समझना है।¹

हमारा सहानुभूति रखना महत्वपूर्ण है दूसरों की सेवा का प्रयास करने में और सेवकाई के भाई और बहन के हमारे उद्देश्य को पूरा करने में। यह हमें अपने आप को किसी और के जूते में डालने की अनुमति देता है।

स्वयं को किसी और की जगह रखना

यह कहानी एक शर्मिले अंतिम दिनों के संतो के व्यक्ति की बताई गई है जो अक्सर गिरजे की आखरी पंक्ति पर अकेला बैठता था। जब एल्डर कोरम के सदस्य का अचानक निधन हो गया, तो बिशप ने पौरहित्य आशीष उस एल्डर के परिवार के सदस्यों को दी। सहायता

संस्था की बहनें खाना ले कर आईं। भलाई चाहने वाले मित्र और पड़ोसियों ने परिवार से भेट की और कहाँ, "हमें बताएं यदि हम कोई मदद कर सकते हैं।"

लेकिन जब इस शर्मिले व्यक्ति ने कुछ देर के बाद दिन में परिवार से भेट कि, तो उसने दरवाजे की घंटी बजाई और जब विधवा ने जवाब दिया, तो उसने बस कहा, "मैं आपके जूते साफ करने आया हूँ।" कुछ घंटों में, परिवार के सभी जूते साफ कर दिए गए और अंतिम संस्कार की तैयारी में जुट गए। अगले ही रविवार को मृतक एल्डर का परिवार शर्मिले व्यक्ति की पिछली पंक्ति में बैठा।

यहां एक ऐसा शख्स था, जो बिना पूछे जरूरत के सामान भर सकता था। वह दोनों परिवार और वह व्यक्ति अपने सहानुभूति-निर्देशित सेवकाई द्वारा आशीषित थे।

मैं सहानुभूति कैसे विकसित कर सकता हूँ?

कुछ लोगों के स्भाव में सहानुभूति का उपहार का प्रभाव होता है और हमेशा दूसरों पर प्रकट कर सकते हैं। लेकिन संघर्ष करने वालों के लिए अच्छा समाचार है। पिछले 30 वर्षों में, शोधकर्ताओं की बढ़ती संख्या ने सहानुभूति का अध्ययन किया है। जबकि उनमें से कई अलग-अलग दृष्टिकोणों के साथ विषय पर आते हैं, उनमें से अधिकांश सहमत हैं कि सहानुभूति एक ऐसी चीज है जिसे सीखा जा सकता है।²

हम सहानुभूति के उपहार के लिए प्रार्थना कर सकते हैं। सुधार करने के लिए, सहानुभूति कैसे काम करती है, इसकी बेहतर समझ होना भी सहायक है। निम्नलिखित सुझावों को आम तौर पर सहानुभूति के बुनियादी तत्वों के रूप में स्वीकार किया जाता है।³ जबकि ये अक्सर तब होता है हमारे बिना जागरूक हुए ही होता है, उनके बारे में जागरूक होने से हमें सुधारने का एक अवसर प्राप्त होता है।

1. समझें

सहानुभूति के लिए किसी अन्य की स्थिति को समझने की आवश्यकता होती है। जितना बेहतर हम उनकी परिस्थितियों को समझते हैं, यह समझना आसान हो जाता है कि वे इसके बारे में कैसा महसूस करते हैं और हम मदद करने के लिए क्या कर सकते हैं।

सक्रिय रूप से सुनना, प्रश्न पूछना, और उनके और दूसरों के साथ परामर्श करना उनकी स्थिति को समझने के लिए महत्वपूर्ण क्रियाएं हैं। पिछले सेवकाई के सिद्धांतों के लेखों में इन अवधारणाओं के बारे में अधिक जानें:

- "Five Things Good Listeners Do," लियाहोना, जून 2018, 6.
- "Counsel about Their Needs," लियाहोना, सितम्बर. 2018, 6.

- "Involve Others in Ministering—as Needed," लियाहोना, अक्टूबर. 2018, 6.

जैसे कि हम समझना चाहते हैं, हमें एक समान अनुभव के आधार पर धारणा बनाने के बजाय उनकी विशिष्ट स्थिति को समझने के लिए समय निकालना चाहिए। अन्यथा, हमें निशान का आभाव न हो और उन्हें गलत समझा बैठें।

2. कल्पना करें

हमारा वादा उन कोशिशों में जिनमें दुखों के दुःख में साथ और आश्वासन उन्हें दो जिन्हें आश्वासन की आवश्यकता है, हम प्रार्थना कर सकते हैं पवित्र आत्मा हमारी मदद करें हमें समझाने में किसी को कैसा महसूस हो रहा है और हम कैसे मदद कर सकते हैं।⁴

एक बार जब हम किसी की परिस्थितियों को समझ जाते हैं, तो हममें से प्रत्येक - चाहे वह स्वाभाविक रूप से हो या न हो - उस स्थिति में हम क्या सोचेंगे या महसूस करेंगे, इसकी कल्पना करने के अभ्यास के माध्यम से जा सकता है। उन विचारों और भावनाओं को समझना, पवित्र आत्मा के मार्गदर्शन के साथ, उनकी स्थिति के लिए हमारी प्रतिक्रिया का मार्गदर्शन करने में मदद होती है।

जैसा कि हम दूसरे की परिस्थितियों को समझते हैं और कल्पना करते हैं कि वे कैसा महसूस करते हैं, यह महत्वपूर्ण है कि हम उन्हें अनुचित तरीके से नहीं आंके (देखें मती 7:1) स्थिति में कोई कैसे आया, इसके बारे में आलोचनात्मक होने के कारण हमें उस दर्द से छूट मिल सकती है जो स्थिति पैदा कर रही है।

3. प्रतिक्रिया

हम कैसे प्रतिक्रिया देते हैं यह महत्वपूर्ण है क्योंकि यही हमारी सहानुभूति दर्शाता है। मौखिक और गैर-वैश्विक दोनों तरह से हमारी समझ को संप्रेषित करने के अगिनत तरीके हैं। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि हमारा लक्ष्य केवल समस्या को ठीक करना ही नहीं है। अक्सर लक्ष्य केवल उठाने के लिए और उन्हें यह बताकर मजबूत बनाने के लिए है कि वे अकेले नहीं हैं। इसका मतलब यह हो सकता है, "मुझे बहुत खुशी है कि आपने मुझे बताया" या "मुझे बहुत खेद है।" इससे दुःख होगा।

हर स्थिति में हमारी प्रतिक्रिया वास्तविक होनी चाहिए। और जब उचित हो, दूसरों की अपनी कमजोरियों को देखने के लिए पर्याप्त असुरक्षित होने के नाते और असुरक्षा संबंध बनाने की एक मूल्यवान भावना पैदा कर सकते हैं।

अधिनियम के लिए निमंत्रण

जैसा कि आप उन लोगों की परिस्थितियों पर विचार करते हैं जिनकी आप सेवा करते हैं, उनकी स्थिति में होने की कल्पना करें और यदि आप उनके जगह पर होते तो आप के लिए सबसे अधिक मददगार क्या होता। यह समझने के लिए प्रार्थना करें कि वे कैसा महसूस करते हैं और अनुसरण करें। आपकी प्रतिक्रिया सरल हो सकती है, लेकिन वह सार्थक होगी।

यीशु मसीह ने सहानुभूति के साथ सेवा की

जब उद्धारकर्ता नफायटियों के बीच आए, तो उन्होंने उन्हें तब तक सिखाया जब तक वह नहीं जाने, कि उनकी वर्तमान स्थिति में, वे उन्हें सब कुछ नहीं समझा सकते थे जो उन्हें सिखाना था। लेकिन वह यह भी जानते थे कि वे उसे छोड़ना नहीं चाहते हैं।

उन्होंने जवाब दिया कि उन्हें सुसमाचार पढ़ाने से सेवकाई कर उनकी अस्थायी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए शिक्षा दे कर - उन्हें बीमार, लंगड़ा, अंधा या घायल हुए लोगों को आगे लाने के लिए आमंत्रित किया। उन्होंने उन्हें चंगा किया। तब उन्होंने उनके लिए प्रार्थना की और उनके बच्चों की सेवकाई की, उन्हें व्यक्तिगत रूप से आशीष दी और उनके साथ समय बिताया।

हम उद्धारकर्ता के नफायटियों की ओर सेवकाई के उद्धारण से क्या सीख सकते हैं ?

"सेवकाई सिद्धांतों" के लेख एक दूसरे की देखभाल के लिए सीखने में हमारी मदद करने के लिए हैं - भेट के दौरान संदेशों के रूप में बाटा नहीं जाना चाहिए। जैसे कि हम उन्हें जानते हैं जिनकी हम सेवा करते हैं, पवित्र आत्मा हमें यह जानने के लिए प्रेरित करते हैं कि उन्हें हमारी देखभाल और करुणा के अतिरिक्त और क्या संदेश चाहिए।

टिप्पणियाँ

1. देखें W. Ickes, Empathic Accuracy (1997); and M. L. Hoffman, Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice (2000).
2. देखें, for example, 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. देखें, for example, 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. देखें हेनरी बी. एयरिंग, "The Comforter," लियाहोना, मई 2015, 17-21.