



РАЗВИВАНЕ НА НУЖНОТО СЪЧУВСТВИЕ ПРИ СЛУЖЕНИЕ

Служението е вдъхновяване. Можем да вдъхновяваме другите, като се опитваме да разберем какво изпитват и показваме, че желаем да им помагаме да се справят.

Тъй като нашият Небесен Отец иска да ставаме подобни на Него, трудностите, които изпитваме в този живот, могат да се превърнат във възможности за учене, ако се уповаваме на Него и не се отклоняваме от пътеката. За съжаление, оставането на пътеката може да бъде особено трудно, когато чувстваме, че сами трябва да се справяме с тези изпитания.

Но никога не е било предвидено да вървим сами по пътеката. Спасителят е развил съвършеното съчувствие, когато е слязъл по-ниско от

всеки, за да може да знае как да ни помага в нашите оскърбления и немощи (вж. Алма 7:11–12, Учение и завети 122:8). Той очаква всички ние да следваме примера Му и също да проявяваме съчувствие. Всички членове на Църквата са сключили завет да „скърб(ят) с онези, които скърбят; да, и (да утешават) онези, които се нуждаят от утешение“ (Мосия 18:9). Независимо от нашите лични затруднения, ние сме учени в Писанията да обръщаме внимание на хората около нас и да „укреп(ваме) немощните ръце и отслабналите

колене“ и да „(правим) за краката си прави пътища, за да не се отклони куцото“ (Евреите 12: 12–13, вж. също Исая 35:3–4, Учение и завети 81:5–6).

Като хващаме другите за ръка, позволяваме им да се облекчат на нас и вървим с тях, ние им помагаме да останат на пътеката достатъчно дълго, за да може Спасителят не само да ги обръща във вярата – една от основните цели на служението – но и да ги изцелява (вж. Учение и завети 112:13).

Какво представлява съчувствието?

Съчувствието означава да разбираме чувствата, мислите и положението на друг човек и да се съобразяваме с тяхната гледна точка, а не с нашата¹.

Проявяването на съчувствие е важно при усилията ни да служим на другите и да изпълняваме целта си като служещи братя и сестри. Това ни позволява да се поставяме на тяхно място.

Да се поставяме на мястото на другите

Има един разказ за един срамежлив мъж светия от последните дни, който често седял сам на последния ред в залата за причастие. Когато един член на кворума на старейшините внезапно починал, епископът дал свещенически благословии, за да утеши членовете на семейството на старейшината. Сестрите от Обществото за взаимопомощ донесли храна. Доброжелателни приятели и съседни говорили със семейството и казали: „Кажете, ако има нещо, с което да можем да помогнем“.

Но когато този срамежлив мъж посетил семейството по-късно същия ден, той позвънил на вратата и когато вдовицата отговорила, той просто казал: „Дойдох да почистя обувките ви“. След два часа всички обувки на семейството били почистени и излъскани, готови за погребението. На следващата неделя семейството на починалия старейшина седнало до срамежливия мъж на последния ред.

Това бил човек, който успял да помогне за нещо необходимо. Както те, така и той били благословени от този воден от съчувствие старейшина.

Как мога да развивам съчувствие?

Някои изглежда са благословени с дара да изпитват съчувствие. Но за онези, на които им е трудно, има хубави новини. През изминалите 30 години нарастващ брой учени са изследвали съчувствието. Макар и много от тях да подхождат към темата по различни начини, повечето са

съгласни, че съчувствието е нещо, което може да бъде научено².

Можем да се молим за дара на съчувствието. За да имаме подобрене, полезно е да имаме по-добро разбиране за това как действа съчувствието. Дадените по-долу предложения са принципно приети като основни елементи на съчувствието³. Макар и те често да се случват несъзнателно за нас, ако ги осъзнаваме, това ни дава шанс да виждаме възможности за подобрене.

1. Разберете

Съчувствието изисква известно разбиране за положението на друг човек. Колкото по-добре разбираме техните обстоятелства, толкова по-лесно става да разбираме какво мислят те за това и какво можем да направим, за да помогнем.

Активното изслушване, задаване на въпроси и съветване с тях и други хора често са важни действия с цел разбиране на тяхната ситуация. Научете повече за тези понятия в предишни статии от поредицата „Принципи на служението“:

- „Пет неща, които добрите слушатели правят“, *Лиакхона*, юни 2018 г.
- „Да се съветваме относно техните нужди“, *Лиакхона*, септ. 2018 г.
- „Как да получаваме помощ, за да помагаме на другите“, *Лиакхона*, окт. 2018 г.

Докато се стремим да получим поглед върху ситуацията, ние трябва да отделим време, за да вникнем в конкретния проблем, вместо да правим предположение въз основа на подобно преживяване на друг човек. В противен случай може да не се справим и да ги оставим да се чувстват неразбрани.

2. Представете си

В усилията ни да спазваме нашия завет да скърбим с онези, които скърбят и да утешаваме онези, които се нуждаят от утеха, можем да се молим Светият Дух да ни помогне да разберем какво чувства даден човек и как можем да му помогнем⁴.

След като разберем нечии обстоятелства, всеки от нас, независимо дали това за нас е естествено или не, може да премине през упражнението да си представи какво бихме мислили или изпитвали в тази ситуация. Разбирането на тези мисли и емоции, както и напътствието на Светия Дух, могат да ни насочат как да реагираме на тяхната ситуация.

Като разберем нечии обстоятелства и си представим как се чувстват, важно е да не ги съдим неуместно (вж. Матей 7:1). Ако чувстваме критичност към начина, по който даденият човек е попаднал в ситуацията, това може да ни подтикне към омаловажаване на болката, която тази ситуация причинява.

3. Откликнете

Начинът, по който реагираме, е важен, защото така се проявява нашето съчувствие. Има безброй начини, по които да изразим нашето разбиране, както на глас, така и негласно. Важно е да помним, че целта ни не е непременно да поправим проблема. Често целта е просто да вдъхновим и укрепим, като им покажем, че не са сами. Това може да означава да кажем: „Радвам се, че ми каза“ или „Ужасно съжалявам. Това сигурно ти причинява болка“.

При всички случаи, нашата реакция трябва да бъде искрена. И когато е уместно, ако показваме своята уязвимост чрез позволяване на другите да видят нашите собствени слабости и безпокойства, това може да създаде ценно усещане за връзка.

Покана за действие

Докато обмисляте обстоятелствата на хората, на които служите, представяйте си, че сте в тяхната ситуация и какво бихте счели за най-полезно, ако бяхте на тяхно място. Молете се да разберете как се чувстват и действайте. Вашата реакция може да е проста, но ще е важна.

ИСУС ХРИСТОС СЛУЖИ СЪС СЪЧУВСТВИЕ

Когато Спасителят се явява на нефитите, Той ги учи, докато разбира, че в тяхното настоящо състояние не могат да разберат всичко, което е трябвало да ги научи. Но също така знае, че те не искали Той да си тръгне.

Реагира, като вместо да ги учи, обяснявайки Евангелието, Той започва да посреща материалните им нужди – кани ги да доведат болни, куци, слепи или осакатени хора. И след това ги изцелява. После се моли за тях и служи на децата им, като прекарва време с всяко едно поотделно, за да ги благослови.

Какво можем да научим от примера на Спасителя за проява на съчувствие при служението Му сред нефитите?

Целта на статиите „Принципи на служението“ е да ни помагат да се учим да си служим един на друг, а не да бъдат споделяни като послание при посещение. Когато опознаваме тези, на които служим, Светият Дух ще ни помага да разбираме от какви послания биха имали нужда в допълнение към нашите грижи и състрадание.

БЕЛЕЖКИ

1. Вж. W. Ickes, *Empathic Accuracy* (1997); and M. L. Hoffman, *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice* (2000).
2. Вж. например 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. Вж. например 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. Хенри Б. Айринг, „Утешителят“, *Луахона*, май 2015 г., с. 17–21.