



सेवा गर्नका लागि सहानुभूतिको विकास गर्ने

सेवा गर्नु भनेको उठाउनु हो। तिनीहरूले के अनुभव गरिरहेका छन् भन्ने बुझ्न खोजेर अनि उनीहरूसँगै हिंड्न इच्छुक छौं भन्ने देखाएर हामीले अरुहरूलाई उठाउन सक्छौं।

स्वर्गमा रहनुहुने हाम्रा पिताले हामी उहाँ जस्तै बनेको चाहनुहुन्छ, यदि हामीले उहाँलाई विश्वास गरौं र मार्गमा रह्यौं भने यो जीवनमा हामीले सामना गर्ने चुनौतीहरू सिकने अवसरहरू बन्न सक्छन्। दुर्भाग्यवस, यदि हामी आफैँले मात्रै ती चुनौतीहरूको सामना गरिरहेका छौं भन्ने महसुस गर्छौं भने त्यो मार्गमा रहरिहनु वास्तवमा नै कठिन हुन सक्छ।

तर हामीलाई कहिल्यै पनि त्यो मार्गमा एकलै हिंड्न पर्ने छैन। मुक्तिदाताले पूर्ण सहानुभूति प्राप्त गर्नुभयो, सबैभन्दा तल जानुभयो ताकि उहाँले हाम्रा कष्टहरू र कम्जोरीहरूमा हामीलाई कसरी सहायता गर्ने भन्ने थाहा होस्। (आल्मा ७:११-१२; सिद्धान्त र करार १२२:८ हेर्नुहोस्)। उहाँले हामी हरेकले उहाँको उदाहरण अनु शरण गरेको र सहानुभूति पनि देखाएको चाहनुहुन्छ। चर्चका हरेक सदस्यले “शोकमा परेकाहरूसँग शोक गर्ने; हो र सान्त्वनाको आवश्यकतामा परेकाहरूलाई सान्त्वना दिने” करार गरेका छन् (मोसीयाह १८:९)। हाम्रा आफ्नै चुनौतीहरूका बावजुद पनि, “तल झुकेका हातहरूलाई उठाउन र कमजोर घुटनहरूलाई मजबुत पार्न” अनि आफ्ना खुट्टाहरूका लागि सिधा बाटाहरू बनाउन धर्मशास्त्रहरूमा हामीलाई सिकाइएको छ, ताकि यस्तो नहोस् कि लडगडो बाटो भन्दा बाहिर नजाओस” (१२:१२-१३; यशैया ३५:३-४; सिद्धान्त र करार ८१:५-६)।

जब हामी अरुको हात समाउछौं, उनीहरूलाई हामीमा साहारा लिन दिऊं र उनीहरूसँगै हिंडौं, यसो गर्दा हामीले उनीहरूलाई मुक्तिदाताको मार्गमा पर्याप्त समय रहन मात्रै सहयोग गर्दैनौं, तिनीहरूलाई हाम्रो सेवाका प्रमुख उद्देश्यहरू मध्येको एक उद्देश्य मुक्तिदातामा परिवर्तन हुने र चङ्गाइ

प्राप्त गर्ने उद्देश्य प्राप्तिका लागि पनि सहयोग गर्छौं। (हेर्नुहोस् सिद्धान्त र करार ११२:१३)।

सहानुभूति भनेको के हो ?

सहानुभूति भनेको अर्को व्यक्तिका भावनाहरू, विचारहरू र अवस्थालाई हाम्रो भन्दा पनि उनीहरूको दृष्टिकोणबाट बुझ्नु हो।

सेवा गर्ने दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीहरूका रूपमा हाम्रो उद्देश्य पूरा गर्नका लागि अनि अरुलाई सेवा गर्ने हाम्रा प्रयासहरूमा सहानुभूति देखाउनु महत्वपूर्ण छ। यसले हामीस्वयंलाई अरुको स्थानमा राख्न अनुमति दिन्छ।

अरु कसैको जुत्ता लगाएर हिंड्ने

आराधना भवनको पछिल्लो भागमा एकलै बसिरहने अन्तिम दिनका लजालु सन्त मानिसका बारेमा एउटा कथा भनिएको छ। जब एल्डरहरूको गणका एक सदस्य अचानक बिते, विशपले ती एल्डरका परिवारका सदस्यहरूलाई सान्त्वका लागि पादरित्वाका आशीषहरू दिए। राहत समाज का दिदीबहिनीहरूले खाना ल्याउनुभयो। चासो राख्ने साथीहरू र छिमेकीहरूले परिवारलाई भेटेर भने, “हामीले सहयोग गर्न सक्ने केही कुरा छ भने भन्नुहोला।”

तर जब ती लजालु मान्छे पछि त्यो परिवारलाई भेट्न गए, उनले ढोकाको घन्टी बजाए र ती विधुवाले ढोका खोलिन्, उनले सामान्य तरिकाले भने, “म तपाईंको जुत्ता सफा गर्न आएको हुँ।” अन्तिम संस्कारका लागि केही घण्टामा परिवारका सबै सदस्यका जुत्ताहरू सफा

गरियो र टल्काइयो। त्यस पछिको आइतबार परलोक भएका ती एल्डरको परिवार पछाडिको सिटमा ती लजालु मानिससँगै बसे।

यहाँ त्यस्ता मान्छे थिए जसले अधुरो आवश्यकतालाई पूरा गरे। उनको सहानुभूति-निर्देशित सेवाद्वारा तिनीहरू र उनी दुबै आशीषित भए।

मैले कसरी सहानुभूति विकाश गर्न सक्छु ?

केही व्यक्तिहरू सहानुभूति देखाउन सक्ने उपहारले आशीषित भएका जस्ता देखिन्छन्। तर संघर्ष गरिरहेकाहरूलाई राम्रो समाचार छ। विगतको ३० वर्ष सम्म, बढ्दो संख्यामा अनुसन्धानकर्ताहरूले सहानुभूतिको अध्ययन गरेका छन्। तिनीहरू मध्येका केहीले फरक धारणा सहित यो शीर्षकलाई अपनाए तापनि ती मध्ये अधिकांश चाहिँ सहानुभूति सिक्ने सकिने विषय हो भन्ने कुरामा सहमत छन्।^१

हामीले सहानुभूतिको उपहारका लागि प्रार्थना गर्न सक्छौं। सुधार गर्नका लागि सहानुभूतिले कसरी काम गर्छ भनेर अझै बढी सहयोगी हुन सक्छ। सामान्यतया निम्न सुभावहरूलाई सहानुभूतिका आधारभूत तत्वहरूका रूपमा स्वीकार गरिन्छ।^२ प्रायशः यी कुराहरू भइरहेका छन् भन्ने चेतना हामीमा नभईकन नै ती चीजहरू भइरहेका हुन्छन् तापनि तिनीहरूका बारेमा जानाकारी राख्नाले हामीलाई सुधार गर्ने सुअवसरहरूमा ध्यान दिने मौका मिल्छ।

१. बुझ्नुहोस्

सहानुभूतिका लागि अरुको अवस्थाका बारेमा केही बुझ्नु आवश्यक छ। हामीले जति उनीहरूको परिस्थितिलाई बुझ्छौं, त्यति नै उनीहरूले कस्तो महसुस गरिरहेका छन् र सहयोगका लागि के गर्न सक्छौं भन्ने बुझ्न सजिलो हुन्छ।

सक्रिय रूपमा सुन्नु, प्रश्नहरू सोध्नु र उनीहरू र अरूसँग सल्लाह गर्नु उनीहरूको अवस्था बुझ्ने महत्वपूर्ण कार्यहरू हुन्। यी अवधारणाका बारेमा सेवाका सिद्धान्तहरूका पूर्व प्रकाशित लेखहरूमा थप सिक्नुहोस्:

- “Five Things Good Listeners Do,” *Liahona*, जुन २०१८, ६
- “Counsel about Their Needs,” *Liahona*, सेप्टेम्बर २०१८, ६
- “Involve Others in Ministering—as Needed,” *Liahona*, ओक्टोबर २०१८, ६

बुझ्ने प्रयास गर्दा, हामीले समान अनुभव भएका अर्कै व्यक्तिको अनुभवका आधारमा पूर्वधारणा बनाउनु भन्दा उनीहरूको वास्तविक अवस्था बुझ्नका लागि समय दिनुपर्छ। अन्यथा, हामीले बुझ्न असफल हुन सक्छौं र उनीहरूले गलत अर्थ लगाउन सक्छन्।

२. कल्पना गर्नुहोस्

शोक गर्नेहरूसँग शोक गर्ने र सान्त्वनाको आवश्यकता परेकाहरूलाई सान्त्वना दिने हाम्रो करारलाई पालना गर्ने हाम्रो प्रयासमा कसले के महसुस गरिरहेको छ र हामीले कसरी सहयोग गर्न सक्छौं भनेर बुझ्नका लागि हामीलाई सहयोग गर्न हामी पवित्र आत्मा का लागि प्रार्थना गर्ने सक्छौं।^३

जब हामीले कसैको परिस्थिति बुझ्छौं, हामी हरेकले – त्यो प्राकृतिक रूपमा होस् वा नहोस्- त्यो अवास्थामा के सोच्यौं वा महसुस गर्थौं भन्ने

कल्पनाको अभ्यास गर्न सक्छौं। पवित्र आत्माको मार्गदर्शनसँगै ती विचार र मनोभावहरू बुझनाले हामीलाई उनीहरूको अवस्थामा सहयोगी बन्न मार्गदर्शन गर्छ।

अरुको परिस्थिति बुझ्दा र उनीहरूले कस्तो महसुस गर्छन् भन्ने कल्पना गर्दा, हामीले उनीहरूलाई अनुचित रूपमा मूल्याङ्कन गर्नुहुँदैन भन्ने कुरा महत्त्वपूर्ण छ। कोही त्यो अवस्थामा कसरी पुग्यो भन्ने कुराको आलोचनाले त्यो अवस्थाले ल्याएको पीडालाई बेवास्ता गर्ने तर्फ हामीलाई अगुवाइ गर्न सक्छ।

३. प्रतिक्रिया दिनुहोस्

हामीले कसरी प्रतिक्रिया दिन्छौं भन्ने कुरा महत्त्वपूर्ण हुन्छ किनभने हाम्रो सहानुभूति त्यसरी नै देखिन्छ। हाम्रो बुझाइलाई शाब्दिक र अशाब्दिक रूपमा प्रकट गर्ने अनगिन्ति तरिकाहरू छन्। समस्याको समाधान गर्नु मात्रै हाम्रो लक्ष्य होइन भन्ने कुरा बुझ्नु महत्त्वपूर्ण छ। प्रायजसो उनीहरू एकलै छैनन् है भन्ने जानकारी दिएर प्रोत्साहन गर्नु र मजबुत पार्नु हाम्रो लक्ष्य हो। यसको अर्थ यसो भन्नु पनि हुन सक्छ, “तपाईंले मलाई भन्नुभएकोमा म अति नै खुसी छु” वा “म धेरै दुःखी छु। त्यसले पक्कै पनि पिडा दियोहोला।”

हरेक कुरामा हाम्रो प्रतिक्रिया वास्तविक हुनुपर्छ। अनि उपयुक्त परिस्थितमा, अरूहरूलाई तपाईंका कम्जोरीहरू र असुरक्षाहरू अवलोकन गर्न दिनाले एउटा मुल्यवान सम्बन्धको भावना निर्माण गर्न सक्छ।

कार्य गर्नका लागि आमन्त्रण गर्नुहोस्

तपाईंले सेवा गर्नेहरूको परिस्थितिलाई विचार गर्दै गर्दा, यदि तपाईं उनीहरूको अवास्था र परिस्थितिमा भएको भए तपाईंले केलाई सबभन्दा उपयोगी पाउनुहुन्थ्यो भन्ने कल्पना गर्नुहोस्। उनीहरूले कस्तो महसुस गरेका छन् भन्ने बुझ्न प्रार्थना गर्नुहोस् र त्यसको अनुशरण गर्नुहोस्। तपाईंको प्रतिक्रिया साधारण हुन सक्छ तरपनि यो अर्थपूर्ण हुनेछ।

येशू खीष्टले सहानुभूति सँगै सेवा गर्नुभयो

जब मुक्तिदाता नफिहरूका माभ प्रकट हुनुभयो, तिनीहरूको समसामयिक परिस्थितिमा उहाँले तिनीहरूलाई सिकाउने हरेक कुरा बुझ्न तिनीहरू सक्षम हुनेछैनन् भन्ने उहाँलाई जानकारी हुँदाहुँदै पनि उहाँले तिनीहरूलाई सिकाउनुभयो। तर तिनीहरूले उहाँलाई छोड्न चाहँदैनथे भन्ने पनि उहाँलाई थाहा थियो।

व्याख्यानलाई उनीहरूका भौतिक आवश्यकताहरूमा रूपान्तरण गर्दै – यो। तिनीहरूलाई विरामी, लङ्गडा, अन्धा वा अपाङ्गलाई अगाडि ल्याउन आमन्त्रण गरेर उहाँले सुसमाचारको व्याख्या गर्नुभयो। उहाँले उनीहरूलाई चंगाई दिनुभयो। त्यस पछि उहाँले उनीहरूका लागि प्रार्थना गर्नुभयो र उनीहरूका बालबालिकाहरूलाई सेवा गर्नुभयो, उनीहरूलाई आशीष दिन प्रत्येकसँग समय बिताउनुभयो।

मुक्तिदाताको नफिहरूको सेवामा सहानुभूतिको उदाहरणबाट हामीले के सिक्न सक्छौं?

“सेवाका सिद्धान्तहरू” लेखहरूको उद्देश्य हामीलाई एक अर्कालाई सहयोग गर्न सिकाउनका लागि हो – भेट गर्न जाँदा सन्देशका रूपमा बाँढ्नका लागि होइन । जब हामीले आफुले सेवा गर्नेहरूलाई चिन्दै जान्छौं, हाम्रो हेरचाह र दयाका अलावा उनीहरूलाई के सन्देश चाहिन्छ भन्ने बारे थाहा पाउन पवित्र आत्माले हामीलाई प्रेरणा दिनुहुन्छ ।

सूचीहरू

१. हेर्नुहोस् डब्लु. इक्स, Empathic Accuracy (१९९७); र एम. एल होफमेन, Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice (2000) ।

२. उदाहरणका लागि, एमिली टेडिंग भान बर्कहाउट र जन एम. मेलुफ, (२०१६), ६३(१), ३२-४१ हेर्नुहोस् ।
३. हेर्नुहोस् उदाहरणका लागि ब्रिन ब्राउन, I Thought It Was Just Me (But It Isn't) (२००८); थेरेसा वाइसमेन, “A Concept Analysis of Empathy,” Journal of Advanced Nursing (१९९६), २३, ११६२-६७; र एड निउक्रुज र अरु, “Creative and Novel Approaches to Empathy: a Neo-Rogerian Perspective,” Journal of Mental Health Counseling, ३५(१)(जनवरी २०१३), २९-४२ हेर्नुहोस् ।
४. हेनरी बि आइरिड, “The Comforter,” *Liahona*, मे २०१५, १७-२१ हेर्नुहोस् ।