

# আরেকবার ভাবুন

স্থিতিস্থাপকতা, যা ঈশ্বরের  
বিনিয়োগের প্রতিফল দেয়।

দ্বিতীয় সংস্করণ

ডন অলস্ম্যান

*Think Again: Resilience That Produces a Return on God's Investment* আরেকবার ভাবুন: স্থিতিস্থাপকতা, যা ঈশ্বরের বিনিয়োগের প্রতিফল দেয়।

© 2024. Completion Global, Inc. All Rights Reserved.

এই উপকরণগুলির অনুলিপি, পুনর্বণ্টন এবং/অথবা বিক্রয়, বা যে কোনো অননুমোদিত বিতরণ, ১৯৭৬ কপিরাইট আইনে বা প্রকাশকের লিখিত অনুমতি ব্যতীত অননুমোদিত নয়। অনুমতির জন্য অনুরোধ লিখিতভাবে জমা দিতে হবে:

Translated by: Abhik Bhanja

Completion Global, Inc., 4261 E. University Avenue, #337, Prosper, TX 75078.

ISBN: 979-8-992-9942-0-9

ISBN: Assigned by Author (digital)

## সমর্পণ

আগামী প্রজন্মের আলস্যানদের প্রতি: রায়ান, মার্ক, ক্রিস, জনাথন, জানে, লিভসে এবং তাদের ভবিষ্যৎ পরিবারের সদস্যরা। আমি প্রার্থনা করি, তোমরা প্রত্যেকে খ্রিস্টের পরিপূর্ণতায় একটি ফলপ্রসূ জীবন যাপন করো, সমস্ত পরীক্ষায় স্থির থেকে, এবং তিনি ফিরে আসা পর্যন্ত সেই ঐতিহ্য পরবর্তী প্রজন্মের কাছে পৌঁছে দাও।

## স্বীকৃতিপ্রাপ্তি

“ক্যাথি অ্যালসম্যান, এই প্রকল্পে তুমি যে শত শত ঘণ্টা বিনিয়োগ করেছ তার জন্য ধন্যবাদ, বিশেষ করে আমাদের কথোপকথনের সময় যখন আমরা আলোচনা করেছি কীভাবে ঈশ্বর আমাদেরকে পরীক্ষার মাধ্যমে গড়ে তোলেন। যখন আমার মধ্যে আত্মবিশ্বাসের অভাব ছিল, তখন আমাকে এই দ্বিতীয় সংস্করণটি লিখতে উৎসাহিত করার জন্য, একই উপাদানের একাধিক খসড়া সম্পাদনা করতে নিরলস পরিশ্রম করার জন্য, এবং প্রতিটি বাক্যকে স্পষ্টতার সাথে নিখুঁতভাবে গড়ে তোলার চ্যালেঞ্জ দেওয়ার জন্য তোমাকে ধন্যবাদ। এই বইটি তোমার অনুপ্রেরণা, কঠোর পরিশ্রম এবং সহানুভূতি ছাড়া সম্ভব হতো না। ডেভ জনস্টোন, আপনার অন্তর্দৃষ্টি এবং আমাকে লিখতে উৎসাহ দেওয়ার জন্য ধন্যবাদ। মার্ক এবং লিভসে, মানসিক স্বাস্থ্যের দৃষ্টিকোণ থেকে আপনাদের মতামতের জন্য ধন্যবাদ। মণ্ডলীর প্রাচীন মাইকেল ডিক্সন, হ্যারল্ড রোসলার, এবং বব ড্রামন্ড, এই পুস্তকের বিষয়বস্তুতে আপনার মূল্যবান মতামতের জন্য ধন্যবাদ। লিসা হফম্যান, প্রফরিড করার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ। চার্লস অ্যান্ডারসন, মেরি ফ্লিন, এবং এডিথ ডেভিস, “থিংক এগেইন” কে “ফাইট দ্য গুড ফাইট অব ফেইথ” এবং “ক্লাইম্বিং আপ”-এর মতো অন্যান্য প্রশিক্ষণ প্রোগ্রামের সঙ্গী হিসেবে ব্যবহার করার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ।”



# সূচীপত্র

ভূমিকা 7

## ভাগ 1: ঈশ্বর যোগান দেন

অধ্যায় 1	সমস্যাটিকে চিহ্নিত করা	19
অধ্যায় 2	যুদ্ধক্ষেত্রের স্থান	25
অধ্যায় 3	পিতার দানশীলতা	29
অধ্যায় 4	পুত্রের যোগান	39
অধ্যায় 5	পবিত্র আত্মার শক্তি	45
অধ্যায় 6	প্রত্যাশিত সুদের হার	51

## ভাগ 2: শয়তান প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে

অধ্যায় 7	ধ্বংসাত্মক নির্মাণ	61
অধ্যায় 8	চক্রান্তকারী আক্রমণকারীরা	69
অধ্যায় 9	আবেগপ্রবণ ধ্বংস	75
অধ্যায় 10	নিষ্ক্রিয় মনোযোগ ভঙ্গ	89

## ভাগ 3: আমরা যা উৎপন্ন করি

অধ্যায় 11	কার্যকর অস্ত্র নিয়োগ করা	105
অধ্যায় 12	তিনটি বিস্তারে গঠন করা	111
অধ্যায় 13	ব্যক্তিগতকৃত প্রতিরক্ষা ডিজাইন করা	121
অধ্যায় 14	জয়ের জন্য মানিয়ে নেওয়া	135
অধ্যায় 15	আপনার কল্পনাশক্তিকে গড়ে তোলা	149
অধ্যায় 16	পুরাতন অভ্যাসগুলিকে নতুন দিয়ে প্রতিস্থাপন করুন	161
উপসংহার		181

## পরিশিষ্ট

পরিশিষ্ট 1	কিছু সাধারণ মিথ্যা যা শক্তিশালী দুর্গ তৈরি করে	187
পরিশিষ্ট 2	ঈশ্বরের যুদ্ধসজ্জা ব্যবহার করা	191
পরিশিষ্ট 3	আমি কে?	201
পরিশিষ্ট 4	আত্মিক অনুশাসন	203
পরিশিষ্ট 5	বিহ্বল হয়ে পরলে এই ব্যবহারিক পদক্ষেপগুলি নেবেন	209
পরিশিষ্ট 6	পশ্চিম দেশগুলিতে পরিচয় এবং নারসিজিজম	211
পরিশিষ্ট 7	কীভাবে যীশুর একজন অনুগামী হতে হয়	219
পরিশিষ্ট 8	আমার উদ্দেশ্যকে খুঁজে বের করা	223
পরিশিষ্ট 9	স্থিতিস্থাপকতা ওয়ার্কশিট (RESILE)	229
পরিশিষ্ট 10	সংঘর্ষ সমাধান করার কিছু ধারণা	231
পরিশিষ্ট 11	বাইবেলের পুস্তকগুলির সংক্ষিপ্ত নাম	233
লেখকের সম্বন্ধে		235
শেষটীকা		237

## ভূমিকা

“ঈশ্বরের কাছে সকল যুগের জন্য একটি পরিকল্পনা রয়েছে, এবং তিনি আমাদের সেই কাজের অংশীদার হতে আমন্ত্রণ জানান! আদিপুস্তক থেকে প্রকাশিত বাক্য পর্যন্ত, পিতা তাঁর রাজ্য নির্মাণ করে চলেছেন। এই ক্রমবর্ধমান কার্যকলাপ পবিত্র আত্মার শক্তির দ্বারা পুত্রকে মহিমান্বিত করে, কিন্তু তা তাঁর দেহ, অর্থাৎ মণ্ডলীর মাধ্যমে প্রকাশ পায়। কারণ তিনি আমাদের মাধ্যমে জাতিগুলোকে আশীর্বাদ করতে চান, তাই তিনি আমাদের মাধ্যমে সেই কাজটিকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় সমস্ত কিছু উদারভাবে আমাদের সরবরাহ করেন। অন্য কথায়, তিনি আমাদের আশীর্বাদ করেন যাতে তাঁর বিনিয়োগের উপর একটি ভালো ফলাফল দেখা যায় যতক্ষণ না মহান কার্যভার পূর্ণ হচ্ছে”।

কিন্তু একটা সমস্যা রয়েছে। আমাদের এক শত্রু আছে যে অনবরত কর্মরত রয়েছে চুরি, বধ ও বিনাশ করতে, আমাদের উদ্দেশ্য থেকে লক্ষ্যচ্যুত করতে ও নিরুৎসাহ করে তুলতে। শয়তান চায় যে আমরা যেন হাল ছেড়ে দিই, এবং ঈশ্বর আমাদের যা কিছু দিতে চান তা যেন পরিত্যাগ করি। এই জগতের মধ্যে অনেক সমস্যা ও বিভ্রান্তিকর বিষয় রয়েছে, এবং আমরা দুর্ঘটনা ও নিরাশার সম্মুখীন হয়ে থাকি যা আমাদেরকে পরাভূত করে। কোন বন্ধুর দ্বারা প্রত্যাখিত হওয়ার মাধ্যমে, অথবা কোন প্রিয় ব্যক্তির মৃত্যুর কারণে, অথবা কোন চাকরী হারানোর মাধ্যমে, একটি গুরুতর ব্যাধির কারণে, অথবা পরিবারের কোন একজন সদস্যের থেকে নির্যাতিত হওয়ার মাধ্যমে আমরা জীবনে অনেক চাপ অনুভব করে থাকি।

### স্থিতিস্থাপকতা হল চাবিকাঠি

কিন্তু এই আত্মিক যুদ্ধে আমরা অসহায় শিকার নই। যদিও আমাদের মাঝে মধ্যে পরাভূত হওয়াটা অবধারিত, আমাদের চরিত্রের প্রকৃত পরিমাপ হল কতবার পড়েছি তা নয়, কিন্তু কত দ্রুত আমরা উঠতে পারি। প্রতিকূলতা থেকে ফিরে আসার এই ক্ষমতাটিকে “স্থিতিস্থাপকতা” বলা হয় এবং ঈশ্বরের রাজ্যের জন্য যে কেউ ফল উৎপাদন করে, তার জন্য এটা একটা গুরুত্বপূর্ণ গুণ। এটা এমন নয় যে স্থিতিশীল ব্যক্তির নিরুৎসাহ বা নিরাশ হয় না, কিন্তু ঈশ্বর যে শক্তি প্রদান করেন, তাতে তারা দ্রুত পতন থেকে উঠে দাঁড়াতে পারে।

## আরেকবার ভাবুন

প্রকৃতপক্ষে, ঈশ্বরের রাজ্যে প্রকৃত মহিমা আসে শুধুমাত্র স্থিতিস্থাপকতা থেকে। যীশু ছিলেন সকলের মধ্যে সবচেয়ে স্থিতিস্থাপক, যিনি আমাদের অনুসরণ করার জন্য একটি উদাহরণ প্রদান করেছিলেন। তিনি ক্লান্ত, হতাশ হয়েছিলেন এবং দুঃখ পেয়েছিলেন, কিন্তু তিনি সেই অবস্থায় থাকেননি। পিতার উপর তাঁর আস্থা তাকে উঠে দাঁড়াতে এবং আবার এগিয়ে চলার ক্ষমতা প্রদান করেছিল। স্থিতিস্থাপকতার (আবার উঠে দাঁড়ানোর ক্ষমতার) মধ্যেই আমাদের জীবনে ফল জন্মায়।

ফ্রান্সিস ডি সেলস স্থিতিস্থাপকতাকে পাখিদের দ্বারা প্রদর্শিত তৎপরতার সাথে তুলনা করেছেন।<sup>১</sup> কিছু মানুষ জীবনের মধ্য দিয়ে ক্লান্তিপূর্ণ ভাবে এগিয়ে চলে, কীভাবে চ্যালেঞ্জগুলি কাটিয়ে উঠতে হয় তা কখনই শেখে না। তারা উটপাখি বা মুরগির মতো যারা কখনও উড়তে শেখে না। যাইহোক, ঈগল এবং ঘুঘু দ্রুত উড়ে এবং অনেক উঁচুতে উঠতে পারে। একইভাবে, পরীক্ষার মুখে স্থিতিস্থাপকতা দেখানোর মাধ্যমে আমরা শিখতে পারি কীভাবে মহান উচ্চতায় উঠতে হয়।

ডি সেলস মৌমাছির কার্যকলাপের সাথে স্থিতিস্থাপকতার তুলনা করেছেন, যারা গাছপালা থেকে তিক্ত রস বের করে এবং তারপর মিষ্টি মধুতে রূপান্তর করতে পারে। একইভাবে, ঈশ্বরের আমাদেরকে তার রাজ্যের জন্য প্রতিকূলতা গ্রহণ এবং ফল উৎপাদন করার জন্য সজ্জিত করেছেন। একজন বিনিয়োগ ব্যাংকারের মতো যিনি উদ্যোক্তাদের বীজ মূলধন দেন, ঈশ্বরের আমাদের মধ্যে নিবেশ করেন যাতে তিনি তার বিনিয়োগের পরিবর্তে ফল দেখতে পারেন। আরেকবার ভাবুন পুস্তকটি তিনি যা যোগান দেন তার থেকে ১০, ৫০, ১০০ গুণ বেশি ফল কীভাবে তৈরি করতে হয় তা শিখতে আমাদের সাহায্য করতে পারে (মার্ক ৪:২০)।

### পরিচয়ের সমস্যা

এই পৃথিবীতে, লোকেরা তাদের পরিচয় খোঁজার চেষ্টা করে, কিন্তু ঈশ্বরের রাজ্যে, ঈশ্বরের আমাদেরকে তাঁর পরিবারের সদস্য হিসাবে একটি নতুন পরিচয় দেন (গালা ৩:২৮)। তিনি আমাদেরকে যীশুর প্রতিমূর্তিতে রূপান্তরিত করতে চান (রোম ৮:২৯)। পরিচয় হল নিজেদেরকে আবিষ্কার করার বিষয় যতটা,



তার চেয়ে বেশি এটা উপলব্ধি করা যে আমরা কার। ফলস্বরূপ, আমরা আমাদের পরিচয় খুঁজে পাওয়ার জন্য জাগতিক চাপ থেকে মুক্ত হয়েছি যা বেশিরভাগই হতাশা তৈরি করে।

উদাহরণস্বরূপ, ধনী দেশগুলি যত আরও বেশি ধনী হয়ে উঠছে, আরও বেশি অবসর সময় উপভোগ করছে, এবং জীবনযাত্রার উচ্চ মানের অভিজ্ঞতা অর্জন করছে, ততই উদ্বেগে ভুগছেন এমন লোকের সংখ্যা সহ অসুখী এবং বিষণ্ণতার হার দ্রুত বৃদ্ধি পাচ্ছে।<sup>2</sup> আংশিক ভাবে, এটি এই মিথ্যার উপর ভিত্তি করে: আপনার পরিচয় খুঁজুন এবং আপনি সুখী হবেন। ব্যক্তিগত পরিচয়ের পিছনে 50 বছর ধরে তাড়া করার পরে, ফলাফল হিসেবে শূন্যতা, উদ্বেগ, একঘেয়েমি এবং আসক্তি আরও বেড়েছে।

কিন্তু যখন আমাদের সামনে অনেকগুলি পছন্দ থাকে এবং সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য যথেষ্ট উদ্দেশ্যমূলক ভিত্তি না থাকে তখন “নিজেকে খুঁজে পাওয়া” কঠিন। লোকেরা যত বেশি উত্তরের পিছনে দৌড়ায়, তারা তত বেশি বিভ্রান্ত হয়। এটি ব্যক্তিগত পরিচয় খুঁজে পাওয়াকে অত্যধিক জটিল করে তোলে। এবং একবার কেউ সফলভাবে তাদের পরিচয় সংজ্ঞায়িত করে ফেললে, আর কোন বিশ্রাম নেই, কারণ সেই পরিচয় বজায় রাখতে তাদের সমানভাবে কঠোর পরিশ্রম করতে হবে।<sup>3</sup>

এছাড়াও, যারা বছরের পর বছর ধরে নিপীড়নের মধ্যে থেকে এসেছেন, তাদের সম্পূর্ণ মানুষ হিসাবে স্বীকৃতি পাওয়ার লড়াইয়ের সাথে পরিচয় দৃঢ়ভাবে যুক্ত হতে পারে। বন্দী, মাদক ব্যবহারকারী, নির্যাতিত, অভিবাসী বা সংখ্যালঘুরা তাদের যন্ত্রণার প্রভাব নিয়ে প্রতিদিন বেঁচে থাকে এবং বিশ্বাস করতে শুরু করে যে তারা তাদের নিপীড়নের শিকার ছাড়া আর কিছুই নয়। এটি তাদের পরিচয় বোঝার ক্ষেত্রে জটিলতার আরেকটি স্তর যোগ করে।

### শত্রুপক্ষের ভূমিকা

ব্যক্তিগত পরিচয় খোঁজার আরেকটি চ্যালেঞ্জ হল এমন একজন শত্রু আছে যে আমাদের পরিচয় সম্পর্কে আমাদেরকে মিথ্যা বলে, একজন প্রতিপক্ষ যে আমাদের বিভ্রান্ত করার এবং পথভ্রষ্ট করার চেষ্টা করে। সে বিতর্কের কাঠামো

## আরেকবার ভাবুন

তৈরি করে যাতে আমরা আমাদের পরিচয়কে উপেক্ষা করি, যেমন ঈশ্বর আমাদের দেখেন। আমরা কোন পরিচয় বেছে নেব তা নিয়ে সে চিন্তা করে না, যতক্ষণ না এটি খ্রীষ্টে আমাদের পরিচয়ের উপর ভিত্তি করে না হয়।

অতএব, যদি আমাদের পরিচয় শুধুমাত্র সামাজিক-ন্যায়বিচারের প্রবক্তা হওয়ার উপর ভিত্তি করে হয়, তাহলে শয়তান জয়ী হয়; একটি শক্তিশালী অপরাধের প্রভু, শয়তান জয়ী হয়; একজন সফল ব্যবসায়ী, শয়তান জয়ী হয়; একজন অনুগত ঠাকুমা, শয়তান জয়ী হয়। শয়তানী হওয়ার জন্য পরিচয়গুলিকে স্পষ্টতই মন্দ হতে হবে না, তাদের কেবল খ্রীষ্টে আমাদের আসল পরিচয় থেকে আমাদের বিভ্রান্ত করতে হবে। নীল অ্যান্ডারসন বলেছেন, “আমরা এটা বিশ্বাস করে প্রতারণিত হয়েছি যে আমরা যা করি তা আমাদের পরিচয়কে নির্ধারণ করে। একমাত্র পরিচয় যা ঈশ্বরের রাজ্যে গ্রহণযোগ্য তা হল: আপনি যোগ্য খ্রীষ্ট হল সম্পূর্ণতা এবং অর্থপূর্ণ।”<sup>4</sup> যদি আমরা জানি না যে খ্রীষ্টেতে আমরা কে, তাহলে আমরা সারা জীবন পরাজিত হব।<sup>5</sup>

### একটি ভিন্ন পথ

যীশু বলেছিলেন যে আমরা তখনই জীবন খুঁজে পাই যখন আমরা তা তাঁর জন্য ত্যাগ করি (মথি ১৬:২৫)। কিন্তু যখন আমরা ঈশ্বরকে আমাদের গঠন করার অনুমতি দিই, তখন এর অর্থ এই নয় যে আমরা আমাদের ব্যক্তিত্ব বা স্বতন্ত্র হারাই। হুবহু আমাদের আরেকটি একক (clone) তৈরি করা হয় না। আমরা আমাদের স্বতন্ত্রতা বজায় রাখার সময় ঈশ্বর আমাদেরকে যীশুর মতো হতে নতুন আকার দেন এবং রূপান্তরিত করেন। সময়ের সাথে সাথে তিনি প্রকাশ করেন যে আমরা কে, তাই জীবনের মানচিত্রে আমরা যেখানেই থাকি না কেন আমরা তার রাজদূত হতে পারি।

কমিক বইয়ের সুখ্যাতিপূর্ণ সুপারহিরোদের মতো, খ্রিস্টের মধ্যে আমরা আমাদের “সত্যিকারের পরিচয়” খুঁজে পাই। জেলখানা মণ্ডলীর একজন নেতা যেমন বলেছিলেন, “খ্রিস্টে, আমি প্রথমবারের মতো নিজের সাথে সাক্ষাৎ করলাম। আমি শুধুই অস্তিত্বে ছিলাম, কিন্তু এখন আমি জীবিত রয়েছি”। যখন ঈশ্বর আমাদের পরিচয় গঠন করেন, তখন আমরা উপলব্ধি করতে পারি যে আমরা নিজেদেরকে যা মনে করি, আমরা তার চেয়ে অনেক বেশি।

কিন্তু কমিক বইয়ের নায়কদের বিপরীত, আমরা যে অবদান রাখি তা আমাদের বিখ্যাত করে তোলে না। আমাদের উচ্চাকাঙ্ক্ষা নিজেদের জন্য একটি নাম তৈরি করা, একটি বড় সোশ্যাল মিডিয়া অনুসরণ করা বা আমাদের ক্ষেত্রে সুপরিচিত হওয়া, একটি “একটি ছোট পুকুরে বড় মাছ” হতে পারে। কিন্তু আমরা যদি শাস্ত্রত তাৎপর্যের উত্তরাধিকার রেখে যেতে চাই, তাহলে আমাদের শক্তি ব্যবহার করতে হবে নিঃশব্দে বেনামে সেবা করার জন্য, এটা জেনে যে ঈশ্বরের রাজ্যে আমাদের শ্রম বৃথা যাবে না (১ করি ১৫:৫৮)। আমরা যখন অপ্রকাশ্যভাবে পরিশ্রম করি, তখন আমরা “ঈশ্বরের মহাসমুদ্রে একটি ছোট মাছ” হওয়ার আনন্দ খুঁজে পাই।

অবশেষে মুক্ত!

এই উপলব্ধি আত্মবিশ্বাস এবং আনন্দ প্রদান করে! “নিজেকে খুঁজে পাওয়া” আমাদের দায়িত্ব নয়। ঈশ্বরকে খ্রীষ্টেতে আমাদের পরিচয়কে গঠন করার অনুমতি দিয়ে, তিনি যা সরবরাহ করেন, সেইগুলিকে আমাদের পরিচয়কে সংজ্ঞায়িত করতে না দিয়েও তা উপভোগ করতে পারি। যখন আমাদের আর নিজেদেরকে খুঁজে বের করতে হবে না, তখন আমরা দাসত্বের জোয়াল থেকে মুক্ত হই। আমরা অন্য একটি ভিত্তিমূলে দাঁড়াতে, অন্য বাতাসে শ্বাস নিতে এবং অন্য আকাশের দিকে তাকাতে স্বাধীন হই। আমাদের জীবনের উদ্দেশ্য পরিবর্তিত হয়, আমাদের অভ্যন্তরীণ চাহিদাগুলিকে একেবারে নতুন করে তোলে।<sup>৬</sup>

কিন্তু এই স্বাধীনতাকে সুরক্ষিত করা সহজ নয়, এবং এটি এক ধাক্কা আসে না। আমাদেরকে খ্রীষ্টের চরিত্রে পরিণত করা একটি দীর্ঘ এবং কঠিন প্রক্রিয়া, যা পবিত্র আত্মার দ্বারা পরিচালিত হয়। অনেকের ক্ষেত্রে, গভীর, অভ্যন্তরীণ পরিবর্তনের প্রক্রিয়াটি কাম্য নয়। আমরা তাৎক্ষণিক পরিবর্তন চাই, এবং যখন আমরা এটি খুঁজে পাই না, তখন আমরা সম্পদ, সম্পর্ক, প্রতিপত্তি, মাদক, পর্নোগ্রাফি বা কেনাকাটার মাধ্যমে জীবনের সমস্যাগুলিকে এড়াতে পছন্দ করি।

সংক্ষেপে, আমরা আমাদের পরিচয় খুঁজে বের করার জন্য প্রচুর শক্তি প্রয়োগ করতে পারি, অথবা আমরা ঈশ্বরকে আমাদের পরিচয় গঠন করার অনুমতি

## আরেকবার ভাবুন

দিতে পারি। খুঁজে পাওয়া অথবা গঠন করা, এটাই প্রশ্ন। যারা আত্মার গঠনমূলক কাজকে “হ্যাঁ” বলতে প্রস্তুত তাদের জন্য এই বইটি সহায়ক হবে।

### বিনিয়োগের ফল ফিরে পাওয়ার প্রক্রিয়া

ভাগ 1: ঈশ্বর যোগান দেন বিষয়টি হল ত্রিত্ব ঈশ্বরের উষ্ণ এবং উদার প্রকৃতির একটি উদযাপন, যিনি পিতার পরোপকার, পুত্রের যোগান এবং আত্মার শক্তির মাধ্যমে আমাদের প্রচুর জীবন দান করেন। এই বিভাগটি আমাদের মধ্যে তাঁর বিনিয়োগের (সুদের হার) ফেরত পাওয়ার বিষয়টিকে, এবং একজন উদ্যোগ পুঁজিবাদী হিসাবে ঈশ্বরের রূপককেও অন্বেষণ করে।

ভাগ 2: শয়তান প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে বিষয়টি হল ঈশ্বরের কাজের বিরোধিতা করার জন্য শয়তানের কৌশলগুলির একটি বর্ণনা। এই বিভাগটি চুরি, হত্যা এবং ধ্বংস করার জন্য তার অনেক পরিকল্পনাগুলির কিছু ব্যাখ্যা করে যা ধ্বংস এবং বিভ্রান্তির দুর্গে পরিণত হয়।

ভাগ 3: আমরা উৎপাদন করি স্থিতিস্থাপকতা তৈরি করার জন্য একটি রোড ম্যাপ প্রদান করে যা ঈশ্বরের রাজ্যের জন্য ক্ষমতা বাড়ায়। যদিও শয়তান বাধা দেয় এবং ঈশ্বর যোগান দেন, তবুও আমরা যখন এমন দক্ষতা অনুশীলন করি যা আমাদেরকে খ্রিস্টের মতো পরিণত করে তখন আমরা ঈশ্বরের জন্য বিনিয়োগের প্রতিফল উৎপাদন করি।

সংক্ষেপে, স্বাভাবিক খ্রিস্টীয় জীবন হল আত্মিক যুদ্ধ। এটি হলিউডের প্রযোজনাগুলিতে দেখা বিদেশী সাক্ষাৎকারগুলি নয়, তবে শয়তানের পরিকল্পনার বিরুদ্ধে দাঁড়ানোর জন্য প্রতিদিনের লড়াই। কিন্তু আমরা যা দেখতে পাই না তার বিরুদ্ধে দাঁড়াতে পারি না। অতএব, খ্রীষ্টের মত হয়ে ওঠার প্রাথমিক দক্ষতা হল সত্য থেকে মিথ্যাকে পৃথক করা। অন্য কথায়, শয়তানের মিথ্যা সম্বন্ধে বিচক্ষণতা অর্জন করাই হল বিনিয়োগের প্রতিফল তৈরির চাবিকাঠি।

### কেন একটি দ্বিতীয় সংস্করণ?

প্রথম সংস্করণ (২০১৮) লেখার পর থেকে, আমি পরীক্ষার মধ্য দিয়ে গিয়েছি যেখানে ঈশ্বর আমাকে নতুন উপায়ে স্থিতিস্থাপকতা শেখার জন্য প্রস্তুত

করেছেন। আমি এই শিক্ষাগুলি আপনাদের কাছে এগিয়ে দেওয়ার জন্য কৃতজ্ঞ। আমি নতুন এবং অতিরিক্ত উপাদান সম্পর্কেও সচেতন হয়েছি যা স্থিতিস্থাপকতা তৈরিতে সহায়ক হবে।

### মানসিক আঘাত থেকে সুস্থতা

সেই উপাদানগুলির মধ্যে একটি হল মানসিক আঘাত থেকে সুস্থতা। আপনি যদি মানসিক আঘাত অনুভব করে থাকেন, আমি আপনাকে পেশাদার অনুশীলনকারীদের কাছ থেকে সাহায্য পেতে বা উপলব্ধ অনেক প্রকারের সূক্ষ্ম মানসিক আঘাত নিরাময় প্রোগ্রামের মধ্যে দিয়ে যাওয়ার জন্য অনুরোধ করছি, যেমন রিবুট রিকভারি, আমেরিকান বাইবেল সোসাইটি এবং ওয়ার্ল্ড ইমপ্যাক্ট।<sup>17</sup>

কিন্তু এমনকি যারা থেরাপি বা মানসিক আঘাত নিরাময়ের মধ্য দিয়ে গেছেন তাদের জন্যও বাস্তবতা হল আরও পরীক্ষা বাকি রয়েছে। আমাদের সকলকে আমাদের সামনে অনিবার্য প্রতিকূলতার মুখোমুখি হওয়ার জন্য স্থিতিস্থাপকতা গঠন করতে হবে। আসলে, মানসিক আঘাত নিরাময়ের কাঙ্ক্ষিত ফলাফল হল সামনে যা আছে তার মুখোমুখি হওয়ার জন্য স্থিতিস্থাপকতা অর্জন করা। এইভাবে, আরেকবার ভাবুন আপনাকে মানসিক আঘাত প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে: ধুলো ঝেড়ে নিজেকে তোলার প্রতিদিনের লড়াই করতে, উঠতে এবং হাঁটা চালিয়ে যেতে।

স্পষ্ট করে বলতে গেলে, আমি একজন প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতা বা থেরাপিস্ট নই। আমি একজন সহযাত্রী, ঈশ্বরের বিনিয়োগে প্রতিফল তৈরি করার জন্য পবিত্র আত্মাকে আমার স্থিতিস্থাপকতাকে শক্তিশালী করতে দেওয়ার চেষ্টা করছি। অতএব, এই বইটি পেশাদার মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসার প্রতিস্থাপনের জন্য নয়।

### বিশ্বাসের উত্তম যুদ্ধে লড়াই করার পুস্তকের একটি সহকারী পুস্তক

২০১৪ সালে, আমি ডাঃ ডন ডেভিসের সাথে ফাইট দ্য গুড ফাইট অফ ফেইথ পুস্তকের সহ-লেখক হয়েছিলাম। এই নয়-অংশের বাইবেল অধ্যয়ন ইফিষীয় বইয়ে বর্ণিত বিষয়বস্তুগুলি ব্যবহার করে ঈশ্বরের মহাজাগতিক নাটকে তাদের ভূমিকার সাথে লোকেদের পরিচয় করিয়ে দেয়। ২০১৮ সাল থেকে, ফাইট

## আরেকবার ভাবুন

দ্য গুড ফাইট অফ ফেইথ ৩০ টিরও বেশি ভাষায় অনুবাদ করা হয়েছে এবং মার্কিন কারাগারে এর ব্যাপক ব্যবহার হয়েছে। এটি খ্রিস্টান বিশ্বাসের জন্য একটি চমৎকার ভিত্তিমূল। আরেকবার ভাবুন-এর এই দ্বিতীয় সংস্করণটি ফাইট দ্য গুড ফাইট অফ ফেইথের একটি স্বাভাবিক পরবর্তী-অংশ হিসেবে পরিবর্তিত হয়েছে, যা তাঁর রাজ্যের জন্য ক্রমবর্ধমান ফলপ্রসূ হওয়ার জন্য একটি কার্যকর পরবর্তী পদক্ষেপ প্রদান করে।

### নতুন উপ-শিরোনাম

প্রথম সংস্করণের উপশিরোনাম ছিল “পরিবর্তন যা ঈশ্বরের বিনিয়োগে প্রতিফল দেয়”। ২০১৮সাল থেকে, আমি নতুন ধরনের প্রতিকূলতার সম্মুখীন হয়েছি যা আমাকে ধৈর্যের সীমা পর্যন্ত পরীক্ষা করেছে। ঈশ্বর আমাকে এই ক্লেশগুলির মাঝে বেঁচে থাকতে এবং উন্নতি করতে আরেকবার ভাবুন পুস্তকের নীতিগুলি ব্যবহার করতে সাহায্য করেছিলেন, এটি স্পষ্ট হয়ে ওঠে যে আমাদের কেবল রূপান্তরের চেয়ে আরও বেশি কিছু প্রয়োজন। আমাদের স্থিতিস্থাপকতা প্রয়োজন, যখন আমরা আছড়ে পড়ি তখন ফিরে আসার ক্ষমতা। তাই, আমি উপ-শিরোনামে “স্থিতিস্থাপকতা” শব্দের সাথে “রূপান্তর” প্রতিস্থাপন করেছি এবং সেই অন্তর্দৃষ্টি প্রতিফলিত করার জন্য কিছু উপাদান পরিবর্তন করেছি।

### ব্যক্তিগতকৃত ছলনা

একটি নতুন সংস্করণের আরেকটি কারণ একটি ব্যক্তিগতকৃত ছলনার আবিষ্কার থেকে এসেছিল যা শত্রুপক্ষ আমার সারা জীবন ধরে ব্যবহার করে আসছে। সেই অভিজ্ঞতা থেকে আমি অন্যান্য বিশ্বাসীদের কাছ থেকে ব্যবহারিক অন্তর্দৃষ্টি অর্জন করেছি, বিশেষ করে লয়োলার ইগন্যাশিয়াসের কাছ থেকে যিনি সান্ত্বনা, নির্জনতা এবং এজেন্সি সম্পর্কে লিখেছেন। সেই অভিজ্ঞতা থেকে আমি ভাগ 3-এ ব্যক্তিগত প্রতিরক্ষা কৌশল তৈরির একটি অধ্যায় যোগ করেছি।

### অন্যান্য পুস্তকগুলি

প্রথম সংস্করণে, আমি আমার ২০১০ সালের জিসাস ক্রুপড ফ্রম দ্য পিকচার পুস্তকের পরবর্তী অংশ হিসেবে আরেকবার ভাবুন পুস্তকটির উল্লেখ করেছিলাম। এই দ্বিতীয় সংস্করণটি এখনও যারা সেই বইটির ব্যক্তিগত আবেদন খুঁজছেন তাদের জন্য একটি স্বাভাবিক অনুসরণ। এছাড়াও, ২০২০ সালে, আমার স্ত্রী

ক্যাথি এবং আমি, আমরা দুজনে মিলে ক্লাইস্বিং আপ পুস্তকটি লিখেছিলাম: প্রিপারিং অন দ্য ইনসাইড ফর সার্ভিস অন দ্য আউটসাইড, মুক্তির জন্য নিজেদের প্রস্তুত করার জন্য বন্দীদের সজ্জিত করতে এবং তাদের প্রিয়জনকে মুক্ত বিশ্বে পুনরায় একীভূত হওয়ার চ্যালেঞ্জগুলির দিকে পরিচালিত করতে। এই বইটি আরেকবার ভাবুন-এর প্রথম সংস্করণে অনেক উপাদান ব্যবহার করেছে এবং এটি একটি সম্পূর্ণক অধ্যয়ন হিসাবে প্রস্তাব করেছে। ক্লাইস্বিং আপের সাথে আরও শক্তিশালী সংযোগ করতে আমি এই দ্বিতীয় সংস্করণে কিছু পরিবর্তন করেছি।

### প্রতিক্রিয়া

আমি প্রথম সংস্করণের পাঠকদের কাছ থেকে কিছু প্রতিক্রিয়া পেয়েছি যে অংশ I এবং II এর ক্রম বিপরীত হলে বইটি আরও ভালভাবে প্রবাহিত হবে। অন্য কথায়, প্রাচুর্যপূর্ণ জীবন প্রদানের জন্য ঈশ্বরের কাজের বর্ণনাকে প্রথমে রাখুন, এবং তার পরে চুরি, হত্যা এবং ধ্বংস করার জন্য শয়তানের কাজগুলিকে রাখুন। অতএব, এই সামঞ্জস্য এই দ্বিতীয় সংস্করণে প্রতিফলিত হয়েছে, কিন্তু অনেক বিষয়বস্তু একই রয়ে গিয়েছে।

অবশেষে, যুক্তি সহকারে দেখানো যেতে পারে যে আত্মিক অনুশাসনের গুরুত্ব আরেকবার ভাবুন পুস্তকে প্রয়োজনের চেয়ে কম উপস্থাপন করা হয়েছে। যীশুকে কার্যকরভাবে অনুসরণ করার অনুগ্রহ পাওয়ার জন্য মণ্ডলীর এই ঐতিহাসিক অনুশীলনগুলি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, বিশেষ করে যখন সেগুলিকে একটি ব্যক্তিগত পরিকল্পনার সাথে একত্রিত করা হয় (যাকে “জীবনের নিয়ম” বলা হয়)। যখন একজন ব্যক্তি বিশ্বস্তভাবে আধ্যাত্মিক শৃঙ্খলা অনুশীলন করে তখন আরেকবার ভাবুন পুস্তকের নীতিগুলি সবচেয়ে ভাল কাজ করবে। কিন্তু এই বিষয়ের ভূমিকা এই বইয়ের সুযোগের বাইরে এবং আরও অন্বেষণ করার প্রয়োজন রয়েছে। এই বিষয়ে ইতিমধ্যেই অনেক চমৎকার সম্পদ রয়েছে এবং পরিশিষ্ট 4 শুরু করার জন্য কিছু ধারণা প্রদান করে।

### একটি আশীর্বাদের প্রার্থনা

জীবন হতাশাপূর্ণ, এবং আমরা যদি ঈশ্বরের রাজ্যের জন্য ফল উপাদান করতে যাচ্ছি, তাহলে আমাদের অবশ্যই পরাভূত হওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকতে

## আরেকবার ভাবুন

হবে, তবে কীভাবে উঠতে হবে তাও শিখতে হবে। এখানেই বিষয়টির মূল বিষয়: আমরা জীবনের পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণ করে অভ্যন্তরীণ প্রশান্তি, শক্তি এবং স্থিতিশীলতা খুঁজে বের করার চেষ্টা করতে পারি, অথবা আমরা ঈশ্বরকে আমাদের ভিতরের আকার দেওয়ার অনুমতি দিতে পারি যাতে যাই ঘটুক না কেন, কিছুই আমাদের ডুবাতে পারে না।<sup>৪</sup> এমন একটি ভবিষ্যৎ কল্পনা করুন যেখানে ঈশ্বর এমনভাবে কাজ করছেন যাতে জীবনে যাই ঘটুক না কেন, আমরা নিরাপদ থাকতে পারি। আমরা ডুবে যাব না!

আশ্চর্যজনকভাবে, ঈশ্বর আমাদের মাধ্যমে পৃথিবীকে পরিবর্তন করতে চান! তিনি আমাদেরকে পৃথিবীতে তাঁর স্বার্থের প্রতিনিধিত্ব করার জন্য প্রচুর পরিমাণে ব্যবস্থা করেছেন, এবং আমরা প্রত্যাশা এবং আনন্দের সাথে তা করতে স্বাধীন। তিনি আমাদের মধ্যে বিনিয়োগ করেন যাতে আমরা তাঁর বিনিয়োগের প্রতিদান উপভোগ করতে পারি, আমরা যীশুকে মহিমান্বিত করে এমন ফল বয়ে আনতে দেখি।

অতএব, আমি প্রার্থনা করি আপনি ঈশ্বরকে তাঁর কাজ করার অনুমতি দেওয়ার একটি নতুন যাত্রা শুরু করবেন যা তাঁর রাজ্যের জন্য প্রচুর ফল দেয় এবং তাঁর নামের গৌরব নিয়ে আসে। শুধু ভাবুন আপনার জগতের মানুষের জন্য কি সতেজতা অপেক্ষা করছে! এই বইটি কেবল আপনার জন্য নয়, আপনার দ্বারা আশীর্বাদ পাওয়ার অপেক্ষায় অগণিত লোকদের জন্য।



## ভাগ 1: ঈশ্বর যোগান দেন

আমি আসিয়াছি, যেন তাহারা জীবন পায় ও উপচয় পায়।

যোহন ১০:১০খ

---



## অধ্যায় 1 সমস্যাটিকে চিহ্নিত করা

আমি আমার কিশোর বয়সের নিরাপত্তাহীনতা এবং উদ্বেগের কথা মনে করি, কিন্তু খ্রীষ্টে একজন নতুন বিশ্বাসী হিসাবে, আমিও সেই রূপান্তরটি অনুভব করতে শুরু করি যা ঈশ্বর তাঁর লোকেদেরকে প্রদান করে থাকেন। কয়েক দশক ধরে, একটু একটু করে, আমি আমার জীবনে তাঁর কাজের ফল দেখেছি, তিনি যে উপচে পড়া জীবন দেন তা খুঁজে পেয়েছি।

আমার কাহিনী শুরু হয় নর্থ বেকার্সফিল্ড হাই স্কুল জিমে, দৌড়ানোর রেখাগুলির মাঝে। এই ভয়ঙ্কর শর্তযুক্ত অনুশীলনীটি আমার কোচের আনন্দের উৎস বলে মনে হয়েছিল কারণ তিনি আমাদের তিরস্কার করেছিলেন যতক্ষণ না আমরা শেষ করতে প্রস্তুত ছিলাম। যদিও আমাদের মধ্যে কেউ কেউ কঠোর চেষ্টা করেছিল, অন্যরা অর্ধ-হৃদয় প্রচেষ্টা করেছিল এবং যে কোনও সময় তিনি একজনকেও টিলেমি দিতে দেখেন, তিনি আমাদের আরও দৌড়ানোর মাধ্যমে আমাদের সবাইকে শাস্তি দিতেন। এটি একটি ভয়ঙ্কর অভিজ্ঞতা ছিল।

এই দিনগুলিতে আমি একটি দুঃস্বপ্ন বারংবার দেখতে শুরু করি, যেখানে আমার প্রশিক্ষক আমার বেডরুমে চিৎকার করে বলতে থাকেন, “অলসম্যান, তোমাকে যখন সেখানে দৌড়াতে হবে তখন তুমি ঘুমিয়ে কি করছ!!” আমি লাফিয়ে উঠতাম, আমার বিছানার পাশে দাঁড়াতাম (কে জানে কতক্ষণ), এবং তারপর অবশেষে বুঝতে পারতাম যে এটি বাস্তব ছিল না। তারপর আমি আবার ঘুমাতে যেতাম, কিন্তু মাত্র কয়েক মিনিট পরে জেগে উঠতাম, এবং একই স্বপ্নে তাড়িত হতাম।

### একটি হাস্যকর মোড় নেওয়া

কয়েক বছর পরে, আমি ক্যাথিকে বিয়ে করার সময় এই চাপের স্বপ্নগুলি একটি হাস্যকর মোড় নেয়। বিয়ের কদিন পরেই ক্যাথি তার কাঁধে ধাক্কা খেয়ে জেগে উঠত। সে তাকিয়ে দেখত যে আমি একজোট করে আমার বাহু দুটো তুলছি এবং সে বলতো, “তুমি কি করছ?!” ঘুম থেকে না উঠেই, আমি গভীর শ্বাসের মাঝে উত্তর দিয়েছিলাম, “পাম্পিং . . . লোহা।” যেই আমি এই শব্দগুলি উচ্চারণ করি, তখনই হাত দুটো সম্পূর্ণরূপে সিলিং পর্যন্ত প্রসারিত করেছিলাম,

## আরেকবার ভাবুন

আমি বুঝতে পারি যে আমি ঘুমের মধ্যে বেঞ্চ প্রেস করছিলাম। আমার কোন ধারণা ছিল না কতদিন ধরে এরকম চলছে। আমি যখন উত্তর দিয়েছিলাম তখনই আমি যে কাল্পনিক জগতে বাস করছি সে সম্পর্কে সচেতন হয়েছিলাম।

কয়েক মাস পরে, আমরা স্নাতক স্কুলের জন্য উইচিটা, কানসাসে চলে আসি। এটি একটি ঠান্ডা শীতের রাত ছিল, এবং অর্থ বাঁচাতে, আমরা উষ্ণতার জন্য কয়েক স্তরের কম্বলের উপর নির্ভর করে রাতে হিটারটি বন্ধ করে দিয়েছিলাম। একটি ঠান্ডা হাওয়া অনুভব করে, ক্যাথি ঘুম থেকে জেগে আমাকে বিছানার পাশে দাঁড়িয়ে, ধীরে ধীরে কভারগুলি পিছনে টানতে দেখেছিল। সে বলল, “কি করছ?!” আমি আচমকা আমার ঠোঁটে আঙুল রেখে ফিসফিস করে বললাম, “শশশশ...। বিছানায় একটা সাপ আছে।” সে বলল, “তুমি আবার স্বপ্ন দেখছ, আমাকে কম্বল ফিরিয়ে দিয়ে ঘুমোও”। ক্যাথি আমার কাছ থেকে কম্বল কেড়ে নেওয়ার জন্য বেশ কয়েকটি আন্তরিক প্রচেষ্টা করেছিল, যখন আমি অবশেষে আমার স্বপ্ন সম্পর্কে সচেতন হওয়ার আগে আমাকে আমাদের নিরাপত্তার আশ্বাস দিয়েছিল। এটা এত বাস্তব মনে হয়েছিল!

আমরা স্নাতকতা অর্জন করে ক্যালিফোর্নিয়ায় ফিরে আসার পর, এটি আরেকটি শীতের রাত ছিল যখন ক্যাথি এই অনুভূতিতে জেগে গিয়েছিল যে কেউ আমাদের বেডরুমে আছে। সে তার বেডসাইড লাইট জ্বালিয়ে আমাকে দেখতে পেল ঘোয়ের কোণে দাঁড়িয়ে, সাঁতারের ট্রাঙ্ক পরা, আমার কোমরে হাত রাখা অবস্থায়। সে আমাকে বারংবার করা প্রশ্নটি আবার করে, “তুমি কি করছ?!” সে কথা বলার সাথে সাথে আমি জেগে উঠলাম, এক মুহূর্তের জন্য চারপাশে তাকিয়ে উত্তর দিলাম, “আমার কোন ধারণা নেই।”

এই গল্পের মজার অংশ হল এটা করার জন্য যে প্রয়োজনীয় পরিশ্রম আমাকে করতে হয়েছিল। যেহেতু শীতের জন্য আমার সাঁতারের ট্রাঙ্কগুলি বান্ধবন্দী করা হয়েছিল, তাই আমাকে বিছানা থেকে নামতে হয়েছিল, অন্ধকারে চুপচাপ আলমারির মধ্যে খুঁজতে হয়েছিল, আমার উষ্ণ পায়জামা থেকে বেরিয়ে আসতে হয়েছিল এবং একটি অজানা সময়ের জন্য শীতল বেডরুমের কোণে দাঁড়িয়ে থাকতে হয়েছিল। আমি হয়তো ঘন্টার পর ঘন্টা সেখানে দাঁড়িয়ে থাকতাম যদি ক্যাথি আমাকে আমার দুঃসাহসিক কাজ থেকে উদ্ধার না করত।

## সমস্যাটিকে চিহ্নিত করা

আরেকবার একদিন বেশ সকাল বেলায়, আমি স্বপ্নে দেখেছিলাম যে ক্যাথি আমাকে তার কপালের জন্য একটি ঠাণ্ডা ধোয়ার কাপড় আনতে বলেছে। একজন প্রেমময় স্বামী হওয়ার কারণে, আমি বাথরুমের সিঙ্গে গিয়েছিলাম, ঠাণ্ডা জলে একটি কাপড় ভিজিয়েছিলাম এবং আমার প্রিয় স্ত্রীর যত্ন করতে ফিরে এসেছিলাম। আমি যখন চুপচাপ ফিসফিস করে বললাম, “এই যে ভেজা কাপড়টা তুমি চেয়েছিলে,” সে তার মুখের উপর বরফ-ঠাণ্ডা জলের স্রোত অনুভব করে হতবাক হয়ে বলল, “এটা কী?!” যদিও তার প্রশ্নে হতবাক হয়েছিলাম, আমি বললাম, “তুমি যে ঠাণ্ডা ভেজা কাপড় চেয়েছিলে তা আমি এনেছি।” মুখ থেকে জল মুছতে মুছতে বলল, তুমি আবার স্বপ্ন দেখছ। দয়া করে কাপড়টি নিংড়ে ফেলো এবং আবার ঘুমাতে যাও।”

যাইহোক, আমার সবচেয়ে প্রিয় প্রতিকারটি সুপ্রিম কোর্টের বিচারপতি ক্ল্যারেন্স থমাসের জন্য নিশ্চিতকরণ শুনানির দিনগুলিতে উদ্ভূত হয়, একটি বড় খবর যা আমার দৃষ্টি আকর্ষণ করেছিল। এক রাতে, আমি বিছানায় শুয়ে বললাম, “ওহ না!!!!” একটি জরুরি অবস্থা মনে করে ক্যাথি উদ্বিগ্ন হয়ে জিজ্ঞেস করলো, “কি হয়েছে?” একটি স্পষ্ট কিন্তু উদ্বিগ্ন কণ্ঠে আমি বললাম, “যদি তারা সুপ্রিম কোর্টে ক্ল্যারেন্স থমাসকে বিচারক হিসেবে নিশ্চিত করে, তাহলে আমাকে তাকে বেতনভুক্ত করতে হবে!” এই বিরজিকর স্বপ্নের বেশ কয়েক বছর পরে, ক্যাথি শিখেছিল কীভাবে পরিস্থিতি সামলাতে হয় এবং শান্তভাবে বলেছিল, “তোমাকে এটা করতে হবে না ডন, মার্কিন সরকার তোমার জন্য এটি করবে।” তার কথায় স্বস্তি পেয়ে আমি বললাম, “ওহ ভালো” এবং আবার ঘুমাতে গেলাম।

বাস্তবতার সাথে অসংযুক্ত অনুভব করা

এই মজার গল্পগুলি মানুষের অবস্থার একটি মৌলিক উপাদানকে চিত্রিত করে: আমরা এমন চিন্তা ও অনুভূতির শিকার হই যার বাস্তবতার সাথে কোন সংযোগ নেই। আমাদের শত্রু শয়তান ক্রমাগত আমাদের এমন বিভ্রান্তিকর বার্তা দিয়ে বোমাবর্ষণ করে যা ঈশ্বরের সত্য থেকে বিচ্ছিন্ন। সে মিথ্যা বলে, প্রতারণা করে এবং বিকৃত করে যাতে আমরা বিভ্রান্তিতে থাকি।

আমার মানসিক চাপযুক্ত এই স্বপ্নগুলির মত, শত্রুর মিথ্যা বাস্তব এবং সঠিক অভিজ্ঞতার উপর ভিত্তি করে বলে মনে হতে পারে। আমি সত্যিই ভেবেছিলাম

## আরেকবার ভাবুন

বিছানায় একটি সাপ আছে। আমি সত্যিই ভেবেছিলাম ক্লারেন্স থমাসকে বেতন দেওয়া আমার দায়িত্ব। আমি সত্যিই ভেবেছিলাম ক্যাথি একটি ঠান্ডা, ভেজা কাপড় চেয়েছিল। এবং বিরক্তিকর অংশ হল যে আমার শরীর আমার স্বপ্নের প্রতি এমন ভাবে সাড়া দিয়েছিল যেন এই বিভ্রমগুলি সত্য। আমার অ্যাড্রেনালিন একই হারে পাম্প করছিল যেন একটি সাপ সত্যিই বিছানায় ছিল। ক্লারেন্স থমাস সম্পর্কে উদ্বেগ একই ছিল যেন আমি সত্যিই আমার চাকরিতে একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ ভুলে গিয়েছিলাম। এবং যখন ক্যাথি আমাকে বলেছিল যে ফেডারেল সরকার ক্লারেন্স থমাসের যত্ন নেবে, তখন আমার শরীর সাড়া দিয়েছিল যেন এটি সত্য। আমি শান্ত হয়ে আবার ঘুমিয়ে পড়েছিলাম।

প্রকৃতপক্ষে, আমাদের দেহ সত্য এবং মিথ্যার মধ্যে পার্থক্য বলতে পারে না। যদি আমরা বিশ্বাস করি যে বিছানায় একটি সাপ আছে, আমাদের শরীর অ্যাড্রেনালিনের বিস্ফোরণের সাথে প্রতিক্রিয়া জানাবে। যদি আমরা বিশ্বাস না করি যে বিছানায় একটি সাপ আছে, আমাদের শরীর শিথিল থাকবে এবং আমরা শান্তিতে ঘুমাতে পারব। আমাদের স্নায়ুতন্ত্রের ক্ষেত্রে, সত্য বা মিথ্যা বলে কিছু নেই, শুধুমাত্র আমরা যা বিশ্বাস করি।

এটি বিপদজনক হয়ে ওঠে যখন আমরা একটি মিথ্যাকে এতটাই পর্যাণ্ড বার পুনরাবৃত্তি করি যে আমরা তা বিশ্বাস করতে শুরু করি, তা সত্য হোক বা না হোক। “আমি মূর্খ, এবং আমি কিছুই ঠিক করে করতে পারি না” বলাটা একটি কৌতুক কথা হিসাবে শুরু করা যেতে পারে তবে বেশ কয়েকটি পুনরাবৃত্তির পরে এটি একটি বিশ্বাসে পরিণত হতে পারে। যারা বলে, “আমার কোন আগ্রহ নেই” তারা শীঘ্রই নিজেদের আগ্রহহীন অবস্থায় দেখতে পায়।<sup>১০</sup> সময়ের সাথে সাথে, আমরা নিজেদের যে পরিচয়টি নিয়ে চিন্তাভাবনা করি, আমরা আসলে সেটাই হয়ে উঠি।

ফলস্বরূপ, আমাদের আধ্যাত্মিক এবং শারীরিক স্বাস্থ্য নির্ভর করে আমরা যা বিশ্বাস করি তার উপর। আমরা যদি শয়তানের অভিযোগগুলিকে বিশ্বাস করি, তাহলে আমাদের দেহ সেই অভিযোগগুলোর প্রতি এমন ভাবে জবাব দেবে যেন সেগুলি সত্য। যদি প্রতিপক্ষ পরামর্শ দেয়, “ঈশ্বর তোমাকে পরিত্যাগ করেছেন এবং তুমি একা” এবং আমরা যদি সেই মিথ্যা বাক্যটিকে বিশ্বাস করি, তাহলে আমাদের শরীর উদ্বেগ অনুভব করবে যা তিক্ততা, মূল্যহীনতা, হতাশা এবং

## সমস্যাটিকে চিহ্নিত করা

ভয়ের দিকে পরিচালিত করবে। অন্যদিকে, শয়তান যদি বলে, “ঈশ্বর তোমাকে পরিত্যাগ করেছেন,” তখন ঈশ্বর তাঁর বাক্যে যা কিছু বলেছেন, সেইগুলিতে আমরা বিশ্বাস করতে পারি, এবং নিজেদের সুনিশ্চিত করতে পারি যে আমরা লালিত এবং ক্ষমাপ্রাপ্ত। ঈশ্বরের সত্যকে বিশ্বাস করার মাধ্যমে, আমাদের দেহ আনন্দ এবং ধন্যবাদের সাথে প্রতিক্রিয়া জানাতে পারে।

### মিথ্যাকে প্রকাশ্যে আনুন এবং সত্যকে স্বীকৃতি দিন

যেহেতু আমাদের দেহ আমরা যা বিশ্বাস করি তার প্রতি এত দৃঢ় প্রতিক্রিয়া দেখায়, অভিযোগকারী ব্যক্তি আমাদেরকে বারবার একই মিথ্যা বিশ্বাস করার জন্য প্রতারণা করতে পারে যতক্ষণ না পর্যন্ত সেই বাক্যগুলি বিষাক্ত অভ্যাস এবং মনোভাব তৈরি করে। প্রথমে, সে এমন মিথ্যা উপস্থাপন করে যা উদ্বেগ সৃষ্টি করতে পারে। যখন এটি ঘটে, তখন আমরা সচেতন হতে পারি যে কিছু একটা ঠিক নেই, আর সেই চিন্তাটিকে প্রশ্ন করার প্রয়োজন হতে পারে।

কিন্তু যদি আমরা বারবার এই অ্যালার্মগুলিকে উপেক্ষা করি, তাহলে আমরা যে সতর্কতাগুলি একবার লক্ষ্য করেছি তা ধীরে-ধীরে কম প্রভাব ফেলতে শুরু করবে। তারপর সেই মিথ্যার প্রতি আমাদের প্রতিক্রিয়া একটি অভ্যাসে পরিণত হয়, যা একটি অচেতন অবস্থায় শেষ হয় যা অত্যন্ত স্বাভাবিক বলে অনুভব করাতে শুরু করে। এটি উপলব্ধি না করেই, আমরা ক্রমাগত চাপের মধ্যে থাকতে পারি। অতএব, প্রতিবার আমরা শয়তানের প্রতারণার সাথে একমত হই, আমরা আমাদের মস্তিষ্কে খাঁজগুলিকে খোদাই করার অনুমতি দিই যা সময়ের সাথে সাথে দুর্গ তৈরি করে। এটি করার মাধ্যমে, আমরা কেবল নিজের ক্ষতিই করি না, তবে আমাদের খারাপ মনোভাব এবং আচরণ আমাদের চারপাশের লোকদের উপর নেতিবাচকভাবে প্রভাব ফেলতে শুরু করে।

অন্যদিকে, আমরা যদি ঈশ্বরের বাক্যে যা বলে তা বিশ্বাস করি, তাহলে পবিত্র আত্মা আমাদের অভ্যাস এবং মনোভাব পরিবর্তন করবেন, যেন আমরা প্রভু যীশুর মতো হতে পারি। এটি আমাদের ঈশ্বরকে মহিমান্বিত করতে এবং তাঁর জন্য অন্যদের আশীর্বাদ করতে সক্ষম করে। তিনি আমাদের পরিচয় গঠন করতে পারেন, তাঁর সাদৃশ্যে রূপান্তরিত করতে পারেন (রোম ৮:২৯)। যেমন নীল অ্যান্ডারসন বলেছেন, “বিশ্বাসী হিসেবে আমরা সাধু হওয়ার চেষ্টা করছি

## আরেকবার ভাবুন

না; আমরা সাধু যারা খ্রীষ্টের মত হয়ে উঠছি।”<sup>10</sup> যখন আমরা ঈশ্বরের বাক্যের সত্যের সাথে একমত হই, তখন আমরা পুরানো দুর্গুণলিকে ভেঙে ফেলি এবং নতুন অভ্যাস তৈরি করি যা জীবন ও শান্তি নিয়ে আসে।

এর অর্থ হল আমাদের কেবল “পাপ এড়ানোর জন্য কঠোর চেষ্টা” করতে হবে না, তবে পবিত্র আত্মার কাজ দ্বারা, আমরা অভ্যন্তরীণ দিক থেকে একটি ভিন্ন ব্যক্তিতে রূপান্তরিত হতে পারি। কারণ আমাদের দেহ শুধুমাত্র বিশ্বাসের প্রতি প্রতিক্রিয়া দেখায়, আমাদের কাজ হল মিথ্যাকে প্রকাশ্যে আনা এবং সত্যকে স্বীকৃতি দেওয়া। মিথ্যা এবং সত্যের নিজেদের মধ্যে কোন ক্ষমতা নেই; তারা নিরপেক্ষ। আমরা যা বিশ্বাস করি তার দ্বারা আমরা মিথ্যা বা সত্যকে সক্রিয় করি এবং এটি করার সর্বোত্তম উপায় হল ঈশ্বরের বাক্য থেকে সত্যকে স্বীকৃতি দেওয়া।

এই রূপান্তরটি আমার জীবনে সত্য হয়েছে, এটি প্রমাণ করে যে ক্যাথি এবং আমি কয়েক বছর আগে যে মানসিক চাপযুক্ত স্বপ্ন দেখেছিলাম তা আমার আর নেই। এবং যখন আমার এখনও অনেকটা পথ অতিক্রম করা বাকি রয়েছে, আমি শিখেছি কীভাবে ঈশ্বরের বিনিয়োগের প্রতিফল তৈরি করে এমন স্থিতিস্থাপকতা তৈরিতে ঈশ্বরের সাথে সহযোগিতা করতে হয়।



## অধ্যায় 2

### যুদ্ধক্ষেত্রের স্থান

আমাদের ছেলেরা, রায়ান এবং মার্ক বড় হওয়ার সাথে সাথে আমাদের আনন্দের উৎস হয়ে উঠেছিল, তারা আমাদের অনেক মজার গল্প শোনাত। ছোটবেলায় মার্ক প্রায়শই এমন শব্দভাণ্ডার দিয়ে আমাদের অবাক করে দিত যা তার বয়সী কারোর বোধগম্যতার বাইরে বলে মনে হত। উদাহরণস্বরূপ, যখন তার বয়স ছয় বছর, তখন আমি পরিবারের সবাইকে একত্র করে একটি সভা করতে চেয়েছিলাম। রায়ান (তখন বয়স ১১) আমার কণ্ঠস্বর শুনে সেই মুহূর্তে অনুমান করেছিল যে এটি অপ্রীতিকর হতে চলেছে। এই অ-মৌখিক ইঙ্গিতগুলির বিষয়ে অজ্ঞ হয়ে মার্ক উত্তেজিতভাবে বলেছিল, “আমরা কি সিনেমা দেখতে যাচ্ছি নাকি রাতের খাবারের জন্য বাইরে যাচ্ছি?”

আমি উত্তর দেওয়ার আগেই, রায়ান মার্ককে ফিসফিস করে বলল যে এই ঘটনাটি গুরুগম্ভীর হতে চলেছে। মার্কের মুখ তৎক্ষণাৎ বিবর্ণ হয়ে গেল এবং সে বলল, “আমি মনে করি না যে আমি এই অনুযোগমূলক সভার অংশ হতে চাই”। ক্যাথি এবং আমি হেসে ফেললাম, ভাবছিলাম যে মার্ক কি “অনুযোগমূলক সভা” কী তা জানে কিনা।

#### এক মহা যুদ্ধ

আমরা যে মহা যুদ্ধগুলির মধ্যে থাকি, সেইগুলি নিয়ে যখন চিন্তাভাবনা করি, তখন আমরা মার্কের মতোই অনুভব করতে পারি। আমরা নিজেদেরকে কোন প্রকারের সংঘর্ষের মাঝে পড়তে দেখতে চাইতাম না, বরং সেই সংঘর্ষকে এড়িয়ে চলতে বা যুদ্ধবিরতি নিয়ে আলোচনা করতে পছন্দ করতাম।

কিন্তু এটা উপলব্ধি করা সান্ত্বনাদায়ক হতে পারে যে আমাদের পরিস্থিতির চেয়েও বৃহত্তর, ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট রয়েছে। আমাদের দৈনন্দিন অস্তিত্ব আমাদের ব্যক্তিগত সমস্যার বাইরেও অনেক কিছুই একটি অংশ। ডালাস উইলার্ড বলেছিলেন, “প্রধান আকর্ষণ হওয়ার পরিবর্তে, আমরা কেবল ভালো এবং মন্দের বিশাল শক্তির মধ্যে একটি বিশাল সংগ্রামের একটি - অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ - অংশ হিসাবে তাৎপর্যপূর্ণ”।<sup>11</sup> এটি আমাদের জীবনের কঠোর বাস্তবতার সাথে মোকাবিলা করার জন্য সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি প্রদান করে।

## আরেকবার ভাবুন

এই যুদ্ধ আমাদের আগেও ছিল এবং আমাদের মৃত্যুর পরেও চলবে। সৃষ্টির আগে, শয়তান ঈশ্বরের বিরুদ্ধে বিদ্রোহ করেছিল এবং তারপর সেই বিদ্রোহে যোগদানের জন্য আদম ও হবাকে নিযুক্ত করেছিল। সেই দিন থেকে, ঈশ্বর পতনের সময়ে যা কিছু হারিয়েছিলেন তা ফিরে পেতে চান। আমাদের প্রভু যীশুর মাধ্যমে, শয়তান পরাজিত হয়েছে, কেবল তাঁর মৃত্যু এবং পুনরুত্থানের মাধ্যমেই নয়, বরং তাঁর মানবরূপে জন্ম, আরোগ্যতা, মন্দ-আত্মাদের তাড়ানো এবং স্বর্গারোহণের মাধ্যমেও। তারপর তিনি পঞ্চাশতমীর দিনে পবিত্র আত্মাকে পাঠিয়ে শয়তানের উপর তাঁর বিজয় অব্যাহত রাখার জন্য মণ্ডলীর সূচনা করেছিলেন, বিশ্বজুড়ে তাঁর রাজ্যের প্রভাব বিস্তার করেছিলেন।

অতএব, সুসমাচার হল এই সুসংবাদ যে ঈশ্বর এই বৃহত্তর ঐতিহাসিক যুদ্ধে জয়ী হবেন, এবং আমরা সেই বিজয়ের লুণ্ঠন (মথি ১২:২৯)। কিন্তু এই সুসমাচার বোঝার আগে, আমাদের চারপাশের অদৃশ্য জগতে যা ঘটছিল তার অনেক কিছুর প্রতি আমরা অন্ধ ছিলাম। এটি প্রকাশ করার জন্য আমাদের পবিত্র আত্মার প্রয়োজন ছিল, কিন্তু যখন আমরা বিশ্বাস করি, তখন তাঁর বাক্যের সত্যের প্রতি আমাদের চোখ খুলে যায়। আমরা একজন স্রষ্টা এবং তাঁর সৃষ্টিকে বুঝতে পারি যার মধ্যে একজন প্রতিপক্ষ রয়েছে যে সকলকে সত্য বুঝতে বাধা দেওয়ার চেষ্টা করে। আমরা নিজেদেরকে পিতার পরিকল্পনার অংশ হিসেবে দেখতে পাই, যে পরিকল্পনাটি একজন চ্যাম্পিয়ন দ্বারা বাস্তবায়িত হয় যাতে সবকিছু নতুন করে তৈরি করা যায়, যাতে লোকেরা ক্ষমা পেতে পারে এবং এই কাজে তাঁর সাথে যোগ দিতে পারে।

### চোর

যোহন ১০:১০ পদে, যীশু এই শত্রুর সম্পর্কে বলেছিলেন, “চোর আইসে, কেবল যেন চুরি, বধ ও বিনাশ করিতে পারে”। সে একজন লুণ্ঠনকারী, ডাকাত এবং খুনী। সে কেবল ঈশ্বরের কাজকে নষ্ট করার চেয়ে আরও বেশি কিছু করতে চায়; সে আমাদের জীবনকে নষ্ট করতেও অনেক আনন্দ পায়। কখনও কখনও আমরা শয়তানের উদ্দেশ্যের হিংস্র প্রকৃতিটা দেখতে পাইনা। সে “সুড়সুড়ি দিতে, ধাক্কা দিতে এবং বিরক্ত করতে” আসেনি বরং “চুরি করতে, হত্যা করতে এবং ধ্বংস করতে” এসেছে। সে একজন দুষ্টি এবং

শক্তিশালী প্রতিপক্ষ যে কাউকে গ্রাস করার জন্য ঘুরে বেড়ায় (১ পিতর ৫:৮)। তার আকাঙ্ক্ষা হল বিশৃঙ্খলা এবং ধ্বংস।

সে মানুষের কাছ থেকে মূল্যবান জিনিসপত্র কেড়ে নেওয়ার কৌশলও ব্যবহার করে। সে এমন একজন গুন্ডার মতো যে শিশুর কাছ থেকে দুপুরের খাবারের টাকা চুরি করে অথবা ফুলে পা রাখতে পছন্দ করে এমন একজন নিষ্ঠুর ব্যক্তির মতো। সে ক্রমাগত লুটপাট করে, যা অসুস্থতা, প্রত্যাখ্যান, আন্তঃব্যক্তিক দ্বন্দ্ব, আর্থিক সমস্যা এবং এমনকি ভূ-রাজনৈতিক দ্বন্দ্বের মাধ্যমে প্রকাশিত হয়। বাইবেল প্রায়শই এগুলিকে “জগৎ, মাংস এবং শয়তান” থেকে উদ্ধৃত বলে উল্লেখ করে (যেমন ইফিষীয় ২:১-৩, যাকোব ৪:১-৭), কিন্তু সমস্ত মন্দের উৎপত্তি একটি মাত্র উৎস থেকে: শয়তান। পৌল বলেছিলেন যে সেই দুষ্ট ব্যক্তি হল সমস্ত ধার্মিকতার শত্রু, প্রতারণা এবং দুষ্টতায় পূর্ণ, প্রভুর পথ বিকৃত করে (প্রেরিত ১৩:১০)।

### ভাগ খ

চুরি, হত্যা এবং ধ্বংস করার জন্য দোষারোপকারীর ধ্বংসাত্মক প্রচেষ্টা সত্ত্বেও, ঈশ্বর সম্পূর্ণ ভিন্ন পদ্ধতি প্রদান করেন। যোহন ১০:১০ পদের একটি “খ” অংশ রয়েছে। যীশু শত্রুর লুণ্ঠন কাজের তুলনা করে ঘোষণা করেন যে আমরা প্রচুর পরিমাণে জীবন পেতে পারি। যদিও শয়তানের গণিত বিয়োগের উপর ভিত্তি করে (ভাল জিনিস কেড়ে নেওয়া), ঈশ্বরের গণিত গুণের উপর ভিত্তি করে (ভাল জিনিস দ্বিগুণ এবং তিনগুণ করা)। যেখানে দুষ্ট ব্যক্তি আমাদের দুপুরের খাবারের টাকা চুরি করার চেষ্টা করে, ঈশ্বর আমাদের নিজেদের দুপুরের খাবারের জন্য পর্যাপ্ত অর্থ এবং অতিরিক্ত কিছু দিতে চান যাতে আমরা আমাদের বন্ধুদেরও দুপুরের খাবারের সাথে আপ্যায়ন করতে পারি (ইফিষীয় ৪:২৫)।

সাধারণভাবে, ঈশ্বর আমাদের পরিচয় তৈরি করতে চান যাতে তিনি তাঁর রাজ্যের আশীর্বাদ বহুগুণে বৃদ্ধি করতে পারেন। তিনি তাঁর বিনিয়োগের ফল (সুদের হার) দেখতে চান, এবং যীশুর দৃষ্টান্তগুলির পরীক্ষা করলে এটি সত্য বলে প্রমাণিত হয়। ঈশ্বর জোগান দেন কিন্তু তিনি যতটা দিয়েছেন তার চেয়ে বেশি পাওয়ার আশা করেন (তালস্তের দৃষ্টান্ত, মথি ২৫:১৪-৩০)। ঈশ্বর

## আরেকবার ভাবুন

বীজ জোগান দেন এবং বিনিয়োগের ৩০, ৬০, ১০০ গুণ আশা করেন (বীজ বাপকের দৃষ্টান্ত, মথি ১৩:৩-৯)। একটি ছোট বীজ থেকে একটি বড় গাছ তৈরি হয় যা অন্যদের আশ্রয় দেয় (সরিষার দানার দৃষ্টান্ত, মথি ১৩:৩১-৩২), এবং অল্প পরিমাণে খামির পুরো রুটিতে ছড়িয়ে পড়ে (খামির দৃষ্টান্ত, মথি ১৩:৩৩)।

এই সমস্ত দৃষ্টান্তে, ঈশ্বর বীজ সরবরাহ করেন এবং তিনি যা দিয়েছেন তার চেয়েও বেশি ফসল আশা করেন। তিনি প্রাথমিক বিনিয়োগ করেন কিন্তু আমাদেরকে অপ্রত্যাশিত ফল উৎপাদন করতে বলেন। যেহেতু যীশু আমাদেরকে স্থায়ী ফল ধারণ করার জন্য নিযুক্ত করেছেন (যোহন ১৫:১৬), তাই আমাদের অনেক দায়িত্ব বাকি রয়েছে। আমাদের পরিচয় গঠনের মাধ্যমে, তিনি তাঁর জন্য সুদের হার প্রদানের আমাদের ক্ষমতা বৃদ্ধি করেন।

প্রেরিত যোহন এইভাবে বলেছিলেন: “ঈশ্বরের পুত্র [যীশু] এই জন্যই প্রকাশিত হইলেন, যেন দিয়াবলের কার্য সকল লোপ করেন।” (১ যোহন ৩:৮)। এই মহাজাগতিক যুদ্ধের প্রেক্ষাপটে, আমরা শয়তানের কাজ ধ্বংস করার জন্য যীশুর প্রতিনিধি হয়ে উঠি। শত্রু যখন ক্ষতি করে এবং ঈশ্বর সরবরাহ করেন, তখন আমরা সেই শত্রুকে হতাশ করার জন্য ঈশ্বরের কাজে অংশগ্রহণ করি। আমরা এই সংঘর্ষের মাঝখানে নিজেদেরকে বসাতে বলিনি, তবে পছন্দ করি বা না করি, আমরা তাঁর রাজ্যকে এগিয়ে নেওয়ার জন্য ঈশ্বরের মনোনীত প্রতিনিধি। তবে এর বৃহত্তর বোধগম্যতা পিতা ঈশ্বরের দানশীলতা প্রকৃতির গভীর বোধগম্যতার মাধ্যমে শুরু হয়।

### অধ্যায় 3 পিতার দানশীলতা

যখন যীশু বলেছিলেন, “আমি এসেছি যেন তারা জীবন পায় এবং তা প্রচুর পরিমাণে পায়,” তখন এই ধারণাটি তাঁর প্রেরণকারী পিতার অসীম মঙ্গল এবং উদারতার মধ্যে বন্ধমূল ছিল (যোহন ৭:২৮-২৯)। তিনি একজন প্রেমময় পিতা যিনি তাঁর সন্তানদের উৎসাহিত করেন, উপদেশ দেন এবং দায়িত্ব দেন (২ থিমলোনীকীয় ১:১১)। তিনি একজন পরোপকারী পিতা যিনি আমাদের ভরণপোষণ করেন। প্রায়শই, পিতা সম্পর্কে আমাদের ধারণা এই বাস্তবতার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ হয় না। যখন আমরা পিতাকে প্রেমময়, উজ্জ্বল, সুখী, বন্ধুত্বপূর্ণ, সহজলভ্য এবং সম্পূর্ণরূপে সক্ষম হিসাবে চিনতে ব্যর্থ হই, তখন আমাদের মধ্যে পিতার এক ভুল চিত্র তৈরি হয়।<sup>12</sup> তাঁর চরিত্র থেকে তাঁর উপচে পড়া করুণা এবং দয়া প্রবাহিত হয়।

জীবন আমাদের আনন্দ দিতে পারে এমন সমস্ত উপায়গুলি বিবেচনা করলে আমরা পিতার মঙ্গলভাব বুঝতে শুরু করতে পারি। এর মধ্যে রয়েছে হাসি, সুস্বাদু খাবার, আকর্ষণীয় কথোপকথন, পরিবারের সাথে সময় কাটানো, অথবা ঘন্টার পর ঘন্টা আকর্ষণীয় শখ যা আমাদের শক্তি দেয় এবং আমাদের জীবন দেয়। আমরা প্রকৃতিতে ঈশ্বরকে অনুভব করি, একটি সুন্দর সূর্যাস্ত দেখি, বনে হাঁটি, অথবা পোষা প্রাণীর সাহচর্য উপভোগ করি। ঈশ্বরের সৃষ্টি আশীর্বাদের তালিকা অন্তহীন বলে মনে হয়, যা সঙ্গীত, খেলাধুলা, বিজ্ঞান, শিল্প এবং সাহিত্য পর্যন্ত বিস্তৃত।

#### উৎস এবং ধারণকর্তা

সর্বশক্তিমান পিতা সবকিছুর উপর সার্বভৌম, সকল জীবের উৎস, সকলের পালনকর্তা। তাঁর অসাধারণ মঙ্গলভাব তাঁর গুণাবলী, তাঁর নিখুঁত নৈতিক পবিত্রতা, তাঁর পরম সততা এবং তাঁর অসীম প্রেমের মাধ্যমে প্রকাশিত হয়।<sup>13</sup> পিতা সমস্ত সৃষ্টির প্রতি যত্নশীল, একটি আশ্চর্যজনক জটিল বাস্তবত্বের প্রতিটি প্রাণীর জন্য ব্যবস্থা করেন যেখানে পাখি, মাছ, প্রাণী এবং অণুজীবরা বৃদ্ধি পায়। পিতা করুণাময়, সকল মানুষকে তাঁর অনুগ্রহ প্রদান করেন, তারা এর যোগ্য হোক বা না হোক। তিনি অভাবী এবং ভগ্নদের প্রতি বিশেষ করুণা দেখান।

## আরেকবার ভাবুন

তিনি ক্রোধে ধীর, বিচার প্রয়োগে ধৈর্যশীল, এবং তাঁর দয়া মানুষকে অনুতাপ এবং পরিত্রাণের দিকে পরিচালিত করে (রোমীয় ২:৪)।

তবে, যখন আমরা পিতার মঙ্গলভাব এবং দানশীলতার উপর আস্থা রাখতে ব্যর্থ হই, তখন আমাদের জীবন ধ্বংস হয়ে যেতে পারে। সুপরিচিত ব্যক্তিদের অনেক নৈতিক ব্যর্থতাগুলিকে পরীক্ষা করে দেখা যায় যে, তাদের মধ্যে যা মিল রয়েছে তা হল এই মিথ্যা ধারণা পোষণ করা যে “ঈশ্বর আমাকে আমার নিজের চাহিদা মেটাতে বলেছেন”। যখন একজন ব্যক্তি বিশ্বাস করা বন্ধ করে দেয় যে ঈশ্বর প্রচুর পরিমাণে সরবরাহ করেন, তখন অনিবার্য ভাবে ঈশ্বরের প্রতি বিরক্তি বেরিয়ে আসে।<sup>14</sup> অতএব, সম্মানিত পরিচর্যাকারী নেতাদের পতন যৌনতা বা ক্ষমতার আকাজক্ষার উপর এতটা নির্ভর করে না, বরং পিতার বিধানের উপর আস্থার অভাবের উপর যতটা নির্ভর করে।

কিন্তু আমরা পিতার যত্নের উপর আস্থা রাখতে পারি! আমরা যে পরিস্থিতির মুখোমুখি হই না কেন, রোমীয় ৮:৩৫ আমাদের মনে করিয়ে দেয় যে তিনি আমাদের সাথে আছেন। আমরা ক্লেশ, দুর্দশা, তাড়না, দুর্ভিক্ষ, নগ্নতা, বিপদ বা তরবারির মুখোমুখি হই না কেন, কোনও পরিস্থিতিই ঈশ্বরের মুক্তির উদ্দেশ্যের বাইরে নয়। শয়তানের আক্রমণ সত্ত্বেও, আমরা নিশ্চিত থাকতে পারি যে পিতার অনুগ্রহ, যা লাভ করার জন্য আমরা অযোগ্য, আমাদেরকে সমস্তকিছু মোকাবিলা করতে সাহায্য করার জন্য যথেষ্ট (২ করিন্থীয় ১২:৯)।

শত্রুর হাত থেকে রক্ষা করার মাধ্যমে পিতার দানশীলতার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দিকগুলি প্রকাশিত হয়। ইয়োব ১:১-২:৬ পদে শয়তানের অভিযোগ এবং হুমকির পদ্ধতি প্রকাশ করা হয়েছে, কিন্তু পরীক্ষাগুলি প্রকাশের আগেই পিতাই অনুমতি প্রদান করেন। আধ্যাত্মিক জগতের এই অন্তর্দৃষ্টি আমাদের আশ্বস্ত করে যে ঈশ্বরের সার্বভৌমত্বের বাইরে কিছুই ঘটে না। ইয়োবের পুস্তক আমাদের জানায় যে যদিও আমাদেরকে এই পরীক্ষার বৃহত্তর মহাজাগতিক উদ্দেশ্য সম্পর্কে অন্তর্দৃষ্টি দেওয়া নাও হতে পারে, তবুও আমরা পিতার উপর নির্ভর করতে পারি যে তিনি প্রতিটি পরিস্থিতিতে সুরক্ষা, যোগান এবং মুক্তি দেবেন।

### মানিয়ে নেওয়ার ক্ষমতা

পিতা তাঁর সৃষ্টিতে খুঁজে পাওয়া অভিযোজন ক্ষমতার মাধ্যমে তাঁর দানশীলতা প্রদর্শন করেন। ঈশ্বর জীবনের আশ্চর্যজনক ক্ষমতা তৈরি করেছেন যা পরিবর্তিত পরিবেশে খাপ খাইয়ে নিতে পারে। এটি বিশেষ করে তাঁর সৃষ্টির সর্বোচ্চ স্তরের ক্ষেত্রে সত্য: মানবজাতি, *imago dei*

উদাহরণস্বরূপ, এপিজেনেটিক্সের বৈজ্ঞানিক আবিষ্কারগুলি প্রমাণ করেছে যে ঈশ্বর মানুষের মস্তিষ্কে কতটা নমনীয় করে তুলেছেন। আমাদের মস্তিষ্ক “নিউরোপ্লাস্টিক”, যার অর্থ এটি পরিবর্তন হতে পারে এবং বৃদ্ধি পেতে পারে।<sup>15</sup> বৈজ্ঞানিক সম্প্রদায় বিশ্বাস করত যে একবার আমাদের মস্তিষ্ক ক্ষতিগ্রস্ত হলে, সেগুলি পুনরুদ্ধার করা যাবে না। কিন্তু এখন, স্নায়ুবিজ্ঞান সেই বিষয়টিকে যাচাই করে দেখেছে যা খ্রীষ্ট বিশ্বাসীরা বছরের পর বছর ধরে জেনে এসেছে: আমরা “মনের নূতনীকরণ দ্বারা স্বরূপান্তরিত” হতে পারি (রোমীয় ১২:২)।<sup>16</sup>

প্রকৃতপক্ষে, মানুষের মস্তিষ্ক বাস্তব, ভৌত, তড়িৎ চৌম্বকীয়, কোয়ান্টাম এবং রাসায়নিক প্রবাহ দিয়ে তৈরি যা আমাদের পছন্দ এবং পরবর্তী প্রতিক্রিয়ার উপর ভিত্তি করে জিনগুলিকে ইতিবাচক বা নেতিবাচক দিকে চালু এবং বন্ধ করে। যখন আমাদের খারাপ প্রতিক্রিয়াগুলি আমাদের মস্তিষ্কে সংযুক্ত হয়, তখন আমরা ঈশ্বরের সত্যের প্রতি সাড়া দেওয়ার সাথে সাথে সেগুলিকেও পুনর্নির্মাণ করতে পারি।

অতএব, আমাদের স্নায়বিক পথও আমাদের বিশ্বাস অনুসারে পরিবর্তিত হতে পারে। চিন্তাভাবনা ধ্বংসাত্মকভাবে বিষাক্ত প্যাটার্নগুলিতে সংযুক্ত থাকে যা শরীর এবং মনের ক্ষতি করে। অন্যদিকে, প্রেম, আনন্দ, উপলব্ধি এবং কৃতজ্ঞতার চিন্তাভাবনা দ্বারা এটি বিপরীত হতে পারে (যেমন ফিলি. ৪:৮)।<sup>17</sup> যেহেতু আমরা ঈশ্বরের প্রতিমূর্তিতে তৈরি, তাই আমরা আমাদের অনুভূতির উর্ধ্ব দাঁড়াতে পারি এবং উদ্দীপনার প্রতি আমাদের প্রতিক্রিয়ার উপর নিয়ন্ত্রণ অনুশীলন করতে পারি। আমরা সিদ্ধান্ত নিতে পারি কিভাবে ঘটনার অর্থ ব্যাখ্যা করতে হবে এবং পরিস্থিতির শিকার হওয়া এড়াতে হবে।

## আরেকবার ভাবুন

জানালা দিয়ে ভেতরে তাকিয়ে থাকা একজন ব্যক্তির মতো, আমরা একটি আঘাতমূলক ঘটনা পর্যবেক্ষণ করতে পারি এবং এর ক্ষতিকারক প্রভাবগুলিকে শুকিয়ে মেরে ফেলতে পারি, ঈশ্বরের সত্যের উপর ভিত্তি করে একটি সুস্থ দৃষ্টিভঙ্গি দিয়ে এটাকে প্রতিস্থাপন করতে পারি। আমাদের মস্তিষ্কে বিষাক্ত স্মৃতির উপাদান দুর্বল করে তোলা যেতে পারে, ক্ষতিকারক মানসিক ঘটনাগুলিকে ঈশ্বরের বাক্য দিয়ে প্রতিস্থাপন করতে পারি। যে নিউরনগুলি যথেষ্ট মনোযোগ পায় না তারা ভেঙে পড়তে শুরু করে, ব্যথার সাথে সংযুক্ত আবেগকে ধ্বংস করে। তাদের জায়গায়, ডোপামিন (যা মনোযোগ বৃদ্ধি করে) এবং সেরোটোনিন (যা শান্তি এবং সুখের অনুভূতি বৃদ্ধি করে) প্রবাহিত হতে শুরু করে, যার ফলে নতুন মস্তিষ্কের সংযোগ তৈরি হয়।<sup>18</sup>

### কয়েক সপ্তাহের মধ্যে পরিবর্তন

আমাদের মানবদেহের জন্য পিতার নকশাও এমন রূপান্তরের সুযোগ দেয় যা বেশ দ্রুত ঘটতে পারে। সুইচ অন ইয়োর ব্রেইন<sup>19</sup> বইটি পরামর্শ দেয় যে মস্তিষ্কের মধ্যে কিছু প্রোটিন পরিবর্তন ঘটতে মাত্র ২১ দিন সময় লাগে, তাই মাত্র তিন সপ্তাহ কাজ করার পরে, প্রতিদিন মাত্র ৭-১০ মিনিট অনুশীলন করার পরে, শক্তিশালী নেতিবাচক বিষয়গুলির অবনতি শুরু করতে পারে। অন্য কথায়, স্থিতিস্থাপকতাকে শক্তিশালী করে তোলার জন্য আমাদের বছরের পর বছর অপেক্ষা করতে হবে না।

তিনি আরও বলেন যে, ২১ দিন ধরে টানা তিন দফায় (৬৩ দিন) আমাদের অবচেতন চিন্তাভাবনা আমাদের সচেতন চিন্তাভাবনাকে নিয়ন্ত্রণ করতে শুরু করে এবং আমরা স্বয়ংক্রিয়ভাবে একটি নতুন স্বাস্থ্যকর উপায়ে প্রতিক্রিয়া জানাতে শুরু করি। এটি আমাদেরকে এতটাই দক্ষতা প্রদান করে যে অন্যদের পরামর্শদান সম্ভব হয়ে ওঠে। অন্য কথায়, মাত্র ২১ দিনের নিরন্তর অনুশীলনের পর আমরা খ্রীষ্টের মতো নতুন অভ্যাস গড়ে তুলতে পারি এবং ৬৩ দিন পর আমরা অন্যদের শিষ্য করা শুরু করতে পারি।

মানুষ যাই বলুক না কেন, আমরা আমাদের বংশগতির দ্বারা নিয়ন্ত্রিত নই! পিতার পরোপকারী নকশার কারণে, আমরা আজ যেমন আছি তেমনই আছি। উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্ত জিনগুলি আমাদের কিছু আচরণের প্রবণতা দেয়, তবে



সেগুলিই আমাদের গন্তব্য নয়! আমাদের চিন্তাভাবনা আমাদের মস্তিষ্কের গঠন প্রতিটি স্তরে পরিবর্তন করতে পারে: আণবিক, জেনেটিক, কোষীয়, তড়িৎ চৌম্বকীয় এমনকি সাবঅ্যাটমিক। অভ্যাসের শক্তি ভেঙে ফেলা যেতে পারে, কারণ পিতা আমাদের রূপান্তরের জন্য তৈরি করেছেন। আমরা দিনে-দিনে একটি নতুন ব্যক্তি হয়ে উঠতে পারি!

### কল্পনা

পিতা আমাদের কল্পনারও ঈশ্বর। তিনি রহস্যময় অজানা এক মহাবিশ্ব সৃষ্টি করেছেন যা এখনও প্রকাশিত হয়নি, জটিলতা এবং বিস্ময়ের এক মহাবিশ্ব। তাঁর সৃষ্টির বৈচিত্র্যের মাধ্যমে, আমরা যেখানেই তাকাই পিতার কল্পনাশক্তি প্রকাশিত হয়।

ইতিহাস জুড়ে, পিতা সৃজনশীল, আশ্চর্যজনক উপায়ে কাজ করার স্বাধীনতা প্রদর্শন করেছেন। তিনি ঝোপঝাড় আটকে থাকা একটি ভেড়া সরবরাহ করেছিলেন, কুড়ালের মাথা ভাসিয়ে দিয়েছিলেন এবং মিশরের দেবতাদের অসম্মান করে আঘাত এনেছিলেন। তিনি তাঁর পুত্রকে নাসরতের এক কৃষক মেয়ের গর্ভে একটি ভ্রূণকোষ হিসেবে পাঠান, রাখালদের সাথে দেখা করার জন্য স্বর্গদূতদের পাঠান, কিন্তু জেরুজালেমে ব্যবস্থা বিশেষজ্ঞদের কাছে তা প্রকাশ করেননি। তিনি পঞ্চাশতমীর দিনে আগুনের ভাষায় আত্মাকে আবির্ভূত হতে পাঠান এবং অশিক্ষিত প্রেরিতদের দ্বারা ধর্মীয় নেতাদের বিভ্রান্ত করেন।

এ ছাড়াও, পিতা উদারতায় পরিপূর্ণ, তিনি প্রতিটি উত্তম ও নিখুঁত উপহার প্রদান করে থাকেন যা মানুষ কল্পনা করে। তিনি তাঁর সৃষ্টিতে আমোদ করেন এবং আমাদের মধ্যে আনন্দিত হন (সফ. ৩:১৭)। তাঁর সার্বভৌম শাসন অন্ধকার মেঘের মধ্য দিয়ে সূর্যের উষঃ রশ্মির মতো অনুভূত হতে পারে।

ডালাস উইলার্ড বলেছেন,

“আমাদের মনে করা উচিত যে ঈশ্বর একটি অত্যন্ত আকর্ষণীয় জীবনযাপন করেন এবং তিনি আনন্দে পরিপূর্ণ। নিঃসন্দেহে, তিনি মহাবিশ্বের সবচেয়ে আনন্দময় সত্তা। তাঁর ভালোবাসা এবং উদারতার প্রাচুর্য তাঁর অসীম আনন্দের সাথে অবিচ্ছেদ্য। আমরা মাঝে-মাঝে যে সমস্ত ভালো এবং সুন্দর

## আরেকবার ভাবুন

জিনিসগুলি থেকে আত্ম-উল্লাসজনক আনন্দের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ফোঁটা পান করি,  
ঈশ্বর ক্রমাগত তাদের সমস্ত প্রশস্ততা, গভীরতা এবং ঐশ্বর্যের অভিজ্ঞতা  
লাভ করেন।”<sup>20</sup>

### আমাদের মধ্যে তাঁর প্রতিমূর্তি

পিতার কল্পনাশক্তি আমাদের কল্পনাশক্তি প্রদর্শনের ক্ষমতার মধ্যে দেখা যায়।  
যেহেতু আমরা চিরস্থায়ী সৃজনশীল প্রাণী, তাই তিনি এমন একটি পৃথিবী তৈরি  
করেছেন যা আমাদের উদ্ভাবনী প্রকৃতির জন্য উপযোগী। তাঁর পৃথিবী মানবতার  
উদ্ভাবনী প্ররোচনা পরিচালনা করার জন্য সম্পূর্ণরূপে সজ্জিত। যেহেতু আমরা  
পিতার কল্পনাপ্রবণ প্রকৃতির আবরণ থেকে বিচ্ছিন্ন, তাই আমরা একটি উন্মুক্ত  
সমভূমির মালভূমিতে দাঁড়িয়ে অসীম সম্ভাবনা, চিরন্তন দৃশ্য দেখতে পারি যা  
আমাদের সামনে ফুটে উঠতে পারে।

আরেক কথায়, আমরা সীমাহীন পরিস্থিতিতে চলাফেরা করতে স্বাধীন। পিতার  
মঙ্গলভাব সীমাহীন ভাবে প্রসারিত।<sup>21</sup> অপরদিকে, শয়তান আমাদেরকে  
হতাশাজনক সীমাবদ্ধতা, বিরক্তিকর সীমানা এবং নীতিবাদ নিয়ম-অনুসারীর  
দৃষ্টিকোণ থেকে পৃথিবীকে দেখতে প্রলুব্ধ করে। কিন্তু যেহেতু ঈশ্বর সীমা  
ছাড়াই চলাফেরা করতে স্বাধীন, তাই সৃজনশীলতা এবং সৌন্দর্য কেমন হতে  
পারে তার কোনও সীমা নেই।

তবে, আমরা এই ভেবে প্রতারিত হতে পারি যে আমরা একটি ছোট জায়গায়  
বাস করি, আমাদের বৃদ্ধদের বাইরে স্বাধীনতার এক বৃহত্তর জগৎ আছে  
তা না জেনে। আমরা একটি বাস্কারে শান্ত বিচ্ছিন্ন জীবনযাপন করার জন্য  
বেছে নিতে পারি, এবং মনে করতে পারি যে বাইরে যাওয়া নিরাপদ নয়।  
শত্রু আমাদের বোকা বানাতে পারে একটি প্রাদেশিক অস্তিত্বে ফিরে যেতে,  
এই ভেবে যে পিতার সমস্ত অভিযান অন্বেষণ করা বিপজ্জনক। কিন্তু পিতার  
সৃষ্টিতে দেখা যায় তাঁর দানশীলতা, আমাদের অভিযোজন করার ক্ষমতা এবং  
আমাদের কল্পনাশক্তির ব্যবহার, আমাদের এগিয়ে যাওয়ার জন্য যা প্রয়োজন  
তা প্রদান করে।

উইলার্ড এভাবে বলেছেন: “ঈশ্বরের উদ্দেশ্য হল আমরা প্রত্যেকেই এমন  
একজন ব্যক্তি হয়ে উঠি যাকে তিনি তাঁর বিশ্বব্রহ্মাণ্ডে মুক্ত করতে পারেন, এবং

আমরা যা করতে চাই তা করার জন্য যেন ক্ষমতাপ্রাপ্ত হই। ঠিক যেমন আমরা আমাদের সন্তানদের এবং যাদের আমরা ভালোবাসি তাদের জন্য যতদূর সম্ভব এটি কামনা করি এবং ইচ্ছা করি, তেমনি ঈশ্বরও তাঁর সন্তানদের জন্য এটি চান এবং ইচ্ছা করেন”।<sup>22</sup> যেহেতু তাঁর কল্পনাশক্তি আমাদের সন্তার মধ্যে দেখতে পাওয়া যায়, তাই আমরা দৃষ্টিশক্তি দ্বারা নয়, বিশ্বাস দ্বারা চলার জন্য সজ্জিত (২ করি. ৫:৭) এবং বিশ্বাস দ্বারা জীবনযাপনকারী অন্যদের পদক্ষেপ অনুসরণ করতে পারি (ইব্রীয় ১১)।

### আবেগ

পিতার দানশীলতার আরেকটি দিক হল আমাদের আবেগ অনুভব করার ক্ষমতা, যার মধ্যে কেবল সুখ এবং আনন্দই নয়, দুঃখ, ভয় এবং বিভ্রান্তিও অন্তর্ভুক্ত। কখনও কখনও মানুষ তাদের অনুভূতিগুলিকে ছোট করে দেখে কারণ তারা জানে যে আবেগ তাদের প্রতারণা করতে পারে, সত্য থেকে দূরে সরিয়ে দিতে পারে। কিন্তু অনুভূতিগুলি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ কারণ তারা আমাদের দেখায় যে আমাদের বিশ্বাসগুলি কোথায় লুকিয়ে আছে। আবেগগুলি একটি গাইগার কাউন্টারের মতো, বিষাক্ত বিশ্বাসগুলিকে প্রকাশ করে যা সত্য দিয়ে প্রতিস্থাপন করা প্রয়োজন। স্থিতিস্থাপকতা বিকাশের প্রক্রিয়ায় আমাদের বিশ্বাসগুলি উন্মোচন করা গুরুত্বপূর্ণ।

উদাহরণস্বরূপ, আমি আমার গাড়িটি আমাদের মেকানিক ববের কাছে নিয়ে গিয়েছিলাম, যখন আমার “চেক ইঞ্জিন” লাইট জ্বলে উঠল। বব ড্যাশবোর্ডের দিকে তাকিয়ে বলল, “আমি জানি কিভাবে এটাকে বিনামূল্যে ঠিক করা যেতে পারে”। কৌতূহলী হয়ে, আমি তাকে ব্যাখ্যা করতে বললাম। সে তার অফিসে গেল, কালো বৈদ্যুতিক টেপের একটি রোল বের করল, একটি ছোট টুকরো ছিঁড়ে ড্যাশবোর্ডের আলোটি ঢেকে দিল যাতে এটি আর দেখা না যায়। ববের গাড়ি মেরামতের পদ্ধতির মতই আমরা অনেকেই আমাদের অনুভূতির সাথে মোকাবিলা করি।

আসলে, আমরা আমাদের অনুভূতিগুলিকে উপেক্ষা করে নিজেদেরই ক্ষতি করি। যখন লোকেরা বলে, “তোমার যেমনটা হয় তেমনটা অনুভব করা উচিত নয়,” তখন এটি এক ধরনের প্রত্যাখ্যান।<sup>23</sup> ঈশ্বর আমাদের অনুভূতি

## আরেকবার ভাবুন

উপেক্ষা করেন না এবং তিনি চান যে আমরা অন্যদের অনুভূতিকে সম্মান করি, “যারা কাঁদে তাদের সাথে কাঁদো” (রোমীয় ১২:১৫) বলার মাধ্যমে। আমাদের অনুভূতিগুলিকে উপেক্ষা করা বা দমন করার চেয়ে তাদেরকে সম্পূর্ণ ভাবে তালিকাভুক্ত করা অনেক ভালো। ড্যাশবোর্ডের আলোর সূচকটিকে টেপ দিয়ে ঢেকে রাখার মাধ্যমে উপেক্ষা করা বোকামি।

নীল অ্যান্ডারসন এটিকে এভাবে সাজিয়েছেন:

“তোমার আবেগ তোমার আত্মার জন্য ঠিক তেমনি, যেমন তোমার শারীরিক অনুভূতি তোমার শরীরের জন্য। সচেতন হয়ে কেউই ব্যথা উপভোগ করে না। যদি তুমি ব্যথা অনুভব না করো, তাহলে তুমি গুরুতর আঘাত এবং সংক্রমণের ঝুঁকিতে পড়বে। যদি তুমি রাগ, দুঃখ বা আনন্দ অনুভব না করো, তাহলে তোমার আত্মা কষ্টে থাকবে। আবেগ হল ঈশ্বরের নির্দেশক যা তোমাকে জানাবে যে ভেতরে কী ঘটছে। এগুলো ভালোও নয়, খারাপও নয়; এগুলো নীতিহীন, তোমার মানবতারই অংশ। ঠিক যেমন ভাবে আপনি শারীরিক ব্যথার সতর্কবার্তায় সাড়া দেন, তেমনি আপনাকেও আপনার মানসিক সূচকগুলির প্রতি সাড়া দিতে শিখতে হবে”<sup>24</sup>

সমগ্র বাইবেলে ঈশ্বর আমাদের উৎসাহিত করেন যেন আমরা তাঁর কাছে আমাদের অনুভূতি প্রকাশ করি। আমাদের অভিযোগ, চ্যালেঞ্জ, আনন্দ এবং ভয় শুনে তিনি হতবাক হন না। ভাববাদীরা এবং গীতসংহিতার লেখকরা সবচেয়ে খাঁটি আবেগ প্রকাশ করেছেন। শাস্ত্রের লেখক হিসেবে, আত্মার এই উদাহরণগুলি অন্তর্ভুক্ত করা প্রমাণ করে যে তিনি কেবল আমাদের আবেগের প্রতি সহনশীল নন বরং আমাদের গভীরতম অনুভূতি প্রকাশ করতে উৎসাহিত করেন, কেবল আমাদের আবেগ প্রকাশ করার জন্য নয়, বরং স্থিতিস্থাপকতা তৈরি করার জন্যও।

### শাস্ত্রের মধ্যে বিলাপ

আমি একবার ভাববাদীদের লেখা পুস্তকগুলির এবং গীতসংহিতাগুলির একটি সংক্ষিপ্ত অধ্যয়ন করেছিলাম, যাতে জানতে পারি কতগুলি পদ শোক বা অভিযোগের অভিব্যক্তি দিয়ে শুরু হয়েছিল কিন্তু ঈশ্বরের প্রশংসা দিয়ে শেষ হয়েছিল। আমি ত্রিশটিরও বেশি উদাহরণ পেয়েছি যা আবেগগতভাবে ছড়িয়ে

ছটিয়ে শুরু হয়েছিল কিন্তু ঈশ্বরের সত্যের উপর মনোনিবেশ করে শেষ হয়েছিল। এর একটি স্পষ্ট উদাহরণ হাবক্ককের কাছ থেকে শুরু হয়:

“হে সদাপ্রভু, কত কাল আমি আর্তনাদ করিব, আর তুমি শুনিবে না? আমি দৌরাণ্যের বিষয়ে তোমার কাছে কাঁদিতেছি, আর তুমি নিস্তার করিতেছ না। তুমি কেন আমাকে অধর্ম দেখাইতেছ, কেন দুষ্কার্যের প্রতি দৃষ্টিপাত করিতেছ? লুটপাট ও দৌরাণ্য আমার সম্মুখে হইতেছে, বিরোধ উপস্থিত, বিসংবাদ বাড়িয়া উঠিতেছে। তাই ব্যবস্থা নিস্তেজ হইতেছে, বিচার কোন মতে নিষ্পন্ন হইতেছে না; কারণ দুর্জনেরা ধার্মিককে ঘেরিয়া থাকে, তজ্জন্য বিচার বিপরীত হইয়া পড়ে (হবক্কুক ১:১-৪)।

পুস্তকের শেষে, ঈশ্বর হবক্কুককে এমন একটি প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে নিয়ে গেছেন যা তাকে তার প্রাথমিক অনুভূতির উর্ধ্ব নিয়ে গেছে: “যদিও ডুমুরবৃক্ষ পুষ্পিত হইবে না, দ্রাক্ষালতায় ফল ধরিবে না, জিতবৃক্ষ ফলদানে বঞ্চনা করিবে, ও ক্ষেত্রে খাদ্যদ্রব্য উৎপন্ন হইবে না, খোঁয়াড় হইতে মেঘপাল উচ্ছিন্ন হইবে, গোষ্ঠে গোরু থাকিবে না; তথাপি আমি সদাপ্রভুতে আনন্দ করিব, আমার ত্রাণেশ্বরে উল্লাসিত হইব। প্রভু সদাপ্রভুই আমার বল, তিনি আমার চরণ হরিণীর চরণ সদৃশ করেন, তিনি আমার উচ্চস্থলী সকল দিয়া আমাকে গমন করাইবেন।” (হবক্কুক ৩:১৭-১৯)। যা ছিন্নভিন্ন আবেগ দিয়ে শুরু হয়, তা সত্যের নিশ্চিতকরণের মাধ্যমে শেষ হয়। ঈশ্বর স্পষ্টতই আমাদের অনুভূতি ব্যবহার করে আমাদের সত্যের দিকে নিয়ে যান, আমাদের মধ্যে স্থিতিস্থাপকতা তৈরি করেন।

দুর্ভাগ্যবশত, কিছু ব্যক্তির শেখায় যে আমাদের কেবল ইতিবাচক কথা বলা উচিত, আমাদের ভয়ের উল্লেখ যদি করি, তাহলে তা ঘটবে। এটি শাস্ত্রের শিক্ষা নয়। আবেগ হল প্রভুর আশীর্বাদ কারণ তারা ঈশ্বরের বাক্যের আরোগ্য কোথায় প্রয়োগ করা যেতে পারে তা উন্মোচন করে। তিনি আমাদের দুর্বলতার মধ্যে, অপরাধবোধ ছাড়াই আমাদের অনুভূতি প্রকাশ করতে উৎসাহিত করেন, যাতে আমরা আরোগ্য লাভ করতে পারি এবং সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি অর্জন করতে পারি।

সংক্ষেপে, পিতা আমাদের জন্য প্রতিটি ভালো এবং নিখুঁত উপহার প্রদান করেন। তিনি একটি অভিযোজিত পৃথিবী তৈরি করেছেন যেখানে আমরা আমাদের কল্পনাশক্তি ব্যবহার করতে পারি এবং যেখানে আমরা আমাদের

## আরেকবার ভাবুন

আবেগকে নিরাময়ের পথ হিসেবে প্রকাশ করতে পারি। তাঁর দানশীলতার কারণে, আমাদের মধ্যে তাঁর বিনিয়োগের উপর প্রতিদান দেওয়ার জন্য আমাদের যা প্রয়োজন তা আমাদের আছে।

## অধ্যায় 4 পুত্রের যোগান

পিতা সকল মানুষের প্রতি তাঁর দানশীলতা উদারতা দান করেন। কিন্তু শয়তানকে পরাজিত করে সৃষ্টিকে মুক্ত করার জন্য যীশু খ্রীষ্টের কাজ ছাড়া, এই পতিত পৃথিবীতে পিতার অনেক ভালো উপহার বাস্তবায়িত হতে পারত না। অতএব, পিতা পুত্রের মাধ্যমে সৃষ্টির ভগ্নতা পুনরুদ্ধার করতে চান। খ্রীষ্টের মধ্যে, ঈশ্বরের রাজ্য এসেছে!

### খ্রীষ্টে!

ইফিসীয়দের প্রতি পৌলের চিঠিটি পিতার প্রভু যীশু খ্রীষ্টের মাধ্যমে তাঁর সৃষ্টি পুনরুদ্ধারের পরিকল্পনার এক অসাধারণ ব্যাখ্যা। “ফলতঃ তিনি আমাদেরকে আপন ইচ্ছার নিগূঢ়তত্ত্ব জ্ঞাত করিয়াছেন, তাঁহার সেই হিতসঙ্কল্প অনুসারে যাহা তিনি কালের পূর্ণতার বিধান লক্ষ্য করিয়া তাঁহাতে পূর্বে সঙ্কল্প করিয়াছিলেন। তাহা এই, স্বর্গস্থ ও পৃথিবীস্থ সমস্তই খ্রীষ্টেই সংগ্রহ করা যাইবে,” (ইফিসীয় ১:৯-১০)। ঈশ্বরের রাজ্যের উদ্দেশ্যের আরও বেশ কয়েকটি মৌলিক বিষয়বস্তু ১-৩ অধ্যায় জুড়ে রয়েছে, যেমন আমাদের কাছে থাকা সমস্ত আশ্চর্য সম্পদের তালিকা যা আমরা খ্রীষ্টের মধ্যে লাভ করেছি!

যীশুর কারণে, আমাদের কাছে দত্তকপুত্রত্ব, পবিত্রতা, ক্ষমা, অন্তর্দৃষ্টি, ঘনিষ্ঠতা, আশ্বাস, আত্মীয়তা, আশা, শক্তি, অর্থ, সৃজনশীলতা, ব্যক্তিত্ব, সম্প্রদায় এবং উত্তরাধিকার রয়েছে। “তাঁর মধ্যে” এই কথাটি বারবার উল্লেখ করার মাধ্যমে আমাদের মনে করিয়ে দেওয়া হয় যে কেবলমাত্র খ্রীষ্টের কাজের মাধ্যমেই আমরা জীবনের পূর্ণতার জন্য এত সম্ভাবনা অর্জন করি, যা চূড়ান্ত পর্যায় পৌঁছে শেষ হয়: “মণ্ডলীতে এবং খ্রীষ্ট যীশুতে যুগপর্যায়ের যুগে যুগে সমস্ত পুরুষানুক্রমে তাঁহারই মহিমা হউক। আমেন”। (ইফিসীয় ৩:২১)।

### ক্ষমতার ভাণ্ডার

যীশু হলেন তৃষ্ণার্ত জগতের জন্য জীবন্ত জলের এক বিশাল কুণ্ডের মতো। তিনি বলেছিলেন, “আমি তাহাকে যে জল দিব, তাহা তাহার অন্তরে এমন জলের উনুই হইবে, যাহা অনন্ত জীবন পর্যন্ত উথলিয়া উঠিবে”। (যোহন ৪:১৪)। কিন্তু শয়তানের উপর খ্রীষ্টের বিজয়ের কাজ ছাড়া আমাদের জন্য কোন জলাধার

## আরেকবার ভাবুন

থাকত না। মরুভূমিতে শয়তান যীশুকে প্রলোভিত করেছিল কিন্তু তিনি বিজয়ী হয়ে উঠেছিলেন। তিনি তাঁর আরোগ্যতা, অশুচি আত্মাদের বিতাড়িত করা এবং শিক্ষার মাধ্যমে শয়তানের উপরও জয়লাভ করেছিলেন। এবং ধার্মিক জীবন কেবল মানবজাতির জন্য অনুসরণ করার জন্য একটি উদাহরণ ছিল না, বরং শত্রুর জন্য পরাজয়ের উৎস ছিল।

কিন্তু সবচেয়ে দর্শনীয়ভাবে, যীশুর মৃত্যু, সমাধি এবং পুনরুত্থান শত্রুর ধ্বংসকে চিরতরে সিলমোহর করে দিয়েছিল। কিন্তু মৃত্যু থেকে পুনরুত্থানের পরেও যীশুর কাজ শেষ হয়নি। স্বর্গারোহণের পর সিংহাসনে উপবিষ্ট হওয়ার ফলে সবকিছু তাঁর পায়ের নীচে চলে এসেছে, যেখান থেকে তিনি এখন তাঁর দেহ, অর্থাৎ মণ্ডলীর কাজের উপর কর্তৃত্ব করছেন।

এই বিজয়ের ফলে, তিনি আমাদের জন্য তাঁর কাজগুলিকে সম্পাদনের একটি উপায় প্রদান করেছেন যা আগে করা সম্ভব ছিল না (ইফিষীয় ৪:৭-১২)। তিনি আমাদের জন্য জীবন্ত জলের একটি অবিরাম উৎস প্রদানের জন্য শাসন করেন এবং রাজত্ব করেন। আমরা সৃষ্টি করি, আশীর্বাদ করি, সুরক্ষা দিই এবং জল সরবরাহকারী অগ্রভাগ হিসেবে কাজ করি যা হতাশার আশ্রয়কে নিভিয়ে দেয়। আমরাই সেই যন্ত্র যা খ্রীষ্ট পৃথিবীতে তাঁর অনুগ্রহ বিতরণের জন্য ব্যবহার করতে বেছে নেন।

### তাঁর কাজকে অব্যাহত রাখা

যীশু শয়তানের উপর বিজয়ের পুরস্কার জিতেছেন, এবং এখন আমাদেরকে সেই জয় অব্যাহত রাখার ক্ষমতা দিচ্ছেন। তিনি আমাদেরকে অন্ধকারের রাজ্য থেকে তাঁর আলোর রাজ্যে স্থানান্তরিত করেছেন (কল ১:১৩-১৪)। আর এখন খ্রীষ্টে আমাদের বাপ্তিস্মের মাধ্যমে, আমাদের আত্মবিশ্বাস রয়েছে, কারণ তাঁর কাছে আমাদের প্রচেষ্টার চিরন্তন মূল্য রয়েছে। তিনি কেবল আমাদের অনুসরণ করার পথই প্রশস্ত করেননি, বরং তাঁর মহান আদেশ (মথি ২৮:১৮-২০) তাঁর কর্তৃত্বের একটি প্রকাশ, যা আমাদের অন্যদেরকে তাঁর আদেশ পালন করতে শেখাতে সাহায্য করে।



## পুত্রের যোগান

অতএব, আমরা হলাম তাঁর কাজের ধারাবাহিকতা: “তোমরা প্রভুতে ও তাঁহার শক্তির পরাক্রমে বলবান্ হও”। (ইফিষীয় ৬:১০)। শয়তান দাসত্বের জোয়াল অর্পণ করে (গালাতীয় ৫:১), কিন্তু যীশু এমন এক জোয়াল অর্পণ করেন যা সহজ এবং হালকা (মথি ১১:৩০)। যীশু আমাদেরকে শত্রুর চুরি, হত্যা এবং ধ্বংসের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য পরিপূর্ণভাবে জীবন দান করার মাধ্যমে সজ্জিত করেন। কিন্তু সেই পূর্ণতা কেবল যীশুর প্রভুত্বের প্রতি আনুগত্য এবং আত্মসমর্পণের মাধ্যমেই আসে, তাঁর পরিচয়ে গঁথে ওঠার ইচ্ছার মাধ্যমে।

এই প্রচুর সম্ভাবনা আমাদের নিজেদের জন্য সঞ্চয় করার জন্য নয় বরং অন্যদের উপকারের কাজে বৃদ্ধি করার জন্য। সমৃদ্ধির শিক্ষকরা ব্যক্তিগত ব্যবহারের জন্য আশীর্বাদের কথা বলেন, কিন্তু যীশু আমাদের মাধ্যমে বিশ্বকে আশীর্বাদ করতে চান। আমরা ঈশ্বরের কারিগরি, তাঁর সৃজনশীল প্রকাশ, খ্রীষ্ট যীশুতে সংকর্মের জন্য সৃষ্ট (ইফিষীয় ২:১০), তাঁর পক্ষে ফল ধরার জন্য নিযুক্ত (যোহন ১৫:১-৮)।

সি. এস. লুইসের ব্যাখ্যায়, ঈশ্বর এমন প্রাণীদের চান যাদের জীবন গুণগতভাবে খ্রীষ্টের মতো ক্ষুদ্র আকারে হবে, যেখানে আমরা যীশুর পরিচয়ের সাথে সঙ্গতিপূর্ণভাবে আমাদের ইচ্ছা প্রয়োগ করি। তিনি এমন একটি পৃথিবী চান যেখানে এমন ব্যক্তিরা রয়েছে যারা তাঁর সাথে ঐক্যবদ্ধ কিন্তু তবুও স্বতন্ত্র। যীশু সমগ্র বিশ্বে তাঁর জীবনকে পুনরুৎপাদন করতে চান, এমন লোকদের মাধ্যমে যারা তাঁর চেয়েও বড়-বড় কাজ করবে (যোহন ১৪:১২)। সংক্ষেপে, ঈশ্বর আমাদের যীশুর ছোট ছোট প্রতিরূপে গঠন করতে চান।<sup>25</sup>

যীশুর যোগানের কারণে, আমরা অভিযোগকারীর মিথ্যাচার এবং চক্রান্তের দ্বারা বিভ্রান্ত লোকদের কাছে আশা, সান্ত্বনা এবং উৎসাহ প্রদান করি। যেহেতু যীশু আমাদের উৎস, তাই আমরা নিন্দা এবং ভয় নয়, মুক্তি এবং আনন্দের জীবন্ত জল নিয়ে আসি।

### যীশুতে কোন সীমা নেই

পৃথিবীতে, মানুষ তাদের যোগ্যতা দ্বারা সীমাবদ্ধ: অর্থ, শিক্ষা, অভিজ্ঞতা, ক্ষমতা এবং প্রভাব। কিন্তু খ্রীষ্টের রাজ্যে, আমাদের অসীম সম্ভাবনা রয়েছে।

## আরেকবার ভাবুন

এই পৃথিবীর ব্যবস্থায়, ক্ষমতায় থাকা ব্যক্তিদের কাছে মানুষের প্রবেশাধিকার প্রয়োজন, কিন্তু তাঁর রাজ্যে, যীশু যে কারোর মধ্যে কাজ করতে পারেন: দরিদ্র, শোকগ্রস্ত, নম্র, ধার্মিকতার জন্য ক্ষুধার্ত এবং তৃষ্ণার্ত, করুণাময়, বিশুদ্ধ হৃদয়, শান্তি প্রতিষ্ঠাকারী এবং নির্যাতিত। প্রকৃতপক্ষে, ঈশ্বর বাইবেলে এই ধরনের লোকদের ব্যবহার করেছেন এবং আজ তিনি এই ধরনের লোকদের ব্যবহার করেন, তাঁর বিনিয়োগের উপর প্রতিদান দেওয়ার জন্য।

কিন্তু কখনও কখনও আমরা জীবনের পরিস্থিতির দ্বারা ধাক্কাধাক্কি খাই এবং বিপর্যস্ত বোধ করি, মরিয়া হয়ে পালানোর চেষ্টা করি এবং ক্রমাগত ভয়ে থাকি যে আরও খারাপ কিছু ঘটতে পারে। আমরা হয়তো ভয় পাই যে প্রবাদতুল্য বরফখণ্ড আমাদের ডুবিয়ে দেওয়ার জন্য অপেক্ষা করছে।

কিন্তু যীশুর যোগানের কারণে, আমরা এমন মানুষ হতে পারি যারা জীবনের অসুবিধাগুলি থেকে বিচলিত হয় না। আমাদের আনন্দ ঈশ্বরের সাথে একটি অপরিবর্তনীয় সম্পর্ক এবং তাঁর বিশ্বস্ততা থেকে আসে। সুখী হওয়ার জন্য আমাদের নিখুঁত পরিস্থিতির প্রয়োজন নেই, এবং সন্তুষ্ট থাকার জন্য আমাদের অন্যদের দ্বারা প্রশংসা পাওয়ার প্রয়োজন নেই। পরিবর্তে, আমরা এমনভাবে শক্তিশালী হতে পারি যাতে আমরা এমন একটি ঢাল তৈরি করি যা কোনও বরফখণ্ড ভেদ করতে পারে না।

এই ক্ষেত্রে, যীশু আমাদের নিখুঁত উদাহরণ। তিনি চাপমুক্ত এবং তাড়াহুড়েহীনভাবে চলাফেরা করতেন বলে মনে হয়। তাঁর শান্ত গতি ইঙ্গিত দেয় যে তিনি ভিন্ন মানদণ্ড অনুসারে জীবনযাপন করেছিলেন। তিনি কোথায় যাচ্ছিলেন বা কত দ্রুত সেখানে পৌঁছাতে হবে তা নয়, বরং তিনি কাদের অনুসরণ করছিলেন (পিতা) এবং তারা কতটা ঘনিষ্ঠভাবে একসাথে গমনাগমন করেছিলেন তা ছিল।<sup>26</sup>

### স্থিতিস্থাপকতার একটি চিত্র

যীশু আমাদের জন্য অত্যন্ত নাটকীয়ভাবে স্থিতিস্থাপকতার মডেলও দেখিয়েছেন। গেৎশিমানেতে (মথি ২৬:৩৯), যীশু যে বিষয়টির মুখোমুখি হতে চলেছিলেন, তা নিয়ে অত্যন্ত চিন্তিত ছিলেন। তিনি এতটাই বিচলিত ছিলেন যে কিছু অনুবাদে

বলা হয়েছে যে তিনি “নিজেকে মাটিতে ছুঁড়ে ফেলেছিলেন”। আমাদের বেশিরভাগই এখনও সেই স্তরের যন্ত্রণা সম্পর্কে অবগত নই, যেখানে আমরা নিজেদেরকে মাটিতে ছুঁড়ে ফেলব, তবে আমরা সম্ভবত কিছুটা হতাশাগ্রস্ত হয়ে আমাদের বিছানায় কাঁদতে কাঁদতে পড়ে যাওয়ার কথা বুঝতে পারি।

সেই যন্ত্রণাদায়ক ঘটনায়, যীশু পিতার কাছে প্রার্থনা করেছিলেন যেন তাঁর কাছ থেকে কষ্টের পেয়লা সরিয়ে নেওয়া হয়। যখন তাঁর দুঃখ মৃত্যুর দিকে পৌঁছেছিল, তখন তিনি তাঁর বন্ধুদেরকে তাঁর সাথে প্রার্থনা করার জন্য খুঁজতে গিয়েছিলেন। যখন তিনি তাদের ঘুমিয়ে থাকতে দেখেন তখন তাঁর দুঃখ আরও গভীর হয়ে ওঠে। তাঁর আসন্ন নির্যাতনের প্রত্যাশায় তিনি কেবল উত্তেজিতই ছিলেন না, বরং তাঁর সহায়তা ব্যবস্থাও তাঁকে হতাশ করেছিল। তাঁর প্রচণ্ড প্রয়োজনের মুহূর্তে তারা সেখানে ছিলেন না।

যীশু তাঁর অনুরোধ পুনরাবৃত্তি করার জন্য তিনবার ফিরে গেলেন, এবং প্রতিবারই তিনি সীমা পর্যন্ত চাপ অনুভব করেছিলেন। এক সময়ে, তাঁর যন্ত্রণা এতটাই তীব্র হয়ে উঠেছিল যে তাঁর ঘাম রক্তের ফোঁটা হয়ে মাটিতে পড়ছিল (লুক ২২:৪৪)। প্রতিবার, তিনি তাঁর বন্ধুদের ঘুমিয়ে থাকতে দেখেছিলেন, এবং তাই তিনি একা ফিরে যেতেন, কোনও সমর্থন ছাড়াই, বিশ্রামের জন্য প্রার্থনা করার জন্য। কিন্তু লক্ষণীয় বিষয় হল, যীশু এই যন্ত্রণা থেকে স্থির মনে বেরিয়ে এসেছিলেন। যখন যিহূদা এবং লোকেদের এক ভিড় তাঁকে গ্রেপ্তার করতে এসেছিল, তখন যীশু শান্তভাবে উত্তর দিয়েছিলেন, “বন্ধু, তুমি যা করতে এসেছ তাই করো” (মথি ২৬:৫০)।

গেৎশিমানী হলেন যীশুর স্থিতিস্থাপকতার এক চমৎকার উদাহরণ। মাটিতে পড়ে যাওয়ার যন্ত্রণা থেকে বেরিয়ে আসতে তাঁকে বেশ কয়েকবার পুনরাবৃত্তি করতে হয়েছিল যতক্ষণ না তিনি দৃঢ়ভাবে ক্রুশের দিকে এগিয়ে যেতে প্রস্তুত হন। এটি ছিল একটি প্রক্রিয়া। তিনি অভিজ্ঞতা থেকে জানতেন যে তিনি তাঁর দুঃখ ঢেলে দিতে পারেন, তারপর পিতার কাছ থেকে একটু উৎসাহ পেতে পারেন; আবার তাঁর দুঃখ ঢেলে দিতে পারেন এবং আরও কিছুটা শক্তি পেতে পারেন; এবং এই প্রক্রিয়াটি পুনরাবৃত্তি করতে পারেন যতক্ষণ না তিনি সামনের পরিস্থিতির মুখোমুখি হওয়ার জন্য প্রস্তুত হচ্ছেন।

## আরেকবার ভাবুন

শুধুমাত্র ঈশ্বরের পুত্র হওয়ার কারণে, তিনি সেই সকল দুর্দশা থেকে মুক্ত ছিলেন না যা আমরা অনুভব করে থাকি (ইব্রীয় ২:১৭)। তাঁর দুঃখ থেকে, তিনি বাধ্যতা শিখেছিলেন (ইব্রীয় ৫:৮) যা স্থিতিস্থাপকতা তৈরি করেছিল। এটি তাঁকে তাঁর আবেগের তীব্রতার জন্য প্রস্তুত করেছিল, আমাদের হয়ে ত্রুশে যাওয়ার জন্য শক্তি দিয়েছিল।

### আমরাও পারি

যীশুর মতো, আমরাও সংকট থেকে ফিরে আসার জন্য একই ধাপে ধাপে প্রক্রিয়া অনুসরণ করতে পারি। তাঁর স্থিতিস্থাপকতা কেবল আমাদের জন্য একটি উদাহরণ নয়, বরং প্রকৃত শক্তির উৎস। পৌল “তোমাদের মধ্যে খ্রীষ্ট, গৌরবের আশা” বলে আমাদের এই কথা মনে করিয়ে দেন (কল. ১:২৭)। আমরা যখন তাঁর শক্তি ব্যবহার করি তখন তাঁর স্থিতিস্থাপকতা আমাদের কাছে সহজলভ্য হয়ে ওঠে।

এর অর্থ হল আমরা জীবন্ত জলের কার্যকর পাত্রে পরিণত হতে পারি, যা আকৃতিযুক্ত, অনুকরণ করা এবং তাঁর মতো করে গড়ে তোলা। মাংসে, আমরা ধাতুর স্তূপের মতো। কিন্তু আমাদের মধ্যে খ্রীষ্ট-জলাধারের সাথে আমাদের সংযোগের মাধ্যমে আমরা তুষণর্ত মানুষকে সতেজতা প্রদানকারী অগ্রভাগে রূপান্তরিত হতে পারি। আমরা যখন আবার চিন্তা করি, তখন তাঁর জীবনদানকারী ব্যবস্থা আমাদের মধ্য দিয়ে প্রবাহিত হয়ে বিশ্বের উপকার করতে পারে।

## অধ্যায় 5 পবিত্র আত্মার শক্তি

শয়তান চুরি, হত্যা এবং ধ্বংসের মাধ্যমে আমাদের ধনসম্পদ লুট করার জন্য বিভিন্ন কৌশল ব্যবহার করে। কিন্তু ঈশ্বর ঠিক বিপরীত কাজ করেন, উদার ভাবে প্রদান করে; পিতার ভালোবাসা দানশীলতার মাধ্যমে উপচে পড়ে। ইতিমধ্যে, পুত্র শয়তানের উপর বিজয় প্রদান করেছেন, আমরা যাতে ভালো কাজ করি, তার জন্য প্রচুর সম্ভাবনা তৈরি করেছেন।

কিন্তু ঈশ্বর দানশীলতা এবং যোগান দেওয়ার মধ্যেই থেমে থাকেন না। তিনি পবিত্র আত্মার মাধ্যমে আমাদের শক্তিও দেন! নাইসিয়ান বিশ্বাসসূত্র ঘোষণা করে যে পবিত্র আত্মা পিতা ও পুত্র থেকে আসে। বাইবেলে যখন মানুষ আত্মায় পূর্ণ হত, তখন তারা কিছু না কিছু করত। তারা কথা বলত, কাজ করত, সংরক্ষণ করত, রক্ষা করত। পবিত্র আত্মা কর্ম শুরু করেন, আমাদেরকে ব্যস্ত থাকার জন্য শক্তি দেন!

উদাহরণস্বরূপ, আত্মার কাজ বর্ণনা করার সময়ে “শক্তি” শব্দটির ঘন ঘন উল্লেখগুলি দেখুন:

“যেন তিনি আপনার প্রতাপ-ধন অনুসারে তোমাদিগকে এই বর দেন, যাহাতে তোমরা তাঁহার আত্মা দ্বারা আন্তরিক মনুষ্যের সহক্ষে শক্তিতে সবলীকৃত হও; যেন বিশ্বাস দ্বারা খ্রীষ্ট তোমাদের হৃদয়ে বাস করেন; যেন তোমরা প্রেমে বদ্ধমূল ও সংস্থাপিত হইয়া সমস্ত পবিত্রগণের সহিত বুঝিতে সমর্থ হও যে, সেই প্রশস্ততা, দীর্ঘতা, উচ্চতা, ও গভীরতা কি, এবং জ্ঞানাতীত যে খ্রীষ্টের প্রেম, তাহা যেন জানিতে সমর্থ হও, এই প্রকারে যেন ঈশ্বরের সমস্ত পূর্ণতার উদ্দেশে পূর্ণ হও। পরন্তু, যে শক্তি আমাদিগেতে কার্য সাধন করে, সেই শক্তি অনুসারে যিনি আমাদের সমস্ত যাচঞার ও চিন্তার নিতান্ত অতিরিক্ত কর্ম করিতে পারেন,” (ইফি ৩:১৬-২০)।

এটা সুসংবাদ কারণ যদি আমরা ঈশ্বরের জন্য সুদের হার উৎপন্ন করতে চাই, তাহলে আমাদের এমন অতিপ্রাকৃত শক্তির প্রয়োজন যা আমাদের নিজেদের ক্ষমতার বাইরে। সত্য ও মিথ্যার মধ্যে পার্থক্যও করতে আমাদের বিশেষভাবে অন্তর্দৃষ্টি প্রয়োজন, যাতে আমরা প্রভাবিত না হই। লক্ষ্য করুন কিভাবে পবিত্র আত্মার কাজ শক্তি, কর্ম এবং সত্য দ্বারা চিহ্নিত: তিনি আমাদের শক্তি দেন

## আরেকবার ভাবুন

(প্রেরিত ১:৮), প্রেম এবং আত্ম-নিয়ন্ত্রণ (২ তীমথিয় ১:৭), আমাদের দুর্বলতায় সাহায্য করেন (রোমীয় ৪:২৬), এবং যুদ্ধে শক্তি দেন (যিশা. ২৮:৬)। তিনি যীশুর কথা স্মরণ করিয়ে দিয়ে শিক্ষা দেন (যোহন ১৪:২৬), জীবন এবং শান্তির উপর আমাদের মন স্থির করেন (রোমীয় ৮:৬), আমাদের জ্ঞান দেন (যিশা. ১১:২), এবং আমাদের অন্তর্দৃষ্টি দেন (ইফিষীয় ১:১৮, ৩:৪-৬)।

তিনি আমাদেরকে যুদ্ধের জন্য অস্ত্রশস্ত্র প্রদান করেন (ইফিষীয় ৬:১০-২০) এবং সেবাকাজ করার জন্য আমাদেরকে বরদান প্রদান করেন (১ করিন্থীয় ১৩; রোমীয় ১২; ১ পিতর ৪)। পবিত্র আত্মার শক্তিতে, যীশু মৃতদের মধ্য থেকে পুনরুত্থিত হয়েছিলেন (রোমীয় ৮:১১), এবং যখন আমরা তাঁর মধ্যে চলি, তখন আমরা মাংসের বাধ্যতা থেকে মুক্ত হই (গালাতীয় ৫:১৬)। তিনি আমাদের সতেজ করেন (যোহন ৭:৩৮-৩৯) এবং আমাদের পূর্ণ করেন, যা আনন্দ, ধন্যবাদ এবং পারস্পরিক বশ্যতার মাধ্যমে প্রকাশিত হয় (ইফিষীয় ৫:১৮-২১)। তিনি আমাদের ভবিষ্যতের উত্তরাধিকারের গ্যারান্টি হিসেবে কাজ করেন (ইফিষীয় ১:১৩-১৪; ৪:৩০) এবং পিতার কাছে প্রবেশাধিকার প্রদান করেন (ইফিষীয় ২:১৮)। তিনি দেহকে ঈশ্বরের বাসস্থান হিসেবে গড়ে তোলেন (ইফিষীয় ২:২২) এবং বাক্যের মাধ্যমে আমাদের সাথে কথা বলে জ্ঞান গ্রহণের ক্ষমতা দেন (ইফিষীয় ৩:১৬-১৯; ২ পিতর ১:২১)। তিনি আমাদেরকে ধার্মিকতার ফসলের দিকে পরিচালিত করার জন্য প্রজ্ঞা দেন (যাকোব ৩:১৩-১৮)।

এই সমস্ত গুণাবলীর মধ্যে, আমরা তাঁর শক্তির সুবিধাভোগী, তিনটি গুরুত্বপূর্ণ উপায়ে ক্যাপসুলাইজড: আমাদের এক করা, ব্যবধান পূরণ করা এবং একটি নতুন সৃষ্টি করা।

### আমাদেরকে এক করা

পবিত্র আত্মা হলেন “মহান সংযুক্তকারী”, যিনি বিভিন্ন বিক্ষিপ্ত মানুষদেরকে এবং দলগুলিকে খ্রীষ্টের একক দেহে নিয়ে আসেন। তিনি আত্মার মন্দির নির্মাণ করেন, ক্রমাগত সদস্যদের যোগ করেন, শাসন করেন, শক্তিশালী করেন, বরদান প্রদান করেন, সাঙ্ঘনা দেন এবং উৎসাহিত করেন। আত্মা দেহকে মস্তকের সাথে একীভূত করেন (ইফিষীয় ২:১০-২২; ৪:১১-১৬; কল. ১:২৮)।<sup>২৭</sup>

## পবিত্র আত্মার শক্তি

মূলত, পবিত্র আত্মা খ্রীষ্টকেন্দ্রিক, সম্পূর্ণরূপে কার্যকরী একটি দেহ তৈরি করছেন, যেখানে বিভিন্ন ধরনের কার্যকরী সদস্য রয়েছে, যা ইফিষীয় পুস্তকে পৌলের চিত্রকল্প দ্বারা চিহ্নিত। আমরা একটি পরিবার (২:১৯) এবং একটি কারিগরি (কবিতা) যা সংকর্মের জন্য তৈরি (২:১০)। আমরা এমন একটি দেহ যা ঈশ্বরের পুত্রের বিশ্বাস এবং জ্ঞানের ঐক্যের দিকে, যীশুর পরিপক্বতার দিকে, খ্রীষ্টের পূর্ণতার উচ্চতার পরিমাপের দিকে (৪:১৩) বৃদ্ধি পাচ্ছে, যিনি মস্তক (৪:১৫) তাঁর মধ্যে প্রতিটি উপায়ে বৃদ্ধি পাচ্ছে। আমরা যখন এটি করি, তখন আমরা সমন্বিত হই, তাই যখন প্রতিটি অংশ সঠিকভাবে কাজ করে, তখন দেহ প্রেমে নিজেকে গড়ে তোলে (৪:১৬)।

একজন মহান সঙ্গীত পরিচালকের মতো, পবিত্র আত্মা সুরকারের সৃজনশীল দৃষ্টিভঙ্গি অনুসারে খ্রীষ্টের দেহকে সামঞ্জস্যপূর্ণভাবে কাজ করার জন্য পরিচালনা করেন। তিনি আমাদের বিভিন্ন অনুগ্রহদানগুলি গ্রহণ করেন এবং কার্যকারিতার জন্য তাদের একত্রিত করেন। শত্রুর প্রতিটি পাল্টা পদক্ষেপ হল এই একতাকে ব্যাহত করা, অর্কেস্ট্রার ঐক্যতানকে ধ্বংস করা।

অধিকন্তু, পবিত্র আত্মা নাইসিয়ান বিশ্বাসসূত্রে পাওয়া মণ্ডলীর চারগুণ বর্ণনা তত্ত্বাবধান করেন: আমরা একটি পবিত্র, ক্যাথলিক (সর্বজনীন), অ্যাপোস্টোলিক মণ্ডলীতে বিশ্বাস করি।<sup>২৪</sup> মণ্ডলী এক কারণে তিনি এক দেহকে এক মস্তকের সাথে একীভূত করেন। মণ্ডলী পবিত্র কারণে এটি আত্মা দ্বারা বাস করা একটি মন্দির। মণ্ডলী ক্যাথলিক (সর্বজনীন) কারণে এতে প্রতিটি ভাষা, জাতি, উপজাতি এবং মানুষের লোক রয়েছে, যারা সকলেই আত্মা দ্বারা আমন্ত্রিত। মণ্ডলী অ্যাপোস্টোলিক কারণে পবিত্র আত্মা মণ্ডলীকে সত্যের দিকে পরিচালিত করেন, বাইবেলে প্রেরিতদের লেখার মাধ্যমে তাকে ভুল থেকে রক্ষা করেন। এই সমস্ত কর্মকাণ্ডে, তাঁর উদ্দেশ্য হল আমাদের এক করা।

এটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ সুদের হার তৈরি করা কখনই আপনাকে দিয়ে শুরু এবং আপনাকে দিয়ে শেষ করার বিষয়বস্তু নয়। আপনি আপনার ভূমিকা পালন করেন, তবে এটি সর্বদা সম্প্রদায়ের কল্যাণের জন্য। আপনি যে কোনও আশীর্বাদ অনুভব করেন তা মূলত খ্রীষ্টের দেহের মঙ্গলের জন্য। প্রকৃতপক্ষে, আত্মার সাহায্য প্রায়শই মণ্ডলীর মাধ্যমে, অন্যান্য বিশ্বাসীদের মাধ্যমে প্রদর্শিত হবে। স্থিতিস্থাপকতার জন্য আমাদের কাছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সম্পদগুলির

## আরেকবার ভাবুন

মধ্যে একটি হল অন্যান্য বিশ্বাসীদের সমর্থন এবং চ্যালেঞ্জ। বিচ্ছিন্নভাবে স্থিতিস্থাপক হওয়া কঠিন।

### ব্যবধান পূরণ করা

পবিত্র আত্মা আমাদের এক করে তোলেন, কিন্তু তিনি খ্রীষ্টের প্রথম এবং দ্বিতীয় আগমনের মধ্যে ব্যবধানও পূরণ করেন। আমরা সুসমাচারের গল্পটি সাধারণত এমনভাবে ভাবি যেন এটি যীশুর পুনরুত্থান এবং স্বর্গারোহণ দিয়েই শেষ হয়েছিল। কিন্তু আমাদের মনে রাখা দরকার যে ঈশ্বরের কাজ পঞ্চাশতমীর দিনে আত্মার কাজের সাথে অব্যাহত ছিল। যীশুর প্রস্থান (স্বর্গারোহণ) এবং তাঁর প্রত্যাবর্তনের (দ্বিতীয় আগমন) মধ্যে, আত্মা পৃথিবীতে খ্রীষ্টের কাজের তত্ত্বাবধান করেন।

এইভাবে, পবিত্র আত্মা “অ্যাসেনশন-পারোসিয়া ডিফারেনশিয়াল”<sup>29</sup> হিসেবে ব্যবধান পূরণ করেন। এই নতুন ভূমিকাটি পঞ্চাশতমীতে প্রকাশ্যে বিশ্বের কাছে পরিচিত করা হয়েছিল। সেই বিশেষ দিনে পবিত্র আত্মা পৃথিবীতে খ্রীষ্টের কাজ এবং দ্বিতীয় আগমনের মাঝে একটি সংযুক্তকারী সেতু হয়ে ওঠেন। আমরা এখন আত্মার যুগে বাস করছি, যাকে কখনও কখনও “শেষ দিন” বলা হয়।

পঞ্চাশতমীতে পবিত্র আত্মার নাটকীয় আবির্ভাব পবিত্র আত্মা এবং মণ্ডলীর মধ্যে একটি ঘনিষ্ঠ সম্পর্কও শুরু করে। “ইতিমধ্যে/এখনও নয়” রাজ্যের উত্তেজনা মোকাবিলায় আমাদের সাহায্য করার জন্য তিনি আমাদের অবিরাম সঙ্গী। আমরা ইতিমধ্যেই অনন্তকালের পূর্বাভাস উপভোগ করি এবং আমরা এখনও নয়-এ বর্তমান যুগের দুঃখকষ্ট সহ্য করি।<sup>30</sup> তিনি আমাদেরকে আমূলভাবে শেষ সময়ের মানুষ হওয়ার শক্তি দেন, যীশুর প্রত্যাবর্তন এবং মহিমাম্বিত হওয়ার প্রত্যাশায় প্রতিটি চিন্তাভাবনা এবং কর্ম পরিচালনা করেন, যা আমাদের অধ্যবসায়ের সাহস দেয়।<sup>31</sup>

এইভাবে, পবিত্র আত্মার উপস্থিতি হল একটা বাস্তব প্রমাণ যে অনন্তকালের ধন আমাদের কেবল ভবিষ্যতেই নয়, বরং এখনই দেওয়া হয়েছে। তিনি একটি গ্যারান্টি হিসেবে কাজ করেন যে তিনি আমাদের কাজ সম্পন্ন করা পর্যন্ত আমাদের তত্ত্বাবধান করবেন। আমাদেরকে সজীব করে, উৎসাহিত করে এবং



## পবিত্র আত্মার শক্তি

ক্ষমতায়িত করে, তিনি আমাদের মনে করিয়ে দেন যে জীবনের দায়িত্বগুলি কেবল আমাদের উপর বর্তায় না। আমরা পবিত্র আত্মার সাথে সহযোগিতা করি কারণ খ্রীষ্টের আগমন পর্যন্ত বিজয়ী এবং সাহসী হওয়া আমাদের অস্তিম গন্তব্য। আমরা ব্যস্ত থাকি কারণ তিনি আমাদেরকে ঈশ্বরের কাজ করতে অনুপ্রাণিত করেন।

সংক্ষেপে, পবিত্র আত্মা আমাদেরকে কাজগুলি সম্পন্ন করতে সাহায্য করেন।

### নতুন সৃষ্টি

পবিত্র আত্মার আমাদেরকে সাহায্য করার আরেকটি উপায় হল আমাদেরকে এক নতুন সৃষ্টি করা।<sup>32</sup> যেমন বিশ্বাসসূত্র বলে, “আমরা পবিত্র আত্মায় বিশ্বাস করি, যিনি প্রভু এবং জীবনদাতা”। তিনি জীবন দান করেন। পবিত্র আত্মার কাজের মাধ্যমে মরিয়ম যীশুকে গর্ভধারণ করেছিলেন, এবং মরিয়ম স্বেচ্ছায় সহযোগিতা করেছিলেন। একইভাবে, পবিত্র আত্মা ঈশ্বরের কাজ করার জন্য মণ্ডলীর সাথে কাজ করেন। তিনি অনুপ্রাণিত করেন, এবং নির্দেশ দেন, কিন্তু শুধুমাত্র আমাদের সহযোগিতার মাধ্যমে।

প্রকৃতপক্ষে, পবিত্র আত্মা নিজেই “প্রমাণ” যে আমরা ঈশ্বরের প্রজা।<sup>33</sup> মিশর থেকে বেরিয়ে আসার পর, ইস্রায়েলকে আনুষ্ঠানিকভাবে মোশির ব্যবস্থার মাধ্যমে অন্যান্য জাতি থেকে পৃথক করা হয়েছিল। ব্যবস্থা ছিল একটি দৃশ্যমান প্রতীক যা দেখায় যে তারা যিহোবার প্রজা। যেহেতু ব্যবস্থাটি মিশর থেকে তাদের মুক্তির পরে দেওয়া হয়েছিল, তাই ঈশ্বর প্রথম দিন থেকেই অনুগ্রহের মাধ্যমে তাঁর পরিত্রাণ প্রদর্শন করেছিলেন। ব্যবস্থা ছিল তাদের ঈশ্বরের প্রজা হিসেবে কাজ করতে সাহায্য করার জন্য একটি উপহার, তাদের সাথে তাঁর উপস্থিতির একটি দৃশ্যমান প্রমাণ।

কিন্তু এখন পবিত্র আত্মা ব্যবস্থাকে প্রতিস্থাপন করেছেন। ঈশ্বরের লোক হিসেবে আমাদের দত্তক গ্রহণের নতুন প্রমাণ তিনি। পবিত্র আত্মা ব্যবস্থার পরিবর্তে আরও ভালো এবং স্থায়ী উপহার হিসেবে এসেছেন। ব্যবস্থা ছিল ঈশ্বরের লোকেদের জন্য অস্থায়ী নির্দেশনার একটি কার্যকর উৎস (গীতসংহিতা ১৯),

## আরেকবার ভাবুন

কিন্তু আত্মা শ্রেষ্ঠ কারণ আমাদের কেবল জীবনযাপনের নির্দেশনা নয়, বরং কাজ করার ক্ষমতাও দেওয়া হয়েছে।

### আত্মিক যুদ্ধ

পবিত্র আত্মা আমাদের এক করে তোলে, ব্যবধান পূরণ করে, এবং আমাদেরকে এক নতুন সৃষ্টি করে তোলেন। তিনি আমাদেরকে মস্তকের সাথে একীভূত করেন, সমগ্র দেহকে একসাথে কাজ করতে সাহায্য করেন। তিনি এই পতিত, এখনও নয় এমন পৃথিবীতে করুণার প্রতিনিধি হিসেবে যীশুর সাথে সংযুক্ত একটি পরিপক্ক দেহ দেখতে চান। এটি আধ্যাত্মিক যুদ্ধের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ: মস্তকের সাথে দেহের একীকরণ ব্যাহত করার শয়তানের প্রচেষ্টাকে প্রতিহত করা।

অতএব, আধ্যাত্মিক যুদ্ধ সিনেমায় পাওয়া যায় এমন উচ্চ নাটকীয়তা নয়। এটি প্রতিটি বিশ্বাসীর কাছে এক দৈনন্দিন সংগ্রাম, যেখানে তারা পবিত্র আত্মার সাথে সহযোগিতা করে, যিনি আমাদেরকে ব্যক্তিগতভাবে পরিবর্তিত হওয়ার শক্তি দেন, একই সাথে সম্মিলিতভাবে দেহের সাথে একীভূত হন। এই শক্তি কেবল মাঝে মাঝে শক্তির বিক্ষোভ নয়, বরং আণবিক স্তরে আমাদের মনের পুনর্নবীকরণের মাধ্যমে রূপান্তরিত হওয়ার জন্য একটি অতিপ্রাকৃত ক্ষমতা। পবিত্র আত্মা হলেন সেই ব্যক্তি যিনি আমাদেরকে সত্যের দিকে পরিচালিত করেন যা আমাদের মুক্ত করে, তাই আমরা আরও বেশি করে যীশুর মতো হয়ে উঠি (যোহন ৮:৩২, ১৪:১৬-১৭)।

পবিত্র আত্মা আমাদেরকে সত্যের দিকে পরিচালিত করার সাথে সাথে আমাদের শক্তির সাথে শত্রুর বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য সজ্জিত করেন (যোহন ১৬:১৩; ২ থিমলোনীকীয় ২:১৩)।

পিতার উদারতা এবং যীশুর যোগানের কারণে আমরা স্থিতিস্থাপকতার জন্য যথেষ্ট পরিমাণে প্রস্তুত। কিন্তু পবিত্র আত্মা একটি চূড়ান্ত শক্তিও প্রদান করেন যা আমাদেরকে ঈশ্বরের বিনিয়োগের উপর একটি সুস্থ প্রতিদান পেতে সাহায্য করতে পারে।

## অধ্যায় 6 প্রত্যাশিত সুদের হার

একজন ভেঞ্চর ক্যাপিটালিস্ট হলেন একজন বিনিয়োগকারী যিনি নতুন উদ্যোগ শুরু করার জন্য যাদের মূলধনের অভাব রয়েছে তাদের জন্য অর্থ সরবরাহ করেন। একজন উদ্যোক্তাকে ব্যবসা শুরু করতে সাহায্য করার জন্য, ভেঞ্চর ক্যাপিটালিস্ট তার প্রাচুর্য থেকে অর্থ দান করেন, সেই উদ্যোগের ভবিষ্যতের লাভ ভাগ করে নেওয়ার প্রতিশ্রুতি দিয়ে। টেলিভিশন অনুষ্ঠান শার্ক ট্যাঙ্কে ভেঞ্চর ক্যাপিটাল কার্যক্রম কীভাবে কাজ করে তা দেখানো হয়েছে, যদিও এটি কখনও কখনও গুরুতর ভেঞ্চর ক্যাপিটাল কার্যক্রমের একটি অবাস্তব ব্যঙ্গচিত্র।

### জগতকে আশীর্বাদ করা

যাদের সম্পদ আছে তাদের কাছে একটা বিকল্প আছে: তারা তাদের অর্থ এখন যা উপভোগ করে তার জন্য ব্যয় করতে পারে, অথবা ভবিষ্যতে আরও বেশি অর্থ আসবে এই আশায় বিনিয়োগ করতে পারে। তারা তাদের তাত্ক্ষণিক তৃপ্তি বিলম্বিত করে আগামী বছরগুলিতে আরও বেশি সম্পদের অভিজ্ঞতা অর্জন করে। এটি ঝুঁকিপূর্ণ, কারণ তাদের মূল বিনিয়োগ ভবিষ্যতে লাভবান হবে এমন কোনও গ্যারান্টি নেই। তারা আজ অর্থের সুবিধা ত্যাগ করে, ভবিষ্যতে কোনও অর্থের নিশ্চয়তা ছাড়াই। অতএব, ভেঞ্চর ক্যাপিটালিস্টরা এমন প্রতিভাবান ব্যক্তিদের খোঁজ করেন যারা সম্পদ কার্যকরভাবে ব্যবহার করতে পারদর্শী।

তারা এমন একজন ধনাধ্যক্ষকারীকে খোঁজে যিনি মূলধন ব্যবহার করে কর্মী নিয়োগ করবেন, উদ্যোক্তা দক্ষতা প্রয়োগ করবেন এবং দীর্ঘ সময় ধরে কঠোর পরিশ্রম করবেন। ভেঞ্চর ক্যাপিটালিস্টরা ধৈর্য এবং আস্থা দেখান, ভবিষ্যতে আরও আশীর্বাদ নিশ্চিত করার জন্য স্বল্পমেয়াদে তাগ স্বীকার করেন। যদি বিনিয়োগ ব্যর্থ হয়, তাহলে ধনী ব্যক্তি সবকিছু হারান, তাই বিনিয়োগকারীদের অবশ্যই ধনাধ্যক্ষকারীর সম্ভাবনার উপর যথেষ্ট আস্থা রাখতে হবে।

একজন উদ্যোক্তাকে ভেঞ্চর ক্যাপিটাল ছেড়ে দেওয়ার মাধ্যমে, এর সুবিধাগুলি সমগ্র সম্প্রদায়ে ছড়িয়ে পড়ে। লোকবল নিয়োগ করা হয়, পণ্য কেনা হয়

## আরেকবার ভাবুন

এবং নতুন ব্যবসা শুরু হয় (যারা পরে আরও বেশি কর্মী নিয়োগ করে)।  
বিনিয়োগকারীদের ত্যাগ একটি সমাজে বহুগুণ লাভ নিয়ে আসে। একইভাবে,  
ঈশ্বর আমাদের মধ্যে বিনিয়োগ করেন যাতে বিশ্বের জন্য আশীর্বাদ বৃদ্ধি পায়।

### এক ফলপ্রসূ প্রাচুর্য

বাইবেলের শিক্ষা ঈশ্বরের উদ্যোগী পুঁজিবাদী প্রকৃতি প্রকাশ করে, ফলাফলের  
গুণনের ক্ষেত্রে ঈশ্বরের রাজ্যের কথা বারবার উল্লেখ করে:

- স্বাস্থ্যকর গাছ ভালো ফল উৎপাদন করে (মথি ৭:১৭)।
- একটি গাছকে তার ফল দ্বারা চেনা যায় (মথি ১২:৩৩)।
- একটি উত্তম ভূমি একটি বীজ থেকে ৩০, ৬০, ১০০ গুণ ফল উৎপাদন করে (মথি ১৩:২৩)।
- একটি দ্রাক্ষাকুণ্ড লাভের আশা রাখে (মথি ২১:৩৩-৪১)।
- একজন কৃষক ডুমুর গাছ রোপণ করে ফলের আশা নিয়ে (লুক ১৩:৬-৮)।
- একটি গম মাটিতে পড়ে মারা যায় এবং অনেক বেশি গম উৎপন্ন করে (যোহন ১২:২৪)।
- একজন দ্রাক্ষাক্ষেত্রের মালির মত ঈশ্বর ছাঁটেন, যাতে আরও বেশি ফল উৎপন্ন হয় (যোহন ১৫:২)।
- তিনি আমাদেরকে ফল ধারণ করার জন্য নিযুক্ত করেছেন (যোহন ১৫:১৬)।
- খ্রীষ্টের মধ্যে দিয়ে আমরা যেন ঈশ্বরের জন্য ফল উৎপন্ন করি (রোমীয় ৭:৪; কলসীয় ১:১০)।
- পবিত্র আত্মা ফল উৎপন্ন করেন (গালা ৫:২২-২৩)।
- আমাদেরকে ধার্মিকতার ফলে পরিপূর্ণ হতে হবে (ফিলিপীয় ১:১১)।
- তিনি ধার্মিকতার ফসল কাটার অপেক্ষা করেন (যাকোব ৩:১৭-১৮; ইব্রীয় ১২:১১)।

ঈশ্বর এমন একটি বিনিয়োগ করতে চান যা তিনি বিনিয়োগ করেন তার চেয়ে অনেক বেশি লাভজনক হবে। রাজ্যে, সম্পদ সৃষ্টির প্রক্রিয়াটি আধ্যাত্মিক উদ্যোক্তাদের মাধ্যমে সম্পন্ন হয়, যারা ঈশ্বরের সরবরাহকৃত জিনিসগুলিকে চতুরতার সাথে উদ্ভাবন, পরীক্ষা-নিরীক্ষা, সমন্বয়, পরিশ্রম, মূল্যায়ন এবং পুনরায় উদ্ভাবনের জন্য গ্রহণ করে।

এর অর্থ হল, একজন ধনাধ্যক্ষকারীকে জটিল পরিস্থিতিতে দ্রুত সৃজনশীল ধারণা শুরু করতে হবে, দ্রুত সুযোগ কাজে লাগাতে হবে, নিরুৎসাহিতকারী বিপত্তির সাথে খাপ খাইয়ে নিতে হবে এবং সফল ফলাফলের কোনও নিশ্চয়তা ছাড়াই তা করতে হবে। যা একবার কাজ করে তা পরের বার কাজ নাও করতে পারে। এটি কোনও রৈখিক প্রক্রিয়া নয় এবং দুর্বল হৃদয়, ঝুঁকি-বিমুখ বা কাপুরুষদের জন্য নয়। যারা নিশ্চিত জিনিসের জন্য অপেক্ষা করে তারা অনেক দেরিতে কাজ করবে। ধনাধ্যক্ষকারী হওয়ার জন্য সাহস, কঠোর পরিশ্রম এবং আশাবাদী হওয়া প্রয়োজন। এর জন্য প্রয়োজন প্রেম, আনন্দ, শান্তি, ধৈর্য, দয়া, মঙ্গল, বিশ্বস্ততা, ভদ্রতা এবং আত্মনিয়ন্ত্রণ (গালাতীয় ৫:২২-২৩)।

### একজন ভেঞ্চুর ক্যাপিটালিস্টের দৃষ্টান্ত

সম্ভবত ভেঞ্চুর ক্যাপিটালিস্ট হিসেবে ঈশ্বরের ভূমিকা সম্পর্কে সবচেয়ে স্পষ্ট অন্তর্দৃষ্টি পাওয়া যাবে তালন্তের দৃষ্টান্তে (মথি ২৫:১৪-৩০)। এই গল্পে, একজন ধনী ব্যক্তি দীর্ঘ যাত্রার প্রস্তুতি নেন এবং তার অনুপস্থিতিতে তার সম্পদ বৃদ্ধি নিশ্চিত করার জন্য তার তিনজন কর্মচারীকে ডেকে পাঠান। প্রথমজনকে তিনি পাঁচটি তালন্ত (একজন শ্রমিকের প্রায় ১০০ বছরের মজুরির) দেন। দ্বিতীয়জনকে দুটি তালন্ত (৪০ বছরের মজুরি) এবং তৃতীয়জনকে একটি তালন্ত (২০ বছরের মজুরি) দেওয়া হয়। প্রথম দুজন অবিলম্বে বিনিয়োগকারীর অর্থকে সুদ সমেত ফেরত দেওয়ার জন্য পদক্ষেপ নেওয়া শুরু করেন, কিন্তু তৃতীয়জন ভয়ে অর্থটি মাটিতে পুঁতে ফেলেন।

অনেক দিন পর, ধনী ব্যক্তি ফিরে এসে দেখেন যে প্রথম দুজন তার টাকা দ্বিগুণ করে ফেলেছেন, যা একজন ভেঞ্চুর ক্যাপিটালিস্টের জন্য খুবই আনন্দের বিষয়। প্রত্যেকের প্রশংসা করে তিনি তাদের কাজের জন্য আরও বেশি দায়িত্ব প্রদানের প্রতিশ্রুতি দেন, সেই সাথে মালিকের সম্পদের একটি অংশও প্রদান

## আরেকবার ভাবুন

করেন। বিনিয়োগকারীরা যখন তাদের ঝুঁকিকে পুরস্কারে রূপান্তরিত করে তখন তারা রোমাঞ্চিত হন।

কিন্তু তৃতীয় দাস বলল, “আমি জানতাম আপনি একজন কঠোর লোক, যেখানে বপন করেননি সেখানেই কাটবেন, আর যেখানে বীজ ছড়ান নি সেখানেই সংগ্রহ করবেন। তাই আমি ভয় পেয়ে গিয়ে আপনার তালস্ত জমিতে লুকিয়ে রেখেছিলাম। দেখুন, আপনার যা আছে তা আপনার আছে।” মনিবের উত্তরের মাধ্যমে যীশু ঈশ্বরের উদ্যোগী পুঁজিবাদী স্বভাব প্রকাশ করেছেন: “তুমি দুষ্ট ও অলস দাস! তুমি জানতে যে আমি যেখানে বপন করিনি সেখানেই কাটি এবং যেখানে বীজ ছড়াইনি সেখানেই সংগ্রহ করি? তাহলে তোমার উচিত ছিল আমার টাকা ব্যাংকারদের কাছে বিনিয়োগ করা, আর আমি আসার সময় আমার যা ছিল তা সুদসহ পাওয়া উচিত ছিল।” মনিব নিবেশ না করা তালস্তটি নিয়ে যার দশটি ছিল তাকে দিলেন, অলস দাসটিকে বাইরের অন্ধকারে ফেলে দিলেন।

আরেক কথায়, এই ভেঞ্চুর ক্যাপিটালিস্ট বিশেষ করে কাপুরুষ তত্ত্বাবধায়কদের দ্বারা হতাশ হন, যারা বিনিয়োগের সাথে কিছুই করেন না। বিনিয়োগকারী অর্থ ত্যাগ করার ত্যাগ স্বীকার করেছিলেন, যখন তা উপভোগ করা যেত। তারপর যখন আবিষ্কার করলেন যে বিনিয়োগের উপর কোনও রিটার্ন নেই, এমনকি একটি ব্যাংক অ্যাকাউন্ট থেকে সামান্যও নয়, তখন এটি কী ছিল তা দেখা গেল: একটি বিশাল অপচয় হিসাবে। হতাশা দ্বিগুণ: “আমি তোমাকে যে অর্থ দিয়েছিলাম তা উপভোগ করতে পারতাম, এবং এখন এর জন্য দেখানোর মতো কিছুই নেই”।

যীশুর শিক্ষা এটা স্পষ্ট করে যে ঈশ্বর তাঁর যোগানে উদার, কিন্তু আমাদের কাছ থেকে সেই প্রাথমিক বিনিয়োগকে বহুগুণ বৃদ্ধি করার প্রত্যাশাও করেন। পিতার দানশীলতা, পুত্রের যোগান এবং পবিত্র আত্মার শক্তি অনুগ্রহের মাধ্যমে দেওয়া হয়েছে কিন্তু এই প্রত্যাশার সাথে যে তিনি আমাদের যা প্রদান করেছেন, সেটা ব্যবহার করে আমরা কিছু করব। তিনি চান আমরা আমাদের প্রদত্ত আধ্যাত্মিক বরদানগুলি ব্যবহার করি এবং “আত্মার ফল” হিসাবে বর্ণিত সৎকর্মগুলিকে বহুগুণ করি। তিনি চান আমরা তাঁর প্রেমের প্রতিলিপি তৈরি করি যাতে খ্রীষ্টের দেহকে গড়ে তোলা যায়, মস্তকের সাথে একীভূত করা যায়। তিনি যখন তাঁর

মূলধনের ঝুঁকি নেন এবং আমরা যদি ভয়ে তা মাটিতে পুঁতে ফেলা ছাড়া আর কিছুই না করি, তাহলে তিনি খুশি হন না।

ফল উৎপাদন করার অর্থ কী?

যখন আমি একজন তরুণ খ্রিস্টান ছিলাম, তখন আমার মনে হত যে বাইবেলে যখন ফলের কথা বলা হয়েছে (যেমন যোহন ১৫:৮), তখন এটি কেবল তাদেরই উল্লেখ করে যারা আমাদের সুসমাচার ঘোষণার মাধ্যমে খ্রীষ্টের কাছে আসে। এখন আমি বুঝতে পারছি যে ফল উৎপাদনের অর্থ অনেক বিস্তৃত। এর মধ্যে ঈশ্বর সৃষ্টিকে আশীর্বাদ করার জন্য যে কোনও ভালো জিনিস অন্তর্ভুক্ত যা তিনি ব্যবহার করেন (১ পিতর ৪:১০)। প্রতিটি ভালো এবং নিখুঁত উপহার তাঁর কাছ থেকে আসে (যাকোব ১:১৭), কিন্তু তিনি আমাদের, তাঁর লোকদের মাধ্যমে তা প্রদান করতে আনন্দিত হন।

এর অর্থ হল, প্রত্যেকেই, তাদের প্রতিভা নির্বিশেষে, ঈশ্বরের রাজ্যে কার্যকর হতে পারে। এর অর্থ হল, মণ্ডলীর সভায় চেয়ার সাজানো, সহকর্মীকে উৎসাহিত করার জন্য কথা বলা, যোগাযোগের জন্য উপাদান প্রস্তুত করা, প্রতিবেশীর জন্য প্রার্থনা করা, অথবা দোকানে দেখা হওয়া কোন একজন ব্যক্তিকে সদয় কথা বলা ফল বয়ে আনে। অতএব, ঈশ্বরের বিনিয়োগের প্রতিদান একজন সমাজকর্মী, একজন ল্যান্ডস্কেপার, অথবা একজন বাড়িতে থাকা মা দ্বারা তৈরি করা যেতে পারে। আমাদের পেশা দ্বারা রাজ্যের জন্য আমরা যে ফল উৎপাদন করতে পারি তার উপর কোনও সীমা নির্ধারণ করে না।

অন্যদের প্রতি ভদ্রতা প্রদর্শনের মাধ্যমে আমরা সুদের হার অর্জন করতে পারি। আমরা ভুলে যেতে পারি যে পৃথিবীর প্রতিটি মানুষ প্রতিদিন শত্রুর চক্রান্তের শিকার হয়। আমরা নিজেদেরকে অন্যায়ভাবে সমালোচনা করতে, অন্যদের অবজ্ঞা করতে, তাদের প্রলোভন এড়ানো কতটা সহজ হবে তা ভাবতে পারি। কিন্তু আমাদের মনে রাখতে হবে যে আমাদের জীবনে এমন কিছু সংগ্রাম আছে যা তাদের জন্য কঠিন নয়। শয়তানের ব্যক্তিগতকৃত পরিকল্পনাগুলি প্রতিটি ব্যক্তিকে অস্থিতিশীল করার জন্য তৈরি করা হয়েছে তা জানা আমাদেরকে অন্যদের ব্যর্থতার প্রতি কম কঠোর হতে সাহায্য করে।

## আরেকবার ভাবুন

### তিনটি অসহায়ক প্রতিক্রিয়া

অভিযোগকারীর মিথ্যাচার এবং চক্রান্তের কারণে বিভ্রান্ত ব্যক্তিদের আশা, সাঙ্ঘনা এবং উৎসাহ প্রদানের জন্য আমাদের তৈরি করা হয়েছে। কিন্তু পরীক্ষার মাঝখানে থাকা লোকেদের প্রতি সহানুভূতি দেখানোর পরিবর্তে, আমরা প্রায়শই অপ্রস্তুত বোধ করি এবং দীর্ঘস্থায়ী ব্যথায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য প্রয়োজনীয় অধ্যবসায় অনুশীলন করি না, তা সে রোগ হোক, খারাপ বিবাহ হোক বা বিপথগামী সন্তান হোক। ফলস্বরূপ, আমরা প্রায়শই তিনটি অসহায় উপায়ের মধ্যে একটির প্রতি খারাপ প্রতিক্রিয়া দেখিয়ে থাকি:<sup>34</sup>

1. পিছিয়ে যাওয়া (তাদেরকে এড়িয়ে যাওয়া, কী বলতে হবে তা না জানা)
2. অনুমোদন করা (দ্রুত তাদেরকে কোন বিশেষজ্ঞ ব্যক্তির কাছে পাঠিয়ে দেওয়া, কীভাবে সাহায্য করবে সেই বিষয়ে অপর্യാপ্ত জ্ঞান ধারণ করা)
3. অনুরোধ করা (তাদের নিন্দা করা, দোষ দেওয়া অথবা অত্যন্ত সরল উত্তর প্রদান করা)

উদাহরণস্বরূপ, আমরা আমাদের গির্জার একজনকে জানতাম যিনি ছয় বছর ধরে ত্বকের সমস্যায় ভুগছিলেন যা ডাক্তাররা তার চিকিৎসা বা রোগ নির্ণয় করতে অক্ষম ছিলেন। আমরা লক্ষ্য করেছি যে দীর্ঘ সময় ধরে এই সমস্যাটি চলতে থাকার কারণে অন্যান্য বিশ্বাসীরা তার সাথে কীভাবে আচরণ করেছিলেন। কিছু লোক দৃশ্যত তাকে এড়িয়ে চলেছিল কারণ তারা জানত না কী বলতে হবে, আবার অন্যরা সমস্যাটি সমাধানের জন্য বিভিন্ন ওয়েবসাইট বা অনুশীলনকারীদের সুপারিশ করেছিল। এবং তৃতীয় একটি দল তাকে মৃদুভাবে তিরস্কার করেছিল, সরল উত্তর দিয়েছিল যা উৎসাহজনক ছিল না।

পিছিয়ে যাওয়া, অনুমোদন করা, অথবা তিরস্কার করার চেয়ে ভালো উপায় আছে। যেহেতু আমরা খ্রীষ্টের রাজদূত এবং ঈশ্বরের যাজকগণ, তাই আমরা মনে রাখতে পারি যে প্রতিটি ব্যক্তির গভীরে ভালো লুকিয়ে আছে, কেবল মুক্তির অপেক্ষায় রয়েছে। আমরা যীশুর অনুগ্রহ এবং আরোগ্য প্রদান করতে পারি। তাদের হতাশার গর্ভে স্ক্যান্ডেল এবং তিরস্কার নিয়ে নামার পরিবর্তে, আমরা আহত ব্যক্তিকে চিৎকার করে বলতে পারি, “আমি টর্চলাইট নিয়ে নেমে



আসছি! অপেক্ষা করুন, আমরা একসাথে এই পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে যেতে পারি!”

“পিছিয়ে যাওয়া, অনুমোদন করা, বা তিরস্কার করার” পরিবর্তে আমরা আলিঙ্গন করতে পারি, তাদের কাছে আবেদন করতে পারি এবং মুক্ত করতে পারি। যীশুর জীবন্ত জল পৌঁছে দিয়ে, আমরা শান্তভাবে তাদের ব্যথাকে আলিঙ্গন করতে পারি, তাদের সাথে ব্যথার মধ্য দিয়ে যাওয়ার জন্য নিজেদেরকে নিযুক্ত করতে পারি এবং তাদের ক্ষমতা অনুযায়ী সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করতে পারি। “আমি তোমাকে কিছু পরামর্শ দিতে চাই” এই বলে আঙুল নাড়ানোর পরিবর্তে আমরা আমাদের বাহু খুলে বলতে পারি, “আমি তোমার সাথে হাঁটব, আমি তোমাকে বিশ্বাস করি”। এমনকি যখন আমাদের কাছে সহায়ক উত্তর থাকে না, তখনও আমরা ভয়ে পিছিয়ে না গিয়ে শান্তভাবে মানুষের ব্যথায় প্রবেশ করতে পারি। আমরা অন্যান্য বিশ্বাসীদের তাদের দুঃখের অন্য দিকে যেতে সাহায্য করতে পারি, এমনকি তখনও যখন কোনও রোগ কখনও নিরাময় হয় না, বিবাহ বিচ্ছেদে শেষ হয়, অথবা কোনও পথভ্রষ্ট শিশু মাদকের অতিরিক্ত মাত্রায় মারা যায়।

আমাদের মণ্ডলীর বন্ধুর যা প্রয়োজন ছিল তা হলো একজন মনোযোগী বন্ধু যে দীর্ঘ সময় ধরে যন্ত্রণার সময় তার পাশে বসে থাকবে। মনে রাখবেন, আমরা কতবার পড়েছি তার দ্বারা স্থিতিস্থাপকতা পরিমাপ করা হয় না, বরং আমাদের আবার উঠে দাঁড়ানোর ক্ষমতা, আবার উঠে দাঁড়ানোর গতির উপর নির্ভর করে। ফলস্বরূপ, যখন মানুষ হোঁচট খায়, তখন আমাদের ধৈর্য ধরতে হবে এবং তাদের আবার লড়াইয়ে ফিরে আসার জন্য উৎসাহিত করতে হবে।

### ভাগ 1 -এর উপসংহার: ঈশ্বর যোগান দেন

ঈশ্বর হলেন একজন মহান উদ্যোগী পুঁজিপতি। তাঁর মূলধন দ্বিগুণ বা তিনগুণ করার জন্য তাঁর অনেক প্রত্যাশা রয়েছে, এমনকি তাঁর প্রাথমিক বিনিয়োগের ১০০ গুণও তিনি অর্জন করতে পারবেন। তিনি যেখানে বপন করেন না সেখানেই ফসল কাটান এবং যেখানে বীজ ছড়িয়ে দেন না সেখানেই সংগ্রহ করেন। তিনি তাঁর গুরুত্বপূর্ণ কাজ করার জন্য লোকেদের দান করেন: “কেননা

## আরেকবার ভাবুন

সদাপ্রভুর প্রতি যাহাদের অন্তঃকরণ একাগ্র, তাহাদের পক্ষে আপনাকে বলবান দেখাইবার জন্য তাঁহার চক্ষু পৃথিবীর সর্বত্র ভ্রমণ করে”। (২ বংশাবলি ১৬:৯)।

কিন্তু এমন এক শত্রুও আছে যে ঈশ্বরের যোগানের সরবরাহ বন্ধ করে দেওয়ার জন্য কাজ করে, সেই সম্পদ নষ্ট করার জন্য আমাদের প্রলোভন দেখায়। কিন্তু আমরা সেই পরিকল্পনার বিরুদ্ধে শক্তিহীন নই। প্রকৃতপক্ষে, বাইবেল শিক্ষা দেয় যে “কারণ আমাদের যুদ্ধের অস্ত্রশস্ত্র মাংসিক নহে, কিন্তু দুর্গসমূহ ভাঙ্গিয়া ফেলিবার জন্য ঈশ্বরের সাক্ষাতে পরাক্রমী”। (২ করিন্থীয় ১০:৪) যাতে আমরা শয়তানের পরিকল্পনার বিরুদ্ধে দাঁড়াতে পারি (ইফিসীয় ৬:১০-২০, পরিশিষ্ট ২)।

সুতরাং, আধ্যাত্মিক যুদ্ধ হল সেই সম্পদগুলিকে পরিচালনা করা, দক্ষতার সাথে আধ্যাত্মিক সম্পদগুলিকে কাজে লাগানো যা তাঁর প্রাথমিক ব্যয়ের চেয়েও বড় এবং উন্নত কিছু তৈরি করে। পিতার দানশীলতা, পুত্রের যোগান এবং পবিত্র আত্মার শক্তির মাধ্যমে, আমরা শত্রুর সাথে লড়াই করার জন্য সুসজ্জিত, ঈশ্বরের উদ্যোগী মূলধন বিনিয়োগের উপর প্রতিদান প্রদান করি।

পরবর্তী অধ্যায়টি শুরু হয় পর্ব ২: শয়তান প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে। এটি ঈশ্বরের কাজের বিরোধিতা করার জন্য শয়তানের কৌশল, চুরি, হত্যা এবং ধ্বংস করার তার অনেক পরিকল্পনা বর্ণনা করে যার ফলে ধ্বংস এবং বিভ্রান্তির শক্তিশালী দুর্গ তৈরি হয়।

## ভাগ 2: শয়তান প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে

চোর আসে চুরি করতে, বধ করতে ও বিনাশ করতে।

যোহন ১০:১০ক

---



## অধ্যায় 7 ধ্বংসাত্মক নির্মাণ

পিতার দানশীলতা, পুত্রের যোগান এবং পবিত্র আত্মার শক্তির মাধ্যমে, দুটি রাজ্যের সংঘর্ষের মধ্যে আমাদের স্থিতিস্থাপক এবং ফলপ্রসূ হওয়ার জন্য যা প্রয়োজন তা আমাদের কাছে রয়েছে। এই বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে শত্রুর মুখোমুখি হওয়ার জন্য আমাদের কাছে অস্ত্র রয়েছে। এই যুদ্ধে যুদ্ধক্ষেত্রের অবস্থান, মহাজাগতিক সংগ্রামের সংযোগ এবং শয়তানের লক্ষ্য হল আমাদের মন। তার রাইফেল স্কোপের ক্রসহেয়ারের মধ্য দিয়ে তাকালে, সে আমাদের মনকে প্রভাবিত করতে চায়, খ্রীষ্টের জন্য আমাদের কার্যকারিতাকে হ্রাস করে।

### নতুন কৌশল

একসময় আমরা এই মহাজাগতিক দ্বন্দ্বের প্রতি অন্ধ ছিলাম। কিন্তু যখন ঈশ্বর আমাদের চোখ খুলে দিলেন এবং আমরা অনুতপ্ত হলাম, তখন প্রতিপক্ষ আমাদের চিরতরে আলোর রাজ্যের কাছে হারিয়ে ফেলল এবং তার জন্য আমরা এক বিপজ্জনক হুমকিতে পরিণত হলাম। সে তার সমস্ত শক্তি আমাদেরকে প্রতারণা করে ঈশ্বরের দেওয়া ধন-সম্পদ নষ্ট করার জন্য ব্যবহার করল। সে আমাদের অন্ধ রাখার পরিবর্তে নিষ্ক্রিয় রাখার দিকে পরিচালিত করে, বিভ্রান্তি, ব্যাঘাত, নিরুৎসাহ এবং হতাশার মতো দুর্বলতার নতুন অস্ত্র ব্যবহার করে। সে আমাদের মনকে বিভ্রান্ত করতে চায়, যাতে আমরা ঈশ্বরের ফলপ্রসূ দূত হিসেবে বসবাস না করি।

ঈশ্বরের কাজকে ব্যর্থ করার জন্য অভিযোগকারী আমাদেরকে দাবার গুটির মতো ব্যবহার করে। সে নির্মমতা এবং ধূর্ততার সাথে লুটপাট করে। আর্মাইটি ফোর্ট্রেস ইজ আওয়ার গড পুস্তকে লুথার বলেছিলেন, “কারণ এখনও আমাদের প্রাচীন শত্রু আমাদের দুঃখ দিতে চাইছে, তার কৌশল এবং শক্তি মহান, এবং নিষ্ঠুর ঘণায় সজ্জিত, পৃথিবীতে তার সমকক্ষ কেউ নেই”। শয়তান আমাদের ধ্বংস করতে এবং এই প্রক্রিয়ায় ঈশ্বরকে দুঃখিত করতে চায়। কিন্তু আমরা তার বৃহত্তর খেলায় কেবল হাতিয়ার। সে আমাদের মঙ্গলার্থে কিছুই চিন্তা করে না।

## আরেকবার ভাবুন

প্রকৃতপক্ষে, সে কেবল আমাদের যা ন্যায্য তা কেড়ে নেওয়ার চেষ্টা করে না, বরং যদি সে আমাদের ধ্বংস করতেও প্ররোচিত করতে পারে, তবে তার জন্য আরও ভালো। সে প্রতারণার একজন ওস্তাদ। যীশু তাকে “মিথ্যাবাদীর আদি পিতা” বলে অভিহিত করেছিলেন (যোহন ৮:৪৪)। তার পদ্ধতি থেকে কেউই মুক্ত নয়, এবং এই আধ্যাত্মিক সংঘর্ষের মাঝখানে না থেকে কেউ একদিনও বাঁচতে পারে না।

কিন্তু ঈশ্বরের একটি ভিন্ন উদ্দেশ্য আছে। সি. এস. লুইস যীশুকে একজন রাজা হিসেবে বর্ণনা করেছেন যিনি ছদ্মবেশে অবতরণ করেছেন এবং আমাদেরকে ধ্বংসের এক মহান কাজে যোগদানের জন্য আমন্ত্রণ জানিয়েছেন।<sup>35</sup> তাঁর কাহিনীর প্রজা হিসেবে, ঈশ্বর আমাদেরকে এই বিদ্রোহ-প্রতি-বিদ্রোহে অংশগ্রহণের সুযোগ দিয়েছেন। লুথার বলেছিলেন, “এবং যদিও এই পৃথিবী, যা শয়তানদের দ্বারা পরিপূর্ণ, আমাদের ধ্বংস করার হুমকি দেয়, আমরা ভয় পাব না, কারণ ঈশ্বর চান যে তাঁর সত্য আমাদের মাধ্যমে জয়লাভ করুক”। তিনি আমাদের মাধ্যমে জয়লাভ করেন।

একদিকে, ঈশ্বর ক্রমাগত সত্য, উৎসাহ এবং সাহুনা প্রদান করছেন যাতে আমরা তাঁর বিনিয়োগের উপর রিটার্ন উৎপাদনের জন্য ক্রমবর্ধমানভাবে ফলপ্রসূ হতে পারি। অন্যদিকে, প্রতিপক্ষ আমাদেরকে তিন-পদক্ষেপের কৌশল ব্যবহার করে শক্তিশালী ঘাঁটি নির্মাণে সহযোগী হতে প্রলুব্ধ করে: অবমূল্যায়ন, বিশ্বায়ন এবং অযৌক্তিকতা।

### অবমূল্যায়ন

অভিযোগকারী আমাদের মনে মিথ্যা বক্তব্য এবং সন্দেহ প্রকাশ করতে শুরু করে। এগুলি নিষ্ঠুর এবং ধ্বংসাত্মক, আমাদের গভীরতম ভয়কে আঘাত করে। জেনিংস বলেছিলেন, “আদম এবং হবার বংশধরের প্রতিটি মানুষই ভয় এবং স্বার্থপরতায় আক্রান্ত হয় - ব্যর্থতার ভয়, অন্যরা কী ভাবে তার ভয়, চাকরি না পাওয়ার ভয়, সেই ছেলে বা মেয়েটিকে না পাওয়ার ভয়, সেই গ্রেড না পাওয়ার ভয়, ভালোবাসা না পাওয়ার ভয়, একা থাকার ভয়, ভয়, ভয়, ভয়!”<sup>36</sup>

শত্রু আমাদের বিশ্লেষণ করে, আমাদের আকার দেয় এবং এমন একটি কৌশল তৈরি করে যা আমাদের ভয়কে কাজে লাগায়। আপনি হয়তো এর মধ্যে কিছু চিনতে পারেন:

- আপনি কেউ নন
- কেউ আপনাকে ভালোবাসে না। আপনি একা ও হতাশগ্রস্ত
- আপনার মধ্যে কোন প্রতিভা বা তালন্ত নেই। আপনার জীবনে কোন আশা নেই।
- সেই মেয়েটাকে দেখো, কেন তুমি সেই মেয়েটির মত হতে পারছ না?
- ঈশ্বর বাস্তবে আপনাকে ভালোবাসেন না, ভালবাসলে এরকম খারাপ আপনার সাথে ঘটতো না।
- আপনি বাস্তবে একজন খ্রীষ্ট বিশ্বাসী নন – দেখুন আপনি কী করেছেন।
- পার্টিতে কেউ তোমার সাথে কথা বলবে না কারণ তুমি একজন হেরো ব্যক্তি
- তারা তোমাকে সম্মান দেয় না কারণ তুমি সম্মান পাওয়ার যোগ্য না।
- যখন তুমি তোমার সর্বস্ব চেষ্টা করবে একজন সঙ্গিনী পেতে, তখনও কেউ তোমাতে আগ্রহ দেখাবে না।
- তুমি কখনই বদলাবে না।

বুম, বুম, বুম; প্রতিদিন আমরা নিজেদের অবমূল্যায়ন করার জন্য অবিরাম, অনবরত মিথ্যার বোমাবর্ষণে আক্রান্ত হই। আসলে, সে তার বার্তাগুলিকে এমনভাবে ছদ্মবেশে রাখে যেন সেইগুলি আমাদের নিজস্ব ধারণা, তার নয়।<sup>37</sup> ব্যক্তিগত আক্রমণের কৌশল তৈরি করে, সে আমাদের উপর ঝাঁপিয়ে পড়ে। সে জানে যা একজনের উপর কার্যকর তা অন্যের উপর কার্যকর হবে না, এবং এর বিপরীতও। প্রতিটি মানুষেরই শয়তানের প্রতি যথেষ্ট ভয় থাকে যাতে তারা একটি কার্যকর, ব্যক্তিগতকৃত অবমূল্যায়ন কৌশল তৈরি করতে পারে। কিন্তু অবমূল্যায়ন কেবল প্রথম ধাপ।

## আরেকবার ভাবুন

### বিশ্বায়ন করা

একবার আমরা একটি অবমূল্যায়নকারী মিথ্যার সাথে একমত হয়ে গেলে, সে তার অবস্থান ধরে ফেলে এবং আমাদের পরিস্থিতিকে বিশ্বায়ন করার চেষ্টা করবে:

- যেহেতু তুমি এইবার ব্যর্থ হয়েছ, সুতরাং তুমি বারংবার ব্যর্থ হবে।
- যেহেতু তুমি এখন একাকী অনুভব করছ, তাই তুমি সর্বদা একাকী অনুভব করবে।
- যেহেতু তোমার বিবাহ বিচ্ছেদ হয়েছে, তাই কেউই তোমাকে আর ভালবাসবে না।
- যেহেতু তোমার স্বামী তোমার উপর চিৎকার করেছে, তাই তোমার বিবাহ কখনই সুখের হবে না।
- তোমার সাথে কোন কিছুই ভালো হয় না, তুমি যা কিছু স্পর্শ কর তাই ব্যর্থ হয়।
- যেহেতু পার্টিতে কেউ তোমার সাথে কথা বলেনি, তাই কখনই কেউ আর তোমার সাথে পার্টিতে কথা বলবে না।

### অযৌক্তিকতা

তারপর, যদি আমরা তার বিশ্বায়নের প্রচেষ্টার কাছে নতি স্বীকার করি, তাহলে তিনি পরবর্তী পর্যায়ে যেতে পারেন: অযৌক্তিক সিদ্ধান্তে পৌঁছান:

- আমাকে সর্বদা একটি নিখুঁত জীবনযাপন করতে হবে, নয়তো কেউ আমাকে সম্মান করবে না।
- সবাই আমার বিরুদ্ধে।
- আমি যদি সকলের প্রত্যাশাকে না মেটাই, তাহলে কেউই আমার বন্ধু হবে না।
- আমি যদি এই পরিচর্যাতে সফল না হই, তাহলে আমার জীবনটা নষ্ট হয়ে যাবে।
- যেহেতু আমার স্বামী/স্ত্রী নেই, তাই আমার জীবন শেষ।



- আমি এটা জীবনে করে উঠতে পারবো না। আমি বেকার।
- সর্বদা জীবনে যেন ভালো ও ন্যায্য বিষয় ঘটে।
- আমার বাচ্চারা যদি এরকম না হয়, তাহলে এটা দেখাবে যে আমি একজন খারাপ অবিভাবক।
- কেনই বা চেষ্টা করবো?

অবমূল্যায়ন, বিশ্বায়ন এবং অযৌক্তিকতা: এই ধারণাটি শক্তিশালী ঘাঁটি তৈরি করে। এখানে একটি ব্যক্তিগত উদাহরণ দেওয়া হল।

বহু বছর আগে, আমার বিশ্বস্ত সহকর্মী (পল) -এর কাছ থেকে আমাদের ভবনের অন্য একটি অফিসে স্থানান্তরিত হওয়ার সম্ভাবনা সম্পর্কে একটি ইমেল পেয়েছিলাম। শয়তান এই বলে বিষয়টি বিকৃত করতে শুরু করে, “পল আপনাকে সম্মান করে না অথবা সে আপনাকে অফিস পরিবর্তন করতে বলবে না”। আমি এটি বিশ্বাস করেছিলাম (অবমূল্যায়ন)। তারপর অভিযোগকারী বলেছিল, “অন্য লোকেরাও আপনাকে সম্মান করে না”। আমিও সেই বিশ্বাসটি বিশ্বাস করেছিলাম (বিশ্বায়ন)। তারপর অবশেষে, “সবাই সর্বদা আপনাকে অসম্মান করে, সর্বদা। আপনার পরিচর্যা থেকে পদত্যাগ করা উচিত”। আমিও সেই বিশ্বাসটি বিশ্বাস করেছিলাম (অযৌক্তিকতা)।

সারা রাত আমি এই নিয়ে ভাবছিলাম, রাতের ভালো ঘুমের সুযোগও পাইনি। অবশেষে যখন আমি পলের সাথে এই বিষয়ে কথা বললাম, তখন সে বলল যে তার অসম্মান দেখানোর কোনও ইচ্ছা নেই এবং সে কেবল “জোরে চিন্তা করছে”। কথা শেষ হওয়ার পর, আমি বুঝতে পারলাম যে আমি শত্রুকে অবমূল্যায়ন, বিশ্বায়ন এবং অযৌক্তিকতার মাধ্যমে আমার উপর চাপিয়ে দিয়েছি।

### ক্রমাগত তাণ্ডব

প্রতিদিন, সারাদিন ধরে, পৃথিবীর প্রতিটি মানুষের মনে হাজার হাজার চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি আসে, যদি তা নিয়ন্ত্রণ না করা হয়। প্রতারক কখনও একদিনও ছুটি নেয় না। সে কখনও কাউকে একা ছেড়ে দেয় না। যদি

## আরেকবার ভাবুন

সে প্রভু যীশুকে মিথ্যা কথা বলে প্রলুব্ধ করে, তাহলে আমরা নিশ্চিত থাকতে পারি যে সে আমাদেরকেও একা ছেড়ে যাবে না। এমনকি সবচেয়ে নিরাপদ এবং ধার্মিক ব্যক্তিকেও প্রতিদিন সে মিথ্যা বার্তা শোনাবে।

এই মিথ্যাগুলিকে বিশ্বাস করার প্রভাব বিভিন্ন রূপ ধারণ করে: উদ্বেগ, বিষণ্ণতা, মানসিক অসুস্থতা, শারীরিক অসুস্থতা এবং ভাঙা সম্পর্ক। শত্রুর এই লুপ্তন এমনকি আত্মহত্যা পর্যন্ত নিয়ে যেতে পারে। প্রকৃতপক্ষে, প্রতি সেকেন্ডে পৃথিবীতে দুজন মানুষ আত্মহত্যা করার চেষ্টা করে।<sup>38</sup> সে সবচেয়ে নাটকীয় উপায়ে চুরি করে, হত্যা করে এবং ধ্বংস করে।

যদিও বেশিরভাগ মানুষ আত্মহত্যার কথা ভাবার মতো পর্যায়ে যায় না, তবুও মানুষ তাদের ভালো চেহারা ধরে রাখার জন্যই মগ্ন থাকে, অন্যরা কী ভাবে তা ভেবে ভীত থাকে। শত্রু ফিসফিসিয়ে ভয়ের কথা বলে, “তুমি একজন প্রতারক এবং মানুষ তা জানতে পারবে”। এর ফলে আমরা লোকেদেরকে আমাদের ভালো মনে করার জন্য বোঝানোর চেষ্টা করে সময় এবং শক্তি নষ্ট করি। আমাদের বোকা, অকেজো বা একাকী রূপটি দেখতে ভয় পাই। এবং এই ভয়ের কারণে, আমরা ক্রমাগত মিথ্যার কাছে নিজেদের উন্মুক্ত করে দিই।

### দুর্গ গড়ে তোলা হয়

জীবনে আমরা আসলে যা চাই তা হল ভালোবাসা, গৃহীত হওয়া এবং অর্থপূর্ণ কাজ করা। আমরা কেবল চাই আমাদের জীবন কিছু একটার জন্য মূল্যবান হোক। ঈশ্বর এই ঈশ্বরীয় আকাঙ্ক্ষা পূরণ করতে প্রস্তুত, কিন্তু শত্রু একটি বিকৃত বিকল্প প্রদান করে, একটি মিথ্যা সমাধান প্রদান করে যা ঈশ্বরকে সমীকরণ থেকে বাদ দেয় এবং আমাদের উপর একটি অযৌক্তিক বোঝা চাপিয়ে দেয়।

আমরা ভাবি, “হয়তো ঈশ্বরকে আমার শারীরিক চাহিদার জন্য বিশ্বাস করা যায় না,” এবং আদম ও হবার মতো আমরা দেখি যে ফলটি খাবারের জন্য ভালো এবং আমরা সেই ফলটি নেওয়ার জন্য হাত বাড়াই। অথবা আমরা চিন্তিত হই, “হয়তো আমাকে সুখী জীবন দেওয়ার জন্য ঈশ্বরকে বিশ্বাস করা যায় না,” এবং ফলটি চোখের জন্য আনন্দদায়ক দেখে আমরা এটির দিকে হাত বাড়াই।

অথবা আমরা ভয় পাই, “হয়তো ঈশ্বর আমাকে অন্ধকারে রাখছেন, আমাকে বোকা বানাচ্ছেন,” তাই আমরা দেখতে পাই যে ফলটি আমাদের জ্ঞানী করে তুলবে এবং আমরা এটির জন্য হাত বাড়াই।

প্রতিদিন কয়েক ডজন বার, আমরা এই প্রলোভনের ফল ছিঁড়ে খাই। আমরা যখন তা করি, তখন আমরা নিজেদের এবং অন্যদের ক্ষতি করি, আমাদের নিরাপত্তাহীনতা কমাতে কিছুই করি না। আসলে, আমাদের ভয় প্রায়শই আরও খারাপ হতে থাকে।

যখন এই মিথ্যাগুলো আমাদের সামনে উপস্থাপন করা হয়, এবং আমরা সেগুলোকে পাল্টা-পরীক্ষা না করেই গ্রহণ করি, তখন এগুলো একটি মনোভাব তৈরি করে। সময়ের সাথে সাথে এই মনোভাবগুলো আমাদের চিন্তাভাবনার একটি স্বাভাবিক অংশ হয়ে ওঠে। অতএব, এই মিথ্যাগুলোকে গ্রহণ করার মাধ্যমে, অল্প-অল্প করে একটি দুর্গ তৈরি হয়।

### এই দুর্গগুলির লক্ষণ

নিচে কিছু চিহ্ন দেওয়া হল যা প্রমাণ দেয় যে শক্তিশালী দুর্গগুলি রয়েছে:

- আমরা বাইরে থেকে কঠোর দেখাই কিন্তু ভেতরে ভেতরে ভীত। ডঃ ডন ডেভিস যেমন বলেন, “আমরা দ্য ইনক্রিডিবল হাক্কের মতো আচরণ করি, কিন্তু ভেতরে আমরা উইনি দ্য পুহের মতো অনুভব করি”।
- আমাদের কথাবার্তা দীর্ঘস্থায়ী নেতিবাচকতা প্রকাশ করে, যেমন, “আমার জন্য কখনও কিছুই ঠিক থাকে না। আমি যা স্পর্শ করি তা ব্যর্থ হয়”।
- আমরা এমন কিছু নিয়ে দুশ্চিন্তা করি যা এখনও ঘটেনি এবং কখনও ঘটতে পারে না।
- উদ্বেগ বা তিক্ততা আমাদের প্রতিদিনের চিন্তাভাবনাগুলিকে প্লাবিত করে, এবং সেগুলি আমাদের মুখ থেকে বেরিয়ে আসে (মথি ১৫:১৮)।
- আমরা ঈশ্বরের অনুগ্রহ অর্জনে ব্যস্ত হয়ে পড়ি, ঈশ্বর যে প্রেমময় উৎসাহ প্রদান করেন তার চেয়ে বরং অনুশোচনা, পরাজয় এবং নিন্দার মধ্যে বাস

## আরেকবার ভাবুন

করি। “কারণ ঈশ্বরের মতানুযায়ী যে মনোদুঃখ, তাহা পরিত্রাণজনক এমন মনপরিবর্তন উৎপন্ন করে, যাহা অনুশোচনীয় নয়” (২ করিন্থীয় ৭:১০)।

সংক্ষেপে বলতে গেলে, যখন আমরা শয়তানের অবমূল্যায়নমূলক মিথ্যাগুলিকে বিশ্বাস করি, তারপর সেগুলোকে বিশ্বাস করি এবং অযৌক্তিক পর্যায়ে ক্রমশ ক্রমশ শক্তিশালী হতে দেই, তখন আমরা এমন একটি দুর্গ তৈরি করি যা ভেঙে ফেলা কঠিন হয়ে পড়ে (উদাহরণস্বরূপ, পরিশিষ্ট 1 দেখুন)। শত্রুর ক্রমাগত আক্রমণের পরে, আমরা এক বিশাল ধ্বংসস্তূপের মতো অনুভব করতে পারি: ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকা, ভাঙা, অকেজো।

দুর্ভাগ্যবশত, আমাদের চিন্তাভাবনায় অভিযোগকারীর অনুপ্রবেশ থেকে কেউই রেহাই পেতে পারে না। আমাদের মাথায় আসা প্রতিটি চিন্তাই কিন্তু সত্য নয়। আমাদের মনকে আক্রমণকারী ধারণাগুলিকে ধারণ করে দুর্গ তৈরিতে আমাদের সহযোগী হতে হবে না। ঈশ্বরের কাছে আরও ভালো উপায় আছে। তিনি শয়তানের চক্রান্ত সম্পর্কে অন্তর্দৃষ্টি প্রদান করেন (২ করিন্থীয় ২:১১), যাতে আমরা প্রতারণাগুলি চিনতে পারি এবং সত্য সম্পর্কে আবার চিন্তাভাবনা করতে পারি। পরবর্তী অধ্যায়ে দুটি চক্রান্তকারী আক্রমণকারীর তুলনা করে এই চক্রান্তগুলির বৈশিষ্ট্যগুলি তুলে ধরা হয়েছে: হুঁদুর এবং একজন প্রতারক।

## অধ্যায় ৪ চক্রান্তকারী আক্রমণকারীরা

মন্দ আত্মারা আমাদেরকে উত্তরাধিকার থেকে বঞ্চিত করার জন্য ক্রমাগত কাজ করে যাচ্ছে। তারা চায় আমরা আমাদের নিজস্ব ইচ্ছার সম্পদটি ত্যাগ করি। তাদের কার্যকলাপ দুটি চক্রান্তকারী আক্রমণকারীর সাথে তুলনা করে বোঝা যায়: ইঁদুর এবং একজন প্রতারক।

### ইঁদুর

মন্দ আত্মারা ইঁদুরের মতো, কারণ তাদের খাওয়ার জন্য আবর্জনার প্রয়োজন হয়।<sup>৩৯</sup> যখন খাবার বাইরে ফেলে রাখা হয়, তখন কিছু দিন পরে এই প্রাণীরা তা খুঁজে বের করে, এবং যদি এটি দীর্ঘ সময় ধরে চলতে থাকে তবে এর ফলে উপদ্রব দেখা দেয়। যখন আমরা আমাদের জীবনে আবর্জনা জমতে দিই, তখন আমরা মন্দ আত্মাদের একটি প্রবেশপথ দিই যা উপদ্রবে পরিণত হতে পারে। যখন আমরা উদ্বেগ, লোভ বা তিক্ততাকে ভিতরে জমা হতে দিই, তখন আমরা শয়তানের দূতদের আক্রমণ করার সুযোগ করে দিই (ইফিসীয় ৪:২৭)। যখন তাদেরকে সেখানে থাকতে দিই, তখন তারা ক্রমবর্ধমান আবর্জনার স্তূপের মতো হয়ে ওঠে যা শত্রুদের কাছ থেকে আরও আক্রমণকে আমন্ত্রণ জানায়।

একইভাবে, প্রলোভন ছোট আকারে শুরু হয় কিন্তু যখন আমরা এতে অংশগ্রহণ করি তখন পাপে পরিণত হয়। তারপর পাপ তার নিজস্ব গতি তৈরি করে এবং দ্রুত গতিতে নিজেকে পুনরুৎপাদন করে। এটা সত্য, তা সে রাগ হোক, কেনাকাটার অভ্যাস, অথবা যৌন অপবিত্র চিন্তা, যাই হোক না কেন। আমরা যত বেশি এতে আত্মসমর্পণ করি, ততই দুর্গটি শক্তিশালী হয়।<sup>৪০</sup>

ইঁদুরগুলি থেকে মুক্তি পেতে হলে আবর্জনাগুলোকে অবশ্যই সরাতে হবে। এর জন্য সময়ের সাথে সাথে রূপান্তরের প্রক্রিয়া প্রয়োজন এবং এটি সাধারণত এক দফায় করা কোন চুক্তি নয়। আবর্জনা অপসারণ পবিত্র আত্মার কাজের সাথে আমাদের সহযোগিতার মাধ্যমে সম্ভব। প্রতিটি আবর্জনা অপসারণের সাথে সাথে, আমরা এমন শক্তি অর্জন করি যা ভবিষ্যতের উপদ্রবকে নিরুৎসাহিত করে তোলে।

## আরেকবার ভাবুন

আমরা যা কিছু উপর ধ্যান করি তা বৃদ্ধি পাবে, তা ভালো হোক বা খারাপ। ঈশ্বরের বাক্যের আলোকে ঘটনাগুলি ব্যাখ্যা করলে, আমরা আবর্জনাপূর্ণ চিন্তাভাবনা দূর করি, যার ফলে সান্ত্বনা এবং শান্তি আসে। কিন্তু যখন আমরা শত্রুকে আমাদের পরিস্থিতিকে বর্ণনা করার অনুমতি দিই, তখন আমরা ক্ষয়প্রাপ্ত আবর্জনার স্তূপকে বাড়তে দিই, যার ফলে আরও বেশি ক্ষতি হয়।

এটা জেনে রাখাও সহায়ক যে হুঁদুররা রাতে আক্রমণ করতে পছন্দ করে, যখন তাদের দেখা যায় না। একইভাবে, প্রতিপক্ষ আমাদের তার কার্যকলাপ সম্পর্কে অজ্ঞাত রাখতে পছন্দ করে, গোপনে আক্রমণ করে যাতে সে প্রকাশ না পায়।<sup>41</sup> মন্দ আত্মারা ধীরে ধীরে নজরে না পড়ে লুকিয়ে থাকতে পছন্দ করে, তারপর আমাদের এমন খারাপ পরিস্থিতিতে ফেলে দেয় যেখানে পালানো কঠিন হয়ে পড়ে।<sup>42</sup> হুঁদুরের উপদ্রব সাধারণত ততক্ষণ পর্যন্ত পাওয়া যায় না যতক্ষণ না এটি একটি বিশাল জঞ্জাল হয়ে ওঠে, ঠিক যেমন আমাদের খারাপ অভ্যাসগুলি অজ্ঞাতসারে জমা হতে পারে যতক্ষণ না সেগুলি কাটিয়ে ওঠা প্রায় অসম্ভব বলে মনে হয়। কিন্তু যখন আমরা তাড়াতাড়ি প্রলোভন প্রতিরোধ করি, সত্যকে আলোতে নিয়ে আসি, তখন মন্দ আত্মারা পালিয়ে যায় (যাকোব ৪:৭) একটি শক্তিশালী দুর্গে পরিণত হওয়ার আগেই।

### একজন প্রতারণক-শিল্পী

লুণ্ঠনকারী প্রতারণককে চিত্রিত করে এমন আরেকটি রূপক হল একজন প্রতারণক শিল্পী। আমার প্রিয় সিনেমাগুলির মধ্যে একটি হল দ্য স্টিং, যা সেরা ছবির জন্য একাডেমি পুরস্কার পেয়েছিল যখন আমার বয়স ছিল ১৩। গল্পের মোড়গুলি আমার কাছে অসাধারণ লেগেছিল, সঙ্গীত অসাধারণ এবং হতাশাপূর্ণ যুগের পরিবেশটি আকর্ষণীয় মনে হয়েছিল। ছোটবেলায়, আমার ঠাকুমা আমাকে মহামন্দার সময় তার মুখোমুখি হওয়া কষ্টের গল্প বলতেন, তাই আমি সেই সময়ের চিত্র এবং ধারণাগুলি দ্বারা মুগ্ধ হয়েছিলাম।

সিনেমার প্রধান চরিত্রগুলি (রবার্ট রেডফোর্ড এবং পল নিউম্যান দ্বারা অভিনীত) হলেন আত্মবিশ্বাসী শিল্পী, যাদের সাধারণত “কন ম্যান” বা “গ্রিফটার” বলা হয়। তারা মানুষকে (“দ্য মার্ক”) তাদের আস্থার দিকে টেনে আনার জন্য বিস্তৃত পরিকল্পনা তৈরি করে তাদের জীবিকা নির্বাহ করেছিল যাতে ভুক্তভোগী স্বেচ্ছায়

## চক্রান্তকারী আক্রমণকারীরা

তাদের অর্থ হস্তান্তর করে। রেডফোর্ড এবং নিউম্যান একটি চক্রান্ত তৈরি করেছিলেন যাতে একজন জননেতা (রবার্ট শ দ্বারা অভিনীত) একটি জাল ঘোড়দৌড়ের উপর বাজি ধরার জন্য প্রলুব্ধ হয়। ধৈর্য ধরে এবং পদ্ধতিগতভাবে কাজ করে, তারা ফাঁদ বন্ধ করার আগে শ'র আস্থা অর্জন করে।

আজও প্রতারকরা সক্রিয়, তারা আধুনিক কৌশল ব্যবহার করে। বেশিরভাগ মানুষই “পঞ্জি স্কিম” সম্পর্কে শুনেছেন, যেখানে প্রতারকরা এমন একটি ব্যবসায় বিনিয়োগ করার জন্য চিহ্ন পায় যা লভ্যাংশ দিতে শুরু করে। প্রতারকরা ধীরে ধীরে বিনিয়োগের অর্থ চুরি করে, কোনও অর্থ ফেরত না দিয়ে এবং প্রাথমিক বিনিয়োগের ক্ষতি না করেই চিহ্ন রেখে যায়। সম্ভবত বর্তমানে ব্যবহৃত সবচেয়ে সুপরিচিত স্কিম হল যেখানে প্রতারকরা একটি ইমেল পাঠায়, নিজেকে একজন অস্থির পরিবারের সদস্য হিসেবে চিত্রিত করে, যে অর্থ ছাড়াই বিদেশে আটকা পড়ে। প্রতারকরা একজন ঠাকুমাকে একটি বিদেশী অ্যাকাউন্টে টাকা পাঠাতে বলে যা সম্ভবত পরিবারের সেই দুর্দশাগ্রস্ত সদস্যকে উদ্ধার করবে। কিন্তু যখন অর্থটি প্রতারকদের ব্যাংক অ্যাকাউন্টে পাঠানো হয়, তখন সেটা আর কখনও দেখা যায় না।

একজন ঘুষখোরের মতো, শত্রুও লুকিয়ে থাকতে পছন্দ করে এবং প্রকাশ পেতে অপছন্দ করে। আমরা এর প্রমাণ দেখতে পাই যখন লোকেরা বলে, “কাউকে বলো না”। এর কারণ হল তারা তাদের মন্দ উদ্দেশ্য গোপন করতে চায়, যাতে তাদের পরিকল্পনা প্রকাশ না পায়। অতএব, আমাদের সতর্ক থাকতে হবে এবং তার ছলনা প্রকাশ করতে হবে, কারণ কেউই এর থেকে রেহাই পাবে না, সে একজন CEO হোক, বা একজন পতিতা হোক, একজন যাজক, একজন মাদকাসক্ত, অথবা একজন শহরতলিতে ফুটবল খেলা দেখতে যাওয়া একজন মা হোক না কেন।

সৌভাগ্যক্রমে, খ্রীষ্ট আমাদের জন্য অমূল্য ধন সঞ্চয় করেছেন। আমাদের কাছে সম্পদ আছে! কিন্তু শয়তান আমাদের সেই ভালো উপহারগুলি থেকে আলাদা করতে চায়, এবং এই প্রক্রিয়ায় সে আমাদেরকে ক্ষতিগ্রস্ত করে এবং অনুশোচনা করায়। শয়তান সন্দেহ, ভীতি প্রদর্শন, প্রলোভন, বিভাজন, হয়রানি, বিভ্রান্তি এবং বিশ্বয়ের উপাদান ব্যবহার করবে – সে সমস্ত কিছু যা আমাদেরকে নিজেদের ক্ষতি করার জন্য একটি ব্যক্তিগতকৃত পরিকল্পনায় কার্যকর হবে।<sup>43</sup>

## আরেকবার ভাবুন

### ব্যক্তিগতকৃত প্রতারণা

শয়তানকে একজন প্রতারক হিসেবে বিবেচনা করার এই ধারণাটি শাস্ত্রে পাওয়া যায়। পৌল বলেছেন, “ঈশ্বরের সমগ্র যুদ্ধসজ্জা পরিধান করো, যেন তোমরা শয়তানের চক্রান্তের বিরুদ্ধে দাঁড়াতে পারো” এবং “যেন আমরা আর বালক না থাকি, মনুষ্যদের ঠকামিতে, ধূর্ততায়, ভ্রান্তির চাতুরীক্রমে তরঙ্গাহত এবং যে সে শিক্ষাবায়ুতে ইতস্ততঃ পরিচালিত না হই”। (ইফিষীয় ৬:১১, ৪:১৪)। “চক্রান্ত” শব্দটি এমন একজন প্রতারক শিল্পীর কৌশলকে বোঝায় যিনি একটি পাশা খেলা ঠিক করে পাশাকে এমনভাবে গড়িয়ে দেওয়ার মাধ্যমে খেলাটিকে এমন ভাবে নিয়ন্ত্রণ করে যা সর্বদা জুয়াড়ির বিরুদ্ধে যায়। প্রতিটি খেলায়, জুয়াড়ি স্বেচ্ছায় তার অর্থ প্রতারক শিল্পীর কাছে ছেড়ে দেয় এবং জয়ের কোন আশাই তার কাছে থাকে না।

একইভাবে, আমাদেরকে প্রতারকের চক্রান্ত, তার আত্মবিশ্বাসী শৈল্পিকতা সম্পর্কে সচেতন থাকার নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। সে আমাদেরকে কোণঠাসা করে এবং আমাদেরকে লক্ষ্য করে একটি পরিকল্পনা করে, আমাদের সম্পত্তি লুট করার জন্য একটি ব্যক্তিগত প্রতারণা তৈরি করে। ঈশ্বর যখন ধনী, দীর্ঘমেয়াদী বিনিয়োগের উপর রিটার্নে বিনিয়োগ করেন, তখন শয়তান “দ্রুত ধনী হও” পরিকল্পনার মাধ্যমে আমাদেরকে প্রতারিত করার চেষ্টা করে।

যেহেতু প্রতারক আমাদের মধ্যে বাস করতে পারে না, বলপ্রয়োগ করে আমাদের ডাকাতি করতে পারে না, ঈশ্বরের অনুমতি ছাড়া আমাদের ক্ষতি করতে পারে না, অথবা খ্রীষ্টে আমাদের পরিত্রাণ কেড়ে নিতে পারে না, তাই সে যা করতে পারে তা হল আমাদেরকে স্বেচ্ছায় আমাদের সম্পদ ত্যাগ করতে প্রতারণা করা। সে জানে যে যীশু খ্রীষ্টের মাধ্যমে আমাদের একটি সমৃদ্ধশালী উত্তরাধিকার রয়েছে যা সে সরস করতে পারবে না। কিন্তু সে এটাও জানে যে যদি সে আমাদের প্রতারণা করে, তাহলে আমরা স্বেচ্ছায় আমাদের আনন্দ, আস্থা বা ঈশ্বরের উপর আস্থা স্বল্পমেয়াদী জনপ্রিয়তা, সাফল্য বা আনন্দের বিনিময়ে আদানপ্রদান করতে পারি।

একজন প্রতারক শিল্পীর মতো সে বলে,



## চক্রান্তকারী আক্রমণকারীরা

“তোমার যা আছে তা আমাকে দাও, আমি তোমাকে দ্বিগুণ সুখ দেব। বিবাহের বাইরে প্রেমের সম্পর্কের মাধ্যমে তোমার স্ত্রী-সন্তানদের ত্যাগ করো; তুমি সুখী হবে। দূশ্চিন্তা করার মাধ্যমে তোমার শান্তি ত্যাগ করো; জীবন আরও ভালো হবে। পর্নোগ্রাফির মাধ্যমে তোমার আত্মনিয়ন্ত্রণ ত্যাগ করো; তুমি একাকীত্ব থেকে মুক্তি পাবে। ষড়যন্ত্র তত্ত্ব অনুসন্ধান করে তোমার সময় ত্যাগ করো; তুমি ন্যায্যতা অনুভব করবে”।

এই সমস্ত উদাহরণে, আমাদেরকে যা প্রতিশ্রুতি দেওয়া হয়েছিল তা পাই না, এবং প্রায়শই আমাদের কাছে যা ছিল তা হারিয়ে ফেলি। প্রায়শই আমাদের কাছে কিছুই থাকে না। সে চুরি করতে, হত্যা করতে এবং ধ্বংস করতে চায়, কিন্তু আমাদের নিজের হাতে। সে আদম এবং হবাকে তাদের আশীর্বাদগুলি নিজের ইচ্ছায় ত্যাগ করার জন্য প্রতারণা করেছিল। একইভাবে, সে আমাদের নিজস্ব আধ্যাত্মিক গন্তব্য ত্যাগ করতে বাধ্য করতে চায়।

### সংস্কৃতি-ভিত্তিক প্রতারণা

শত্রু যেমন ভাবে ব্যক্তিদের কোণঠাসা করে, তেমনি মনে হয় বিভিন্ন সাংস্কৃতিক ও ঐতিহাসিক পরিবেশের জন্যও সে পরিকল্পনা করে। ইফিযীয় ৬:১২ পদে রাজত্ব এবং ক্ষমতার উল্লেখ ইঙ্গিত দেয় যে বিভিন্ন ভৌগোলিক অবস্থান, সংস্কৃতি, স্থান এবং সময়ে বিভিন্ন শক্তি কাজ করেছে। চুরি, হত্যা এবং ধ্বংস করার জন্য শয়তানী প্রচেষ্টাগুলিকে একটি সাংস্কৃতিক পরিবেশের সাথে খাপ খাইয়ে পরিবর্তন করা হয় যাতে মানুষ আবদ্ধ থাকে।

অতএব, কেনিয়াতে যে প্রতারণা কার্যকর, তা থাইল্যান্ডে কার্যকর নাও হতে পারে, এবং ১৭ শতকের ফ্রান্সে যে মিথ্যার গুচ্ছ কার্যকারী হয়েছিল, তা আজ ফ্রান্সে ততটা কার্যকর নাও হতে পারে। বিংশ শতাব্দীর প্রথমার্ধে আমেরিকায় যা একটি সাধারণ রোগ ছিল, তা এক শতাব্দী পরে আমেরিকায় ব্যবহৃত পরিকল্পনা থেকে আলাদা।<sup>৪৪</sup> প্রকৃতপক্ষে, প্রমাণ রয়েছে যে ১৯৫০ সাল থেকে, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে মন্দ আত্মাদের তাদের লুণ্ঠনের কাজ করার জন্য নার্সিসিজম ছিল একটি পছন্দের কৌশল (পরিশিষ্ট ৬ দেখুন)।

## আরেকবার ভাবুন

### মস্তিষ্কে লুপ্তন

সংস্কৃতি, সময় বা স্থান নির্বিশেষে, প্রতিপক্ষের অদৃশ্য লুপ্তন আমাদের মস্তিষ্কের মাধ্যমে ভৌত জগতে নিজেকে প্রকাশ করে। উদ্বেগ, দুশ্চিন্তা বা ভয়ের মতো দুর্বৃত্ত চিন্তায় ভরা একটি বিশৃঙ্খল মন এমন একটি সংকেত পাঠায় যা আমাদের মস্তিষ্কে স্নায়ুতন্ত্র তৈরি করে। উদাহরণস্বরূপ, যারা পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার (PTSD) বা পোস্ট-ইনকার্সারেশন (কারাবাস পরবর্তী) সিন্ড্রোমে<sup>45</sup> ভুগছেন তারা এমন কিছু ভয়াবহ ঘটনার সম্মুখীন হয়েছেন যা তাদের মস্তিষ্কের গঠনকে পরিবর্তন করেছে। ট্রমা চলাকালীন, ব্যক্তিটি এমনভাবে ঘটনার প্রতি প্রতিক্রিয়া দেখিয়েছিলেন যে জৈব রাসায়নিক স্তরে বিষাক্ত চিন্তাভাবনাগুলি সংযুক্ত হয়েছিল। ব্যক্তিটি ঘটনাটি বারবার পুনরুজ্জীবিত করার সাথে সাথে, তারের সংযোগ ক্রমশ স্থায়ী হয়ে ওঠে, ফ্ল্যাশব্যাক তৈরি করে যা ধ্বংসাত্মক চিন্তাভাবনাগুলিকে শক্তিশালী করে।<sup>46</sup>

সংক্ষেপে, মিথ্যার জনক আমাদের মস্তিষ্কের দুর্গগুলিকে ক্ষতিগ্রস্ত করার জন্য অনেক কৌশল ব্যবহার করে। ইঁদুরের মতো, সে আক্রমণের জন্য একটি দ্বার খুঁজে বেড়ায় এবং একজন প্রতারকের মতো সে আমাদেরকে আমাদের উত্তরাধিকার থেকে বঞ্চিত করার জন্য একটি ব্যক্তিগত কৌশল তৈরি করে। যাইহোক, বাইবেল এবং ইতিহাসের মধ্য দিয়ে ঈশ্বরের লোকদের অভিজ্ঞতা শত্রুদের দ্বারা ব্যবহৃত সবচেয়ে সাধারণ পরিকল্পনাগুলির ক্ষেত্রে অন্তর্দৃষ্টি প্রদান করে। আমাদেরকে অজান্তেই শত্রুর ফাঁদে ধরা পড়ার প্রয়োজন নেই। পরিবর্তে, আমরা একটি বার্তা শুনতে পারি, অথবা থামতে পারি এবং একটি দুর্গ গঠনে প্রতারিত হওয়ার আগে এর অর্থ সম্পর্কে আরেকবার ভাবতে পারি।

## অধ্যায় 9 আবেগপ্রবণ ধ্বংস

শয়তান হলো এক ধূর্ত, একটি ব্যক্তিগতকৃত পরিকল্পনা বাস্তবায়ন করতে প্রস্তুত। দুর্ভাগ্যবশত, শত্রুর ব্যবহৃত প্রতিটি মিথ্যাকে সম্পূর্ণভাবে তালিকাভুক্ত করার কোন সম্ভাব্য উপায় নেই, কিন্তু আদম ও হবার সময় থেকে, প্রতারক আদিপুস্তক ৩:১-৬ পদে পাওয়া একটি সাধারণ লুপ্তন সূত্র ব্যবহার করেছে: “তোমরা অবশ্যই মরবে না... কারণ ঈশ্বর জানেন যে, যখন তোমরা তা খাবে তখন তোমাদের চোখ খুলে যাবে এবং তোমরা ঈশ্বরের মতো ভালো-মন্দের জ্ঞান অর্জন করবে”। এই সূত্রের তিনটি প্রতারণামূলক উপাদান লক্ষ্য করুন:

1. ঈশ্বর সত্য কথা বলেন না (ঈশ্বর আপনাকে অন্ধকারে রেখেছেন)
2. আপনার যা কিছু প্রয়োজন তা আপনার কাছে নেই (অনেক গুপ্ত বিষয় আছে যা আপনার প্রয়োজন, কিন্তু আপনি সেই বিষয়ে কিছুই জানেন না)
3. আপনার যা অভাব রয়েছে তা প্রাপ্ত করা সম্পূর্ণ আপনার উপর নির্ভর করে (ঈশ্বর সাহায্য করবেন না, তাই আপনি নিজেই নিজের জন্য দায়ী)।

আরেক কথায়, শয়তান ক্রমাগত এই ফর্মুলাটি ব্যবহার করে: ঈশ্বরকে বিশ্বাস করা যায় না; কিছুর অভাব আছে; যা অভাব আছে তা পূরণ করার দায়িত্ব আপনার। তার সমস্ত পরিকল্পনা এই মৌলিক কৌশলের কোনও না কোনও রূপকে স্পর্শ করে, যা ভয়ঙ্করভাবে আমাদের তাৎক্ষণিক তৃপ্তি, জনসাধারণের আরাধনা এবং সম্পদের মাধ্যমে ক্ষমতার দিকে ঠেলে দেয় (এবং সবকিছুই ঈশ্বরের সাহায্য ছাড়াই)। এই সাধারণ সূত্রের মধ্যে, শয়তান এমন কিছু পরিকল্পনা ব্যবহার করে যা আমাদের নিজেদের বা অন্যদের ক্ষতি করতে পরিচালিত করে। এই কৌশলগুলির মধ্যে একটিকে “আবেগপ্রবণতা” বলা হয়।

### আবেগপ্রবণতা

আবেগপ্রবণতা হলো আত্মনিয়ন্ত্রণ অভ্যাস না করেই পরিস্থিতির প্রতি প্রতিক্রিয়া দেখানো। এটি হলো যন্ত্রণার প্রতি প্রতিক্রিয়া, অথবা কিছু হারানোর ভয়, একটি মিথ্যা বিশ্বাসের প্রতি প্রতিক্রিয়া: “তুমি যা চাও, তোমার তা থাকে উচিত, এবং এখনই তা পাওয়া উচিত”। পরিস্থিতির জ্ঞান নিয়ে চিন্তা করার পরিবর্তে,

## আরেকবার ভাবুন

আমরা বোকামি করে দ্রুত এগিয়ে যাই, এই বিশ্বাসে যে আমাদের অবশ্যই সেই ঘটনা ঘটতে বাধ্য করতে হবে।

তাৎক্ষণিক তৃপ্তি দৈনন্দিন জীবনের মূল প্রেরণা হয়ে ওঠে। উদাহরণস্বরূপ, একজন ব্যক্তি আমাদের অপমান করে, তাই আমরা তাৎক্ষণিকভাবে তাদের প্রতিহত করি; আমাদের দিনটি কঠিন হয় এবং ভালো বোধ করার জন্য নিজের ইচ্ছা মত খাবার খাই; আমরা এমন কিছু দেখতে পাই যা আমরা কিনতে চাই এবং তাৎক্ষণিকভাবে তা কিনে ফেলি, এমনকি যখন আমাদের কাছে সেই বস্তুটি কেনার অর্থও থাকে না।

আবেগপ্রবণতা যখন আমাদের পরিচালনা করে, তখন কিছু স্পষ্ট লক্ষণ দেখা যায়। আমরা যা চাই তার জন্য অপেক্ষা করা অসহনীয় এবং অন্যায্য বলে মনে হয়। যখন আমরা ব্যথা বা অস্বস্তি অনুভব করি, তখন আমরা বিশ্বাস করি যে বিশ্বব্রহ্মাণ্ডে কিছু একটা ভুল হয়ে গেছে। আমরা আমাদের অধিকার ছাড়া আর কিছুই দেখতে পাই না এবং ক্রমাগত আমাদের অধিকারের পরিপ্রেক্ষিতে পরিস্থিতি মূল্যায়ন করি। আমরা আত্মরক্ষার জন্য প্রতিক্রিয়া জানাই, প্রায়শই অন্যদের উপর এর প্রভাব বিবেচনা করার আগে আঘাতমূলক কথা বলি। আবেগপ্রবণতা বৃদ্ধির সাথে সাথে, আমাদের কথোপকথন থেকে কৃতজ্ঞতা ম্লান হয়ে যায় এবং অভিযোগ করা একটা আদর্শ হয়ে ওঠে।

আমেরিকান সমাজে কয়েক দশক ধরে চলে আসা প্রশয়মূলক আচরণ আবেগপ্রবণতাকে উৎসাহিত করেছে। শিশুরা ছোটবেলা থেকেই শেখে যে বাবা-মায়েরা তাদের সন্তানদের যেকোনো ধরনের কষ্ট থেকে মুক্তি দিতে আগ্রহী এবং বিশ্বাস করে যে এই পৃথিবীর উচিত তাদের যত্ন নেওয়া। যখন তারা বড় হয়ে আবিষ্কার করে যে সবাই তাদের আকাঙ্ক্ষার কাছে নতি স্বীকার করে না, তখন তারা বিভ্রান্ত হয়ে পড়ে এবং অন্যদের দোষারোপ করে বলে, “সবাই আমাকে ঘৃণা করে। কেউ আমাকে বোঝে না। পুরো পৃথিবী পচা”।

নিজেদেরকে অস্বীকার করতে শেখার মাধ্যমে আত্মনিয়ন্ত্রণ অনুশীলন করার পরিবর্তে, এই ধরনের লোকেরা প্রলোভনের শিকার হয়। তারা বিশ্বাস করে যে শৃঙ্খলা এবং পবিত্রতা অসম্ভব। একজন রাগান্বিত মোটর চালক হিসেবে, তাদের অবস্থান লজ্জিত হলে তারা হিংস্র হয়ে ওঠে। বাবা-মা হিসেবে, তারা

শিশুদের ক্রীড়া ইভেন্টে নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলে, রেফারীদের সাথে মৌখিকভাবে গালিগালাজ করে এবং অন্য বাবা-মায়ের উপর চিৎকার করে।

আবেগপ্রবণতা জীবনের নিয়ম থেকে অব্যাহতি চাওয়ার আকারেও আসে যা অন্য সকলকে মোকাবিলা করতে হয়। এই অব্যাহতির আকাঙ্ক্ষাই শয়তান যীশুকে প্রলোভিত করার জন্য ব্যবহার করেছিল, যাকে বলা হয় “প্রভুকে পরীক্ষা করা” (মথি ৪:৫-৭)। আমরা যখন কিছু কামনা করি এবং ঈশ্বর আমাদের নির্দিষ্টকরণ পূরণ করবেন বলে আশা করি তখন আমরা প্রভুকে পরীক্ষা করি, যেমন ইস্রায়েলের লোকেরা অভিযোগ করেছিল যে ঈশ্বর মঃসা নামক স্থানে তাদের প্রত্যাশা পূরণ করছেন না (যাত্রাপুস্তক ১৭:১-৩)। একইভাবে, যখন আমরা সত্যিই যা চাই তা করি এবং ঈশ্বর আমাদের বিপদ থেকে মুক্তি দেবেন বলে আশা করি তখন মনে হতে পারে যে আমরা আমাদের পরিকল্পনার জন্য ঈশ্বরের উপর নির্ভর করছি।

### অসহায়ত্ব

আবেগপ্রবণতা বিশেষভাবে দুর্বল করে দেয় কারণ এক ক্ষেত্রে আমাদের আত্মনিয়ন্ত্রণের অভাব অন্য ক্ষেত্রেও ছড়িয়ে পড়তে পারে। যখন আমরা কোনও বিষয়ে ব্যর্থ হই, তখন আমরা সবকিছুতেই ব্যর্থতা লক্ষ্য করি। আমরা বলি, “আমি ধূমপান বন্ধ করতে পারছি না,” তারপর বলি, “আমি আমার বাইবেল পড়তে পারছি না”। শীঘ্রই, আমরা হতাশায় ডুবে যেতে পারি, এবং বিশ্বাস করি যে আমরা সবকিছুতেই ব্যর্থ। অসহায় বোধ করি, আমরা আমাদের আচরণের উপর নিয়ন্ত্রণ চাই, কিন্তু পরিবর্তন করার কোনও শক্তি অনুভব করি না। চরমভাবে, এই ধরনের হতাশা মানুষকে ঈশ্বরের প্রতি তাদের বিশ্বাস সম্পূর্ণরূপে ত্যাগ করতে বাধ্য করেছে।

প্রতারক লক্ষ লক্ষ মানুষকে বোঝাতে সক্ষম হয়েছে যে আত্ম-নিয়ন্ত্রণ আমাদের নাগালের বাইরে। আবেগপ্রবণ মানুষ এক আত্ম-সহায়ক কার্যকলাপ থেকে অন্য আত্ম-সহায়ক কার্যকলাপে বাঁপিয়ে পড়ে। তারা তাদের জীবনের উপর নিয়ন্ত্রণ অর্জনের জন্য সংকল্প নেয়, ওষুধ, অস্ত্রোপচার বা সম্মোহনের চেষ্টা করে, কিন্তু যখন কিছুই পরিবর্তন হয় না তখন তারা হতাশার গভীরে ডুবে যায়। হতাশার কারণে, আমরা শয়তানকে প্রতিরোধ করার এবং আত্ম-নিয়ন্ত্রণ

## আরেকবার ভাবুন

বিকাশের জন্য প্রয়োজনীয় কাজ করার পরিবর্তে ঈশ্বরকে অলৌকিকভাবে আমাদের আবেগপ্রবণতা দূর করতে বলতে পারি। যখন আমরা এইরকম তাৎক্ষণিক সমাধান খুঁজি, তখন এটি প্রকাশ করে যে আমরা যন্ত্রণা এড়াতে বা আমাদের আকাঙ্ক্ষা পূরণের জন্য ঈশ্বরকে একটি হাতিয়ার হিসেবে ব্যবহার করতে বেশি আগ্রহী।

কিন্তু একই সাথে, শুধুমাত্র ইচ্ছাশক্তির দ্বারা আবেগপ্রবণতা কাটিয়ে ওঠা কঠিন। সুসংবাদ হল, পবিত্র আত্মার সাথে সহযোগিতা করে আমরা ভেতর থেকে পরিবর্তিত হতে পারি, যিনি মিথ্যাকে প্রত্যাখ্যান করে আমাদের সত্যের দিকে পরিচালিত করেন, যা এই বইয়ের শেষ অধ্যায়ের বিষয়বস্তু (পর্ব 3: আমরা যা উৎপাদন করি)।

কিন্তু প্রথমে, আবেগপ্রবণতার দিকে পরিচালিত করে এমন সাতটি ট্রিগার চিহ্নিত করে আমাদের সাহায্য করা যেতে পারে। এই উদাহরণগুলি সম্পূর্ণ বা কতৃৎপূর্ণ হওয়ার জন্য নয় বরং আমাদের শত্রুর কিছু পরিকল্পনা চিনতে সাহায্য করে যা ধ্বংসাত্মক আচরণের দিকে পরিচালিত করে।

### আমি অভাবী

আবেগপ্রবণতার দিকে আমাদের প্রলুব্ধ করার একটি উপায় হল আমাদের অভাবগুলি নিয়ে চিন্তা করা। উদাহরণস্বরূপ:

- আমার তাৎপর্যের অভাব আছে।
- আমার নিরাপত্তা এবং সুরক্ষার অভাব আছে, বিশেষ করে আমার প্রিয়জনদের জন্য।
- জীবনের আনন্দগুলো আমি হারিয়ে ফেলছি।
- আমি আমার কাজ নিয়ে হতাশ।
- আমার কোন বন্ধু নেই।
- আমার স্বীকৃতি এবং প্রশংসার অভাব আছে।
- আমি অনেক বৃদ্ধ, অনেক তরুণ, কম যোগ্যতাসম্পন্ন, অথবা অতিরিক্ত যোগ্যতাসম্পন্ন।

- আমার জন্য অনেক দেরি হয়ে গেছে, আমার জন্য খুব তাড়াতাড়ি।

লক্ষ্য করুন, শত্রু কীভাবে আমাদের মনোযোগ আমাদের যা নেই তার উপর কেন্দ্রীভূত করতে চায়, অন্যদিকে ঈশ্বর চান আমরা আমাদের যা আছে তা বিবেচনা করি। প্রত্যেক যদি আমাদের অভাবের উপর মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করতে পারে, তাহলে আমরা ঈশ্বরের উত্তম ব্যবস্থা থেকে আমাদের চোখ সরিয়ে নিই। এর ফলে আমি যাকে বলি “যদি-কেবল” জীবন হতে পারে, যেখানে প্রতিটি আশীর্বাদ এবং সাফল্যের পরেই “যদি-কেবল আমি \_\_\_\_\_” আসে, তাহলে জীবন ভালো হত। যদি আমার একজন স্ত্রী থাকত; যদি আমার একটি সন্তান থাকত; যদি আমার একটি নাতি-নাতনি থাকত, তাহলে জীবন ভালো হত। অন্যেরা বলতে পারে, যদি আমার একটি ভাল গাড়ি থাকত; যদি আমার এই রোগ না থাকত, যদি আমার একটি ভাল চাকরি থাকত, তাহলে জীবন ভালো হত।

“যদি-কেবল জীবন”-এর অকৃতজ্ঞতা কেবল ঈশ্বরের সাথে সম্পর্কেই নষ্ট করে না, সাথে-সাথে আমাদের চারপাশের লোকেদের কাছেও বিরক্তিকর হতে পারে। কিন্তু ধারাবাহিক অভিযোগ করার পরিবর্তে, আমরা শয়তানের থেকে আসা অভাবের প্রলোভনকে শক্তিহীন করার জন্য কৃতজ্ঞতাকে বেছে নিতে পারি। আমরা সকল পরিস্থিতিতেই সন্তুষ্ট থাকার রহস্য শিখতে পারি, তা সে প্রচুর পরিমাণে হোক বা অভাবের মুখোমুখি হোক (ফিলি. ৪:১১-১৩)। অতএব, কৃতজ্ঞতা আধ্যাত্মিক যুদ্ধে একটি প্রধান অস্ত্র (ইফি. ৫:২০)।

বাদ পড়ার ভয়ও আরেক ধরণের অভাব হতে পারে। হবা হয়তো ভয় পেয়েছিলেন যে তাকে কোনও অভ্যন্তরীণ বৃত্ত থেকে বাদ দেওয়া হবে, কারণ তিনি বিশ্বাস করেছিলেন যে ঈশ্বরের কাছে একটি গোপন জ্ঞান আছে যা তিনি হবার কাছ থেকে গোপন রেখেছেন। শয়তান তাকে বিশ্বাস করাতে পেরেছিল যে যদি সে ফলটি খায়, তাহলে সে বৃত্তের ভিতরে থাকবে এবং বাইরে থাকবে না। দুঃখের বিষয় হল, আদম এবং হবা ইতিমধ্যেই ভিতরে ছিল এবং তাদের বিদ্রোহের মাধ্যমে তারা কিছুই অর্জন করতে পারেনি।

অভাবের আরেকটি লক্ষণ হল যখন আমরা নিন্দিত এবং নিরুৎসাহিত বোধ করি। শয়তান ঈশ্বরের লোকেদেরকে গমের মতো ছাঁকতে চায় (লুক ২২:৩১),

## আরেকবার ভাবুন

কিন্তু ঈশ্বর আমাদের সাথে কোমল। আত্মা করুণাময় এবং উৎসাহজনক, আমাদের বলেন, “ভয় পেও না, ঠিক আছে”। কখনও কখনও ক্ষুদ্রতম সন্দেহ, এমনকি পোস্ট-ইট নোটের আকারের একটি সন্দেহও, বাইবেলের কথার ওজনকে চাপা দিতে পারে। যখন আমরা ঈশ্বরের বাক্যকে উপেক্ষা করি, তখন অভাবের অনুভূতি আমাদের দ্রুত অভিভূত করতে পারে। এই বাক্যটি বলার দ্বারা এই অভাবের মানসিকতার মোকাবিলা করুন, **“তাহার ঈশ্বরীয় শক্তি আমাদের জীবন ও ভক্তি সম্বন্ধীয় সমস্ত বিষয় প্রদান করিয়াছে”**। (২ পিতর ১:৩)।

### আমি এটার যোগ্য

আবেগপ্রবণতার দিকে পরিচালিত করার একটি কারণ হলো আমরা বিশ্বাস করি যে জীবনে কেবল ভালো জিনিসই আমাদের প্রাপ্য। এই কথাটি বলার দ্বারা প্রতিপক্ষ আমাদের ক্ষতিকারক কাজে প্রলুব্ধ করে, “তোমার দিনটা এত কঠিন কেটেছে, তোমার একটা বিরতি প্রাপ্য। এগিয়ে যাও এবং (ধূমপান কর, মদ্যপান কর, অতিরিক্ত খাওয়া-দাওয়া কর, চুরি কর, পর্নোগ্রাফি দেখ)”।

উদাহরণস্বরূপ, “দ্য ম্যাট্রিক্স” সিনেমায়, খলনায়করা সাইফার নামক চরিত্রটিকে তার কঠিন অস্তিত্ব ছেড়ে এমন একটি জীবনে ফিরে যেতে প্রলুব্ধ করেছিল যা আরও সহজ হবে। কিন্তু তা করার জন্য, তাকে তার সহকর্মীদের সাথে বিশ্বাসঘাতকতা করতে হবে। ধীরে ধীরে সাইফারের আস্থা অর্জন করে, শত্রুরা তার স্বদেশীদের প্রতি অনুগত থাকার মাধ্যমে তার যে কষ্টের মুখোমুখি হতে হয়েছিল তা তুলে ধরে। তারা তাকে বোঝায় যে সে আরও ভালো কিছু পাওয়ার যোগ্য। অবশেষে, সাইফার তাদের প্রলোভনে আত্মসমর্পণ করার পর, তারা তাকে হত্যা করে এবং সাইফার কিছুই পায়না।

সাইফার হলো এমন একটি পরিকল্পনার চিত্র যা ছোট থেকে শুরু হয় এবং ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পায়, যা যাকোব ১:১৪-১৫ পদ অনুসারে: “কিন্তু প্রত্যেক ব্যক্তি নিজ কামনা দ্বারা আকর্ষিত ও প্ররোচিত হইয়া পরীক্ষিত হয়। পরে কামনা সগর্ভা হইয়া পাপ প্রসব করে, এবং পাপ পরিপক্ব হইয়া মৃত্যুকে জন্ম দেয়”। সাইফারের জন্য, বিভ্রান্তি একটি সাধারণ চিন্তাভাবনা দিয়ে শুরু হয়েছিল (“আমি এটির যোগ্য”), তারপর এটি একটি চিন্তাভাবনার ধরণে



পরিণত হয়েছিল। গর্ভধারণের পর, এটি এমন একটি দুর্গের জন্ম দেয় যা এত গভীরভাবে শিকড় গেড়েছিল যে এটি মৃত্যুর দিকে তাকে পরিচালিত করেছিল।

আমাদের জন্য, এটি সম্পর্কের মৃত্যু, সততার মৃত্যু, সাক্ষ্যের মৃত্যু, এমনকি শারীরিক মৃত্যুও হতে পারে। যখনই আপনি “তুমি এটির যোগ্য” বাক্যাংশটি শুনবেন, সাবধান থাকুন। যা নির্দোষভাবে শুরু হয় তা ধ্বংসাত্মক পরিণতিতে শেষ হতে পারে। এই মিথ্যার বিরুদ্ধে এই এই কথাটি বলুন: “আমি \_\_\_\_\_ ছাড়াই এটার সম্মুখীন হতে পারি (খাওয়া, কেনাকাটা, চুরি, পর্ন দেখা)।”

### অস্থায়ী স্মৃতিভ্রষ্টতা

“অস্থায়ী স্মৃতিভ্রংশ” হল শয়তানের আবেগপ্রবণতা জাগানোর আরেকটি পদ্ধতি। সে চায় আমরা যেন ভুলে যাই আমরা কে, এমনকি যদি তা এক মুহূর্তের জন্যও হয়। সিদ্ধা ভুলে যায় যে সে ভবিষ্যতের রাজা। পিনোকিও তার অনুসন্ধান থেকে বিচ্যুত হয়ে প্লেজার দ্বীপে ঘুরে বেড়ায়। অপব্যয়ী পুত্র তার পরিচয় হারিয়ে ফেলে এবং নিজেকে একটি শূকরের খাঁচায় খুঁজে পায় (লুক ১৫:১১-৩১)।

পৌল আমাদেরকে এমন একজন সৈনিকের মতো হওয়ার উপদেশ দিয়েছেন যারা সাধারণ নাগরিকদের বিষয়তে নিজেদের জড়ায় না (২ তীম ২:৪)। যখন আমরা নিজেরাই যোদ্ধা, বিশ্বাসের উত্তরে লড়াই করার জন্য সম্পূর্ণরূপে সজ্জিত, তখন আমরা দ্রুত বেসামরিক বিষয়ে এবং সমস্ত বোকামির মধ্যে নিজেদের ফেলতে পারি। হৃদস্পন্দনে, আমরা অবস্থানকারী নোঙ্গর এবং আমাদের সুরক্ষিত এমনটি সমর্থন ছেড়ে দিই। আপনি কতবার কিছু করেছেন এবং বলেছেন, “ওটা আমি ছিলাম না!” এমনকি এক মুহূর্তের জন্য হলেও, শত্রু চায় যে আমরা ভুলে যাই যে আমরা কে।

তবে, আমরা ঈশ্বরের বর্ম পরিধান করে অস্থায়ী স্মৃতিভ্রংশের বিরুদ্ধে লড়াই করি। সুপারম্যান, ব্যাটম্যান, ওয়াশার ওম্যান এবং স্পাইডার-ম্যানের মতো, আমরা আমাদের পোশাক পরি যা আমাদের আসল পরিচয়ের প্রতিনিধিত্ব করে। তারপর আমরা সেই অনুযায়ী জীবনযাপন করি, যার ফলে বিভ্রান্তিতে

## আরেকবার ভাবুন

পড়ার প্রবণতা কমে আসে। আমরা আমাদের কর্তব্য, তাঁর রাজ্যে আমাদের অবদানের উপর মনোনিবেশ করার ক্ষমতা লাভ করি।

কেউ হয়তো আপত্তি জানাতে পারেন, ও বলতে পারেন, “সুপারহিরোর সব জিনিস ঠিক আছে, কিন্তু আমার প্লাস্টিং কাজ ভালো যাচ্ছে না, আমার স্ত্রী আমাকে ঘৃণা করে, এবং আমার বাচ্চারা স্কুলে ফেল করছে। আমার কোনও পরিস্থিতিই আমাকে ঈশ্বরের একজন সুপারহিরো বলে মনে করায় না”। যদিও জীবনের সাধারণ ঘটনাগুলি আমাদের আসল পরিচয়ের বিশ্বয়কে ভেঙে দিতে পারে, আমরা যা অনুভব করি তার সাথে আমাদের পরিচয়ের কোনও সম্পর্ক নেই। বাইবেল আমাদের সম্পর্কে যা বলে তা কখনও বদলাবে না। ঈশ্বরের একজন সুপারহিরো হওয়ার অর্থ হল ঈশ্বর যা বলেন তা দিয়ে শুরু করা, আমরা ভিতরে যা অনুভব করি তা দিয়ে নয়, তাই অস্থায়ী স্মৃতিভ্রংশের বিরুদ্ধে এই বলে লড়াই করুন, “আমি ঈশ্বরের ধার্মিকতা এবং আমি সেই অনুযায়ী কাজ করব” (২ করিন্থীয় ৫:২১)।

### অতি প্রতিক্রিয়া

আবেগপ্রবণ আচরণের আরেকটি প্রলোভন হল অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়া। আমি যখন ছোট ছিলাম, তখন জন উডেন চ্যাম্পিয়নশিপের বছরগুলিতে আমি একজন উদ্দীপনায় পূর্ণ UCLA বাস্কেটবল ভক্ত ছিলাম। প্রতিটি খেলা রেকর্ড করে মধ্যরাতে দেখানো হত, এবং আমি আমার বাবা-মায়ের কাছ থেকে খেলা দেখার জন্য রাত জেগে থাকার অনুমতি পেতাম। UCLA-এর রেকর্ড-ব্রেকিং জয়ের ধারা, যা ৪৪টি খেলায় প্রসারিত হয়েছিল, তখন তারা জাতীয় টেলিভিশনে নটরডেমের মুখোমুখি হয়েছিল। চার মিনিটেরও কম সময় বাকি থাকতে, UCLA 70-59 এ এগিয়ে ছিল, কিন্তু আমি যন্ত্রণা অনুভব করতে-করতে দেখছিলাম যখন নটরডেম 12-0 রানে এক পয়েন্টের ব্যবধানে জয়লাভ করে ঐতিহাসিক ধারার অবসান ঘটায়। আমি ঘর থেকে দৌড়ে বেরিয়ে গিয়ে তীব্র বিরক্তিতে কেঁদেছিলাম।

অবশ্যই, UCLA বাস্কেটবলের প্রতি আমার ভালোবাসা সত্যিকারের দুঃখের জন্ম দিয়েছিল। কিন্তু আমার প্রতিক্রিয়া সেই ইভেন্টের গুরুত্বের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ ছিল না। এটি ছিল বাস্কেটবল জয়ের ধারাবাহিকতা হারানোর জন্য অতিরিক্ত

প্রতিক্রিয়া। একইভাবে, আমরা এমন পরিস্থিতিতে অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়া দেখাতে পারি যা আমাদের আরও গুরুত্বপূর্ণ লক্ষ্য থেকে আবেগগতভাবে দূরে সরিয়ে দেয়।

উদাহরণস্বরূপ, আমরা যখন ঈশ্বরতাত্ত্বিক বিষয়ে পার্থক্য, বিবেকের বিষয় বা রাজনীতির সাথে সম্পর্কিত “ক্ষুদ্র বিষয়গুলির উপর দক্ষতা লাভ করি” তখন আমরা অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়া দেখাই। আমরা সবকিছু সম্পর্কে “সঠিক” হতে আরও আগ্রহী হতে পারি, গুরুত্বহীন বিষয়গুলিকে অত্যধিক গুরুত্ব এবং তীব্রতা দিতে পারি, যার ফলে খ্রীষ্টের দেহে বিভাজন তৈরি হয়। একটি দীর্ঘশ্বাস নিয়ে এটা বলার মাধ্যমে অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়ার বিরুদ্ধে লড়াই করুন, “এটি অনন্তকালীন বিষয়ের চশমা দিয়ে দেখলে কোনও বড় বিষয় নয়”।

### শর্টকাট

আমরা যখন ভালো কাজ করি, তখনও আবেগপ্রবণভাবে প্রতিক্রিয়া দেখাতে পারি। ঈশ্বরের উদ্দেশ্য অর্জনের জন্য আমরা যখন জাগতিক নীতি এবং পদ্ধতি ব্যবহার করি তখন এটি ঘটে। অব্রাহামকে তার স্ত্রী সারার মাধ্যমে সন্তান লাভের প্রতিশ্রুতি দেওয়া হয়েছিল। কিন্তু যখন তা তার সময়সীমার মধ্যে ঘটেনি, তখন অব্রাহাম সারার দাসী হাগারের মাধ্যমে সন্তান জন্ম দিয়ে প্রতিশ্রুতি বাস্তবায়নের দায়িত্ব নিজের উপর নিয়েছিলেন। এই আবেগপ্রবণ কাজ ইতিহাস জুড়ে ব্যাপক ধ্বংস ডেকে এনেছে।

আরেকটি উদাহরণ দেখা যায় পিতর এবং প্রেরিতদের ক্ষেত্রে, যারা রোমান শাসনকে পরাজিত করার জন্য একজন মশীহের সন্ধান করছিলেন। কিন্তু যীশুর মনে আরও বৃহত্তর কিছু ছিল, প্রতিটি গোষ্ঠী, জাতি, ভাষা এবং জাতির লোকদের নিয়ে গঠিত একটি পরিবারের কথা ভেবেছিলেন (প্রকাশিত বাক্য ৭:৯)। তিনি তাঁর মহিমাম্বিত হওয়ার জন্য একটি সংক্ষিপ্ত পথ প্রত্যাখ্যান করেছিলেন, দীর্ঘ পথ ধরে ক্রুশের মধ্য দিয়ে এগিয়ে চলেছিলেন (ফিলি. ২:৬-১১)।

এছাড়াও, এমন একটি পৃথিবীতে যেখানে ব্যবসায়িক পদ্ধতিকে আরাধনা করা হয়, পরিমাপযোগ্য ফলাফলের পিছনে ছুটলে আমরা পরিচর্যায় শর্টকাট নিতে প্রলুব্ধ হতে পারি। গ্রীক পুরাণের সাইরেনদের মতো বাস্তববাদও দেখা যেতে

## আরেকবার ভাবুন

পারে। কিন্তু ঈশ্বরের রাজ্যে, আমরা কঠোর পরিশ্রম করতে পারি, সবকিছু ঠিকঠাক করতে পারি, এবং তবুও অসন্তোষজনক ফলাফল পেতে পারি। কখনও কখনও ভাববাদীদের বিশ্বস্ত থাকার আদেশ দেওয়া হয়েছিল, এবং বলা হয়েছিল যে লোকেরা তাদের বার্তায় সাড়া নাও দিতে পারে, এবং আমাদের চতুরতা এবং সং উদ্দেশ্য যাই হোক না কেন, পরিমাণগত ফলের কোনও গ্যারান্টি নেই। প্রকৃতপক্ষে, পরিমাপযোগ্য সাফল্যের সাথে স্থিরতা আমাদেরকে সাম্প্রতিকতম উন্মাদনাগুলির পিছনে ছুটতে পরিচালিত করতে পারে, যা দ্রুত তাদের গতিতে চলে এবং আমাদের নিরুৎসাহিত করে।

যেহেতু আমরা সবসময় পর্দার আড়ালে আধ্যাত্মিক জগতে কী ঘটছে তা দেখতে পাই না, তাই ফলাফল যাই হোক না কেন, আমাদের অবশ্যই ঈশ্বরের নির্দেশনার প্রতি বিশ্বস্ত থাকতে হবে। সৎক্ষিপ্ত পথবলম্বন করার বিরুদ্ধে এই বলে লড়াই করুন, “আমি যদি ফলাফল নাও দেখতে পাই, তবুও আমি যা সঠিক তা করব”।

### অন্তত আমি...

যখন আমরা আবেগপ্রবণভাবে পাপ করার জন্য প্রলুব্ধ হই, তখন আমরা প্রায়শই আমাদের আচরণকে ন্যায্যতা দেওয়ার চেষ্টা করি। কাউকে অপবাদ দেওয়ার আগে, আমরা হয়তো ভাবতে পারি, “অন্তত আমি সেই ব্যক্তি নই যে গুজব শুরু করেছিল”। আমরা কামুক চিন্তাভাবনা নিয়ে ভাবতে শুরু করি কিন্তু এই অজুহাত দিয়ে নিজেদের সাবুনা দিই, “অন্তত আমি বাস্তবে ব্যভিচার করছি না”। অথবা আমরা কারো প্রতি ঘৃণাপূর্ণ বিরক্তি পোষণ করি কিন্তু ভাবি, “অন্তত আমি সেই ব্যক্তিকে এক ঘৃষি মারছি না”।

এই ঘটনাটি আমাদের নিজেদের পাপকে তুচ্ছ মনে করার এবং তুলনামূলকভাবে বেশি পাপী বলে মনে হয় এমন অন্যদের অবজ্ঞা করার আশ্চর্য ক্ষমতা প্রকাশ করে। উদাহরণস্বরূপ, কারাগারের ভিতরে, বন্দীরা অপরাধের একটি শ্রেণিবিন্যাসকে স্বীকৃতি দেয়, যেখানে কিছু লোকেরা অন্যদের চেয়ে খারাপ। আমরা যখন আমাদের পাপকে “স্বাভাবিক কারণ সবাই তা করে” বলে তুচ্ছ মনে করি অথবা “আমি কেবল মানুষ” বলি, তখন আমরা আবেগপ্রবণ আচরণের ঝুঁকিতে পড়ি।<sup>47</sup> এই ধরণের আধ্যাত্মিক অহংকার আমাদের অন্ধ করে দেয় এবং আমাদেরকে প্রয়োজনীয় ক্ষমা থেকে বিরত রাখে।

“অন্তত” অজুহাত ব্যবহার করে এমন পরিকল্পনাটি শুনলেই, এটি যেন আমাদেরকে দ্রুত পাপ স্বীকার করার, তাঁর শুচিকরণের শক্তি গ্রহণ করার এবং আরও বড় পাপের দিকে পিচ্ছিল ঢাল এড়ানোর জন্য স্মরণ করিয়ে দেয় (১ যোহন ১:৮-৯)।

### প্রকৃত শত্রু

পৌল আমাদের মনে করিয়ে দেন যে আমরা রক্তমাংসের বিরুদ্ধে লড়াই করি না, বরং শয়তান এবং তার মন্দ শক্তির বিরুদ্ধে লড়াই করি (ইফিষীয় ৬:১২)। প্রতিটি দুষ্ট কাজই আসে এক শয়তানী উৎস থেকে, এবং মানুষই কেবল শয়তানের ধ্বংসাত্মক চক্রান্ত বাস্তবায়নকারী এজেন্ট। কিন্তু আমরা মন্দ আত্মাদের দেখতে পাই না। আমরা কেবল সেইসব লোকদের দেখতে পাই যারা আমাদের জীবনকে কঠিন করে তুলছে। এটি আমাদের আবেগপ্রবণভাবে প্রতিক্রিয়া জানাতে প্ররোচিত করতে পারে, কিন্তু যখন আমরা মনে রাখি যে প্রতিটি সমস্যারই একটি শয়তানী উৎস থাকে, তখন আমরা পিচ্ছিয়ে যেতে পারি এবং যথাযথভাবে প্রতিক্রিয়া জানাতে পারি।

উদাহরণস্বরূপ, কখনও কখনও আমরা নিজেদেরকে অবাস্তব প্রত্যাশার এক কাল্পনিক জগতে দেখতে পাই, যেখানে জনসাধারণ সর্বদা তাদের মতো আচরণ করে, পরিবারের সদস্যরা সর্বদা যা সঠিক তা করে এবং যারা খ্রীষ্টকে প্রভু বলে দাবি করে তারা সর্বদা তাঁর আদেশ অনুসারে কাজ করে। এই কাল্পনিক জগতে, আমরা স্বীকার করি যে মানুষ সময়ে সময়ে ভুল করে, কিন্তু আমরা আশা করি জীবন সাধারণত যেমনটি হওয়া উচিত তেমনভাবে প্রবাহিত হবে। কিন্তু যখন কেউ সেই প্রত্যাশা লঙ্ঘন করে, তখন আমরা পরিস্থিতি বোঝার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলি এবং আমরা অস্বাস্থ্যকর উপায়ে প্রতিক্রিয়া জানাই। তিক্ততা, অভিযোগ, প্রতিশোধ এবং হতাশার ঝড় বইতে থাকে। আমরা প্রায়শই কিছুক্ষণের জন্য চাপাচাপি করি বা চুপচাপ থাকি, আমরা এর শিকার হয়েছি বলে মনে করি।

তবে, অন্যদের অসঙ্গত কর্মকাণ্ডের দ্বারা আমরা শক্তিহীন হই না। সত্য, ক্ষমা এবং ভালোবাসা দ্বারা পরিচালিত একটি সুস্থ ও বাস্তবসম্মত জগৎ দিয়ে আমরা আমাদের কাল্পনিক জগৎ থেকে মুক্ত হতে পারি। আমাদের মধ্যে এই উপস্থিত বুদ্ধি থাকতে পারে যে আমরা দেখতে পারি যে অন্যদের ক্ষতিকারক কাজগুলি

## আরেকবার ভাবুন

আমাদের প্রত্যাশা সম্পর্কে অজ্ঞতার কারণে হতে পারে। অথবা যখন তারা জানে যে আমরা কী আশা করি, তারা তাদের জন্য আমাদের আদর্শ অনুসারে জীবনযাপন করতে অক্ষম হতে পারে। অতএব, যখন তারা আমাদের কাল্পনিক জগতের নিয়ম লঙ্ঘন করে, তখন ঈশ্বর এই আকস্মিক বিষয়টিকে ব্যবহার করে আমাদের দেখাতে পারেন যে আমরা আমাদের নিজস্ব তৈরি একটি কারাগার তৈরি করেছি, এবং আমাদের দৃষ্টিভঙ্গিকে পুনর্গঠনের জন্য আমাদের মুক্ত করেন, আর আমরা নিজস্ব স্বাধীনতার লেখক হয়ে উঠি।<sup>48</sup>

এইভাবে, আমরা বিশ্বাসের দ্বারা চলতে শিখি, দৃষ্টিশক্তি দ্বারা নয়, যার অর্থ হল আমাদের আদর্শবাদী জগৎকে ঈশ্বরের রাজ্যের সত্যের সাথে বিনিময় করা। যখন আমরা তা করি, তখন আমাদের কাল্পনিক বাস্তবতার লক্ষ্যগুলিকে আমরা বাধাগ্রস্তকারীদের দ্বারা অবাক বা ক্ষুব্ধ হওয়ার সংখ্যা কমিয়ে আনি। এটি আমাদের হতাশার প্রতি সুস্থভাবে প্রতিক্রিয়া জানাতে সক্ষম করে। কখনও কখনও এর অর্থ হল তাদের মঙ্গলের জন্য প্রেমের সাথে সত্য কথা বলা। অন্য সময় আমাদের চুপচাপ এগিয়ে যেতে হবে, মনে রাখবেন যে তাদেরও প্রত্যাশার একটি কাল্পনিক জগৎ থাকতে পারে যা আমরা অসাবধানতাবশত লঙ্ঘন করি।

কিন্তু প্রতিটি ক্ষেত্রেই, কীভাবে প্রতিক্রিয়া জানাবো তা আমাদের সিদ্ধান্ত। আমরা কখনই এমন এক শিকার হয়ে উঠি না যাদের কাছে আশা নেই। আমাদের আসল শত্রুদের চিহ্নিত করে আমরা একটি নতুন বাস্তবতায় বেঁচে থাকার উদ্যোগ নিতে পারি: “**আধিপত্য সকলের সহিত, কর্তৃত্ব সকলের সহিত, এই অন্ধকারের জগৎপতিদের সহিত, স্বর্গীয় স্থানে দুষ্টতার আত্মাগণের সহিত আমাদের মঙ্গলযুদ্ধ হইতেছে।**” (ইফিষীয় ৬:১২)।

আবেগপ্রবণ ধ্বংসের পরিকল্পনাগুলি কাটিয়ে ওঠা

এই তিনটি সত্যের সাথে একমত হওয়ার মাধ্যমে আমরা এই বিভিন্ন ধরণের আবেগপ্রবণতা কাটিয়ে উঠি: 1) আমরা আমাদের নিজস্ব পছন্দ করি; 2) আমরা আমাদের নিজস্ব কর্মের জন্য দায়ী; 3) আমরা আমাদের কর্মের পরিণতি মেনে নিই। পরিস্থিতির শিকার না হয়ে, আমরা যেসব বিষয়কে প্রভাবিত করতে পারি তার প্রতি মনোযোগ দিতে পারি।

উদাহরণস্বরূপ, আমি একবার একজন পরিচর্যা নেতার সাথে কথা বলেছিলাম যিনি তার নেতাদের অধীনে যে ধরণের বাধা অনুভব করেছিলেন সে সম্পর্কে অভিযোগ করেছিলেন। আমি তাকে পরিচর্যার এমন দিকগুলি বর্ণনা করতে বলেছিলাম যেখানে তার কাজ করার স্বাধীনতা ছিল। তারপর আমি তাকে পরামর্শ দিয়েছিলাম যে যেখানে তার বিচক্ষণতা আছে সেখানে উদ্যমীভাবে উদ্ভাবন করতে এবং অন্য সবকিছু নিয়ে ক্ষোভ প্রকাশ করা বন্ধ করতে। কখনও কখনও, আমাদের কাছে আমরা যতটা স্বাধীনতা পাই তার চেয়ে বেশি স্বাধীনতা থাকে।

পরিশেষে, আবেগপ্রবণতার উপর জয়লাভের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অংশ হল ঈশ্বরের অনুগ্রহ গ্রহণ করা এবং নিজেদেরকে অতিরিক্ত গুরুত্ব সহকারে নেওয়া বন্ধ করা। যদি আমরা কৃতজ্ঞতা ও প্রশংসায় বেশি সময় ব্যয় করি এবং আত্মবিশ্লেষণে এবং আমাদের ব্যর্থতা নিয়ে চিন্তা করায় কম সময় ব্যয় করি, তাহলে আমরা আবেগপ্রবণতার কবল থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য যথেষ্ট স্বচ্ছ অনুভব করতে পারি। পৌলের মতো, আমরা যেকোনো পরিস্থিতিতে শান্তি খুঁজে পেতে পারি (১ করি. ৭:২৪)।

যারা খ্রীষ্ট যীশুতে আছে তাদের প্রতি কোন দণ্ড নেই (রোমীয় ৮:১)!

পরবর্তী অধ্যায়ে বিভিন্ন ধরণের পরিকল্পনার বর্ণনা দেওয়া হবে যা আমাদের বিভ্রান্তির দ্বারা দূরে সরিয়ে রাখতে প্রলুব্ধ করে।





## অধ্যায় 10 নিষ্ক্রিয় মনোযোগ ভঙ্গ

শেষ অধ্যায়ে শয়তান কীভাবে আমাদের ধ্বংসাত্মক কর্মকাণ্ডের দিকে প্রলুব্ধ করে, তা অন্বেষণ করা হয়েছে, যা এই মিথ্যার উপর ভিত্তি করে ধারণা তৈরি করে: “আমি যা চাই, আমার তা পাওয়া উচিত, এবং আমার তা এখনই পাওয়া উচিত”।

কিন্তু সব শয়তানী পরিকল্পনা আমাদেরকে আবেগপ্রবণতার দিকে ঠেলে দেয় না। শয়তান আরও কিছু কৌশল ব্যবহার করে, যাতে আমাদের যখন এগিয়ে যাওয়া উচিত তখন আমরা হাল ছেড়ে দেই, যখন আমাদের সক্রিয় থাকা উচিত তখন নিষ্ক্রিয় থাকি। নিম্নলিখিত আটটি উদাহরণ আমাদের অচল করে দেওয়ার জন্য তৈরি করা হয়েছে যাতে আমরা বিশ্বাস হারিয়ে ফেলি, আশা ছেড়ে দেই, অথবা পাশে বসে সময় নষ্ট করি।

### ভয়াবহ হওয়া

প্রথম পরিকল্পনাটিকে “ভয়াবহতা” বলা হয়, যা এমন কিছু খারাপ ঘটতে পারে না, তার প্রতি ভয়ে অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়া দেখানো। এটি তখন ঘটে যখন আমরা নিজেদের বলি, “যদি সেই জিনিসটি আসলেই ঘটে, তাহলে এটি আমাকে নিশ্চিহ্ন করে দেবে। এটি হবে ভয়াবহ, জঘন্য, খারাপ বিষয়; যেন পৃথিবীর শেষ”। ভয়াবহতা একটি সম্ভাব্য অবাঞ্ছিত পরিস্থিতি গ্রহণ করে এবং এটিকে অতিরিক্ত মাত্রা পর্যন্ত নিয়ে যায়।<sup>49</sup>

উদাহরণস্বরূপ, একজন তরুণীর কথা ভাবুন যে ভয়ে এতটাই ভারাক্রান্ত যে সে চাকরি খোঁজার সাহস পাচ্ছে না। সে চাকরি চায় কিন্তু বলে, “আমি চেষ্টা করেছি কিন্তু পারছি না। আমি ইন্টারভিউ ঘৃণা করি। তারা আমাকে ভয় দেখায়”। তাকে কী ভয় দেখায় জানতে চাইলে সে বলে, “তারা হয়তো আমাকে অবজ্ঞা করে দেখবে এবং আমাকে বোকা মনে করবে। এটা ভয়াবহ হবে। এটা ভয়াবহ হবে”।

সত্য কথা হলো, কেউ যদি তাকে বোকা মনে করে তাহলে সেটা আসলে পৃথিবীর শেষ হবে না। এটা অপ্রীতিকর হবে, কিন্তু পৃথিবীর শেষ নয়। সে

## আরেকবার ভাবুন

ভয়াবহগ্রস্ত হয়েছে। ভয়াবহতার সাথে দুটি সমস্যা রয়েছে। প্রথমত, ভয়ঙ্কর পরিস্থিতি কখনও নাও ঘটতে পারে, তাই এমন কিছু নিয়ে অনর্থক উদ্বেগ থাকে যা ঘটতে পারে না। দ্বিতীয়ত, যদি তা ঘটেও, তবুও সেটা কল্পনার তুলনায় অনেকটাই কম খারাপ হবে।

দুর্ভাগ্যবশত, ভয়াবহতা হল স্ব-সৃষ্ট উদ্বেগের উৎস। আমরা এমন কিছুতে ভয় পাই যা সম্ভবত ঘটবে না, এবং এমনকি যদি কাল্পনিক ভয়গুলি সত্য হয়, তবুও আমরা আমাদের উপর প্রভাব বিস্তার করি। যদিও আমরা যা ভয় পাই তা বাস্তবে পরিণত হওয়ার সম্ভাবনা কম, আমরা এতদূর যেতে পারি যে আমরা বিশ্বাস করি যে আমাদের ভয় সম্ভাব্যতার চেয়েও বেশি, সেগুলি অনিবার্য। তাই আমরা আমাদের নিজস্ব মায়ার জালে আটকে পড়ি। শত্রু একের পর এক বিরক্তিকর পরিস্থিতি আমাদের সামনে তুলে ধরে, এবং কীভাবে আমরা তার মিথ্যার আঙুনে জ্বালানি যোগ করে থাকি তা দেখি।

শয়তানের নিম্নলিখিত মিথ্যাগুলো ভয়াবহ করে তোলার সাধারণ প্রলোভন। এর মধ্যে কিছু পরিচিত হতে পারে:

- আমি যদি আমার বন্ধুদের সাথে বাইরে যাই, তাহলে তারা হয়তো আমাকে নিয়ে হাসবে। এটা খুবই খারাপ হবে।
- আমি হয়তো মানুষের প্রত্যাশা পূরণ করতে পারব না, আর তারা হতাশ হবে। এটা ভয়াবহ হবে।
- আমাকে প্রত্যাখ্যান করা হতে পারে। এটা ভয়াবহ হবে।
- আমি ভুল করতে পারি। এটা ভয়াবহ হবে।
- আমি হয়তো বোকাম মতো কিছু বলবো। এটা তো ভয়াবহ হবে।
- আমি আঘাত পেতে পারি। এটা ভয়াবহ হবে।
- আমাকে এমন কিছু করতে বলা হতে পারে যা আমি জানি না। এটা অত্যন্ত লজ্জাজনক বিষয় হবে।
- আমি যা কিছু পেয়েছি তা হারাতে পারি। এটা একটা অত্যন্ত খারাপ বিষয় হবে।

- আমি মারা যেতে পারি। এটা ভয়াবহ হবে।
- একবার সুখ পেলে, আমি হয়তো তা হারাতে পারি। এটা ভয়াবহ হবে।
- আমি হয়তো অন্যদের মতো দেখতে সুন্দর নাও হতে পারি। এটা খুবই খারাপ হবে।
- ওরা হয়তো আমাকে মেনে নেবে না। এটা ভয়াবহ হবে।
- সে হয়তো আবিষ্কার করবে আমি আসলে কে। এটা ভয়াবহ হবে।

লক্ষ্য করুন, এই মিথ্যাগুলোর মধ্যে কতগুলো অন্যদের চিন্তাভাবনার সাথে সম্পর্কিত। কল্পনা করুন, কেমন হবে যদি আমরা অন্যদের প্রত্যাশা থেকে মুক্ত থাকতে পারি। অন্যদের মতামতের গুরুত্ব কমিয়ে দিলে আমরা কী স্বাধীনতা উপভোগ করতে পারব? আমাদের শয়তানের সাথে সহযোগিতা করে, আমাদের মনকে ভয়াবহ করে তোলার দরকার নেই। “এটা ভয়াবহ হবে” এর পরিবর্তে “যা আমি ভয় পাচ্ছি তা কখনো ঘটতে পারে না; কিন্তু যদি তা হয়, আমি তা পছন্দ করব না কিন্তু আমি ঠিক থাকব”।

আপনার অতীত আপনার ভবিষ্যৎ নির্ধারণ করে

শয়তান আমাদের অচল করার জন্য দ্বিতীয় যে পদ্ধতি ব্যবহার করে তা হল আমাদের পরিচয় নির্ধারণ করা, তাকে আমাদের অতীতকে আমাদের ভবিষ্যতের সাথে সংযুক্ত করার সুযোগ দেওয়া। দ্য ম্যাট্রিক্স সিনেমায়, শত্রু এজেন্ট নিওর ফাইলটি ধীরে ধীরে উল্টাতে-উল্টাতে নিওকে জিজ্ঞাসাবাদ করে। ঠাট্টা-বিদ্রূপের সুরে, সে নিওকে তার পুরনো নাম “মিস্টার অ্যান্ডারসন” দিয়ে উল্লেখ করে, যা তাকে তার অতীতের কথা মনে করিয়ে দেয়। অভিযোগকারী আমাদের সাথে এটিই করে। সে একটি বড় দলিলপত্র আমাদের সামনে খুলে ধীরে ধীরে পাতা উল্টে অতীতের ব্যর্থতা এবং ত্রুটিগুলি তুলে ধরে শান্ত, শীতল, যুক্তিসঙ্গত এবং বস্তুনিষ্ঠভাবে। তাকে অভিযোগকারী বলার পিছনে একটি কারণ আছে (প্রকাশিত বাক্য ১২:১০)।

তবে, অতীতের ভুল সিদ্ধান্তগুলি দ্বারা আমাদের পরিচয় সংজ্ঞায়িত করা হয় না। প্রকৃতপক্ষে, আমাদের অতীতের কোনও কিছুই আমাদের ভবিষ্যৎ নির্ধারণ করে না: আমাদের চাকরি নয়, আমাদের খ্যাতি নয়, আমাদের পাপ নয়,

## আরেকবার ভাবুন

আমাদের ভুল নয়, অন্যদের কাজ নয়, আমাদের লিঙ্গ নয়, আমাদের বয়স নয়, আমাদের জাতি নয়, আমাদের স্বাস্থ্য নয়। আমাদের অতীত যেমনই হোক না কেন, তা সত্ত্বেও ঈশ্বর আমাদেরকে ব্যবহার করতে পারেন। তিনি মোশিকে ব্যবহার করেছিলেন, যদিও তিনি মরুভূমিতে একজন খুনি পলাতক ছিলেন। তিনি পৌলকে ব্যবহার করেছিলেন, যদিও তিনি মণ্ডলীকে নির্যাতন করেছিলেন। ঈশ্বর আমাদের জীবনে দীর্ঘ বিলম্ব এবং বিচ্যুতি দ্বারা বিরক্ত হন না। আমাদের পরিচয় আমাদের দলিলপত্র পড়ার অভিযোগকারী দ্বারা সংজ্ঞায়িত করা হয় না!

সিনেমার চরিত্র নিও ম্যাট্রিক্সকে আসলে কী ছিল তা দেখে এর উদাহরণ দিয়েছেন: প্রতারণার এক জগৎ যেখানে মানুষ বাস্তব জগৎ সম্পর্কে অজ্ঞ হয়ে ঘুরে বেড়াত। অতএব, প্রস্তুতকারী তার দলিলপত্র থেকে পড়া শুনে তিনি প্রভাবিত হননি। একইভাবে, আমাদের অতীত আমাদের ভবিষ্যৎকে নির্দেশ করে না। আমাদের মস্তিষ্কের কোষগুলিতে ভ্রমণকারী প্রতিটি চিন্তার শিকার হতে হবে না। এই মিথ্যার বিরুদ্ধে বলুন, “আমি যীশুর সাথে একজন যৌথ উত্তরাধিকারী” (রোমীয় ৮:১৭)।

### আরাম করুন, বিরতি নিন

আমাদের বিভ্রান্ত করার জন্য সে আরেকটি কৌশল ব্যবহার করে তা হল আধ্যাত্মিক যুদ্ধ থেকে বিরতি নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া, আমাদের বোঝানো যে যুদ্ধটি ক্ষণস্থায়ী, এটি একদিন চলে যেতে পারে। কিন্তু যে মুহূর্তে আমরা খ্রীষ্টকে “হ্যাঁ” বলি, সেই মুহূর্তেই লড়াই শুরু হয়ে যায়। এটি কখনও থামে না এবং আমরা এটি থামাতে পারি না। জীবনের অন্যান্য ক্ষেত্রে, আমরা বিশ্রামের জন্য বিরতি নিতে পারি, কিন্তু শয়তান কখনও বিরতি নেয় না। সি.এস. লুইস বলেছিলেন, “আপনি জেগে ওঠার সাথে-সাথেই খ্রিস্টীয় জীবনের সমস্যাগুলি আসে। আপনার সমস্ত ইচ্ছা এবং আশা বন্য প্রাণীর মতো আপনার উপর ছুটে আসে। প্রথম কাজ হল তাদের পিছনে ঠেলে দেওয়া, সেই অন্য কণ্ঠস্বর শোনা, সেই বৃহত্তর, শক্তিশালী, শান্ত জীবনকে প্রবাহিত হতে দেওয়া”।<sup>১০</sup>

কিন্তু শয়তান আমাদেরকে আপাতদৃষ্টিতে সদয় কার্যকলাপে প্রলুব্ধ করে, যা পরে আমরা ভাবি, “কেন আমি এত সময় ওটা করার জন্য ব্যয় করলাম?!” মাইকেল ডিনকিন্স বলেছেন,

“শয়তান চায় তুমি প্রতিদিন ২ - ৪ ঘন্টা সোশ্যাল মিডিয়ায় সোয়াইপ করা, ষড়যন্ত্র তত্ত্ব পড়াশোনা করা, অপ্রয়োজনীয় জিনিস কেনাকাটা করা, অনলাইনে মনোযোগ আকর্ষণ করা, সাইবার-শেমিং, প্রেমের ছলনা করা, ছদ্মবিজ্ঞান সম্পর্কে পড়া, ঈশ্বরতাত্ত্বিক তর্ক-বিতর্কে জড়িয়ে পরা, ফ্যান্টাসি জগতের পিছনে ছুটতে থাকা, অথবা ফোনে পাওয়া অর্থহীন গেম খেলার মতো কাজে নষ্ট করো। শয়তান তোমার পরিত্রাণ কেড়ে নিতে পারবে না, কিন্তু সে তোমার জীবনে আসবে যাতে তুমি ঈশ্বরের জন্য আরও উৎপাদনশীল কাজ করা থেকে বিরত থাকো”<sup>151</sup>

প্রতারক আরেকটি উপায়ে আমাদেরকে আত্মিক যুদ্ধ থেকে বিশ্রাম নিতে উৎসাহিত করে, তা হল, জীবনের সমস্ত গুরুত্বপূর্ণ ঘটনা ভবিষ্যতে আসছে বলে মনে করানো। অতএব, আমরা সতর্ক থাকতে শিখিল হয়ে পড়ি, এই ভেবে যে “বড় খেলা” পরে আসছে। আমরা সুদূর প্রান্তের দিকে তাকাই কিন্তু আমাদের সামনে থাকা সুযোগগুলি দেখতে পাই না। অ্যালিসিয়া চোল বলেছেন,

“আমাদের একটা প্রবণতা আছে যে আমরা ধরে নিই যে প্রধান জিনিসটা এখানে নয়, বাইরে কোথাও আছে। তাই আমরা আজকের দিনটিকে আমাদের যতটা সম্মান করা উচিত তার চেয়ে কম সম্মান করি, যেন আমাদের সামনে বর্তমান সময়ের উপহারটি কেবল একটি পরিপূরক। এই ধরনের পরিবেশে, আমাদের পক্ষে আমাদের ক্ষুধা মেটানোর যুক্তিসঙ্গত কারণ আজকের দিনটি আসলে গুরুত্বপূর্ণ নয়, অথবা, আমরা পরে সমস্যাটি মোকাবিলা করব, অথবা, এটি এখন কোনও পার্থক্য আনবে না। এগুলি সবই স্পষ্ট মিথ্যা। আজকের দিনটি সর্বদা গুরুত্বপূর্ণ”<sup>152</sup>

“আরাম করো, বিরতি নাও” এর আরেকটি লক্ষণ হল যখন আমরা করণীয় এবং করণীয় নয় এমন আইনগত তালিকা ব্যবহার করে চলতে শুরু করি। “দিনগুলো খারাপ, তাই আমরা কীভাবে চলছি” তা সাবধানে দেখার মাধ্যমে এই গতিশীল আধ্যাত্মিক দ্বন্দ্ব লিগু হওয়ার পরিবর্তে (ইফিমীয় ৫:১৫-১৬), আমাদের নিজস্ব শক্তি ব্যবহার করে নিয়মের তালিকা অনুসরণ করে আমরা নিরাপত্তার মিথ্যা অনুভূতিতে প্রলুব্ধ হতে পারি। আমরা মনে করি যদি আমরা খারাপ কাজ এড়িয়ে চলি এবং ভালো কাজ করি, তাহলে আমরা কাজগুলিকে ভালোভাবে সম্পন্ন করে সন্তুষ্ট থাকতে পারি। এই তালিকা তৈরির আধ্যাত্মিকতা প্রকাশ করে যে আমরা আত্মার সাথে ধাপে ধাপে চলার ঈশ্বরের মানের তুলনায় কতটা নিম্ন স্তরে অবস্থান করি (গালাতীয় ৫:২৫)।

## আরেকবার ভাবুন

যাইহোক, যখন আমরা আধ্যাত্মিক যুদ্ধ থেকে বিশ্রাম নিই, তখন আমরা নিজেদের বিপদে ফেলি। শত্রু চায় আমরা ছোট ছোট জিনিসের জন্য সন্তুষ্ট থাকি, খ্রীষ্টের মধ্যে সাহসিক জীবনযাপনের জন্য আত্মার আহ্বানকে উপেক্ষা করি। সে আমাদেরকে রাজ্যের জন্য তিনি আমাদের যে আবেগ দিয়েছেন তা উপেক্ষা করে শিথিল হতে, স্থির থাকতে, স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে উৎসাহিত করে। এই কথাটি বলার দ্বারা এই মিথ্যার বিরুদ্ধে প্রতিবাদ করুন, **“যীশুর জোয়াল ভুলে নিয়ে আমি বিশ্রাম পেতে পারি” (মথি ১১:২৯)।**

### এটা তোমার দোষ ছিল

শত্রু আমাদের অচল করে দেওয়ার আরেকটি উপায় হল মিথ্যা অপরাধবোধ। উদাহরণস্বরূপ, অভিযোগকারী হয়তো বলতে পারে, “তুমি কিছু ভুল করেছ, এবং এখন ঈশ্বর তোমাকে শাস্তি দিচ্ছেন।” আমরা যদি এই ধরনের মিথ্যাকে বিশ্বাস করি, তাহলে ঈশ্বর দোষী সাব্যস্ত হন এবং আমরা নিজেদেরকে ব্যর্থ বলে অনুভব করি। সত্য হল যে অনেক সমস্যাগুলির আমাদের কর্ম বা ঈশ্বরের শাস্তির সাথে কোনও সম্পর্ক নেই। কখনও কখনও দুর্ঘটনা ঘটে কারণ আমরা একটি পতিত জগতে বসবাস করছি। অন্য সময়ে, অন্যদের পাপের কারণে আমরা অসুবিধার মুখে পড়ি, আমাদের নিজেদের কোনও দোষ ছাড়াই, অথবা এটি শয়তানের সরাসরি কাজ হতে পারে।

এটি একটি মিথ্যা ধারণা থেকে শুরু হয়: “যারা ভালো তাদের প্রত্যেকেরই আরামদায়ক জীবন যাপনের অধিকার আছে”। তারপর, যখন পরিস্থিতি খারাপ হয়, তখন আমরা প্রায়ই ভুক্তভোগীকে দোষারোপ করি। “আমি এমন কিছু ভুল করেছি যার কারণে আমার স্ট্রীক হয়েছে,” অথবা, “আমার ছেলে মাদকাসক্ত হয়েছে, তাই আমি অবশ্যই একজন খারাপ বাবা”। এই ভুল নামকরণগুলি কেবল আমাদের নিজেদের সম্পর্কে শয়তানের মিথ্যাচারের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ করে তোলে না, বরং অন্যদের প্রতি বিচারমূলক মনোভাবও তৈরি করে।

এ ছাড়াও, যখন মানুষ নির্যাতনের শিকার হয়, তখন প্রতিপক্ষ প্রায়শই বলে, “এটা তোমার দোষ কারণ তুমি কুৎসিত, নোংরা, কদর্য, নোংরা, ঘৃণ্য বা অপ্রিয়”। আমরা নির্যাতনের যন্ত্রণা ভোগ করলে সে আনন্দিত হয়, কিন্তু সে আমাদের নিজেদের উপর নির্যাতনের জন্য দোষ চাপিয়ে দিয়ে দ্বিতীয় বারও

বিজয়ই হতে চায়। এই ধরনের হাস্যকর ধারণাগুলিকে অবশ্যই চিহ্নিত করতে হবে: নরকের গর্ত থেকে আসা মিথ্যা। এই মিথ্যার বিরুদ্ধে এই বলে প্রতিবাদ করুন, “এই জগতে আমার ক্লেশ হবে, কিন্তু যীশু জগৎকে জয় করেছেন” (যোহন ১৬:৩৩)।

### আরও চেষ্টা করো

আমরা যখন কোনও কিছুতে কঠোর চেষ্টা করি এবং তারপর ব্যর্থ হই, তখন আমরা নিরুৎসাহিত হই এবং আশা ছেড়ে দিই।

ট্র্যাক অ্যান্ড ফিল্ড খেলাধুলা থেকে এর একটি উপযুক্ত উদাহরণ পাওয়া যায়, যা বহু প্রজন্ম ধরে আমার জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হয়ে এসেছে। আমার দাদা ওয়াইমিং বিশ্ববিদ্যালয়ে প্রতিযোগিতা করেছিলেন এবং আমার কাকা জন লিলি ছিলেন একজন বিশ্বমানের মধ্য-দূরত্বের দৌড়বিদ এবং কিংবদন্তি ডিক ফসবারি (ফসবারি ফ্লপের উদ্ভাবক) এর ওরেগন স্টেটের রুমমেট। ছোটবেলায় আমি তার অনেক ট্র্যাক মিটে অংশ নিয়েছিলাম, সেই যুগের অসামান্য ক্রীড়াবিদদের সাথে দেখা করেছিলাম। প্রাথমিক বিদ্যালয় থেকে ফ্রেসনো স্টেটে আমার কলেজের বছর পর্যন্ত, আমি একজন হাই জাম্পার এবং ডেক্যাথলিট হিসাবে প্রতিযোগিতা করেছি এবং আমাদের দুই ছেলেই হাই স্কুলের পোল ভল্টার ছিল। ফলস্বরূপ, আমি বছরের পর বছর ধরে শত শত দৌড় দেখেছি।

আমি একটা গল্প শুনেছিলাম, একটা ছেলে পেছন থেকে দিকে দৌড়ে এগিয়ে আসছে, লিডারের কাছে এগিয়ে এসেছিল। তারপর সে ম্লান হয়ে যেতে লাগল, একজন দৌড়বিদকে এগিয়ে যেতে দেখে, তারপর আরেকজন, তারপর আরেকজন। তার মা তাকে চিৎকার করে বললেন, “তাড়াতাড়ি দৌড়াও! দ্রুত দৌড়াও!” অবশেষে, বিংশতমবারের মতো তার মায়ের উপদেশ শুনে, সে সম্পূর্ণ থেমে গেল, স্ট্যান্ডের দিকে ফিরে গেল এবং চিৎকার করে বলল, “তুমি কি দেখতে পাচ্ছ না আমি যতটা সম্ভব দ্রুত দৌড়চ্ছি?” সে আরও কয়েক পা এগিয়ে গেল এবং তারপর দৌড় থেকে পুরোপুরি বাদ পড়ল।

## আরেকবার ভাবুন

এই মায়ের মতো, অভিযোগকারী আমাদের চিৎকার করে বলে, “আরও চেষ্টা করো, আরও চেষ্টা করো!” আর তরুণ দৌড়বিদটির মতো, আমরা যথাসাধ্য চেষ্টা করি, একই ধরনের নিরুৎসাহিতকারী নির্দেশনা শুনতে পাই: শুধু তোমার বাইবেল আরও পড়ো, আরও প্রার্থনা করো! এই পরামর্শটি প্রায়শই সাহায্য করার চেয়ে বেশি হতাশাজনক প্রমাণিত হয়। শত্রু জানে যে যখন এই উপদেশ দেওয়া হয়, “আরও চেষ্টা করো পাপ না করার জন্য।” তখন আমরা হাল ছেড়ে দিতে পারি।

“আরও চেষ্টা করো” এই কথাগুলো শুনলে মনে রাখবেন যে এটি হয়তো হতাশা এবং হাল ছেড়ে দেওয়ার জন্য তৈরি একটি পরিকল্পনা। কেবল আরও চেষ্টা করার চেয়ে স্থিতিস্থাপকতা তৈরি করার আরও ভালো উপায় আছে, যা পরবর্তী অধ্যয়নগুলিতে ব্যাখ্যা করা হবে। এই মিথ্যার বিরুদ্ধে এই বলে প্রতিবাদ করুন, **“আমি দ্রাক্ষালতায় থাকার মাধ্যমে ফল উৎপন্ন করি” (যোহন ১৫:৫)।**

### মহান মহানকে জন্ম দেয়

আরেকটি কারণ হলো মানুষ যখন সাফল্যের ভুল মাপকাঠি ব্যবহার করে তখন হাল ছেড়ে দেয়। পশ্চিমে আমরা এমন এক সেলিব্রিটি সংস্কৃতিতে বাস করি যা এই ধারণার উপর প্রতিষ্ঠিত যে যত মহান তত ভালো, অথবা “মহান মহানকে জন্ম দেয়”। বিশ্বাস করে যে যা কিছু প্রথমেই একটা বড় ছাপ ফেলে তা একটা স্থায়ী ছাপ, মানুষ সেই অসাধারণ ঘটনার উপর আস্থা রাখে যা বড় চমক সৃষ্টি করে। তবে, এটি একটি সাধারণ নিয়ম যে যা দ্রুত বৃদ্ধি পায় তা দ্রুত মারাও যায়। যা ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পায় তা সাধারণত দীর্ঘস্থায়ী হয়।<sup>53</sup>

ঈশ্বরের রাজ্যে, একজন কল্পনাপ্রবণ তত্ত্বাবধায়ক ঈশ্বর যা সরবরাহ করেন তা গ্রহণ করে এবং দীর্ঘ সময় ধরে ধীরে ধীরে সেটাকে বৃদ্ধি দেয়। বেসবল খেলাতে হোম রান স্থায়ী ফল উৎপন্ন করে না, বরং ইনফিল্ড আঘাত, তারপরে একটি বান্ট, একটি চুরি করা বেস, এবং একটি ত্যাগস্বীকারের মাধ্যমে ঘরে ফিরে আসা কার্যকর হয়। পৃথিবীতে, মহান মহানকে জন্ম দেয়, কিন্তু ঈশ্বরের রাজ্যে, ক্ষুদ্র মহানকে জন্ম দেয়। যীশু খামির এবং সরিষা বীজের দৃষ্টান্তে এই নীতিটি ব্যাখ্যা করেছেন (মথি ১৩:৩১-৩৩)। ধীর এবং স্থির বৃদ্ধি স্থায়ী মূল্য উৎপন্ন করে।



অধিকন্তু, আমরা মাঝে মাঝে এই বিশ্বাসে প্রতারিত হই যে খ্রীষ্টের রাজ্য একজন সেলিব্রিটি (সর্বশেষ ক্রীড়া ব্যক্তিত্ব, অভিনেতা, রাজনীতিবিদ, অথবা কোটিপতি) দ্বারাই সবচেয়ে ভালোভাবে এগিয়ে যায়। যখন আমরা ক্ষমতায় থাকা ব্যক্তিদের প্রতি পক্ষপাতিত্ব দেখানোর জন্য প্রলুব্ধ হই, তখন আমাদের যাকোব ২:১-৪ পদ দ্বারা তিরস্কৃত হওয়া উচিত:

“হে আমার ভ্রাতৃগণ, তোমরা আমাদের প্রভু যীশু খ্রীষ্টের—প্রতাপের প্রভুর— বিশ্বাস মুখাপেক্ষার সহিত ধারণ করিও না। কেননা যদি তোমাদের সমাজ-গৃহে স্বর্ণময় অঙ্গুরীয়ে ও শুভ্র বস্ত্রে ভূষিত কোন ব্যক্তি আইসে, এবং মলিন বস্ত্র পরিহিত কোন দরিদ্রও আইসে, আর তোমরা সেই শুভ্রবস্ত্র পরিহিত ব্যক্তির মুখ চাহিয়া বল, ‘আপনি এখানে উত্তম স্থানে বসুন,’ কিন্তু সেই দরিদ্রকে যদি বল, ‘তুমি ওখানে দাঁড়াও, কিম্বা আমার পাদপীঠের তলে বস,’ তাহা হইলে তোমরা কি আপনাদের মধ্যে ভেদাভেদ করিতেছ না, এবং মন্দ বিতর্কে লিপ্ত বিচারকর্তা হইতেছ না?”

যেসব বিভ্রান্তি জাগতিক মূল্যবোধকে উৎসাহিত করে, যেখানে মহান মহানকে জন্ম দেয়, সেসবের প্রতি সতর্ক থাকুন। ধীর এবং স্থির পদ্ধতি ব্যবহার করুন যা দীর্ঘমেয়াদী ফল দেয়। এই মিথ্যার বিরুদ্ধে এই কথাটি বলুন, “অনেক বিষয়ে বিশ্বস্ত হওয়ার আগে আমাকে অল্প বিষয়ে বিশ্বস্ত হতে হবে” (লুক ১৬:১০)।

তোমার হৃদয়কে অনুসরণ করো

নিষ্ক্রিয়তার আরেকটি প্রলোভন আসে যখন মানুষ বিশ্বাস করে যে ঈশ্বরের জ্ঞান অন্বেষণ করার পরিবর্তে তাদের নিজেদের হৃদয়ের কথা শোনা উচিত। প্রকৃত পরিচয় আমাদের ভিতরে কেমন অনুভব হয় তার উপর ভিত্তি করে নয় বরং আমাদের বাইরের কারোর [ঈশ্বর] দ্বারা সংজ্ঞায়িত হয়। ঈশ্বর সম্পর্কে বাহ্যিক সত্যের পরিবর্তে অভ্যন্তরীণ সত্তার প্রতি আমাদের মনোভাব আমাদের আধ্যাত্মিক যুদ্ধে দুর্বল এবং অকার্যকর করে তুলেছে।

উদাহরণস্বরূপ, প্রচলিত ধারণা হলো, মানুষ যখন কোন পরিণতি ছাড়াই যা ইচ্ছা তাই করতে স্বাধীন থাকে, তখনই সে সুখী হয়। বিপরীতে, গবেষণা দেখায় যে, যখন মানুষ কঠোর নৈতিক আচরণবিধি মেনে চলে, যার প্রভাব আমাদের আচরণের উপর পড়ে, তখন সে আরও আশাবাদী, ইতিবাচক হয়

## আরেকবার ভাবুন

এবং হতাশাগ্রস্ত হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে।<sup>54</sup> অতএব, অনেক মানুষ মানসিক ব্যাধিতে ভোগে কারণ তাদের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার বাইরে বিদ্যমান পরম কিছু বিষয়ের অভাব থাকে।

দুর্ভাগ্যবশত, এমনকি খ্রিস্টান পরিবারগুলিও এই পরিকল্পনার দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে। ছোটবেলা থেকেই মানুষকে তাদের ব্যক্তিগত পছন্দের চারপাশে একটি বৃত্ত আঁকতে বাধ্য করা হয়, প্রতিটি ঘটনাকে নিজের সাথে সম্পর্কিত হিসাবে মূল্যায়ন করতে হয়। খ্রিস্টীয় জীবন “যীশুর সাথে আমার ব্যক্তিগত সম্পর্ক” হয়ে ওঠে, যেখানে সবকিছুই “আমি এবং ঈশ্বর” সম্পর্কে। বাইবেলকে “জীবনযাপনের জন্য আমার ব্যক্তিগত হ্যান্ডবুকে” সংকুচিত করা হয়, স্থানীয় মণ্ডলী “আমার চাহিদা পূরণের জন্য” থাকে এবং ঈশ্বর “আমার জীবনের জন্য একটি চমৎকার পরিকল্পনা” প্রদান করার জন্য বিদ্যমান।

গর্ডন ফি এটিকে এভাবে ব্যাখ্যা করেছেন:

“ধর্মনিরপেক্ষ মনোবিজ্ঞান এবং খ্রিস্টীয় শিক্ষা উভয়ই অভ্যন্তরীণ সত্তার উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে: পূর্ণতার কিছু মানদণ্ড অনুসারে আমি কেমন করছি? অভ্যন্তরীণ সংগ্রামের উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে, আমরা খুব কমই খ্রীষ্টকে দেখতে পাই বা আত্মার পথে আত্মবিশ্বাসের সাথে চলতে পারি। আত্মার ফল উপভোগ করার পরিবর্তে, আত্মা আমাদের জীবনে এবং অন্যদের জীবনে যা করছেন তার জন্য অবিরাম কৃতজ্ঞতায়, আমাদের ব্যক্তিবাদী বিশ্বাস তীব্রভাবে আত্মকেন্দ্রিক হয়ে ওঠে - ঈশ্বরের সামনে আমাদের ব্যক্তিগত ব্যর্থতা সম্পর্কে সচেতন, আমাদের অসম্পূর্ণতায় হতাশ, আমরা যে প্রেম, আনন্দ, শান্তি এবং ভদ্রতাকে বাস্তব বলে মনে করি তা ভান করে। আমাদের অশান্তিগুলি পবিত্র আত্মার কাছে উন্মুক্ত হতে বাধা দেয়। এই ধরনের আধ্যাত্মিক অস্থিরতায় ঈশ্বর প্রায় সর্বদা দোষ পান”।<sup>55</sup>

এই মিথ্যার বিরোধিতা করে বলুন: “সমস্ত জ্ঞান ও তত্ত্ব যীশুর মধ্যেই লুকানো আছে, আমার মধ্যেই নয়” (কল. ২:৩)।

### সংরক্ষণ

বিভ্রান্তির সবচেয়ে কার্যকরী কৌশলগুলির মধ্যে একটি হল “সংরক্ষণ”, একটি আত্মরক্ষামূলক মনোভাব যা আমাদের বিশ্বাসে পদক্ষেপ নেওয়া থেকে বিরত

রাখে। সংরক্ষণ জীবনকে শূন্য-সমষ্টির খেলা হিসাবে দেখে, যেখানে একজন ব্যক্তি অন্যজনের মূল্যে জয়লাভ করে। পৃথিবীকে বিভক্ত করার জন্য একটি পাই হিসাবে দেখা হয়, যেখানে “আমি আমারটি নেব যাতে অন্যরা আমারটি না নেয়”। আমরা উদ্ভিন্নভাবে আমাদের যা আছে তা আঁকড়ে থাকি অথবা আরও অংশ পাওয়ার জন্য সম্পদ এবং ক্ষমতা সম্পন্নদের সাথে নিজেদের সংযুক্ত করি। আমরা নিয়ন্ত্রণ, মনোযোগ বা সম্পত্তির একটি টুকরোর জন্য প্রতিযোগিতা করি, বিশ্বাস করি যে “এখনও অনেক কিছু আছে”।

অন্য কথায়, সংরক্ষণ জীবনকে সীমাবদ্ধতার পরিপ্রেক্ষিতে উপস্থাপন করে: স্বর্গ বন্ধ, এবং আকাশ একটি উল্টানো পাত্রে মতো যা আমাদের আটকে রেখেছে। আমরা এমন একটি অস্তিত্বে আবদ্ধ, বেঁচে থাকা এবং মারা যাওয়া অনুভব করতে পারি যেখানে কেবল দৃশ্যমানই বাস্তব। দাসত্বের অনুভূতিতে, আমরা বিশ্বাস করি যে আমরা কখনই মুক্ত হতে পারব না, চরম যন্ত্রণা এবং একঘেষে মিতে জীবনযাপন করি, কয়েক মুহূর্তের জন্য হলেও মুক্তি খুঁজি।<sup>56</sup> অথবা থোরো যেমন দুঃখ প্রকাশ করেছিলেন, “মানুষের বিশাল অংশ নীরব হতাশার জীবনযাপন করে”।<sup>57</sup> এই অনুমানের অধীনে, আমরা পরিবর্তনকে প্রতিরোধ করি কারণ আমরা আমাদের ভাগের একটি অংশ হারানোর ভয়ে থাকি।

এছাড়াও, সংরক্ষণের যুক্তি হল যে ঈশ্বরের কর্মগুলিকে বিশ্লেষণ এবং পূর্বানুমান করা যেতে পারে এবং তারপর ব্যক্তিগত সুবিধার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে, তাঁর আশীর্বাদগুলিকে কাজে লাগানোর জন্য। অতএব, এই পরিকল্পনাটি একটি আমলাতান্ত্রিক প্রবণতা তৈরি করে, পরিমাণগত, পরিমাপযোগ্য এবং পূর্বাভাসের প্রতি এক আচ্ছন্নতা, যেখানে প্রতিটি সমস্যার একটি কারণ-প্রভাব সমাধান থাকে। ফলস্বরূপ, সংরক্ষণবাদীরা এমন পরিকল্পনাকে মূল্য দেয় যা সম্ভাব্য ফলাফল তৈরি করে। কিন্তু কেউ ঈশ্বর সম্পর্কে মডেল স্থাপন করতে পারে না কারণ তাঁর সম্পর্কে পূর্বানুমান করা যায় না।

অধিকন্তু, সংরক্ষণবাদীরা সুনির্দিষ্ট উত্তর দাবি করে। তারা অস্পষ্টতাকে ঘৃণা করে এবং রহস্যের ধারণাকে প্রতিরোধ করে, যেমন অদৃশ্য আধ্যাত্মিক জগৎ থেকে আসা যুদ্ধ। যদিও এই পরিকল্পনা আমাদের মনকে সন্তুষ্ট করে, এটি আমাদের কল্পনাকে অনুপ্রাণিত করে না, যার ফলে বীরত্বপূর্ণ প্রচেষ্টা এবং সাহসী উদ্যোগকে কাপুরুষোচিতভাবে এড়িয়ে যাওয়া হয়। আর্থিক দিক থেকে,

## আরেকবার ভাবুন

একটি সংরক্ষণ মানসিকতা সাহসী, আক্রমণাত্মক উদ্যোগী মূলধন উদ্যোগের পরিবর্তে নিরাপদ হিসাব করার পদ্ধতি এবং সুসম খাতার প্রতি আকৃষ্ট হয়। বিনিয়োগের উপর ঝুঁকিপূর্ণ রিটার্ন বিনিয়োগের পরিবর্তে, সংরক্ষণ আমাদের যা দেওয়া হয় তা নিতে এবং নিরাপদ রাখার জন্য মাটিতে লুকিয়ে রাখতে প্রলুব্ধ করে।

কিন্তু ঈশ্বরের প্রজা হিসেবে, আমাদের উচিত বর্তমান অবস্থাকে প্রতিহত করা কারণ এই পতিত পৃথিবীকে ঠিক করা দরকার। জীবন যেমন হওয়া উচিত তেমনটি নেই - এমনকি কাছাকাছই অবস্থাতেও নয়। তাই আমাদের সংরক্ষণের টান প্রতিরোধ করতে হবে এবং পরিবর্তনের প্রতিনিধি হতে হবে। উদাহরণ হিসেবে 12 জন গুপ্তচরের কথা ধরুন। যখন তারা প্রতিশ্রুত ভূমি অনুসন্ধান করেছিল, তখন 10 জন সংরক্ষণের প্রতিক্রিয়া নিয়ে ফিরে এসেছিল, তারা যা দেখেছিল তার উপর ভিত্তি করে, “আমরা সেখানে যেতে পারি না; দেশে দৈত্যরা আছে”। কিন্তু যিহোশূয় এবং কালেব সংরক্ষণের দ্বারা আবদ্ধ হতে অস্বীকৃতি জানিয়েছিলেন এবং বিশ্বাস অনুশীলন করেছিলেন এই বলে, “ঈশ্বর আমাদের সাথে আছেন, আমরা এটি করতে পারি!” (গণনা. ১৩:২৬-৩৩)।

### উন্নত পদ্ধতি

নিষ্ক্রিয়তা হলো এমন একটি সম্ভাব্য অপ্রীতিকর পরিস্থিতির প্রতি অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়া দেখানো যা কখনোই ঘটতে পারে না। অন্যদিকে, আবেগপ্রবণতা হলো এমন কিছু ঘটানোর চেষ্টা করা, যাতে আমরা কষ্ট না পাই বা মিস না করি। প্রথমটির ফলে বিভ্রান্তি দেখা দেয়, দ্বিতীয়টি ধ্বংসের দিকে নিয়ে যায়। পার্থক্য বুঝতে হলে, জীবনকে একটি অপ্রত্যাশিত নদী হিসেবে ভাবুন। আবেগপ্রবণতা আমাদেরকে স্রোত অতিক্রম করার জন্য একটি স্পিডবোট চালাতে বাধ্য করে, ঈশ্বরের নির্দেশনা ছাড়াই অজানার দিকে ছুটে যায়। নিষ্ক্রিয়তা আমাদের পা না ভিজিয়েও নদীর তীরে ভয়ের সাথে দাঁড়াতে প্ররোচিত করে, বিশ্বাস করে যে আমরা ঈশ্বরের উপর নির্ভর করতে পারি না যে তিনি আমাদের রক্ষা করবেন।

তবে, সর্বোত্তম পস্থা হল জলের কেন্দ্রে প্রবেশ করা এবং ঈশ্বরের উপস্থিতির স্রোতকে গতি নির্ধারণ করতে দেওয়া, তা দ্রুত হোক বা স্থির। এভাবেই

নিষ্ক্রিয়তা এবং আবেগপ্রবণতা এড়ানো যায়, যা ঈশ্বরের বিনিয়োগের উপর লাভ আনে।

এই সমস্ত পরিকল্পনার মধ্যে, শয়তানের উদ্দেশ্য একই: খ্রীষ্ট আমাদের যে সুবিধাগুলি দিয়েছেন তা ব্যবহার করা থেকে আমাদের বিভ্রান্ত করা। প্রতারক আমাদেরকে যীশুর উপর মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করা থেকে বিরত রাখার জন্য যেকোনো কিছু ব্যবহার করবে, তা সে আবেগপ্রবণ ধ্বংস হোক বা নিষ্ক্রিয় বিভ্রান্তি। আমাদের জীবন আধ্যাত্মিক শত্রু এবং পরিকল্পনায় পূর্ণ, ক্লেশ, পরীক্ষা এবং অসুবিধায় (এখনও হয়নি এমন রাজ্য) পূর্ণ।<sup>58</sup> কিন্তু আমরা যদি আবার চিন্তাভাবনা করার জন্য কিছুক্ষণ থামি, তাহলে এই পরিকল্পনাগুলিতে আত্মসমর্পণ করার আগে আমরা নিজেদেরকে আটকাতে পারব। আমাদের মাথার প্রতিটি চিন্তা সত্য নয়। আমরা মিথ্যাকে সত্য দিয়ে প্রতিস্থাপন করে জয়লাভ করতে পারি।

কোনটি সবচেয়ে সহায়ক তা দেখতে এই পাল্টা যুক্তিগুলি পরীক্ষা করুন:

- যদি আমি ব্যর্থ হই, তার মানে এই নয় যে আমি পরের বার ব্যর্থ হব কারণ আত্ম-নিয়ন্ত্রণ একটি প্রক্রিয়া, কোনও এককালীন ঘটনা নয়।
- আমার জীবনে যতই কষ্ট হোক না কেন, নিজেকে প্রশয় দিলেই সেই কষ্ট দূর হবে না।
- আমি যা চাই তা ছাড়াই আমি এগিয়ে যেতে পারি।
- অসুবিধা, কষ্ট, অস্বস্তি এবং কঠিন পরিস্থিতি স্বাভাবিক বিষয়।
- আমি আমার প্রতিক্রিয়ার নিয়ন্ত্রণে আছি: আমি আমার অনুভূতির শিকার নই।
- আমি মূলত একজন আধ্যাত্মিক সত্তা, যৌন সত্তা নই।
- নিজেকে অস্বীকার করার অর্থ এই নয় যে আমি স্থায়ীভাবে নিজের একটি অংশ হারিয়ে ফেলছি।
- যীশুর জীবনযাপনের ধরণ ছিল দুর্ব্যবহার ও অবহেলার শিকার হওয়া।
- আমি এই সিদ্ধান্ত নিচ্ছি: আমি ছাড়া আর কেউ দোষী নই।

## আরেকবার ভাবুন

- সবকিছুর প্রতি আমার প্রতিক্রিয়ার জন্য আমিই দায়ী।

### ভাগ 2: শয়তান প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে -এর উপসংহার

আমাদের দেহ সত্য এবং মিথ্যার মধ্যে পার্থক্য করতে পারে না, কেবল আমরা কী বিশ্বাস করি তা বুঝতে পারে। ফলস্বরূপ, আমরা ক্রমাগত বিভ্রান্তিকর এবং ধ্বংসাত্মক বার্তা দ্বারা আক্রান্ত হই যা বিশ্বাস করলে ধ্বংসাত্মক অভ্যাস এবং দুর্গের জন্ম দেয়। শয়তান চায় যে আমরা বিভিন্ন পরিকল্পনার মাধ্যমে, বিশেষ করে আবেগপ্রবণ ধ্বংস বা নিষ্ক্রিয় বিভ্রান্তির মাধ্যমে স্বেচ্ছায় আমাদের সম্পদ ত্যাগ করি।

আমাদের চিরতরে হারিয়ে ফেলার পর, শত্রু আমাদের অন্ধ করে রাখার, নিরুৎসাহিত ও হতাশ করে তোলার চেষ্টা করছে। সে তার পুরানো অস্ত্র ফেলে নতুন-নতুন অস্ত্র তুলে নিয়েছে। সে একজন আক্রমণাত্মক হুঁদুর এবং একজন প্রতারক হিসেবে কাজ করে, আক্রমণের একটি ব্যক্তিগতকৃত পরিকল্পনা তৈরি করে।

সৌভাগ্যক্রমে, এই যুদ্ধে আমরা অসহায় নই। যদিও প্রতিপক্ষ আমাদের ক্রমাগত প্রতারণা করছে, তবুও আমরা সত্য এবং মিথ্যার মধ্যে পার্থক্য করতে শিখতে পারি। আমাদের প্রতারকের শিকার হতে হবে না যতটা আমার বিশ্বাস করার দরকার ছিল যে আমার বিছানায় একটি সাপ আছে। আমরা আমাদের নিজস্ব শক্তি দিয়ে জীবনের সমস্যাগুলির মুখোমুখি হতে পারি (যা কাজ করবে না), অথবা ঈশ্বরের সরবরাহিত অস্ত্র, ঐশ্বরিক শক্তিসম্পন্ন অস্ত্র ব্যবহার করে জীবনের অসুবিধাগুলিকে জয় করতে পারি। আমরা আবার চিন্তাভাবনা করতে শিখতে পারি, এমন দক্ষতা বিকাশ করতে পারি যা আমাদের যীশুর মতো আরও স্থিতিস্থাপক করে তোলে, বিনিয়োগের উপর রিটার্ন তৈরি করার ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

ফলস্বরূপ, আমাদের কাজ হল কেবলমাত্র সত্যকে বিশ্বাস করা এবং মিথ্যাকে অবিশ্বাস করা। এটি ভাগ 3: আমরা যা উৎপন্ন করি -এর পরবর্তী অধ্যায়গুলির বিষয়বস্তু।

ভাগ 3: আমরা যা উৎপন্ন করি

সমুদয় চিন্তাকে বন্দি করিয়া খ্রীষ্টের আঙাবহ করিতেছি

২ করিন্থীয় ১০:৫

---





## অধ্যায় 11 কার্যকর অস্ত্র নিয়োগ করা

যদিও অভিযোগকারীর পাটিগণিত বিয়োগের উপর ভিত্তি করে তৈরি, আমরা তার চুরি, হত্যা এবং ধ্বংস করার পরিকল্পনা প্রতিহত করতে পারি কারণ যীশু প্রচুর জীবন প্রদান করেন! তিনি আমাদেরকে অন্যদের উপকারের জন্য উপচে পড়া আশীর্বাদ করতে চান। ঈশ্বরের কাজ গুণনপ্রক্রিয়ার উপর বদ্ধমূল, তাই তিনি আমাদের উপর তাঁর বিনিয়োগের প্রতিদান চান। শয়তানের লুপ্তন এবং ঈশ্বরের যোগানের মধ্যে আমাদের অংশগ্রহণ রয়েছে। ঈশ্বর আমাদেরকে তাঁর নাশকতার কাজ চালিয়ে যাওয়ার জন্য ব্যবহার করেন, যেখানে যুদ্ধক্ষেত্র হল আমাদের মন। শয়তানের উপর বিজয়ের জন্য ঈশ্বরের প্রতিনিধি হওয়ার সৌভাগ্য আমাদের আছে।

একদিকে শয়তান প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে, অন্যদিকে ঈশ্বর যোগান দেন। মাঝখানে, আমরা আমাদের পছন্দের উপর ভিত্তি করে উৎপাদন করি। মিথ্যার কোন শক্তি নেই যতক্ষণ না আমরা তাদের বিশ্বাস করি, এবং সত্যের আশীর্বাদ প্রকাশের আগে এটিকে সক্রিয় করার জন্য একজন ব্যক্তির প্রয়োজন হয়। যখন আমরা সত্যের প্রতি সাড়া দিই, তখন ঈশ্বর মহিমাষিত হন এবং শত্রু হতাশ হয়।

আমরা যা উৎপন্ন করি ← ঈশ্বর যোগান দেন

অন্যদিকে, যখন আমরা মিথ্যায় অংশগ্রহণ করি, তখন ঈশ্বর দুঃখিত হন এবং শত্রু জয়ী হয়।

শয়তান প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে → আমরা উৎপন্ন করি

আরেক কথায়, ঈশ্বরের যোগান শয়তানের বিরুদ্ধে ক্ষতি ডেকে আনার জন্য দেওয়া হয়েছে। তিনি সাহসী পরিকল্পনা সম্পন্ন সাহসী লোকদের জীবনে নিবেশ করতে চান, যারা অন্ধকারের রাজত্বে যেতে ইচ্ছুক, যারা ব্যর্থতার চেয়ে সুযোগ হারাতে বেশি ভয় পায়। মার্ক ব্যাটারসন বলেছিলেন, “আমি ভাবতে চাই যে যখন আমি শেষে বা আমাদের মণ্ডলীর আরাধনা সভাতে আশীর্বাচন

## আরেকবার ভাবুন

ঘোষণা করি, তখন আমি শত্রুর উপর ধ্বংসযজ্ঞ চালানোর জন্য বিপজ্জনক লোকদেরকে তাদের প্রাকৃতিক আবাসস্থলে ফিরে যাওয়ার জন্য পাঠাচ্ছি”।<sup>59</sup>

কিন্তু কখনও কখনও আমরা সাহসী অভিযান চাই না। আমরা স্থিতিশীলতা এবং স্পষ্টতা পছন্দ করি। আমরা উত্থান-পতন এবং বিভ্রান্তির জীবনকে প্রতিরোধ করি। আমরা অনিশ্চয়তাকে হতাশাজনক বলে মনে করি। আমরা জানতে চাই আমরা কোথায় যাচ্ছি যাতে আমরা আমাদের জীবনের উপর নিয়ন্ত্রণ প্রয়োগ করতে পারি। প্রকৃতপক্ষে, আমাদের প্রার্থনা এবং প্রচেষ্টার বেশিরভাগই আমাদের পরিস্থিতিগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করার বিষয়ে হয়ে থাকে, আমাদের ঘরকে কীভাবে সুশৃঙ্খল রাখা যায় তার উপর কেন্দ্রীভূত থাকে। কিন্তু ঈশ্বর আমাদের জীবনে নতুন গতিপথ শুরু করতে, তাঁর উপর নতুন নির্ভরতার সাথে আমাদের পুনর্নির্মাণ করতে বিভ্রান্তি ব্যবহার করতে পারেন।

সুতরাং, আমাদের পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণ করার পরিবর্তে, আমাদের চিন্তাভাবনাগুলিকে নিয়ন্ত্রণে আনার জন্য আরও প্রচেষ্টা করা উচিত। যখন আমরা আমাদের মনের দরজা খোলা রাখি, তখন আমরা যেকোনো বিপথগামী ধারণাকে ভেতরে আসতে দিই। তারপর যখন সেই ধারণাটি প্রচণ্ডভাবে ছড়িয়ে পড়তে শুরু করে, তখন আমরা ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনা করি যেন তিনি আমাদের ঘর থেকে সেই হুঁদুরটিকে বের করে দেন। সবচেয়ে ভালো কৌশল হল অবাঞ্ছিত প্রবেশগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করা, কখনই পোকামাকড়কে প্রথমেই প্রবেশ করতে না দেওয়া।

### মাংসের অস্ত্র

পৌল বলেন যে জীবনের সমস্যাগুলি মোকাবিলা করার দুটি উপায় আছে: 1) মাংসের দ্বারা অথবা 2) ঐশ্বরিক শক্তিসম্পন্ন অস্ত্রের সাহায্যে। “কারণ আমাদের যুদ্ধের অস্ত্রশস্ত্র মাংসিক নহে, কিন্তু দুর্গসমূহ ভাঙ্গিয়া ফেলিবার জন্য ঈশ্বরের সাক্ষাতে পরাক্রমী”। (২ করিন্থীয় ১০:৪)। মাংসের দ্বারা জীবনের সাথে মোকাবিলা করা স্পষ্ট হয় যখন আমরা এমনভাবে জীবনযাপন করি যেন সবকিছু আমাদের কাঁধে রয়েছে, বিশ্বাস করি যে আমাদের সর্বদা নিয়ন্ত্রণে থাকতে হবে। আমরা আমাদের নিজস্ব শক্তিতে কাজ করি, যেন কোনও ঈশ্বর নেই। আমরা জীবনকে আমাদের ইচ্ছামতো পরিণত করার চেষ্টা করি, কেবল যা সঠিক তা করার এবং ফলাফলের জন্য ঈশ্বরের উপর নির্ভর করার পরিবর্তে

## কার্যকর অস্ত্র নিয়োগ করা

তা করি। আমরা উন্মত্তভাবে দাঁত কিড়মিড় করে এবং স্বার্থপর সংকল্পের সাথে আমাদের পরিস্থিতিকে নিয়ন্ত্রণ করি।

মাংসিক শক্তির দ্বারা, আমরা নিজেরাই জীবনকে কার্যকর করার চেষ্টা করি। আমরা মানুষের সম্মান অর্জন করার এবং জীবনের অর্থ খুঁজে বের করার চেষ্টা করি, উত্তরগুলি অনুসন্ধান করি এবং পরিকল্পনাগুলিকে বাস্তবায়ন করি, আমাদের প্রিয়জনদের সাথে খারাপ কিছু না ঘটে তা নিশ্চিত করি এবং যা আমাদের আনন্দ দেয় তার পিছনে ছুটতে থাকি। এর ফলে দলাদলি এবং বিভাজন, ক্ষমতার লড়াই এবং প্রভাব বা সম্পত্তির জন্য প্রতিযোগিতা দেখা দেয় (গোলাতীয় ৫:১৯-২১; যাকোব ৩:১৪-১৬)। অবশেষে আমাদের মধ্যে হীনমন্যতা, নিরাপত্তাহীনতা, অযোগ্যতা, অপরাধবোধ, উদ্বেগ এবং সন্দেহ থেকে যায়। মাংসিক শক্তির দ্বারা জীবনযাপন আমাদের তিক্ত, হতাশাগ্রস্ত, রাগান্বিত, অতি-সংবেদনশীল এবং অবিশ্বাসী করে তোলে।<sup>৬০</sup>

এটি আমাদের কঠোর পরিশ্রম করতে, ডিগ্রি অর্জন করতে এবং বিখ্যাত হওয়ার চেষ্টা করতে উৎসাহিত করে যাতে আমরা ভালোবাসা পাই এবং প্রশংসিত হই, কিন্তু কর্মমুখী এবং আত্মকেন্দ্রিক হয়ে যাই। আমরা সবাইকে খুশি করার চেষ্টা করি এবং তাদের অনুভূতিতে আঘাত করা এড়িয়ে চলি যাতে আমরা লালিত এবং প্রশংসা পাই কিন্তু সহ-নির্ভরশীল হই। আমরা আমাদের পরিবেশের নিয়ন্ত্রণে থাকার দাবি করি এবং নিষ্ক্রিয়-আক্রমণাত্মক হয়ে উঠি। আমরা বার্ষিক্য এবং মৃত্যুর সাথে লড়াই করি এবং আমাদের চেহারা, আমরা কী খাই এবং কতটা ব্যায়াম করি সে সম্পর্কে আচ্ছন্ন হয়ে পড়ি। আমরা যেকোনো মূল্যে আমাদের পরিবারকে রক্ষা করার চেষ্টা করি এবং বাধ্যতামূলক বা উন্মাদ হয়ে পড়ি।

ফলস্বরূপ, মাংসের দ্বারা যুদ্ধ শুরু করা সহজেই ধরা পড়ে। এটি হতাশা, উদ্বেগ এবং বিশৃঙ্খলায় পরিপূর্ণ, ক্রমাগত ঝাঁকুনি খাচ্ছে এবং কখনও শান্তিতে নেই। আমাদের প্রতিদিন এমন পণ্যের কথা মনে করিয়ে দেওয়া হয় যা আমাদের সুখী হওয়ার জন্য প্রয়োজন, যার ফলে আমরা ভোগবাদের দিকে পরিচালিত হই, যা স্থায়ী তৃপ্তি দেয় না। এটি একটি কারণ যে আমেরিকানরা অ্যান্টিডিপ্রেসেন্টের উপর অত্যধিক নির্ভরশীল হয়ে পড়েছে এবং ইতিহাসের সবচেয়ে উদ্বেগ-প্রবণ সংস্কৃতিতে পরিণত হয়েছে, যেখানে 200 ধরনের মানসিক অসুস্থতা রয়েছে।<sup>৬১</sup>

## আরেকবার ভাবুন

আমরা ক্যারিয়ার, খাদ্য, বিনোদন, ভিডিও গেম, মাদক, সাফল্য এবং অন্যান্য আসক্তির মাধ্যমে আমাদের ভয়ের ক্ষতিপূরণ দেওয়ার চেষ্টা করি।

কিন্তু ঈশ্বর আমাদের এতটাই ভালোবাসেন যে তিনি আমাদের মাংসিক অস্ত্র দিয়ে লড়াই করার প্রচেষ্টাকে ব্যর্থ করে দেবেন। যখন আমরা নিজের শক্তিতে পর্যাণ্ডতার পিছনে ছুটি, তখন তিনি আমাদেরকে কিছু সময়ের জন্য মরুভূমির মধ্যে দিয়ে নিয়ে যান। যখন আমরা নিজেরাই উত্তরগুলি অন্বেষণ করি, তখন তিনি আমাদেরকে বিভ্রান্তির অভিজ্ঞতা লাভ করতে দেন। যখন আমরা নিজেরাই নিরাপত্তা খুঁজি, তখন তিনি আমাদের কঠিন সময়ের মধ্য দিয়ে যেতে দেন। যখন আমরা নিজেরাই আনন্দ লাভ করি, তখন তিনি আমাদের পাপের ধ্বংসাত্মকতা দেখান যাতে আমরা বুঝতে পারি যে এটি আমাদের কল্পনার মতো মজাদার নয়। আমরা যখন মরুভূমি, বিভ্রান্তি, কঠিন সময় এবং ধ্বংসের মধ্য দিয়ে যাই, তখন তিনি খ্রীষ্টের মতো রূপান্তর হওয়ার জন্য প্রস্তাব দেন, যদি আমরা এই প্রক্রিয়ায় তাঁর সাথে সহযোগিতা করতে ইচ্ছুক হই, তাহলেই।<sup>62</sup>

### অগ্নিশক্তিসম্পন্ন অস্ত্র

আমরা আমাদের বাহ্যিক পরিস্থিতি (মাংসের দ্বারা) নিয়ন্ত্রণ করে অভ্যন্তরীণ প্রশান্তি এবং ভারসাম্য অর্জন করতে পারি, অথবা অভ্যন্তরীণ অবস্থার মাধ্যমে (আত্মার সাথে সহযোগিতা করে স্থিতিস্থাপকতা তৈরি করার দ্বারা) অভ্যন্তরীণ প্রশান্তি এবং ভারসাম্য অর্জন করতে পারি। যখন আমরা আত্মার কাছে আত্মসমর্পণ করি, তখন তিনি আমাদের দেখাবেন কিভাবে সত্যিকারের এবং স্থায়ী পর্যাণ্ডতা, উত্তর, নিরাপত্তা এবং আনন্দ অনুভব করা যায়, যা পরিস্থিতি আমাদের থেকে কেড়ে নিতে পারবে না। জীবনের সমস্যাগুলিকে জয় করার জন্য মাংসের অস্ত্রগুলি খুব দুর্বল। আমাদের এমন অস্ত্রের প্রয়োজন যার অতিপ্রাকৃত, ঐশ্বরিক শক্তি রয়েছে। আমরা আর মাংসের অকার্যকর কাজের কাছে ঋণী নই, তবে আমরা এখন আত্মার শক্তি অনুসারে জীবনযাপন করতে পারি (রোমীয় ৮:১-১২)।

পবিত্র আত্মার কাছে একটি ভিন্ন পদ্ধতি আছে, তিনি এমন অস্ত্র প্রদান করেন যা সত্যিই কার্যকর। তিনি আমাদেরকে প্রভু যীশুর মতো ভেতরে শক্তিশালী করে আমাদের রূপান্তরিত করেন। স্থিতিস্থাপকতা গড়ে তোলার অর্থ হল

## কার্যকর অস্ত্র নিয়োগ করা

আমাদের দেহকে আত্মার কাছে জীবন্ত বলিদান হিসেবে উপস্থাপন করা, বারবার আমাদের অস্বাস্থ্যকর অভ্যাসগুলিকে ধ্বংস করে খ্রীষ্টের মতো অভ্যাসগুলি দিয়ে প্রতিস্থাপন করা। আত্মার মাধ্যমে, আমরা মাংসকে হত্যা করতে পারি (রোমীয় ৮:১২-১৫)।

এইভাবে নিজেদেরকে সচল করার মাধ্যমে, আমরা আধ্যাত্মিক বিচক্ষণতা এবং কাজ করার সাহস অর্জন করি। এটি তাঁর প্রদত্ত অস্ত্র ব্যবহার করে আমাদেরকে স্থিতিস্থাপক করে তোলে। পরবর্তী অধ্যায়গুলিতে এই স্থিতিস্থাপকতা বৃদ্ধির জন্য পাঁচটি দক্ষতা বর্ণনা করা হয়েছে, যা হল ঈশ্বরের রাজ্যের জন্য বিনিয়োগের উপর রিটার্ন তৈরি করার আমাদের ক্ষমতা। প্রথম দক্ষতা হল “তিনটি বিস্তারে গঠন করা”: অতীতের দুর্গগুলি ভেঙে ফেলা, বর্তমানের মিথ্যাকে আটকে রাখা এবং ভবিষ্যতে অবাধ্যতার বিরুদ্ধে রক্ষা করা।



## অধ্যায় 12 তিনটি বিস্তারে গঠন করা

স্থিতিস্থাপকতা গড়ে তোলার প্রথম দক্ষতা হল তিনটি বিস্তারে (অতীত, বর্তমান এবং ভবিষ্যৎ)<sup>63</sup> ২ করিছীয় ১০:৪-৬ এর উপর ভিত্তি করে গড়ে তোলা: কারণ আমাদের যুদ্ধের অস্ত্রশস্ত্র ... দুর্গসমূহ ভাঙ্গিয়া ফেলিবার জন্য ঈশ্বরের সাক্ষাতে পরাক্রমী। আমরা বিতর্ক সকল এবং ঈশ্বর-জ্ঞানের বিরুদ্ধে উত্থাপিত সমস্ত উচ্চো বস্তু ভাঙ্গিয়া ফেলিতেছি, এবং সমুদয় চিন্তাকে বন্দি করিয়া খ্রীষ্টের আঞ্জাবহ করিতেছি; আর তোমাদের আঞ্জাবহতা সম্পূর্ণ হইলে পর সমস্ত অবাধ্যতার সমুচিত দণ্ড দিতে প্রস্তুত আছি।

অন্য কথায়, আমরা সময়ের সাথে সাথে আমাদের মস্তিষ্কে গড়ে ওঠা দুর্গগুলিকে (অতীত) ভেঙে ফেলতে পারি। আমরা সত্যের (বর্তমান) বিরুদ্ধে উত্থাপিত নতুন মিথ্যাকেও আটকে রাখতে পারি। অবশেষে, আমরা (ভবিষ্যতে) ফিরে আসা অবাধ্যতার শাস্তি দিয়ে ইতিমধ্যেই দখল করা ভিত্তি রক্ষা করার জন্য প্রস্তুত থাকতে পারি।

### দুর্গগুলিকে ভেঙ্গে ফেলা (অতীতের)

আমাদের মস্তিষ্কে বিশ্বাস করা মিথ্যার মাধ্যমেই শক্তিশালী ঘাঁটি তৈরি হয়।<sup>64</sup> যখন ধারণা উপস্থাপন করা হয় (এমনকি এই পৃষ্ঠার শব্দগুলি পড়েও), তখন আমাদের মস্তিষ্কে নিউরন তৈরি হয়। অনুমান করা হয়েছে যে আমাদের প্রতিদিন ৩০০০০ টিরও বেশি চিন্তাভাবনা আসে। এই নিউরনগুলি ডেনড্রাইট নামক শাখায় বিভক্ত হয়ে যায় যা সময়ের সাথে সাথে শক্ত হয়ে যায়। যখন আমরা এই শাখাগুলিকে শক্তিশালী করতে থাকি, কয়েক সপ্তাহ ধরে টেকসই বিশ্বাসের পরে, এগুলি বৃদ্ধি পায় এবং স্থায়ী অভ্যাস এবং মনোভাব হিসেবে গড়ে ওঠে।

অতএব, যা আপাতদৃষ্টিতে ক্ষতিকারক বলে মনে হয় না, এমন বিষয় দিয়ে যদি আমরা শুরু করি, তাহলে তা স্থায়ী দুর্গে পরিণত হতে পারে। যখন একটি মিথ্যা বারবার বিশ্বাস করা হয়, তখন তা আমাদের মস্তিষ্কে শারীরবৃত্তীয়ভাবে প্রতিষ্ঠিত হয়, যা উদ্বেগ, তিক্ততা এবং এমনকি মানসিক বা শারীরিক অসুস্থতার দিকে পরিচালিত করে। অতএব, আমরা যা বিশ্বাস করি তার দ্বারা আমাদের মস্তিষ্কে দুর্গ তৈরি হয়। উদাহরণস্বরূপ, শত্রু আমাদের কানে-কানে বলতে পারে, “তুমি

## আরেকবার ভাবুন

খ্রিস্টান নও, দেখো তুমি এখন কী করেছ!” যদি আমরা এই মিথ্যাকে গ্রহণ করি, বিশ্বাস করি যে ঈশ্বর আমাদের প্রত্যাখ্যান করেছেন, তাহলে সেই মুহূর্তে আমাদের মস্তিষ্কে একটি নমনীয় শারীরিক কাঠামো তৈরি হয়। সেই মিথ্যা বিশ্বাস করার বেশ কয়েকবার মুখোমুখি হওয়ার পর, এটি আমাদের মস্তিষ্কে একটি শক্ত শাখায় পরিণত হয়।

কয়েক মাস ধরে ক্রমাগত মিথ্যা কথাগুলিকে গ্রহণের পর, সেই দুর্গটি এতটাই স্বয়ংক্রিয় হয়ে ওঠে যে আমরা এটি সম্পর্কে চিন্তাও করি না। যেহেতু যীশু বলেছিলেন যে আমরা আমাদের হৃদয়ের উপচে পড়া অংশ থেকে কথা বলি (লুক ৬:৪৫), আমরা কী বলছি তা লক্ষ্য না করেই প্রতারণামূলক দুর্গের দিকগুলি মৌখিকভাবে বলতে শুরু করি। আমাদের কথোপকথনে নেতিবাচক কথাবার্তা ছড়িয়ে পড়তে শুরু করে, যারা আমাদের কথা শোনে তাদের মস্তিষ্কে মিথ্যার বীজ বপন করে, অন্যদের মধ্যে আমাদের বিষাক্ত চিন্তাভাবনা পুনরুৎপাদন করে।

একটি ধাতু থেকে কিছু তৈরি করার মত

ঈশ্বরের ধন্যবাদ হোক, দুর্গগুলিকে ধ্বংস করা যেতে পারে এবং সুস্থ মস্তিষ্কের কাঠামো দিয়ে প্রতিস্থাপন করা যেতে পারে, অনেকটা ধাতুর স্ফটিক কাঠামো পরিবর্তন করে মূল্যবান পণ্যে ভাঙ্গা ধাতু তৈরির প্রক্রিয়ার মতো (চিত্র 1 দেখুন)।

প্রথমে, ভাঙ্গা ধাতুটি কয়েক ঘন্টা ধরে 2500 ডিগ্রিতে গলিয়ে ফেলা হয়। তারপর এটি একটি বড় পিণ্ডে ঢেলে দেওয়া হয় যা পিটিয়ে-পিটিয়ে একটি আকৃতি দেওয়া হয়, যা পুরানো স্ফটিক কাঠামো ধ্বংস করে দেয় এবং পরে একটি নতুন, শক্তিশালী কাঠামো



চিত্র 1: তৈরি করার আগে জ্বালা ধাতু

দ্বারা প্রতিস্থাপিত হয়। এটিকে বারো ঘন্টা ধরে পুনরায় গরম করা হয় যাতে এটাকে একটা আকার দেওয়ার জন্য যথেষ্ট নরম হয়, এবং তারপর আবার পছন্দসই আকারে পিটিয়ে ছয় ঘন্টা তরলে ঠান্ডা করা হয়। অবশেষে, দক্ষ কারিগর মরিচা ঝেড়ে ফেলে এবং টুকরোটিকে একটি অস্তিম পণ্যে পরিণত করে।



## তিনটি বিস্তারে গঠন করা

প্রকৃতপক্ষে, ফোরজিং -এর এই প্রক্রিয়াটি স্ক্র্যাপ ধাতুতে বিদ্যমান অণুগুলিকে নেয় এবং নতুন কিছু তৈরি করার জন্য তাদের স্ফটিক কাঠামো পুনরায় গঠন করে (চিত্র 2 দেখুন)।



চিত্র 2: তৈরি করার পর সম্পূর্ণ বস্তুটি

একইভাবে, আত্মা আমাকে ডন অলসম্যান হিসেবে গ্রহণ করে এবং আমাকে আরও খ্রীষ্টের মতো হতে উৎসাহিত করে। আমি এখনও ডন অলসম্যান এবং আমি একজন স্বতন্ত্র সৃষ্টি হিসেবে আমার মৌলিক ব্যক্তিত্ব হারাতে পারি না। আমি পুনর্গঠিত, এবং পুনর্নির্মিত হই যাতে আমি আমার ব্যক্তিত্ব ধরে রাখতে পারি কিন্তু যীশু খ্রীষ্টের প্রতিমূর্তিতে পুনর্গঠিত হই। ফলাফল হল ডন অলসম্যান হিসেবে খ্রীষ্টের একটি পুনর্নির্মিত প্রতিক্রিয়া।

যদিও আমরা কখনই একটি সমাপ্ত পণ্য নই, তবুও আমরা সেই ব্যক্তিতে রূপান্তরিত হচ্ছি যা আমাদের প্রকৃতরূপে তৈরি করা হয়েছে। খ্রীষ্টের পরিপূর্ণতা প্রতিটি ব্যক্তির সহজাত স্বতন্ত্রতার সাথে মিলিত হয়, ঈশ্বরের প্রতিমূর্তিতে সৃষ্ট একজন ব্যক্তি। আত্মা মিথ্যাকে ধাক্কা দিয়ে এবং সত্য দিয়ে প্রতিস্থাপন করে আমাদের খ্রীষ্টের প্রতিমূর্তিতে পরিণত করেন। তিনি আমাদের জীবনের অবশিষ্টাংশের স্তূপ নিয়ে আমাদেরকে এমন একটি অগ্রভাগে ঢালাই করেন যা তৃষ্ণার্ত পৃথিবীতে জীবন্ত জল সরবরাহ করে। আমরা মিথ্যাকে প্রত্যাখ্যান করে এবং সত্য দিয়ে প্রতিস্থাপন করে দুর্গগুলিকে ভেঙে ফেলি। এটি আমাদের মস্তিষ্কের বিষাক্ত স্ফটিক কাঠামোগুলিকে চূর্ণ করে দেয় এবং তাদের জায়গায় নতুন, স্থিতিশীল কাঠামো তৈরি করে।

### টেকসই অভ্যাস

দুর্গ ধ্বংস করার জন্য, আমাদের প্রতিদিন কয়েক মিনিট ঈশ্বরের বাক্যে প্রকাশিত সত্যের উপর মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করার প্রয়োজন। এটি প্রার্থনা, উপাসনা, অধ্যয়ন, ধ্যান বা গানের মাধ্যমে করা যেতে পারে, তবে ধ্বংস এবং রূপান্তর ঘটতে হলে আমাদের দিনের পর দিন এটি অনুশীলন করতে হবে।

## আরেকবার ভাবুন

আমাদের চিন্তাভাবনার গতিবিধি পরীক্ষা করে আমরা এই দুর্গগুলো ভেঙে ফেলি। তারপর আমরা সিদ্ধান্ত নিই কোনগুলো টিকে থাকতে পারে এবং কোনগুলো ধ্বংস করতে হবে। মিথ্যা যেমন আমাদের মস্তিষ্কে শাখা-প্রশাখায় পরিণত হয়, তেমনি সত্যও আমাদের বিশ্বাসের উপর ভিত্তি করে শাখা-প্রশাখায় পরিণত হতে পারে। গবেষণায় দেখা গেছে, সত্যের উপর মাত্র তিন মাস ধরে অবিচল বিশ্বাস রাখার পর, আমরা আমাদের চারপাশের মানুষকে প্রভাবিত করতে শুরু করতে পারি। অন্য কথায়, অল্প সময়ের মধ্যেই, ঈশ্বর আমাদের যথেষ্ট ক্ষমতা দেন যাতে আমরা অন্যদের প্রভাবিত করতে শুরু করতে পারি, এমন আশীর্বাদ উৎপাদন করতে পারি যা আমাদের জীবন থেকে উপচে পড়ে।

### মিথ্যাগুলিকে আটকানো (বর্তমান)

অতীতের দুর্গগুলো ভেঙে ফেলার পাশাপাশি, আমরা বর্তমানের চিন্তাভাবনাকে বন্দী করে রাখতে পারি। একটি দুর্গের বিরুদ্ধে সর্বোত্তম প্রতিরক্ষা হল এটিকে কখনও শিকড় গাড়াতে না দেওয়া, তাই, যখন কোনও বিষয়ক মিথ্যা আমাদের কাছে আসে, তখন আমরা এটিকে বন্দী করে আটকে রাখতে পারি। এটা করা আমাদের মস্তিষ্কে জীবনদায়ক কাঠামো গঠনের সুযোগ দেয়। বিষয়ক আক্রমণকারীরা কখনও প্রতিষ্ঠিত হওয়ার সুযোগ পাবে না। সেই মুহূর্তে সত্যকে নিশ্চিত করে, ঈশ্বর খ্রিস্টের মতো আমাদের মধ্যে স্থিতিস্থাপকতা তৈরি করেন।

যেহেতু আমরা ঈশ্বরের প্রতিমূর্তিতে সৃষ্ট, তাই আমরা আমাদের অনুভূতির বাইরে দাঁড়িয়ে তাদের মূল্যায়ন করতে পারি। আমরা একটি অনুভূতিকে পর্যবেক্ষণ করতে পারি এবং এটিকে জেরা করতে পারি, ঠিক যেমনটি ক্যাথি আমাকে বলেছিল যে আমাকে ক্ল্যারেন্স থমাসকে বেতনভুক্ত করতে হবে না। আমরা একটি চিন্তাভাবনা বিশ্লেষণ করতে পারি এবং হয় তা গ্রহণ করতে পারি অথবা প্রত্যাখ্যান করতে পারি। এর অর্থ হল আমরা আমাদের অতীতের শিকার নই এবং জৈবিক স্তরে পরিবর্তন হতে পারি।

চিন্তাভাবনাকে বন্দী করে রাখার জন্য আমাদের তাদের জিজ্ঞাসা করতে হবে, “ওটা কি বন্ধু না শত্রু?” কখনও কখনও আমাদের জোরে বলতে হবে: “ওটা একটা মিথ্যা, আর আমি এটা মেনে নেব না!” আমাদের উচিত অন্ধকার থেকে একটা চিন্তা বের করে আলোতে আসতে বাধ্য করা, মিথ্যাকে একটা নাম

## তিনটি বিষয়ে গঠন করা

দেওয়া। আমাদের অনুভূতিকে জড়িয়ে ধরে, আমরা তাদেরকে আমাদের উপর কর্তৃত্ব করতে দিই না। শতাব্দীর পর শতাব্দী ধরে, যখন বিশ্বাসীরা তাদের চিন্তাভাবনা দ্বারা বিরক্ত হয়ে থাকে, তখন তারা উচ্চস্বরে সত্য কথাকে বলার সাহায্য লাভ করে, নিজেদেরকে মনে করিয়ে দেয় যে তারা যীশু খ্রীষ্টের এবং তাঁর ধার্মিকতায় পরিত্রা।

### শত্রুর প্যাঁচ

এই ধরণের ধ্বংসাত্মক মন্তব্য শুনলে কী হয় তা ভেবে দেখুন:

- আমাদের এখানে তোমার প্রয়োজন নেই, তোমাকে বরখাস্ত করা হলো।
- আমি আর তোমাকে ভালোবাসি না।
- তোমার বাচ্চা মারা গেছে।
- তোমার স্ত্রীর ক্যান্সার হয়েছে।
- তুমি কেন তোমার ভাইয়ের মতো হতে পারো না?

এই ধরণের কিছু শোনা মাত্রই শয়তান তার ব্যাখ্যা ফিসফিসিয়ে বলতে ছুটে আসে। সে পরিস্থিতির উপর তার ঘূর্ণন চাপাতে চায়, অর্থ বিকৃত করতে চায় যাতে সে চুরি করতে, হত্যা করতে বা ধ্বংস করতে পারে। সেই মুহূর্তে, আমরা কী বিশ্বাস করব তা বেছে নিতে পারি: 1) শয়তানের প্রতারণামূলক ব্যাখ্যা, যা একটি ধ্বংসাত্মক দুর্গ তৈরি করবে; অথবা 2) ঈশ্বরের উৎসাহব্যঞ্জক ব্যাখ্যা যা প্রচুর জীবনের দিকে পরিচালিত করে, এবং চিন্তাগুলিকে বন্দী করে:

- “আমাদের এখানে তোমার দরকার নেই, তোমাকে বরখাস্ত করা হয়েছে।” (হ্যাঁ, আমাকে এই চাকরি থেকে বরখাস্ত করা হয়েছে, কিন্তু ঈশ্বর আমার জন্য অন্য কোথাও কাজ রেখেছেন)।
- “আমি আর তোমাকে ভালোবাসি না।” (এই ব্যক্তি আমাকে ভালোবাসে না, কিন্তু ঈশ্বর আমাকে ভালোবাসেন এবং অন্যদের আশীর্বাদ করার জন্য আমাকে ব্যবহার করতে চান; তিনি আমার উপর এখনও হাল ছেড়ে দেননি)।

## আরেকবার ভাবুন

- “তোমার সন্তান মারা গেছে।” (হ্যাঁ, আমার সন্তান মারা গেছে, কিন্তু ঈশ্বর আমাকে সাঙ্ঘনা দেবেন কারণ তিনিও জানেন সন্তান হারানোর কষ্ট কী)।
- “তোমার স্ত্রীর ক্যান্সার হয়েছে।” (হ্যাঁ, আমার স্ত্রীর ক্যান্সার হয়েছে, কিন্তু ঈশ্বর আমাকে তাঁর নামের গৌরব বয়ে আনার জন্য স্থিতিস্থাপকতা দেবেন)।
- “কেন তুমি তোমার ভাইয়ের মতো হতে পারো না?” (আমার ভাই, বোন বা অন্য কারো সাথে নিজেকে তুলনা করার দরকার নেই)।

এইসব আঘাতমূলক কথার অভিযোগকারীর অর্থ দিয়ে আমরা সংজ্ঞায়িত নই। ঈশ্বরের সত্য দ্বারা আমরা সংজ্ঞায়িত। গেটে থাকা একজন নিরাপত্তারক্ষীর মতো, আমরা সন্দেহজনক মাল বহনকারী একটি ট্রাককে আটক করতে পারি। আমাদের মনের দরজা দিয়ে প্রবেশ করতে দেওয়ার আগে আমরা ট্রাকটিকে পাশে টেনে তার বিষয়বস্তু তদন্ত করতে পারি, চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলিকে জিজ্ঞাসাবাদ করি এবং তাদের প্রবেশাধিকার প্রত্যাহ্যান করি। আমাদের মনের প্রহরী হিসেবে, আমরা চিন্তাভাবনাগুলিকে বন্দী করে রাখতে পারি, তাদের বিতাড়িত করতে পারি। বিষাক্ত চিন্তাভাবনাকে আটকে রেখে, আমরা ঈশ্বরের সত্যকে আমাদের অনুভূতিগুলিকে পরিচালনা করতে দিই।

### অবাধ্যতার বিরুদ্ধে প্রতিরক্ষা (ভবিষ্যত)

অতীতের দুর্গগুলো ধ্বংস করে বর্তমানের মিথ্যাগুলোকে আটকে রাখলেই, শয়তান ভবিষ্যতে অতীতে ব্যবহৃত মিথ্যাগুলো ব্যবহার করে ফিরে আসা বন্ধ করবে না। আমাদের “আজ্ঞাবহতা সম্পূর্ণ হইলে পর সমস্ত অবাধ্যতার সমুচিত দণ্ড দিতে প্রস্তুত” থাকতে হবে। (২ করিন্থীয় ১০:৬)। দুর্গগুলো ধ্বংস করে যখন আমাদের আনুগত্য সম্পূর্ণ হবে, তখন আমাদের আশা করা উচিত যে অবাধ্যতা আবারও শাসন করার চেষ্টায় ফিরে আসবে। যেহেতু আমাদের শত্রু ফিরে আসবে, তাই আমাদের অবশ্যই পরাজিত শত্রুদের বিরুদ্ধে প্রতিরক্ষা করতে হবে।

অন্য কথায়, আমরা বেখেয়াল হয়ে যেতে পারি, এবং ভাবতে পারি যে আমরা কোনও দুর্গের উপর নিয়ন্ত্রণ অর্জন করেছি, কিন্তু তারপরেও এটি আবার ফিরে আসতে পারে। শত্রুরা হাল ছেড়ে দিতে পছন্দ করে না এবং সে

## তিনটি বিস্তারে গঠন করা

আবার জয় করার চেষ্টা করবে। যখন তারা আবার দেখা দেয় তখন আমাদের চিন্তাভাবনাগুলিকে বন্দী করে রাখতে হবে এবং কোনও বিষাক্ত বীজকে আবার শিকড় গজিয়ে উঠতে দেওয়া উচিত হবে না। ল্যারি ক্র্যাব বলেছিলেন যে আমাদের প্রতিপক্ষকে গুলি করতে হবে, “এবং যদি সে মৃত অবস্থায় না থাকে, তাহলে আমাদের তাকে আবার গুলি করতে হবে, তারপর তাকে মারতে হবে, তারপর তাকে মরুভূমির প্রখর রোদের নীচে বালিতে বেঁধে রাখতে হবে, তার শরীরে লাল পিঁপড়ের একটি বাহিনী ছেড়ে দিতে হবে এবং কোন প্রকারের সহানুভূতি না দেখিয়েই সেখান থেকে চলে যেতে হবে। এবং তারপরে আমাদের বারবার এটি করতে হবে, যতক্ষণ না আমরা আমাদের আসল স্থানে ফিরে আসি”।<sup>65</sup>

ধাতু তৈরির চিত্রে ফিরে গেলে, একজন ধাতুবিদ ধরে নিতে পারেন না যে ক্রমাগত রক্ষণাবেক্ষণ ছাড়া যন্ত্রাংশগুলি কাজ করবে। প্রকৃতপক্ষে, ক্ষয়কারী পরিবেশে বারবার ব্যবহারের ফলে ধাতু ব্যর্থ হয়।

একইভাবে, আমাদের ক্রমাগত সতর্কতা অবলম্বন করা প্রয়োজন কারণ শয়তান সেইসব এলাকায় পুনরায় প্রবেশ করার চেষ্টা করবে যেখানে একসময় তার শক্ত ঘাঁটি ছিল। ভবিষ্যতে সে পাল্টা আক্রমণ চালানোর চেষ্টা করবে। যেখানে আমরা একসময় একটি শক্ত ঘাঁটি জয় করেছিলাম, সেখানে আমাদের অবশ্যই পাল্টা আক্রমণের বিরুদ্ধে প্রতিরক্ষা করতে হবে।

যীশুর প্রলোভনের উদাহরণটি বিবেচনা করুন। তিনি চিন্তাভাবনাকে বন্দী করে শয়তানের উপর জয়লাভ করেছিলেন। তিনি জীবনদায়ক সত্য দিয়ে বিষাক্ত মিথ্যার মোকাবিলা করেছিলেন। কিন্তু যীশুর প্রলোভনের শেষে, লুক ৪:১৩ পদে বলা হয়েছে, “আর সমস্ত পরীক্ষা সমাপন করিয়া দিয়াবল কিয়ৎকালের জন্য তাঁহার নিকট হইতে চলিয়া গেল”। যদি সেই শয়তান আমাদের প্রভু যীশুকে প্রলোভিত করার জন্য পরবর্তী সুযোগের সন্ধান করে, তাহলে আমরা আশা করতে পারি যে সে আমাদের সাথেও একই আচরণ করবে। ভবিষ্যতের আক্রমণের বিরুদ্ধে প্রতিরক্ষার জন্য প্রস্তুত থাকুন।

অবাধ্যতা ফিরে আসার এই ধারণাটি ইফিষীয় ৬:১৩ পদেও পাওয়া যায়: “অতএব ঈশ্বরের সমগ্র যুদ্ধসজ্জা গ্রহণ কর, যেন তোমরা সেই দুঃসময়ে

## আরেকবার ভাবুন

প্রতিরোধ করতে পারো, এবং সকলই সম্পন্ন করার পর স্থির থাকতে পারো”। আমাদের প্রথমে দুঃসময়কে প্রতিরোধ করতে হবে (বর্তমান চিন্তাভাবনা আটকে রাখা), কিন্তু “সকলই সম্পন্ন করার পর, স্থির থাকতে হবে” (আরেকটি দফা রক্ষা করতে হবে)। এটি একবারে সম্পন্ন প্রক্রিয়া নয়, বরং যা ভেঙে ফেলা হয়েছে এবং আটকে রাখা হয়েছে তার বারবার প্রতিরক্ষা করতে হবে। আমাদের অবশ্যই সেই ভিত্তি রক্ষা করতে হবে যা দখল করা হয়েছে, ভবিষ্যতের আক্রমণের বিরুদ্ধে দৃঢ়ভাবে দাঁড়াতে হবে।

### সতর্কীকরণ এবং উৎসাহ

যদিও এই সমস্ত কিছু অপ্রতিরোধ্য মনে হতে পারে, তবুও আমরা যন্ত্রণার মধ্যে উৎসাহ খুঁজে পেতে পারি, যাকোব ১:২-৪ পদে ঈশ্বরের বাক্য স্মরণ করায়: “হে আমার ভাই ও বোনেরা, যখনই তোমরা নানা ধরণের পরীক্ষার সম্মুখীন হও, তখনই একে বিশুদ্ধ আনন্দ বলে মনে করো, কারণ তোমরা জানো যে তোমাদের বিশ্বাসের পরীক্ষা ধৈর্য্য উৎপন্ন করে। ধৈর্য্যকে তার কাজ শেষ করতে দাও যাতে তোমরা পরিপক্ব ও সম্পূর্ণ হও, কোন কিছুর অভাব না থাকে”। গঠন প্রক্রিয়াটি বেদনাদায়ক হতে পারে কারণ এটি প্রায়শই পরীক্ষাকে সঙ্গে করে আনে। কিন্তু শেষ ফলাফল হল পরিপক্বতা, সম্পূর্ণতা এবং স্থিতিস্থাপকতা, যেখানে আমাদের কোনও কিছুরই অভাব নেই। অতএব, রূপান্তর প্রক্রিয়ার মধ্যেও আমরা আনন্দ খুঁজে পেতে পারি।

এই তিনটি বিস্তারে গঠনের প্রক্রিয়াটি সহজ নয়। ইব্রীয় ১২:১১ পদে বলা হয়েছে, “আপাতত সমস্ত শাসন আনন্দের চেয়ে বরং বেদনাদায়ক বলে মনে হয়, কিন্তু পরে যারা এর দ্বারা প্রশিক্ষিত হয়েছে তাদের জন্য এটি ধার্মিকতার শান্তিপূর্ণ ফল দেয়”। আমাদের অবশ্যই যন্ত্রণার মধ্য দিয়ে যেতে ইচ্ছুক থাকতে হবে, কিন্তু যখন আমরা তা করব, তখন ঈশ্বর আমাদের অতীতের দুর্গুণ্ডি ভেঙে ফেলার জন্য, বর্তমানের চিন্তাভাবনাগুলিকে আটকে রাখার জন্য এবং ভবিষ্যতে ফিরে আসা পরাজিত শত্রুদের বিরুদ্ধে রক্ষা করার জন্য সুসজ্জিত করবেন।

পরিশেষে, কারণ-এবং-প্রভাব সম্পর্কে বিচার করা এড়িয়ে চলুন, কারণ পরিস্থিতি আমরা যা দেখি তার চেয়েও রহস্যময় এবং জটিল হতে পারে।

## তিনটি বিস্তারে গঠন করা

উদাহরণস্বরূপ, প্রতিটি অসুস্থতা অসুস্থ ব্যক্তির দোষ নয়। একটি পতিত পৃথিবীতে, জিনগতভাবে উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্ত সমস্ত ধরণের রোগ রয়েছে যা রোগীর ক্রটিপূর্ণ বিশ্বাসের কারণে হয় না। এটি ইয়োবের কাছ থেকে পাওয়া একটি প্রধান শিক্ষা: সমস্ত দুঃখকষ্ট এবং রোগ পাপ থেকে আসে না। যদি আমরা রোগের শিকার ব্যক্তিকে তাদের নিজস্ব দুর্দশার জন্য দোষারোপ করি, তাহলে আমরা মিথ্যার পিতার সাথে সহযোগিতা করার ঝুঁকিতে পড়ি, যা ভুক্তভোগীকে আরও দুর্দশাগ্রস্ত করে তোলে।

ধ্বংস করুন, আটক করুন এবং রক্ষা করুন। তিনটি বিস্তারে গড়ে ওঠার অর্থ এটাই, যা স্থিতিস্থাপকতা তৈরির প্রথম দক্ষতা। স্থিতিস্থাপকতা তৈরির প্রক্রিয়ায় আমরা যখন আবার চিন্তাভাবনা করি, তখন আমরা পূর্ণতা, স্বাধীনতা, নিরাময়, বিশ্বাস এবং ক্ষমা অনুভব করতে পারি যা তাঁর রাজ্যের বিনিয়োগের উপর প্রতিদান দেয়। পরবর্তী অধ্যায়ে স্থিতিস্থাপকতার জন্য আমরা আরও একটি দক্ষতা বিকাশ করতে পারি, তা হল ব্যক্তিগতকৃত প্রতিরক্ষা ডিজাইন করা।





## অধ্যায় 13

### ব্যক্তিগতকৃত প্রতিরক্ষা ডিজাইন করা

স্থিতিস্থাপকতা বিকাশের প্রথম দক্ষতা ছিল তিনটি বিস্তারে গঠন করা, অতীত, বর্তমান এবং ভবিষ্যতের শক্তিশালী ঘাঁটিগুলির সাথে মোকাবিলা করা। পরবর্তী দক্ষতা হল শয়তানের চক্রান্ত প্রতিহত করার জন্য ব্যক্তিগতকৃত প্রতিরক্ষা নকশা করা।

শয়তান একজন সামরিক নেতার মতো লুণ্ঠন করে, যে ঘাঁটি স্থাপন করে, প্রতিপক্ষের শক্তি এবং দুর্গগুলি অধ্যয়ন করে এবং তারপর দুর্বলতম পক্ষের উপর আক্রমণ করে। একইভাবে, সে আমাদেরকে কোণঠাসা করে, দুর্বলতম স্থানটি খুঁজে বের করে এবং আমাদের আক্রমণ করার চেষ্টা করে। যখন এটি ঘটে, তখন আমরা প্রায়শই আত্ম-ধ্বংসাত্মক উপায়ে প্রতিক্রিয়া জানাতে প্রলুব্ধ হই, যেমন অতিরিক্ত খাওয়া, কাজের প্রতি আসক্তি, মাদকের অপব্যবহার বা অতিরিক্ত কেনাকাটা।

আমরা হয়তো ভাবতে পারি যে আমরা এটা এড়াতে পারি কারণ আমরা বাইবেল জানি এবং নিয়মিত নীরব সময় পালন করি, কিন্তু আশ্চর্যভাবে আমরা পরীক্ষা থেকে মুক্ত নই। পরিবর্তে, প্রভু চান আমরা শয়তানকে প্রতিরোধ করার জন্য আমাদের ইচ্ছাশক্তি প্রয়োগ করি। প্রতিটি ব্যক্তি একটি ব্যক্তিগতকৃত পরিকল্পনার জন্য বাঁকিপূর্ণ, অগ্নিময় তীরের একটি সমষ্টির সামনে উন্মুক্ত, যা সেই ব্যক্তির জন্য কার্যকর। এটি এমন একটি পরিকল্পনা যা অন্য ব্যক্তির উপর কাজ করবে না, তবে এটি প্রায় প্রতিবারই লক্ষ্যবস্তু ব্যক্তির উপর কাজ করে। এবং যখন তীরগুলি সেই অনন্য সংমিশ্রণে অবতরণ করে তখন তারা একজন ব্যক্তির বৃদ্ধি ফেটে যেতে পারে, এবং সে রাগ, ভয়, লজ্জা, প্রত্যাখ্যান বা বিভ্রান্তি প্রকাশ করতে পারে (চিত্র 3 দেখুন)।



চিত্র 3: পরিকল্পনাগুলির প্রতি আমাদের প্রতিক্রিয়া

## আরেকবার ভাবুন

আমার এই ধরনের বেলুন-ফাটানোর অভিজ্ঞতা হয়েছিল, যা 30 বছরেরও বেশি সময় ধরে পূর্ণ-সময়ের পরিচর্যার মধ্যে সবচেয়ে খারাপ সময় ছিল। আমার মনে আছে আমি ভাবছিলাম, “পরিচর্যায় আমি কী করছি? কাউকে দেওয়ার মতো আমার কাছে কী আছে?” আমি হতাশায় ভুগছিলাম, এতটাই যে আমি জেমি ওয়েস কলিসের গানটির সাথে সম্পর্কস্থাপন করেছিলাম যেখানে বলা হয়েছিল, “তাহলে তুমি বেঁচে থাকার ইচ্ছা হারিয়ে ফেলেছো, মনে হচ্ছে তুমি তোমার শেষ বন্ধুর মতো হয়ে গেছো, এবং পৃথিবীর ভার তোমাকে টেনে তোলার চেষ্টা করছে”।<sup>66</sup> কিন্তু এই অভিজ্ঞতা থেকে, আমি আধ্যাত্মিক যুদ্ধের একটি মূল্যবান শিক্ষা পেয়েছি: একটি ব্যক্তিগতকৃত প্রতিরক্ষা কৌশল তৈরি করা।

কয়েক মাস প্রার্থনা, ধ্যান এবং বিশ্বস্ত লোকদের সাথে কথা বলার পর, আমি বুঝতে পারলাম যে শয়তান আমার জীবনকাল জুড়ে বিভিন্ন ধরনের পরিস্থিতি ব্যবহার করে আসছে, যা আমার বিশ্বাসকে চূর্ণ করার জন্য তৈরি করা হয়েছে (চিত্র 4 দেখুন)। আমার সবচেয়ে ধ্বংসাত্মক অভিজ্ঞতার তালিকা তৈরি করার পর, প্রভু এই শয়তানী সংমিশ্রণটি প্রকাশ করলেন: আমার জীবনের একজন বিশ্বস্ত ব্যক্তি আমাকে একটি লিখিত এবং অস্পষ্ট সমালোচনা দিয়ে অবাক করলেন, যা আমাকে বাকরুদ্ধ করে দিয়েছিল, এবং এই আশ্বাসের সাথে বলেছিলেন যে এটি আমার ভালোর জন্য। আমার কেবল এই অস্পষ্ট এবং অন্যায় সমালোচনা শুধু শোনার প্রয়োজন ছিল না, বরং আমার এটির প্রশংসা করাও উচিত ছিল। এই ঘটনাগুলি মুহূর্তের উত্তাপে ক্রোধপূর্ণ প্রতিক্রিয়া ছিল না বরং সাবধানে প্রস্তুত করা একটি লিখিত নথি ব্যবহার করে উপস্থাপন করা হয়েছিল। আমি বুঝতে পেরেছিলাম যখন এই উপাদানগুলি ঘটবে, তখন এটি আমার বুদ্ধি ফেটে যাবে, যার ফলে হতবাক, রাগ, ভয়, লজ্জা, প্রত্যাখ্যান এবং বিভ্রান্তি দেখা দেবে।



চিত্র 4: আমার ব্যক্তিগতকৃত পরিকল্পনা

## ব্যক্তিগতকৃত প্রতিরক্ষা ডিজাইন করা

### তিনটি ধাপ

এই পরিকল্পনার উপাদানগুলি আবিষ্কার করা একটি ভালো শুরু হলেও, দুটি কারণে আমার একটি ব্যক্তিগতকৃত কৌশলের প্রয়োজন ছিল। প্রথমত, অতীতের আঘাতগুলি নিরাময়ের মাধ্যমে কাজ করা এবং দ্বিতীয়ত ভবিষ্যতের আক্রমণগুলির প্রতি প্রতিক্রিয়া তৈরি করা। এটি আমাকে শয়তানকে আরও ভালভাবে প্রতিরোধ করতে এবং আমার বিশ্বাসে দৃঢ় থাকতে সজ্জিত করবে। আগের মতো বিশৃঙ্খলার সমুদ্রে ডুবে থাকার পরিবর্তে, আমি আমার পা রাখার জন্য এবং ভবিষ্যতের যুদ্ধে লড়াইতে ভিত্তি স্থাপন করার জন্য একটি পদ্ধতি তৈরি করতে পারব। প্রভু আমাকে তিনটি ধাপে পরিচালিত করেছেন: 1) একটি বাইবেলের অনুচ্ছেদ অনুসন্ধান করুন যা একটি মৌলিক বিষয় প্রদান করে; 2) ঈশ্বরের ভূমিকা, শয়তানের ভূমিকা এবং আমার প্রতিক্রিয়ার মধ্যে পার্থক্য সনাক্ত করার জন্য অন্যান্য বিশ্বাসীদের জ্ঞানের উপর নির্ভর করুন; 3) একটি ব্যক্তিগতকৃত প্রতিরক্ষামূলক ঢাল উপস্থাপন করে একটি সহজ চিত্র তৈরি করুন যা মনে রাখা সহজ।

#### 1. একটি বাইবেল ভিত্তিক থিম

অনেকগুলি অনুচ্ছেদ অনুসন্ধান করার পর, আমি ১ পিতর ৫:৬-১০ পদগুলিকে বিশেষভাবে সহায়ক বলে মনে করেছি:

“অতএব তোমরা ঈশ্বরের পরাক্রান্ত হস্তের নীচে নত হও, যেন তিনি উপযুক্ত সময়ে তোমাদিগকে উন্নত করেন; তোমাদের সমস্ত ভাবনার ভার তাঁহার উপরে ফেলিয়া দেও; কেননা তিনি তোমাদের জন্য চিন্তা করেন। তোমরা প্রবুদ্ধ হও, জাগিয়া থাক; তোমাদের বিপক্ষ দিয়াবল, গর্জনকারী সিংহের ন্যায়, কাহাকে গ্রাস করিবে, তাহার অন্বেষণ করিয়া বেড়াইতেছে। তোমরা বিশ্বাসে অটল থাকিয়া তাহার প্রতিরোধ কর; তোমরা জান, জগতে অবস্থিত তোমাদের ভাতৃবর্গেও সেই প্রকার নানা দুঃখভোগ সম্পন্ন হইতেছে। আর সমস্ত অনুগ্রহের ঈশ্বর, যিনি তোমাদিগকে খ্রীষ্টে আপনার অনন্ত প্রতাপ প্রদানার্থে আহ্বান করিয়াছেন, তিনি আপনি তোমাদের ক্ষণিক দুঃখভোগের পর তোমাদিগকে পরিপক্ব, সুস্থির, সবল, বদ্ধমূল করিবেন”।

এই অনুচ্ছেদ থেকে, আমি ছয়টি নীতি আবিষ্কার করেছি যা আমাদের পরিচালনা করে থাকে। প্রথমত, নম্রতা এবং শিক্ষণীয় হৃদয় দিয়ে শুরু করুন। দ্বিতীয়ত,

## আরেকবার ভাবুন

ঈশ্বর আমাদের এমন একটি সময়সীমার মধ্যে উন্নত করেন যা আমার সান্ত্বনার স্তরের বাইরেও হতে পারে। আরেক কথায়, অনন্তকাল অপেক্ষার মতো অনুভূতির পরে একটি সমাধান আসতে পারে।

তৃতীয়ত, একজন প্রতিপক্ষ কাজ করেছে, গ্রাস করার চেষ্টা করেছে। চতুর্থত, শত্রুকে প্রতিরোধ করার জন্য দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হন। পঞ্চমত, এই যুদ্ধ শুধুমাত্র আমি একাই অনুভব করছি না, বরং সারা বিশ্বের মানুষও এর সম্মুখীন হচ্ছে। আমি একা নই। অবশেষে, যখন আমি আমার ভূমিকা পালন করব, তখন ঈশ্বর নিজেই আমাকে পুনরুদ্ধার, সুনিশ্চিত, শক্তিশালী এবং প্রতিষ্ঠিত করবেন।

### 2. অন্যদের থেকে প্রজ্ঞালাভ

বাইবেল ছাড়াও, আমি অন্যান্য বিশ্বাসীদের কাছ থেকেও সাহায্য পেয়েছি, বিশেষ করে লয়োলার ইগনেশিয়াস, যিনি কয়েক শতাব্দী আগে বেঁচে ছিলেন।<sup>67</sup> তার বাক্যাংশের কিছু অংশ আমাকে এমনভাবে সাহায্য করেছে যা আমি বুঝতে পেরেছিলাম। তিনি আমাদের শয়তানের “বিধ্বংসী” কাজ এবং ঈশ্বরের “সান্ত্বনাদায়ক” কাজের মধ্যে পার্থক্য করার প্রয়োজনীয়তার উপর জোর দিয়েছিলেন। উদাহরণস্বরূপ, ঈশ্বরের সান্ত্বনা আমাদের পাপের সম্বন্ধে চেতনা প্রদান করে, আমাদের বিবেককে জাগ্রত করে, অনুশোচনার অনুভূতি দেয় এবং পরবর্তী সময়ে সঠিক কাজ করার আশা প্রদান করে। তবে, ধ্বংস আমাদের হাল ছেড়ে দেওয়ার জন্য নিন্দা এবং হতাশার স্তূপ তৈরি করে। যারা খ্রীষ্ট যীশুতে আছেন তাদের জন্য কোনও দণ্ডাজ্ঞা নেই (রোমীয় ৮:১)!

কখনও-কখনও আমরা ঈশ্বরের অনুধাবনে অলস হয়ে পড়ার কারণে নির্জনতা অনুভব করি এবং শত্রুকে পা রাখার সুযোগ করে দিই। কিন্তু প্রায়শই ঈশ্বর তাঁর রাজ্যের জন্য ফল উৎপাদনের জন্য আমাদের ক্ষমতা বৃদ্ধি দিতে নির্জনতা ব্যবহার করেন, যেমন একজন ক্রীড়াবিদ তার শক্তি বৃদ্ধির জন্য ওজন তোলেন। খ্রীষ্টের সাথে আমাদের চলার সময়ে, আমাদের শিখতে হবে কিভাবে পরিস্থিতি খারাপ হলে বা ভালো অনুভূতি উপস্থিত না থাকলেও বিশ্বস্ত থাকতে হয়। এটি করার মাধ্যমে, আমরা তাঁর সান্ত্বনা এবং শত্রুর নির্জনতার মধ্যে পার্থক্য বুঝতে শিখি।<sup>68</sup>

## ব্যক্তিগতকৃত প্রতিরক্ষা ডিজাইন করা

যখন আমরা বিশ্বাসের পথে বাধা অনুভব করি, অন্ধকার, সন্দেহ, অস্থিরতা, অথবা বিশৃঙ্খলা অনুভব করি, যা হঠাৎ করে যেকোনো স্থান থেকে আসতে পারে, তখনও নির্জনতাকে চিহ্নিত করা যেতে পারে। যাইহোক, ঈশ্বরের সান্ত্বনা বিশ্বাসের পথে আসা বাধাকে দূর করে, যার ফলে সাহস, অনুপ্রেরণা এবং সংকল্প করার শক্তি আসে। যখন আমরা বিশ্বাস, আশা বা ভালোবাসা ত্যাগ করতে প্রলুব্ধ হই, অথবা হঠাৎ করে এমন দুঃখ অনুভব করি যা কখনও শেষ হবে না, তখন এটি নির্জনতার অনুভূতি আনে। বিপরীতে, সান্ত্বনা তখনই অনুভূত হয় যখন, অপ্রত্যাশিতভাবে, আমরা ঈশ্বরের প্রতি ভালোবাসায় অনুপ্রাণিত হই, যীশুর কষ্টের কথা ভেবে কৃতজ্ঞতার অশ্রু বারাই, অথবা যখন আমাদের হৃদয় প্রশংসায় পূর্ণ হয়ে ওঠে। যখনই আমরা হঠাৎ বিশ্বাস, আশা বা আনন্দ অনুভব করি যা আমাদের মনকে স্বর্গরাজ্যের দিকে ঘুরিয়ে দেয়, যখনই আমরা আমাদের আত্মায় শান্তি এবং প্রশান্তি অনুভব করি, অথবা যখনই আমরা আমাদের পরিত্রাণে নিরাপদ বোধ করি, তখনই সান্ত্বনা অনুভব করি।

নির্জনতার আরেকটি বৈশিষ্ট্য হল এটি ধীরে ধীরে এবং সূক্ষ্মভাবে বিকশিত হতে পারে। প্রকৃতপক্ষে, শয়তান ভালো এবং পবিত্র চিন্তাভাবনা আমাদের মনের মধ্যে দিয়ে শুরু করতে পারে এবং তারপরে আমাদের ছোট-ছোট প্রতারণার দিকে টেনে আনতে পারে যা বদ্ধমূল হয়ে বৃদ্ধি পেতে থাকে। যা মিষ্টিভাবে শুরু হয় তা পরবর্তী সময়ে খারাপ হয়ে যেতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, একজন ব্যক্তির যীশুকে আরও ভালভাবে জানার জন্য বাক্য পড়ার ইচ্ছা থাকতে পারে। কিন্তু সময়ের সাথে-সাথে, এই অনুপ্রেরণা দলের অন্যদের তুলনায় বাইবেলের তথ্য বেশি জানার প্রতিযোগিতায় পরিণত হতে পারে। এটি অবশেষে মনোযোগ আকর্ষণের জন্য একটি স্বার্থপর উচ্চাকাঙ্ক্ষায় পরিণত হতে পারে যা একসময়ে খ্রীষ্টের জন্য একটি বিশুদ্ধ হৃদয় দিয়ে শুরু হয়েছিল।

অবশেষে, ইগনেশিয়াস ঈশ্বরের সান্ত্বনাকে কোমলতা, হালকা ভাব এবং মিষ্টতার পরিভাষায় বর্ণনা করেছেন, যেমন এক ফোঁটা জল স্পঞ্জের মধ্যে মৃদুভাবে প্রবেশ করে। অন্যদিকে, নির্জনতা তীক্ষ্ণ, কোলাহলপূর্ণ এবং বিরক্তিকর, যেমন পাথরের উপর জলের বর্ণা আছড়ে পড়ে। নির্জনতাকে বন্ধন এবং ভাঙা সম্পর্কের প্রবণতা দ্বারা চিহ্নিত করা যেতে পারে, কিন্তু সান্ত্বনা আমাদের খ্রীষ্টে স্বাধীনতা এবং পুনরুদ্ধারিত সম্পর্কের দিকে পরিচালিত করে। সংক্ষেপে, শয়তানের নির্জনতা আমাদেরকে ঈশ্বর এবং অন্যদের থেকে দূরে নিয়ে যায়,

## আরেকবার ভাবুন

অন্যদিকে সান্ত্বনা (কঠিন সময়েও), আমাদেরকে ঈশ্বর এবং মানুষের আরও কাছে আসার জন্য আমন্ত্রণ জানায়।

### এজেঙ্গি

শয়তানের ধ্বংস এবং ঈশ্বরের সান্ত্বনার মধ্যে সূক্ষ্ম পার্থক্য সম্পর্কে আরও গভীর ধারণা অর্জন করার পর, আমি একটাকে প্রত্যাখ্যান করে অন্যটিকে আলিঙ্গন করার আমাদের দায়িত্ব সম্পর্কে আগ্রহী হয়ে উঠি, যাকে “এজেঙ্গি”ও বলা হয়। ঘটনাবলীর প্রতি আমাদের প্রতিক্রিয়ার দায়িত্ব গ্রহণ করে “শয়তানকে প্রতিরোধ করুন” বলার আরেকটি উপায় হল এজেঙ্গি।

আরেক কথায়, আমাদের পথে আসা তীরগুলির জন্য বা আমরা যে পরিস্থিতির মুখোমুখি হচ্ছি তার জন্য আমরা দায়ী নাও হতে পারি, তবে তাদের প্রতি আমাদের প্রতিক্রিয়ার জন্য আমরা দায়ী। এর অর্থ হল আমরা অন্যদের দোষ দেওয়া বন্ধ করতে পারি, পরিস্থিতির দোষ দেওয়া বন্ধ করতে পারি এবং আমাদের নিজস্ব প্রতিক্রিয়ার দায়ভার নিতে পারি। শয়তানকে আমাদের শিকার করার সুযোগ দেওয়ার পরিবর্তে আমরা কীভাবে দৃঢ় সংকল্প দেখাতে হয় তা শিখতে পারি। লড়াই না করে তাকে আমাদের ধমক দিতে বা আমাদের সম্পদ লুট করতে দিলে হবে না।

আমাদের এজেঙ্গি প্রতিষ্ঠা করা গুরুত্বপূর্ণ কারণ আমরা যখন পিছু হটব, তখন সে প্রথমবারের চেয়েও বেশি প্রতিশোধমূলকভাবে আক্রমণ করবে। যখন আমরা আমাদের এজেঙ্গি ত্যাগ করি, তখন সে নির্দয়ভাবে দ্বিগুণ আক্রমণ করে। ইগনেশিয়াস এটিকে এভাবে বর্ণনা করেছেন:

“শক্তির উপস্থিতিতে শত্রু দুর্বল কিন্তু আমাদের ইচ্ছাশক্তি থাকলে সে শক্তিশালী। আমরা যখন দৃঢ় সংকল্প প্রদর্শন করি তখন সে সাহস হারিয়ে ফেলবে এবং পালিয়ে যাবে। একইভাবে, যদি আমরা সাহস হারিয়ে ফেলি এবং পিছনে যেতে শুরু করি, তাহলে শত্রুর রাগ, ক্রোধ এবং প্রতিশোধের মনোভাব সীমা ছাড়িয়ে যাবে। আধ্যাত্মিক জীবনের অনুসারী ব্যক্তি যখন সাহসের সাথে প্রলোভনের বিরুদ্ধে দাঁড়ায় এবং শত্রু যা বলে তার ঠিক বিপরীত কাজ করে, তখনই শত্রু সাহস হারিয়ে ফেলবে এবং পালিয়ে যাবে। বিপরীতে, যদি কোনও ব্যক্তি প্রলোভনের বিরুদ্ধে লড়াই করার সময়ে পালিয়ে যেতে শুরু করে এবং সাহস হারিয়ে ফেলে, তবে পৃথিবীর কোনও

## ব্যক্তিগতকৃত প্রতিরক্ষা ডিজাইন করা

বন্য প্রাণী এই শত্রুর চেয়ে হিংস্র নয় কারণ সে ক্রমবর্ধমান বিদ্বেষের সাথে তার মন্দ উদ্দেশ্য অনুসরণ করে”।<sup>69</sup>

এই পিছুপা হওয়ার কিছু লক্ষণ কী? এগুলো দেখা যায় যখন আমরা মানুষ বা পরিস্থিতিকে দোষারোপ করি, শিশুসুলভ প্রতিক্রিয়া দেখাই, অথবা খাওয়া, কেনাকাটা করা বা অতিরিক্ত টেলিভিশন দেখার মতো ধ্বংসাত্মক পরিস্থিতির মুখোমুখি হই। আরেকটি লক্ষণ হল যখন আমরা আমাদের পরিস্থিতি নিয়ে কথা বলতে ব্যস্ত হয়ে পড়ি, যখন আমরা তা আমাদের মন থেকে বের করতে পারি না। এগুলো লক্ষণ যে আমরা হাল ছেড়ে দেওয়ার দ্বারপ্রান্তে। এগুলো হলো সতর্কীকরণ যে শত্রু যা বলে তার ঠিক বিপরীত কাজ করার এবং শক্তি প্রদর্শন করার সময় এসেছে।

### যুদ্ধে এজেন্ডিকে ব্যবহার করা

সাস্থ্য এবং নির্জনতার মধ্যে এই উত্তেজনা হল আধ্যাত্মিক যুদ্ধের একটি স্বাভাবিক অভিজ্ঞতা, যে কারণে আমাদের আবার চিন্তাভাবনা করতে শিখতে হবে। আমাদের মনে যে প্রথম চিন্তা বা অনুভূতি আসে তা সম্পূর্ণরূপে শক্তিহীন এবং নিষ্ক্রিয় থাকে যতক্ষণ না আমরা সেটাকে জীবন্ত করে তুলি। আত্মার থেকে আসা সাস্থ্য আমাদেরকে ইচ্ছাশক্তি দ্বারা সক্রিয় করতে হবে, ঠিক যেমন শয়তানের নির্জনতার শক্তি কেবল তখনই থাকে যখন আমরা এতে সম্মত হই। তাই যখন আমরা একাকী, দুঃখিত বা বিরক্ত বোধ করি, তখন আমাদের সত্য দিয়ে এর বিরুদ্ধে লড়াই করতে হবে এবং বুঝতে হবে যে আবেগটি ক্ষণস্থায়ী হতে পারে।

এই কারণে, যখন আমরা নির্জনতার মাঝখানে থাকি তখন আমাদের কখনই বড় সিদ্ধান্ত নেওয়া উচিত নয়। পরিবর্তে, নির্জনতার আবির্ভাবের আগেই যে সত্য ছিল তাতে আমাদের দৃঢ় থাকা উচিত। ঈশ্বর যেমন আমাদের জ্ঞানের দিকে পরিচালিত করেন, তেমনি শত্রুও আমাদের মূর্খতার দিকে নিয়ে যেতে চায়। আমাদের প্রার্থনা বা বাক্য পড়ার জন্য আমাদের প্রচেষ্টা দ্বিগুণ করা উচিত কারণ এটি করার মাধ্যমে আমরা শয়তানকে প্রতিরোধ করি এবং নির্জনতার সময়কালকে সংক্ষিপ্ত করে তুলি। সাস্থ্য আসতে বেশি সময় লাগবে না।

## আরেকবার ভাবুন

এছাড়াও, যখন আমরা সান্ত্বনার সময়ে নিজেদের খুঁজে পাই, তখন এটা মনে রাখা সহায়ক যে নির্জনতা অবশ্যই আসছে, তাই যখন তা আসে তখন আমরা যেন সতর্ক থাকি। আমরা মিথ্যার বিরুদ্ধে নিজেদেরকে রক্ষা করার জন্য প্রস্তুত করতে পারি যাতে আমরা আরও দ্রুত তাদের প্রতিরোধ করতে পারি। সান্ত্বনা আমাদের অসহায়ত্বকে স্মরণ করারও একটি সময়, যাতে আমরা অহংকারে ডুবে না যাই। আমাদেরকে লড়াই করার এবং শিকার না হওয়ার জন্য সরঞ্জামগুলি দেওয়া হয়েছে, তবে সেগুলি পিতার দানশীলতা, পুত্রের যোগান এবং আত্মার শক্তি দ্বারা সরবরাহ করা হয়। ঈশ্বর চান আমরা মনে রাখি যে বিজয় কেবল তখনই আসে যখন আমরা দ্রাক্ষালতায় সংযুক্ত থাকি, আমাদের নিজস্ব শক্তিতে নয়।

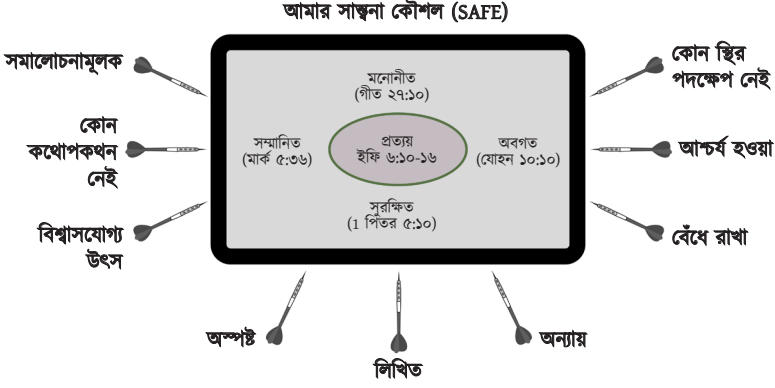
### 3. সান্ত্বনা দেওয়ার কৌশল তৈরি করা

বাইবেলের ভিত্তি এবং সান্ত্বনা, নির্জনতা এবং কর্তৃত্ব সম্পর্কে অন্তর্দৃষ্টি দিয়ে সজ্জিত হয়ে, আমি একটি ব্যক্তিগত প্রতিরক্ষা কৌশল তৈরি করতে প্রস্তুত ছিলাম। আমার জন্য এটি ছিল শয়তানের চক্রান্তের বিরুদ্ধে দাঁড়ানোর জন্য এক ধরনের “বিশ্বাসের ঢাল”, যা শয়তানের ধ্বংসাত্মক তীরগুলিকে নিভিয়ে দেবে (ইফিষীয় ৬:১৬)। নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করার সময়ে আমি আমার স্ত্রী এবং অন্যান্য বিশ্বাসীদের কাছ থেকে সাহায্য পেয়েছি।

প্রথমত, আমি নয়টি অবস্থা তালিকাভুক্ত করেছি যা আমার জীবন জুড়ে ধারাবাহিকভাবে কার্যকর ছিল: সমালোচনামূলক, কোনও সংলাপ নেই, বিশ্বস্ত উৎস, অস্পষ্ট, লিখিত, অন্যায্য, আবদ্ধ, আশ্চর্য, কোনও সুনির্দিষ্ট পদক্ষেপ নেই (চিত্র 5 দেখুন)। দ্বিতীয়ত, আমি ঢালটি কী রক্ষা করতে চেয়েছিলাম, যে “বেলুন” আমি ছিটকে পড়া রোধ করতে চেয়েছিলাম তা চিহ্নিত করেছি। আমার ক্ষেত্রে, আমি ইফিষীয় ৬:১০-১৬ (ঈশ্বরের বর্ম ব্যবহার করে প্রভুতে এবং তাঁর শক্তিতে শক্তিশালী হতে) এর উপর ভিত্তি করে “আত্মবিশ্বাস” শব্দটি বেছে নিয়েছি।



## ব্যক্তিগতকৃত প্রতিরক্ষা ডিজাইন করা



তৃতীয়ত, আমি ফিরে গিয়ে চারটি পদ স্মরণ করলাম যা প্রভু আমার জীবন জুড়ে ধারাবাহিকভাবে ব্যবহার করেছেন ঝড় মোকাবিলায় সাহায্য করার জন্য, সেই সকল সহায়ক পদগুলি যা পবিত্র আত্মা আমার জীবনে স্থাপন করেছেন। আমি প্রতিটি পদের প্রতিনিধিত্ব করার জন্য একটি একক শব্দও নিয়ে এসেছি:

- মনোনীত: আমার পিতামাতা আমাকে ত্যাগ করিয়াছেন, কিন্তু সদাপ্রভু আমাকে তুলিয়া লইবেন (গীত ২৭:১০)।
- অবগত: চোর চুরি করে, বধ করে ও বিনাশ করে (যোহন ১০:১০)।
- সুরক্ষিত: তিনি আপনি তোমাদের ক্ষণিক দুঃখভোগের পর তোমাদিগকে পরিপক্ব, সুস্থির, সবল, বদ্ধমূল করিবেন (১ পিতর ৫:১০)।
- সম্মানিত: ভয় করিও না, কেবল বিশ্বাস কর (মার্ক ৫:৩৬)।

এই পরিচিত শাস্ত্রাংশগুলি এমন এক সত্যের সংমিশ্রণ তৈরি করেছে যা আমি শয়তানকে প্রতিরোধ করার জন্য ব্যবহার করতে পারি, যা একটি প্রমাণকারী শক্তি। এই প্রতিরক্ষামূলক ঢালের উপর ধ্যান করা আমার জীবনের অন্যান্য আঘাতমূলক ঘটনা থেকে নিরাময়ের জন্যও কার্যকর ছিল। এই কৌশলটির বারবার ব্যবহার আমাকে উপরে উল্লিখিত জেমি ওয়েল কলিসের সেই একই গানে ফিরিয়ে নিয়ে যায়, “ডোন্ট গিভ আপ, ডোন্ট গিভ ইন, গিভ ইট অল টু হিম, বিকস হি কেয়ারস সো মাচ মোর দ্যান ইউ নো। হোয়েন ইট সিমস্ হু

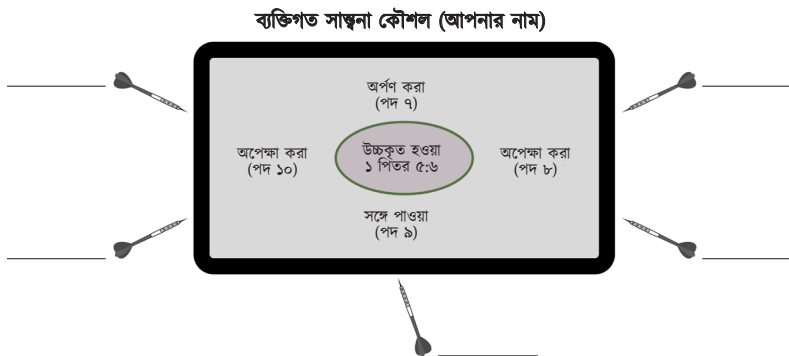
## আরেকবার ভাবুন

ইউ রিয়ালি ওয়ান্ট টু বি ইস সামওয়ান ইউ উইল নেভার বিকাম, জাস্ট লুক হাউ ফার ইউ হ্যাভ কাম”।”

এই প্রক্রিয়ার মাধ্যমে প্রভু আমাকে দৃষ্টিভঙ্গি পেতে সাহায্য করেছেন, আমি কতদূর এগিয়ে এসেছি তা দেখতে দিয়েছেন। আমি বুঝতে পেরেছি যে ঈশ্বর আমার জীবদ্দশায় কতটা কাজ করেছেন, আমার পরিচর্যায় সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি অর্জনে আমাকে সাহায্য করেছেন। হ্যাঁ, ধ্বংসের তীর এখনও আসছে, এবং এখনও একটি সিংহ গ্রাস করার চেষ্টা করছে। কিন্তু একজন সার্বভৌম প্রভুও আছেন যিনি সান্ত্বনা প্রদান করেন, এবং আমি এখন কর্তৃত্ব প্রদর্শন করতে, দৃঢ়ভাবে দাঁড়াতে এবং আমার প্রয়োজনের সময়ে সাহায্য পেতে আরও ভালভাবে প্রস্তুত।

### আপনার ঢাল গঠনের ধাপ

1. আপনার ব্যক্তিগতকৃত পরিকল্পনা তৈরি করে এমন শর্তগুলির একটি সমষ্টি চিহ্নিত করুন। কতগুলি শর্ত রয়েছে সেটা গুরুত্বপূর্ণ নয়। আমার উদাহরণে, আমার কাছে নয়টি ছিল, কিন্তু আপনার কাছে মাত্র তিনটি থাকতে পারে। চিত্র 6-এ পাঁচটি শর্ত রয়েছে। কোনও প্যাটার্ন তৈরি হয় কিনা তা দেখার জন্য কমপক্ষে চারটি কঠিন স্মৃতি তালিকাভুক্ত করে এই প্রক্রিয়াটি শুরু করুন। এটি কোনও বিশ্বস্ত ব্যক্তির সাথে আলোচনা করে বা ব্যক্তিগত প্রতিফলনের মাধ্যমে করা যেতে পারে।



চিত্র ৬: আপনার সান্ত্বনা কৌশল

## ব্যক্তিগতকৃত প্রতিরক্ষা ডিজাইন করা

2. এরপর, এমন একটি শব্দ বা বাক্যাংশ নির্বাচন করুন যা বেদনাদায়ক স্মৃতি থাকা সত্ত্বেও আপনি যে সত্যটি বিশ্বাস করতে চান তা বর্ণনা করে। অন্য কথায়, ঢালটি কী রক্ষা করুক, যে বেলুনটি আপনি তীর থেকে রক্ষা করতে চান? চিত্র ৬-এ, সুরক্ষিত কেন্দ্রটি হল “উঁচু” বোধ করা, যা ১ পিতর ৫:৬ থেকে নেওয়া হয়েছে।
3. তারপর, বেলুনের চারপাশে একটি পরিধি তৈরি করে এমন সত্যের একটি তালিকা তৈরি করুন। যদি সম্ভব হয়, পরিধির প্রতিটি প্রাচীরকে সমর্থন করার জন্য বাইবেলের পদগুলি নির্বাচন করুন। উপযুক্ত পদগুলি নির্বাচন করতে আপনার যদি অসুবিধা হয় তবে একজন পালক বা বন্ধুর সাহায্য নিন, অথবা ১ পিতর ৫:৬-১০ পদের চিত্র ৬-এর উদাহরণ দিয়ে শুরু করুন:
  - অর্পণ করা (তাঁর উপর আপনার সকল উদ্বিগ্নতা, পদ ৭)
  - সতর্ক থাকা (দিয়াবলে ক্ষেত্রে, পদ ৮)
  - সঙ্গী (বাকি ভাইয়েরাও একই কষ্টভোগের মধ্যে দিয়ে যাচ্ছে, পদ ৯)
  - অপেক্ষা করা (কিছুক্ষণ কষ্টভোগ করার পর, তিনি পুনরুদ্ধার করবেন, শক্তিয়ুক্ত করবেন, এবং স্থাপিত করবেন, পদ ১০)

আরও অধ্যয়ন ও ধ্যান করার পর, আপনি চারটি সত্যকে বিভিন্ন বাইবেলের পদ দিয়ে প্রতিস্থাপন বা পুনরায় বাক্যগঠন করতে পারেন। কিন্তু লক্ষ্য হল অতীতকে নিরাময় করার জন্য এবং ভবিষ্যতের জন্য একটি সহজে মনে রাখা যায় এমন একটি ব্যক্তিগতকৃত সরঞ্জাম তৈরি করা।

4. পরিশেষে, ভবিষ্যতের রেফারেন্সের জন্য একটি চিত্র তৈরি করুন। আপনার ব্যক্তিগতকৃত প্রতিরক্ষা চিত্র তৈরি করা আপনার জন্য উপকারী হবে, কিন্তু যদি আপনি শয়তানকে প্রতিরোধ করে এই ক্ষমতার ব্যবহার অভ্যাস না করেন, তাহলে চিত্রটির কোনও মূল্য থাকবে না। এটি আপনাকে ঈশ্বরের সান্ত্বনা, পিতার দানশীলতা, যীশুর যোগান এবং আত্মার শক্তির কথা মনে করিয়ে দেওয়ার একটি উপায়, তবে আপনাকে এই সম্পদগুলি ব্যবহার করার জন্য প্রচেষ্টা করতে হবে। আপনি চিত্রটি আপনার ফোনে বা আপনার মানিব্যাগে একটি কার্ড হিসাবে রাখতে পারেন, যেখানে আপনি যখন সমস্যা বোধ করেন তখন প্রয়োজনে এটি বের করতে পারেন। আপনি প্রতিদিন

## আরেকবার ভাবুন

সকালে আপনার নীরব সময়ে বা ব্যস্ত দিনের মধ্যে যখন আপনি প্রতিফলন করার জন্য থামেন তখন এটি পর্যালোচনা করতে পারেন।

অন্যদের থেকে সাহায্য লাভ করা

যদিও এই পদক্ষেপগুলি আপাতদৃষ্টিতে সহজ মনে হয়, একা এটি করা কঠিন হতে পারে। আধ্যাত্মিক যুদ্ধ সর্বদা একটি সম্মিলিত কাজ। আমাদের কখনই একাকী লড়াই করা উচিত নয়। একজন বন্ধু বা পরামর্শদাতা আমাদের দুর্বলতাগুলি কী তা আবিষ্কার করতে এবং তারপরে একটি ব্যক্তিগতকৃত সাঙ্ঘ্যনা কৌশল তৈরি করতে সহায়তা করতে পারেন।

তাছাড়া, কখনও কখনও বিষণ্ণতার একটি জৈব রাসায়নিক উৎস থাকে যে ক্ষেত্রে একটি পেশাদার চিকিৎসা গ্রহণ করা গুরুত্বপূর্ণ। শয়তানকে প্রতিরোধ করার জন্য আমাদের সকলেরই অবশ্যই প্রচেষ্টা চালাতে হবে, ঈশ্বর আমাদের সাহায্য করার জন্য বিশেষজ্ঞদেরও দিয়েছেন, বিশেষ করে যখন অতীতের আঘাত জড়িত থাকে। আশ্চর্যজনক নতুন চিকিৎসা রয়েছে যা জৈব রাসায়নিক স্তরে পরিমাপযোগ্য ফলাফল প্রদান করে, যেমন EMDR.<sup>70</sup>

কিছু লোক পরামর্শ গ্রহণের বিরোধিতা করে কারণ বাইবেলে মানসিক স্বাস্থ্যের কথা উল্লেখ নেই। তবে, ইমেল, পেনিসিলিন, গাড়ি বা বিমান ব্যবহার করতে আমাদের কোনও সমস্যা নেই, যেগুলির উল্লেখ বাইবেলেও নেই। যেহেতু ঈশ্বর আমাদের অসুস্থতার জন্য চিকিৎসার ব্যবস্থা করেছেন, তাই আমাদের উচিত সেগুলি ব্যবহার করা যাতে আমরা ঈশ্বরের বিনিয়োগের উপর প্রতিদান দিতে পারি। যদি আমাদের পেশাদার খ্রিস্টীয় পরামর্শের প্রয়োজন হয় যা আমাদের কর্তৃত্ব প্রয়োগ করতে এবং শয়তানকে প্রতিরোধ করতে শেখায়, তাহলে আমাদের তা করা উচিত। কোনও পেশাদারের কাছ থেকে, কোনও সহবিশ্বাসী বা পালকের কাছ থেকে সাহায্য নেওয়া অনৈতিক নয়।

তাছাড়া, যখন আমরা সাহায্য পেতে অস্বীকৃতি জানাই, তখন আমরা আমাদের প্রিয়জনদের উপর অতিরিক্ত হতাশার বোঝা চাপিয়ে দেই। আমার স্ত্রী ক্যাথি বহু বছর ধরে একজন অডিওলজিস্ট ছিলেন। বারবার তিনি এমন ক্লায়েন্টদের সেবা করতেন যাদের স্পষ্টতই শ্রবণযন্ত্রের প্রয়োজন ছিল কিন্তু বিভিন্ন অবৈধ কারণে তারা তা নিতে অস্বীকৃতি জানাত। ক্যাথি তার রোগীদের বলতেন যে

## ব্যক্তিগতকৃত প্রতিরক্ষা ডিজাইন করা

তারা তাদের ভার-বোঝা তাদের বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের উপর চাপিয়ে দিচ্ছেন যাদের কথা শোনার জন্য চিৎকার করতে হচ্ছে। চিকিৎসা প্রত্যাখ্যান করে, তারা কেবল তাদের আশেপাশের লোকদের জীবনকে আরও কঠিন করে তুলেছে, তাই মানসিক আঘাতের জন্য পেশাদার সাহায্য প্রত্যাখ্যান করা আমাদের ভালোবাসার লোকদের জন্য অপ্রয়োজনীয় যন্ত্রণা যোগ করে।

### এটা কি এর যোগ্য?

ব্যক্তিগতকৃত প্রতিরক্ষা কৌশল তৈরি করা অতিরিক্ত পরিশ্রম বলে এবং এতে কোন লাভ নেই বলে মনে হতে পারে। অথবা অতীতের গভীর ক্ষতের স্মৃতিগুলিকে খুলে বলার চিন্তাও ভয়ঙ্কর হতে পারে। এবং কখনও কখনও আমরা মনে করি যে এটিকে এত জটিল না করেই আপনি এটি বের করতে পারবেন। কিন্তু যদিও এটি কঠিন বলে মনে হতে পারে, আমাদের দুর্বলতাগুলি আবিষ্কার করা এবং একটি ব্যক্তিগতকৃত কৌশল তৈরি করা প্রচেষ্টার যোগ্য। বিকল্প হল আপনার বাকি জীবন ধরে শয়তানের কাছে বারবার আপনার আশীর্বাদগুলিকে হারানো, এবং তার সাথে-সাথে আমাদের কর্মহীনতার কারণে প্রিয়জন বা সহকর্মীদের কষ্ট প্রদান করা।

শুধু আমাদের জন্য নয়, বরং তাঁর মহিমার জন্যও নিরাময় হতে দেওয়া কি ভালো বিষয় নয়? শয়তান যে বিষয়টিকে তার মন্দ সঙ্কল্পের জন্য ব্যবহার করতে চেয়েছিল; ঈশ্বর সেটাকে ভালোর জন্য ব্যবহার করে থাকেন। তিনি ভয়ানক পরিস্থিতিগুলিতে উদ্ধার আনেন, এবং তিনি প্রায়শই এমন একটি ক্ষেত্র দেখানোর মাধ্যমে তা করেন যেখানে আমরা ক্রমাগত আহত হয়েছি। অতএব, ভ্রাতৃত্বের সাথে সম্প্রদায়ে, এবং কখনও কখনও পেশাদার সাহায্যের মাধ্যমে, আত্মার সাঙ্ঘনা কাজে সহযোগিতা করুন। রাজ্যের জন্য ঈশ্বরের বিনিয়োগের উপর প্রতিদান পেতে কর্তৃপক্ষের মাধ্যমে শয়তানের ধ্বংসকে প্রতিরোধ করুন।

ব্যক্তিগতকৃত পরিকল্পনাগুলির বিরুদ্ধে প্রতিরক্ষা করার কৌশল ব্যবহার করে আরেকবার ভাবুন।



## অধ্যায় 14

### জয়ের জন্য মানিয়ে নেওয়া

ব্যক্তিগত প্রতিরক্ষা কৌশল অন্বেষণ করার পর, আমরা অতীতের দুর্গাগুলি ধ্বংস করতে, বর্তমান মিথ্যাকে আটকাতে এবং ভবিষ্যতের অবাধ্যতা থেকে রক্ষা করতে আরও ভালভাবে প্রস্তুত (ত্রি-মাত্রিক গঠনমূলক কাজ)। এই দক্ষতাগুলি স্থিতিস্থাপকতা তৈরি করে যা ঈশ্বরের জন্য বিনিয়োগের উপর প্রচুর পরিমাণে রিটার্ন দেয়। কিন্তু আমরা একটি তৃতীয় দক্ষতা থেকে উপকৃত হই, একটি মানসিকতা যা ক্রমাগত গতিশীল পরিস্থিতির সাথে খাপ খাইয়ে নেয়। স্থিতিস্থাপকতা বৃদ্ধির জন্য, আমাদের জয়ের জন্য খাপ খাইয়ে নিতেও শিখতে হবে।

যেহেতু প্রতিপক্ষ মানিয়ে নেয়, তাই আমাদেরও মানিয়ে নিতে হবে। শয়তান স্থির থাকে না। এই কারণেই পিতর আমাদের সতর্ক করেছিলেন যে আমরা যেন যন্ত্রণাদায়ক পরীক্ষাগুলি দেখে অবাক না হই (১ পিতর ৪:১২)। পরিবর্তে, আমাদের বিরোধি এবং ওঠানামাকারী পরিস্থিতিতে আমাদের দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তন করতে হবে। মানিয়ে নেওয়ার ক্ষমতা না থাকলে, আমাদের দ্বারা সময় ও অর্থ নষ্ট হবে এবং উদ্বেগ এবং হতাশার ঝুঁকিতে পড়বে। কিন্তু যখন আমরা নমনীয় হই, তখন আমরা দীর্ঘ সময়ের জন্য সতেজ থাকতে পারি এবং হতাশগ্রস্ত হয়ে যাওয়া থেকে প্রতিরোধ করতে পারি।

আমরা প্রায়শই ক্লান্ত হয়ে পড়ি কারণ আমরা ভুলে যাই যে জীবন অনিশ্চিত এবং রহস্যময়। বিজ্ঞান কেবল এতটুকুই ব্যাখ্যা করে। প্রতিটি পরিস্থিতির অতিরিক্ত বিশ্লেষণ না করলে আমরা তীক্ষ্ণ এবং সতর্ক থাকতে পারি। এমনকি খারাপ পরিস্থিতির মধ্যেও ভালো কিছু খুঁজে পাওয়া যেতে পারে; বিরোধিতার অর্থ এটা হতে পারে যে আমরা সঠিক পথে রয়েছি। চ্যালেঞ্জিং পরিস্থিতি থেকে উদ্ভাবন উদ্ভূত হতে পারে, কারণ “প্রয়োজনীয়তাই আবিষ্কারের জননী।”

অন্যদিকে, ভালো পরিস্থিতি প্রভারণামূলক হতে পারে। যখন সবকিছু ঠিকঠাক থাকে, তখন আমরা প্রায়শই খাপ খাইয়ে নেওয়া বন্ধ করে দিই, পুরনো অভ্যাসগুলিতে ফিরে যাই, ভাবি যে এগুলোই সাফল্যের কারণ। এমনকি শত্রু আমাদের একা ছেড়ে দিতে পারে, আমাদেরকে তুচ্ছ সাফল্য প্রদান করে আরও বড় সাফল্য থেকে বিরত রাখতে পারে। অথবা আরও খারাপ, এমনকি

## আরেকবার ভাবুন

আমরা অহংকারে পড়ে যেতে পারি, ভাবতে পারি যে আমরাই আমাদের নিজস্ব সাফল্যের উৎস।

পরিস্থিতি ভালো হোক বা খারাপ, আমরা বিভ্রান্ত বা স্পষ্ট যাই হই না কেন, লক্ষ্য হল আরও স্থিতিস্থাপক হয়ে ওঠা, চ্যালেঞ্জিং সময়ের পরে ফিরে আসার ক্ষমতা বিকাশ করা। আমাদের মধ্যে সবকিছু যখন হাল ছেড়ে দিতে চায়, কিন্তু আমাদের এগিয়ে যাওয়ার সাহস থাকে তখন স্থিতিস্থাপকতা প্রদর্শিত হয়। যখন অন্যরা নিন্দাবাদী এবং হতাশাগ্রস্ত হয়ে ওঠে, তখন স্থিতিস্থাপক লোকেরা ঘুরে দাঁড়ায় এবং এগিয়ে যায়। যখন অন্যরা হাল ছেড়ে দিতে, ভিড়ের কাছে হার মানতে বা সরল সমাধান প্রয়োগ করতে প্রলুব্ধ হয়, তখন অভিযোজিত লোকেরা তাদের নিজস্ব পদ্ধতি বা কৌশলগুলিকে আলগাভাবে ধরে রাখে। এটি তাদের অন্তর্নিহিত সমস্যার সৃজনশীল সমাধান খুঁজে পেতে এবং নতুন কৌশলের জন্য উন্মুক্ত করতে দেয়।<sup>71</sup>

ভালো এবং সবচেয়ে ভালোর মধ্যে পার্থক্যও করতে শেখা

যে সকল ব্যক্তির মানিয়ে নিতে পারে, তাদের চরিত্রের মধ্যে এক তীক্ষ্ণ শক্তি থাকে যা তাদেরকে ভিত্তিগত, শিক্ষণীয়, সংযত, অভিযোজিত এবং দৃঢ় হিসেবে প্রকাশ করে। তারা ভেতরে শান্ত থাকে এবং ভেতরের কোলাহল দ্বারা বিভ্রান্ত হয় না। ভালো এবং মন্দ উভয়ের উপস্থিতিতে একত্রিত করার জন্য বাইবেলের শিক্ষা দ্বারা তারা গড়ে উঠেছে এবং খারাপ ঘটনা ঘটলে তারা অবাক হয় না। এটি তাদেরকে উভয় অস্পষ্ট পরিস্থিতিতে পরীক্ষার মুখোমুখি হতে এবং বিচক্ষণতার সাহস দেয়।<sup>72</sup>

এছাড়াও, যে ব্যক্তির মানিয়ে নিতে পারে, তারা কিছু সুযোগের সদ্ব্যবহার করে এবং অন্য সময়ে সেগুলোকে ছেড়ে দিয়ে জ্ঞানে বৃদ্ধি পেতে পারে। তারা বোঝে যে কিভাবে “দ্য ডুস্ট কস্ট ফ্যালাসি” নামক একটি সাধারণ বিনিয়োগের ঝুঁকি এড়াতে হয়, অর্থাৎ যখন এটি পরিত্যাগ করা উচিত তখন কাজ চালিয়ে যাওয়ার প্রবণতাকে এড়াতে হয়। সময় বা অর্থ ইতিমধ্যেই বিনিয়োগ করা হয়ে গেলে হাল ছেড়ে দেওয়া আমাদের পক্ষে কঠিন হয়ে পড়ে। আমরা আমাদের ভুল স্বীকার করার পরিবর্তে, আমরা একটি নষ্ট প্রকল্পে অর্থ ব্যয় করতে থাকি, এই আশায় যে এটি ঘুরে দাঁড়াবে।



## জয়ের জন্য মানিয়ে নেওয়া

উদাহরণস্বরূপ, ৩০ মিনিট ধরে সিনেমা দেখার পর, আমরা দেখতে পাই যে আমরা যা আশা করেছিলাম তা হয়নি। কিন্তু চ্যানেল পরিবর্তন করার পরিবর্তে, আমরা শেষ পর্যন্ত দেখতে থাকি কারণ আমরা স্বীকার করতে চাই না যে আমরা সেই আধ ঘন্টা নষ্ট করেছি। যখন আমরা জয়ের সাথে মানিয়ে নিই, তখন পরিস্থিতি আরও খারাপ হওয়ার আগেই আমরা একটি ভুল সিদ্ধান্তকে দ্রুত স্বীকার করতে পারি।

### স্বীকৃতি লাভের আকাঙ্ক্ষা করা

মানিয়ে নেওয়ার ক্ষমতার প্রতি আরেকটি বাধা হল মানুষের অনুমোদন বা স্বীকৃতি লাভের আকাঙ্ক্ষা। মানব সভ্যতার ইতিহাস জুড়ে, মানুষ তাদের শারীরিক ও মানসিক শক্তির বেশিরভাগই কৃতিত্ব গ্রহণ এবং দোষ এড়ানো, সুখ ও আনন্দকে বৃদ্ধি দেওয়া এবং ব্যথা কমানোর জন্য উৎসর্গ করেছে। আমরা অন্যদের চোখে সঠিক দেখানোর জন্য, আমাদের অযোগ্যতাগুলি লুকিয়ে রাখার জন্য এবং আমাদের সাফল্য প্রচারের জন্য নিজেদের নিবেদিত করি।

এই প্রলোভন থেকে কেউই রেহাই পায় না। রাস্তায় মস্তান ছেলেরা দৌড়াদৌড়ি করে মেয়েদেরকে প্রভাবিত করতে চায়। কলেজের অধ্যাপক অন্যান্য শিক্ষাবিদদের কাছ থেকে অনুমোদন কামনা করেন। সবাই তাদের সমবয়সীদের মধ্যে আলাদা হয়ে দাঁড়াতে চায়, সুখের জন্য প্রয়োজনীয় স্বীকৃতি পেতে চায়। আমরা সকলেই আমাদের আশেপাশের মানুষদের থেকে সম্মান পাওয়ার জন্য ছুটছি, যদিও সেই সম্মান অর্জনের পদ্ধতি সম্বন্ধে আমাদের মধ্যে ভিন্নতা রয়েছে।

আমরা এই আশ্বস্ত বোধ করতে চাই যে আমরা অনুমোদন পেয়েছি, এবং কখনও কখনও সেই আকাঙ্ক্ষা নিরাপত্তাহীনতায় পরিণত হতে পারে। যখন এটি ঘটে, তখন আমরা এত ভয়ে ভীত হয়ে পড়ি যে আমাদের মন খাপ খাইয়ে নেওয়ার জন্য যথেষ্ট স্বাধীন থাকে না। অনুমোদন পাওয়ার জন্য আমাদের সমস্ত শক্তি নষ্ট হয়ে যায়। প্রশংসার জন্য বেঁচে থাকা আমাদের উদ্ভাবনের ক্ষমতাকে হ্রাস করে।

## আরেকবার ভাবুন

আমরা হয়তো এমন ভূমিকায় নিজেদেরকে ঠেলে দিতে পারি যা আমাদের প্রস্তুত হওয়ার আগেই ঝুঁকির মুখে ফেলে। কোলে বলেন,

“কয়েক দশক ধরে, আমি সেই সকল সত্যিকারের ব্যতিক্রমী পুরুষ ও নারীর পতন প্রত্যক্ষ করেছি ও চোখের জল ফেলেছি যারা অত্যধিক প্রশংসা, অত্যধিক কর্তৃত্ব এবং আত্মনিয়ন্ত্রণের অকাল, সম্মিলিত ভারের নিচে ভেঙে পড়েছিলেন। তাই, আমি যাদের পরামর্শ প্রদান করে থাকি, যখন তাদের দেখি যে তারা ভবিষ্যতের দিকে ছুটে চলেছেন বা নজরে পড়ার জন্য আকুল বা দায়িত্বের জন্য ক্ষুধার্ত, তখন আমি নীরবে প্রার্থনা করি: ওহ, যীশু, তাদের গোপনীয়তার উপহার দিন। আরও কয়েক বছরের জন্য, দয়া করে তাদের নীরব অজ্ঞাতসারে বেড়ে উঠতে দিন”<sup>173</sup>

### গুরুত্বপূর্ণ হওয়ার জন্য সৃষ্টি হওয়া

অনুমোদনের বিরোধিতা করা মানুষের নিজস্ব স্বভাবের বিপরীত, কারণ ঈশ্বর আমাদেরকে গুরুত্বপূর্ণ হওয়ার জন্য সৃষ্টি করেছেন। গুরুত্বপূর্ণ হওয়ার প্ররোচনা মন্দ নয়। বরং, এটি আমাদের মধ্যে স্বয়ং ঈশ্বর নিহিত একটি গুণ। আমরা সৃজনশীল হতে, গুরুত্বপূর্ণ কাজ করতে, লক্ষ্য হওয়া এবং প্রশংসা পাওয়ার জন্য প্রস্তুত। আমরা অপরিহার্য হওয়ার জন্য তৈরি।

কিন্তু শয়তান এই আকাঙ্ক্ষার সুযোগ নেয়, এবং আশা করে যে আমরা অন্যদের অনুমোদন সুনিশ্চিত করার জন্য এটি নিজেদের উপর নেব। একটি পতিত পৃথিবীতে, গুরুত্বপূর্ণ হওয়ার ঈশ্বর-প্রদত্ত প্রবণতা গ্রহণযোগ্যতা বা বিখ্যাত হওয়ার আবেশে রূপান্তরিত হতে পারে। আমরা সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ কিনা তা ভাবি, আমরা মূল্যহীন হওয়ার ভয়ে ভীত হয়ে পড়তে পারি, তুচ্ছতার ভয়কে মোকাবিলা করার জন্য উন্মত্তভাবে নিজেদেরকে কার্যকলাপে নিয়োজিত করতে পারি।

শিশুদের মধ্যে এটি লক্ষ্য করা যায়, যে তারা অস্পষ্টতা এড়াতে যেকোনো কিছু করতে প্রস্তুত থাকে, এমনকি নিজেদেরকে বিপদের মুখে ফেলার জন্যও প্রস্তুত থাকে। সারা জীবন ধরে, আমরা লোকেদের দৃষ্টিতে আসার জন্য, সম্মানিত হওয়ার জন্য এবং সমাদর পাওয়ার জন্য মরিয়া হয়ে থাকি। যাকোব ৪:২-৩ পদে আমাদের সতর্ক করা হয়েছে: “তোমরা অভিলাষ করিতেছ, কিন্তু প্রাপ্ত হও না; তোমরা নরহত্যা ও ঈর্ষা করিতেছ, কিন্তু পাইতে পার না; তোমরা বিবাদ

## জয়ের জন্য মানিয়ে নেওয়া

ও যুদ্ধ করিয়া থাক, কিছু প্রাপ্ত হও না, কারণ তোমরা যাচঞা কর না। যাচঞা করিতেছ, তথাপি ফল পাইতেছ না; কারণ মন্দ ভাবে যাচঞা করিতেছ, যেন আপন আপন সুখাভিলাষে ব্যয় করিতে পার”। আমাদের ভুল উদ্দেশ্য আছে কারণ আমরা কুখ্যাতির আকাঙ্ক্ষা করি, অন্যদের উপর এর প্রভাব যাই থাকুক না কেন।

উদাহরণস্বরূপ, আমরা প্রতিটি কথোপকথনে নিজেদেরকে নিযুক্ত করতে পারি অথবা যখন আমাদের অবদানকে স্বীকৃতি দেওয়া হয় না তখন আমরা আহত বোধ করতে পারি। অথবা যখন কোনও আলোচনা শুরু হয় এবং সেখানে আমাদেরকে অন্তর্ভুক্ত না করেই শেষ হয় তখন আমাদের অসুবিধা হতে পারে। এর ফলে অস্বাস্থ্যকর চিন্তাভাবনা তৈরি হতে পারে যেমন:

- আমি যদি এই পুরস্কারটি লাভ করতে পারি, তাহলে তারা আমাকে সম্মান করবে।
- আমার এই আর্টিকেলটি যদি প্রকাশিত হয়ে যায়, তাহলে আমি একজন উল্লেখযোগ্য ব্যক্তিতে পরিণত হবো।
- আমি যদি এই পদোন্নতিটি লাভ করতে পারি পারি, তাহলে আমি মনে করবো যে আমি আমার গন্তব্যে পৌঁছেছি।

এই হতাশা আমাদেরকে ঈর্ষার দিকে পরিচালিত করতে পারে, আমরা চাই অন্যদের যা আছে তা আমরা নিয়ে নিতে পারি এবং তা আমাদের নিজের করে নিতে পারি। যখন আমরা অন্যদের সাফল্যে ঈর্ষান্বিত হই, তখন আমরা কয়িনের মতো হয়ে যাই যে তার ভাইকে হত্যা করেছিল। যাকোব বলেছিলেন, “কিন্তু তোমাদের হৃদয়ে যদি তিক্ত ঈর্ষা ও প্রতিযোগিতা রাখ, তবে সত্যের বিরুদ্ধে শ্লাঘা করিও না ও মিথ্যা কহিও না। সেই জ্ঞান এমন নয়, যাহা উপর হইতে নামিয়া আইসে, বরং তাহা পার্থিব, প্রাণিক, পৈশাচিক। কেননা যেখানে ঈর্ষা ও প্রতিযোগিতা, সেইখানে অস্থিরতা ও সমুদয় দুষ্কর্ম থাকে”। (যাকোব ৩:১৪-১৬)। কিন্তু অনুমোদনের জন্য এইরকম মরিয়া আকাঙ্ক্ষা থেকে আমরা কীভাবে বেরিয়ে আসতে পারি?

## আরেকবার ভাবুন

### নিজের পরিচয়কে চিহ্নিত করতে পারা

এই প্রক্রিয়াটি শুরু হয় নিজেদেরকে সংজ্ঞায়িত করার অধিকারকে এবং আত্মপরিচয়কে ত্যাগ করা দিয়ে। বিয়ন্ড দ্য অবভিয়াসে, হার্টি এবং ডিইয়ং বলেছেন,

“পাপের মূল কারণ হলো অহংকার। অহংকারের মূলে রয়েছে আত্ম-সংজ্ঞা। এটি আত্মার একটি স্বভাব যা বলে, ‘আমি নিজেকে ভালোবাসি এবং আমি নিজেই নিজের পরিচয়কে নির্ধারণ করব’। এটি এমন একটি মনোভাব যা বিশেষ করে নিজেদের সম্পর্কে যা কিছু সত্য তা গ্রহণ করতে অস্বীকার করে। আমরা আমাদের মনের মধ্যে আমাদের একটি পরিচয়ের বা আমরা কে হতে চাই তার একটি চিত্র তৈরি করি এবং তারপর আমরা নিজেদেরকে এবং অন্য সকলকে বোঝাতে শুরু করি যে আমরা আসলেই তাই যা আমরা দাবি করি”।<sup>74</sup>

লেখকরা আরও বলেন যে, অহংকার দুটি উপায়ে প্রকাশ পায়: গর্ব এবং নিরাপত্তাহীনতা। মানুষ হয় নিজেদেরকে খুব বেশি উচ্চ মনে করে অথবা নিজেদেরকে হেয় করে, কিন্তু উভয়ই আত্মকেন্দ্রিক এবং সত্যের উপর ভিত্তি করে নয়। অন্যদিকে, রোমীয় 12:3 পদ বলে যে, ঈশ্বর যে পরিমাণ বিশ্বাস নির্ধারণ করেছেন, সেই অনুযায়ী নিজেদের সম্পর্কে বিচক্ষণতার সাথে চিন্তা করতে হবে। অতএব, অহংকার এড়াতে, আমাদের নিজেদেরকে সত্যিকার অর্থে যেমনটি আমরা, তেমনই দেখতে হবে, খুব বেশি উঁচুতে নয়, খুব কমও নয়। অন্য কথায়, আত্ম-মহিমাষয়ন এবং আত্ম-অবজ্ঞা উভয়ই সত্যের পরিপন্থী এবং ক্ষতিকারক।<sup>75</sup>

এটি আমাদেরকে যথাসম্ভব নিজের সম্পর্কে সত্য, অন্যদের সম্পর্কে সত্য এবং আমাদের চারপাশের বিশ্ব সম্পর্কে সত্যের কাছাকাছি বসবাসের জন্য নিজেদেরকে পুনর্নির্মাণ করতে অনুপ্রাণিত করে। অহংকারী লোকেরা ক্রমাগত নিজেদের প্রতিরক্ষা করে, অধিকার দাবি করে, নিজেদের জন্য সম্মান খোঁজে, অথবা তাদের ভাবমূর্তি বজায় রাখার জন্য একটি মুখোশ পরে। বিপরীতে, নিরাপত্তাহীনতায় ভোগা লোকেরা নিজেদেরকে তুচ্ছ মনে করে এবং এই প্রক্রিয়ায় তাদের মধ্যে থাকা ঈশ্বরের প্রতিমূর্তিকে অসম্মান করে।

## জয়ের জন্য মানিয়ে নেওয়া

কিন্তু যীশু হলেন সত্য অনুসারে জীবনযাপন করার নিখুঁত উদাহরণ। তিনি যা দাবি করেন তার সবকিছুই তিনি। তিনিই সমস্তভাবে সত্য, সুন্দর, ভালো এবং পবিত্র। তাঁর অন্যথা ঘোষণা করা মিথ্যা বলা হবে। যখন লোকেরা তাঁর উপাসনা করত, তখন তিনি অস্বীকার করতেন না, কারণ এটা সত্য ছিল যে তিনি উপাসনার যোগ্য ছিলেন। তাঁর মধ্যে কোন নকল নম্রতা ছিল না, এমনকি তিনি তাঁর গুরুত্বকেও অতিরঞ্জিত করেননি।

আমরা নিজের সম্পর্কে যা সত্য, তা গ্রহণ করে তাঁর উদাহরণ অনুসরণ করতে পারি। এর মধ্যে অপ্রীতিকর এবং মনোরম সত্যও অন্তর্ভুক্ত থাকবে। আমাদের মধ্যে দুর্বলতা এবং ত্রুটি রয়েছে, কিন্তু তিনি আমাদের তাঁর সেবা করার এবং অন্যদের আশীর্বাদ করার জন্য ক্ষমতা এবং প্রতিভাও দিয়েছেন। এই ক্ষমতাগুলিকে সম্পূর্ণরূপে স্বীকৃতি দেওয়া অহংকার নয়, বরং কার্যকর ব্যবহারের জন্য এগুলিকে কাজে লাগানোর স্বাধীনতা। অতএব, আমরা যখন নিজেদের সম্পর্কে সত্যের সাথে একমত হই, তা ভালো এবং খারাপ উভয়ই হোক না কেন, তখন আমরা ঈশ্বরকে মহিমাম্বিত করি।<sup>76</sup>

### অস্পষ্টতাকে আলিঙ্গন করা

কিন্তু মানিয়ে নিতে হলে সত্য অনুসারে জীবনযাপন করার জন্য কেবল আন্তরিক প্রচেষ্টার প্রয়োজন হয় না। আরও এক ধাপ এগিয়ে যাওয়ার, অস্পষ্টতাকে আলিঙ্গন করার, যীশুর মতো অদৃশ্য বা বেনামী হয়ে ওঠার ইচ্ছাশক্তি প্রয়োজন। অস্পষ্টতা আমাদেরকে গঠিত হওয়ার অবস্থানে নিয়ে যায়। আমাদের আনন্দের উৎস “মানুষের অনুমোদন” থেকে “ঈশ্বরের অনুমোদন”-এ পরিবর্তিত হয়। পবিত্র আত্মা মানুষকে খুশি করার দুর্গগুলিকে ভেঙে ফেলতে শুরু করতে পারেন এবং আমাদের মস্তিষ্কে এমন একটি নতুন পথ দিয়ে প্রতিস্থাপন করতে পারেন যা ঈশ্বরকে খুশি করাতে আনন্দ পায়।

আরেক কথায়, সেইসব ঋতুতে যখন কেউ আমাদের জন্য হাততালি দেয় না, যখন আমরা অবমূল্যায়িত, বা অপ্রশংসিত বোধ করি, তখন ঈশ্বর আমাদের রূপান্তরিত করতে পারেন। এই মুহূর্তগুলির বেদনাদায়ক নীরবতায়, আমাদের এমন কিছুর সাথে লড়াই করার সুযোগ থাকে যা আমাদেরকে প্রকৃত অর্থে তাৎপর্যপূর্ণ করে তোলে। যখন কেউ আমাদেরকে বলার জন্য থাকে না যে

## আরেকবার ভাবুন

আমরা কেন এত মূল্যবান, তখন আমাদেরকেই যীশুর দিকে তাকাতে হবে এবং সেই প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে।<sup>77</sup>

মূলত, অস্পষ্টতাকে আলিঙ্গন করা আমাদেরকে একটি চৌমাথায় নিয়ে আসে: যদি আমরা এগিয়ে যাই, তাহলে এর অর্থ হল কোনও কৃতিত্ব বা কুখ্যাতি না পাওয়ার জন্য ইচ্ছুক থাকা। উপেক্ষিত, অবহেলিত হতে পারে এবং অতীতের কর্মক্ষমতা, শিক্ষা, কৃতিত্ব বা অভিজ্ঞতার জন্য কোনও স্বীকৃতি নাও পেতে পারি। রাস্তার এই মোড়ে, আমরা বাম দিকে যেতে পারি, এবং বিরক্ত, নিন্দাবাদী এবং তিক্ত হয়ে উঠতে পারি; অথবা আমরা ডান দিকে যেতে পারি, এবং সেখানে স্বাধীনতার দিকে পরিচালিত করে এমন এক অস্পষ্টতার কাছে আত্মসমর্পণ করতে পারি। যখন আমরা এই স্তরের নিঃস্বার্থতার মুখোমুখি হই, তখন আমাদের আসল উদ্দেশ্য বেরিয়ে আসে।

যদি আমরা আমাদের খ্যাতি তৈরির জন্য কৃতিত্ব গ্রহণের উপর জোর দিই, তাহলে আমাদের সামনে সৃজনশীল বিকল্পের সংখ্যা কমিয়ে দেই। সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য কেবলমাত্র প্রচুর ব্যান্ডউইথ থাকে, এবং আমরা যত বেশি নিজেদের সম্পর্কে চিন্তা করি, আমাদের সামনে থাকা কাজগুলির প্রতি আমাদের মনোযোগ তত হ্রাস পেতে থাকে। আমরা আমাদের মন এবং আমাদের কাছে উপলব্ধ সীমাহীন কল্পনাপ্রসূত বিকল্পগুলির মধ্যে একটি প্রাচীর তৈরি করি।

কিন্তু যদি আমরা অস্পষ্টতাকে আলিঙ্গন করি, তাহলে ঈশ্বর আমাদের যে কাজগুলো দিয়েছেন সেগুলোতে আমাদের শক্তি নিয়োজিত করার জন্য আমরা স্বাধীন হব, ঈশ্বর আমাদের যে উপকরণগুলো দিয়েছেন সেগুলো ব্যবহার করে আমাদের পৃথিবীকে আশীর্বাদ করব। বিখ্যাত হওয়ার, সোশ্যাল মিডিয়ায় নিজেদের জন্য নাম তৈরি করার, আমাদের পেশায় সুপরিচিত হওয়ার, অথবা একজন নিখুঁত পিতামাতা বা দাদা-দাদী হিসেবে পরিচিত হওয়ার আকাঙ্ক্ষা আমাদের উপর চেপে বসবে না। পরিবর্তে, আমরা গোপনে সেবা করার জন্য আমাদের শক্তি ব্যয় করতে পারি, কারণ ঈশ্বরের রাজ্যে আমাদের অবদান কখনও বৃথা যায় না (১ করি. ১৫:৫৮)। যখন আমরা অস্পষ্টতাকে আলিঙ্গন করি তখনই আমরা ঈশ্বরের বিনিয়োগের উপর সর্বাধিক লাভ অর্জন করতে পারি।

## জয়ের জন্য মানিয়ে নেওয়া

### চারটি অপরিহার্যমূলক মানসিকতা

চারটি মনোভাব আমাদের অস্পষ্টতাকে আলিঙ্গন করতে সাহায্য করে, যা আমাদেরকে প্রকৃত অর্থে মানিয়ে নিতে সাহায্য করে।

মনোভাব 1: আপনাকে পর্যাপ্ত রূপে প্রেম করা হয়েছে

অস্পষ্টতাকে আলিঙ্গন করার প্রথম মনোভাব হল এটা বিশ্বাস করা যে আমরা ঈশ্বরের দ্বারা পর্যাপ্তভাবে ভালোবাসা পেয়েছি। এটি ঈশ্বরের চরিত্রের একটি ঈশ্বরতাত্ত্বিক স্বীকৃতির চেয়েও বেশি কিছু। এটি অবশ্যই একটি হৃদয়গ্রাহী, পাথরের মতো দৃঢ় বিশ্বাস হতে হবে যে ঈশ্বর আমাদের ভালোবাসেন এবং আমাদের পক্ষে রয়েছে। ঈশ্বরের স্নেহময় চোখ সর্বদা আমাদের উপর ছিল। তাঁর মনোযোগ সর্বদা আমাদের প্রতি রয়েছে, কিন্তু আমরা তা দেখতে পাই না কারণ আমরা নিজেদের দৃষ্টিতে খুব বেশি বিভ্রান্ত হয়ে পড়েছি।<sup>78</sup>

আরেক কথায়, আমাদের অবশ্যই ২ পিতর ১:৩ পদে আত্মবিশ্বাসী হতে হবে: জীবন ও ধার্মিকতার জন্য আমাদের যা কিছু প্রয়োজন, সবকিছুই আমাদের দেওয়া হয়েছে। এর অর্থ হল আমরা নিরাপদে ও সুরক্ষায় চলতে পারি, মানব ইতিহাসে ঈশ্বর যা কিছু কাজ করে চলেছেন, সেইগুলির প্রতি আস্থা রাখতে পারি। আমরা স্বস্তির নিঃশ্বাস ফেলতে পারি কারণ আমরা গুরুত্বপূর্ণ। আমরা মূল্যবান। আমাদেরকে অন্যদের কাছ থেকে গ্রহণযোগ্যতা অর্জন করতে হবে না, কারণ খ্রীষ্টে আমরা ইতিমধ্যেই গ্রহণযোগ্য হয়েছি। আমরা তাঁর!

তবে, অনেক মানুষ অক্ষম কারণ তারা ঈশ্বরের ক্ষমা গ্রহণ করতে পারে না। যারা ক্রমাগত অপরাধবোধ এবং দাসত্বের মধ্যে বাস করে তারা আসলে বিশ্বাস করে না যে খ্রীষ্টের রক্ত তাদের পাপ ঢেকে দেওয়ার জন্য যথেষ্ট। কিন্তু যখন আমাদের আস্থা থাকে যে খ্রীষ্টের মধ্যে ঈশ্বর সমস্ত অন্যায়ের মূল্য দিয়েছেন, তখন আমরা পাপ স্বীকার করতে পারি, ক্ষমা পেতে পারি এবং দ্রুত এগিয়ে যেতে পারি (১ যোহন ১ :৯)। তিনি অনিচ্ছাকৃতভাবে ক্রুশে যাননি, বরং স্বেচ্ছায় গিয়েছেন।

অন্যরা দাসত্বের জোয়ালের নিচে বাস করে, বিশ্বাস করে যে তাদের জীবনের গন্তব্য হল তারা কতটা পাপী এবং মূল্যহীন তা উপলব্ধি করা। তারা প্রতিদিন

## আরেকবার ভাবুন

পাপ স্বীকার করে এবং নিজেকে তুচ্ছ মনে করে অহংকারের বিরুদ্ধে লড়াই করার চেষ্টা করে। খ্রীষ্টের স্বাধীনতায় বেঁচে থাকার পরিবর্তে, তারা বিশ্বাস করে যে খ্রিস্টীয় জীবন মূলত তাদের পাপের সাথে কীভাবে মোকাবিলা করতে হয় সেই বিষয় সম্পর্কিত। ডালাস উইলার্ড এটিকে “পাপ ব্যবস্থাপনার সুসমাচার” বলেছেন,<sup>79</sup> যেখানে মানুষ পাপ, লজ্জা, স্বীকারোক্তির পুনরাবৃত্তিমূলক চক্রে আটকে যায়, তাদের আত্ম-উল্লেখযোগ্য ক্ষেত্র থেকে বেরিয়ে আসা কঠিন হয়ে পড়ে।

বিপরীতভাবে, যখন আমরা জানি যে আমাদেরকে প্রেম করা হয়েছে, তখন আমরা ঝুঁকিপূর্ণ, দুঃসাহসিক জীবনযাপন করতে স্বাধীন। এর পুরস্কার ঝুঁকির যোগ্য। প্রভুতে আমাদের পরিশ্রম বৃথা যায় না (১ করিন্থীয় ১৫:৫৮)। ঈশ্বরের প্রমাণিত প্রেমে আমরা নিরাপদ, যা শাস্ত্রের নিশ্চিত বাক্য। ঈশ্বর কখনও আমাদের ত্যাগ করেন না (ইব্রীয় ১৩:৫)। তিনি আমাদের অনাথ হিসেবে ছেড়ে যান না (যোহান ১৪:৮)। যেহেতু ঈশ্বর ঝুঁকি কমিয়ে দিয়েছেন, তাই আমরা তাঁর দ্বারা নির্ধারিত যেকোনো উদ্যোগের ক্ষেত্রে সাহসপূর্ণ প্রচেষ্টা অনুসরণ করতে স্বাধীন।<sup>80</sup>

### মনোভাব 2: বিরক্তিকর এবং অকৃতজ্ঞ কাজ

অস্পষ্টতাকে আলিঙ্গন করার দ্বিতীয় মনোভাব হল একটি বিরক্তিকর ও একঘেয়ে এবং কৃতজ্ঞতাহীন কাজের কাছে আত্মসমর্পণ করা। বেশিরভাগ মানুষ নিজেদেরকে সূক্ষ্ম এবং নিরলস বিবরণগুলির উর্ধ্ব মনে করে, তাই তারা “তাদের নীচে” যা কিছু রয়েছে, সেইগুলিকে অনুসরণ করতে অনিচ্ছুক। তারা বলে, “আমি এটি করার জন্য চার বছর কলেজ করিনি”। কিন্তু ঈশ্বর অহংকারীদের প্রতিরোধ করেন কিন্তু নম্রদের অনুগ্রহ দান করেন (যাকোব ৪:৬), এবং তিনি অন্য কাউকে আমাদের প্রাপ্য কৃতিত্ব পাওয়ার ক্ষমতা দিতে পারেন, তাই আমাদের এই ধরনের অস্পষ্টতাকে কীভাবে উৎসাহের সাথে গ্রহণ করতে হয় তা শিখতে হবে।

এই পরিস্থিতিগুলি তখনই প্রকাশ পেতে পারে যখন আমরা সেই বিষয়গুলি এক শক্ত ভাবে আঁকড়ে ধরে থাকি যা আমাদেরকে সংজ্ঞায়িত করে: কাজ, পরিবার, যৌনতা, খ্যাতি, অথবা পরিচর্যা। টোজার বলেছিলেন, “আমাদের মৃতপ্রায় হাত



## জয়ের জন্য মানিয়ে নেওয়া

থেকে সেই ছায়ারূপী রাজদণ্ড কেড়ে নেওয়া উচিত ছিল যা দিয়ে আমরা কল্পনা করি যে আমরা বিশ্ব শাসন করব”।<sup>81</sup> হয়তো এটি “বিশ্ব শাসন” করার মতো চরম নয়, তবে আমাদের পরিচয়-নিয়ন্ত্রণকারী রাজদণ্ডকে ছেড়ে দেওয়া আমাদেরকে আশ্চর্যজনক প্রতিরোধের মুখোমুখি করতে পারে। অস্পষ্টতাকে আলিঙ্গন করার অর্থ হল যা কিছু আমাদেরকে এখন পর্যন্ত পরিচয় দিয়ে এসেছে তা ছেড়ে দেওয়া। এর অর্থ হতে পারে রাজ্যের একটি বৃহত্তর অবদান রাখার জন্য একটি কর্মজীবন ত্যাগ করা (পরিশিষ্ট ৪ দেখুন)।

### মনোভাব 3: তিজ্ঞতা থেকে মুক্ত হওয়া

অস্পষ্টতাকে আলিঙ্গন করার তৃতীয় মনোভাব হল অন্যদের ক্ষমা করা এবং তাদের শত্রু হিসেবে না দেখা। যখন আমরা ক্ষমা করতে অস্বীকৃতি জানাই, তখন আমাদের মন তিজ্ঞতার দাস হয়ে যায়। এই কারণেই যীশু আমাদের প্রার্থনা করতে শিখিয়েছিলেন যে ঈশ্বর যেন আমাদের পাপ ক্ষমা করেন যেমন আমরা আমাদের বিরুদ্ধে পাপকারীদের ক্ষমা করি (মথি ৬:১২)। যদি আমরা বিশ্বাস করি যে অন্যরা আমাদের সম্ভাবনাকে বাধা দিচ্ছে বা আমাদের লক্ষ্যকে দমিয়ে রাখছে, তাহলে আমরা ভুলে যাই যে ঈশ্বর এখনও নিয়ন্ত্রণে আছেন।

আমরা হয়তো ভাবতে পারি, “আমার নেতারা অদূরদর্শী, আমার বাবা-মা বুঝতে পারছেন না, কর্মক্ষেত্রে আমার বস ঈর্ষান্বিত, এবং আমার স্ত্রী আমাকে টেনে হিঁচড়ে নিচের দিকে নামিয়ে আনছে। কর্মক্ষেত্রে পুরানো লোকেরা আমার উদ্ভাবনী ধারণাগুলি বন্ধ করে দিচ্ছে, তরুণরা আমার অভিজ্ঞতার জ্ঞানকে সম্মান করে না, আমাদের বোর্ড যোগাযোগের বাইরে, অথবা আমি যে টাস্ক ফোর্সে কাজ করি তা বিপথগামী”। প্রভু কি এতই দুর্বল যে তিনি এই চ্যালেঞ্জগুলি কাটিয়ে উঠতে পারেন না? তিনি কি আমাদের হতাশা সম্পর্কে অবগত নন? তিনি কি তাঁর দায়িত্ব পালনের সময়ে ঘুমিয়ে আছেন?

নিঃসন্দেহে, আমরা অন্যদের সিদ্ধান্ত দ্বারা প্রভাবিত হই, কিন্তু তারা আমাদেরকে পিছনে আটকে রাখে না। কেবলমাত্র একজনই আছে যে আপনার ভবিষ্যৎ ধ্বংস করতে পারে। সেই ব্যক্তি হলেন আপনি নিজে। (লক্ষ্য করুন, আমি “আমাদের” ব্যবহার বন্ধ করে দিয়ে “আপনি” শব্দটি ব্যবহার করেছি এই জোর দিয়ে যে অস্পষ্টতাকে আলিঙ্গন করা আপনার দায়িত্ব)। একমাত্র আপনিই

## আরেকবার ভাবুন

যিনি তিজ্ঞ মনোভাব পোষণ করে আপনার সম্ভাবনাকে ধ্বংস করতে পারেন।<sup>82</sup> আপনার জীবনে হতাশা থাকা সত্ত্বেও আপনি আনন্দের সাথে ঈশ্বরের উপর নির্ভর করার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

মনোভাব 4: আপনি একা এটা করতে পারবেন না

আমেরিকানদের জন্য ব্যক্তিস্বাতন্ত্র্য থেকে মুক্ত হওয়া কঠিন। তারা বাইবেলকে এমনভাবে পড়ার প্রবণতা রাখে যেন এটি তাদের সাথে ব্যক্তিগতভাবে সম্পর্কিত। যখন কোন পদ “তুমি” বলে তখন তারা “আমি” বলে মনে করে যখন এর অর্থ প্রায়শই “তোমরা সবাই” (বহুবচন) হয়ে থাকে। ঈশ্বর চান যে আমরা যেন একটি সম্প্রদায়ের মধ্যে থেকে খ্রীষ্টিয় জীবনযাপন করি। তিনি তাঁর সমষ্টিগত দেহের মাধ্যমে কাজ করেন, এবং মণ্ডলী কেবল ঈশ্বরের সাথে ব্যক্তিগত সম্পর্কের একটি সমষ্টি নয়। স্থিতিস্থাপক হওয়ার জন্য, আমাদের এমন লোকদের প্রয়োজন যারা আমাদেরকে উঠতে সাহায্য করবে যখন আমরা হতাশ হই। যখন আমরা হতাশ বোধ করি তখন আমাদের আশার সাথে উৎসাহিত করার জন্য আমাদের অন্যদের প্রয়োজন।

জীবনকে সম্পৃষ্টভাবে দেখতে হলে আমাদের অন্যদেরও প্রয়োজন। আমাদের চারপাশের জগৎকে বোঝার জন্য এবং এর সাথে আমরা কীভাবে মিশে যাই তা বোঝার জন্য আত্ম-সচেতনতা গুরুত্বপূর্ণ। যুক্তি অনুসারে, আত্ম-সচেতনতা আসে নিজের উপর মনোযোগ দেওয়ার মাধ্যমে। কিন্তু বিদ্রূপাত্মকভাবে, তীব্র আত্ম-মগ্নতা কেবল আমাদের নিজেদেরকে সঠিকভাবে দেখার ক্ষমতাকে অস্পষ্ট করে তোলে। সবচেয়ে আত্ম-সচেতন মানুষ তারাই যারা অন্যদের প্রতিক্রিয়া জানাতে, অন্ধ দাগ এবং ভুল ধারণা সনাক্ত করতে সাহায্য করার জন্য তাদের উপর নির্ভর করে।<sup>83</sup> আমাদের নিজস্ব ছোট্ট ও সঙ্কীর্ণ জগৎ থেকে দূরে থাকতে আমাদের অন্যদের সাহায্যের প্রয়োজন।

সংক্ষেপে, আমরা সত্য অনুসারে জীবনযাপন করে এবং অস্পষ্টতাকে আলিঙ্গন করে মানিয়ে নিতে শিখি। এর অর্থ হল তাঁর প্রেমে বিশ্রাম নিতে শেখা, বিরক্তিকর এবং তুচ্ছ কাজগুলি গ্রহণ করা, তিজ্ঞতা থেকে মুক্তি দেওয়া এবং অন্যদের কাছ থেকে সাহায্য নেওয়া। যখন আমরা অস্পষ্টতাকে আলিঙ্গন করি, তখন আমরা আমাদের ক্রুশ তুলে নিই, যেমনটি যীশু আদেশ করেছিলেন (মথি

## জয়ের জন্য মানিয়ে নেওয়া

১৬:২৪)। যীশুর পথ ছিল প্রথমে অস্পষ্টতা খোঁজা এবং পরে মহিমা লাভ করা। উদাহরণস্বরূপ, গুড-ফ্রাইডেতে ক্রুশবিদ্ধকরণের অস্পষ্টতা প্রথমে এসেছিল, এবং তারপরে ইস্টার-সানডেতে পুনরুত্থান পরে এসেছিল। ক্রুশের অস্পষ্টতা ছিল তাৎপর্য অর্জনের যীশুর উপায়, এবং এই পথটি আমাদের জন্যও।

অন্য কথায়, যখন আমরা অস্পষ্টতা বপন করি, তখন আমরা স্বীকৃতি লাভ করি। যখন আমরা ঈশ্বরের পরাক্রমশালী হাতের নীচে নিজেদের নত করি, তখন তিনি উপযুক্ত সময়ে আমাদের উন্নত করবেন। তিনি নিজেই আমাদের পুনরুদ্ধার, শক্তিশালী, প্রতিষ্ঠিত এবং দৃঢ় করবেন (১ পিতর ৫:৬-১০)।

মানিয়ে নেওয়ার ক্ষমতা আমাদেরকে পরিবর্তনশীল পরিস্থিতিতে কীভাবে প্রতিক্রিয়া জানাতে হয় সে সম্পর্কে আরেকবার ভাবার স্বাধীনতা দেয়, যা ঈশ্বরের জন্য সুদের হার তৈরিতে একটি গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা। তবে আরও একটি দক্ষতা রয়েছে যা আমাদের স্থিতিস্থাপকতা বিকাশে সহায়তা করে: আপনার কল্পনাশক্তি গড়ে তোলার ক্ষমতা।



## অধ্যায় 15

### আপনার কল্পনাশক্তিকে গড়ে তোলা

“জয়ের জন্য মানিয়ে নেওয়া” এর প্রতি স্বীকৃতি জানানো হল স্থিতিস্থাপকতা তৈরির চতুর্থ দক্ষতার পূর্বশর্ত: “আপনার কল্পনাশক্তিকে গড়ে তুলুন”। ঈশ্বর সাহসপূর্ণ এবং ত্যাগী ব্যক্তিদের কল্পনা এবং দৃঢ়তার মাধ্যমে আত্মিক সম্পদগুলি তৈরি করে থাকেন, কোন সূত্র বা ফলকের উপর লেখার মাধ্যমে নয়। ঈশ্বরের নকশা হল আমাদের মতো লোকদের মাধ্যমে তাঁর উদ্যোগী মূলধনের প্রতিদান ফিরে পাওয়া। কারণ উদ্ভাবন করা আমাদের স্বভাব, যখন আমাদের কল্পনাশক্তি প্রকাশিত হয়, তখন আমরা স্বাভাবিকভাবেই সুযোগগুলিকে গ্রহণ করি। অতএব, আধ্যাত্মিক যুদ্ধের প্রকৃতি সর্বদা ভয়ঙ্কর বা ভীতিকর হতে হবে না। আমরা যারা আত্মার দ্বারা পরিচালিত, তাদের জন্য এটি একটি উত্তেজনাপূর্ণ অভিযান হতে পারে।

কিন্তু উদ্ভাবনগুলিকে পরিকল্পনা বা ভবিষ্যদ্বাণী করা যায় না কারণ এগুলো একজন উদ্যোক্তার সাহসী কল্পনা থেকে উদ্ভূত হয়। উদাহরণস্বরূপ, স্টিভ জবস (অ্যাপল), মার্ক জুকারবার্গ (ফেসবুক), অথবা স্যাম ওয়ালটন (ওয়ালমার্ট) এর মতো উদ্ভাবকদের সম্পর্কে অনেক কিছু লেখা হয়েছে। খেলাধুলায়, আমরা অলিম্পিক চ্যাম্পিয়ন বা পেশাদার ক্রীড়াবিদদের চাতুর্য দেখে বিস্মিত হই। এবং মণ্ডলীতে, আমরা সংস্কারক, জন ওয়েসলি বা মার্টিন লুথার কিং জুনিয়রের কল্পনাকে সম্মান করি।

আধ্যাত্মিক উদ্যোক্তাদের মতো, আমরা এমন প্রকল্প করতে উপভোগ করি যা ভালো ফল দেয়। ঈশ্বর আমাদেরকে সরঞ্জাম এবং সম্পদ দিয়ে সজ্জিত করেছেন, তারপর সৃজনশীল পদ্ধতি নিয়ে আসার দায়িত্ব তিনি আমাদের উপর ছেড়ে দিয়েছেন। প্রকৃতপক্ষে, যারা একটি ভাল চ্যালেঞ্জ পছন্দ করেন তারা তাদের পালের মধ্যে ঈশ্বরের বাতাস খুঁজে পেতে পারেন, এমনকি যখন পরিস্থিতি কঠিন বা বিভ্রান্তিকর হয়ে ওঠে, তখনও। আমরা যখন আত্মার সাথে তলে-তাল মিলিয়ে হাঁটি তখন আমরা শক্তি খুঁজে পেতে পারি, ঠিক যেমন মানুষ যখন ভেধগর ক্যাপিটাল ডিল, প্রতিযোগিতামূলক অ্যাথলেটিক্স বা সৃজনশীল প্রচেষ্টার অন্যান্য ক্ষেত্রে তাদের কল্পনা ব্যবহার করে তখন তাড়াহুড়ো করে।

## আরেকবার ভাবুন

### সুযোগ কিনে নেওয়া

ইফিমীয় ৫:১৫-১৬ পদে বলা হয়েছে, “তাহলে সাবধানে দেখো কিভাবে চলছো, অজ্ঞানের মতো নয় বরং জ্ঞানীর মতো চলছো, সময়ের সর্বোত্তম ব্যবহার করো।” “সময়ের সর্বোত্তম ব্যবহার করো” এই বাক্যাংশটির অর্থ “সুযোগ কেনা”, যা নাবিকদের জগৎ থেকে এসেছে (ল্যাটিন অর্থ “বন্দরের দিকে”)। ধারণাটি হল যে আমাদের ক্রমাগত বাতাস এবং জোয়ার সম্পর্কে সচেতন থাকতে হবে যা এক বা অন্য দিকে সরে যায়, তাদের সুবিধা গ্রহণ করে বন্দরের দিকে আমাদের পরিচালিত করতে হবে, যা হল একটি কার্যকলাপের চূড়ান্ত লক্ষ্য।<sup>৪৪</sup>

জ্ঞানী হতে হলে আমাদের বুঝতে হবে যে এই বাতাস এবং জোয়ার এক সময় অন্য সময়ের চেয়ে বেশি অনুকূল প্রমাণিত হয়। অতএব, প্রজ্ঞার মধ্যে অপেক্ষা করা জড়িত। অন্য সময় এর অর্থ হল দ্রুত পদক্ষেপ নেওয়া। আমি বাস্কেটবল খেলতে পছন্দ করতাম কারণ এটি ক্রমাগত সুযোগ সন্ধান করার একটি খেলা। সেরা খেলোয়াড়রা হাতের সামনে যা কিছু রয়েছে, তার উপর নির্ভর করে পাস, শ্যুট, ড্রিবল, কাট বা ড্রাইভ করার জন্য তাৎক্ষণিক সিদ্ধান্ত নেয়। এমনকি যখন খেলোয়াড়দের কাছে বল দখলে থাকে না, তখনও তারা পরিস্থিতি পর্যবেক্ষণ করে সুযোগগুলি কাজে লাগাতে থাকে।

একইভাবে, যখন পৌল সুযোগের কথা বলেন, তখন তিনি প্রার্থনা করেন যে ঈশ্বর যেন সেই সুযোগের যথাযথ সদ্যবহারের জন্য দরজা খুলে দেন। “আর তৎসঙ্গে আমাদের জন্যও প্রার্থনা কর, যেন ঈশ্বর আমাদের জন্য বাক্যের দ্বার খুলিয়া দেন, যেন খ্রীষ্টের সেই নিগূঢ়তত্ত্ব জ্ঞাত করিতে পারি, যাহার জন্য আমি বন্ধনযুক্তও আছি, যেন আমার যেমন বলা উচিত, তেমনি তাহা প্রকাশ করিতে পারি।” (কল. ৪:৩-৪)।

*মিশন ইম্পসিবল: ঘোস্ট প্রোটোকল* সিনেমা থেকে একটি উদাহরণ পাওয়া যায়। ঘুম থেকে উঠে ইথান নিজেকে হাসপাতালের বিছানায় দেখতে পায় এবং তার ঘরের বাইরে একজন বিদেশী এজেন্ট তাকে জিজ্ঞাসাবাদ করার জন্য প্রস্তুত থাকে। দেরি না করে, ইথান উপলব্ধ সম্পদ ব্যবহার করে আশেপাশের পরিবেশ মূল্যায়ন করে এবং একটি অভিনব পদ্ধতি তৈরি করে। জানালার ধার

## আপনার কল্পনাশক্তিকে গড়ে তোলা

দিয়ে বেরিয়ে আসার সাথে সাথে, সে নীচে একটি ট্রাক দেখতে পায় এবং সে তার বেল্ট ব্যবহার করে একটি তারের উপর বুলে পরে, পাশ দিয়ে যাওয়া ট্রাকের উপরে লাফ দিয়ে পড়ে এবং ভিড়ের মধ্য দিয়ে পালাতে সক্ষম হয়। একইভাবে, ঈশ্বর আমাদের সম্পদ দেন, কিন্তু সেগুলো ব্যবহার করার জন্য আমাদের কল্পনাশক্তির প্রয়োজন।

যখন আমরা পরীক্ষার সম্মুখীন হই, তখন আমাদেরকেও সুযোগের জন্য প্রস্তুত থাকতে হবে। উদাহরণস্বরূপ, যখন আমার মা মারা যান এবং আমরা নিজেদের শোকের মাঝখানে ছিলাম, তখন আমাদের তার বেশ কয়েকজন বন্ধুকে তার মৃত্যুর খবর জানাতে হয়েছিল। তাদের অনেকেই কান্নায় ভেঙে পড়েছিলেন, এবং তাদেরকে সাহায্য এবং উৎসাহের কথা বলার প্রয়োজন ছিল। ঈশ্বর আমাদের যে অনুগ্রহ দিয়েছেন, তার ফলে আমরা অন্যদের শক্তির উৎস হতে পেরেছি। সুযোগগুলি চিনতে হলে, আমাদের অবশ্যই আমাদের চারপাশের পরিবেশ সম্পর্কে সচেতন থাকতে হবে, কারণ পরীক্ষার মধ্য দিয়ে ভেসে যাওয়া এবং সেবা করার জন্য গুরুত্বপূর্ণ মুহূর্তগুলি মিস করা সহজ।

### সংরক্ষণকে কল্পনাশক্তি দিয়ে প্রতিস্থাপন করুন

আমাদের কল্পনাশক্তিকে বিকশিত করার আরেকটি উপায় হল সংরক্ষণকে চিহ্নিত করা, যা দশম অধ্যায়ে বর্ণিত শয়তানের একটি পরিকল্পনা বলা হয়েছে। এই সংরক্ষণ মানসিকতাটি জীবনকে একটি গোলাকার পাই হিসেবে দেখে, যেখানে প্রতিটি ব্যক্তি পাইয়ের তার ভাগের অংশটি পাওয়ার জন্য অন্য সকলের সাথে লড়াই করতে থাকে। এটি বাদ পরে যাওয়া, বা ইতিমধ্যে যাকিছু অর্জন করা হয়েছে তা হারানোর ভয়ের উপর ভিত্তি করে। বিপরীতে, কল্পনাশক্তির বিকাশ জীবনকে অসীম সম্ভাবনার সমুদ্র হিসেবে দেখার মাধ্যমে এই ভয়কে নিষ্ক্রিয় করে যেখানে ঈশ্বর আরও অনেক পাই উৎপাদন করতে পারেন!

সংরক্ষণের একটি প্রকাশ হল তথ্য ধরে রাখা। আমরা যখন জ্ঞানকে শক্তি হিসেবে ব্যবহার করি, দাঁত কিড়মিড় করে সর্বাধিক সুবিধা লাভ করার জন্য চেষ্টা করি, পরিস্থিতির অপব্যবহার করি, অথবা যেকোনো মূল্যে জয়লাভ করি, তখন আমাদের সৃজনশীল আবিষ্কারের ক্ষমতা হ্রাস পায়। কিন্তু কল্পনাপ্রবণ

## আরেকবার ভাবুন

মানুষ জ্ঞানকে ঈশ্বরের দ্বারা অন্যদের আশীর্বাদের জন্য উন্মোচিত একটি বিষয় হিসেবে দেখেন, অস্ত্র হিসেবে ব্যবহার করার মতো দেখে না।

তারা রহস্যকেও আলিঙ্গন করে, এবং তারা এই বিষয়ে অবগত যে ঈশ্বর এবং তাঁর জগৎকে কখনই সম্পূর্ণরূপে জানা বা বোঝা যায় না, যা আমাদের মনকে আনন্দদায়ক উপাখ্যানের জন্য উন্মুক্ত করে। উদাহরণস্বরূপ, অ্যান্টিবায়োটিক তৈরির বহু বছরের প্রচলিত প্রচেষ্টার পর, পেনিসিলিনের আবির্ভাব ঘটে যখন একটি পেট্রি ডিশে দুর্ঘটনাক্রমে ছত্রাক বেড়ে উঠতে দেখা যায়।

যদিও এই জগৎ পাইয়ের তাদের ভাগের অংশটি লাভ করার জন্য ধনী, ক্ষমতামূলী এবং প্রভাবশালীদের অগ্রাধিকার দিয়ে থাকে, কল্পনাপ্রবণ লোকেরা দুর্বল, বন্দী, শরণার্থী, অথবা শিশু যে কারোর মধ্যেই ঈশ্বরের মূল্যবোধকে কর্মরত দেখতে পায়। কিছু লোক আমেরিকান মূল্যবোধকে ঈশ্বরের রাজ্যের সাথে তুলনা করার ভুল করে, বিশ্বাস করে যে আমেরিকান শক্তির ব্যবহার বা সেলিব্রিটিদের সমর্থন সুসমাচারকে এগিয়ে নেওয়ার সর্বোত্তম উপায়। কিন্তু ঈশ্বর রাজনৈতিক শক্তি দ্বারা সীমাবদ্ধ নন, এবং প্রকৃতপক্ষে দরিদ্রদের মাধ্যমে কাজ করতে পছন্দ করেন, বিশেষকরে যারা বিশ্বাসে সমৃদ্ধশালী (যাকোব ২:৫), অদৃশ্য লোকদের মাধ্যমে সুদের হার তৈরি করেন যারা কখনও বিখ্যাত হবে না। কল্পনাপ্রবণ লোকেরা পার্থিব ক্ষমতার এই ফাঁদের বাইরে দেখেন এবং যারা নম্র সেবার মাধ্যমে স্থায়ী ফল উৎপন্ন করে তাদের মধ্যে বিনিয়োগ করেন।

আমরা যখন সম্পর্ক এবং পরিস্থিতির সাথে শক্তভাবে আঁকড়ে থাকি তখনও সংরক্ষণের অনুভূতি দেখা দেয়। এটা উপলব্ধি করা আমাদের জন্য উপকারী যে জীবনের বিভিন্ন ঋতুতে মানুষ আসবে এবং যাবে। কল্পনাপ্রবণ ব্যক্তি সেই সকল ব্যক্তিদের প্রতি মনোযোগ দেন যাদেরকে ঈশ্বর তাদের পথে নিয়ে আসেন, কিন্তু তাদের ছেড়ে দিতেও সক্ষম হন, এবং আত্মবিশ্বাসী হন যে নতুন সুযোগ সামনে আসছে। আমাদের জীবনে ক্ষয়-ক্ষতির জন্য শোক করি কিন্তু পরবর্তী ঋতুর জন্য আশায় বেঁচে থাকি। ক্যাথি এবং আমি অনেক আত্মীয়স্বজন, বন্ধুবান্ধব এবং প্রতিবেশীকে হারিয়েছি যারা চলে গেছেন বা মারা গেছেন। প্রতিটি ক্ষতির জন্য আমরা শোকাহত, কিন্তু আমরা নিজেদেরকে মনে করিয়ে দিই যে ঈশ্বর আমাদের জীবনে পরবর্তী কাউকে পাঠাবেন এবং সেই প্রত্যাশায় আমাদের কল্পনাশক্তি ব্যবহার করতে হবে।



## আপনার কল্পনাশক্তিকে গড়ে তোলা

### কল্পনাশক্তি সমালোচকদের আকর্ষণ করে

আমরা যখন আমাদের কল্পনাশক্তির বিকাশে ক্রমশ এগিয়ে যাচ্ছি, তখন আমাদের দ্বারা সমালোচকরা আকর্ষিত হলে আমাদের অবাক হওয়া উচিত নয়। সংরক্ষণের দ্বারা প্রভাবিত ব্যক্তির কল্পনার প্রতি বিরূপ, কারণ এটি তারা যা সংরক্ষণ করার চেষ্টা করছে সেটাকে বিপদের মুখে ফেলে: তাদের স্থিতিবস্থা, তাদের জীবনের কাজ, তাদের কুখ্যাতির উৎস। কল্পনাশক্তি তাদের পরিকল্পনা ও উদ্দেশ্যের পিছনে লুকিয়ে থাকা আসল উদ্দেশ্যটিকে প্রশ্নের মুখে ফেলে। লোকেরা হয়তো বলতে পারে যে তারা কল্পনাপ্রসূত ধারণা দ্বারা মুক্ত হতে চায়, কিন্তু তারা প্রায়শই তাদের আত্মতুষ্টি পরিস্থিতির শান্তশিষ্ট আরামদায়ক অবস্থানে সম্ভুষ্ট থাকে। এই ধরনের লোকেরা এমন লোকদের সামনে আসতে ভয় পেতে পারে যাদের উপর তাদের আশা এবং স্বপ্ন রয়েছে, এবং যারা তাদের আরামদায়ক জীবনকে চ্যালেঞ্জ করে।

এছাড়াও, যখন তাদের নিরাপত্তার উৎস বিপদের সম্মুখীন হয় বা সেটা নিয়ে উপহাস করা হয়, তখন মানুষ প্রতিহত করে, তাই কল্পনাশক্তির বিকাশকে বিপ্লবের সূচনা হিসেবে দেখা যেতে পারে। মানুষ এই ভান করে যে তাদের জন্য ছোট্ট পৃথিবীই যথেষ্ট এবং তাই তারা আত্ম-সমালোচনার প্রতি গভীরভাবে প্রতিরোধী হতে পারে। তারা মিথ্যাভাবে ধরে নেয় যে তারা সেই স্বর্ণমান ধারণ করে যা অন্যরা অনুকরণ করতে চায়। তারা আত্ম-প্রতারিত, তারা ভাবে যে তাদের প্রভাব চিরকাল বেঁচে থাকবে। অতএব, তারা এই সত্যকে অস্বীকার করে যে তাদের পাইয়ের অংশ চিরকাল তাদের কাছে থাকবে, এবং তাদের ম্লান সাম্রাজ্য ধীরে ধীরে ধ্বংসের দিকে এগিয়ে চলছে।

আমি এই ঘটনাটি আমার কিছু বন্ধুদের সাথে ঘটতে দেখেছি যারা পালকীয় নেতৃত্বের মধ্যে রয়েছে, যখন তারা প্রাপ্তবয়স্ক মানুষদের শিষ্যত্ব করার কাঠামোতে পরিবর্তন আনতে চেয়েছিলেন। মণ্ডলীর একজন ছোট দলের নেতা এই পরিবর্তনগুলিকে প্রতিহত করেছিলেন, এই ধারণায় বিভ্রান্ত হয়েছিলেন যে তার ছোট্ট ছিটমহলাটি মণ্ডলীর অন্যদের জন্য অনুকরণ করার মত একটি উদাহরণ। যদিও তার প্রভাব ধীরে ধীরে ক্ষয় হচ্ছিল, তিনি লড়াই করে বলেছিলেন, “আমার বেঁচে থাকাকালীন আমার এই ছোট দলের মধ্যে কোন

## আরেকবার ভাবুন

প্রকারের পরিবর্তন আসবে না”। কয়েক বছরের মধ্যেই, তিনি চলে গেলেন এবং তার কোনও অনুসারী ছেড়ে যেতে পারেননি।

এছাড়াও, সমালোচকরা সমালোচনা বা নিরুৎসাহের মাধ্যমে কল্পনাপ্রবণ ব্যক্তিদের টেনে নামানোর চেষ্টা করবে। প্রতিটি কল্পনাপ্রবণ-নহিমিয়ের জীবনে একজন করে সংরক্ষণবাদী-সম্বল্লট থাকে, যিনি নহিমিয়কে তার দৃষ্টিভঙ্গি থেকে বিভ্রান্ত করার চেষ্টা করেছিলেন (নহিমিয় ৪:১-৯)। নহিমিয়ের কাজ কতটা অপ্রস্তুত ছিল; কতটা অপেশাদার, অথবা পশ্চাদপদ ছিল তা বলতে সম্বল্লট দ্বিধা করেননি। একইভাবে, সংরক্ষণের দ্বারা পরিচালিত লোকেরা তাদের নিজস্ব উদ্ভাবনী ধারণা প্রদান করবে না বরং তাদের অংশ সংরক্ষণের জন্য কল্পনাপ্রবণ ব্যক্তিদের আক্রমণ করবে।

উদাহরণস্বরূপ, শিক্ষা জগতের বেশ কয়েকজন ব্যক্তি আমার বন্ধু ডঃ ডন ডেভিসকে বলেছেন যে নেতৃত্ব গঠনের তার এই পাঠ্যক্রমটি (দ্য ক্যাপস্টোন কারিকুলাম) বিশ্বের বিভিন্ন দেশে এবং কাগারে ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হওয়া সত্ত্বেও নিম্নমানের। তারা তার কাজকে অবমূল্যায়ন করে পরামর্শ দিয়েছিল যে তাদের নিজস্ব পাঠ্যক্রমটি তার ১৬-মডিউল মাস্টারপিসে যুক্ত করা উচিত। যখন এটি ঘটেছিল, তখন আমরা এই সমালোচনাটিকে “সপ্তদশ মডিউল সিন্ড্রোম” বলে অভিহিত করেছিলাম। বিরোধিতাকারীরা এই বিষয়টিতে কোনও মনোযোগ দেয়নি যে ক্যাপস্টোন তাদের প্রশিক্ষণের চেয়ে হাজার হাজার বেশি নেতাকে প্রশিক্ষণ দিয়েছেন। ফলস্বরূপ, আমরা তাদের উপেক্ষা করার সিদ্ধান্ত নিয়েছি এবং এমন অংশীদারদের বেছে নিয়েছি যাদের সংরক্ষণের নিজস্ব এজেন্ডাকে এগিয়ে নেওয়ার চাপ বোধ করে নি।

### নির্ভরতা আকর্ষণ করে

যখন আমরা কল্পনাশক্তির বিকাশ ঘটাই, তখন আমাদের অস্বাস্থ্যকর নির্ভরশীলতার দিকেও নজর রাখা উচিত। কল্পনাপ্রবণ এবং ফলপ্রসূ মানুষরা এমন লোকদের আকৃষ্ট করবে যারা নিজেদের বোঝা বহন করতে অনিচ্ছুক কিন্তু নিজেদের জন্য যা করা উচিত তা করার জন্য সাহায্য চাইতে দ্রুত এগিয়ে আসে। কিন্তু প্রকৃত ক্ষমতায়ন করণের মাধ্যমে আসে না। আমাদের অবশ্যই লোকদের উপর যথেষ্ট বিশ্বাস রাখতে হবে যাতে তারা সংগ্রাম করতে পারে।

## আপনার কল্পনাশক্তিকে গড়ে তোলা

আমরা সাহায্য করতে পারি, কিন্তু আমরা সকলের জন্য সবকিছু সমাধান করতে পারি না।

প্রকৃতপক্ষে, লোকেরা তাদের “অনন্য পরিস্থিতির” কারণে ব্যতিক্রমের জন্য অনুরোধ করবে। কিন্তু যখন আমরা সেই প্রত্যাশা পূরণ করতে পারে এমন লোকদের জন্য মান কমিয়ে দেই, তখন এটি ক্ষমতায়ন নয়, বরং সক্ষম করে তোলে। এর অর্থ হল লোকেরা আমাদেরকে কঠোর বলে ভুল বুঝতে পারে। কিন্তু কল্পনাপ্রবণ ব্যক্তির আমাদের নিজস্ব আহ্বানের উপর আস্থা রেখে, অন্যদের তাদের নিজস্ব কল্পনা গড়ে তুলতে সাহায্য করার জন্য পবিত্র আত্মার উৎসের উপর আস্থা রেখে অস্বাস্থ্যকর নির্ভরতার দিকে নজর দেন।

### যন্ত্রণা দ্বারা গঠিত

কল্পনাশক্তির বিকাশ কেবল মিষ্টি এবং হালকা নয়। প্রকৃতপক্ষে, কল্পনাশক্তি তৈরি হয় বিষয়গুলি ভিন্ন হওয়ার গভীর আকাঙ্ক্ষা থেকে, স্থিতাবস্থার প্রতি অসন্তোষ থেকে। যখন আমরা ভাবি, “কেন আমি এই অবিরাম শোককে কাটিয়ে উঠতে পারি না?” তখন এটি দেখায় যে আমাদের কল্পনাশক্তি এখনও জীবিত, আমরা সংরক্ষণের অসাড়তার শিকার হইনি। প্রকৃতপক্ষে, আমাদের যন্ত্রণা আমাদেরকে সেই বিষয়টিকে মুক্ত করতে সাহায্য করবে যা দাসত্বে আবদ্ধ রয়েছে, সংরক্ষণের স্থিতাবস্থার পতনে অবদান রাখতে পরিচালিত করবে।

উদাহরণস্বরূপ, মিশরীয় নিপীড়নের বিরুদ্ধে ইস্রায়েলীয় জাতির চিৎকারের কথা বিবেচনা করুন। কল্পনাশক্তি তখনই গড়ে ওঠে যখন লোকেরা মিশরের নিরাপত্তা ত্যাগ করার কথা বিবেচনা করার জন্য যথেষ্ট দীর্ঘ সময় ধরে কষ্ট ভোগ করেছিল, নতুন জাতি হিসেবে একটি নতুন ভবিষ্যৎ কল্পনা করেছিল (যাত্রাপুস্তক ৩:৯)। কল্পনাশক্তি একটি নতুন পরিস্থিতি, একটি আশাব্যঞ্জক পরিস্থিতি দেখার চেষ্টা করে। ঈশ্বরের রাজ্যে আমাদের কাজ সেই বিষয়ের উপর নজর রাখা যা আবদ্ধ রয়েছে, মানুষের হতাশার দিকে তাকানো এবং একটি ভিন্ন পরিস্থিতি কল্পনা করা।

এই ধরনের কল্পনাশক্তির বিকাশের একটা উপায় ছিল দক্ষিণ লস অ্যাঞ্জেলেসে আমার অফিসে বহু বছর ধরে সাবওয়েতে যাতায়াতের মাধ্যমে। যখন আমি

## আরেকবার ভাবুন

ভূগর্ভস্থ পথ থেকে উইলশায়ার এবং ভার্মন্ট যেখানে মিলিত হচ্ছে, সেখানে গিয়ে পৌঁছতাম, তখন আমি প্রায়শই বিশ্বের সবচেয়ে ব্যস্ততম এবং বৈচিত্র্যময় মোড়ে এক কাপ কফির জন্য থামতাম। বিভিন্ন জাতিগত গোষ্ঠী সেই বিশাল উঠানের মধ্য দিয়ে হেঁটে যেত, বাস পরিবর্তন করত, স্কুলে যেত, অথবা কাজে ছুটে যেত। আমি সকল বয়সের, আর্থ-সামাজিক স্তরের এবং পেশার লোকদের দেখেছি, যার মধ্যে আইনজীবী, নার্স, ছাত্র, গৃহহীন মানুষ এবং নির্মাণ শ্রমিকরাও অন্তর্ভুক্ত ছিল। আমি তাদের আশা, স্বপ্ন এবং ভয় সম্পর্কে ভাবতাম, ঈশ্বর যেভাবে দেখেছিলেন সেভাবে দেখার চেষ্টা করতাম, অর্থপূর্ণ এবং জীবনদায়ক কিছুতে অংশগ্রহণের জন্য মুক্তির অপেক্ষায় থাকা মানুষদের লক্ষ্য করতাম।

এইভাবেই কল্পনাশক্তির বিকাশ ঘটানো যায়, ব্যথা ও হতাশার স্তরের নীচে তাকিয়ে সৌন্দর্য ও আশার এক নতুন পরিস্থিতি দেখতে পাওয়া যায়। কল্পনাশক্তি ঈশ্বরের প্রতিমূর্তিতে যা তৈরি হয়েছে তা দেখতে পায়, যা পবিত্র আত্মার দ্বারা মুক্ত হওয়ার অপেক্ষায় রয়েছে, এবং মানুষকে যে কারণে সৃষ্টি করা হয়েছিল, সেই কারণটি পূর্ণ হতে দেখার অপেক্ষায় রয়েছে। কল্পনাশক্তি হল কোন স্লেট পরিষ্কার করার মত বিষয় নয়, বরং ইতিমধ্যেই যে ভালো বিষয়টি বিদ্যমান রয়েছে, সেটার উপর ভিত্তি করে তৈরি করা। এই ধরনের কাজ করার জন্য আমাদের কল্পনাশক্তির প্রয়োজন - ভালোটা দেখতে পাওয়া এবং মুক্ত করা।

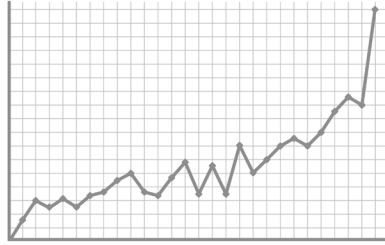
কিন্তু এই ধরনের কল্পনার মধ্যে যন্ত্রণা এবং ব্যথা জড়িত। আমরা ভালো অবস্থায় রয়েছি, কারণ আমাদের আগে যে ভাববাদী এবং প্রেরিতরা এসেছিলেন, তারা যন্ত্রণাদায়ক কল্পনার জীবনযাপন করেছিলেন। প্রকৃতপক্ষে, আমাদেরকে একটি ভাববাণীমূলক পরিচর্যা দেওয়া হতে পারে, যেখানে আমরা বিশ্বস্ততার সাথে ঈশ্বর যা বলেন তা করি, যদিও কেউ না শোনে, তবুও। প্রাচীনকালের বিশ্বাসীরা জানতেন যে সমালোচকদের আকর্ষিত করার, অস্বাস্থ্যকর নির্ভরতা আকর্ষণ করা এবং তাদের যন্ত্রণা থেকে একটি বার্তা তৈরি করার অভিজ্ঞতা কী। কিন্তু আমাদের কল্পনাশক্তি গড়ে তোলার জন্য আরও একটি চ্যালেঞ্জ রয়েছে: এতে সময়, প্রচেষ্টা লাগে এবং ব্যর্থতার মধ্যে দিয়ে যেতে হয়।

## আপনার কল্পনাশক্তিকে গড়ে তোলা

সুদের হার লাভ করতে গেলে সময়, প্রচেষ্টা এবং ব্যর্থতার অভিজ্ঞতা লাভ করা দরকার

বিনিয়োগের উপর একটি ভালো রিটার্ন পেতে অনেক সময় লাগে। মথি 25:19 পদ বলে, “অনেক দিন পরে সেই দাসদের প্রভু এসে তাদের কাছ থেকে হিসাব নিলেন।” কার্যকরী তত্ত্বাবধায়করা, যারা তাদের দেওয়া উদ্যোগের মূলধন দ্বিগুণ করেছিলেন, তারা সেই রিটার্ন অর্জন করতে অনেক সময় নিয়েছিলেন। তারা “দ্রুত ধনী হও” পরিকল্পনা অনুসরণ করেননি।

প্রকৃতপক্ষে, বিনিয়োগের উপর রিটার্ন খুব কমই সরলরেখায় অর্জিত হয়, তবে সাধারণত এই পথে উত্থান-পতন জড়িত থাকে। (চিত্র 7 দেখুন)। বিনিয়োগের বড় প্রতিদান সাধারণত চক্রবৃদ্ধি প্রভাবের মাধ্যমে অর্জিত হয়, ছোট ছোট পদক্ষেপ যা পুনরাবৃত্তি করা হয়, যা সময়ের সাথে সাথে বিস্ময়কর, সূচকীয় ফলাফলের দিকে পরিচালিত করে। যারা ধীরে ধীরে এবং বিশ্বস্ততার সাথে বিনিয়োগ করেন তারা পরবর্তী বছরগুলিতে বেশিরভাগ রিটার্ন পান।



চিত্র 7: চক্রবৃদ্ধি প্রভাব

কল্পনাশক্তি ঈশ্বরের জ্ঞান দান করার প্রত্যাশায় অপেক্ষা করে, কিন্তু হয়তো আমাদের সময়সূচী অনুসারে নয়: “কিন্তু যাহারা সদাপ্রভুর অপেক্ষা করে, তাহারা উত্তরোত্তর নূতন শক্তি পাইবে” (যিশাইয় ৪০:৩১)। এটি হতাশাজনক অপেক্ষা নয়, বরং একটি শান্তিপূর্ণ অপেক্ষা, আশাবাদী প্রত্যাশার অনুভূতি। আমরা যখন অপেক্ষা করি, তখনও আমাদের কল্পনাশক্তি কর্মরত থাকে, যেমন প্রেরিতরা যে প্রত্যাশার অনুভূতি লাভ করেছিলেন যখন যীশু তাদেরকে পবিত্র আত্মার আগমনের জন্য অপেক্ষা করতে বলেছিলেন।

## আরেকবার ভাবুন

### প্রচেষ্টা

কল্পনাশক্তির জন্যও প্রচেষ্টার প্রয়োজন। এর জন্য শৃঙ্খলা, উচ্চাকাঙ্ক্ষা এবং সাহসের প্রয়োজন। আমরা যখন চেষ্টা করি এবং ব্যর্থ হই তখন ঈশ্বর খুশি হন কিন্তু যখন আমরা ঝুঁকি নিই না, এবং তাঁর ধন মাটিতে পুঁতে ফেলি তখন তিনি অসন্তুষ্ট হন। অলস গৃহাধ্যক্ষ ঠিকই বলেছিলেন: “আমি জানতাম তুমি একজন কঠোর লোক, যেখানে বপন করোনি সেখানে ফসল কাটো এবং যেখানে বীজ ছড়িয়ে দাওনি সেখানে সংগ্রহ করো” (মথি ২৫:২৪)। ঈশ্বর চান আমরা পরিশ্রমী হই, আমাদের কল্পনাশক্তি ব্যবহার করি যাতে তিনি তাঁর বিনিয়োগের প্রতিদান পেতে পারেন, বীজ বপনের পরিণতি হিসেবে ফসল পেতে পারেন। তিনি আশা করেন যে আমরা যেন বুদ্ধিমান হই এবং কাজ সম্পন্ন করার জন্য কঠোর পরিশ্রম করি।

কল্পনাশক্তি এমন কিছু নয় যা মুহূর্তের মধ্যে তৈরি করা যায়।<sup>৪৫</sup> আমরা কেবল সুযোগের সাথে তাল মিলিয়ে চলতে পারি না। এটিকে কঠোর পরিশ্রমের মাধ্যমে আমাদের মধ্যে গড়ে তুলতে হবে যাতে এটি আমাদের অভ্যাস এবং চরিত্রের মধ্যে দৃঢ়ভাবে গেঁথে যায়। ঠিক যেমন একজন ব্যক্তি রাতারাতি স্প্লিট করার জন্য শারীরিক নমনীয়তা বিকাশ করতে পারে না, তেমনি ইচ্ছাকৃত অনুশীলন এবং প্রতিফলনের মাধ্যমে ধীরে ধীরে কল্পনাশক্তি গড়ে তোলার জন্য প্রচেষ্টা প্রয়োজন।

### ব্যর্থতা

কল্পনাশক্তির সাথে ব্যর্থতাও জড়িত। উদ্ভাবকরা ব্যর্থতা দেখে বিরক্ত হন না কারণ তারা ব্যর্থতাগুলো থেকে শেখার সুযোগ পান। যে গাছটি বীজ বপন করে তা ভবিষ্যতে প্রচুর ফসলের উৎস হতে পারে, তাই আমাদের বীজ বপন করা উচিত এবং দেখা উচিত কী হয়। যা প্রতিভার স্কুলিঙ্গ বলে মনে হয় তা একসময়ে ভেঙে যেতে পারে। তারপর, আমরা অবাক হই যখন দেখি যে একটি ভিন্ন পদ্ধতি কাজ করে। কিছু সেরা ধারণা দ্বিতীয় এবং তৃতীয়বারের প্রচেষ্টা থেকে আসে। এমনকি যখন আমরা আত্মার নেতৃত্ব অনুসরণ করার জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করি, তখনও কিছু ধারণা কাজ করে না, এবং কিছু-কিছু ধারণা হাস্যকর পর্যায়ে থাকে। কিন্তু ঈশ্বর সবকিছু পরিবর্তিত করতে পারেন।

## আপনার কল্পনাশক্তিকে গড়ে তোলা

ব্যর্থতা হলো বৈচিত্র্যকরণ নামক বিনিয়োগ নীতির একটি উপাদান, যার অর্থ একটি পোর্টফোলিওতে বিভিন্ন প্রকল্প বা সম্পদ রাখা। যেহেতু কেউই নিশ্চিত হতে পারে না যে কোন প্রকল্পটি কাজ করবে, তাই বৈচিত্র্যকরণ একটি বিনিয়োগকে হ্রাস বা ব্যর্থ হতে দেয়, অন্যদিকে অন্যগুলি সফল হয়। যখন একজন বিনিয়োগকারী একসাথে বেশ কয়েকটি প্রকল্প চালু করেন, তখন সামগ্রিক রিটার্ন কিছু ব্যর্থ হলেও, সাধারণত ইতিবাচক হয়। একইভাবে, ব্যর্থতার ভয় ছাড়াই আমাদের পরিচর্যার জন্য বেশ কয়েকটি ধারণা চেষ্টা করা উচিত।

### সবকিছুকে একসঙ্গে নিয়ে আসা

টড বলসিঞ্জার তার টেম্পার্ড রেজিলিয়েন্স বইতে তিনটি নীতির পরামর্শ দিয়েছেন যা কঠিন পরিস্থিতিতে আমাদের কল্পনাশক্তি ব্যবহারে সাহায্য করবে: 1) শান্ত থাকুন; 2) পথ ধরে চলুন; 3) সংযুক্ত থাকুন। যখন সবকিছু হারিয়ে গেছে বলে মনে হয়, তখন এমন একজন ব্যক্তি হয়ে উঠুন যিনি শান্ত থাকতে পারেন। যখন মনে হয় ঈশ্বরের পথ কাজ করছে না, তখন সেই পথ ধরে চলুন, সবকিছু ভুল হওয়ার আগে ঈশ্বর সম্পর্কে যা জানা আছে তার প্রতি প্রতিশ্রুতিবদ্ধ থাকুন। যখন অন্যরা দোষারোপ বা বিভেদের কাছে নতি স্বীকার করে, তখন এমন একজন ব্যক্তি হয়ে উঠুন যিনি মানুষের সাথে আন্তঃব্যক্তিকভাবে সংযুক্ত থাকেন। এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ, দ্রাক্ষালতার সাথে সংযুক্ত থাকুন।<sup>১৬</sup>

যখন আমরা শান্ত থাকার, পথ ধরে থাকার এবং সংযুক্ত থাকার আকাঙ্ক্ষা করি, তখন আমরা ঈশ্বরের জন্য একটি সুদের হার প্রদানের জন্য নিজেদেরকে অবস্থান করাই। আমাদের কল্পনাশক্তি গড়ে তোলা কৌশলের চেয়ে শান্ত থাকার, বুদ্ধিমত্তার চেয়ে অধ্যবসায়ের এবং চতুরতার চেয়ে সংযোগের বিষয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ। এটি কেবল বাইবেল অধ্যয়নের বিষয় নয়, এটি সৃজনশীল পরিস্থিতিতে বাইবেলের সত্য প্রয়োগ করার, এমন জ্ঞান অনুশীলন করার বিষয় যা ফল দেয় এবং তাঁর নামকে মহিমান্বিত করে।

আমরা আমাদের কল্পনাশক্তিকে চর্চা করতে পারি কারণ আমরা ভয়াবহভাবে এবং আশ্চর্যজনকভাবে ঈশ্বরের প্রতিমূর্তিতে সৃষ্ট। আমরা জগতের আলো (মিথি ৫:১৪)। আমরা তাঁর কারিগর, খ্রীষ্ট যীশুতে সৃষ্ট, ঈশ্বর পূর্বেই প্রস্তুত করেছিলেন

## আরেকবার ভাবুন

এমন সংকর্ম করার জন্য যা আমরা সেইসবের মধ্যে চলতে পারি (ইফিসীয় ২:১০)। অনাবৃত মুখের সাথে, প্রভুর মহিমা দেখে, আমরা একই প্রতিমূর্তিতে এক স্তর থেকে অন্য স্তরে মহিমায় রূপান্তরিত হচ্ছি। কারণ এটি প্রভুর কাছ থেকে আসে, যিনি আত্মা (১ করিন্থীয় ৩:১৮)।

কিন্তু এই ভালো কাজ কেবল আমাদের মধ্যেই সীমাবদ্ধ নয়। প্রকৃতপক্ষে, আমরা অন্যদেরও ঈশ্বরের জন্য তাদের নিজস্ব সুদের হার প্রদান করতে সাহায্য করতে পারি। তারা তাদের নিজের জীবনে দুর্গুণ্ডলি ভেঙে ফেলতে, চিন্তাভাবনাগুলিকে বন্দী করে রাখতে এবং ফিরে আসা অবাধ্যতার বিরুদ্ধে প্রতিরক্ষা করতে শিখতে পারে। ধ্যান, উপাসনা এবং প্রশংসায় বেড়ে ওঠার সাথে সাথে, তারা ফেলে দেওয়া ও মূল্যহীন ধাতু থেকে তৈরি হতে পারে যা তাদের পরিবার এবং বন্ধুদের নেটওয়ার্কের জন্য জীবন্ত জল সরবরাহ ব্যবস্থায় পরিণত হতে পারে।

মূলত, যখন আমরা যন্ত্রণাপ্রাপ্ত, বিভ্রান্ত, শয়তানের মিথ্যাচারে বিধ্বস্ত মানুষদের যত্ন নিই এবং তাদেরকে তাঁর বাক্যের জীবনদায়ক সত্যের দিকে নির্দেশ করি, তখন আমরা তাঁর বিনিয়োগের উপর একটি প্রতিদান তৈরি করি। যখন আমরা কল্পনাশক্তি গড়ে তুলি, তখন ঈশ্বর আমাদেরকে একটি ফল উৎপাদন করার একটি যন্ত্রে পরিণত করতে পারেন!



## অধ্যায় 16

### পুরাতন অভ্যাসগুলিকে নতুন দিয়ে প্রতিস্থাপন করুন

পূর্ববর্তী অধ্যায়গুলির সমস্ত দক্ষতাগুলি আমাদের জন্য উপকারী। কল্পনাশক্তি, অভিযোজনযোগ্যতা, ব্যক্তিগতকৃত প্রতিরক্ষা এবং ত্রিমাত্রিক গঠন আমাদের অনেক দূর নিয়ে যাবে। কিন্তু যদি আমরা স্থিতিস্থাপক হতে চাই, ঈশ্বরের বিনিয়োগের উপর একটি শক্তিশালী রিটার্ন দিতে চাই, তাহলে আমাদের আরও একটি দক্ষতার প্রয়োজন। আমাদের পুরানো অভ্যাসগুলি নতুন দিয়ে প্রতিস্থাপন করতে হবে। আমরা পরিবর্তন করতে পারি এমন একমাত্র উপায় হল আমাদের দৈনন্দিন জীবনের বিদ্যমান চিন্তাভাবনা এবং কার্যকলাপে নতুন তথ্য একীভূত করা, তবে এটি সময়ের সাথে সাথে ঘটে, কিছুটা এখানে এবং কিছুটা সেখানে।<sup>87</sup>

এপিজেনেটিক্সের আবিষ্কারগুলি নিশ্চিত করে যে, যদি আমরা গভীর ধ্যানমূলক চিন্তাভাবনার মাধ্যমে নিজেদেরকে শৃঙ্খলাবদ্ধ করি, আমাদের মস্তিষ্কের বিভিন্ন অংশ ব্যবহার করি, তাহলে আমরা আমাদের চিন্তাভাবনাগুলিকে ধারণ এবং নিয়ন্ত্রণ করতে শিখি। প্রার্থনা এবং শাস্ত্র মুখস্থ করার সময়, আমরা আমাদের চিন্তাভাবনা পর্যবেক্ষণ করতে এবং ঈশ্বরের সত্য সম্পর্কে গভীরভাবে চিন্তা করতে পারি। এটি মস্তিষ্কের কার্যকারিতা ত্বরান্বিত করে, যার ফলে মানসিক, শারীরিক এবং আধ্যাত্মিক নিরাময় হয়। এই প্রক্রিয়াটি মস্তিষ্কের বিষাক্ত কাঠামোগুলোকে ধ্বংস করে এবং সেগুলিকে জীবনদায়ক সত্য দিয়ে প্রতিস্থাপন করে।

শাস্ত্র এবং এপিজেনেটিক গবেষণার উপর ভিত্তি করে, এই অধ্যায়ে শয়তানকে প্রতিরোধ করতে এবং স্থিতিস্থাপকতা তৈরি করতে আমি প্রতিদিন 10 মিনিটের একটি প্রক্রিয়া বর্ণনা করেছি। পুরানো অভ্যাসগুলি প্রতিস্থাপন করতে এবং একই ফলাফল অর্জনের জন্য বিভিন্ন পদ্ধতি রয়েছে।<sup>88</sup> কিন্তু আমার এই প্রস্তাবিত রুটিনের একটি সুবিধা হল এই যে এটি খুব বেশি সময়সাপেক্ষ নয়।

#### এপিজেনেটিক্স গবেষণা

আমি এপিজেনেটিক্স গবেষণা থেকে তথ্য লাভ করে আধ্যাত্মিক যুদ্ধের দৈনন্দিন চ্যালেঞ্জগুলিতে অংশগ্রহণ করি।<sup>89</sup> এই গবেষণার কিছু অংশ মস্তিষ্কের

## আরেকবার ভাবুন

বিভিন্ন অংশকে পুনর্গঠন করার জন্য পাঁচটি ধাপের পরামর্শ দেয়: 1) আমাদের চিন্তাভাবনা সম্পর্কে সচেতন হওয়া; 2) আমাদের চিন্তাভাবনার গভীরে যাওয়া; 3) চিন্তাভাবনাগুলিকে কাগজে লেখা; 4) আমরা যে পরিবর্তনটি চাই তা তৈরি করা; 5) কর্মপরিকল্পনা বাস্তবায়ন করা।

আমি এই পাঁচটি ধারণা অধ্যয়ন করেছি এবং সেগুলোকে ছয়টি ধাপে সংগঠিত করেছি যা আমার কাছে এই অ্যাক্রোস্টিক ব্যবহার করে বোধগম্য হয়েছিল: “RESILE” এটি একটি অদ্ভুত শব্দ, কিন্তু এটি “RESILIENCE” শব্দের ক্রিয়া রূপ; অর্থাৎ, যখন আমরা স্থিতিস্থাপকতা প্রদর্শন করি, তখন আমরা *resile* করি। ধাপগুলি এখানে দেওয়া হল:

R: নিজের পরিকল্পনাগুলিকে ছেড়ে দেওয়া

E: অনুভূতিগুলিকে নিরীক্ষণ করা

S: মিথ্যাগুলিকে চিহ্নিত করা

I: সত্যকে আত্মস্থান করা

L: সংঘর্ষ সমাধান করা

E: একটি স্লোগান ব্যবহার করা

যদিও প্রতিটি ধাপ সমগ্র বিষয়টির সাথে সংযুক্ত, প্রাথমিক লক্ষ্য হল শেষ পর্যন্ত পৌঁছানো (একটি স্লোগান ব্যবহার করা), তাই প্রক্রিয়াটি চলমান রাখা এবং পথে আটকে যাওয়া এড়ানো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

নিজের পরিকল্পনাগুলিকে ছেড়ে দেওয়া

যদিও RESILE-এর প্রতিটি পদক্ষেপ ঈশ্বরের সাথে সংলাপের একটি সুযোগ, তবুও *রিলিজ আজেন্ডা* হল ঈশ্বরের ইচ্ছার কাছে নিজেকে অধীন করার জন্য একটি জোরপূর্বক বিরতি নেওয়া। আমি আত্মাকে অনুরোধ করি যেন তিনি আমার চিন্তাভাবনাকে পরিচালিত করেন, আমাকে সত্যের দিকে পরিচালিত করেন যাতে তিনি আমাকে খ্রীষ্টের প্রতিমূর্তিতে রূপ দিতে পারেন, যেমন একজন ধাতুবিদ ফেলে দেওয়া ধাতু থেকে একটি পিতলের বাসন তৈরি করেন।

## পুরাতন অভ্যাসগুলিকে নতুন দিয়ে প্রতিস্থাপন করুন

এটি করার জন্য, কখনও কখনও আমি তাঁর রাজ্যের মহিমা বিবেচনা করার জন্য কিছুক্ষণ সময় ব্যয় করি, যুগ যুগ ধরে তাঁর বিশাল পরিকল্পনায় আমার তুলনামূলকভাবে তুচ্ছ অবদানের তুলনা করি। এটি আমাকে আমার সমস্যাগুলিকে সঠিক দৃষ্টিকোণে রাখতে সাহায্য করে, আমাকে মনে করিয়ে দেয় যে জীবনের সমস্ত উত্তর ঈশ্বর আমার কাছে প্রকাশ করেছেন, এবং আমার নিজস্ব অন্তর্দৃষ্টি বা চতুরতা থেকে তা প্রকাশ পায়নি। কখনও কখনও এই পদক্ষেপটি কয়েক সেকেন্ডের মধ্যে সম্পন্ন করা যেতে পারে, এবং কখনও কখনও ঈশ্বরকে আমার জীবনের নিয়ন্ত্রণ দেওয়া আমার পক্ষে কঠিন হয়ে পড়ে। কিন্তু আমি ঈশ্বরের সাথে লড়াই করি যতক্ষণ না আমি আমার উদ্দেশ্য ও পরিকল্পনাগুলিকে তাঁর কাছে ছেড়ে দিতে পারি। যদি আমি আটকে যাই, আমি প্রভুর প্রার্থনা দিয়ে শুরু করি, প্রার্থনা করি যে তাঁর ইচ্ছা আমার জীবনেও যেমন স্বর্গে তেমনই পূর্ণ হোক।

### অনুভূতিগুলিকে নিরীক্ষণ করা

পরবর্তী পদক্ষেপ হল আমার অনুভূতিগুলির একটি দ্রুত তালিকা তৈরি করা, আমি কীভাবে খুশি, দুঃখিত, চিন্তিত, বিভ্রান্ত ইত্যাদি হতে পারি তা তালিকাভুক্ত করা। এই অনুভূতিগুলি মূল্যায়ন করার, তাদের অর্থ নির্ধারণ করার, বা সত্যের সাথে তাদের প্রতিহত করার সময় এটা নয়। এগুলি কেবল আমার মনে অথবা একটি কাগজের মধ্যে লিখে রাখার মাধ্যমে চিহ্নিত করা দরকার। উদাহরণস্বরূপ:

- আমার বাচ্চার পরীক্ষার ফলাফল নিয়ে আমি খুব চিন্তিত
- আমার প্রতিবেশীর বাড়ির প্রাচীর ভেঙ্গে পড়াতে আমি অত্যন্ত দুঃখিত হয়েছি।
- কর্মক্ষেত্রে আমার প্রকল্পে কাজ করা নিয়ে অত্যন্ত খুশি।

কখনও কখনও আমার অনুভূতির নাম খুঁজে বের করার জন্য আমাকে “অনুভূতি চক্র”<sup>90</sup> ব্যবহার করতে হয়, আবার কখনও কখনও, এত আবেগে ভারাক্রান্ত বোধ করি যে, সবচেয়ে প্রভাবশালী আবেগটিই আমাকে বেছে নিতে হয়। অনেক উদ্বেগ নিয়ে চিন্তাভাবনা করে নিজেকে আটকে রাখা থেকে এড়াতে দ্রুত এই পরিস্থিতি কাটিয়ে ওঠাই মূল কথা। যদি এই তালিকা তৈরি করতে

## আরেকবার ভাবুন

কয়েক মিনিটের বেশি সময় লাগে, তাহলে তিন মিনিটের জন্য টাইমার সেট করুন যাতে আপনি এগিয়ে যেতে পারেন।

এই পদক্ষেপটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ অনুভূতিগুলি একটি সূচক হিসেবে কাজ করে যে কীভাবে আমরা আমাদের জীবনের পরিস্থিতিগুলিকে ব্যাখ্যা করছি। একটি মেটাল ডিটেক্টর যন্ত্রের মতো, এটি আমাদের সেই মুহূর্তে আমাদের মানসিক শক্তি কোথায় প্রয়োগ করা হচ্ছে তা মূল্যায়ন করতে সাহায্য করে, অথবা একটি থার্মোমিটারের মতো যা জ্বর মাপতে সাহায্য করে। আবেগকে প্রকাশ্যে আনা এবং আমরা কী অনুভব করছি, তা স্পষ্ট ভাবে প্রকাশ করা একটা ভালো বিষয়, তা বন্ধুর সাথে হোক বা কেবল নিজের সাথে। কখনও কখনও শত্রুর চক্রান্তগুলি কেবল আমাদের অনুভূতির সাথে কথা বলার মাধ্যমেই প্রকাশিত হয়।

যদিও আমাদের মনোযোগ প্রায়শই নেতিবাচক অনুভূতির দিকে আকৃষ্ট হয়, তবুও এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে শয়তান ইতিবাচক আবেগ ব্যবহার করেও আমাদেরকে ঈশ্বরের সেবা করা থেকে বিরত রাখতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, মানুষ তাদের পাপপূর্ণ অহংকারে সন্তুষ্ট থাকতে পারে, স্পষ্টতই লাভের লোভে উচ্ছ্বসিত হতে পারে, প্রতিশোধ নেওয়ার পরিকল্পনা করার সময় খুশি হতে পারে, অথবা যৌন নৈতিকতার রোমাঞ্চে মোহিত হতে পারে। অতএব, কেবল নেতিবাচক অনুভূতি নয়, আমাদের জীবনের সমস্ত অনুভূতিগুলির মূল্যায়ন করা গুরুত্বপূর্ণ।

### মিথ্যাগুলিকে চিহ্নিত করুন

অনুভূতির তালিকা ব্যবহার করে, আমি খুঁজে বের করি যে শত্রু আমাকে কোথায় প্রতারণিত করার চেষ্টা করেছে। সে কোন আবেগকে মিথ্যায় রূপান্তরিত করেছে যার ফলে বিভ্রান্তি, নিরুৎসাহ বা আত্ম-ধ্বংসাত্মক আচরণ দেখা দেয়? উদাহরণস্বরূপ, যদি অনুভূতিটি একটি শিশুর পরীক্ষায় প্রাপ্ত নম্বর সম্পর্কে উদ্বেগ হয়, তাহলে শত্রু হয়তো ফিসফিসিয়ে বলতে পারে, “আপনার সন্তানের পরীক্ষায় খারাপ ফলাফল বেকারত্ব এবং আজীবন গৃহহীনতার দিকে পরিচালিত করবে”। এটি স্পষ্টতই একটি অতিরঞ্জিত বাক্য যাকে মিথ্যা বলা যেতে পারে।

## পুরাতন অভ্যাসগুলিকে নতুন দিয়ে প্রতিস্থাপন করুন

এই পদক্ষেপটি মিথ্যার মূল্যায়ন করার সময় নয়, অথবা সত্য দিয়ে এর বিরোধিতা করার সময় নয়। এটি কেবল অনুভূতির সাথে সম্পর্কিত মিথ্যাগুলি সনাক্ত করার সময়। কখনও কখনও আমি নিজেকে “তাতে কী হল?” প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা সহায়ক বলে মনে করি, যা আবেগের পিছনে লুকিয়ে থাকা মিথ্যাগুলি উন্মোচন করে। একটি শিশুর পরীক্ষায় প্রাপ্ত নম্বর নিয়ে উদ্বেগের উদাহরণ ব্যবহার করে, কয়েকটি প্রশ্ন নিচে দেওয়া হল:

- তাতে কী হল? “আমার বাচ্চা যদি স্কুলের পড়াশোনায় ব্যর্থ হয়, তাহলে সে একটা ভালো বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়াশোনার সুযোগ পাবে না”।
- তাতে কী হল? “আমার মেয়ে যদি একটা ভালো স্কুলে পড়াশোনা করতে না পারে, তাহলে আমার বৃদ্ধ বয়সে আমার দেখাশোনা করার জন্য কেউ থাকবে না”।
- তাতে কী হল? “আমার দেখাশোনা করার জন্য যদি কেউ না থাকে তাহলে আমি গৃহশূন্য হয়ে একদিন মারা যাব”।

তাতে কী হল প্রশ্নগুলি আমাদের চিন্তাভাবনার অযৌক্তিকতা উন্মোচন করতে পারে। এই উদাহরণে, স্কুলে এই একটি অস্থায়ী অসুবিধার সময়কে অত্যধিক গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে, যা ঈশ্বরের প্রতি আস্থার অভাব এবং মেয়ের উপর অযৌক্তিক চাপ প্রকাশ করে। গোপনে লুকিয়ে থাকা মিথ্যা, ভয়, অহংকার বা অযৌক্তিক অনুমান সনাক্ত করে ঘটনাগুলিকে একটি সঠিক দৃষ্টিকোণে রাখা যেতে পারে।

এই পর্যায়ে গতিশীলতা বজায় রাখার জন্য 9-10 অধ্যায়ে ইমপালসিভ ডেস্ট্রাকশন এবং প্যাসিভ ডিস্ট্রাকশনের তালিকাভুক্ত ট্রিগারগুলির বর্ণনা সহায়ক হতে পারে। অথবা পরবর্তী ধাপে এগিয়ে যেতে দ্বিধা করবেন না, কারণ কখনও কখনও RESILE-এর পরবর্তী ধাপগুলির মাধ্যমে মিথ্যাটি বেরিয়ে আসবে। মূল উদ্দেশ্য হল শেষ ধাপে পৌঁছানো, তাই এগিয়ে যেতে থাকুন।

অনুভূতি পরীক্ষা করার সময়, কখনও কখনও ঈশ্বর আমার জীবনে এমন পাপ প্রকাশ করেন যার স্বীকারোক্তি প্রয়োজন। আত্মা আমাকে দেখাবেন যে আমি আত্মরক্ষামূলক আচরণ করছি অথবা আমার যা থাকা উচিত তার জন্য

## আরেকবার ভাবুন

অন্যদের দোষারোপ করছি কিনা, তাই দ্রুত সম্মত হওয়া, অনুতপ্ত হওয়া এবং তাৎক্ষণিক ক্ষমা লাভ করাই সর্বোত্তম।

### সত্যকে আহ্বান করা

পরবর্তী পদক্ষেপ হল আমার মস্তিষ্কে অন্য মোডে স্থানান্তরিত করা, আমার মনকে বস্তুনিষ্ঠভাবে সত্যের উপর কেন্দ্রীভূত করা, আমার অনুভূতি থেকে সরে এসে আমার পরিস্থিতির সাথে প্রযোজ্য সত্যটি পর্যালোচনা করা। এটি আমার অনুভূতিগুলিকে জিজ্ঞাসাবাদ বা জেরা করার সময় নয়, কেবল একজন উদাসীন পর্যবেক্ষক হিসাবে তথ্যগুলি তালিকাভুক্ত করার সময়।

এখানেই ঈশ্বর অতীতের বাইবেল অধ্যয়ন, মুখস্থকরণ এবং বাক্য ধ্যান করার ফলগুলি ব্যবহার করেন। আমি তাঁর বাক্যে বিনিয়োগ করার সাথে সাথে আত্মা আমাকে সত্যের দিকে পরিচালিত করেন। যারা যথেষ্ট শাস্ত্র জানেন না, তাদের দোষী বোধ করার দরকার নেই, কেবল আপনি যা ইতিমধ্যে জানেন তা নিয়েই কাজ করুন। পরবর্তী সময়ে বাইবেল অধ্যয়নের আরও গভীরে খনন করার জন্য এটি একটি অনুপ্রেরণা হতে দিন, একটি কনকর্ডেস ব্যবহার করে অথবা অনলাইনে এমন পদগুলি সন্ধান করুন যা এই চিহ্নিত পরিস্থিতির সাথে সম্পর্কিত।

সত্যটি একটি সংক্ষিপ্ত বিবৃতি আকারে লিখুন, যেমন নিচে দেওয়া উদাহরণগুলি, যা আমার ব্যক্তিগত লড়াইয়ে বিশেষভাবে সহায়ক সত্য হয়ে কাজ করেছে (আরও উদাহরণের জন্য পরিশিষ্ট 3 দেখুন):

- আমার দুর্বলতায় তাঁর অনুগ্রহ যথেষ্ট (২ করি ১২:৯).
- আমি যদি ঈশ্বরের রাজ্যকে সবার প্রথমে অন্বেষণ করি, তাহলে আমার সকল প্রয়োজনীয় বিষয় আমাকে দেওয়া হবে (মথি ৬:৩৩).
- আমার এক শত্রু রয়েছে (১ পিতর ৫:৮).
- এটা ঈশ্বরের কাজ, আমার কাজ নয় (মথি ৯:৩৮).
- জীবন ও ধার্মিকতার জন্য যা কিছু প্রয়োজন, তা আমার কাছে রয়েছে (২ পিতর ১:৩).

## পুরাতন অভ্যাসগুলিকে নতুন দিয়ে প্রতিস্থাপন করুন

- মানুষ আমার স্তর নয়; প্রত্যেক সমস্যার একটি স্বর্গীয় উৎস রয়েছে (ইফি ৬:১২).
- কোন পরিস্থিতিই ঈশ্বরের দ্বারা উদ্ধার পাওয়ার উর্ধ্বে নয় (রোমীয় ৮:৩৭-৩৯).
- সমস্ত পরিস্থিতিতে সন্তুষ্ট থাকার ক্ষমতা আমার রয়েছে (ফিলি ৪:১১-১৩).
- আমি যা কিছু অর্জন করেছি, তা আমার যোগ্যতার কারণে পাইনি, বরং ঈশ্বরের অনুগ্রহের কারণে পেয়েছি (ইফি ২:৮-১০).
- দিয়াবলের অপেক্ষায় ঈশ্বর অনেক বেশি শক্তিশালী (১ যোহন ৪:৪).
- ঈশ্বরের কাজ করার জন্য আমি যোগ্যতা হাসিল করেছি (কল ১:১১-১২; ২ করি ৩:৫).
- দৃশ্য দ্বারা নয়, বরং আমরা বিশ্বাস দ্বারা চলি (২ করি ৫:৭).
- ঈশ্বর আমাকে প্রেম করেন এবং আমার জীবনে অনেক বিনিয়োগ করেছেন (মথি ১৩).
- পবিত্র আত্মা আমাকে সকল সত্যে পরিচালনা করেন (যোহন ১৬:১৩).

যদি সত্য নিশ্চিত করা কঠিন হয়, তাহলে একটি কলোমে অনুভূতির একটি তালিকা তৈরি করুন এবং অন্য কলোমে সত্যের সাথে এর তুলনা করুন।  
উদাহরণস্বরূপ:

এর পরিবর্তে (অনুভূতিগুলিকে নিরীক্ষণ করার ফলে যা পেয়েছেন)	আপনি এটার স্বীকৃতি দিতে পারেন (সত্যকে আহ্বান করার ফলে যা পেয়েছেন)
কেউ আমার জন্য চিন্তা করে না	তুমি আমাকে পছন্দ কর এবং বাকিরাও করে
আমার মধ্যে কোন প্রতিভা নেই	তুমি আমাকে বরদান দিয়েছ যাতে আমি তোমার দেহের মধ্যে সেবা করতে পারি

## আরেকবার ভাবুন

আমার অবস্থা অত্যন্ত খারাপ	আমি সন্তুষ্ট হতে পারি
আমি একা	আমার বন্ধুদের জন্য তোমাকে ধন্যবাদ জানাই
আমি অসহায়	তুমি আমাকে কখনই ছাড়বে না বা ত্যাগ করবে না

পূর্ববর্তী ধাপগুলির মতো, আমি মাত্র কয়েক মিনিটের মধ্যে এই ধাপটি সম্পন্ন করি যাতে হতাশায় আমি হাল ছেড়ে দিতে প্রলুব্ধ না হই। ইতিহাসকে বিশ্লেষণ করার চাপ প্রতিরোধ করুন, যেমন কোথায় আপনার বিশ্বাস ভুল পথে চালিত হয়েছিল বা শৈশবে কী ঘটেছিল, ইত্যাদি। কিছু চিন্তাভাবনা এবং সমস্যাগুলি এই সংক্ষিপ্ত অনুশীলনে বের করার জন্য খুব গভীর এবং প্রার্থনা, ধ্যান বা পেশাদার পরামর্শের জন্য দীর্ঘ সময় প্রয়োজন হতে পারে। আমি জেনোয়ার ক্যাথরিন যা বলেছিলেন তা পুনরাবৃত্তি করতে পছন্দ করি, “ঈশ্বর আমাকে যা জানাতে চান তার বাইরে জানার চেষ্টা করে আমি নিজেকে ক্লান্ত করব না। পরিবর্তে, ঈশ্বর আমাকে যে বোধগম্যতা দিয়েছেন তা নিয়ে আমি শান্তিতে থাকব। এবং আমি এটিকে আমার মনকে দখল করতে দেব”।<sup>91</sup>

### সংঘর্ষ সমাধান করুন

একবার মিথ্যাকে চিহ্নিত করা এবং সত্যকে আহ্বান করা হয়ে গেলে, আমার অনুভূতি এবং সত্যের মধ্যে দ্বন্দ্বের সমাধান করার জন্য একটি উপায় প্রয়োজন। “মীমাংসা” একটি আইনি শব্দ যা বর্ণনা করে যে আদালতে বিরোধগুলি কীভাবে নিষ্পত্তি করা হয়, তাই এই পদক্ষেপটি আবেগ, মিথ্যা এবং সত্যের মধ্য দিয়ে এগিয়ে যাওয়া এবং একটি সমাধানে আসার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে।

এটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ আবেগ স্বভাবতই অনুসারী, এবং আমরা যখন আমাদের আবেগগুলিকে নেতৃত্ব দিতে দিই তখন আমরা আমাদের আত্মাকে বিপদে ফেলি। অন্যদিকে, সত্যের উদ্দেশ্য হল নেতৃত্ব দেওয়া। ঈশ্বরের সত্য আমাদের মনের কুয়াশা দূর করে, আমাদের আবেগের চারপাশে বেড়া প্রদান করে এবং বুদ্ধিদীপ্ত সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য আমাদের মুক্ত করে।<sup>92</sup> যাইহোক, আমরা মস্তিষ্কের মধ্যে পুঁথিগত ভাবে সত্যকে জানতে পারি, কিন্তু যতক্ষণ না আমাদের



## পুরাতন অভ্যাসগুলিকে নতুন দিয়ে প্রতিস্থাপন করুন

হৃদয় আমাদের মস্তিষ্কের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ হয়, ততক্ষণ আমরা বিভ্রান্ত এবং হতাশ হতে পারি। উদাহরণস্বরূপ, আমরা একাকী বোধ করতে পারি এবং তার সাথে-সাথে এটাও বিশ্বাস করতে পারি যে ঈশ্বর কখনও আমাদের ছেড়ে যাবেন না বা ত্যাগ করবেন না। উভয়ই একই সাথে সত্য হতে পারে।

কিন্তু যখন আমাদের অনুভূতি সত্যের সাথে এতটাই তীব্রভাবে বিরোধপূর্ণ হয়, তখন সত্য গ্রহণ করা কঠিন হয়ে পড়ে। একে “জ্ঞানীয় অসঙ্গতি” বলা হয়। উদাহরণস্বরূপ, আমরা বলতে পারি যে আমাদের ক্ষমা করা হয়েছে, এবং ঈশ্বর আমাদের উপর আনন্দিত হন, কিন্তু আমাদের হৃদয়ে, আমরা অনুভব করি যে আমরা তাঁকে হতাশ করি এবং তিনি কেবল আমাদের সহ্য করেন। আমরা হয়তো চাই যে বাইবেল আমাদের প্রতি তাঁর ভালোবাসা সম্পর্কে যা কিছু বলে তা আমরা যেন বিশ্বাস করতে পারি, কিন্তু পরিবর্তে আমরা ঈশ্বরের থেকে নিজেদেরকে দূরে বোধ করতে পারি। অতএব, বিবাদ সমাধান হল অনুভূতির সাথে সত্যের সমন্বয় সাধন করে, আমাদের আবেগে আটকে থাকা বাধাগুলি চিহ্নিত করে জ্ঞানীয় অসঙ্গতি দূর করার একটি প্রচেষ্টা।

শুধুই বিষয়টিকে দৃশ্যমান করে তোলা নয়

স্ব-সহায়ক শিল্প জ্ঞানীয় অসঙ্গতিকে উপেক্ষা করে এই পরামর্শ দেয় যে আমরা কেবল একটি কাঙ্ক্ষিত ফলাফলকে “কল্পনা” বা “মৌখিকভাবে” অস্তিত্বে আনতে পারি। অন্য কথায়, কেবল “বিষয়টিকে দেখা” বা “বিষয়টিকে বলা” বিষয়টিকে বাস্তবে পরিণত করবে। লোকেরা তাদের সমস্ত হৃদয় দিয়ে কল্পনা এবং মৌখিকভাবে বলতে পারে, কিন্তু “এটি দেখুন - বলুন” পদ্ধতিটি প্রায়শই লোকের খারাপ বোধ করায় যখন তাদের স্বপ্নগুলি বাস্তবায়িত হয় না।<sup>93</sup> এই পদ্ধতির আরেকটি সমস্যা হল যে লোকেরা ধরে নেয় যে ভাল পরিস্থিতি সুখের জন্ম দেবে, যখন আমাদের যা সত্যিই প্রয়োজন তা হল অসুবিধার মুখোমুখি হওয়ার জন্য আরও স্থিতিস্থাপকতা।

এই ইতিবাচক স্বীকারোক্তির পদ্ধতি অনেকটা জাদুর মতো, যেখানে মানুষ বিশ্বাস করে যে তারা সঠিক মন্ত্র বলবে এবং তাদের কাঙ্ক্ষিত ফলাফল প্রকাশিত হবে। এটি ঈশ্বরের উপর অযৌক্তিক প্রত্যাশা রাখে যে তিনি আমাদের যা চান তা দেবেন, তাঁকে একজন ইচ্ছাপূরণ দৈত্য বা দাসের মতো মনে করি। এটি

## আরেকবার ভাবুন

আরও ধরে নেয় যে আমরা জানি তাঁর রাজ্যের জন্য কোন বিষয়টি সর্বোত্তম। জ্ঞানীয় অসঙ্গতি কাটিয়ে ওঠার সর্বোত্তম উপায় হল সত্যের পথে বাধা হয়ে দাঁড়ানো ভুল বিশ্বাসের বিরুদ্ধে শক্তি ব্যবহার করার জন্য আত্মার কাছে শক্তি চাওয়া। এই বাধাগুলি চিহ্নিত করে, আমরা তাদের জেরা করতে পারি, শাস্ত্রের সত্যতার সামনে রেখে তাদেরকে প্রশ্নের মুখে রাখতে পারি। এইভাবে, আমরা সত্যকে একটি তাপস্থাপকের মতো ব্যবহার করি, যা ব্যবহার করে আমাদের আবেগকে সারিবদ্ধ করার জন্য তাপমাত্রা নির্ধারণ করি।

যখন আমরা সংঘর্ষের সমাধান করি, এবং আমাদের আবেগগুলি সত্যের সাথে সারিবদ্ধ হতে শুরু করে, তখন আমরা ইব্রীয় ১১:১ পদে বর্ণিত বিশ্বাস অনুভব করি। আমাদের প্রত্যাশিত জিনিসের (সত্য) নিশ্চয়তা (অনুভূতি), অদৃশ্য জিনিসের (সত্য) দৃঢ় প্রত্যয় (অনুভূতি) থাকে। পরিস্থিতি যেমনই হোক না কেন, তবুও আমাদের মধ্যে আত্মবিশ্বাসের অনুভূতি থাকে। কঠিন পরিস্থিতিতেও আমরা শান্তিতে থাকি। কিন্তু যদি আমাদের মধ্যে জ্ঞানীয় অসঙ্গতি থাকে, তাহলে সংজ্ঞা অনুসারে আমাদের মধ্যে বিশ্বাস থাকে না। অতএব, যতক্ষণ না আমরা আরামপ্রদ ভাবে সত্যের সাথে অনুভূতির মিলন ঘটাই, এবং জ্ঞানীয় অসঙ্গতিকে দূর করি, ততক্ষণ পর্যন্ত মামলার মোকাবিলা করা গুরুত্বপূর্ণ।

কীভাবে এই সংঘর্ষ সমাধান করবেন

মানসিক স্বাস্থ্যের কিছু পদ্ধতিতে সমস্যার উৎস খুঁজে বের করার জন্য পিছনে ফিরে তাকানোর উপর জোর দেওয়া হয়। যদিও এটি কিছু ক্ষেত্রে সহায়ক হতে পারে, RESILE হল সত্য আবিষ্কারের একটি ভবিষ্যৎমুখী প্রক্রিয়া, যার ফলে ক্ষমতা ব্যবহার করে কর্ম পরিকল্পনা তৈরি হয়। অন্য কথায়, “কেন” প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবেন না (আমি কেন এটি করি? কেন আমি এইভাবে অনুভব করি?)। পরিবর্তে, “কী” প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন (আমি এটি সম্পর্কে কী করতে যাচ্ছি?)। আমরা মিথ্যার উৎস অন্বেষণে এত বেশি সময় ব্যয় করে থাকি যে আমরা কখনই গুরুত্বপূর্ণ অংশে পৌঁছাতে পারি না, যা হল একটি কর্ম-পরিকল্পনা তৈরি করা।

গবেষণায় দেখা গেছে যে এটি করার সর্বোত্তম উপায় হল লেখা (পেন্সিল/কলম এবং কাগজ ব্যবহার করার একটি পুরাতন পদ্ধতি)। শিক্ষকরা জানেন

## পুরাতন অভ্যাসগুলিকে নতুন দিয়ে প্রতিস্থাপন করুন

যে কাগজে পেন্সিলের কম্পন আমাদের মস্তিষ্কে রূপান্তরিত করে।<sup>94</sup> এই লেখাটি শব্দ এবং বাক্যের (জার্নাল-স্টাইল) মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকার কথা নয়, বরং স্কেচিং, ডুডলিং, ডায়াগ্রাম তৈরি, রঙ ব্যবহার, চার্ট অঙ্কন, কবিতা লেখা বা গান রচনার মাধ্যমে সৃজনশীল হতে পারে। লেখার জন্য ব্যবহৃত পদ্ধতিটি গুরুত্বপূর্ণ নয়।

উদ্দেশ্য হলো যেকোনো পদ্ধতির ভার থেকে মুক্ত থাকা, আবেগ এবং সত্যের মধ্যে অবাধে এদিক-ওদিক ঘোরাফেরা করা। ঝড়ো আবেগ থেকে সত্যের একটি প্রতিরক্ষামূলক ছাউনির দিকে যাওয়ার পথ খুঁজে না পাওয়া পর্যন্ত জ্ঞানীয় অসঙ্গতির সাথে লড়াই করুন। এই অভিজ্ঞতা আপনাকে স্বাধীন করতে পারে, তবে এটি অগোছালোও হতে পারে এবং সম্ভবত সরলরেখায় চলতে নাও পারে। আমার অনুভূতিগুলিকে সত্যের সাথে মিলিত করার আগে আমি প্রায়শই বেশ কয়েকবার দৌলুমান থাকি। (যারা গোপনীয়তা নিয়ে উদ্ভিগ্ন, তারা তাদের লেখাটি সমাপ্ত করার পর পৃষ্ঠাটি ছিঁড়ে ফেলে দিতে পারে, কারণ লেখার প্রক্রিয়াটি গুরুত্বপূর্ণ, পৃষ্ঠাতে লেখা শব্দগুলি নয়)।

সংঘর্ষ সমাধান করা কখনও কখনও প্রকাশ করে যে আমরা অন্যদের প্রভাবিত করার জন্য কতটা শক্তি ব্যয় করছি, বন্ধুবান্ধব, পরিবার, আমার নিয়োগকর্তা, অথবা বৃহত্তর বিশ্বকে খুশি করার চেষ্টা করে চলেছি। আমাদের কার্যকলাপগুলি ঈশ্বরের কাছে গুরুত্বপূর্ণ হওয়া উচিত, আমার বা অন্যদের কাছে নয়। এছাড়াও, এটি এমন একটি সময় যখন ঈশ্বর আমাদের ক্ষমা করার প্রয়োজনীয়তা প্রকাশ করেন বা মানুষের প্রতি আমাদের নতুন করুণা দান করেন।

পূর্ববর্তী ধাপগুলির মতো, এই ধাপে খুব বেশি সময় নেওয়া এবং জটিলতা তৈরি করা সহজ। তবে এক বা দুই মিনিটের মধ্যে এটি করার চেষ্টা করুন (যদি আটকে যান তবে কিছু ধারণা পাওয়ার জন্য পরিশিষ্ট 10 দেখুন)। পরবর্তী সময়ে আরও গভীর অনুসন্ধানের জন্য ফিরে আসতে দ্বিধাবোধ করবেন না। লক্ষ্য হল সংঘর্ষ সমাধানের জন্য কয়েক মিনিটের বেশি সময় ব্যয় না করে পরবর্তী এবং চূড়ান্ত ধাপে পৌঁছানো।

## আরেকবার ভাবুন

### একটি শ্লোগান তৈরি করুন ও ব্যবহার করুন

RESILE-এর শেষ ধাপ হলো একটি কর্মপরিকল্পনা বাস্তবায়ন করা। এখনই সময়, যখন আমার প্রতিফলন বন্ধ করা, বিশ্লেষণ বন্ধ করা এবং আত্মবিশ্বাসের সাথে কাজ শুরু করা, এবং আমাদের চিন্তাভাবনা পরিবর্তনের জন্য দৃঢ় পদক্ষেপ নেওয়া প্রয়োজন। এখনই সময়, সিদ্ধান্ত গ্রহণের, আমাদের মস্তিষ্কের সার্কিট পুনর্গঠনের। আমি মাঝে-মাঝে আত্মার কাছে প্রার্থনা করি যেন তিনি আমাকে যে ব্যক্তি করতে চান, সেই ব্যক্তি হয়ে উঠতে সাহায্য করেন, তারপর আমি ব্যক্তিগতভাবে একটি পরিকল্পনা বাস্তবায়নের দায়িত্ব গ্রহণ করি।

এটি একটি ছোট শ্লোগান তৈরি করার দ্বারা হয় যা আমার চিন্তাভাবনার সেই পরিবর্তনকে প্রতিনিধিত্ব করে যা আমি বাস্তবায়ন করতে চাই। আমি ইতিমধ্যেই অনুভূতি পরীক্ষা করার, মিথ্যা চিহ্নিত করার, সত্যকে আহ্বান করার এবং সংঘর্ষ সমাধান করার জন্য সময় ব্যয় করেছি। আমার অনুভূতি থেকে সত্যের সেতু তৈরি করার জন্য আমার কাছে যথেষ্ট তথ্য রয়েছে। এরপর আমার পূর্ববর্তী সমস্ত চিন্তাভাবনার সারসংক্ষেপ করার জন্য একটি সংক্ষিপ্ত বিবৃতি প্রয়োজন। আমি যে কয়েকটি নমুনা শ্লোগান ব্যবহার করেছি তা এখানে দেওয়া হল:

- আমাকে কাউকে অবাক করতে হবে না।
- প্রেম করুন, একতা বজায় রাখুন, সত্য কথা বলুন।
- প্রত্যেকটি উত্তম কাজগুলিকে উপভোগ করার সময় আমার কাছে রয়েছে।
- প্রথমে ঈশ্বরের রাজ্যকে অন্বেষণ করা।
- আমাকে প্রত্যেকটি সমস্যার সমাধান করতে দেওয়া হয়নি।
- বিষাক্ত নাটকের মধ্যে আমাকে অংশগ্রহণ করতে হবে না।
- সন্তুষ্ট এবং কৃতজ্ঞ থাকো।
- সত্য-অনুগ্রহের মালভূমিতে বাস করো।
- অপেক্ষা করা আমাদের শক্তিকে পুনর্জীবিত করে।

এই শ্লোগানগুলির গভীর অর্থ রয়েছে, কারণ প্রতিটি শ্লোগানই RESILE (মুক্তি, পরীক্ষা, বাছাই, আহ্বান, সংঘর্ষ সমাধান) এর ধাপগুলি থেকে সংগৃহীত

## পুরাতন অভ্যাসগুলিকে নতুন দিয়ে প্রতিস্থাপন করুন

তাৎপর্যপূর্ণ ধ্যানের প্রতিনিধিত্ব করে। এই স্লোগানে অনেক প্রতিফলন কেন্দ্রীভূত, পূর্ববর্তী সমস্ত ধাপগুলিকে একটি ছোট, মর্মস্পর্শী বাক্যাংশে ধারণ করে।

### সাতটি দৈনিক পুনরাবৃত্তি

একটি স্লোগান বেছে নেওয়ার পর, পরবর্তী পদক্ষেপ হল সারা দিন ধরে এই স্লোগানটি পুনরাবৃত্তি করার জন্য সময় নির্ধারণ করা। এটি আমাকে আমার সচেতন মনকে স্লোগানের উপর কেন্দ্রীভূত করতে বাধ্য করে যাতে আমার মস্তিষ্কের রসায়নকে পরিবর্তন করা যায়। গবেষণা ইঙ্গিত দেয় যে প্রতিদিন সাতবার পুনরাবৃত্তি করা সর্বোত্তম। বারংবার সত্যকে সুনিশ্চিত করার প্রক্রিয়া ব্যবহার করে ঈশ্বর পুরানো কাঠামো ভেঙে নতুন কাঠামো দিয়ে প্রতিস্থাপন করেন যা স্থিতিস্থাপকতা তৈরি করে। প্রকৃতপক্ষে, গীতসংহিতা ১১৯:১৬৪ বলে, “আমি দিনে সাত বার তোমার স্তব করি, তোমার ধর্মময় শাসনকলাপের জন্য”। তাই তাঁর প্রতিমূর্তিতে আমাদের গড়ে তোলার জন্য সাতটি সত্য পুনরাবৃত্তি প্রয়োগের মধ্যে অবশ্যই একটি প্রজ্ঞামূলক বিষয় রয়েছে।

সাতটি পুনরাবৃত্তির প্রতিটির জন্য, আমি আমার মন থেকে অন্য সবকিছু মুছে ফেলতে প্রায় 4-5 সেকেন্ড সময় নিই, তারপর আমি স্লোগানটি পুনরাবৃত্তি করি। প্রথমে এটি আমার প্রত্যাশার চেয়েও কঠিন ছিল কারণ আমার মন অনেক অন্যান্য চিন্তাভাবনায় বিভ্রান্ত ছিল। কিন্তু যত বেশি আমি নিজেকে থামতে, স্লোগানটিতে মনোনিবেশ করতে এবং এটি কী প্রতিনিধিত্ব করে তা মনে রাখতে বাধ্য করি, ততই এটি সহজ হয়ে ওঠে।

এটি ভালোভাবে করার জন্য, অনেকে যে বিষয়টিকে “মিঙ্কশেক-মাল্টিটাস্কিং” বলে, সেটাকে এড়িয়ে চলুন।<sup>95</sup> যখন আমরা আমাদের মনোযোগ এলোমেলোভাবে এক কাজ থেকে অন্য কাজে স্থানান্তর করি, তখন আমরা আমাদের মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করি না, যার ফলে অগভীরতা, সিদ্ধান্ত নিতে অক্ষমতা এবং নিষ্ক্রিয়তা দেখা দেয়। একসঙ্গে একাধিক কাজ করা বন্ধ করা এবং স্লোগানটি সম্পর্কে আবার চিন্তা করা গুরুত্বপূর্ণ যাতে গড়ে তোলার প্রক্রিয়াটি আমাদের মস্তিষ্কে নতুন কাঠামো তৈরি করে।

## আরেকবার ভাবুন

শ্লোগানটিকে পর্যালোচনা করা বিভিন্ন উপায়ে নির্ধারণ করা যেতে পারে:

- পর্যালোচনা করার জন্য এটাকে একটি 3x5 কার্ডের মধ্যে লিখে রাখুন।
- বাইবেলের একটি পদের সাথে সংযুক্ত করে শ্লোগানটিকে পুনরাবৃত্তি করুন।
- কোন সঙ্গীতের সাথে শ্লোগানটিকে যুক্ত করতে পারেন।
- হাঁটতে-হাঁটতে বা ব্যায়াম করতে-করতে আপনি পুনরাবৃত্তি করতে পারেন।
- নীরব সময়ে আপনি শ্লোগানটি পর্যালোচনা করতে পারেন।
- পড়ার সময়ে দৃশ্যমান করে তোলার জন্য একটি বুকমার্কের মধ্যে লিখে রাখতে পারেন।
- কোন টেলিভিশন বিজ্ঞাপনের প্রদর্শনের সময়ে ভাবতে পারেন।

### আমার একটি নমুনা উপায়

আমি এই সাতটি পুনরাবৃত্তি আমার দিনের বিদ্যমান কাজকর্মগুলির ফাঁকে-ফাঁকে রাখার সিদ্ধান্ত নিয়েছি, যাতে এগুলি আমার সময়সূচীর জন্য অতিরিক্ত বোঝা না হয়:

1. যখন আমি ঘুম থেকে উঠি, তখন শ্লোগানটিকে স্মরণ করি।
2. সকালের নীরব সময়: RESILE প্রক্রিয়াটির মধ্যে দিয়ে যেতে আমার কয়েক মিনিট সময় লাগে। কখনও কখনও এতে কয়েক মিনিট সময় লাগে, আবার কখনও কখনও বেশি সময় লাগে, যদি আমার হাতে বেশি সময় থাকে তাহলেই। কিন্তু আমি সবসময় শ্লোগান ব্যবহার করার মূল বিষয়ে পৌঁছানোর চেষ্টা করি, তাই সারাদিন ধরে আমি এটাকে ব্যবহার করে থাকি।
3. সকাল 10টার দিকে, আমি ট্রেডমিলে তিন মিনিটের জন্য শাস্ত্র থেকে পদ মুখস্থ করি এবং একই সাথে, আমি আমার শ্লোগানটিও পুনরাবৃত্তি করি।
4. দুপুরের খাবার খেতে যখন আমি আমার ডেস্ক থেকে বের হই, তখন আমার শ্লোগানটি মনে পড়ে।

## পুরাতন অভ্যাসগুলিকে নতুন দিয়ে প্রতিস্থাপন করুন

5. আমার কাছে নেতৃত্বের স্বীকৃতির একটি তালিকা থাকে যা আমি প্রতিদিন বিকাল 3টার সময়ে পর্যালোচনা করি, তাই একই সাথে আমার স্লোগানটিও মনে পড়ে।
6. অফিস থেকে বাড়ি ফিরে যাওয়া আমার স্লোগানটি বিবেচনা করার আরেকটি সময়।
7. ঘুমানোর আগে দাঁত ব্রাশ করার সময়ে আমি সেই দিনের মত শেষ বার স্লোগানটি স্মরণ করি।

অনেক সময় আমি এটা করতে ভুলে যাই, কিন্তু আমি এটা দ্বারা আমাকে নিরুৎসাহিত করতে দেই না। পরিবর্তে, আমি কেবল এই প্রক্রিয়াটি নিয়ে কাজ করে যাই যাতে নিজেকে তাঁর রূপান্তরকারী কাজের জন্য উপলব্ধ করে তুলতে পারি। আমি যখনই পুনরাবৃত্তি করতে পারি তখনই ভালো, এবং যখন শয়তান আমার উপর ব্যর্থতার অভিযোগ ছুড়ে মারে তখন আমি তাকে প্রতিরোধ করার চেষ্টা করি। সাতটি পুনরাবৃত্তি আদর্শ, কিন্তু পাঁচটি তিনটির চেয়ে ভালো, এবং একটি একদম না হওয়ার চেয়ে ভালো।

এটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ যখন আমরা প্রচুর পরিশ্রমের সাথে কোনও কিছুতে কাজ করি, তারপর থেমে যাই এবং আবার চেষ্টা করি তখন স্থিতিস্থাপকতা তৈরি হয়।<sup>96</sup> আসলে, সেরা তলোয়ারগুলি এভাবেই তৈরি হয়। ধাতুটিকে উত্তপ্ত করা হয়, তারপর এটিকে হাতুড়ি দিয়ে আঘাত করা হয়, তারপর এটি জলে ঠান্ডা করা হয় এবং তারপরে প্রক্রিয়াটি বেশ কয়েকবার পুনরাবৃত্তি করা হয়। একইভাবে, যখন আমরা প্রক্রিয়াটি করি, বিরতি নিই এবং আবার এটি পুনরাবৃত্তি করি তখন আমরা প্রভুর হাতে একটি কার্যকর হাতিয়ার হয়ে উঠি। এই রুটিন অনুসরণ করার এই প্রতিদিনের শৃঙ্খলাই আমাদের এমন একটি পাত্রে পরিণত করে যা তাঁর বিনিয়োগের উপর প্রতিদান দেয়।

### একটি উদাহরণ

7ম অধ্যায়ে আমি আমার বন্ধু পলের গল্প বলেছিলাম, যে আমাকে আমার পদ ছেড়ে দেওয়ার কথা বলেছিল। আমি যদি RESILE প্রক্রিয়াটি ব্যবহার করতাম তাহলে আমি অনেক দুঃখ এড়াতে পারতাম। প্রথমত, যদি আমি আমার উদ্দেশ্যগুলিকে ছেড়ে দিতে শুরু করতাম, তাহলে আমি হয়তো আত্মাকে

## আরেকবার ভাবুন

আমার নিজের উপর থেকে মনোযোগ পরিবর্তন করার অনুমতি দিতাম, এবং ঈশ্বরের আমার মধ্যে স্থিতিস্থাপকতা তৈরি করার সুযোগের জন্য আমি আরও উন্মুক্ত থাকতাম।

এরপর, যদি আমি অনুভূতিগুলিকে নিরীক্ষণ করার পদক্ষেপটি ব্যবহার করতাম, তাহলে আমি অসম্মানিত হওয়াকে আমার সেই অন্তর্নিহিত আবেগ হিসেবে চিহ্নিত করতাম, এবং আমার ভেতরে যে রাগ ফুটে উঠছিল সেটার একটা নাম দিতাম। মিথ্যাগুলিকে চিহ্নিত করার পদক্ষেপে যাওয়ার পর, আমি লক্ষ্য করতাম যে শত্রুরা আমাকে তুচ্ছ একটা বিষয়ের জন্য স্বেচ্ছায় আমার পরিচর্যাকে ত্যাগ করার জন্য আক্রমণ চালাচ্ছিল।

তারপর, যদি আমি সত্যকে আহ্বান করার পদক্ষেপটি ব্যবহার করতাম, তাহলে আমি বেশ কিছু তথ্য সনাক্ত করতে পারতাম:

- আমার কাছে হয়তো কিছু তথ্য নেই যা পলের কাছে ছিল।
- পল একজন ভালো বন্ধু এবং পরিচর্যা কাজে একজন সহ-যোদ্ধা
- আজ পর্যন্ত পল আমার প্রতি কোন প্রকারের অসম্মান প্রদর্শন করেনি।
- একজন শত্রু রয়েছে যে আমাকে ঠকাতে পারে।
- প্রত্যেক সমস্যার একটি স্বর্গীয় উৎস রয়েছে এবং বেশীরভাগ সময়ে উপরের স্তরে আমরা যা দেখি সেটা তা নয়।
- বিচ্ছেদ ও বিভেদ আনা দিয়াবলের একটি পরিকল্পনা।
- শয়তানের অস্তিত্ব লক্ষ্য হল আমাকে সেই বিষয়টিকে ছুঁড়ে ফেলে দিতে বাধ্য করা যা আমি স্বেচ্ছায় গ্রহণ করেছি।
- যদি সেখানে কোন প্রকারের অসম্মান থাকে, তবুও ক্ষমা করা হল ঈশ্বরের পছন্দসই সমাধান।

বিষয়টির সাথে সম্পর্কিত সত্য এবং আমার অনুভূতিটিকে স্পষ্টভাবে সংজ্ঞায়িত করার পর, আমি আমার অনুভূতিগুলিকে বাস্তবতার সাথে সামঞ্জস্য করার জন্য সংঘর্ষ সমাধান পদক্ষেপটি ব্যবহার করতে পারতাম। একদিকে আমার অনুভূতিগুলিকে এবং অন্যদিকে সত্যকে তালিকাভুক্ত করে, ঈশ্বর আমাকে



## পুরাতন অভ্যাসগুলিকে নতুন দিয়ে প্রতিস্থাপন করুন

আমার অতিরিক্ত-প্রতিক্রিয়াগুলিকে স্বীকার করার জায়গায় নিয়ে যেতে পারতেন। আমি শান্তির এক অবস্থান থেকে পলের সাথে সরাসরি কথা বলতে পারতাম, পলকে অতীতের আচরণের উপর ভিত্তি করে বেনিফিট অফ ডাউট দিতাম এবং অনেক কম হতাশার সাথে তা করতে পারতাম।

এটি করার পর, আমি বুঝতে পারলাম যে আত্মা কীভাবে এই পরিস্থিতিকে ব্যবহার করে পুনরাবৃত্তি করার জন্য একটি স্লোগান তৈরি করতে চেয়েছিলেন, যাতে ঈশ্বর আমাকে আমার জৈব রাসায়নিক স্তরে রূপান্তরিত করতে পারেন। আমি বুঝতে পেরেছিলাম যে সেরা মানুষের উপর বিশ্বাস করার চেয়ে দ্রুত সিদ্ধান্তে পৌঁছানোর প্রবণতা রয়েছে, তাই আমি এই স্লোগানটি তৈরি করতে পারতাম: “যা সেরা, সেটাকে প্রথমে বিশ্বাস করো”। পরবর্তী কয়েক দিন ধরে দিনে সাতবার এই স্লোগানটি পুনরাবৃত্তি করার পরে, আমি এই ধরনের পরিস্থিতিতে আরও স্বাস্থ্যকর উপায়ে প্রতিক্রিয়া জানাতে একটি নতুন ক্ষমতা খুঁজে পেতাম।

### কিছু অন্তিম পরামর্শ

RESILE ধাপগুলির ব্যাখ্যা থাকা সত্ত্বেও, এর প্রয়োগ সর্বাধিক করার জন্য এখানে কিছু পরামর্শ দেওয়া হল।

আপনার ক্ষেত্রে যা কাজ করে তা খুঁজে বের করুন: আমাদের স্থিতিস্থাপকতাকে শক্তিশালী করার প্রচেষ্টায়, আসল লক্ষ্য হল যীশুর মত আরও হয়ে ওঠার জন্য আত্মার সাথে সহযোগিতা করা, আমাদের সু-সমন্বিত বা স্ব-প্রণোদিত হওয়ার জন্য নয়। এটি এমন একটি আইনগত সূত্রে পরিণত হওয়া উচিত নয় যা ঈশ্বরের সাথে ঘনিষ্ঠ এবং ব্যক্তিগত যোগাযোগস্থাপনকে প্রতিস্থাপন করে। এটি RESILE প্রক্রিয়া (পরিশিষ্ট 9 এ সংক্ষিপ্ত করা হয়েছে), অথবা আবার চিন্তা করার অন্য কোনও পদ্ধতি হোক না কেন, আমাদের প্রতিদিনের শৃঙ্খলার প্রয়োজন যাতে নতুন অভ্যাস তৈরি করা যায় যা শয়তানের লুণ্ঠনমূলক কাজের বিরুদ্ধে ধ্বংস, আটক এবং প্রতিরক্ষা করে। এমন একটি প্রক্রিয়া খুঁজুন যা স্বাভাবিক এবং অর্জনযোগ্য।

## আরেকবার ভাবুন

প্রক্রিয়াটির ক্ষেত্রে মুক্ত/নমনীয় থাকুন: যদি সম্ভব হয়, মস্তিষ্কের মধ্যে তৈরি শক্ত ঘাঁটি ভেঙে ফেলার জন্য একই স্লোগান কয়েক দিন বা সপ্তাহ ধরে ব্যবহার করুন। সাধারণভাবে, সেই ক্ষেত্রে বিজয় না পাওয়া পর্যন্ত একটি স্লোগান নিয়ে কাজ চালিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করুন। তবে দ্বিতীয় দিনে ভিন্ন স্লোগানে স্থানান্তরিত হওয়া সম্পূর্ণরূপে গ্রহণযোগ্য, তারপর তৃতীয় দিনে আরেকটি, কারণ পবিত্র আত্মা বিভিন্ন দিনে বিভিন্ন দিকে আপনাকে পরিচালনা করতে পারেন। এছাড়াও, প্রতিদিন 10 মিনিটের নির্দেশিকা দ্বারা সীমাবদ্ধ বোধ করবেন না, বিশেষ করে যখন পদক্ষেপগুলি অস্বস্তিকর মনে হয়। একটি কার্যকর স্লোগানে পৌঁছানোর জন্য যতটা সময় প্রয়োজন তাই নিন।

স্লোগানের শব্দগুলি পরিবর্তন করুন: একটি স্লোগানের শব্দ পরিবর্তন করতে নমনীয় থাকুন। কখনও-কখনও RESILE প্রক্রিয়া একই থিমের মধ্যে একটি ভিন্ন শব্দ তৈরি করে। উদাহরণস্বরূপ, আমি একবার অপেক্ষার মাঝে আনন্দ করতে শেখার একটি ঋতুর মধ্যে দিয়ে গিয়েছিলাম এবং “অপেক্ষা করা আমাদের শক্তিকে পুনর্নবীকরণ করে” স্লোগান দিয়ে শুরু করেছিলাম। তারপর কয়েক দিন পরে এটি “ভবিষ্যতের পুনরুদ্ধার উপভোগ করুন” তে রূপান্তরিত হয়, যা আমার মস্তিষ্কের জন্য আরও শক্তিশালী একটি বার্তা ছিল। বিষয়বস্তুটি পরিবর্তিত হয়নি, তবে আমি যখন RESILE-তে দিন দিন কাজ করি, তখন প্রায়শই আরও সমৃদ্ধশালী এবং অর্থপূর্ণ স্লোগান উঠে আসে। কখনও-কখনও, আমি কয়েক সপ্তাহ ধরে একই বিষয়বস্তু নিয়ে থাকি, এবং অন্য সময় আমি নতুন কিছু পুনরাবৃত্তি করতে শুরু করি।

বহিরাগত প্রসেসরের জন্য: কিছু লোক কথা বলে তাদের ধারণাগুলি নিয়ে চিন্তাভাবনা করে এবং মনে করতে পারে যে RESILE অভ্যন্তরীণ প্রসেসরের জন্য আরও উপযুক্ত। তবে, বহিরাগত প্রসেসরগুলি অভ্যন্তরীণভাবে চিন্তাভাবনা করার পরিবর্তে কারও সাথে উচ্চস্বরে কথা বলে একই RESILE পদক্ষেপগুলি ব্যবহার করতে পারে। একমাত্র ব্যতিক্রম হল সংঘর্ষ সমাধান করার ধাপটি, যেখানে আমাদের মস্তিষ্ক পুনর্গঠনের সম্পূর্ণ প্রভাব পেতে কাগজে পেন্সিল লাগানো অপরিহার্য। তবে প্রথমে এটি সম্পর্কে কথা বলার পরে এবং তারপরে কাগজে ফলাফলটিকে লিখে রাখা যেতে পারে।

## পুরাতন অভ্যাসগুলিকে নতুন দিয়ে প্রতিস্থাপন করুন

আধ্যাত্মিক অনুশীলনীগুলিকে অনুসরণ করুন: RESILE বলতে বোঝায় আধ্যাত্মিক অনুশীলনীগুলিকে অনুসরণ করা, যেমন বাক্য পাঠ করা, প্রার্থনা করা, স্থানীয় মণ্ডলীতে সেবা করা, ইত্যাদি (পরিশিষ্ট 4 দেখুন)। শতাব্দীর পর শতাব্দী ধরে এই অনুশীলনগুলি ঈশ্বরের লোকেদের জন্য কার্যকর প্রমাণিত হয়েছে, যা আমাদেরকে দ্রাক্ষালতার সাথে সংযুক্ত রাখে (যোহন ১৫:১-৫) এবং আধ্যাত্মিক যুদ্ধের জন্য আমাদের প্রস্তুত করে। অতএব, এই RESILE প্রক্রিয়াটি আধ্যাত্মিক অনুশীলনী প্রতিস্থাপন করার জন্য নয়, বরং তাদের পরিপূরক হয়ে ওঠার জন্য। আসলে, এগুলি ছাড়া RESILE ব্যবহার করা কঠিন হবে।

এটা করতে থাকুন: গবেষণায় দেখা গেছে যে মানুষ প্রথম কয়েকদিন ভালো করে, তারপর এটি কঠিন হয়ে পড়ে, এবং বেশিরভাগ মানুষ নিরুৎসাহিত হয়ে হাল ছেড়ে দেয়।<sup>97</sup> রূপান্তরের কাজটি করার জন্য ঈশ্বরের উপর আস্থা রেখে প্রক্রিয়াটির সাথে লেগে থাকুন। যদি এই সমস্ত কিছু অপ্রতিরোধ্য মনে হয়, তাহলে আবার এগিয়ে যাওয়ার জন্য পরিশিষ্ট 5-এর ধারণাগুলি বিবেচনা করুন। মনে রাখবেন, মস্তিষ্কের রসায়নে স্থায়ী পরিবর্তন আসার আগে 21 দিন ধরে অবিরাম পরিশ্রম করতে হয়। অন্যদের শিষ্য করার জন্য দক্ষতা অর্জনের জন্য 21 দিনের (63 দিন) তিনটি রাউন্ড লাগে।

বিরোধীদের ফিরে আসা প্রত্যাশা করুন। দুর্গগুলি ভেঙে ফেলার সাথে সাথে, প্রতিশোধমূলক বিরোধীদের বিরুদ্ধে প্রতিরক্ষা করতে ভুলবেন না। বিজয় অর্জিত হওয়ার সাথে সাথে, পুরানো চিন্তাভাবনা ফিরে এলে অবাক হবেন না। কখনও কখনও আমাকে আমার বর্তমান স্লোগান ব্যবহার বন্ধ করতে হয়েছে, একটি পুরানো স্লোগানে ফিরে যেতে হয়েছে যাতে আমি আবার একটি পুরানো যুদ্ধে লড়তে পারি। বিষাক্ত চিন্তাভাবনা ফিরে আসবে, তাই ভবিষ্যতে ফিরে আসা অবাধ্যতার বিরুদ্ধে আমাদের অবশ্যই প্রতিরক্ষা করতে হবে।

আপনার সমগ্র সত্তাকে কাজে লাগান। লক্ষ্য করো কিভাবে RESILE আমাদের সমগ্র ব্যক্তির বিভিন্ন দিকের সাথে সম্পর্কিত। নিজের উদ্দেশ্যগুলিকে ছেড়ে দেওয়া আমাদের ইচ্ছাশক্তিকে সম্বোধন করে কিছু বলে। অনুভূতিগুলিকে নিরীক্ষণ করা আমাদের আবেগগুলিকে তালিকাভুক্ত করে। মিথ্যাকে চিহ্নিত করা এবং সত্যকে আহ্বান করার পদক্ষেপগুলি আমাদের মনকে কেন্দ্রীভূত করে। সংঘর্ষ সমাধান আমাদের আবেগকে আমাদের মনের সাথে মিলিত

## আরেকবার ভাবুন

করে। একটি শ্লোগান তৈরি করা আমাদেরকে কর্মশক্তি প্রয়োগ করে একটি পরিকল্পনা শুরু করতে বাধ্য করে। এপিজেনেটিক্স গবেষণা পরামর্শ দেয় যে মস্তিষ্কের ভালো কার্যকারিতা বিকাশের সর্বোত্তম উপায় হল চিন্তাভাবনার এই বিভিন্ন উপায়গুলিকে এক ধাপ-এক ধাপ করে কাজে লাগানো।

### ভাগ 3: আমরা উৎপাদন করি -এর উপসংহার

শয়তান লুটপাট করতে আগ্রহী, বিভ্রান্তিকর চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি দিয়ে আমাদের উপর অনবরত বোমাবর্ষণ করতে থাকে। কিন্তু পিতার দানশীলতা, যীশুর যোগান এবং আত্মার শক্তির কারণে, শয়তানকে প্রতিরোধ করার এবং আরও বেশি করে খ্রীষ্টের মতো হয়ে ওঠার জন্য আমাদের কাছে অস্ত্র রয়েছে। আমরা চিন্তাভাবনাগুলিকে প্রশ্নের মুখে ফেলা, মিথ্যাকে চিহ্নিত করা এবং সত্যের সাথে সম্মুখীন হওয়ার মাধ্যমে অংশগ্রহণ করি। আমরা যতটা মাত্রায় ত্রিমাত্রিকভাবে গড়ে উঠি, ব্যক্তিগতকৃত প্রতিরক্ষা কৌশল বিকাশ করি, জয়ের জন্য মানিয়ে নিই, আমাদের কল্পনাশক্তিকে গড়ে তুলি এবং পুরানো অভ্যাসগুলি প্রতিস্থাপন করি, ততই আমরা স্থিতিস্থাপকতা অর্জন করব এবং ঈশ্বরের বিনিয়োগের উপর প্রতিদান দেব।

সংক্ষেপে বলতে গেলে, ঈশ্বর সরবরাহ করেন, শয়তান প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে, কিন্তু আমরা যখন আরেকবার ভাবি তখন আমরা উৎপাদন করি, ডন ফ্রান্সিসকোর গানের সাথে সম্মতি রেখে:<sup>98</sup>

*Praise the Lord, hallelu, I don't care what the devil's  
gonna do The word and faith is my sword and shield,  
Jesus is Lord of the way I feel!*

## উপসংহার

এই বইয়ের মূল ধারণাটি বোঝা সহজ: যা সত্য তা বিশ্বাস করা এবং যা মিথ্যা তা নিবারণ করা। এটি খুব বেশি দার্শনিক বিষয়বস্তু নয়। এটি ইচ্ছাশক্তি জাগানো, অথবা পাপ না করার জন্য আরও চেষ্টা করা নয়। এটি কোনও নতুন, প্রচলিত কৌশল গ্রহণ করা নয়। এটি কেবল বাইবেল সর্বদা যা শিখিয়েছে তা করা: সত্যকে বিশ্বাস করা এবং আত্মাকে আমাদের কৌষীয় স্তর পর্যন্ত রূপান্তরিত করে স্থিতিস্থাপকতা তৈরি করতে দেওয়া।

অতএব, মিথ্যার উৎস আবিষ্কার করার জন্য আমাদেরকে জটিল বিশ্লেষণে সময় ও শক্তি বিনিয়োগ করতে হবে না। আমাদের অতীতে খনন করার জন্য, দূষিত স্রোতের উৎস খুঁজে বের করার জন্য বছরের পর বছর ধরে ব্যয়বহুল প্রত্নতাত্ত্বিক কাজের প্রয়োজন নেই। পরিবর্তে, দূষিত জল কোথায় তা আমরা সনাক্ত করতে পারি এবং তা সতেজ, জীবন্ত জল দিয়ে প্রতিস্থাপন করতে পারি। আমরা আমাদের মস্তিষ্কের বিষাক্ত শাখাগুলিকে জীবনদায়ক শাখা দিয়ে প্রতিস্থাপন করে সেইগুলিকে ধ্বংস করতে পারি। আমরা যখন আত্মাকে আমাদের রূপান্তরিত করার অনুমতি দিই, তখন তিনি দুর্গগুলি ভেঙে ফেলেন এবং যীশুর জীবনকে প্রতিফলিত করে এমন এক নতুন পথ তৈরি করেন।

যদিও এটা বোঝা সহজ, কিন্তু স্থিতিস্থাপকতা দ্রুত বা সহজ নয়। আমরা চাই আমাদের সমস্যাগুলি জাদুর মত চলে যাক, অথবা অন্য কেউ আমাদের পরিস্থিতি পরিবর্তন করার জন্য এগিয়ে আসুক। স্থিতিস্থাপকতা তৈরি করতে সময় লাগে কারণ বহু বছর ধরে দুর্গগুলি তৈরি হয়ে থাকে। আমাদের মনকে নতুন করার জন্য অধ্যবসায় প্রয়োজন। স্থিতিস্থাপকতা তৈরি করা সহজ নয় কারণ সেই সময়ে কোনও শৃঙ্খলা সুখকর মনে হয় না, বরং বেদনাদায়ক মনে হয়। কিন্তু যদি আমরা কষ্টের মধ্য দিয়ে প্রশিক্ষিত হতে ইচ্ছুক হই, তাহলে ঈশ্বর বিনিয়োগের প্রতিফল দেওয়ার প্রতিশ্রুতি দেন (ইব্রীয় ১২:১১)।

শুরু করা সবচেয়ে কঠিন অংশ। আর যদি আপনি এই বইটি পড়েন এবং এখনও যীশুকে অনুসরণ করার সিদ্ধান্ত না নিয়ে থাকেন, তাহলে তাঁকে প্রভু হিসেবে গ্রহণ করার অর্থ কী এবং তাঁর রাজ্যে সেবা করার অভিযান শুরু করার জন্য আমি আপনাকে পরিশিষ্ট 7 পড়ার জন্য আমন্ত্রণ জানাচ্ছি।

## আরেকবার ভাবুন

### দ্বিতীয়বার পাঠ করুন

এই বইটি মানুষের জন্য তৈরি করা হয়েছে যাতে তারা ঈশ্বরের রাজ্যের জন্য আরও বেশি উৎপাদনশীল হতে পারে। অতএব, এটি এখনই পড়ুন এবং ভবিষ্যতের বছরগুলিতে এটি পুনরায় পড়ুন কারণ প্রতিটি বিশ্বাসীর ক্রমাগত পরিবর্তনের প্রয়োজন আছে। আমরা কখনই স্থিতিস্থাপকতা তৈরির প্রয়োজনীয়তার উর্ধ্বে যেতে পারব না এবং আমরা কখনই এত জ্ঞানী হব না যে আমাদের থামতে হবে এবং আবার চিন্তা করতে হবে না।

এছাড়াও, প্রথমবার পাঠটি ব্যক্তিগত প্রয়োগের জন্য হওয়া উচিত। কিন্তু দ্বিতীয় পাঠটি অন্যদের সাহায্য করার জন্য, রাজ্যের জন্য সুদের হার অর্জনের জন্য শিষ্যত্ব প্রদানের জন্য কার্যকর হতে পারে। অতএব, এই বইটি কেবল ব্যক্তিগত স্থিতিস্থাপকতার জন্য নয়, আত্মার যত্ন, শিষ্যত্ব এবং নেতৃত্ব বিকাশের জন্যও বিবেচনা করুন।

অবশেষে, যদিও এই নীতিগুলি এবং অনুশীলনগুলি প্রাপ্তবয়স্ক বিশ্বাসীদের জন্য তৈরি করা হয়েছে, তবুও এগুলি শিশুদের একটি জ্ঞানী এবং ফলপ্রসূ জীবনযাপনের জন্য লালন-পালনের ক্ষেত্রেও সহায়ক হতে পারে। শিশুরা প্রাপ্তবয়স্ক হিসাবে প্রভুকে অনুসরণ করার সিদ্ধান্ত নিক বা না নিক, তারা যদি ছোটবেলা থেকেই মিথ্যাকে চিহ্নিত করতে এবং সত্যকে গ্রহণ করতে শেখে তবে তারা আরও শক্তিশালী মানুষ হবে। আপনি যদি একজন বাবা-মা, ঠাকুরদা-ঠাকুমা, মাসি-পিসি, অথবা সান্ডে স্কুলের শিক্ষক হন, তাহলে সেই সন্তানের কথা মাথায় রেখে এই বইটি পুনরায় পড়ুন।

### আপনার যন্ত্রণাকে অস্বীকার করবেন না

আরেকবার ভাবুন পুস্তকটি কোন বিজয়ের বা ইতিবাচক স্বীকারোক্তির অনুমোদন নয়। আত্মার এই গঠনের সৌন্দর্য হলো আমাদের কষ্ট অস্বীকার করতে হবে না। আমাদের এই ভয়ে বেঁচে থাকার দরকার নেই যে আমরা আমাদের অনুভূতিগুলিকে স্বীকার করে নিজেদের উপর সমস্যা ডেকে আনব।

বিপরীতে, আমরা যীশুর সাথে একমত হতে পারি এই বলে যে, “এই জগতে তোমাদের ক্লেশ হবে” (যোহন ১৬:৩৩)। পৌলের মতো, আমরাও স্বীকার

করতে পারি যে আমরা দুঃখ, তাড়না, দুর্ভিক্ষ, নগ্নতা, বিপদ, অথবা তরবারি অনুভব করি (রোমীয় ৮:৩৫)। আমরা যাকোবের কাছ থেকে সাঙ্ঘনা পেতে পারি যে, নানা ধরনের পরীক্ষার মুখোমুখি হওয়া সত্ত্বেও, আমরা এগুলোকে আনন্দের বিষয় হিসেবে গণ্য করতে পারি (যাকোব ১:২-৪)। যেহেতু আমাদের কেবল তাঁকে বিশ্বাস করার জন্যই নয়, বরং তাঁর জন্য কষ্টভোগ করার জন্যও আহ্বান করা হয়েছে, তাই আমরা আমাদের হৃদয়ের যন্ত্রণাকে নির্দিধায় স্বীকার করতে পারি (ফিলিপীয় ১:২৯)। আমরা যে দুঃখকষ্ট অনুভব করি তা উপেক্ষা করা আমাদের কোনও উপকার করে না!

কিন্তু আমাদের সমস্ত যন্ত্রণা সত্ত্বেও, মনে রাখবেন যে আমাদের জন্য অপেক্ষা করা মহিমার সাথে কোন কিছুই তুলনা করা যায় না: “বস্তুতঃ আপাততঃ আমাদের যে লঘুতর ক্লেশ হইয়া থাকে, তাহা উত্তর উত্তর অনুপমরূপে আমাদের জন্য অনন্তকালস্থায়ী গুরুতর প্রতাপ সাধন করিতেছে; আমরা ত দৃশ্য বস্তু লক্ষ্য না করিয়া অদৃশ্য বস্তু লক্ষ্য করিতেছি; কারণ যাহা যাহা দৃশ্য, তাহা ক্ষণকালস্থায়ী, কিন্তু যাহা যাহা অদৃশ্য, তাহা অনন্তকালস্থায়ী”। (২ করিন্থীয় ৪:১৭-১৮)।

ঈশ্বরের প্রশংসা হোক, আমরা আরেকবার ভাবতে পারি, যীশুর সাথে পৃথিবী পরিবর্তনের জন্য অংশগ্রহণ করতে পারি!





## পরিশিষ্ট

- পরিশিষ্ট 1 কিছু সাধারণ মিথ্যা যা শক্তিশালী দুর্গ তৈরি করে
- পরিশিষ্ট 2 ঈশ্বরের যুদ্ধসজ্জাকে ব্যবহার করা
- পরিশিষ্ট 3 আমি কে?
- পরিশিষ্ট 4 আত্মিক অনুশাসন
- পরিশিষ্ট 5 বিহ্বল হয়ে পরলে এই ব্যবহারিক পদক্ষেপগুলি নেবেন
- পরিশিষ্ট 6 পশ্চিমে পরিচয় এবং নার্সিসিজম
- পরিশিষ্ট 7 কীভাবে যীশুর অনুগামী হওয়া যায়
- পরিশিষ্ট 8 আমার উদ্দেশ্যকে খুঁজে পাওয়া
- পরিশিষ্ট 9 স্থিতিস্থাপকতা যাচাই করার একটি ওয়ার্কশীট
- পরিশিষ্ট 10 বিবাদ সমাধান করার কিছু ধারণা
- পরিশিষ্ট 11 বাইবেলের পুস্তকগুলির সংক্ষিপ্ত নামগুলি



## পরিশিষ্ট 1 কিছু সাধারণ মিথ্যা যা শক্তিশালী দুর্গ তৈরি করে

টেলিং ইয়োরসেলফ দ্যা ট্রুথ থেকে সত্যের ছদ্মবেশে যেসব মিথ্যা লেখা হয়, সেগুলো নিচে দেওয়া হল।<sup>১৭</sup>

1. অন্যদের পছন্দের হওয়ার উপায় হলো অন্যরা আমাকে যা হতে চায় তাই হওয়া এবং তাদের কাছে যা সবচেয়ে আনন্দদায়ক তাই করা।
2. নিজের চাহিদার কথা ভাবা, অথবা নিজের চাহিদাকে গুরুত্বপূর্ণ মনে করা ভুল এবং অশ্রীষ্টিয় মনোভাব।
3. আমার নিজের ইচ্ছা ভুলে যাওয়া উচিত এবং আমার বন্ধুবান্ধব, ও পরিবারের লোকদের সন্তুষ্ট করা উচিত যখন তারা খুশি হতে চাইবে।
4. অন্যদের খুশি করা হল একটি বীমা পলিসি যা নিশ্চিত করে যে লোকেরা আমার সাথে ভালো ব্যবহার করবে। যখন আমি খুব প্রয়োজনে থাকি, তখন তারা আমাকে সাহায্য করার জন্য তাদের নিজস্ব প্রয়োজন ভুলে যাবে।
5. যখন অন্যরা আমার উপর অসন্তুষ্ট হয়, তখন আমি এক মুহূর্তের জন্যও শাস্তি বা সুখ উপভোগ করতে পারি না।
6. আমার সুস্থতা এবং মানসিক প্রশান্তির অনুভূতির জন্য সকলের অনুমোদন অপরিহার্য।
7. ঈশ্বর চান না যে আমি সুখী থাকি, যতক্ষণ না অন্য সবাই আমাকে অনুমোদন করে।
8. অন্যরা আমাকে যা হতে দেখতে চায়, তাই হওয়াই হলো লোকদের কাছে পছন্দের হওয়ার একমাত্র উপায়।
9. অন্যদের খুশি করা এবং তারা আমার কাছ থেকে যা আশা করে তা করাই বন্ধু খুঁজে পাওয়ার একমাত্র উপায়।
10. যদি আমি না দিই, এবং দিতে না থাকি, তাহলে আমি একজন ভালো খ্রিস্টান নই।
11. আমি যা কিছু দান করি, তার জন্য লোকেরা যেন আমাকে প্রশংসা করে।

## আরেকবার ভাবুন

12. আমার আত্মমর্যাদা অন্যদের মতামতের উপর নির্ভর করে।
13. অন্যরা যা চায় এবং আমার কাছ থেকে যা আশা করে আমি যদি তা না করি, তাহলে তারা আমাকে পছন্দ করবে না।
14. অন্যরা যা করতে চায়, যদি আমি তা না করি, তাহলে আমি তাদের অনুমোদন বা বন্ধুত্বের যোগ্য নই।
15. অন্যদের অধিকার আছে আমার কাছ থেকে যা ইচ্ছা চাইতে পারে যাতে আমি কাউকে অসন্তুষ্ট না করি।
16. যদি অন্যরা আমাকে না বলে যে আমি একজন ভালো মানুষ, তাহলে আমি অবশ্যই একজন ভালো মানুষ নই।
17. যদি কেউ আমাকে পছন্দ না করে, তাহলে আমার মধ্যে কিছু ভুল আছে।
18. যদি কেউ আমার উপর রাগ করে, তাহলে সেটা অবশ্যই আমার দোষ।
19. সবাইকে খুশি এবং আরামদায়ক করা আমার কর্তব্য।
20. আমার পরিবারের জন্য আমার নিজের হাতে কাজ করা আমার কর্তব্য। যদি আমি তা না করি, তাহলে তারা আমাকে প্রত্যাখ্যান করতে পারে।
21. অনুমোদন অর্জনের জন্য আমি যতই কঠোর পরিশ্রম করি না কেন, কিছু মানুষ এখনও আমাকে পছন্দ করে না এবং প্রত্যাখ্যান করে; তাই আমি খুবই খারাপ।
22. রাগ করাটা খুব খারাপ। আমি রাগ করি; তাই, আমি খুব খারাপ।
23. অন্যরা যা ব্যবহার করে তা হওয়া জঘন্য। আমি এমন একটি জিনিস যা অন্যরা ব্যবহার করে; তাই, আমি জঘন্য।
24. আমি আমার খারাপ অনুভূতিগুলোকে জয় করতে পারছি না। তাই, আমি খুব খারাপ।
25. আমি যেমন আছি, তেমনই আছি কারণ আমি এভাবেই জন্মেছি।
26. যদি আমার আরও ভালো শিক্ষাগত যোগ্যতা থাকতো, তাহলে আমি আরও বেশি পছন্দের হতাম।
27. আমি যদি অমুকের মতো হতাম, তাহলে আমি আরও সুখী মানুষ হতাম।

## কিছু সাধারণ মিথ্যা যা শক্তিশালী দুর্গ তৈরি করে

28. আমি যদি দেখতে আরও সুন্দর হতাম, তাহলে আমি আরও সুখী মানুষ হতাম।
29. তুমি যা জানো তা নয়; তুমি যাকে জানো তা। এই কারণেই আমি বেশি সফল নই।
30. যদি আমি আরও ভালো পাড়ায় থাকতাম। তাহলে আমি খুশি হতাম।
31. এই বাড়িটা আমাকে বিষণ্ণ করে।
32. আমি জানি আমার বদলাতে হবে কিন্তু আমি পারছি না।
33. আমি প্রতিদিন যে চাপের মুখোমুখি হই তার কারণেই আমি মদ্যপান করি।
34. আমি খারাপ কথা বলি কারণ অফিসের সবাই খারাপ কথা বলে।
35. আমার চুরি করার কারণ হল আমার বস এতটাই সস্তা যে আমি আমার প্রাপ্য বেতন দিতে পারব না।

নিম্নলিখিত মিথ্যাগুলি এবং সংশ্লিষ্ট সত্যগুলি “টেলিং ইয়োরসেলফ দ্যা ট্রুথ”<sup>100</sup> থেকে নেওয়া হয়েছে এবং এটি একটি স্বাভাবিক বৈবাহিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে সহায়ক হতে পারে। তবে, কিছু বিবাহের গভীর এবং গুরুতর সমস্যা থাকে যার জন্য পেশাদার সাহায্যের প্রয়োজন হয় যেমন বিশ্বাসঘাতকতা বা ব্যক্তিত্বের ব্যাধি। এই সত্যগুলি একটি বিপজ্জনক পরিস্থিতিতে থাকার ন্যায্যতা প্রমাণ করতে বা স্বামী বা স্ত্রীর খারাপ আচরণের জন্য অজুহাত দিতে ব্যবহার করবেন না।

অনুভূতি	সত্য
আমার মতো স্বামী থাকাকাটা খুবই খারাপ।	সে আমার ঈশ্বরপ্রদত্ত স্বামী এবং যদিও আমি চাই সে ভিন্নভাবে আচরণ করুক, আমি তার সাথে থাকতে পারি, এমন কোনও দাবি না করে যা কেবল অপূর্ণই থেকে যায়।
আমার স্ত্রীর সাথে সুখী থাকা অসম্ভব।	সে যদি বদলে যায় তাহলে ভালোই হতো, কিন্তু আমার ব্যক্তিগত সুখের জন্য এটা অপরিহার্য নয়।

## আরেকবার ভাবুন

অনুভূতি	সত্য
আমি আর সহ্য করতে পারছি না।	সে যদি আমার সাথে আমার ইচ্ছা অনুযায়ী আচরণ না করে, তবুও আমি একটি সন্তোষজনক এবং সুখী জীবনযাপন করতে পারি। সে কখনও না বদলালেও আমার জীবন পরিপূর্ণ এবং উপভোগ্য হতে পারে।
আমি আমার জীবন নষ্ট করছি।	আমি আমার জীবন নষ্ট করছি না। আমি বিশ্বাস করি ঈশ্বর আমার স্ত্রীর হৃদয়ে কাজ করবেন এবং তাকে সেই ব্যক্তি হিসেবে গড়ে তুলবেন যা তিনি তাকে চান। আমি এটাও বিশ্বাস করি যে ঈশ্বর আমার হৃদয়েও কাজ করছেন, আমাকে সেই ব্যক্তি হিসেবে গড়ে তুলছেন যেভাবে তিনি আমাকে চান।

## পরিশিষ্ট ২

### ঈশ্বরের যুদ্ধসজ্জা ব্যবহার করা

শেষ কথা এই, তোমরা প্রভুতে ও তাঁহার শক্তির পরাক্রমে বলবান্ হও। [11] ঈশ্বরের সমগ্র যুদ্ধসজ্জা পরিধান কর, যেন দিয়াবলের নানাবিধ চাতুরীর সম্মুখে দাঁড়াইতে পার। [12] কেননা রক্তমাংসের সহিত নয়, কিন্তু আধিপত্য সকলের সহিত, কর্তৃত্ব সকলের সহিত, এই অন্ধকারের জগৎপতিদের সহিত, স্বর্গীয় স্থানে দুষ্টতার আত্মাগণের সহিত আমাদের মল্লযুদ্ধ হইতেছে। [13] এই জন্য তোমরা ঈশ্বরের সমগ্র যুদ্ধসজ্জা গ্রহণ কর, যেন সেই কুদিনে প্রতিরোধ করিতে এবং সকলই সম্পন্ন করিয়া দাঁড়াইয়া থাকিতে পার। [14] অতএব সত্যের কটিবন্ধনীতে বন্ধকটি হইয়া, [15] ধার্মিকতার বুকপাটা পরিয়া, এবং শান্তির সুসমাচারের সুসজ্জতার পাদুকা চরণে দিয়া দাঁড়াইয়া থাক; [16] এই সকল ছাড়া বিশ্বাসের ঢালও গ্রহণ কর, যাহার দ্বারা তোমরা সেই পাপাত্মার সমস্ত অগ্নিবাণ নিৰ্ব্বাণ করিতে পারিবে; [17] এবং পরিত্রাণের শিরস্ত্রাণ ও আত্মার খজা, অর্থাৎ ঈশ্বরের বাক্য গ্রহণ কর। [18] সৰ্ব্ববিধ প্রার্থনা ও বিনতি সহকারে সৰ্ব্বসময়ে আত্মাতে প্রার্থনা কর, এবং ইহার নিমিত্ত সম্পূর্ণ অভিনিবেশ ও বিনতিসহ জাগিয়া থাক, [19] সমস্ত পবিত্র লোকের জন্য এবং আমার পক্ষে বিনতি কর, যেন মুখ খুলিবার উপযুক্ত বক্তৃতা আমাকে দেওয়া যায়, যাহাতে আমি সাহস পূর্বক সেই সুসমাচারের নিগূঢ়তত্ত্ব জ্ঞাত করিতে পারি, [20] যাহার নিমিত্ত আমি শৃঙ্খলে বদ্ধ হইয়া রাজদূতের কৰ্ম করিতেছি; যেমন কথা বলা আমার উচিত, তেমনি যেন সেই বিষয়ে সাহস দেখাইতে পারি - ইফিষীয় ৬:১০-২০

কি সুস্বাদু এক অংশ! এটি সম্পূর্ণ ইফিষীয় পুস্তকটিকে একত্রিত করার একটি উপায় হিসেবে কাজ করে, পূর্ববর্তী সমস্ত বিষয়গুলিকে একটি সংক্ষিপ্ত, স্বর্গীয় ও ঐশ্বরিক বার্তায় রূপান্তরিত করে। এটি একটি কার্যকর সমগ্র গঠন করে। “অবশেষে” (পদ ১০) শব্দটি একটি সিরিজের শেষ বিন্দু নয়; এটি “দুধ, ডিম, মাখন এবং অবশেষে কেক মিক্স কিনুন” বলার মতো নয়। এটি আরও বেশি করে বলার মতো, “দুধ, ডিম, মাখন, কেক মিক্স সংগ্রহ করুন এবং অবশেষে একটি কেক তৈরি করুন।”

### আমরা

১২ পদের মধ্যে, পৌল বলেছেন যে আমরা মল্লযুদ্ধ করি (আমরা একা এটি করি না)। যদিও এই অনুচ্ছেদটি প্রায়শই ব্যক্তিগত সংগ্রাম হিসাবে শেখানো হয়,

## আরেকবার ভাবুন

সম্পূর্ণ ইফিমীয় পুস্তকটি জোর দিয়ে বলে যে খ্রিস্টীয় জীবন অন্যান্য বিশ্বাসীদের সাথে একসাথে বসবাস করার জন্য। ওয়াল্টার উইঙ্ক উল্লেখ করেছেন, “মণ্ডলীর রূপকটি রোমান কীলকের মতো, যা সেই সময় এবং কয়েক হাজার বছর পরেও পরিচিত সবচেয়ে দক্ষ এবং ভয়ঙ্কর সামরিক গঠন ছিল। প্রকৃতপক্ষে, এই পুরো অংশে নির্দেশটিকে বহুবচন রূপে দেওয়া হয়েছে”।<sup>101</sup>

এছাড়াও, যখন আমরা শয়তানের বিরুদ্ধে আমাদের মুখোমুখি হওয়া বিপদের পূর্ণ ভারটি উপলব্ধি করতে পারি, তখন আমরা সহজাতভাবেই আমাদের সহকর্মীদের কাছে চলে আসি, এমনকি যাদের সাথে আমরা অন্যথায় বন্ধুত্বপূর্ণ নাও হতে পারি। যারা বিভেদ সৃষ্টি করে তারা দেখায় যে তারা তাদের চারপাশে থাকা ভয়াবহ বিপদকে চিনতে পারে না। তারা একা একা এগিয়ে গিয়ে নিজেদেরকে ক্ষতির পথে ঠেলে দেয়।

### মল্লযুদ্ধ করি

এরপর, পৌল আমাদের মনে করিয়ে দেন যে এটি একটি মল্লযুদ্ধ। ছোটবেলায়, আমি একটি গ্রীষ্মকালীন ক্রীড়া শিবিরে গিয়েছিলাম যেখানে আমি কুস্তি সহ বেশ কয়েকটি খেলার সাথে পরিচিত হয়েছিলাম। আমি দ্রুত কুস্তিকে অপছন্দ করতে শুরু করেছিলাম। এটি এত ঘর্মান্ত ছিল, অন্য ব্যক্তির শরীরে এত আক্রমণাত্মক ছিল। কুস্তিতে সর্বশক্তি জড়িত থাকে, অন্য ব্যক্তির মুখের দিকে তাকিয়ে তার বিরুদ্ধে লড়াই করতে হয়। আমি যতই ঘৃণা করতাম না কেন, কুস্তি খ্রিস্টীয় জীবনের জন্য একটি ভাল রূপক, কারণ আমরা একজন প্রতিপক্ষকে আন্তরয়ন্ত্রী উপায়ে মোকাবিলা করি। এই যুদ্ধটি দূরবর্তী স্থানে অবস্থিত জেনারেলদের চিত্রের মতো নয়, যারা দূরবর্তী সেনাবাহিনীর উপর ক্ষেপণাস্ত্র নিক্ষেপ করে। এটি মুষ্টিযুদ্ধ; বিশৃঙ্খলায় পূর্ণ, ঘোঁয়া, বিস্ফোরণ, বিভ্রান্তি, ব্যথা এবং চিৎকারে পূর্ণ।

### প্রকৃত শত্রু

পৌল এই ধারণাকেও উড়িয়ে দেন যে মানুষ আমাদের শত্রু। আমরা রক্তমাংসের সাথে লড়াই করি না। আমাদের বিরুদ্ধে আক্রমণের আসল উৎস হল শাসক, কর্তৃপক্ষ, মহাজাগতিক শক্তি এবং মন্দের আধ্যাত্মিক শক্তি। চিত্রটি হল অদৃশ্য, অনবরত পরিকল্পনা যা আমাদেরকে প্রতিটি দিক থেকে লক্ষ্য করে আঘাত



## ঈশ্বরের যুদ্ধসজ্জা ব্যবহার করা

করে চলছে। প্রতিটি সমস্যারই একটি মহাজাগতিক উৎস আছে, মানুষ সেই সমস্যাগুলির উৎস নয়।

### পরিকল্পনা

আমাদের এই চক্রান্তগুলোর বিরুদ্ধে লড়াই করতে হবে, দৃঢ়ভাবে দাঁড়ানোর জন্য সবকিছু করার পরেও। আমাদের প্রতারণিত হওয়া উচিত নয়। শাস্ত্র প্রতিপক্ষের কৌশল সম্পর্কে বেশ কয়েকটি উল্লেখের দিকে ইঙ্গিত করে: প্রতারণা, সন্দেহ, ভীতি প্রদর্শন, বিকল্প সমাধান, বিভাজন, হয়রানি, বিভ্রান্তি, বিস্ময়।

প্রথমত, আমরা দেখতে পাই যে হবা প্রতারণা এবং সন্দেহের মাধ্যমে ঈশ্বরকে অবিশ্বাস করতে প্রলুব্ধ হয়েছিলেন। “ঈশ্বর তোমাকে মঙ্গল থেকে বঞ্চিত করছেন, তাই বিষয়গুলি নিজের হাতে নিয়ে নাও”। এর দুঃখজনক পরিণতি হল মানবজাতি স্বর্গ থেকে বঞ্চিত হয়েছিল। ইয়োবকে ভয় দেখানোর মাধ্যমে “ঈশ্বরের মুখের উপর অভিশাপ দিতে” প্রলুব্ধ করা হয়েছিল। শত্রুরা প্রিয়জনদের মৃত্যু, আর্থিক ক্ষতি এবং স্বাস্থ্য সমস্যার মাধ্যমে ইয়োবকে ভয় দেখানোর চেষ্টা করেছিল - যা এমন বন্ধুদের উপস্থিতির কারণে আরও খারাপ হয়ে উঠেছিল, যারা তাকে কোন ভাবে সাহায্য করতে পারেনি।

এরপর, বিকল্প সমাধানের মাধ্যমে ঈশ্বরের পরিকল্পনা ব্যাহত করার জন্য যীশুকে প্রলুব্ধ করা হয়েছিল। শত্রুরা যীশুকে পিতার লক্ষ্য অর্জনের জন্য একটি সংক্ষিপ্ত ও সহজ পথের প্রস্তাব দিয়েছিল। প্রথমত, যীশুকে তাৎক্ষণিক তৃপ্তি (পাথরে রুটিতে পরিণত করা) প্রদান করা হয়েছিল। কিন্তু যীশু প্রতিরোধ করেছিলেন, তাঁর প্রয়োজনের জন্য পিতার উপর তাঁর আস্থা প্রদর্শন করেছিলেন। এরপর, তাঁকে বিশ্বের সমস্ত রাজ্যের উপর প্রভাব এবং কর্তৃত্বের প্রস্তাব দেওয়া হয়েছিল। কিন্তু যীশু মহিমান্বিত হওয়ার জন্য সংক্ষিপ্ত পথটিকে প্রত্যাখ্যান করেছিলেন (যা বাস্তবে ক্রুশের অপমানের মধ্য দিয়ে হতে হবে)। অবশেষে, যীশুকে খ্যাতি এবং সম্মান লাভ করার জন্য প্রলুব্ধ করা হয়েছিল (চমৎকার স্টাইলে মন্দির থেকে লাফিয়ে)। কিন্তু তিনি তাঁর খ্যাতির জন্য ঈশ্বরের উপর নির্ভর করেছিলেন, যা আমরা জানি যখন “প্রত্যেক হাঁটু নত হবে এবং প্রতিটি জিহ্বা যীশুকে প্রভু হিসাবে স্বীকার করবে” (ফিলি. ২:৯-১১)।

## আরেকবার ভাবুন

যীশু তাঁর ন্যায্য প্রশংসা পাবেন, কারণ তিনি শয়তানের বিকল্প সমাধান প্রত্যাখ্যান করেছিলেন।

তৃতীয়ত, প্রেরিতরা ব্যাখ্যা করেছিলেন যে কীভাবে শয়তান বিভেদ, হয়রানি, বিভ্রান্তি এবং বিস্ময় ব্যবহার করে।

- **বিভেদ:** ইফিষীয় ৪:২৭ পদে পৌল বিশ্বাসীদের সতর্ক করেছেন যেন তারা শয়তানকে আশ্রয় না দেয়। নিজেদের মধ্যে লড়াই এবং অনৈক্য এই মরণঘাতী ইঙ্গিত দেয় যে শত্রু পরিস্থিতিকে প্রভাবিত করছে।
- **হয়রানি:** প্রেরিত ১৬ অধ্যায়ে, একটি ভবিষ্যদ্বাণীকারী মন্দ আত্মা পৌলকে অনেক দিন ধরে তাড়িত করে।
- **বিভ্রান্তি:** ২ করিন্থীয় ১১:১৩-১৪ পদে বলা হয়েছে যে শয়তান আলোর দূতের ছদ্মবেশে থাকে।
- **বিস্ময়:** ১ পিতর ৪:১২ পদে, পিতর বলেন, “তোমাদের পরীক্ষা করার জন্য যখন অগ্নিপরীক্ষা তোমাদের উপর আসে, তখন তোমরা অবাক হয়ে না, যেন তোমাদের প্রতি অদ্ভুত কিছু ঘটছে।”

প্রতারণা, সন্দেহ, ভীতি প্রদর্শন, বিকল্প সমাধান, বিভেদ, হয়রানি, বিভ্রান্তি এবং বিস্ময় হল শয়তানের কিছু চক্রান্ত। কিন্তু ঈশ্বর আমাদের অসহায় রাখেন নি। শত্রুর চক্রান্তের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য আমাদের কাছে সরঞ্জাম এবং অস্ত্র রয়েছে। তাঁর আক্রমণ প্রতিহত করার জন্য আমাদের কাছে বর্ম রয়েছে যা আমরা ব্যবহার করতে পারি।

অস্ত্রগুলিকে কার্যকারী করে তোলা

আমাদের সম্পদ রক্ষা করার ক্ষমতা আমাদের আছে, কিন্তু তিনি যে অস্ত্রগুলো দিয়েছেন সেগুলো আমাদের দক্ষতার সাথে ব্যবহার করতে হবে। সরঞ্জামগুলোকে কার্যকর করার জন্য আমাদের মন, ইচ্ছাশক্তি এবং আবেগ ব্যবহার করতে হবে:

Table 3 (Replace English text in each cell with translation.)

## ঈশ্বরের যুদ্ধসজ্জা ব্যবহার করা

এর কারণে:	আমাদের প্রয়োজন:
প্রতারণা	সত্যের কটিবন্ধন (যা মিথ্যা ও অর্ধ-সত্যগুলির মোকাবিলা করবে)
বিভেদ ও বিকল্প সমাধান	ধার্মিকতার বুকপাটা (ঈশ্বরের সাথে ও অন্যদের সাথে সঠিক সম্পর্কটিকে প্রতিরক্ষা করা)
বিস্ময় ও ভয়	সুসজ্জতার পাদুকা (সতর্কতা বজায় রাখা)
বিভ্রান্তির অগ্নিবাণ	বিশ্বাসের ঢাল (পরীক্ষার মাঝেও প্রত্যয় ধরে রাখা)
আমাদের অনন্তকালীন নিরাপত্তা নিয়ে সন্দেহ করা	পরিত্রাণের হেলমেট (আমাদের ভবিষ্যতের নিশ্চয়তার উপর বিশ্বাস করা)
হয়রানি	আত্মার খড়্গ যা প্রার্থনা দ্বারা পরিচালিত (প্রজ্ঞার সাথে বিশৃঙ্খল ও পরিবর্তনশীল পরিস্থিতিগুলিকে সামলানো)

### সত্য

বেল্টটি সমস্ত বর্মকে একসঙ্গে বেঁধে রাখে। ঈশ্বর হলেন সমস্ত সত্যের ঈশ্বর, কেবল বাইবেলের সত্যের নয়। সত্য আমাদেরকে মিথ্যা চিনতে সাহায্য করে এবং জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে সত্যের সাথে সামঞ্জস্য রেখে সততার সাথে জীবনযাপন করতে সাহায্য করে।

### ধার্মিকতা

আমাদের রক্ষা করার জন্য ধার্মিকতার প্রয়োজন। ব্যক্তিগত নীতিশাস্ত্রের চেয়ে ধার্মিকতা অনেক বড়, এটি সঠিক সম্পর্ক স্থাপনের সঙ্গে সম্পর্কিত। প্রথমত, এটি হল একটি সম্প্রদায়ের মধ্যে সুস্থ সম্পর্ক বজায় রাখা। বুকপাটা “এক-অন্য” আদেশের সংক্ষিপ্ত রূপ হিসেবে কাজ করে: নম্রতা, ভদ্রতা, ধৈর্য, প্রেম, ক্ষমা, দয়া, আনন্দ, ধন্যবাদ, পারস্পরিক আনুগত্য। বুকপাটা আমাদের মানবিক সম্পর্ক নষ্ট করা থেকে রক্ষা করে।

## আরেকবার ভাবুন

দ্বিতীয়ত, এর অর্থ হল ঈশ্বরের সাথে একটি সঠিক সম্পর্ক। যখন শয়তান তিনটি বিকল্প সমাধান দিয়ে যীশুকে প্রলোভিত করেছিল, তখন যীশু ঈশ্বরের উপর ভরসা করেছিলেন যে তিনিই যোগান দেবেন। একইভাবে বুকপাটা পাপের কারণে ঈশ্বরের সাথে আমাদের সম্পর্ক নষ্ট হওয়া থেকে রক্ষা করে।

### প্রস্তুতি

স্বাস্থ্য সমস্যা, অপ্রত্যাশিত মৃত্যু, অথবা আর্থিক চ্যালেঞ্জের কারণে আমরা অবাক হতে পারি বলে আমাদের অজান্তেই আটকে যাওয়া থেকে রক্ষা করার জন্য আমাদের প্রস্তুতির প্রয়োজন। আধুনিক বেসবল ব্যাটসম্যানদের জুতা যেমন তাদের ক্লিট খনন করে, তেমনি মাটিতে ধরে রাখার জন্য রোমান জুতোগুলির মধ্যে স্পাইক ছিল। একইভাবে, জুতাগুলির প্রস্তুতি তার একটি চিত্র যা আমরা আমাদের মনকে প্রস্তুত করতে পারি যাতে আমরা পরীক্ষার দ্বারা অবাক না হই।

প্রকৃতপক্ষে, ইতিমধ্যেই/এখনও না-থাকা রাজ্যে, আমাদের দুঃখভোগের অভিজ্ঞতা অনিবার্য, যা আমাদের বিস্ময়ের উপাদানগুলির সাথে মোকাবিলা করতে সাহায্য করে। পৌল বলেছিলেন যে তার দুঃখভোগ দেখে তারা যেন হতাশ না হয় কারণ এটি তাদের গৌরব (ইফিষীয় ৩:১৩)। তিনি বলেছিলেন যে “তোমরা কীভাবে চলছ সাবধানে দেখো কারণ দিনগুলি মন্দ” (ইফিষীয় ৫:১৫)। যীশু বলেছিলেন, “এই জগতে তোমাদের ক্লেশ হবে, কিন্তু আনন্দ করো কারণ আমি জগৎকে জয় করেছি” (যোহন ১৬:৩৩)।

এই প্রস্তুতি (শান্তির সুসমাচার দ্বারা প্রদত্ত) কেবল অনুগ্রহের মাধ্যমে ব্যক্তিগত পরিব্রাজনের চেয়েও বেশি কিছু। এর আরও অনেক বেশি অতীন্দ্রিয় দৃষ্টিভঙ্গি রয়েছে, যেখানে ঈশ্বর “তাঁর ইচ্ছা, তাঁর উদ্দেশ্য অনুসারে, যা তিনি খ্রীষ্টে সময়ের পূর্ণতার জন্য একটি পরিকল্পনা হিসাবে রেখেছিলেন, যাতে স্বর্গের ও পৃথিবীর সমস্ত কিছু তাঁর মধ্যে একত্রিত হয়” (ইফিষীয় ১:১০)। সুসমাচার হল এই সুসংবাদ যে একদিন সমস্ত সৃষ্টিকে একেবারে নতুন করে তৈরি করা হবে (প্রকাশিত বাক্য ২১:৫)। সুসমাচার দ্বারা প্রদত্ত প্রস্তুতি হল আত্মবিশ্বাস যে “তিনি সমস্ত কিছু তাঁর পায়ের তলায় রেখেছেন এবং তাঁকে সকলের উপরে মস্তকরূপে দিয়েছেন” (ইফিষীয় ১:২২)।

## ঈশ্বরের যুদ্ধসজ্জা ব্যবহার করা

আমরা আমাদের অবস্থানে দাঁড়ানোর, দৃঢ়ভাবে দাঁড়ানোর এবং একটি মহাজাগতিক যুদ্ধের মাঝে শান্ত ও শান্তিপূর্ণ থাকার প্রস্তুতির জুতা পরিধান করি।

### বিশ্বাস

বিশ্বাসের ঢাল আমাদেরকে ঈশ্বরের মঙ্গলভাব সম্পর্কে বিভ্রান্ত হওয়া থেকে রক্ষা করে। আমরা যা আশা করি তার উপর আস্থা রাখতে পারি, যা আমরা দেখি না তার উপর নিশ্চিত থাকতে পারি (ইব্রীয় ১১:১)। আমরা বিশ্বাস দ্বারা চলি, দৃশ্য দ্বারা নয় (২ করিন্থীয় ৫:৭)। আমরা অদৃশ্য সত্যকে বিশ্বাস করি যখন সমস্ত দৃশ্যমান প্রমাণ ঠিক বিপরীত বিষয়ে বলে।

এছাড়াও, শয়তানের চক্রান্তগুলি অবিশ্বাস তৈরি করার এবং স্বেচ্ছায় সম্পদ লুটপাটের দিকে পরিচালিত করার জন্য গঠিত। তারা আমাদের ভয়কে তখন কাজে লাগায়, যখন আমাদের প্রয়োজনের জন্য ঈশ্বরের উপর নির্ভর করা উচিত। প্রতিটি প্রলোভনই ঈশ্বরকে অবিশ্বাস করার, আমাদের বিশ্বাসের ঢাল ফেলে দেওয়ার একটি চক্রান্ত। সে আমাদেরকে নিজেদের অনুভূতিতে বিশ্বাস করতে এবং ঈশ্বরের উপর আমাদের আস্থা প্রত্যাখ্যান করতে উৎসাহিত করে। হবা হাল ছেড়ে দিয়েছিলেন এবং বিশ্বাস হারিয়ে ফেলেছিলেন, কিন্তু যীশু দৃঢ়ভাবে দাঁড়িয়েছিলেন এবং বিশ্বাসের মাধ্যমে পিতার উপর নির্ভর করেছিলেন।

এছাড়াও, এই শাস্ত্রাংশে উল্লিখিত অগ্নিবাণগুলি ছিল পিচ দিয়ে ঢাকা তীর, এবং যদি সেগুলি কোনও সৈনিকের শরীরে আটকে যায়, তাহলে সৈনিক পুড়ে যেত। রোমান ঢাল এমন উপকরণ দিয়ে তৈরি হত যা তীরের আঘাতের সাথে সাথে আগুন নিভিয়ে দিত। এটি কোনও একক ঢাল ছিল না, বরং ঢালের একটি বৃহৎ আন্তঃসংযুক্ত নেটওয়ার্ক ছিল যা সহযোদ্ধাদের সাথে সংযুক্ত ছিল, সকলকে সমস্ত কোণ থেকে রক্ষা করতে যাতে কারও বর্মে কোনও ফাটল না থাকে। অতএব, যদি কোনও সৈনিক নিজেকে বিচ্ছিন্ন করে ফেলে এবং সরে যায়, তাহলে সে ইউনিটের সুরক্ষা হারাবে।

অতএব, পৌল নিশ্চিত করতে চেয়েছিলেন যে আমরা এই লড়াই একা লড়াই না, বরং একসাথে লড়াই। যখন আমরা দেহ থেকে আলাদা হই, তখন আমরা

## আরেকবার ভাবুন

নিজেদের উপর অত্যধিক চাপ প্রয়োগ করি, যা আমাদের বিভ্রান্তির জ্বলন্ত তীরের মুখে ফেলে। বাস্তব এটা যে আমরা একা নই। ঈশ্বর আমাদের সাথে আছেন এবং খ্রীষ্টের দেহ আমাদের সুরক্ষার জন্য ঢালগুলিকে একত্রিত করার জন্য রয়েছে।

### পরিত্রাণ

যখন সৈন্যদের মাথায় হেলমেট থাকে না এবং তারা আঘাত পায়, তখন তারা দিশেহারা হয়ে পড়ে। একইভাবে, যদি আমরা আমাদের পরিত্রাণ নিয়ে সন্দেহ করি, তাহলে আমরা হতবাক হয়ে পড়ি এবং অন্যান্য ধরণের আক্রমণের ঝুঁকিতে পড়ি। আমাদের বুদ্ধি বজায় রাখার জন্য আমাদের পরিত্রাণের নিশ্চয়তার প্রয়োজন। অতএব, শত্রু আমাদের বলবে যে আমরা পরিত্রাণ পাইনি, এবং যদি আমরা বিশ্বাস করি যে আমরা পরিত্রাণ পাইনি, তাহলে আমরা এমন আচরণ শুরু করব যেন আমরা পরিত্রাণ পাইনি। আমাদের চিরন্তন নিরাপত্তার উপর আস্থা রাখা হল এই আধ্যাত্মিক যুদ্ধের একটি মৌলিক বিষয়।

### পবিত্র আত্মা এবং প্রার্থনা

ঈশ্বরের বাক্যকে ব্যবহার করার জন্য আমাদের পবিত্র আত্মার সাহায্যের প্রয়োজন, আর প্রার্থনা আমাদের বিভিন্ন পরীক্ষা ও পরিস্থিতিতে অংশগ্রহণ করতে সাহায্য করে। বাইবেল (আত্মার তরবারি) দক্ষতা এবং নির্দেশনার সাথে প্রার্থনার সাথে ব্যবহার করা উচিত। আমরা ক্রমাগত এমন পরিস্থিতিতে এসে পরি যেখানে সকল ধরণের প্রজ্ঞার প্রয়োজন। ডঃ ডন ডেভিস প্রার্থনাকে “বিশ্বাসের ওয়াকি-টকি” হিসেবে উল্লেখ করেছেন। প্রার্থনার মাধ্যমে, আমরা অনিশ্চিত পরিস্থিতিতে আমাদের প্রয়োজনীয় অগ্নিশক্তির জন্য প্রার্থনা করি।

ফলস্বরূপ, ঈশ্বরের বাক্যের সত্যকে দক্ষতা এবং প্রজ্ঞার সাথে প্রয়োগ করতে হবে। আমরা আক্রমণাত্মক কৌশল প্রয়োগ করি, শয়তানকে প্রতিরোধ করি যাতে সে পালিয়ে যায় (যাকোব ৪:৭; ১ পিতর ৫:৯)। আমরা অধ্যবসায়ের সাথে-সাথে সতর্কও থাকি। আমরা একে অপরের জন্য প্রার্থনা করি কারণ আমি যদি কোনও বিশৃঙ্খলপূর্ণ অবস্থার মধ্যে নাও থাকি, তবে নিশ্চিত যে অন্যরা সেরকম অবস্থার মধ্যে থাকতে পারে। আত্মা ক্রমাগত কাজ করছেন, আমাদের শক্তি দিচ্ছেন এবং তাঁর বাক্য আমাদের কাছে জ্ঞাত করছেন। বাইবেলের

## ঈশ্বরের যুদ্ধসজ্জা ব্যবহার করা

লেখক হিসেবে, তিনি আমাদের নিজেদের এবং অন্যদের জন্য সকল ধরণের প্রার্থনা করার সময়ে বাক্য ব্যবহার করার জন্য নির্দেশনা দেন।

সুসমাচারকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার জন্য

এই সমস্ত যুদ্ধসজ্জার ব্যবহারের মধ্যেও, আমরা সুসমাচার প্রচারের জন্য আকুল আকাঙ্ক্ষা করি (ইফিষীয় ৬:১৯-২০)। পৌল প্রার্থনার জন্য অনুরোধ করেন, ইফিষীয়দের পূর্বে উল্লিখিত সমস্ত বিষয়ের সারসংক্ষেপ তুলে ধরেন:

- বর্ণনার অতীত আমাদের কাছে ধন রয়েছে
- আমাদের এক শত্রু রয়েছে যে আমাদের ধন চুরি করার চেষ্টা করে
- সেই শত্রুর চক্রান্তগুলিকে প্রতিরোধ করার মত শক্তি ও সরঞ্জাম আমাদের কাছে রয়েছে।

খ্রীষ্ট হলেন আমাদের যুদ্ধসজ্জা

যুদ্ধসজ্জা আমাদের দেওয়া হয়েছে, এবং আধ্যাত্মিক যুদ্ধে অংশগ্রহণের জন্য আমাদের মন, ইচ্ছাশক্তি এবং আবেগকে ব্যবহার করতে হবে। কিন্তু অন্য অর্থে, যুদ্ধসজ্জা হল খ্রীষ্টের মাধ্যমে ঈশ্বরের ব্যবস্থার একটি চিত্র। বেশ কয়েকটি জায়গায় আমাদের বলা হয়েছে “খ্রীষ্টকে পরিধান কর” (রোমীয় ১৩:৪; কল. ৩:১২; ইফিষীয় ৪:২৪)। আমরা যখন খ্রীষ্টের মতো হয়ে একীভূত এবং রূপান্তরিত হই, তখন আমরা তাঁর সমস্ত গুণাবলী গ্রহণ করি।

প্রকৃতপক্ষে, বর্মের উপাদানগুলি সমস্তই খ্রীষ্টের সাথে সম্পর্কিত হতে পারে। আমরা শত্রুর সাথে এমন শক্তি ব্যবহার করি যা আমাদের নিজস্ব নয়, কারণ আমরা মস্তকের সাথে একটি দেহ রূপে সংযুক্ত।

- তিনি আমাদের সত্যের কটিবন্ধন (পথ, সত্য, ও জীবন, যোহন ১৪:৬)
- তিনি আমাদের ধার্মিকতার বুকপাটা (১ করি ১:৩০)
- তিনি আমাদের প্রস্তুতির জুতো (যিনি শীঘ্রই শয়তানকে আমাদের পায়ের নিচে চূর্ণ করবেন, রোমীয় ১৬:২০)

## আরেকবার ভাবুন

- তিনি আমাদের বিশ্বাসের ঢাল (আমাদের বিশ্বাসের সৃষ্টিকর্তা ও সিদ্ধিদাতা, ইব্রীয় ১২:২)
- তিনি আমাদের পরিত্রাণ (পরিত্রাণের হেলমেট, যিশাইয় ৫৯)
- তিনি আমাদের খড়্গ (ঈশ্বরের বাক্য, যোহন ১:১)

ঈশ্বরের সমগ্র যুদ্ধসজ্জা গ্রহণ কর, যেন তোমরা মন্দ দিনে প্রতিরোধ করিতে পার, এবং সকলই সম্পন্ন করিয়া দাঁড়াইতে পার।



## পরিশিষ্ট 3 আমি কে?

ভিষ্টরি ওভার ডার্কনেস পুস্তক থেকে আমাদের পরিচয়ের নিশ্চিতকরণগুলি নিচে দেওয়া হল:<sup>102</sup>

1. আমি খ্রীষ্টের বন্ধু (যোহন ১৫:১৫)
2. তাঁর জন্য ফল ধারণ করতে আমি খ্রীষ্টের দ্বারা মনোনীত ও নিযুক্ত (যোহন ১৫:১৬)
3. আমি ধার্মিকতার দাস (রোমীয় ৬:১৮)
4. আমি ঈশ্বরের দাস (রোমীয় ৬:২২)
5. আমি ঈশ্বরের সন্তান; ঈশ্বর আমার আত্মিক পিতা (রোমীয় ৮:১৪-১৫; গালা ৩:২৬; ৪:৬)
6. আমি খ্রীষ্টের সাথে সহ-দায়াদ, তাঁর উত্তরাধিকারীর ভাগীদার (রোমীয় ৮:১৭)
7. আমি ঈশ্বরের মন্দির, যেখানে তিনি বাস করেন। তাঁর আত্মা ও জীবন আমার মধ্যে বাস করে (১ করি ৩:১৬; ৬:১৯)
8. আমি প্রভুর সাথে সংযুক্ত এবং তাঁর সাথে এক আত্মায় সংযুক্ত (১ করি ৬:১৭)
9. আমি খ্রীষ্টের দেহের এক সদস্য (১ করি ১২:২৭; ইফি ৫:৩০)
10. আমি এক নতুন সৃষ্টি (২ করি ৫:১৭)
11. আমি ঈশ্বরের সাথে পুনর্মিলিত এবং আমি পুনর্মিলনের পরিচর্যাকারী (২ করি ৫:১৮-২৯)
12. আমি ঈশ্বরের সন্তান এবং খ্রীষ্টেতে এক (গালা ৩:২৬-২৮)
13. আমি ঈশ্বরের উত্তরাধিকারী কারণ আমি ঈশ্বরের সন্তান (গালা ৪:৭)
14. আমি একজন সাধু (১ করি ১:২; ইফি ১: ১; ফিলি ১: ১; কল ১:২)
15. আমরা ঈশ্বরের রচনা, খ্রীষ্ট যীশুতে বিবিধ সৎক্রিয়ার নিমিত্ত সৃষ্ট (ইফি ২:১০)

## আরেকবার ভাবুন

16. ঈশ্বরের পরিবারের বাকি সদস্যদের সাথে আমিও একজন সহ-নাগরিক (ইফি ২:১৯)
17. খ্রীষ্টেতে আমি একজন বন্দী (ইফি ৩:১; ৪:১)
18. আমি ধার্মিক ও পবিত্র (ইফি ৪:২৪)
19. আমি স্বর্গের নাগরিক, স্বর্গে উচ্চা স্থানে আমাকে বসানো হয়েছে (ইফি ২:৬; ফিলি ৩:২০)
20. খ্রীষ্টের সাথে আমি ঈশ্বরের কাছে গুপ্ত রয়েছি (কল ৩:৩)
21. আমি খ্রীষ্টের জীবনের অভিব্যক্তি, কারণ তিনিই আমার জীবন (কল ৩:৪)
22. আমি ঈশ্বর দ্বারা মনোনীত, পবিত্র এবং অত্যন্ত প্রিয় (কল ৩:১২; ১ থিষ ১:৪)
23. আমি অন্ধকারের নয়, বরং জ্যোতির সন্তান (১ থিষ ৫:৫)
24. আমি স্বর্গীয় আহ্বানের একজন পবিত্র ভাগীদার (ইব্রীয় ৩:১)
25. আমি খ্রীষ্টের ভাগীদার; আমি তাঁর জীবনের ভাগীদার (ইব্রীয় ৩:১৪)
26. আমি ঈশ্বরের জীবন্ত প্রস্তরের মধ্যে একজন, যাদেরকে খ্রীষ্টেতে গেঁথে তোলা হচ্ছে একটি আত্মিক গৃহ হিসেবে (১ পিতর ২:৫)
27. আমি এক মনোনীত জাতির একজন সদস্য, রাজকীয় যাজকবর্গ, এক পবিত্র জাতি, ঈশ্বরের আপন প্রজা (১ পিতর ২:৯-১০)
28. আমি এই পৃথিবীতে একজন প্রবাসী যেখানে ক্ষণিকের জন্য বসবাস করছি (১ পিতর ২:১১)
29. আমি দিয়াবলের একজন শত্রু (১ পিতর ৫:৮)
30. আমি ঈশ্বর সন্তান, এবং খ্রীষ্টের দ্বিতীয় আগমনের সময়ে তাঁর মত হবো (১ যোহন ৩:১,২)
31. আমি ঈশ্বর থেকে জাত, তাই মন্দ দিয়াবল আমাকে স্পর্শ করতে পারবে না (১ যোহন ৫:১৮)
32. আমি মহান “আমিই সেই” নই (যাত্রা ৩:১৪; যোহন ৮:২৪,২৫,৫৮), কিন্তু ঈশ্বরের অনুগ্রহে আমি যা আছি, তাই আছি (১ করি ১৫:১০)

## পরিশিষ্ট 4 আত্মিক অনুশাসন

আত্মিক অনুশাসন হল রূপান্তরের একটি মাধ্যম যা ঈশ্বর আমাদের মধ্যে আনতে চান (রোমীয় ১২:১-২)। এগুলি ঈশ্বরের অনুগ্রহ অর্জন বা পরিব্রাণের যোগ্যতা অর্জনের কোনও উপায় নয়। খ্রীষ্টের একজন দূত হিসেবে, আমরা ইতিমধ্যেই খ্রীষ্টের দ্বারা সম্পন্ন করার কাজের কারণেই তাঁর অনুগ্রহ অর্জন করেছি। কিন্তু তিনি তাঁর রাজ্যের জন্য আমাদের মাধ্যমে একটি সুদের হার তৈরি করতে চান, এবং আত্মিক অনুশাসনগুলিকে অনুশীলন করা আমাদের উৎপাদনশীলতার একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক।

ডালাস উইলার্ড আত্মিক অনুশাসনগুলিকে এভাবে সংজ্ঞায়িত করেছেন: “একটি অনুশাসন হলো আমাদের ক্ষমতার মধ্যে থাকা যেকোনো কার্যকলাপ যা আমরা সরাসরি প্রচেষ্টার মাধ্যমে করতে পারি না, কিন্তু তা করতে সক্ষম করার জন্য নিযুক্ত হই”<sup>103</sup> আরেক কথায়, আমরা অনুশাসনগুলি করি, কিন্তু ঈশ্বর রূপান্তর ঘটান। একজন আধ্যাত্মিক শিষ্যের একটি উল্লেখযোগ্য উদাহরণ হল বিশ্রামবার পালন করা। যীশু বলেছিলেন, “বিশ্রামবার মানুষের জন্য তৈরি হয়েছিল, মানুষ বিশ্রামবারের জন্য নয়” (মার্ক ২:২৭), যার অর্থ এটি ঈশ্বরের সৃষ্টির জন্য একটি উপহার, তাঁর অনুগ্রহ অর্জনের জন্য এটা কোনও আইন নয়। এটি একটি অনুশাসন হিসাবেও বোঝা যেতে পারে, এমন একটি কার্যকলাপ যা করার ক্ষমতা আমাদের মধ্যে রয়েছে, যা ঈশ্বর আমাদের মধ্যে ফল উৎপাদনের জন্য ব্যবহার করেন।

প্রতি সপ্তাহে একদিন কাজ থেকে ছুটি নেওয়া, স্বাভাবিক কাজগুলি থেকে বিশ্রাম নেওয়া, বছরের পর বছর ধরে একটি বিশাল আশীর্বাদ হিসেবে প্রমাণিত হয়েছে। কিন্তু একদিনের জন্যও, এমনকি কোনও বিস্ফেপের প্রতি সাড়া না দেওয়ার জন্য এক অনুশাসনের প্রয়োজন আছে। এর কারণ হতে পারে আমরা আমাদের কাজ উপভোগ করি এবং আমাদের কাছে তা মজাদার মনে হয়! কিন্তু কখনও কখনও বিশ্রামবার পালন করা আমাদের জন্য একটি চ্যালেঞ্জিং সময় হয় কারণ আমরা বিশ্বাস করি যে আমরা অপরিহার্য, বিশ্বাস করি যে আমাদের সরাসরি সম্পৃক্ততা ছাড়া আমাদের পৃথিবী চলতে পারবে না। অন্য সময়, আমরা নিজেদেরকে সময় নষ্ট করার অভ্যাসে আটকে ফেলি যা ত্যাগ করা প্রয়োজন, যেমন সোশ্যাল মিডিয়া, কেনাকাটা, অথবা আমাদের মোবাইল ফোনে

## আরেকবার ভাবুন

অতিরিক্ত সময় কাটানো। অতএব, বিশ্রামবারের অনুশাসন একদিন ছুটি নিয়ে বিভিন্ন বিক্ষেপগুলির উপর আমাদের নির্ভরতা ভাঙতে সহায়ক হতে পারে।

কিন্তু ইচ্ছাকৃত আধ্যাত্মিক অনুশীলন এবং প্রতিশ্রুতি নেওয়ার মধ্যে আরও অনেক বেশি মূল্য রয়েছে। এটি একটি জালিকা হিসাবে কাজ করে যা দ্রাক্ষালতার সাথে সংযুক্ত শাখাগুলিকে ধরে থাকে (যোহন ১৫), যা শিষ্যত্বের একটি ফলপ্রসূ জীবনযাপনের সুযোগ করে দেয়।<sup>104</sup> এগুলি এমন কোনও নিয়মের সেট নয় যা যীশুর অনুসারীদের পরিত্রাণ পেতে বা আশীর্বাদ উপভোগ করার জন্য অনুসরণ করতে হবে। পরিবর্তে, এগুলি একটি সহায়ক ব্যবস্থা যা শিষ্যকে আত্মার অনুগ্রহ পেতে সক্ষম করে যা যীশুকে অনুসরণ করার জীবনে বৃদ্ধি এবং কার্যকারিতা বৃদ্ধি করে।<sup>105</sup>

### খেলাধুলা ক্ষেত্র থেকে একটি উদাহরণ

একজন পেশাদার ক্রীড়াবিদের মতো, যিনি ইতিমধ্যেই দলে জায়গা করে নিয়েছেন এবং কেবল একজন আরও ভালো খেলোয়াড় হতে চান, আমরা খ্রীষ্টের প্রতিনিধিত্বে আরও কার্যকর হওয়ার জন্য আত্মিক অনুশাসনগুলিতে নিযুক্ত হই। উদাহরণস্বরূপ, যদি আমরা বাস্কেটবল খেলা শুরু করি, তাহলে আমাদের পা, বাহু, কজি এবং আঙ্গুলে কিছু নির্দিষ্ট শুটিং অভ্যাস তৈরি হয়। আমাদের পা এবং আঙ্গুলে ভালো শুটিং অভ্যাস থাকতে পারে, কিন্তু আমাদের বাহু এবং কজিতে সেই অভ্যাসগুলি উপস্থিত নাও থাকতে পারে।

আমরা কীভাবে আমাদের খেলাতে আরও উন্নতি করব? বই পড়ে অথবা ভিডিও দেখে? না, আমরাও ঠিক একইভাবে উন্নত হবো যেভাবে বিশ্বমানের বাস্কেটবল খেলোয়াড়রা উন্নতি করে। তারা এমন কোচ খুঁজে বের করে যারা তাদেরকে বিভিন্ন ড্রিল করতে বলে এবং তারপর তারা বারবার ড্রিলগুলি অনুশীলন করে। তারা বারবার অনুশীলন এবং অনুশাসনের মাধ্যমে পুরানো খারাপ অভ্যাসগুলি ত্যাগ করে এবং সেগুলিকে ভালো অভ্যাস দিয়ে প্রতিস্থাপন করে। পেশাদার বাস্কেটবল খেলোয়াড়রা ড্রিবলিং এবং শুটিংয়ের ক্ষমতা নিয়ে জন্মগ্রহণ করে না, বরং সুশৃঙ্খল অনুশীলনের মাধ্যমে তারা সেই দক্ষতাগুলি বিকশিত করে।<sup>106</sup>

এই ক্ষেত্রে, পবিত্র আত্মা আমাদের প্রশিক্ষক, এবং যদি আমরা তাঁকে আমাদের শিক্ষা দিতে বলি, তাহলে তিনি সময়ের সাথে সাথে আমাদের অভ্যাসগুলিকে আরও বেশি করে যীশুর মতো করে রূপান্তরিত করবেন।

আত্মিক অনুশাসন সম্পর্কে ডালাস উইলার্ডের দ্বারা লেখা ডিভাইন কমপিরেসি পুস্তক থেকে কিছু নির্বাচিত উক্তি <sup>107</sup>

“এগুলি এমন একটি অনুশাসন যা আমাদের নিজেদের হৃদয়ের আধ্যাত্মিক জগতে সক্রিয় এবং কার্যকর হতে সাহায্য করার জন্য তৈরি করা হয়েছে, যা এখন ঈশ্বর এবং তাঁর রাজ্যের সাথে সম্পর্কিত অনুগ্রহে আধ্যাত্মিকভাবে জীবিত হয়েছে। এগুলি আমাদেরকে কেবল মানব বা প্রাকৃতিকের উপর সম্পূর্ণ নির্ভরতা থেকে বেরিয়ে আসতে (এবং সেই সঠিক অর্থে ‘মাংসকে’ ক্ষয় করা, ‘তাকে হত্যা করা, মরতে দেওয়া) এবং চূড়ান্ত বাস্তবতার উপরও নির্ভর করা, যা হল ঈশ্বর এবং তাঁর রাজ্য, সাহায্য করার জন্য তৈরি করা হয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, আমি খাবার থেকে উপবাস করি যাতে জানতে পারি যে অন্য একটি খাবার আছে যা আমাকে টিকিয়ে রাখে। আমি শাস্ত্র মুখস্থ করি এবং ধ্যান করি যে ঈশ্বরের রাজ্যের অনুশাসন আমার মন এবং আমার জীবনের অনুশাসন এবং শক্তি হয়ে উঠবে”।

“যারা কেবল এগুলো নিয়ে কথা বলে অথবা ‘পুঁথিগতভাবে’ এগুলো অধ্যয়ন করে অথবা অন্যদেরকে এগুলো সম্পর্কে কথা বলতে শোনে, তারা এই অনুশাসনগুলির মূল্য সঠিক ভাবে বুঝতে পারে না। একজনকে যীশুকে শিক্ষক হিসেবে মেনে তাঁর সাথে এগুলোয় প্রবেশ করতে হবে, যাতে তাদের জগৎ এবং চরিত্র পরিবর্তনের জন্য অবিশ্বাস্য শক্তি খুঁজে পাওয়া যায়। বিশ্বাস এবং নম্রতার সাথে প্রবেশ করলে এগুলো আত্ম-নিশ্চিত হয়। আর যদি তুমি কেবল তাদের সাথে থাকো, তাহলে তোমার আসলে খুব বেশি বিশ্বাস এবং নম্রতার প্রয়োজন নেই। বাকিটা এই অনুশাসনগুলিই সম্পন্ন করবে কারণ তারা আমাদেরকে ঈশ্বরের রাজ্যের জন্য উন্মুক্ত করে। এটি ঈশ্বরের রাজ্যকে জানার উপায় হিসেবে দেখানো হয়েছে যার উপর যীশু জোর দিয়েছেন। আমরা তাঁর জীবনধারা, একাকীত্ব, সেবা, অধ্যয়ন ইত্যাদিতে তাঁর অনুসরণ করে অভ্যন্তরীণভাবে রূপান্তরিত হওয়ার মাধ্যমে তিনি যা করতে বলেন তা করতে সক্ষম হব। পৌল যে বিষয়টিকে ‘আমাদের দেহকে জীবন্ত বলিদান হিসেবে

## আরেকবার ভাবুন

উৎসর্গ করা’ বলেছেন এটি তার একটি অপরিহার্য অংশ (রোমীয় ১২:২)। এর ফলে একজন সুশৃঙ্খল ব্যক্তির চিহ্ন তৈরি হবে, যিনি এই বিষয়টিকে তখনই করতে সক্ষম হবেন যখন এটাকে করার প্রয়োজন হবে”।

“বিশেষ করে, আমি শিখেছিলাম যে আধ্যাত্মিক উপলব্ধি এবং বোধগম্যতার যেকোনো অগ্রগতির জন্য তীব্রতা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সপ্তাহজুড়ে, মগলীতে বা বাইরে, নিজের উপর শাস্ত্রের কয়েকটি পদ বা অধ্যায় ফোঁটা ফোঁটা করে ফেলা কারও মন এবং আত্মাকে পুনর্বিদ্যায়িত করতে না - ঠিক যেমন প্রতি পাঁচ মিনিটে এক ফোঁটা জল আপনাকে স্নান করতে সাহায্য করবে না, আপনি যতক্ষণই এটি চালিয়ে যান না কেন। আপনার একবারে এবং যথেষ্ট দীর্ঘ সময়ের জন্য প্রচুর জল প্রয়োজন। লিখিত বাক্যের জন্যও একই বিষয়”।

“বিশেষ করে আমি বুঝতে পারিনি যে এগুলো কতটা তীব্রতার সাথে করতে হবে, আর উপযুক্ত তীব্রতার জন্য একই উপলক্ষ্যে দীর্ঘ সময় ধরে অবিচল থাকার প্রয়োজন ছিল। তাছাড়া, একজনের জীবনকে এমনভাবে সাজানো উচিত যাতে এটি সম্ভব হয়। প্রার্থনা এবং অধ্যয়নের সময় এলে উত্তেজিত, তাড়াহুড়ো বা ক্লান্ত হওয়া উচিত নয়। তাই কেউ প্রার্থনা এবং অধ্যয়নের একটি কার্যকর, জীবন-পরিবর্তনকারী অনুশীলনকে ‘স্বাভাবিক জীবন’-এর উপর নির্ভর করতে পারে না। স্বাভাবিক জীবন অবশ্যই চলে যাবে। এর পরিবর্তে আরও ভালো কিছু আসবে”।

“যা কিছু স্পষ্ট এবং আমাদের উদ্দেশ্যের জন্য যা কিছু অপরিহার্য তা হল, তাদের মধ্যে অল্প সংখ্যকই আধ্যাত্মিক বিকাশের জন্য একেবারে কেন্দ্রীয়। যীশুর শিক্ষানবিশ হিসেবে আমাদের পূর্ণ-জীবন পরিকল্পনার ভিত্তির একটি অংশ এই অনুশাসনগুলিকে তৈরি করে থাকে। এগুলি হল, কোন কিছু থেকে বিরত থাকার মধ্যে রয়েছে নির্জনতা এবং নীরবতা, এবং ইতিবাচক নিয়ুক্তিকরণের মধ্যে রয়েছে অধ্যয়ন এবং উপাসনা”।

“আপনি কে তার বর্ধিত বোধ এবং জীবনে আপনার ভাগ্যের উপর যে অন্যান্য জিনিস আসে তা হ্রাসের মাধ্যমে আত্মা এবং ঈশ্বরের এই আবিষ্কার ঘটছে তা আপনি জানতে পারবেন। ‘করতে হবে’ এই বিরক্তিকর, ঘোরাফেরা করার অনুভূতি মূলত আপনার আত্মার শূন্যতা থেকে আসে, যেখানে আপনার পিতার

## আত্মিক অনুশাসন

রাজ্যে আপনার বাড়িতে থাকা উচিত। শূন্যতা সঠিকভাবে পূরণ হওয়ার সাথে সাথে আপনি ক্রমশ বুঝতে পারবেন যে আপনাকে সেই কাজগুলি করতে হবে না - এমনকি আপনি যা করতে চান তাও নয়।”

“নিজের আকাঙ্ক্ষা থেকে মুক্তি হল নির্জনতা এবং নীরবতার সবচেয়ে বড় উপহারগুলির মধ্যে একটি। যখন এই সবকিছু ঘটতে শুরু করবে, তখন তুমি বুঝতে পারবে যে তুমি সেখানে পৌঁছেছো যেখানে তোমার থাকা উচিত। অন্যান্যের প্রতি পুরনো বন্ধনগুলো ক্ষয় হতে শুরু করবে যখন তুমি তাদের প্রকৃত রূপে দেখতে পাবে। এবং মানুষকে সত্যিকার অর্থে ভালোবাসার সম্ভাবনা তোমার মনে জাগবে। শীঘ্রই তুমি হয়তো বুঝতে পারবে যে কেবল অনুগ্রহের বিষয়ে কথা বলার চেয়ে অনুগ্রহের দ্বারা বেঁচে থাকা কেমন”।

### বিভিন্ন তালিকা

আত্মিক অনুশাসনগুলির কোন একক, অনুমোদিত “তালিকা” নেই। বিভিন্ন মানুষ বিভিন্ন উপায়ে এগুলিকে বর্ণনা করে।

উদাহরণস্বরূপ, মোরল্যান্ড দুটি বিভাগে এই অনুশাসনগুলিকে সংগঠিত করে:

1. বিরত থাকার অনুশাসন: নির্জনতা, নীরবতা, উপবাস, মিতব্যয়িতা, পবিত্রতা, গোপনীয়তা, ত্যাগ।
2. নিযুক্ত থাকার অনুশাসন: অধ্যয়ন, উপাসনা, উদযাপন, সেবা, প্রার্থনা, সহভাগিতা, স্বীকারোক্তি, আত্মসমর্পণ।<sup>108</sup>

ডঃ ডন ডেভিস তাদের তিনটি বিভাগে তালিকাভুক্ত করেছেন:

1. প্রভুর সাথে আমাদের সম্পর্ককে গড়ে তোলা: অভ্যন্তরীণ অনুশাসন (বাক্য, প্রার্থনা, উপবাস, অধ্যয়ন)।
2. আমাদের চরিত্র গঠন: বাহ্যিক অনুশাসন (সরলতা, নির্জনতা, আত্মসমর্পণ, সেবা)।
3. আমাদের সম্প্রদায় গড়ে তোলা: দলগত অনুশাসন (স্বীকারোক্তি, উপাসনা, নির্দেশনা, উদযাপন)।<sup>109</sup>

## আরেকবার ভাবুন

আরও অধ্যয়নের জন্য কিছু পুস্তকের তালিকা (Amazon.com এ উপলব্ধ)

*The Divine Conspiracy*, Dallas Willard, Harper

*The Celebration of Discipline*, Richard Foster, HarperOne

*Tempered Resilience*, Tod Bolsinger, IVP

*The God Question*, J.P. Moreland, IVP Academic

*Compelling Testimony*, Dr. Don Davis, TUMI Press

*The Spirit of the Disciplines*, Dallas Willard, HarperOne

*The God-Shaped Brain*, Timothy Jennings, IVP



## পরিশিষ্ট 5

### বিহ্বল হয়ে পরলে এই ব্যবহারিক পদক্ষেপগুলি নেবেন

অনেক সময় আমরা এত তথ্যের চাপে পড়ে যেতে পারি যে কোথা থেকে শুরু করব তা বোঝা কঠিন হয়ে পড়ে। সকলেই মাঝে মাঝে এইরকম অনুভব করেন। এই তালিকাটি আপনাকে হতাশ হলে কী করতে হবে তা জানতে সাহায্য করতে পারে।

1. ঈশ্বরকে জিজ্ঞাসা করুন, আমার এরপর কী করা উচিত? একবারে সবকিছু সমাধান করার চেষ্টা করবেন না। শুধু পরবর্তী পদক্ষেপটি নিন। পরবর্তী পদক্ষেপ জানার পর, পরবর্তী কাজটি ভালোভাবে করুন।
2. আপনার জীবনে 3-5টি মূল্যবোধের একটি তালিকা তৈরি করুন যা নিয়ে আপস করা সম্ভব নয়। যখন আপনি বিস্তারিত বিষয়গুলির মধ্যে হারিয়ে যান তখন এগুলি একটি নির্দেশক হিসেবে কাজ করে যাতে আপনি আপনার পথ খুঁজে পেতে পারেন এবং এগিয়ে যেতে পারেন। কৌশল এবং পদ্ধতি পরিবর্তন হয়, কিন্তু মূল্যবোধ কখনও পরিবর্তন হয় না।
3. এই মৌলিক বিষয়গুলোর দিকে মনোযোগ দিন। টিমোথি জেনিংস বলেছেন:  
“জীবনের জন্য শারীরিক নকশা প্রোটোকলের সাথে সামঞ্জস্য রেখে জীবনযাপন করুন, যেমন নিয়মিত ঘুম, প্রচুর জল পান করা, নিয়মিত মন ও শরীরের ব্যায়াম, বিষাক্ত পদার্থ এড়িয়ে চলা এবং সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করা। ভুল হলে, যত তাড়াতাড়ি সম্ভব অপরাধবোধ দূর করুন, যারা আপনার সাথে খারাপ ব্যবহার করে তাদের ক্ষমা করুন এবং রাগ বা ক্ষোভ ধরে রাখবেন না কারণ এই ধরনের আবেগ শরীরের প্রদাহজনক প্রবাহকে সক্রিয় করে। ভয় দূর করুন, কারণ অপ্রতিকারিত ভয় সত্যিই ধ্বংস করে। ভালোবাসাই আরোগ্য করে এবং পুনরুদ্ধার করে, কিন্তু প্রকৃত ভালোবাসা তখনই অনুভূত হয় যখন ঈশ্বর সম্পর্কে মিথ্যা কথাগুলিকে চিহ্নিত করি এবং দূর করি”<sup>110</sup>
4. টমাস আ কেম্পিসের পরামর্শ অনুসরণ করুন:<sup>111</sup>
  - a. নিজের ইচ্ছার চেয়ে অন্যের ইচ্ছা পূরণ করার চেষ্টা করুন।
  - b. সবসময় বেশির চেয়ে কম থাকা বেছে নিন।

## আরেকবার ভাবুন

- c. জীবনে নীচু স্থানের সন্ধান করুন, স্বীকৃতি পাওয়ার ও গুরুত্বপূর্ণ হওয়ার চাহিদাকে মেরে ফেলুন।
- d. সর্বদা এবং সর্বত্র কামনা করুন যে ঈশ্বরের ইচ্ছা আপনার মধ্যে সম্পূর্ণরূপে পূর্ণ হোক।

## পরিশিষ্ট 6 পশ্চিম দেশগুলিতে পরিচয় এবং নারসিজিজম

একবিংশ শতাব্দীর আমেরিকানদের কাছে, “আমার পরিচয় খুঁজে বের করা” রীতিমতো একটা স্টাইল। কেউ কেউ বলতে পারেন যে ব্যক্তিগত পরিচয় খুঁজে বের করার চেয়ে জীবনে আর কিছু গুরুত্বপূর্ণ নয়। ধারণাটি হল, “যদি আমি আমার পরিচয় খুঁজে বের করতে পারি, তাহলে আমি সেই অনুযায়ী জীবনযাপন করতে পারব, সুখী জীবনযাপন করতে পারব এবং একজন পূর্ণাঙ্গ ব্যক্তি হতে পারব”। যে কেউ সেই আবিষ্কারের পথে বাধা সৃষ্টি করবে তাকে চরম অন্যায় বলে সমালোচনা করা হবে।

প্রকৃতপক্ষে, মানুষ তাদের জাতি, লিঙ্গ, ধর্ম, শ্রেণী, প্রজন্ম, অথবা বিশেষ আগ্রহের উপর ভিত্তি করে নিজেদের সংজ্ঞায়িত করার চেষ্টা করে। যদিও কেউ কেউ একটি একক পরিচয় ব্যবহার করে আত্মপরিচয় দেয় (“আমি এশিয়ান” বা “আমি একজন ইঞ্জিনিয়ার”), বেশিরভাগ আমেরিকান নিজেদেরকে বিভিন্ন ব্যক্তিগত আগ্রহের একটি অনন্য সংমিশ্রণ হিসাবে বর্ণনা করতে পছন্দ করে। উদাহরণস্বরূপ, “আমি একজন শেভি-ড্রাইভিং, ডজার-সমর্থক, ফটোগ্রাফি-প্রেমী, মিলেনিয়াল, ফিট করে এমন এনিয়োগ্রাম প্রোফাইল #5, যে মাউন্টেন ডিউ পান করতে পছন্দ করে”। অন্যদের জন্য, পরিচয় পিতামাতা হিসেবে তাদের ভূমিকা, অথবা বাগান বা পরিবেশবাদের মতো তাদের আবেগের উপর ভিত্তি করে তৈরি হয়। দুঃখের বিষয় হল, কেউ কেউ এমনকি ক্রীড়া দল বা সেলিব্রিটিদের মাধ্যমে বিকৃতভাবে জীবনযাপন করে তাদের পরিচয় তৈরি করে।

এছাড়াও, যারা তাদের পরিচয় সম্পর্কে অনিশ্চিত তাদের মধ্যে “পরিচয় সংকট” থাকে। পরিচয় রাজনীতি একটি সাম্প্রতিক শব্দ যা এখন সংস্কৃতিতে প্রোথিত। কিন্তু ব্যক্তিগত পরিচয়ের সাধনা সবসময় বর্তমান দিনের মতো প্রচলিত ছিল না। আসলে, “পরিচয় খুঁজে বের করার” ধারণাটি তুলনামূলকভাবে নতুন।

কিন্তু বেশিরভাগ সংস্কৃতি এবং প্রজন্মের জন্য, পরিচয় সংজ্ঞায়িত করা হয়েছে পরিবার, বংশ বা উপজাতির দ্বারা, যা প্রায়শই সম্প্রদায়ে তাদের পরিবারের ভূমিকার সাথে যুক্ত ছিল (কসাই, কনফেশনার, বা মোমবাতি প্রস্তুতকারক)। এর কোনটাই মানুষ বেছে নিত না; একজন ব্যক্তি এই পরিচয় নিয়েই জন্মগ্রহণ

## আরেকবার ভাবুন

করতো। এরপরে প্রতিটি ব্যক্তির কর্তব্য হয়ে ওঠে একটি পুণ্যময় জীবনযাপন করা, বৃহত্তর কল্যাণের জন্য ত্যাগ স্বীকার করে সম্প্রদায়ের সেবা করা। শতাব্দী ধরে, যা একজন ব্যক্তিকে অন্যদের থেকে আলাদা করে তোলে তা ছিল ব্যক্তিগত পরিচয় নয়, কিছু ত্যাগমূলক বীরত্বের কাজ।<sup>112</sup>

এই ধারণা 1940-এর দশকের আমেরিকাতেও অব্যাহত ছিল। কিন্তু দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের পর সবকিছু বদলে গেল। পণ্য ও পরিষেবার বিস্তারের ফলে কোম্পানিগুলি ব্যবহারিকতার চেয়ে আত্মপ্রকাশের উপর জোর দিতে শুরু করে। গাড়ি কেনা আর ব্যবহারিক পরিবহনের চাহিদা পূরণের জন্য ছিল না, বরং একজনের ব্যক্তিগত পরিচয়ের প্রকাশ ছিল।<sup>113</sup> এটি আমেরিকানদের চিন্তাভাবনার একটি নতুন উপায় উন্মুক্ত করে: তাদের ব্যক্তিগত পরিচয় সংজ্ঞায়িত করার জন্য পণ্য ক্রয় করা।

1960-এর দশকের মধ্যে, আমেরিকানরা কর্তব্য, সঙ্গতি এবং সম্প্রদায়ের ঐতিহ্যবাহী ভূমিকার প্রতি দ্রুত আগ্রহ হারিয়ে ফেলে, পরিবর্তে ব্যক্তিত্ব এবং খ্যাতির সাধনায় ঝুঁকি পড়ে। বীরত্বপূর্ণ ত্যাগের পরিবর্তে সেলিব্রিটি হওয়ার আকাঙ্ক্ষা শুরু হয়, মূলত নিজের পরিচয় খুঁজে বের করে। এবং এখন, যে কেউ আক্রমণাত্মকভাবে তাদের পরিচয় অনুসরণ করে না তাকে চরিত্রহীন হিসেবে দেখা হয় এবং তাকে উপহাসের সাথে জমি, ড্রোন, লেমিং বা ভেড়া বলা হয়।

নিম্নলিখিত উদ্ধৃতিগুলি দুটি উৎস থেকে নেওয়া হয়েছে এবং পশ্চিমে সমসাময়িক পরিচয় সমস্যাগুলি বোঝার জন্য সহায়ক বর্ণনা প্রদান করে।

দ্যা কালচার অফ নারসিসিম: আমেরিকান লাইফ ইন অ্যান এজ অফ ডিমিনিশিং এক্সপেকটেশন পুস্তক থেকে কিছু উদ্ধৃতি নেওয়া হয়েছে<sup>114</sup>

ক্রিস্টোফার ল্যাশ বিশ্বাস করেন যে 1958 সাল থেকে, অস্পষ্ট উদ্বেগ, কিছু হারিয়ে যাওয়ার ভয়ে ভুগছেন এমন মানুষের সংখ্যায় এক বিরাট বিস্ফোরণ ঘটেছে। ক্রমবর্ধমান সংখ্যক মানুষ আত্মমগ্ন হয়ে পড়েছে, তাৎক্ষণিক তৃপ্তির আকাঙ্ক্ষা তৈরি করছে, যা প্রায়শই “নারসিসিজম” নামে পরিচিত। তিনি এই বিষয়টি তুলে ধরেন যে সময়ের সাথে সাথে এবং বিভিন্ন সংস্কৃতিতে মানসিক

## পশ্চিম দেশগুলিতে পরিচয় এবং নার্সিসিজম

সমস্যাগুলি পরিবর্তিত হয়। এটি আমার কাছে ইঙ্গিত দেয় যে রাজত্ব এবং ক্ষমতার কাজ বুঝতে পারে যে প্রতিটি সংস্কৃতি, স্থান বা সময়ে কোন প্রতারণা সবচেয়ে কার্যকর। চুরি, হত্যা এবং ধ্বংস করার শয়তানী প্রচেষ্টাগুলি মানুষকে আবদ্ধ এবং তাদের নিয়ন্ত্রণকারী প্রভাবের অধীনে রাখার জন্য একটি সাংস্কৃতিক পরিবেশের সাথে খাপ খাইয়ে নেওয়া হয়। 1950 সাল থেকে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে, নার্সিসিজম মন্দ আত্মাদের তাদের লুপ্তনের কাজ করা পছন্দের কৌশল বলে মনে হয়। যদি তাই হয়, তাহলে নার্সিসিজম সম্পর্কে আরও জানা সহায়ক যে মিথ্যার একটি গোষ্ঠী যা আমেরিকানদের আবদ্ধ করে রেখেছে। অন্যান্য সংস্কৃতির লোকেরা মিথ্যার একটি ভিন্ন গোষ্ঠীর অভিজ্ঞতা লাভ করবে। এই বিষয়ের উপর একটি সংক্ষিপ্ত প্রাথমিক ধারণা প্রদানের জন্য (যা খ্রিস্টীয় দৃষ্টিকোণ থেকে লেখা নয়) ল্যাশের বই থেকে অনেক নির্বাচিত উদ্ধৃতি নীচে দেওয়া হয়েছে।

“মানুষ নিজেদেরকে নিশ্চিত করেছে যে মানসিক আত্ম-উন্নতিই গুরুত্বপূর্ণ: তাদের অনুভূতির সাথে যোগাযোগ করা, স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, ব্যালে বা পেট নাচানো নৃত্যের প্রশিক্ষণ নেওয়া, প্রাচ্যের জ্ঞানে নিজেদের ডুবিয়ে রাখা, দৌড়ানো, ‘সম্পর্কস্থাপন’ করতে শেখা, ‘আনন্দের ভয়’ কাটিয়ে ওঠা” (পৃষ্ঠা 4)।

“তিনি ‘জীবনের প্রতি অস্পষ্ট, বিক্ষিপ্ত অসন্তোষের’ অভিযোগ করেন এবং তার ‘অনির্ধারিত অস্তিত্বকে নিরর্থক এবং উদ্দেশ্যহীন’ বলে মনে করেন। তিনি ‘শূন্যতা এবং হতাশার সূক্ষ্মভাবে অভিজ্ঞ কিন্তু ব্যাপক অনুভূতি,’ ‘আত্মসম্মানের হিংস্র দোলন’ এবং ‘সাধারণভাবে মেনে নিতে অক্ষমতা’ বর্ণনা করেন।’ তিনি ‘শক্তিশালী, প্রশংসিত ব্যক্তিত্বদের সাথে নিজেকে সংযুক্ত করেই উচ্চতর আত্মসম্মানবোধের অনুভূতি অর্জন করেন যাদের গ্রহণযোগ্যতা তিনি কামনা করেন এবং যাদের দ্বারা তিনি সমর্থিত অনুভব করেন’। যদিও তিনি তার দৈনন্দিন দায়িত্ব পালন করেন এবং এমনকি বিশিষ্টতা অর্জন করেন, সুখ তাকে এড়িয়ে যায় এবং জীবন প্রায়শই তাকে বেঁচে থাকার অযোগ্য বলে মনে করে। প্রায়শই এই রোগীরা হাইপোকন্ড্রিয়ায় ভোগেন এবং অভ্যন্তরীণ শূন্যতার অনুভূতির অভিযোগ করেন। একই সাথে তারা সর্বশক্তিমানের কল্পনা এবং অন্যদের শোষণ এবং তৃপ্ত হওয়ার অধিকারে দৃঢ় বিশ্বাস পোষণ করেন” (পৃষ্ঠা 37)।

## আরেকবার ভাবুন

“যদিও নার্সিসিস্ট দৈনন্দিন জগতে কাজ করতে পারে এবং প্রায়শই অন্যদের আকর্ষণ করে, অন্যদের প্রতি তার অবমূল্যায়ন, তাদের সম্পর্কে কৌতূহলের অভাব, তার ব্যক্তিগত জীবনকে দুর্বল করে তোলে এবং ‘শূন্যতার ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা’কে শক্তিশালী করে” (পৃষ্ঠা 39)।

“অতএব, সে ক্রমাগত অনুমোদন এবং প্রশংসার জন্য অন্যদের উপর নির্ভর করে। তাকে ‘কারো সাথে নিজেকে সংযুক্ত করতে হবে, প্রায় পরজীবী’ জীবনযাপন করতে হবে। একই সাথে, তার মানসিক নির্ভরতার ভয়, ব্যক্তিগত সম্পর্কের প্রতি তার কৌশলী, শোষণমূলক দৃষ্টিভঙ্গির সাথে, এই সম্পর্কগুলিকে নীরস, ভাসাভাসা এবং গভীরভাবে অসন্তুষ্ট করে তোলে” (পৃষ্ঠা 40)।

“যে সমাজে লোকেরা বার্ষিক্য এবং মৃত্যুকে ভয় পায়, সেখানে বার্ষিক্য সেই সকল মানুষদের জন্য একটি বিশেষ আতঙ্কের কারণ হয়ে দাঁড়ায় যারা নির্ভরতাকে ভয় পায় এবং যাদের আত্মসম্মানের জন্য সাধারণত যৌবন, সৌন্দর্য, সেলিব্রিটি বা মনোমুগ্ধকর প্রশংসা প্রয়োজন। বয়সের ধ্বংসাত্মক প্রভাবের বিরুদ্ধে স্বাভাবিক প্রতিরক্ষা - নিজের তাৎক্ষণিক আগ্রহ, বৌদ্ধিক কৌতূহল, অতীতের সুখী সম্পর্ক থেকে প্রাপ্ত সাত্বনাদায়ক মানসিক উষ্ণতার বাইরে নীতিগত বা শৈল্পিক মূল্যবোধের সাথে পরিচয় - নার্সিসিস্টের জন্য কিছুই করতে পারে না। অন্য মানুষের সুখ এবং কৃতিত্বের সাথে ক্রমবর্ধমান পরিচয় জড়িত একটি প্রক্রিয়ায় জীবন উপভোগ করতে সক্ষম হওয়া দুঃখজনকভাবে নার্সিসিস্টিক ব্যক্তিত্বের ক্ষমতার বাইরে” (পৃষ্ঠা 41)।

“সে ‘বিজয়ী হিসেবে পরিচিত হতে চায়, আর তার গভীরতম ভয় হলো তাকে পরাজিত হিসেবে চিহ্নিত করা।’ বস্তুগত কাজ বা সমাধান দাবিকারী সমস্যার বিরুদ্ধে নিজেকে দাঁড় করানোর পরিবর্তে, সে ‘নিয়ন্ত্রণে থাকার প্রয়োজনে’ নিজেকে অন্যদের বিরুদ্ধে দাঁড় করায়। পরিচালকদের জন্য সাম্প্রতিক একটি পাঠ্যপুস্তকে যেমন বলা হয়েছে, আজকের সাফল্যের অর্থ ‘কেবল এগিয়ে যাওয়া’ নয় বরং ‘অন্যদের থেকে এগিয়ে যাওয়া’। ‘ব্যক্তিগত ঘনিষ্ঠতা এবং সামাজিক প্রতিশ্রুতি’র জন্য তার খুব কম ক্ষমতা আছে” (পৃষ্ঠা 44)।

“আমাদের ইতিহাসের প্রথম তিন শতাব্দীতে, কর্মনীতির অর্থ ক্রমাগত পরিবর্তিত হয়েছে। পিউরিটানদের কাছে, একজন ধার্মিক ব্যক্তি ব্যক্তিগত

## পশ্চিম দেশগুলিতে পরিচয় এবং নারসিজিজম

সম্পদ সঞ্চয় করার জন্য এত বেশি পরিশ্রম করতেন না যতটা সে সম্প্রদায়ের আরাম এবং সুবিধা বৃদ্ধির জন্য করতেন। প্রতিটি খ্রিস্টানের ঈশ্বরের সেবা করার জন্য একটি 'সাধারণ আহ্বান' এবং একটি 'ব্যক্তিগত আহ্বান' ছিল। পিউরিটানরা বুঝতে পেরেছিলেন যে একজন মানুষ তার আহ্বানে ধনী হতে পারে, কিন্তু তারা ব্যক্তিগত উত্থানকে সামাজিক শ্রমের সাথে একটি আনুষঙ্গিক বিষয় হিসাবে দেখেছিল - প্রকৃতির সম্মিলিত রূপান্তর এবং দরকারী শিল্প ও দরকারী জ্ঞানের অগ্রগতি। তারা সমৃদ্ধ পুরুষদের তাদের প্রতিবেশীদের উপর কর্তৃত্ব না করার নির্দেশ দিয়েছিল। ক্যালভিনিস্টদের একটি সম্মানজনক এবং ঈশ্বরীয় অস্তিত্বের ধারণা অনুসারে, প্রকৃত খ্রিস্টান, সাম্যের সাথে সৌভাগ্য এবং মন্দ উভয়ই বহন করত, তার ভাগ্যে যা এসেছিল তা নিয়েই সন্তুষ্ট থাকত" (পৃষ্ঠা 53)।

“যারা জনসাধারণের দৃষ্টি আকর্ষণ করে তারা এটি হারানোর জন্য ক্রমাগত চিন্তিত থাকে। . . . সে তার হাতে থাকা কাজটি সফলভাবে সম্পন্ন করার সাথে অন্যদের উপর তার প্রভাব বা আশার ছাপকে গুলিয়ে ফেলে। . . . ছাপ সাফল্যকে ছাপিয়ে যায়” (পৃষ্ঠা 60)।

“তিনি প্রতিষ্ঠানের সেবা করে নয় বরং তার সহযোগীদের বোঝানোর মাধ্যমে কর্পোরেট পদে অগ্রসর হন যে তার মধ্যে একজন 'বিজয়ী'-এর গুণাবলী রয়েছে” (পৃষ্ঠা 61)।

“নার্সিসিস্টিক রোগীরা 'মহান, ধনী এবং ক্ষমতাবানদের সাথে থাকতে না পারার এবং পরিবর্তে মধ্যবিত্তদের সাথে যুক্ত হতে ভয় পান, যার দ্বারা তারা সাধারণ অর্থে গড়পড়তা না হয়ে বরং মূল্যহীন এবং ঘৃণ্য বলে মনে করেন।' তারা বীরদের পূজা করেন কিন্তু যখন তাদের বীররা তাদের হতাশ করে তখন তাদের বিরুদ্ধে দাঁড়ান” (পৃষ্ঠা 84)।

“আমরা অন্যদের মোহিত করার বা প্রভাবিত করার আমাদের ক্ষমতার আশ্বাস চাই, আমরা যে চেহারাটি তুলে ধরতে চাই তার থেকে ক্ষতিকারক ক্রটিগুলি উদ্ভিন্নভাবে খুঁজে বের করি। বিজ্ঞাপন শিল্প ইচ্ছাকৃতভাবে চেহারা নিয়ে এই ব্যস্ততাকে উৎসাহিত করে। বিশেষ দশকে, 'বিজ্ঞাপনে নারীরা ক্রমাগত নিজেদের পর্যবেক্ষণ করছিলেন, সর্বদা আত্মসমালোচনা করছিলেন। মহিলাদের

## আরেকবার ভাবুন

দিকে নির্দেশিত ম্যাগাজিনের বিজ্ঞাপনগুলির একটি উল্লেখযোগ্য অনুপাত তাদের আয়নার দিকে তাকিয়ে দেখানো হয়েছিল। 1920-এর দশকের বিজ্ঞাপনগুলি এই আত্মকেন্দ্রিক বাধ্যবাধকতা সম্পর্কে বেশ স্পষ্ট ছিল” (পৃষ্ঠা 92)।

“তিনি সহযোগিতা এবং দলবদ্ধতার প্রশংসা করেন, একই সাথে গভীরভাবে অসামাজিক প্রবণতা পোষণ করেন। তিনি নিয়মকানুন এবং নিয়মকানুনগুলির প্রতি শ্রদ্ধার প্রশংসা করেন এই গোপন বিশ্বাসে যে সেগুলি তার উপর প্রযোজ্য নয়। ঊনবিংশ শতাব্দীর রাজনৈতিক অর্থনীতির স্বার্থপর ব্যক্তিত্ববাদীর মতো, তিনি ভবিষ্যতের বিরুদ্ধে জিনিসপত্র এবং বিধান জমা করেন না, বরং তাৎক্ষণিক তৃপ্তি দাবি করেন এবং অস্থির, চিরকাল অতৃপ্ত আকাঙ্ক্ষার অবস্থায় থাকেন” (পৃষ্ঠা 172)।

“যা বলে ‘তুমি দোষী নও’ তা ‘তুমি নিজেকে সাহায্য করতে পারবে না’ কথাটাও বলে। থেরাপি বিচ্যুতিকে অসুস্থতা হিসেবে বৈধ করে, কিন্তু একই সাথে রোগীকে তার নিজের জীবন পরিচালনার জন্য অযোগ্য ঘোষণা করে এবং তাকে একজন বিশেষজ্ঞের হাতে তুলে দেয়। থেরাপিউটিক দৃষ্টিভঙ্গি এবং অনুশীলন যতই সাধারণভাবে গ্রহণযোগ্যতা লাভ করে, ততই ক্রমশ মানুষ প্রাপ্তবয়স্কদের দায়িত্ব পালনের ক্ষেত্রে নিজেদের অযোগ্য মনে করে এবং কোনও না কোনও ধরনের চিকিৎসা কর্তৃত্বের উপর নির্ভরশীল হয়ে পড়ে” (পৃষ্ঠা 230)।

গ্যারি এল. ম্যাকিন্টশ এবং স্যামুয়েল ডি. রিমা দ্বারা লেখা ওভারকামিং দ্যা ডার্ক সাইড অফ লিডারশীপ পুস্তক থেকে নেওয়া কিছু উদ্ধৃতি <sup>115</sup>

“একজন নার্সিসিস্টিক নেতার জন্য, পৃথিবী নিজের অক্ষের উপর ঘোরে, এবং অন্যান্য সমস্ত মানুষ এবং বিষয়গুলি তাদের প্রদক্ষিণ করে যখন তারা নার্সিসিস্টের আত্ম-শোষণের শক্তিশালী মহাকর্ষীয় টানে আটকা পড়ে। নার্সিসিস্টিক নেতারা ‘তীব্র উচ্চাকাঙ্ক্ষা, মহৎ কল্পনা, হীনমন্যতার অনুভূতি এবং বহিরাগত প্রশংসা এবং প্রশংসার উপর অতিরিক্ত নির্ভরতার বিভিন্ন সংমিশ্রণ উপস্থাপন করেন।’ একই সাথে একজন আত্ম-মগ্ন নেতা নিজের সম্পর্কে দীর্ঘস্থায়ীভাবে অনিশ্চিত থাকেন এবং তার কৃতিত্বের প্রতি অসন্তুষ্টি অনুভব করেন, যা তিনি অন্যদের শোষণ করে এমনভাবে কাটিয়ে ওঠার চেষ্টা করেন যা তার আত্ম-চিত্রকে উন্নত



## পশ্চিম দেশগুলিতে পরিচয় এবং নার্সিজিজম

করতে সাহায্য করবে। এছাড়াও, নার্সিসিস্টিক নেতাদের সংগঠনের কাছে তাদের গুরুত্বের একটি অত্যধিক অনুভূতি থাকে এবং অন্যদের কাছ থেকে, বিশেষ করে যাদের তারা নেতৃত্ব দেন এবং যে কোনও ব্যক্তি বা গোষ্ঠী যাদের কাছে তারা রিপোর্ট করেন তাদের কাছ থেকে ক্রমাগত মনোযোগ এবং প্রশংসা পাওয়ার জন্য তাদের প্রদর্শনীমূলক প্রয়োজন থাকে। মহত্ব অর্জনের জন্য তাদের তাড়না থাকা সত্ত্বেও, তাদের অস্থির উচ্চাকাঙ্ক্ষা খুব কমই এমনভাবে সন্তুষ্ট হয় যা তাদের কৃতিত্ব উপভোগ করতে সক্ষম করে।” আরেকটি বৈশিষ্ট্য হল তাদের ‘আন্তঃব্যক্তিক শোষণমূলক মনোভাব’, যেখানে অন্যদের নিজস্ব আকাঙ্ক্ষা পূরণ করার জন্য অথবা আত্ম-উন্নতির জন্য সুযোগ নেওয়া হয়।”

“নার্সিসিস্টিক নেতারা তাদের নিজস্ব কৃতিত্ব এবং ক্ষমতাকে অতিরঞ্জিত করার প্রবণতা পোষণ করেন, অন্যদিকে অন্যদের মধ্যে এর গুণমান এবং মূল্য স্বীকার করতে একগুঁয়েমিতে অস্বীকার করেন। অন্য কারো কৃতিত্ব বা ক্ষমতার যেকোনো স্বীকৃতি তাদের নিজস্ব আত্ম-গুরুত্বের জন্য হুমকিস্বরূপ এবং তাদের অনুসারীদের কাছ থেকে তারা যে একচেটিয়া প্রশংসা কামনা করে তা হারানোর ঝুঁকিতে ফেলে। যেহেতু নার্সিসিস্টিক নেতারা তাদের নিজস্ব লক্ষ্য অর্জনের জন্য অন্যদের ব্যবহার করার প্রবণতা রাখেন, তাই তারা যাদের নেতৃত্ব দেন তাদের প্রতি সহানুভূতিশীল হতে অক্ষম হওয়ার জন্য কুখ্যাত। এটি তাদের বাধা ছাড়াই তাদের নিজস্ব লক্ষ্য অর্জন করতে সক্ষম করে। যদিও নার্সিসিজম আধ্যাত্মিক, দাস নেতৃত্বের ধারণার সম্পূর্ণ বিপরীত বলে মনে হয়, মণ্ডলী এবং আধ্যাত্মিক নেতৃত্বের মধ্যে এটি খুবই সাধারণ।”

“খ্রিস্টান নেতারা প্রায়শই তাদের নেতৃত্বাধীন ব্যক্তিদের ব্যবহার করে তাদের নিজস্ব ভাবমূর্তি উন্নত করতে এবং নিজেদের সম্পর্কে তাদের অনুভূতি উন্নত করতে। অনুসারীদের অনুমোদন এবং প্রশংসা অর্জনের জন্য অনেক বেশি ধর্মোপদেশ প্রচার করা হয়, ঈশ্বরের অনুমোদনের জন্য খুব কম বা কোনও চিন্তা না করেই। যে যাজক বা বক্তা মঞ্চ থেকে নেমে পড়েন এবং তাৎক্ষণিকভাবে তার ধর্মোপদেশ ভালো কিনা তা নিয়ে আচ্ছন্ন হন, তিনি নার্সিসিজমের একটি প্রধান লক্ষণের মুখোমুখি হন।”

“অসংখ্য মণ্ডলী ধ্বংস হয়ে গেছে এমন নেতাদের দ্বারা যারা মণ্ডলীকে এমন প্রকল্পে নেতৃত্ব দিয়েছিলেন যা মণ্ডলীর জন্য খুব বেশি উদ্যমী এবং ব্যয়বহুল

## আরেকবার ভাবুন

ছিল কারণ তাকে নিজের সম্পর্কে ভালো বোধ করতে হয়েছিল। খ্রিস্টান নেতাদের পক্ষে তাদের সংগঠনগুলিকে এমন প্ল্যাটফর্ম হিসেবে ব্যবহার করা কত সহজ যেখান থেকে তারা তাদের নির্বাচিত ক্যারিয়ারের পথে নিজেদের যাত্রা শুরু করে, যে সংগঠনের নেতৃত্ব দেওয়ার জন্য তাদের উপর অর্পিত হয়েছিল তার দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্যের প্রতি খুব কম বা কোনও গুরুত্ব না দিয়ে।”

“যখন একজন পালক বা খ্রিস্টান নেতা নিজেকে বলেন, ‘আমি যদি কখনও মণ্ডলী ছেড়ে যাই তাহলে এই মণ্ডলী (অথবা সংগঠন) ক্ষতিগ্রস্ত হবে,’ এটি আত্মকেন্দ্রিকতার লক্ষণ। যখন নেতা ক্রমাগত নতুন পরিচর্যা শুরু করেন, এমনকি যখন বিদ্যমান, প্রয়োজনীয় পরিচর্যাগুলিতে পর্যাপ্ত কর্মী বা কার্যকরীতা থাকে না, তখনও এটি আত্মকেন্দ্রিকতার লক্ষণ। বিদ্যমান পরিচর্যাগুলি দক্ষতার সাথে কাজ করছে তা নিশ্চিত করার পরিবর্তে, আত্মকেন্দ্রিক নেতার নতুন এবং অনন্য পরিচর্যা থেকে আসা প্রশংসার প্রয়োজন হয়। যাইহোক, একবার একটি নতুন পরিচর্যার উদ্বোধনের ‘উচ্চতা’ চলে গেলে, আত্মকেন্দ্রিক নেতা দীর্ঘমেয়াদী তত্ত্বাবধান বা রক্ষণাবেক্ষণের জন্য খুব কমই প্রদান করেন।”

“যেহেতু পরিচর্যা এই যুক্তি প্রদান করে যে ঈশ্বরের রাজ্যের কাজ সম্পন্ন করার জন্য মহৎ দৃষ্টিভঙ্গি এবং ঝুঁকিপূর্ণ উদ্যোগ প্রয়োজন, মণ্ডলী এবং খ্রিস্টান সংগঠনগুলি উদীয়মান নার্সিসিস্টদের জন্য উর্বর মাটি সরবরাহ করে। দুঃখজনকভাবে, যেহেতু নার্সিসিস্টিক নেতার অনেক অনুসারী মনে করেন যে এই সমস্ত কার্যকলাপ ঈশ্বরের জন্য করা হচ্ছে, তাই তারা তাদের নেতাকে চ্যালেঞ্জ করতে অস্বস্তি বোধ করেন।”

## পরিশিষ্ট 7 কীভাবে যীশুর একজন অনুগামী হতে হয়

যীশুর অনুসারী হওয়া মানে ঈশ্বরের সৃষ্টি, অবতার এবং পুনসৃষ্টির কাহিনীতে তাঁর সাথে যোগ দেওয়া।

### সৃষ্টি

**ঈশ্বর সৃষ্টি করেছেন:** সৌন্দর্য, উদ্দেশ্য এবং তাঁর নকশার প্রমাণ আমাদের চারপাশে রয়েছে। বাইবেল আমাদের বলে যে ঈশ্বর মূলত এমন একটি পৃথিবী পরিকল্পনা করেছিলেন যা নিখুঁত ছিল, যেখানে সবকিছু এবং প্রত্যেকেই একত্রে মিলিত হত। ঈশ্বর আমাদের প্রত্যেককে একটি উদ্দেশ্য নিয়ে তৈরি করেছিলেন, তাঁর উপাসনা করার এবং তাঁর সাথে চলার জন্য। “ঈশ্বর তাঁর তৈরি সমস্ত কিছু দেখলেন, এবং তা খুব ভালো ছিল” (আদিপুস্তক ১:৩১)।

**আমরা বিদ্রোহ করেছিলাম:** প্রথম মানবেরা তাদের উপর ঈশ্বরের রাজত্ব প্রত্যাখ্যান করেছিল। আমরা স্বার্থপরের মতো নিজেদের মতো করে কাজ করার জন্য জোর দিয়েছিলাম। বাইবেল এটাকে পাপ বলে। আমরা সকলেই পাপ করি এবং ঈশ্বরের আদি নকশাকে বিকৃত করি। পাপের পরিণতি হল এই জীবনে এবং অনন্তকালের জন্য ঈশ্বর থেকে বিচ্ছিন্নতা। “সকলেই পাপ করেছে এবং ঈশ্বরের মহিমা থেকে বঞ্চিত হয়েছে” (রোমীয় ৩:২৩)।

**আমরা অনুসন্ধান করলাম:** আমাদের জীবন নিজে থেকে সঠিক ভাবে কাজ করতে পারছিলো না। যখন আমরা বুঝতে পারি যে জীবন সঠিক ভাবে চলছে না, তখন আমরা একটি উপায় খুঁজতে শুরু করি। আমরা নিজেরাই এটি খুঁজে বের করার জন্য বিভিন্ন দিকে যাওয়ার চেষ্টা করি। “তারা ঈশ্বরের সত্যকে মিথ্যার সাথে বিনিময় করেছিল এবং সৃষ্টিকর্তার পরিবর্তে সৃষ্ট কিছুর উপাসনা ও সেবা করেছিল” (রোমীয় ১:২৫)।

### জন্ম এবং পুনরায় সৃষ্টি করা

**ঈশ্বর সূচনা করেছিলেন:** তাঁর প্রেমের কারণে, ঈশ্বরের কাছে একটি পরিকল্পনা ছিল বিদ্রোহ থেকে সমস্ত সৃষ্টিকে ফিরিয়ে আনার। নির্বাচিত লোকদের (ইহুদিদের) মাধ্যমে, ঈশ্বর আমাদের বিদ্রোহে যা হারিয়ে গেছে তা ফিরিয়ে

## আরেকবার ভাবুন

আনার জন্য তাঁর পরিকল্পনা প্রকাশ করেছিলেন। তিনি তাঁর পুত্র যীশুকে, ঈশ্বরকে মানবদেহে (অবতার) পাঠিয়েছিলেন, ঈশ্বরের পরিকল্পনা অনুসারে একটি নিখুঁত জীবনযাপন করার জন্য। যীশু সমস্ত সৃষ্টিকে উদ্ধার করতে (পুনর্সৃষ্টি) এসেছিলেন, আমরা যা করতে পারিনি তা করেছিলেন। তিনি তাঁর বলিদানমূলক মৃত্যুর মাধ্যমে পাপের শাস্তি পরিশোধ করেছিলেন, ঈশ্বরের সাথে আমাদের সম্পর্ক পুনরুদ্ধার করেছিলেন। এরপর যীশু মৃতদের মধ্য থেকে পুনরুত্থিত হয়েছিলেন, অনন্ত জীবন দেওয়ার জন্য তাঁর কর্তৃত্ব প্রমাণ করেছিলেন। “কারণ ঈশ্বর এইভাবে জগৎকে ভালোবাসতেন: তিনি তাঁর একমাত্র পুত্রকে দান করেছিলেন” (যোহন ৩:১৬)।

**আমরা সাড়া দিই:** আমরা তাঁর সত্যের সাথে একমত হই এবং আমাদের পূর্বের জীবন থেকে মুখ ফিরিয়ে নিই। আমাদের পাপপূর্ণ ভগ্নতা স্বীকার করে, আমরা নিজেদের উপর নির্ভর করা বন্ধ করি এবং ঈশ্বরের কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করি। আমরা পাপ থেকে মুখ ফিরিয়ে নিই (অনুতাপ করি) এবং কেবল যীশুর উপর আস্থা রাখি (বিশ্বাস করি), নতুন জীবন, জীবনযাপনের একটি নতুন উপায় এবং যীশুর সহ-অনুসারীদের একটি নতুন সম্প্রদায় লাভ করি। “কারণ তোমরা বিশ্বাসের মাধ্যমে অনুগ্রহে পরিত্রাণ পেয়েছ, এবং এটি তোমাদের কাছ থেকে নয়; এটি ঈশ্বরের দান, কর্মের দ্বারা নয়, যাতে কেউ গর্ব করতে না পারে” (ইফিষীয় ২:৮-৯)।

**ঈশ্বর রূপান্তর করেন:** ঈশ্বর আমাদের ভেতর থেকে পরিবর্তন করে আরও বেশি করে যীশুর মতো করে তোলেন। বাইবেল এবং তাঁর লোকদের (মণ্ডলী) মাধ্যমে আমরা যখন ঈশ্বরকে আরও ভালোভাবে জানতে পারি, তখন তিনি আমাদেরকে তাঁর জীবনের নকশা অনুসরণ করার ক্ষমতা দেন, তাঁর উপস্থিতির নিশ্চয়তা দেন এবং আমাদের অনন্তকালের আশা দেন। “কারণ ঈশ্বরই তোমাদের অন্তরে কাজ করেন, তাঁর সৎ উদ্দেশ্য কামনা করতে এবং বাস্তবায়ন করতে তোমাদের সক্ষম করেন” (ফিলিপীয় ২:১৩)।

**আমরা প্রতিনিধিত্ব করি:** আমরা হলাম এই পৃথিবীতে যীশুর কাজের ধারাবাহিকতা। যারা যীশুকে অনুসরণ করে তাদের পৃথিবীতে তাঁর দূত হিসেবে যীশুর সৎকর্ম চালিয়ে যাওয়ার জন্য নিযুক্ত করা হয়েছে। আমরা অন্যদের ভালোবাসি এবং সেবা করি, এবং তাদের সৃষ্টি, অবতার এবং পুনর্সৃষ্টির তাঁর

## কীভাবে যীশুর একজন অনুগামী হতে হয়

গল্পে যোগদানের জন্য আমন্ত্রণ জানাই। “অতএব, আমরা খ্রীষ্টের দূত, ঈশ্বর আমাদের মাধ্যমে তাঁর আবেদন করছেন। খ্রীষ্টের পক্ষ থেকে আমরা তোমাদের অনুরোধ করছি, ঈশ্বরের সাথে মিলিত হও” (২ করিন্থীয় ৫:২০)।

**আপনি সিদ্ধান্ত নিন:** আপনি যদি খ্রীষ্টের মাধ্যমে তাঁর গল্পে যোগ দিতে চান, তাহলে আপনাকে যাচরণ করতে হবে। “কারণ যে কেউ প্রভুর নামে ডাকবে সে পরিত্রাণ পাবে” (রোমীয় ১০:১৩)। আপনি এই ধরনের শব্দ ব্যবহার করে তাঁর সাথে কথা বলতে পারেন: “আমার জীবন নষ্ট হয়ে গেছে এবং আমি বুঝতে পারছি এটা আমার পাপের কারণে। আমার তোমাকে প্রয়োজন। আমি বিশ্বাস করি যীশু জীবিত থাকতে, মরতে এবং মৃতদের মধ্য থেকে পুনরুত্থিত হতে এসেছিলেন আমাকে আমার পাপ থেকে উদ্ধার করতে এবং আমাকে তাঁর একজন দূত তৈরি করতে। আমাকে ক্ষমা করো। আমি আমার স্বার্থপর পথ থেকে ফিরে এসে তোমার উপর আমার বিশ্বাস রাখি। আমি জানি যে যীশু হলেন ঈশ্বর, এবং আমি তাঁকে অনুসরণ করব।”

যদি আপনি যীশুকে অনুসরণ করার জন্য ঈশ্বরের আমন্ত্রণে সাড়া দিয়ে থাকেন, তাহলে পরবর্তী পদক্ষেপ হল বাইবেল অধ্যয়নের মাধ্যমে তাঁকে আরও ভালভাবে জানা যাতে আপনি তাঁর শিক্ষাগুলি মেনে চলতে পারেন, তাঁর অনুসারীদের সাথে নিয়মিত সম্পর্কে যোগ দিতে পারেন এবং আপনি যা আবিষ্কার করেন তা অন্যদের সাথে ভাগ করে নিতে পারেন।



## পরিশিষ্ট ৪ আমার উদ্দেশ্যকে খুঁজে বের করা

বিভিন্ন মণ্ডলীর পরিবেশে আমি একটি পুনরাবৃত্ত বিষয় শুনেছি যা মহান আঞ্জায় অংশগ্রহণ সম্পর্কে পরস্পরবিরোধী বার্তা পাঠাতে পারে। আমি যে বার্তাটি শুনি তা এইরকম: ঈশ্বরের আপনার জন্য একটি উদ্দেশ্য আছে, কিন্তু অর্থপূর্ণ জীবনযাপনের জন্য আপনাকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব সেই উদ্দেশ্যটি খুঁজে বের করতে হবে। যদি আপনি সেই উদ্দেশ্যটি খুঁজে না পান, অথবা অল্প বয়সে এটি আবিষ্কার না করেন, তাহলে আপনি মিস করবেন। জীবনে কারও স্থান খুঁজে পাওয়া গুরুত্বপূর্ণ হলেও, আপনার বর্তমানের অবস্থানটি যীশুর শিক্ষার চেয়েও বেশি সংস্কৃতির দ্বারা পরিচালিত হওয়া উচিত।

প্রকৃতপক্ষে, সেয়ার্স এবং মুর্টন বলেছেন যে আমরা এটি “করতে পারি” সংস্কৃতিতে বাস করি, যেখানে মানুষ অসংখ্য বিকল্পের দ্বারা অভিভূত।<sup>116</sup> আমরা প্রলোভনসঙ্কুল বার্তার একটি প্রবাহের মুখোমুখি হই, যা স্বতন্ত্রভাবে একটি অ্যালগরিদম দ্বারা ডিজাইন করা হয় এবং তাদের ফোনের মাধ্যমে হাতে বিতরণ করা হয়। ফলস্বরূপ, লোকেরা তাদের অভিজ্ঞতা সর্বাধিক করার জন্য ক্রমাগত লাইফ হ্যাক খুঁজছে। তারা নিরাপদ ক্র্যাকারের মতো হয়ে ওঠে, “মিসিং আউটের ভয়” (FOMO) দ্বারা চালিত আদর্শ সংমিশ্রণটি খুঁজে বের করার চেষ্টা করে। কিন্তু এই ক্রমাগত চাপ কেবল হতাশা, ক্লান্তি এবং হতাশার জন্ম দিচ্ছে।

কিন্তু এর চেয়ে ভালো বিকল্প আর কিছু নেই। আমার উদ্দেশ্য খুঁজে বের করার জন্য দৌড়ানোর পরিবর্তে, অনুসন্ধান ত্যাগ করে ঈশ্বরের উদ্দেশ্যের গভীরতা অনুসন্ধান করা অনেক ভালো। ঈশ্বরের “আমার জীবনের জন্য পরিকল্পনা” আছে এমনটা নয়, বরং তাঁর বিশ্বের জন্য একটি পরিকল্পনা আছে এবং তিনি চান প্রতিটি ব্যক্তি এতে ডুবে যাক। তিনি তাঁর পুত্রের মাধ্যমে এই পরিকল্পনা প্রকাশ করেছেন, তাঁর বাক্যে এটি লিপিবদ্ধ করেছেন, পবিত্র আত্মার দ্বারা এটি কার্যকর করেছেন এবং মণ্ডলীর মাধ্যমে পরিচালিত করেছেন। মণ্ডলী ব্যক্তিদের জন্য সহায়ক জীবনযাত্রা সংগ্রহের একটি স্থান নয় বরং বিশ্বকে আশীর্বাদ করার জন্য ঈশ্বরের রাজ্যের প্রতিনিধি।

## আরেকবার ভাবুন

অতএব, কীভাবে মানুষ FOMO-এর অত্যাচার থেকে মুক্ত হতে পারে এবং ঈশ্বরের উদ্দেশ্য অনুসারে জীবনযাপন করার স্বাধীনতা পেতে পারে? আমাদের মস্তিষ্ক, হৃদয় এবং হাতকে খ্রীষ্টের অগ্রাধিকারের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ করে।

### আমাদের মস্তক

প্রথমত, আমাদের বাইবেল পড়ার এবং সুসমাচার বোঝার পদ্ধতি পরিবর্তন করতে হবে। যীশু উভয়ের কেন্দ্রে আছেন, কিন্তু আমেরিকায় আমরা নিজেদের কেন্দ্রবিন্দুতে পরিণত করার প্রবণতা রাখি। মাইকেল কুপার বলেছেন, “সুসমাচার হল যীশুকে ঈশ্বর বলে বিশ্বাস করা এবং তাঁকে গৌরব প্রদান করা। যখন আমরা আমাদের পাপের কথা বলি, তখন সুসমাচার আমাদের সম্পর্কে হয়ে ওঠে: “যীশু আমার জন্য এটা করেছেন।”<sup>117</sup> যখন লক্ষ্য “আমার ব্যক্তিগত উদ্দেশ্য খুঁজে বের করা” হয়, তখন আমাদের ক্রুশ তুলে নেওয়ার যে আদেশ যীশু দিয়েছেন, সেটা প্রক্রিয়ার মধ্যে হারিয়ে যায়। আমরা কেবল তখনই আমাদের জীবন খুঁজে পাই যখন আমরা সেটা হারিয়ে ফেলি (মথি ১৬:২৫)।

অতএব, আমাদের একটি ঈশ্বরকেন্দ্রিক মন প্রয়োজন। কুপার আরও বলেন,

“যখন শয়তান সফল হয়, তখন আমাদের মনোযোগ মানবকেন্দ্রিক হয়ে ওঠে। যদি সে আমাদের বিশ্বাস করতে পারে যে পৃথিবী পরিচর্যার জন্য আমাদের লক্ষ্য ও দৃষ্টিভঙ্গির চারপাশে ঘোরে, তাহলে ঈশ্বরের সমস্ত কিছুকে খ্রীষ্টের মধ্যে একত্রিত করার পরিকল্পনা একটি গৌণ বা এমনকি তৃতীয় পর্যায়ের কাজ হয়ে উঠবে, ফলস্বরূপ পৃথিবীতে শয়তানের ধ্বংসাত্মক রাজত্ব দীর্ঘায়িত হবে। আমরা ভালো কাজ করতে পারি, কিন্তু মূল বিষয়টি এই প্রক্রিয়ায় বাদ দিয়ে ফেলতে পারি”<sup>118</sup>

যখন আমরা নিজেদের সম্পর্কে শাস্ত্র লিখি, তখন আমরা বৃহত্তর চিত্র নিয়ে চিন্তা করা বন্ধ করে দিই। এটি আত্ম-পরীক্ষার একটি দুঃস্থচক্র শুরু করে, পরিচয় এবং আত্ম-সুরক্ষার জন্য এক উন্মত্ত অনুসন্ধান যা কখনই পরিপূর্ণতা পায় না কারণ এটি ভুল প্রশ্ন। আমরা জীবনের আমাদের উদ্দেশ্যকে একক সিদ্ধান্ত হিসেবে অনুসরণ করার জন্য তৈরি হয় নাই। বরং, আমাদের উচিত উৎকর্ষতার সাথে তাঁর উদ্দেশ্যে অবদান রাখার সর্বোত্তম উপায় অনুসন্ধান করা।



## আমার উদ্দেশ্যকে খুঁজে বের করা

### আমাদের হৃদয়

দ্বিতীয়ত, আমাদের দেখতে হবে যে যীশুর অগ্রাধিকার ব্যক্তিদের জন্য নয় (যদিও তিনি প্রতিটি ব্যক্তির জন্য চিন্তা করেন), বরং তাঁর আবেগ জাতিগুলির জন্য (প্রতিটি উপজাতি, মানুষ, ভাষা, জাতি, অথবা গ্রীক ভাষায় “তা-এখনে”)। মথি ২৪:১৪ পদে তিনি বলেছেন যে রাজ্যের সুসমাচার ‘তা-এখনের’ মধ্যে প্রচার করা হবে এবং তারপরে শেষ আসবে। মানব ইতিহাসের চূড়ান্ত পরিণতির জন্য ঈশ্বরের নির্ধারক উপাদানটি পৃথিবীর সমস্ত লোক গোষ্ঠীর প্রতিনিধি থাকার সাথে যুক্ত। অন্য কথায়, জাতিগুলি জয় না হওয়া পর্যন্ত কাজ সম্পন্ন হবে না।

অতএব, আমাদের একটি মিসিওলজিক্যাল প্ররোচনা প্রয়োজন।

যখন আমরা ঈশ্বরকেন্দ্রিক মন এবং ঈশ্বরতাত্ত্বিক প্ররোচনা নিয়ে বাইবেল পড়ি, তখন এটি আমাদের দৃষ্টিভঙ্গি পরিষ্কার করে। আমরা আর জিজ্ঞাসা করি না, “এই শাস্ত্রপদটি আমার জীবনে কীভাবে প্রযোজ্য?” বরং জিজ্ঞাসা করি, “কেন এই শাস্ত্রপদটি ঈশ্বরের কাছে গুরুত্বপূর্ণ?”<sup>119</sup> এটি বাইবেলের বর্ণনাটিকে নতুনভাবে উন্মুক্ত করে। আমাকে প্রতিটি পদের মধ্যে আমার স্থান খুঁজে বের করতে হবে না, কারণ সত্য বলতে, প্রতিটি অনুচ্ছেদে আমার অস্তিত্ব নেই। বাইবেলের প্রতিটি অংশ ঈশ্বরের যুগ যুগের পরিকল্পনার সাথে সম্পর্কিত, যা প্রোটোইভানঞ্জেলিয়ামে (আদিপুস্তক ৩:১৫) এবং আব্রাহামিক চুক্তিতে ভবিষ্যদ্বাণী করা হয়েছে, যেখানে সমস্ত জাতি তাঁর বংশের মাধ্যমে আশীর্বাদ পাবে (আদিপুস্তক ১২:৩)। কিন্তু শাস্ত্রের প্রতিটি অংশ সরাসরি ডন অলসম্যানের ক্ষেত্রে প্রয়োগ করা যায় না।

কোনও ঈশ্বরতাত্ত্বিক প্ররোচনা ছাড়াই, শূন্যস্থানটি এমন একটি ব্যক্তিবাদী দৃষ্টিভঙ্গি দিয়ে পূর্ণ হয় যা আত্ম-বাস্তবায়নের চেষ্টা করে। তবে, একটি ঈশ্বরকেন্দ্রিক, ঈশ্বরতাত্ত্বিক দৃষ্টিভঙ্গি আমাদের দেখতে দেয় যে সমস্ত জাতিগত গোষ্ঠীর শিষ্য তৈরির মাধ্যমে পুত্রকে মহিমাম্বিত করা মানব ইতিহাসের কেন্দ্রীয় সাংগঠনিক নীতি। পৌল এবং অন্যান্য প্রেরিতরা ব্যক্তিদের তাদের নিজস্ব ব্র্যান্ড তৈরিতে সাহায্য করার বিষয়ে উদ্বিগ্ন বলে মনে হয়নি, বরং জাতিগুলির জন্য ঈশ্বরের উদ্দেশ্যের মধ্যে তাদের ভূমিকা বোঝার বিষয়ে উদ্বিগ্ন ছিলেন। একবার মানুষ ঈশ্বরের উদ্দেশ্যগুলি বুঝতে পারলে, তাদের পেশাগত পছন্দগুলি আরও

## আরেকবার ভাবুন

স্পষ্ট হয়ে ওঠে কারণ মানদণ্ডের সেটটিতে ব্যক্তিগত সন্তুষ্টি এবং সুরক্ষার চেয়েও বেশি কিছু অন্তর্ভুক্ত থাকে। অতএব, মণ্ডলীগুলির উচিত তাদের প্রচার এবং শিক্ষাদানে জাতিগুলিকে একটি কেন্দ্রীয় বিষয় হিসাবে অন্তর্ভুক্ত করা, মাঝে মাঝে অন্বেষণ করার একটি বিষয় হিসাবে নয়।

এছাড়াও, একটি মিশনারি প্রেরণা মণ্ডলীর নেতাদেরকে তাদের মণ্ডলীগুলিকে বিশ্বব্যাপী মিশনে ব্যক্তিগত আহ্বান হিসেবে নয়, বরং সম্প্রদায়ের একসাথে কাজ করার জন্য জড়িত করার সুযোগ দেয়। আমার বন্ধু আল এওয়ার্ট একটি মেনোনাইট কৃষক সম্প্রদায়ের মধ্যে বেড়ে ওঠেন, এমন এক যুগে যেখানে মণ্ডলী বিশ্ব মিশনগুলিকে তাদের উদ্দেশ্যের কেন্দ্রবিন্দু হিসাবে দেখত। হয় একটি পরিবারকে বিদেশে মোতায়েন করা হত, অথবা তারা তাদের কৃষিক্ষেত্রে কাজ করত যাদেরকে পাঠানো হয়েছিল তাদেরকে আর্থিকভাবে সহায়তা করার জন্য। যখন মিশনারির রিপোর্ট করার জন্য বাড়ি ফিরে আসেন, তখন তাদের দলগত বিনিয়োগের ফলাফল শুনে সবাই একসাথে আনন্দিত হয়।

ফলস্বরূপ, যখন ব্যক্তিগত পরিচয়, পরিপূর্ণতা বা উদ্দেশ্য আবিষ্কারের উপর মনোযোগ দেওয়া হয়, তখন লোকেরা বিভ্রান্ত হয়ে পড়ে। কুপার আমাদের মনে করিয়ে দেন যে এটি কেবল ব্যক্তিদের জন্য নয়, পরিচর্যার জন্যও সত্য। ইফিষীয়দের প্রথম প্রেম ছিল খ্রীষ্টের মধ্যে সবকিছু একত্রিত দেখার আকাঙ্ক্ষা, সুসমাচারের একটি পূর্ণ ঘোষণা যাতে আরও বেশি লোক তাঁর সিংহাসনের চারপাশে থাকে। যখন তারা সেই প্রথম প্রেম হারিয়ে ফেলে, তখন যীশু তাদের অনুতাপের জন্য ডেকেছিলেন (ইফিষীয় ২:৪)। যে সংগঠনগুলি একসময় আত্মার দ্বারা পরিচালিত ছিল তারা প্রাতিষ্ঠানিকতায় পড়ে যেতে পারে, যা জাতিগুলিতে ঈশ্বরের গৌরবের চেয়ে তাদের নিজস্ব বেঁচে থাকাকে আরও গুরুত্বপূর্ণ করে তোলে।

একটি ঈশ্বরকেন্দ্রিক/মিসিওলজিকাল কাঠামো আমাদের হাত থেকে আমাদের ভাগ্যের সময় এবং নির্বাচন কেড়ে নেয় এবং খ্রীষ্টের মধ্যে সমস্ত কিছুকে একত্রিত করার ঈশ্বরের পরিকল্পনার উপর আমাদের মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করে (ইফিষীয় ১:৯-১০)।

## আমার উদ্দেশ্যকে খুঁজে বের করা

### আমাদের হাত

তৃতীয়ত, আমাদের কর্মকাণ্ড পরিবর্তন করে খ্রীষ্টের রাজ্যের নীতির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ হতে হবে। FOMO-এর পরিবর্তে, আমরা তাঁর রাজত্বের অধীনে প্রতিটি মুহূর্ত শান্ত ও শান্তিপূর্ণ তৃপ্তিতে বেঁচে থাকতে পারি। আমরা তাঁর গল্পের বিস্ময়কে আমাদের উপাসনার দিকে পরিচালিত করতে দিই, তারপর উপাসনা স্বাভাবিকভাবেই আমাদেরকে কাজ করার দিকে পরিচালিত করে। আমাদেরকে তাৎপর্যপূর্ণ হওয়ার জন্য, তাঁর উদ্দেশ্য পূরণে অবদান রাখার জন্য প্রচেষ্টা করার জন্য তৈরি করা হয়েছে। কিন্তু আমরা এমন একটি সংস্কৃতিতে বাস করি যা তাৎপর্যকে কুখ্যাতির সাথে গুলিয়ে ফেলে। মানুষ সর্বদাই অজ্ঞাতভাবে সেবা করা কঠিন বলে মনে করে, কিন্তু এটি এমন একটি যুগে বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ যেখানে সেলিব্রিটিদের উচ্চা মর্যাদা দেওয়া হয় এবং সেলফি তোলা একটা অত্যন্ত সাধারণ বিষয় হয়ে দাঁড়িয়েছে।

অতএব, আমাদের এমন হাতের প্রয়োজন যারা অস্পষ্টতা খোঁজে।

দুর্ভাগ্যবশত, তরুণরা হলিউড তারকা, পেশাদার ক্রীড়াবিদ, গায়ক, অথবা সোশ্যাল মিডিয়ার প্রভাবশালী হিসেবে খ্যাতি এবং ভাগ্য অর্জনের জন্য বিশেষভাবে বিষাক্ত প্রলোভনের মুখোমুখি হয়। বাবা-মায়েরা তাদের সমবয়সীদের উপর সুবিধা অর্জনের জন্য অবিরাম কার্যকলাপের মাধ্যমে এই উন্মাদনাকে পুষ্ট করতে পারেন, কখনও কখনও এমনকি তাদের সন্তানদের কৃতিত্বের মাধ্যমেও তারা বিকৃত জীবনযাপন করতে পারেন। এটি তাঁর অনুসারীদের জন্য যীশুর দৃষ্টিভঙ্গির চেয়ে আমেরিকান স্বপ্ন সম্পর্কে বিষয়টি অনেক বেশি। পরিবর্তে, শিশুদের এমন একটি পেশা খুঁজতে উৎসাহিত করা যেতে পারে যেখানে তারা তাদের কর্মক্ষেত্রে খ্রীষ্টের প্রতিনিধিত্ব করতে পারে, যেমন মেকানিক, হিসাবরক্ষক, চিকিৎসা অভ্যর্থনাকারী, অথবা সিটি হলের কেরানি। প্রকৃত উদ্দেশ্য তখনই অর্জিত হয় যখন আমরা ঈশ্বরীয় সহকর্মী এবং বন্ধু হিসেবে নীরব প্রভাব অনুশীলন করি, ব্যক্তিগত মিথস্ক্রিয়ায় বিনিয়োগ করি, সোশ্যাল মিডিয়ায় সর্বাধিক লাইক পাওয়া সেলিব্রিটিদের চিন্তাভাবনার মাধ্যমে নয়।

অপর দিকে, যীশু ধনী ও ক্ষমতাবানদের চেয়ে “এদের মধ্যে সবচেয়ে ছোটদের” অগ্রাধিকার দেন (মথি ২৫), এবং তিনি তাদের গুণাবলীকে আনন্দের সাথে

## আরেকবার ভাবুন

উদযাপন করেন। তিনি আমাদেরকে পর্বতদত্ত উপদেশের (মথি ৫-৭) মতো শিক্ষাগুলির মাধ্যমে কীভাবে জীবনযাপন করতে হয় তা নির্দেশ দেন। কিন্তু ঈশ্বরের উদ্দেশ্য অনুসারে জীবনযাপন করার জন্য ত্যাগ এবং অনুশাসন প্রয়োজন। আমাদের নিজেদেরকে অস্বীকার করতে হবে এবং তাঁর জোয়াল তুলে নিতে হবে (মথি ১১:২৯)। আমরা যেখানেই যাই না কেন সেই স্থানে তাঁর দূত হিসেবে জীবনযাপন করলে, সহবিশ্বাসীদের অনন্য প্রতিভার প্রতি আমরা স্বীকৃতি জানাতে পারি। যদি আমাদের মণ্ডলী ঈশ্বরকেন্দ্রিক মন, একটি সুসমাচারপ্রচারমূলক আবেগ এবং সেই সকল কাজগুলি করার ইচ্ছা ভাগ করে নেয় যার জন্য কোন কৃতজ্ঞতা পাওয়া যায় না, তাহলে এটি আমাদের চোখ খুলে দেয় যে আমাদের সেবাকাজগুলি তাদের স্থানীয় সম্প্রদায়ের জন্য কীভাবে উৎসাহজনক।

### মস্তিষ্ক, হৃদয় ও হাত

যে ব্যক্তি “শুধু আমি-এবং-যীশু-এবং-বাইবেল” ধর্ম অনুসরণ করে, এবং সঙ্গে ধনী ও বিখ্যাত হওয়ার আকাঙ্ক্ষা রাখে, সে সম্ভবত জীবনে হতাশ হবে এবং ঈশ্বরকে দোষারোপ করবে। যাইহোক, জীবনের দীর্ঘমেয়াদী তৃপ্তি আসে একটি ঈশ্বরকেন্দ্রিক মন (মস্তিষ্ক), একটি মিশনাল প্রেরণা (হৃদয়) এবং নেপথ্যে করা সেবাকাজ (হাত) থেকে। যে কেউ এইভাবে নিজেদের সারিবদ্ধ করে তার তাৎপর্যের স্থান খুঁজে পাওয়া সহজ হবে কারণ জীবনের বড় প্রশ্নগুলির উত্তর ইতিমধ্যেই তাদেরকে দেওয়া হয়েছে: এটি তাঁকে গৌরব দেওয়ার বিষয়ে (তিনি আমার জন্য কী করেন তা নয়); এটি জাতিদের কাছে তাঁর গৌরব সম্পর্কে (ব্যক্তিগত সম্পর্কগুলির মোট সমষ্টি নয়); এটি সবচেয়ে কম এবং হারিয়ে যাওয়ার পছন্দ সম্পর্কে (ধনী এবং বিখ্যাতদের জন্য নয়)।

আর মানুষরা যদি “আমার উদ্দেশ্য খুঁজে বের করার” চাপ থেকে মুক্ত হয়, তাহলে তারা জীবনের সর্বোচ্চ অগ্রাধিকার হিসেবে বিশ্বব্যাপী মিশনে নিযুক্ত হওয়ার জন্য যথেষ্ট সময় নিয়ে নিশ্চিত থাকতে পারবে।

## পরিশিষ্ট ৯ স্থিতিস্থাপকতা ওয়াকশিট (RESILE)

স্থিতিস্থাপকতা তৈরি করতে, ঈশ্বরের নিকটবর্তী হতে এবং শয়তানকে প্রতিরোধ করতে নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলি ব্যবহার করে প্রতিদিন 10 মিনিট সময় নিন। ধাপ 5-এর জন্য অবশ্যই পেন্সিল/কলম এবং কাগজ ব্যবহার করতে হবে, তবে অন্যান্য পদক্ষেপগুলি আপনি মনে-মনে করতে পারেন বা অন্য কোন ব্যক্তির সাথে আলোচনার মাধ্যমেও করতে পারেন।

1. **নিজের পছন্দের বিষয়গুলিকে ছেড়ে দেওয়া (30 সেকেন্ড):** ঈশ্বরের কাছে আপনার পছন্দের বিষয়গুলিকে ছেড়ে দেওয়ার জন্য প্রার্থনা করুন এবং আপনার জন্য তিনি যা কিছু পরিকল্পনা করে রেখেছেন, তার জন্য নিজেকে তাঁর ইচ্ছার কাছে সমর্পণ করুন, এবং কোনও যোগ্যতা ছাড়াই তা করুন। শুরু করতে সাহায্যের প্রয়োজন হলে প্রভুর প্রার্থনা ব্যবহার করুন।
2. **অনুভূতিগুলিকে নিরীক্ষণ করা (2 মিনিট):** অন্তত একটি আবেগের নাম লিখুন যা আপনি অনুভব করছেন (যেমন খুশি, ক্ষিপ্ত, ভীত, বিভ্রান্ত, দুঃখিত, হতাশ)। উদাহরণ: আমি আমার চাকরি নিয়ে খুশি, আমার ছেলের স্কুলের গ্রেড নিয়ে চিন্তিত, এবং আমার প্রতিবেশী সারা সপ্তাহ তার ডাস্টবিন বাইরে রেখে যায় বলে আমি হতাশ।
3. **মিথ্যাগুলিকে চিহ্নিত করা (1 মিনিট):** আপনার অনুভূতির তালিকার মধ্যে, শত্রু কোন অনুভূতিটি ব্যবহার করে আপনাকে নিজের সম্পর্কে বা অন্যদের সম্পর্কে ভুল ধারণা তৈরি করতে প্রতারণা করতে পারে? বিশেষ করে এমন বার্তাগুলি খুঁজে বের করুন যা আপনাকে হতাশায় হাল ছেড়ে দিতে বাধ্য করে। উদাহরণ: যেহেতু আপনার ছেলে খারাপ নম্বর পাচ্ছে, সে জীবনে ব্যর্থ হবে এবং অবশেষে পথে নামবে।
4. **সত্যকে আহ্বান করা (1 মিনিট):** বাক্যের দিকে তাকান এবং আপনার চিহ্নিত করা মিথ্যার বিরুদ্ধে সত্যের জন্য প্রার্থনা করুন। উদাহরণ: খারাপ নম্বর পাওয়ার অর্থ এই নয় যে সে গৃহহীন হবে, এবং ঈশ্বর আমাকে আমার ছেলের যত্ন নিতে সাহায্য করবেন।
5. **সংঘর্ষ সমাধান করা (2 মিনিট):** কলম/পেন্সিল এবং কাগজ ব্যবহার করে, আপনার অনুভূতি এবং সত্যের মধ্যে দ্বন্দ্বটিকে কীভাবে মিটমাট করা যায়

## আরেকবার ভাবুন

তা নিয়ে চিন্তাভাবনা শুরু করুন। ছবি আঁকতে, একটি চিত্র তৈরি করতে, একটি কবিতা লিখতে বা এমন কিছু সৃজনশীল করতে দ্বিধা করবেন না যা আপনাকে অনুভূতির দ্বারা প্রভাবিত হওয়া থেকে মুক্ত করে সত্যের দ্বারা বেঁচে থাকার একটি সেতু তৈরি করে।

6. **একটি শ্লোগান তৈরি করুন ও ব্যবহার করুন (2 1/2 মিনিট):** আপনার পরিস্থিতিতে সত্য অনুসারে জীবনযাপন করার জন্য আপনি যে পদক্ষেপ নেবেন তার সারসংক্ষেপ এমন একটি বাক্যাংশ দিয়ে শেষ করুন। উদাহরণস্বরূপ, “আজ খারাপ ফলাফলের অর্থ আগামীকাল গৃহহীন হওয়া নয়”। দিনের মধ্যে সাতবার আপনার কাজ থেকে বিরতি নেওয়ার জন্য সময় নির্ধারণ করুন এবং পাঁচ সেকেন্ড সময় নিয়ে জোরে শ্লোগানটি পুনরাবৃত্তি করুন। এখানে কিছু উদাহরণ দেওয়া হল:

- আমাকে কাউকে অবাক করতে হবে না।
- প্রত্যেকটি ভালো কাজ উপভোগ করার সময় আমার আছে।
- প্রত্যেক সমস্যার সমাধান করার জন্য আমাকে নিযুক্ত করা হয়নি।
- অপেক্ষা করা আমাদের শক্তিকে পুনঃনবীকরণ করে।
- এই বিষাক্ত বিষয়ের মধ্যে আমাকে অংশগ্রহণ করতে হবে না।
- সন্তুষ্ট এবং কৃতজ্ঞ থাকো।
- সত্য-অনুগ্রহের সমতলভূমিতে বাস করুন
- দেখো, কতটা দূর তুমি এগিয়ে এসেছ।
- প্রেম কর, একতা বজায় রাখো, সত্য কথা বল।
- তাঁর জোয়াল তুলে নাও।
- এই সমস্ত কিছু আমার উপর নির্ভর করছে না।
- ভবিষ্যতের পুনরুদ্ধারকে উপভোগ কর
- বিরক্তিকর পরিস্থিতির মাঝেও হাসুন
- এই মুহূর্তের যোগান ঈশ্বর দেবেন

## পরিশিষ্ট 10 সংঘর্ষ সমাধান করার কিছু ধারণা

সংঘর্ষ সমাধান করা হল RESILE প্রক্রিয়ার ছয়টি ধাপের মধ্যে পঞ্চম ধাপ, যেখানে আমাদের বিভ্রান্তিকর আবেগের বিশৃঙ্খলা থেকে সত্যের ছাতার নীচে শান্তিপূর্ণ বিশ্রামের জায়গায় যাওয়ার জন্য একটি সেতু তৈরি করা হয়। এই প্রক্রিয়াটি সৃজনশীল হতে পারে, যার মধ্যে রয়েছে জার্নালিং, স্কেচিং, ডুডলিং, ডায়াগ্রাম তৈরি, রঙ ব্যবহার, চার্ট আঁকা, একটি কবিতা লেখা, অথবা একটি গান রচনা করা। এটি একটি মুক্ত অভিজ্ঞতা হতে পারে, আবার এটি অগোছালোও হতে পারে।

প্রক্রিয়াটি কেমন হতে পারে তার একটি চিত্র এখানে দেওয়া হল (চিত্র 8)। বাম দিকের তীর অনুভূতি পরীক্ষা করার ধাপ এবং তারপর মিথ্যা বাছাই করার ধাপগুলিকে প্রতিনিধিত্ব করে। ডান দিকের তীর সত্যকে আহ্বান করার ধাপকে প্রতিনিধিত্ব করে। এই নদীটি সংঘর্ষ সমাধান করার প্রক্রিয়াটিকে প্রতিনিধিত্ব করে, সেই অস্থিরতাগুলিকে প্রতিনিধিত্ব করে যা অনুভূতিগুলিকে সত্য থেকে বিরত রাখে, এবং সত্যের দিকে পাড়ি দেওয়া কঠিন করে তোলে। অবশেষে, সেতুটি একটি স্লোগানকে প্রতিনিধিত্ব করে যা বাম দিক থেকে ডান দিকে জল পার হওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় সংস্থাকে শব্দ দেয়, সত্যের তৃণভূমিতে অবতরণ করে।



চিত্র 8: RESILE ধাপগুলি

## আরেকবার ভাবুন

এছাড়াও, যখন সংঘর্ষ সমাধানের প্রক্রিয়াটি বিভ্রান্তিকর হয় তখন নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি সাহায্য করতে পারে।

1. আমার প্রতিক্রিয়াগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করার পরিবর্তে আমি কোথায় শিকার হচ্ছি?
2. আমি কাকে সম্বুষ্ঠ করার চেষ্টা করছি?
3. আমাকে কি কাউকে ক্ষমা করার প্রয়োজন আছে?
4. তিক্ততা কি আমাকে বাধা দিচ্ছে?
5. আমার জীবনে কি এমন কোন পাপ রয়েছে যা শিকার করার প্রয়োজন আছে?
6. আমি কি “কেন” প্রশ্নগুলিতেই আটকে আছি, যখন আমার “কী” প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার প্রয়োজন আছে?
7. সবচেয়ে খারাপ কী ঘটতে পারে?

যদি এটি এখনও আপনার কাছে একটি সংগ্রাম হয়, তাহলে এমন একজন খ্রীষ্ট বিশ্বাসীর কাছ থেকে পেশাদার পরামর্শ নিন যিনি নিরাময়ের জন্য বা স্থিতিস্থাপকতা তৈরির জন্য আমাদের নিজের চেয়ে আরও ব্যাপক পরিকল্পনা প্রদানের জন্য প্রশিক্ষিত।



**পরিশিষ্ট 11**  
**বাইবেলের পুস্তকগুলির সংক্ষিপ্ত নাম**

আদিপুস্তক	আদি	নাহুম	নাহুম
যাত্রাপুস্তক	যাত্রা	হবক্কুক	হবক্কুক
লেবীয়পুস্তক	লেবীয়	সফনীয়	সফ
গণনাপুস্তক	গণনা	হগয়	হগ
দ্বিতীয় বিবরণ	দ্বি:বি:	সখরিয়	সখ
যিহোশূয়	যিহো	মালাখি	মাল
বিচারকর্ভৃগণের বিবরণ	বিচার	মথি	মথি
রুত	রুত	মার্ক	মার্ক
১ শমূয়েল	১ শম	লুক	লুক
২ শমূয়েল	২ শম	যোহন	যোহন
১ রাজাবলি	১ রাজা	প্রেরিত	প্রেরিত
২ রাজাবলি	২ রাজা	রোমীয়	রোম
১ বংশাবলি	১ বংশা	১ করিন্থীয়	১ করি
২ বংশাবলি	২ বংশা	২ করিন্থীয়	২ করি
ইস্রা	ইস্রা	গালাতীয়	গালা
নহিমিয়	নহি	ইফিসীয়	ইফি
ইষ্টের	ইষ্টের	ফিলিপীয়	ফিলি
ইয়োব	ইয়োব	কলসীয়	কল
গীতসংহিতা	গীত	১ থিমলনকীয়	১ থিম
হিতোপদেশ	হিত	২ থিমলনকীয়	২ থিম

## আরেকবার ভাবুন

উপদেশক	উপ	১ তীমথি	১ তীম
পরমগীত	পরমগীত	২ তীমথি	২ তীম
যিশাইয়	যিশ	তীত	তীত
যিরমিয়	যির	ফিলিমন	ফিলিমন
বিলাপ	বিলাপ	ইব্রীয়	ইব্রীয়
যিহ্কেল	যিহি	যাকোব	যাকোব
দানিয়েল	দান	১ পিতর	১ পিতর
হোশেয়	হোশ	২ পিতর	২ পিতর
যোয়েল	যোয়েল	১ যোহন	১ যোহন
আমোষ	আমোষ	২ যোহন	২ যোহন
ওবদীয়	ওব	৩ যোহন	৩ যোহন
যোনা	যোনা	যিহূদা	যিহূদা
মীখা	মীখা	প্রকাশিত বাক্য	প্রকা

## লেখকের সম্বন্ধে

ডন অলসম্যান হলেন কমপ্লিশন গ্লোবালের সিইও, যা একটি খ্রিস্টীয় নেটওয়ার্কিং সংস্থা যা যীশুর মহান আজ্ঞা বাস্তবায়নের জন্য সহযোগিতা ত্বরান্বিত করার চেষ্টা করছে। 2018 সালে প্রতিষ্ঠিত এই সংস্থার লক্ষ্য হল প্রতিটি সদস্যকে নিযুক্ত করার মাধ্যমে সমগ্র মণ্ডলীকে তাঁর রাজ্যের উদ্দেশ্যে একত্রিত করা, যাতে প্রতিটি গোষ্ঠী ঈশ্বরের পরিবারের অন্তর্ভুক্ত হয়। (ইফিষীয় ৪:১৬, মথি ২৪:১৪)। এই লক্ষ্য তিনটি উপায়ে প্রকাশ করা হয়েছে:

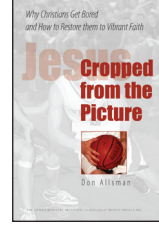
1. বাড়ি না ছেড়েই মিশনের সুযোগের জন্য মণ্ডলীকে জাগ্রত করা
2. কম প্রতিনিধিত্বশীলদের, বিশেষ করে বর্ণের মানুষ এবং কারাবন্দীদের ক্ষমতায়ন করণ
3. সকলকে নিযুক্ত করার জন্য ট্রাউডসোর্সিং টুল তৈরি করা

কমপ্লিশন গ্লোবাল শুরু করার আগে, ডন 30 বছর ধরে ওয়ার্ল্ড ইমপ্যাক্টের সাথে কাজ করেছেন, যা হল এমন একটি পরিচর্যা, যারা মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের শহুরে দরিদ্রদের মাঝে সুসমাচারপ্রচার, শিষ্যত্ব, মণ্ডলী স্থাপন এবং নেতৃত্ব বিকাশের মাধ্যমে ক্ষমতায়নের জন্য নিবেদিত। তিনি 14টি দেশে 250 টিরও বেশি অংশীদারিত্ব গঠন করে দ্য আরবান মিনিস্ট্রি ইনস্টিটিউট (TUMI) স্যাটেলাইট প্রোগ্রামের সম্প্রসারণের নেতৃত্ব দিয়েছেন। তিনি অভ্যন্তরীণ শহর এবং কারাগারে নেতাদের প্রশিক্ষণের জন্য ব্যবহৃত বই লিখেছেন এবং সংশোধনমূলক পরিচর্যা এবং চ্যাপেলিনস অ্যাসোসিয়েশনের উপদেষ্টা বোর্ডে দায়িত্ব পালন করেছেন। তিনি শিল্প প্রকৌশলে স্নাতক ডিগ্রি অর্জন করেন, তারপরে এমবিএ করেন এবং কয়েক বছর ধরে মহাকাশ এবং ব্যবস্থাপনা পরামর্শে কাজ করেন।

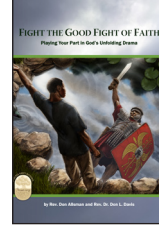
## আরেকবার ভাবুন

ডন অলসম্যানের দ্বারা লেখা অন্যান্য বই এবং প্রশিক্ষণ (Amazon.com এ উপলব্ধ)

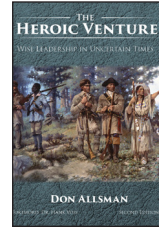
- জিসাস ক্রপড ফ্রম দ্যা পিকচার: হওয়াই খ্রিস্টিয়ান্স গেট বোর্ড অ্যান্ড হাউ টু রিনিউ দেম টু ভাইব্র্যান্ট ফেইথ।



- ফাইট দ্যা গুড ফাইট অফ ফেথ: প্লেয়িং ইয়োর পার্ট ইন গডস্ আনফোল্ডিং ড্রামা (ডা: ডন ডেভিসের সাথে লিখেছেন)



- দ্যা হিরোয়িক ভেঞ্চার: ওয়াইস লিডারশীপ ইন আঙ্গারটেইন টাইমস (দ্বিতীয় সংস্করণ)



- ক্লাইম্বিং আপ: প্রিপেয়ারিং অন দ্যা ইস্টাইড ফর সার্ভিস অন দি আউটসাইড (ক্যাথি আলস্ম্যান এর সাথে লিখেছেন)



## শেষটীকা

- <sup>1</sup> De Sales, Francis, *Devotional Classics*, edited by Richard Foster and James Bryan Smith (New York, NY: HarperCollins Publishers 1990), 27-28.
- <sup>2</sup> Moreland, J. P., *The God Question* (Eugene, OR: Harvest House Publisher 2009), 14.
- <sup>3</sup> Iyengar, Sheena, *The Art of Choosing* (New York, NY: Grand Central Publishing 2010), 104.
- <sup>4</sup> Anderson, Neil, *Victory over the Darkness* (Ventura, CA: Regal Books 1990), 27.
- <sup>5</sup> Murphy, Edward, *The Handbook of Spiritual Warfare* (Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers, Inc., 1992, 1996, 2003), 71.
- <sup>6</sup> Tozer, A. W., *The Divine Conquest* (Carol Stream, IL: Tyndale House Publishers 1995), 40.
- <sup>7</sup> <https://ministry.americanbible.org/trauma-healing>, <https://rebootrecovery.com/>, <https://www.worldimpact.org/>
- <sup>8</sup> Jones, E. Stanley, *The Way to Power and Poise* (Nashville, TN: Abingdon-Cokesbury 1949), vii.
- <sup>9</sup> Backus, William and Marie Chapien, *Telling Yourself the Truth* (Minneapolis, MN: Bethany House Publishers, 1980, 1981, 2000), 29.
- <sup>10</sup> Anderson, Neil, *Victory over the Darkness*, 49.
- <sup>11</sup> Willard, Dallas, *The Divine Conspiracy* (New York, NY: HarperCollins Publishers, 1998), 383.
- <sup>12</sup> *Ibid.*, 329.
- <sup>13</sup> Davis, Don L., Capstone Curriculum, Module #6, *God the Father*, (Wichita, KS: The Urban Ministry Institute 2005), p. 5-6.
- <sup>14</sup> Willard, Dallas, *The Divine Conspiracy*, 338.
- <sup>15</sup> Leaf, Caroline, *Switch On Your Brain* (Grand Rapids, MI: Baker Books Publisher, 2013), 14.
- <sup>16</sup> *Ibid.*, 9-20.
- <sup>17</sup> *Ibid.*, 35.
- <sup>18</sup> *Ibid.*, 64.
- <sup>19</sup> *Ibid.*, 139ff.
- <sup>20</sup> Willard, Dallas, *The Divine Conspiracy*, 62.
- <sup>21</sup> Gregory of Nyssa, *Devotional Classics*, edited by Richard Foster and James Bryan Smith, (New York, NY: HarperCollins Publishers 1990), 125.
- <sup>22</sup> Dallas Willard, *The Divine Conspiracy*, 379.
- <sup>23</sup> Anderson, Neil, *Victory over the Darkness*, 171.
- <sup>24</sup> *Ibid.*, 173.
- <sup>25</sup> <https://www.goodreads.com/quotes/582528-one-must-face-the-fact-that-all-the-talk-about>.
- <sup>26</sup> Chole, Alicia, *Anonymous* (Nashville, TN: Thomas Nelson 2006), Kindle location 488.

## আরেকবার ভাবুন

- <sup>27</sup> Chan, Simon, *Liturgical Theology* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press 2006), 33.
- <sup>28</sup> Ibid., 36.
- <sup>29</sup> Ibid., 33-37.
- <sup>30</sup> Fee, Gordon, *Paul, The Spirit, and the People of God* (Grand Rapids, MI: Baker Academic 1996), 7.
- <sup>31</sup> Ibid., xv.
- <sup>32</sup> Chan, Simon, *Liturgical Theology*, 60.
- <sup>33</sup> Fee, Gordon, *Paul, The Spirit, and the People of God*, 103.
- <sup>34</sup> Crabb, Larry, *Connecting* (Nashville, TN: Word Publishing 1997).
- <sup>35</sup> Lewis, C. S., *Mere Christianity* (New York, NY: HarperCollins 1952), 46.
- <sup>36</sup> Jennings, Timothy, *The God-Shaped Brain* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press 2013), 54.
- <sup>37</sup> Anderson, Neil, *Victory over the Darkness*, 159.
- <sup>38</sup> <https://afsp.org/about-suicide/suicide-statistics/>.
- <sup>39</sup> Moreland, J. P., *The God Question*, 212.
- <sup>40</sup> Murphy, Edward, *The Handbook of Spiritual Warfare*, 172.
- <sup>41</sup> Ibid., 271.
- <sup>42</sup> Ibid., 434.
- <sup>43</sup> Backus, William and Marie Chapien, *Telling Yourself the Truth*, 86-87.
- <sup>44</sup> Lasch, Christopher, *The Culture of Narcissism* (New York, NY: W. W. Norton & Company, Revised Edition 1991), 4-231.
- <sup>45</sup> <https://www.stepstorecovery.com/blog/what-is-post-incarceration-syndrome/>.
- <sup>46</sup> Leaf, Caroline, *Switch On Your Brain*, 63.
- <sup>47</sup> Willard, Dallas, *The Divine Conspiracy*, 344.
- <sup>48</sup> Newbiggin, Lesslie, *The Open Secret* (Grand Rapids, MI: Eerdmans Revised edition 1995), 94.
- <sup>49</sup> Backus, William and Marie Chapien, *Telling Yourself the Truth*, 65.
- <sup>50</sup> Lewis, C.S., *Mere Christianity*, 168.
- <sup>51</sup> From a discipleship class at Church Lyfe, Allen, Texas 2024.
- <sup>52</sup> Chole, Alicia, *Anonymous*, Kindle location 1098.
- <sup>53</sup> Modis, Theodore, *Conquering Uncertainty* (New York, NY: McGraw-Hill 1998).
- <sup>54</sup> Iyengar, Sheena, *The Art of Choosing*, 28.
- <sup>55</sup> Fee, Gordon, *Paul, The Spirit, and the People of God*, 127.
- <sup>56</sup> Willard, Dallas, *The Divine Conspiracy*, 82.
- <sup>57</sup> <https://www.goodreads.com/quotes/8202-the-mass-of-men-lead-lives-of-quiet-desperation-what>.
- <sup>58</sup> For an excellent book on the Already/Not-yet Kingdom, see *The Gospel of the Kingdom* by George Ladd, 1959.
- <sup>59</sup> Batterson, Mark, *Wild Goose Chase* (Colorado Springs, CO: Multnomah Books 2008), 6.

- <sup>60</sup> Anderson, Neil, *Victory over the Darkness*, 97.
- <sup>61</sup> <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:-snfnWqSNIAJ:www.mentalhealthamerica.net/recognizing-warning-signs+%&cd=16&hl=en&ct=clnk&gl=us&client=firefox-b>.
- <sup>62</sup> Crabb, Larry, *Connecting*, 91.
- <sup>63</sup> Moreland, J. P., *The God Question*, 203-204.
- <sup>64</sup> Leaf, Caroline, *Switch On Your Brain*, 47.
- <sup>65</sup> Crabb, Larry, *Connecting*, 91.
- <sup>66</sup> Jamie Owens-Collins, *Look How Far You've Come* (Brentwood, TN: Sparrow Records 1981).
- <sup>67</sup> Ignatius of Loyola, *Devotional Classics*, 193-197. Much of this chapter is a paraphrase of his ideas about consolation and desolation.
- <sup>68</sup> Ibid.
- <sup>69</sup> Ibid., 195.
- <sup>70</sup> Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) is a psychotherapy treatment that is designed to alleviate the distress associated with traumatic memories. See <https://www.emdr.com/what-is-emdr/>. I had a very positive experience of healing after going through EMDR for childhood trauma.
- <sup>71</sup> Bolsinger, Tod, *Tempered Resilience* (Downers Grove, IL: IVP 2020), Kindle location 545.
- <sup>72</sup> Dudley, Guilford, *The Recovery of Christian Myth* (Eugene, OR: Wipf and Stock Publishers 1967), 27-57.
- <sup>73</sup> Chole, Alicia, *Anonymous*, Kindle location 1141.
- <sup>74</sup> DeYoung, James and Sarah Hurty, *Beyond the Obvious* (Gresham, OR: Vision House Publishing), 159.
- <sup>75</sup> Ibid., 162.
- <sup>76</sup> Ibid., 163.
- <sup>77</sup> Chole, Alicia, *Anonymous*, Kindle location 1325.
- <sup>78</sup> Ibid., Kindle location 1450.
- <sup>79</sup> Willard, Dallas, *The Divine Conspiracy*, 41.
- <sup>80</sup> Gilder, George, *Wealth and Poverty* (Washington, DC: Regnery Publishing, Inc. 2012), 150.
- <sup>81</sup> Tozer, A. W., *The Divine Conquest*, 51.
- <sup>82</sup> Chole, Alicia, *Anonymous*, Kindle location 1986.
- <sup>83</sup> Eurich, Tasha, *Insight* (New York, NY: Currency 2017), Kindle location 1286.
- <sup>84</sup> For more on wisdom, read my book, *The Heroic Venture: Wise Leadership for Uncertain Times*, Second Edition, 2022.
- <sup>85</sup> Bolsinger, Tod, *Tempered Resilience*, Kindle location 448.
- <sup>86</sup> Ibid., Kindle location 2853.
- <sup>87</sup> Bob Drummond has written a helpful article on this topic will be posted at [www.completion.global](http://www.completion.global).

## আরেকবার ভাবুন

- <sup>88</sup> For example, see <https://www.joystartshere.com/site/doc/JoyfulJourneyQuestions.pdf> and [lifemodelworks.org](http://lifemodelworks.org).
- <sup>89</sup> Leaf, Caroline, *Switch On Your Brain*, 139ff.
- <sup>90</sup> A feelings wheel lists dozens of different emotions and there are many free printable versions on the internet.
- <sup>91</sup> Catherine of Genoa, *Devotional Classics*, 182.
- <sup>92</sup> Chole, Alicia, *Anonymous*, Kindle location 923.
- <sup>93</sup> Leaf, Caroline, *Switch On Your Brain*, 66.
- <sup>94</sup> <https://www.scientificamerican.com/article/why-writing-by-hand-is-better-for-memory-and-learning/>
- <sup>95</sup> Leaf, Caroline, *Switch On Your Brain*, 102.
- <sup>96</sup> Bolsinger, Tod, *Tempered Resilience*, Kindle location 2929.
- <sup>97</sup> <https://drleaf.com/media/dr-leaf-i-cant/>
- <sup>98</sup> Francisco, Don, *Jesus Is Lord of the Way I Feel* (Nashville, TN: NewPax Records 1978).
- <sup>99</sup> Backus, William and Marie Chapien, *Telling Yourself the Truth*, 105-106, 109-110, 118.
- <sup>100</sup> *Ibid.*, 50.
- <sup>101</sup> Murphy, Ed, *The Handbook of Spiritual Warfare*, 408-409.
- <sup>102</sup> Anderson, Neil, *Victory over the Darkness*, 52-53.
- <sup>103</sup> Willard, Dallas, *The Divine Conspiracy*, 353.
- <sup>104</sup> Bolsinger, Tod, *Tempered Resilience*, Kindle location 2002.
- <sup>105</sup> *Ibid.*, 2005
- <sup>106</sup> Moreland, J. P., *The God Question*, 203-204.
- <sup>107</sup> Willard, Dallas, *The Divine Conspiracy*, 353-360.
- <sup>108</sup> Moreland, J. P., *The God Question*, 203-204.
- <sup>109</sup> Davis, Don L., *A Compelling Testimony*, (Wichita, KS: TUMI Press 2006).
- <sup>110</sup> Jennings, Timothy R., *The God-Shaped Brain*, 58.
- <sup>111</sup> Kempis, Thomas à., *Devotional Classics*, 154.
- <sup>112</sup> Moreland, J. P., *The God Question*, 32.
- <sup>113</sup> Iyengar, Sheena, *The Art of Choosing*, 82-83.
- <sup>114</sup> Lasch, Christopher, *The Culture of Narcissism*, 4-231.
- <sup>115</sup> McIntosh, Gary L., and Samuel D. Rima, *Overcoming the Dark Side of Leadership* (Grand Rapids, MI: Baker Books 2007), 115-17.
- <sup>116</sup> Rebuilders podcast, Mark Sayers and Daniel Murton, <https://www.youtube.com/watch?v=VJxjPdvtdoY>.
- <sup>117</sup> Cooper, Michael, *Ephesiology* (Pasadena, CA: William Carey Press 2020), Kindle location 986.
- <sup>118</sup> *Ibid.*, Kindle location 2185.
- <sup>119</sup> Allsman, Don, *Jesus Cropped from the Picture* (Wichita, KS: TUMI Press 2010), 49-57.