



PHÁT TRIỂN LÒNG CẢM THÔNG ĐỂ PHỤC SỰ

Phục sự là nâng đỡ. Chúng ta có thể nâng đỡ người khác khi chúng ta cố gắng thấu hiểu điều gì họ đang trải qua và cho thấy là chúng ta sẵn lòng giúp đỡ và hỗ trợ họ.

Bởi vì Cha Thiên Thượng của chúng ta muốn chúng ta trở nên giống như Ngài, nên những thử thách mà chúng ta gặp phải trong cuộc sống này có thể trở thành những cơ hội học hỏi nếu chúng ta tin cậy Ngài và sống theo các nguyên tắc phúc âm. Rủi thay, việc sống theo các nguyên tắc phúc âm có thể là rất khó khi chúng ta cảm thấy như đang tự mình đương đầu với những thử thách đó.

Nhưng chúng ta không bao giờ được dự định phải một mình vượt qua. Đấng Cứu Rỗi có lòng cảm thông hoàn hảo, đã hạ mình xuống thấp hơn tất cả mọi vật để Ngài có thể biết cách giúp đỡ chúng ta trong những nỗi thống khổ và sự yếu đuối của

chúng ta (xin xem An Ma 7:11–12; Giáo Lý và Giao Ước 122:8). Ngài kỳ vọng mỗi chúng ta noi theo tấm gương của Ngài và cũng bày tỏ lòng cảm thông. Mọi tín hữu của Giáo Hội đều đã giao ước để “than khóc với những ai than khóc; phải, và an ủi những ai cần được an ủi” (Mô Si A 18:9). Mặc cho những khó khăn của riêng chúng ta, chúng ta được giảng dạy trong khắp thánh thư là phải nghĩ đến người khác và “dỡ bàn tay yếu đuối của anh em lên, luôn cả [củng cố] đầu gối lỏng lẻo nữa” và “làm đường thẳng cho chơn anh em theo, hầu cho kẻ nào què khỏi lạc đường” (Hê Bơ Rơ 12:12–13; xin xem thêm Ê Sai 35:3–4; Giáo Lý và Giao Ước 81:5–6).

Khi chúng ta nắm tay người khác, để cho họ nương tựa vào chúng ta, và cùng bước đi với họ, thì chúng ta giúp họ sống theo các nguyên tắc phúc âm lâu đến mức Đấng Cứu Rỗi không chỉ cải đạo họ—là một trong các mục đích chính của việc phục sự—mà Ngài còn chữa lành cho họ (xin xem Giáo Lý và Giao Ước 112:13).

Lòng Cảm Thông Là Gì?

Lòng cảm thông là thấu hiểu cảm nghĩ, suy nghĩ, và tình trạng của người khác từ quan điểm của họ thay vì của riêng chúng ta.¹

Việc trở nên thông cảm là quan trọng trong nỗ lực của chúng ta để phục sự người khác và đạt được mục đích của chúng ta với tư cách là các anh em và chị em phục sự. Nó cho phép chúng ta đặt mình vào trong hoàn cảnh của người khác.

Đặt Mình vào trong Hoàn Cảnh của Người Khác

Câu chuyện kể về một người đàn ông Thánh Hữu Ngày Sau nhút nhát thường hay ngồi một mình ở dãy ghế cuối của giáo đường. Khi một thành viên trong nhóm túc số các anh cả đột ngột qua đời, vị giám trợ ban các phước lành chức tư tế để an ủi thân quyến của người đó. Các chị em trong Hội Phụ Nữ mang thức ăn đến. Bạn bè và hàng xóm có thiện chí đến thăm hỏi gia đình này và nói: “Nếu có gì chúng tôi có thể giúp được thì cứ cho biết nhé.”

Nhưng khi người đàn ông nhút nhát đến thăm gia đình này vào cuối ngày hôm đó, người ấy bấm chuông cửa và khi người góa phụ ra mở cửa, người ấy chỉ nói: “Tôi đến đây để lau chùi giày cho gia đình chị.” Sau vài giờ, tất cả giày dép của gia đình này đều sạch sẽ và bóng loáng để sẵn sàng cho lễ tang. Ngày Chủ Nhật kế tiếp, gia đình của người anh em quá cố ngồi cạnh người đàn ông nhút nhát ở dãy ghế cuối.

Đây là người đàn ông đã có thể đáp ứng một nhu cầu chưa được đáp ứng. Cả họ và người đàn ông ấy đều được ban phước bởi việc phục sự xuất phát từ lòng cảm thông.

Làm Thế Nào Tôi Có Thể Phát Triển Lòng Cảm Thông?

Một số người dường như được ban phước với ân tứ để có thể thông cảm. Nhưng đối với những người đang gặp khó khăn trong khả năng này, thì có tin mừng. Trong 30 năm qua, ngày càng có nhiều nhà khoa học nghiên cứu về sự cảm thông. Mặc dù nhiều người trong số họ tìm hiểu đề tài này bằng những cách khác nhau, hầu hết đều đồng ý rằng sự cảm thông là một điều mà có thể học được.²

Chúng ta có thể cầu xin cho ân tứ thông cảm. Để có thể cải thiện, cũng hữu ích để hiểu rõ hơn lòng cảm thông là như thế nào. Sau đây là những ý kiến thường được chấp nhận là những yếu tố căn bản của sự cảm thông.³ Mặc dù chúng ta thường không ý thức được những điều này khi chúng xảy ra, nhưng việc nhận biết những điều đó cho chúng ta có thể thấy được cơ hội để cải thiện.

1. Thấu Hiểu

Lòng cảm thông đòi hỏi phải thấu hiểu một phần hoàn cảnh của người khác. Chúng ta càng hiểu rõ hơn về hoàn cảnh của họ, thì càng dễ dàng hơn cho chúng ta để hiểu cảm giác của họ và điều chúng ta có thể làm để giúp đỡ.

Tích cực lắng nghe, hỏi han, và bàn bạc với họ và những người khác đều là những hành động quan trọng để thấu hiểu hoàn cảnh của họ. Hãy tìm hiểu thêm về các khái niệm này trong các bài viết trước đây về Các Nguyên Tắc Phục Sự:

- “Năm Điều Mà Những Người Biết Lắng Nghe Hay Làm,” *Liahona*, tháng Sáu năm 2018, trang 6.
- “Tham Vấn về Các Nhu Cầu của Họ,” *Liahona*, tháng Chín năm 2018, trang 6.
- “Xin Sự Giúp Đỡ để Giúp Người Khác,” *Liahona*, tháng Mười năm 2018, trang 6.

Khi chúng ta tìm cách để thấu hiểu, chúng ta cần phải dành thời gian ra để hiểu hoàn cảnh cụ thể của họ thay vì phỏng đoán dựa vào người khác mà có kinh nghiệm tương tự. Nếu không, chúng ta có thể không hiểu thấu họ được và làm cho họ cảm thấy bị hiểu lầm.

2. Hình Dung

Trong nỗ lực của chúng ta để tuân giữ giao ước của mình để than khóc với những ai than khóc và an ủi những ai cần được an ủi, chúng ta có thể cầu nguyện để Đức Thánh Linh giúp chúng ta hiểu một người nào đó có thể cảm thấy như thế nào và cách chúng ta có thể giúp đỡ.⁴

Một khi chúng ta hiểu thấu hoàn cảnh của một người nào đó, thì mỗi chúng ta—cho dù nó có diễn ra một cách tự nhiên hay không—có thể tập hình dung ra mình sẽ suy nghĩ hay cảm thấy ra sao trong tình huống đó. Việc thấu hiểu những ý nghĩ và cảm xúc này, cùng với sự hướng dẫn của Đức Thánh Linh, có thể giúp hướng dẫn chúng ta đáp ứng với hoàn cảnh của họ.

Khi chúng ta hiểu được hoàn cảnh của người khác và hình dung xem họ có thể cảm thấy như thế nào, thì quan trọng là chúng ta không xét đoán họ một cách không thích hợp (xin xem Ma Thi Ơ 7:1). Việc phê phán làm sao mà một người rơi vào tình huống đó có thể làm cho chúng ta không hoàn toàn thấu hiểu nỗi đau đớn do tình huống đó gây ra.

3. Đáp Ứng

Cách chúng ta đáp ứng rất là quan trọng vì đó là khi chúng ta cho thấy lòng cảm thông của mình. Có vô số cách thức để cho thấy rằng chúng ta thấu hiểu cả bằng lời nói lẫn hành động. Là điều quan trọng để nhớ rằng mục tiêu của chúng ta không nhất thiết là phải giải quyết vấn đề. Thông thường, mục tiêu là chỉ nhằm nâng đỡ và củng cố bằng cách cho họ biết rằng họ không hề đơn độc một mình. Điều này có thể có nghĩa là nói “Tôi rất mừng vì anh chị đã cho tôi biết” hoặc “Tôi rất tiếc. Chắc phải đau khổ lắm.”

Trong mỗi trường hợp, cách chúng ta đáp ứng cần phải thành thật. Và khi thích hợp, hãy trở nên nhạy cảm đủ để cho người khác thấy được nhược điểm và sự thiếu tự tin của chính anh chị em để có thể tạo ra cảm giác kết nối quý báu.

Lời Mời để Hành Động

Khi anh chị em cần nhắc hoàn cảnh của những người mình phục sự, hãy hình dung ra mình ở trong tình huống của họ và điều mà anh chị em sẽ thấy là hữu ích nhất nếu anh chị em ở trong hoàn cảnh của họ. Cầu nguyện để hiểu tâm trạng của họ và tiếp tục theo dõi. Cách anh chị em đáp ứng có thể là đơn giản, nhưng nó sẽ có ý nghĩa.

CHÚA GIÊ SU KY TÔ ĐÃ PHỤC SỰ VỚI LÒNG CẢM THÔNG

Khi Đấng Cứu Rỗi hiện đến với dân Nê Phi, Ngài đã dạy họ cho đến khi Ngài biết rằng, trong trạng thái hiện tại của họ, họ không thể hiểu hết mọi điều Ngài phải giảng dạy cho họ. Nhưng Ngài cũng biết rằng họ không muốn Ngài ra đi.

Ngài đáp ứng bằng cách chuyển đổi từ việc giảng dạy họ theo lối giải nghĩa về phúc âm sang việc phục sự cho những nhu cầu thể tục của họ—mời họ mang đến những người đau ốm, què, mù, hoặc tàn phế. Ngài chữa lành cho họ. Rồi Ngài cầu nguyện cho họ và phục sự con cái họ, dành thời gian với riêng từng đứa trẻ và ban phước cho chúng.

Chúng ta có thể học được điều gì từ tấm gương của Đấng Cứu Rỗi về lòng cảm thông trong việc phục sự dân Nê Phi?

Các bài viết về “Các Nguyên Tắc Phục Sự” là nhằm giúp chúng ta học cách chăm sóc cho nhau—không phải là để chia sẻ như những sứ điệp trong những lần viếng thăm. Khi chúng ta tiến tới việc biết những người chúng ta phục vụ, Đức Thánh Linh sẽ thúc giục chúng ta biết sứ điệp nào mà họ có thể cần thêm ngoài sự chăm sóc và lòng trắc ẩn của chúng ta.

GHI CHÚ

1. Xin xem W. Ickes, *Empathic Accuracy* (năm 1997); và M. L. Hoffman, *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice* (năm 2000).
2. Xin xem, ví dụ, Emily Teding van Berkhout và John M. Malouff, “The Efficacy of Empathy Training: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials,” *Journal of Counseling Psychology* (năm 2016), 63(1), trang 32–41.
3. Xin xem, ví dụ, Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (But It Isn't)* (năm 2008); Theresa Wiseman, “A Concept Analysis of Empathy,” *Journal of Advanced Nursing* (năm 1996), trang 23, trang 1162–67; và Ed Neukrug và những người khác, “Creative and Novel Approaches to Empathy: a Neo-Rogerian Perspective,” *Journal of Mental Health Counseling*, 35(1) (tháng Một năm 2013), trang 29–42.
4. Xin xem Henry B. Eyring, “Đấng An Ủi,” *Liahona*, tháng Năm năm 2015, trang 17–21.