



NIŻVILUPPAW L-EMPATIJA BIEX NIMMINISTRAW

Li nimministraw ifisser li nelevaw lill-oħrajn. Aħna nistgħu nelevaw lill-oħrajn hekk kif aħna nippuvaw nifhmu huma x'qiegħdin jesperjenzaw u nuruhom li aħna lesti nkunu hemm għalihom biex nissapportjawhom.

Peress li Missierna tas-Smewwiet iridna nsiru bħalu, l-isfidi li aħna niffaċċjaw f' din il-ħajja jistgħu jkunu għalina opportunitajiet ta' tagħlim, jekk dejjem aħna nafdaw fiha u nibqgħu mexjin fit-triq Tiegħu. Sfortunatament, jaf ikun partikolarment diffiċli li nibqgħu mexjin fit-triq Tiegħu meta aħna nhossuna li ninsabu qed niffaċċjaw dawk l-isfidi weħidna.

Iżda l-pjan qatt ma kien li aħna nithallew nimxu fit-triq weħidna. Is-Salvatur kiseb empatija perfetta u cċekken aktar minn kulhadd biex Huwa jkun jaf kif għandu jgħinna fis-sofferenza u fil-mard tagħna (ara Alma 7:11–12; Doctrine and Covenants 122:8). Huwa jistenna li kull wieħed u waħda minna nimxu

wara l-eżempju Tiegħu u nuru aħna wkoll l-empatija. Il-membri kollha tal-Knisja għamlu patt li “jibku ma’ dawk li jibku; iva, u jfarrġu lil dawk li għandhom bżonn il-faraġ” (Mosiah 18:9). Minkejja l-isfidi li aħna niffaċċjaw, aħna mgħallmin tul l-iskrittura biex inħarsu lil hinn minna, għax hemm miktub “qawwu l-idejn mitruħha u saħħu l-irkupptejn imriegħda” u “aqbdu triq dritta għal riġlejkom, biex min hu zopp, ma johroġx mit-triq” (Lhud 12:12–13; ara wkoll Isaija 35:3–4; Doctrine and Covenants 81:5–6).

Hekk kif aħna naqbdu id l-oħrajn, inħalluhom jistrieħu fuqna u nimxu flimkien magħħom, aħna nkunu qed nghinuhom jibqgħu mexjin biżżejjed

fit-triq sabiex is-Salvatur mhux biss biex jikkonverti-hom—wieħed mill-ghanijiet ewlenin tal-ministeru—iżda wkoll ifejjaqhom (ara Doctrine and Covenants 112:13).

X'Inhi l-Empatija?

L-empatija hi li tifhem is-sentimenti u l-ħsibijiet ta' ħaddieħor kif ukoll tifhem il-kundizzjoni tagħ-hom mill-perspettiva tagħ-hom aktar mill-perspettiva tiegħek.¹

Li nkunu empatetici hija importanti ħafna fl-isforzi tagħna li nimministraw lil ħaddieħor u nwettqu l-ghan tagħna bhala ahwa fil-ministeru. Dan jagħtina c-ċans li nilbsu ż-żarbun ta' ħaddieħor.

Nimxu biż-Żarbun ta' Ħaddieħor

Din hija storja dwar raġel Qaddis tal-Aħħar Jiem li ħafna drabi kien ipoġgi bilqiegħda waħdu fl-ahħar ringiela tal-kappella. Meta membru tal-kworum tal-presbiteri miet, ħabta u sabta, l-isqof kien mar biex jagħti barka saċerdotali lill-membri tal-familja ta' dak il-presbiteru sabiex ifarraġhom. L-ahwa tas-Socjetà tal-Għajnejn marru jeħdulhom l-ikel. Numru ta' ħbieb u ġirien marru jżuru lill-membri ta' din il-familja u, b' intenzjoni tajba, qalulhom, "Jekk nistgħu ngħinukom f' xi haġa, għidulna."

Iżda meta aktar tard fil-jum dak ir-raġel mistħi mar iżur lil din il-familja, huwa daqq il-qanpiena tal-bieb ta' barra u meta l-mara armla marret tiftahlu, huwa sempliciment qalilha, "Jiena gejt biex innaddaf iż-żraben tagħkom." Fi ftit sīgħat, iż-żraben kollha tal-familja kienu jinsabu nodfa u jleqqu bi thejjija għall-funeral. Il-Ħadd ta' wara, il-familja tal-presbiteru li kien miet poġġew ilkoll bilqiegħda hdejn dan ir-raġel mistħi fl-ahħar ringiela.

Dan kien raġel li kien kapaci jgħin fi ħwejjeg li ħadd ma kien haseb dwarhom. Kemm hu kif ukoll huma gew ilkoll imberkin permezz tal-ministeru ggwidat mill-empatija.

Kif Nistgħu Niżviluppaw l-Empatija?

Xi wħud verament jidħru li huma mberkin bid-don li kapaċi jempatizzaw. Iżda għal dawk li jsibuha diffiċċi, għandi aħbar tajba. Tul dawn l-ahħar 30 sena, numru mhux hażin ta' riċerkaturi studjaw dwar l-empatija. Filwaqt li ħafna minnhom jittrattaw is-suġġett minn lenti differenti, il-biċċa l-kbir tagħ-hom jaqblu li l-empatija hija xi haġa li wieħed jista' jitgħallimha.²

Aħna nistgħu nitolbu sabiex ikollna d-don tal-empatija. Biex inkunu nistgħu nitjiebu, ikun ta' għajnejn li ahna għarrien ahjar dwar kif taħdem

l-empatija. Is-suġġerimenti li ġejjin huma ġeneralment aċċettati bhala l-elementi bažiċi tal-empatija.³ Filwaqt li ħafna drabi dawn iseħħu mingħajr ma aħna biss nindunaw bihom, li nkunu konxji minnhom jagħtina c-ċans li naraw quddiemna certi opportunitajiet biex nitjiebu.

1. Nifħmu

L-empatija teħtieg li aħna nifħmu xi ftit is-sitwazzjoni tal-oħrajn. Aktar ma nifħmu c-ċirkustanzi tagħ-hom, aktar ikun faċċi biex nifħmu kif huma jħossuhom dwar dak li jkunu għaddejjin minnu u x' nistgħu nagħmlu biex ngħinuhom.

Li aħna, b' mod attiv, nisimgħuhom, nistaqsu-hom xi mistoqsijiet u niddiskutu magħhom u ma' oħrajn, huma kollha affarijiet importanti biex nifħmu s-sitwazzjoni tagħ-hom. Tghallmu aktar dwar dawn il-kunċetti fl-artikli precedenti tal-Principji tal-Ministeru:

- "Hames Affarijiet li Jagħmlu Dawk li Verament Jisimgħu x' Għandu Xi Jgħid Ħaddieħor," *Liahona*, Ĝunju 2018, 6.
- "Iddiskutu Flimkien il-Bżonnijiet Tagħ-hom," *Liahona*, Sett. 2018, 6.
- "Ninvolvu lil Ħaddieħor fil-Ministeru—kif Meh-tiegħ," *Liahona*, Ott. 2018, 6.

Hekk kif nippruvaw nifħmu, tajeb li nieħdu l-ħin tagħna biex nifħmu s-sitwazzjoni speċifika tagħ-hom minflok ma' nibdew nassumu skont xi sitwazzjoni simili li jkun għadda minnha ħaddieħor. Inkella, nispicċċaw niddevjaw mill-ghan tagħna u nwasslu biex huma jħossuhom li aħna bqajna ma fhimnihomx.

2. Nimmaġinaw

Fl-isforzi tagħna li nżommu l-patti tagħna li nibku ma' dawk li jibku u nfarrġu lil dawk li għandhom bżonn il-faraġ, aħna nistgħu nitolbu għall-Ispirtu s-Santu biex jgħinna nifħmu dak li jkun qed iħoss ħaddieħor u kif aħna nistgħu ngħinuh.⁴

La darba aħna nifħmu c-ċirkustanzi ta' ħaddieħor, ilkoll kemm aħna—kemm jekk dan isseħħ b' mod naturali jew le—inkunu nistgħu nippruvaw l-eżerċizzu li nimmaġinaw dak li aħna stess nistgħu naħsbu jew inħossu f' dik is-sitwazzjoni. Li aħna nifħmu dawk il-ħsibijiet u l-emozzjonijiet, flimkien mal-gwida tal-Ispirtu s-Santu, jista' jgħin jiggwida r-rispons tagħna fis-sitwazzjoni tagħ-hom.

Hekk kif aħna nibdew nifħmu c-ċirkustanzi ta' ħaddieħor u nimmaġinaw kif huma jistgħu jħossuhom, huwa importanti li aħna ma niġġudikawhomx b' mod mhux xieraq (ara Mattew 7:1). Li aħna nkunu kritiči

dwar kif dak li jkun seta' spicċa f' xi sitwazzjoni partikolari jista' jwassal biex aħna ma nħossux biziżżejjed l-ugħiġi li tkun qed tikkawża dik is-sitwazzjoni.

3. Nirrispondu

Kif aħna nirrispondu huwa importanti għaliex huwa b' dak il-mod li aħna nuru l-empatija tagħna. Hemm diversi modi kif aħna nistgħu nikkomunikaw il-mod kif aħna nkunu qed nifmuhom, kemm b' mod verbali kif ukoll mhux verbali. Huwa importanti li niftakru li l-ghan tagħna muwiex neċċessarjament li nsolvu l-problema. Hafna drabi l-ghan ikun sempliċiment li ngħinuhom u nsaħħuhom billi nuruhom li huma ma jinsabux weħidhom. Dan jaf ifisser li aħna nghidu, "Napprezza hafna li ghedtli" jew "Jiddispjači-ni. Nista' nimmagħina kemm hi diffiċċi."

F' kull każ, ir-rispons tagħna jeħtieġ ikun wieħed ġenwin. U meta jkun xieraq, li intom tħossukom vulnerabbli biziżżejjed li tippermettu li ħaddieħor jara d-dgħju fijiet u l-inċerzezzi tagħkom jista' jwassal biex jinholoq sens prezzjuż ta' konnessjoni bejnietkom.

Stedina biex Naġixxu

Hekk kif tikkunsidraw iċ-ċirkustanzi ta' dawk li intom timministrax, immaġinaw li intom tinsabu fis-sitwazzjoni tagħhom u x' taħsbu li jkun ta' għajnejha għalikom li kieku intom tkunu tinsabu minnflokkhom. Itolbu sabiex intom tifħmu kif huma qed ihossuhom u ppruvaw għinuhom. Ir-rispons tagħkom jaf ikun wieħed semplicei, iżda jkun mill-aktar sinifikattiv.

GESÙ KRISTU JIMMINISTERU B' EMPATIJA

Meta s-Salvatur deher lin-Nefiti, Huwa għallimhom sakemm induna li, fl-istat kurrenti tagħhom, huma ma setgħux jifħmu dak kollu li kellu x' jgħallimhom. Iżda Huwa kien jaf ukoll li huma ma riduhx jitlaq minn ħdejhom.

Huwa rrisponda b' mod li, mit-tagħlim li beda jgħallimhom billi jispjegalhom l-evanġelju, għadda biex beda jimmistra għall-bżonnijiet temporali tagħhom—fejn stedinhom biex iġibulu quddiemu lil dawk li kienu morda, magħtuba, għomja, jew zopop. Huwa fejjaqhom. Imbagħad Huwa talab għalihom u mministra lil uliedhom, qatta' ħin ma' kull wieħed u waħda minnhom individualment biex iberikhom.

Aħna x' nistgħu nitgħallmu mill-eżempju ta' empatija tas-Salvatur fil-ministeru Tiegħi qalb in-Nefiti?

L-artikli dwar "Il-Principji tal-Ministeru" huma intenzjonati biex jgħinuna nitgħallmu nieħdu ħsieb xulxin—mhux biex naqsmuhom mal-aħwa li aħna nżur. Hekk kif aħna nsiru nafu aħjar lil dawk li aħna nservu, l-Ispirtu s-Santu jgħidilna x' messaġġ huma x' aktarx għandhom bżonn jisimghu minbarra l-għajjnuna u l-kompassjoni tagħna.

NOTI

1. Ara W. Ickes, *Empathic Accuracy* (1997); u M. L. Hoffman, *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice* (2000).
2. Ara, per eżempju, 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. Ara, per eżempju, 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 u oħrajn, "Creative and Novel Approaches to Empathy: a Neo-Rogerian Perspective," *Journal of Mental Health Counseling*, 35(1) (Jan. 2013), 29–42.
4. Ara Henry B. Eyring, "The Comforter," *Liahona*, Mejju 2015, 17–21.