



# ՀԻՆՉ ՔԱՅԼ, ՈՐ ԿԱՏԱՐՈՒՄ ԵՆ ԼԱՎ ԼՍՈՂՆԵՐԸ

*Իսկապես լսելով, դուք կկարողանաք իմանալ, թե ինչպես արձագանքել ուրիշների հոգևոր և նյութական կարիքներին, ինչպես Փրկիչը կաներ:*

Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Ջեֆրի Ռ. Տոլլանդն ասել է. «Հավանաբար լսելն ավելի կարևոր է, քան խոսելը: . . . Եթե լսենք սիրով, մենք հետո կարիք չենք ունենա մտածել, թե ինչ ասենք: Այն կտրվի մեզ Հոգու միջոցով»:<sup>1</sup>

Լսելը հմտություն է, որը մենք կարող ենք սովորել: Լսելով, ցույց ենք տալիս մեր սերը ուրիշների հանդեպ, օգնում ենք կառուցել ամուր հարաբերություններ և հրավիրում ենք Հոգին օրհնելու մեզ զանազանելու պարզևով, որպեսզի հասկանանք ուրիշների կարիքները:<sup>2</sup> Ահա հինգ եղանակներ, որոնցով մենք կարող ենք լավացնել լսելու մեր հմտությունը:

## 1. Ժամանակ տվեք

Շատ մարդիկ ժամանակի կարիք ունեն, որպեսզի հավաքեն իրենց մտքերը՝ նախքան խոսելը: Մտածելու ժամանակ տվեք նրանց խոսելուց առաջ և հետո (տես Հակոբոս 1.19): Եթե նրանք ավարտել են խոսելը, չի նշանակում, որ ասել են ամեն բան, ինչ պետք է

ասելին: Մի վախեցեք լռությունից (տես Հոբ 2.11–3.1 և Ավա 18.14–16):

## 2. Ուշադրություն դարձրեք

Մենք ավելի արագ ենք մտածում, քան ուրիշները խոսում են: Դիմակայեք հապճեպ եզրակացություններ կատարելու և ձեր ասելիքից արագ մտածելու գայթակղությանը, երբ ուրիշներն արդեն ավարտել են խոսելը (տես Առակաց 18.13): Փոխարենը լսեք՝ հասկանալու մտադրությամբ: Ձեր արձագանքը ավելի լավը կլինի, քանի որ այն հագեցած կլինի ավելի մեծ հասկացողությամբ:

## 3. Հստակեցրեք

Մի վախեցեք հարցեր ուղղել, որոնք կհստակեցնեն որոշ բաներ, որոնք դուք չեք հասկացել (տես Մարկոս 9.32): Հստակեցումը մեղմացնում է թյուրմբռնումը և ցույց է տալիս ձեր հետաքրքրությունը ասվածի հանդեպ:

#### 4. Արձագանքեր

Վերաձևակերպեք ձեր լսածը և այն, թե ինչպես եք հասկացել ուրիշի զգացածը: Մա օգնում է, որ նրանք իմանան՝ արդյոք իրենց հասկացել են, և նրանց հստակեցնելու հնարավորություն է տալիս:

#### 5. Ընդհանուր համաձայնության եկեք

Դուք կարող եք չհամաձայնվել ասվածի հետ, բայց համաձայնվեք, ինչի հետ կարող եք, առանց աղավաղելու ձեր սեփական զգացմունքները: Համաձայնվելով, կարող եք թուլացնել անհանգստությունը և պաշտպանողական վարքագիծը (տես Մատթեոս 5.25):

Նախագահ Ռասսել Մ. Նելսոնն ուսուցանել է, որ մենք պետք է «սովորենք լսել, և լսենք, որ սովորենք մեկս մյուսից»:<sup>3</sup> Երբ լսեք ուրիշների մասին սովորելու մտադրությամբ, դուք ավելի լավ կհասկանաք նրանց կարիքները և կլսեք հուշումներ այն մասին, թե ինչպես կարող եք հոգ տանել ձեզ շրջապատողների մասին, ինչպես Փրկիչը կաներ:

#### Լսել՝ նշանակում է սիրել

Երեց Հովանդի պատմությունը լուսաբանում է լսելու գործությունը.

«Իմ ընկեր Թրոյ Ռասսելը ավտոտնակից դանդաղ հանում էր իր բեռնատարը: . . . Նա զգաց, որ հետևի անիվը գլորվեց մի ուռուցիկ բանի վրայով: Նա դուրս եկավ մեքենայից և հայտնաբերեց իր թանկագին իննամյա որդուն՝ Օսթինին, երեսնիվայր ընկած մայրին: . . . Օսթինը մահացել էր:

Չկարողանալով քնել, չկարողանալով գտնել խաղաղություն, Թրոյը անմխիթար վիճակում էր: Բայց այդ տագնապալի դեպքից հետո եկավ . . . Ջոն Մաննինգը: . . .

Ես իրոք չգիտեմ, թե ինչ ժամանակացույցով էին Ջոնը և նրա կրտսեր գուզընկերը այցելել Ռասսելների տուն: . . . Միայն գիտեմ, որ անցյալ տարվա գարնանը եղբայր Մաննինգը եկել ու վերցրել էր Թրոյ Ռասսելին այդ ողբերգական ճանապարհից, կարծես, վերցնում էր հենց փոքրիկ Օսթինին: Որպես . . . եղբայր ավետարանում, Ջոնը պարզապես քահանայության խնամքով վերաբերվեց Թրոյ Ռասսելին: Նա սկսեց, ասելով. «Թրոյ, Օսթինն ուզում է, որ ոտքի կանգնես, այդ թվում

բասկետբոլի դաշտում, այնպես որ ես կլինեմ այստեղ ամեն առավոտ ժամը 5:15: Պատրաստ եղիր . . .»

«Ես չէի ցանկանում գնալ,- Թրոյն ասաց ինձ ավելի ուշ,- որովհետև ես միշտ վերցնում էի Օսթինին ինձ հետ: . . . Բայց Ջոնը պնդեց, և ես գնացի: Այդ առաջին օրը վերադառնալիս, մենք գրուցում էինք, ավելի շուտ ես էի խոսում, իսկ Ջոնը լսում էր: . . . Սկզբում դժվար էր, բայց ժամանակի ընթացքում ես հասկացա, որ վերագտնում եմ իմ ուժը, հանձինս [Ջոն Մաննինգի], ով սիրում էր ինձ և լսեց ինձ, մինչև արևը վերջապես կրկին ծագեց իմ կյանքում»:<sup>4</sup>

#### ՀՂՈՒՄՆԵՐ

1. Jeffrey R. Holland, “Witnesses unto Me,” *Liahona*, July 2001, 16.
2. Stu David A. Bednar, in “Panel Discussion” (worldwide leadership training meeting, Nov. 2010), [broadcasts.lds.org](http://broadcasts.lds.org):
3. Russell M. Nelson, “Listen to Learn,” *Ensign*, May 1991, 23.
4. Ջեֆրի Ռ. Հովանդ, «Եկեղեցու պատվիրակները», *Լիստենս*, նոյեմբեր 2016, 62:

#### ՍՊԱՍԱԿՈՐԵԼ ՓՐԿԻՉԻ ՁԵՎՈՎ

Երբ Հիսուսը հեռանում էր Երիթովից, երկու կույր մարդ ձայն տվեցին Նրան, ասելով. «Ողորմիր մեզ, Տեր . . .

Եւ Յիսուսը կանգնեց՝ կանչեց նորանց եւ ասեց. Ի՛նչ եք ուզում, որ անեմ ձեզ:

Նորան ասեցին. Տեր, որ մեր աչքերը բացուիս: Յիսուսն էլ գթաց՝ նորանց աչքերին դիպաւ, եւ շուտով տեսան նորանց աչքերը, եւ նորանք գնացին նորա ետեւից» (Մատթեոս 20.30, 32–34):

Ի՛նչ կարող ենք սովորել Փրկիչի լսելու եղանակից:

#### ԳՈՐԾԵԼՈՒ ՀՐԱՎԵՐ

Մտածեք, թե դուք ինչպես կկիրառեք այս սկզբունքները սպասավորության մեջ: Հարցրեք նրանց, ում սպասավորում եք՝ ինչի կարիք ունեն: Եկեք լսենք և հնազանդվենք Սուրբ Հոգու հուշումներին: Գործեք ըստ ձեր լսածի

Սպասավորության սկզբունքները 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: