



ԻՆՉՊԵ՞Ս ԿԱՐՈՂ ԵՆՔ ՍՏԵՂԾԵԼ ԵԿԵՂԵՑՈՒՄ ՆԵՐԳՐԱՎԵԼՈՒ ՄՇԱԿՈՒՅԹ:

Երբ նայում ենք մեր ծխերի և ճյուղերի շուրջը, Ետեսնում ենք մարդկանց, ուլքեր, կարծես, հեշտությամբ կարող են ներգրավվել եկեղեցում: Սակայն մենք չենք գիտակցում, որ հենց նրանց մեջ, ուլքեր, թվում է, կարող են հեշտությամբ ներգրավվել, կան շատերը, ուլքեր անտեսված են զգում իրենց: Ուսումնասիրություններից մեկը, օրինակ, վերջերս պարզեց, որ Միացյալ Նահանգներում չափահասների գրեթե կեսն իրեն միայնակ, անտեսված կամ ուրիշների կողմից լքված է զգում:¹

Ներգրավված զգալը կարևոր է: Դա մարդկային հիմնարար կարիք է, և երբ մենք անտեսված ենք զգում, դա մեզ ցավ է պատճառում: Անտեսված լինելը կարող է առաջ բերել տխրություն կամ

բարկություն:² Երբ մեզ ներգրավված չենք զգում, մենք հակված ենք փնտրելու մի վայր, որտեղ մենք ավելի հարմարավետ ենք զգում: Մենք պետք է օգնենք յուրաքանչյուրին զգալ, որ նրանք ներգրավված են եկեղեցում:

Ներգրավել Փրկիչի նման

Փրկիչը ուրիշներին գնահատելու և ներգրավելու կատարյալ օրինակ է: Երբ Նա ընտրեց Իր Առաքյալներին, Նա ուշադրություն չդարձրեց դիրքին, բարեկեցությանը կամ հարգի մասնագիտությանը: Նա արժևորեց ջրհորի մոտ գտնվող սամարացի կնոջը, վկայելով նրան Իր աստվածայնության մասին, հաշվի չառնելով այն փաստը, թե ինչպես էին հրեաները

վերաբերվում սամարացիներին (տես Հովհաննես 4): Նա նայում է սրտին և անաչառ է անձանց հանդեպ (տես Ա թագավորաց 16.7, Վարդապետություն և Ուխտեր 38.16, 26):

Փրկիչն ասել է.

«Նոր պատուիրանք եմ տալիս ձեզ, որ իրար սիրեք. Ինչպես ես ձեզ սիրեցի, որ դուք էլ իրար սիրեք:

Սորանով կ'զիտենան ամենքը թե իմ աշակերտներն եք, եթե իրար վերայ սեր ունենաք» (Հովհաննես 13.34-35):

Ի՞նչ կարող ենք մենք անել

Երբեմն դժվար է ասելը՝ արդյո՞ք մարդն իրեն անտեսված է զգում: Շատերը չեն խոսում այդ մասին, կամ առնվազն պարզ չեն արտահայտվում: Սակայն, սիրող սրտով, Մուրբ Հոգու առաջնորդությամբ և տեղյակ լինելու ջանքերով մենք կարող ենք հասկանալ, երբ մեկն իրեն ներգրավված չզգա Եկեղեցու ժողովներում և միջոցառումներում:

Հնարավոր նշաններ, որ մարդն իրեն անտեսված է զգում.

- Մարմնի փակ լեզու, ինչպես օրինակ՝ ամուր խաչաձևված ձեռքեր կամ ներքև ուղղված հայացք:
- Նստում է սենյակի վերջում կամ մենակ է նստում:
- Եկեղեցի չի հաճախում կամ անկանոն է հաճախում:
- Ժողովներից կամ միջոցառումներից շուտ է հեռանում:
- Չի մասնակցում զրույցներին կամ դասերին:

Սրանք կարող են լինել նաև այլ զգացողությունների նշաններ, ինչպիսիք են՝ ամաչկոտությունը, անհանգստությունը կամ անհարմար զգալը: Անդամները կարող են անսովոր զգացողություններ ունենալ, երբ Եկեղեցու նոր անդամներ են, մեկ այլ երկրից կամ մշակույթից են, կամ վերջերս իրենց կյանքում ունեցել են անհաջող փոփոխություններ, ինչպես օրինակ՝ ամուսնալուծություն, ընտանիքի անդամի մահ կամ միսիայից վաղաժամ վերադարձ:

Անկախ պատճառից, մենք չպետք է հետաձգենք և պետք է սիրով օգնության հասնենք: Մեր խոսքերը և արարքները կարող են այնպիսի զգացողություն առաջացնել, որ բոլորն էլ բարով են եկել և բոլորի կարիքն էլ զգացվում է:

Որոշ եղանակներ ներգրավող և ողջունող լինելու համար.

- Եկեղեցում միշտ մի նստեք նույն մարդկանց կողքին:

- Նայեք մարդկանց արտաքին տեսքից այն կողմ, որպեսզի տեսնեք իրական մարդուն: (Այս թեմայի մասին ավելին իմանալու համար տես «Մպասավորել նշանակում է՝ տեսնել ուրիշներին այնպիսին, ինչպիսին նրանց տեսնում է Փրկիչը», *Լիստինա*, հունիս 2019, 8-11:)
- Ներգրավեք ուրիշներին զրույցի մեջ:
- Հրավիրեք ուրիշներին լինել ձեր կյանքի մի մասը: Կարող եք ներգրավել նրանց միջոցառումներում, որոնք արդեն ծրագրել եք:
- Գտեք ընդհանուր հետաքրքրություններ և կառուցեք դրանց վրա:
- Մի խուսափեք ընկերությունից լուրջ այն պատճառով, որ մարդը չի համապատասխանում ձեր սպասելիքներին:
- Երբ ինչ-որ առանձնահատուկ բան եք նկատում մարդու մեջ, հետաքրքրվեք դրանով, այլ ոչ թե անտեսեք այն:
- Արտահայտեք ձեր սերը և անկեղծ հաճոյախոսություններ արեք:
- Ժամանակ տրամադրեք և մտածեք, թե իրականում ինչ է նշանակում, երբ մենք ասում ենք, որ Եկեղեցին բոլորի համար է՝ անկախ նրանց տարբերություններից: Ինչպե՞ս կարող ենք դա իրականություն դարձնել:

Միշտ չէ, որ հեշտ է հարմարավետ զգալ մեզանից տարբերվող մարդկանց շրջապատում: Սակայն փորձառության միջոցով մենք կարող ենք արժևորել տարբերությունները և երախտապարտ լինենք առանձնահատուկ ներդրումների համար, որ բերում է իր հետ յուրաքանչյուր ոք: Ինչպես ուսուցանել է Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Դիտեր Ֆ. Ուլստորֆը, մեր տարբերությունները կարող են օգնել մեզ դառնալ ավելի լավ, ավելի երջանիկ մարդիկ. «Եկե՛ք, օգնեք մեզ ապաքինման, բարության և ողորմության մշակույթը ամրացնել և զորացնել Աստծո բոլոր զավակների համար»:³

Օրհնվել ներգրավված լինելու միջոցով

Քրիսթի Ֆիչթերը տեղափոխվեց մեկ այլ երկիր, երբ պատերազմն ավերեց նրա հայրենիքը: Նա լավ չէր խոսում նոր լեզվով և չէր ճանաչում իր նոր հարևաններից որևէ մեկին, ուստի, սկզբում իրեն մեկուսացված և միայնակ էր զգում:

Որպես Եկեղեցու անդամ, նա հավաքեց իր ուժերը և սկսեց հաճախել իր նոր ծուխը: Նա մտահոգվում էր, որ արտասանության հետ ունեցած խնդիրների պատճառով մարդիկ չեն ցանկանա խոսել իր հետ, կամ կքննադատեն իրեն ամուսնացած չլինելու համար:

Մակայն նա հանդիպեց մարդկանց, ովքեր նայեցին տարբերություններից այն կողմ և ողջունեցին նրան իրենց ընկերական շրջապատում: Նրանք սիրով օգնության հասան, և նա շուտով ներգրավվեց՝ օգնելով ուսուցանել Երեխաների Միության դասը: Երեխաները ընդունելու մեծ օրինակներ էին, և սիրված ու անհրաժեշտ լինելու զգացողությունն ամրացրեց նրա հավատքը և օգնեց կրկին բոցավառել Տիրոջ հանդեպ նրա մշտնջենական նվիրվածությունը:

ԲԱՑԱՀԱՅՏԵՔ ԱՎԵԼԻՆ

Լրացուցիչ գաղափարների համար կարդացեք «Մենք կարող ենք ավելին անել. ողջունել ուրիշներին հոտին միանալիս», *Լիահոնա*, սեպտեմբեր 2017:

ԿԻՍՎԵՔ ԶԵՐ ՓՈՐՁԱՌՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՎ

Մեզ ուղարկեք ուրիշներին սպասավորելու կամ նրանց կողմից սպասավորվելու ձեր փորձառությունները: Բացեք iaihona.lds.org և սեղմեք «Ներկայացնել հոդված կամ կարծիք»:

ԿԻՐԱՌԵԼ

Սփոփող Միության նախկին Նախագահ Քույր Լինդա Ք. Բըրթոնն ուսուցանել է. «Նախ զննեք, հետո ծառայեք» (*Լիահոնա*, նոյեմբեր 2012, 78): Այդ խորհրդին հետևելով, կարող ենք ստեղծել ծխեր և ճյուղեր, որտեղ յուրաքանչյուր ոք ներգրավված է և զգում է, որ իր կարիքն ունեն: Ահա մի քանի լրացուցիչ գաղափարներ, որոնց շուրջ կարող եք խորհել.

- Երբ մտնում ենք մեր եկեղեցու շինությունները, մենք կարող ենք **նայել մեր շուրջը և զննել**, թե ում կցանկանար Տերը, որ մենք այդ օրը հրավիրենք ընկերանալ մեզ հետ և միանալ մեր խմբին:

- Երբեմն մենք անտեսում ենք նրանց, ովքեր տարբերվում են մեզանից կամ դժվար ժամանակներ են ապրում, որովհետև վախենում ենք սխալ բան ասել: Դրա պատճառով նրանք կարող են մեկուսացած զգալ, խորհելով, թե ինչու ոչ ոք չի խոսում իրենց հետ: **Նստեք նրանց կողքին, արտահայտեք ձեր սերը և տվեք անկեղծ հարցեր:** Հարցրեք նրանց իրենց դժվարությունների հետ ունեցած փորձառության մասին և թե ինչպես կարող եք օգնել:

- Մեր ելույթների և Կիրակնօրյա մեր դասերի ժամանակ կարող ենք մեր ընտրությամբ **օգտագործել օրինակներ, որոնք ցույց են տալիս, որ անհատները և ընտանիքները տարբեր իրավիճակներում** կարող են ապրել ավետարանով և վայելել դրանից բխող օրհնությունները:

- Դասարանի անդամները կարող են մեծապես օրհնվել, երբ ուսուցիչները **ներգրավեն տարբեր տարիքի, ազգության և ընտանեկան տարբեր իրավիճակներում գտնվող անդամներին:** Մենք շատ բան ունենք սովորելու Եկեղեցու բազմաթիվ հավատարիմ անդամներից, ովքեր ունեն մեր փորձառություններից տարբերվող փորձառություններ:

- Ուսուցիչները կարող են ստեղծել ապահով վայր բոլորի համար՝ կիսվելով ավետարանով ապրելու իրենց փորձառություններով: Երբ մեկնաբանություն է արվում, ուսուցիչը կարող է **դրա հետ կապված դրական արձագանք հնչեցնել:** Դասարանի անդամներն այդ դեպքում ավելի հավանական է, որ հարմար գտնեն կիսվել իրենց մտքերով:

ՀՐՈՒՄՆԵՐ

1. Alexa Lardieri, “Study: Many Americans Report Feeling Lonely, Younger Generations More So,” *U.S. News*, May 1, 2018, usnews.com.
2. Carly K. Peterson, Laura C. Gravens, and Eddie Harmon-Jones, “Asymmetric Frontal Cortical Activity and Negative Affective Responses to Ostracism,” *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, vol. 6, no. 3 (June 2011), 277–85.
3. Դիտեր Ֆ. Ուլդորֆ, «Հավատացեք, սիրեք, գործեք», *Լիահոնա*, նոյեմբեր 2018, 49: