



# ԻՆՉՊԵՍ ԶԱՐԳԱՑՆԵԼ ԿԱՐԵԿՑԱՆՔ՝ ԱՎԵԼԻ ԼԱԿ ՍՊԱՍԱԿՈՐԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

*Սպասավորությունը նշանակում է մարդուն ավելի բարձրացնել: Մենք կարող ենք բարձրացնել ուրիշներին, երբ փորձենք հասկանալ, թե ինչ են զգում նրանք և ցույց տանք, որ մենք պատրաստ ենք օգնել ու աջակցել նրանց:*

Քանի որ մեր Երկնային Հայրը ցանկանում է, որ մենք դառնանք Իր նման, մեր կյանքում առկա մարտահրավերները կարող են սովորելու հնարավորություններ դառնալ, եթե մենք վստահենք Նրան և մնանք ուղու վրա: Դժբախտաբար, ուղու վրա մնալը կարող է հատկապես դժվար լինել, երբ մենք բախվում ենք մեր սեփական փորձությունների հետ:  
Բայց մենք երբևէ այդ ուղին միայնակ չպիտի անցնենք: Փրկիչը ձեռք բերեց կատարյալ

կարեկցանք, վայր իջնելով բոլոր բաներից ցած, որպեսզի Նա իմանա, թե ինչպես սատարի մեզ՝ ըստ մեր չարչարանքների և թուլությունների (տես Ալմա 7.11-12, Վարդապետություն և Ուխտեր 122.8): Նա ակնկալում է, որ մեզանից յուրաքանչյուրը կրնոթոթինակի Իրեն և նույնպես ցույց կտա կարեկցանք: Եկեղեցու յուրաքանչյուր անդամ ուխտ է կապել «սգալ նրանց հետ, ովքեր սգում են. Այո, և մխիթարում են նրանց, ովքեր կարիք ունեն մխիթարության» (Մոսիա 18.9): Անկախ մեր

մարտահրավերներից, սուրբ գրություններում մեզ ուսուցանվել է, որ մտածենք ուրիշների մասին և «բարձրացնենք ընկած ձեռքերը և [ամրացնենք] տկար ծնկները» և «ձեր ոտների համար ուղիղ ճանապարհներ շինեցեք, որ կաղը չ'զլորուի, այլ մանաւանդ բժշկուի» (Եբրայեցիս 12.12–13, տես նաև Եսայիա 35.3–4, Վարդապետություն և Ուխտեր 81.5–6):

Երբ մենք բռնում ենք ուրիշների ձեռքը, թողնում ենք, որ նրանք հենվեն մեզ վրա և քայլում ենք նրանց հետ, ապա օգնում ենք նրանց մնալ ուղու վրա այնքան ժամանակ, որ Փրկիչը ոչ միայն դարձի բերի նրանց, որը սպասավորության նպատակն է, այլ նաև բժշկի նրանց (տես Վարդապետություն և Ուխտեր 112.13):

### **Ի՞նչ է կարեկցանքը:**

Կարեկցանքը մեկ այլ մարդու զգացմունքները, մտքերը և հանգամանքները հասկանալն է նրա տեսանկյունից, այլ ոչ թե՝ մեր:<sup>1</sup>

Կարեկից լինելը կարևոր է ուրիշներին սպասավորելու մեր ջանքերում և, որպես սպասավորող եղբայրներ և քույրեր, մեր նպատակներն իրագործելու համար: Դա մեզ թույլ է տալիս իրավիճակը հասկանալ մեկ այլ մարդու տեսանկյունից:

### **Հասկանալ իրավիճակը մեկ այլ մարդու տեսանկյունից**

Կա պատմություն Վերջին Օրերի Սուրբ մի ամաչկոտ մարդու մասին, ով հաճախ նստում էր հավաքատան վերջին շարքում: Երբ երեցների քվորումի անդամներից մեկը հանկարծակի մահացավ, եպիսկոպոսը քահանայության օրհնություններ տվեց այդ երեցի ընտանիքի անդամներին սփոփելու համար: Սփոփող Միությունն ուտելիք բերեց նրանց: Բարին կամեցող ընկերներն ու հարևանները այցելեցին այդ ընտանիքին և ասացին. «Մեզ տեղյակ կպահեք, եթե որևէ բանի կարիք ունենաք»:

Բայց օրվա վերջում այդ ամաչկոտ մարդն այցելեց մահացած ընտանիքին, հնչեցրեց դռան զանգը, և երբ այրին բացեց այն, նա պարզապես ասաց. «Ես եկել եմ մաքրելու ձեր կոշիկները»: Մի քանի ժամում նա մաքրել և փայլեցրել էր ընտանիքի բոլոր անդամների կոշիկները հուղարկավորությանը նախապատրաստվելու համար: Հաջորդ կիրակի մահացած երեցի ընտանիքը նստեց այդ ամաչկոտ մարդու կողքին՝ հետևի շարքում:

Միայն մի մարդ, ով կարողացավ լրացնել անհրաժեշտ կարիքը: Ե՛վ ընտանիքը, և՛ այդ մարդն օրհնվեցին կարեկցանքով առաջնորդված նրա սպասավորությամբ:

### **Ես ինչպե՞ս կարող եմ կարեկցանք զարգացնել**

Թվում է, ոմանք օժտված են կարեկցելու պարզևսով: Մակայն, լավ լուր կա այն մարդկանց համար, ովքեր դժվարանում են կարեկցել: Վերջին 30 տարիների ընթացքում մեծ թվով գիտնականներ ուսումնասիրել են կարեկցանքը: Թեև նրանցից շատերն այդ թեման ուսումնասիրել են իրարից տարբեր մեթոդներով, մեծամասնությունը համաձայն է, որ կարեկցանքը մի բան է, որը կարելի է սովորել:<sup>2</sup>

Մենք կարող ենք աղոթել կարեկցելու պարզևսի համար: Որպեսզի զարգացնենք այդ ընդունակությունը, նաև օգտակար կլինի ավելի լավ հասկանալ, թե ինչպես է կարեկցանքն աշխատում: Հետևյալ առաջարկություններն, ընդհանուր առմամբ, ընդունվում են որպես կարեկցանքի հիմնական տարրեր:<sup>3</sup> Թեև, հաճախ մենք չենք գիտակցում, որ դրանք տեղի են ունենում, իմանալով դրանք, մենք կտեսնենք կատարելագործվելու հնարավորությունները:

### **1. Հասկանալ**

Կարեկից լինելու համար անհրաժեշտ է, որ հասկանանք ուրիշների իրավիճակները: Որքան լավ ենք հասկանում նրանց հանգամանքները, այնքան հեշտ է հասկանալ, թե նրանք ինչպես են վերաբերվում այդ հանգամանքներին, և ինչ կարող ենք անել, որպեսզի օգնենք նրանց:

Ակտիվորեն լսելը, հարցեր տալը, նրանց և ուրիշների հետ խորհրդակցվելը կարևոր քայլեր են նրանց իրավիճակը հասկանալու համար: Սպասավորության սկզբունքների նախկին հողվածներում կարողացեք ավելին այս սկզբունքների վերաբերյալ.

- «Հինգ բան, որ անում են լավ լսողները», *Լիստոնաս*, հունիս 2018, 6:
- «Խորհրդակցեք նրանց կարիքների վերաբերյալ», *Լիստոնաս*, սեպտ. 2018, 6:
- «Մտանալ օգնություն ուրիշներին օգնելու համար», *Լիստոնաս*, հոկտեմբեր 2018, 6:

Երբ մենք ձգտում ենք հասկանալ, մենք պետք է ժամանակ հատկացնենք և հասկանանք նրանց հատուկ իրավիճակը, այլ ոչ թե ենթադրություններ անենք և հիմնվենք ուրիշների ունեցած նմանատիպ փորձառությունների վրա: Հակառակ դեպքում մենք կարող ենք բաց թողնել կարևորը և նրանց մոտ սխալ ըմբռնման տպավորություն թողնել:

### **2. Պատկերացնել**

Պահելով մեր ուխտը, որպեսզի սզանք նրանց հետ, ովքեր սզում են, և մխիթարենք նրանց, ովքեր կարիք ունեն մխիթարության, մենք կարող ենք

աղոթել, որ Սուրբ Հոգին օգնի մեզ հասկանալ, թե ինչ է զգում այդ մարդը, և ինչպես կարող ենք օգնել նրան:<sup>4</sup>

Երբ հասկանանք ինչ-որ մեկի հանգամանքները, մեզանից յուրաքանչյուրը, լինի դա ինքնաբուխ, թե ոչ, կարող է վարժություն կատարել և պատկերացնել, թե ինչ կմտածեինք կամ կզգայինք այդ իրավիճակում: Հասկանալով այդ մտքերը և զգացմունքները և ունենալով Սուրբ Հոգու առաջնորդությունը, մենք կարող ենք պատրաստել մեր արձագանքը նրանց իրավիճակին:

Երբ մենք հասկանանք ուրիշ մարդկանց հանգամանքները և պատկերացնենք, թե նրանք ինչ են զգում, կարևոր է, որ մենք անտեղի չդատենք նրանց (տես Մատթեոս 7.1): Քննադատաբար մոտենալով այն հարցին, թե ինչպես է այդ մարդը հայտնվել նման իրավիճակում, կարող է արժեզրկել այդ իրավիճակին բնորոշ ցավը:

### 3. Արձագանքել

Կարևոր է, թե ինչպես ենք արձագանքում, քանի որ դրանով ենք ցույց տալիս մեր կարեկցանքը: Կան բազմաթիվ եղանակներ, թե ինչպես կարող ենք մեր ըմբռնումն արտահայտել ինչպես բանավոր, այնպես էլ ոչ բանավոր կերպով: Կարևոր է հիշել, որ մեր նպատակն այդքան էլ խնդիր լուծելը չէ: Հաճախ, նպատակը պարզապես բարձրացնել ու ամրապնդելն է՝ թույլ տալով նրանց իմանալ, որ իրենք մենակ չեն: Սա կարող է նշանակել. «Այնքան ուրախ եմ, որ դու ինձ ասացիր» կամ «Ես շատ եմ ցավում: Շատ ցավալի է»:

Ամեն դեպքում մեր արձագանքը պետք է լինի անկեղծ: Եվ անհրաժեշտության դեպքում եղեք խոցելի, որպեսզի թույլ տաք ուրիշներին տեսնել ձեր թույլ կողմերը և ինքնավստահության պակասը, որը կստեղծի արժեքավոր կապի զգացում:

### Գործելու հրավեր

Երբ խորհեք այն մարդկանց հանգամանքների շուրջ, ում դուք սպասավորում եք, ձեզ պատկերացրեք նրանց իրավիճակում և մտածեք, թե ինչն առավել օգտակար կլիներ, եթե դուք լինեիք նրանց տեղում: Աղոթեք, որպեսզի հասկանաք, թե ինչպես են նրանք զգում և գործեք ըստ այդ հուշումների: Ձեր պատասխանը կարող է պարզ լինել, բայց այն իմաստալից կլինի:

## ՀԻՍՈՒՍ ՔՐԻՍՏՈՍԸ ՄՊԱՍՎՈՐԵՑ ԿԱՐԵՎՅԵԼՈՎ

Երբ Փրկիչը հայտնվեց նեփիացիներին, Նա ուսուցանեց նրանց՝ նախքան կիմանար, որ ներկայիս վիճակում նրանք չէին կարող հասկանալ այն ամենը, ինչ Ինքը պետք է սովորեցնեք նրանց: Սակայն Նա նաև գիտեր, որ նրանք չէին ցանկանում, որ Ինքը հեռանար:

Ի պատասխան, ավետարանի մեկնաբանության ուսուցումից Նա անցում կատարեց նրանց աշխարհիկ կարիքների սպասավորությանը՝ հրավիրելով նրանց առաջ բերել այն մարդկանց, ովքեր հիվանդ էին, կաղ, կույր և խեղձ: Նա բժշկեց նրանց: Ապա Նա աղոթեց նրանց համար և սպասավորեց նրանց երեխաներին և օրհնեց նրանց՝ յուրաքանչյուրին անհատապես ժամանակ հատկացնելով:

Ի՞նչ կարող ենք սովորել նեփիացիներին սպասավորելու ժամանակ Փրկիչի դրսևորած կարեկցանքի օրինակից:

«Սպասավորության սկզբունքները» հոդվածները նախատեսված են օգնել մեզ, որպեսզի հոգ տանենք միմյանց մասին, ոչ թե կիսվենք դրանցով որպես ուղերձ: Երբ մենք ծանոթանում ենք 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. Stu` W. Ickes, *Empathic Accuracy* (1997), և M. L. Hoffman, *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice* (2000):
2. Օրինակ, տես` Emily Teding van Berkhout և 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. Օրինակ, տես` 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. Տես` Հենրի Բ. Այրինգ, «Մխիթարիչը», *Lhuhmluu*, մայիս 2015, 17–21: