



हामीले कसरी चर्चमा समावेशीताको परम्परा बनाउन सक्छौं ?

जब हामी हाम्रो वार्डहरु र साखाहरु वोरिपरी हेर्छौं, हामीले मानिसहरु देख्छौं जो सजिलै मिल्न सक्छ । हामी के महसुस गर्दैनौं भने ति मध्ये जो मिल्न सक्छ, त्यहाँ धेरै छन् जो बेवास्ता गरिएको महसुस गर्छन् । एक अध्ययनले, उदाहरणको लागि, हालै पत्ता लाग्यो कि संयुक्त अमेरिकामा आधा बयेस्कहरुले एकलोपन महसुस गरेको, बेवास्ता अथवा अरुबाट छुट्याइएको प्रतिवेदन दिए ।^१

समावेश गरिएको महसुस गर्न जरुरी छ । यो मौलिक मानव आवश्यकता हो, र जब हामीलाई अलग्याइएको महसुस हुन्छ, यस्ले चित्त दुख्छ । बेवास्ता गरिनाले दुख र रिसको भावना उत्पन्न गर्न सक्छ ।^२ जब हामी सम्बन्धित छौं भन्ने महसुस गर्दैनौं, हामी जहाँ बढी सहज हुन्छौं त्यो ठाउँको खोजि गर्छौं । हामी सबैलाई उहाँहरु चर्चमा सम्बन्धित हुनुहुन्छ भनेर महसुस गराउन मदत गर्नु पर्छ ।

मुक्तिदाताले जस्तै समावेश गराउने ।

मुक्तिदाता अरुलाई महत्वो दिने र समावेश गराउने पूर्ण उदाहरण हुनुहुन्थ्यो । जब उहाँले उहाँका प्रेरितहरुको छनौट गर्नुभयो, उहाँले प्रतिष्ठा, धन अथवा उच्च पेशाको वास्ता गर्नु भएन । उहाँले इनारमा समारियन महिलाको कदर गर्नुभयो, येहुदीहरुले समारियनहरुलाई तल्लो नजरले हेरे तापनि उनीलाई उहाँको इश्वोरत्वको गवाही दिदै । (हेर्नुहोस् यूहन्ना ४ । उहाँले हृदयलाई हेर्नुहुन्छ र पक्षपात गर्नुहुन्न (हेर्नुहोस् १ शमूएल १६:७; सिद्धान्त र करार ३८:१६, २६ ।

मुक्तिदाताले भन्नुभयो:

“नयाँ करार म तिमीहरुलाई दिन्छु, कि तिमीहरु एक अर्कालाई माया गर; मैले तिमीहरुलाई माया गरे जस्तै, तिमीहरुले पनि एक अर्कालाई माया गर ।

“यस्तो गर्नाले मानिसहरुले थाहा पाउन् कि तिमीहरु मेरा चेलाहरु हो, यदि तिमीहरुमा एक अर्का प्रति माया छ भने” (यूहन्ना १३:३४-३५)।

हामी के गर्न सक्छौं ?

कहिलेकाँही भन्न गाह्रो हुन्छ कि कसैले उनीहरू बाहिर भएको महसुस गर्छन्। धेरै मानिसले यो भन्दैन-कमसेकम स्पस्ट रूपमा हैन। तर मायालु हृदयले, पवित्र आत्माको निर्देशनले र सतर्क हुने प्रयासले, जब कसैले चर्चका बैठकहरूमा र क्रियाकलापहरूमा समावेश भएको महसुस गर्दैनन् हामीले चिन्न सक्छौं।

कसैले बेवास्ता गरिएको महसुस गर्ने सम्भावित चिन्हहरू:

- खुम्चिएको हाउभाउ, जस्तै कि कस्मिएर हात बाँधेको अथवा आखाँ झुकेको।
- कोठाको पछाडी बसेको अथवा एकलै बसेको।
- चर्चमा उपस्थित नहुनु अथवा अनियमित उपस्थिति।
- बैठकहरू अथवा कार्यक्रमहरू चाँडै छोडेर जाने।
- बार्तालापहरू र पाठहरूमा सहभागी नहुनु।

यी अरु भावनाका चिन्हहरू पनि हुन सक्छन्, जस्तै कि लाज अथवा अप्ठ्यारो हुनु। सदस्यहरूले “भिन्न” महसुस गर्न सक्छन् जब उनीहरू चर्चका नयाँ सदस्यहरू हुन्छन्, उनीहरू अर्को देशको र संस्कृतिको अथवा हालै दुखद जीवन परिवर्तनको अनुभव भएको जस्तै कि पारपाचुके, परिवारका सदस्य को मृत्यु अथवा सुसमाचार प्रचार सेवाबाट छिटो फर्किएको।

कारण जे भएतापनि, हामी मायाले अधि बढ्न हिचकिचाउनु हुदैन। हामीले जे गच्छौं र जे गर्न सक्छौंले सबैलाई स्वागत गरिएको र सबैको आवश्यकता भएको महसुस गराउन सक्छ।

समावेशी बन्ने र स्वागत गर्ने केहि तरिकाहरू:

- चर्चमा सँधै त्यहि मानिसहरूसँग नबस्नुस्।
- बास्तबिक मानिसलाई हेर्न मानिसहरूको बाहिरी आचरण भन्दा बाहेक हेर्नुहोस्। (यो बिषयमा अझै जान्नको लागि, हेर्नुहोस् “सेवा गर्नु भनेको अरुलाई मुक्तिदाताले जस्तै हेर्नु हो,” लियाहोना, जुन २०१९ ८-११)
- अरुलाई कुराकानीहरूमा समावेश गर्नु।
- अरुलाई तपाइको जीवनको भाग बन्न आमन्त्रण गर्नुहोस्। तपाइले उनीहरूलाई आफुले योजना गरिसकेको क्रियाकलापहरूमा समावेश गर्न सक्नुहुन्छ।
- समान रुचिका कुराहरू खोज्नु र निर्माण गर्नु।

- केवल तपाइको सोच अनुसार नभएको कारणले मित्रता नछोड्नुस्।
- जब तपाइ मानिसको बारेमा केहि बिशिस्ट देख्नुहुन्छ, त्यसलाई मूल्यांकन गर्ने अथवा बेवास्ता गर्नु भन्दा त्यसमा रुची देखाउनुहोस्।
- माया व्यक्त गर्नुहोस् र इमान्दारी पूर्वक प्रशंसा गर्नुहोस्।
- जब हामी भन्छौं चर्च सबैको लागि हो, उनीहरूमा भिन्नता भएतापनि, यस्को बास्तबिक अर्थ के हो भनेर समय निकालेर सोच्नुस्। हामीले यसलाई वास्तविक कसरी बनाउन सक्छौं ?

सधैँ हामी भन्दा फरक मानिसहरू वरिपरी सहज महसुस गर्न सजिलो छैन। तर अभ्यास बाट, भिन्नताहरूमा महत्व खोजेर र हरेक व्यक्तिले ल्याउने बिशिस्ट योगदानहरूको कदर गरेर हामी राम्रो बन्न सक्छौं। बाह्र प्रेरित गणका एल्डर डीटर एफ उक्दोर्फले सिकाउनु भएको जस्तै, हाम्रो भिन्नता हरूले हामीलाई अझ राम्रो, अझ खुशी मानिसहरू बन्न मद्दत गर्न सक्छ: “आऊ, सबै परमेश्वरका सन्तान तर्फ चंगाईको, दयाको र कृपाको संस्कृति बनाउन र दरिलो पार्न हाम्रो मद्दत गर।”^३

समावेशद्वारा अशिषित

आफ्नो मातृभूमिलाई युद्धले नष्ट गरे पछि क्रिस्टल फेचर अर्को देशमा गयो। उसले भाषा राम्रो बोल्दैन थियो र आफ्नो छिमेकमा कसैलाई चिन्दैन थियो, त्यसैले उ सुरुमा अलग्याईएको र एकलो मसुस गर्थ्यो।

चर्चको सदस्य भएकोले, उसले आँट बटुल्यो र उसको नयाँ वार्डमा जान थाल्यो। उसलाई चिन्ता थियो कि उसको मोटो उच्चारणको कारणले गर्दा मानिसहरूलाई उसँग बोल्न मन लाग्दैन होला भनेर अथवा ऊ एकल महिला भएको कारणले गर्दा उसको आलोचना गर्छ भनेर।

तर उस्ले अरुहरू भेटे जस्ले उस्को भिन्नताहरूको बेवास्ता गरे र उनीहरूको साथीहरूको समूदायमा स्वागत गरे। उनीहरू मायाले अधि बढे र उसले छिट्टै नै आफुलाई प्राइमरी कक्षाम पढाउन मद्दत गर्दै व्यस्त भएको पाईन्। बच्चाहरू अनुमोदनको तुलो उदाहरणहरू थिए र माया गरिएको र आवश्यकताको महसुसले उसको आस्थालाई बलियो बनायो र परमेश्वर प्रतिको जीवन भरको भक्तिलाई पुनः जगायो।

मलाई खोज्नु

थप जानकारीहरूको लागि, पढ्नुहोस् “We Can Do Better: Welcoming Others into the Fold,” Liahona, Sept. 2017.

आफ्ना अनुभवहरू बाड्नु होस्

तपाइले अरुलाई सेवा गरिसके पछि अथवा तपाईंलाई सेवा गरे पछि आफ्ना अनुभवहरू पठाउनुहोस् । liahona.lds.org मा जानुहोस् र क्लिक गर्नुहोस् “Submit an Article or Feedback.”

यसलाई अभ्यासमा ल्याउने

दिदी लिनडा के बरटन्, राहत समाजका साधारण अध्यक्षले सिकाउनुभयो, “पहिला निरीक्षण गर्नु अनि सेवा गर्नु” (लेयाहोना, नोभ. २०१२, ७८) । यो परामर्शलाई अनुसरण गरेर हामीलाई वार्डहरू र शाखाहरूको निर्माण गर्न सहयोग हुन सक्छ जहाँ सबैको समावेश गरिन्छ र आवश्यक हुन्छ । यहाँ केहि थप बिचारहरू सोचनकोलागि छन्:

- जब हामी चर्च भवनमा जान्छौं, हामी **वरिपरी हेर्न र निरीक्षण गर्न** सक्छौं कि परमेश्वरले त्यो दिन हामीलाई हाम्रो मित्रताको घेरामा कसलाई ल्याउन चाहनुहुन्छ ।
- कहिलेकाहीं हामी तिनीहरूलाई बेवास्ता गर्छौं जो हामी भन्दा फरक छन् अथवा जो कठिन समयमा छन् किनकी हामी गलत कुरा बोल्न डराउँछौं । यस्ले उनीहरूलाई

अलग्याएको महसुस हुन सक्छ, कसैले तिनिहरूसँग किन बोल्दैनन् भनेर उनीहरूसँग **बसुस्, माया देखाउनुहोस् र बास्तबिक प्रश्नहरू सोध्नुस्** । उनीहरूलाई उनीहरूको चुनौतीहरूको अनुभवहरूको बारेमा सोध्नुहोस् र तपाईंले कसरी मदत गर्न सक्नुहुन्छ ।

- हाम्रो बोल्ने बिषयहरूमा र आइतबारको पाठहरूमा, हामीले छनोट गर्न सक्छौं उदाहरणहरूको प्रयोग गरेर कि **व्यक्तिहरू र परिवारहरू धेरै थरिका परिस्थितिमा सुसमाचारलाई जिउन सक्छन् र आशिषहरूको आनन्द लिन सक्छन्** ।
- कक्षाका सदस्यहरूले ठुलो आशिष प्राप्त गर्न सक्छन् जब शिक्षकहरूले **सदयास्यहरूलाई हेरेक उमेरबाट, राष्ट्रियताबाट र पारिवारिक अबस्थाहरू बाट समावेश गर्छन्** । हामीले चर्चका धेरै आस्थावान सदस्यहरूबाट सिक्नु छ जोसँग हामीभन्दा भिन्न अनुभवहरू छन् ।
- शिक्षकहरूले सुसमाचारमा जिउन आफ्ना अनुभवहरू बाड्नको लागि सबैको लागि सुरक्षित ठाउँको निर्माण गर्न सक्छन् । जब टिप्पणी गरिन्छ, शिक्षकले **राखिएको कुरालाई सकारात्मक तरिकाले प्रतिक्रिया दिन सकिन्छ** । अनि कक्षाका सदस्यहरूले आफ्ना बिचारहरू बाड्न निर्धक्क र सजिलो महसुस गर्न सक्छन् ।

सूचीहरू

१. हेर्नुहोस् Alexa Lardieri, “Study: Many Americans Report Feeling Lonely, Younger Generations More So,” U.S. News, May 1, 2018, usnews.com.
२. हेर्नुहोस् Carly K. Peterson, Laura C. Gravens, and Eddie Harmon-Jones, “Asymmetric Frontal Cortical Activity and Negative Affective Responses to Ostracism,” *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, vol. 6, no. 3 (June 2011), 277–85.
३. Dieter F. Uchtdorf, “Believe, Love, Do,” *Liahona*, Nov. 2018, 48.