



# දේවසේවය කිරීම සඳහා සානුකම්පිත බව වර්ධනය කිරීම

දේවසේවය යනු එසවීමයි අපි අනෙක් අය අත්විඳින දේ තේරුම්ගැනීම තුළින් සහ ඒ තුළින් ගමන් කිරීමට අපි ඔවුන් සමග සිටින්නට කැමති බව පෙන්වීම තුළින් අපිට අන් අය ඔසවන්නට පුළුවන්.

අපගේ ස්වර්ගික පියාණන්වහන්සේ අපි උන්වහන්සේ මෙන් වනවාට කැමති නිසා, අපි උන්වහන්සේව විශ්වාස කරමින් මාර්ගයේ රැඳී සිටිනවානම් මේ ජීවිතයේදී අපි මුහුණ දෙන අභියෝග ඉගෙනගැනීම සඳහා වූ අවස්ථා බවට පත්වෙන්නට පුළුවන්. අවාසනාවන්ත ලෙස, එම අභියෝග වලට අපි අප විසින්ම මුහුණ දෙන බව අපිට දැනෙන විට එම මාර්ගයේ රැඳීසිටීම විශේෂයෙන්ම අසීරු වන්නට පුළුවන්.

නමුත් කිසිදිනක අපි එම මාර්ගයේ තනිව ඇවිද යාම නියම වී නෑ. ගැලවුම්කරුවාණන්වහන්සේ සර්ව සම්පූර්ණ සානුකම්පිත බව ලභාකරගත් අතර, උන්වහන්සේ සෑම දෙයකින්ම පහතට එන සේක මන්ද අපගේ අමාරුකම් සහ දුර්වලතා තුළ අපට සහය වන්නේ කෙසේද යන්න උන්වහන්සේ දන්නා සේක. (බලන්න ඇල්මා 7:11-12; දහම සහ ගිවිසුම 122:8). අපි එකිනෙකා උන්වහන්සේගේ උදාහරණය අනුගමනය කර සානුකම්පිත බව පෙන්වීම උන්වහන්සේ බලාපොරොත්තු වන සේක. සභාවේ සෑම සාමාජිකයෙකුම මෙසේ ගිවිසුමක් තබා ගත්හ "ශෝකවන්නන් සමග එනම් ශෝකවීමට කැමැත්තද; එසේය, තවද සැනසීම අවශ්‍ය වන්නන් උදෙසා නැගීසිට සැනසීමටද" (මොසායා 18:9). අපගේ අභියෝගයන් නොතකා, අපට ශුද්ධලියවිලි වල මෙසේ උගන්වා ඇත පිටතට හැරී "හෙළා තිබෙන අන්ද බෙලහින දණහිස්ද සවිමත් කරගන්න [ගක්නීමත්]", සහ කොර කකුල් අහක් කරනු නොලැබ, සුවවෙන පිණිස ඔබ සැමගේ පාදවලට සමතලා පාරවල් සාදන්න" (හේබ්‍රව් 12:12-13; සහ තවත් බලන්න යෙසායා 35:3-4; දහම සහ ගිවිසුම 81:5-6).

අනෙක් අයව අපි අතින් ඇද ගන්නා අතර, ඔවුන්ට අපට ඇලවෙන්නට ඉඩ හරින්න, සහ ඔවුන් සමග ඇවිද යන්න, අපි ඔවුන්ට උදව් කරන්නේ ගැලවුම්කරුවාණන්ට ඔවුන්ව හරවාගැනීමට හැකිවන තාක් මාර්ගයේ රඳවා තබාගැනීමට නොවේ - දේවසේවයේ එක් මූලික අරමුණක් වනුයේ - ඔවුන්ව සුවපත් කිරීමයි (බලන්න දහම සහ ගිවිසුම 112:13).

### සානුකම්පිත බව යනු කුමක්ද?

සානුකම්පිත බව යනු තවත් පුද්ගලයෙකුගේ හැඟීම්, සිතුවිලි, සහ අපගේ දැක්මෙන් නොව ඔවුන්ගේ දැක්මෙන් වූ කාරණා තේරුම් ගැනීමයි.<sup>1</sup>

සානුකම්පිත වීම දේවසේවය කිරීමේදී අපගේ ප්‍රයත්නයන්ට වැදගත් වන අතරම දේවසේවා සහෝදරයන් සහ සහෝදරියන් ලෙස අපගේ අරමුණු සම්පූර්ණ කිරීමටද වැදගත්ය. අපව අනෙක් කෙනෙකුගේ සපන්තුවකට දැමීමට එය සලස්වනවා ඇත.

### තවත් අයෙකුගේ සපන්තුවක් දමාගෙන ඇවිදීම

සභා ශාලාවේ පිටුපසම පේළියේ තනිව වාඩිවී සිටින ලැජ්ජාශීලී පසු-දවස්වල සාන්තුවර මිනිසෙකු ගැන කථාවක් ඇත. වැඩිහිටි සණපූර්ණයේ සාමාජිකයෙකු හදිසියේම මියගිය අවස්ථාවක, සභානායකවරයා එම වැඩිහිටියාගේ පවුලේ සාමාජිකයින්ට සැනසීමේ පූජකවර ආශීර්වාදයක් ලබාදුන්නේය. සහන සමිතියේ සහෝදරියන් ආහාර රැගෙන ආවේය. හොඳින් හඳුනනා මිතුරන් සහ

අසල්වැසින් මෙම පවුල බැහැර කළ මෙසේ කීවේය, "අපට උපකාර වන්නට කරන්නට යම් දෙයක් ඇත්නම් අපට කියන්න."

නමුත් පසුව එම දිනයේ මෙම ලැජ්ජාශීලී මිනිසා බැහැර කළ විට, ඔහු දොරේ සිනුව ගසා එම වැන්දඹුව පිළිතුරු දුන් විට, ඔහු සරලව මෙසේ කීවේය, "මම ඔබගේ සපත්තු පිරිසිදු කරදීමට පැමිණියෙමි." පැය කීපයක් පුරාවට, අවමංගලා සඳහා සුදානමක් ලෙස මෙම පවුලේ සැමගේ සපත්තු පිරිසිදු කර මැද තිබුණි. ඊළඟ ඉරුදින මියගිය වැඩිහිටියාගේ පවුල මෙම ලැජ්ජාශීලී මිනිසා සමග පසුපෙළ වාඩිවිය.

සම්පූර්ණ නොවූ උවමනාවක් සම්පූර්ණ කල මිනිසා ඔහු විය. සානුකම්පිත බවින් - මෙහෙයවූ දේවසේවය නිසා ඔවුන්ද එම මිනිසාද ආශීර්වාද ලැබුවේය.

**මම සානුකම්පිත බව වර්ධනය කරගන්නේ කෙසේද?**

සංවේදනාත්මකව සැලකීමට හැකිවන ලෙස ත්‍යාගයකින් යම් අය ආශීර්වාද ලබා ඇත. නමුත් ඒ සඳහා වෙරදරන අය සඳහා, සුභ ආරංචියක් ඇත. පසුගිය අවුරුදු 30 පුරාවට, බොහෝ ගණනින් වර්ධනය වන සමීක්ෂණ සානුකම්පිත බව පිළිබඳ අධ්‍යයනය කර ඇත. බොහෝ පිරිසක් මෙම මාතෘකාවට වෙනස් වූ ආකාර වලින් යොමුවී ඇති අතර, බොහෝ දෙනෙක් සානුකම්පිත බව ඉගෙනීමට හැකි දෙයක් බවට එකඟ වී ඇත.<sup>2</sup>

සානුකම්පිත බවේ ත්‍යාගය උදෙසා අපට යාවිඤා කළ හැකිය. වැඩි දියුණු වීම සඳහා, සානුකම්පිත බව ක්‍රියාකරන ආකාරය පිළිබඳ මනා තේරුම්ගැනීමක් තිබීම උපකාරී වනු ඇත. පහත සඳහන් යෝජනා සානුකම්පිත බවේ මූලික දේ ලෙස සාමාන්‍යයෙන් පිළිගැනීමක් ඇති ඒවාය.<sup>3</sup> මේ දේවල් අපේ දැනීමක් නොමැතිව යම් අවස්ථා වලදී සිදු වුවද, ඒවා ගැන අවබෝධයෙන් සිටීම තුළින් අපට වර්ධනය වීමට අවස්ථාවක් සලසනු ඇත.

**1. තේරුම්ගැනීම**

තවත් අයෙකුගේ තත්වයක් ගැන තේරුම්ගැනීම සානුකම්පිත බවට අවශ්‍යය. අපි ඔවුන්ගේ තත්වය හොඳින් තේරුම්ගන්නා තරමටම, ඔවුන්ට ඒ පිළිබඳ හැඟෙන ආකාරය සහ උදව් කිරීමට අප කළ යුතු දේ තේරුම්ගැනීමට පහසු වේ.

ක්‍රියාකාරී ලෙස සවන්දීම, ප්‍රශ්න ඇසීම, සහ ඔවුන් සමග උපදේශන සාකච්ඡා පැවැත්වීම සහ ඔවුන්ගේ තත්වය තේරුම්ගැනීමට කළ හැකි වැදගත් ක්‍රියාවන්ය. පසුගිය දේවසේවා ලිපි වල ඇති මෙම සංකල්ප පිළිබඳ වැඩිදුර ඉගෙනගන්න:

- "හොඳ ඇහුම්කන්දෙන් කරන දේවල් පහක්," ලියහෝනා, ජූනි 2018, 6.
- "ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න," ලියහෝනා, සැප්. 2018, 6.
- "අවශ්‍ය වීම - දේවසේවය සඳහා අන් අය සම්බන්ධ කරගන්න," ලියහෝනා, ඔක්. 2018,6.

අප තේරුම්ගැනීමට උත්සහකරන විට, එම අත්දැකීම විඳි තවත් අයෙකුගේ තත්වයක් හා සසඳමින් තීරණ ගන්නවාට වඩා අපි ඔවුන්ගේ එම අවස්ථාව තේරුම්ගැනීමට කාලය ගෙන කටයුතු කළ යුතුමය. එසේ නොවූනොතින්, අපට එම කාරණය මගහැරී ඔවුන්ව තේරුම් නොගන්නා සේ වන්නට පුළුවන්.

**2. සිතන්න**

දුක්වන්නන් හා දුක්වීමටත්, සැනසීම අවශ්‍ය වූවන්ට සැනසීම ලබාදීමටත් යන අපගේ ගිවිසුම තැබීමට අපගේ ප්‍රයත්න වෙනුවෙනුත්,

තවත් අයෙකුට හැඟෙන ආකාරය අපට තේරුම්ගැනීමට හැකිවී අප උදව් කළ යුතු ආකාරය දැනගැනීමට ශුද්ධාත්මයාණන්වහන්සේගේ උදව් ඉල්ලා අපට යාවිඤා කළ හැකිය.<sup>4</sup>

තවත් අයෙකුගේ තත්වයන් අපි තේරුම්ගත් විට, අපි එකිනෙකා - එය ස්වභාවිකව සිදු වුවත් නැතත් - සිතීමේ ක්‍රියාකාරකම හරහා ගොස් අපි එම තත්වයේ සිටියානම් අපිට හැඟෙන ආකාරය ගැන සිතිය හැකිය. ශුද්ධාත්මයාණන්වහන්සේගේ මගපෙන්වීම සහිතව, එම සිතුවිලි සහ හැඟීම් තේරුම්ගැනීම, සහ එම අවස්ථාවන්ට අපගේ ප්‍රතිචාර දැක්වීමට උදව්වක් වනු ඇත.

අපි අනෙක් අයගේ තත්වය තේරුම්ගැනීමෙන් සහ ඔවුන්ට දැනෙන ආකාරය පිළිබඳ සිතීමේදී, අනිසි ලෙස ඔවුන්ව විනිශ්චය නොකිරීම වැදගත්ය (බලන්න මතෙව් 7:1). යම් පුද්ගලයෙකු එම තත්වයට පත්වීම ගැන අපි තීරණාත්මක ලෙස බැලූ විට එම තත්වය නිසා ඇතිවන වේදනාවට තවත් එකතු කිරීමට අපි නිසා සිදුවිය හැකිය.

**3. ප්‍රතිචාර දක්වන්න**

අප ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය වැදගත්ය මන්ද ඒ අපි අපගේ සානුකම්පිත බව පෙන්වන ආකාරයයි. වචනයෙන් හා වචනයෙන් නොවන ආකාරයෙන් අපගේ තේරුම්ගැනීම සන්නිවේදනය කිරීම සඳහා ගණන් කළ නොහැකි තරම් බොහෝ ආකාර ඇත. ප්‍රශ්ණය නිරාකරණය කිරීම අපගේ අරමුණ නොවන බව මතක තබාගැනීම ඉතා වැදගත්ය. බොහෝ අවස්ථා වල අපගේ අරමුණ සරලවම ඔවුන් තනිවී නොමැති බව ඔවුන්ට දැනගැනීමට ඉඩහරිමින් ඔවුන්ව එසවීම සහ ශක්තිමත් කිරීමය. මෙයින් අදහස් වෙන්නේ මෙසේ කීම විය හැකිය, "ඔබ මට එය කීම ගැන සතුටයි" හෝ "මට සමාවෙන්න. එය ගොඩාක් අමාරු ඇති."

සෑම මොහොතකදීම අපගේ ප්‍රතිචාරය සත්‍ය විය යුතුය. එමෙන්ම සුදුසු අවස්ථා වලදී, ඔබගේ දුර්වලතා සහ අනාරක්ෂිතභාවයන් අනෙක් අයට දැනගන්නට ඉඩහැරීමෙන් ඉතා වටිනා ආකාරයක සම්බන්ධතාවයක් නිර්මාණය කරගැනීමට හැකිය.

**ක්‍රියාකිරීමට ආරාධනය**

ඔබ දේවසේවය කරන අයගේ තත්වයන් ගැන ඔබ සලකා බලන විට, ඔවුන්ගේ තත්වයේ සිටීම ගැන සිතාබලා, ඔබ ඔවුන්ගේ සපත්තුවේ සිටියානම් විශාල උපකාරයක් ලෙස ඔබ දකින්නේ කුමක්දැයි සිතාබලන්න. ඔවුන්ට හැඟෙන ආකාරය තේරුම්ගැනීමට යාවිඤා කර ඒ හරහා යොමුවන්න. ඔබගේ ප්‍රතිචාරය සරල විය හැකිය, නමුත් එය අර්ථාන්විත වේවි.

**යේසුස් ක්‍රිස්තුස්වහන්සේ සානුකම්පිතව දේවසේවය කළ සේක**

ගැලවුම්කරුවාණන්වහන්සේ නෙපිවරුන් හට පෙනෙන්නට ආ කළ, ඔවුන්ගේ වර්ථමාන තත්වයේදී උන්වහන්සේට උගන්වන්නට ඇති සියළුම දේ ඔවුන්ට තේරුම්ගැනීමට නොහැකි බව දැනගන්නා තෙක් උන්වහන්සේ ඔවුන්ට ඉගැන්වූ සේක. උන්වහන්සේ යනවාට ඔවුන් අකමැති බවත් උන්වහන්සේ දැන උන් සේක.

උන්වහන්සේ සුහාරංචිය පැහැදිලි වන සේ ඉගැන්වීමෙන් ඔවුන්ගේ තාවකාලික අවශ්‍යතාවයන්ට සේවය කිරීම දක්වා මාරුවෙමින් - අසනීප, කොර, අන්ධ, හෝ ආබාධිත අය උන්වහන්සේ කෙරෙහි ගෙන ඒමට ආරාධනා කළ සේක. උන්වහන්සේ ඔවුන් සුවපත් කළ සේක. ඉන්පසු උන්වහන්සේ ඔවුන් සඳහා යාවිඤා කර සහ ඔවුන්ගේ දරුවන්ට දේවසේවය කර, ඔවුන්ට ආශීර්වාද කිරීම පිණිස ඔවුන් එකිනෙකා සමග වෙන වෙනම කාලය ගත කළ සේක.

නෙපිවරුන්ට සානුකම්පිතව දේවසේවය කිරීමේ ගැලවුම්කරුවාණන්ගේ උදාහරණය තුළින් අපට ඉගෙනගත හැක්කේ මොනවාද?

"දේවසේවා මූලධර්ම" ලිපි එකිනෙකා ගැන සොයාබැලීමට ඉගෙනගැනීමට උපකාරී වන අරමුණින් මිස - බැහැදැකීම් වලදී පාඩම් ලෙස බෙදාගැනීමට නොවේ. අපි සේවය කරන අයව අපි දැනගත් විට, අපගේ සැලකිල්ලට සහ දයානුකම්පාවට අමතරව කුමන පණිවිඩයක් ඔවුන්ට අවශ්‍ය දැයි ශුද්ධාත්මයාණන්වහන්සේ විසින් අපට දනවනු ලබනු ඇත.

**සටහන්**

1. See W. Ickes, *Empathic Accuracy* (1997); and M. L. Hoffman, *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice* (2000).

2. See, 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. See, 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. See Henry B. Eyring, "The Comforter," *Liahona*, May 2015, 17–21.