



# పరిచర్య కొరకు తాదాత్మ్యతను పెంపొందించుకొనుట

పరిచర్యచేయుట లేవనెత్తుట. ఇతరులు అనుభవించే దానిని అర్థంచేసుకొనుటకు మనం ప్రయత్నించున్నప్పుడు వారితోపాటు నడచుటకు సమ్మతిస్తున్నామని వారికి కనుపరచిన యెడల వారిని మనము లేవనెత్తగలము.

**మ**న పరలోక తండ్రి మనలను తనవలే రూపొందవలెనని కోరుచున్నాడు కనుక, మనము ఆయనను విశ్వసించి, ఆయన మార్గములో కొనసాగుచున్న ఎడల ఈ జీవితంలో మనం ఎదుర్కొను సవాళ్ళు మనము నేర్చుకొనుటకు అవకాశాలు కాగలవు. ఈ కష్టాలన్నీ మనంతట మనమే ఎదుర్కొంటున్నామని భావించినపుడు, ఆయన మార్గంలో కొనసాగుట మరీ కష్టతరం కావడం దురదృష్టకరం.

కాని మనము ఆ మార్గములో వొంటరిగా నడవాలని ఎన్నడూ ఉద్దేశింపబడలేదు. ఆ రక్షకుడు మన బాధలలోను మరియు రుగ్మతలలోను మనలను ఏ విధముగా బలపరచవలెనో తెలిసికొనుటకు ఆయన సమస్త విషయముల యొక్క లేతులలోనికి అవరోహించి పరిపూర్ణ మైన తదాత్మ్యతను సాధించారు (ఆల్ఫా 7:11-12; సిద్ధాంతాలు మరియు నిబంధనలు 122:8 చూడుము). మనలో ప్రతి ఒక్కరు ఆయన మాదిరిని అనుసరించి ఆయన యొక్క తదాత్మ్యతను సహితము చూపించవలెనని ఆశించున్నాడు. “దుఃఖించువారితో వారితో దుఃఖపడుటకు; అవును, ఆదరణ అపసరములో ఉన్న వారిని ఆదరించుటకు,” (మోషేయ 18:9) సంఘము యొక్క సభ్యులందరు నిబంధన

చేసియున్నారు. మనకెన్ని సమస్యలున్నప్పటికీ లేఖనములందంతటా మనము బోధింపబడినట్లు, బయలువెడలి, “వడలిన చేతులను, మరియు సడలిన మోకాళ్ళను బలపరచుడి, మరియు కుంటికాలు బెణకక బాగుపడునిమిత్తము మీ పాదములకు మార్గములను సరళము చేసికొనుడి.” (హెబ్రీయులకు 12:12-13; మరియు యెషయా 35:3-4; సిద్ధాంతము మరియు నిబంధనలు 81:5-6 కూడా చూడుడి).

మనము ఇతరుల చేతిని పట్టుకొని, వారికి ఆసరానిచ్చి, పరిచర్య యొక్క ప్రధాన ఉద్దేశ్యాలలో ఒకటైన పరివర్తనను రక్షకుడు వారిలో కలిగించేంత వరకు వారు మార్గంలో కొనసాగునట్లే కాకుండా—ఆయన వారిని స్వస్థపరచునట్లు కూడా వారిక తోడుగా నడిచి వారికి సహాయ పడతాము. (సిద్ధాంతము మరియు నిబంధనలు 112:13 చూడుము).

## తాదాత్మ్యత అంటే ఏమిటి?

తాదాత్మ్యత అనగా వేరొక వ్యక్తి యొక్క మనోభావాలను, ఆలోచనలను, పరిస్థితిని మన స్వంత దృష్టికోణము నుండి కాకుండా ఆ వ్యక్తి యొక్క దృష్టికోణము నుండి అర్థం చేసుకొనుట.<sup>1</sup>

పరిచర్య చేయు సహోదర సహోదరీలుగా మనము ఇతరులకు పరిచర్య చేయు ప్రయత్నంలో మన ఉద్దేశ్యము నేరవేరునట్లు తదాత్యంత కలిగియుండుట ముఖ్యము. మరొకరి బాధ్యతలో అనుగుణ్యముగా ఇమిడిపోవుటకు అది మనలను చేరనిచ్చును. |v25

**మరొకరి బాధ్యతలకు అనుగుణ్యముగానడచుట**

బిడియస్తుడైన ఒక కడవరి-దిన పరిశుద్ధుని కథలో, అతడు మందిరంలో తరచూ ఆఖరి వరుసలో ఒంటరిగా కూర్చోనేవాడు. పెద్దల సమూహములోని ఒక సభ్యుడు ఆకస్మికముగా మరణించినపుడు, ఆ కుటుంబ సభ్యులను ఒదార్చుటకు బిషపు వారికి యాజకత్వపు దీవెన నిచ్చారు. ఉపశమన సమాజపు సహోదరీలు ఆహారమును అందించారు. శ్రేయోభిలాషులైన స్నేహితులు మరియు ఇరుగు-పొరుగు వారు కుటుంబ సమేతంగా వారిని దర్శించి, “మీకు సహాయము చేయుటకు మేము ఏమైనా చేయగలిగిన యెడల తెలియచేయమని” అడిగారు.

ఆ తరువాత పూట ఈ బిడియస్తుడు ఆ కుటుంబమును దర్శించినప్పుడు, తలుపునొద్ద గంట మ్రోగించాడు. ఆ ఇంటి విధవరాలు తలుపు తెరచినపుడు, అతడు ఆమెతో, “మీ కాలిజోళ్ళను శుభ్రం చేయడానికి నేను వచ్చాను” అని మామూలుగా అన్నాడు. రెండు గంటలలో, ఆ కుటుంబపు వారందరు అంత్యక్రియల కార్యక్రమంలో పాల్గొనుటకు సిద్ధమగునట్లు వారి చెప్పలన్నీ శుభ్రంగా మెరుసేలాగున సిద్ధం చేయబడ్డాయి. మరుసటి ఆదివారం ఆ దివంగత పెద్ద యొక్క కుటుంబం సభ్యులు ఆ బిడియస్తుని ప్రక్కనే, వెనుక వరసలో, కూర్చున్నారు.

తీర్చబడని ఆ సహాయమును చేయగలిగిన మనుష్యుడు ఇక్కడున్నాడు. అతని తదాత్యపూర్వక పరిచర్యద్వారా, వారు మరియు అతడు, ఇరువురూ ఆశీర్వదింపబడ్డారు.

**నేను ఏ విధంగా తదాత్యంతను పెంపొందించుకోగలను?**

కొందరు తదాత్యంతను పంచుకోగల వరముతో దీవించబడినట్లుగా కనబడతారు. కాని, శ్రమించే వారికి శుభ వార్త కలదు. గత 30 సంవత్సరాలలో, తదాత్యంత మీద పరిశోధన చేయు వారి యొక్క సంఖ్య పెరుగుతూ ఉన్నది. వారిలో అనేకులు ఈ అంశమును వేరువేరు పద్ధతులలో పరిశోధించినప్పటికీ, తదాత్యంత, ఏదో నేర్చుకో తగినదని ఎక్కువమంది అంగీకరించారు. <sup>2</sup>

మనము తదాత్యంతావరము కొరకు ప్రార్థించవచ్చును. తదాత్యంత ఏ విధంగా పనిచేస్తుందో మరింత అవగాహన కలిగియుండటం అభివృద్ధి చెందుటకు కూడా సహాయపడుతుంది. ఈ క్రింది సలహాలు సాధారణంగా తదాత్యంత లోని ప్రాథమిక అంశాలుగా అంగీకరింప బడుచున్నవి. <sup>3</sup> ఇవి తరచూ అసంకల్పితముగా మనకు తెలియకనే జరిగేవి అయినప్పటికీని, వాటిని గూర్చిన అవగాహన కలిగియుండుట వలన మన ప్రవర్తనను మెరుగు

పరచుకొనుటకు అవకాశములను చూచుటకు మనకు వీలుకలుగును.

**1. అర్థము చేసుకొనుట**

మరొకరి పరిస్థితిని గూర్చి కొంత అవగాహన కలిగియుండుట తదాత్యంతకు అవసరము. వారి పరిస్థితులను గూర్చి ఎంత బాగా అర్థం చేసుకొంటే, వారి మనోభావాలను అర్థం చేసుకొనడం అంత సులభమవుతుంది, మరియు వారికి సహాయముచేయుటకు మనమేమి చేయగలమో తెలుసుకో గలము.

పరిస్థితులను అర్థం చేసికొనుటకు, సునిశితంగా వినడం, ప్రశ్నలు వేయడం, వారికి, మరియు ఇతరులకు సరైన సలహా ఇచ్చుట ముఖ్యమైన చర్యలు. పరిచర్య సూత్రములపై గల ముందటి వ్యాసములలో ఈ భావనలను గూర్చి ఎక్కువ తెలుసుకొనుము.

- “మంచి శ్రోతలు పాటించవలసిన ఐదు విషయములు,” లియహోనా, జూన్ 2018, 6.
- “వారి అవసరములనుగూర్చి ఉపదేశము చేయుము,” లియహోనా సెప్టెంబర్ 2018, 6
- “పరిచర్య చేయుటకు అవసరాన్ని బట్టి ఇతరులను కలుపుకొనుము,” లియహోనా అక్టోబర్ 2018, 6.

అవగాహన కొరకు మనం వెదకినప్పుడు, వారి యొక్క ప్రత్యేక పరిస్థితిని అర్థం చేసికొనుటకు మనము సమయమును తీసుకోవాలి, కాని అదే అనుభవంగల కలిగిన వేరొకరితో సరిపోల్చినట్లయితే తీసుకోడం, సరికాదు. లేనియెడల, మనము గురితప్పి అపార్థ భావనతో వారిని విడిచిపెట్టవచ్చును.

**2. ఊహించుకొనుడి**

దుఃఖించు వారితో దుఃఖించుటకు, ఓదార్పు అవసరమైన వారిని ఓదార్చుచుటకు మన నిబంధనను పాటించు ప్రయత్నంలో వారి మనోభావాలను అర్థం చేసుకొనుటకు, వారికి ఏ విధంగా సహాయపడగలమో పరిశుద్ధాత్మ మనకు సహాయము చేయునట్లు మనము ప్రార్థించగలము. <sup>4</sup>

ఒక్కసారి మరొకరి పరిస్థితిని అర్థం చేసికొన్నప్పుడు ప్రతి ఒక్కరు - అది సహజంగా జరిగినది అయినా, కాకపోయినా - ఆ పరిస్థితిని ఊహించుకొని ఆ పరిస్థితిలో మనమైతే ఏ విధంగా ఆలోచిస్తామో లేక భావిస్తామో అని అభ్యసించగలము. పరిశుద్ధాత్మ నడిపింపుతో పాటు అటువంటి ఆలోచనలను, మనోభావాలను అర్థంచేసుకొనుట, వారి పరిస్థితికి మన స్పందనను నడిపించుటకు మనకు సహాయపడగలదు.

మరొకరి పరిస్థితులను అర్థంచేసుకొని వారి మనోభావాలను ఊహించుకొనగలిగినప్పుడు, తగనటువంటి విధంగా వారిని తీర్చుతీర్చు కుండుట ముఖ్యము (మత్తయి 7:1 చూడుము). ఎవరైనా ఒకరిని వారి పరిస్థితికి దారితీసిన కారణాలను

విమర్శించుట వలన ఆ పరిస్థితి వారికి కలుగ చేస్తున్న బాధను తక్కువగా అంచనా వేయుటకు మనల్ని నడిపిస్తుంది.

### 3. స్పందించుము

మనము ఏ విధంగా స్పందిస్తామో ముఖ్యమైనది ఎందుకంటే మన తాదాత్మ్యత ఆ విధంగానే కనిపిస్తుంది. మన యొక్క అవగాహనను మాటలతోను, చేతలతోను తెలియచేయడానికి లెక్కలేనన్ని విధానాలున్నాయి. మన లక్ష్యమునకు సమస్య పరిష్కారం అవసరమైనది కాదని జ్ఞాపకముంచుకొనుట ముఖ్యం తరచు, లక్ష్యమేదనగా, సాధారణంగా వారు ఒంటరిగా లేరని తెలియజేయడం ద్వారా, లేవనెత్తడం, మరియు బలపరచడం. దాని అర్థం, “నాకు చెప్పినందుకు నేను చాలా సంతోషిస్తున్నాను” లేక “నేను చాలా విచారిస్తున్నాను”, “అది గాయపరచ గలదు” అని అనడం కావచ్చును.

ప్రతి సందర్భంలోనూ మన స్పందన నిజాయితీగా ఉండవలెను. తగిన సమయంలో మీ స్వంత బలహీనతలను, అభద్రతలను ఇతరులు చూచునట్లు బలహీనులుగా కనబడుట విలువైన అనుబంధము యొక్క భావనను ఏర్పరచగలదు.

### ఆచరించుటకు ఆహ్వానం

మీరు పరిచర్య చేయు వారి యొక్క పరిస్థితులను మీరు పరిగణించినప్పుడు, వారి పరిస్థితిలో మిమ్మును మీరు ఊహించుకొని వారి స్థానములో మీరున్న యెడల వారికి ఏది అత్యంత సహాయ పడునో మీరు కనుగొన గలరు. ఏ విధంగా వారి మనోభావాలను అర్థం చేసుకొని అనుసరించాలో గ్రహించుటకు ప్రార్థించుము. మీ స్పందన సాధారణ మైనదైనా సార్థకమవుతుంది.

**యేసు క్రీస్తు తాదాత్మ్యతతో పరిచర్య చేసెను**

రక్షకుడు నీపైయులకు ప్రత్యక్షమైనప్పుడు, వారు ఉన్నటువంటి పరిస్థితిలో ఆయన వారికి బోధించవలసిన సమస్తమును వారు గ్రహించలేరని ఆయనకు తెలిసినంత వరకు వారికి బోధించెను. కాని ఆయన వెళ్లిపోవుటను వారు ఇష్టపడుట లేదని కూడ ఆయనకు తెలియును.

సువార్తను వివరించుట ద్వారా బోధించుట నుండి మరలి వారి ఐహిక అవసరాలను బట్టి ఆయన స్పందించి వారికి పరిచర్య చేసెను—వారి యొక్క రోగులను, కుంటివారిని, గుడ్డి వారిని, మూగవారిని, ముందుకు తీసికొని రావలసినదిగా వారిని ఆహ్వానించెను. ఆయన వారిని స్వస్థపరచెను. ఆ తరువాత ఆయన వారికొరకు ప్రార్థన చేసెను మరియు వారిలో ప్రతీఒక్కరిని దీవించుటకు వ్యక్తిగతంగా సమయము గడుపుతూ, వారి బిడ్డలకు పరిచర్య చేసెను.

నీపైయులకు పరిచర్య చేయుటలో రక్షకుని యొక్క తాదాత్మ్యత మాదిరి నుండి మనం ఏమి నేర్చుకొనగలము?

“పరిచర్య సూత్రములు” వ్యాసములు కేవలము సందర్భన సమయాలలో సందేశములుగా పంచుకొనబడుటకు కాకుండా—ఒకరినొకరు సంరక్షించుట మనము నేర్చుకొనుటకు సహాయపడవలెనని ఉద్దేశింపబడినవి. మనము సేవచేయువారిని మనము ఎరిగినప్పుడు, వారికి మన సంరక్షణ మరియు ఆదరణకు అదనముగా ఎటువంటి సందేశము అవసరమగునో తెలుసుకొనుటకు పరిశుద్ధాత్మ మనలను ప్రేరేపించును.

### వివరాలు

1. See W. Ickes, Empathic Accuracy (1997); and M. L. Hoffman, Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice (2000). చూడుడు.
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. చూడుడు.
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. హెన్రీ బీ. ఐరింగ్ రచించిన “ఆదరణ కర్త” లియహెనా, మే 2015, 17-21