



ঝড়ের মধ্যে সুরক্ষিত থাকা

উদ্বেগ কাটিয়ে ওঠার জন্য বাইবেলের কৌশল

ফিল মোস্‌র

Safe in the Storm: biblical strategies for overcoming anxiety

Published by Biblical Strategies.

Distributed by Send the Light.

Visit our Web site: www.biblicalstrategies.com.

© 2013 Phil Moser

International Standard Book Number: ISBN: 978-0-9881942-5-0

All rights reserved. No part of this book may be reproduced without prior written permission from the publisher, except where noted in the text and in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews.

Credits:

Cover Art: gracewaymedia.com, Gary Lizzi

Cover Photograph: Elie Lighthouse in Scotland, Stuart Low

Copy Editors: Wes Brown, Justin Carlton

Contributions:

Thanks to Cindy Russell for “Key Passages & Psalms for the Anxious” (page 64), and Joe Schenke for “10 Truths to Combat the Deceiver’s Lies” (page 66).

All Scripture quotations, unless otherwise indicated, are taken from Bengali O.V. Bible. Copyright © 2016 by The Bible Society of India. Used by permission. All rights reserved.

বিষয়বস্তু

যখন বাড় আসে	5
ভাগ ১: ঈশ্বরের মতো করে চিন্তাভাবনা করুন প্রথম নীতি: বিশ্বাস ঈশ্বরের বাক্যকে বিশ্বাস করুন, আপনার অনুভূতিকে নয়	7
দ্বিতীয় নীতি: পরিবর্তন আপনার মন পরিবর্তন করুন, পরিস্থিতি নয়	13
তৃতীয় নীতি: আকাঙ্ক্ষা উদ্দিগতা থেকে নিষ্কৃতি নয়, ঈশ্বরকে বেশি আকাঙ্ক্ষা করুন	29
ভাগ ২: যীশু যা করেছেন, তাই করুন অনন্তকালীন বিষয়ের উপর মনোনিবেশ করুন	38
আপনার নির্ভরতাকে বাড়িয়ে তুলুন	40
ঈশ্বরের প্রতিজ্ঞাগুলিকে পর্যালোচনা করুন	41
ভাগ ৩: পবিত্র আত্মার পরিচালনাকে অনুসরণ করুন 'যদি এমন হতো' এবং 'কী হবে যদি' কথাগুলি এড়িয়ে চলুন	46
আপনার নতুন চিন্তাভাবনাগুলিকে অভ্যাস করুন	49
বাড়ের মধ্যেও সাহস প্রদর্শন করা	51

ব্যবহারিক প্রস্তাব

প্রার্থনা প্রার্থনার ধরণ ও ঈশ্বরের নামগুলি	53
বাইবেল অধ্যয়ন প্রধান বাইবেলের অংশগুলি ও ২৮ দিনের দৈনিক বাইবেল পাঠ উদ্দিগতাকে অতিক্রম করার জন্য	58
শাস্ত্র থেকে বের করা উভয় রক্ষণামূলক ও আক্রমণাত্মক স্থান থেকে শাস্ত্র মুখস্থ করা	60
পবিত্র আত্মার উপর নির্ভরতা ফিলিপীয় ৪:৮ খামার চিহ্ন, চিন্তাভাবনা পরিশ্রাবণ করা, ঈশ্বরের চরিত্রের একটি ত্রিভুজ ও স্পষ্টীকরণের ৩টি বৃত্ত	62

যখন ঝড় আসে

বিগ রক ক্যান্ডি পর্বত দূরে দেখা যাচ্ছিল। ধূলায় রাস্তা থেকে পাশে নেমে আমি গাড়টিকে থামালাম, এবং ভুলে গিয়েছিলাম যে কলোরাডোতে যা কিছু দেখা যায়, বাস্তবে যা, তার থেকে অনেকটাই কাছে বলে মনে হয়। এক বছর আগে, যবে থেকে আমি এই বিশাল পাথরটিকে দেখেছিলাম, সেই দিন থেকে সেই পর্বতটির পাদপটিটে পৌঁছানর আকাঙ্ক্ষা আমার হৃদয়ে দেখা দিয়েছিল। আমি কোন পর্বতারোহী নই, কিন্তু ঈশ্বরের সৃষ্টি দ্বারা মুগ্ধ হতে আমার বেশ লাগে। এবং এই বিশাল পাথরের টুকরোট অ করতে পেরেছিল: দক্ষিণ প্ল্যাট নদীর স্তরের থেকে ১৪০০ ফিট উচ্চ একটি শক্তিশালী গ্র্যানাইট পাথরের একটি চাদর। এম্পায়ার স্টেট বিল্ডিং-এর চেয়ে মাত্র ১০০ ফিট কম উচ্চতায়। আমি চোখ বন্ধ করে নিউ ইয়র্কের সবচেয়ে উচ্চ ভবনটিকে এই পাহাড়ের পাশে দাঁড়িয়ে থাকতে কল্পনা করার চেষ্টা করলাম – কিন্তু সম্ভব হয়ে উঠছিল না।

প্রায় আড়াই ঘণ্টা ধরে কলোরাডোর পরিষ্কার আকাশের নিচে হাঁটতে থাকলাম। কিন্তু যত আমি পাহাড়ের কাছে এগোতে লাগলাম, ততই একটি কালো, অন্ধকার মেঘ দিগন্তে আবির্ভাব হতে লাগল। যত আমি গিরিখাতে নামতে লাগলাম, ততই আমি তাপমাত্রায় একটি হ্রাস অনুভব করতে লাগলাম। নদীর পারে যেতে না যেতেই, আমি শুনতে পেলাম বজ্র-বিদ্যুতের আওয়াজ, যা গিরিখাতের গা বেয়ে, প্রতিফলিত হতে হতে নেমে আসছিল। নদীর অপর পারেই বিগ রক ক্যান্ডি পর্বতটি গগনচুম্বী ইমারতের মতো দাঁড়িয়ে ছিল, কিন্তু সেটার দিকে চোখ তুলে তাকিয়ে, ভালো করে পর্যবেক্ষণ করার সময় আমার কাছে ছিল না। পাহাড়ের দুই পাশে আমার চোখ একটি আশ্রয় খুঁজতে লাগল। প্রায় একশ গজ দূরে একটি ছোট পশ্চিমেরোসা পাইন গাছ তার থেকেও একটি ছোট পাথরের উপর ঝুঁকে ছিল। বৃষ্টি শুরু হল, আমি দৌড়ান শুরু করলাম এবং নিরাপদে সেই আশ্রয়ে পৌঁছলাম। পিঠ থেকে ব্যাগটি খুলে ফেলে দিলাম এবং গাছের নিচে ঢুকে, সেই ছোট পাথরের গায়ে আমার পিঠ দিয়ে হেলান দিয়ে দাঁড়ালাম। নদীর অপর পারে আকাশ চিরে বিদ্যুৎ পড়ছিল এবং বজ্রের আওয়াজ পাহাড়ের গ্র্যানাইট দেওয়ালের গায়ে আঘাত খেয়ে বারংবার প্রতিফলিত হচ্ছিল। অবিশ্বাস দৃষ্টি নিয়ে সেই নিখর নদীটির দিকে তাকিয়ে থাকতে লাগলাম, যেটা এখন বন্ধ উম্মাদের মতো আছড়াচ্ছিল। হাওয়ার চাপে বৃষ্টি সেই বিশাল পাথরের চাদরের উপর পড়তে লাগল। কিন্তু পাথরের পিছনে, আমি নিরাপদ অনুভব করতে লাগলাম।

আমি যেখানে লুকিয়ে ছিলাম, সেখান থেকে পশ্চিমে নীল আকাশটি দেখতে পাচ্ছিলাম যখন বায়ু ঝড়টিকে গিরিখাতের মাঝখান দিয়ে বইয়ে নিয়ে যাচ্ছিল। নদী শান্ত হয়ে উঠল, বৃষ্টি থামে গেল, এবং ঝড়টি একটি শান্ত শীতল ভাব পিছনে ছেড়ে দিয়ে গেল। গাছের নিচ থেকে উঁকি মেঁরে দেখলাম ও এই বিক্রম দেখে হাসলাম। আমি বিগ রক ক্যান্ডি পর্বতের সামনে মুগ্ধ হতে এসেছিলাম, কিন্তু সেই গিরিখাতে আমার কাছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পাথর ছিল নদীর ধারে সেই ছয় ফিট লম্বা পাথরটি। সেই ছোট পাথরের ছায়াতেই আমি আশ্রয় পেয়েছিলাম।

উদ্বিগ্নতা একটি বাড়ের অনুভূতি নিয়ে আসতে পারে। ভীতিপূর্ণ কালো মেঘ একটি নীল আকাশকে পুরোপুরি ঢেকে দেয়। মানসিক চাপের মধ্যে আপনার মুখের হাসি অদৃশ্য হয়ে যায়। আপনি মরুভূমিতে হারিয়ে যাওয়ার অনুভূতি লাভ করে থাকেন, এবং আপনি আপনার উদ্বিগ্ন চিন্তাভাবনালগ্নিক পেরাজিত করতে পারেন না। এই পুস্তকটি আপনাকে জানাবে না যে কীভাবে আপনি একটি ঝড় এড়িয়ে যেতে পারেন; বরং, এটি আপনাকে জানাবে যে কীভাবে আপনি একটি ঝড়ের মাঝেও নিরাপদ অনুভব করতে পারেন।

এই লড়াইতে আপনি একা নন! আরও অনেকে আছেন, যারা ভয় পায়। উদ্বিগ্নতা নিয়ে লেখা আমাদের বাধ্য করেছে এই সমস্যা সংক্রান্ত আমার ব্যক্তিগত লড়াইটিকে স্বীকার করে নিতে। আমি একজন উদ্বিগ্ন ব্যক্তি হয়ে উঠতে পারি। আমি প্রায়ই বিষয়টিকে এই ধরনের কথাগুলির পিছনে লুকিয়ে রাখি যে *আমি চিন্তিত*, অথবা *ভারাক্রান্ত*। কোন না কোন ভাবে *আমি দৃষ্টিভ্রান্ত* অথবা *উদ্বিগ্ন*, এই কথাটির চেয়ে ওটা শুনতে বেশি ভালো লাগে। আমার প্রেমময় স্ত্রী নজতার সাথে আমাকে মনে করিয়ে দেয় যে *দৃষ্টিভ্রান্ত* শব্দের স্থানে *চিন্তিত* সমার্থক শব্দটি ব্যবহার করছি এবং এটা আমার করা উচিত নয়। সে ঠিকই বলেছে। আমাদের অর্থনৈতিক ভবিষ্যৎ হোক, অথবা স্কুলে বাচ্চাদের উপপাদনশীলতা হোক, অথবা আমার কর্মক্ষেত্রে কোন একটা পরিস্থিতি হোক, আমার মন ভারাক্রান্ত হয়ে উঠতে পারে। আমার নিয়ন্ত্রণের বাইরের বিষয়গুলি নিয়ে আমি খুব সহজেই আবেশিত হয়ে উঠতে পারি। যখন আমি তা করি, তখন আমি দৃষ্টিভ্রান্ত করে থাকি। আমি শুধুমাত্র সেটাকে মেনে নিতে অনিচ্ছুক।

যদিও এটা জানতে পেরে যে অনোরোও সংগ্রাম করছে, আমার মনের মধ্যে সান্ত্বনা আনতে পারে, বাধ্যতামূলক ভাবে এটা শান্তি নিয়ে আসে না। যে শান্তি আপনি আকাঙ্ক্ষা করে থাকেন, সেটার জন্য আপনাকে ঈশ্বরের দিকে ফিরতে হবে যিনি চিন্তা করেন। তাঁর বিজ্ঞতায়, তিনি আপনার যুদ্ধের জন্য উপাদান ও সরঞ্জাম যোগান দিয়েছেন। পিতা, পুত্র, ও পবিত্র আত্মা আপনাকে সাহায্য করার জন্য প্রস্তুত হয়ে আছেন। আপনার করণীয় হল ঈশ্বরের মতো চিন্তাভাবনা করা, যীশুর মতো কাজ করা, এবং পবিত্র আত্মার পরিচালনাকে অনুসরণ করা।

ঈশ্বরের মতো করে চিন্তাভাবনা করুন

প্রথম নীতি: বিশ্বাস

ঈশ্বরের বাক্যকে বিশ্বাস করুন, আপনার অনুভূতিকে নয়

যতক্ষণ পর্যন্ত বিষয়টি পিতরের সুরগে ছিল, তিনি এই ভেবে চিন্তিত ছিলেন যে লোকেরা তার সম্বন্ধে কী কী ভাবেছে! অনেক লোকজনের মাঝেও নীরবতা একটি বিস্তীর্ণ অনুভূতি দিয়ে থাকে। তাই তিনি দ্রুত এবং নির্লজ্জভাবে কোথা বলতেন, এমনকি পরে যদি তিনি তার মুখের কথাগুলির জন্য অনুতপ্ত হতেন, তবুও অনেক মানুষেরা মনে করে যে পিতরের মুখের কথাগুলির কারণেই তিনি সমস্যায় পড়েছিলেন, কিন্তু বাস্তবে তিনি তার ভয়ের কারণে পড়েছিলেন! পিতর এটা জানতেন, এমনকি তিনি এটা বাকি সকলের থেকে লুকানোর চেষ্টা করেছিলেন। কিন্তু পিতর এটা জানতেন যে এমন একজন আছেন যিনিও এটা জানতেন – যীশু। যীশু পিতরের ভয়ের সাথে লড়াইটিকে প্রথম দিনেই আবিষ্কার করেছিলেন, যেদিন তারা মাছ ধরতে গিয়েছিলেন এবং গালীল সমুদ্রের প্রত্যেকটি মাছ যেন পিতরের নৌকোর মধ্যে উঠে আসতে চেয়েছিল! প্রত্যেকটি মন্দ কাজ যা তিনি এই পর্যন্ত করেছিলেন, সেই সবকিছু তার মনে পড়ে যাচ্ছিল। তিনি মাছ ভর্তি একটি নৌকোর মধ্যে নিজের মুখ লুকিয়েছিলেন, এবং যীশুকে অনুরোধ করেছিলেন তার নৌকা ছেড়ে চলে যেতে! যখন যীশু মুখ খুলে কিছু বললেন, সেই কথাগুলি পিতরের প্রত্যাশা অনুযায়ী ছিল না। *ভয় পেও না! আজ থেকে তোমরা মনুষ্যধারী হবো!* বেসমানি ভাবে, পীতর ভেবেছিলেন যে তাকে বেছে নেওয়া হবে, কারণ যদিও তিনি বাইরে থেকে সাহসী ছিলেন, কিন্তু ভিতরে ভীত ছিলেন।

উদ্ভিন্নতার সাথে পীতরের এটা অন্তিম সংগ্রাম ছিল না। কিছু দিন পরে, সেই একই বিশ্বেলের মধ্যে, যখন একবার বিশাল ঝড় উঠেছিল, যীশু আরও একবার তার সাথে কথা বললেন। *সাহস কর, এ আমি, ভয় করো না!* যদিও পীতর নিজের ক্ষমতাতাই সাহসী হতে চেয়েছিলেন – এমনকি জলের উপরে হাঁটার চেষ্টাও করেছিলেন – কিন্তু তবুও তিনি সেই উদ্ভিন্ন চিন্তাভাবনাগুলিকে দূরে করে রাখতে পারেন না! পরে এক সময়ে, যখন তিনি যাকোব ও যোহনের সাথে যীশুর মহিমাময় রূপান্তর নিজের চোখে দেখার সুযোগ পেয়েছিলেন, পীতরের উদ্ভিন্নতা আরও বেড়ে গিয়েছিল; এবং এই সময়ে আতঙ্কিত হওয়া পর্যন্ত তিনি পৌঁছে গিয়েছিলেন। তিনি বিষয়টি উপলব্ধি করার আগেই, তিনি আরও একবার মাটিতে নিজেকে নতজানু করালেন, এবং যীশুর দিকে তাকাতে পারছিলেন না। এবং আরও একবার যীশু বললেন, উঠ, এবং ভয় করো না।

যখনই পীতর উদ্ভিন্ন হতেন, তখনই তার মন নীরব থাকলে তার মুখ অস্থির হয়ে পড়ত। সেই কারণে, যে রাত্রিতে যীশুর সাথে বিশ্বাসঘাতকতা করা হয়েছিল, সেই সময়েও আমরা দেখি যে পীতর তার মুখ খুলেছিলেন অন্যদের বিশ্বাস করতে যে তিনি এইবার ভয় পাবেন না। সবাই একমত হয়েছিলেন যে পীতরের মুখের কথাগুলি ভরসাযোগ্য ছিল যে এইবারও তিনি সাহসী হয়ে থাকবেন। কিন্তু ভবিষ্যৎ সম্পর্কে পীতরের উদ্ভিন্নতা ঠিক আগের মতই দেখা দিল। চিন্তাভাবনাগুলি তাকে ছেঁকে ধরল। প্রথমে তিনি সন্দেহ করলেন, তারপর তিনি নিজেকে সমস্যার মধ্যে থেকে বের করে আনলেন। প্রথমে যীশুর সাথে তার সম্পর্ক সম্বন্ধে অধীকার করলেন একটি ১৪ বছরের বালিকার সামনে, এবং তারপর আরও দুইজনের সামনে। অবশেষে, তিনি ঠিক যীশুর চোখের দিকে তাকালেন! এবং ঠিক সেই কাজটি করলেন যেটা তিনি কখনই করবেন না বলে প্রতিজ্ঞা করেছিলেন। পীতর বিষয়টি বুঝেছিলেন যে যখন উদ্ভিন্নতা আসে, তখন নিজের উপর ভরসা করা যায় না। আপনি মিথ্যা সাহস দেখাতে পারবেন না। আপনার একমাত্র প্রত্যাশা হল ঈশ্বরের উপরে আপনার আস্থাকে সমর্পণ করা।

১ পীতর ৫:৭ পদটি হল বাইবেলের মধ্যে সবচেয়ে মিষ্ট বাইবেলের পদগুলির মধ্যে একটি অন্যতম। পীতর এই সত্য কথাটি সেই সকল লোকদের জন্য লিখেছিলেন যারা তীব্র তাড়নার মধ্যে ছিল। তিনি লিখেছেন, “তোমাদের সমস্ত ভাবনার ভার তাঁহার উপরে ফেলিয়া দেও; কেননা তিনি তোমাদের জন্য চিন্তা করেন।” আমাদের সকলের মাঝে সেই বিষয়গুলিকে নিয়ন্ত্রণ করার আকাঙ্ক্ষা করে যেগুলিকে আমরা নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না, এবং আমরা প্রায়ই ভুলে যাই যে ঈশ্বর আমাদের কতটা গভীর ভাবে যত্ন নিয়ে থাকেন। আমি যদি এই পদটিকে লিখতাম, তাহলে আমি হয়তো ঈশ্বরের অন্য কোন একটি গুণকে এখানে জোর দিতাম। যেমন, তার সিদ্ধ বিজ্ঞতা অথবা তার অসীম শক্তি। যুক্তিসঙ্গত ভাবে, এটা আরও সহজে আমরা বুঝতে পারবো যে যদিও আমি সব কিছুই উপর নিয়ন্ত্রণে নেই, আমি জানি যে একজন সর্বজ্ঞানী, একজন সর্বশক্তিমান ঈশ্বর নিয়ন্ত্রণে আছেন। কিন্তু পবিত্র আত্মা পীতরকে অন্যভাবে অনুপ্রাণিত করা ঠিক মনে করেছিলেন, এবং আমি খুশি যে তিনি এই ভাবে করেছিলেন। যখন উদ্ভিন্নতার বিষয়টি দেখা দিয়েছে, তিনি ঈশ্বরের করুণাময় ও নরম দিকটির উপর জোর দেওয়ার সিদ্ধান্ত নিয়েছেন। আমি যখন ভীত, তখন আমি এই সত্যটিতে সাহায্য ও আরাম খুঁজে পাই: আমার লড়াইতে আমি একা নই, এবং ঈশ্বর আমার জন্য চিন্তা করেন।

অবশ্যই, কঠিন বিষয় এটা যে উদ্ভিন্নতা আপনাকে রাত্রি ৩টের সময়েও ঘুম থেকে তুলে দিতে পারে। আপনার বাড়ির মধ্যে নীরবতা বারংবার এই কথাটিকে প্রতিধ্বনি করতে থাকে: *এখানে কেউ নেই এবং কেউ তোমার পরোয়া করে না!* এই সময়গুলিতে আমরা অত্যন্ত একাকী অনুভব করে থাকি। আমরা অন্ধকারের দিকে তাকাই ও আমাদের সমস্যার একটি যুক্তিসঙ্গত সমাধান খোঁজার চেষ্টা করি। অ্যালার্ম ঘড়ির আওয়াজটি আমাদের চিন্তাভাবনাকে বিঘ্ন দেয়, কিন্তু আমাদের ঘুমকে নয়, তীক্ষ্ণ ভাবে আমাদের সুরঙ্গ করায় যে এই সময় আমাদের ঘুম থেকে উঠতাম, যদি না আমাদের উদ্ভিন্ন চিন্তাভাবনাগুলি আমাদের আগেই ঘুম থেকে তুলে না দিত। আমরা যখন

আমাদের দিনটি শুরু করি, আমাদের চরিপাশের মানুষেরা খুব স্বাভাবিক ভাবে একে অপরের সাথে যোগাযোগ স্থাপন করে থাকে। তারা তাদের সপ্তাহান্তের বিষয়গুলি স্মরণ করে হাঁসতে থাকে। সোমবার বলে তারা নালিশ করতে থাকে। তারা তাদের সম্পর্কগুলি নিয়ে গল্প করতে থাকে অথবা অন্যদের গল্পগুলিকে শুনতে থাকে। আমরা একে অপরের দিকে তাকিয়ে হাসি ও আনুষ্ঠানিক ভাবে বিষয়গুলি করতে থাকি, যেন আমরা সেই দলেরই একটি অংশ, কিন্তু আমাদের উদ্বিগ্নতাগুলি শুধুমাত্র আমাদের কাছেই থাকে। সেইগুলি অত্যন্ত প্রত্যন্ত ভাবে ফিসফিস করে বলতে থাকে: *কেউ জানে না এবং কেউ পরোয়া করে না*। কিন্তু বাইবেল বলে যে এই কথাটি সম্পূর্ণ সত্য নয়। এটা সত্য হতে পারে যে আপনার চরিপাশে হাসিমুখ সহ মানুষেরা আপনার সমস্যাগুলির সম্বন্ধে কিছুই জানে না। এটাও সত্য হতে পারে যে তাদের মধ্যে থেকে কেউ কেউ জানলেও, তারা পরোয়া করেন না। কিন্তু ঈশ্বর জানেন, এবং তিনি পরোয়া করেন! এই কারণে উদ্বিগ্নতাকে অতিক্রম করার প্রথম পদক্ষেপ হল বিশ্বাস। আপনাকে ও আমাকে ঈশ্বরের উপর বিশ্বাস করতে শিখতে হবে, আমাদের অনুভূতির উপর নয়।

আমরা এমন একটি জগতে বাস করি যেখানে আমাদের অনুভূতিগুলিকে সর্বশ্রেষ্ঠ স্থান দিয়ে থাকি। আপনার চরিপাশের কথোপকথনগুলিকে মন দিয়ে শুনুন, এবং আমি নিশ্চিত যে আপনি আমার কথার সাথে একমত হবেন। প্রত্যন্ত দিন, লোকেরা জীবন পরিবর্তনকারী সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকে তাদের অনুভূতিগুলির উপর নির্ভর করে। এই ধরনের কথা, *‘আমার মনে হচ্ছে এটা আমার জন্য সবচেয়ে ভালো সিদ্ধান্ত’*, অথবা *‘আমার মনে হচ্ছে আমি আর তাকে ভালবাসি না’* হল কয়েকটি সাধারণ উদাহরণ। এই ধরনের মানসিকতা আমাদের আত্মিক আলোচনাগুলির মধ্যেও ধীরে ধীরে প্রবেশ করেছে। আমি প্রায়ই লোকদের এই কথাটি বলতে শুনি, *‘আমার মনে হচ্ছে এটাই হল আমার জন্য ঈশ্বরের ইচ্ছা’* অথবা *‘আমার এই অনুভূতি হচ্ছে যে এটাই সঠিক কাজ ছিল যা আমি করতে পারতাম’*। যেহেতু আমাদের অনুভূতি আমাদের অত্যন্ত ব্যক্তিগত, যা আমরা অত্যন্ত গভীর ভাবে অনুভব করে থাকি, ও অত্যন্ত আন্তরিক, সেই কারণে এইগুলিকে আমরা সহজেই বিশ্বাস করে নিই। কিন্তু এর অর্থ এই নয় যে আমরা এইগুলিকে বিশ্বাস করবো। নতুন নিয়মে “বিশ্বাস” শব্দটির মূল শব্দটি ২৪৯ বার দেখা দিয়েছে। প্রায় এর অর্ধেক বার প্রেরিত যোহন ব্যবহার করেছেন। তিনি আমাদেরকে পিতাকে, তাঁর প্রতিজ্ঞাগুলিকে, তাঁর বাণ্যগুলিকে, এবং তাঁর পুত্রকে বিশ্বাস করার দিকে পরিচালনা করে থাকেন। কিন্তু তিনি একবারের জন্যও বলেননি যে আমাদের অনুভূতিগুলির উপর বিশ্বাস করা উচিত। উদ্বিগ্নতাগুলির উপর জয় পাওয়ার জন্য এটাই হল প্রয়োজনীয় শুরু করার স্থান। এখন নিজেকে প্রশ্ন করুন: *আমি প্রকৃত ভাবে কী বিশ্বাস করি?*

তাঁর উপর আস্থা রাখুন।

অনুভূতি হতে পারে যে ঈশ্বর পরোয়া করেন না, কিন্তু বাস্তবে তিনি করেন।

উদ্বিগ্নতা তখনই আসে যখন আমি বিশ্বাস করি যে আমাকে একই এই ভার বহন করে চলতে হবে। আমার চিন্তাভাবনাগুলি আমাকে ফিসফিস করে বলে: *তুমি এই বিষয়টি যতটা বুঝতে পারো, তোমার সবচেয়ে কার্যকর মানুষেরাও তেমন ভাবে বুঝতে পারবে না*। এটা বিশ্বাস করা সহজ কারণ আপাত দৃষ্টিতে অন্যেরা আপনার বাস্তব পরিস্থিতি দ্বারা ততটা ভয়গ্রস্ত হবে না, যতটা আপনি হবেন। এই ধারণাটি শিষ্যদের মধ্যে স্পষ্ট ভাবে দেখা গিয়েছিল যখন তারা গালীল সমুদ্রে একটি ভয়ানক ঝড়ের মধ্যে পড়েছিলেন। মার্ক এই ভাবে ঘটনাটিকে বর্ণনা করেন:

পরে ভারী ঝড় উঠিল, এবং তরঙ্গমালা নৌকায় এমনি আঘাত করিল যে, নৌকা জলে পূর্ণ হইতে লাগিল। তখন তিনি নৌকার পশ্চাদ্ভাগে বালিশে মাথা দিয়া নিদ্রিত ছিলেন; আর তাঁহার তাঁহাকে জাগাইয়া কহিলেন, হে গুরু, আপনার কি চিন্তা হইতেছে না যে, আমরা মারা পড়িলাম?¹⁰

লক্ষ্য করুন যে কত দ্রুত শিষ্যেরা তাদের ভয় থেকে যীশুর চরিপাশের একটি ফ্রটির দিকে তাদের নজর চলে গিয়েছিল। তারা ভুল ভাবে ধারণা করে নিয়েছিলেন যে যীশু যদি তাদের জন্য পরোয়া করতেন, তাহলে তিনি অবশ্যই তাদের এই পরিস্থিতিকে বদলে দিতেন। আপনি যখন একাই নৌকা থেকে জল ছেঁতে বের করছেন, তখন এটা ধারণা করা সহজ যে ঈশ্বর আপনার জন্য পরোয়া করেন না। বাইবেল আপনার জীবনে আসা ঝড়গুলির বাস্তবতাকে প্রশ্ন করে না। আপনি ভয় পেয়েছেন বলে বাইবেল আপনাকে দুর্বল বলে ডাকে না। বরং, এটা আমাদেরকে বলে যে আমরা যেন আমাদের ভয় ও চিন্তাভাবনাগুলির সাথে কিছু করি: সেইগুলিকে প্রভুর উপর সমর্পণ করি।

এখানে “অর্পণ” শব্দটি বাইবেলের অন্যান্য স্থানে ব্যবহার করা হয়েছে যেখানে বাইরের একটি পোশাক খুলে মাটিতে ছুঁড়ে ফেলে দেওয়ার কাজটিকে বোঝানো হয়েছে। এটা উভয় আমাদের সাহায্য করে ও একটি বর্ণনা প্রদান করে। ঠিক যেমন ভাবে সেই ব্যক্তির ও তার পোশাকের মাঝে একটি বিচ্ছেদ ঘটে যখন তিনি সেই পোশাকটিকে মাটিতে ছুঁড়ে ফেলেন, ঠিক একই প্রকারের সম্পর্ক দেখা যায় একজন চিন্তাগ্রস্ত মানুষ ও তার চিন্তাগুলির মধ্যে। আপনার উদ্বিগ্নজনক চিন্তাভাবনাগুলিকে ঈশ্বরের চরণতলে ছুঁড়ে ফেলুন, কারণ তিনি আপনার জন্য চিন্তা করেন। অবশ্যই, এই প্রকারের পদক্ষেপের জন্য সদাপ্রভুর উপর এক মহান আস্থা রাখার প্রয়োজন। *কী হবে যদি তিনি এইগুলি নিয়ে কিছুই না করেন? কী হবে যদি তিনি খুব ব্যস্ত থাকেন ও আমার সমস্যাগুলি নিয়ে চিন্তা না করেন? কী হবে যদি তিনি একেবারেই পরোয়া না করেন?* হয়তো এই কারণেই ৭ পদে ঈশ্বরের করুণাময় দিকটির উপর জোর দেওয়া হয়েছে। আমাদের স্মরণ করতে হবে ঈশ্বরের যত্ন নেওয়া ও চিন্তা করার দিকটিকে (৬৩ পৃষ্ঠাতে ঈশ্বরের বিভিন্ন নামের একটি তালিকে আপনি দেখতে পাবেন)। আপনার অন্তরে যখন উদ্বিগ্নতার

চিন্তাগুলি বাড়তে থাকে, তখনই আপনাকে ঈশ্বরের যত্ন নেওয়ার গুণগুলিকে পুনরাবৃত্তি করার প্রয়োজন আছে। নিজেকে স্মরণ করান যে তিনি জানেন ও আপনার জন্য চিন্তা করেন। তাঁর উপর আস্থা রাখুন।

নিজেকে নম্র করুন

এটাকে অহংকার বলে মনে নাও হতে পারে, কিন্তু বাস্তবে এটা অহংকার

১ পীতর ৫:৭ পদটিকে সঠিক ভাবে ব্যাখ্যা করতে গেলে, এই পদটির আগে ও পরে আপনি নজর দিন।^১ পীতর ৭ পদের প্রেক্ষাপটকে স্থাপন করছেন এই চিন্তাভাবনা সহকারে যেটা এই অংশের আগে আমরা দেখতে পাই। ৬ পদে তিনি লিখেছেন, “অতএব তোমরা ঈশ্বরের পরাক্রান্ত হস্তের নিচে নত হও, যেন তিনি উপযুক্ত সময়ে তোমাদিগকে উন্নত করেন”, তারপর তিনি ৭ পদটিকে যোগ করেন, “তোমাদের সমস্ত ভাবনার ভার তাহার উপরে ফেলিয়া দেও; কেননা তিনি তোমাদের জন্য চিন্তা করেন”।^২ যদিও এটা বিস্ময়কর হতে পারে, বাস্তবে নম্রতা হল উদ্বিগ্নতাকে অতিক্রম করার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। আমরা বিভিন্ন বিষয় নিয়ে দুশ্চিন্তা করি, যেমন: চাকরীর নিরাপত্তা, আমাদের সন্তানদের সাফল্য, মাঝ রাত্রে ডাক্তারের ফোন, অথবা বন্ধুদের মাঝে কলহ ও বিবাদ।

আমরা যে বিষয়গুলি নিয়ে উদ্বিগ্ন হয়ে থাকি, সেইগুলির মধ্যে একটি সাধারণ বৈশিষ্ট্য রয়েছে: আমরা এর পরিণতিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না। আমরা যখন নম্রতায় জীবনযাপন করি না, তখন আমরা মিথ্যা বিশ্বাসগুলির প্রতি উন্মুক্ত করে ফেলি নিজেদেরকে যে আমরা যদি বিষয়গুলি নিয়ে যথেষ্ট সময় ধরে চিন্তাভাবনা করতে পারি, তাহলে সেইগুলিকে আমরা নিয়ন্ত্রণ করতে পারবো। যখন পরিস্থিতি আপনার নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায়, তখন এই ধরনের চিন্তাভাবনা একটি অহংকারী মানসিকতাকে প্রকাশ করে। আপনি মনে করেন যে আপনি সেটা করতে পারবেন যেটা শুধুমাত্র ঈশ্বর করতে পারেন। সবশেষে ঈশ্বরই হলেন সেই ব্যক্তি যিনি সবকিছুর উপরে নিয়ন্ত্রণে আছেন।^৩ আপনি ননা। সেই কারণে পিতর আমাদের সাবধান করে দিয়েছেন, “অতএব তোমরা ঈশ্বরের পরাক্রান্ত হস্তের নিচে নত হও”। যদিও অনবরত চলতে থাকা উদ্বিগ্ন চিন্তাভাবনাগুলিকে অহংকার মনে নাও হতে পারে, বাস্তবে সেইগুলি তাই। এই প্রেক্ষাপটের মূল বিষয়বস্তু হল: আপনি যদি নিজেকে ঈশ্বরের সাক্ষাতে নম্র করতে অনিচ্ছুক হন, তাহলে আপনি আপনার উদ্বিগ্নতাগুলিকে ঈশ্বরের উপর সঁপে দিতে পারবেন না।

আপনার চিন্তাভাবনাগুলিকে রক্ষা করুন

তুল চিন্তাভাবনাগুলি ক্ষতিকারক মনে নাও হতে পারে, কিন্তু বাস্তবে তারা তাই

৮ পদে, পিতর আরও একটি সতর্কবার্তা প্রদান করেন: “তোমরা প্রবুদ্ধ হও, জাগিয়া থাক”। তোমাদের বিপক্ষ দিয়াবল, গর্জনকারী সিংহের ন্যায়, কাহাকে গ্রাস করিবে, তাহার অবেশণ করিয়া বেড়াইতেছে”।^৪ প্রবুদ্ধ হওয়ার গ্রীক শব্দটি (কেউ কেউ এটাকে আত্ম-নিয়ন্ত্রণ বলে অনুবাদ করে) নতুন নিয়মে মাত্র চারবার দেখা যায়। প্রত্যেকবার কষ্টভোগের প্রেক্ষাপটে লেখা হয়েছে।^৫ আমরা যেন আশা করি যে পরীক্ষার ও তাড়নার মুখে স্পষ্ট ভাবে চিন্তাভাবনা করাটা অত্যন্ত কঠিন। গ্রীক শব্দ *nepho* (যার অনুবাদ হচ্ছে প্রবুদ্ধ হওয়া) -এর অর্থ হল মাদকদ্রব্যের প্রভাব থেকে মুক্ত হওয়া।^৬ এটা এমন এক শব্দ থেকে আসে, যার অর্থ হল “মত্ততাকে এড়িয়ে চলা”। এই প্রেক্ষাপটে, এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ অনুস্মারক যে আমরা যেন উদ্বিগ্নতার সাথে আমাদের এই লড়াইটিকে একটি আত্মিক বিষয় বলে দেখি। সতর্ক থাকবেন। চারিদিকে নজর রাখবেন। দিয়াবল অত্যন্ত সক্রিয় ও হিংস্র হয়ে রয়েছে, ঠিক একটি ক্ষুধার্ত সিংহের মতন।

কিন্তু এখানে আরও একটি সতর্কতা রয়েছে। ঠিক যেমন ভাবে মদ্যপ পানীয়ের প্রভাব আপনার চিন্তাভাবনাকে অচল করে তুলতে পারে, ঠিক তেমন ভাবে দুশ্চিন্তার প্রভাবের অধীনে থাকাও একই বিষয় করবে। দুশ্চিন্তা আমাদের জন্য কঠিন করে তোলে বাইবেল ভিত্তিক অগ্রাধিকার অনুযায়ী চিন্তাভাবনা করতে।^৭ আপনার উদ্বিগ্ন চিন্তাভাবনাগুলি আপনার চিন্তাশক্তিকে গ্রাস করে নেতা, ঠিক একটি চিন্তাশক্তি মতো, এই ধরনের চিন্তাভাবনাকে সহজে খণ্ডন করা সম্ভব হয় না। এই কারণে আমাদেরকে প্রবুদ্ধ হওয়ার জন্য আদেশ দেওয়া হয়েছে। একজন মদ্যপ ব্যক্তিকে তার লড়াইতে জয়ী হতে গেলে, তাকে তার পরবর্তী মদ্যপ পানীয়কে “না” বলতে হবে। একই বিষয় সত্য একজন উদ্বিগ্ন মানুষের ক্ষেত্রে। তাদেরকে অবশ্যই তাদের দুশ্চিন্তাগুলিকে “না” বলতে হবে। তারা যেন সতর্ক থাকে, এবং অবগত থাকে যে ভবিষ্যতে কখন দুশ্চিন্তার এক রেখ আসতে পারে।

উদ্বিগ্নতার সাথে আমাদের লড়াই অবশেষে হল একটি বিশ্বাসের লড়াই। আমরা কি সেটাই বিশ্বাস করবো যা আমাদের অনুভূতি আমাদের বলে থাকে, অথবা সেটা বিশ্বাস করবো যেটা ঈশ্বরের বাক্য ঘোষণা করছে? এই বিষয়ে নিশ্চিত হওয়াটা হল প্রথম পদক্ষেপ উদ্বিগ্নতাকে অতিক্রম করার। কিন্তু কীভাবে আমরা পরিবর্তিত হতে পারি? এটাই হল আমাদের পরবর্তী অধ্যায়ের বিষয়বস্তু। প্রথমে, স্থির করুন যে আপনি কী বিশ্বাস করবেন, এবং তারপর পড়তে থাকুন।

দ্বিতীয় নীতি: পরিবর্তন আপনার মন পরিবর্তন করুন, পরিস্থিতি নয়

অনেকসময়ে সবচেয়ে গভীর বিবৃতিগুলি সবচেয়ে সাধারণ পরিস্থিতিগুলির মধ্যে থেকে বেড়িয়ে আসে। অনেক বছর আগে, আমি আমার মেয়েকে গণিতের হোমওয়ার্ক সম্পূর্ণ করতে সাহায্য করছিলাম, যে সেই সময় ৫ম শ্রেণীতে পড়াশোনা করছিল। কাজটি ছিল তাকে মেট্রিক ব্যবস্থার সাথে পরিচয় করানো। হঠাৎ আমার কিছু পুরনো স্মৃতি মনে পড়ে গেল। আমি নিজে ৫ম শ্রেণীর ক্লাসে বসেছিলাম এবং আমার গণিতের শিক্ষিকা আমাদের বলছিলেন যে আমাদেরকে মেট্রিক ব্যবস্থা সম্পর্কে পড়াশোনা করতে হবে কারণ খুব শীঘ্রই, কয়েক বছরের মধ্যেই আমেরিকার সকল মানুষেরা এই ব্যবস্থাটাই ব্যবহার করতে চলেছে। আমি এই স্মৃতিটি আমার মেয়েকে বললাম, এবং তার সাথে এই মন্তব্যটি জড়লাম, “এখন ৩৫ বছর পর চলে এসেছি, কিন্তু আমেরিকার মানুষেরা এখনও সেই ব্যবস্থাটিকে ব্যবহার করতে অনিচ্ছুক যা বাকি সকলেই ব্যবহার করছে। আমি ভাবছি কেন এরকম হচ্ছে?” আমার এগারো বছরের মেয়ে এমন ভাবে উপর দিকে তাকাল যেন এই উত্তরটি অত্যন্ত স্বাভাবিক। সে ৩৫ বছরের এই ইতিহাসটিকে ২০টি শব্দের কম একটি বাক্যে বুঝিয়ে দিল যখন সে বলল, “বাবা, লোকেরা পরিবর্তন পছন্দ করে না। হ্যাঁ, যদি তারা সেখানে থেকে নিজেদের জন্য কিছু উপকারী বিষয় পায়, তাহলে তারা পরিবর্তিত হয়।”

আপনি যদি আপনার চিন্তাভাবনার পদ্ধতিতে একটি মৌলিক ও ব্যাপক পরিবর্তন না নিয়ে আসেন, তাহলে আপনি কখনই উদ্বিগ্নতাকে অতিক্রম করতে পারবেন না। এই পরিবর্তনগুলির মধ্যে কয়েকটিকে আপনি প্রথমে পছন্দ করবেন না। এইগুলিকে অত্যন্ত কঠোর, অত্যন্ত সাধারণ, অথবা অত্যন্ত কঠিন বলে মনে হবে। আপনি এটা বিশ্বাস করতে বাধ্য হবেন যে আপনার যে পরিবর্তনের প্রয়োজন, সেটা হল পরিস্থিতির পরিবর্তন। তাই আপনি স্কুল, চাকরী, এবং এমনকি যদি প্রয়োজন হয়, তাহলে বৈবাহিক সম্পর্কেরও বদলান। কিন্তু শীঘ্রই আপনি আবিষ্কার করবেন যে আগের মতই একই প্রকারের উদ্বিগ্নতা এই নতুন পরিস্থিতিতে দেখা দিচ্ছে। আপনার যেটা প্রয়োজন, সেটা হল মনের পরিবর্তন, পরিস্থিতির পরিবর্তন নয়। এই কারণে শাস্ত্র বলে, “আর এই যুগের অনুরূপ হইও না, কিন্তু মনের নতুনীকরণ দ্বারা স্বরূপান্তরিত হও; যেন তোমরা পরীক্ষা করিয়া জানিতে পার, ঈশ্বরের ইচ্ছা কি; যাহা উত্তম ও প্রীতিজনক ও সিদ্ধ”।^{১৪}

ফিলিপীয়দের উদ্দেশ্যে পৌলের চিঠিতে কয়েকটি সবচেয়ে ব্যবহারিক পরামর্শ রয়েছে উদ্বিগ্নতাকে অতিক্রম করার জন্য, যা আপনি অন্য কথাও খুঁজে পাবেন না। ফিলিপীয় ৪:৬-৮ পদে আমরা আবিষ্কার করি যে দৃষ্টিভঙ্গি সম্পর্কে, প্রার্থনা সম্পর্কে আমরা যেমন ভাবে চিন্তাভাবনা করি, সেখানে পরিবর্তন নিয়ে আসার প্রয়োজন আছে।

দৃষ্টিভঙ্গি সম্পর্কে আপনার চিন্তাভাবনা বদলে ফেলুন।

ঈশ্বর আমাদেরকে দৃষ্টিভঙ্গি না করার আদেশ দিয়েছেন, তাই যখন আমরা করি, তখন আমরা পাপ করি।

প্রায়ই, দৃষ্টিভঙ্গিকে মনে হয় যেন আমাদের সাথে কিছু ঘটেছে। যেমন কোন কঠিন রোগের মত, যখন আমরা প্রতিদিনের কাজকর্ম করি, সেই রোগটি আমাদের খুঁজে নেয়। যেহেতু দৃষ্টিভঙ্গি হল চিন্তাভাবনা করার একটি উপায়, তাই এটাই আমাদের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া হয়ে ওঠে। যারা বারংবার ভুল করে, যাদের কাছে দৃষ্টিভঙ্গি করা হল প্রথম পছন্দের প্রতিক্রিয়া, তাদের কাছে দৃষ্টিভঙ্গিকে একটি আসামি বলে মনে হয়, একটি নির্ণয় হিসেবে নয়।

যখন আমরা ভয়ানক পরিস্থিতির মধ্যে পড়ি, তখন ভয় পাওয়া আমাদের জন্য অত্যন্ত স্বাভাবিক। দৃষ্টিভঙ্গি তখন হয়, যখন আমরা সেই ভয়গুলিকে অনবরত থাকতে দিই, এমনকি বিপদ কেটে যাওয়ার পরেও। ব্যাপারটি বুঝিয়ে বলছি। কয়েকদিন আগে, আমি একটি প্রাণ-সংশয়কারী গাড়ি দুর্ঘটনার মুখে পড়েছিলাম। অলৌকিক ভাবে, আমি অক্ষত ভাবে বেড়িয়ে আসলাম, কিন্তু সেই দুর্ঘটনা থেকে কয়েকটি বিষয় আমার মনের মধ্যে ঘুরতে থাকছিল। যেমন উদাহরণ, যখনই আমি চালকের সিটে বসতাম তখনই আমি যেন ধাতু দুমড়ে-মুচড়ে যাওয়ার আওয়াজটি শুনতে পেতাম, এয়ার ব্যাগের ফুলে ওঠার অভিজ্ঞতাটিকে অনুভব করতে পারতাম, এবং চুম্বকার হয়ে যাওয়া গাড়ির সামনের কাঁচটিকে দেখতে পেতাম। এই চিন্তাভাবনাগুলির সাথে যদি আমরা মোকাবিলা না করি, তাহলে এইগুলি আমাদেরকে অত্যন্ত দুর্বল করে তুলতে পারে। আমি যদি আমার উদ্বিগ্নতাগুলির মধ্যে নিজেকে সঁপে দিই, তাহলে আমি হয়তো ক্ষণিকের জন্য গাড়ি চালাবো, অথবা চিরকালের জন্য গাড়ি চালানো ছেড়ে দেব। এই অনুভূতিগুলির সাথে লড়াই করতে গেলে, আমি প্রভুকে ধন্যবাদ দেব আমার প্রাণকে বাঁচানোর জন্য, আমার মনকে বাইবেলের সত্যগুলির উপর স্থির করবো, এবং তারপর, বিশ্বাসে গাড়িটিকে গ্যারাজের বাইরে বের করে আনবো। আমার ক্ষেত্রে কয়েক সপ্তাহ সময় লেগেছিল, কিন্তু অবশেষে সেই উদ্বিগ্ন চিন্তাভাবনাগুলি ছেড়ে চলে গিয়েছিল, ঈশ্বরের উপর এক নতুন নির্ভরতা রাখার দ্বারা আমার স্মৃতি থেকে মুছে গিয়েছিল। উদ্বিগ্নতার অনুভূতিগুলি আসা স্বাভাবিক যখন আমরা বিপদের মুখে পড়ি, কিন্তু যখন আমরা পড়ি না, তখন শাস্ত্র আমাদের উদ্বিগ্ন হতে নিষেধ করে।

যদিও মনে হতে পারে যে এই উদ্ভিন্ন চিন্তাভাবনাগুলি আমাদের নিয়ন্ত্রণ করছে, বাইবেল স্পষ্ট ভাবে বলছে যে এইগুলি তা করে না। পৌল লিখেছেন, “কোন কিছু বিষয়ে ভাবিত হইও না, কিন্তু সকল বিষয়ে প্রার্থনা ও বিনতির দ্বারা, ধন্যবাদ সহকারে তোমার অনুরোধগুলিকে ঈশ্বরকে জানান।”¹⁹

অন্যান্য বিষয়ের মধ্যেও, গ্রীক ভাষাটি ক্রিয়াটির ক্ষেত্রে লেখকের মানসিকতাটিকে বোঝাতে পারে। এটাকে আমরা মুড অফ দ্যা ভারব বলে থাকি। এটা একটি বাস্তব সত্য,²⁰ একটি ইচ্ছা/সম্ভাবনা,²¹ অথবা একটি আদেশের²² ঘোষণা হতে পারে। ঈশ্বরের আত্মা যখন এই কাজটির সম্বন্ধে জানিয়েছেন “উদ্ভিন্ন হইও না”, তখন তিনি আদেশটির উপর দৃষ্টি দিয়েছেন। এটি একটি উল্লেখযোগ্য বিষয়। এই আদেশের মধ্যেই রয়েছে যে আমাদেরকে একটি নির্ণয় নিতে হবে: মানবো অথবা মানবো না। এবং তারপর সেই সিদ্ধান্তের পরিণতি লাভ করা। ঈশ্বর যদি আমাদের বলতে চাইতেন যে উদ্ভিন্নতা হল একটি অপরিবর্তনশীল পরিস্থিতি, তাহলে তিনি বাস্তবের একটি চিন্তাভাবনাকে ব্যবহার করতেন (mood of fact), তিনি যদি চাইতেন যে আপনি বিশ্বাস করুন যে দৃষ্টিভঙ্গিকে অতিক্রম করা শুধুমাত্র একটি আকাঙ্ক্ষা, তাহলে তিনি সম্ভাবনার চিন্তাভাবনাকে (mood of possibility) ব্যবহার করতেন। কিন্তু ঈশ্বর চেয়েছেন যে আপনি উপলব্ধি করুন যে দৃষ্টিভঙ্গি হল একটি সিদ্ধান্ত যা আপনি নিয়ে থাকেন, তাই তিনি ইম্পারেক্টিভ মুড ব্যবহার করেছেন। তিনি আদেশ দিয়েছেন। পবিত্র আত্মার শক্তির মধ্যে দিয়ে, আপনি উভয় আদেশটিকে মান্য করতে সক্ষম ও প্রত্যাশিত: *উদ্ভিন্ন হইও না।* জেরি ব্রিজেস-এর লেখা *রেস্পেক্টাবেল সিন্স* বইতে উদ্ভিন্নতার সম্বন্ধে তিনি এই কথা বলেছেন:

যখন আপনি অথবা আমি কাউকে এই কথাটি বলি, “উদ্ভিন্ন হবেন না” অথবা “ভয় পাবেন না”, আমরা শুধুমাত্র সেই ব্যক্তিকে উৎসাহিত করার চেষ্টা করছি, অথবা তার উপকারের জন্য তাকে পরামর্শ দিচ্ছি। কিন্তু যখন যীশু (অথবা পৌল অথবা পিতর, যারা ঈশ্বরিক অনুপ্রেরণার অধীনে এসে লিখেছিলেন) আমাদেরকে এই কথাটি বলেন, “উদ্ভিন্ন হই না”, তখন এর মধ্যে একটি নৈতিক আদেশের জোর রয়েছে। আরেক কথায়, এটি হল ঈশ্বরের একটি নৈতিক ইচ্ছা যে আমরা যেন উদ্ভিন্ন না হই। অথবা আরও স্পষ্ট ভাবে যদি বলি, উদ্ভিন্নতা হল একটি পাপ।

দুটি কারণে উদ্ভিন্নতাকে আমরা পাপ বলতে পারি: প্রথমত... উদ্ভিন্নতা হল ঈশ্বরের উপর একটি অবিশ্বাস। মথি ৬:২৫-৩৪ পদে, যীশু বলেছেন যে আমাদের স্বর্গীয় পিতা যদি আমাদের পান্থীদের ও বাগানের ফুলগুলির যত্ন নিতে পারেন, তাহলে তিনি কি আমাদের এই পার্থিব প্রয়োজনগুলির কি বেশি যত্ন নেবেন না? এবং পিতর আমাদের বলেছেন যে ঈশ্বরের উপর আমাদের চিন্তার ভার সঁপে দেওয়ার ভিত্তি হল যে তিনি আমাদের জন্য চিন্তা করেন। তাই, যখন আমি আমার উদ্ভিন্নতাগুলিকে প্রশ্রয় দিই, তখন, এর পরিণামে, আমি বিশ্বাস করছি যে ঈশ্বর আমার জন্য চিন্তা করেন না এবং এই নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে তিনি আমার যত্ন নেবেন না, যে পরিস্থিতি আমার এই উদ্ভিন্নতার সৃষ্টি করেছে। [...] উদ্ভিন্নতা পাপ কারণ আমাদের জীবনে ঈশ্বরের দূরদর্শিতাকে গ্রহণ করার মানসিকতার অভাব এর মধ্যে রয়েছে। ঈশ্বরের দূরদর্শিতাকে সরল ভাবে এই ভাবে ব্যাখ্যা করা যেতে পারে যে এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ডে ঈশ্বর সকল ঘটনা ও পরিস্থিতি ঘটতে অনুমতি দেন তাঁর মহিমার কারণে ও তাঁর লোকদের মঙ্গলের কারণে। কিছু বিশ্বাসীরা এই সত্যটিকে মেনে নিতে পারে না যে ঈশ্বর সকল ঘটনা ও পরিস্থিতিগুলিকে সমন্বিত করে থাকেন, এবং এমনকি যারা বিশ্বাস করে তারাও প্রায়ই এই মহিমাময় সত্যটিকে দেখতে অক্ষম হয়ে ওঠে। বরং, আমাদের উদ্ভিন্নতার তাৎক্ষণিক কারণগুলির প্রতি আমরা লক্ষ্য কেন্দ্র করি এবং ভুলে যাই যে এই তাৎক্ষণিক কারণগুলি ঈশ্বরের সার্বভৌম নিয়ন্ত্রণের অধীনে রয়েছে।²³

যদিও এই ভাবে দৃষ্টিভঙ্গির কথা বলতে গিয়ে, আমাদের কথাগুলি অত্যন্ত কঠোর মনে হতে পারে, তবুও এটি আমাদেরকে সাহায্য করার জন্য, আমাদেরকে আঘাত করার জন্য নয়। উদ্ভিন্নতাকে একটি সিদ্ধান্ত হিসেবে দেখতে পাওয়া আমাদেরকে সেই স্বাধীনতা প্রদান করে থাকে এটিকে অতিক্রম করার। আপনি আপনার উদ্ভিন্ন চিন্তাভাবনাগুলির শিকার নন। সেইগুলি যতই অভ্যাস হয়ে উঠুক না কেন, এইগুলি হচ্ছে এক একটি সিদ্ধান্ত যা আপনি নিয়ে থাকেন।

আমার প্রথম পুস্তকে, *জাস্ট লাইক জিসাস: বিলিকাল স্ট্র্যাটেজিস ফর গ্রোথিং ওয়েল*, আমি সেই স্বাধীনতার বিষয়ে বলেছিলাম যা এই ভাবে আমাদের অভ্যাসগত চিন্তাভাবনাগুলিকে বিবেচনা করার দ্বারা এসে থাকে।

আমরা প্রায়ই মনে করি যে অভ্যাস হল সেই বিষয়গুলি যা আমরা কাজে করে থাকি। তবুও, কিছু জিনিস খুব সহজেই অভ্যাসে পরিণত হয় যেমন আমাদের চিন্তাভাবনাগুলি। আপনি হয়তো অনেকগুলি কাজ “চিন্তাভাবনা” না করেই করে থাকেন যখন আপনি সকালবেলায় কর্মক্ষেত্রে অথবা স্কুলে যাওয়ার জন্য প্রস্তুতি নেন। কিন্তু এইগুলি কি বাস্তবে “চিন্তাভাবনাহীন” ভাবে করে থাকেন? অথবা এইগুলি মানসিক অভ্যাস? যেমন: দাঁত ব্রাশ করা, স্নান করা, এক কাপ কফি বানানো। আমাদের এই দ্রুত সংস্কৃতি এই সত্যটিকে ভালো ভাবে ধরতে পেরেছে। আমরা বলি: “আমি এই বিষয়ে দ্বিতীয়বার চিন্তাভাবনা করিনি”। আমরা কি এটা বলছি না যে আমরা অস্তুত প্রথমবার বিষয়টিকে নিয়ে চিন্তাভাবনা করেছিলাম?

এই সত্যটি একটি ভালো ও মন্দ উভয় সংবাদ নিয়ে আসে। ভালো সংবাদ এই যে আমাদের চিন্তাভাবনাগুলি একটি অভ্যাস মাত্র, আমাদের দ্বারা করা কোন অনিচ্ছাকৃত কাজ নয়। তাই, পবিত্র আত্মার শক্তিতে, আমরা বেছে নিতে পারি যে আমরা কী বিষয় নিয়ে চিন্তাভাবনা করবো। পুরাতন চিন্তাভাবনার ধরণটিকে ভেঙ্গে ফেলার এবং নতুন চিন্তাভাবনাগুলিকে গঠন করার একটি প্রত্যাশা

রয়েছে। খারাপ সংবাদ এই যে, যেহেতু এই চিন্তাভাবনাগুলি এত তাড়াতাড়ি আসে এবং এতই ঘনঘন আসে, এইগুলিকে ভাঙা অত্যন্ত কষ্টকর। এই কারণে শাস্ত্রে লেখা আছে,

সেই সকলেতে তোমরা পূর্বে চলিতে, এই জগতের যুগ অনুসারে, আকাশের কর্তৃত্বাধিপতির অনুসারে, যে আত্মা এখন অবাধ্যতার সন্তানগণের মধ্যে কার্য করিতেছে, সেই আত্মার অধিপতির অনুসারে চলিতে। সেই লোকদের মধ্যে আমরাও সকলে পূর্বে আপন আপন মাংসের অভিলাষ অনুসারে আচরণ করিতাম, মাংসের ও মনের বিবিধ ইচ্ছা পূর্ণ করিতাম। বাইবেলের এই অংশটি আমাদেরকে দারুণ ভাবে স্মরণ করিয়ে দেয় যে আমাদের যুদ্ধক্ষেত্রটি কোথায়। যখন আমরা অতীতে মাংসের অভিলাষে বসবাস করতাম, তখন আমরা আমাদের মাংসের ও মনের বিভিন্ন ইচ্ছাগুলিকে পূর্ণ করতাম। আত্মায় গমনাগমন করার অর্থ হল যে আমরা একটি নতুন চিন্তাভাবনার ধরণ তৈরি করি যা আমাদেরকে এই পাপময় আকাঙ্ক্ষাগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করবে।²⁴

ক্রমশ চলতে থাকা দৃষ্টিভঙ্গিকে পাপ বলে মনে করার অর্থ এই নয় যে আমরা আর এটাকে নিয়ে লড়াই করবো না। বরং, ঈশ্বর আমাদেরকে একটি সমাধান প্রদান করেছেন যখন আমরা চেষ্টা করার পরেও ব্যর্থ হই। তিনি ক্ষমাশীল ঈশ্বর, এবং যখন আমরা তাঁর কাছে একটি অনুতপ্ত হৃদয় নিয়ে আসি, তিনি আমাদের ক্ষমা করেন ও প্রয়োজন সময়ে অনুগ্রহ প্রদান করেন।²⁵ কিন্তু শুধুমাত্র স্বীকারোক্তি যথেষ্ট নয়। ঈশ্বর আমাদেরকে একটি অতিরিক্ত উপাদান প্রদান করেন আমাদের উদ্বিগ্নতাকে অতিক্রম করার জন্য: প্রার্থনা।

প্রার্থনার সম্বন্ধে আপনার চিন্তাভাবনা বদলে ফেলুন।

এটাকে আপনার জীবনের একটি ধরণ করে নিন, বিপদের সময়ে ব্যবহার করার জন্য কোন বোতাম নয়।

বাইবেলে লেখা আছে, “কোন বিষয়ে ভাবিত হইও না, কিন্তু সর্ববিষয়ে প্রার্থনা ও বিনতি দ্বারা ধন্যবাদ সহকারে তোমাদের যাক্সা সকল ঈশ্বরের জ্ঞাত কর”।²⁶ যখন আমি কোন ব্যক্তির সাথে কথা বলি যে উদ্বিগ্নতায় ভুগছে, আমি সাধারণত তাদের প্রার্থনার জীবন সম্পর্কে প্রশ্ন দিয়ে শুরু করি। আমি লক্ষ্য করি যে অধিকাংশ মানুষেরা যারা উদ্বিগ্নতা দ্বারা আক্রান্ত তারা প্রার্থনা করে, কিন্তু তাদের প্রার্থনাগুলি শুধুমাত্র একদিকে এগোতে থাকে: তারা প্রার্থনা করে যে ঈশ্বর যেন তাদের উদ্বিগ্নতাকে দূর করেন। তাদের জন্য, প্রার্থনা হল বিপদের সময়ে ব্যবহার করার মত একটি বোতাম। তারা তখনই সেই দিকে হাত বাড়ায় যখন তাদের অনুভূতিগুলি বিহুল হয়ে পড়ে। কিন্তু এই ভাবে প্রার্থনা করার মধ্যে সেই ক্ষমতা নেই যা আমাদেরকে সাহায্য করবে উদ্বিগ্নতাকে অতিক্রম করতে। কিন্তু সৌভাগ্যক্রমে, ঈশ্বর আমাদেরকে এই বিষয়ে অজ্ঞাত রাখেননি। বাইবেলে ৬৫০টির ও বেশি প্রার্থনা নথিভুক্ত করা আছে, এবং এইগুলি আমাদের কাছে উদাহরণ যে, পরিস্থিতি যাই হোক না কেন, কীভাবে আমরা প্রার্থনা করবো।

আমি আপনাদেরকে উৎসাহিত করতে চাই যে প্রার্থনাকে একটি ধরণ হিসেবে দেখুন যেটাকে গঠন করার প্রয়োজন আছে, বিপদের সময়ে ব্যবহার করার মত কোন বোতাম হিসেবে নয়। প্রেরিত পৌল আমাদেরকে এই ধরণগুলির মধ্যে থেকে একটি ধরণ প্রদান করেন ঠিক উদ্বিগ্ন না হওয়ার তার আদেশের পরেই। তিনি লিখেছেন, কোন বিষয়ে ভাবিত হইও না, কিন্তু সর্ববিষয়ে প্রার্থনা ও বিনতি দ্বারা ধন্যবাদ সহকারে তোমাদের যাক্সা সকল ঈশ্বরকে জ্ঞাত কর। তাহাতে সমস্ত চিন্তার অতীত যে ঈশ্বরের শক্তি, তাহা তোমাদের হৃদয় ও মন খ্রীষ্ট যীশুতে রক্ষা করিবে।²⁷

এমন একজন ব্যক্তির জন্য যে উদ্বিগ্নতার সঙ্গে লড়াই করছে, বাইবেলের এই অংশটি এমন এক প্রতিজ্ঞা প্রদান করে যা গভীরে আমরা অন্বেষণ করে থাকি: *ঈশ্বরের শক্তি, তাহা তোমাদের হৃদয় ও মন খ্রীষ্ট যীশুতে রক্ষা করিবে।* কিন্তু এই প্রতিজ্ঞাটি একটি ধারাবাহিক প্রার্থনার জীবনের উপর পূর্বাভাসিত, এবং পৌল আমাদেরকে চারটি শব্দ দিয়েছেন যা ঈশ্বরের সাথে আমাদের কথোপকথনকে আকার দিয়ে থাকে: প্রার্থনা, বিনতি, ধন্যবাদ, ও যাক্সা।

প্রার্থনা: এটা উপলব্ধি করা যে ঈশ্বরের কাছে কোন কিছুই তুচ্ছ অথবা বড় নয়।

এই পাঠ্য অংশটি আমাদের বলে যে আমরা যেন সকল বিষয়গুলিকে “প্রার্থনার অধীনে” নিয়ে আসি। কোন কিছুই এতোটা তুচ্ছ নয় যে সেটা নিয়ে ঈশ্বর চিন্তিত হবেন না। যীশু আমাদের স্মরণ করিয়েছেন যে তাঁর স্বর্গীয় পিতা জানান যে কখন একটি পাখী আকাশ থেকে মাটিতে পড়ে যায়।²⁸ এই পৃথিবীতে আনুমানিক ১০০০০ কোটি পাখী রয়েছে। তারা বিভিন্ন ধরণ ও আকারের হয়, কিন্তু ঈশ্বর জানেন যে কখন তাদের মধ্যে থেকে ক্ষুদ্রতম মাটিতে পড়ে যায়। তাই, মনে করবেন না যে আপনার চিন্তাভাবনাগুলি ঈশ্বরের সামনে অত্যন্ত তুচ্ছ; তিনি সেইগুলির প্রতিও নজর রাখেন। গীতরচক লিখেছেন যে তাঁর জীবনের প্রত্যেকটি বিস্তারিত বিষয় সম্পর্কে ঈশ্বরের চিন্তাভাবনা অত্যন্ত বিশাল। তিনি বলেছেন,

তোমার চক্ষু আমাকে পিণ্ডাকার দেখিয়াছে, তোমার পুস্তকে সমস্তই লিখিত ছিল, যাহা দিন দিন গঠিত হইতেছিল, যখন সেই সকলের একটিও ছিল না। হে ঈশ্বর, আমার পক্ষে তোমার সঙ্কল্প সকল কেমন মূল্যবান! তাহার সমষ্টি কেমন অধিক! গণনা করিলে তাহা বালুকা বহুসংখ্যক হয়।²⁹

যেহেতু আমার পরিবার জার্সি সমুদ্র তীরের কাছেই বসবাস করত, গ্রীষ্মকালে সেখানে আমরা প্রায়ই ঘুরতে যেতাম। চণ্ডা হাঁটার রাস্তা, দুই পাশে দোকান, খাওয়ার রেস্টুরী, খেলার জায়গা সহ পশ্চিম দিকে ছিল এই জনপ্রিয় সমুদ্র

তীর, এবং পূর্ব দিকে ছিলা বিশাল চেউ সহ অ্যাটলান্টিক মহাসাগর। যেহেতু এই সমুদ্র তীরটি স্বাভাবিক ভাবে সংরক্ষিত ছিল না, তাই খুব সহজেই ক্ষয় পেতে। প্রত্যেক বছর তারা সমুদ্র তীরে বালি ঢালত, যা তারা সমুদ্রের মধ্যে থেকে পাল্প করবে বের করত। এবং প্রত্যেক শীতকালে, সমুদ্র সেই কৃত্রিম ভাবে তৈরি করা সৈকতকে নষ্ট করে দিত, এবং সেই বালিগুলিকে আবার সমুদ্রের নিচে নিয়ে যেতে। এটি একটি বিশাল প্রকল্প ছিল; সৈকতে বালিগুলিকে তুলে অ্যানার পর বন্ডোজার ও ভারি-ভারি যন্ত্রের প্রয়োজন হতো বালিগুলিকে সৈকতে সমান ভাবে বিছিয়ে দেওয়ার জন্য। একটি সমুদ্র সৈকতকে বালি দিয়ে ভর্তি করতে ১৫০ লক্ষ ডলার খরচ হতো।^{১০} বিষয়টি নিয়ে চিন্তাভাবনা করুন: *আপনার সম্বন্ধে ঈশ্বরের চিন্তা সমুদ্র সৈকতে এই বালিকণাগুলির চেয়েও অনেক বেশি*। প্রায়ই ব্যবহৃত একটি কথনকে সংশোধিত করতে চাই, শয়তান আমাদের জীবনের বিস্তারিত বিষয়গুলির মধ্যে নেই – ঈশ্বর আছে।

বছ বছর ধরে, আমার স্ত্রী কিম ছোট থেকে ছোট অনুরোধগুলিকেও ঈশ্বরের কাছে নিয়ে আসছে। আমাদের বিয়ের পর আমরা ক্যালিফোর্নিয়াতে গিয়ে বসবাস করা শুরু করি, যাতে আমি একটি বাইবেল কলেজে পড়াশোনা করতে পারি। শুধুমাত্র লস আঞ্জেলেস-এ বসবাস করার পর আমি ধারণা করে নিয়েছিলাম যে নতুন স্থানে বাড়ি খুঁজে পাওয়া একটি কঠিন বিষয় হতে পারে। তাই আমি খুব খুশি হয়েছিলাম যখন একটি দুই কামড়ার বাড়ির মালিক আমাদেরকে এক কামড়ার দামে বাড়ি ভাড়া দিয়েছিলেন। সেই সময়ে আমাদের শুধুমাত্র এক্সেজমেন্ট হয়েছিল, আমি জানতাম যে কিম বিষয়টি নিয়ে প্রার্থনা করছিল, তাই আমি তাকে ফোন করে পর্যন্ত অপেক্ষা করতে পারছিলাম না। আমার আজও তার কথাগুলি মনে আছে: “এটা একটি দারুন সংবাদ, প্রিয়। আচ্ছা তুমি কি জিজ্ঞাসা করছে যে এপার্টমেন্ট-এ কাপড় ধোয়ার ব্যবস্থা আছে কিনা? আমি নিশ্চিত ভাবে প্রার্থনা করছিলাম যেন এই ব্যবস্থাটি সেখানে থাকে। তুমি বাড়ির মালিককে ফোন করে একটু জিজ্ঞাসা করতে পারবে?” আমার মনে পরছে, সেই সময়ে আমি ভাবছিলাম, “আচ্ছা, এই কাপড় ধোয়ার ব্যবস্থাটিকে কি আমাদের কাছে এই প্রার্থনার উত্তর পাওয়ার বিষয়টির মধ্যে হস্তক্ষেপ করতে দেবে?” আমি কথায় ভাঁজ দিয়ে বিষয়টিকে এড়িয়ে যাওয়ার চেষ্টা করছিলাম যাতে বাড়ির মালিককে এই নিয়ে বিরক্ত না করি যে আমরা কোথায় কাপড় ধোব। কিন্তু কিম খুব মিষ্টি ভাবে (এবং অনবরত) আমাকে বলতে থাকল, এবং আমি অবশেষে বাড়ির মালিককে ফোন করলাম। এটা একরকম শুনতে লাগল: “আপনি যে ভাড়াতে বাড়িটি আমাদের দিচ্ছেন, তার জন্য আমরা অত্যন্ত কৃতজ্ঞ, এবং আমরা একটি চুক্তিতে সই করতেও প্রস্তুত আছি, কিন্তু আমার বাগদত্তা সঙ্গিনী প্রার্থনা করে এসেছে এতদিন ধরে যে আমরা যে বাড়িটি ভাড়া নেব, সেখানে যেন কাপড় ধোয়ার একটি ব্যবস্থা থাকে। এই ব্যবস্থা কি এখানে রয়েছে?”

“হ্যাঁ, আছে।” শ্রীমান ভাইকারস্ উত্তর দিলেন। তারপর কিছুক্ষণ একটা নিরবতা ছিল, যেন তার কাছে আরও অনেক কিছু বলার আছে, কিন্তু তিনি ভেবে পাচ্ছিলেন না যে কীভাবে বলবেন। “ফিল, আমার ভাড়ার দীর্ঘ সময় ধরে এখানে থাকে। তোমার এপার্টমেন্ট-এ আগে যিনি ছিলেন, তিনি ৩০ বছর ধরে ছিলেন। এতো কম মেয়াদের নোটিস পেয়ে এপার্টমেন্ট টা খালি পাওয়াটা একটি অস্বাভাবিক বিষয়। এই কারণে হয়তো আপনার বাগদত্তা সঙ্গিনীর প্রার্থনাটিকে অত্যন্ত বিশেষ ও মূল্যবান করে তোলে। যে এপার্টমেন্ট টা খালি আছে, সেটা কাপড় ধোয়ার স্থানের ঠিক পাশেই।” আমরা সেখানে চার বছর বসবাস করেছিলাম। সেই সময়কালে, কাপড় ধোয়ার সেই স্থানটি আমাদের অনবরত স্মরণ করাতো যে কোন প্রার্থনাই ঈশ্বরের কাছে তুচ্ছ নয়।

যিশুও শিখিয়েছিলেন যে ঈশ্বরের কাছে কোন কিছুই কঠিন নয়।^{১১} যখন আমরা উদ্বিগ্নতা নিয়ে লড়াই করি, তখন আমরা বিশ্বাস করি যে আমাদেরকেই আমাদের কঠিন পরিস্থিতিগুলিকে বহন করতে হবে – এবং একাকী সেইগুলির পরিণামও বহন করতে হবে। গীতরচক ঈশ্বরের যত্ন ও ক্ষমতাকে একসঙ্গে দেখিয়েছেন যখন তিনি এই কথাগুলি লিখেছেন,

তুমি পুরাকালে পৃথিবীর মূল স্থাপন করিয়াছ, আকাশমণ্ডলও তোমার হস্তের রচনা। সেই সকল বিনষ্ট হইবে, কিন্তু তুমি স্থির থাকিবে; সে সমস্ত বস্তুর ন্যায় জীর্ণ হইয়া পড়িবে, তুমি পরিচ্ছদের ন্যায় তাহাদিগকে খুলিবে, ও তাহাদের পরিবর্তন হইবে। কিন্তু তুমি যে সেই আছ, তোমার বৎসর সকল কখনও শেষ হইবে না। তোমার দাসদের সন্তানগণ বসতি করিবে, তাহাদের বংশ তোমার সাক্ষ্যতে অটল হইবে।^{১২}

যখন আমাদের বাড়ি তৈরি হচ্ছিল, আমি লক্ষ্য করতাম যে কীভাবে তারা ভিতটিকে নির্মাণ করছিল। মাটি খোদাই করার সময়ে, তারা সতর্ক ছিল যে, যেখানে তারা সিমেন্ট ঢালবে, সেখানকার মাটি যেন নষ্ট না হয়ে যায়। যে দিন থেকে আমাদের বাড়ি তৈরি হয়েছে, সেই দিন থেকে আজ পর্যন্ত আমাদের বাড়ির ভিত তুচ্ছও নড়ে যায়নি, যদিও দুটি প্রবল ঘূর্ণিঝড়ের মধ্যে পরেছিল আমাদের এই বাড়ি। এর রহস্য আমাদের বাড়ির ভিত নয়, কিন্তু মাটির ভিত্তিমূল। যেহেতু আমাদের বাড়ির নিচের মাটিটিকে ঠিক রাখা হয়েছিল, তাই আমাদের বাড়ির ভিত সুরক্ষিত ছিল। আমাদের ব্যক্তিগত জীবনের ক্ষেত্রেও একই বিষয় সত্য। আমাদের ঈশ্বর শুধুমাত্র এই পৃথিবীর ভিত্তিমূল তৈরি করতে সমর্থ তা শুধু নয়, কিন্তু তিনি সেই একই ক্ষমতার দ্বারা আপনার ও আমার জীবনের ঘটনাগুলিকে সর্বভৌম ভাবে পরিচালনা করে থাকেন। রাজা নব্বদনিংসর স্বীকার করেছিলেন এই বিষয়টি যখন তিনি ঈশ্বরের সম্বন্ধে এই কথাটি বলেছিলেন, “আর পৃথিবী-নিবাসিগণ সকলে অবস্তুৎ গণ্য; তিনি স্বর্গীয় বাহিনীর ও পৃথিবী-নিবাসীদের মধ্যে আপন ইচ্ছানুসারে কার্য করেন; এবং এমন কেহ নাই যে, তাঁহার হস্ত থামাইয়া দিবে, কিম্বা তাঁহাকে বলিবে, তুমি কি করিতেছ?”^{১৩} কারণ ঈশ্বর যিনি এই পৃথিবীর ভিত্তিমূল স্থাপন করেছেন ও মহাকাশে অগণিত তারাদের সৃষ্টি করে তাদের নিজেদের স্থানে বসিয়েছেন, তাঁর কাছে কোন কাজই বিশাল নয়। ঈশ্বর বারংবার আমাদের একটি বিষয় স্মরণ করিয়ে দেন: প্রার্থনার দ্বারা, আমরা আমাদের চিন্তাভাবনার বিষয়গুলিকে তাঁর কাছে নিয়ে আসি। আপনার

প্রতিকূলতাগুলির সম্বন্ধে একটি ভিন্ন ভাবে চিন্তাভাবনা করুন। মনে করবেন না যে এইগুলি অত্যন্ত তুচ্ছ। ঈশ্বর এইগুলির প্রতিও নজর দেন। মনে করবেন না যে এইগুলি অত্যন্ত বিশাল। ঈশ্বর সব কিছু করতে সক্ষম।

বিনতি: আপনার প্রয়োজনগুলিকে ঈশ্বরের সামনে স্বীকার করা

“বিনতি” শব্দটির অর্থ এখন হয়ে দাঁড়িয়েছে “প্রার্থনা”, কিন্তু এটা এর আসল অর্থ নয়। এর মূল শব্দ *deesis* -এর অর্থ হল “অভাব হওয়া অথবা প্রয়োজন পূরণ”^{১৪} একজন উদ্বিগ্ন মানুুষের জন্য এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ শুরু করার স্থান। আমাদের মধ্যে খুব সহজেই উদ্বিগ্নজনক চিন্তাভাবনা আসে কারণ আমরা নিজেরা আমাদের ভার বহন করার চেষ্টা করে থাকি, কিন্তু আমাদের কাছে সেই ভারগুলি বহন করার শক্তি ও সামর্থ্য থাকে না। এই কারণে পিতার আমাদের উৎসাহিত করেছেন “প্রভুর উপর আমাদের ভার অর্পণ করতে”^{১৫} এইগুলি আমাদের একাকী বহন করার জন্য নয়।

আমাদের মধ্যে অধিকাংশ মানুষেরা, যারা উদ্বিগ্নতার সাথে লড়াই করে, তারা আমাদের কাছে এটাকে একটি সমস্যা বলে স্বীকার করে না। এই বিষয়ে একটু চিন্তাভাবনা করুন: কখন আপনি শেষ বার শুনেছিলেন যে কেউ তার উদ্বিগ্নতা নিয়ে প্রকাশ্যে প্রার্থনার অনুরোধ রেখেছে? আপনি যদি চিন্তা করেন তাহলে আপনি খুঁজে পাবেন যে কেউই হয়তো এই নিয়ে বলেনি। কিন্তু পরিসংখ্যান তা বলছে না। একটি গবেষণা ঘোষণা করেছিল যে আমেরিকার ৪ কোটি মানুষেরা কোন না কোন প্রকারের উদ্বিগ্নতা নিয়ে লড়াই করে^{১৬} যদিও ক্যান্সারের মত রোগ অথবা চাকরীর অভাবের জন্য প্রার্থনা দেখতে পাওয়া অস্বাভাবিক না, খুব কম মানুষেরা প্রকাশ্যে স্বীকার করে যে তারা দুশ্চিন্তা নিয়ে লড়াই করছে এবং তারা অন্যদের কাছ থেকে প্রার্থনা যাত্রা করি। কিন্তু এটাই ঈশ্বর চান, আমরা যেন সাহায্য যাত্রা করি। উদ্বিগ্ন হবেন না, আপনার প্রয়োজনটিকে স্বীকার করুন ও প্রভুর সামনে নিয়ে আসুন।

যে রাত্রিতে যীশুকে গ্রেফতার করা হয়েছিল ও বিচারের মুখে নিয়ে যাওয়া হয়েছিল, তিনি সময়েই আগে থেকেই দেখতে পেয়েছিলেন পিতরের উদ্বিগ্ন হৃদয়টিকে ও সেটাকে স্বীকার করে নেওয়াতে তার অনিচ্ছা। লক্ষ্য করুন তিনি কী বলেছেন:

শিমোন, শিমোন, দেখ, গমের ন্যায়া চালিবার জন্য শয়তান তোমাদিগকে আপনার বলিয়া চাহিয়াছে; কিন্তু আমি তোমার নিমিত্ত বিনতি করিয়াছি, যেন তোমার বিশ্বাসের লোপ না হয়; আর তুমিও একবার ফিরিলে পর তোমার ভ্রাতৃগণকে সুস্থির করিও।^{১৭}

যীশু “বিনতি” শব্দটি বেছে নিয়াছিলেন সেটা আমাদের ফিলিপীয় ৪:৬ পদে ব্যবহার করা হয়েছে। যীশু বলছেন, *পিতর, আমি দেখতে পাচ্ছি যে তোমার কোথায় অভাব রয়েছে। তুমি সেটা স্বীকার করতে না চাইলেও আমি সেটাকে চিহ্নিত করতে পেরেছি। আমি তোমার জন্য প্রার্থনা করবো।* আপনার উদ্বিগ্নতাকে অতিক্রম করার একটি অংশ হল সেটাকে স্বীকার করে নেওয়া। এটাকে ঈশ্বরের সামনে নিয়ে আসুন। অন্যদের সাথে ভাগ করে নিন যাতে তারাও প্রার্থনা করতে পারে। আপনার লড়াইটিকে স্বীকার করুন, এবং তারপর বিজয়ের জন্য অনবরত প্রার্থনা করতে থাকুন।

ধন্যবাদ দেওয়া: ঈশ্বরের প্রশংসা করার কারণগুলিকে অন্বেষণ করা

একজন উদ্বিগ্ন ব্যক্তি শুরু-শুরুতে ধন্যবাদ দেওয়ার বিষয়গুলিকে খুঁজে পেতে কষ্টবোধ করবে, কিন্তু ধন্যবাদ দেওয়ার মানসিকতা হল একটি অভ্যাস যেটাকে গড়ে তোলার আগে^{১৮} পৌল বলেছেন যে প্রার্থনার তৃতীয় ধাপ হল ধন্যবাদ দেওয়া কারণ তিনি জানতেন যে উদ্বিগ্ন চিন্তাভাবনা ও কৃতজ্ঞতা ও ধন্যবাদের মানসিকতা একসঙ্গে বসবাস করতে পারে না। একটি উদ্বিগ্ন হৃদয়ের গভীরে অসন্তুষ্টির বীজ বৃদ্ধি পেতে থাকে। আমরা বিশ্বাস করি যে শুধুমাত্র আমাদের পরিস্থিতি যদি বদলে যায় তাহলে আমরা শান্তি অনুভব করবো। কিন্তু শান্তি, যে বিষয়টিকে আমরা অন্বেষণ করি, সেটাই অধরা রয়ে যায় কারণ সেটাকে আমরা পরিস্থিতির সাথে বেঁধে রাখি যেটাকে আমরা নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না। মূল বিষয় এটা যে আমরা আমাদের বর্তমান পরিস্থিতি নিয়ে অসন্তুষ্ট থাকি। ধন্যবাদ দেওয়ার অভ্যাসটি একটি সন্তুষ্টির মানসিকতাকে লালন-পালন করে একটি কঠিন থেকে কঠিনতম পরিস্থিতির মধ্যেও। সেই সকল বাইবেলের চরিত্রগুলিকে বিবেচনা করে দেখুন যারা কঠিন পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়েও ধন্যবাদ দিয়েছিলেন: ইয়োব,^{১৯} যিরমিয়,^{২০} পৌল।^{২১} হয়তো বিষয়টিকে পৌল সবচেয়ে ভালো ভাবে ব্যক্ত করেছেন:

এই কথা আমি অনটন সম্বন্ধে বলিতেছি না, কেননা আমি যে অবস্থায় থাকি, তাহাতে সন্তুষ্ট থাকিতে শিখিয়াছি। আমি অনবত হইতে জানি, উপচয় ভোগ করিতেও জানি; প্রত্যেক বিষয়েও সর্ববিধয়ে আমি তৃপ্ত কি ক্ষুধিত হইতে, এবং উপচয় কি অনটন ভোগ করিতে দীক্ষিত হইয়াছি। যিনি আমাকে শক্তি দেন, তাহাতে আমি সকলই করিতে পারি।^{২২}

পৌল তার পরিস্থিতিতে তার ধন্যবাদ ও সন্তুষ্ট হৃদয়ের কারণ হিসেবে দেখেননি। বরং, তিনি সেই কঠিন সময়গুলিকে সেই শক্তি ও সামর্থ্যের জন্য কৃতজ্ঞ হওয়ার একটি সুযোগ হিসেবে দেখেছিলেন, যা খ্রীষ্ট তাকে যোগান দিয়েছিলেন সেই সময়গুলিকে সহ্য করার জন্য। বাইবেলের অন্য এক স্থানে, তিনি লিখেছেন যে এই কঠিন সময়গুলি তাকে সাহায্য করেছে খ্রীষ্টের উপর প্রত্যয় রাখতে, তার নিজের উপর নয়।^{২৩} একবার আমি একজনকে এই কথাটি বলতে শুনেছিলাম, “ঈশ্বর আপনাকে সেই বিষয়গুলিকে থেকে রক্ষা করবেন না, যেগুলি ব্যবহার করে তিনি আপনাকে সিদ্ধ করতে পারেন।” এই গৌরব সত্যটি পৌল আবিষ্কার করেছিলেন। ঈশ্বর তার আত্মিক ধৈর্য শক্তিকে বৃদ্ধি দিচ্ছিলেন এই কঠিন পরিস্থিতিগুলির মধ্যে দিয়ে, এবং তাকে আরও বাধ্য করছিলেন প্রভু যীশুর উপর নির্ভর করার জন্য। এটাই ছিল পৌলের কৃতজ্ঞতা হওয়ার লক্ষ্য। তিনি ব্যক্তিগত ভাবে পরিবর্তিত হওয়ার এই সুযোগের জন্য

ধন্যবাদ দিচ্ছিলেন; তিনি তার পরিস্থিতিকে পরিবর্তন করার চেষ্টা করছিলেন না। এই প্রকারের চিন্তাভাবনার ধরণ আপনিও গড়ে তুলতে পারেন (দেখুন পৃষ্ঠা ৬৮-৭৩ এই সত্যটিকে প্রয়োগ করার কয়েকটি ব্যবহারিক উপায়ের জন্য)।

যাজ্ঞা: প্রথমে ঈশ্বরের রাজ্যের অন্বেষণ করা।

প্রার্থনার প্রথম তিনটি ধাপগুলিকে গড়ে তোলা উল্লেখযোগ্য ভাবে আপনার প্রার্থনার বিষয়বস্তুকে পরিবর্তন করবে। আপনার প্রার্থনাকে বিপদের সময়ে একটি বেতাম হিসেবে কম মনে হবে, এবং আপনি উদ্বিগ্নতা থেকে রেহাই পাওয়ার চেয়েও আরও উত্তম বিষয় আপনার প্রভুর থেকে আপনি চাইতে শুরু করবেন। হয়তো, সেই কারণে পৌল “যাজ্ঞা”-কে প্রার্থনার অন্তিম ধাপ হিসেবে রেখেছেন। কল্পনা করুন যে কীভাবে আপনার যাজ্ঞাগুলি পরিবর্তিত হবে যদি আপনি সাবধানতার সাথে বাকি তিনটি উপাদান উপরে রাখেন। আসুন, আমরা সেই শব্দগুলি ও তাদের তাৎপর্যগুলি পর্যালোচনা করি:

- প্রার্থনা: আপনি আপনার প্রার্থনার সময়টি শুরু করেন এই উপলব্ধি নিয়ে যে ঈশ্বরের কাছে কোন প্রার্থনাই তুচ্ছ নয়, অথবা কোন প্রার্থনাই এতোটাও বিশাল নয় যে তিনি সেটাকে সামলাতে পারবেন না। আপনার কাছে এটা উপকারী মনে হবে যদি আপনি এই কথাগুলিকে আপনার প্রার্থনার শুরুর কথা হিসেবে ব্যবহার করেন। অবশ্যই ঈশ্বরকে স্মরণ করিয়ে দেওয়ার প্রয়োজন নেই, কিন্তু তবুও আমরা প্রায়ই তা করে থাকি। কোন কাজই তাঁর কাছে তুচ্ছ অথবা বিশাল নয়।
- বিনতি: আপনি যেন অবশ্যই নম্র ভাবে স্বীকার করে নেন যে আপনি একাকী আপনার জীবনটিকে সামলাতে পারছেন না। আপনি উপলব্ধি করুন যে আপনার কাছে শক্তি ও মনোবলের অভাব সেই সকল বিষয়গুলিকে বহন করার যা নিয়ে আপনি দৃষ্টিভঙ্গি করে থাকেন। আপনি যখন প্রভুর উপর অপেক্ষা করেন তখন তিনি আপনার শক্তিকে পুনর্নবীকরণ করে তোলেন।⁴⁴ আপনি উপলব্ধি করতে পারবেন যে যখন আপনি প্রার্থনার মধ্যে দিয়ে স্বীকার করেন যে কী কী আপনি করতে পারবেন না, তখন প্রভুর উপর আপনার নির্ভরতা বৃদ্ধি পেতে থাকবে।
- ধন্যবাদ দেওয়া: আপনার অতীতে ঈশ্বরের কাজগুলিকে পর্যালোচনা করুন। তাঁর চরিত্রের সেই দিকগুলি নিয়ে পুনরাবৃত্তি করুন যার জন্য আপনি ধন্যবাদ দিতে চান। আপনি দৃষ্টিভঙ্গিকে একটি কৃতজ্ঞতা ও ধন্যবাদের মানসিকতা দিয়ে প্রতিস্থাপন করুন। এমনকি সবচেয়ে কঠিন পরিস্থিতির মধ্যেও, আপনি ধন্যবাদ দিতে পারেন।⁴⁵

এই তিনটি ধাপের মধ্যে দিয়ে গমন করার দ্বারা আপনি এখন প্রার্থনার বিষয়টি জানানোর জন্য প্রস্তুত। আমাদের মধ্যে অধিকাংশ মানুষেরা প্রার্থনার অধিকাংশ সময় অতিবাহিত করে প্রার্থনার বিষয়বস্তুগুলি জানানোর জন্য, যেন ঈশ্বরকে আমাদের প্রয়োজনগুলি স্মরণ করে দেওয়ার প্রয়োজন আছে। কিন্তু যখন যীশু উদ্বিগ্নতার বিষয়ে বলেছিলেন, তিনি নির্দিষ্ট ভাবে উল্লেখ করেছিলেন যে আমাদের স্বর্গীয় পিতা জানেন যে আমাদের কী প্রয়োজন।⁴⁶ তিনি বলেছেন,

অতএব ইহা বলিয়া ভারিত হইও না যে, ‘কি ভোজন করিব?’ বা ‘কি পান করিব?’ বা ‘কি পরিব?’ কেননা পরজাতীয়েরাই এই সকল বিষয় চেষ্টা করিয়া থাকে; তোমাদের স্বর্গীয় পিতা ত জানেন যে, এই সকল দ্রব্য তোমাদের প্রয়োজন আছে। কিন্তু তোমরা প্রথমে তাঁহার রাজ্য ও তাঁহার ধার্মিকতার বিষয়ে চেষ্টা কর, তাহা হইলে ঐ সকল দ্রব্যও তোমাদিগকে দেওয়া হইবে।⁴⁷

যীশু আমাদেরকে উৎসাহিত করেছিলেন প্রার্থনার বিষয়বস্তুকে পরিবর্তন করার জন্য। আমাদের প্রধান বিষয় উদ্বিগ্নতা থেকে নিস্তার পাওয়া নয়, বরং ঈশ্বরের রাজ্য ও তাঁর ধার্মিকতার অনুধাবন করা। একজন উদ্বিগ্ন ব্যক্তির জন্য, এটা তখনই সম্ভব যখন আপনি আগের তিনটি ধাপের উপর জোর দেন: প্রার্থনা, বিনতি, এবং ধন্যবাদ দেওয়া।

ফিলিপীয় ৪:৬ পদে পাওয়া এই চারটি ধাপ অনুযায়ী প্রার্থনা করার পর, শাস্ত্র আমাদেরকে ৪:৭ পদের প্রতিজ্ঞার দিকে নিয়ে যায়: “তাহাতে সমস্ত চিন্তার অতীত যে ঈশ্বরের শক্তি, তাহা তোমাদের হৃদয় ও মন খ্রীষ্ট যীশুতে রক্ষা করিবে”।⁴⁸ একজন উদ্বিগ্নতার সাথে লড়াই করা ব্যক্তির জন্য, এটা একটা বিশাল প্রত্যাশা প্রদান করে। কেই বা চাইবে না সেই শক্তি যা ঈশ্বরের থেকে আসে? এটা আমাদের বোধবুদ্ধির উর্ধ্বে, এবং এটি আমাদের হৃদয় ও মনকে রক্ষা করে। কিন্তু, সেই উদ্বিগ্ন চিন্তাভাবনাগুলিকে পাশে সরিয়ে রাখতে সফল হতে গেলে, আপনাকে এর পরের পদটিকে পড়তে হবে ও প্রয়োগ করতে হবে।

আপনি যে বিষয়গুলি নিয়ে চিন্তাভাবনা করেন, তা বদলে ফেলুন।

এটা আপনার মন। আপনার চিন্তাভাবনাগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করার দায়িত্ব আপনার।

একদল বিশ্বাসীদের উদ্দেশ্যে, যাদের পরিস্থিতি একদম ঠিক ছিল না।⁴⁹ পৌল লিখেছিলেন,

অবশেষে, হে ভ্রাতৃগণ, যাহা যাহা সত্য, যাহা যাহা আদরণীয়, যাহা যাহা ন্যায্য, যাহা যাহা বিশুদ্ধ, যাহা যাহা শ্রীতিজনক, যাহা যাহা সুখ্যাতিযুক্ত, যে কোন সদগুণ ও যে কোন কীর্তি হউক, সেই সকল আলোচনা কর।⁵⁰

এই পদটি আটটি গুণাবলি তালিকাভুক্ত করে, এবং এই বলে শেষ করে “সেই সকল আলোচনা করো”। এখানে অত্যন্ত স্পষ্ট যে দৃষ্টিভঙ্গি ও উদ্দিগ্ধতা এই তালিকার মধ্যে স্থান পায়নি।

আমার এক বন্ধু ছিল যার বাবা একটী ব্রেন সার্জেন ছিলেন। তার বাবা স্বীকার করেছিলেন যে যদিও নিউরোসার্জেনরা বহু বছর ধরে মস্তিষ্ক নিয়ে পড়াশোনা করে, এবং যদিও তিনি অসংখ্য মস্তিষ্কের সার্জারি করেছেন, তবুও এই ব্রেন সম্পর্কে অনেক কিছুই আছে যা তারা বুঝতে পারে না। একটা বিষয় যা নিয়ে বৈজ্ঞানিকরা ও দর্শনশাস্ত্রবিদেরা অস্পষ্ট রয়েছে সেটা হল আমাদের মস্তিষ্ক ও মনের মধ্যে সংযোগ। আমাদের সাবধান থাকতে হবে যে আমরা যেন এই দুটোই শব্দকে একে অপরের স্থানে ব্যবহার না করি, কারণ তারা অত্যন্ত আলাদা। আমরা যখন এদের সংজ্ঞাগুলিকে পাশাপাশি রাখি, তখন সেই পার্থক্যগুলিকে আরও স্পষ্ট ভাবে দেখতে পাই। আমাদের মস্তিষ্ক হল দেহের একটি অঙ্গ যা নরম স্নায়ুকোষ দিয়ে তৈরি এবং আমাদের মাথার খুলির ভিতরে সুরক্ষিত ভাবে রাখা থাকে, যা আমাদের অনুভূতি, বুদ্ধি এবং স্নায়বিক (nervous) ক্রিয়াকলাপগুলি সঞ্চালন করে থাকে। অপর দিকে, আমাদের মন হল আমাদের বিবেকের ও চিন্তাভাবনার কার্যক্ষমতা। এটি নির্ধারণ করে একজন মানুষের চিন্তাভাবনা করার, যুক্তি-তর্ক করার ও নিশ্চিত ভাবে নির্ণয় নেওয়ার ক্ষমতাকে।⁵¹

যখন উদ্দিগ্ধতার বিষয় আসে, তখন ব্রেন ও মনের মধ্যে এই পার্থক্য করতে পারাটা অত্যন্ত অপরিহার্য। যেহেতু দৃষ্টিভঙ্গি করা আপনার চিন্তাভাবনা করার সাথে ঘনিষ্ঠ ভাবে জড়িত, আমাদেরকে প্রথমে এই প্রশ্নটির উত্তর দিতে হবে: আমরা কি আমাদের চিন্তাভাবনাকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি, না কি এইগুলি শুধুমাত্র বৈদ্যুতিক প্রক্রিয়া যা আমাদের নরম স্নায়ুকোষগুলির উপর কিছু নির্দিষ্ট চাপ অথবা উদ্দীপনা হওয়ার পরিণামে ঘটে থাকে? যদিও বৈজ্ঞানিকরা ও দর্শনশাস্ত্রবিদেরা এই বিতর্ককে চালিয়ে যাবে,⁵² বাইবেল সেই বিতর্কের থেকেও সুনির্দিষ্ট উত্তর প্রদান করে। আপনি কোন শিকার নন, যে আপনার মাথার মধ্যে একগুচ্ছ বৈদ্যুতিক প্রক্রিয়াগুলিকে সহ্য করছেন। আপনি আপনার চিন্তাভাবনাগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। নিচে দেওয়া বাইবেলের অংশগুলিকে বিবেচনা করুন:

- কেননা যাহা ঈশ্বরের, তাহা নয়, কিন্তু যাহা মনুষ্যের, তাহাই তুমি ভাবিতেছ⁵³
- আমরা বিতর্ক সকল এবং ঈশ্বর-জ্ঞানের বিরুদ্ধে উত্থাপিত সমস্ত উচ্চ বস্তু ভঙ্গিয়া ফেলিতেছি, এবং সমুদয় চিন্তাকে বন্দি করিয়া খ্রীষ্টের আজ্ঞাবহ করিতেছি⁵⁴
- কেননা যাহারা মাংসের বশে আছে, তাহারা মাংসিক বিষয় ভাবে; কিন্তু যাহারা আত্মার বশে আছে, তাহারা আত্মিক বিষয় ভাবে। কারণ মাংসের ভাব মৃত্যু, কিন্তু আত্মার ভাব জীবন ও শান্তি⁵⁵
- খ্রীষ্ট যীশুতে যে ভাব ছিল, তাহা তোমাদের মধ্যেও হউক⁵⁶
- উর্বস্ব বিষয় ভাব, পৃথিবীস্ব বিষয় ভাবিও না⁵⁷

আমাদেরকে আদেশ দেওয়া হয়েছে এই সকল চিন্তাভাবনাগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করার। আরও, আমরা এই কাজটি করি অথবা না করি, তার জন্য আমাদেরকে দায়ী করা হবে। আমি এই দায়ী শব্দটিকে পছন্দ করি। এর মধ্যে আমি দুটি ভিন্ন শব্দ খুঁজে পাই। আমি “দায়ী (response-able)”। আমি আমার প্রতিক্রিয়া-র (response) জন্য দায়ী হবো কারণ আমি এই কাজটি করতে সক্ষম খ্রীষ্টের শক্তি দ্বারা যিনি আমাকে যোগান দিয়ে থাকেন⁵⁸ তাই, আমি যদি দায়ী (responsible) হই, তাহলে কীভাবে সেই চিন্তাভাবনাগুলিকে বন্দি করতে পারবো? বাইবেল দুটি উপায় আমাদের প্রদান করে: মনকে নতুন করার দ্বারা এবং মনকে স্থির করার দ্বারা।

আপনার মনকে নতুনীকৃত করুন: ঈশ্বরের বাক্যের উপর অবস্থিতির দ্বারা

রোমীয় পুস্তকটি সমস্ত বাইবেলের মধ্যে ঈশ্বরতত্ত্ব দিক থেকে সবচেয়ে বেশি গভীর এক পুস্তক, কিন্তু এই পুস্তকের গভীর ঈশ্বরতত্ত্ব বিষয়গুলি যেন আপনাকে না ঠকায়; কারণ এই পুস্তকটি অত্যন্ত পরিমাণে ব্যবহারিকও। রোমীয় ১২:২ পদে দেওয়া এই চ্যালেঞ্জটিকে বিবেচনা করুন: “আর এই যুগের অনুরূপ হইও না, কিন্তু মনের নতুনীকরণ দ্বারা রূপান্তরিত হও”। এখানে “রূপান্তরিত” শব্দটি একটি গ্রীক শব্দ থেকে আসে যেখান থেকে আমরা metamorphous শব্দটি পাই। এর অর্থ হল আকার পরিবর্তন করা। এই শব্দটিকে ব্যবহার করা হয়েছে যখন যীশুর পোশাক উজ্জ্বল ও সাদা হয়ে উঠেছিল⁵⁹ এই শব্দটিকে রোমীয় ১২:২ পদে ব্যবহার করা হয়েছে সেই পরিবর্তনটিকে উল্লেখ করার জন্য যা প্রত্যেক বিশ্বাসীদের মধ্যে হয়ে থাকা উচিত⁶⁰ এমন একজন ব্যক্তি যে বারবার একই প্রলোভনের মধ্যে পা দিয়ে ফেলে, তার জন্য এই সত্যটি একটি বিশাল আশা প্রদান করে। আপনি পরিবর্তিত হতে পারেন। *নতুনীকরণ* শব্দটির মূল চার্বিকটিটি পাওয়া যায়। জন ম্যাক আর্থার বিষয়টিকে স্পষ্ট করেছেন, পরিব্র আত্মা এই পরিবর্তনটিকে নিয়ে আসেন আমাদের মনকে নতুনীকরণ করার মধ্যে দিয়ে, যা হল নতুন নিয়মের একটি অপরিহার্য বিষয়বস্তু যা বিভিন্ন স্থানে পুনরাবৃত্তি করা হয়েছে। বাইরের পরিবর্তনটি হল আমাদের অভ্যন্তরীণ মনের পরিবর্তনের একটি পরিণতি, এবং ঈশ্বরের আত্মা ঈশ্বরের বাক্যকে ব্যবহার করে আমাদের মনকে রূপান্তরিত করেন। দায়ুদ এই বিষয়ে সাক্ষ্য দেন, “তোমার বচন আমি হৃদয়মধ্যে সঞ্চয় করিয়াছি, যেন তোমার বিরুদ্ধে পাপ না করি”⁶¹ ঈশ্বরের বাক্যই হল সেই সরঞ্জাম যা তাঁরই আত্মা ব্যবহার করে আমাদের মনকে নতুনীকৃত করার জন্য, যা পরিবর্তে, তিনি ব্যবহার করেন আমাদের জীবনকে পরিবর্তন করতে⁶²

মনোযোগ সহকারে অধ্যয়ন, ধারাবাহিক ভাবে বাইবেল পাঠ, এবং নিষ্ঠার সাথে বাইবেলের অংশগুলি মুখস্থ করার মধ্যে দিয়ে ঈশ্বর আমাদের মনকে নতুনীকৃত করার প্রতিশ্রুতি দিয়েছেন⁶³ আমার কাছে কিছু জীর্ণ ও অতিশয় ব্যবহৃত বাইবেল আছে যা এমন মানুষেরা ব্যবহার করেছে যারা উদ্দিগ্ধতার সাথে লড়াই করে চলছে। সহজে

বাইবেলের অংশগুলি খুঁজে পেতে পৃষ্ঠার বাইরে রঙিন ট্যাব বেড়িয়ে আসছে। আমি দেখছি ৩ ইঞ্চি * ৫ ইঞ্চি-র একগুচ্ছ কার্ড, প্রত্যেকটির মধ্যে একটি করে বাইবেলের পদ রয়েছে যা দৃষ্টিভঙ্গিকারীরা মুখস্থ করার চেষ্টা করে এসেছে। এই ধরণের নূতনীকৃত হওয়া হল একটি প্রক্রিয়া। বাস্তবে, আমরা চাই যে পরিবর্তনগুলি খুব দ্রুত ঘটে যাক এবং আমাদের যেন অল্পতম প্রচেষ্টা দেওয়াতেই তা যেন এসে যায়। প্রায়ই আমরা সেই ধরণটিকে ভুলে যাই যা বাস্তবে একটি দীর্ঘমেয়াদি পরিবর্তন নিয়ে আসবে, কারণ আমরা চাই যে আমাদের উদ্বিগ্নতা যেন সঙ্গে সঙ্গে চলে যায়। আমরা ভুলে যাই যে বহু বছর আমরা অতিবাহিত করি এই উদ্বিগ্ন চিন্তাভাবনাগুলির অধীনে থাকতে। শাস্ত্র আমাদের মধ্যে অবশ্যই একটি পাক্ষিক্য নিয়ে আসবে, কিন্তু এটা শুধুমাত্র একটা কি দুটো বাইবেলের পদের চেয়েও অনেক বেশি প্রয়োজন হবে। এই প্রক্রিয়ায় আপনাকে সাহায্য করার জন্য, আপনি ৬৪ পৃষ্ঠাতে সাত্বনা সম্পর্কিত বাইবেলের অংশ খুঁজে পাবেন, ৬৫ পৃষ্ঠাতে ২৮ দিনের একটি দৈনিক বাইবেল পাঠের পরিকল্পনা পৃষ্ঠাতে, এবং ৬৬-৬৭ পৃষ্ঠাতে মুখস্থ করার জন্য ২০টি বাইবেলের পদের মধ্যে পাবেন।

আপনার মনকে স্থির রাখুন: ইচ্ছাকৃত ভাবে চিন্তাভাবনা করুন

শাস্ত্রে বেশ কয়েকবার আমাদেরকে উৎসাহিত করা হয়েছে “আমাদের মনকে স্থির করতো”। রোমীয় পুস্তকে পৌল লিখেছেন,

কেননা যাহারা মাংসের বশে আছে, তাহারা মাংসিক বিষয় ভাবে; কিন্তু যাহারা আত্মার বশে আছে, তাহারা আত্মিক বিষয় ভাবে। কারণ মাংসের ভাব মৃত্যু, কিন্তু আত্মার ভাব জীবন ও শান্তি।^{৬৪}

কেউ কেউ “মনকে স্থির করার” পরিবর্তে *ভাব*^{৬৫} শব্দটি ব্যবহার করে। একটি পদ মুখস্থ করা অথবা একটি অধ্যায় পড়াই যথেষ্ট নয়; আপনাকে এই বিষয়গুলিকে নিয়ে সারাদিন চিন্তাভাবনা করতে হবে। আপনি যদি পরিবর্তিত হওয়ার প্রত্যাশা রাখেন তাহলে এই বিষয়টিকে অত্যন্ত গুরুত্ব সহকারে গ্রহণ করতে হবে। এটা বলাটা একটা বিষয় যে আপনি বিশ্বাস করেন ঈশ্বরের বাক্য আপনার মনকে নূতনীকৃত করবে; এবং সমস্ত দিন সেই বাক্যটির উপর স্থির করে এটাকে সম্বন্ধ করে তোলার সুযোগ করে তোলা আরেকটি বিষয়। স্মরণে রাখবেন যে আপনার উদ্বিগ্ন চিন্তাভাবনাগুলি আপনার এক স্বাক্ষরদ্যময় বন্ধু হয়ে উঠেছে। আপনি হয়তো এটা নিয়ে বেশি ভাববেন না যে দিনের শেষে এই চিন্তাভাবনাগুলি আপনাকে কেমন অনুভূতি দেয়, কিন্তু বাস্তবে তারা বেশ কিছু সময় ধরে আপনার সাথেই আছে। তারা আপনার মস্তিষ্কের মধ্যে তাদের বাসা তৈরি করে নিয়েছে। যদিও শাস্ত্র আপনার মনকে নূতনীকৃত করবে, তবুও আপনাকে আপনার মনের মালিকানা নিতে হবে ও সিদ্ধান্ত নিতে হবে যে আপনার মনকে কোথায় স্থির করবেন।

পাঁচ বছর আগে একজন গভীর ভাবে সমস্যাগ্রস্ত যুবক আমার অফিসে এসেছিল। তার সাথে এক বন্ধু এসেছিল তাকে উৎসাহ যোগাতে। তারা দুজনে মিলে সেই যুবকের দুঃখের কাহিনী আমাকে শোনাতে শুরু করলো। যখন সেই যুবক ৮ম শ্রেণীতে পড়াশোনা করছিল, তখন একজন উচ্চ শ্রেণীর কিশোরের দ্বারা যৌন নিপীড়নের শিকার হয়েছিল। যখন সে হাই স্কুলে যায়, তখন সে মানসিক চাপ নিয়ে লড়াই করতে শুরু করে, আত্মহত্যা করার চেষ্টা করে, এবং তারপর হাঁসপাতালে ভর্তি হতে হয়। সেই যুবকটি তার এই অন্ধকারময় গোপন বিষয়টি একাই বহন করে এসেছিল এতদিন। তারা বাবা-মা এবং তার পরামর্শদাতারাও এই বিষয়ে জানতেন না। এখন, সাত বছর পর, তার উদ্বিগ্নতা তাকে পুরোপুরি গ্রাস করে ফেলেছিল। ভয় এবং দৃষ্টিভঙ্গির সাথে তার এই লড়াই তার ঘুমের সময়ের মধ্যেও হস্তক্ষেপ করেছিল, এবং দুঃস্বপ্নের মধ্যে সেই কিশোরটিকে বারংবার দেখত যে তাকে যৌন নির্যাতন করেছিল। তখন আমি সদ্য বাইবেল কলেজ থেকে পাশ করে বেরিয়েছি ও পরিচর্যিতে আমার অত্যন্ত অল্প অভিজ্ঞতা ছিল। আমি যখন বাইবেলটি নিতে যাচ্ছিলাম হাত বাড়িয়ে, মনে আছে, আমি প্রভুর কাছে পরিতালনার জন্য প্রার্থনা করেছিলাম। আমি জানতাম যে এটা আমার ক্ষমতার বাইরে ছিল।

আমি সেই যুবককে জিজ্ঞাসা করলাম যে ঘুমতে যাওয়ার আগে সে কী নিয়ে চিন্তাভাবনা করে। সে স্বীকার করলো যে তার যন্ত্রণাময় অতীত তার চিন্তাভাবনাকে গ্রাস করে ফেলেছে। সে জলে ভরা চোখ নিয়ে বলল, “আমি শুধু প্রভুর কাছে প্রার্থনা করছি যে এই দুঃস্বপ্নগুলি যেন আর আমার কাছে ফিরে না আসে”।

“আমি বুঝতে পারছি যে তুমি প্রার্থনা করছ, কিন্তু তুমি কী বিষয় নিয়ে *চিন্তাভাবনা* করছ?”

“দুঃস্বপ্নগুলি”, সে বলল, “আমি জানি না কীভাবে সেইগুলিকে খামাতে হয়”।

আমরা একসঙ্গে বাইবেলে ফিলিপীয় ৪:৮ পদটি খুললাম ও পড়লাম,

অবশেষে, হে আত্মগণ, যাহা যাহা সত্য, যাহা যাহা আদরণীয়, যাহা যাহা ন্যায্য, যাহা যাহা বিশুদ্ধ, যাহা যাহা শ্রীতিজনক, যাহা যাহা সুখ্যাতিযুক্ত, যে কোন সদ্গুণ ও যে কোন কীর্তি হউক, সেই সকল আলোচনা কর।^{৬৬}

আমি তাকে বললাম, “তোমার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরি করা একটা কষ্টকর বিষয় হবে, যেখানে তুমি এই তালিকায় দেওয়া বিষয়গুলি নিয়ে ভাববে”। তারপর একসঙ্গে আমরা সেই প্রতিশ্রুতিগুলি পড়লাম যা ঠিক এর পরেই ছিল, “তোমারা আমার কাছে যাহা যাহা শিখিয়াছ, গ্রহণ করিয়াছ, শুনিয়াছ ও দেখিয়াছ, সেই সকল এর; তাহাতে শান্তির ঈশ্বর তোমাদের সঙ্গে সঙ্গে থাকিবেন”।^{৬৭}

“মুখস্থ করা হল শুধুমাত্র প্রথম বিষয়”, আমি বললাম, “তোমাকে বাস্তবে এটা করতে হবে”।

“কী করতে হবে?” সে জিজ্ঞাসা করলো।

“এই বিষয়গুলি সম্বন্ধে ভাবতে হবে”, আমি উত্তর করলাম।

আমরা একসঙ্গে একটি অষ্টভূজ আঁকলাম। এই পদ থেকে আটটি গুণ সে আটটি দিকের পাশে লিখল। অষ্টভূজের ভিতরে আমরা এই কথাগুলি লিখলাম “খামো। এই বিষয়গুলি নিয়ে ভাব”। একটি আলাদা পৃষ্ঠা সে

প্রত্যেকটি গুণগুলিকে একটি তালিকার শিরোনাম হিসেবে লিখল। এই আটটি তালিকার মধ্যে সেই সব কিছু থাকতে পারে যা সে মনে করে সত্য, আদরণীয়, ন্যায্য, বিশুদ্ধ, প্রীতিজনক, সুখ্যাতিযুক্ত, সদৃশ, ও কীর্তি”।

এক সপ্তাহ পর সে আমার অফিসে ফিরে আসে তার বন্ধুকে সঙ্গে করে। তারা দুজন বসল। আমি কথোপকথন শুরু করলাম। “যে বাইবেল পদটি আমি তোমাকে মুখস্থ করতে বলেছিলাম, সেটা কেমন চলছে?” তার বন্ধু একটু হেসে, মাথা নাড়ল, যেন সে কিছু জানে যা আমি জানি না।

“তুমি হাসলে কেন?” আমি জিজ্ঞাসা করলাম।

“আপনি কি চান সে পদটি সামনে থেকে বলুক অথবা পদটির পিছন দিক থেকে সে বলা শুরু করুক?”

“সামনে থেকেই বলা শুরু করো”। আমি বললাম। সেই যুবকটি একটার পর একটা শব্দ সহ নিখুঁত ভাবে পদটি মুখস্থ বলল।

“তুমি কি পদটিকে শেষ শব্দ থেকে শুরু করে বলতে পারবে?” আমি মজা করে জিজ্ঞাসা করলাম। প্রত্যেকটি বাক্যাংশ ধরে, সে পিছন দিক থেকে, নিখুঁত ভাবে পদটিকে মুখস্থ বলল। একটিও শব্দ সে বাদ দেয়নি। “এটা অত্যন্ত আশ্চর্যকর” আমি বললাম। “তাহলে, দুঃস্বপ্নগুলি কি এখনও আসছে?” সে আমার চোখের দিকে তাকিয়ে, কাঁধ ঝেঁড়ে হেসে বলল।

“কোন দুঃস্বপ্ন?”

তৃতীয় নীতি: আকাঙ্ক্ষা

উদ্বিগ্নতা থেকে নিষ্কৃতি পাওয়ার চেয়েও ঈশ্বরকে বেশি আকাঙ্ক্ষা করুন

যদি কোন টাইম মেশিন অস্তিত্বে থাকতো, তাহলে কয়েকটি স্থানে আমি যাত্রা করতে চাইতাম। আমি ১৯৫০ সালের একটি সোমবার দুপুরবেলায় সময়ের কাঁটাটাকে স্টেট করে রাখতাম। স্থানের যে কো-অর্ডিনেটগুলি স্টেট করতাম, সেটা হল সেন্ট জাইলস স্ট্রীটের একটি ইংলিশ পাবের পিছনে একটি ছোট ঘর। সামনের দরজায় এই শব্দগুলি সহকারে একটা প্ল্যাকার্ড লাগান থাকতো “দি ইগালস্ অ্যান্ড দ্যা চাইল্ড”। আমি সেখানে একটা ইউদ্দেশ্যে যেতাম: আড়ি পেতে শুনতে। আমি সেখানে আলোচনাগুলি শুনতে পছন্দ করতাম যা একটি টেলিভেলের উপর চলত, যেখানে চার্লস উইলিয়ামস্, হিউগো ডাইসন, যে. আর. আর. টোঙ্কেইন, এবং সি. এস. লুইস মধ্যাহ্নভোজে কথোপকথন করতেন। এই ধরণের ঘটনা যদি সম্ভব হতো, তাহলে আমার মনে হয়ে আমি সেখানে নিয়মিত যেতাম। যদিও দ্যা লর্ড অফ দ্যা রিসে পুস্তকের শুরু-শুরুর উপস্থাপনাগুলি শুনতে বেশ লাগত, কিন্তু আমি আরও বেশি আগ্রহী হতাম এটা শুনতে যে সি. এস. লুইস কীভাবে একজন নাস্তিক থেকে খ্রীষ্টিয় বিশ্বাসের ও মতবাদের একজন প্রধান রক্ষকর্তা হয়ে উঠেছিলেন। আমি বিশ্বাস না করে থাকতে পারছিলাম না যে কোন না কোন একটা পর্যায়ে তিনি আমার প্রিয় কথাটি উক্তি করবেন আকাঙ্ক্ষা সম্বন্ধে:

আপাত দৃষ্টিতে মনে হবে যে আমাদের প্রভু আমাদের আকাঙ্ক্ষাগুলিকে খুব দুঢ় মন, বরং অত্যন্ত দুর্বল খুঁজে পাবে। আমরা হলাম শিখিল-উদ্যম প্রাণী, মত্ততা, যৌনাচার, এবং উচ্চাকাঙ্ক্ষা নিয়ে নিজেদের বোকা বানিয়ে থাকি। আমরা এক অসীম আনন্দ আমাদের সামনে দেওয়া হয়ে থাকে, ঠিক একটি নির্দেহ শিশুর মতো যে একটি বস্তুতে গিয়ে কাদা মাটি নিয়ে খেলতে চায়, কারণ সে কল্পনাই করতে পারে না যে সমুদ্র সৈকতে ছুটি কাটানোর মজটাই বা কি। আমরা খুব সহজেই খুশি হয়ে যাই।⁶⁸

একজন উদ্বিগ্ন ব্যক্তি তার উদ্বিগ্নতা থেকে রেহাই পাওয়া ছাড়া আর কিছুকে এতটা তীব্র ভাবে পাওয়ার আকাঙ্ক্ষা করে না। কিন্তু যদি সেই আকাঙ্ক্ষা বা অনুধাবন করা যদি “বস্তুতে গিয়ে কাদা মাটি নিয়ে খেলার” ভাবে বেশি কিছু না হয়? কেমন দেখতে লাগবে যদি ঈশ্বরের পরিকল্পনার মধ্যে রেহাই পাওয়াটাই নেই, কিন্তু একটি জীবনভর লড়াই থাকে উদ্বিগ্ন চিন্তাভাবনাগুলির সাথে যাতে আপনি তার উপর নির্ভর করতে থাকার একটি বিশাল আনন্দকে আবিষ্কার করতে পারেন? কেমন হবে, যদি ঈশ্বর আপনার জীবনের এই ক্ষেত্রে ব্যক্তিগত দুর্বলতাগুলি জেনেও, এমন এক পরিস্থিতি আপনার জীবনে ঘটিয়ে থাকেন যেখানে আপনি আপনার জীবন থেকে সমস্যা নিয়ে খেলার পরিবর্তে তার উপর আপনার নির্ভরতা আরও বেড়ে যাবে?⁶⁹ আপাত দৃষ্টিতে মনে হবে যে তিনি বোধই আপনার বিরুদ্ধে রয়েছেন, কিন্তু বাস্তবে তিনি এই সমস্ত সময় ধরে আপনার পক্ষেই ছিলেন।⁷⁰ ঈশ্বর আমাদেরকে শুধুমাত্র উদ্বিগ্নতা থেকে রেহাই দেওয়ার চেয়েও বেশি কিছু দিতে চান।⁷¹ তিনি আমাদের বিশ্বাসকে বৃদ্ধি দিতে চান।

রাজা দায়ুদ এই সত্যটিকে উপলব্ধি করতে পেরেছিলেন। অবশ্যই তার কাছে অনেক কিছু বিষয় ছিল দুশ্চিন্তা করার মতো, কিন্তু গীতা ৩৭ অধ্যায়ে তার পরামর্শ প্রকাশ করে যে তিনি উদ্বিগ্নতা থেকে রেহাই পাওয়ার চেয়েও অন্য কিছু বেশি আকাঙ্ক্ষা করতে শিখেছিলেন। তার এই কথাগুলিকে লক্ষ্য করুন:

তুমি দুরাচারদের বিষয়ে রুষ্ট হইও না; অধর্মাচারীদের প্রতি ঈর্ষা করিও না। কেননা তাহারা ঘাসের ন্যায় শীঘ্র ছিন্ন হইবে, হরির তুণের ন্যায় স্নান হইবে। সদাপ্রভুতে নির্ভর রাখ, সদাচরণ কর, দেশে বাস কর, বিশ্বস্ততাক্ষেপে চর। আর সদাপ্রভুতে আমোদ কর, তিনি তোমার মনোবাঞ্ছা সকল পূর্ণ করিবেন। তোমার গতি সদাপ্রভুতে অর্পণ কর, তাহাতে নির্ভর কর, তিনিই কার্য সাধন করিবেন।⁷²

এর পরের কয়েকটি পদে আরও দুইবার দায়ুদ পাঠকদের উৎসাহিত করেছেন দুশ্চিন্তা না করার জন্য।

সদাপ্রভুর নিকটে নীরব হও, তাহার অপেক্ষায় থাক; যে আপন পথে কৃতকার্য হয়, তাহার বিষয়ে, যে ব্যক্তি কুসঙ্কল্প করে, তাহার বিষয়ে রুষ্ট হইও না। ক্রোধ হইতে নিবৃত্ত হও, কোপ ত্যাগ কর, রুষ্ট হইও না, হইলে কেবল দুষ্কার্য করিবে। কারণ দুরাচারগণ উচ্ছিন্ন হইবে, কিন্তু যাহারা সদাপ্রভুর অপেক্ষা করে, তাহারা ই দেশের অধিকারী হইবে।⁷³

দায়ুদ আমাদেরকে তিনবার সাধন করেছেন দুশ্চিন্তা না করার জন্য। তবুও, তিনি সেখানেই থেমে থাকেন না। চারবার তিনি আমাদেরকে উৎসাহিত করেছেন পরিবর্তে কিছু করার জন্য: (১) সদাপ্রভুর উপর নির্ভর করো, (২) সদাপ্রভুতে আমোদ করো, (৩) তোমার গতি সদাপ্রভুতে অর্পণ করো, এবং (৪) সদাপ্রভুর নিকটে নীরব হও। এই চারটি বাক্যাংশ আপনাকে চারটি বিকল্প প্রদান করে যা আপনি উদ্বিগ্নতা থেকে রেহাই পাওয়ার আকাঙ্ক্ষা করার পরিবর্তে যাচ্ছা করতে পারেন। এইগুলি হল সেই ধাপ যা আপনাকে উদ্বিগ্নতা থেকে রেহাই পাওয়ার আকাঙ্ক্ষা থেকে ঈশ্বরকে পাওয়ার আকাঙ্ক্ষা পর্যন্ত নিয়ে যাবে।

সদাপ্রভুর উপর নির্ভর করুন

ঈশ্বরকে নির্ভর করার সবচেয়ে উত্তম বাইবেল অংশ হয়তো হিতোপদেশ ৩:৫ পদে পাওয়া যায়। “তুমি সমস্ত চিন্তে সদাপ্রভুতে বিশ্বাস কর; তোমার নিজ বিবেচনায় নির্ভর করিও না।”⁷⁴ ইউজিন পিটারসন এই পদটিকে এই ভাবে আকার দিয়েছেন, “তোমার হৃদয়ের গভীর থেকে সদাপ্রভুর উপর নির্ভর করো; নিজের শক্তিতে সবকিছু বোঝার চেষ্টা করো না।”⁷⁴ একজন উদ্বিগ্ন ব্যক্তি নিজের শক্তিতেই সব কিছু বোঝার চেষ্টা করে থাকে, এবং সে মনে করে যে তার কাছে আর কোন উৎস অথবা উপায় নেই। এটা অত্যন্ত স্পষ্ট হয়ে ওঠে যখন আমরা অন্যদেরকে নিয়ে দুশ্চিন্তা করে থাকি। আমাদের পরিবারের সদস্যদের সাথে আমাদের সম্পর্কটি হল একটি

ভালো উদাহরণ। পিতা-মাতারা প্রায়ই তাদের সন্তানদের ভবিষ্যৎ নিয়ে দুশ্চিন্তা করে থাকে। একজন বোন তার ভাইয়ের মাদক আসক্তি নিয়ে দুশ্চিন্তা করে থাকে। একজন মধ্য-বয়সী মহিলা তার বৃদ্ধ-বৃদ্ধা বাবা-মায়ের ক্রমশঃ খারাপের দিকে এগিয়ে যাওয়া স্বাস্থ্য নিয়ে দুশ্চিন্তা করে। যখন আমরা অন্যের পছন্দ অথবা নিঃশঙ্কলি নিয়ে মোকাবিলা করি, তখন এইগুলির পরিণতি আমাদের নিয়ন্ত্রণের বাইরে কারণ তাদের ইচ্ছা হল তাদের নিজস্ব ইচ্ছা। আমরা তাদেরকে সেটা চাইতে বাধ্য করতে পারি না যা তারা নিজেদের জন্য চাইছে না।⁷⁵ আমরা আমাদের সন্তানদের শিক্ষা দিতে পারি ও শাসন করতে পারি। আমরা আমাদের ভাই-বোনদের ভুল ও ক্ষতিকারক সিদ্ধান্তের উপর দৃষ্টি রাখতে পারি। আমরা আমাদের চিন্তাগুলিকে প্রেমের সাথে আমাদের বাবা-মায়ের সাথে ভাগ করে নিতে পারি। কিন্তু এই সকল সম্পর্কগুলির মধ্যে, আমরা অবশেষে তাদের ইচ্ছাগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবো না।⁷⁶ এটি আমাদের ক্ষমতার বাইরে; তাদের ভবিষ্যৎ আমাদের দৃষ্টির বাইরে। তাই আমরা দুশ্চিন্তা করে থাকি। এই প্রকারের উদ্ভিন্নতার উপর অবশেষে জয়লাভ করতে গেলে, আপনাকে স্বীকার করতে হবে যে আপনার উপাদানগুলি সীমিত এবং সেই ব্যক্তির উপর নির্ভর করুন যার উপাদানগুলি সীমিত নয়।

আমাদের মধ্যে অধিকাংশ মানুষেরা সেই সকল লোকদের উপর ভরসা করে যাদের সাথে আমাদের একটি অর্ধপূর্ণ সম্পর্ক রয়েছে। যেমন উদাহরণ, আমি যদি এমন কাউকে খুঁজি যে আমার ১০০০০ টাকা তার কাছে যত্ন করে রাখবে যখন আমি থাকবো না, তাহলে আমি সেই ব্যক্তির উপর সবচেয়ে বেশি ভরসা করতে পারবো যাকে আমি সবচেয়ে ভালো ভাবে চিনি। আপনাকে আমি ভরসা করতে পারবো (অথবা পারবো না) সরাসরি নির্ভর করে যে আমি আপনাকে কতটা ভালো ভাবে জানি, কতটা ভালো ভাবে আপনার চরিত্রকে, উদ্দেশ্যকে, এবং অভিপ্রায়গুলিকে জানি। ঈশ্বরের সাথে আমাদের সম্পর্কের মধ্যেও একই বিষয়টি রয়েছে। আপনি যদি, যিনি আপনাকে উদ্ধার করেছেন, তাঁর তত্ত্বজ্ঞানে বৃদ্ধি না পান,⁷⁷ তাহলে তাঁর উপর আস্থা রাখতে আপনার জন্য কষ্টকর হবে, এবং আপনি আবার এই উদ্ভিন্ন অনুভূতিগুলির নিচে চাপা পড়ে যাবেন।

আমাদের পরিবারের একজন বন্ধু এই কথাটি বলতে খুব পছন্দ করেন, “আপনি যদি ঈশ্বরের উত্তম ও প্রেমময় হিসেবে দেখতে না পান, তাহলে আপনি তাঁর সার্বভৌমতার দ্বারা সন্তুষ্ট লাভ করতে পারবেন না”। যেহেতু বাইবেলে লেখা আছে যে ঈশ্বর সবকিছুর নিয়ন্ত্রণে রয়েছেন,⁷⁸ তাই বলে যে আমি তাঁর উপর আস্থা রাখব, এমনটি নয়। যীশু এই বিষয়টি বুঝিয়েছিলেন। তিনি তাঁর স্বর্গীয় পিতার উপর তাঁর ভবিষ্যৎ সঁপে দেওয়ার মধ্যে দিয়ে সন্তুষ্ট খুঁজে পেয়েছিলেন, কারণ তাঁর পিতার প্রেমের তত্ত্বজ্ঞানে তিনি ক্রমশঃ বৃদ্ধি পেতে থেকেছিলেন।⁷⁹ আপনি যদি একই কাজ না করেন, তাহলে সেই সকল বিষয়গুলি নিয়ে ঈশ্বরের উপর আস্থা রাখতে আপনার কষ্টকর মনে হবে, যেইগুলিকে আপনি সবচেয়ে বেশি মূল্যবান বলে মনে করে থাকেন। আপনি সেইগুলিকে নিজেই রক্ষা করার চেষ্টা করবেন, এবং এটা করার পরিণাম হিসেবে দুশ্চিন্তা করার অভ্যাসটি আবার আপনার কাছে ফিরে আসবে। দুশ্চিন্তাকে অতিক্রম করার একটি অপরিহার্য বিষয় হল ঈশ্বরের উপর ভরসা করা, এবং তাঁকে সম্পূর্ণ ভাবে ভরসা করার আগে তাঁকে ভালো ভাবে জানতে হবে।

সদাপ্রভুতে আমোদ করুন

সি. এস. লুইস ১৫ বছর বয়সেই নাস্তিকতা অবলম্বন করেছিলেন। যদিও তিনি একটি নিয়মিত মণ্ডলীতে যাওয়া এমন একটি পরিবারে বড় হয়ে উঠেছিলেন, তিনি দাবী করেছিলেন যে এই ধর্মের পথ থেকে তিনি নিজেকে আলাদা করে নিতে শুরু করেছিলেন যখন তিনি এই সবকিছুকে “রোজনাচা দায়িত্ব ও কর্তব্য”⁸⁰ হিসেবে দেখতে শুরু করেছিলেন। এটাই লুইসের আগের কথাটিকে অত্যন্ত শক্তিশালী ও প্রভাবশালী করে তোলে। তিনি আবিষ্কার করেছিলেন যে ঈশ্বরকে অনুধাবন করা আমাদের জন্য শুধুমাত্র একটা বাধ্যবাধকতার কাজ নয়, কিন্তু ঈশ্বর এটা পাওয়ার যোগ্য। গীতসংহিতা ৩৭ অধ্যায় রাজা দায়ূদ একই কথা বলেছেন: সদাপ্রভুতে আমোদ করো। অনুবাদকেরা আমোদ শব্দটি বেছে নিয়েছেন একটি ইব্রীয় শব্দকে বোঝানোর জন্য, যার অর্থ হল “নরম ও কোমল”। এটির অর্থ হল একটি বিলাসবহুল ও আনন্দ উপভোগের একটি জীবন।⁸¹ এর আগে গীতসংহিতাতে, দায়ূদ অনন্তকালকে জীবন সামনে রেখে সদাপ্রভুতে আমোদ করার বিষয়টির উপর ধ্যান করেছিলেন। তিনি লিখেছেন, “তুমি আমাকে দীর্ঘবনের পথ জ্ঞাত করিবে, তোমার সম্মুখে তৃপ্তিকর আনন্দ, তোমার দক্ষিণ হস্তে নিত্য সুখভোগ”⁸² এটাই জন পাইপার চেয়েছিলেন যখন তিনি ওয়েস্টমিনিস্টার কনফেশনে একটি শব্দ পরিবর্তন করেছিলেন। ৪০০ বছর পুরনো এই স্বীকারোক্তি পড়ে এইরূপ লেখা আছে: “মানুষের প্রধান লক্ষ্য হল ঈশ্বরের মহিমা করা এবং চিরকালের জন্য তাঁকে উপভোগ করা”। কিন্তু পাইপার মনে করেছিলেন যে এইভাবে বিষয়টি আরও স্পষ্ট মনে হবে: “মানুষের প্রধান লক্ষ্য হল ঈশ্বরের তিরস্কৃত আমোদ করার মধ্যে দিয়ে তাঁর মহিমা করা”⁸³ আমি পাইপারের সাথে একমত। ঈশ্বর আমাদের মধ্যে সবচেয়ে বেশি মহিমাযিত যখন আমরা তাঁর মধ্যে সবচেয়ে বেশি সন্তুষ্ট।⁸⁴

সদাপ্রভুতে আপনার আমোদ খুঁজে পাওয়া একটি অপরিহার্য বিষয় উদ্ভিন্নতাকে অতিক্রম করার জন্য। আমাদের মধ্যে একটি প্রবণতা রয়েছে শুধুমাত্র এক দিকেই চিন্তাভাবনা করার। যত বেশি আমরা উদ্ভিন্নতা থেকে উদ্ধার পাওয়ার উপর আমাদের দৃষ্টিকে নিবদ্ধ করি, তত বেশি আমরা উদ্ভিন্ন হয়ে উঠি। এই জগতের চিন্তাভাবনাগুলি অত্যন্ত বিহ্বলকারী বলে মনে হতে পারে; আপনার কাছে যা কিছু আনন্দ রয়েছে, সেটাও উধাও হয়ে যাবে। কিন্তু যখন আপনি সদাপ্রভুতে আপনার আমোদ খুঁজে পেতে শুরু করেন, তখন আনন্দ আবার ফিরে আসবে, এবং দুশ্চিন্তা বাদ পড়ে যাবে। একই সময়ে আমোদ করা ও উদ্ভিন্ন হওয়াটা খুব কঠিন। সদাপ্রভুতে আমোদ করার আদেশের সাথে একটি প্রতিশ্রুতি জড়িত আছে। শাস্ত্রে লেখা আছে, “এবং তিনি তোমার হৃদয়ের মনোবাঞ্ছা পূর্ণ করবেন”⁸⁵ এখানে মনোবাঞ্ছা বলতে আমরা বুঝি “অনুরোধ” অথবা “আবেদন”⁸⁶ যখন আমরা সদাপ্রভুতে

আমোদ করি, তখন আমাদের আকাঙ্ক্ষাগুলি প্রার্থনায় পরিণত হয়।^{৯৭} কল্পনা করুন যে প্রত্যেকবার যখন আপনার হৃদয় উদ্ভিন্ন হয়, তখনই আপনি এটাকে ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনায় পরিণত করার একটি ইঙ্গিত হিসেবে বুঝতে পারেন। তখন আপনার কাছে দুশ্চিন্তা করার সময় থাকবে না। আপনি আপনার ভাব-বোঝা প্রভুর কাছে নিয়ে যাবেন ও সেখানেই রেখে দিয়ে আসবেন।^{৯৮} যখন আমরা এই ভাবে ঈশ্বরের উপর আমাদের মনোযোগকে লক্ষ্য কেন্দ্রিত করি, তখন বাস্তবে আমরা সেটা পেয়ে থাকি যেটা আমরা আকাঙ্ক্ষা করে থাকি – ঈশ্বরের শান্তি।

আপনি যা কিছু করেন, তা সদাপ্রভুর কাছে অর্পণ করুন

এক গ্রীষ্মকালে, যখন আমি শিশু ছিলাম, আমার পরিবার একটি গ্রীষ্মকালীন ছুটিতে যাওয়ার পরিকল্পনা করছিল। যখনই আমরা একটি লম্বা যাত্রায় যেতাম, আমার বাবার অভ্যাস ছিল বাড়ি থেকে বেরানোর আগে যাত্রার জন্য প্রার্থনা করা। আমাদের বাড়ির গেটের সামনে যখন গাড়িটি এসে থামল, তখন বাবা জিজ্ঞাসা করলেন যে কেউ নিজে থেকে প্রার্থনা করতে চায় কিনা। আমার হাত সবার আগে উঠেছিল, তাই আমাকে দায়িত্ব দেওয়া হয়েছিল ঈশ্বরের দয়াল্যের জন্য প্রার্থনা করতে। আমার বাবা-মা আজও স্মরণ করে যে আমার প্রার্থনার বেশীভাগ অংশটি ছিল যে সেতুর উপরে আমাদের যেন কোন দুর্ঘটনা না ঘটে, যা আমাদের বাড়ি থেকে মাত্র অর্ধেক মাইল দূরে ছিল। আমি নিশ্চিত যে এই প্রার্থনা শুনে আমার বাবা-মা হেসেছিলেন। আমার বাবা পরবর্তী সময়ে বলেছিলেন যে তিনি জানতেন না যে সমস্ত যাত্রাপথ কেী ঘটবে, কিন্তু তিনি সম্পূর্ণ নিশ্চিত ছিলেন যে সেই সেতুর উপরে অবশ্যই কোন দুর্ঘটনা ঘটবে না। আহ! একটি সাত বছর বয়সী শিশুর প্রার্থনা।

যখন আমাদের বাইবেলের এই অংশটি বলে যে তোমার সকল কিছু সদাপ্রভুর উপর অর্পণ করো, তখন এটি একটি পথ, একটি যাত্রার কথা বলছে।^{৯৯} ঠিক একটি পারিবারিক ছুটি কাটানোর মতো, কিন্তু পার্থক্য এটা যে এখানে এক সপ্তাহের পরিবর্তে আজীবনের একটি যাত্রাপথ। কেমন হতো যদি আমি প্রার্থনা সম্পর্কে আমার সাত বছরের দুষ্টিকোণটি জীবনের সমস্ত বছর ধরে ধরে রাখতাম? কেমন হতো যদি আমি প্রত্যেক সকালে থেমে আমার সকল কিছু সদাপ্রভুর উপর অর্পণ করতাম সেই দিনের যাত্রার জন্য? কেমন হতো যদি আমি প্রার্থনা সম্পর্কে সেই দুষ্টিকোণটি সমস্ত দিন ধরে রাখতাম? কেমন হবে যদি আপনি তা করতেন? হয়তো বাইবেল এটাই বলতে চেয়েছে যখন বলেছে, “অবিরত প্রার্থনা করো”।^{১০০} যখন আপনি অবিরত প্রার্থনা করছেন তখন দুশ্চিন্তা করতে থাকা সত্যিই কঠিন হয়ে দাঁড়ায়। এটাই উইলিয়াম জেমস্ কে এই কথাটি বলতে বাধ্য করেছিল, “দুশ্চিন্তার এক ঐশ্বরিক ও পরাংপর সমাধান হল প্রার্থনা”।^{১০১}

সকলকিছু সদাপ্রভুর কাছে অর্পণ করুন। তিনি ছোট থেকে ছোট বিষয়গুলি নিয়ে চিন্তিত, এবং তিনি সবচেয়ে বড় সমস্যাগুলিকেও সামলাতে সক্ষম।

সদাপ্রভুর সান্নিধ্যে শান্ত হন

যখন আমরা উদ্ভিন্ন হই, তখন শান্ত হয়ে থাকা খুব কঠিন হয়ে পড়ে। আমরা মনে করি যে যদি আমরা কঠিন পরিশ্রম করি তাহলে উদ্ভিন্নতা থেকে রেহাই পেতে পারি। কিন্তু আমরা শুধুমাত্র একটি কাজ সম্পন্ন করতে পারি – আরেকটি বিষয় নিয়ে উদ্ভিন্ন হয়ে উঠি। আমরা দ্রুত দৌড়াই, এবং আবিষ্কার করি যে আমাদের উদ্ভিন্ন চিন্তাভাবনাগুলি পরের গন্তব্য স্থানেই আমাদের জন্য অপেক্ষা করছে। আমরা আমাদের উদ্ভিন্ন চিন্তাভাবনাগুলি পিছনে ফেলে এগিয়ে যেতে পারবো না। এইটা রাজা দায়দকে এই কথাটি লিখতে বাধ্য করেছিল, “সদাপ্রভুর নিকটে নীরব হও, তাঁহার অপেক্ষায় থাক”।^{১০২} পরের একটি গীতসংহিতাতে ঈশ্বর নিজে এই কথাটি বলেছেন: “তোমরা ক্ষান্ত হও; জানিও, আমিই ঈশ্বর; আমি জাতিগণের মধ্যে উন্নত হইব, আমি পৃথিবীতে উন্নত হইব”।^{১০৩} ঈশ্বর যা কিছু করেছেন ও করবেন, সেইটার সাথে বাইবেল আমাদের ক্ষান্ত হওয়ার ও অপেক্ষা করার ক্ষমতাকে যুক্ত করে।

করি টেন বুম নেদারল্যান্ডস-এ জন্মেছিলেন। তার পরিবার গোপনে ইহুদীদের থাকতে দিয়েছিল হলোকাস্ট-এর সময়ে। তাদের এই সাহসিকতার পরিণাম হয়েছিল নাজি প্রিন্স ক্যাম্পস-গুলিতে বন্দী হওয়া। করি এবং তার বোন বহু বছর র্যাডেপক্টর কারাগারে বন্দী ছিলেন। আমি সেই পাথরের পথ দিয়ে হেটেছি, যেগুলি রক্ত মাখানো মহিলা ও শিশুদের হাত দিয়ে তৈরি হয়েছিল। এখন সেই দাহনযন্ত্র থেকে সতেজ ফুল ফুটেছে, যেখানে অধিকাংশ বন্দীরা আগুনে পুড়ে ভস্ম হয়ে গিয়েছিল। যদিও সৈনিকদের বাসস্থানগুলি সেখানে আর ছিল না, তবুও সেখানে থাকা পায়ের ছাপগুলি সেই সহস্র মানুষদের কথা মনে করিয়ে দেয় যারা তাদের জীবনের শেষ বছরগুলি সেখানে কাটিয়েছিলেন। এমন এক পরিবেশে বসবাস করা কল্পনা করা কঠিন, যেখানে একসময়ে ভয় ও উদ্ভিন্নতা পরিপূর্ণ ছিল। মহিলাদের ধর্ষণ ও নির্যাতন একটি সাধারণ বিষয় ছিল সেখানে; এই কষ্ট সহ্য করাই ছিল দিনের একমাত্র কাজ; মৃত্যুই ছিল একমাত্র নিষ্কৃতি পাওয়ার উপায়। তবুও, এই পরিবেশে থেকে করি টেন বুম এই কথাগুলি লেখার জন্য অনুপ্রাণিত হয়েছিলেন: “দুশ্চিন্তা হল কয়েকটি ক্ষমতাহীন চিন্তাভাবনার চক্র মাত্র, যা ভয়কে কেন্দ্র করে ঘুরছে”।

এটি একটি অন্তর্দৃষ্টিমূলক বাক্য যা বারংবার পড়া উচিত। *দুশ্চিন্তা হল কয়েকটি ক্ষমতাহীন চিন্তাভাবনার চক্র মাত্র, যা ভয়কে কেন্দ্র করে ঘুরছে।* দুশ্চিন্তার এই ঘূর্ণিপাকে, আমরা কোন বিষয়টিকে ভয় পাই, সেটা উপলব্ধি করা কঠিন হয়ে ওঠে। আমাদের চিন্তাশক্তি অত্যন্ত ব্যস্ত থাকে। অবশেষে, এটি আপনার ব্যস্ততার বিষয়ে নয়, এটি হল ঈশ্বরের বিশ্বস্ততার বিষয়ে। এটি আপনি কী করেন, সেই বিষয়ে নয়, এটি হল তিনি কী করেছেন,

সেই বিষয়ে। লোকগীত শিল্পী অ্যান্ড্রু পিটারসন এই ভাবপ্রবণতাটিকে *ইউ ক্যান রেস্ট ইন্সি* নামক গানের কথাগুলিতে বন্দী করেছেন:

*You work so hard to wear yourself down,
And you're running like a rodeo clown.
You're smiling like you're scared to death;
You're out of faith and all out of breath;
You're so afraid you've got nowhere left to go.
Well, you are not alone.
I will always be with you.
You don't have to work so hard;
You can rest easy.
You don't have to prove yourself;
You're already mine.
You don't have to hide your heart;
I already love you.
I hold it in mine.
You can rest easy.⁹⁴*

দৌড়ানো বন্ধ করুন। সদাপ্রভুর উপর ভরসা করুন। তাঁতে আমোদ করুন। আপনার সকল কিছু তাঁর কাছে অর্পণ করুন। তাঁর উপস্থিতিতে নীরব থাকুন। এই চারটি খাপ যথেষ্ট একজন উদ্যম যোদ্ধাকেও শান্ত করতে।

যীশু যা করেছেন তাই করুন

শিক্ষক জমায়েত হওয়া লোকদের ভিড়ের দিকে তাকালেন, হাসলেন, ও বসে পড়লেন।⁹⁵ গালীলের পাহাড়গুলির উপর দিয়ে এক কোমল বাতাস বইছিল। ঠিক পিছন দিকেই ছিল গালীলের সমুদ্র, লোকদের ভিড় মনোযোগ সহকারে শুনছিল।⁹⁶ তাঁর উপদেশগুলি তাদেরকে মোহিত করে তুলেছিল। তাঁর এই শিক্ষাগুলি শুরু হয়েছিল স্থানীয় সমাজগৃহে, কিন্তু লোকদের সংখ্যা বাড়তেই থাকছিল। এখন শুধু স্থানীয় লোকেরা একত্র হতো না তাঁর উপদেশগুলি শোনার জন্য; উত্তর⁹⁷ ও দক্ষিণ⁹⁸ থেকেও লোকেরা দীর্ঘ ও ক্লাস্তিকর পথ অতিক্রম করে শুধুমাত্র একটা কারণেই আসতো: এই শিক্ষকের উপদেশগুলি শোনার জন্য ও তাঁর দ্বারা আরোগ্যতা লাভ করার জন্য। এই আরোগ্যতাগুলি প্রমাণ দিত: লোকদের রোগ-ব্যাধিগুলি স্বল্পমেয়াদী হোক অথবা দীর্ঘমেয়াদি হোক, তারা সুস্থ হয়ে বাড়ি ফিরে যেত। কখনও কখনও তিনি তাদেরকে স্পর্শ করতেন, কখনও তিনি শুধু মুখে বলতেন, কিন্তু তারা সবসময়ে সুস্থ হতো।

যখন তিনি শিক্ষা দিতেন, তখন একটা অন্য রকমের আরোগ্যতা সেখানে ঘটতো – প্রাণের সুস্থতা। আপনার হৃদয় যে ধ্বংসাত্মক আচরণগুলি এককালে আকাঙ্ক্ষা করতো, এখন সেইগুলি অতটা শক্তিশালী মনে হয় না। আপনার অতীতের নির্যাতনগুলি, এখন আর আপনাকে ততটা দুর্বল করে তোলে না। যখন তিনি মুখ খুলতেন কথা বলার জন্য, সেখানে আশা ছিল। আপনার প্রাণ বাস্তবে পরিবর্তিত হতে চাইত।⁹⁹ তিনি এমন এক রাজ্যের কথা বলতেন যা এখনও পর্যন্ত এখানে উপস্থিত ছিল না কিন্তু আপনি এমনই এক রাজ্যের নাগরিক হতে চাইতেন।¹⁰⁰ তিনি সর্বদা পরিবর্তনের কথা বলতেন – একটা পরিবর্তন যা প্রথমে আপনার চিন্তাভাবনার মধ্যে শুরু হয়ে থাকে, আপনার আকাঙ্ক্ষাগুলিকে স্পর্শ করে, এবং অবশেষে আপনার আচরণকে প্রভাবিত করে। তারা যেভাবে এতদিন শিক্ষা পেয়ে এসেছিল, এই শিক্ষা সেটার চেয়ে অনেকটাই আলাদা ছিল। তাদের শিক্ষকেরা এতদিন বলে এসেছে যে বাহ্যিক বিষয়টাই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।¹⁰¹ কিন্তু এই শিক্ষক বুঝতে পেরেছিলেন যে উপরে যা দেখা যায়, তার ভিতরে এমন কিছু আছে যা প্রথমে পরিবর্তিত হওয়ার প্রয়োজন আছে। তাঁর শিক্ষা দ্বারা সকলে সন্তুষ্ট ও খুশি হয়নি। কেউ কেউ বিরোধী ছিল ও পরিবর্তিত হতে চাইছিল না।

হাওয়া বদল হয়েছিল, ঠিক যেমন তাঁর শিক্ষা হয়েছে। আজকে, তাঁর শিক্ষাগুলি আরও সরাসরি আমাদের কাছে আসে, যেন তিনি আপনার মস্তিষ্কের ভিতরে রয়েছেন ও আপনাকে আপনার ভুল সিদ্ধান্তগুলির আসল কারণগুলি দেখতে সাহায্য করছেন। তিনি বলেছেন যে কীভাবে আপনি অন্য একজন পুরুষের স্ত্রীকে নিয়ে বাসনাচিন্তা করেন;¹⁰² কীভাবে আপনি সেই ক্রোধের বিষয়ে ভাবেন যা আর কেউ জানে না।¹⁰³ আপনি যদি সেইদিনে, সেখানে উপস্থিত থাকতেন, তাহলে আপনি নড়াচড়া করতে ভয় পেতেন, ভয় পেতেন যে আপনার চিন্তাভাবনার মধ্যে সামান্য একটি পরিবর্তন প্রকাশ করে দেবে যে তিনি আপনার মনের লড়াইটিকে নিয়েই বলছেন। হঠাৎ দেখবেন, যেটাকে আপনি গোপন বলে মনে করছিলেন, সেটার বিষয়েই তিনি বলে উঠলেন। যীশু বলেছেন: *সূতরাং, আমি তোমাদের বলিভেছি, তোমাদের জীবন নিয়ে উদ্বিগ্ন হইও না।*

পর্বতদত্ত উপদেশের মধ্যে ছয়বার যীশু উদ্বিগ্নতার বিষয়ে বলেছেন। তাঁর প্রচারগুলি বিভিন্ন বিষয় নিয়ে থাকতো, এবং তিনি একটি উল্লেখযোগ্য অংশ বরাদ্দ রেখেছিলেন দৃষ্টিস্তা করার ক্ষেত্রে আমাদের প্রবণতা সম্পর্কে। যদিও তিনি ভগ্নামিকে সরাসরি তিরস্কার করেছিলেন,¹⁰⁴ তিনি আমাদের দৃষ্টিস্তা করার প্রবণতাকে কোমলতা ও দয়ার সাথে মোকাবিলা করেছিলেন। এই বার্তার শেষে, লোকেরা তাঁর এই শিক্ষায় অবাক হয়েছিল কারণ তিনি কর্তৃত্ব ও ক্ষমতা অধিকারী ব্যক্তি হিসেবে শিক্ষা দিয়েছিলেন।¹⁰⁵ একটা কারণে যীশুর শিক্ষাগুলির মধ্যে ক্ষমতা ছিল যে তিনি যা শিক্ষা দিতেন, সেই অনুযায়ী জীবনযাপন করতেন। সেই সময়ের ধর্মীয় গুরুরা ঠিক বিপরীত কাজ করতেন।¹⁰⁶ যীশু যখন উদ্বিগ্নতার উপর জয়লাভ করার বিষয়ে উপদেশ দিতেন, তখন আমরা নিশ্চিত হতে পারি যে তিনি নিজের উপদেশ অনুসরণ করেছেন ও সেই অনুযায়ী জীবনযাপন করছেন।¹⁰⁷

আপনার অগ্রাধিকারগুলি যদি বিভক্ত থাকে, তাহলে অনন্তকালিন বিষয়গুলির উপর মনোনিবেশ করুন

এই বাক্যটি দিয়ে যীশু তাঁর উদ্বিগ্নতা বিষয়ে শিক্ষা দেওয়া শুরু করলেন:

এই জনা আমি তোমাদিগকে বলিভেছি, 'কি ভোজন করিব, কি পান করিব' বলিয়া প্রাণের বিষয়ে, কিম্বা 'কি পরিব' বলিয়া শরীরের বিষয়ে ভাবিত হইও না; ভক্ষ্য হইতে প্রাণ ও বস্ত্র হইতে শরীর কি বড় বিষয় নয়?'¹⁰⁸

তিনি আমাদের এই প্রবণতাটি বোঝেন যে আমরা দৃশ্যমান বিষয়ের দিকে আকর্ষিত হই। তিনি এটাও জানেন যে আমরা সেই বিষয়গুলির মধ্যে যে সন্তুষ্টি খোঁজার চেষ্টা করি তা ক্ষণিকের। এর আগের একটা অংশে তিনি বলেছেন: তোমরা পৃথিবীতে আপনাদের জন্য ধন সঞ্চয় করিও না; এখানে ত কীটে ও মরিচায় ক্ষয় করে, এবং এখানে চোরে সিঁধ কাটিয়া চুরি করে। কিন্তু স্বর্গে আপনাদের জন্য ধন সঞ্চয় কর; সেখানে কীটে ও মরিচায় ক্ষয় করে না, সেখানে চোরেও সিঁধ কাটিয়া চুরি করে না। কারণ যেখানে তোমার ধন, সেখানে তোমার মনও থাকিবে।¹⁰⁹

আমরা এই পৃথিবীতে যত বেশি ধন সংগ্রহ করবো, ততই বেশি আমরা দুশ্চিন্তা করবো সেইগুলিকে হারিয়ে ফেলার বিষয়ে। আপাত দৃষ্টিতে মনে হয় যে আমরা হয়তো আমাদের সম্পত্তিগুলিকে সুরক্ষিত করে রাখতে পারবো, কিন্তু যীশুর শিক্ষা স্পষ্ট ভাবে আমাদের বলে: আমরা পারবো না। এখানে চোরে চুরি করে, কীট ও মরিচায় ক্ষয় করে।¹⁰ আমাদের অধিকাংশ সময় সেই সকল বিষয়গুলি নিয়ে দুশ্চিন্তা করাতে ব্যয় হয় যেগুলিকে আমরা শুধুমাত্র ক্ষণিকের জন্যই ধরে রাখতে পারবো।¹¹

যীশুর উত্তর হল অনন্তকালীনের উপর মনোনিবেশ করা। এই কারণেই তিনি বলেছিলেন যে আপনি ঈশ্বর ও অর্থের সেবা একসঙ্গে করতে পারবেন না।¹² যখন আপনার হৃদয় বিভক্ত, তখন আপনার মধ্যে একটা প্রবণতা থাকবে শুধুমাত্র দৃশ্যমান বিষয়গুলি নিয়ে চিন্তাভাবনা করতে। সেই বিষয়গুলি যা আপনি সঙ্গে করে নিয়ে যেতে পারবেন না।¹³ *দ্যা ট্রেসার প্রিন্সিপাল* নামক পুস্তকে, লেখক র্যান্ডি আলকর্ণ এমন এক অভিজ্ঞতার কথা বলেন যা এই বিষয়টি তার কাছে স্পষ্ট হয়ে ওঠে।

কায়রোর রাস্তা অত্যন্ত গরম ও ধুলাময় ছিল। প্যাট ও রাকেল থুরমন আমাদেরকে একটি গলির মধ্যে নিয়ে গেল। আরবিবক ভাষায় লেখা একটা বোর্ডের পাশ দিয়ে আমাদেরকে একটি গেটের মধ্যে দিয়ে প্রচুর বড় বড় ঘাসে ভর্তি একটি মাঠে নিয়ে গেল। সেটা ছিল আমেরিকার মিশনারিদের জন্য একটি কবরস্থান।

আমার পরিবার ও আমি যখন তাদেরকে অনুসরণ করছিলাম, প্যাট আমাদেরকে একটি রোদ্দুরে পোড়া কবরের সামনে রাখা পাথরটির দিকে দেখালেন যেখানে লেখা আছে: “ইইলিয়াম বোরডেন, ১৮৮৭ – ১৯১৩”। বোরডেন, একজন ইয়েল বিশ্ববিদ্যালয়ের স্নাতক পাশ এবং বিশাল সম্পত্তির উত্তরাধিকারী, তিনি একটি সহজ ও আরামের জীবনকে ত্যাগ করেছিলেন যাতে তিনি মুসলিমদের কাছে সুসমাচার নিয়ে যেতে পারেন। এমনকি তিনি একটি গাড়ি কেনার ইচ্ছাটাকেও পরিত্যাগ করেছিলেন, বোরডেন শতশত ও হাজার-হাজার ডলার মিশনের কাজের জন্য দান করতেন। মিশরে মাত্র চার মাস উদ্যম সহকারে পরিচর্যা করার পর, তার শিরদাঁড়ায় মেনিনজাইটিস ধরা পড়ল এবং তিনি মাত্র পঁচিশ বছর বয়সে মারা গিয়েছিলেন।

বোরডেনের কবরের সামনে স্মৃতিফলকের উপর ধুলো ঝাড়লাম। ঈশ্বরের রাজ্য ও মুসলিমদের জন্য তার ভালবাসা ও ত্যাগস্বীকারের বর্ণনার পর, লেখাটি এই বাক্যটি দিয়ে শেষ হয়েছিল যা আমি কখনই ভুলতে পারবো না: *খ্রীষ্টেতে বিশ্বাস ছাড়া, এমন জীবনের আর কোন ব্যাখ্যা নেই।*

বোরডেনের কবরস্থান থেকে আমাদেরকে সরাসরি মিশরের জাতীয় প্রদর্শনশালায় নিয়ে গিয়েছিল। তুতানখামেন রাজার প্রদর্শন অত্যন্ত বিহ্বলকারী ছিল। তুতানখামেন, একজন যুবক রাজা, মাত্র ১৭ বছর বয়সে মারা গিয়েছিলেন। তাকে সোনার রথ সহকারে ও সহস্র-সহস্র সোনার বস্তুর সাথে কবর দেওয়া হয়েছিল। তার সোনার কফিন বাস্কেটকে সোনার কবরের ভিতরে একটি সোনার কবরের ভিতরে আরও একটি সোনার কবরের মধ্যে পাওয়া গিয়েছিল। কবর দেওয়ার স্থানটি সহস্র কিলো সোনা দিয়ে ভর্তি ছিল।

এই দুটি কবরের মধ্যে পার্থক্য দ্বারা আমি হতবাক হয়ে গিয়েছিলাম। বোরডেনের কবরটি অস্পষ্ট ছিল, এবং একটি গলির পিছনে, একটি কবরস্থানে ছিল। তুতানখামেনের কবরটি সোনা ও অকল্পনীয় ধন দিয়ে পরিপূর্ণ ছিল। তবুও এই দুই যুবক আজকে কোথায় আছেন? একজন যিনি প্রাচুর্যের মধ্যে বসবাস করেছিলেন ও নিজেকে রাজা বলে ঘোষণা করেছিলেন, তিনি এখন খ্রীষ্টবিশি অনন্তকালীন দুর্দশার অবস্থায় রয়েছেন। আরেকজন, যিনি এই পৃথিবীতে একমাত্র প্রকৃত রাজার সেবাকাজ করার জন্য একটি নম্র জীবন যাপন করেছিলেন, তিনি এখন তার প্রভুর সামনে তার অনন্তকালীন পুরস্কারগুলি উপভোগ করছেন।¹⁴

আপনি যদি ঈশ্বরের বিশ্বস্ততাকে ভুলে গিয়ে থাকেন, তাহলে প্রার্থনার মধ্যে দিয়ে আপনার নির্ভরতাকে বৃদ্ধি দিন।

উদ্বিগ্ন মানুষদের জন্য যীশুর দ্বিতীয় সতর্কতাটি ছিল একটি প্রশ্নের রূপে: “আকাশের পক্ষীদের প্রতি দৃষ্টিপাত কর; তাহারা বুনেন ও না, কাটেও না, গোলাঘরে সঞ্চয়ও করে না, তথাপি তোমাদের স্বর্গীয় পিতা তাহাদিগকে আহার দিয়া থাকেন; তোমরা কি তাহাদের হইতে অধিক শ্রেষ্ঠ নও?”¹⁵ পরে তিনি একটি একই প্রকারের মন্তব্য করেছেন:

অতএব ইহা বলিয়া ভাবিত হইও না যে, ‘কি ভোজন করিব?’ বা ‘কি পান করিব?’ বা ‘কি পরিব?’ কেননা পরজাতীয়েরাই এই সকল বিষয় চেষ্টা করিয়া থাকে; তোমাদের স্বর্গীয় পিতা ত জানেন যে, এই সকল দ্রব্যে তোমাদের প্রয়োজন আছে।¹⁶

যীশু শিখিয়েছিলেন যে দুশ্চিন্তা করার অর্থ হল ঈশ্বরের বিশ্বস্ততাকে ভুলে যাওয়া। তিনি আমাদেরকে চারিদিকে সৃষ্টির দিকে তাকাতে বলেছেন। ঈশ্বর যদি ক্ষুদ্রতম জন্তুটিকেও যোগান দিয়ে থাকেন, এবং তিনি যদি আপনার প্রয়োজনগুলি জানেন, তাহলে আপনি কি আশা করতে পারেন না যে তিনি আপনার প্রয়োজনগুলিও মেটাবেন?

তাহলে, কীভাবে আপনি ঈশ্বরের বিশ্বস্ততার উপর আপনার প্রত্যয়ে বজায় রাখতে পারেন? একই ভাবে, যে ভাবে যীশু করেছিলেন। আপনি প্রার্থনার দ্বারা ঈশ্বরের উপর নির্ভরতায় বৃদ্ধি পেতে থাকেন। এই কারণে প্রভুর প্রার্থনাকে আমাদেরকে উৎসাহিত করা হয়েছে আমাদের *দৈনিক আহ্বারের* জন্য ঈশ্বরের কাছে যাচ্চা

করতে¹¹⁷ তাঁর উপর আমাদের নির্ভরতাকে স্বীকার না করে একটি দিনও যেন অতিবাহিত না করি। যীশু নিজে এটা করা ইভ্যাস করেছিলেন এবং এই ভাবে জীবনযাপন করাতে তাঁর ক্ষমতায় পরিপক্ব হয়েছিলেন। *জাস্ট নাইক জিসাস* পুস্তকে আমি লিখেছি,

যীশু উপলব্ধি করেছিলেন যে প্রার্থনা হল পিতার উপর নির্ভরতাকে ব্যক্ত করার একটি বহিঃপ্রকাশ, যা হল ঈশ্বরের মহিমা করার জন্য আমাদের জীবনে জীবনযাপন করার জন্য একটি ব্যাপক উপাদান। যখন পরিষ্কৃত হয়েছিলেন, তিনি বলেছিলেন, “মনুষ্য কেবল রুটিতে বাঁচে না।” যীশুর এই কথাটির প্রেক্ষাপটটিকে খুব সহজেই উপেক্ষা করা যেতে পারে। তিনি সবে ৪০ দিনের উপবাস সহকারে প্রার্থনা শেষ করেছিলেন। তাঁর ক্ষুধা তাঁকে আরও বেশি করে পিতার উপর নির্ভর করতে পরিচালনা করেছিল। তিনি শারীরিক ভাবে এতটাই দুর্বল যে পিতা স্বর্গদূতদের পাঠিয়েছিলেন তাঁর শক্তিকে ফিরিয়ে আনতে। যীশু এই বাকাটি দ্বিতীয় বিবরণে ৮:৩ পদ থেকে নিয়েছেন। সেখানে, মোশি ইস্রায়েলীয়দের স্মরণ করিয়ে দিয়েছিলেন যে তাদের পিতৃপুরুষদের ক্ষুধা সদাপ্রভুর উপর তাদের নির্ভরতাকে বৃদ্ধি দেওয়া উচিত ছিল, কিন্তু এটা তাদের কাছে নালিশ ও বচসা করার আরও একটি স্থান হয়ে দাঁড়িয়েছিল। যীশু নির্ভরতার একটি মানসিকতা বেছে নিয়েছিলেন নালিশ করার মানসিকতার পরিবর্তে। প্রার্থনা এই নিয়মটি নিতে সাহায্য করে।¹¹⁸

যখন আপনি দৃষ্টিভঙ্গি করেন, তখন আপনি একাকী জীবনটিকে নিয়ে কল্পনা করেন। আপনি ঈশ্বরের বিশ্বস্ততাকে ভুলে গিয়ে থাকেন। ঈশ্বরের ক্ষমতার উপর আপনার প্রত্যয়কে পুনরায় তৈরি করার জন্য প্রতিদিন প্রার্থনা করা অভ্যাস করুন ও সকল বিষয়ের জন্য প্রার্থনা করার অভ্যাস গড়ে তুলুন – ছোট অথবা বড়, গুরুত্বপূর্ণ অথবা প্রতিদিনের সাধারণ বিষয়, আপনার আর্থিক প্রয়োজন এবং আপনার শারীরিক প্রয়োজন – এবং তারপর অতীতের তাঁর বিশ্বস্ততা নিয়ে পর্যালোচনা করুন।

আপনি যদি তাঁর সার্বভৌমতাকে সন্দেহ করেন, তাহলে তাঁর প্রতিশ্রুতিগুলি নিয়ে পর্যালোচনা করুন

আমি ইন্ডিয়ানাতে বড় হয়ে উঠেছি, তাই আমি বাল্ফোর্ড খেলতে ভালবাসি। কিন্তু আমার বাল্ফোর্ড খেলার জীন হটাৎ করে খেমে যায় যখন ৮ম শ্রেণীতে আমার উচ্চতা বৃদ্ধি পাওয়া বন্ধ হয়ে যায়। যীশু বলেছেন, “আর তোমাদের মধ্যে কে ভাবিত হইয়া আপন বয়স এক হস্ত মাত্র বৃদ্ধি করিতে পারে?”¹¹⁹ এক হস্ত হল ১৮ ইঞ্চি। আমার উচ্চতায় ১৮ ইঞ্চি বৃদ্ধি দেওয়ার জন্য আমি যেকোনো মূল্য দিতে রাজি আছি, কিন্তু আমি যতই এই নিয়ে স্বপ্ন দেখি না কেন, চিন্তা করি না কেন, আমার উচ্চতার সাথে ১৮ ইঞ্চি যোগ করতে পারবো না। এই কথাটিকে এই ভাবেও অনুবাদ করা যেতে পারে, “আর তোমাদের মধ্যে কে ভাবিত হইয়া আপন বয়সের সাথে একটি ঘন্টা বৃদ্ধি দিতে পারে?”¹²⁰ সে আপনি আপনার উচ্চতায় কিছু ইঞ্চি হোক অথবা আপনার বয়সের সাথে একটি ঘন্টা আপনার যোগ করতে চান, দৃষ্টিভঙ্গি করা কোন পার্থক্য গড়ে দেবে না। এমন কিছু বিষয় আছে যা সম্পূর্ণ ভাবে আপনার নিয়ন্ত্রণের বাইরে। কিন্তু সুখের এই যে সেইগুলি ঈশ্বরের নিয়ন্ত্রণের বাইরে নয়।¹²¹ কিন্তু যখন আমরা দৃষ্টিভঙ্গি করি, তখন আমরা সত্যগুলিকে সন্দেহ করি।

সকল সৃষ্টির উপর ঈশ্বরের নিয়ন্ত্রণের ক্ষেত্রে যে ঈশতত্ত্ব শব্দটি ব্যবহার করে থাকি, সেটা হল *সার্বভৌমতা*।¹²² যেহেতু তিনি সংরক্ষণ করেন,¹²³ ধরে থাকেন,¹²⁴ ও সকল ঘটনাগুলিকে পরিচালনা করেন,¹²⁵ আপনি নিশ্চিত হতে পারেন সেই ঘটনাগুলির মধ্যে আপনার ব্যক্তিগত জীবনের ঘটনাগুলিও রয়েছে। এটা বুঝতে পারা যাচ্ছে যে যখন কঠিন সমস্যাগুলি বাড়তে থাকে তখন আপনি হয়তো সত্যটিকে সন্দেহ করতে প্রলোভিত হতে পারেন। প্রায়ই এরকম অনুভূতি হয় যে আপনার জীবনের পরিস্থিতিগুলি শুধুমাত্র যন্ত্রণাদায়ক নয়, কিন্তু অনিশ্চিত ও এলোমেলো। আপনার অনুভূতি হতে পারে যে ভবিষ্যতের জন্য উদ্বিগ্ন হওয়াটাই আপনার কাছে একমাত্র যুক্তিসঙ্গত বিকল্প। তাহলে আপনার কী করা উচিত যখন আপনি এটা বিশ্বাস করতে কঠিন মনে করবেন যে ঈশ্বর সকল কিছুর উপরে নিয়ন্ত্রণে রয়েছেন? যীশু যা করেছেন, সেটাই করুন: ঈশ্বরের প্রতিশ্রুতিগুলিকে পর্যালোচনা করুন যা আপনি শাস্ত্রের মধ্যে খুঁজে পাবেন।

যে ভাবে যীশু ক্রুশের উপরে সহ্য করেছিলেন এই বিষয়ের একটি স্পষ্ট সাক্ষ্য প্রদান করে যে, তাঁর কষ্টভোগের মধ্যেও, তিনি ঈশ্বরের প্রতিশ্রুতিগুলিকে ধরে ছিলেন। আমাদের দৃষ্টিকোণ থেকে, এমন একটি ঘটনা কল্পনা করা আমাদের জন্য অত্যন্ত কঠিন হবে যা যীশুর মৃত্যুর থেকেও বেশি ঈশ্বরের সার্বভৌমতার উপর আমাদেরকে সন্দেহ করতে বাধ্য করবে। আপাত দৃষ্টিতে মনে হবে যে এটি ছিল কিছু নিষ্ঠুর, নিয়ন্ত্রণ পরায়ণ মানুষের কাছ। কিন্তু, আপনি যখন ক্রুশের উপর থেকে যীশুর বাণীগুলিকে আরও মনোযোগ সহকারে পাঠ করবেন, আপনি খুঁজে পাবেন যে তিনি প্রত্যেকটি শাস্ত্র থেকে বের করেছেন।¹²⁶ যখন তাঁর সামনে সুযোগ রাখা হয়েছিল তাঁর পিতার সার্বভৌমতাকে সন্দেহ করার, তখন যীশু শাস্ত্রে উপলব্ধ প্রতিশ্রুতিগুলির দিকে ফিরলেন।

পিতর এই বিষয়টি পঞ্চাশত্তমদিনে তার উপদেশের মধ্যে রেখেছিলেন। তিনি বলেছিলেন, “সেই ব্যক্তি [যীশু] ঈশ্বরের নিরূপিত মন্ত্রণা ও পূর্বজ্ঞান অনুসারে সমর্পিত হইলে তোমারা তাহাকে অধর্মীদের হস্ত দ্বারা ক্রুশে দিয়া বধ করিয়াছিলে।”¹²⁷ “ঈশ্বরের নিরূপিত মন্ত্রণা ও পূর্বজ্ঞান”¹²⁸ ব্যাক্যাংশটির প্রতি লক্ষ্য রাখুন। এটা বলে যে যীশুর জীবনে যে ঘটনাগুলি ঘটেছিল, সেই সর্বকিছুর উপর ঈশ্বরের সার্বভৌম নিয়ন্ত্রণ ছিল। তাহলে এই ক্ষমতাসম্পন্ন বিদ্রোহী ও হত্যাশার মধ্যে যীশুর কোন দিকে ফিরেছিলেন? পিতর গীতসংহিতা ১৬ অধ্যায় থেকে উদ্ধৃতি করেছিলেন। যীশু অবশ্যই এখানে দেওয়া প্রতিশ্রুতিটিকে ধরে রেখেছিলেন:

কারণ তুমি আমার প্রাণ পাতালে পরিত্যাগ করবে না, তুমি নিজ সাধুকে ক্ষয় দেখিতে দিবে না। তুমি আমাকে জীবনের পথ জ্ঞাত করিবে, তোমার সম্মুখে তুণ্ডিকর অনন্দ, তোমার দক্ষিণ হস্তে নিতা সুখভোগ।¹²⁹

যীশু এই বিষয়ে নিশ্চিত হয়ে মৃত্যুকে সম্মুখীন করার সাহস যুগিয়েছিলেন যে তাঁকে শীঘ্রই পুনরুত্থিত করা হবে। তিনি এই সত্যটিকে আবিষ্কার করেছিলেন শাস্ত্রের প্রতিশ্রুতিগুলিকে পর্যালোচনা করার মাধ্যমে। এটি বিশ্বাসীদের জন্য একটি অত্যন্ত ব্যবহারিক উপদেশ। যখন আমরা ঈশ্বরের সার্বভৌমতাকে সন্দেহ করার জন্য প্রলোভিত হই, তখন আমরা যেন ঈশ্বরের প্রতিশ্রুতিগুলিকে পুনরায় নিজেদের স্মরণ করাই। আমাদের পরিস্থিতি অত্যন্ত খারাপ হতে পারে, এবং ঈশ্বরের সার্বভৌমতাকে সন্দেহ করার সুযোগগুলিকে অত্যন্ত বাস্তব বলে মনে হতে পারে, কিন্তু ঈশ্বরের প্রতিশ্রুতিগুলি যেকোনো প্রকারের বিহ্বলকারী উদ্ভিন্ন চিন্তাভাবনাগুলিকে সামলে নিতে পারে, যেগুলির কবলে আমরা খুব সহজেই পড়ে যেতে পারি।

যীশু আমাদেরকে উদ্ভিন্নতা সম্পর্কে তিনটি গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষা শিখিয়েছেন, উভয় তাঁর উপদেশগুলির মধ্যে দিয়ে ও তাঁর জীবনের মধ্যে দিয়ে: (১) আপনার প্রাধান্যগুলি যদি বিভক্ত হয়ে থাকে, তাহলে যা অনন্তকালীন, সেটার উপর লক্ষ্য কেন্দ্রিত করুন, (২) আপনি যদি ঈশ্বরের বিশ্বস্ততাকে ভুলে গিয়ে থাকেন, তাহলে প্রার্থনার উপর আপনার নির্ভরতাকে বাড়িয়ে তুলুন; (৩) আপনি যদি তাঁর সার্বভৌমতার উপর সন্দেহ করেন, তাহলে তাঁর প্রতিশ্রুতিগুলিকে পুনরায় আলোচনা করুন। আপনি যখন এইগুলি করবেন, আপনি লক্ষ্য করবেন যে আপনার ভবিষ্যৎ সম্পর্কে উদ্ভিন্ন চিন্তাভাবনাগুলিকে প্রত্যাশাপূর্ণ চিন্তাভাবনা প্রতিস্থাপন করছে।

পবিত্র আত্মার পরিচালনাকে অনুসরণ করুন

উদ্বিগ্নতাকে অতিক্রম করার এই প্রক্রিয়াতে একটি বাইবেল ভিত্তিক রণকৌশল গঠন করার ক্ষেত্রে পবিত্র আত্মা হলেন একজন অপরিহার্য অংশীদার। যদিও তিনি একজন অপরিহার্য উৎস, তবুও তাঁকে প্রায়ই আমরা উপেক্ষা করে থাকি।¹³⁰ কল্পনা করুন যে যীশুর শিষ্যরা কী প্রকারের উদ্বিগ্নতার সম্মুখীন হয়েছিলেন যখন তারা যীশুর সাথে কয়েক বছর পরিচর্যা করার পর, যীশুর কাছ থেকেই জানতে পারলেন যে তিনি তাদেরকে ছেড়ে চলে যাবেন।¹³¹ ভাগ্যক্রমে, তিনি তাঁর শিষ্যদের প্রতিশ্রুতি দিয়েছিলেন যে তিনি পবিত্র আত্মাকে প্রেরণ করবেন, যাতে তারা একা না থাকে।¹³² তিনি বলেছিলেন, “তথাপি আমি তোমাদিগকে সত্য বলিতেছি, আমার যাওয়া তোমাদের পক্ষে ভাল, কারণ আমি না গেলে, সেই সহায় তোমাদের নিকটে আসিবেন না; কিন্তু আমি যদি যাই, তবে তোমাদের নিকটে তাঁহাকে পাঠাইয়া দিব।” ত্রিত্ব ঈশ্বরের তৃতীয় সদস্যকে বর্ণনা করার জন্য যীশুর একটি দারুণ শব্দ বেছে নিয়েছেন। তিনি পবিত্র আত্মাকে “সহায়” বলে সম্বোধন করেছেন। অনুবাদকেরা এই শব্দটিকে আরও অন্যান্য ভাবে তুলে ধরেছেন: উকিল, মধ্যস্থতাকারী, পরামর্শদাতা, সান্ত্বনাদানকারী। “সহায়” শব্দটির গ্রীক শব্দ হল *parakletos*। এই শব্দটির মধ্যে দুটি সার রয়েছে: *para* অর্থাৎ “সঙ্গে থাকা”, এবং *kaleo*, অর্থাৎ “আহ্বান করা”। যেহেতু তিনি খুব সহজেই আমাদের কাছে উপলব্ধ, বাইবেল এই সম্পর্কটিকে বলে আত্মায় গমনাগমন করা। এটি আমাদেরকে করার নির্দেশ দেওয়া হয়েছে; গমনাগমন শব্দের দ্বারা প্রতিদিনের অভ্যাসগুলিকে বোঝানো হয়েছে। জন ম্যাক আর্থর এই ভাবে ব্যাখ্যা করেছেন,

বর্তমান ক্রিয়া হিসেবে এখানে যে *peripateo* (চলা) শব্দটি ব্যবহার করা হয়েছে, সেটা আমাদের বলে যে পৌল একটি অনবরত, দৈনন্দিন একটি ক্রিয়ার কথা বলেছেন, আরেক কথায়, জীবনের একটি অভ্যাসগত চলার পথ। আরও একটি বিষয় যে ক্রিয়া শব্দটি একটি আদেশকে বোঝায়, যার অর্থ এই যে তিনি বিশ্বাসীদেরকে কাছে কোন বিকল্প ছাড়ছেন না, বরং তিনি এটা করার জন্য আদেশ করছেন। অন্যান্য বিষয়ের মধ্যে, গমনাগমন করা একটি প্রক্রিয়াকে বোঝায়, যেখানে একজন রয়েছে সেই স্থান থেকে এমন একটি স্থানে যাওয়া, যেখানে তার যাওয়া উচিত। একজন বিশ্বাসী যখন পবিত্র আত্মার নিয়ন্ত্রণের অধীনে নিজেকে সমর্পিত করে, তখন সে তার আত্মিক জীবনে অগ্রসর হতে থাকে। ধাপে ধাপে পবিত্র আত্মা তাকে তার বর্তমান অবস্থান থেকে সেই স্থানে নিয়ে জান, যেখানে ঈশ্বর তাকে নিয়ে যেতে চান।¹³³

বাইবেল গমনাগমন শব্দটিকে ব্যবহার করেছে আমাদের সিদ্ধান্তগুলিকে বর্ণনা করার জন্য যা আমরা নিয়ে থাকি। যেহেতু একটি অনুভূতি হিসেবে উদ্বিগ্নতাকে আমরা অনুভব করে থাকি, আমরা প্রায়ই এটাকে কোন বেছে নেওয়া সিদ্ধান্ত হিসেবে মনে করি না। কিন্তু পবিত্র আত্মায় গমনাগমন করা আমাদের দ্বারা স্বাভাবিক ভাবে হয় না; এটি একটি প্রক্রিয়া যেখানে আমরা অংশগ্রহণ করে থাকি, এবং এর জন্য প্রয়োজন একটি সচেতনমূলক চিন্তাভাবনা করার পদ্ধতি। আমরা তখনই ভবিষ্যৎ নিয়ে চিন্তাভাবনা করা থামাতে পারবো যখন আমরা বর্তমানে ঈশ্বরের মতো চিন্তাভাবনা করতে শিখব। ৬৮-৭৩ পৃষ্ঠা দেখুন যেখানে আপনি সেই ধাপগুলি জানতে পারবেন যে কীভাবে আপনার চিন্তাভাবনাগুলিকে পবিত্র আত্মার নিয়ন্ত্রণের অধীনে নিয়ে আসতে পারবেন।

যদি এমন হতো এবং কী হবে যদি শব্দগুলিকে এড়িয়ে চলুন

পবিত্র আত্মায় চলাফেরা করা একটি বর্তমানের ক্রিয়া। এটিকে *এখনকার ও এই সময়ের* একটি বিষয় বলে মনে করুন। আমাদের প্রত্যেকেই সময়ের দ্বারা আবদ্ধ। আমরা আমাদের অতীতকে পরিবর্তন করতে পারবো না, এবং আমাদের ভবিষ্যতের উপর সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ আমাদের হাতে নেই। যখন উদ্বিগ্নতা আসে, তখন সেটার প্রভাব এখানে ও এখন অনুভব করে থাকি, কিন্তু বাস্তবে এটি হল আমাদের অতীত অথবা ভবিষ্যৎ নিয়ে ফলহীন চিন্তাভাবনা করা। বেশীরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে, যারা উদ্বিগ্নতায় ভোগে, এই প্রক্রিয়াটি এতটাই অভ্যাসগত হয়ে পড়েছে যে তারা উপলব্ধি করতেই পারে না যে তারা এটা করছে। দুটি শব্দ আমাদের স্মরণ করিয়ে দেয় যে আমরা একটি ফলহীন ও লক্ষ্যহীন চিন্তাভাবনার মধ্যে প্রবেশ করতে চলেছি।¹³⁴ যে শব্দগুলি আমাদের অতীতে ফিরে যাওয়ায় চিহ্নিত করে, সেটা হল *যদি এমন হতো*, এবং যে শব্দগুলি চিহ্নিত করে যে আমরা ভবিষ্যৎ নিয়ে দৃষ্টিভঙ্গি করি, সেটা হল *কী হবে*। আমাদের অতীতের ব্যর্থতাগুলিকে নিয়ে মগ্ন হয়ে থাকা অথবা আমাদের ভবিষ্যতের ঘটনাগুলিকে নিয়ে দৃষ্টিভঙ্গি করা আমাদের মনকে অসার করে তোলে। এখন ও এইসময়ে পবিত্র আত্মাতে গমনাগমন করার ক্ষেত্রে আমাদের সর্বোত্তম প্রচেষ্টা করা থেকে আমাদেরকে আটকায।

সুসমাচারের উদ্ধারকারী প্রকৃতিটিকে ভুলে যাবেন না

যদি এমন হতো শব্দগুলি ব্যবহার করি যখন আপনি অতীতের প্রভাবগুলি নিয়ে দৃষ্টিভঙ্গি করেন। আপনি নিজেকে অতীতের ঘটনাগুলির সাথে এতটাই আবদ্ধ পান, যে আপনি বর্তমানের সুযোগগুলির প্রতি আপনার সর্বোত্তম প্রচেষ্টা দিতে ব্যর্থ হন। হয়তো আপনার মনের মধ্যে এই চিন্তাভাবনাগুলি থাকে:

- আমার বিবাহ *যদি* ব্যর্থ না হতো, তাহলে আমার সন্তানদের সাথে এমন সমস্যার সম্মুখীন করতে হতো না।

- আমি যদি কলেজে আরও বেশি পড়াশোনা করতাম, তাহলে এই পদোন্নতিটি হাতছাড়া করতাম না।
- আমার স্বামী/স্ত্রী যদি অবিশ্বস্ত না হতো, তাহলে আমি অন্যদেরকে আরও বেশি করে ভরসা করতে পারতাম।
- আমি যদি অতীতে আমার ক্রোধকে সংবরণ করতে পারতাম, তাহলে আমি আমার পরিবারের আরও কাছে থাকতে পারতাম।
- আমি যদি আমার জীবনের এতগুলি বছর নষ্ট না করতাম, তাহলে আজকে আমি আরও বেশি সফল হতে পারতাম।

এই ধরনের চিন্তাভাবনাগুলি যদি করতে থাকি, তাহলে এটি একটি অভ্যাসে পরিণত হবে। কিন্তু এইগুলি স্পষ্টভাবে মিথ্যা কথা কারণ আপনি সুসমাচারের উদ্ধারকারী ও পরিবর্তনকারী প্রকৃতিটিকে গণনা করছেন না।¹³⁵ যদিও আপনার অতীতের সিদ্ধান্তগুলির কিছু অনবরত পরিণতি থাকতে পারে, বাইবেলের কাহিনীটি হল একটি উদ্ধারের কাহিনী। এটি এমন মানুষের কথা বলে যারা অত্যন্ত খারাপ ভাবে জীবনযাপন করেছিল, কিন্তু পরবর্তী কালে তারা উত্তম কার্য সাধন করেছিল। এটি এমন সব পাপের কথা বলে যা ক্ষমা করা হয়েছে। এটি এমন কোন পুস্তক নয় যেখানে শুধুমাত্র একটি মাত্র সুযোগের কথা লেখা আছে; এটি দ্বিতীয় সুযোগ দেওয়ার একটি পুস্তক।¹³⁶ উদ্ধার (redemption) শব্দটির অর্থ হল পুনরায় ক্রয় করে নেওয়া।¹³⁷ উদ্ধার পাওয়ার অর্থ হল যে কৃশের উপরে খ্রীষ্টের মৃত্যু আপনার পাপের দেনা মিটিয়ে দিয়েছে। আপনার ভুল জীবনযাপনের জন্য আমি আর ঈশ্বরের প্রতি ঋণী নই। পিতর বিষয়টিকে সবচেয়ে ভালো ভাবে ব্যাখ্যা করেছেন:

তোমরা ত জান, তোমাদের পিতৃপুরুষগণের সমর্পিত অলীক আচার-ব্যবহার হইতে তোমরা ক্ষয়ণীয় বস্তু দ্বারা, রৌপ্য বা স্বর্ণ দ্বারা, মুক্ত হও নাই, কিন্তু নির্দোষ ও নিষ্কলঙ্ক মেশাবকস্বরূপ খ্রীষ্টের বহুমূল্য রক্ত দ্বারা মুক্ত হইয়াছ।¹³⁸

সুসমাচার আমাদেরকে সেই সকল মনোভাব ও পদক্ষেপগুলি থেকে মুক্ত করে যা আমাদেরকে অতীতে বন্দী করে রেখেছিল। ১ করিন্থীয় ৬:৯-১১ পদগুলিকে বিবেচনা করুন:

অথবা তোমরা কি জান না যে, অধর্মিকেরা ঈশ্বরের রাজ্যে অধিকার পাইবে না? ভ্রান্ত হইও না; যাহারা ব্যভিচারী কি প্রতিমাপূজক কি পারদারিক কি স্ত্রীবৎ আচারী কি পুঞ্জামী, কি চোর কি লোভী কি মাতাল কি কটুভাষী কি পরধনগ্রাহী, তাহারা ঈশ্বরের রাজ্যে অধিকার পাইবে না। আর তোমরা কেহ কেহ সেই প্রকার লোক ছিলে; কিন্তু তোমরা প্রভু যীশু খ্রীষ্টের নামে ও আমাদের ঈশ্বরের আশ্রয় আপনারদিককে ষোঁত করিয়াছ, পবিত্রীকৃত হইয়াছ, ধার্মিক গণিত হইয়াছ।

অতীতে আপনার যেমনই মনোভাব, চিন্তাভাবনা অথবা আচরণ থাকুক না কেন, উদ্ধার একটি প্রকৃত পরিবর্তনকে সম্ভব করে তোলে। আপনি যখন খ্রীষ্টের প্রতি বিশ্বাস করেন, তখনই আপনি ষোঁত হন, আপনাকে পুষ্কীকৃত করা হয় ও ঈশ্বরের সাথে একটি সঠিক সম্পর্কে নিয়ে আসা হয়। *আর তোমরা কেহ কেহ সেই প্রকার লোক ছিলে* কথাগুলি আমাদেরকে মনে করিয়ে দেয় যে আমরা আর আমাদের অতীতের পাপময় পছন্দ ও পাপময় কাজগুলির দ্বারা আবদ্ধ নই, যা আমরা করছি অথবা আমাদের প্রতি করা হয়েছে। যখন আমরা বলি যে “যদি এটা আমার সাথে না ঘটত, তাহলে আমি উদ্বিগ্ন হতাম না”, তখন আমরা সুসমাচারের উদ্ধারকারী প্রকৃতিটিকে নজরের সামনে রাখি না।

পবিত্র আশ্রয় গমনাগমন করার অর্থ হল যে যখন আমি আমার অতীতের দিকে তাকাই, তখন শুধুমাত্র আমার ব্যর্থতাগুলিকে দেখতে পাই না। আমার অতীতের ব্যর্থতাগুলিকে একটি নতুন উদ্ধারপ্রাপ্ত প্রেক্ষাপটে রাখা হয়েছে। এই নতুন প্রেক্ষাপট আমাকে সাহায্য করে ব্যর্থতাগুলি দ্বারা বিহ্বল ও বিমর্শ না হওয়া দ্বারাই সেইগুলি থেকে শিখতে পারি।

ধরে নেবেন না যে আপনি ভবিষ্যৎ জানেন

যখন আপনি ভবিষ্যৎ নিয়ে দৃষ্টিস্তা করেন, তখন আপনি আপনার মনকে অনিশ্চিত বিষয়গুলির উপর স্থির করে রাখেন। আপনি জানতে পারেন না যে এই ঘটনাগুলি আদৌ হবে কি না; আপনি শুধুমাত্র ধারণা করতে পারেন যে এই ঘটনাগুলি ঘটবে। বাস্তবকে না ঘিরে, সম্ভাবনাগুলিকে ঘিরে আপনার কল্পনাকে গড়ে তোলাই হল দৃষ্টিস্তা করা। একবার যখন চিন্তাভাবনাগুলি সক্রিয় হয়ে যায়, তখন আপনার কল্পনামূলক অতিরিক্ত দ্রুত গতিতে চলতে থাকে। অতিরিক্ত বিষয়, যা গড়বড় হয়ে যেতে পারে, সেইগুলি নিয়ে চিন্তাভাবনা করা সহজ। যত বেশি আপনি দৃষ্টিস্তা করবেন, ততই এটা ঘটার সম্ভাবনা বেশি। এই চক্রটিকে ভাঙ্গার জন্য, আপনাকে একটি গুরুত্বপূর্ণ ধারণাকে স্বীকৃতি দিতে হবে: শুধুমাত্র ঈশ্বরের কাছে সকল বাস্তব ও সম্ভাব্য বিষয়গুলি সঠিক ভাবে জানার প্রজ্ঞা ও বিজ্ঞতা রয়েছে। যখন আমরা *কী হবে* শব্দগুলি ব্যবহার করি, তখন আমরা ধারণা করে নিই যে আমরা তাঁর মতো হতে পারি। এটাকে অহংকার বলে মনে নাও হতে পারে, কিন্তু বাস্তবে এটা তাই। হয়তো আপনি এই প্রকারের কথা ব্যবহার করেছেন:

- *কী হবে*, যদি আমার চাকরী চলে যায় এই মন্দার বাজারে?
- *কী হবে*, যদি আমার বিয়েই না হয়? আমি কি তবুও সুখী হয়ে থাকতে পারবো?
- *কী হবে* যদি আমার সন্তানেরা বড় হয়ে সাফল্য অর্জন করতে না পারে?
- *কী হবে* যদি আমি সন্তান জন্ম দিতে না পারি?

- কী হবে যদি আমার জীবন শেষ হওয়ার আগে আমার অবসরের সমস্ত অর্থ শেষ হয় যায়?

শুধুমাত্র ঈশ্বর বাস্তব ও সম্ভাবনাগুলিকে জানেন। আমরা যদি ধারণা করে নিই যে আমাদের কাছে সেই মানের জ্ঞান রয়েছে, তাহলে এটা আমাদের অহংকারের পরিচয় দেয়। ঈশ্বরের প্রজ্ঞাকে সবচেয়ে ভালো ভাবে এই ভাবে বর্ণনা করা হয়েছে: ঈশ্বর সকল কিছু জানেন, সকল বাস্তব ও সম্ভাবনাগুলি, এবং আমার জন্য কোনটি সর্বোত্তম, সেটাও তিনি জানেন।³⁹ ইস্রায়েলীয়েরা যখন মিশর ছেড়ে চলে আসছিল, সেই বিষয়ে বাইবেলে লেখা আছে, “আর ফরোণ লোকদিগকে ছাড়িয়া দিলে, পলেষ্টীয়দের দেশ দিয়া সোজা পথ থাকিলেও ঈশ্বর সেই পথে তাহাদিগকে চলাইলেন না, কেননা ঈশ্বর কহিলেন, যুদ্ধ দেখিলে পাছে লোকেরা অনুতাপ করিয়া মিসরে ফিরিয়া যায়।”⁴⁰ ঈশ্বর সিদ্ধান্ত নিলেম যে তিনি লোকদেরকে সূফসাগরের মধ্যে দিয়ে নিয়ে যাবেন কারণ তিনি জানতেন যে তাদের দ্বারা এই কাজটি হওয়ার সম্ভাবনা আছে।⁴¹ এমনই হল ঈশ্বরের প্রজ্ঞা। সর্বোত্তম ভাবে আমরা ভবিষ্যতের বিষয়ে আন্দাজ করতে পারি, কিন্তু ঈশ্বর সকল বাস্তব ও সম্ভাবনাগুলিকে জানেন।

সূফসাগর পার করা ইস্রায়েল জাতীর জীবনে একটি নির্ণয়মূলক মুহূর্ত ছিল, কিন্তু সূফসাগর ভাগ করার আগে ও তাদেরকে সেই সমুদ্রের মাঝখানে দিয়ে নিয়ে যাওয়ার আগে উদ্ভিগতটিকে কল্পনা করুন। আপনি হয়তো তাদেরকে এই কথাগুলি বলতে শুনতেন, “কী হবে যদি মিশরীয়েরা আমাদেরকে আক্রমণ করে? কী হবে যদি আমরা আমাদের স্ত্রী ও বাচ্চাদের রক্ষা করতে না পারি? কী হবে যদি আমরা প্রতিশ্রুত দেশে পৌঁছতে না পারি? কী হবে যদি আমরা এই মরুভূমিতেই মারা যাই? আমাদের মিশরেই থেকে যাওয়া উচিত ছিল।”

কী হবে শব্দ দুটি এমন একটি ভবিষ্যতের দিকে তাকায় যা আমরা দৃশ্টিস্তা করছি না এই শব্দগুলি ধারণা করে নেয় যে আমরা সেটা জানি যেটা শুধুমাত্র ঈশ্বর জানতে পারেন। যেহেতু আমরা ভবিষ্যৎ জানি না, সেই কারণে ভবিষ্যৎ সম্পর্কে আমাদের চিন্তাভাবনাগুলি প্রায়ই উদ্ভিগ চিন্তাভাবনা হয়। আমরা যা জানি না, সেই বিষয়ে দৃশ্টিস্তা করি, কিন্তু আমরা সেই ব্যক্তির উপর নির্ভর করি না যিনি সবকিছু জানেন।

কী হবে শব্দটির প্রত্যেক ব্যবহারের অর্থ এই নয় যে আমরা দৃশ্টিস্তা করছি এই শব্দগুলি আমরা ব্যবহার করে থাকি যখন আমরা ভবিষ্যতের জন্য পরিকল্পনা করে থাকি। কিন্তু, আমাদের মধ্যে যদি ভবিষ্যতের সম্ভাব্য ঘটনাগুলি নিয়ে একটা উদ্ভাষনা থাকে; আমরা যদি এই শব্দগুলিকে প্রায়ই ব্যবহার করে থাকি – বিশেষ করে সেই ঘটনাগুলির ক্ষেত্রে যেগুলিকে আমরা নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না – তাহলে আপনার ঈশ্বরের উপর নির্ভর করার পরিবর্তে উদ্ভিগ হওয়াতে বেছে নিচ্ছি। এখন যখন আমি কী হবে শব্দ দুটিকে আমার কানে শুনি, এটি একটি সতর্কতা হিসেবে আমার কানে বাজে, আমাকে স্মরণ করিয়ে দেয় যে আমি ঈশ্বরের উপর নির্ভর করার পরিবর্তে আমার ভবিষ্যৎ নিয়ে দৃশ্টিস্তা করছি।

একটি নতুন ধরণের চিন্তাভাবনাকে অভ্যাস করা

আগে আমি এমন একটি দৃষ্টিকোণের বিষয়ে লিখেছিলাম যেটা আমার ক্ষেত্রে ও অন্যদের ক্ষেত্রে উপকারী প্রমাণিত হয়েছে, যারা তাদের অভ্যাসগত চিন্তাভাবনাকে পরিবর্তন করার চেষ্টা করে থাকে। আমি প্রায়ই এই পরামর্শ দিয়ে থাকি যে উদ্ভিগ লোকেরা যেন একটি নতুন ধরণের চিন্তাভাবনা গড়ে তুলতে শুরু করে, তাদের উদ্ভিগ চিন্তাভাবনাগুলিকে যেন বাইবেলের চিন্তাভাবনাগুলিকে দিয়ে প্রতিস্থাপন করে। শুরু করার জন্য ফিলিপীয় ৪:৮ একটি দারুন স্থান। সেখানে আমরা পড়ি:

অবশেষে, যে অতৃপণ, যাহা যাহা সত্য, যাহা যাহা আদরনীয়, যাহা যাহা ন্যায্য, যাহা যাহা বিশুদ্ধ, যাহা যাহা প্রীতিজনক, যাহা যাহা সুখ্যাতিযুক্ত, যে কোন সদগুণ ও যে কোন কীর্তি হউক, সেই সকল আলোচনা করা

অন্তিম শব্দটি হল একটি আজ্ঞা, শুধুমাত্র বিবেচনা করে দেখার একটি বিষয় নয়। যে কারণে আমরা এটিকে এচ্ছিক বলে মনে করি সেটা হল যে আমাদের চিন্তাভাবনাকে পরিবর্তন করার কাজটি আমাদের কাছে অত্যন্ত বিহুল বলে মনে হয়। যাই হোক, আমরা যুক্তি দেখাই যে, কীভাবে এত বছরের উদ্ভিগ চিন্তাভাবনাগুলিকে শুধুমাত্র কয়েকটি কথার উপর ধ্যান করে কীভাবে পরিবর্তন করতে পারি? যে ভাবে আমরা আমাদের অভ্যাসগত চিন্তাভাবনাগুলিকে গড়ে তুলেছিলাম, ঠিক সেই ভাবেই সেইগুলিকে পরিবর্তন করি: একবারে একটি চিন্তা করার মধ্যে দিয়ে।

বিশ্বাসীরা কাছে এই সুবিধা আছে যে পবিত্র আত্মা এই প্রক্রিয়াটিকে সম্ভব করে তোলেন। আমরা যখন বিশ্বাসের প্রথম পদক্ষেপটি নিয়ে থাকি, তখন তিনি আমাদেরকে ভবিষ্যতের পদক্ষেপগুলিকে নিতে সক্ষম করে তোলেন। পবিত্র আত্মা এই পরিবর্তনটিকে সম্ভব করে তোলেন, কিন্তু তিনি তা আমাদের সাথে সহযোগিতা করেন। ডেভ এন্ড ডিজাইনার পুস্তকে আমি এই প্রক্রিয়াটিকে একটি চৌমাথায় এসে পড়াঁনার মতো বলে লিখি।

আপনি নিজেকে একটি চৌমাথায় দাঁড়িয়ে আছেন বলে কল্পনা করুন। আপনার সামনে দুটি পথ রয়েছে যেখান থেকে আপনাকে বেছে নিতে হবে। [...] পরিবর্তনের জন্য ঈশ্বরের বাক্যকে প্রয়োগ করা ঘটে যখনই আপনি একটি চৌমাথায় এসে কোন দিকে যাবেন, সেটার নির্ণয় নিয়ে থাকেন। প্রায়ই আপনার অনুভূতিগুলি আপনাকে একটি দিকে নিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করবে, কিন্তু বিশ্বাসে আপনাকে আরেকটি পথ বেছে নিতে হবে। অবশেষে এই নতুন অভ্যাসটি প্রবৃত্তিগত হয়ে উঠবে, এবং আপনি পবিত্র আত্মার সাথে আরও স্বাভাবিক ভাবে গমনাগমন করতে পারবেন। শুরু-শুরুতে, এই অভ্যাসটিকে গড়ে তোলার জন্য একটি লক্ষ্য কেন্দ্রিত প্রচেষ্টার প্রয়োজন হবে।⁴²

এই সম্পূর্ণ প্রক্রিয়াটির দ্বারা বিহুল হয়ে পড়বেন না, এটিকে এক-একটি ধাপ হিসেবে দেখুন। আপনার বাইবেলে ফিলিপীয় ৪:৮ অংশটি খুলুন এবং আপনার নতুন চিন্তাভাবনার তালিকাটিকে দেখুন। তারপর, একটি অষ্টভুজ আঁকুন

এবং সেই অষ্টভুজের এক-একটি দিকে একটি করে বৈশিষ্ট্যগুলি লিখুন (ফিলিপ্পীয় ৪:৮ পদে আটটি গুণ/বৈশিষ্ট্য দেওয়া আছে)। অষ্টভুজের ভিতরে, “থামুন! এই বিষয়গুলির উপর চিন্তাভাবনা করুন” কথাটি লিখুন। ফিলিপ্পীয় ৪:৮ -এর এই থামুন চিহ্নটিকে একটি স্মারক হিসেবে ব্যবহার করুন যে কোথায় আপনার চিন্তাভাবনাগুলিকে স্থির করার প্রয়োজন আছে। যখন আপনার চিন্তাভাবনাগুলি এই নির্দেশক গুলির বাইরে যেতে শুরু করে, তখনই সেইগুলিকে ফিরিয়ে আনার নির্ণয় নিন।

নতুন চিন্তাভাবনাগুলির উপর নিজেকে স্থির রাখুন। ঠিক যেমন ভাবে একটি স্ট্রোক থেকে সুস্থ হওয়া ব্যক্তি আবার নতুন করে চলতে শেখে, একইভাবে আপনাকে আপনার মনকে বলতে হবে যে কী করতে হবে।

ঝড়ের মধ্যে সাহস প্রদর্শন করা

ওয়াটারলু যুদ্ধে, লর্ড ওয়েলিংটন বুথ-এর ব্রিটিশ সেনাবাহিনী নেপোলিয়ানের ফরাসি সেনাবাহিনীকে পরাজিত করেছিল। যখন বুথকে জিজ্ঞাসা করা হয়েছিল যে তিনি বিশ্বাস করেন কিনা যে ব্রিটিশ সৈন্যরা ফরাসি সৈন্যদের থেকে বেশি সাহসী কিনা, তখন তিনি এই উত্তরটি দেন, “আমরা ফরাসি সৈনিকদের থেকে বেশি সাহসী নই। আমরা শুধু তাদের থেকে পাঁচ মিনিট বেশি সাহসী ছিলাম”।

উদ্বিগ্নতা, দুশ্চিন্তা, এবং ভয় হল শক্তিশালী শত্রু। তারা যুদ্ধ না করে পিছুবে না, এবং আপনার এই যুদ্ধ আজীবনও হতে পারে। আপনার আগে যারা এসেছে, তারা এই যুদ্ধে লড়াই করেছে এবং তাদের প্রতিকূলতা থাকা সত্ত্বেও তারা এই যুদ্ধ চালিয়ে গিয়েছে। মার্টিন লুথার দুর্বল করে তোলা ভয়ের সাথে লড়াই করেছেন; চার্লস হ্যাডন স্পারজিওন বিষণ্ণতার সাথে লড়াই করেছেন, কিন্তু তাদের উভয়কেই ঈশ্বর ব্যবহার করেছেন।

এই পুস্তকটির উদ্দেশ্য আপনাকে উদ্বিগ্নতার ঝড় থেকে দূরে রাখা নয়, কিন্তু আপনাকে একটি নিরাপদ আশ্রয় খুঁজে পেতে সাহায্য করা যখন আপনি সেই ঝড়ের মধ্যে দিয়ে গমন করছেন। যখন আপনি উদ্বিগ্ন হন, আপনার বাইবেলীয় কৌশলগুলির প্রতি ফিরুন। ঈশ্বরের মতো চিন্তাভাবনা করুন। যীশু যা করেছেন তাই করুন। পবিত্র আত্মার পরিচালনার অধীনে নিজেেকে সমর্পণ করুন।

জন বানিয়ান-এর *পিলগ্রিমস্ প্রোগ্রেস* পুস্তকে, হোপফুল সহজেই অস্তিম নদীটিকে পার করে, কিন্তু খ্রিস্টিয়ান সমস্ত পথ জুড়ে সংগ্রাম করে তার মাথাটিকে জলের বাইরে রেখে এগোতে পেরেছিল। যাই হোক, উভয়েই তাদের গন্তব্যে পৌঁছায়। ঈশ্বর আপনাকে একটি পথ দিয়ে এগিয়ে নিয়ে যাচ্ছেন। আপনার পথটি অন্যদের তুলনায় বেশি অন্ধকার মনে হতে পারে, কিন্তু আপনি এটা পূর্ণ করতে পারবেন। আপনার নিজের শক্তির কারণে নয়, কিন্তু তাঁর শক্তির কারণে। আপনার পরিকল্পনার কারণে নয়, বরং তাঁর বিজ্ঞতার কারণে। আপনার পরিচয়ের কারণে নয়, কিন্তু তিনি আপনাকে এতটাই ভালবাসেন যে তিনি আপনাকে সেই অবস্থায় ফেলে রাখতে চান না, সেই কারণে আপনি যখন তাঁর উপর আস্থা রাখছেন, তখন আপনি এই ঝড়ের মধ্যে নিরাপদ থাকতে পারবেন।

ইহাতেই আমার দুট প্রত্যয় এই যে, তোমাদের অন্তরে যিনি উত্তম কার্য আরম্ভ করিয়াছেন, তিনি যীশু খ্রীষ্টের দিন পর্যন্ত তাহা সিদ্ধ করিবেন।

ফিলিপীয় ১:৬

আপনি যা কিছু শিখেছেন, সেইগুলিকে কীভাবে প্রয়োগ করবেন

নতুন সত্যগুলির আবিষ্কার হল পরিবর্তনের সূচনা, কিন্তু শুধুমাত্র আবিষ্কার করাই প্রকৃত পরিবর্তন নিয়ে আসতে পারে না। এটা করার জন্য, আপনাকে আপনার পুরাতন স্বভাবগুলিকে নতুন স্বভাব দিয়ে প্রতিস্থাপন করতে হবে, আপনার পুরাতন ধারণাগুলিকে আরও বেশি নিখুঁত ধারণাগুলি দিয়ে প্রতিস্থাপন করতে হবে, আপনার পুরাতন চিন্তাভাবনাগুলিকে আরও বেশি বাইবেলীয় চিন্তাভাবনা দ্বারা প্রতিস্থাপন করতে হবে। এই পুস্তিকার অন্তিম পৃষ্ঠাগুলি লেখা হয়েছে আপনাকে এই নতুন অভ্যাসগুলিকে গড়ে তুলতে সাহায্য করতে। প্রার্থনা, শাস্ত্র, এবং পবিত্র আত্মা হল সেই ঐশ্বরিক উপাদান যা যীশু ব্যবহার করেছিলেন, এবং সেই একই উপাদানগুলি আজও আপনার ও আমার কাছে উপলব্ধ রয়েছে।

(১) প্রার্থনা

লড়াই যাই হোক না কেন, আমাদের মধ্যে একটি প্রবণতা রয়েছে প্রার্থনাকে একটি বিপদে ব্যবহার করা বোতাম হিসেবে দেখার – শুধুমাত্র যখন প্রয়োজন হয়, তখনই আমরা সেটাকে ব্যবহার করি। তবুও, বাইবেলের মধ্যে ৬৫০ টিরও বেশি প্রার্থনার উদাহরণ রয়েছে। এইগুলি আপনাকে আপনার প্রার্থনার জীবনে বৃদ্ধি পেতে দারুণ ভাবে সাহায্য করবে। পরবর্তী পৃষ্ঠাগুলি দুটি ভিন্ন প্রার্থনার ধরণ সম্পর্কে এবং ঈশ্বরের নামের একটি তালিকা সম্পর্কে জানায়।

(২) শাস্ত্র

ঈশ্বরের বিষয়ে তত্ত্বজ্ঞানে এবং তাঁর উপর প্রত্যয় রাখাতে বৃদ্ধি পাওয়া হল একটি অপরিহার্য বিষয় উদ্বিগ্নতাকে অতিক্রম করার ক্ষেত্রে। ঈশ্বরের তিনটি বৈশিষ্ট্য বিশেষ ভাবে এখানে লক্ষ্য করার প্রয়োজন আছে: তাঁর প্রেম, তাঁর শক্তি, এবং তাঁর প্রজ্ঞা। এই ক্ষেত্রে আমি ২৮ দিনের একটি বাইবেল পাঠ প্রদান করেছি। এই শাস্ত্রগুলিকে অধ্যয়ন করার ক্ষেত্রে আপনাকে সাহায্য করতে, আমি ২০টি বাইবেলের অংশ প্রদান করেছি মুখস্থ করার জন্য যা সরাসরি ভাবে আপনার উদ্বিগ্নতা ও দুশ্চিন্তার বিষয়ে কথা বলে।

(৩) পবিত্র আত্মা

পবিত্র আত্মার উপর নির্ভরতা হল উদ্বিগ্নতাকে অতিক্রম করার জন্য অপরিহার্য। পবিত্র আত্মার অধীনে গমনাগমন করার মধ্যে দিয়ে নতুন অভ্যাসগুলিকে গড়ে তোলাই হল সেই মাধ্যম যার মধ্যে দিয়ে সেই দৈনন্দিন নির্ভরতাকে আমরা ব্যক্ত করতে পারি।

একটি ১০ মিনিটের প্রার্থনার পদ্ধতি: PRAY

এই PRAY অ্যাকোস্টিক টি প্রার্থনার জন্য সুরগে রাখার একটি টি যন্ত্র। এটি কয়েক মিনিটের ক্ষুদ্র প্রার্থনা হতে পারে, অথবা ঈশ্বরের পরিচালনা অনুযায়ী আরও বেশি সময় নিয়ে হতে পারে। PRAY শব্দটির অক্ষরগুলি এই শব্দগুলিকে চিহ্নিত করে: P – Praise (প্রশংসা করা), R – Repent (অনুতাপ করা), A – Ask (যাচায়া করা), Y – Yield (সমর্পণ করা)।

(১) প্রশংসা করা

প্রার্থনার শুরুতে, ঈশ্বরকে, কী, এবং কেন – এই বিষয়গুলি নিয়ে প্রশংসা করুন। তাঁর চরিত্রের উপর প্রতিফলন করার মাধ্যমে তিনি কে, সেটা স্মরণ করুন। যখন আপনি স্মরণ করেন যে তিনি কী করেছেন, তখন আপনি তাঁর কাজগুলির উপর মনোনিবেশ করে থাকেন। অবশেষে, স্মরণ করুন যে তিনি কেন ঈশ্বর। তিনি আমাদের প্রতি তাঁর অটল প্রেম দ্বারা অনুপ্রাণিত (গীত ১০০:৫)।

(২) অনুতাপ করা

ঈশ্বর আপনার জন্য যা কিছু করেছেন, সেইগুলি নিয়ে চিন্তাভাবনা করার পর, আপনি সেই বিষয়ের দিকে এগিয়ে যেতে পারেন যা আপনি করেননি। আমরা তখনই অনুতাপ করে থাকি যখন আমরা আমাদের বার্ষিকতালিকের স্মরণ করি এবং সেইগুলি থেকে মন ফেরাই। প্রার্থনার মধ্যে একটি নম্র স্বীকারোক্তি ঈশ্বরের সাথে পুনরুদ্ধার হওয়ার জন্য পবিত্র আয়ার উপর নির্ভরতা করে দেখায়। একটি প্রকৃত অনুতাপের মধ্যে আমার কাজ ও মনোভাব যুক্ত থাকে (ফিলিপ্পী ২:৫)।

(৩) যাচায়া করা

যীশু আমাদেরকে শিখিয়েছেন ঈশ্বরের কাছে যাচায়া করতে, এবং পৌল আমাদেরকে একটি মহান প্রার্থনার তালিকা প্রদান করেছেন অনুসরণ করার জন্য (দেখুন কলসীয় ১:৯-১২)। শাপ্তের প্রার্থনাগুলির আত্মিক প্রকৃতি আমাদের সাহায্য করে থাকে নিজেদের জন্য ও অন্যদের জন্য প্রার্থনা করতে।

(৪) সমর্পণ করা

যীশু সেই পর্যায় পর্যন্ত বৃদ্ধি পেয়েছিলেন যেখানে তিনি বলতে পেরেছিলেন, “আমার ইচ্ছা নয়, কিন্তু তোমার ইচ্ছা সিদ্ধ হোক”। আপনার আকাঙ্ক্ষাগুলিকে সঁপে দেওয়া (সেটা প্রাথমিক ভাবে যতই কঠিন মনে হোক না কেন) হল প্রার্থনার একটি অপরিহার্য উপাদান। আপনার বিনতিগুলি ঈশ্বরকে জানানোর পর, নিশ্চিত ভাবে আপনার আকাঙ্ক্ষাগুলিকে সমর্পণ করুন।

গীতসংহিতা ১৩৯:২৩-২৪ – একটি আস্থার গীত

গীতসংহিতা ১৩৯ অধ্যায়টিকে একটি আস্থার গীত হিসেবে বোঝা যেতে পারে। গীত ১৩৯ -এর অন্তিম পদগুলি একটি উদ্বিগ্ন ব্যক্তির জন্য একটি অসাধারণ দৃষ্টিকোণ প্রদান করে। “হে ঈশ্বর, আমাকে অনুসন্ধান কর, আমার অন্তঃকরণ জ্ঞাত হও; আমার পরীক্ষা কর, আমার চিন্তা সকল জ্ঞাত হও; আর দেখ, আমাতে দৃষ্টতার পথ পাওয়া যায় কি না, এবং সনাতন পথে আমাকে গমন করাও” (গীত ১৩৯:২৩-২৪)। এই কথাগুলিকে ঘিরে আপনার প্রার্থনার সময়টিকে গড়ে তুলুন: (১) আমাকে অনুসন্ধান করো, (২) আমার অন্তঃকরণ জ্ঞাত হও; (৩) আমার পরীক্ষা করো, (৪) আমাকে গমন করাও।

(১) আমাকে অনুসন্ধান করো

আপনার উদ্বিগ্নতাকে সরিয়ে দিতে বলার পরিবর্তে, আপনি ঈশ্বরকে বলতে পারেন যেন তিনি আপনাকে অনুসন্ধান করেন। এই শব্দটির অর্থ হল মনোযোগ সহকারে একটি কঠিন বিষয়কে খোঁজা। এই বিনতির মধ্যে একটি স্বচ্ছতার স্পষ্ট প্রমাণ দেখতে পাওয়া যায়। আপনি যতক্ষণ আপনার উদ্বিগ্ন চিন্তাভাবনাগুলিকে লুকিয়ে রাখবেন, ততক্ষণ পর্যন্ত আপনি সেইগুলির উপর বিজয় হাসিল করতে পারবেন না। গীত ১৩৯:১-১৬ পদগুলি পড়ুন যদি আপনি দেখতে চান যে ঈশ্বর কতটা পুঙ্খানুপুঙ্খতা সহকারে আপনার হৃদয়টিকে অনুসন্ধান করেন। *আমাকে অনুসন্ধান করো* – এই কথাগুলি বলে আপনার প্রার্থনা শুরু করুন, এবং তারপর নীরবে তাঁর উপর অপেক্ষা করুন যাতে তিনি সেই বিষয়গুলিকে আপনাকে দেখিয়ে দেন, যা আপনার পরিবর্তন করার প্রয়োজন আছে।

(২) আমার অন্তঃকরণ জ্ঞাত হও

উদ্বিগ্নতার একটি কঠিন বিষয় হল যে এই লাড়াইতে আমরা নিজেদের একাকী অনুভব করে থাকি। আমরা দৃষ্টিভ্রান্ত করি কারণ আমরা মনে করি যে কেউই আমাদের এই পরিস্থিতির দিকে নজর দিচ্ছে না। আমরা নিজেদের বলি যে অন্যেরা যদি জানত, তাহলে তারা বুঝতে পারতো। যখন আমরা প্রভুকে বলি, “আমার অন্তঃকরণ জ্ঞাত হও”, তখন আমরা এই বিষয়টি মেনে নিই যে কেউ আছে যে আমাদের আরও ভালো ভাবে চেনে, যতটা না আমরা নিজেদের চিনি। একই সময়ে, আমরা স্বীকার করি যে আমরা চাই এই সম্পূর্ণ তত্ত্বজ্ঞানটি যেন সর্বোত্তম ভাবে ব্যবহৃত হয়। জ্ঞাত হওয়ার ইব্রীয় শব্দটি হল *yada. Yada, yada, yada* কথাটি থেকে আমরা আমাদের

সংস্কৃতিতে এই শব্দটিকে চিহ্নিত করতে পারি। আপনি যেন কাউকে অস্থির হয়ে এই কথাটি বলতে শুনছেন, *আমি জানি, আমি জানি, আমি জানি*। যখন, প্রার্থনার মধ্যে দিয়ে, ঈশ্বর আপনাকে সেই দিকগুলি দেখাতে শুরু করেন, যোগুলি পরিবর্তন করার প্রয়োজন রয়েছে, তখন *আমি-সব-জানি* মানসিকতাটিকে এড়িয়ে চলুন। প্রার্থনায় বৃদ্ধি পাওয়ার অর্থ হল যে একটি শেখার মনোভাবকে গড়ে তোলা।

(৩) আমার পরীক্ষা করো

দায়ূদ কেঁদে উঠেছিলেন, “আমার পরীক্ষা কর, আমার চিন্তা সকল জ্ঞাত হও” (গীত ১৩৯:২৩)। যদি ওটা কল্পনা করা কঠিন, আপনার জীবনে প্রার্থনার এই পর্যায় আসাটা অপরিহার্য, বিশেষ করে যখন আপনি উদ্বিগ্নতার সাথে লড়াই করছেন। দায়ূদ একা বাইবেলের লেখক নন যিনি ঈশ্বরকে বলেছেন তাকে পরীক্ষা করার জন্য। (গীত ৭:৯; হিতোপদেশ ১৭:৩; যিরমিয় ১১:২০; ১ খ্রিস্টলীকীয় ২:৪)। আপনি যদি নিজে উদ্বিগ্নতার স্বাদ নিয়ে থাকেন, তাহলে এই পরিহাসমূলক বিষয়টিকে বিবেচনা করুন। আমরা প্রায়ই এমন পরিস্থিতি এড়িয়ে চলতে চেষ্টা করে থাকি যেখানে আমরা খুব সহজেই মানসিক চাপ ও দৃষ্টিভঙ্গির কবলে পড়তে পারি, এবং আমরা সেটার জন্যই প্রার্থনা করে থাকি। কিন্তু দায়ূদ প্রার্থনার সেই পর্যায় পর্যন্ত পৌঁছে গেছেন যেখানে তিনি প্রার্থনা করেছেন ঈশ্বর যেন তার পরীক্ষা করেন এই সকল প্রতিকূলতার সাথে। “আমাকে পরীক্ষা করো” এই অনুরোধের উদ্দেশ্যটি পরের বাক্যের পাওয়া যায়। “আর দেখ, আমাতে দুষ্ণতার পথ পাওয়া যায় কি না” (গীত ১৩৯:২৩)। আপনি কি বিবেচনা করে দেখেছেন যে আপনার উদ্বিগ্ন চিন্তাভাবনাগুলি অন্যদেরকে আঘাত করছে কি না? আপনার স্বামী/স্ত্রী কে? আপনার সন্তানদের? আপনার পাশের বাড়ির পরিবারটিকে? এই কারণে আমরা ঈশ্বরকে বলি আমাদেরকে পরীক্ষা করার জন্য ও আমাদের উদ্বিগ্ন চিন্তাভাবনাগুলিকে উদ্ঘাটন করার জন্য।

(৪) আমাকে গমন করাও

প্রার্থনায় এর আগের ধাপগুলি করার পর দায়ূদ ঈশ্বরকে বলেন “এবং সনাতন পথে আমাকে গমন করাও” (গীত ১৩৯:২৪)। যীশুর উদাহরণ থেকে আমরা শিখতে পারি যে যখন আমরা উদ্বিগ্নতা নিয়ে লড়াই করি, তখন আমরা যেন অনন্তকালের উপর আমাদের লক্ষ্যকে স্থির করে রাখি। এই ভাবে প্রার্থনা করুন। আপনার বর্তমানের উদ্বিগ্নতা থেকে শুধুমাত্র রেহাই চাইবেন না। আপনার প্রার্থনার জীবনটিকে ব্যবহার করুন আপনার জীবনের সামনের পথটিকে দেখাতে সক্ষম হতে। অনন্তকালের একটি বলক দেখুন এবং নম্রতার সাথে ঈশ্বরকে আপনাকে সেই পথে গমন করাতে দিন, যেটা আপনাকে অনন্তকালের জন্য প্রস্তুত করবে (যোহন ১৪:১-৬; গীত ১৬:১১)।

ঈশ্বরের নামগুলি পুনরাবৃত্তি করা

যখন আমরা উদ্বিগ্ন থাকি, তখন আমাদের চিন্তাভাবনাগুলি অনেকটাই নিজেকে ঘিরে তৈরি হয়। এমনকি আমাদের প্রার্থনার জীবনও আত্ম-কেন্দ্রিক হয়ে উঠতে পারে। এই ভ্রান্তিটিকে এড়ানোর একটি উপায় হল আপনার প্রার্থনার সময়ের মধ্যে ইচ্ছাকৃত ভাবে ঈশ্বরের নামগুলি পুনরাবৃত্তি করা। এইভাবে শুরু করবেন, প্রত্যেকদিন ঈশ্বরের একটি নাম বেছে নিন ও প্রার্থনার সময়ে আপনি সেই নামটির উপর ধ্যান করুন।

ঈশ্বর, সর্বশক্তিমান সৃষ্টিকর্তা – ELOHIM
ঈশ্বর যিনি আমাকে দেখেন – EL ROI
সর্বশক্তিমান ঈশ্বর – EL SHADDAY
সনাতন ঈশ্বর – EL OLAM
সদাপ্রভু যোগাবেন – YAHWEH YIREH
সদাপ্রভু – YAHWEH
প্রভু, মালিক – ADONAY
সদাপ্রভু আরোগ্যদানকারী – YAHWEH ROPHE
সদাপ্রভু আমার বিজয়ী পতাকা – YAHWEH NISSI
গ্রাসকারী অগ্নি, ঈর্ষান্বিত ঈশ্বর – ESH OKLAH, EL KANNA
ইস্রায়েলের পবিত্রতম – QEDOSH YISRAEL
সদাপ্রভু আমার শক্তি – YAHWEH SHALOM
বাহিনীগণের সদাপ্রভু – YAHWEH TSEBAOTH
সদাপ্রভু আমার প্রস্তুত – YAHWEH TSURI
সদাপ্রভু আমার পালক – YAHWEH ROI
সেই নাম – HASHEM
রাজা – MELEK
স্বামী – ISH
জীবন্ত ঈশ্বর – EL CHAY
এক আবাস – MAON
আশ্রয়স্থান – MACHSEH
ঢাল – MAGEN
দুর্গ – METSUDA
দৃঢ় দুর্গ – MGIDAL OZ
বিচারক – SHOPHET
ইস্রায়েলের প্রত্যাশা – MIQWEH YISRAEL
সদাপ্রভু আমাদের ধার্মিকতা – YAHWEH TSIDQENU
সবচেয়ে উর্ধ্বের পরাংপর – EL ELYON
সদাপ্রভু আছেন – YAHWEH SHAMMAH
পিতা – AB, ABBA, PATER

প্রিয়ং নেমস্ অফ গড – আ ডেইলি গাইড পুস্তক থেকে নেওয়া হয়েছে¹⁴⁴

সান্ত্বনাদায়ক বাইবেলের অংশ ও উদ্ভিন্ন প্রাণের জন্য গীতসংহিতা

সাব্বনাদায়ক বাইবেলের অংশ

নিচে দেওয়া শাস্ত্রাংশগুলি বেছে নেওয়া হয়েছে
উদ্দিগতাকে স্মরণে রেখে। সহজে ব্যবহার করার জন্য
এইগুলিকে একটি ৩ * ৫ ইঞ্চির কার্ডে লিখে রাখুন।

দ্বিতীয় বিবরণ ৩১:৬

ইয়োব ২৩:১০

হিতোপদেশ ১৬:৬

যিশাইয় ৩০:১৮

যিশাইয় ৪০:২৮-৩১

যিশাইয় ৪১:১০-১৩

যিশাইয় ৪৩:১-৩

যিশাইয় ৪৬:৯,১০

যিরমিয় ২৯:১১

বিলাপ ৩:২২,২৩,৩১-৩৩

সফনিয় ৩:১৭

মথি ৬:২৫-৩৪

মথি ১১:২৮-৩০

যোহন ৬:৩৭

রোমীয় ৮:১,২৮,৩১-৩৯

২ করিন্থীয় ১:১০

২ করিন্থীয় ৪:১৬-১৮

২ করিন্থীয় ৫:১-১০

ইফিষীয় ৩:২০-২১

ফিলিপীয় ১:৬,২১-২২

ফিলিপীয় ৪:৬-৯

১ থিমলোনীকীয় ৫:২৩

২ থিমলোনীকীয় ২:১৬-১৭

২ তীমথিয় ১:৭

ইব্রীয় ২:১৮

ইব্রীয় ৪:১৪-১৬

ইব্রীয় ১৩:৫,৬

১ পিতর ৫:৬,৭

১ যোহন ৪:১৮

প্রকাশিত বাক্য ২১:৩-৬

উদ্দিগ প্রাপ্তির জন্য গীতসংহিতা

গীতসংহিতা গুলি অত্যন্ত দারুন উপাদান উদ্দিগতার
আক্রমণকে প্রশমিত করে রাখার জন্য। আপনার
বাইবেলে সেই পৃষ্ঠাগুলি চিহ্নিত করে রাখুন, তারপর
বাইবেলের পদগুলিকে দাগ দিয়ে রাখুন সহজে নজরে
পড়ার জন্য।

গীতসংহিতা ৩:৩-৬

গীতসংহিতা ৫:১১,১২

গীতসংহিতা ৯:১০

গীতসংহিতা ১৪:৫,৬

গীতসংহিতা ১৬:৫-৮

গীতসংহিতা ১৭:৬-৯

গীতসংহিতা ১৮:১-৬, ৩০-৩২

গীতসংহিতা ২৫:২, ৩

গীতসংহিতা ২৭:১,২,১৩,১৪

গীতসংহিতা ২৮:৬-৭

গীতসংহিতা ৩০:২-৩

গীতসংহিতা ৩১:১,৭,৮

গীতসংহিতা ৩১:১৯

গীতসংহিতা ৩৩:৪

গীতসংহিতা ৩৪:১০,১৮

গীতসংহিতা ৩৭:২৩,২৪

গীতসংহিতা ৫৭:১-৩

গীতসংহিতা ৬৫:৫

গীতসংহিতা ৬৮:১১,১৩

গীতসংহিতা ৬৯:৩২-৩৩

গীতসংহিতা ৮৬:৫

গীতসংহিতা ৯১

গীতসংহিতা ৯৪:১৮-১৯

গীতসংহিতা ১০৩:১-১৪

গীতসংহিতা ১০৯:১১,২২,২৬,২৭

গীতসংহিতা ১১১:৫-৯,১৪

গীতসংহিতা ১১১

গীতসংহিতা ১৩৯:১-১৮

গীতসংহিতা ১৪৫:১৪

উদ্বিগ্নতাকে অতিক্রম করতে সাহায্য করতে ২৮ দিনের বাইবেল পাঠ

এই পাঠগুলি ঈশ্বরের প্রেমের উপর, ঈশ্বরের ক্ষমতার উপর, এবং ঈশ্বরের প্রজ্ঞার উপর লক্ষ্য কেন্দ্র করে। ৭০ পৃষ্ঠাতে চিত্রটি ও ব্যাখ্যাটি দেখুন।

দৈনিক পাঠ

দৈনিক প্রয়োগ

ঈশ্বরের প্রেম

দিন ১: গীত ২৫:১-২২
দিন ২: গীত ৩৪:১-২৪
দিন ৩: গীত ৮৬:১-১৭
দিন ৪: গীত ১০৩:১-২২
দিন ৫: গীত ১০৬:১-৪৮
দিন ৬: যিশাইয় ৫৪:৪-১৪
দিন ৭: রোমীয় ৫:৬-১১
দিন ৮: রোমীয় ৮: ৩১-৩৭
দিন ৯: দ্বিতীয় বিবরণ ৭: ৬-১১
দিন ১০: লুক ১৫:১১-২৪
দিন ১১: ইফিষীয় ৩:১৫-১৯
দিন ১২: ১ যোহন ৪:৭-১১
দিন ১৩: যোহন ১৫:৯-১৭

আপনি যখন বাইবেলের এই পদগুলি পড়বেন, এই বিষয়গুলিকে বিবেচনা করবেন: (১) কীভাবে এই শাস্ত্রাংশগুলিতে ঈশ্বরের প্রেমকে ব্যক্ত করা হয়েছে? (২) কীভাবে ঈশ্বর তাঁর প্রেমকে আমার কাছে ব্যক্তিগত ভাবে প্রদর্শন করেছেন? (৩) যখন আমি আমার প্রতি ঈশ্বরের প্রেম নিয়ে চিন্তাভাবনা করছি, এর কারণে কীভাবে আমার মানসিকতা/কাজ বর্তমানে পরিবর্তিত হওয়া উচিত?

ঈশ্বরের ক্ষমতা

দিন ১৪: গীত ৮-৯
দিন ১৫: গীত ৯৭:১-১২
দিন ১৬: গীত ১৪৮:১-১৪
দিন ১৭: ইয়োব ৪১:৪২
দিন ১৮: যিরমিয় ৩২:১৬-২৭
দিন ১৯: ইফিষীয় ৩:১৪-২১
দিন ২০: প্রকাশিত বাক্য ৪-৫

আপনি যখন বাইবেলের এই পদগুলি পড়বেন, এই বিষয়গুলি বিবেচনা করবেন: (১) কীভাবে এই শাস্ত্রাংশগুলিতে ঈশ্বরের ক্ষমতা প্রকাশ পেয়েছে? (২) যখন আমি ঈশ্বরের ক্ষমতাকে বিবেচনা করে দেখি, তখন আমার কেমন প্রতিক্রিয়া হওয়া উচিত?

ঈশ্বরের প্রজ্ঞা

দিন ২১: গীত ১৯:১-৪
দিন ২২: গীত ১০৪:১-৩৫
দিন ২৩: গীত ১৩৯:১-২৪
দিন ২৪: হিতোপদেশ ১:১-৭
দিন ২৫: যিশাইয় ৪৬:৯-১৩
দিন ২৬: মথি ৬:২৫-৩৪
দিন ২৭: রোমীয় ১১:৩৩-৩৬
দিন ২৮: ১ করিন্থীয় ২:৬-১৬

আপনি যখন বাইবেলের এই পদগুলি পড়বেন, এই বিষয়গুলি বিবেচনা করবেন: (১) কীভাবে এই শাস্ত্রাংশগুলিতে ঈশ্বরের প্রজ্ঞাকে প্রকাশ করা হয়েছে? (২) ঈশ্বরের প্রজ্ঞার প্রতি আমার কেমন প্রতিক্রিয়া হওয়া উচিত? (৩) ঈশ্বরের প্রজ্ঞাকে আরও ভালো ভাবে প্রয়োগ করার জন্য আমি কী কী পদক্ষেপ নিতে পারি?

শাস্ত্র থেকে সত্য উদ্ধার করার পদ্ধতি

শাস্ত্র থেকে সত্য বের করে আনার পদ্ধতিটি তিনটি পূর্বানুমানের উপর নির্ভর করে: (১) প্রলোভনের বিরুদ্ধে শাস্ত্র আমাদেরকে এক দারুন *প্রতিরক্ষা*/প্রদান করে থাকে। এই কারণে নিচে দেওয়া প্রথম দশটি পদগুলিকে সত্য/মিথ্যা ফর্মুলা অনুযায়ী শিখতে হবে প্রলোভনকে প্রতিরোধ করতে গেলো। (২) প্রলোভনের হাতছানিকে দুর্বল করে তোলার জন্য শাস্ত্র আমাদেরকে এক দারুন *অক্রমণ*/প্রদান করে থাকে। এই কারণে দ্বিতীয় দশটি পদ থেকে আমরা ঈশ্বরের চরিত্র ও প্রকৃতি সম্পর্কে শিখে থাকি। ঈশ্বরকে ভালোভাবে প্রেম করা ও সুসমাচারটিকে ভালো ভাবে স্বীকৃতি জানানো প্রলোভনের হাতছানিকে দুর্বল করে তোলে। (৩) আমরা শাস্ত্রকে সবচেয়ে ভালোভাবে শিখতে পারি যখন আমরা মুখস্থ করা পদগুলিকে বুঝতে পারি এবং আমাদের বাস্তবিক জীবনের প্রতিকূলতাগুলির প্রতি *প্রয়োগ* করে থাকি। এই কারণে, পাপের বিরুদ্ধে প্রতিরক্ষা করার জন্য শুধু মুখস্থ করা যথেষ্ট নয়।

প্রতারকের মিথ্যাগুলির বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য বাইবেলের কিছু সত্য

মিথ্যা ১: ঈশ্বর যথেষ্ট নয়। আপনার অন্য কিছুর আরও বেশি করে প্রয়োজন আছে।

সত্য: গীত ৭৩:২৫-১৬

মিথ্যা ২: ঈশ্বর যদি সত্যিই আপনাকে প্রেম করে, তাহলে আপনার জীবন এতটা দুর্বিষহ হতো না।

সত্য: রোমীয় ৫:৩-৪

মিথ্যা ৩: ঈশ্বর বাস্তবে আপনার জন্য চিন্তা করেন না। এই কারণে আপনাকেই এত দুশ্চিন্তা করতে হয়।

সত্য: ১ পিতর ৫:৭

মিথ্যা ৪: আপনার পরিস্থিতিগুলি যদি অন্যরকম হতো, তাহলে আপনাকে এরকম দুশ্চিন্তা করতে হতো না।

সত্য: ফিলিপীয় ৪:১১-১২

মিথ্যা ৫: আপনি এই উদ্বিগ্ন চিন্তাভাবনাগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন না। আপনি এইগুলি নিয়ে কিছুই করতে পারবেন না।

সত্য: গীত ৪২:১১; কলসীয় ৩:২

মিথ্যা ৬: কী হবে যদি ঈশ্বর উত্তম কিছু আপনার কাছ থেকে গোপন রাখেন?

সত্য: গীত ৮৪:১০-১২

মিথ্যা ৭: আপনার বাবা-মা এই উদ্বিগ্নতা নিয়ে লড়াই করেছেন, তাই আপনাকেও করতে হবে।

সত্য: যিহিঙ্কেল ১৮:২০

মিথ্যা ৮: আপনার উদ্বিগ্ন চিন্তাভাবনাগুলি সম্বন্ধে কাউকে জানাবেন না। আপনি নিজেই সেইগুলিকে সামলে নিতে পারবেন।

সত্য: হিতোপদেশ ২৮:১৩; যাকোব ৫:১৬

মিথ্যা ৯: আপনি যদি একাকী অনুভব করেন, তাহলে একাই থাকুন।

সত্য: দ্বিতীয় বিবরণ ৩১:৬

মিথ্যা ১০: কী হবে যদি আগে যা কিছু ঘটেছিল, সেইগুলি যদি আবার ঘটে?

সত্য: মথি ৬:৩৪; ২ করিন্থীয় ১২:৯

ঈশ্বর ও সুসমাচার সম্পর্কে বাইবেলের কিছু প্রতিজ্ঞাগুলি

প্রতিজ্ঞা ১: ঈশ্বর সবকিছু আমার মঙ্গলের জন্য কাজ করছেন।

শাস্ত্রাংশ: রোমীয় ৮:২৮

প্রতিজ্ঞা ২: ঈশ্বর আমাকে ভালবাসেন ও আমার হয়ে কাজ করতে ভালবাসেন।

শাস্ত্রাংশ: সফনীয় ৩:১৭

প্রতিজ্ঞা ৩: আমার প্রয়োজনের সময়ে ঈশ্বর আমার সহায়ক হবেন।

শাস্ত্রাংশ: গীত ১২১:১,২

প্রতিজ্ঞা ৪: কোন কিছুই আমাকে ঈশ্বরের প্রেম থেকে আলাদা করতে পারবে না।

শাস্ত্রাংশ: রোমীয় ৮: ৩৫, ৩৭

প্রতিজ্ঞা ৫: ঈশ্বর উদ্দেশ্যমূলকভাবে আমার জীবনে ও পরিস্থিতিতে কাজ করছেন।

শাস্ত্রাংশ: যিরমিয় ২৯:১১,১৩

প্রতিজ্ঞা ৬: আমার পরীক্ষার সময়ে ঈশ্বর আমার সঙ্গে থাকবেন। আমি একা নই।

শাস্ত্রাংশ: যিশাইয় ৪৩:২

প্রতিজ্ঞা ৭: যখন আমি দুর্বল, তখন ঈশ্বর আমাকে সবল করবেন।

শাস্ত্রাংশ: যিশাইয় ৪১:১০,১৩

প্রতিজ্ঞা ৮: ঈশ্বরের বিজ্ঞতা আমার বুদ্ধির থেকে অনেক বেশি মহান।

শাস্ত্রাংশ: যিশাইয় ৫৫:৯

প্রতিজ্ঞা ৯: ঈশ্বরের কাছে কোন কিছুই কঠিন নয়।

শাস্ত্রাংশ: যিরমিয় ৩২:২৭

প্রতিজ্ঞা ১০: যখন আমি উদ্বিগ্ন, তখন ঈশ্বর সাহায্য ও বিশ্রাম প্রদান করেন।

শাস্ত্রাংশ: গীত ৯৪:১৮-১৯

biblicalstrategies.com ওয়েবসাইট দেখুন এই ২০টি মুখস্থ পদ কার্ড অর্ডার করার জন্য, যার প্রত্যেকটির পিছন দিকে একটি সাহায্যকারী ধারাবাহ্য রয়েছে।

ফিলিপীয় ৪:৮ – থামুন চিহ্ন

ফিলিপীয় ৪:৮ আমাদের খুব ভালো ভাবে স্মরণ করিয়ে দেয় যে আমাদেরকে কী কী নিয়ে চিন্তাভাবনা করা উচিত। এই অংশে উল্লেখিত আটটি গুণাবলি নিয়ে চিন্তাভাবনা করুন, যা একটি থামুন চিহ্নের আটটি দিক তৈরি করবে। তারপর, এই পরিমিতির মধ্যে আপনার চিন্তাভাবনাগুলিকে সীমাবদ্ধ করে রাখার অভ্যাস করুন। আপনার চিন্তাভাবনা যদি এই গণ্ডির বাইরে চলে যায় (অর্থাৎ, ভবিষ্যতের কোন ঘটনা নিয়ে অথবা কোন সাক্ষাত অথবা অনুযোগ নিয়ে চিন্তাভাবনা করা), তখন আপনার মনটিকে এই গণ্ডির মধ্যে ফিরিয়ে আনুন ও এই আটটি বৈশিষ্ট্য নিয়ে পর্যালোচনা করুন। সারিবদ্ধ করে লেখাটা আপনার জন্য উপকারী হতে পারে, তারপর, বাইবেলের শব্দগুলিকে শিরোনাম হিসেবে ব্যবহার করে, সেই বিষয়গুলি তালিকাভুক্ত করুন যা সত্য, আদরণীয়, ন্যায্য, ইত্যাদি।



অবশেষে, হে ভ্রাতৃগণ, যাহা যাহা সত্য, যাহা যাহা আদরণীয়, যাহা যাহা ন্যায্য, যাহা যাহা বিশুদ্ধ, যাহা যাহা প্রীতিজনক, যাহা যাহা সুখ্যাতিযুক্ত, যে কোন সদৃশ ও যে কোন কীর্তি হউক, সেই সকল আলোচনা কর।

ফিলিপীয় ৪:৮

৮টি চিন্তাভাবনার শোধক ও প্রশ্ন

চিন্তাভাবনার শোধক	নিজেকে প্রশ্ন করুন:
সত্য	আমি যা কিছু ঈশ্বরের সম্বন্ধে চিন্তাভাবনা করছি, তা কি সত্য, বিশেষ করে আমার প্রতি তাঁর পিতৃযত্ন সম্পর্কে?
আদরণীয়	আমার চিন্তাভাবনাগুলি কি ঈশ্বরকে সম্মান করে? এইগুলি কি সেই তত্ত্বজ্ঞানকে প্রতিফলিত করে যে তিনি দারুন, দয়ালু, প্রেমময়, বুদ্ধিমান, এবং শক্তিশালী?
ন্যায্য	আমার চিন্তাভাবনাগুলি কি পবিত্র, ন্যায্য, অথবা ধার্মিক? এইগুলি কি সেই চিন্তাভাবনা যা প্রভু স্বয়ং ভাববেন?
বিশুদ্ধ	আমার চিন্তাভাবনাগুলি কি ঈশ্বরের উত্তমতা অথবা তাঁর প্রতিজ্ঞার সত্যতার উপরে কি সন্দেহ করে? এইগুলি কি আমার নিজস্ব গুরুত্ব অথবা আকাঙ্ক্ষাগুলিকে উচ্চকৃত করে?
প্রীতিজনক	আমার চিন্তাভাবনাগুলি কি এমন এক হৃদয় থেকে প্রবাহিত হয় যা প্রভুর প্রতি কোমলতা ও ভালবাসা দিয়ে পূর্ণ? আমার চিন্তাভাবনাগুলি কি তাঁকে সন্তুষ্ট করবে?
সুখ্যাতিযুক্ত	আমার চিন্তাভাবনাগুলি কি সুখ্যাতিযুক্ত? এইগুলি কি বিশ্বাসের উপর বদ্ধমূল?
সদগুণ	আমার চিন্তাভাবনাগুলি কি আমাকে ভিত করে তোলে, অথবা এইগুলি আমার হৃদয়কে সাহস ও সদগুণ সম্পন্ন জীবন যাপন করার জন্য দৃঢ় ভাবে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ করে তোলে?
কীর্তি	প্রভু কি আমার চিন্তাভাবনাগুলিকে সম্বোধন করবেন? এইগুলি কি তাঁকে মহিমা আনবে?

ওভারকামিং ফিয়ার, ওয়ারী, অ্যান্ড আক্সসাইটি থেকে নেওয়া হয়েছে।⁴⁵

ঈশ্বরের চরিত্র ও আপনি



উদ্বিগ্নতা হল ঈশ্বরের চরিত্রকে সন্দেহ করার একটি স্বাভাবিক পরিণতি। এই চিত্রটি আপনাকে সাহায্য করবে সঠিক ভাবে ঈশ্বরের চরিত্র নিয়ে চিন্তাভাবনা করতে যা আপনার জন্য মঙ্গলজনক হবে। ঈশ্বরের বিজ্ঞতার অর্থ হল যে তিনি *জানেন* যে আপনার জন্য সর্বোত্তম কী; ঈশ্বরের শক্তির অর্থ হল যে তাঁর কাছে *ক্ষমতা* রয়েছে আপনার জন্য সর্বোত্তম বিষয়টিকে সম্পন্ন করতে; ঈশ্বরের প্রেমের অর্থ হল যে তিনি আন্তরিক ভাবে আপনার সর্বোচ্চ মঙ্গল *কামনা* করেন। এই ত্রিভুজ নিয়ে চিন্তাভাবনা করা হল উদ্বিগ্নতাকে অতিক্রম করার একটি উপকারী উপায়। আপনি যাই বাড়ির সম্মুখীন হন না কেন, ঈশ্বরের প্রেম, বিজ্ঞতা, ও শক্তির গতির মধ্যে আপনি নিরাপদ।

উদ্বিগ্নতা ভখনই আসবে যখন আপনি ঈশ্বরের এই তিনটি চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যের মধ্যে থেকে একটিরও উপর সন্দেহ করেন। এই চিত্রটি একটি দারুন উপকরণ আপনার উদ্বিগ্নতার রোগ-নির্গম করতে। এটি স্পষ্ট ভাবে দেখিয়ে দেয় যে আপনার বাইবেল অধ্যয়ন কোথায় মনোনিবেশ করার প্রয়োজন আছে। যেমন উদাহরণ, আপনি যদি ঈশ্বরের উত্তমতাকে সন্দেহ করেন, তাহলে তাঁর প্রেম সম্পর্কিত শাস্ত্রাংশগুলি পড়ুন। আপনি যদি তাঁর ক্ষমতাকে প্রশ্ন করেন, তাহলে তাঁর ক্ষমতা সম্পর্কিত শাস্ত্রাংশগুলি বেছে নিন। আপনি যদি সন্দেহ করেন যে তিনি সর্বোত্তম বিষয়টি জানেন কি না, তাহলে তাঁর বিজ্ঞতা সম্পর্কিত শাস্ত্রাংশগুলি পড়ুন।



নিয়ন্ত্রণ বৃত্ত

ভিতরের বৃত্তটি হল নিয়ন্ত্রণ বৃত্ত, কারণ এইগুলির মধ্যে সেই বিষয়গুলি রয়েছে যেগুলিকে আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন অথবা ও আপনাকে সেইগুলির দায়িত্ব দেওয়া হয়েছে। আপনি লক্ষ্য করবেন যে এটি হল সবচেয়ে ছোট বৃত্ত; জীবনে খুব সামান্য বিষয়েই আছে যা বাস্তবে আপনি ও আমি নিয়ন্ত্রণ করতে পারি। যেমন উদাহরণ, কর্মক্ষেত্রে যাওয়ার সময়ে রাস্তায় ট্রাফিক অবস্থাকে আমি নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না, কিন্তু সেই ট্রাফিকের প্রতি আমার *প্রতিক্রিয়াকে* নিয়ন্ত্রণ করতে পারি। আমি এই বিশ্ব-অর্থনীতিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবো না, কিন্তু আমি আমার ব্যয় করার অভ্যাসকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবো ও আর্থিক ভাবে দায়বদ্ধ হতে পারবো। আমার সন্তানদের পছন্দ অথবা নির্ণয়গুলিকে আমি নিয়ন্ত্রণ করতে পারবো না, কিন্তু আমি আমার সন্তানদের প্রতি অনুশাসন ও নির্দেশগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবো যতক্ষণ তারা আমার তত্ত্বাবধানের অধীনে থাকে। ঈশ্বর ইচ্ছাকৃত ভাবে আমার দায়িত্বের বৃত্তটিকে সবচেয়ে ছোট রেখেছেন। তাঁর বাক্য আমাদের নির্দেশ ও আদেশ প্রদান করে যাতে আমি আমার দায়িত্বগুলিকে জানতে পারি ও সেই অনুযায়ী তাঁর বাধ্য হতে পারি। আমি যখন পবিত্র আত্মার অধীনে চলি, এবং মাংসে চলি না, তখন আমি সেই সবকিছু করতে সক্ষম হবো যা এই বৃত্তের ভিতরে রয়েছে (গালাতীয় ৫:১৬; ফিলিপ্পীয় ৪:১৩)।

চিন্তাবিত বৃত্ত

মাঝখানের বৃত্তের মধ্যে রয়েছে সেই সকল বিষয়গুলি রয়েছে যা আমার জীবনকে স্পর্শ করে, কিন্তু যেগুলির উপর আমার সীমিত নিয়ন্ত্রণ রয়েছে। একজন বন্ধু অথবা পরিবারের একজন সদস্য যে একটি বিপদজনক জীবনশৈলী যাপন করছে, তারা এই বৃত্তের মধ্যে পড়বে। আশা করা যেতে পারে, সময়ের সাথে সাথে, আমার অনুকম্পা ও অনুগত আমাকে সেই সুযোগ জয় করতে সাহায্য করবে যে আমি তাকে আমার চিন্তার বিষয়গুলি জানাতে পারি। অবশ্যই, একজন বন্ধু হিসেবে আমার একটি প্রভাব রয়েছে। তবুও, আমাকে নিজে থেকে স্মরণ করতে হবে যে আমি সম্পূর্ণ ভাবে ও অবশেষে তার পছন্দগুলিকে অথবা পছন্দের পরিণতিগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবো না। সে একাই দায়ী। তারও, একটি নিজস্ব নিয়ন্ত্রণ বৃত্ত রয়েছে।

যে ক্ষেত্রগুলি নিয়ে আমি চিন্তা করি, সেইগুলি নিয়ে আমি প্রার্থনা করি ও সেখানে পরিচর্যা করার সুযোগ খুঁজি। কিন্তু যখন আমি মনে করি যে আমি আমার বন্ধুর নির্ণয়গুলিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবো, তখন আমি কারসাজি করার চেষ্টা করে থাকি। আমি লজ্জা অথবা নীরবতার মতো সরঞ্জামগুলি ব্যবহার করে থাকি। আমাদের সম্পর্কটিকে মাঝখানে কন্দী করে রেখে তার উপর জোর দেওয়ার চেষ্টা করি। এই ধরণটিকে এড়িয়ে যেতে, আমি নিজে থেকে আমার দায়িত্বগুলিকে স্মরণ করাই যা ২ তীমথিয় পত্রে পাওয়া যায়।

আর যুক্ত করা প্রভুর দাসের উপযুক্ত নহে; কিন্তু সকলের প্রতি কোমল, শিক্ষাদানে নিপুণ, সহনশীল হওয়া, এবং মৃদুভাবে বিরোধীগণকে শাসন করা তাহার উচিত; হয় ত ঈশ্বর তাহাদিগকে মনপরিবর্তন দান করিবেন, যেন তাঁহারা সত্যের তত্ত্বজ্ঞান প্রাপ্ত হয়, এবং তাঁহারা ইচ্ছা সাধনের নিমিত্ত প্রভুর দাসের দ্বারা দিয়াবলের ফাঁদ হইতে জীবনার্থে ধৃত হইয়া চেতনা পাইয়া বাঁচে (২ তীমথিয় ২:২৪-২৬)।

অবশেষে, আমি আমার বন্ধুর মনকে বদলাতে পারবো না। শুধুমাত্র ঈশ্বরের আত্মা এই অনুতাপ নিয়ে আসতে পারেন। যে ক্ষেত্রে আমি চিন্তিত, কিন্তু আমি নিয়ন্ত্রণ করতে পারবো না, সেখানে আমি যেন অবশ্যই ঈশ্বরের উপর আস্থা রাখতে শিখি। এই কারণেই প্রার্থনা হল দুশ্চিন্তার পরিবর্তে একটি মূল্যবান উপাদান। প্রত্যেকবার যখনই আমি প্রার্থনা করি, আমি অন্য একজন ব্যক্তির জীবনে ঈশ্বরের কাজ দেখতে পাওয়ার জন্য আস্থা রাখছি, যা আমি নিজে করতে পারবো না।

গ্রাস করে নাওয়া বৃত্ত

যখন আমি কোন কারসাজি ও নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করছি না, তখন আমরা খুব সহজেই মাঝখানের বৃত্ত থেকে বাইরের বৃত্তে চলে যাই। চিন্তিত হওয়া হল গ্রাস হয়ে যাওয়ার থেকে এক ধাপ দূরে। আমি কোন একটি পরিস্থিতি সম্বন্ধে চিন্তাভাবনা করতে করতে ঘুমাতে যাই, এবং সেটাকেই মনের মধ্যে নিয়ে ঘুম থেকে উঠি। এটি আমাকে আমার চারিপাশের গুরুত্বপূর্ণ কথোপকথন ও সংযোগগুলি থেকে বিভ্রান্ত করে তোলে। এটি ঈশ্বরের সাথে আমার সম্পর্কটির মধ্যে বাধা দেয়, এবং অন্যদের সাথে আমার সম্পর্কের মধ্যেও এটি অনুপ্রবেশ করে। এটাই হল দুশ্চিন্তার বৃত্ত। আমি বিষয়টি থেকে আমার মনকে সরিয়ে আনতে পারছি না। যখন আমি এই বৃত্তের মধ্যে থাকি, তখন মনে হয় যে আমি বোধয় একটি সমাধান বের করে আনতে পারবো যদি আর একটু বেশি সময় ধরে দুশ্চিন্তা করি। এটাই হল উদ্ভিন্নতার মিথ্যা কথা। এটাকে উপলব্ধি করতে না পেরেই, আমি চিন্তা করার বৃত্ত থেকে সরে গিয়ে গ্রাস করে নেওয়া বৃত্তে চলে গিয়েছি।

এই তিনটি বৃত্ত সেই অভ্যন্তরীণ বিপদটিকে স্পষ্ট ভাবে দেখতে সাহায্য করে যখন আমরা ভিতরের বৃত্ত থেকে সরে গিয়ে বাইরের বৃত্তের দিকে যেতে থাকি। বাইরের বৃত্তটি ভিতরের বৃত্তকে স্পর্শ করে না। এর অর্থ, যখন আমি কোন বিষয় নিয়ে দুশ্চিন্তা করি, তখন আমি ঈশ্বর-দত্ত দায়িত্বগুলিকে পূর্ণ করতে পারি না। আমার সময় ও শক্তি বাইরের গ্রাস করে নেওয়া বৃত্তে ক্ষয় পায়, এবং আমার দায়িত্বগুলির ক্ষেত্রে ব্যয় করার মতো কোন শক্তিই আমার মধ্যে অবশিষ্ট থাকে না। এই কারণেই যে উদ্ভিন্নতাগুলিকে আমরা মোকাবিলা করি না, সেইগুলি প্রায়ই আমাদেরকে অন্যান্য পাপের দিকে পরিচালিত করে। আমাদের সেই সকল উপাদানগুলি ফুরিয়ে যায় যা ঈশ্বর আমাদের প্রদান করে থাকেন বর্তমানে আমাদের দায়িত্বগুলিকে পূর্ণ করার জন্য, কারণ আমরা ভবিষ্যতের জন্য দুশ্চিন্তা করি। যীশু এই বিষয়টিকে তাঁর পর্বত-দত্ত উপদেশে সামিল করেছিলেন, যখন তিনি বলেছিলেন, “অতএব কল্যকার নিমিত্ত ভাবিত হইও না, কেননা কল্য আপনার বিষয় আপনি ভাবিত হইবে; দিনের কষ্ট দিনের জন্যই যথেষ্ট” (মথি ৬:৩৪)।

যখন কোন কিছু অথবা কোন ব্যক্তি আপনার মনকে গ্রাস করতে শুরু করে, তখন এই তিনটি বৃত্ত একটি স্পষ্ট চিত্র হিসেবে স্মরণ করতে সাহায্য করে যে আমরা আমাদের দায়িত্বগুলিকে পূর্ণ করছি না। আপনি যা কিছু নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন না সেইগুলি নিয়ে আবিষ্ট হওয়া বন্ধ করুন। ঈশ্বর আপনাকে যা কিছু করতে বলেছেন সেইগুলি বিশ্বস্ত ভাবে করুন।

টীকা

1. গালাতীয় ২:১২
2. পিতরকে সাহসী বলে মনে হয়েছিল যখন তিনি নৌকো থেকে নেমে জলের উপর চলার চেষ্টা করেছিলেন, কিন্তু কয়েক ধাপ চলার পরেই তার ভয় তার কাছে ফিরে এসেছিল (মথি ১৪:২২-৩৩)।
3. লুক ৫:১০
4. লুক ৫:৮
5. লুক ৫:১০
6. মথি ১৪:২৭
7. মথি ১৪:৩০
8. লুক ২২:৬১
9. গীত ১৪২:৪, ৫
10. মার্ক ৪:৩৭, ৩৮
11. জাস্ট লাইক জিডাস, ২৮
12. ১ পিতর ৫:৬, ৭
13. দানিয়েল ৪:৩৫; রোমীয় ১১:৩৩-৩৬
14. ১ পিতর ৫:৮
15. ১ থিমথোনীয় ৫:৬, ৮; ২ তীমথিয় ৪:৫; ১ পিতর ১:১৩; ৪:৭; ৫:৮
16. ডাবলু. ই. ভাইন, *ভাইন্স এক্সপোসিটোরি ডিকশনারি অফ নিউ টেস্টামেন্ট ওয়ার্ডস* (ম্যাকক্লিন, ডিএ: ম্যাক ডোনাল্ড পাবলিশিং, ১৯৮৯)।
17. মথি ৬:৩৩
18. রোমীয় ১২:২
19. ফিলিপীয় ৪:৬
20. ইস্তিবাহি মেজাজ
21. সংযোজক মেজাজ
22. অনুজ্ঞাসূচক মেজাজ
23. জেরি ব্রিজেস, *রেস্পেক্টেবেল সিল্ক* (কলোরাদো প্রিন্সিং, সিও: ন্যাভপ্রেস, ২০০৭), ৬৪-৬৫
24. *জাস্ট লাইক জিডাস: বিরিকাল স্ট্র্যাটেজিস ফর গ্রাইং ওয়েল*, ৪৬-৪৭
25. ১ মোহন ১:৯
26. ফিলিপীয় ৪:৬
27. ফিলিপীয় ৪:৬-৭
28. মথি ১০:২৯
29. গীত ১৩৯:১৬-১৮
30. <http://oceancity.patch.com/articles/beach-replenishment-how-does-it-work/#photo-13910472>
31. মার্ক ১৪:৩৬
32. গীত ১০২:২৫-২৮
33. দানিয়েল ৪:৩৫
34. জি. কিটেল, জি. ফ্রেড্রিক, এবং জি. ডাবলু. ব্রোমিলে, *থিওলজিক্যাল ডিকশনারি অফ দ্যা নিউ টেস্টামেন্ট* (গ্র্যান্ড র্যাপিডস্, এম.আই.: ডাবলু.বি. এরডম্যান, ১৯৮৫)।
35. ১ পিতর ৫:৭
36. http://www.nimh.nih.gov/statistics/IANY/ANX_ADULT.shtml
37. লুক ২২:৩১-৩২
38. আপনার ব্যক্তিগত প্রশংসা পত্রিকা গড়ে তোলার জন্য দেখুন ডেড এন্ড ডিসাইয়ারস: বিরিকাল স্ট্র্যাটেজিস ফর ওভারকামিং সেলফ পিটি, ৬১-৬২
39. ইয়োব ১:২১
40. বিলাপ ৩:১১-২৪
41. ফিলিপীয় ৪:১০-১৩
42. ফিলিপীয় ৪:১৩
43. ২ করিন্থীয় ১১:৭
44. যিশাইয় ৪০:৩১
45. ফিলিপীয় ৪:৪
46. মথি ৬:৩২
47. মথি ৬:৩১-৩৩
48. ফিলিপীয় ৪:৭
49. পৌল ফিলিপীয়ের লোকদের প্রতিশ্রুতি দিয়েছিলেন যে ঈশ্বর তাদের সকল প্রয়োজন মেটাবেন। এটি একটি স্পষ্ট স্মারক যে তারা তাদের দারিদ্রতার নিম্ন অবস্থা থেকে দান করেছিল; তাদের খনের বাহ্যিক থেকে নয়।
50. ফিলিপীয় ৪:৮
51. C. Soanes & A. Stevenson, *Concise Oxford English Dictionary* (Oxford: Oxford University Press, 2004).
52. <http://www.scribd.com/doc/2451851/Is-There-a-Difference-Between-the-Mind-and-Brain>
53. মথি ১৬:২৩
54. ২ করিন্থীয় ১০:৫
55. রোমীয় ৮:৫-৬
56. ফিলিপীয় ২:৫
57. কলসীয় ৩:২
58. ফিলিপীয় ৪:১৩
59. মথি ১৭:২; মার্ক ৯:২
60. রূপান্তরিত শব্দটি “একটি অনবরত অনুজ্ঞাসূচক ক্রিয়া শব্দ। যদিও ঈশ্বর এই রূপান্তর ঘটান, তবুও আমাদের নিজেদেরকে ইচ্ছাকৃত ভাবে তাঁর কাছে সঁপে দিতে হবে যাতে সেই রূপান্তর ঘটতে পারে। তিনি আমাদের ইচ্ছার বিরুদ্ধে আমাদেরকে পরিবর্তন করবেন না। বর্তমান কাল আমাদের বলে যে এই প্রক্রিয়াটি আজীবন চলতে থাকবে। রূপান্তর মুহূর্তের মধ্যে ঘটে না।” (R.H. Mounce, *The New American Commentary: Romans* (Nashville, TN: Broadman & Holman Publishers, 1995))
61. গীত ১১৯:১১
62. John MacArthur, *MacArthur New Testament Commentary: Romans* (Chicago, IL: Moody Press, 1991).
63. গীত ১৯
64. রোমীয় ৮:৫-৬
65. John MacArthur, *The MacArthur Study Bible* (Wheaton, IL: Crossway Books, 1997).
66. ফিলিপীয় ৪:৮
67. ফিলিপীয় ৪:৯
68. *দ্যা ওয়েট অফ গ্লোরি, অ্যান্ড আদার আড্রেসেস*
69. ২ করিন্থীয় ১২:৯-১০

70. যাকোব ১:২-৪
71. মথি ৬:৩৩
72. গীত ৩৭:১-৫
73. গীত ৩৭:৭-৯
74. Eugene Peterson, *The Message: The Bible in Contemporary Language* (Colorado Springs, CO: NavPress, 2005).
75. ডা: নিকোলাস এলেন-এর সাথে একটি কথোপকথন।
76. ২ তীমথিয় ২:২৪-২৬
77. ২ পিতর ৩:১৮
78. দানিয়েল ৪:৩৪-৩৫
79. যোহন ১৫:৯। এ ছাড়াও দেখুন *ডেড এন্ড ডিসাইয়ারস: বিরিকাল স্ট্যাটেজিস ফর ওভারকামিং সেলফ-পিডি*, ৩৭-৪০
80. http://en.wikipedia.org/wiki/C._S._Lewis
81. F. Brown, S.R. Driver, & C.A. Briggs, *The Enhanced Brown-Driver-Briggs Hebrew and English Lexicon* (Oak Harbor, WA: Logos Research Systems, 2000), 772.
82. গীত ১৬:১১
83. <http://www.desiringgod.org/dg/id87.htm>
84. <http://www.desiringgod.org/resource-library/sermons/god-is-most-glorified-in-us-when-we-are-most-satisfied-in-him>
85. গীত ১৬:১১
86. J. Strong, *The New Strong's Dictionary of Hebrew and Greek Words* (Nashville, TN: Thomas Nelson, 1996).
87. D. A. Carson, *New Bible commentary: 21st Century Edition* (Downers Grove, IL: Inter-Varsity Press, 1994).
88. ১ পিতর ৫:৭
89. R. L. Harris, G. L. Archer, Jr. & B. K. Waltke, *Theological Wordbook of the Old Testament* (Chicago, IL: Moody Press, 1999), 196-197.
90. ১ খিষলনীকীয় ৫:১৭
91. <http://quotationsbook.com/quotes/tag/worry/#sthash.f4GdqosW.dpbs>
92. গীত ৩৭:৭
93. গীত ৪৬:১০
94. Lyrics by Andrew Peterson © 2012.
95. মথি ৫:১
96. পর্বত-দত্ত উপদেশটিকে আমি আমার কল্পনা থেকে পুনরাবৃত্তি করেছি। ঐতিহাসিক বিবরণটি পাওয়া যাবে মথি ৫-৭ অধ্যায়ে।
97. মথি ৪:২৪
98. মথি ৪:২৫
99. যোহন ৬:৬৮
100. দেখুন *দ্যা ইংলিশ স্ট্যান্ডার্ড স্টাডি বাইবেল*
101. মথি ৬:২, ৫, ১৬
102. মথি ৫:২৭-৩০
103. মথি ৫:১১-২৬
104. মথি ৬:২, ৫, ১৬
105. মথি ৭:২৯
106. মথি ৭:২৮-২৯
107. যাকোব ১:১২
108. মথি ৬:২৫
109. মথি ৬:১৯-২১
110. মথি ৬:১৯
111. বীজ বাপকের দৃষ্টান্তে বীজ এই বিষয়টিকে স্পষ্ট করেছেন। এই দৃষ্টান্তে তৃতীয় ভূমিতে বীজগুলি কাটারোপের মধ্যে অঙ্কুরিত হয়েছে, এবং সেই কাটারোপগুলি সেই ব্যক্তির জীবনে সুসমাচারের বার্তার আনন্দকে চেপে দিয়ে থাকে। মনোযোগ সহকারে লক্ষ্য করুন যে বীজ কোন বিষয়টিকে কাটারোপের সাথে তুলনা করেছেন। “আর যে কাঁটারবনের মধ্যে উদ্ভূত, এ সেই যে সেই বাক্য শুনে, আর সংসারের চিন্তা ও ধনের মায়ী সেই বাক্য চাপিয়া রাখে, তাহাতে সে ফলহীন হয়” (মথি ১৩:২২)। এটি আরও সুনিশ্চিত করে যে যত বেশি আমরা পার্শ্বি বিষয়গুলিকে ধরে থাকবো, ততই বেশি আমরা দৃশ্চিন্তার মধ্যে ঢুকে যাব।
112. মথি ৬:২৪
113. ইব্রীয় ১১:১-৩
114. Randy Alcorn, *The Treasure Principle* (Colorado Springs, CO: Multnomah Books, 2001), 36-38.
115. মথি ৬:২৬
116. মথি ৬:৩১-৩২
117. মথি ৬:১১
118. *জাস্ট লাইক জিভাস*, ১৯
119. মথি ৬:২৭
120. মথি ৬:২৭
121. দানিয়েল ৪:৩৫
122. গীত ১৩৯
123. ইব্রীয় ১:৩
124. ইফিযীয় ১:১১
125. গীত ১০৩:১৯; দানিয়েল ৪:৩৫
126. তুলনা করুন: লূক ২৩:৩৪ -এর সাথে লেবীয়পুস্তক ৫:১৪-১৬; লূক ২৩:৪৩ -এর সাথে গীত ৭৩:২৩-২৬; যোহন ১৯:২৬-২৭ -এর সাথে যাত্রাপুস্তক ২০:১২; মথি ২৭:৪৬ -এর সাথে গীত ২২:১-৪; যোহন ১৯:২৮ -এর সাথে গীত ৬৯:২১; যোহন ১৯:৩০ -এর সাথে যিশাইয় ৫৩:১০, ১২; লূক ২৩:৪৬ -এর সাথে গীত ৩১:১-৫।
127. প্রেরিত ২:২৩
128. “শাস্ত্রের ভাষায় পূর্বজান শব্দটির অর্থ শুধুমাত্র এই নয় যে ঈশ্বর কোন একটি বিষয়কে একটি সময়ের আগে থেকে জানেন। বরং এটিকে এই ভাবে উপস্থাপনা করা হয়েছে যে ঈশ্বর বিষয়টিকে আগে থেকেই সম্মতি দিয়েছেন, যা তাঁর কৃপা ও স্বীকৃতি লাভ করেছে। তাই, এই শব্দটি সেই সকল বিষয়ের জন্য আলাদা করে রাখা হয়েছে যা ঈশ্বর খুশি হয়ে, ইচ্ছাকৃত ভাবে আগে থেকেই বেছে রেখেছেন ও নিরূপিত করেছেন” ((Spiros Zodhiates, *The Complete Word Study Dictionary: New Testament* (Chattanooga, TN: AMG Publishers, 2000))).
129. প্রেরিত ২:২৭-২৮
130. ফ্র্যাঙ্গিস চ্যান-এর লেখা *ফরগটেন গড* পুস্তকের পৃষ্ঠভূমিতে এই ধারণা রয়েছে।
131. যোহন ১৪:১-৭
132. যোহন ১৬:৫-১৫
133. John MacArthur, *Galatians* (Chicago, IL: Moody Press, 1987).
134. এই আবিষ্কারের জন্য আমি লিন্ডা ডিলো-এর কাছে ঋণী। ‘যদি এমন হতো’ এবং ‘কী হতো’ বিষয়গুলি তার পুস্তক *কাম মাই আনস্কিয়াস খটস্পুস্তকে* উল্লেখ করেছেন।
135. ২ করিন্থীয় ৫:১৭

136. যোনা ৩:১
137. W.E. Vine, *Vine's Expository Dictionary of New Testament Words* (McLean, VA: Macdonald Publishing, 1989).
138. ১ পিতর ১:১৮-১৯
139. এই সংজ্ঞার ধারণাটি ওয়েন গ্রুডেম-এর থেকে এসেছে।
140. যাত্রাপুস্তক ১৩:১৭
141. ঈশ্বরের ইচ্ছা/মানুষের ইচ্ছা- এই দুইয়ের মাঝে টানের ব্যাখ্যার জন্য ওয়েন গ্রুডেমের দ্বারা লেখা *সিস্টেমেটিক থিওলজি* (পৃষ্ঠা ৩১১) দেখুন।
142. ডেড এন্ড ডিসাইয়ারস: বিরিকাল স্ট্র্যাটেজিস ফর ওভারকামিং সেলফ পিটি, ৫২
143. R. L. Harris, G. L. Archer, Jr. & B. K. Waltke, *Theological Wordbook of the Old Testament* (Chicago, IL: Moody Press, 1999), 366.
144. Ann Spangler, *Praying the Names of God: A Daily Guide* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2004), 7-8.
145. Elyse Fitzpatrick, *Overcoming Fear, Worry, and Anxiety* (Eugene, OR: Harvest House Publishers), 118-119.
146. এই তিনটি বৃত্ত-এর দৃষ্টান্তটি হল নিকোলাস এলেন-এর দ্বারা সামান্য পরিবর্তিত করা পল ট্রিপ-এর লেখা একটি অনুচ্ছেদ। সেই অনুচ্ছেদে পল ট্রিপ লিখেছেন, “দায়িত্বগুলিকে সংজ্ঞায়িত করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। যারা পরামর্শ নিতে আসে, তাদের মধ্যে অনেকেই সঠিক ভাবে বুঝতে পারে না যে কোন বিষয়গুলির জন্য তারা দায়ী এবং কোন বিষয়গুলির জন্য তারা দায়ী নয়... অধিকাংশ লোকের, যাদের সাথে আমি এটা করে থাকি, তারা এটাকে উপকারী মনে করে। খুব সহজ করে বিষয়টিকে আমি তুলে ধরি, “আমাদের সকলের জীবনে দুটি বৃত্ত আছে, দায়িত্বের

একটি ছোট বৃত্ত এবং চিত্তার একটি বড় বৃত্ত। আমাদের দায়িত্বের বৃত্তের মধ্যে সেই সকল বিষয়গুলি থাকে যা আমাদেরকে ঈশ্বর করার জন্য আহ্বান করেছেন। এই ক্ষেত্রে তিনি আমাদের বাধ্য হতে বলেছেন। এই দায়িত্বগুলি আমরা আর কাউকে দিতে পারি না। এইগুলি হল আমাদের জন্য আদেশ যা তিনি আমাদেরকে ঈশ্বর-নির্ধারিত পরিস্থিতির মধ্যে করার জন্য বলেছেন। দ্বিতীয় বৃত্তটি হল চিত্তার বৃত্ত। এই বৃত্তের মধ্যে সেই সকল বিষয়গুলি থাকে যা আমাদের কাছে গুরুত্বপূর্ণ এবং আমাদের দৈনিক চিন্তাভাবনার মধ্যে পড়ে, কিন্তু এইগুলিকে উৎপাদন করা আমাদের দায়িত্ব নয় অথবা এইগুলি আমাদের নিয়ন্ত্রণের অধীনে নয়। এইগুলিকে অবশ্যই ঈশ্বরের হাতে সঁপে দিতে হবে। আমি চাই আপনি আপনার জীবনের বিষয়গুলিকে নিন এবং সঠিক বৃত্তের মধ্যে বসান। এটি রাগের কারণ, উদ্বেগের কারণ, ভয়ের কারণ, নিয়ন্ত্রণ করার কারণ, নিক্রিয় হওয়ার কারণ এবং আরও অনেক পাপের কারণগুলিকে স্পষ্ট করে তোলে। যেখানে আপনাকে ভরসা করতে বলা হয়েছে, সেইগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করা এবং যেখানে আপনাকে বাধ্য হতে বলা হয়েছে, সেখানে বাধ্য হতে বাধ্য হওয়াই হল সকল মন্দের মূল” (Paul Tripp, "Homework and Biblical Counseling, Part2," *The Journal of Biblical Counseling: Volume 11, Number 3, Spring 1993* (Glenside, PA: CCEF), 17). নিকোলাস এলেন তৃতীয় বৃত্তটির ধারণাটিকে আমাদের সাথে পরিচয় করিয়েছেন। তিনি এটাকে নাম দিয়েছেন “গ্রাস করার বৃত্ত”। যে বিষয়গুলি আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন না, যত বেশি আপনি সেই বিষয়গুলি নিয়ে উদ্বেগ হবেন, তত বেশি আপনি সেই বিষয়গুলি থেকে দূরে সরে যাবেন যেগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করার জন্য ঈশ্বর আপনাকে দায়ী করেন।

লেখকের বিষয়ে

ফিল মোসের বি্লিকাল স্ট্রাটেজিস সিরিজ-এর লেখক। তিনি একজন পালক, একজন ব্লগার (philmoser.com) এবং একজন অধিবেশন বক্তা। তিনি বিজনেস ম্যানেজমেন্ট-এ ব্যাচেলর অফ সায়েন্স ডিগ্রি হাসিল করেছেন, এবং ক্যালিফোর্নিয়ার সান ভ্যালি, দ্যা মাস্টার্স সেমিনারই থেকে মাস্টার অফ ডিভিনিটি লাভ করেছেন।

বর্তমানে তিনি নিউ জার্সির সেওয়েল নামক স্থানে, ফেলোশিপ বাইবেল চার্চে শিক্ষক পালক রূপে সেবাকাজ করছেন। তিনি ক্যালিফোর্নিয়া, ফ্লোরিডা, নিউ ইয়র্ক, অ্যালবেরনিয়া, কোরিয়া, জার্মানি, হাঙ্গারি এবং ইউক্রেনে অস্মাতক ও স্মাতক শিক্ষার্থীদের বাইবেল, থিওলজি, আপলজেটস, হোমিলেটিক্স, এবং কাউন্সেলিং নিয়ে শিক্ষা দিয়েছেন।

তিনি গ্রামীণ ইন্ডিয়ানা-তে বড় হয়ে উঠেছেন। তার পরিবার সাউথ ক্যারলিনা-তে স্থানান্তর হয়েছিলেন যখন তিনি একজন কিশোর ছিলেন। তিনি ২৫ বছর ধরে খুশি খুশি তার স্ত্রী, কিম-এর সাথে থাকছেন। তারা একসঙ্গে ক্যালিফোর্নিয়াতে, নিউ ইয়র্কে এবং নিউ জার্সিতে বসবাস করেছেন; তাদের চারটি সন্তান।

তিনি বাইবেল থেকে ঈশ্বর সম্পর্কে সত্যগুলিকে আবিষ্কার করতে ভালবাসেন, এবং সেই ব্যবহারিক প্রয়োগগুলিকে অন্যদের সাথে ভাগ করে নিতে ভালবাসেন। তিনি সঙ্গীত (যেকোনো ধরণের), মাছি দিয়ে মাছ ধরতে (এমনকি তখনও যখন সেইগুলি কামড়ায় না), এবং ইন্ডিয়ানার যেকোনো বাস্কেটবল দলকে উৎসাহিত করতে ভালবাসেন।

আপনি যদি লেখককে আপনার দলের কাছে বক্তা হিসেবে পেতে চান, তাহলে বি্লিকাল স্ট্রাটেজিস ওয়েবসাইট-এর মাধ্যমে তার সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।



Biblical Strategies

How you get to where God's taking you.

BiblicalStrategies.com