राम्रोसँग सुन्नेहरुले गर्ने पाँच कुराहरु

राम्रोसँग सुन्दा तपाईले मुक्तिदाताले जस्तै अरुको आत्मिक र भौतिक आवश्कतालाई कसरी पुरा गर्ने भन्ने थाहा पाउन तपाईलाई सहयोग हुनेछ ।

बाह्र गणका प्रेरित एल्डर जेफ्री आर. होल्याण्डले भन्नुभयो: "सायद बोल्नु भन्दा सुन्नु बडी महत्वपूर्ण छ। ...यदि हामीले मायाले सुन्यौँ भने, हामीले के भन्ने भन्ने बारेमा सोच्नु पर्दैन । आत्माले हामीलाई दिनेछ।" [1]

सुन्ने भनेको हामीले सिक्न सक्ने एउटा सिप हो । सुन्नाले अरु प्रतिको हाम्रो माया देखाऊँछ, बलियो सम्बन्धहरु बनाउन मद्दत गर्छ, र अरुको आवश्कताहरु बुझ्न मद्दत गर्न विवेकको उपहारले हामीलाई आशिषित गर्न पवित्र आत्मालाई निमन्त्रणा गर्दछ । [2] हामीले सुन्ने तरिकालाई सुधार्ने यहाँ पाँच तरिकाहरु छन्।

१. उनिहरुलाई समय दिनुहोस्

धेरै मानिसलाई बोल्नु भन्दा अगाडी आफ्ना विचार एकत्रित गर्न समय लाग्छ । उनिहरुलाई उनीहरुले केहि बोल्नु अगाडी र पछाडी सोच्ने समय दिनुहोस् । (याकूब १:१९ हेर्नुहोस्) उनीहरुले बोलिसके भन्दैमा उनीहरुले भन्न खोजेको सबै भनिसके भन्ने हुँदैन । मौनता बाट नडराउनुहोस् अय्यूब २:११-३:१ र आल्मा १८:१४-१६ हेर्नुहोस्) ।

२. ध्यान दिनुहोस्

अरुले बोल्नुभन्दा हामीले छिटो सोच्छौँ । निस्कर्षमा जाने हतार वा उनीहरुले बोलिसकेपछि के भन्ने बारे अगाडीनै सोच्ने प्रलोभनलाई थाम्नुहोस् । (हितोपदेश १८:१३ हेर्नुहोस्)। त्यसको सट्टामा, बुझ्ने उदेश्यले सुन्नुहोस् । तपाईको प्रतिक्रिया अझ राम्रो हुनेछ किनभने तपाईलाई राम्रो बुझाई हुनेछ ।

३. स्पष्ट पार्नुहोस्

तपाईले नबुजेको कुराको बारेमा स्पष्ट हुन प्रश्न सोध्न नडराउनुहोस् (मर्कूस ९:३२ हेर्नुहोस्) स्पष्टीकरणले असमझदारीलाई कम गर्छ र भनिएको कुरामा तपाईको रुची दर्साऊँछ ।

४. चिन्तन गर्ने

तपाईले सुनेको कुरा र कसरी बुझ्नुभयो भन्ने बारेमा ब्याख्या गर्नुहोस् । यसले उनीहरुले भनेको बुझियो कि बुझीइएन भन्ने बारे थाहा पाउन उनिहरुलाई सहयोग गर्दछ र उनिहरुलाई स्पष्ट पार्न एउटा मौका दिन्छ ।

५.सहमतिका क्षेत्रहरु खोज्नुहोस्

तपाई भनिएका सबै कुरामा सहमत नहुन सक्नुहुन्छ, तर तपाईको आफ्नो भावनालाई गलत रुपमा प्रस्तुत नगरी जेमा हुन्छ सहमत हुनुहोस् । सहमत हुनाले चिन्ता र कम्जोरीलाई हटाउन मद्दत गर्नेछ । (मत्ती ५:२५ हेर्नुहोस्) ।

अध्यक्ष रासल एम नेलसनले सिकाउनुभयो कि "एक अर्का बाट सुन्न सिक्नुहोस् र सिक्न सुन्नुहोस् ।" [३] जब तपाईले अरुको बारेमा सिक्ने उदेश्यले सुन्नुहुन्छ, तपाई उनीहरुको आवश्कता बुझ्ने र मुक्तिदाताले जस्तै तपाईको वोरिपरी हुनेहरुको कसरी सेवा गर्न सकिन्छ भन्ने प्रेरणा पाउने अझ राम्रो अवस्थामा हुनुहुनेछ ।

सुन्नु भनेको माया गर्नु हो

सुन्नेको शक्तिलाई एल्डर होल्याण्डको एउटा कथाले चित्रण गर्दछ ।

"मेरो साथी त्रोय रासलले आफ्नो ट्रक बिस्तारै गराजबाट निकाल्यो । ...उसले आफ्नो पछाडिको टायर एउटा थुम्को माथि गएको महसुस गरे । ... उ बाहिर निस्केर आफ्नो अमुल्य नौ वर्षको छोरा अस्टनलाई बाटोमा घोप्टो परेको भेटाए. ... अस्टन गइसकेको थियो ।

"सुत्न नसकेर, शान्ति पाउन नसकेर, त्रोय शोकाकुल हुनुभयो। ...तर त्यो पिडामा आए ... जोन मेनीङ्ग। ...

"मलाई थाहा छैन कि जोन र उसको जुनियर साथी कुन तालिकामा रासलको घर मा भेट्न जान्थे। ... तर मलाई के थाहा छ भने गएको बसन्तमा भाइ मेनीङ्गले ती साना अस्टनलाई निकाले झैं त्रोयलाई त्यो बाटोको दुर्घटनाबाट निकाले । सुसमाचार मा हुनुपर्ने भाईले जस्तै जोनले त्रोय रासलको पादरित्व हेरचाह र स्याहारको जिम्मा लिए । उसले यसो भनि सुरुगरे, 'त्रोय, अस्टनले तपाई आफ्नो खुट्टामा फेरी उभिएको चाहन्छ-बास्केटबलको कोर्टमा सहित-त्यसैले म यहाँ हरेक बिहान ५:१५ मा आउनेछु । तयार भैराख्नु । ...'

"'मलाई जान मन लागेको थिएन,' त्रोयले पछि मलाई भन्यो, 'किनभने मैले जहिलेपनि अस्टनलाई मसँगै लैजान्थें। ... तर जोनले मानेन त्यसैले म गएँ । त्यो पहिलो दिन देखि हामीले कुरा गर्यौं –वा मैले बोलें र जोनले सुन्यो। ... सुरुमा गाह्रो थियो तर समय बित्दै जाँदा जोन मेनीङ्गको रुपमा मैले आफ्नो शक्ति पाएँ, मेरो जिवनमा फेरी सुर्य नउदाएसम्म उसले मलाई माया गर्यो र मलाई सुन्यो । [४]

नोटहरु

१. Jeffrey R. Holland, “Witnesses unto Me,” *Liahona,* July 2001, 16
२. See David A. Bednar, in “Panel Discussion” (worldwide leadership training meeting, Nov. 2010), broadcasts.lds.org.
३. Russell M. Nelson, “Listen to Learn,” *Ensign,* May 1991, 23.
४. Jeffrey R. Holland, “Emissaries to the Church,” *Liahona,* Nov. 2016, 62, 67.

मुक्तिदाता जस्तै सेवा गर्ने

जब येशू जेरिको बाट जानुभयो, दुई अन्धाहरुले उहाँलाई कराई भने, “हामीलाई दया गर्नुहोस्, हे प्रभु । ...

“र येशू उभिनुभयो र उनिहरुलाई बोलाउनुभयो र भन्नुभयो, मैले तिमीहरुलाई के गरुँ ?

“उनीहरुले उहाँलाई भने, प्रभु, हाम्रो आँखा खोलिदिनुहोस् ।

“ त्यसैले येशूले उनिहरुलाई दया गर्नुभयो र उनीहरुको आँखा छुनुभयो: र तुरुन्तै उनीहरुको आँखाले देख्यो र उनीहरु उहाँको पछि लागे” (मत्ती २०:३०, ३२-३४ हेर्नुहोस्)।

येशूले सुनेको उदाहरण बाट हामीले के सिक्न सक्छौं ?

कार्य गर्ने निमन्त्रणा

तपाईको सेवामा यी सिधान्तहरू कसरी लागु गर्नुहुनेछ भन्ने बारे सोच्नुहोस् । तपाईले सेवा गर्नेलाई के चाहिएकोछ सोध्नुहोस् । उनीहरुको जवाफ र पवित्र आत्माको प्रेरणालाई सुन्नुहोस् । तपाईले जे सुन्नुहुन्छ त्यही गर्नुहोस् ।

सेवाका सिधान्तहरू हामीलाई एक अर्काको सहयोक गर्न सिकाउने उदेश्यले दिइएको हो-सन्देशका रुपमा बाँड्न होइन । जब हामी हामीले सेवा गर्नेहरुलाई चिन्छौं, हाम्रो हेरचाह र करुणाका अलावा पवित्र आत्माले उनिहरुलाई कस्तो सन्देश चाहिएकोछ भन्ने थाहा पाउने प्रेरणा हामीलाई दिनुहुनेछ।

© 2018 by Intellectual Reserve, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित । संयुक्त राज्य अमेरिकामा मुद्रित । अंग्रेजी अनुमोदन:६/१७ । अनुबाद अनुमोदन: ६/१७। सेवाका सिद्धान्तहरु, जुन २०१८ को अनुबाद। Nepali 15055 372