# ব্যক্তিত্বের উন্নতি সাধন

আগের পাঠের আলোচনার বিষয় ছিল—মানুষ ঈশ্বরের যে 'সাদৃশ্য-স্বভাব' হারিয়ে ফেলেছিল, তিনি তা আবার আমাদের ফিরিয়ে দিতে চান। কি চমৎকার উদ্দেশ্য তাঁর। এই পাঠের আলোচ্য বিষয়, ব্যক্তিত্বের উন্নতি সাধন। যখন থেকে আমাদের ব্যক্তিত্বের উন্নতি হতে থাকবে, তখন থেকেই আমরা তাঁর 'সাদৃশ্য-স্বভাব' ফিরে পেতে থাকবো।

ঈশ্বর যা কিছু দিয়েছেন, সেগুলোর মধ্যে আমাদের ব্যক্তিত্বই সবচেয়ে মূল্যবান। ব্যক্তির সত্বা তার ব্যক্তিত্বের মধ্যেই। ব্যক্তিত্ব আছে বলেই মানুষ অন্যান্য জীব থেকে আলাদা। এই ব্যক্তিত্বের জন্যই মানুষ সৃষ্টির শ্রেষ্ঠ জীব—ঈশ্বরের অমূল্য সম্পদ।

বিশ্বস্ততার সাথে ঈশ্বরের দেওয়া বিষয়-আসয় রক্ষনাবেক্ষন করা হোল তাঁর পরিচর্যাকারী হিসাবে আমাদের এক মহান ও অবশ্যকরণীয় দায়িত্ব। একইভাবে, যে পর্যন্ত আমরা খ্রীষ্টের মত না হয়ে উঠি, সে পর্যন্ত আমাদের ব্যক্তিত্বের যত্ন নেওয়া ও উন্নতি সাধন করাও আমাদের আর একটি দায়িত্ব। বুদ্ধিবৃত্তি, ইচ্ছাশক্তি ও অনুভূতি-এই তিনটি অংশ নিয়ে আমাদের ব্যক্তিত্ব গঠিত। এদের প্রত্যেকটির উন্নতি সাধনের সাহায্য করবার জন্যই এই পাঠটি দেওয়া হয়েছে। এই পাঠে, ঈশ্বরের গৌরবের জন্য আপনার চিন্তাশক্তির উন্নতি সাধন, ইচ্ছা-শক্তিকে দৃঢ় ও আপনার অনুভূতির সঠিক ব্যবহার করবার কতক-গুলো প্রয়োজনীয় নির্দেশও পাবেন।

## পাঠের খসড়া ঃ

আমাদের বুদ্ধিবৃত্তি
আমাদের ইচ্ছাশক্তি
আমাদের অনুভূতি

## পাঠের লক্ষ্য ঃ

এই পাঠটি পড়ে শেষ করার পর আপনি ঃ

- ★ 'ব্যক্তিত্বের' ধনাধ্যক্ষ বলতে কি বুঝায় তা বুঝতে পারবেন।
- ★ ঈশ্বরের গৌরবের জন্য আপনার মন, ইচ্ছা ও অনুভূতির উন্নতি সাধনের বিভিন্ন উপায় খুঁজে বের করতে পারবেন।
- ★ আপনার ব্যক্তিত্বের সর্বস্তরে ঈশ্বরের উদ্দেশ্য পরিপূর্ণ করবার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বুঝতে পারবেন।

## আপনার জন্য কিছু কাজ ঃ

১। আগের পাঠগুলো যেভাবে পড়েছেন, এটিও সেভাবে পড়ে যান। যে শব্দগুলোর অর্থ জানেন না বইয়ের শেষের দিকে পরিভাষায় খোঁজ করুন। পাঠের বিস্তারিত বিবরণ ও লক্ষ্য মনোযোগ দিয়ে পড়ুন। প্রশ্নমালার উত্তর অবশ্যই দেবেন।

২। উত্তর লিখে 'পাঠের মধ্যকার প্রশ্নগুলোর উত্তরে'র সাথে মিলিয়ে নিন্। সমস্ত পাঠটি ভালভাবে পড়ুন। তারপর পাঠের শেষের পরীক্ষার উত্তর লিখে বইয়ের শেষে দেওয়া উত্তরের সাথে মিলান।

## মূল শব্দাবলী ঃ

ব্যক্তির সত্বা
বুদ্ধিবৃত্তি
নৈশ-বিদ্যালয়
বিনিয়োগ
নিন্দনীয়
দৃষ্টিভংগি
তাৎপর্যপূর্ণ
দন্দ্ব
উচ্ছ্বসিত

## পাঠের বিস্তারিত বিবরণ ঃ

## আমাদের বুদ্ধিবৃত্তি ঃ

'বুদ্ধিবৃত্তি' বা মন আছে বলেই আমরা চিন্তা করতে, বুঝতে, স্মরণ করতে বা কল্পনা করতে পারি। আর এই বুদ্ধিবৃত্তির সঠিক ব্যবহার না হওয়ার কারনেই জগতে এত অশান্তি ও ক্লেশ। কিন্তু সঠিক ভাবে ব্যবহার করা হলে মানুষের বুদ্ধিবৃত্তিই হোত মানব জাতির জন্য আশীর্বাদ স্বরূপ। স্বাস্থের উন্নতির জন্য যেমন দেহের ব্যায়ামের দরকার, তেমনিভাবে বুদ্ধিবৃত্তির পূর্ণ বিকাশ সাধন না হওয়া পর্যন্ত এর অনুশীলন আমাদের করে যেতে হবে, যাতে ঈশ্বর সন্তুষ্ট হ'ন ( ১ করিন্থীয় ১৩ ঃ ১২, কলসীয় ৩ ঃ ১০ )।

## ভাল বিষয় চিন্তা করা ঃ

লক্ষ্য ১ ঃ ভাল বিষয় চিন্তা করতে আমাদের মনকে সাহায্য করতে পারে, এমন কতকগুলো উপায় বের করতে পারা

আমাদের বুদ্ধিবৃত্তি অনুশীলনের একটি পথ হচ্ছে ভাল বিষয় চিন্তা করা। বস্তুত এটাই আমাদের বুদ্ধিবৃত্তির প্রধান কাজ। আমাদের চরিত্রকে গড়েতোলে "কেননা যে অন্তরে যেমন ভাবে, নিজেও তেমনি" ( হিতোপদেশ ২৩ ঃ ৭ )। এ জন্যই ঈশ্বর চান, আমরা যেন সব সময় ভাল বিষয় চিন্তা করে তাঁকে সন্তুষ্ট রাখি ( ফিলিপীয় ৪ ঃ ৮, গীতসংহিতা ১৯ ঃ ১৪ )। কিন্তু কিভাবে তা করবো ? মোটামুটিভাবে দুটো উপার রয়েছে—নিচে এগুলো আলোচনা করা হোল—

১) মনের খোরাক দেওয়া দরকার। ভাল বিষয়ে চিন্তা করাই হবে আমাদের মনের খোরাক আর তাতে আমাদের মন থাকবে সব সময় সবল ও সতেজ। অপর পক্ষে, বিষ যেমন পেটের পক্ষে ক্ষতিকর, খারাপ চিন্তাগুলো হবে মনের পক্ষে তেমনি।

মনের জন্য বাইবেলই হচ্ছে সবচেয়ে ভাল খাবার ( মথি ৪ ঃ ৪ )। কেননা বাইবেলের মধ্যে যে চিন্তাগুলি আছে তা ঈশ্বরেরই চিন্তা। তাই যখন আমরা বাইবেল পড়ি, বা শুনি তখন সবচেয়ে ভাল চিন্তাগুলি দিয়েই আমাদের মন ভরে থাকি ( যিশাইয় ৫৫ ঃ ৮-৯ )। তারপর আমাদের সমস্ত অন্তকরণ ও মন দিয়ে আমরা ঈশ্বরের বাক্য ধ্যান করতে সমর্থ হই। অন্যভাবে বলতে গেলে আমাদের সমস্ত মন ঈশ্বরের বাক্য নিয়েই চিন্তিত থাকে ( গীতসংহিতা ১ ঃ ২ ; ১১৯ ঃ ৯৭, ৯৯ )।

'পবিত্র আত্মা' আমাদের মনের জন্য আর একটি ভাল খাবার। ঈশ্বরের দিকে যদি আমাদের মন স্থির করি, বিশেষ করে যখন আমরা প্রার্থনা করি, তখন পবিত্র আত্মা আমাদের কাছে ঈশ্বরের বাক্যের মহামূল্য সত্যগুলি প্রকাশ করেন ( করিন্থীয় ১২ ঃ ৮, ১ যোহন ২ ঃ ২৭ )।

১। ঈশ্বরের বাক্য নিয়ে ধ্যান করা অর্থাৎ.....

.....

ভাল ভাল বই-পত্র পড়েও আমরা আমাদের মনের খোরাক যোগাতে পারি। প্রেরিত পৌল ফিলিপীয়দের কাছে চিঠিতে সব সময় এসব দিয়ে তাদের মন পরিপূর্ণ রাখবার জন্য বলেছিলেন, "যা সত্যি, যা উপযুক্ত, যা সৎ যা খাটি, যা সুন্দর, যা সম্মান পাবার যোগ্য, মোট কথা যা ভাল এবং প্রশংসার যোগ্য, সেইদিকে তোমরা মন দাও" ( ফিলিপীয় ৪ ঃ ৮ )। বাইবেল ছাড়াও খ্রীষ্টের উপর লেখা বইগুলো, যা ঈশ্বরের দিকে মন দিতে সহায়ক, তাও আমরা পড়তে পারি।

মণ্ডলীর উপাসনায় যে বাক্য পরিবেশন করা হয় তা, আমাদের মনকে এমন ভাল চিন্তা দিয়ে পূর্ণ করতে পারে, যা পরবর্তী সময়ে আমাদের ধ্যানের বা চিন্তার খোরাক হয়ে উঠতে পারে ( যাকোব ১ ঃ ২১ )।

পরিশেষে, ভাল বিষয় আলাপ আলোচনাও আমাদের সৎচিন্তা করতে সাহায্য করতে পারে। এই জন্য যারা বাজে কথা-বার্তা বলে, যারা ভক্তিহীন, তাদের থেকে আমাদের দূরে থাকাই উচিৎ (গীত-সংহিতা ১ঃ ১, ২ তীমথিয় ২ঃ ১৬)। কেননা সেই লোকদের মন্দ ও অসৎ কথাবার্তা আমাদের মনে দুশ্চিন্তার জন্ম দিতে পারে। তাই সব সময়ে আমাদের সেই সব আলাপ আলোচনায় যোগ দেওয়া উচিৎ যার মধ্য দিয়ে আমাদের চিন্তাশক্তি হবে উন্নত (ইফিষীয় ৪ঃ ২৯)।

২। সৎ বিষয় চিন্তা করতে আমাদের মনকে সাহায্য করতে পারে, এ ধরণের কতকগুলো বিষয় নিচে দেওয়া হোল। এর যেগুলো আপনি করছেন বা করবার ইচ্ছা আছে, সেগুলো (√) টিক্ চিহ্ন দিয়ে বুঝিয়ে দিন।

| | করছি | করবার ইচ্ছা আছে |
|---|---|---|
| নিয়মিত বাইবেল পড়া | | |
| পবিত্র আত্মার কথা শোনা | | |
| ভাল ভাল বই পড়া | | |
| ধর্ম্ম উপদেশ শোনা | | |
| সৎ আলাপ-আলোচনায় যোগ দেওয়া | | |
| অন্যান্য ঃ | | |

২) মনকে বশে রাখা প্রয়োজন। যখন থেকে যীশুকে আমাদের ব্যক্তিগত জীবনের ত্রাণকর্তা হিসাবে গ্রহণ করেছি, তখন থেকে আমরা পেয়েছি, এক নূতন জীবন ও নূতন মন। এই মনকে আপনি ভাল চিন্তা বা খোরাক যোগাচ্ছেন। কিন্তু খোরাক যোগাতে কোন কোন সময় হয়ত ভাল চিন্তা করা খুবই কঠিন বলে আপনার মনে হয়েছে। এতে নিরাশ হবার কারণ নেই। প্রায় সব খ্রীষ্টিয়ানদেরই জীবনে কম বেশী এ ধরণের অভিজ্ঞতা আছে। মাঝে মাঝে আমাদের জাগতিক চাওয়া-পাওয়া থেকেও মনের এরূপ অস্থিরতা আসতে পারে। অথবা

এই অবস্থা আদৌ আমাদের নিজেদের থেকে না হয়ে শয়তান থেকে ও হতে পারে। শয়তান সব সময় আমাদের মনের মধ্যে অসৎ চিন্তা ঢুকিয়ে দিতে সচেষ্ট রয়েছে। উদাহরণ স্বরূপ—শয়তানই হবাকে ঈশ্বরের অবাধ্য হতে প্রলুব্ধ করেছিল ( আদিপুস্তক ৩ ঃ ১-৩ ), এমনকি সে যীশুকে পর্যন্ত পরীক্ষা করেছিল ( লূক ৪ ঃ ৩-৯ )। শয়তানের পরীক্ষায় হবা হলেন ব্যর্থ আর যীশু হলেন বিজয়ী। আর যখন থেকে খ্রীষ্টের মন আমাদের অন্তরে থাকে ( ১ করিন্থীয় ২ ঃ ১৬ ), তখন থেকে আমরাও শয়তানের পরীক্ষায় যীশুর মত বিজয়ী হতে পারি।

কুচিন্তা যখন আমাদের মনে উকি দেয়, নিচে কতগুলি উপায় দেওয়া হয়েছে, যেগুলো তখন আমাদের মনকে স্থির রাখতে সাহায্য করবে।

ক) কুচিন্তা মনে আসতে পারে কিন্তু সেগুলো মনে স্থান দিতে হবে না। যেমন কোন একজন বলেছেন—"পাখীরা যদি আমার মাথার উপর দিয়ে উড়ে বেড়ায় তবে আমার কিছু করার, নেই কিন্তু সেগুলোকে আমার মাথায় বাসা বাঁধতে না দেবার ক্ষমতা আমার আছে"।

খ) ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনা করতে হবে যেন, তিনি কুচিন্তার উপর জয়লাভ করতে আমাদের সাহায্য করেন।

গ) কোন কুচিন্তা মনে আসতে চাইলে সাথে সাথে কোন সৎ বিষয়ে চিন্তা করতে হবে ( ফিলিপীয় ৪ ঃ ৮ )।

ঘ) এইরূপ পরিস্থিতিতে যীশু যেমন করেছিলেন, তেমনিভাবে বাইবেলের পদ ব্যবহার করতে হবে ( মথি ৪ ঃ ৩-১১ )।

ঙ) কোন খ্রীষ্টসংগীত বা কোরাস গাইতে পারেন, এতে আপনার হৃদয় ও মন হয়ে উঠবে খ্রীষ্টীয় আনন্দ ও চিন্তায় ভরপুর।

৩। লূক ৪ ঃ ৩-৯ পদে, যীশু শয়তানের পরীক্ষার উপর যেভাবে জয়ী হয়েছেন, তা থেকে আমরা শিক্ষা পেতে পারি যে ঃ-

ক) ঈশ্বরের বাক্য চিন্তা করে, ও সেইভাবে চলে কুচিন্তার উপর আমরা জয়ী হতে পারি।

খ) কুচিন্তা দ্বারা কখনও আমরা প্রলুব্ধ হবো না।

গ) কুচিন্তার উপর জয়ী হতে নিজেদের জ্ঞানের উপরই আমরা নির্ভর করতে পারি।

## প্রয়োজনীয় বিষয় পড়া ঃ

লক্ষ্য ২ ঃ খ্রীষ্টিয়ানদের পড়াশুনার মূল্য সম্পর্কে কতকগুলো উক্তি বেছে বের করতে পারা।

স্কুল, কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়ে লেখা পড়া শিখতে শিখতে আমাদের জীবনের অধিকাংশ সময় কেটে যায়। আমাদের মধ্যে কেউ কেউ আবার ছোট বেলায়ই লেখাপড়া বন্ধ করে দেয়। তারা অনেকে লেখা-পড়ার মূল্য বুঝতে পেরে বেশী বয়সে নূতন করে আবার লেখা-পড়া করতে শুরু করেন। আবার কেউ কেউ, যারা মোটেও লেখা-পড়া জানেনা, তারা নৈশ-বিদ্যালয়ে ভর্তি হন।

এমন অনেকে আছেন যারা আজ পর্যন্ত প্রভুর জন্য কোন কাজই করেননি। প্রভুর কাজের জন্য প্রস্তুতির দরকার, এবং তা তাদের নেই। অন্য ভাবে বলতে গেলে প্রভুর কাজ করার কোন শিক্ষা তাদের নেই। বয়স বেশী হওয়ার পরও লেখা-পড়া শিখবার জন্য যদি কেউ নৈশ-বিদ্যালয়ে ভর্তি হতে পারে বা নূতন করে লেখাপড়া শিখতে পারে, তাহলে ঈশ্বরের বাক্য জানবার ও শিখবার জন্য আজ থেকেই আসুন না আমরা বাইবেল ও এর সাহায্যকারী বইগুলো পড়া শুরু করি (প্রেরিত ১৭ ঃ ১১)। এর ফলে খ্রীষ্টিয় জীবনে আসবে পূর্ণতা, আর আমাদের পরিচর্যার কাজ হবে ফলপ্রসূ (২ তীমথিয় ২ ঃ ১৫)। এই পাঠ্যক্রম যারা পড়ছেন নিঃসন্দেহে তারা প্রভুর শিক্ষায় শিক্ষিত হচ্ছেন। সাথে সাথে অন্যান্য বই, যেগুলো থেকে ভাল কিছু শিক্ষার আছে বা আপনার কাজে সাহায্যকারী হতে পারে, সেগুলোও পড়া উচিৎ।

বাইরের লোকেরা অনেক সময়ে খ্রীষ্টিয়ানদের অজ্ঞ ও অশিক্ষিত মনে করে থাকে। তাদের এরূপ ভাববার পেছনে অনেক কারণও আছে, যেমন—অনেক খ্রীষ্টিয়ানরা নিজেদের উচ্চ শিক্ষিত করতে সচেষ্ট নন। এটা অবশ্য সত্য যে, যীশু অশিক্ষিত লোকদের কাছেই গিয়েছিলেন ( মথি ১১ ঃ ২৫-২৬ )। কিন্তু তিনি তাদের শিক্ষা দিতে এসেছিলেন, যেন অজ্ঞতা ও মূর্খতার গণ্ডি পেরিতে জ্ঞান ও শিক্ষার আলোতে তারা আসতে পারে। তাহলে আসুন না, সব ধরনের কাজের জন্য আমরা আমাদের প্রস্তুত করি ও আমাদের কাজের মধ্য দিয়ে প্রভুর গৌরব করি। একজন বিজ্ঞ মালিক হিসাবে ঈশ্বরেরও প্রয়োজন উপযুক্ত ও শিক্ষিত পরিচর্যাকারীদের।

সাধারণভাবে চিন্তা করার চেয়ে পড়াশুনা করায় অনেক বেশী মানসিক পরিশ্রম হয়। তবুও এটা কতই না চমৎকার একটা বিনিয়োগ। পড়াশুনা শেষ হওয়ার পর নিজের কাছে নিজেকেই অনেক উন্নত বলে মনে হবে। মানসিক শক্তি ও জ্ঞানের পরিধিও যাবে বেড়ে। পড়াশুনা করতে যদি কারো যথেষ্ট মানসিক সামর্থ না থাকে, ঈশ্বরের কাছে সে সাহায্য চায়না কেন ? ঈশ্বর অবশ্যই প্রচুর পরিমানে সাহায্য করবেন ( যাকোব ১ ঃ ৫ )। আর আপনি যখন বাইবেল পড়ছেন, বুঝবার জন্য ঈশ্বর অবশ্যই আপনাকে জ্ঞান ও সাহায্য দান করবেন ( ইফিষীয় ১ ঃ ১৮, ১ যোহন ৫ ঃ ২০ )।

৪। মনে করুন এক বন্ধু আপনাকে জিজ্ঞেস করলেন, "অশিক্ষিত-লোকদের কাছে ঈশ্বর যদি তাঁকে প্রকাশ করে থাকেন, তাহলে শিক্ষিত হওয়ার আর দরকার কি?" এই প্রশ্নের জন্য নিচের কোন্‌টি সঠিক উত্তর হবে?

ক) তাঁর সাথে আমি একমত, যেহেতু সে তো আর পালক হচ্ছে না, সুতরাং বাইবেল শিক্ষা বা লেখাপড়ার কোন দরকার নাই।

খ) তাকে বুঝিয়ে বলবো যে ঈশ্বর যদিও অশিক্ষিত লোকদের কাছেই নিজেকে প্রকাশ করেছেন, তবুও তিনি চান আমরা যেন তার বাক্য শিক্ষা করি, যাতে আরও ভালভাবে তাঁর পরিচর্যা কাজ করতে পারি যেমন-২ তীমথিয় ২ ঃ ১৫ পদে লেখা আছে।

গ) তাকে বুঝিয়ে বলতে হবে যে, এ জগতের অনেকেই মনে করে যে, খ্রীষ্টিয়ানরা সাধারণতঃ উচ্চ শিক্ষিত নয়, সুতরাং লেখাপড়া করে এটাই প্রমাণ করবো যে আমরাও উচ্চ শিক্ষিত।

## মন দিয়ে প্রার্থনা করা ঃ

লক্ষ্য ৩ ঃ কয়েকটা উদাহরণ বেছে নেওয়া, যেখানে প্রার্থনার সময়ে আমাদের মন কিভাবে ব্যবহার করতে হবে, তা বুঝতে পারা যায়।

কথা বলার সময়ে কি বলছি, সব সময়ে তা আমাদের চিন্তা করা উচিৎ। অর্থাৎ কথা বলার সময়ে আমাদের মনও যেন ঠিক-মত কাজ করে। তা না হলে মুখ থেকে মাঝে মধ্যে হঠাৎ এমন কথা নিজের অজান্তে বেরিয়ে আসতে পারে, যা অন্যের কাছে নিন্দ-নীয় হয় বা বিতর্ক সৃষ্টি করে। বাস্তব জীবনে এগুলো হামেশাই ঘটছে। পরে অবশ্য এর জন্য সে অনুতপ্ত হয়। ঈশ্বরের কাছে যখন আমরা প্রার্থনা করি, বস্তুতঃ তখন আমরা তাঁর সাথে কথাই বলি। ঠিক একইভাবে, যখন আমরা তাঁর সাথে কথা বলি, তখন আমাদের মনও যেন ঠিকমত কাজ করে। তাই প্রেরিত পৌল খুব জোর দিয়ে বলেছিলেন, "আমি আত্মা দিয়ে প্রার্থনা করবো, বুদ্ধি দিয়েও প্রার্থনা করবো" (১ করিন্থীয় ১৪ ঃ ১৫)।

–যে লোকেরা নিছক লম্বা প্রার্থনা করে, গুরুত্বহীন ও একই কথা বার বার বলে, তারা যে খুব মন দিয়ে প্রার্থনা করে তা নয়। মথি ৬ ঃ ৭ পদে যীশু আমাদের এধরনের প্রার্থনা করতে বারণ করেছেন। অত্যন্ত সতর্কতা ও চিন্তাপূর্বক আমরা যদি এ জগতের কর্মকর্তাদের সাথে বা বয়স্কদের সাথে কথা বলি, তাহলে সমগ্র বিশ্বের স্রষ্টা স্বয়ং ঈশ্বরের সাথে আমাদের আরও কত না বেশী সতর্কতা ও চিন্তাপূর্বক কথা বলা উচিৎ।

বিভিন্ন প্রেরিত ও নবীরা কিভাবে প্রার্থনা করতেন, বাইবেলে সেগুলো আমরা দেখতে পাই এবং সেগুলো থেকে আমরা জ্ঞান লাভ করে ঈশ্বরের কাছে আমাদের চাওয়ার বিষয়গুলো উপস্থিত করতে পারি। উদাহরণ স্বরূপ—অব্রাহামের প্রার্থনা ( আদি পুস্তক ১৮ ঃ ২৩-৩২ ), মোশির প্রার্থনা ( যাত্রা ৩২ ঃ ১১-১৩ ), হান্নার প্রার্থনা ( শমুয়েল ১ ঃ ১১ ), সমগ্র গীতসংহিতা, এলিয়ের প্রার্থনা ( রাজাবলী ১৮ ঃ ৩৬-৩৭ ), ইস্রার প্রার্থনা ( ইস্রা ৯ ঃ ৬-১৫ ), লেবীয়দের প্রার্থনা ( নহিমিয় ৯ ঃ ৫-৩৭ ), দানিয়েলের প্রার্থনা ( দানিয়েল ৯ ঃ ৪-১৯ ), হবক্কুকের প্রার্থনা ( হবক্কুক ৩ ঃ ১-১৯ ) ও নূতন নিয়মে প্রার্থনা সম্পর্কে যীশু খ্রীষ্টের শিক্ষা ( মথি ৬ ঃ ৯-১৩ ), শিষ্যদের প্রার্থনা ( প্রেরিত ৪ ঃ ২৪-৩০ ) ও 'প্রকাশিত বাক্যের' প্রশংসা সমূহও আমাদের প্রার্থনার উৎস স্বরূপ।

৫। প্রার্থনায় আমাদের মন ব্যবহার করার অর্থ হোল—

ক) একই কথা বার বার বলতে পারা, যেন আমরা নিশ্চিত হতে পারি যে, ঈশ্বর আমাদের কথা শুনেছেন।

খ) চিন্তা রাখা যে কিভাবে আমরা আরও বড় প্রার্থনা করতে পারি।

গ) আমরা যা বলি তা যেন সতর্কতার সাথে চিন্তা করি।

## নিজের জ্ঞান দিয়ে অন্যকে সাহায্য করা ঃ

লক্ষ্য ৪ ঃ অন্যদের সাহায্য করবার উপযোগী যে সব যোগ্যতা বা জ্ঞান আপনার আছে, সেগুলির একটা তালিকা তৈরী করতে পারা।

আমাদের মন দ্বারা আমরা ঈশ্বরের গৌরব করতে পারি ও অন্যদের জন্যও তা আশীর্বাদের কারণ স্বরূপ হতে পারে। এই কাজের

একটি ভাল পন্থা হোল, খ্রীষ্ট আপনার জন্য যা করেছেন, তার সাক্ষ্য দান করা ( প্রেরিত ২৩ ঃ ১১ ), অথবা সুসমাচার প্রচার করা ( প্রেরিত ৮ ঃ ৪ ) এবং খ্রীষ্টের বাক্য শিক্ষা দেওয়া ( ১ তীমথিয় ৪ ঃ ৬ )। যারা পড়তে পারেনা তাদের আমরা পড়াতে পারি অথবা বিশেষ কিছু জানা থাকলে তাও তাদের শেখাতে পারি যেমন-গান গাওয়া, হারমোনিয়াম বাজানো, ইত্যাদি। মণ্ডলীর মহিলাদের সেলাই বা পাটের কাজও শেখাতে পারি। এগুলো সবই সেবামূলক কাজ।

৬। বিশেষ কি কি গুণ বা শিক্ষা আপনার আছে ?

..... .....

.....

কাদের আপনি এগুলি শিখাতে পারেন ?

.....

..... .....

## সাধারণ জ্ঞান ব্যবহার করা ঃ

লক্ষ্য ৫ ঃ মানসিক শক্তি সম্পর্কে খ্রীষ্টিয় দৃষ্টিভংগী মূলক উক্তিগুলি বেছে বের করতে পারা।

সাধারণ জ্ঞানের অভাব অনেক সময় দেখা যায়। বাইবেলেও এ সম্পর্কে লেখা হয়েছে। করিন্থীয়দের কাছে চিঠিতে পেরিত পৌল

একথাই বলেছেন, "ছেলে মানুষের মত আর চিন্তা করনা। মন্দ বিষয়ে তোমাদের মন শিশুর মত সরল হোক, কিন্তু চিন্তাতে তোমরা বয়স্ক লোকের মত হও"। '( ১ করিন্থীয় ১৪ ঃ ২০ )।

একটা গল্প আছে যে দ্বিতীয় বিশ্ব যুদ্ধের সময়ে এক পাগলা গারদের সামনে একটা বোমা ফেলা হয়েছিল। সৌভাগ্যক্রমে বাড়িটির এমন বিশেষ কোন ক্ষতি হয়নি, কিন্তু পাগলা-গারদের পাগলরা ভীষণ ভয় পেয়ে গিয়েছিল। তাদের মধ্যে একজন চিৎকার করে বলে উঠলো, "বাইরে হচ্ছেটা কি, এ্যা, পৃথিবীর লোকগুলো সব পাগল হয়ে গেল নাকি ? "পাগলের এই উক্তি সত্যি তাৎপর্যপূর্ণ ! ঈশ্বর যেভাবে চান, মানুষ সেভাবে তাদের মন বা চিন্তাশক্তি ব্যবহার করছেনা বলেই পৃথিবীতে এমন অনেক কিছু ঘটছে, যেগুলোর কোন অর্থ নেই।

নিজেদের মানসিক শক্তি বাড়িয়ে তোলা, ঈশ্বরের পরিচর্যাকারী হিসাবে আমাদের একটি দায়িত্ব। আরও ভালভাবে বলতে গেলে, যে পর্যন্ত খ্রীষ্টিয় শিক্ষায় আমাদের জীবনে পূর্ণতা না আসবে, সে পর্যন্ত আমাদের মানসিক শক্তি বাড়িয়ে তোলার প্রচেষ্টা চালিয়ে যেতে হবে ( ইব্রীয় ৫ ঃ ১১-১৪ )।

৭। নীচের কোন্ ব্যক্তির মানসিক শক্তির বিষয়ে সঠিক দৃষ্টিভংগি আছে ?

ক। খুব অল্প বয়সে সমীর যীশুকে গ্রহণ করেছিল। এখন তার অনেক বয়স হয়েছে, তাই ঈশ্বরকে আরও ভালভাবে জানবার জন্য সে রীতিমত বাইবেল পড়ছে।

খ) শিশির বাইবেল স্কুলে এক বছর পড়াশুনা করেছে। সে ভাবে তার আর বাইবেল পড়ার দরকার নাই। এক বছরে যা শিখেছে তাই যথেষ্ট।

## আমাদের ইচ্ছাশক্তি ঃ

লক্ষ্য ৬ ঃ পরিচর্যাকারী হিসাবে আমাদের ইচ্ছাশক্তি চারটি উপায়ে ব্যবহার করতে পারা যায় এমন উদাহরণ গুলি বেছে নিতে পারা।

'ব্যক্তিত্বের' একটি অংশ হচ্ছে "ইচ্ছাশক্তি" আর এখান থেকেই আমাদের সমস্ত আকাংখা বাসনা ও সিদ্ধান্তগুলো আসে। ঈশ্বরের পরিচর্যাকারী হিসাবে আমরা জানি যে তিনিই আমাদের ইচ্ছাশক্তির মালিক। সুতরাং আমাদের দায়িত্ব, আমরা যেন তাঁর ইচ্ছা অনুসারেই আমাদের ইচ্ছাশক্তিকে ব্যবহার করি। কিন্তু কিভাবে তা আমরা করতে পারি? নিচে এ বিষয়ে কয়েকটি বিষয় আলোচনা করা হোল, আশা করি এগুলো আপনার কাজে আসবে।

## ঈশ্বরের আজ্ঞা পালন ঃ

ঈশ্বরের আজ্ঞা পালন করাই হোল তাঁর ইচ্ছার কাছে আমাদের ইচ্ছা সঁপে দেওয়া। আমরা যে তাঁর ইচ্ছার পরিচর্যাকারী মাত্র তা এভাবেই দেখাতে পারি। ঈশ্বরকে খুশী করার জন্য এর চেয়ে ভাল উপায় এ জগতে আর কিছুই নেই (শমূয়েল ১৫ ঃ ২২)।

আমাদের মন আমাদের ইচ্ছাশক্তিকে সাহায্য করতে পারে। কেননা মন যদি জানতে না পারে যে ঈশ্বর কি চান, তাহলে ইচ্ছাশক্তি কিভাবে তাঁর আজ্ঞা পালন করবে? তাই ঈশ্বরের বাক্য দিয়ে সবসময় আমাদের মন পরিপূর্ণ রাখা দরকার। আর সেজন্য পবিত্র আত্মার শিক্ষা ও নির্দেশের প্রয়োজন। আর এভাবেই আমাদের মন অমাদের ইচ্ছাশক্তিকে পরিচালনা করতে পারবে।

**আমাদের মন**
**+**
**ঈশ্বরের বাক্য**
**+**
**পবিত্র আত্মা**

**+ আমাদের ইচ্ছাশক্তি = ঈশ্বরের আজ্ঞা পালন।**

আপাতঃ দৃষ্টিতে বা কোন কোন সময়ে মনে হতে পারে যে, ঈশ্বরের সব আজ্ঞা পালন করা বুঝি সম্ভব নয়। কিন্তু আমাদের এ বিষয় ভালভাবে বুঝতে হবে যে সে "খ্রীষ্টের সংগে যুক্ত"। ঈশ্বর তাকে নূতন ভাবে সৃষ্টি করেছেন, সুতরাং এখন সে এই কাজ করতে পারে ( ২ করিন্থীয় ৫ ঃ ১৭ )।

ঈশ্বরের আজ্ঞা পালন করলেই আমাদের ইচ্ছাশক্তি হয়ে উঠবে শক্তিশালী। যারা ঈশ্বরের আজ্ঞা পালন করেনা, অনেক সময় তাদের অন্যের ইচ্ছামত চলতে দেখা যায়। আসলে তারা সেই লোকদের বাধ্য হয়ে চলতে চায়, তা নয়; কিন্তু তারা তাদের ভয় করে বলেই তাদের বাধ্য হয়ে চলে। স্মরণ করুন, কিভাবে প্রেরিতরা শত্রুদের ভয়-ভীতি রুখ্‌তে পেরেছিলেন ( প্রেরিত ৪ ঃ ১৮-২০ ; ৫ ঃ ২৮-২৯ )। শতাব্দীর পর শতাব্দী ধরে লক্ষ লক্ষ খ্রীষ্টিয়ানদের এই একই অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে আসতে হয়েছে। ঈশ্বরের এই শত্রুরা ভালভাবেই জানে যে ঈশ্বরের বাধ্য খ্রীষ্টিয়ানদের ইচ্ছাশক্তি কত শক্তিশালী।

আমাদের ইচ্ছাশক্তি ঈশ্বরের আজ্ঞা ঠিকমত পালন করতে পারে না। তাই তাঁর আজ্ঞা পালন করবার জন্য আমাদের ইচ্ছাশক্তির প্রয়োজন শিক্ষা ও অভ্যাস করার। এ জগতে সমস্ত জীবন ব্যাপী আমাদের ইচ্ছাশক্তি উন্নতির এই প্রক্রিয়া চলতে থাকবে। কোন কোন সময় আমাকেও একথা বলতে হবে ঃ "আমার ইচ্ছামত নয় তোমার ইচ্ছামত হোক" ( লূক ২২ ঃ ৪২ )। ইচ্ছাশক্তি উন্নতির প্রক্রিয়া চলাকালে আমরা পবিত্র আত্মার সাহায্য নিতে পারি যে পর্যন্ত না আমরাও একথা বলতে সমর্থ হই ঃ "হে আমার ঈশ্বর, তোমার অভিষ্ট সাধনে আমি প্রীত" ( গীত সংহিতা ৪০ ঃ ৮ )।

৮। ১ শমূয়েল ১৫ ঃ ২২ পদে শৌলের জীবন থেকে আমরা কি শিক্ষা পেতে পারি ? ( √ ) টিক্ চিহ্ন দিয়ে বুঝিয়ে দিন।

ক) ঈশ্বর মানুষের কাছ থেকে কোন নৈবেদ্য চান না।

খ) ঈশ্বরের আজ্ঞা কতটুকু পালন করবো তা আমরাই স্থির করতে পারি।

গ) ঈশ্বরের আজ্ঞা সম্পূর্ণভাবে পালন করা আমাদের পক্ষে একটি গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব।

## সব রকম মন্দতা থেকে দূরে থাকা ঃ

অনেক সময় আমাদের নিজেদের মধ্যে দ্বন্দ্ব উপস্থিত হয়। আপনার মন জানে কোনটি ঠিক (রোমীয় ৭ ঃ ২৩), কিন্তু আপনার ইচ্ছাশক্তি এত দুর্বল যে সে আপনার মনের নির্দেশ মেনে চলতে পারে না (রোমীয় ৭ ঃ ১৫, ১৯)। তাহলে ভাল মন্দের এই যুদ্ধ আমাদের সারা জীবন ধরে কি চলতে থাকবে? আমরা ঈশ্বরের কাছে জয়ের চেয়ে পরাজয়ের হিসাবই কি বেশী করে দেব না তা নিশ্চই নয়। ঈশ্বর আমাদের এমন মালিক নন যিনি তাঁর পরিচর্যাকারীকে তার নিজের সমস্যার বেড়াজালে ফেলে ছেড়ে চলে যাবেন।

রোমীয় ৭ অধ্যায়ে পৌল, যিনি আমাদের পরাজয়ের বিষয়ে বলেছেন, তিনি রোমীয় ৮ অধ্যায়ে আবার আমাদের বিজয়ের কথাও বলেছেন। যেমন—আমাদের দুর্বলতায় পবিত্র আত্মা আমাদের সাহায্য করেন (রোমীয় ৮ ঃ ২৬)। ঈশ্বরের শক্তি আমাদের দুর্বলতার মধ্য দিয়েই সম্পূর্ণভাবে প্রকাশিত হয় (২ করিন্থীয় ১২ ঃ ৯)। এ বিশ্বাস নিয়েই আমরাও তাদের মত হয়ে উঠতে পারি যারা "দুর্বল হয়েও শক্তিশালী হয়েছিলেন" (ইব্রীয় ১১ ঃ ৩৪)। অবাক্ হবার কোন কারণ নেই, যখন প্রেরিত পৌলকে বলতে শুনি ঃ "সব রকম মন্দ থেকে দূরে থেকো" (১ থিষলনীকীয় ৫ ঃ ২২)। আর ঈশ্বর আমাদের কাছ থেকে এ-ই আশা করেন। তাছাড়া পরীক্ষার সময়ে তিনি আমাদের যথেষ্ট শক্তি দিয়ে থাকেন। পরীক্ষার সংগে সংগে তা থেকে বের হয়ে আসবার একটা পথও তিনি করে দেন, যেন আমরা তা সহ্য করতে পারি (১ করিন্থীয় ১০ ঃ ১৩)। আর এই সাহায্য পাবার জন্য আমাদের ইচ্ছাশক্তিকে ব্যবহার করতে হবে।

৯। যদিও আমরা দুর্বল তবুও আমাদের পক্ষে কি প্রলোভন এড়িয়ে চলা সম্ভব? কেন?.....

.....

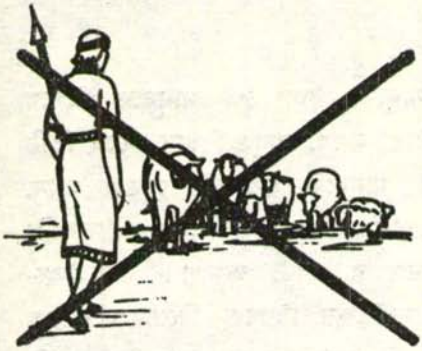
.....

## ভাল বিষয়ে বেছে নেয়া ঃ

যদিও ঈশ্বর জানতেন যে মানুষের ইচ্ছাশক্তিই মানুষকে বিপথে বা মন্দ বিষয়ের দিকে টেনে নিয়ে যাবে, তবুও বিশ্বাস করেই তিনি মানুষকে ইচ্ছাশক্তি দিয়েছিলেন। মানুষকে ইচ্ছাশক্তি দেওয়া মানে, খুব শক্তিশালী অস্ত্র তার হাতে তুলে দেওয়া। মানুষের এ ইচ্ছাশক্তি স্বাধীন। এটি ভাল-মন্দ বেছে নেওয়ার একটি ক্ষমতা। এই ইচ্ছা-শক্তির বলে পরিচর্যাকারী তার মালিকের বিরুদ্ধে বিদ্রোহও করতে পারে ( যোহন ৫ ঃ ৪০ )। তাহলে নিশ্চয়ই এখন আমরা বুঝতে পারছি যে আমাদের দায়িত্ব কত বড়! ঈশ্বর যেমন চান ঠিক তেমনি ভাবেই আমাদের ইচ্ছাশক্তিকে পরিচালনা করতে হবে।

কোন কিছু বেছে নেওয়াই হোল 'সিদ্ধান্ত'। বেছে নেওয়া বলতে একটার পরিবর্তে আরেকটা নেওয়া বা দেওয়া, করা বা না করা, মেনে নেওয়া বা মেনে না নেওয়া। যেমন—খ্রীষ্টকে ত্যাগ না করে, গ্রহণ করতে নিজেকে স্থির করা। ভোরে না ঘুমিয়ে, জেগে ওঠা, এটির পরিবর্তে আরেকটি বই পড়া, ইত্যাদি। এই বেছে নেওয়ার ক্ষমতা বা ইচ্ছাশক্তির কাছে ঈশ্বর আবেদন করেন ঃ- "তোমরা যদি সম্মত ও আজ্ঞাবহ হও.....কিন্তু যদি অসম্মত ও বিরূদ্ধাচারী হও ....." ( যিশাইয় ১ ঃ ১৯, ২০ )।

ঈশ্বর চান, আমরা যেন সময় যা কিছু ন্যায্য ও সত্য সেগুলোই বেছে নিতে পারি ( দ্বিতীয় বিবরণ ৩০ ঃ ১৯ )। যে ইচ্ছাশক্তিকে সুশৃংখলভাবে গড়ে তোলা হয়েছে, তা অবশ্যই সুসিদ্ধান্ত নেবে, অপরপক্ষে বিশৃংখল ভাবে পরিচালিত ইচ্ছাশক্তির পক্ষে মন্দ সিদ্ধান্ত গ্রহণ করাটাই স্বাভাবিক। কোন একজন কর্মচারীকে জানতে হলে, তার সিদ্ধান্তগুলি আপনাকে লক্ষ্য করতে হবে। উদাহরণ স্বরূপ, দানিয়েলের ভাল সিদ্ধান্ত ( দানিয়েল ১ ঃ ৮ ) ও শৌলের মন্দ সিদ্ধান্ত দেখুন ( ১ শমূয়েল ১৫ ঃ ৯-১১ )।



১০। ডানদিকের উক্তিগুলোর সংগে বা দিকের যে পদগুলির মিল আছে. তা দেখান ঃ-

.....ক) দ্বিতীয় বিবরণ ৩০ ঃ ১৯
.....খ) যিশাইয় ১ ঃ ১৯, ২০
.....গ) রোমীয় ৮ ঃ ২৬
.....ঘ) ১ করিন্থীয় ১০ ঃ ১৩
.....ঙ) ২ করিন্থীয় ১২ ঃ ৯

(১) আমরা যখন দুর্বল থাকি ঈশ্বর তখন আমাদের সাহায্য করেন।
(২) কোন কিছু বেছে নেবার ক্ষমতা আমাদের আছে।

মনে করুন আপনি এমন একটি অবস্থার মধ্যে পড়েছেন যে, কি সিদ্ধান্ত নেবেন, ঠিক বুঝে উঠতে পারছেন না। আপনার জন্য নিচে কিছু নির্দেশ দেওয়া হোল ঃ-

১। আপনার বর্তমান পরিস্থিতির বিষয়ে বাইবেলে কিছু আছে কিনা দেখে নিন। অর্থাৎ বাইবেলের ভিতর কেউ এ ধরনের সমস্যার সম্মুখীন হয়েছিলেন কিনা,- হলে তিনি যে সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন, আপনিও তা নিতে পারেন।

২। সাহায্যের জন্য ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনা করুন।

৩। কোন জ্ঞানী খ্রীষ্টিয়ান বা আপনার পালককে আপনার সমস্যার কথা বলুন ও তাদের পরামর্শ নিন।

৪। অতীতে আপনি কখনও কি এধরনের সমস্যার সম্মুখীন হয়েছিলেন ? মনে করে দেখুন তখন আপনি কি সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন ? চিন্তা করে দেখুন তা কি ঠিক ছিল কিনা। ভুল হলে, সেই একই সিদ্ধান্ত নিবেন না।

৫। আপনার জানামতে অন্য কেউ কি কখনও এই একই পরিস্থিতির মধ্যে পড়েছিল ? তখন সে কি সিদ্ধান্ত নিয়েছিল ? চিন্তা করে দেখুন তার সিদ্ধান্ত ঠিক ছিল কিনা-ঠিক হলে আপনিও একই সিদ্ধান্ত নিন।

১১। সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার সময়ে কিভাবে আমরা আমাদের ইচ্ছা-শক্তি ব্যবহার করবো ? (✓) টিক্ চিহ্ন দিয়ে বুঝিয়ে দিন।

ক) বন্ধু-বান্ধবের পরামর্শের অপেক্ষা করতে হবে।

খ) ঈশ্বরের সাহায্য ও তাঁর বাক্যের উপর নির্ভর করে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে হবে।

গ) ঈশ্বর চান না, আমরা কোন সিদ্ধান্ত গ্রহণ করি।

## ভাল কাজ করা ঃ

সদিচ্ছা আছে এ ধরনের অনেক লোকই জগতে পাওয়া যায়। তাদের অধিকাংশই মুখে সদিচ্ছার কথা বলেন কিন্তু বাস্তবে কার্যকারী করেন না। অথচ ঈশ্বর চান আমাদের ইচ্ছাশক্তি দ্বারা আমরা যেন ভাল ভাল বিষয় চিন্তা করি, এবং সেইমত ভাল ভাল কাজও করি (যাকোব ১ ঃ ২২, মথি ৫ ঃ ১৬)। প্রেরিত পৌলের ভাষায়, "সুযোগ পেলেই আমরা যেন সকলের, বিশেষভাবে ঈশ্বরের পরিবারের লোক-দের, উপকার করি" (গালাতীয় ৬ ঃ ১০)।

যারা তাদের ইচ্ছাশক্তি ভাল ভাল কাজে ব্যবহার করছে সেই-সব পরিচর্যাকারিদের কাছে তাহলে আমাদের কত কৃতজ্ঞ হওয়া দরকার। তাদের কাজের ফলেই এ জগৎ আজও এত সুন্দর। জগতে আমরা আজ অনেক প্রতিষ্ঠান দেখতে পাই, যেমন-স্কুল-কলেজ, হাসপাতাল, সমাজ উন্নয়ন মূলক সংগঠন প্রভৃতি। এগুলি আজ আমাদের কাছে খুবই স্বাভাবিক বিষয় বলে মনে হয়, কিন্তু এদের অধিকাংশ খ্রীষ্টি-য়ান লোকদের দ্বারা স্থাপিত, যারা তাদের ইচ্ছাশক্তিকে এই সব কাজের জন্য ব্যবহার করেছিলেন।

১২। কোন্ চারটি উপায়ে আমাদের ইচ্ছাশক্তি প্রভুর গৌরবের জন্য ব্যবহার করতে পারি ? .....

.....

## আমাদের অনুভূতি ঃ

লক্ষ্য ৭ ঃ খ্রীষ্টিয় জীবনে অনুভূতির ভূমিকা সম্পর্কীয় উক্তিগুলি বেছে বের করতে পারা।

অনুভূতি হচ্ছে ব্যক্তিত্বের আর একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। ঈশ্বরই মানুষকে অনুভূতিশীল করে গড়েছেন। কিন্তু মানুষ এই অনুভূতিকে সঠিকভাবে ব্যবহার করতে পারেনি। সে তার এই স্বভাবটিকে নিয়ন্ত্রন বিহীন ভাবে ও ভুলপথে ব্যবহার করেছে। ক্রোধ হয়েছে ঘৃনার পরিণতি; ভালবাসা ও আনন্দ প্রভৃতি উত্তম বিষয়গুলিকে মন্দতার সাথে জড়িয়ে ফেলা হয়েছে। তাই আমাদের এই অনুভূতিকে নিয়ন্ত্রনে আনবার জন্য ও সঠিক পথে পরিচালিত করবার জন্যই খ্রীষ্ট এ জগতে এসেছিলেন। সুতরাং ঈশ্বরের ধনাধ্যক্ষ হিসাবে আমাদের আরেকটি প্রধান দায়িত্ব হচ্ছে আমাদের অনুভূতির বিষয়ে সজাগ থাকা, যেন তাঁর ইচ্ছা অনুসারে তা পরিচালিত হয় ও তার উন্নতি সাধিত হয়।

## ঈশ্বরের উপাসনা করা ঃ

আমাদের অনুভূতি ব্যবহারের একটি উপায় হোল ঈশ্বরের উপাসনা করা। আমাদের সমস্ত অন্তর, সমস্ত মন-প্রাণ দিয়ে তাঁকে ভালবাসতে হবে। ঈশ্বর আমাদের কাছ থেকে তা-ই চান এবং তাতেই তিনি সন্তুষ্ট হন ( মথি ২২ ঃ ৩৭ )। আমরা তাঁকে ভালবাসি কেননা প্রথমে তিনিই আমাদের ভালবেসেছেন ( ১ যোহন ৪ ঃ ১৯ )। যখন আমরা তাঁর উপস্থিতি অনুভব করি ও আমাদের প্রতি তাঁর অনুগ্রহের বিষয়ে ভাবি তখন আর আমরা চুপ করে থাকতে পারি না। আমাদের সমস্ত হৃদয় ও মন আনন্দে উৎফুল্ল হয়ে ওঠে, আর তাঁর প্রশংসায় আমরা ফেটে পড়ি ( লূক ১৯ ঃ ৩৭, প্রেরিত ৮ ঃ ৭-৮ )।

কিছু কিছু লোক মনে করে উপাসনায় এ ধরনের 'অনুভূতি'র এমন কিইবা দরকার আছে। অথচ এরাই কিন্তু কোন আপনজন মারা গেলে ফুঁপিয়ে ফুঁপিয়ে কাঁদে, আনন্দ উৎসবের সময় জোরে জোরে হাসে, আবার খেলার মাঠে গিয়ে হাত তালি ও জয়ধ্বনি দেয়।

তাহলে ভেবে দেখুন, আরও কত জোরে সোরে ঈশ্বর আমাদের হৃদয়ের অনুভূতির প্রকাশ দেখতে চান। উদাহরণ স্বরূপ-যিরূশালেমে যীশুর শেষ যাত্রার সময়ে তাঁর সাথের লোকেরা আনন্দে চিৎকার করে ঈশ্বরের গৌরব করছিলেন ফরীশীরা তখন তাদের চুপ করানোর জন্য যীশুকে অনুরোধ করায় তিনি তাদের বলেছিলেন, "আমি আপনাদের বলছি, এরা যদি চুপ করে থাকে তবে পথের পাথরগুলো চেঁচিয়ে উঠবে" লূক ১৯ ঃ ৪০ )।

'প্রকাশিত বাক্যে' দেখানো হয়েছে কিভাবে পরিত্রাণ প্রাপ্ত ভক্তরা ঈশ্বরের প্রশংসায় তাদের অনুভূতি ব্যবহার করবে। তাদের হৃদয়-মন আনন্দ ও শান্তির বন্যায় হবে প্লাবিত ( প্রকাশিত বাক্য ৭ ঃ ৯-১০ ; ১৪ ঃ ২-৩ ), উল্লাসে হয়ে উঠবে তারা উচ্ছ্বসিত। বন্ধুগণ—তাহলে আসুন আমাদের সমস্ত অনুভূতি দিয়ে আমরা তাঁর গৌরব ও প্রশংসা করি।

১৩। উপাসনায় জোরে জোরে প্রভুর প্রশংসা প্রকাশ করায় কেউ যদি বিরক্তি বোধ করে, তাকে বুঝাবার জন্য নিচের কোন্ পদটি সবচেয়ে ভাল হবে ?

ক ) মথি ২২ ঃ ৩৭
খ ) লূক ১৯ ঃ ৪০
গ ) ১ যোহন ৪ ঃ ১০
ঘ ) প্রকাশিত বাক্য ১৪ ঃ ২-৩

## আত্মিক উন্নতি ঃ

আমাদের আত্মিক উন্নতির জন্য অনুভূতি একটি বিশেষ ভূমিকা পালন করে। আর তা বুঝবার জন্য আত্মিক উন্নতির দুটো বিশেষ দিকের বিষয়ে আমাদের একটু চিন্তা করতে হবে।

## পবিত্র আত্মার ফল ঃ

আদমকে যেমন এদন উদ্যান দেখাশুনার ভার দিয়েছিলেন, আমাদেরও তিনি ঠিক তেমনিভাবে 'অনুভূতিরূপ উদ্যান' দেখাশুনার কাজ দিয়েছেন। যেমন সব রকম বিরক্তি প্রকাশ, মেজাজ দেখানো, রাগ,

চিৎকার করে ঝগড়া-ঝাটি, গালাগালি, আর সব রকম হিংসা প্রভৃতি বিষয়গুলি ( ইফিষীয় ৪ ঃ ৩১ ; রোমীয় ৩ ঃ ৮ ) আমাদের "অনুভূতির উদ্যান" থেকে আগাছার মত উপড়ে দূরে ফেলে দিতে হবে। আর তখন থেকে পবিত্র আত্মা আমাদের অন্তরে বাস করতে থাকবেন এবং তিনিই আমাদের এই উদ্যান চাষ করবেন, আর তার ফলে এখানে উৎপন্ন হবে অতি সুন্দর ও উৎকৃষ্ট "ফল" ( গালাতীয় ৫ ঃ ২২-২৩ )।

অনেকে এরূপ ভাবতে পারেন যে "আমাদের অনুভূতির উন্নতি হলেই কি আত্মিক উন্নতি হল ? হ্যাঁ, এটা একরকম তাই। যেমন 'প্রেম' একটি চিন্তা বা আকাংখ্যা মাত্র নয়, এটি একটি 'অনুভূতি' এবং এটাই সর্বশ্রেষ্ঠ। তাছাড়া, গালাতীয় ৫ ঃ ২২-২৩ পদে যে বিষয়-গুলো পবিত্র আত্মার ফল হিসাবে দেখানো হয়েছে সেগুলোও এক একটি অনুভূতি। ১ করিন্থীয় ১৩ ঃ ৪-৭ পদ অনুসারে সকল অনুভূতিই প্রেমের সাথে সম্পর্কযুক্ত। নিচের নক্শাটি থেকে তা আশা করি ভালভাবে বুঝতে পারা যাবে।

সততার জন্য সুখ ( আনন্দ )
রাগ নেই ( শান্তি )
ধৈর্য্য ধরা ( ধৈর্য্য )
দয়া ( দয়াস্বভাব )
মন্দ বিষয়ে অসুখী হওয়া ( সততা )
বিশ্বাস ( বিশ্বস্ততা )
অহংকারী নয় ( নম্রতা )
বদ্‌মেজাজী নয় ( আত্মসংযম )

উপরের সব অনুভূতিগুলো যখন আমাদের মধ্যে থাকে, তখন আমরা আমাদের অন্তর দিয়ে ঈশ্বরকে ভালবাসি, আর প্রতিবেশীকেও নিজের মত ভালবাসি ( লূক ১০ ঃ ২৭ )। প্রতিবেশীকে ভালবাসার অর্থ, খ্রীষ্টিয় ভাই-বোনদের ভালবাসা, ( ১ যোহন ৩ ঃ ১৪ ), বাইরের লোক-দের ভালবাসা ( লূক ১০ ঃ ৩০-৩৫ ), এমন কি শত্রুকেও ভালবাসা বুঝায় ( মথি ৫ ঃ ৪৪ )।

## খ্রীষ্টের মনোভাব ঃ

খ্রীষ্টের যে 'মনোভাব' ছিল ( ফিলিপীয় ২ ঃ ৫ ), আমাদেরও যখন সেই একই মনোভাব হবে, তখনই আমাদের 'অনুভূতি'র পূর্ণ উন্নতি সাধন হবে। যেমন—অসহায়, অসুস্থ ও ক্ষুধার্ত মানুষদের জন্য যীশুর কি গভীর মমতা ছিল ( মথি ৯ ঃ ৩৬ ; ১৪ ঃ ১৪ ; ১৫ ঃ ৩২ ) যিরূশালেমের কাছাকাছি এসে যীশু কিভাবে কান্নায় ভেংগে পড়েছিলেন ( লূক ১৯ ঃ ৪১-৪২ )। তিনি কত মহৎ প্রেমিক ছিলেন, যিনি আমাদের ভালবেসে আমাদের জন্য নিজের জীবন দিলেন ( প্রকাশিত বাক্য ১ ঃ ৫ )। এই একই মনোভাবের কারণে আজ লক্ষ লক্ষ সুসমাচার প্রচারক সমস্ত জগতে প্রভুর বাক্য প্রচার করছেন।

১৪। আমাদের আত্মিক উন্নতির সাথে আমাদের অনুভূতি সম্পর্কযুক্ত কেননা ঃ-

ক ) খ্রীষ্টকে গ্রহন করার পর আমাদের আর কোন খারাপ মনোভাব থাকে না।

খ ) বাইবেলের জ্ঞানের চেয়ে আমাদের অনুভূতির উন্নতি সাধন অনেক বেশী গুরুত্বপূর্ণ।

গ ) আমাদের অনুভূতি গুলো পবিত্র আত্মার ফলের সংগে সম্পর্কযুক্ত।

## পরীক্ষা—৪

১। মনকে বশে রাখার অর্থ হোল ঃ

ক ) কোন চিন্তা-ভাবনা না করা।

খ ) শুধু বাইবেল পড়া।

গ ) সমস্ত প্রকার মন্দ চিন্তা পরিহার করা।

২। আমাদের আলাপ-আলোচনা সম্পর্কে গীতসংহিতা ১ ঃ ১, ইফিষীয় ৪ ঃ ২৯, এবং ২ তীমথিয় ২ ঃ ১৬ পদ কি শিক্ষা দেয় ?

ক ) অসদ্‌আলাপ-আলোচনার মধ্যে থাকলে এমন কিছু আসে যায় না। যদি কোন খারাপ বিষয় থাকে তা এড়িয়ে যেতে পারলেইতো হয়।

খ) কোন ধরনের অসৎ আলাপ-আলোচনা শোনা বা তার মধ্যে থাকার আমাদের প্রয়োজন নেই। বরং আমাদের সেই ধরনের কথা বার্তায় যোগ দিতে হবে, যা আমাদের উপকারী।

৩। খ্রীষ্টিয়ানদের জন্য পড়াশুনা করা খুব দরকার কেননা ঃ

ক) কেবল মাত্র শিক্ষিত লোকেরাই ঈশ্বরের বাক্য বুঝতে পারে।

খ) প্রভুর উত্তম ধনাধ্যক্ষ হতে তা সাহায্য করে।

গ) অন্যদের তুলনায় তারা যে বেশী শিক্ষিত তা দেখাতে হবে।

৪। কে তার মনকে প্রার্থনায় ঠিকমত ব্যবহার করছে ?

ক) বাইবেলের মধ্যে যে প্রার্থনাগুলো আছে সুব্রত সেগুলো পড়ে, প্রার্থনার করার সময়ে সেগুলো তাকে যথেষ্ট সাহায্য করে।

খ) সুনীলের যা মনে আসে, প্রার্থনা করার সময়ে তাই সে বলতে থাকে। একই কথা বার বার বলে তার প্রার্থনা লম্বা করে।

৫) নিচের কোন্ পদে প্রার্থনার মধ্যে অর্থহীন কথা বার বার বলতে নিষেধ করা হয়েছে ?

ক) ১ শমূয়েল ১ ঃ ১১ পদ। গ) মথি ৬ ঃ ৭ পদ।

খ) দানিয়েল ৯ ঃ ৪-১৯ পদ। ঘ) ১ করিন্থীয় ১৪ ঃ ১৫ পদ।

৬। সঠিক উত্তরটির পাশে (√) টিক্ চিহ্ন দিন।

ক) খ্রীষ্টকে গ্রহণ করে উদ্ধার পাবার পর বাইবেলের শিক্ষার আর আমাদের দরকার নেই।

খ) খ্রীষ্টিয়ানদের সব সময়ে মানসিক শক্তি বাড়ানো চেষ্টা থাকা দরকার।

গ) বয়স্ক খ্রীষ্যিানদের আর বেশী আত্মিক উন্নতি করার দরকার হয় না।

৭। মনে করুন আপনি কয়েকজন নূতন বিশ্বাসীকে মানসিক শক্তির উন্নতির প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে শিক্ষা দিচ্ছেন, তখন নিচের কোন্ পদটি সবচেয়ে উপকারী হবে ?

ক) মথি ৬ ঃ ৯-১৩ পদ। গ) প্রেরিত ৪ ঃ ২৪-৩০ পদ।

খ) মথি ১১ ঃ ২৫-২৬ পদ। ঘ) ইব্রীয় ৫ ঃ ১১-১৪ পদ।

৮। আমাদের ইচ্ছাশক্তি কিভাবে ঈশ্বরের ইচ্ছানুসারে ব্যবহার করতে হবে এবিষয়ে ডানদিকের কতগুলি উপায় দেওয়া আছে বা দিকের উক্তি-গুলোর সাথে এদের মিল দেখান।

| | |
|---|---|
| .....ক) যেখান থেকে মন্দ প্রলোভন আসতে পারে এমন জায়গায় সুশীল কখনো যায় না। | (১) ঈশ্বরের আজ্ঞা পালন করা। |
| .....খ) শিপ্রা তাদের পাড়ার অভাবী লোক-দের কিছু চাল কিনে দিল। | (২) সব রকম মন্দতা থেকে দূরে থাকা। |
| ..... গ) মন যদিও অনেক কিছু করতে চায়, তবুও সমীর ঈশ্বরের ইচ্ছা অনুসারেই কাজ করে থাকে। | (৩) ভাল বিষয়ে বেছে নেওয়া। |
| .....ঘ) যে বইগুলো পড়লে ভাল খ্রীষ্টিয়ান হতে সাহায্য পাওয়া যায় সেগুলো পড়তে সীমা মন স্থির করল। | (৪) ভাল কাজ করা। |
| .....ঙ) বর্ষাকাল আসবার আগেই সমর বাবু এক অতি বৃদ্ধার ঘরের ভাংগা চাল গোলপাতা কিনে নিজে সেরে দিলেন। | |

৯। সঠিক উত্তরটির পাশে (√) টিক্ চিহ্ন দিয়ে বুঝিয়ে দিন।

ক) ঈশ্বরের প্রতি আমাদের ভালবাসা প্রকাশের প্রয়োজন হয় না, কারণ তিনি জানেন আমাদের হৃদয়ের ভাব।

খ) খ্রীষ্টিয় পূর্ণতা যার জীবনে এসেছে, ঈশ্বরকে তার কোন 'অনুভূতি' দেখানোর প্রয়োজন নেই।

গ) ঈশ্বর চান, আমরা যেন, উপাসনা করার সময় খুব গভীর আগ্রহের সাথে তাঁর প্রশংসা করি।

১০। খ্রীষ্টের মনোভাব থাকার অর্থ হোল ঃ-

ক) আমরা কোন পাপ করবোনা ও সম্পূর্ণ ভাবে তাঁর বাধ্য থাকবো।

খ) যারা উদ্ধার পায়নি তাদের খ্রীষ্টের পথে আনবার জন্য সব সময়ে আমরা সচেষ্ট থাকবো।

গ) শুধু খ্রীষ্টিয়ানদেরই আমরা ভালবাসবো।

## পাঠের মধ্যকার প্রশ্নগুলির উত্তর ঃ

( উত্তরগুলো ধারাবাহিক নয় )

৮। গ ) ঈশ্বরের আজ্ঞা সম্পূর্ণভাবে পালন করা আমাদের পক্ষে একটি গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব।

১। তাঁর বাক্যের বিষয় গভীরভাবে চিন্তা করা ও সেগুলোর অর্থ বুঝতে পারা।

৯। হাঁ-সম্ভব, কেননা সহ্য করবার যথেষ্ট শক্তি ঈশ্বর আমাদের দিয়ে থাকেন।

২। এইভাবে উত্তর দিতে হবে ঃ—তালিকার মধ্যে যেগুলো আপনি 'করছেন' সেই ঘরগুলোতে টিক্ ( ✓ ) চিহ্ন বসান ও 'করবার ইচ্ছা আছে' সেগুলোতেও টিক্ ( ✓ ) চিহ্ন বসান।

১০। ক—(২) কোন কিছু বেছে নেবার ক্ষমতা আমাদের আছে।

খ—(২) কোন কিছু বেছে নেবার ক্ষমতা আমাদের আছে।

গ—(১) আমরা যখন দুর্বল থাকি ঈশ্বর তখন আমাদের সাহায্য করেন।

ঘ—(১) আমরা যখন দুর্বল থাকি ঈশ্বর তখন আমাদের সাহায্য করেন।

ঙ—(১) আমরা যখন দুর্বল থাকি ঈশ্বর তখন আমাদের সাহায্য করেন।

৩। ক ) ঈশ্বরের বাক্য চিন্তা করে, ও সেইভাবে-চলে কুচিন্তার উপর আমরা জয়ী হতে পারি।

১১। খ ) ঈশ্বরের সাহায্য ও তাঁর বাক্যের উপর নির্ভর করে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে হবে।

৪। খ ) উত্তরটিই সঠিক। ক ) উত্তরটি সঠিক নয় যেহেতু প্রত্যেক খ্রীষ্টিয়ানেরই ঈশ্বরের বাক্য শিখবার দরকার আছে। গ ) উত্তরটিও সঠিক নয় কেননা মানুষকে নয় বরং ঈশ্বরকে দেখাবার জন্যই খ্রীষ্টিয়ানেরা সব কিছু করে।

১২। ঈশ্বরের আজ্ঞা পালন করে, সব রকম মন্দতা থেকে দূরে থেকে, ভাল বিষয় বেছে নিয়ে ও ভাল কাজ করে।

৫। গ) আমরা যা বলি তা যেন সতর্কতার সাথে চিন্তা করি।

১৩। খ) লূক ১৯ ঃ ৪০ পদ। কাউকে বুঝানোর জন্য এই পদ খুব উপযোগী হবে। এখানে দেখানো হয়েছে যে, প্রশংসা না করে চুপ থাকবার জন্য যীশু তাঁর শিষ্যদের বলেননি বরং উপাসনায় এ ধরণের প্রশংসা তিনি সমর্থন করেছেন।

৬। যারা শিখতে আগ্রহী তাদের আমরা এই বিশেষ গুন বা শিক্ষা দিতে পারি।

১৪। গ) আমাদের অনুভূতিগুলো পবিত্র আত্মার ফলের সংগে সম্পর্ক যুক্ত।

৭। ক) সমীরের। তার দৃষ্টিভংগি থেকে এট স্পষ্ট বুঝা যায় যে, ইব্রীয় ৫ ঃ ১১-১৪ পদে যে নির্দেশগুলো আছে সেই ভাবে সে তার মানসিক শক্তি উন্নত করতে আগ্রহী।