



ՑՈՒՅՑ ՏԿԵՔ, ՈՐ ՀՈԳ ԵՔ ՏԱՆՈՒՄ ՆՐԱՆՑ ՄԱՍԻՆ

Այնքան շատ եղանակներ կան, որոնցով կարող ենք ցույց տալ, որ հոգ ենք տանում, հատկապես, Սուրբ Ծննդյան տոներին: Մենք կարող ենք արտահայտվել, հաղորդագրություն թողնել, նվիրել, կիսվել, աղոթել, թխել, երգել, գրել, խաղալ, տնկել կամ մաքրել: Պարզապես փորձեք դա:

Ուրիշների հանդեպ սիրո ցուցաբերումը սպասավորության հիմքն է: Սփոփող Միության Գերագույն Նախագահ Զին Բ. Բինգհեմն ասել է. «Իսկական ծառայությունն իրականացվում է մեկ առ մեկ, և դրա շարժառիթը սերն է: . . . Այս շարժառիթով տեղի կունենան հրաշքեր, և մենք կգտնենք ուղիներ, որ մեր «կորած» քույրերին ու եղբայրներին բերենք դեպի Հիսուս Քրիստոսի ավետարանի ընդունող գիրկը»:¹

Անձնական հարաբերությունների զարգացման հարցում շատ կարևոր է մարդկանց տեղեկացնել, որ հոգ ենք տանում նրանց մասին: Մակայն տարբեր մարդիկ տարբեր կերպ են զգում սիրո

դրսևորումները: Այսպիսով, ինչպե՞ս կարող ենք ճիշտ արտահայտել ուրիշների հանդեպ մեր սերը, որպեսզի նրանք հասկանան և գնահատեն դա: Միայն մի քանի եղանակներ, որ ցույց տանք, որ մենք հոգ ենք տանում նրանց մասին, ինչպես նաև մի քանի մտքեր՝ ձեր անձնական գաղափարները զարգացնելու համար:

Արտահայտվեք

Երբեմն, ավելի լավ միջոց չկա, քան պարզապես արտահայտվել, թե ինչ եք զգում որևէ մեկի հանդեպ: Թեև, դա իր մեջ կարող է ներառել խոսքերը, թե ինչպես եք սիրում նրանց, այն նաև կարող է

ներառել, թե ինչն էք հավանում նրանց մեջ, կամ կիսվեք անկեղծ հաճոյախոսութեամբ: Այդպիսի հաստատումն օգնում է ամրապնդել հարաբերութիւնները: (Տես Եփեսացիս 4.29:)

- Հնարավորութիւն գտնել ասել այդ մարդուն, թե որքան էք գնահատում նրա ուժեղ կողմերից որևէ մէկը:
- Այցելեք, զանգահարեք, Է-նամակ, տեքստային հաղորդագրութիւն կամ բացիկ ուղարկեք այդ մարդուն և ասեք, որ մտածում էք իր մասին:

Այցելեք

Ժամանակ գտնելով զրոյցի համար ու լսելով որևէ մէկին, ցոյց էք տալիս, թե որքան էք գնահատում նրան: Անկախ նրանից՝ այցելում էք տուն, եկեղեցի կամ որևէ այլ վայր, կան բազմաթիվ մարդիկ, ովքեր որևէ մէկի կարիքն ունեն, որպէսզի զրուցեն: (Տես Մոսիա 4.26, Վեճ 20.47:)

- Ծրագրեք այցելութիւնը՝ համաձայն անհատի կարիքների: Ժամանակ տրամադրեք և իսկապէս լսեք ու հասկացեք այդ մարդու հանգամանքները:
- Որտեղ հնարավոր չէ այցելել տները հեռավորութեան, մշակութային նորմերի կամ այլ հանգամանքների պատճառով, կարող էք եկեղեցու ժողովներից հետո միասին հանդիպել:

Ծառայեք նպատակով

Հաշվի առեք անհատի կամ ընտանիքի կարիքները: Իմաստալից ծառայութիւն մատուցելով, ցոյց էք տալիս, որ հոգ էք տանում նրանց մասին: Այն պահանջում է ժամանակի և խոհեմ ջանքերի արժեքավոր պարգևներ: «Ծառայութեան պարզ գործողութիւնները կարող են մեծ ազդեցութիւն ունենալ ուրիշների վրա», ասել է Քոյր Բինգհեմը:²

- Այնպիսի ծառայութիւն առաջարկեք, որը ամրացնի անհատներին կամ նրանց ընտանիքներին, օրինակ՝ երեխաներին խնամելով, որպէսզի ծնողները կարողանան տաճար գնալ:
- Կյանքի ծանրաբեռնված պահերին ուղիներ փնտրեք թեթևացնելու նրանց բեռները, օրինակ՝ մաքրելով պատուհանները, զբոսանքի տանելով շանը կամ օգնելով բակում:

Ամեն ինչ միասին կատարեք

Կան անհատներ, ովքեր ջերմ զրոյցներով չեն ընկերանում: Որոշ մարդիկ ընկերութիւն են հաստատում ընդհանուր հետաքրքրութիւնների և միասին ժամանակ անցկացնելու միջոցով: Տերը կոչ

է արել, որ մենք «լինենք նրանց հետ և ամրապնդենք» (Վեճ 20.53) մեր եղբայրներին և քույրերին:

- Միասին քայլեք, խաղերի երեկո կազմակերպեք կամ միասին վարժութիւն անելու կանոնավոր ժամանակ հատկացրեք:
- Միասին ծառայեք համայնքի կամ եկեղեցու նախագծի շրջանակներում:

Նվիրեք որևէ ընծա

Երբեմն, շփոթելու ժամանակը կամ հնարավորութիւնները սահմանափակ են: Ըստ մշակույթներում ընծաներ նվիրելը հոգատարութեան և համակրանքի նշան է: Նույնիսկ, ժամանակ առ ժամանակ, հասարակ ընծան կարող է ցոյց տալ ավելի լավ հարաբերութիւններ կառուցելու ձեր հետաքրքրութիւնը: (Տես Մտակաց 21.14:)

- Իրենց սիրած քաղցրավենիքը տարեք նրանց:
- Կիսվեք մեջբերումով, սուրբ գրութեան հատվածով կամ այլ ուղերձով, որոնք ձեր կարծիքով, կարող են օգտակար լինել:

Սիրո աշխատանք

Երբ դուք ճանաչեք այն մարդկանց, ում ծառայում էք և որոնց համար ոգեշնչում էք փնտրում, դուք ավելի ստույգ կիմանաք, թե ինչպէս ցոյց տաք ձեր սերը և անհատապէս հոգ տանեք նրանց մասին:

Օրեգոն նահանգից (ԱՄՆ) Կիմբերլի Մեյբուրդը պատմում է մի պատմութիւն՝ սեր ցոյց տալու համար ոգեշնչում փնտրելու և նվերներ տալու վերաբերյալ.

«Երբ նկատում եմ, որ կյանքն ինձ հիասթափեցնում է, ես արթնանում եմ և պատրաստում ցուկկինիի հաց, սովորաբար, ութ բոքոնի չափով: Իմ հատուկ բաղադրիչն այն լուռ աղոթքն է, որը ես ասում եմ թխելիս, որպէսզի իմանամ, թե ով այդ հացերի կարիքն ունի: Ես կարողացա ավելի լավ ճանաչել ինձ շրջապատող հարևաններին, քանի որ տաք ցուկկինի հացն իմ հրավիրատուսն էր դեպի նրանց տները և կյանքը:

Ամառային մի տաք օր ես մեքենան կանգնեցրի ճանապարհի եզրին, որտեղ մի ընտանիք կէս լիտրանոց տարաներով մոշ էր վաճառում: Ես այլևս մոշի կարիք չունեի, սակայն վաճառասեղանի մոտ կանգնած նիհար տղան ուրախացավ, երբ տեսավ ինձ՝ մտածելով, որ ես իր հերթական հաճախորդն եմ: Ես գնեցի մի քիչ մոշ, բայց նաև նվեր ունեի նրա համար: Ես տղային երկու բոքոն հաց տվեցի: Նա նայեց հորը համաձայնութեան համար, ապա ասաց. «Նայի՛ր հայրիկ, այսօր մենք ուտելու բան

ունենք»: Ես լցվեցի երախտագիտությամբ՝ հասարակ ձևով սեր ցույց տալու այս հնարավորության համար»:

Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Ջեֆրի Ռ. Հոլլանդը խնդրել է, «որ տղամարդիկ և կանայք, ինչպես նաև մեր բարձր տարիքի երիտասարդ տղամարդիկ և երիտասարդ կանայք . . . լրջորեն պարտավորվեն սրտանց հոգ տանել միմյանց մասին, մղվելով միմիայն Քրիստոսի մաքուր սիրով: . . . Եկենք աշխատենք կողք կողքի՝ այգու Տիրոջ հետ, տալով Աստծուն և մեր Հորը մեր օգնող ձեռքը Նրա փայլուն հանձնարարության մեջ՝ պատասխանել աղոթքներին, մխիթարել, սրբել արցունքները և ամրապնդել թուլացած ծնկները»:³

Հիսուս Քրիստոսը հոգ է տանում

Երբ Հիսուս Քրիստոսը կենդանացրեց մահացած Ղազարոսին, «Հիսուսն արտասպեց:

Հրեաներն ասում էին. Տես ի՛նչպես էր սիրում նորան»: (Հովհաննես 11.35–36):

«Ես կարեկցանք ունեմ ձեզ վրա», - Քրիստոսն ասել է Նեփիացիներին: Ապա, Նա կանչեց նրանց հիվանդներին և չարչարվածներին, կաղերին ու կույրերին և «նա բժշկեց նրանց» (տես 3 Նեփի 17.7–9):

Փրկիչը օրինակ ծառայեց մեզ համար, երբՆա հոգ տարավ ուրիշների մասին: Նա ուսուցանեց մեզ.

«Միրիր քո Տեր Աստծուն քո բոլոր սրտովը քո բոլոր անձովը և քո բոլոր մտքովը:

Մա առաջին և ամենամեծ պատվիրանն է: Երկրորդն էլ սորան նման. Միրիր քո ընկերին քո անձի պէս» (Մատթեոս 22.37-39):

Ո՞վ ձեր հոգածության կարիքն ունի: Ինչպե՞ս կարող եք ցույց տալ նրանց, որ հոգ եք տանում իրենց մասին:

Լսելով ուրիշներին, մենք կբացահայտենք եղանակներ, որոնցով ցույց կտանք, որ հոգ ենք տանում նրանց մասին: Տես՝ 2018 թվականի *Հիսուսի* հունիս ամսվա Սպասավորության սկզբունքների «Հինգ բան, որ անում են լավ լսողները» հոդվածը:

«Սպասավորության սկզբունքները» հոդվածները Նախատեսված են օգնել մեզ, որպեսզի հոգ տանենք միմյանց մասին, ոչ թե կիսվենք դրանցով որպես ուղերձ: Երբ մենք ծանոթանանք նրանց հետ, ում ծառայում ենք, Սուրբ Հոգին կհուշի մեզ, որ իմանանք, թե նրանք ինչ ուղերձի կարիք ունեն՝ ի լրումն մեր հոգատարության և կարեկցանքի:

ՀՂՈՒՄՆԵՐ

1. Ջին Բ. Բինգհեմ, «Սպասավորել Փրկիչի ձևով» *Հիսուս*, մայիս 2018, 106:
2. Ջին Բ. Բինգհեմ, «Սպասավորել Փրկիչի ձևով», 104:
3. Ջեֆրի Ռ. Հոլլանդ, «Եղեք նրանց հետ և ամրացրեք նրանց», *Հիսուս*, մայիս 2018, 103: