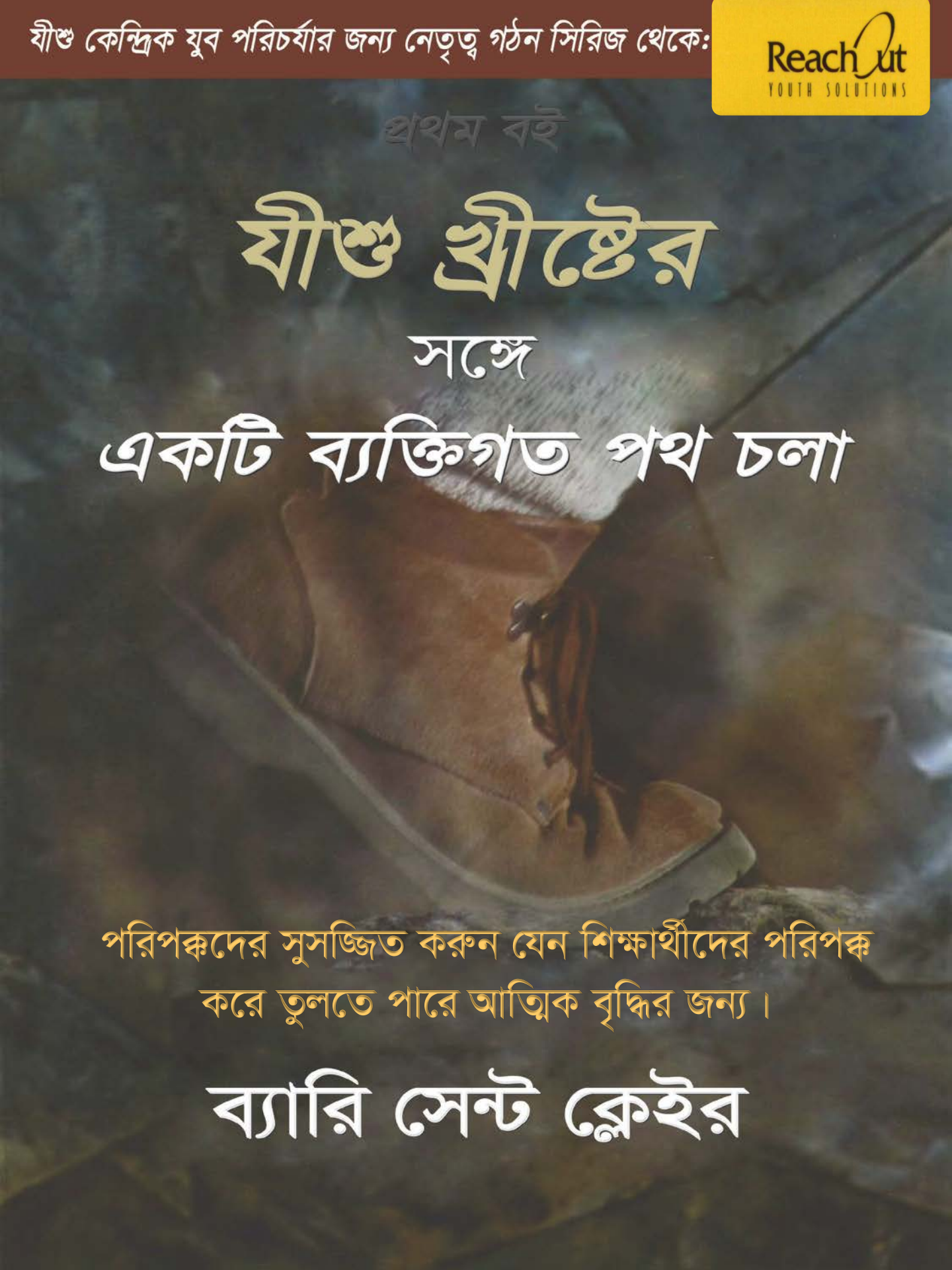
যীশু কেন্দ্রিক যুব পরিচর্যার জন্য নেতৃত্ব গঠন সিরিজ থেকে:

ReachOut YOUTH SOLUTIONS

প্রথম বই

যীশু খ্রীষ্টের সঙ্গে একটি ব্যক্তিগত পথ চলা



পরিপক্কদের সুসজ্জিত করুন যেন শিক্ষার্থীদের পরিপক্ক করে তুলতে পারে আত্মিক বৃদ্ধির জন্য।

ব্যারি সেন্ট ক্লেইর

যীশু-কেন্দ্রিক যুব পরিচর্যার জন্য নেতৃত্ব গঠন সিরিজ থেকে:

প্রথম বই

যীশু খ্রীষ্টের

সঙ্গে

একটি ব্যক্তিগত পথ চলা

বয়স্ক/পরিপক্কদের সুসজ্জিত করুন যেন শিক্ষার্থীদের পরিপক্ক করে তুলতে পারে আত্মিক বৃদ্ধির জন্য।

ব্যারি সেন্ট ক্লেইর

সেই সব পুরুষ ও নারীর প্রতি শ্রদ্ধা জানাই যারা আমার নেতৃত্বকে গঠন করতে আমার জীবনে তারা বিনিয়োগ করেছেন:

হাওয়ার্ড ও কিটি সেইন্ট ক্লেইর, আমার বাবা ও মা, যারা আমাকে চ্যালেঞ্জ জানিয়েছে আমার সম্ভবময় সীমানার পেড়িয়ে সামনে অগ্রসর হতে এবং যতবার আমি তা করতে চেষ্টা করেছি, ততবারই সহযোগীতা করেছেন।

বাডি ও বেভ প্রাইস্, আমার শ্যালক-শ্যালিকা, যারা ক্রমাগতভাবে নিঃশ্বর্ত ভালোবাসা ও দাসত্ব মনোভাবের আদর্শ দেখিয়েছেন।

ম্যাল ও ওয়ান্ডা ম্যাকুসুয়াইন, আমার যুব জীবনের নেতাগণ এবং বন্ধু, যারা আমাকে শিখিয়েছে যীশু খ্রীষ্টকে অনুসরণের জন্য সাধারণ ধারণা এবং যুব পরিচর্যার জন্য প্রয়োজনীয় বিষয়গুলি।

ম্যাক ক্রেন শ, খ্রীষ্টের জন্য ক্যাম্পাসে ধর্ম যুদ্ধের সময়ে আমার সঙ্গে আধ্যাত্মিক পরিচালক, যিনি দেখিয়েছেন কিভাবে প্রেম ও পবিত্র আত্মার শক্তিতে সাক্ষ্য বহন করা যায়।

ফাইন্ডলি এজ, আমার অধ্যাপক, যিনি মণ্ডলী সম্পর্কে সম্পূর্ণভাবে চিন্তা করতে অনুমতি দিয়েছেন।

কেন ক্যাফিন, উত্তর আমেরিকা মিশন বোর্ডের আমার নেতা যিনি আমাকে কল্পনা করতে ও দর্শনের জন্য উৎসাহিত করেছেন।

চাক মিলার, যুব পরিচর্যায় আমার পুরানো সহচর, যিনি আমাকে যুব পরিচর্যার নীতিমালা শিখিয়েছেন।

জ্যাক টেইলর এবং পিটার লর্ড, আমার "পালক" যিনি আমাকে যীশু খ্রীষ্টের সঙ্গে গভীর সম্পর্ক স্থাপনের জন্য আহ্বান করছেন।

ক্যারল, আমার ২৮ বছরের স্ত্রী, যে তার জীবনে ও মরণে যীশুকেই কেন্দ্র হিসেবে রেখেছেন।

যীশু খ্রীষ্টের সঙ্গে ব্যক্তিগত একটি পথ চলা

আইএসবিএন: ৯৭৮১৬১০৪৭২৪৯৪

প্রকাশিত হয়েছে নভো ইঙ্ক-এর দ্বারা– www.novoink.com

কপিরাইট ২০১১ ব্যারি সেইন্ট ক্লেইর দ্বারা। সর্বস্বত্ত্ব সংরক্ষিত।

প্রথম ও দ্বিতীয় সংস্করণ প্রকাশিত হয়েছে রিচ্ আউট ইউথ সল্যুশনস্-এর দ্বারা, ১৯৯১ এবং ২০০১।

বাংলা সংস্করণ: অনুবাদ- এ্যাঞ্জেলা পি. মিঞ্জি ও লাকি গমেজ, মুদ্রণ: পলাশ ব্যানার্জি, রিচ আউট ইউথ সল্যুসনের পক্ষে, ২০১৬।

প্রতিটি বাংলা বাইবেলের উদ্ধৃতি- বাংলাদেশ বাইবেল সোসাইটি কর্তৃক প্রকাশিত- কেরি ভার্সন (সাধু ভাষা) থেকে নেওয়া হয়েছে।

ঈশ্বরের সঙ্গে একাকি সময় যাপন নোটবইটি সন্নিবেশ পুনরুৎপাদন বা ব্যক্তিগত অথবা ক্লাশে ব্যবহারের জন্য হতে পারে। এই বইয়ের আর কোন অংশ বিনা অনুমতিতে পুনরুৎপাদন করা যাবে না, শুধুমাত্র বইয়ে সংক্ষিপ্ত উদ্ধৃতি এবং সমালোচনামূলক পর্যালোচনার জন্য হতে পারে।

সূচীপত্র

যীশু খ্রীষ্টের সঙ্গে একটি ব্যক্তিগত পথ চলা

সূচনা ... ... > iii

সেশন ১ ... ... > ১
শুরু হতে যাচ্ছে (দলীয় প্রকল্প)

সেশন ২ ... ... > ২
কি? সে কি নেতা?

সেশন ৩ ... ... > ৭
নেতৃত্বের সংকোচন

সেশন ৪ ... ... > ১১
খ্রীষ্টেতে আত্মবিশ্বাসী

সেশন ৫ ... ... > ১৬
ঈশ্বরের প্রেম গ্রহণ

সেশন ৬ ... ... > ২০
একটি ব্যবহার যোগ্য সরঞ্জাম

সেশন ৭ ... ... > ২৪
একটি পরিপূর্ণ জীবন

সেশন ৮ ... ... > ২৮
নিজেকে পরিতৃপ্ত করা (খাওয়ানো)

সেশন ৯ ... ... > ৩৪
ঈশ্বরের সঙ্গে একাকী সময় যাপন

সেশন ১০ ... ... > ৩৭
ঈশ্বরের বাক্যের গভীরে প্রবেশ

সেশন ১১ ... ... > ৪০
বাইবেল স্মরণে রাখা

সেশন ১২ ... ... > ৪৪
ঈশ্বরের সঙ্গে যোগাযোগ

আলোচনার নির্দেশিকা ... ... > ৫৬

সূচনা

এই সিরিজ বইগুলি সাজানো হয়েছে নেতৃবৃন্দের তিনটি দিকে বৃদ্ধি পেতে সহায়তা করতে:

১. যীশু খ্রীষ্টের সঙ্গে আমাদের ব্যক্তিগত সম্পর্ক স্থাপনের জন্য - ***যীশু খ্রীষ্টের সঙ্গে একটি ব্যক্তিগত পথ চলা***,

২. আমাদের জীবন ও পরিচর্যার জন্য একটি দর্শনের জন্য- ***জীবন ও পরিচর্যার জন্য একটি দর্শন***,

৩. শিক্ষার্থীদের সঙ্গে কাজ করতে আমাদের দক্ষতার জন্য- ***শিক্ষার্থীদের পরিচালনার জন্য প্রয়োজনীয় সরঞ্জামাদি***

এই তিনটি বই সহজেই আপনার মণ্ডলীর ক্যালেন্ডারে যুক্ত করতে পারেন। প্রতিটি বই আমাদের জন্য সাজানো হয়েছে ১২ সপ্তাহের একটি পিরিয়ডের জন্য যাতে রয়েছে ১১টি সেশন আলোচনার জন্য এবং একটি দলীয় অভিজ্ঞতা।

যীশু খ্রীষ্টের সঙ্গে একটি ব্যক্তিগত পথ চলা বইটি আত্মিকভাবে বৃদ্ধির বিষয়ে আলোকপাত করে। আমরা অনুসন্ধান করে পেয়েছি যে কিভাবে যীশু খ্রীষ্টের সঙ্গে আমাদের সম্পর্কের মাঝে আস্থা লাভ করার উপায়, আধ্যাত্মিক নেতা হিসেবে চরিত্র গঠনে বৃদ্ধি লাভ, আত্মায় প্রতিদিন পথ চলা, এবং বাইবেল পাঠ, প্রার্থনা ও শাস্ত্রাংশ মুখস্ত করার মাধ্যমে ঈশ্বরের সঙ্গে একাকী সময় যাপন করার উপায়।

জীবন ও পরিচর্যার জন্য একটি দর্শন শিক্ষার্থীদের পরিচর্যা কাজের জন্য ভিত্তি স্থাপন করে। আমরা শিখেছি যীশু কেন্দ্রিক পদ্ধতির মাধ্যমে বৃদ্ধি পেতে যার মাধ্যমে নেতৃত্ব দল গঠনে, শিক্ষার্থীদের শিষ্যকরণের মাধ্যমে পরিপক্কতার দিকে অগ্রসর করতে, শিক্ষার্থীদের সমাজে প্রবেশ, এবং শিক্ষার্থীদের সচল করতে যাতে তারা তাদের বন্ধুদের কাছে আধ্যাত্মিক প্রভাব বিস্তারকারী হিসেবে পরিণত হতে পারে।

শিক্ষার্থীদের পরিচালনার জন্য প্রয়োজনীয় সরঞ্জামাদি - ব্যবহারিক দক্ষতা বৃদ্ধির প্রশিক্ষণ প্রদান করে। আমরা আমাদের দক্ষতা বৃদ্ধি করি আমাদের যুব পরিচর্যার জন্য যেমন আমাদের জীবন ও পরিচর্যার জন্য দর্শন, আমাদের সময়ের ব্যবস্থাপনা, আমাদের আধ্যাত্মিক উপহার সম্পর্কে অবগত হওয়া এবং তা ব্যবহার করা, শিক্ষার্থীদের খ্রীষ্টের দিকে পরিচালিত করা এবং তাদের বিশ্বাসে বৃদ্ধি পেতে সহায়তা করা, শিষ্য দল পরিচালনা করা, শিক্ষার্থীদের উপদেশ প্রদান এবং বাবা-মা ও মণ্ডলীর নেতাদের সঙ্গে যোগাযোগ রাখা। যেমনিভাবে আমরা এই বইগুলি পড়ব আমরা অনুসন্ধান করে জানতে পারব যে এতে উভয়ই দেওয়া রয়েছে- ব্যক্তিগত পাঠ ও দলীয় আলোচনা। ব্যক্তিগতভাবে, আমরা সময় যাপন করব প্রতিটি সেশন পাঠের মাধ্যমে এবং ঐ সেশনের নির্দিষ্ট অংশ আমাদের জীবনে ও পরিচর্যা কাজে ব্যক্তিগতভাবে প্রয়োগের মাধ্যমে। পরে প্রতি সপ্তাহে একদিন দলীয় ভাবে অন্য যুব নেতাদের সঙ্গে একত্রে মিলিত হবে (যাকে বলা হয় নেতৃত্ব দল)

নেতৃত্ব দলের লক্ষ্য:

যুব সমাজের প্রাপ্ত বয়স্ক নেতৃবৃন্দকে প্রশিক্ষিত করা যেন তারা আরো:

১. খ্রীষ্টের প্রতি প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হয়

২. একে অপরের প্রতি প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হয়, এবং

৩. শিক্ষার্থী পরিচর্যার প্রতি প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হয়

পবিত্র আত্মার শক্তিতে এবং ঈশ্বরের মহিমার জন্য (দেখুন) যোহন ১৭: ২০-২৬।

একে অপরকে উৎসাহিত করতে, পাঠগুলো আলোচনা করতে ও একসঙ্গে প্রার্থনা করতে এবং যা শিখেছি তা অনুশীলন করতে। আহ্! এর মাধ্যমে আমরা আরো বৃদ্ধি পাব!

কিভাবে আমরা এই বই থেকে সর্বাধিক শিক্ষণীয় বিষয় পেতে পারি?

- নিশ্চিত হউন যে, আমাদের সঙ্গে যীশু খ্রীষ্টের সঙ্গে পরিত্রাণ কর্তা ও প্রভু হিসেবে ব্যক্তিগত সম্পর্ক রয়েছে শুরু থেকেই। (এ সম্পর্কে যদি কোন প্রশ্ন থাকে তবে যুব পরিচালকের সঙ্গে শুরু করার আগেই কথা বলুন।)
- এই নেতৃত্ব দানকারী অভিজ্ঞতার জন্য নিজেকে সম্পূর্ণ হৃদয় দিয়ে সমর্পিত করুন। প্রত্যাশা করুন যেন ঈশ্বর মহান কাজ করেন আমাদের বই পড়ায় সময় যাপনের মাধ্যমে।
- ঈশ্বরের কাছে যাচঞা করুন যেন তিনি আপনাকে একটি সুস্পস্ট আহ্বান জানান এবং শিক্ষার্থীদের সঙ্গে সুষ্ঠভাবে কাজ করার জন্য যেন দৃঢ় আকাঙ্খা দান করেন, উভয়ের জন্য-বিশ্বাসী ও অ-বিশ্বাসীদের জন্য।

আমাদের বিশ্বস্তভাবে এই বই পড়ার ফলে আমাদের জীবনে একটি আমূল বা ভিত্তিগত পরিবর্তন আসবে, আমাদের শিক্ষার্থীদের পরিচর্যার জন্য দর্শন এবং শিক্ষার্থীদের খ্রীষ্টের দিকে পরিচালনার জন্য এবং খ্রীষ্টে পরিপক্কতার দিকে অগ্রসরের জন্য প্রয়োজনীয় সরঞ্জামাদি উপস্থাপন করবে।

সেশন ১

শুরু হতে যাচ্ছে (দলীয় প্রকল্প)

এই সেশনের লক্ষ্য হল নেতৃত্ব দলের অন্যান্য লোকদের বিষয়ে জানা। প্রতি সপ্তাহে আমাদের জীবনধারা সম্পর্কে একে অপরের সঙ্গে সহভাগ করার মাধ্যমে আমাদের সম্পর্ক আরো গভীরতর করে তুলব। এই সেশনটি এভাবে দ্রুত প্রক্রিয়ায় শুরু হবে। আমরা চেষ্টা করব "হ্যালো। কেমন আছেন?" এর আরো বাইরে যাওয়ার এবং আমরা চেষ্টা করব এমন এক মাত্রায় অগ্রসর হতে যার মাধ্যমে খোলামেলা ও স্বচ্ছ কথোপকথনের মাধ্যমে নিজের সম্পর্কে অন্যান্য দলের সদস্যদের কাছে প্রকাশ করব।

নেতৃদলের মাধ্যমে গঠিত এই খোলামেলা কথোপকথন কার্যক্রমের পরে, আমরা নিচে উল্লেখিত প্রশ্নগুলি বিবেচনা করব:

- প্রয়োজনীয় সব এ্যাসাইনমেন্ট সম্পন্ন করার জন্য প্রতি সপ্তাহে যে সময়ের প্রয়োজন তা দিতে আমি কি আগ্রহী?
- আমি কি বিশ্বস্তভাবে প্রতিটি দলীয় সভায় উপস্থিত থাকতে পারব?
- আমি কি এই অভিজ্ঞতা চলাকালীন সময়ে দলের অন্য সদস্যদের প্রার্থনার মাধ্যমে সহযোগীতা ও উৎসাহিত করব?
- আমি যা শিখেছি তা আমার ব্যক্তিগত জীবনে ও শিক্ষার্থীদের শিষ্যকরণ কার্যক্রম, উভয় ক্ষেত্রে কি প্রয়োগ করার জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করব?

প্রার্থনাপূর্ণভাবে এই প্রশ্নগুলি বিবেচনা করুন, আমাদের অবশ্য একটি নির্দিষ্ট সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে হবে- হয়ত হ্যাঁ বোধক অথবা নেতৃ দলে আমাদের যুক্ত না করা। কোর্সের অর্ধেক পথে গিয়ে ঝড়ে পড়ার চেয়ে ভাল হবে এখনই না বলা। কিন্তু যদি আপনি এই গবেষণা/কার্যক্রমে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হতে পারেন, তবে আপনি দেখার জন্য প্রত্যাশা করতে পারেন যে- আপনার মাধ্যমে ঈশ্বরের মহান কাজ এবং আপনি আপনাকে যেমনভাবে দেখতে চান, অন্যরা এই নেতৃদলের এবং শিক্ষার্থীদের খ্রীষ্টে পরিপক্কতার দিকে বৃদ্ধি, তা দেখতে পাবেন।

এই নেতৃদলে অংশগ্রহণ সম্পর্কে আমার ব্যক্তিগত গভীর চিন্তা/প্রতিফলন

সেশন ২

কি? আমি কি একজন নেতা?

ডগলাস হাইডি ছিলেন একজন সাবেক কমিউনিস্ট এবং *লন্ডন ডেইলি ওয়ার্কার*- এর প্রয়াত সম্পাদক যিনি খ্রীষ্ট ধর্মান্তরিত হয়ে ছিলেন। তার ডেডিকেশন এণ্ড লিডারশিপ- বইয়ে, তিনি একটি লোকের গল্প বলেন, কমিউনিস্ট দিবসে একটি ফ্যাক্টরিতে বক্তৃতা দেবার পরে তার সঙ্গে সাক্ষাত হয়েছিল। লোকটি তার বক্তৃতার পরেই এসে কিছু সমস্যাপূর্ণ অবস্থায় তাকে বলল, "আ- আ- আমি ক-ক-কি একজন ক-ক-কমিউনিস্ট হতে পা-পা-পারি?" ডগলাস হাইডি খুব ভাল করে জানতেন কমিউনিস্ট সর্বজনবিদিত নীতি: "প্রত্যেক লোক একজন সম্ভাব্য কমিউনিস্ট এবং প্রত্যেক লোক কমিউনিজমের একজন সম্ভাবনাময় নেতা।" কিন্তু ভ্রান্ত কথাবার্তা এবং এই শ্রমিকের কুদর্শন হাবভাবের মাধ্যমে তাকে অবাক হতে হয়। তিনি তাকে যেতে বললেন এবং পরবর্তী সভায় আবার আসতে বললেন।

পরবর্তী সপ্তাহে, হাইডির উর্ধ্বতন কর্মকর্তাগণ তাকে নির্মমভাবে ধমক দেন কমিউনিজমের সর্বজনবিদিত মৌলিক নীতি পালনে ব্যর্থ হবার কারণে। তারা তাকে বললেন, এই অনুপযোগী ব্যক্তিই হতে পারে একজন কমিউনিস্ট। এবং তারাই ছিল সঠিক। তিনি হলেন।

বস্তুতঃ, এই লোকটি যে আপাতদৃষ্টিতে সামান্য সম্ভাবনাময় ছিল তিনি জেগে উঠলেন তার সাহিত্য বিতরণের মাধ্যমে সমগ্র বিশ্বের কমিউনিস্ট পার্টিকে পরিচালিত করতে (ডেডিকেশন এণ্ড লিডারশিপ, ইউনিভার্সিটি অফ নটরডেম প্রেস, পৃ: ৬২-৬৯)।

আপনি যদি কখনো চিন্তিত হন (কিছু মাত্রায় ভয় ও সন্দেহ নিয়ে), "আ- আ- আমি ক-ক-কি একজন যু-যু-যুব নেতা হতে পা-পা-পারি?" উত্তর হল হ্যাঁ। প্রত্যেক যীশু খ্রীষ্টের অনুসারীই হল একজন সম্ভাবনাময় আত্মিক নেতা! কেন? কারণ খ্রীষ্টিয়ানগণ যীশুর মত জীবন পরিবর্তনের শক্তি ধারণ করে। আত্মিক নেতৃত্বের পথ ও পরিপক্কতার পথ সমান্তরাল। যেমনিভাবে আপনি এই সেশনের মাধ্যমে কাজ করার জন্য প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হয়েছেন, আপনাকে প্রত্যাদেশ জানানো হবে যেন আপনি যীশু খ্রীষ্টের সঙ্গে সম্পর্ক বৃদ্ধিতে পরিপক্ক হতে পারেন। এবং যেমনিভাবে আপনি পরিপক্কতার দিকে অগ্রসর হবেন, আপনি আপনাকে একজন সম্ভাবনাময় নেতা হিসেবে উপলব্ধি করতে শুরু করবেন।

নেতৃত্বদান শেখার উপকারিতা সমূহ:

যেমনিভাবে আপনি আত্মিকভাবে পরিপক্কতার দিকে অগ্রসর হবেন এবং নেতৃত্ব দানের দক্ষতা আরো তীক্ষ্ণ হতে শুরু হবে, আপনি অসংখ্য উপকারিতার অভিজ্ঞতা উপলব্ধি করবেন।

- প্রভু যীশু খ্রীষ্টের সঙ্গে আপনার ব্যক্তিগত সম্পর্কে উৎসাহ।
- অপরকে পরিচর্যা করার যোগ্যতায় আস্থাপূর্ণ।
- ঈশ্বর যা করতে চান আপনার জীবনের মাধ্যমে তার একটি পরিষ্কার দর্শন পাবেন।

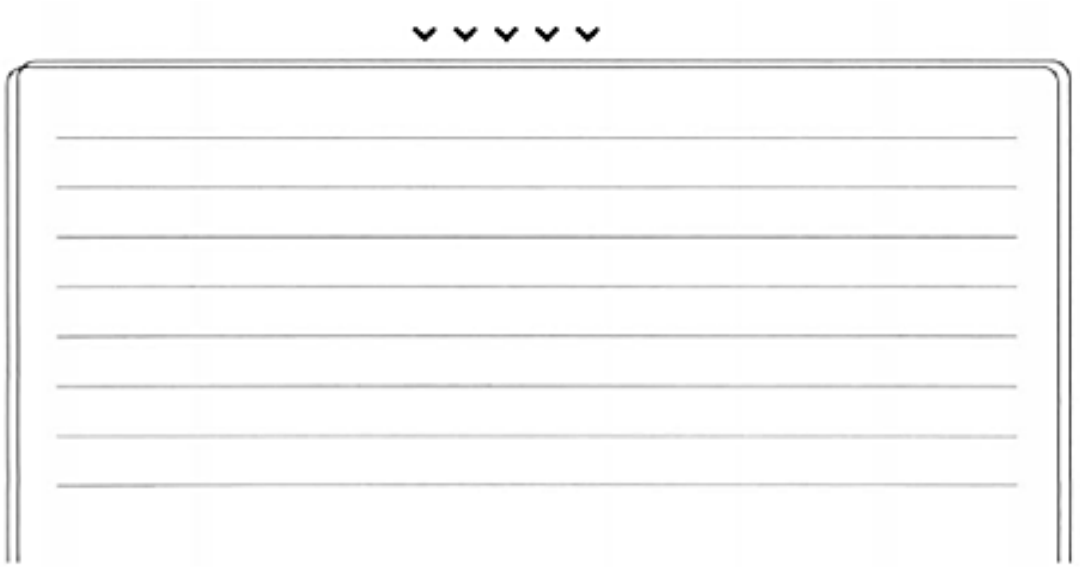
- তরুণদের পরিচর্যার জন্য দক্ষতা তীক্ষ্ণ করুন।
- সহকর্মীদের সঙ্গে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গভীর করুন।

নেতৃত্ব দলের প্রতি অঙ্গীকার

নেতৃত্বের সম্পূর্ণ উপকারিতার অভিজ্ঞতা অর্জনের পূর্বে, আপনাকে অবশ্যই কিছু শৃঙ্খলা মেনে চলতে হবে।

- প্রতিটি সেশন গবেষণা করার জন্য কমপক্ষে ১ ঘন্টা সময় নির্ধারণ করুন। এই তথ্যাবলি শুধু পড়াই যথেষ্ঠ নয়। আপনার তথ্য শোষণের জন্য সময় দিতে হবে। সেশনের বেশ কিছুদিন আগেই গবেষণা করুন। যেমনি ভাবে আপনি গবেষণা করবেন, বিবেচনা করুন- আপনি যা শিখেছেন তা কোন উপায়ে নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে ব্যবহার করবেন।
- আপনার জীবন ধারার মধ্যে নিয়মানুবর্তিতা একত্রিভূত করুন। আপনি নতুন ভাবে প্রার্থনা, বাইবেল অধ্যয়ন, শাস্ত্রাংশ মুখস্থ করা এবং বিশ্বাসপূর্ণ যোগাযোগ উপলব্ধি করতে পারবেন। এই নিয়মানুবর্তিতার প্রতি লক্ষ্য করুন যা আপনার দৈনন্দিন জীবনধারার মাঝে অন্তর্ভুক্ত হয়ে যাবে।
- পরিচর্যার দৃষ্টিভঙ্গি বিকাশ করুন। যেমনিভাবে আপনি নতুন দক্ষতা বৃদ্ধি করছেন এবং আপনার জীবনে অন্তর্ভুক্ত করছেন, শিঘ্রই নেতৃত্ব দানের প্রত্যাদেশ সুযোগে পরিণত হবে। আপনি অপরকে নেতৃত্বদানের আনন্দ ও যীশুর সঙ্গে সম্পর্কের গভীরতা বৃদ্ধির অভিজ্ঞতা উপলব্ধি করতে পারবেন।
- প্রস্থান করা অস্বীকার করুন। এখনই সংকল্পবদ্ধ হউন যেন এই কোর্স শেষ না হওয়া পর্যন্ত ছেড়ে না যান। আপনি নেতৃদলের অন্যদের কাছ থেকে উৎসাহ ও সহযোগিতা পাবেন।

এখনই, কিছু নিরব থাকুন এব প্রার্থনার জন্য সময় ব্যয় করুন। আপনার প্রত্যাশা বিবেচনা করুন যার মাধ্যমে একজন ভাল নেতা হিসেবে গঠন করতে পারে। অঙ্গীকারগুলো পরীক্ষা করুন যে, আপনি এগুলো আপনার নিজের জন্য এবং ঈশ্বরের প্রতি করছি। যখন আপনি সামনে অগ্রসর হতে প্রস্তুত, ব্যক্তিগত অঙ্গীকার নামা সঙ্গে নিয়ে স্বাক্ষর করুন।



আমার ব্যক্তিগত অঙ্গীকার

পবিত্র আত্মা আমার মাঝে কাজ করার শক্তির মাধ্যমে আমি, _____নিম্নে উল্লেখিত অঙ্গীকারসমূহ পালন করতে নিজেকে উৎসর্গ করছি:

১. নিজেকে প্রতিদিন খ্রীষ্টের কাছে সমর্পণ করতে এবং তাঁর সেই সব বিষয় শিখতে যা তিনি আমাকে শেখাতে চান এবং কিভাবে আমি খ্রীষ্টিয়ান হিসেবে বেড়ে উঠতে পারি তা জানতে।

২. প্রতিটি সেশনের এ্যাসাইনমেন্ট/কার্যভার প্রত্যেক সপ্তাহে সম্পন্ন করতে।

৩. নিয়মিত পরিচর্যায় সহায়তার মাধ্যমে, আর্থিক ভাবে সহায়তার মাধ্যমে যেমনিভাবে ঈশ্বর আমাকে দিয়েছেন এবং মণ্ডলীর তরুণদের পরিচর্যার মাধ্যমে আমার স্থানীয় মণ্ডলীতে যুক্ত হতে ।

৪. গুরুতর অসুস্থতা অথবা কোন দুর্ঘটনা বা অনাকাঙ্খিত পরিস্থিতি ব্যতিরেকে প্রতিটি সভায় যোগ দান করতে ।

আমি এই অঙ্গীকার প্রভুর সামনে করছি, আমার সামনে ও আমার নেতৃদলের সামনে করছি। ঈশ্বরের সহায়তায় আমি আমার সর্বোত্তম করার চেষ্টা করব, প্রতিটি কার্যক্রম সম্পন্ন করতে।

_____

(স্বাক্ষর)

_____

(তারিখ)

কর্মসূচি- সেশন ২

১। এই সপ্তাহের প্রতিদিন সবকিছু রেকর্ড রাখতে ৬ পৃষ্ঠার "টাইম শিট" পড়ুন। খুব নির্দিষ্ট হউন। এই অনুশীলনের উদ্দেশ্য হল আপনার সময়সূচি মূল্যায়ন করে অঙ্গীকারের আলোকে আপনার নেতৃত্বের দক্ষতা বৃদ্ধি করা।

সপ্তাহ শেষে, আপনার সময়সূচি মূল্যায়ন করুন। আপনার জন্য একটি উত্তম সময় নির্ধারণ করুন যাতে কার্যভার সম্পন্ন করতে পারেন। এছাড়াও, প্রতিটি সকালে ২০ মিনিট সময় রাখুন ঈশ্বরের সঙ্গে একাকী সময় যাপনের জন্য।

২। এই সপ্তাহের সময়সূচি সমাপ্ত করার পরে, আপনার রুটিন কার্যক্রম শ্রেণীভুক্ত করুন এবং নিচের কলামে এক সঙ্গে স্থাপন করুন।

৩। সম্ভাবনাময় সময়ের দিকে তাকান সম্পর্ক গঠন এবং শিষ্য তরুণ-তরুণী সঙ্গে সম্পর্ক গঠন করতে।

আমি যে কাজগুলি অবশ্যই করব প্রতি সপ্তাহে	আমি যে কাজগুলি করতে চাই প্রতি সপ্তাহে	যে কাজগুলি আমার করার প্রয়োজন নেই প্রতি সপ্তাহে
➢ ➢ ➢ ➢ ➢	➢ ➢ ➢ ➢ ➢	➢ ➢ ➢ ➢ ➢

স ম য় সূ চি							
সময়	রবিবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহঃ বার	শুক্রবার	শনিবার
৬:০০							
৭:০০							
৮:০০							
৯:০০							
১০:০০							
১১:০০							
১২:০০							
১:০০							
২:০০							
৩:০০							
৪:০০							
৫:০০							
৬:০০							
৭:০০							
৮:০০							
৯:০০							
১০:০০							
১১:০০							

সেশন ৩

নেতৃত্বের সংকোচন

বেশ কয়েক বছর আগে, একটি নতুন যুব পরিচালক তার মণ্ডলীর কিছু বয়স্কদের সঙ্গে সম্পর্ক গঠন করতে শুরু করেছিলেন। সেই সম্পর্ক থেকে, তিনি সপ্তাহে চারজন তরুণদের সঙ্গে সাক্ষাৎ করা শুরু করেন। তার লক্ষ্য ছিল তাদের যীশু খ্রীষ্টের সঙ্গে সম্পর্ক দৃঢ় করতে সহায়তা করা এবং আত্মিক নেতা হতে উৎসাহিত করা। সেই লোকগুলি নিয়মিত সেই পরিচালকের সঙ্গে সাক্ষাৎ করতেন, এবং চারজনের প্রত্যেকে মণ্ডলীর যুব পরিচর্যার বিভিন্ন ধরণের কার্যক্রমে যুক্ত হতে শুরু করল।

সেই চারজনের, একজন পালক হয়েছেন, আরেকজন আইনজীবি যিনি তার মণ্ডলীর তরুণদের সঙ্গে কাজ করেন, এবং আরেকজন ম্যাট ব্রিঙ্কলি, ফেলোশিপ অফ খ্রীস্টিয়ান স্টুডেন্ট (এফসিএস) নামে একটি পরিচর্যা কার্যক্রম শুরু করেছেন। এই পরিচর্যা কার্যক্রম তাদের প্রতি অঙ্গীকারাবদ্ধ শিক্ষার্থীদের সাহায্য করতে, যেন তারা খ্রীষ্টে পরিপক্কতায় বৃদ্ধি পেতে পারে তাদের স্থানীয় মণ্ডলীর মাধ্যমে এবং পরে তাদের সচল কার্যকারী করার মাধ্যমে তারা তাদের বন্ধুদের কাছে যীশু খ্রীষ্টের জন্য পৌঁছতে পারবে। ছয়টি ক্যাম্পাসের শিক্ষার্থীদের পরিচর্যার মাধ্যমে, এফসিএস ছিল দর্শনের ফলাফল যা ঈশ্বর ম্যাটকে দিয়েছিলেন স্থানীয় মণ্ডলীতে যুক্ত হয়ে শিক্ষার্থীদের কাছে পৌঁছানোর জন্য।

ম্যাট বিশ্বাস করে যে তিনি নেতৃদলে অংশগ্রহণ করে উপকৃত হয়েছেন। সেই দলে ঈশ্বর তাকে এফসিএস-এর দর্শন দিয়েছেন। যখনই তিনি নেতৃদল থেকে কোন নতুন ধারণা সম্পর্কে শিখেছে তখনই তিনি তা তার মণ্ডলীতে ব্যবহার করার জন্য উৎসাহিত হয়েছেন। ম্যাক সংক্ষেপে বর্ণনা করেছেন কিভাবে নেতৃদল তার পরিচর্যা কাজে সহায়তা করেছে: "নেতৃত্ব নীতিমালায় আমার মণ্ডলীতে আমি দুটি দৃশ্যমান ফলাফল ত্যাগ করতে শিখেছি: ১) বয়স্ক নেতৃবৃন্দই কেবল যীশু খ্রীষ্টে পরিপক্ক এবং যারা যুব পরিচর্যা কাজে নেতৃত্ব দান করে এবং ২) শিক্ষার্থীদের মাঝে যুব পরিচর্যায় যুক্ত হতে আত্মিক গভীরতা এবং পরিপক্কতা দিয়েছে প্রাপ্ত বয়স্কদের মাধ্যমে যারা তাদের শিষ্য হিসেবে গঠন করেছেন।" "নেতৃদলে আমার অংশ গ্রহণের মাধ্যমে যীশু খ্রীষ্টতে একটি শক্ত ভিত্তি নির্মিত হয়েছে আমার জীবন ও পরিচর্যার জন্য।" বলেছেন ম্যাট। ম্যাট এখন আমেরিকার বৃহত্তম মণ্ডলীগুলোর একটি মণ্ডলীর পালক এবং তিনি দেশজুড়ে যুব নেতাদের প্রস্তুত করে তোলেন।

আপনার ভিত্তি বিবেচনা করুন

আপনার জীবন ও পরিচর্যায় কি এরকম যীশু খ্রীষ্টতে একই শক্ত ভিত্তি রয়েছে? একটি উপমা ব্যবহারের মাধ্যমে যীশু একটি গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষা দিয়েছেন ভিত্তি গঠন সম্পর্কে। দু'জনের প্রত্যেকেই চেয়েছিল একটি ঘর বানাতে। দুজনেরই নীল নকশাঁ ছিল। দু'জনেই কাজ শেষ করার জন্য কঠিন পরিশ্রম করেছে। কিন্তু শুধুমাত্র একটি ভিন্নতা ছিল: একজন পাষাণে তার ঘর বানিয়েছিল এবং অন্যজনে বালুচরে ঘর বানিয়েছিল।

যীশুর এই দুই ব্যক্তির বিষয়ে তুলনার দিকে লক্ষ্য করুন। একজন ছিল "একজন বুদ্ধিমান লোক যে পাষাণের উপরে তাহার গৃহ নির্মাণ করিল্ পরে বৃষ্টি নামিল, বন্যা আসিল, বায়ু বহিল, এবং সেই গৃহে লাগিল, তথাপি তাহা পড়িল না, কারণ পাষাণের উপরে তাহার ভিত্তিমূল স্থাপিত হইয়াছিল।" (মথি ৭:২৪-২৫) আপনি কি দেখছেন না যে এই লোকটি ধীরে ধীরে, ধারাক্রমে ঘর বানানোর সমস্ত জিনিষপত্র (ইট, বালি, সিমেন্ট) একসঙ্গে মেলাচ্ছেন পাষাণের উপর একটি নতুন ঘর তৈরী করতে? ভিত্তিতে তা ঢালছে, শুকানোর জন্য অপেক্ষা করছে এবং নিশ্চিত হন যে তার কাজ স্থায়ী হবে?

কিন্তু আরেক ব্যক্তি ছিল "এমন একজন নির্বোধ লোকের তুল্য বলিতে হইবে, যে বালুকার উপরে আপন গৃহ নির্মাণ করিল। পরে বৃষ্টি নামিল, বন্যা আসিল, বায়ু বহিল এবং সেই গৃহে আঘাত করিল; তাহাতে তাহা পড়িয়া গেল ও তাহার পতন ঘোরতর হইল।" (মথি ৭:২৬-২৭) কল্পনা করুন তার চিন্তা: শীতকাল আসছে তাই যত শীঘ্র সম্ভব তার ঘর তৈরি করতে হবে"। তাই সে তার ঘরের ভিত্তি কয়েক ইঞ্চি বালির ভেতর দিল। কিছুক্ষণ পরে, সেই দ্বিতীয় ব্যক্তি হয়ত তার বারান্দায় বসে আছেন, ঘর তৈরীর কাজ শেষ, তীরে বসে ঢেউয়ের আসা যাওয়া দেখছেন। সম্ভবত, তিনি আরেক ব্যক্তির ঘর বানানো দেখেছিলেন, একটি পাষাণের উপরে ছিল, তাই তৈরি করতে বেশি সময় লেগেছিল। যখন দুটি ঘরই তৈরী করা শেষ হল, প্রতিটির ছবিই বাইরে থেকে ছিল নিখুঁত ও সুক্ষ্ম। কিন্তু, হঠাৎ শীতের ঝড়ো হাওয়া সমুদ্র থেকে বইতে লাগল। দ্বিতীয় ব্যক্তির কথা কল্পনা করুন যখন তার নতুন তৈরী ঘরটির দেয়ালগুলি ভেঙ্গে বালিতে ঝড়ে পড়ে গেল। তার সময় ও অর্থের সমস্ত বিনিয়োগই মুছে গেল– পুরোপুরিই নষ্ট হল– এক মুহুর্তের মধ্যেই সঙ্কট নেমে এল।

অনেক সময় খ্রীষ্টিয়ান নেতৃবৃন্দ ঠিক এই নির্বোধ লোকের মতই তাদের জীবন ও পরিচর্যা গঠন করার জন্য অগ্রসর হয়। তারা এমন দ্রুত-বিন্যাস্ত বিশ্বে বসবাস করে যে তারা যীশু খ্রীষ্টের সঙ্গে তাদের ভিত্তি স্থাপনের জন্য পর্যাপ্ত সময় ব্যায় করে না। তারা তাদের চারিপাশের লোকদের অপ্রতিরোধ্য প্রয়োজনগুলির প্রতি দৃষ্টি দেয় এবং খুব দ্রুত তারা একটি প্রোগ্রাম শুরু করে খেলাধুলা, বিভিন্ন কার্যক্রম, বিনোদন এবং প্রকল্পের মাধ্যমে। যদিও এই সব সৎ উদ্দেশ্য কার্যক্রম হয় শুধুমাত্র একটি দেয়ালের কাঠামোর মত। অনেক লোক এবং পরিচর্যা কাজ বাইরে থেকে খুব সুন্দর দেখায় কিন্তু যখন বিপদের সম্মুখীন হয়, তখন তারা গুটিয়ে নেয় নিজেদেরকে। দুর্ভাগ্যজনকভাবে, অনেক যুব পরিচর্যাই বালুচরে ঘরের মত– তাদের খুব বেশি সময় দাড়িয়ে থাকতে পারে না। আপনার জীবন ও পরিচর্যা অবশ্যই যীশু খ্রীষ্টের শক্ত ভিত্তির উপর স্থাপন করতে হবে, যদি তাই করেন তবে আপনার পরিচর্যা কাজ স্থায়ী হয়ে টিকে থাকবে।

কোনটি গুরুত্বপূর্ণ?

নেতৃদলে অংশগ্রহণের মাধ্যমে যীশু খ্রীষ্টের সঙ্গে শক্ত ভিত্তি স্থাপন করার একটি সুযোগ হয়। এই বই যখন ব্যক্তিগতভাবে নীতিমালা ও দৈনন্দিন কাজে ব্যবহৃত হয়, তখন ক্ষুদ্র দলে শিষ্যকরণের মাধ্যমে একটি নেতৃদল প্রাপ্ত বয়স্কদের জন্য আত্মিক বৃদ্ধির জন্য সহায়তা প্রদান করে।

প্রাপ্ত বয়স্ক যুব নেতা হিসেবে সকলে একসঙ্গে মিলিত হউন এবং অঙ্গীকারাবদ্ধ হউন যীশু খ্রীষ্টেতে পরিপক্কতার দিকে অগ্রসর হবার জন্য, একটি শক্ত ভিত্তি স্থাপন করার জন্য তাদের প্রত্যেকের জীবনে এবং মণ্ডলীর যুব পরিচর্যা গঠন কাজ শুরু করতে।

যীশুর দেওয়া উপমাতে গৃহ নির্মাতা দু'জন ব্যক্তির প্রধান পার্থক্য তাদের কাজের দর্শন ছিল না, তাদের কাজ চালিয়ে যাওয়ার যোগ্যতারও পার্থক্য ছিল না বা তাদের কাজ শেষ করার জন্য যে প্রেরণা তা-ও না। তাদের প্রধান পার্থক্য ছিল তাদের দৃষ্টিকোণের যে- কোনটি বেশি গুরুত্বপূর্ণ। একজনে তাৎক্ষণিক প্রয়োজনের উপর গুরুত্বারোপ করার বিষয়ে অনুভব করেছে। তার দৃষ্টিকোণ ছিল, "যত শীঘ্র সম্ভব আমার এই ঘরটির নির্মাণ কাজ শেষ করতে হবে।" আরেকজন ব্যক্তি ভেবেছিল, এমন কিছু বানাবে যা দীর্ঘস্থায়ী হবে। সে চেয়েছিল, যেন যে কোন ঝড়ের মাঝেও তার সমস্ত বিনিয়োগ দৃঢ় রাখতে।

আপনি কোন ধরণের নির্মাতা হতে চান?

কর্মসূচি- সেশন ৩

১। এলান রেডপাথ বলেন, "কাউকে ধর্মান্তরিত করতে এক মুহূর্ত লাগে; তবে এক জীবনকাল লাগে একজন সাধু গঠন করতে।" (দ্যা মেকিং অফ এ ম্যান অফ গড, রিভেল, পৃ: ৬৪)। নেতৃদলে অংশগ্রহণের মাধ্যমে আপনি কি পরিবর্তন দেখতে চান আপনার জীবনে?

২। কোন সমস্যা আপনার জীবন ও পরিচর্যায় শক্ত ভিত্তি গেঁথে তোলা থেকে বিরত রাখতে পারে?

৩। আপনি — এখনই প্রতিটি সমস্যার বিষয়ে প্রার্থনা করুন। ঈশ্বরের কাছে ধৈর্য্য এবং জ্ঞান যাচঞা করুন যাতে আপনার জীবন ও পরিচর্যার জন্য যীশু খ্রীষ্টের উপর শক্ত ভিত্তি স্থাপন করতে পারেন।

৪। প্রার্থনায় সময় সম্পর্ক বৃদ্ধি ঈশ্বরকে — আপনার মাঝে খ্রীষ্টের সঙ্গে সম্পর্ক ও নেতৃত্বের দক্ষতা বৃদ্ধি একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রত্যাদেশ দেয়। যাপন করুন সেই সব বিষয়গুলি নিয়ে যে বিষয়গুলিতে আপনার ব্যক্তিগতভাবে খ্রীষ্টের সঙ্গে আরো করতে হবে এবং আপনার নেতৃত্বের দক্ষতা বৃদ্ধি করতে হবে। সুনির্দিষ্টভাবে বলুন। সৎ হউন। জানান আপনার বাসনা তাঁর কাজের জন্য এবং আপনার মাধ্যমে।

সেশন ৪

খ্রীষ্টেতে আত্মবিশ্বাসী

যদি কেউ আপনাকে প্রশ্ন করে, "আপনি কি বিবাহিত?" আপনার তেমন কোন সমস্যা হবে এই প্রশ্নের উত্তর দিতে।

আপনি বিবাহিত হন বা না হন। ঠিক একই ভাবে সত্য হওয়া উচিত এই প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার ক্ষেত্রেও, "আপনি কি যীশু খ্রীষ্টের অনুসারী?" উত্তর হ্যাঁ বা না হোক।

এখনও আপনার যীশুর সঙ্গে সম্পর্কের বিষয়ে কিছু অনিশ্চয়তা থাকতে পারে। সুতরাং আমরা সামনে অগ্রসর হবার আগে, আসুন আমরা একই বিষয়ে আগে সকলে নিশ্চিত হই। আপনি কি যীশু খ্রীষ্টের অনুসারী? আপনি কি ব্যক্তিগতভাবে তাঁকে চেনেন?

আপনি যদি তাঁর সঙ্গে সম্পর্ক শুরু করার সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন, তাহলে আপনাকে:

- অঙ্গীকার করতে হবে যে আপনার যীশুকে প্রয়োজন আপনার সমস্ত পাপ এবং স্বার্থপরতা তুলে নিতে যা আপনাকে একসময় ঈশ্বর হতে পৃথক করেছে (যিশাইয় ৫৩:৬, রোমীয় ৩:২৩)।
- আপনার পাপ থেকে ফিরতে হবে (মার্ক ১:১৫)
- আপনার জীবনে তাঁর সমস্ত পরিচালনা যাচঞা করে ঈশ্বরের সন্তান হউন। (যোহন ১:১২)।
- বিশ্বাস করুন যে যীশুই আপনাকে অনন্ত জীবন দিয়েছেন যেমনিভাবে তিনি বলেছেন যে তিনি দিবেন। (যোহন ৩:১৬; প্রকাশিত ৩:২০)
- বাধ্যতায় তাঁকে অনুসরণ করতে শুরু করুন। (যোহন ১৪:১৫)

আপনি কি বলতে পারেন যে প্রতিটি বাক্যই আপনার জীবনে সত্য? যদি না হয়, কেন এক্ষুণি আপনার সন্দেহ মুছে ফেলে পাপ ও স্বার্থপরতা ত্যাগ করে যীশুর কাছে আসছেন না? নিচের উল্লেখিত প্রার্থনা যীশুকে অনুসরণ করার ইচ্ছা প্রকাশ করার জন্য আপনাকে সাহায্য করবে।

> প্রভু, আমি স্বীকার করি যে আমি পাপিষ্ঠ ও স্বার্থপর। এখনই আমি পাপ থেকে ফিরতে চাই। আমি চাই তুমি আমার জীবনে আস এবং আমার জীবনে পরিচালনা দান কর। যীশুর নামে চাই। আমেন।

আপনি যদি বিশ্বাস করেন যে এই বাক্যগুলি আপনার জন্য সত্য, তবে আপনার স্বাক্ষর দিন এবং আজকের তারিখ দিন।

আমি আত্মবিশ্বাসী যে আমি যীশুর অনুসারী। যীশু খ্রীষ্ট আমার মাঝে বাস করেন। আমার জীবন তাঁর সঙ্গে এবং এখন আমি বাধ্যতায় তাঁকে অনুসরণ করছি।
(মার্ক ১:১৭, লূক ১৭:২১, যোহন ১২-১৩, যোহন ১৪:২১)

স্বাক্ষর: ---------- তারিখ: ----------

বিশ্বাস, সত্য এবং অনুভূতি

ঈশ্বর প্রদত্ত প্রতিশ্রুতির উপর আপনি আস্থা রাখতে পারেন। উদাহরণ স্বরূপ, প্রেরিত পৌল বলেন, "কারণ তুমি যদি 'মুখে' যীশুকে প্রভু বলিয়া স্বীকার কর, এবং হৃদয়ে বিশ্বাস কর যে, ঈশ্বর তাঁহাকে মৃতগণের মধ্য হইতে উত্থাপন করিয়াছেন, তবে পরিত্রাণ পাইবে।" (রোমীয় ১০:৯ পদ লেখক গুরুত্বারোপ করেন।) সুতরাং যীশুকে আপনার জীবনে আহ্বান করার সিদ্ধান্ত আপনার অনুভূতির উপর নির্ভর করে না, বরং ঈশ্বরের প্রতিশ্রুতির (যা সত্য) উপর নির্ভর করে। কিছু লোকের আবেগপূর্ণ অভিজ্ঞতা অর্জন করে যখন তারা যীশুকে অনুসরণ করতে সিদ্ধান্ত নেয়, আবার অনেকে কিছুই অনুভব করে না।

নিচে উল্লেখিত তিনটি উপাদানের মধ্যে পার্থক্য বিভ্রান্তি প্রতিরোধ করতে এবং পরিস্কার চিত্র প্রদান করতে সাহায্য করবে যে যীশুর অনুসারী হিসেবে আপনার আস্থা কোথায় স্থাপন করবেন।

সত্য। বাইবেল হল ঈশ্বরের বাক্য। এই বাইবেল বলে যীশু কে, তাঁর জীবন, মৃত্যু ও পুনরুত্থান সম্পর্কে। তিনি কে সে বিষয়ে সত্যতাই হল আমাদের বিশ্বাস ও অনুভূতির ভিত্তি।

বিশ্বাস। একবার যখন সত্য তথ্যগুলি (ঈশ্বরের বাক্য) পরম সত্য হিসেবে গ্রহণ করা হয়, তখন আমরা আস্থা রাখতে পারি যে ঈশ্বর যা বলেন তা সত্য। তখন আমরা আমাদের আস্থা সেই সত্য তথ্যগুলির উপর রাখতে পারি।

অনুভূতি। আমাদের অনুভূতি সবসময় নির্ভরযোগ্য নয়। পরিস্থিতি ও আবেগের উপর নির্ভর করে আমাদের অনুভূতি, এগুলো যেমন তেমনি গুরুত্বপূর্ণ, অপরিহার্যরূপে সত্য তথ্যগুলি প্রতিফলিত করে না।

নিচের চিত্রের দিকে তাকান: যখন আপনার আস্থা সত্য প্রতিক্রিয়ায় অনুশীলন করা হয়,

সত্য- চেয়ার একজন লোকের ওজন ধরে রাখতে পারে।

আস্থা- চেয়ার আমার ওজন ধরে রাখতে পারে।

অনুভূতি- আরাম ও নিরাপত্তা ফলাফল কারণ আমার চেয়ারে বসা কর্ম তথ্যভিত্তিক বিশ্বাস দ্বারা গৃহিত হয়েছে।

একটি সম্পর্ক গঠন

যীশু খ্রীষ্টের সঙ্গে সম্পর্কে যুক্ত হবার পরে, আমাদের অবশ্যই তাঁর সঙ্গে একটি চলমান সম্পর্ক গড়ে তুলতে হবে। আসুন কিছু বাস্তবতার অনুসন্ধান করি যীশুর সঙ্গে আমাদের সম্পর্ক যা তাঁর সঙ্গে প্রতিদিন চলার পথে প্রভাবিত করে।

ঈশ্বর আমাদের সৃষ্টি করেছেন। আসলে, তিনি আমাদের দু'বার সৃষ্টি করেছেন! প্রথমে তিনি আমাদের শারীরিক ভাবে সৃষ্টি করেছেন। পাঠ করুন গীত ১৩৯:১৩-১৬। লক্ষ্য করুন তিনি যে আমাদের যত্ন সহকারে সৃস্টি করেছেন। ঈশ্বর আমাদের ***আত্মিক ভাবেও*** সৃষ্টি করেছেন। "কারণ আমরা তাঁহারই রচনা, ***খ্রীষ্ট যীশুতে বিবিধ সৎক্রিয়ার নিমিত্ত সৃষ্ট***; সেই গুলি ঈশ্বর পূর্বে প্রস্তুত করিয়াছিলেন, যেন আমরা সেই পথে চলি" (ইফিষীয় ২:১০, লেখক জোড় দিয়েছেন)। রোমীয় ৫:১২-১৯ এবং ১ করিন্থীয় ১৫:২১-২২ পদ কিছু পরিবর্তনের বিষয়ে ব্যাখ্যা করে। যখন আমরা খ্রীষ্টেতে নতুন সৃষ্টি হই তখন আমাদের জীবনে পরিবর্তন শুরু হয়। এই পদগুলো আমাদের বলে যে কিছু বিষয়গুলি চলে গিয়েছে: আত্মিক মৃত্যু, পাপের জন্য নিন্দা, নিয়মনীতি, ইত্যাদি। যেমনি ভাবে তারা বলে যেগুলি "এসেছে": ঈশ্বরের অনুগ্রহ, ধার্মিকতা, পুনরুত্থান, ইত্যাদি। এই অংশটি যত্ন সহকারে পাঠ করতে কিছুটা সময় যাপন করুন, এবং একটি পরিপূর্ণ তালিকা তৈরী করুন যীশু খ্রীষ্টের সঙ্গে সম্পর্কের ফলে যা "এসেছে" এবং "গিয়েছে"।

একজন বিচারকের ঘটনা বলা হয়েছিল যার নিজের ছেলে এসেছিল কোর্টে তার সামনে। বিচারক তার ছেলেকে জিজ্ঞাসা করলেন, "কিভাবে তুমি কেমন করে আত্মসমর্থন কর?" তার ছেলে উত্তর দিল, "আমি একজন দোষী"। যেহেতু, বিচারক একজন ন্যায্য লোক ছিলেন, তাই তার কোন উপায় ছিল না কিন্তু তাকে বিপুল অঙ্কের টাকা জরিমানা করলেন এবং কারাগারে পাঠাবার নির্দেশ দিলেন। যখন ছেলেটি তার জরিমানা দিতে না পারল, তখন সেই বিচারক একজন প্রেমময় পিতা হিসেবে তার আসন থেকে নেমে বসলেন এবং তার সেই বিপুল অংকের টাকা তিনি দিলেন, এবং তার পুত্রকে মুক্ত করে চলে যাবার সুযোগ দিলেন।

আমরা আমাদের পাপের জরিমানা/মূল্য দিতে পারি না। আমরা ঈশ্বরের সামনে দোষী হয়ে দাড়াই। কিন্তু পিতা আমাদের জন্য সিংহভাগ প্রমাণিত করেছেন যে, তাঁর পুত্রকে উৎসর্গ করেছেন আমাদের প্রতি তাঁর প্রেম ও যত্ন প্রদর্শন করতে। যেমনিভাবে, পাঠ করুন যোহন ৩:১৬-১৮, রোমীয় ৫:৮ এবং ১ যোহন ৪:৯-১০। লক্ষ্য করুন ঈশ্বর আমাদের কত যত্ন নেন।

ঈশ্বর আমাদের পরিবর্তন করেন। যখন ঈশ্বর আমাদের মৃত্যু থেকে জীবনে এনেছে, আমাদের পরিবর্তন হয়েছে। পৌল ও পিতরের জীবনে যীশু খ্রীষ্টের উপস্থিতি এক প্রধান পরিবর্তন এনেছে এই দুই ব্যক্তির মাঝে। সেই পরির্বতন কেমন?

পূর্বের পিতর (যোহন ১৮:১৫-২৭)

পরের পিতর (প্রেরিত ৪:১৩-২০)

পূর্বের পৌল (প্রেরিত ২৬:১-১৮; গালাতীয় ১:১৩-১৪)

পরের পৌল (১ করিন্থীয় ২:১-৫, ফিলিপীয় ৩:৮-১২)

যখন যীশু খ্রীষ্ট তাদের জীবনে পরিবর্তন আনে, তখন তারা মহান উদ্দেশ্য ও ক্ষমতা অর্জন করে। আমাদের জন্য একই সত্য! খ্রীষ্টের সঙ্গে ইতিমধ্যে আপনার ব্যক্তিগত সম্পর্কের মাধ্যমে আপনার মাঝে কি পরিবর্তন এসেছে তা অনুসন্ধান করতে, কিছু শব্দগুচ্ছ বা বাক্যাংশের একটি তালিকা সংকলন করুন যা খ্রীষ্টের সঙ্গে আপনার আগের এবং পরের সম্পর্ক বর্ণনা করতে সাহায্য করবে। নিচে উল্লেখিত পদগুলি সাহায্য করবে।

খ্রীষ্টকে অনুসরণের আগে আমি কি ছিলাম:

যোহন ৩:১৯
রোমীয় ৩:১০-১৮
রোমীয় ৫:৬
১ করিন্থীয় ২:১৪
গালাতীয় ৪:৮
ইফিষীয় ৫:৬
কলসীয় ১:২১
১ তীমথিয় ১:১৫
১ পিতর ১:১৪

খ্রীষ্টকে অনুসরণ করতে শুরু করার পরে আমি কি হলাম:

রোমীয় ৮:৫-৬
২ করিন্থীয় ২:১২-১৬
ইফিষীয় ৪:৪-৭
ইফিষীয় ১:৩-৬
ইফিষীয় ৪:২৪
ইফিষীয় ৫:২৮
কলসীয় ১:১২-১৩, ২২
১ পিতর ১:১৫-২৩

খ্রীষ্টকে জানার মাধ্যমে তিনি আমাদের বিশেষ ব্যক্তি হিসেবে গঠন করেন। যদিও আমরা সব সময় বিশেষ অনুভব করব না, তবুও আমরা আস্থা চর্চা করতে পারি, সত্যতা বিশ্বাস করতে পারি এবং জানব যে ইহা সত্য।

কর্মসূচি- সেশন ৪

১। বর্ণনা করুন "খ্রীষ্টেতে আপনার আস্থা"। বর্ণনা করুন কিভাবে যীশু খ্রীষ্টের সঙ্গে আপনার ব্যক্তিগত সম্পর্ক সৃষ্টি হয়েছে। নিম্নলিখিত রূপরেখা ব্যবহার করুন যা আপনাকে সাহায্য করবে। সুনির্দিষ্ট হউন।

যীশুর সঙ্গে সাক্ষাৎ হবার পূর্বে:

কিভাবে আমি খ্রীষ্টের সঙ্গে সাক্ষাৎ করেছি:

যীশুকে জানার পর থেকে কিভাবে আমি পরিবর্তিত হয়েছি?

২। ১ যোহন পুস্তকে এই প্রশ্নের বিভিন্ন উত্তর নিহিত রয়েছে। কিভাবে আমি জানতে পারব যে সত্যিকারে আমি ঈশ্বরের একজন সন্তান? প্রমাণ সংরক্ষণ করুন এবং আনন্দ করুন:

১ যোহন ২:৩-৬

১ যোহন ৩:১৪, ২৩

১ যোহন ৩:২৪; ৪:১৩

১ যোহন ৫:১

৩। "একটি সম্পর্ক গঠন" বইয়ের প্রতিটি অংশ পড়ার মাধ্যমে আবিষ্কার করুন ঈশ্বর আপনার জীবনে কি পরিবর্তন এনেছে এবং তালিকাবদ্ধ করুন কেমন করে সেই পরিবর্তনগুলো আপনার জীবনে সত্য।

সেশন ৫

ঈশ্বরের প্রেম গ্রহণ

ঈশ্বর হলেন প্রেমের জন্মদাতা ও উৎস (১ যোহন ৪:৭)। তিনি আমাদের জন্য চিরপ্রেম প্রদান করেন (যিরমিয় ৩১:৩)। এখনো কিছু মানুষ ঈশ্বরের প্রেম গ্রহণ করাকে কঠিন বিষয় বলে মনে করে, প্রায়ই মানুষের প্রেমের মাঝে নেতিবাচক অভিজ্ঞতার কারণে। সম্ভবত আমরা, অথবা আমাদের কিছু শিক্ষার্থীর জন্য কঠিন হচ্ছে ঈশ্বরের প্রেম বুঝতে ও গ্রহণ করতে। আসুন, আমরা পরীক্ষা ও গবেষণা করি ঈশ্বরের প্রেমের বিষয়ে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি পাবার জন্য। আসুন দেখি, কিভাবে ঈশ্বরের প্রেম মানুষের সর্বশ্রেষ্ঠ প্রেমের চেয়ে অধিক প্রেম প্রদর্শন করেছেন।

মানুষের প্রেম শর্ত সাপেক্ষ। অবাধে প্রেম করা হয় না। "সুতাগুলি" সাধারণত সংযুক্ত হয়, "আমি তোমাকে ভালবাসি যদি তুমি আমার যত্ন নেও।" অথবা "আমি তোমাকে ভালবাসি কারণ তুমি আমার প্রতি ভাল ব্যবহার কর, তোমার কাছ থেকে সুগন্ধ পাই এবং দেখতেও সুন্দর।" একটি শর্ত অবশ্যই ভালবাসা পাবার জন্য থাকতেই হবে।

ঈশ্বরের প্রেম শর্তহীন। ঈশ্বরের ভালবাসার "সুতা" আমাদের ভালবাসার বন্ধন থেকেও সীমানা পেড়িয়ে। অর্থাৎ আমরা যেমনই হই না কেন, তিনি আমাদের প্রতি তাঁর প্রেম অব্যাহত রাখবেন। আমাদের এটা অর্জন করতে হবে না। আমাদের অযোগ্যতা ও ব্যর্থতা সত্ত্বেও তিনি আমাদের ভালবাসেন। ঈশ্বরের প্রেম বাড়াতে বা কমাতে আমরা কিছুই করতে পারি না। "কিন্তু ঈশ্বর আমাদের প্রতি তাঁহার নিজের প্রেম প্রদর্শন করিতেছেন; কারণ আমরা যখন পাপী ছিলাম, তখনও খ্রীষ্ট আমাদের নিমিত্ত প্রাণ দিলেন।" রোমীয় ৫:৮।

মানুষের প্রেম কৃপণ প্রকৃতির। আমরা সাধারণত ভালবাসা আটকে রাখি "আমি তোমাকে ভালবাসি, কিন্তু সম্পূর্ণ ভালবাসা প্রত্যাশা করবে না।" আমরা কৃপণ প্রকৃতির ভালোবাসা পরিমাপ করতে পারি না যখন চলমান অবস্থা কঠিন হয়ে যায়। যদি এটা সম্পূর্ণ ভালবাসা হয়, তবে নিশ্চয়ই এর গভীরে যেতে নেই।

ঈশ্বরের প্রেম নিঃস্বার্থ। যেমনিভাবে আপনি যোহন ৩:১৬ পদ পাঠ করবেন অথবা আবৃত্তি করবেন, ক্রুশের চিত্রটি আপনার মনে অঙ্কিত করুন। কি নিঃস্বার্থ প্রেম! ঈশ্বর আমাদের এত প্রেম করলেন যে তিনি ইচ্ছাকৃতভাবেই তাঁর সবচেয়ে মূল্যবান সম্পদ আমাদের জন্য দিয়ে দিলেন- তাঁর পুত্রকে- যেন আমাদের তিনি ফিরে পেতে পারেন।

মানুষের প্রেম স্বার্থপর। এই প্রেম এই দর্শনের উপর পরিচালিত হয় "তুমি আমার পিছনে আঁচড় দিয়েছ, আমিও তোমাকে আঁচড় দিব।" এর উদ্দেশ্য হচ্ছে পাওয়া, দেওয়া নয় (যদিও প্রায়ই স্বেচ্ছায় দেওয়া হয় যেন আরো বেশি পাওয়া যেতে পারে)।

ঈশ্বরের প্রেম সেবামূলক। ঈশ্বরের প্রেম প্রতিদানে কিছুই প্রত্যাশা করে না। বিনম্র কাজের মাধ্যমে এই প্রেম প্রকাশিত হয়। যীশু তাঁর শিষ্যদের পা ধুয়ে দিয়ে সেবার মাধ্যমে প্রেম প্রকাশ করার নিদর্শন দিয়েছেন (যোহন ১৩:১-১৭)। তিনি এই কাজ করেছেন তাদের দেখাতে যে তিনি তাদের ভালবাসেন। যদিও যীশু তিনিই প্রভু ছিলেন, তিনি মনোনয়ন করেছেন আমাদের সেবা করার জন্য। তিনি সব সময়ই আমাদের সাহায্য করার জন্য প্রস্তুত এবং তিনি তাঁর প্রেম আমাদের প্রতি দেখাবার জন্য কখনোই ব্যস্ত নয়।

মানুষের ভালোবাসা কৃপণতাপূর্ণ ও অনিচ্ছুক। এধরণের প্রেম এমন বিবৃতি প্রদর্শিত করে যে, "আমি অমুক-কে কখনো ক্ষমা করতে পারব না।" একজন ব্যক্তি যখন তার নিকটতম ব্যক্তির কাছ থেকে কোন আঘাত পায়, তখন তিক্ততা জন্মে।

ঈশ্বরের প্রেম সম্পূর্ণ। কিছু লোক মনে করে যে, তারা অনেক মন্দ কাজ করেছে যার কারণে ঈশ্বর হয়ত কখনোই তাদের ক্ষমা করবেন না। একথা সত্য নয়। (দেখুন কলসীয় ২:১৩-১৪) তাঁর প্রতিজ্ঞা মনে রাখুন, "যদি আমরা আপন আপন পাপ স্বীকার করি, তিনি বিশ্বস্ত ও ধার্মিক, সুতরাং আমাদের পাপ সকল মোচন করিবেন এবং আমাদের সমস্ত অধর্মতা হইতে শুচি করিবেন" (১ যোহন ১:৯)। ঈশ্বরের প্রেম অত্যন্ত পরিপূর্ণ যে তিনি আমাদের ক্ষমা করেন এবং আমাদের সমস্ত পাপ ও অযোগ্যতা মুছে দেন।

মানুষের প্রেম সীমাবদ্ধ। যখন কেউ বলে, "আমি ঐ ব্যক্তিকে ভালবাসব, যদি তা আমার জীবনের শেষ কাজও হয়, তা-ও করব।" এটি সাধারণত শেষ কাজ যা তিনি করেছেন! আমরা অপরকে ভালবাসতে আমাদের সামর্থের মধ্যে সীমাবদ্ধ।

ঈশ্বরের প্রেম সৃজনশীল। যেমনিভাবে আমরা ঈশ্বরের প্রেমকে শোষণ করার অনুমতি দেই, এটি আমাদের মাঝে থেকে অন্যদের মাঝে প্রবাহিত হতে শুরু করবে। আমাদের নিজেদের কাজের মাধ্যমে, আমরা প্রেমের ফোঁটা এখানে সেখানে ছিটিয়ে দিতে পারি। কিন্তু ঈশ্বরের প্রেম আমাদের মাধ্যমে প্রবাহিত হবে এবং উপচিয়া পড়বে অন্যদের জীবনেও। ২ করিন্থীয় ৫:১৬-১৭ পদ অনুসারে, ঈশ্বরের প্রেম আমাদের জীবনকে আমূল পরিবর্তিত করতে পারে যাতে আমাদেরও সকলকে (পরিবার, বন্ধু-বান্ধব, এবং এমনকি শত্রুদেরকেও) ভালবাসার ক্ষমতা থাকবে যে কোন পরিস্থিতিতে।

ঈশ্বরের প্রেম শর্তহীন, নিঃস্বার্থ, সেবাপূর্ণ, পরিপূর্ণ এবং সৃজনশীল। আমাদের প্রয়োজন তাঁকে আমাদের প্রতি ও আমাদের জীবনের তাঁর ভালবাসা প্রবাহিত হতে সুযোগ দেবার। যখন আমরা তা করব, তখন আমাদের ভালবাসা অপরের প্রতি উপচিয়া পড়বে পরিবারের প্রতি, বন্ধুদের প্রতি এবং সেই শিক্ষার্থীদের প্রতি যারা ভীষণভাবে আশা করে যে তাদের কেউ ভালবাসবে।

কর্মসূচি- সেশন ৫

১। এমন একটি নেতিবাচক অভিজ্ঞতা চিহ্নিত করুন যে কেউ আপনাকে বলেছিল আপনাকে সে ভালোবাসে, পরে তার সঙ্গে সেই ঘটনাটি ঘটে। এই ঘটনা কিভাবে আপনার ঈশ্বরের প্রেম গ্রহণ করাকে বিঘ্নিত করে? সুনির্দিষ্ট হউন।

২। ১ করিন্থীয় ১৩ অধ্যায় পাঠ করুন। প্রেমের ইতিবাচক গুণাবলির একটি তালিকা করুন, এবং এই গুণাগুণের অর্থ সম্পর্কে আপনার নিজস্ব মতামত লিখুন।

প্রেম কি?	কিভাবে এটি আমার সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত

এখন একটি তালিকা করুন, প্রেম কি নয়? এর পাশে আপনার মতামত লিখুন- এর অর্থ কি?

প্রেম কি নয়?	কিভাবে এটি আমার সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত

৩। এই সেশন থেকে, আপনি হয়ত আবিষ্কার করতে পারবেন যে ঈশ্বরের প্রেম প্রায়ই মানুষের প্রেমের ধরণের চেয়ে বিপরীত। ঈশ্বরের প্রেমের কোন ইতিবাচক গুণাবলি আপনার নেতিবাচক অভিজ্ঞতাকে প্রতিরোধ করেছে?

নেতিবাচক অভিজ্ঞতা	ঈশ্বরের ইতিবাচক গুণাবলি

৪। কিভাবে ঈশ্বরের প্রেমে গভীরতার আরো অভিজ্ঞতা আপনাকে সাড়া দিতে সাহায্য করবে:

একজন নির্দিষ্ট পরিবারের সদস্য?

একজন নির্দিষ্ট বন্ধু?

একজন ব্যক্তি যাকে ভালবাসা কঠিন?

একজন শিক্ষার্থী যার ভালবাসার প্রয়োজন?

৫। এই সপ্তাহে দুটি প্রগতিগত চিন্তার উপর আলোকপাত করুন:

- ঈশ্বরের পরিপূর্ণ প্রেম আপনার জন্য– শর্তহীন, নিঃস্বার্থ, সেবামূলক, ক্ষমাশীল এবং সৃজনশীল।
- ঈশ্বরের প্রেম আপনার মাধ্যমে অন্যদের মাঝে প্রবাহিত হচ্ছে: পরিবারে, বন্ধুদের, শত্রুদের এবং শিক্ষার্থীদের মাঝে।

আপনার দুটি প্রগতিগত চিন্তার প্রতিচ্ছবির তালিকা সংরক্ষণ করুন।

সেশন ৬
একটি ব্যবহার যোগ্য সরঞ্জাম

সম্ভবত, মানুষের সবচেয়ে বড় ভয় হচ্ছে নেতা হওয়ার বিষয়ে যে তারা অযোগ্য হিসেবে প্রমাণিত হবে হতে পারে। আপনি কি কখনো নেতৃত্ব দেওয়ার জন্য নিজেকে অযোগ্য বলে অনুভব করেছেন? কি কারণে আপনার সেই অনুভূতি হয়েছে? অযোগ্যতা প্রায়ই দু'টি উৎস থেকে বিস্তারিত হয়: ১) প্রস্তুতির অভাবে, অথবা ২) যাদের আপনি পরিচালনা দান করছেন তারা আপনাকে অনুসরণ করছে না সেই অনুভূতি থেকে।

অন্ততঃ একজন লোক নতুন নিয়মে এই অযোগ্যতার অনুভূতির সঙ্গে সংগ্রাম করেছেন বলে মনে হয়। তীমথিয় ছিলেন একজন যুবক এবং অনভিজ্ঞ যে সময়ে জ্ঞান এবং বয়সের প্রচুর সম্মান ছিল। লাজুকতা এবং ভীরুতা তাকে চিহ্নিত করেছিল। তিনি ছিলেন শেষ ব্যক্তি যাকে মণ্ডলীর পালক হিসেবে আশা করা যায়।

কিন্তু প্রেরিত পৌল, তীমথিয়ের "বিশ্বাসের পিতা" তাকে একটি উৎসাহ ও নির্দেশনা দানকারী একটি চিঠি লিখেছেন যে কিভাবে তার মণ্ডলীকে পরিচালনা দান করবেন। পৌল তাকে উপদেশ দিয়ে বলেছেন: "কিন্তু সেই আদেশের পরিণাম যে প্রেম, যাহা শুচি হৃদয়, সৎবিবেক ও অকল্পিত বিশ্বাস হইতে উৎপন্ন;" (১ তীমথিয় ১:৫)

পৌল হয়ত বলতে চেয়েছেন, "তীমথি, যখন তুমি অপরকে পরিচালনা দান কর, তখন তাদের প্রেমের মাধ্যমে পরিচালিত কর। এবং তুমি সত্যিকারে তাদের প্রেম করতে পারবে যখন তোমার বিশুদ্ধ অন্তঃকরণ, সৎ বিবেক ও অকৃত্রিম বিশ্বাস থাকবে।"

প্রধান উদ্দেশ্য

যীশুর বৃদ্ধিপ্রাপ্ত শিষ্য এবং নেতা হিসেবে আমাদের পরিচর্যার প্রধান উদ্দেশ্য হল প্রেম। যে প্রেমের বিষয়ে পৌল ১ তীমথিয় ১:৫ পদে বর্ণনা করেছেন আগাপে প্রেম। এই ধরণের প্রেম ঈশ্বর থেকে আসে। এটি এমন ভাবে পরিপূর্ণ হয়ে উপচিয়া পড়ে যেমন ঝর্ণাধারা থেকে জল প্রবাহিত হয়ে আসে। এই প্রেম অত্যন্ত প্রশান্তিদায়ক ও উদ্দীপনামূলক যে আমাদের মাঝে প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি করে। সেই প্রতিক্রিয়া হল বাধ্যতা (যোহন ১৪:২১)। যে বাধ্যতা ঈশ্বরের প্রেমের পথ সকল উন্মুক্ত করে এবং তাঁর আগাপে প্রেমের আরেকটি দিকে পরিচালিত করে: ঈশ্বরের প্রেম আমার জীবন থেকে অন্যদের জীবনে উপচিয়া পড়বে। যুব সমাজের কি এর চেয়ে আর বেশি কিছু চাওয়ার আছে যে তাদের কেউ এত ভালবাসবে? কিভাবে আমাদের মাঝে এই ভালবাসা বৃদ্ধি করতে পারি?

আগাপে প্রেম আমাদের মাঝে বর্ষিত হবে যখন আমরা একটি বিশুদ্ধ অন্তঃকরণ বিকশিত করব, অর্থাৎ, একটি হৃদয় যাতে অন্য কোন মিশ্র উদ্দেশ্য নেই। অন্যদের সবার মত, আমাদেরও ধন-সম্পদের, সাফল্যের, এবং সুখের ফাঁদে পতিত হবার আশঙ্কা রয়েছ। কিন্তু আধ্যাত্মিক নেতা হিসেবে, আমরা গীত রচকের মত বলতে পারি: "হে ঈশ্বর, তুমি আমার ঈশ্বর; আমি সযত্নে তোমার অন্বেষণ করিব; আমার প্রাণ তোমার জন্য পিপাসু, আমার মাংস তোমার জন্য লালায়িত, শুষ্ক ও শ্রান্তিকর দেশে, জলবিহীন দেশে।

১৮ শতাব্দিতে কাউন্ট নিকোলাস লুডউইগ ভন জিনজেনডর্ফ মোরাভিয়ান আন্দোলন প্রতিষ্ঠিত করেন।

নিগূঢ়ভাবে, তিনি বিশুদ্ধ অন্তঃকরণের সারমর্ম হিসেবে বলেছেন: "আমার কিন্তু শুধুমাত্র একটিই আবেগ। তা হল প্রভু। একমাত্র তিনি।" এই আবেগের বিশুদ্ধতার সঙ্গে, ভন জিনজেনডর্ফ ২৪ ঘন্টা যাবৎ প্রার্থনার একটি সভা আরম্ভ করেন যা ১০০ বছর যাবৎ চলে। শত শত প্রচারকগণ তার নেতৃতাধীন হয়ে বেড়িয়ে পড়ল। এক পর্যায়ে মোরাভিয়ানদের নিজেদের এলাকার থাকার চেয়ে অনেকে দেশের বাইরে প্রচার কাজে চলে গেল। আমাদের যখন সৎ বিবেক হবে তখন আমাদের হৃদয় থেকে আগাপে প্রেম প্রবাহিত হবে। সৎ বিবেক একটি কেন্দ্র যার চারিপাশের সব সম্পর্ককে সঠিক রাখতে ইচ্ছা জাগিয়ে তোলে। প্রেরিত পৌলের জন্য এটি ছিল খুবই গুরুত্বপূর্ণ। রোমীয় দেশাধ্যক্ষ ফীলিক্সের প্রতি পৌলের বাক্যের দিকে লক্ষ্য করুন, "আর এই বিষয়ে আমিও ঈশ্বরের ও মনুষ্যের প্রতি বিঘ্নহীন সংবেদ রক্ষা করিতে নিরন্তর যত্ন করিয়া থাকি। সৎ বিবেকের ফলে আমাদের ভগ্ন সম্পর্কগুলো পুনঃস্থাপিত হয়, তা হতে পারে আমাদের মাঝে, আমাদের স্বামী-স্ত্রী, আমাদের পরিবার, মণ্ডলীর সদস্য, সহকর্মী অথবা পরিচিত অন্য কারো সঙ্গে।

যখন আমি হাইস্কুলে ছিলাম তখন আমার সঙ্গে আমার ছোট বোনের কিছু দ্বন্দ শুরু হয়েছিল। একদিন দুপুরে যখন আমি আমার বিজ্ঞান প্রজেক্ট শেষ করার চেষ্টা করছিলাম, তখন আমি তাকে অনুরোধ করলাম আমার জন্য একটু জল আনার জন্য। সে আনল। আমি তাকে ধরে রাখতে বললাম। সে তা করল। এবং সে ধরেই রইল যতক্ষণ আমি পোস্টারে কাজ করছিলাম। অবশেষে, সে অধৈর্য্য হয়ে আমার পুরো বিজ্ঞান প্রজেক্টের উপর পানি ঢেলে দিল। আমি তার প্রতিক্রিয়ায় তাঁর গালে একটি চড় মারলাম। সে দৌড়ে ভেতরে চলে গেল। আমি তাকে আবার চড় মারলাম। সেই সময় থেকে, আমাদের সম্পর্ক ধীরে ধীরে অনেক দূরত্বে পরিণত হল। আমার মনে হচ্ছিল, আমি কিছুই সঠিক করতে পারতাম না। কয়েক বছর পর, সে মাকে অভিযোগ করে বলল, কি এক অপ্রীতিকর বড় ভাই আমার। তার অভিযোগ আমাকে আঘাত করল এবং ঈশ্বর আমাকে এ বিষয়টি মোকাবেলা করতে সাহায্য করল। শীঘ্রই তারপরে, আমি আমার বোনের সঙ্গে বসলাম এবং তাকে বললাম, আমি তাকে কতখানি ভালবাসি। আমি এক এক করে তার কাছে স্বীকার করলাম, আমি কতবার তার সঙ্গে ভুল আচরণ করেছি, আর তার কাছে ক্ষমা চাইলাম। তার কাছে ক্ষমা চাওয়া ছিল একটি বিনম্র অভিজ্ঞতা, কিন্তু ঈশ্বর তা ব্যবহার করলেন আমাদের ভগ্ন সম্পর্ক পুনঃস্থাপন করতে। আমাদের দু'জনের মাঝে যে দেয়াল ছিল, তা নিচে নেমে এল, এবংআমার জীবনে সেই অভিজ্ঞতার ফলে নতুনভাবে প্রেমের উৎপত্তি হল এবং আমার মাঝে আধ্যাত্মিক শক্তি প্রবাহিত হতে লাগল।

যখন আমাদের অকৃত্রিম বিশ্বাস থাকে তখন আগাপে প্রেম বাস্তবে পরিণত হয়। সহজভাবে বললে, ঈশ্বরের প্রতি বাধ্যতার ফলাফল হল অকৃত্রিম বিশ্বাস। কোন এক লোক বলেছেন, "যা আপনি প্রতিদিন বিশ্বাস করেন দৈনন্দিন জীবনে তা ব্যবহার করুন, এবং বাকি সব হল কেবল ধর্মীয় আলাপ মাত্র।"

ব্যক্তিগতভাবে, আমি বিভিন্ন পরিস্থিতির মুখোমুখি হয়েছি যেখানে আমার সহজ পদ্ধতি মনোনয়ন করতে হয়েছে অথবা যে বিষয়ে আমি জানি যে ঈশ্বরের দৃষ্টিতে যা সঠিক তাই মনোনয়ন করেছি, যদিও তার মূল্য অনেক বেশি। একবার আমাকে একটি সিদ্ধান্ত নিতে হয়েছিল, আমি যাকে প্রতিজ্ঞা করেছিলাম তাকে আমার সীমিত বাজেট থেকে হয় আমাকে ২৫০০ ডলার দেওয়া অথবা প্রতিজ্ঞা ভঙ্গ করা। আমি সিদ্ধান্ত নিলাম ২৫০০ ডলার তাকে দিতে কারণ আমি জানি যে, এই মূল্য আধ্যাত্মিকভাবে অবাধ্যতার জন্য যে মূল্য দিতে হয় তার চেয়ে অনেক কম।

অযোগ্য অনুভূতি থেকে মুক্ত হউন

নেতা হিসেবে যুব সমাজের সামনে আমাদের জীবন যীশুর আদর্শে গঠন করতে হবে। আমরা একটি উদাহরণ হতে পারি, তা আমরা উপলব্ধি করি বা না করি। যুব সমাজের আমাদের মাঝে দেখা প্রয়োজন এমন চরিত্র যাদের নির্মল অন্তঃকরণ, সৎ বিবেক এবং একটি অকৃত্রিম বিশ্বাস প্রতিনিয়ত প্রতিফলিত হয়। আমাদের জীবনের প্রতিটি দিকেই আরো সম্পূর্ণ উন্নতির দিকে নিয়ে ধাবিত করে, যাতে আমরা অপরকে ভালবাসার স্বাধীনতার অভিজ্ঞতা অর্জন করব যা আমরা আগে জানতাম না। যখন আগাপে প্রেম প্রবাহিত হবে, তখন আমাদের নিজেদের বিষয় এবং আমাদের মাধ্যমে ঈশ্বর যে কাজ করছেন তা আলোকিত করা হবে না। এক্ষেত্রে আমাদের নেতা হিসেবে অযোগ্যতার অনুভূতি কমে যাবে।

প্রেরিত পৌল জানতেন যে যদি তীমথিয়ের জীবনে চারিত্রিক এই তিনটি গুণাবলী বিকশিত করা যায় তবে তার যৌবন, অনভিজ্ঞতা এবং ভিরুতা অবশেষে অদৃশ্য হয়ে যাবে। যতক্ষণ পর্যন্ত তীমথিয়ের বিশুদ্ধ অন্তঃকরণ, সৎ বিবেক এবং অকৃত্রিম বিশ্বাস ছিল যার ফল আগাপে প্রেম, পরে ঈশ্বর তাঁর হাতের একটি ব্যবহারযোগ্য যন্ত্র হিসেবে গড়ে তুললেন– একটি জীবন যার মাধ্যমে তাঁর প্রেম অন্যদের মাঝে বিলিয়ে দিতে পারে।

এখন এটা আমাদের সময় ঈশ্বরের হাতের ব্যবহারযোগ্য যন্ত্র হিসেবে নিজেদের গড়ে তোলা।

কর্মসূচি- সেশন ৬

১। ১ তীমথিয় ১:৫ পদ অনুসারে উক্ত তিনটি (বিশুদ্ধ অন্তঃকরণ, সৎ বিবেক এবং অকৃত্রিম বিশ্বাস) গুণাবলির বিষয়ে নিজের জীবনকে বিশ্লেষণ ও ব্যপ্তি করুন। ৭টি প্রশ্নের প্রত্যেকটি প্রার্থনা সহকারে উত্তর দিন এবং প্রভুর কাছে প্রার্থনা করুন আরো পথ দেখিয়ে দেবার জন্য যেখানে আরো মনোযোগ ও কাজের প্রয়োজন।

বিশুদ্ধ অন্তঃকরণ-

➢বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আপনার অশুদ্ধ চিন্তা আছে কি না? (২ তীমথিয় ২:২২)

➢আপনার কি শোক, অভিযোগ অথবা কোন সমস্যাযুক্ত আচরণ আছে? (ফিলীপিয় ২:১৪-১৫)

সৎ বিবেক

- আপনি কি আপনার বাবা-মা এবং পরিবারকে শ্রদ্ধা ও সম্মান করেন? (ইফিষীয় ৬:১-৪)

- তিক্ততা ও বিরক্তিভাব কি অন্যকে ক্ষমা করা আপনাকে থেকে দূরে সরিয়ে রাখে? (মথি ৬:১৪-১৫)

- আপনি কি অপরের সঙ্গে অন্যায্য আচরণ করেছেন? (মথি ৫:২৩-২৪)

অকৃত্রিম বিশ্বাস

- আপনি কি মিথ্যা বলেন, চুরি করেন অথবা প্রতারণা করেন? (কলসীয় ৩:৯)

- আপনার জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে যীশু কি প্রথমে থাকেন? (মথি ৬:৩৩)

২। কাজের এক ধাপ সংরক্ষণ করুন আপনি তা ৭ টি প্রশ্নের উত্তর হিসেবে গ্রহণ করবেন।

৩। যেহেতু "একটি বিশুদ্ধ অন্তঃকরণ, সৎ বিবেক এবং অকৃত্রিম বিশ্বাস" হচ্ছে ঈশ্বর এবং আপনার মাঝে একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়া, প্রতিদিন একটি করে প্রশ্ন নিজের কাছে জিজ্ঞাসা করুন।

"প্রকৃত শিক্ষক সবসময় পূর্ণ জীবনের উপচয় থেকে শিক্ষা দেয়। আপনি যদি আজ ক্রমবর্ধমান বৃদ্ধি লাভ করা থামিয়ে দেন, আগামীতে আপনি শিক্ষা দেওয়াও থামিয়ে দেবেন।" হাওয়ার্ড হেনড্রিক্স।

সেশন ৭
একটি পরিপূর্ণ জীবন

হতাশার সঙ্গে মোকাবেলা করতে গিয়ে আরো বেশি হতাশার সৃষ্টি হতে পারে! আমাদের জীবনে আমাদের নিয়ন্ত্রনের বাইরের কিছু পরিস্থিতির কারণে হতাশা আসে- যেমন: নির্দিষ্ট সময়সীমার মধ্যে কাজ শেষ করার চাপে, অস্বাভাবিক পারিবারিক পরিস্থিতি অথবা স্বাস্থ্য এবং আর্থিক বিপর্যয়। যাই হোক, এছাড়াও হতাশা আসে আমাদের ভুল সিদ্ধান্ত গ্রহণের মাধ্যমে।

প্রেরিত পৌলের হতাশার অভিজ্ঞতা রয়েছে। তিনি বলেছেন, "কারণ আমি যাহা সাধন করি, তাহা জানি না, কেননা আমি যাহা ইচ্ছা করি, তাহাই যে কাজে করি এমন নয়, বরং যাহা ঘৃণা করি, তাহাই করি।" রোমীয় ৭:১৫। কিন্তু তিনি এই হতাশা কমাবার চাবিকাঠি আবিষ্কার করেছেন: "আর আমরা জানি, যাহারা ঈশ্বরকে প্রেম করে, যাহারা তাঁহার সংকল্প অনুসারে আহুত, তাহাদের পক্ষে সকলই মঙ্গলার্থে একসঙ্গে কার্য করিতেছেন।" (রোমীয় ৮:২৮)

হতাশা কাটিয়ে ওঠার গোপন তথ্য এমন নয় যে ঈশ্বরের জন্য আমাদের যথাসাধ্য উত্তম করার প্রচেষ্টা, কিন্তু নিজেকে সম্পূর্ণ ঈশ্বরের হাতে তুলে দিতে হবে যেন তিনি তাঁর কাজ আমাদের মাধ্যমে করতে পারেন। এক্ষেত্রে আমরা, "সংকল্প অনুসারে আহুত"। কিভাবে, তাহলে, আমরা কি প্রত্যাশা বিকশিত করতে পারি ঈশ্বরকে আমাদের মাধ্যমে কাজ করতে সুযোগ দেবার?

ইচ্ছা অর্জন

খ্রীষ্টিয়ান হবার পূর্বে, আমরা আমাদের জীবনের জন্য দায়ী ছিলাম– সিদ্ধান্ত গ্রহণ, পরিস্থিতিতে প্রতিক্রিয়া এবং দায়িত্বের সঙ্গে যুক্ত সমস্ত ভার বহন করা। আমাদের সে সব করার লাগত, যতদিন আমাদের সব গণনা করা লাগত। কিন্তু আমরা এখন খ্রীষ্টের, তাই সব কিছু পরিবর্তিত হয়েছে।

যীশু খ্রীষ্টেতে বিশ্বাসের একটি মূল সত্য হল তিনি আমাদের সমস্ত ভার/দায়িত্ব গ্রহণ করেছেন। ক্রুশে তার মৃত্যুবরণের মাধ্যমে আমাদের জন্য ঈশ্বরের সঙ্গে একটি "পিতাপুত্রের" সম্পর্কের পথ প্রশস্ত করেছেন (রোমীয় ৮:১৫)। এই ধরণের সম্পর্ক হল একটি সুস্থ নির্ভরতা। আমাদের জীবন পরিচালনার জন্য ঈশ্বরকে প্রয়োজন!

"তুমি সমস্ত চিত্তে সদাপ্রভুতে বিশ্বাস কর; তোমার নিজ বিবেচনায় নির্ভর করিও না; তোমার সমস্ত পথে তাঁহাকে স্বীকার কর; তাহাতে তিনি তোমার পথ সকল সরল করিবেন।" (হিতোপদেশ ৩:৫-৬) এটি হল ঈশ্বরের উপর নির্ভর করার একটি নির্দেশনা। আমরা তখনই ঈশ্বরকে আরো বিশ্বাস করতে শিখব যখন আমরা বুঝতে পারব যীশু ক্রুশে আমাদের জন্য কি করেছেন। যত গভীরভাবে আমরা বুঝতে পারব যীশু আমাদের জন্য ক্রুশের উপরে কি করেছেন, ততই আরো বেশি তাঁর উপর নির্ভর করতে শিখব।

যীশু ক্রুশে আমাদের জন্য যা করেছেন, তার উপর পূর্ণ বিশ্বাস ছাড়াও আমরা যীশুর পুনরুত্থানের উপর নির্ভর করতে পারি। আমরা দুর্বল এবং শক্তিহীন। কিন্তু যখন আমরা দুর্বল, তখনই তিনি আমাদের মাঝে সবল।

আমাদের একটি অভ্যন্তরীন শক্তি আছে, তা হল পবিত্র আত্মা, যা যীশুর মত জীবন যাপন করতে শক্তি যোগায়, সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে সাহায্য করে এবং যে কোন পরিস্থিতিতে সঠিকভাবে প্রতিক্রিয়া করতে সহায়তা করে। আমাদের অবশ্যই শক্তির উৎসের সঙ্গে যুক্ত থাকতে শিখতে হবে!

শক্তি অর্জন

পবিত্র আত্মার শক্তিতে ধীরে ধীরে সংযুক্ত হবার মাধ্যমে ঈশ্বর এবং আমাদের মধ্যে একটি পরিষ্কার যোগাযোগের পথ সৃষ্টি হয়। ঈশ্বর আমাদের সঙ্গে সর্বদা যোগাযোগ রাখেন। তিনি চান আমরা যেন তাঁর সঙ্গে যোগাযোগ রাখি (১) আমাদের পাপ স্বীকারের মাধ্যমে (১ যোহন ১:৯) এবং (২) আমাদের জীবনে ঈশ্বরের পরিচালনা দানে সুযোগ প্রদানের প্রতি মনোযোগী হওয়ার মাধ্যমে (ইফিষীয় ৫:১৮)। এধরণের যোগাযোগ হতে হবে প্রতিদিন।

ঈশ্বরের সঙ্গে যোগাযোগের একটি ভাল দৃষ্ঠান্ত হল আমাদের শরীরের শ্বাস প্রক্রিয়া। আশা করি, আমরা সকলেই এই সেশন শুরুর আগে থেকেই শ্বাস-প্রশ্বাস নিচ্ছি! তবুও এই শ্বাস-প্রশ্বাস এমন কোন বিষয় নয় যা নিয়ে আমরা খুব চিন্তা করছি। এটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে চলছে। আমরা আমাদের ফুসফুস থেকে দূষিত বাতাস বের করছি এবং পরে জীবন দায়ক অক্সিজেন গ্রহণ করছি। অধিকাংশ সময়েই আমরা এ বিষয়ে সচেতন থাকি না।

আধ্যাত্মিক "শ্বাস-প্রশ্বাস" ঠিক একই উদ্দেশ্য সাধন করে ঈশ্বরের সঙ্গে আমাদের পথ চলতে। যখন আমরা নিঃশ্বাস বাহির করি (ঈশ্বরের কাছে আমাদের পাপ স্বীকার করি), আমরা পরিস্কৃত ও খাঁটি হই। যখন আমরা নিঃশ্বাস গ্রহণ করি (আমাদের জীবনে ঈশ্বরের পরিচালনা দানে সুযোগ প্রদানের প্রতি মনোযোগী হই), আমাদের শক্তি দেওয়া হয়েছে, পবিত্র আত্মার শক্তি, যেন আমরা সেই ধরণের জীবন যাপন করতে পারি যেমনটি করার জন্য ঈশ্বর আমাদের আহ্বান করেছেন।

ইফিষীয় ৫:১৮-১৯ পদ খুব সহজেই ব্যাখ্যা করে: "আর দ্রাক্ষারসে মত্ত হইওনা, তাহাতে নষ্টামি আছে; কিন্তু আত্মাতে পরিপূর্ণ হও;"। এসময়ে পবিত্র আত্মাকে আহ্বান করুন যেন আপনাকে পরিপূর্ণ করেন। আপনি অবশ্যই আপনার প্রার্থনা এভাবে প্রকাশ করবেন: "প্রভু যীশু, আমি আমার পাপ তোমার কাছে স্বীকার করি। (পাপ নির্দিষ্ট করে বলুন)। আমি চাই তুমি আমাতে তোমার পবিত্র আত্মায় পরিপূর্ণ কর।" আধ্যাত্মিক শ্বাস-প্রশ্বাস অনুশীলনের মত প্রতিদিন এই প্রার্থনা পুনরুক্তি করুন।

গ্রীক শব্দ "পরিপূর্ণ" আক্ষরিক অর্থে ব্যবহার করা হয়েছে "সম্পূর্ণ অধিকার লাভের জন্য"। সুতরাং আত্মায় পূর্ণ হওয়া অর্থ পুরোপুরি তাঁর প্রভাবাধীন হওয়া। পবিত্র আত্মায় পরিপূর্ণ হওয়া অর্থ হল, পরে, আমরা পবিত্র আত্মার দ্বারা নিয়ন্ত্রিত।

আমরা শক্তির উৎস পবিত্র আত্মার সঙ্গে ধীরে ধীরে সংযুক্ত হওয়ার পরে কি হবে? কিভাবে ঈশ্বরের শক্তি আমাদের মাঝে রূপান্তরিত হয়ে আমাদের দৈনন্দিন জীবনে ঈশ্বরের উপস্থিতিতে বাহ্যিক লক্ষণ প্রকাশিত হবে? প্রেরিত পৌল বলেন, "কিন্তু আমি বলি, তোমরা আত্মার বশে চল, তাহা হইলে মাংসের অভিলাষ পূর্ণ করিবে না।" (গালাতীয় ৫:১৬)।

শক্তি নিষ্কৃতিকরণ

এই শব্দটি লক্ষ্য করুন "আত্মার বশে চল" একটি আদেশ। এই জন্য, এটি বলে যে পবিত্র আত্মা যে আমাদের জীবন নিয়ন্ত্রণ করে তা স্বয়ংক্রিয়ভাবে ঘটে না। আমরা অবশ্যই দিনে দিনে পবিত্র আত্মার প্রভাবে জীবন যাপন করার সিদ্ধান্ত গ্রহণ করব।

আত্মায় চলা হল এমন বিষয় যা আমরা প্রতিদিন করার সিদ্ধান্ত নেই। যখন আমরা "আত্মায় চলি" তখন আমরা পবিত্র আত্মাকে সুখি করি। যখন আমরা না চলি, তখন আমাদের আত্মা দুঃখিত হয় বা আত্মা নির্বাপিত হয়। আমরা উভয়ই এড়িয়ে চলতে চাই।

১) পবিত্র আত্মাকে দুঃখিত করিও না। (ইফিষীয় ৪:৩০)। ঈশ্বর যা চান তার বিপরীত কাজ করে আমরা পবিত্র আত্মাকে দুঃখিত করি। যদি কাম, বাসনা অথবা মন্দ কামনা আমাদের পরিচালনা করে, তাহরে আমরা আত্মার দ্বারা পরিচালিত হতে পারব না। যে কোন খ্রীষ্টিয়ান যে স্বজ্ঞানে পাপ করে সে পবিত্র আত্মাকে দুঃখিত করে।

২) *পবিত্র আত্মাকে নির্বাপিত করিও না।* (১ থিষলনীকীয় ৫: ১৯) আরেকটি অনুবাদে এভাবে প্রকাশ করে: "আত্মার আগুন নিভে যেতে দিও না।" পবিত্র আত্মা আমাদের মাঝে একটি আগুন জ্বালিয়ে রয়েছে–আমাদের উদ্দীপনা দিতে, ধারণা দিতে, চিন্তা সৃষ্টি করতে এবং পরামর্শ দিতে যোহন (১৪:২৬)। তিনি যা চান যে আমরা করি, যত বার আমরা তা করতে অস্বীকার করি, ততবার তার শক্তি আমাদের মাঝে "নির্বাপিত করি"।

তাহলে আমরা অবশ্যই উপলব্ধি করতে পারব যে পবিত্র আত্মা আমাদের জীবনে বাস করে। আমরা পবিত্র আত্মার মন্দির। (১ করিন্থীয় ৬:১৯)। যেমনি করে আমরা আমাদের সমর্পন করি তাঁর কাছে এবং তাঁর সহভাগিতা প্রত্যাশা করি, আমরা তাহলে তাঁর উপস্থিতিতে বসবাস করতে থাকব। যত বেশি আমরা তাঁর উপস্থিতিতে বসবাস করব, অপেক্ষা করব তাঁর জন্য, তাঁর সাহায্য কামনা করব এবং তাঁর কথা শুনব, তত বেশি তিনি আমাদের মাঝে নিজেকে প্রকাশিত করবেন।

মনে রাখুন: "আর যাহারা খ্রীষ্ট যীশুর তাহারা মাংসকে তাহার মতি ও অভিলাষসুদ্ধ ক্রুশে দিয়াছে। আমরা যদি আত্মার বশে জীবন ধারণ করি, তবে আইস, আমরা আত্মার বশে চলি; " (গালাতীয় ৫:২৪-২৫)।

কর্মসূচি- সেশন ৭

১। কি বিষয়ে আপনি হতাশার সম্মুখীন হন:
আপনার চাকরি?

আপনার পরিবার?

আপনার বন্ধুরা?

আপনি নিজে?

আপনি আপনার পূর্বের তালিকার দিকে লক্ষ্য করুন, কতগুলি হতাশা আপনার ভুল আচরণ অথবা কাজের কারণে ঘটেছে? আপনার কি এগুলি স্বীকার করা প্রয়োজন রয়েছে?

২। আপনি কি কখনো পবিত্র আত্মার কাছে চেয়েছেন আপনাকে পরিপূর্ণ করতে?

৩। যদি না করে থাকেন, তাহলে কেন এ সময়েই করছেন না? এরকম কিছু বলুন, "প্রভু, আমি দুর্বল কিন্তু তুমি সবল। আমাকে তোমার আত্মায় পূর্ণ কর এবং আমাকে তোমাতে শক্তিমন্ত কর।"

৪। কিভাবে আপনি প্রতিদিন আত্মিক শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ অনুশীলন করার পরিকল্পনা করবেন তা লিখুন?

৫। নিচের শ্রেণীর অধীনে, আপনার সৃজনশীল ধারণা লিখুন কিভাবে আপনি আত্মাকে দুঃখিত করা থেকে এবং আত্মাকে নির্বাপিত করা বিরত থাকতে পারেন?

আত্মাকে দুঃখিত করা

আত্মাকে নির্বাপিত করা

সেশন ৮

নিজেকে পরিতৃপ্ত করা (খাওয়ানো)

কল্পনা করুন আপনি স্মোরগাসবোর্ড রেস্তোরায় যেখানে আপনি যা খুশি সবই খেতে পারবেন– তবে একটি বিষয় হল সব খাবারই চিন্তনীয়। আপনি ক্ষুধার্ত এবং সবই দেখতে খুব সুন্দর সুতরাং হেঁটে হেঁটে দেখছেন এবং খাবারগুলো বিশ্লেষণ করছেন। টমেটোগুলি পটাশিয়ামে পরিপূর্ণ। মাংসের টুকরোগুলোতে প্রচুর প্রোটিন রয়েছে। ম্যাকারনিতে উচ্চমাত্রায় শর্করা রয়েছে। কমলালেবু প্রতিদিন ভিটামিন সি-এর জন্য খাওয়া প্রয়োজন। রুটি এবং খাদ্যশষ্য আঁশ-এ পরিপূর্ণ। আপনি দেখবেন, কিন্তু আপনি খাবেন না।

খাবারের দিকে তাকিয়ে আপনার ক্ষুধা মিটবে না। আপনি এটি গবেষণা করতে পারেন, এ বিষয়ে রিপোর্ট লিখতে পারেন, এবং এমনকি সেমিনার অথবা আলোচনা সভা পরিচালনা করতে পারেন। কিন্তু, যদি আপনি কেবলমাত্র এসবই করেন, আপনি ক্ষুধায় মারা যাবেন।

হয়ত রেস্তোরার এই উদাহরণ কিছুটা ভিন্ন ধরণের, কিন্তু ঠিক একইভাবে আমাদের মণ্ডলীতে ঘটে থাকে। তার মানে এই নয় যে তারা একসঙ্গে সহভাগীতায় খাবার খায় না! কিন্তু, আত্মিকভাবে তারা নিজেদের খাইয়ে পরিতৃপ্ত করে না। তাদের যে আত্মিক খাদ্যের প্রয়োজন তার যোগান প্রচুর পরিমাণে রয়েছে, কিন্তু তারা যা করে তা হল তারা শুধু গবেষণা করে ও বিশ্লেষণ করে। তারা আত্মিক অনাহারে ভোগে। তারা শুধু নিজেরাই খেতে জানে না তা নয়, বরং কিভাবে অপরকে খাওয়াতে হবে তা-ও জানে না। কিভাবে একজন ক্রমাগত অনাহারী লোক অপরকে খাওয়ানোর বিষয়ে ভাবতে পারে?

কলসীয় ২:৬-১০ পদ বর্ণনা করে যে, কিভাবে আমরা আধ্যাত্মিক ভাবে পরিপূর্ণ হতে পারি। ১০ পদের অংশটি লক্ষ্য করুন: "তোমরা তাঁহাতে পূর্ণীকৃত হইয়াছ"। (৬-১০) "অতএব খ্রীষ্ট যীশুকে, প্রভুকে, যেমন গ্রহণ করিয়াছ, তোমনি তাঁহাতেই চল; তাঁহাতেই বদ্ধমূল ও সংগ্রথিত হইয়া প্রাপ্ত শিক্ষানুসারে বিশ্বাসে দৃঢ়ীভূত হও, এবং ধন্যবাদ সহকারে উপচিয়া পড়। দেখিও, দর্শন বিদ্যা ও অনর্থক প্রতারণা দ্বারা কেহ যেন তোমাদিগকে বন্দি করিয়া লইয়া না যায়; তাহা মনুষ্যদের পরম্পরাগত শিক্ষার অনুরূপ, জগতের অক্ষর মালার অনুরূপ নয়; কেননা তাঁহাতেই ঈশ্বরত্বের সমস্ত পূর্ণতা দৈহিকরূপে বাস করে; এবং তোমরা তাঁহাতে পূর্ণীকৃত হইয়াছ, যিনি সমস্ত আধিপত্যের ও কর্তৃত্বের মস্তক।" আমরা কি খ্রীষ্টে "পূর্ণতা" লাভের অভিজ্ঞতা অর্জন করতে পারি? এই বাক্যাংশটি বোঝার জন্য একটি ছবির প্রয়োজন যে ছবিতে একটি টেবিল সব ধরণের সুস্বাদু খাবারে বোঝাই করা। এই খাবার পরিপূর্ণতার নিদর্শন যা খ্রীষ্ট আমাদের জন্য দেবার প্রস্তাব করেছেন। কিন্তু সেই খাবারের কিছু খাওয়ার আগে আমাদের অবশ্যই কিছু ব্যবহারিক পদক্ষেপ নিতে হবে খাবার গ্রহণের জন্য।

পদক্ষেপ # ১- *টেবিলের দিকে যাওয়া।* পৌল কলসীয় মণ্ডলীর প্রতি বলেছেন, "অতএব খ্রীষ্ট যীশুকে, প্রভুকে, যেমন গ্রহণ করিয়াছ, তেমনি তাঁহাতেই চল; " (কলসীয় ২:৬)। কোন কোন অনুবাদ "চল" কথাটির পরিবর্তে "জীবনযাপন কর" ব্যবহার করেছে। দুটি অর্থই একই রকম তবে চল কথাটি একটি নির্দিষ্ট কাজ নির্দেশ করে।

আমরা যখন কারো দিকে লক্ষ্য অগ্রসর হব, আমরা প্রত্যাশা করব তার সঙ্গে সাক্ষাত করার। যেমনি ভাবে আমরা হাঁটতে শুরু করব, আমরা সম্পর্ক বৃদ্ধি করতে শুরু করব ও সম্পর্ক গঠন করতে শুরু করব। যীশু খ্রীষ্টের বাসনা এই যে আমরা তাঁর পূর্ণতার অভিজ্ঞতা লাভ করি। এবং সেই কারণে, আমাদের অবশ্যই তাঁর সঙ্গে হাঁটতে হবে। তিনি অবশ্যই তাঁর টেবিলের দিকে আমাদের পরিচালিত করে নিয়ে যাবেন।

পদক্ষেপ #২- টেবিলে বসবেন। পৌল লিখেছেন যে আমরা "তাঁহাতেই বদ্ধমূল ও সংগ্রথিত হইয়া প্রাপ্ত শিক্ষানুসারে বিশ্বাসে দৃঢ়ীভূত হও, এবং ধন্যবাদ সহকারে উপচিয়া পড়।" (কলসীয় ২:৭)। যখন কোন লোক ক্ষুধিত হয় এবং সে জন্য "মৃত্যুপ্রায়" হয় খাবার জন্য, সে শুধু তখন টেবিলের দিকেই হেঁটে যাবে না, কিন্তু একটি ভাল আসনে বসতে চাইবে যেখানে সে খাবারের কাছে কাছে বসতে পারে যাতে সহজেই পেতে পারে। পৌলের কথার দিকে লক্ষ্য করুন তিনি যেভাবে বর্ণনা করেছেন, "ভাল আসন পাওয়া" বিষয়টিকে তিনি একটি গাছের সঙ্গে তুলনা করেছেন।

শেকড়- কেন একটি গাছের শেকড় মাটির গভীরে প্রবেশ করে? পুষ্টির জন্য।

বৃদ্ধি- পর্যাপ্ত পুষ্টির কারণে, একটি গাছ বৃদ্ধি পেয়ে দৃঢ়/শক্ত হয়।

প্রতিষ্ঠিত- গাছটি যত বেশি দৃঢ় হবে, ঝড়ো হাওয়াতে গাছটি ভেঙ্গে পরার ততটা কম আশঙ্কা থাকবে।

যখন আমরা, বিশ্বাসী হিসেবে ঈশ্বরের টেবিলে শেকড়ের মত দৃঢ়ভাবে নিজেকে গেঁথে রাখব তখন আমাদের পুষ্টি হবে এবং আমরা শক্তিবান হব, আর জীবনের কোন ঝড়ো হাওয়াতেই আমাদের উড়িয়ে নিতে পারবে না।

জর্জ মুলার, ১৯শতকের একজন পুরোহিত, ইংল্যান্ডে তার অনাথ তরুণ-তরুণীদের নিয়ে কাজের জন্য তিনি সুপরিচিত। একবার তিনি স্বীকার করেছেন: "আমি আগের চেয়ে এখন পরিস্কার ভাবে দেখতে পাচ্ছি যে আমার প্রথম প্রধান এবং প্রাথমিক কাজ হচ্ছে প্রতিদিন আমি পরিচর্যার মাধ্যমে ঈশ্বরের সেবা করছি তা নয়, বরং কিভাবে আমি আমার আত্মাকে সুখী রাখতে পারি, এবং কিভাবে আমার ভেতরের জীবনকে আরো পরিপুষ্ট করতে পারি তাই মুখ্য বিষয়।"

যখন আমরা ঈশ্বরের টেবিলে বসব, তাঁর পূর্ণতা গ্রহণের জন্য প্রস্তুত হব, আমাদের প্রয়োজনীয় পাত্র (থালা/বাটি/গ্লাস) দেওয়া হবে যাতে আমরা খাবার খেতে পারি। এটি তা নয় যে এগুলি ছাড়া আমরা খেতে পারব না, কিন্তু খাবার খাওয়াটা আরো বেশি আনন্দ পূর্ণ হয় যখন আমরা সুন্দর পাত্র ব্যবহার করি। ঈশ্বর চারটি পাত্র আমাদের জন্য প্রদান করবেন:

➢ প্রার্থনা (ইফিষীয় ৩:১৬-১৯)

"যেন তিনি আপনার প্রতাপ-ধন অনুসারে তোমাদিগকে এই বর দেন, যাহাতে তোমরা তাঁহার আত্মা দ্বারা আন্তরিক মনুষ্যের সম্বন্ধে শক্তিতে সবলীকৃত হও; যেন বিশ্বাস দ্বারা খ্রীষ্ট তোমাদের হৃদয়ে বাস করেন; যেন তোমরা প্রেমে বদ্ধমূল ও সংস্থাপিত হইয়া, সমস্ত পবিত্রগণের সহিত বুঝিতে সমর্থ হও যে, সেই প্রশস্ততা, দীর্ঘতা, উচ্চতা ও গভীরতা কি, এবং জ্ঞানাতীত যে খ্রীষ্টের প্রেম, তাহা জানিতে সমর্থ হও, এই প্রকারে যেন ঈশ্বরের সমস্ত পূর্ণতার উদ্দেশে পূর্ণ হও।"

- **বাক্য (কলসীয় ৩:১৬)**

"খ্রীষ্টের বাক্য প্রচুররূপে তোমাদের অন্তরে বাস করুন; তোমরা সমস্ত বিজ্ঞতায় গীত, স্তোত্র ও আত্মিক সঙ্কীর্তন দ্বারা পরস্পর শিক্ষা ও চেতনা দান কর; অনুগ্রহে আপন আপন হৃদয়ে ঈশ্বরের উদ্দেশে গান কর।"

- **সহভাগিতা (ইব্রীয় ১০:২৫)**

"এবং আপনারা সমাজে সভাস্থ হওয়া পরিত্যাগ না করি– যেমন কাহারও কাহারও অভ্যাস– বরং পরস্পরকে চেতনা দিই; আর তোমরা সেই দিন যত অধিক সন্নিকট হইতে দেখিতেছ, ততই যেন অধিক এই বিষয়ে তৎপর হই।"

- **সাক্ষ্য (প্রেরিত ১:৮)**

"কিন্তু পবিত্র আত্মা তোমাদের উপরে আসিলে, তোমরা শক্তিপ্রাপ্ত হইবে; আর তোমরা যিরূশালেমে, সমুদয় যিহূদিয়া ও শমরিয়া দেশে, এবং পৃথিবীর প্রান্ত পর্যন্ত আমার সাক্ষী হইবে।"

প্রতিটি পাত্র, সঠিকভাবে ব্যবহার আমাদের সাহায্য করবে যীশুর প্রদানকৃত "ভোজ" আরো বেশি আনন্দপূর্ণ ও উপভোগ করতে।

পদক্ষেপ#৩- খাবার যত্নসহকারে নির্ধারণ করুন। পৌল আরো বলেছেন, "দেখিও, দর্শন বিদ্যা ও অনর্থক প্রতারণা দ্বারা কেহ যেন তোমাদিগকে বন্দি করিয়া লইয়া না যায়; তাহা মনুষ্যদের পরম্পরাগত শিক্ষার অনুরূপ, জগতের অক্ষরমালার অনুরূপ নয়;" (কলসীয় ২:৮)। এই পদটির সারাংশ এভাবে হতে পারে: "তোমাদের যা খাবার জন্য অনুমতি দেওয়া হয়নি তা খেতে দিও না, কিন্তু তোমরা খেয়েছ!" যখন আমরা ভুল খাবার গ্রহণ করি, তখন এর যে কোন একটি ঘটবে।

- আমরা সঠিক পুষ্টি পাব না।
- আমাদের পাকস্থলী সমস্যায় পড়বে।

বদহজম কোন কৌতুক নয়। তবুও আমরা কখনো কখনো আমাদের ভুল খাবার গ্রহণের মাধ্যমে আমরা এ সমস্যায় ভুগে থাকি।

পৌল চারটি খাবারের বিষয়ে কলসীয় মন্ডলীকে বলেছে যা তারা গ্রহণ করত এবং তার ফলে তারা আত্মিক পুষ্টি বৃদ্ধির পরিবর্তে আত্মিক বদহজমে আক্রান্ত হবে:

- **দর্শন বিদ্যা, মনুষ্যদের পরম্পরাগত শিক্ষা-** পৌলের সময়ে একদল লোক সুসমাচার প্রচার করত এমনভাবে যাতে তারা তাদের "বুদ্ধিজীবি" লোকেরাই বুঝতে পারত। তীমথিয়ের প্রতি এর পরবর্তীতে পত্রে পৌল উপদেশ দিয়েছেন যেন তার যুব শিষ্যদের সেই সব ক্ষতিকর দার্শনিকদের মাধ্যমে প্রভাবান্বিত না করতে। তিনি তীমথিয়কে বলেছেন, "তুমি আপনাকে ঈশ্বরের কাছে পরীক্ষাসিদ্ধ লোক দেখাইতে যত্ন কর; এমন কার্যকারী হও, যাহার লজ্জা করিবার প্রয়োজন নাই, যে সত্যের বাক্য যথার্থরূপে ব্যবহার করিতে জানে।" (২ তীমথিয় ২:১৫)।

- **শূণ্যতায় প্রতারণা-** আমাদের পৃথিবীতে, শূণ্যতার প্রতারণায় "সুন্দর জীবনের" ভান করে। লোকেরা সম্পদের, সুখের, আরামের, আনন্দের, ক্ষমতার ও প্রতিপত্তি এবং অন্যান্য "শূণ্য" জিনিসের পেছনে দৌড়ায়, যা সত্যিকারে পরিতৃপ্ত করে না। নতুন নিয়ম লেখার কয়েক বছর আগে যিশাইয় নামে একজন লোক স্পষ্ট করে বলেছেন, কিভাবে ঐসব খাবার আমাদের পরিতৃপ্ত করতে পারে না, কিন্তু কিভাবে, যখন আমরা ভাল খাবার খাই, আমাদের "উত্তম ভক্ষ্য ভোজন কর, পুষ্টিকর দ্রব্রে তোমাদের প্রাণ আপ্যায়িত হউক।" (যিশাইয় ৫৫: ১-২)।
- **ঐতিহ্য-** কোন একজন লোক যথাযোগ্যভাবে বলেছিলেন যে, গীর্জার শেষের ৭টি শব্দ হবে, "আমরা কখনো এর আগে এমন করে করিনি।" স্বাস্থ্যকর ঐতিহ্য খুব ভাল, কিন্তু কিছু লোকের জন্য, মণ্ডলী এমন পর্যায়ে যে তাদের কাছে শুধু অঙ্গভঙ্গি দেখাতে আসা আর যাওয়া আর কিছুই নয়। এটি ছাতা পড়া রুটির মতই। আমরা অস্বাস্থ্যকর ঐতিহ্য এড়িয়ে চলি ঈশ্বরের কাছে টাটকা খাবার প্রতিদিন চাওয়ার মাধ্যমে! আমরা নিশ্চিত যে ঠিক একই ভাবে ঈশ্বর তাঁর ইস্রায়েল সন্তানদের প্রান্তরে খাবার খাইয়েছেন, ঈশ্বর আমাদের জন্য টাটকা "মান্না" প্রদান করবেন প্রতিদিন।
- **আইন অনুসারী লোকেরা যা করে এবং না করে–** অনেক লোক খ্রীষ্টিয়ান অনুসারীদের দেখে, "মদ পান করে না, ধুমপান করে না, পান খায় না, অন্য লোকদের সঙ্গে মেশে না।" এই হল আইন অনুসারী। আইন অনুসারীরা "পৃথিবীর সাধারণ নীতি"র উপর নির্ভরতা সৃষ্টি করে। খ্রীষ্টের সঙ্গে চলার মাধ্যমে আমাদের অনুগ্রহের অঙ্গনে রাখে। নিয়মের মাধ্যমে জীবন যাপনের চেষ্টা আমাদের সত্যিকারে পুষ্টি গ্রহণ থেকে প্রতিরোধ করে যা ঈশ্বর আমাদের প্রদান করতে চান।

এখন আমরা টেবিলের দিকে চলেছি, নিজেরা বসেছি, আবিস্কার করেছি কি কি পাত্র আমরা ব্যবহার করব, এবং সচেতন হয়েছি, কি খাবার খাব, এবং কোনটি খাব না, আমরা যীশু খ্রীষ্টের সঙ্গে ভোজ করতে পারি! তিনি আমাদের তাঁর মাঝে জীবনের পূর্ণতায় এনেছেন।

কর্মসূচি- সেশন ৮

১। নিচের উল্লেখিত "ক্রমবর্ধমান শিষ্যদের জরিপ" অনুসারে কাজ করুন। ১-৫ মাত্রা যুক্ত মাপকাঠির ১ (সুনির্দিষ্ট হ্যাঁ) থেকে ৫ (সুনির্দিষ্ট না) নিচের এই বাক্যগুলির মাধ্যমে আবিষ্কার করুন আপনি প্রভুতে কতটা পূর্ণ।

"ক্রমবর্ধমান শিষ্যদের জরিপ"

হ্যাঁ ← → না

	১	২	৩	৪	৫
আমি সম্পূর্ণভাবে নিশ্চিত যে আমার যীশু খ্রীষ্টের সঙ্গে সম্পর্ক রয়েছে। (১ যোহন ৫:১১-১৩)					
আমি প্রায়ই ঈশ্বরের সম্পূর্ণ প্রেম ও ক্ষমা অনুভব করুন। (ইফিষীয় ১:৭)					
আমি জানি পবিত্র আত্মায় পূর্ণ হবার অর্থ কি এবং আমি আত্মায় ক্রমাগত চলতে পারি। (ইফিষীয় ৫:১৮)					
আমার প্রার্থনার জীবন নিয়মিত ও স্বতঃস্ফুর্ত এবং এটি প্রশংসা, পাপ স্বীকার, ধনবাদ জ্ঞাপন, অনুরোধ ও সুপারিশ দ্বারা গঠিত। আমি আমার প্রার্থনায় ঈশ্বরের উত্তর প্রায়ই দেখতে পাই। (ইফিষীয় ৬:১৮)					
আমি বৃদ্ধি প্রাপ্ত হচ্ছি ঈশ্বরের জ্ঞানে যিনি আমার পিতা, যীশু যিনি পুত্র এবং পবিত্র আত্মা যিনি আমাতে বাস করেন। আমি জানি যে ঈশ্বর হিসেবে আমার জীবনে এদের প্রত্যেক অভিব্যক্তির স্থান কোথায়। (ইফিষীয় ১:১৭)।					
আমি নিয়মিত বাইবেলের শিক্ষা ও প্রচার শ্রবণ করি (রোমীয় ১০:১৪)।					
আমি প্রতিদিন বাইবেল পাঠ করি এবং এর জন্য একটি সুনির্দিষ্ট পরিকল্পনা রয়েছে। (১ তিমথীয় ৪:১৩)।					
আমি জানি কিভাবে ঈশ্বরের বাক্য অধ্যয়ন করতে চাই (২ তীমথিয় ২:১৫)।					
আমার নিয়মিত ও সামঞ্জস্যপূর্ণ পদ্ধতি আছে শাস্ত্র মুখস্ত করা ও পর্যালোচনা করার জন্য (কলসীয় ৩:১৬)					
আমি বাইবেল নিয়ে ধ্যান উপভোগ করি। আমি খুঁজে পেয়েছি আমার চিন্তার নিদর্শনের পরিবর্তন এবং বাক্য আমার কাছে আরো বাস্তব হয়ে উঠছে (ইফিষীয় ৪:২২-২৪)।					
যেমনিভাবে আমি ঈশ্বরের বাক্য শিখেছি, আমি দৃঢ়তা গঠন করেছি আমার বিশ্বাস ও কাজের (২ তীমথিয় ৪:২)					

২। এই নিজেকে পরিতৃপ্ত (খাওয়ানো) করার সেশন শেষ করার পরে এবং "ক্রমবর্ধমান শিষ্যদের জরিপ", কোন দিক দিয়ে আপনার এখনও বৃদ্ধির প্রয়োজন? আপনার জীবনে কোন কাজ করা প্রয়োজন যা আপনাকে যীশু খ্রীষ্টের পূর্ণতার অভিজ্ঞতা অর্জনের টেবিলে পৌঁছতে সাহায্য করবে?

৩। পুনরালোচনা করুন সেই সব দিকগুলো যেখানে আপনার বৃদ্ধি পাওয়া প্রয়োজন পিছনে ফিরে তাকান সেশন ৩ এর পদক্ষেপের দিকে (দেখুন ৯ পৃষ্ঠা)। কিভাবে এটি মিলবে দ্বিতীয় প্রশ্নে আপনি যা লিখেছেন তার সঙ্গে?

সেশন ৯

ঈশ্বরের সঙ্গে একাকী সময় যাপন

চিন্তা করুন আপনার পেছনের দিকের কথা যেদিন প্রথম আপনার প্রিয়জনের সঙ্গে সাক্ষাৎ হয়েছিল। তখন কি এমনটি হয়েছিল? একজন যুবক, ঘর্মাক্ত হাতগুলি এবং প্রায় সারা শরীরই, অবশেষে যথেষ্ঠ সাহস হল সেই নম্বরে ডায়াল করার। সে প্রচন্ড অস্থিরতার কারণে তিন বার ভুল নম্বরে ডায়াল করেছে। অবশেষে, তার অস্থির আঙ্গলগুলি সঠিক নম্বর মেলাতে সক্ষম হয়েছে। সে মেয়েটিকে অনুরোধ করার জন্য এক সপ্তাহের মত অপেক্ষা করেছে। লাইনের অপর প্রান্তে, সে প্রায় অজ্ঞান তার কণ্ঠস্বর শুনে। সে প্রায় ১ মাস যাবৎ তার জন্য অপেক্ষায় ছিল। অবশেষে চিৎকার করে বলে উঠল: "হ্যালো মেরি, সিনেমা হচ্ছে। তুমি কি জনের বাসায় যাবে আমার সঙ্গে?" ওহ! অবশেষে, সে সঠিক ভাবে বলে, মেয়েটি বলল হ্যাঁ, এবং পরে তারা দুজনে বিস্তারিত আলোচনা করল।

আমরা কোথায় যাব? কখন যাব? কিভাবে আমরা সেখানে যাব? যদিও এই প্রশ্নগুলি খুব জরুরী, কোনটাই এ কথার চেয়ে জরুরী নয় যে: আমরা কি একে অপরকে সত্যিকারে পছন্দ করি? সবকিছুই নির্ভর করছে ঐ মৌলিক প্রশ্নের উপর।

মানবিক সম্পর্ক শুরুর পরে, সাধারণত তারা ধীরে ধীরে একটি ধারা অনুসরণ করে:

- পারস্পারিক আকর্ষণ
- একে অপরকে জানার জন্য সময় যাপন
- একটি প্রেমপূর্ণ ও যত্নশীল সম্পর্ক গড়ে তোলা

আমরা একটি পদক্ষেপ থেকে পরবর্তীতে অগ্রসর হই সেই ব্যক্তির সঙ্গে সময় যাপনের মাধ্যমে। এটি ঠিক একই সত্য ঈশ্বরের সঙ্গে সম্পর্ক স্থাপনের ক্ষেত্রেও। ক্রমবর্ধমান, গতিশীল খ্রীষ্টিয়ানদের একটি গোপন রহস্য হল তারা প্রতিনিয়ত ঈশ্বরের সঙ্গে সময় যাপন করেন।

আপনার প্রথম সাক্ষাতের প্রতিটি বিষয়ে বিস্তারিত মনে রাখুন। ঈশ্বরের সঙ্গে সময় যাপনের ক্ষেত্রেও ঠিক একই ভাবে পরিকল্পনা করুন এবং এর মাধ্যমে তাঁর সঙ্গে দ্রুত সম্পর্ক বৃদ্ধি করতে সাহায্য করবে। নিচে কিছু বিষয় বিবেচনার জন্য দেওয়া হল।

সময় মনোনয়ন করুন। প্রভুর সঙ্গে প্রতিদিন সময় যাপনের জন্য সময়সূচি তৈরী করুন। তাঁর সঙ্গে সাক্ষাৎ করার সবচেয়ে উত্তম সময় হল দিনের শুরুতে সকালবেলার প্রথম কাজ। আপনি কি কখনো দেখেছেন যে কোন ঐক্যবাদনদল (অরকেস্ট্রা) একটি কনসার্ট শেষে অথবা কোন খেলার দল একটি খেলা শেষ করেই পরবর্তী কনসার্টের জন্য বা খেলার জন্য পরিকল্পনা ও প্রস্তুতি গ্রহণ করে? ঈশ্বরের সঙ্গে দিনের শুরুতেই সময় যাপন করার মাধ্যমে আমাদের সারাটি দিনের সমস্ত কিছুর সম্মুখীন হতে প্রস্তুত করে। যীশুও প্রায়ই পিতার সঙ্গে সকালবেলাতেই সাক্ষাৎ করতেন (মার্ক ১:৩৫)। তাঁর উদাহরণই আমাদের এ বিষয়ে দৃঢ় প্রত্যয়ী হতে যথেষ্ঠ।

একটি স্থান বেছে নিন। নির্জন একটি স্থান খুঁজুন। আশা করি স্থানটি হবে এমন যেখানে উচ্চস্বরে ঈশ্বরের সঙ্গে কথা বললেও কারো ব্যাঘাত ঘটবে না। সাধারণ পরিবেশ থেকে নিজেকে সরিয়ে নিন। এমন একটি স্থান খুঁজুন যেখানে কোন উৎকণ্ঠা এবং বিঘ্ন ঘটবে না। অব্রাহাম ঈশ্বরের সঙ্গে প্রান্তরে কথা বলতেন। মোশি তাঁর সঙ্গে পর্বতের চূড়ায় গিয়ে কথা বলতেন। দানিয়েল তার নির্জন কক্ষে সাক্ষাৎ করতেন। যেখানেই ঈশ্বরের সঙ্গে আমরা ঈশ্বরের সঙ্গে সাক্ষাৎ করব, সেই স্থানটিই হবে আমাদের জন্য একটি বিশেষ স্থান।

প্রস্তুতি গ্রহণের জন্য সিদ্ধান্ত নিন। আমাদের মানসিক মনোভাব গুরুত্বপূর্ণ যখন আমরা ঈশ্বরের সঙ্গে মিলিত হই। ঈশ্বরের কাছে আসার জন্য শান্ত ও স্বশ্রদ্ধভাবে প্রস্তুতি গ্রহণ করুন, কিন্তু সেই সঙ্গে বিশ্রামপূর্ণ এবং সতর্ক ভাবে। গীত ৪৬:১০ পদ আমাদের কিছু সদোপদেশ প্রদান করে: "তোমরা ক্ষান্ত হও, জানিও, আমিই ঈশ্বর।" এখানে আরো কিছু উপায় আছে যার মাধ্যমে আপনি ঈশ্বরের সঙ্গে সময় যাপন করতে প্রস্তুতি গ্রহণ করতে পারবেন।

- *যীশুর দিকে তাকান।* আপনার সারাদিনের বিস্তারিত বিষয়গুলি এবং যা কিছু মন্দ বিষয়গুলি ঘটেছে সে বিষয়ে না দুঃশ্চিন্তা করে তার পরিবর্তে, আমরা আমাদের প্রথম চিন্তাধারায় যীশুকে কেন্দ্র করতে পারি।
- *ঈশ্বরের সঙ্গে সময় একাকি সময় যাপন নোটবই রাখুন।* ঈশ্বর আমাদের প্রতিদিন দান করেন- আমাদের চিন্তার রেকর্ড, প্রার্থনার অনুরোধ, প্রার্থনার উত্তর, বাইবেল অধ্যয়ন নোট এবং অন্তর্দৃষ্টি, যার মাধ্যমে আমরা শীঘ্রই প্রেরণার একটি অপরাজেয় উৎস পাব। পরবর্তীতে আমরা যখন পিছনে তাকাব, দেখব কত দিক দিয়ে ঈশ্বর একেবারে আশ্চর্য্যকর কাজ করেছেন।
- *নিরুৎসাহিত হবেন না।* ঈশ্বরের সঙ্গে সময় যাপনে অনুপস্থিতিই বিশ্বের শেষ নয়। এ বিষয়ে উদ্বিগ্ন হবেন না। পরবর্তী দিনে সুযোগ নিন।
- *সৎ হউন।* আমরা সহজেই অধৈর্য্য হয়ে যাই। যখন আমরা অনুভব করি যে আমাদের সময় ঈশ্বরের সঙ্গে একেবারেই ফাঁকা এবং অযোগ্য, তাঁকে তা-ই বলুন। কিন্তু বন্ধ করবেন না। আসুন আমরা ঈশ্বরের কাছে যাচঞা করি যেন তিনি আমাদের তাঁর সঙ্গে সাক্ষাতের আরো অধিক বাসনা বৃদ্ধি করেন।
- *অটল থাকুন।* ঈশ্বরের সঙ্গে আমাদের কিছু সময় হবে বিস্ময়কর অন্তর্দৃষ্টিপূর্ণ। অন্যটি হবে খুব রুটিন অনুসারে। যেভাবে আমরা অনুভব করি তা সাফল্যের জন্য খুব সঠিক নির্দেশক নয়। প্রতিদিন আমাদের সময় প্রভুর সঙ্গে যাপনের মাধ্যমে আমাদের সম্পর্ক তাঁর সঙ্গে আরো দৃঢ় হবে, এমনকি যদিও আমরা ঠিক তখনই তার ফলাফল না দেখতে বা উপলব্ধি করতে পারি।

ঈশ্বরের সঙ্গে সময় যাপনের চুড়ান্ত লক্ষ্য হল তাঁকে আরো ভাল করে জানা, বাইবেল পারে দ্রুত হওয়া নয় বা মুখস্ত পদের রেকর্ড নির্ধারণ করা বা প্রার্থনার সময় নির্ধারণ করা নয়। বাইবেল পাঠ, পদ মুখস্থ এবং প্রার্থনা সবই গুরুত্বপূর্ণ, কিন্তু এগুলি সবই হল এক একটি ধাপ প্রধান লক্ষ্যে পৌছাতে যেন আমরা প্রভুর সঙ্গে গভীর সম্পর্ক স্থাপন করতে পারি। যখন আমরা যীশুতে আমাদের দৃষ্টিপাত করব, তখন আধ্যাত্মিক সমস্ত সুবিধাগুলি অলৌকিকভাবে আসবে!

কর্মসূচি- সেশন ৮

১। "একটি সম্পর্ক গঠন" বিনিয়োগের প্রস্তাব জানায়। নিচের উল্লেখিত বাইবেলের পদগুলো পাঠ করুন এবং ঈশ্বরের সঙ্গে আপনার সম্পর্ক গঠনের জন্য যা আপনি বিনিয়োগ করবেন তা লিখুন।

মথি ৬:৩৩

ফিলিপীয় ৩:১০

মথি ২২:৩৬-৩৮

২। আপনার জীবনের জন্য ঈশ্বরের লক্ষ্য খুঁজে পেতে নিচের পদগুলো পড়ুন:

১ করিন্থীয় ১০:৩১

যিরমিয় ৩৩:৩

ফিলিপীয় ৪:৬-৭

আপনি কেমন চিন্তা করেন, ঈশ্বরের সঙ্গে প্রতিদিন সময় যাপন আপনাকে কি সাহায্য করবে আপনার লক্ষ্য বা উদ্দেশ্যকে বাস্তবিক জীবনে পরিণত করতে?

৩। ঠিক এখনই, একটি সময় নির্ধারণ করুন যখন আপনি প্রতিদিন ২০ মিনিট ঈশ্বরের সঙ্গে একাকী সময় যাপনের জন্য বাইবেল পাঠ করবেন এবং প্রার্থনার মাধ্যমে ঈশ্বরের সঙ্গে কথা বলবেন। এ সময়ে ঈশ্বর আপনাকে কি বলতে চায় তা শুনুন। এমনকি প্রথমে আপনি কিছুটা অস্বস্তিকর অনুভব করতে পারেন, তবে শীঘ্রই এসময়টি হয়ে উঠবে একটি বিশেষ সময় আপনার জন্য। আপনি যে সময় ও স্থান মনোনয়ন করেছেন তা নিচে লিখুন।

সময় ..... স্থান .....

৪। যদি এখনও ঈশ্বরের সঙ্গে একাকী সময় যাপন নোটবইটি আপনি শুরু না করে থাকেন তবে এখনই শুরু করুন। (৫-১/২" × ৮-১/২" বাইন্ডারের ভেতরে ঈশ্বরের সঙ্গে একাকী সময় যাপনের নোটবইটি নিন, যাতে আপনার শুরু করা প্রয়োজন তা সঙ্গে থাকে। (আপনি ৬৩-৭৬ পৃষ্ঠা ফটোকপি করে সংযুক্ত করতে পারেন।)

সেশন ১০
ঈশ্বরের বাক্যের গভীরে প্রবেশ

কল্পনা করুন (বা পূর্বের কথা মনে করুন) যে আপনি আপনার উচ্চ বিদ্যালয়ের পূর্নমিলন অনুষ্ঠানে যোগ দিয়েছেন। আপনার সব অভিজ্ঞতার মধ্যে সবচেয়ে চমকদায়ক অভিজ্ঞতা হল, আপনি জানতে পারা যে মানুষ কিভাবে পরিবর্তিত হয়।

মনে করুন, আপনার এক বন্ধু যাকে আপনি উচ্চ বিদ্যালয় শেষ করার পর আর দেখেননি, সে তার কাজের ধরণ, পদ্ধতি এবং কঠিক কাজ, সমস্যা, তার ভালবাসার পরিবার এবং তার বড় বাড়ি সম্পর্কে আপনাকে বলছে। তারপর সে আপনার বিষয় জানতে চাইল এবং জিজ্ঞেস করল "আপনি কি মনে করেন যে আপনি জীবনে সফল হয়েছেন?" আপনি কিভাবে তাকে উত্তর দিবেন? এবং কেন দিবেন?

আমাদের সাফল্যের জন্য ঈশ্বরের পরিকল্পনা লিখিত আছে। গীতসংহিতা ১:১-৩: "ধন্য সেই ব্যক্তি, যে দুষ্টদের মন্ত্রণায় চলে না, পাপীদের পথে দাঁড়ায় না, নিন্দুকদের সভায় বসে না। কিন্তু সদাপ্রভুর ব্যবস্থায় আমোদ করে, তাঁহার ব্যবস্থা দিবারাত্র ধ্যান করে। সে জলস্রোতের তীরে রোপিত বৃক্ষের সদৃশ হইবে, যাহা যথা সময়ে ফল দেয়, যাহার পত্র ম্লান হয় না; আর সে যাহা কিছু করে, তাহাতেই কৃতকার্য হয়।" ঈশ্বরের দৃষ্টিতে সাফল্যের একটি প্রধান এবং অত্যাবশ্যক উপাদান হচ্ছে "সদাপ্রভুর ব্যবস্থায় আমোদ করা"। অন্য কথায় একজন সফল ব্যক্তি প্রভুতে জীবন কাটায় এবং তাঁর বাক্যে আনন্দদিত হয়।

কেন আমরা ঈশ্বরের বাক্যে সময় যাপন করব? এবং ঈশ্বরের সাথে সময় যাপনে কিভাবে সফলতা লাভ করা যায়? নিম্নের কারণগুলো লক্ষ্য করুন:

আমরা নিজেদেরকে ভালভাবে জানতে পারব। যখন আমরা ঈশ্বরের বাক্যে সময় যাপন করব, তখনই উপলব্ধি করতে পারব যে, আমাদের জীবনে এটা কাজ করতে আরম্ভ করেছে। ঠিক একজন দক্ষতাপূর্ণ সার্জনের মতো, যিনি তার ধারালো অস্ত্র ব্যবহার করে করে খুব সাবধানে ক্যান্সারের বৃদ্ধি পাওয়া শেষ করে দিতে পারে, তেমনি আমাদের জীবনে সেইসব দূর করে দেয় যেটা তাঁর পথে চলতে বাধা দেয়। তিনি যেমনটা চান সেইরকম হতে আমাদের সাহায্য করেন। একটি হাতিয়ার হিসেবে ঈশ্বর তাঁর বাক্য আমাদেরকে দিয়েছেন যেন এটা দ্বারা আমরা নিজেদেরকে ভালভাবে চিনতে পারি। "কেননা ঈশ্বরের বাক্য জীবন্ত ও কার্যসাধক, এবং সমস্ত দ্বিধার খড়্গ অপেক্ষা তীক্ষ্ণ, এবং প্রান ও আত্মা, গ্রন্থি ও মজ্জা, এই সকলের বিভেদ পর্যন্ত মর্মভেদী, এবং হৃদয়ের চিন্তা ও বিবেচনার সূক্ষ্ম বিচারক।" (ইব্রীয় ৪:১২)

আমরা যীশুকে ভালভাবে জানতে পারব। আমরা যত বেশি বাইবেল পড়ব, ততবেশি আমরা যীশুকে জানতে পারব, তাঁকে বুঝতে পারব-তার জীবন, তাঁর মৃত্যু, ও তাঁর পুনরুত্থান। আমরা জানি এটা সত্য, কারণ যীশু নিজে বলেছেন, "তোমরা শাস্ত্র অনুসন্ধান করিয়া থাক, কারণ তোমরা মনে করিয়া থাক যে, তাহাতেই তোমাদের অনন্ত জীবন রহিয়াছে; আর তাহাই আমার বিষয়ে সাক্ষ্য দেয়। (যোহন ৫:৩৯)

আমরা খ্রীষ্টান হিসাবে বৃদ্ধি পাব। তাঁর শিষ্যদের জন্য প্রার্থনা করার সময় যীশু বলেছেন "তাহাদিগকে সত্যে পবিত্র কর; তোমার বাক্যই সত্যস্বরূপ।"

সত্যে পবিত্র অর্থ ঈশ্বর যেভাবে চান ঠিক সেইভাবে আমাকে বৃদ্ধি পেতে হবে। আরে বেশি করে জান যে, ঈশ্বরের বাক্যই সত্য। খ্রীষ্টান হিসেবে বৃদ্ধি পাওয়া কিন্তু অটোমেটিক ভাবে হয় না। পিতর বলেছেন কোন জিনিস আমাদেরকে সাহায্য করবে সেই উত্তম আধ্যাত্মিক দুগ্ধ যাচঞা করতে। যেমনি শিশুদের শারীরিক বৃদ্ধি পেতে দুগ্ধের প্রয়োজন হয়, ঠিক তেমনি আধ্যাত্মিকভাবে পরিপক্কতা লাভের জন্য ঈশ্বরের বাক্যের প্রয়োজন।

আমরা সফল জীবন লাভ করব। যখন একজন ব্যক্তি প্রতিদিন ঈশ্বরের বাক্য নিয়ে ধ্যান করে, সময় যাপন করে, তার সফলতা নিশ্চিত। সেই ব্যক্তি গাছের মত "রোপিত" হবে। গীতসংহিতা ১:৩ পদ অনুসারে তিনটি জিনিস ঘটবে ১। তিনি যথাসময় ফল দিবেন ২। তার পত্র ম্লান হবে না ৩। আর সে যাহা কিছু করবে তাহাতে কৃতকার্যতা লাভ করবে। এটি একটি মহান চুক্তি যে তার সাফল্য নিশ্চিত।

আপনি প্রলোভনের মোকাবেলা করতে সক্ষম হবেন। বাইবেল অধ্যয়নের মাধ্যমে আমরা এমন এক শক্তি পাই যা আমাদের সমস্ত প্রকার পরিস্থিতি মোকবেলা করতে সাহায্য করে এবং যীশু যেভাবে চান ঠিক সেইভাবে তিনি আমাদের সাহায্য করে থাকেন। যখন আমরা ঈশ্বরের বাক্যে সময় যাপন করি বা সময় ব্যয় করি, তিনি আমাদের তাঁর বাক্য বুঝতে এবং তা নিয়ে ধ্যান করতে সাহায্য করেন যেমনি ভাবে ১ করিন্থীয় ১০: ১৩ পদে লেখা আছে: "মনুষ্য যাহা সহ্য করিতে পারে, তাহা ছাড়া অন্য পরীক্ষা তোমাদের প্রতি ঘটে নাই; আর ঈশ্বর বিশ্বাস্য; তিনি তোমাদর প্রতি তোমাদের শক্তির অতিরিক্ত পরীক্ষা ঘটিতে দিবেন না, বরং পরীক্ষার সঙ্গে সঙ্গে রক্ষার পথও করিয়া দিবেন, যেন তোমরা সহ্য করিতে পার।"

সত্যি এটি একটি অবিশ্বাস্য আবিষ্কার যে ঈশ্বর যিনি সবসময় বিশ্বস্ত। তিনিই একমাত্র যিনি আমাদের পথ দেখিয়ে দেন। তিনিই একমাত্র যিনি প্রলোভনের বিরুদ্ধে দাঁড়াতে সাহায্য করেন। একমাত্র তাঁর বাক্যই অধ্যয়নের মাধ্যমে আমরা তাঁর নেতৃত্ব পাব এবং আমরা তাঁর নিগূঢ়তত্ব ও তাঁর ক্ষমতার পিছনে কি আছে তা বুঝতে পারব। ঈশ্বরের বাক্য ও শক্তির দ্বারাই আমরা প্রলোভনের বিরুদ্ধে দাঁড়াতে পারব।

বাইবেল অধ্যয়নে নিম্নলিখিত নির্দেশাবলী আপনাকে সাহায্য করবে:

- ঈশ্বরের সাথে সময় যাপনে আপনাকে কঠোর হতে হবে।
- ব্যক্তিগত অর্থ জানার জন্য বাইবেল অধ্যয়ন করুন এটা কিভাবে অন্যদের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য সেটা জানার জন্য বাইবেল পাঠ করবেন না।
- ইচ্ছা প্রকাশ করুন, যেন পবিত্র আত্মা আপনাকে পরিবর্তন করেন।
- প্রতিদিন বাইবেল থেকে আপনার অন্তদৃষ্টি বা লক্ষ্যণীয় বিষয়গুলো নোট করুন।

মনে রাখবেন বাইবেল কোন সাধারণ সাহিত্য নয়
শুধু অধ্যয়ন করবেন বা কোন সত্য ঘটনা বিষয়ে জানবেন।
জীবনে ব্যবহারের জন্য এটি হল সত্য।

কর্মসূচি- সেশন ১০

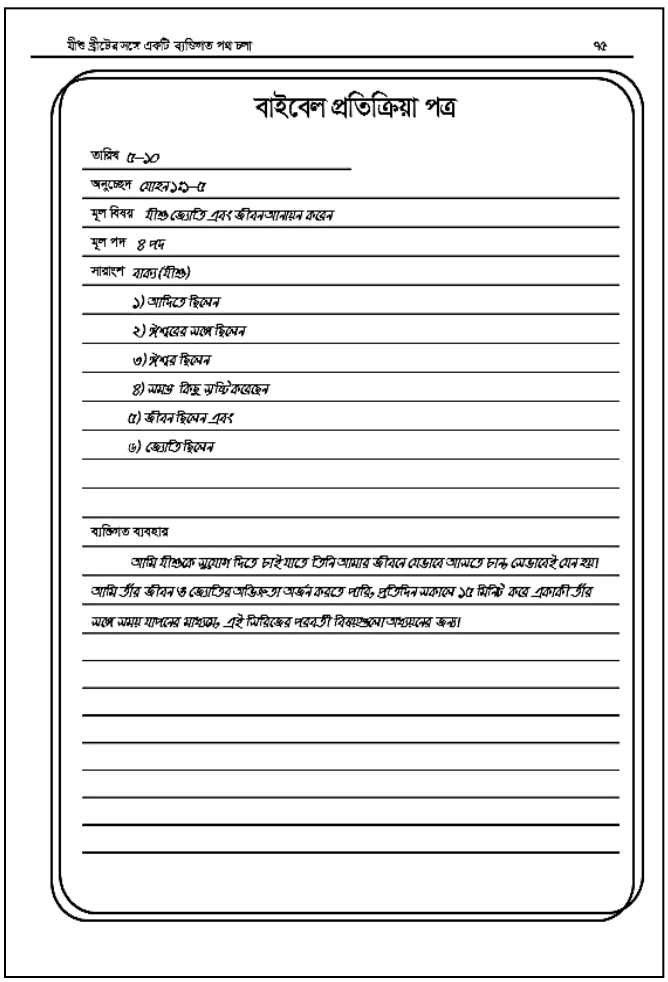
১। আপনি বাইবেল বুঝতে কতটুকু স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন তা আপনি কিভাবে মূল্যায়ন করবেন?

- *সুগঠিত*। আমি বাইবেল পড়তে আনন্দ পাই এবং এর শিক্ষাগুলো জীবনে ব্যবহার করি।
- *সেখানে যাচ্ছি*। যখন আমি নতুন, কিন্তু ঈশ্বরের বাক্য আমি সপ্তাহে বেশ কয়েকবার অধ্যয়ন করেছি এবং কিছু
- পরিস্থিতিতে এটা প্রয়োগ করা শুরু করেছি।
- *প্রায় অস্তিত্বহীন।* অনেক সময় আমি কোন প্রেরণা বা সময় পাই না বাইবেল অধ্যয়নের জন্য।

২। গীতসংহিতা ১: ১-৩ বাইবেল অধ্যয়নের জন্য বাইবেল উত্তরমালা সীট ব্যবহার করুন। যেটা পাওয়া যায় (পৃ:৭৫)। কিভাবে বাইবেল প্রতিক্রিয়া সীট ব্যবহার করা হয় তার একটি সম্পূর্ণ নমুনা উদাহরণ স্বরূপ দেওয়া হলো যোহন ১: ১-৫। প্রতিদিন ব্যবহারের জন্য, এই বইয়ের পিছনে ৭৫ পৃষ্ঠায় দেওয়া নমুনা ফটোকপি করে নিতে পারেন।

৩। প্রতিদিন ঈশ্বরের সঙ্গে একা সময় যাপন করুন, বাইবেল অধ্যয়নে কমপক্ষে ১৫ মিনিট সময় ব্যয় করুন, এবং ৫ মিনিট প্রার্থনা কুরন। মার্ক লিখিত সুসমাচার অধ্যয়ণ করুন। পদগুলো পড়ুন এবং তারপর বাইবেল প্রতিক্রিয়া সীটে কাজ করুন। আপনার লক্ষ্যণীয় বষয়গুলো লিপিবদ্ধ করুন যা আপনাকে মনে রাখতে সাহায্য করবে যে আপনি কি অধ্যয়ন করেছে এবং আপনার জীবনে কাজে লাগাতে সাহায্য করবে। প্রথম সপ্তাহে অধ্যয়নের জন্য নিম্নে কিছু লেখনী দেওয়া হয়েছে। প্রতিদিন অধ্যয়নের জন্য মার্ক লিখিত সুসমাচারকে বিভিন্ন অংশে ভাগ করা হয়েছে যেটা পরিশিষ্ট অংশে ১৩২ পৃষ্ঠায় দেওয়া হয়েছে।

১ম দিন:	মার্ক ১:১-৩
২য় দিন:	মার্ক ১:৪-৮
৩য় দিন:	মার্ক ১:৯-১৩
৪র্থ দিন:	মার্ক ১:১৪-১৫
৫ম দিন:	মার্ক ১:১৬-২০
৬ষ্ঠ দিন:	মার্ক ১:২১-২৬
৭ম দিন:	মার্ক ১:২৭-২৮



যীশু খ্রীষ্টের সঙ্গে একটি ব্যক্তিগত পথ চলা ৭৫

বাইবেল প্রতিক্রিয়া পত্র

তারিখ ৫–১০

অনুচ্ছেদ যোহন১:১–৫

মূল বিষয় *যীশু জ্যোতি এবং জীবনআনয়ন করেন*

মূল পদ ৪ পদ

সারাংশ *বাক্য (যীশু)*

১) আদিতে ছিলেন

২) ঈশ্বরের সঙ্গে ছিলেন

৩) ঈশ্বর ছিলেন

৪) সমস্ত কিছু সৃষ্টি করেছেন

৫) জীবন ছিলেন এবং

৬) জ্যোতি ছিলেন

ব্যক্তিগত ব্যবহার

আমি যীশুকে সুযোগ দিতে চাই যাতে তিনি আমার জীবনে যেভাবে আসতে চান, সেভাবেই যেন হয়। আমি তাঁর জীবন ও জ্যোতির অভিজ্ঞতা অর্জন করতে পারি, প্রতিদিন সকালে ১৫ মিনিট করে একাকী তাঁর সঙ্গে সময় যাপনের মাধ্যমে, এই মিনিটের পরবর্তী বিষয়বস্তুর অধ্যয়নের জন্য।

সেশন ১১

বাইবেল স্মরণে রাখা

মানুষ আমাকে বলে তাদের একটি স্বপ্ন বার বার দেখে। এটা এভাবেই চলে। একটি বড় পরীক্ষার পূর্বে আমি রাতে ঘুমাতে যাই। এলার্ম সেট করা হয়, কিন্তু সেটা বাজে না। আমি অতিরিক্ত ঘুমাই। শেষ পর্যন্ত আমি যখন জেগে উঠি, তখন মাত্র পরীক্ষার শুরু। আমি খুব আতঙ্কিত। আমার সারা শরীর ঠান্ডা ঘামে চূর্ণ হচ্ছে। একটি গভীর ঘুম, যা আমার শরীরের সম্পূর্ণ সিস্টেমকে বৃক্করসে পাম্পিং করছে। আমি আমার জামাকাপড় ফেলে দিয়ে দৌড়ে গেলাম পরীক্ষা দেওয়ার জন্য। যখন আমি পরীক্ষা দেওয়ার জন্য বসলাম মনে হলো যেন আমার মগজ পুরোপুরি ফাঁকা। আমি কি পড়েছি তার কিছুই মনে করতে পারলাম না। তারপর আমি জেগে উঠলাম। এটা কখনো ঘটেনি। যদিও আমি অব্যাহতি প্রাপ্ত, আমার শরীর এখনও ঠান্ডা ঘামে ভিজে উঠে এটা মনে পড়লে। কি একটা দুঃস্বপ্ন। এটা আসলে ঘটেছিল আমার ছেলের এক বন্ধুর সাথে যে কিনা কলেজে প্রথম বছরের ছাত্র ছিল। এটি কোন স্বপ্ন ছিল না। শুধু তাড়াতাড়ি পরীক্ষা দিতে যাওয়ার জন্য সে তার প্যান্ট পড়তেও ভুলে গিয়েছিল। তিনি খুব দৌড়ে ক্যাম্পাসে গিয়েছিলেন তার পরীক্ষার ফলাফল দেখতে। কিন্তু সে পরীক্ষায় একটি এফ পেল (অকৃতকার্য হলো)। এটি একটি ভয়ঙ্কর অভিজ্ঞতা। এটা থেকে আমরা প্রস্তুতি সম্পর্কে শিক্ষা নিতে পারি।

বাইবেলে ঠিক একই কথা বলে যে, অধিকাংশ বিশ্বাসীরাই সত্যিকারভাবে প্রস্তুত না বিভিন্ন পরীক্ষার জন্য। আমরা যখন বাইবেল নিয়ে কারো সাথে কথোপকথন করি, এবং তখন মনে হয় যে আমরা কিছু শুনেছি। কিন্তু সত্যিকারভাবে আমরা কি শুনছি তা ভালভাবে বুঝি না, চেষ্টা করি না বা সেই বিষয়টি কোথায় পাওয়া যায় সেটাও জানি না।

বাইবেলকে আপনার নখদর্পনে রাখার একমাত্র উপায় হচ্ছে এটা মুখস্ত করা। আমি এখন এটা শুনতে পারি। "কি? আমি, মুখস্থ? আমি মুখস্ত করতে পারব না।" আমি এটা স্বীকার করি যে, কিছু কিছু লোকের জন্য এটা সত্যিই কঠিন। কিন্তু আমরা সবাই এটা মুখস্ত করতে পারি। উদাহরণস্বরূপ, আপনার নাম কি? আপনার ঠিকানা কি? আপনার ফোন নাম্বার? আপনার পতি বা পত্নীর নাম কি? আপনার ছেলেমেয়েদের নাম কি? আপনার অফিসের ঠিকানা কি? আপনার মন্ডলীর নাম কি? আপনি নিশ্চয় ধারণা পেয়েছেন। আমরা মুখস্ত করতে পারি। তাহলে আসুন শুরু করি।

বাইবেলের সময়ে, ইহুদি পুরুষদের বাম হাতে বা কপালের মাঝখানে একটি করে চামড়ার ছোট বাক্স টাইট করে বেধে দিত যেটাতে থাকত বাইবেলের বিভিন্ন পদ। আক্ষরিক অর্থে এই লোকদের সামনে সব সময় ঈশ্বরের বাক্য থাকত।

আমরাও এইভাবে ঈশ্বরের বাক্য আমাদের সঙ্গে রাখতে পারি। এবং এভাবে আমরা যদি আমাদের সাথে রাখতে পারি তাহলে খুব তাড়াতাড়ি আমরা মুখস্ত করতে পারব। যখন আমরা ঈশ্বরের বাক্য মুখস্ত করব তখন এটা আমাদের সাথে সবসময় থাকবে। বাইবেল আমাদের নির্দেশ দেয় যেন আমরা ঈশ্বরের বাক্য চিরদিনের জন্য আমরা আমাদের হৃদয়ে গেঁথে রাখি। যেন "উহা সর্বদা তোমার হৃদয়ে গাঁথিয়া রাখ, তোমার কণ্ঠদেশে বাঁধিয়া রাখ। গমনকালে সে তোমাকে পথ দেখাইবে, শয়নকালে তোমার প্রহরী হইবে, জাগরণকালে তোমার সহিত আলাপ করিবে।" (হিতোপদেশ ৬:২১, ২২)। এটাই ঈশ্বরের বাক্য মুখস্ত করার মূল বিষয়!

ঈশ্বরের বাক্য মুখস্ত করার উপকারিতা

ঈশ্বরের বাক্য মুখস্ত করা আমাদের জীবনকে বিভিন্নভাবে সমৃদ্ধ করে।

বাইবেল আমাদের জন্য জীবন্ত। গীতসংহিতা **১৯:৭-১১** আমাদের দেখিয়ে দেয় আমাদের জন্য। বাইবেলের প্রতিটি শব্দ কত মূল্যবান। অন্যান্য বিষয়ের মধ্যে, ঈশ্বরের বাক্য হচ্ছে:

> আমাদের আত্মাকে সঞ্জীবিত করে। (পদ ৭)
> এটা বিশ্বসনীয় (পদ ৭)
> অল্পবুদ্ধির জ্ঞানদায়ক (পদ ৭)
> এটা যথার্থ (পদ ৮)
> চিত্তের আনন্দবর্ধক (পদ ৮)
> জীবনকে আলোকিত করে (পদ ৯)
> ন্যায্যতায় অনুপ্রাণিত করে (পদ ৯)
> সব সময় শুচি ও সত্য (পদ ৯)
> স্বর্ণের থেকেও বেশি মূল্যবান (পদ ১০)
> সুশিক্ষা ও মহা ফল পায় (পদ **১১**)
> সতর্কবাণী দেয় (পদ ১০)

ঈশ্বরের বাক্য আয়ত্ব করার মাধ্যমে প্রতিদিনের বিভিন্ন অবস্থার মোকাবেলা করার জন্য। শক্তিপ্রাপ্ত হই। একথাও ঠিক, অনেক মানুষ যারা সারাদিন বাইবেল অধ্যয়ন করতে পারে না। কিন্তু যখন আমরা বাইবেলের শিক্ষা আমাদের মনে এবং হৃদয়ে গেঁথে রাখি, তখন আমরা সেটা পুনরায় স্মরন করতে পারি যখন আমাদের প্রয়োজন হয়। ঈশ্বরের বাক্যকে বলা হয় " পরিত্রাণের শিরস্ত্রাণ, আত্মার খড়্গ" (ইফিষীয় ৬:১৭)। এটি আমাদের দৈনন্দিন যুদ্ধে লড়াই করার একটি অস্ত্র। আয়ত্ব করা ঈশ্বরের বাক্য সবসময় আমরা বহন করি থাকি একটি শক্তিশালী অস্ত্র হিসেবে।

আমরা আধ্যাত্মিকভাবে উন্নতি লাভ করব। আমরা গত সেশনে দেখেছি যে, যে ব্যক্তি সদাপ্রভুর ব্যবস্থায় আমোদ করে (ঈশ্বরের বাক্যে) সে এমন, "জলস্রোতের তীরে রোপিত বৃক্ষের সদৃশ হইবে, যাহা যথা সময়ে ফল দেয়, যাহার পত্র ম্লান হয় না" (গীতসংহিতা **১**:২-৩)। ঈশ্বরের বাক্য আয়ত্ব আমাদের দৃঢ়ভাবে যীশু খ্রীষ্টের সঙ্গে প্রতি দিন পথ চলতে সাহায্য করবে এবং ঈশ্বরের সঙ্গে সম্পর্ক গভীর হবে এবং আমরা তাঁর ধারণা পোষন করব।

আমরা প্রলোভনকে জয় করার জন্য শক্তিপ্রাপ্ত হবো। খুব গভীরভাবে শব্দগুলো অধ্যয়ন করি গীতসংহিতা **১১৯:৯-১১**। "যুবক কেমন করিয়া নিজ পথ বিশুদ্ধ করিবে? তোমার বাক্যানুসারে সাবধান হইয়াই করিবে।

আমি সর্বান্তঃকরণে তোমার অন্বেষণ করিয়াছি, আমাকে তোমার আজ্ঞা-পথ ছাড়িয়া ঘুরিয়া বেড়াইতে দিও না। তোমার বচন আমি হৃদয়মধ্যে সঞ্চয় করিয়াছি, যেন তোমার বিরুদ্ধে পাপ না করি।" যখন আমরা আমাদের হৃদয়ে ঈশ্বরের বাক্য গুপ্ত রাখি, তখন আমরা প্রলোভনকে পরাস্ত করার ক্ষমতা পাই।

আমরা যীশু খ্রীষ্টের জন্য সাক্ষ্য দিব। যখন আমরা ঈশ্বরের বাক্য আমাদের মনে এবং হৃদয়ে ধারণ করি, এবং আমরা সবসময় প্রস্তুত থাকি, ঈশ্বর আমাদের সুযোগ দেন তাঁর বিষয়ে সাক্ষ্য দেবার জন্য। আমরা দায়ূদের মতো বলতে পারি "আমি ওষ্ঠাধরে বর্ণনা করিয়াছি তোমার (সদাপ্রভুর) মুখের সমস্ত শাসন" (গীতসংহিতা ১১৯:১৩)। অনেক লোকে চিন্তা করে যে, তারা জানে না কিভাবে খ্রীষ্টের জন্য সাক্ষ্য দিতে হয়। কিন্তু যখন আমরা ঈশ্বরের বাক্য মুখস্ত করি বা আয়ত্ব করি তখন আমাদের মধ্যে কিছু থাকে অন্যদের বলার জন্য।

ঈশ্বরের দৃষ্টিকোণ থেকে আমরা বুঝতে শুরু করব। যখন ঈশ্বরের বাক্য আমাদের জীবনে একটি প্রধান অবিচ্ছেদ্য অংশ হয়, তখন আমরা চিন্তা করতে শুরু করি যেভাবে ঈশ্বও চিন্তা করতেন। এটাই সাধু পৌলের মনে ছিল এবং তিনি বলেছিলেন"মনের নূতনীকরণ দ্বারা স্বরূপান্তরিত হও" (রোমীয় ১২:২)। যখন আমরা ঈশ্বর যেভাবে চিন্তা করেতেন সেইভাবে চিন্তা করি তখনআমরাও আমাদের জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে। তার উপস্থিতি দেখতে পাবো।

যখন আমরা ঈশ্বরের বাক্য আয়ত্ব করার জন্য আত্মবিশ্বাসী ও অভ্যস্ত হই, তখন আমাদের ইচ্ছাকে আরো গভীর করে, এবং ঈশ্বরের বাক্য মুখস্ত করার জন্য সহজ করে তোলে । আমাদের বুঝতে সাহায্য করে ঈশ্বরের বাক্য মুখস্ত করা কতটা গুরুত্বপূর্ণ এবং ঈশ্বরের বাক্য মুখস্ত করার জন্য আমাদের আত্মবিশ্বাসকে আরো অনুপ্রাণিত করে। ডেভিড এরকম মনোভাবের ব্যাখ্যা দিয়ে বলেছেন "তজ্জন্য আমি তোমার আজ্ঞা সকল ভালবাসি, স্বর্ণ হইতে, নির্মল স্বর্ণ হইতেও ভালবাসি। তজ্জন্য আমি সর্ব বিষয়ে তোমার সমুদয় নির্দেশ ন্যায্য জ্ঞানকরি, সমস্ত মিথ্যা পথ ঘৃণা করি। তোমার সাক্ষ্য কলাপ আশ্চর্য, এই জন্য আমার প্রাণ সেই সকল পালন করে। যেমনি ভাবে ঈশ্বরের বাক্যের প্রতি আমাদের ভালবাসা গভীর হবে এবং আমাদের হৃদয়ের গভীরে গুপ্ত রাখতে ইচ্ছা হবে, আমরা অনেক সুবিধার অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাব যা আমাদের ঈশ্বরের বাক্য মুখস্ত করার পুরস্কার দিবে।

কর্মসূচি- সেশন ১১

১। বাইবেল মুখস্ত করায় আপনার সবচেয়ে বড় বাধা কী?

২। ঈশ্বরের বাক্য মুখস্ত করার জন্য আপনার সবচেয়ে ইতিবাচক সুবিধাসমূহ কী?

৩। কেন বাইবেল মুখস্ত করবেন তার ইতিবাচক কারণগুলোর একটি তালিকা তৈরি করুন।

৪। ২য় তিমথীয় ৩:১৬ পদটি মুখস্ত করুন। আপনি শুরু করার পূর্বে ঈশ্বরের সাথে একাকি সময় যাপনে নোট বুক লেবেল ব্যবহার সেকশনটি খেয়াল করুন "কিভাবে বাইবেল মুখস্ত করা যায়" পৃষ্ঠা নং ৬৬। একটি পদ মুখস্ত করার পর, এটি প্রতিদিন পর্যালোচনা করুন এমনি ভাবে ত্রিশ দিন। *বাইবেল মুখস্ত করার প্রধান চাবিকাঠি হচ্ছে প্রতিদিন পুনরাবৃত্তি করা।*

৫। এই সপ্তাহে আপনি প্রতিদিন ঈশ্বরের সাথে একাকি সময় যাপন চালিয়ে যান। বাইবেলের মার্ক লিখিত সুসমাচার অধ্যয়নে ১৫ মিনিট সময় ব্যয় করুন এবং ৫ মিনিট ব্যয় করুন প্রার্থনায়।

সেশন ১২
ঈশ্বরের সাথে যোগাযোগ

এখন সময় সকাল ৬টা। সময়মত এলার্ম বেজে উঠল এবং আপনার প্রথম ইচ্ছা দিন শুরু করার পূর্বে আরো এক ঘন্টা ঘুমানো। কিন্তু আপনি ঈশ্বরের সাথে প্রতিজ্ঞা করেছেন যে আজ থেকেই আপনি সকালে উঠবেন এবং ঈশ্বরের সাথে একটু বেশি সময় ব্যয় করবেন। আপনার মনে প্রবণতা আসল: "এটা আরো অনেক বেশি ভাল হবে কোন বসন্তে রেভারেন্ট পাতার ছায়ায় উষ্ণ সুরক্ষার অধীনে গীর্জার ভিতরে বসে ঈশ্বরের সাথে সময় যাপন করা। গীতরচক কি বোঝাতে চেয়েছেন, যখন তিনি বলেন "আনন্দধ্বনি কর"।

সকালে ঘুম থেকে জেগে উঠতে এবং ঈশ্বরের সাথে সময় ব্যয় করতে কিভাবে আপনি নিজেকে দৃঢ় প্রত্যয় করে তুলবেন? প্রধান চাবিকাঠি হচ্ছে সঠিকভাবে প্রার্থনা করা বুঝতে হবে। কিছু লোকে চিন্তা করে প্রার্থনা একটি টুকিটাকি কাজের মতো, এবং ফেলে দেওয়ার মতো একটি আর্বজনা । এটা এমন কিছু যা করতে সত্যিকারে উপভোগ করে না, কিন্তু শুধু করে বাতাসকে এবং আশেপাশে পরিস্কার রাখার জন্য। প্রার্থনা হচ্ছে ঈশ্বরের সাথে সমন্বয় তৈরি করা যা আমাদের নিরাপদ রাখে। এটা আমাদের ঈশ্বরের সাথে সম্পর্ক অটুট রাখে। আমরা এটা উপলব্ধি করতে পারি তাঁর ঐশ্বর্য্য এবং বুঝতে তিনি আমাদের নিরাপত্তার বাক্সে আবদ্ধ রেখেছেন। প্রার্থনাই ঈশ্বরের ঐশ্বর্য্যের দ্বার খুলে দেন। যখন আমরা প্রার্থনার উদ্দেশ্য বুঝতে পারি না, এবং প্রার্থনা করি না, তখন সেই দ্বার বন্ধ থাকে।

প্রার্থনার উদ্দেশ্য

প্রার্থনা দ্বারা আমরা ঈশ্বরের সাথে ব্যক্তিগত ভাবে কথা বলতে শিখি। প্রার্থনা আমাদের বুঝতে শেখায় ঈশ্বর কে, তিনি আমাদের দ্বারা কি করতে চান,এবং তিনি কিভাবে আমাদের দ্বারা সম্পন্ন করতে চান। আমরা তাঁর পরিকল্পনা এবং উদ্দেশ্য বুঝতে শুরু করি। খুব তাড়াতাড়ি আমরা আবিষ্কার করতে পারি আমাদের কি শক্তি আছে- তাঁর শক্তি-সব কিছু করতে পারি তিনি যা বলেন করতে। এটা সত্যি, যীশু প্রতিজ্ঞা করেছেন যে, "যদি আমার নামে আমার কাছে কিছু যাচঞা কর, তবে আমি তাহা করিব" (যোহন ১৪:১৪)। প্রার্থনা ঈশ্বরের রাজ্য আমাদের কাছে খুলে দেন।

ডগলাস থর্ণটন তার কিছু সহপাঠীদের মধ্যে লক্ষ্য করেছেন প্রার্থনায় সময় যাপনে কিছু ইতিবাচক সুবিধা রয়েছে। তিনি প্রতিদিন প্রার্থনা করবেন বলে বদ্ধপরিকর ছিলেন এবং সে অনেক চেষ্টা করেছেন সকালে ঘুম থেকে উঠতে। তিনি মরিয়া হয়ে একটি যন্ত্র তৈরি করলেন মাছ ধরার বর্শির লাঠি, চারটি হুক ও একটি এলার্ম ঘড়ি ব্যবহার করে। যখন সকাল বেলা এলার্ম বেঝে উঠবে সেই লাঠিটা চারটি হুক দিয়ে তার বিছানার চাদরের চারটি কোনে সংযুক্ত হবে এবং টেনে তুলবে। একবার যখন বিছানার চাদর তাকে টেনে তুলেছে, তার মানে ঘুম থেকে জেগে উঠা তার জন্য তেমন কঠিন হলো না।

এই পদ্ধতিটি একটু চরম বলে মনে হতে পারে। এটি চরম মনে হতে পারে যতক্ষণ না আপনি এই প্রশ্নটি বিবেচনা করেন: "ডগলাস থর্ণটনের কতটুকু আগ্রহ ছিল ঈশ্বরেরকে জানার জন্য?"

ঈশ্বরেরকে জানার জন্য তার ইচ্ছা এতটাই শক্তিশালী ছিল যে, সে সবকিছু করতে প্রস্তুত ছিল যাতে করে সে প্রতিদিন ঈশ্বরের সাথে সময় ব্যয় করতে পারে।

হতে পারে আপনি অঙ্গিকার করেছেন মাঝে মাঝে প্রার্থনা করবেন, শুধুমাত্র চালিয়ে রাখার জন্য। সম্ভবতঃ হতে পারে এখনও আপনার সত্যিকারের ইচ্ছা নেই প্রার্থনা করার জন্য। এটা একটি দায়িত্ব, শুধুই দায়িত্ব, যাতে কোন আনন্দ নেই। ঈশ্বর আপনার মধ্যে তাঁকে জানার ইচ্ছা সৃষ্টি করতে চান। অনেকটা মুরগী এবং ডিমের মতো। কোনটি আগে এসেছে মুরগী না ডিম? এই ক্ষেত্রে আপনি যদি প্রার্থনা অনুধাবন এবং এটা অভ্যাস করেন, তাহলে প্রার্থনা করার ইচ্ছা বৃদ্ধি পাবে।

ঈশ্বর প্রার্থনার উত্তর দেন

কখনও কখনও লোকেরা প্রার্থনা করে না কারণ তারা ঈশ্বরকে বুঝে না এবং তিনি যে প্রার্থনার উত্তর দেন সেটাও বুঝতে পারে না। তারা হয়তো কিছুর জন্য প্রার্থনা করেছেন কিন্তু সেটার উত্তর পাননি এজন্য নিরুৎসাহিত হয়ে ঈশ্বরের থেকে দূরে চলে যান। কিন্তু ঈশ্বর সর্বদা আমাদের প্রার্থনার শ্রবণ করেন। আমাদের প্রার্থনার উত্তর তিনি বিভিন্ন ভাবে দিয়ে থাকেন।

যখন আমরা ঈশ্বরের ইচ্ছানুযায়ী কিছু যাচঞা করি তখন তাঁর উত্তর সবসময় হ্যাঁবোধক হয়। আপনি কিভাবে নিশ্চিত হতে পারেন? ঈশ্বরের প্রতিশ্রুতি স্মরণ করুন পাওয়া যায় যোহন ১৪:১৪: "যদি আমার নামে আমার কাছে কিছু যাচঞা কর, তবে আমি তাহা করিব।"

যাকোব সংশয়কারীদের সন্দেহ ও ভুল উদ্দেশ্য নিয়ে প্রার্থনা করা সম্পর্কে লিখেছেন: "সেই ব্যক্তি যে প্রভুর নিকটে কিছু পাইবে, এমন বোধ না করুক; সে দ্বিমনা লোক, আপনার সকল পথে অস্থির" (যাকোব ১: ৭, ৮)। যখন আমরা সন্দেহ মন নিয়ে প্রার্থনা করি, তখন এর উত্তর সব সময় না হয়। আমরা ঈশ্বরের ইচ্ছার বিপরীতে প্রার্থনা করতে পারি না এবং তাঁর কাছ থেকে উত্তরও আশা করতে পারি না।

আমাদের প্রার্থনার উত্তর ঈশ্বরের ইচ্ছার উপর এবং তাঁর নিখুঁত সময়ের উপর নির্ভর করে। মাঝে মাঝে ঈশ্বর "হ্যাঁ" বলার পূর্বে বলেন "অপেক্ষা করুন। তিনি সবকিছু অবগত আছেন। তিনি তখনই উত্তর দিবেন যখন সঠিক সময় আসবে। এর মধ্যে তিনি আমাদের বিশ্বাস ও সহনশীলতাকে আরো মজবুত করে গড়ে তোলেন যেমনিভাবে প্রতিনিয়ত আমরা আমাদের অনুরোধ ঈশ্বরকে জানাই।

যেমনিভাবে আমরা একটি প্রার্থনাশীল জীবন যাপনে উন্নত হতে থাকি, ঈশ্বর আমাদের তাঁর ইচ্ছা বুঝতে শিক্ষা দেন। এমনিভাবে তাঁর ইচ্ছা অনুযায়ী প্রার্থনা করার শক্তি ও ক্ষমতা আমাদের মধ্যে বৃদ্ধি পায়।

প্রার্থনার পন্থা/উপায়

ঈশ্বরের কাছে শুধু অনুরোধ করা ছাড়াও প্রার্থনায় আরো অনেক কিছু জড়িত। অনুরোধ ছাড়াও প্রার্থনা একটি ঐশ্বর্যপূর্ণ এবং অনেক গভীর একটি বিষয়। তাঁর কাছে প্রার্থনা করার জন্য ঈশ্বর আমাদের পাঁচটি বিভিন্ন উপায় বা পন্থা দিয়েছেন। এবং প্রত্যেকটি উপায়ই এক একটি অংশ ঈশ্বরের সাথে কথা বলার, যা আমাদেরকে সাহায্য করবে ঈশ্বরকে ভালভাবে এবং আরো ভালভাবে জানতে ।

প্রশংসা হচ্ছে প্রার্থনার একটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। এটা দ্বারা ঈশ্বরের প্রতি আমাদের ভালবাসা খুব সহজে খোলাখুলি ভাবে প্রকাশ করতে পারি। প্রশংসা হচ্ছে একটি অসংযত উপাসনা। প্রশংসা দ্বারা আমরা ঈশ্বরের গুনাবলী যে সত্য তা স্বীকার করি এবং তাঁর কাছে ফিরে প্রতিফলিত করি। আমরা তাঁর পূজা করি কারণ তিনিই একমাত্র ঈশ্বর। প্রশংসা আমাদের সাহায্য করে ভয় নিয়ন্ত্রনে রাখতে। যখন আমরা কোন ভীতিজনক বা কঠিন পরিস্তিতিতে ঈশ্বরের প্রশংসা করি, তখন আমরা তাঁর ক্ষমতা স্বীকার করি যে তিনি সব সমস্যা নিয়ন্ত্রনে রাখতে পারেন এবং সমাধান করতে পারেন। এবং আমরা যখন তাঁর দৃষ্টিকোন থেকে আমাদের সমস্যাগুলো দেখি তখন মনে হয় যেন এটা কোন ঝুঁকিপূর্ণ বিষয় না, কারণ ঈশ্বর সবসময়ই মহান।

ধন্যবাদের সহিত কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন। এটি একটি সচেতনতাবোধ যে ঈশ্বর আমাদের জন্য কি করেছন, তাঁর কর্মের জন্য ধন্যবাদ জ্ঞাপন করা এবং তাকে সম্মান জানানো তাঁর উপহার ও কার্যের জন্য। যদি আমরা জানি যে ঈশ্বরের হৃদয়ে সবসময় চান যেন আমাদেও ভাল হয়, তখন আমরা সবসময় সব পরিস্থিতিতে তাকে ধন্যবাদ দিতে পারি- হতে পারে ভাল কি মন্দ, কঠিন বা সহজ, উত্তেজনাপূর্ণ বা জাগতিক বিষয়।

পাপের কারণে ঈশ্বর এবং আমাদের মধ্যে যে বাধা সৃষ্টি হয়েছে স্বীকারোক্তি সেই বাধাকে দূরে কর দেয়। আমাদের স্বীকারোক্তি এটাই বুঝায় যে, আমরা ঈশ্বরের সাথে একমত যে, আমরা পাপ করেছি এবং আমরা ক্ষমা চাই যেটা যীশু ক্রুশে মৃত্যুবরণ করে আমাদের জন্য দিয়েছেন।

আমাদের যা প্রয়োজন তার জন্য ঈশ্বরের কাছে আবেদন করি। তিনি তাঁর উত্তম উপহার আমাদের জন্য দিতে চান। "সমস্ত উত্তম দান ও সমস্ত উত্তম বর উপর হতে আইসে" (যাকোব ১:১৭)। আমরা যখন কোন কিছু ঈশ্বরের কাছে যাচঞা করি তখন তিনি আমাদের জন্য তার ভান্ডার খুলে দেন যেখানে আমাদের জন্য অনেক উপহার রয়েছে।

ঈশ্বরের আত্মা আমাদের জন্য এই জগতে প্রেরন করেন মধ্যস্থতার মাধ্যমে। "খ্রীষ্টের পক্ষে আমরা রাজদূতের কর্ম করিতেছি" (২য় করিন্থীয় ৫:২০)। আমরা এটা করে থাকি কোন নিদিষ্ট ব্যক্তির জন্য এবং যে কোন পরিস্থিতিতে প্রার্থনা করে। আমরা আমাদের চাহিদা ঈশ্বরকে জানাই এবং বিপরীতে তিনি আমাদের জন্য পবিত্র আত্মাকে প্রেরণ করেন আমাদের বিভিন্ন পরিস্থিতিতে সাহায্য করতে তাঁর ইচ্ছা অনুযায়ী।

প্রার্থনার এই উপায়গুলো আমাদের ঈশ্বরের সঙ্গে সম্পর্ক গড়ে তোলার জন্য একটি অতীব গুরুত্বপূর্ণ লিংক তৈরি করতে করে। এই প্রত্যেকটি উপায়ে আমরা ঈশ্বরকে আরো গভীরভাবে জানতে পারি। আমরা যত বেশি প্রার্থনা করব, তত বেশি আমরা ঈশ্বরকে জানতে পারব, এবং তাঁকে ভালবাসব। আমরা যত বেশি তাঁকে অনুসরণ করব, তত বেশি তার সাহায্যের হাত আমাদের জীবনের কর্মক্ষেত্রে দেখতে পাব, এবং প্রার্থনার উত্তর পাব।

কর্মসূচি- সেশন ১২

১। মথি ১৮:১৮-২০ এবং যোহন ১৪:১২-১৪ অধ্যয়ন করুন। এই পদগুলো থেকে প্রার্থনা সম্পর্কে আপনার আবিষ্কারের একটি তালিকা তৈরি করুন।

২। আপনার অতীতের একটি প্রার্থনার অনুরোধ নিয়ে চিন্তা করুন যেটা ঈশ্বর হ্যাঁবোধক উত্তর দিয়েছিলেন, এবং আরেকটি যেটা তিনি বলেছিলেন না এবং আরোও একটা অনুরোধ যেটাতে উত্তর দিয়েছেন অপেক্ষা করতে। নিদিষ্ট করুন। পিছরে ফিরে তাকান, আপনি কি দেখতে পান কেন তিনি প্রার্থনর উত্তরগুলো এইভাবে দিয়েছিলেন?

৩। ঈশ্বরের বাক্য প্রার্থনা সংক্রান্ত শত শত প্রতিজ্ঞা করেছে। কিন্তু তাঁর প্রতিশ্রুতির কোন মানে থাকবে না যদি আমরা নিদ্দিষ্ট এবং সঠিক পরিস্থিতিতে তা ব্যবহার না করি। নিচের প্রতিজ্ঞাগুলো দেখি। ঈশ্বরকে অনুরোধ করুন আপনি ব্যক্তিগতভাবে কিভাবে অনুরোধ করবেন তা দেখানোর জন্য। তারপর ঈশ্বরের সাথে একাকি সময় যাপনের সময় আপনি তাঁর দাবি করতে পারেন।

মথি ৭: ৭-৮

ফিলিপীয় ৪:৬-৭

ফিলিপীয় ৪:১৯

যাকোব ১:৫

৪। ঈশ্বরের সাথে একাকী সময় যাপনকেকয়েক মিনিট মূল্যায়ন করুন । আপনি এ সময় থেকে কিভাবে আরো বেশি পেতে পারেন? আপনি আপনার প্রার্থনার সময়কে কিভাবে আরো প্রসারিত করবেন?

৫। এই সপ্তাহে মুখস্ত করুন যোহন ১৫:৭।

৬। প্রতিদিন একাকী ঈশ্বরের সাথে সময় যাপনের সময় প্রার্থনা এ্যাকশন সীটটি পূরণ করুন। এই ফর্মটি আছে ঈশ্বরের সঙ্গে একাকী সময় যাপন (Time Alone with God) নোটবইয়ের ৪৯ পৃষ্ঠায়। বাইবেল পাঠ করুন এবং প্রার্থনার পন্থাগুলো ব্যবহার করুন (প্রশংসা, পাপ স্বীকার, ধন্যবাদ, যাচঞা, এবং মধ্যস্থতা) পৃষ্ঠা নং ৬৭-৭২. আপনার প্রতিদিনের প্রার্থনার সময় এই পন্থা ব্যবহার করুন। উদাহরণস্বরূপ, প্রশংসার জন্য, মাসের প্রথম দিন গীতসংহিতা ৮ অধ্যায় পড়ুন। একটি সম্পন্ন প্রার্থনার কার্যপ্রণালী উদাহরণ হিসাবে দেখানে হলো পৃষ্ঠা নং ৫০।

এখন থেকে প্রতিদিন একাকী ঈশ্বরের সাথে সময় যাপনে একটি বাইবেল প্রতিবেদন সীট এবং প্রার্থনার প্রক্রিয়া সীট পূরণ করুন। বাইবেল অধ্যয়নে ১২ মিনিট (মার্ক লিখিত সুসমাচার পড়া চালিয়ে যান) এবং ৮ মিনিট প্রাথর্নায় সময় ব্যয় করুন।

গুরুত্বপূর্ণ স্মরণীয় বিষয়ঃ নিশ্চিত করুন যে, আপনি সব কার্যপ্রণালী সর্ম্পন্ন করেছেন "যীশুর সাথে ব্যক্তিগত পথ চলা" (ঈশ্বরের সাথে একাকী সময় যাপন, বাইবেল পদ মুখস্ত এবং সাপ্তাহিক অধ্যয়ন ও প্রকল্প) *জীবন ও পরিচর্যা কাজের জন্য দর্শন*-এর জন্য অগ্রসর হবার পূর্বে ।

প্রার্থনার প্রক্রিয়া সীট

তারিখঃ----------

প্রশংসাঃ ঈশ্বররের প্রশংসা করার জন্য একটি কারণ লিখুন।

ধন্যবাদঃ বিশেষ কি কারণে আপনি ঈশ্বরকে ধন্যবাদ দিবেন লিখুন।

পাপ স্বীকারঃ কোন পাপের কথা লিখুন যা আপনার স্বীকার করা প্রয়োজন।

অনুরোধঃ আজকে আপনার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ প্রয়োজন কোনটি তা লিখুন।

মধ্যস্থতাঃ আপনি এমন লোকদের নাম লিখুন যার জন্য আজকে আপনি প্রার্থনা করবেন এবং একটি বাক্যের মাধ্যমে তা আপনার প্রার্থনায় প্রত্যেককে স্মরণ করুন।

নাম	প্রার্থনা

প্রার্থনার প্রক্রিয়া সীট

তারিখ: ৫-১০

প্রশংসা: ঈশ্বররের প্রশংসা করার জন্য একটি কারণ লিখুন।

প্রভু আমি তোমার প্রশংসা করি কারণ তুমিই সেই ব্যক্তি যিনি আমাকে শক্তি দিয়েছে।

ধন্যবাদ: বিশেষ কি কারণে আপনি ঈশ্বরকে ধন্যবাদ দিবেন লিখুন।

প্রভু, তোমাকে ধন্যবাদ দেই কারণ তুমি আমাকে রক্ষা করবে যখন আমি আমার রাগী বন্ধুর মুখোমুখি হবো।

পাপ স্বীকার: কোন পাপের কথা লিখুন যেটা আপনি স্বীকার করেন।

প্রভু, দয়া করে আমাকে ক্ষমা করুন কারণ আমি আমার পরিবারের সাথে বিবাদ করেছি।

অনুরোধ: আজকে আপনার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ প্রয়োজন কোনটি তা লিখুন।

প্রিয় যীশু, তুমি আজকে সারাদিন আমার সঙ্গে থাকে এবং আমার যা প্রয়োজন তা দান কর।

মধ্যস্থতা: আপনি এমন লোকদের নাম লিখুন যার জন্য আজকে আপনি প্রার্থনা করবেন এবং একটি বাক্যের মাধ্যমে তা আপনার প্রার্থনায় প্রত্যেককে স্মরণ করুন।

নাম:	*নিকি*	প্রার্থনা:	*পরিচালনা*
	মা		*শক্তি*
	এ্যালেক্স		*ধৈর্য*
	কবি		*তোমার ভালবাসা*
	আমাকে		*উপরের সবগুলো*

নেতৃত্বদানকারী দলের দলনেতাদের জন্য নির্দেশাবলী

সফল নেতৃত্বদান

নেতৃত্বদানকারী দলের বিভিন্ন অভিজ্ঞতা আপনাকে এবং আপনার দলকে খ্রীষ্টের সঙ্গে সম্পর্ক গভীর ও উন্নত করবে। আপনার ছাত্রদের পরিচর্যা করতে এবং তাদের কাছে পৌছতে এবং খ্রীষ্টেতে তাদের বৃদ্ধি পেতে আপনার দক্ষতা বৃদ্ধি করবে। বৃদ্ধি পাওয়া মানে পরিবর্তন! জীবনে যেন পরিবর্তন আসে, তার সুযোগ দেই। আপনার দলের সদস্যরা যখন কোন ব্যক্তিগত প্রয়োজন এবং যুবক যুবতীদের পরিচর্যার প্রয়োজনে আপনাকে অবশ্যই নমনীয় হতে হবে। নেতৃত্ব দানের জন্য পবিত্র আত্মার পরিচালনা গ্রহণ করুন এবং অধ্যয়ন করুন।

দলের সামনে চ্যালেঞ্জ উপস্থাপন করুন যেটা কিনা জয় করতে হবে। নেতৃত্বদানকারী দলের সবার চ্যালেঞ্জ গ্রহন করতে হবে। কেউ হয়তোবা অন্যদের তুলনায় খুব তাড়াতাড়ি সাড়া দিবে। যেমনিভাবে আপনি দলের প্রত্যেক সদস্যদের বিভিন্ন ঘরের কাজ এবং পরিচর্যা কাজের দায়িত্ব দিবেন, মনে রাখবেন কেউ কেউ হয়ত বা খুব দ্রুত প্রস্তুত হবে অন্যদের তুলনায়। তাদের প্রস্তুতি অনুসারে তাদের দায়িত্ব ভাগ করে দিন।

অঙ্গীকার, দলের সাফল্য তৈরি করে। প্রাপ্তবয়স্ক যারা নিজেরা অঙ্গীকার করবে যে নিখুঁতভাবে এই বই এবং বাইবেল অধ্যয়ন করবে এবং বিশ্বস্তভাবে বিভিন্ন কাজে, সভায় ও প্রকল্পে অংশ গ্রহন করবে তাদের আপনার দলে অন্তর্ভুক্ত করুন। এই দল একটি নেতৃত্বদানকারী দল হিসেবে উল্লেখিত হবে।

এই দলকে পরিচালানা দেয়ার জন্য একজন যুবক পালক বা মন্ডলীর প্রধান যুবনেতাকে ব্যবহার করুন। এই ব্যক্তিই দলকে পরিচালনার জন্য মন্ডলীর পালকের এবং অন্যান্য নেতাদের অনুমোদন পাওয়ার দায়িত্ব পালন করবে।

দলকে পরিচালনা করার জন্য, ভালভাবে প্রস্তুতি নিতে হবে এবং ব্যক্তিগতভাবে ঈশ্বরের সাথে সম্পৃক্ততা থাকবে। বাইবেল অধ্যয়ন ও রবিবার স্কুল ক্লাসে (sunday school) তার অংশগ্রহণ থাকবে। দলের একজন সদস্য এবং নেতা হিসাবে, আপনাকে অবশ্যই দৃষ্টান্ত দেখাতে হবে দলের বরাদ্দকৃত সব কার্যক্রম, অঙ্গীকার এবং অন্যান্য সব দায়িত্ব পালনে অংশ গ্রহণ করে।

দলকে সঠিক ভাবে শুরু করার জন্য নিম্নের নির্দেশাবলীগুলো অনুসরণ করুন।

এই পুস্তকে দেওয়া উপাদানের মাধ্যমগুলো লক্ষ্য করুন। এই পুস্তকের উদ্দেশ্যের সাথে নিজেকে পরিচিত করতে হবে। যীশু খ্রীষ্টের সাথে ব্যক্তিগত সম্পর্ক আরো বৃদ্ধি করতে হবে। প্রথম সেশনে এই বইয়ের উদ্দেশ্য সম্পর্কে জানুন এবং আলোচনা করুন। দলের সবাইকে এই সিরিজের তিনটি বই দেখান যেন তারা বইয়ের সম্পূর্ণ সিরিজের সাথে পরিচিত হতে পারে (সিরিজ বই দেখার জন্য পৃ:৭৯ দেখুন)। বই সম্পর্কে মোটামোটি একটি ধারনা পেতে এবং দলে আলোচনা করার জন্য সূচীপত্রটি পরীক্ষা করুন। তারপর প্রতিটি উপাদানের বিষয়ে বিসদভাবে জানতে বিবিন্ন পৃথক পৃথক সেশনে যোগ দিন। তাতে করে আপনার অনুভূতি ও প্রতিশ্রুতির মাত্রা আরো বেড়ে যাবে এবং প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিতে আগ্রহী হবেন।

একটি নিদিষ্ট জায়গা ও সময় নির্ধারন করুন মিলিত হওয়ার জন্য। সম্ভবত, আপনার দলের সাথে সপ্তাহে একবার দেখা করতে পারেন।

বিকল্প হতে পারে, প্রতি দুই সপ্তাহে একবার দেখা করতে পারেন। এবং দুইবারের জন্য একটু দীর্ঘ সময় দুটি সেশনে আলোচনা করতে পারেন। কিন্তু এটি কোন ভাল পদ্ধতি নয়। দলের প্রথম মিটিং হচ্ছে সবচেয়ে শ্রেষ্ঠ সময় যেখানে দলের সবাই বিভিন্ন বিষয় তুলে ধরে। যদি সম্ভব হয় মিটিংটি আপনার নিজের ঘরে বা দলের অন্য কোন সদস্যের ঘরে করুন। যতদূর সম্ভব একটি খোলামেলা পরিবেশে মিটিং করুন হতে পারে আপনার থাকার ঘরে, বা খাবার ঘরের টেবিলে যেটা তাদেরকে সাহায্য করবে খোলাখুলি আলোচনায় অংশ নিতে।

প্রথম মিটিং এর পূর্বে সব উপাদানসমূহ প্রস্তুত রাখুন। নেতৃত্বদানকারী দলের প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীদের এবং আপনার নিজের অব্যশই একটি বাইবেল থাকবে এবং এই বইয়ের একটি কপি থাকবে। সাথে একটি ৫-১/২" ৮-১/২" নোট খাতা থাকবে ঈশ্বরের সাথে একাকী সময় যাপনের সময়। (নবম সপ্তাহে এই নোট খাতার ব্যবহার শুরু হবে)।

প্রতিটি মিটিং এর সময় নির্ধারণ করুন। একটি মিটিং এর জন্য এক ঘন্টা বা দুই ঘন্টা সময় যথেষ্ট কিনা নির্ধারণ করুন। সাপ্তাহিক প্রত্যেক মিটিং জন্য ১ ঘন্টা ৩০ মিনিট সর্বাপেক্ষা কাম্য বা সন্তোষজনক এবং ১৫ মিনিট সময় দিন পর্যালোচনার বা সহভাগ করার জন্য, আর ১ ঘন্টা মূল বিষয় অধ্যয়নের জন্য, এবং পরের ১৫ মিনিট ব্যক্তিগত এবং পরিচর্যার প্রয়োজনে প্রার্থনার জন্য। দলের চাহিদা মেটানোর জন্য সময় ভাগ করে নিন।

সম্পর্ক স্থাপন:

নেতৃত্বদানকারী দলের আপনার ভূমিকা থাকবে একজন নেতার মত, কিন্তু শিক্ষক নয়। ব্যাখা করার মাধ্যমে আপনিও একজন খ্রীষ্টের পরিপক্ক শিষ্য হয়ে উঠবেন। আপনি নিজেকে একটি দল হিসাবে প্রতিষ্ঠা করবেন, কিন্তু প্রশিক্ষক হয়ে না। আপনি একজন নেতা তাই সবসময় আশা রাখবেন দলের সদস্যরা যেন আপনার পরিচালনা গ্রহণ করে এবং আপনাকে অনুসরণ করে। যখন তারা দেখবে যে আপনি সত্যিকারে ঈশ্বরকে ভালবাসেন এবং দলের প্রত্যেকের জন্য ব্যক্তিগতভাবে আপনি যত্নবান, তখন তারা আধ্যাতিকভাবে বৃদ্ধি পেতে শুরু করবে। তারা ঈশ্বরের সঙ্গে কঠিন সম্পর্ক, ঈশ্বরের সাথে, আপনার সাথে, এবং দলের অন্যান্যদের সঙ্গে ভালবাসার শক্তিশালী সম্পর্ক গড়ে তুলবে। শক্তিশালী সম্পর্ক স্থাপনের জন্য নিম্নে কতকগুলো প্রস্তাবনা রয়েছে:

১। ***দলের প্রতিটি সদস্যদের সাথে দেখা করতে হবে।*** প্রথম কয়েক সপ্তাহ আপনার নেতৃত্বদানকারী দলের প্রত্যেক সদস্যদের সাথে ব্যক্তিগতভাবে দেখা করার জন্য সময়ের তালিকা তৈরি করুন। তাদের প্রয়োজন, আগ্রহ, দলের জন্য উদ্বেগ ও ব্যক্তিগত উদ্দেশ্য সম্পর্কে জানুন। আপনার আগ্রহ এবং উদ্দেশ্যগুলো তাদের সাথে সহভাগ করুন। এটা আপনাকে সাহায্য করবে আপনার সম্পর্ন অনুভূতি দিয়ে প্রত্যেককে ব্যক্তিগতভাবে এবং তাদের গুরুত্বপূর্ণ ধারণাগুলো জানতে। এছাড়া দলীয় মিটিং এর সময় আলোচনা আরো বেশি অর্থবহ হয়ে উঠবে।

২। ***বই অধ্যয়নের সময় একটি ছোট নোট খাতা সঙ্গে রাখুন।*** আপনার নেতৃত্বদানকারী দলের সদস্যদের সম্পকৃে আপনার পর্যবেক্ষন লিপিবদ্ধ করুন। প্রতিটি ব্যক্তির নাম উল্লেখ করে প্রার্থনা করুন। প্রত্যেকের চাহিদা ও প্রয়োজন সম্পর্কে জানুন। যদি কেউ একটি সেশনে যোগ দিতে ব্যর্থ হয়, ব্যক্তিগতভাবে তার সাথে যোগাযোগ করুন। তাদেরকে সাহায্য করুন যখন তাদের বাইবেল থেকে কিছু বুঝতে কষ্ট হয়। তাদের সঙ্গে কথা বলুন যখন তারা অঙ্গীকার অনুসরণ না করে। মিটিং চলাকালীন সময়ে তাদের মতামত সম্পর্কে জানুন। দলের প্রত্যেক সদস্যকে এমনভাবে তৈরি করুন যেন তারা তাদের ব্যক্তিগতভাবে তাদের মূল্য বুঝতে পারে এবং দলে অন্যান্যদের দ্বারা প্রশংসিত হয়।

৩। সব বিষয়ে আপনার মন্ডলী ও পালককে অবগত রাখুন। যখন আপনি আপার নেতৃত্বদানকারী দলের সঙ্গে সম্পর্ক গড়ে তুলবেন, একই সময়ে আপনার মন্ডলরি সঙ্গে সম্পর্ক শক্তিশালী রাখুন। আপনার দলের মধ্যে যা ঘটছে তা সম্পর্কে আপনার পালককে অবগত রাখুন। মন্ডলীর কাজে বিশেষ করে যুব পরিচর্যার কাজে দলের সদস্যদের উৎসাহী করে তুলুন।

৪। দলের সদস্য সংখ্যা সীমিত রাখুন। কারণ আপনার নেতৃত্বদানকারী দলের সদস্যরা তাদের অভিজ্ঞতা সহভাগ করার মাধ্যমে একে অপরের প্রতি আস্থাশীর হবে, তাই একবার দল প্রতিষ্ঠা হয়ে যাওয়ার পর নতুন সদস্য দলে যোদ করা বিজ্ঞতার কাজ হবে না। যখন ততুন কোন লোক নেতৃত্বদানকারী দলে যোগ দেওয়ার জন্য আগ্রহী হয়, তখন তাদের জন্য নতুন নেতৃত্বদানকারী দল গঠন করুন। যেহেতু ইতোমধ্যে আপনার নেতৃত্বদানকারী দলের নেতা প্রস্তুত রয়েছে নতুন দলের দায়িত্ব গ্রহণ করার জন্য সেহেতু আপনি নতুন দল গঠন করতে পারেন। শুরু থেকেই একজনকে প্রস্তুত রাখুন যে কিনা নতুন নেতৃত্বদানকারী দলকে নেতৃত্ব দিবে। তাকে বলুন, দলকে নেতৃত্ব দিয়ে আপনাকে সাহায্য করতে। এই অভিজ্ঞতই তাকে প্রস্তুত করবে ভবিষৎতে কোন নেতৃত্বদানকারী দলকে নেতৃত্ব দিতে।

সেশনের নেতৃবৃন্দ গঠন

দলের বৃদ্ধির অভিজ্ঞতা থেকে প্রতিটি ব্যক্তি নেতৃত্বদানকারী দরের মিটিংগুলোতে নেতৃত্ব দিতে পারে। মিটিং-এর একটি সাপ্তাহিক তালিকা দেখানো হলো ৫৫ নং পৃষ্ঠায়। সেশনগুলোর খালিঘর পূরণ করুন। আপনি সবগুলো সেশনের নেতৃত্ব দিবেন যেখানে "দলনেতা" লেখা রয়েছে। প্রথম কয়েক সপ্তাহে অ্যাসাইনমেন্ট তৈরি করুন। দলের পূর্ববর্তী মিটিং এর পর দিন থেকেই নেতাকে আগামী সপ্তাহের উপাদানসমূহ অধ্যয়ন করে প্রস্তুতি নিতে বলুন।

নেতৃত্বদানে প্রস্তুতি

১। *পূর্ব প্রস্তুতি।* দলের মিটিং এর কমপক্ষে পাঁচ দিন পূর্ব থেকে প্রস্তুতি নেওয়া শুরু করুন। নেতা হিসাবে নয়, বরং একজন অংশগ্রহণকারী হিসাবে এই বইটি অধ্যয়ন করুন, বইয়ের প্রশ্নের উত্তর প্রদান করুন। যদি পূর্ব প্রস্তুতি নেওয়ার সময় কোন সাহায্য প্রয়োজন হয় হবে আলোচনা গাইডটি দেখুন। সেশনের সব বিষয়গুলো পর্যালোচনা করুন এবং আলোচনা করার বিভিন্ন ধারণাগুলো অধ্যয়ন করুন তারপর মিটিং এর এক বা দুইদিন আগে আপনার প্রস্তুতি চুড়ান্ত করুন।

২। *সময়মত শুরু করুন।* যদি মিটিং শুরুর সময়ে মাত্র কয়েকজন লোক উপস্থিত থাকে তারপরও সময়মত মিটিং শুরু করুন। আপনি যদি যারা দেরি করে তাদের পৌঁছানোর জন্য অপেক্ষা করে তাহলে আপনি নিজেই দেখবেন যে প্রতি সপ্তাহে আপনার দলের মিটিং দেরীতে শুরু হচ্ছে।

৩। *আলোচনায় একই গতি রাখুন।* লোকদের কথা বলতে উৎসাহ দিন। আপনার দলের মধ্যে সময়কে সঠিকভাবে ব্যবহার করতে নিচের নির্দেশিকা অনুসরণ করুন:

সংক্ষিপ্ত ও পরিপক্কভাবে প্রশ্ন উত্থাপন করুন। একটি প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার পরে দলকে সময় দিন তা নিয়ে চিন্তা করতে ও উত্তর দিতে। কিছু সময় নীরবতায় ভীত হবেন না। আপনার উত্তর বা বিশেষভাবে আপানার মতামত প্রদান করা থেকে বিরত থাকুন। তদের নিজেদের মতামত প্রকাশের জন্য সুযোগ দান করুন।

দলের অন্য কেউ যখন কিছু আলোচনা করে তখন আপনি তার সাথে কোন কিছু যোগ করবেন না।

- প্রত্যেক ব্যক্তির মন্তব্যকে সম্মান করুন। অংশগ্রহণকারীদের উৎসাহ দান করুন তারা যা চিন্তা করে যে এটা বলা উচিত তা যেন তারা প্রকাশ করে। সততা এবং সচ্ছতা দলের গভীরতা এবং খোলাখুলিভাবে কোন কিছু সহভাগে সাহয্য করবে। একজন নেতা হিসাবে অতিরিক্ত কিছু প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন যেটা তাদের চিন্তাধারাকে আরো নির্মল করতে সাহায্য করবে। সুযোগ তৈরি করুন তাদের চিন্তাধারাকে বাস্তবমুখী করতে। তারা যা বলে তা ব্যক্তিগতভাবে প্রয়োগ করতে সাহায্য করুন।
- বাইবেলের সাথে থাকুন। দলের আলোচনা এবং এই বই অধ্যয়নের জন্য বাইবেল একটি প্রধান কৃতপক্ষ হিসাবে ভূমিকা রাখে। দলের সদস্যদের উৎসাহ দান করুন তাদের ধারণাগুলো যেন বাইবেল নীতিমালা ভিত্তিক হয়। তাদের ধারণাগুলোর জন্য বাইবেলকে যেন একটি "প্রধান ওলন-দড়ি" হিসাবে ব্যবহার করে। বিশ্বাস ও তা অনুশীলনের জন্য বাইবেলই প্রধান ভূমিকা রাখে।
- মামুলি ও অগভীর উত্তরের প্রতিদদ্ধিতা করুন। দলের সদস্যদের কেবলমাত্র একটি বাইবেলের পদ বা যেকোন একটি সহজ উত্তরের সঙ্গে সন্তুষ্টি লাভ করতে দেবেন না। তারা কি চিন্তা করে তা ব্যাখ্যা করতে বলুন। এবং যা চিন্তা করে তা নিয়ে একটি ব্যক্তিগত উদাহরণ দিতে বলুন। তাদেরকে আহ্বান করুন "খুব গভীরে নিচে যেতে এবং শক্তিশালী হয়ে ফিরে আসতে।"
- পর্যালোচনা করতে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন। দলকে সাহায্য করুন পূর্ববর্তী অধ্যয়ন থেকে নতুন ধারণা চিন্তা করতে। তারা যা শিখেছে তার প্রতিফলন করতে পর্যালোচনার সময় তা ব্যবহার করুন। পূর্ববর্তী আলোচনার যে বিষয়গুলি নিয়ে তাদের এখনও সমস্যা রয়েছে, তা নিয়ে আবার পর্যালোচনা করুন। তাদেরকে আলোচনার বিষয়গুলি কিভাবে তাদের নিজেদের জীবনের সাথে জড়িত তা তাদেরকে বলুন।
- মোট অংশগ্রহণ নিশ্চিত করুন। যদি আপনার দলের কোন সদস্য আলোচনার অংশগ্রহণ করতে ইতস্ততঃবোধ করে তাহলে তার ব্যক্তিগত মতামত বা অভিজ্ঞতা জানতে তাকে সরাসরি প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন। তাদেরকে জানতে দিন যে আপনি তাদের প্রতি এবং তারা যা চিন্তা করে তার প্রতিও যত্নবান। যদি কোন ব্যক্তি একাই সব প্রশ্নের উত্তর দিতে চেষ্টা করে, তাহলে নাম ধরে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে শুরু করুন, যাতে সবাই উত্তর দিতে সুযোগ পায় যদি একই ব্যক্তি বেশি প্রাধান্য পেতে চায়, তাহলে মিটিং শেষ হওয়ার পরে তাকে আলতোভাবে বুঝিয়ে বলুন যেন সে আপনাকে সাহায্য করে অন্য সবাইকে কথা বলার জন্য উৎসাহিত করে।

৪। প্রতিটি সেশনের মূল্যায়ন। প্রতিটি সেশন শেষ হওয়ার ২৪ ঘন্টার মধ্যে সেই সেশনটি পর্যালোচনা করুন। কে কোন সমস্যা বা প্রয়োজন লক্ষ্য করেছেন তা লিপিবদ্ধ করুন। আপনি কিভাবে এগুলো নিয়ে আলোচনা করতে চান তা নিয়ে চিন্তা করুন। সেই ব্যক্তির সাথে কথা বলুন যে এই বিশেষ সেশনটির নেতৃত্ব দান করেছেন এবং তাকে বলুন তার নেতৃত্বের মূল্যায়ন করতে। এই মিটিং এর নেতৃত্বদানে তার সবলতা ও দূবর্লতা উভয় নিয়ে সাধারনভাবে তাকে জিজ্ঞাসা করুন।

দলনেতার কর্তব্যসমূহ

সেশন	সেকশন ১
১	
২	
৩	
৪	
৫	
৬	
৭	
৮	
৯	
১০	
১১	
১২	

সেশন	সেকশন ২
১৩	
১৪	
১৫	
১৬	
১৭	
১৮	
১৯	
২০	
২১	
২২	
২৩	
২৪	

সেশন	সেকশন ৩
২৫	
২৬	
২৭	
২৮	
২৯	
৩০	
৩১	
৩২	
৩৩	
৩৪	
৩৫	
৩৬	

আলোচনার সহায়িকা

যেহেতু বিভিন্ন লোকে দলের নেতৃত্ব দিবে, নেতা হিসাবে সেই সপ্তাহের আলোচনার সহায়িকার প্রতি নির্দেম দিয়ে আপনি তাদের সাহায্য করতে পারেন। বিভিন্ন প্রশ্নাবলী এবং পরামর্শ তাদেরকে সাহায্য করবে প্রতিটি সেশনের মূল বিষয় তাদের হৃদয়ে ধারণ করতে। এই সহায়িকা গুলোর মানে এই নয় যে তারা অন্যান্য উপাদান বা সম্ভাব্য আলোচনার ক্ষতি করবে বা শেষ করে দিবে। সেই সেশনের বিষয়ের উপর প্রাধান্য দিয়ে আপনার নিজের প্রশ্নাবলী, ধারনাসমূহ যোগ করতে পারেন।

সেশন ১ (দলগত প্রকল্প)

১। প্রথম সেশনে দলের উদ্দেশ্য নির্ধারন ও আলোচনা, দলের সবার সাথে সম্পর্ক স্থাপন ও দলকে সংগঠিত করার উপর প্রাধান্য দিন। মিটিংগুলি অনানুষ্ঠানিক ও মজার করুন। একটি বনভোজনের পরিকল্পনা করুন, বা সাইকেল যোগে ভ্রমন অথবা কারো বাড়িতে একটি পার্টির পরিকল্পনা করুন।

২। প্রত্যেক ব্যক্তিকে তার নিজের গল্প সহভাগ করতে বলুন। একেক জনকে পাঁচ মিনিট করে সময় দিন। সময় মাপার জন্য একজনকে দায়িত্ব দিন। এরজন্য ৩০ মিনিট সময় রাখুন। যারা তাদের গল্প বলবে না তারা পরবর্তী সপ্তাহে সুযোগ পাবে তাদের গল্প বলার জন্য। দলের প্রধান উদ্দেশ্য নির্ধারন করুন: যীশু খ্রীষ্টের সঙ্গে ব্যক্তিগত সম্পর্ক বৃদ্ধি লাভ।

৩। উদ্দেশ্যকে সামনে রেখে প্রত্যেক ব্যক্তিকে জিজ্ঞাসা করুন সে এই দরে অংশগ্রহনের মাধ্যমে কি পেতে চায় এবং দলকে কি দিতে চায়।

৪। তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন তারা কিভাবে চিন্তা করে যে, এই উদ্দেশ্য পূরণের মাধ্যমে যুব পরিচর্যা কাজ বৃদ্ধি করতে সাহায্য করবে কিনা।

৫। ৪নং পৃষ্ঠায় দেয়া ব্যক্তিগত অঙ্গীকার ফর্মে দৃষ্টি আকর্ষন করুন। ব্যক্তিগত অঙ্গীকার বলতে কি বুঝায় তা আলোচনা করুন। তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন, তারা যে অঙ্গীকার করছে তা তারা বুঝতে পারছে কিনা। একটি জবাবদিহিতা, চুক্তির সম্পর্ক থাকার বিষয়ে তাদের সাথে কথা বলুন। আগামী সপ্তাহে ব্যক্তিগত অঙ্গীকার ফর্মে স্বাক্ষর করার বিষয়ে তাদের প্রত্যেকে অবহিত করুন। সেই অঙ্গীকারগুলো নিয়ে তাদেরকে প্রার্থনা করতে বলুন।

৬। পরবর্তী মিটিং এর জন্য একটি তারিখ ও সময় নির্ধারন করুন। প্রতি সপ্তাহে মিলিত হওয়ার জন্য একই সময় নির্ধারন করুন।

সেশন ২

১। দলের প্রত্যেক ব্যক্তির গল্প বলার জন্য যদি সময় না থাকে, যেখানে শুরু করবেন সেখানেই সম্পন্ন করবেন। পুনরায় প্রত্যেক ব্যক্তিকে ৫ মিনিট করে সময় দিন। একজন সময়রক্ষক নিয়োগ করুন। প্রত্যেক সপ্তাহে একইভাবে চালিয়ে যান, যতদিন না সবাই সুযোগ পায় সহভাগ করার জন্য।

২। কমনিষ্ট পার্টির নেতার গল্পটি পুনরাবৃত্তি করুন। একটি বিবৃতি করুন যে বিশ্বাস সহকারে যীশু খ্রীষ্টের অনুসারী প্রত্যেক ব্যক্তিই এক একজন নেতা। জিজ্ঞাসা করুন: আপনি কি নিজেকে একজন কর্মশক্তিপূর্ণ সম্ভাব্য নেতা হিসাবে দেখেন? কেন? প্রত্যেকে উত্তর দেওয়ার সুযোগ দিন।

৩। জিজ্ঞাসা করুন: আপনার কাছে নেতৃত্বদানে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সুবিধা কি বলে মনে করনে?

৪। দলে থেকে কোন একজনকে বলুন অনুশীর্ষের নিচে দেওয়া উপাদানগুলো পড়তে। " নেতৃত্বদানকারী দলের জন্য অঙ্গীকার"। জিজ্ঞাসা করুন: দলের জন্য অঙ্গীকার করা বলতে আপনি কি মনে করেন? দলের প্রত্যেক সদস্য/সদস্যাকে তাদের "ব্যক্তিগত অঙ্গীকারনামা" স্বাক্ষর করতে দিন তার জন্য পৃষ্ঠা নং ৪ দেখুন। প্রত্যেকের কাছে একটি করে বই দিন বিতরন করুন এবং এভাবে সবাই সবগুলো বইতে স্বাক্ষর করবে। জোড়ালোভাবে প্রকাশ করুন যে দলের সদস্যদের একে অপরের প্রতি অঙ্গীকার কতটা গুরত্বপূর্ণ।

৫। প্রত্যেক সদস্য/সদস্যাকে তাদের সময়সূচীর একটি সংক্ষিপ্ত বিবরণ দিতে বলুন। খেয়াল করুন কেউ যদি প্রতি সপ্তাহে দলের বিভিন্ন মিটিং উপস্থিত হতে সমস্যা আছে কিনা। (যদি থাকে, তাদের সাথে মিটিং শেষ হওয়ার পরে কথা বলুন। সম্ভব হলে দলের জন্য এক বেবি সিটারের ব্যবস্থা করতে পারেন অথবা বিভিন্ন সময় রাতে মিটিং করার ব্যবস্থা করতে পারেন ইত্যাদি)।

৬। নেতৃত্বদানকারী দলে অংশগ্রহনের জন্য প্রত্যেক সদস্য/সদস্যা যে অঙ্গীকার করেছে তা নিয়ে দলগতভাবে প্রার্থনা করতে বলুন।

৭। অর্ধদিবস প্রার্থনা করার জন্য একটি তারিখ বা দিন নির্ধারণ করুন। (সেশন ১৩ দেখুন)

সেশন ৩

১। মিটিং শুরু করুন প্রত্যেকের "প্রিয় সখ" সহভাগ করার মাধ্যমে।

২। জিজ্ঞাসা করুন: ম্যাট ব্রিরক্লে গল্প সম্পর্কে আপনার অনুভূতি কি? আপনি কি বিশ্বাস করেন ঈশ্বর আপনার ব্যক্তিগত জীবনে এবং আপনার পরিচর্যা কাজে একই রকম ফল দিবেন।

৩। দলকে বিভিন্ন জোড়া জোড়ায় ভাগ করুন। সবাইকে মথি ৭:২৪-২৭ পদে দেওয়া ছোট গল্পটি পাঠ করতে বলুন এবং তাদের মধ্যে আলোচনা করতে বলুন। এখানে কি সত্য আছে যা তারা চিন্তা করে যে যীশু এই ছোট গল্পের মাধ্যমে আমাদের কাছে বলেছেন। দল হিসাবে একটি আধুনিক গল্প তৈরি করতে বলুন যেটা কিনা একই বার্তা দিবে।

৪। এ্যালন রেডপাথের উদ্ধৃতিটি পাঠ করুন পৃষ্ঠা নং ৬। (কর্মসূচীর প্রশ্ন ১ দেখুন)। জিজ্ঞাসা করুন: এই দলের সম্ভাব্য নেতাদের জন্য এই উদ্ধৃতির মানে কি?

৫। জিজ্ঞাসা করুন: ৪নং প্রশ্নের জন্য আপনি কি উত্তর দিয়েছেন বিশেষ করে কেন আপনি মনে করেন যে যীশু খ্রীষ্টের সঙ্গে আপনার ব্যক্তিগত সম্পর্ক এবং আপনার নেতৃত্বে দক্ষতা বৃদ্ধি প্রয়োজন? (দলনেতা: দলের সদস্যদের উৎসাহিত করার জন্য নোট নিন)

সেশন ৪

১। প্রত্যেক ব্যক্তিকে বলতে সুযোগ দিন কেন সে/তিনি "খ্রীষ্টের প্রতি বিশ্বাসী"?

২। তাদেরকে একটি পরিস্থিতির কথা বর্ণনা করতে বলুন যেখানে তথ্যের বদলে তাদের অনুভূতির উপর বেশি নির্ভর করেছে যেটা খ্রীষ্টের সঙ্গে পথ চলার সাথে সম্পর্কিত ছিল।

৩। একজনকে বলুন গীতসংহিতা ১৩৯:১৩-১৬ এবং ইফিষীয় ২: ১০ পদ পাঠ করতে। জিজ্ঞাসা করুন: *তুমি কি চিন্তা কর যে, কেন ঈশ্বর তোমাকে সৃষ্টি করেছেন?*

৪। একজনকে বলুন ১ম যোহন ৪: ৯-১০ পদ পাঠ করতে। বাইবেলের এই অংশ ব্যবহারে, বলুন: *এক বাক্যে বর্ণনা কর যে ঈশ্বর তোমাকে কতটা ভালবাসেন। প্রত্যেক ব্যক্তি একটি নিদিষ্ট উপায় প্রকাশ করেন যার মাধ্যমে বুঝেন যে, ঈশ্বর আপনাকে ভালবাসেন।*

৫। জিজ্ঞাসা করুন: *প্রত্যেক ব্যক্তিকে যীশুর সাথে ব্যক্তিগত সম্পর্ক শুরু হওয়ার "আগের" জীবন এবং "পরের" জীবনের মধ্যে কোন পার্থক্য লক্ষ্য করে কিনা।*

৬। নিদিষ্ট সময়ের মধ্যে সেশনে তালিকাভুক্ত প্রতিটি অংশ অধ্যয়ন করুন এবং তার প্রত্যেকটি বিষয়ে সংক্ষিপ্ত করুন । সবাইকে একটি করে প্যাসেজ দিন সংক্ষেপে করার জন্য।

৭। প্রশ্ন আলোচনা: "আমি কিভাবে জানব যে, সত্যিকারের আমি ঈশ্বরের একজন সন্তান হয়েছি?" তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন: *অন্যান্য আর কি প্রমাণ রয়েছে যা ১ যোহন পুস্তকে বর্ণনা করা হয়েছে যা আপনাকে বলে যে আপনি ঈশ্বরের একজন সন্তান?*

সেশন ৫

১। ভালবাসা সম্পর্কে সাধারণ ভূল ধারণাগুলো আলোচনা করুন। সেগুলো বোর্ডে লিখুন।

২। জিজ্ঞাসা করুন: *প্রেমের স্বাদ পেতে আপনার সমচেয়ে স্মরনীয় কি?*

৩। জিজ্ঞাসা করুন: *মানুষ ৪টি উপায়ে ভালবাসে এবং ঈশ্বরের ভালবাসা ভিন্ন, কোনটি আপনাকে বেশি আকৃষ্ট করেছে? কেন?*

৪। তাদেরকে বলুন প্রেমের এমন একটি নেতিবাচক অভিজ্ঞতা সহভাগ করতে যার জন্য সে ঈশ্বরের প্রেম পেতে ব্যর্থ হয়েছে বা ঈশ্বরের প্রেম বুঝতে অসুবিধা করেছে।

৫। ১ম করিন্থীয় ১৩ অধ্যায় থেকে দলের সব সদস্যদের বলুন ঈশ্বরের প্রেমের কোন দিকটি তার কাছে সবথেকে বেশি তাৎপর্যপূর্ণ এবং কেন তা ব্যাখ্যা করতে বলুন।

৬। জিজ্ঞাসা করুন: *কিভাবে ঈশ্বরের প্রেম আপনাকে প্রভাবিত করেছে এবং কিভাবে আপনি সাড়া দিবেন তাদের জন্য যে তিন জনের নাম আপনি তালিকাভুক্ত করেছেন কার্যক্রম # ৪-এ?*

৭। প্রত্যেক ব্যক্তিকে একসঙ্গে প্রার্থনা করতে বলূন, যেন ঈশ্বরের প্রেম তাদের জীবনে প্রবাহিত থাকে তার অনুমতি প্রার্থনা, তাদেরকে অতীতের নেতীবাচক অভিজ্ঞতা ধুয়ে পরিষ্কার করে এবং সাহায্য করে অন্যদেরকে যেন সম্পূর্ণভাবে প্রেম করতে পারে।

সেশন ৬

১। দলের সদ্যদের তাদের জীবনের এমন একটি সময়কে সহভাগ করতে বলুন যখন তারা নিজেদের সবচেয়ে অপর্যাপ্ত অনুভূব করেছে।

২। দলকে দুটি দলে ভাগ করুন। প্রতিটি দলকে বলুন গীতসংহিতা ৫১ অধ্যায় পাঠ করে এই প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে। *কেন দায়ূদ নিজেকে অপর্যাপ্ত অনুভূব করেছিল। (বৎসেবার সাথে পাপ, দেখু ২ শমূয়েল ১১)। দায়ূদ তার পাপের পর কিভাবে ঈশ্বরের সাড়া দিয়েছিল? প্রতিটি দলের উত্তর দেখুন।*

৩। ১ তিমথীয় ১:৫ পদ পড়ুন। জিজ্ঞাসা করুন: *তিমথীয়ের প্রতি পৌলের কথাগুলো থেকে আপনি কি কার্য ধাপ বুঝতে পারেন যে একটা বিশুদ্ধ অন্তঃকরণ, দৃঢ়তা এবং আন্তরিক বিশ্বাস যা আপনার জীবনে নেওয়া প্রয়োজন। নিদিষ্ট করে বলতে উৎসাহ দান করুন।*

৪। সংক্ষিপ্তকরণ: *সবাই একসাথে মিলিত হয়ে প্রার্থনা করুন যেন ঈশ্বর আমাদের সাহস দান করেন যেন খুব তাড়াতাড়ি আর যদি সম্ভব হয় আগামী সপ্তাহ থেকেই এই পদক্ষেপগুলো আমাদের জীবনে প্রয়োগ করতে পারি।*

সেশন ৭

১। সদস্যদের থেকে বিভিন্ন বিষয় বর্ণনা করার মাধ্যমে পূর্ববর্তী সেশন পুনরালোচনা করুন । ১ তিমথীয় ১:৫ অধ্যয়ন করার পর তারা কি সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেছে জানুন। যদি দলের কোন সদস্য দলের কর্মসূচীতে অংশগ্রহণ করতে না পারে, তাহলে তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন কিভাবে দলে প্রতিনিয়ত তাদের জন্য প্রার্থনা করবে।

২। দলকে বিভিন্ন জোড়ায় ভাগ হয়ে রোমীয় ৮ অধ্যায় পাঠ করতে এবং আলোচনা করতে বলুন। প্রত্যেক দলকে বলুন এই অধ্যায় থেকে সত্য বিশ্বাসীদের চরিত্রের বৈশিষ্টগুলোর তালিকা তৈরি করতে। তারপর প্রত্যেক দলকে বলুন একটি করে চরিত্র তুলে ধরতে।

৩। দলকে প্রশ্ন করুন: *তোমরা "পবিত্র আত্মার সঙ্গে চলা" বলতে কি মনে করেন?* দলীয় ভাবে আলোচনা করুন।

৪। একজন নেতা হিসাবে আপনার ব্যক্তিগত জীবন থেকে একটি উদাহরণ দিন যখন সঠিক কাজ করার জন্য আপনি অক্ষম হয়েছিলেন এবং সেই পরিস্থিতি আপনাকে হতাশ করেছিল। বর্ণনা করুন যে পবিত্র আত্মার সঙ্গে পথ চলা আপনাকে কিভাবে সাহায্য করেছে সেই পরিস্থিতিটাকে পরিবর্তিত করতে।

৫। প্রত্যেক ব্যক্তিকে উৎসাহ দান করুন প্রার্থনা করার জন্য, যেন তারা পবিত্র আত্মায় পূর্ণ হতে পারে এবং প্রতিনিয়ত পবিত্র আত্মার সাথে পথ চলতে পারে। তাদের প্রার্থনায় পরিচালনা দান করুন যেন পবিত্র আত্মায় পূর্ণ হয়।

৬। দুই দলের মধ্যে প্রার্থনা করুন। রোমীয় ৮ উল্লেখ করে প্রার্থনা করুন এবং যাচঞা করুন যেন এই বাক্যগুলো দৈনিক জীবনে বাস্তবায়িত হয়।

৭। প্রত্যেক ব্যক্তিকে প্রার্থনা করতে স্মরণ করিয়ে দিন যেন তারা পবিত্র আত্মায় পূর্ণ হয় এবং এই সপ্তাহের প্রতিটা দিন পবিত্র আত্মার সঙ্গে পথ চলতে পারে।

সেশন ৮

১। জিজ্ঞাসা করুন: আপনার প্রিয় খাবার কি এবং কেন?

২। একসাথে পাঠ করুন কলসীয় ২:৬-১০ এবং আলোচনা করুন। জিজ্ঞাসা করুন: আপনি কিভাবে যীশু খ্রীষ্টকে পেয়েছিলেন? (বিশ্বাস দ্বারা)। আপনি কিভাবে তাঁর সাথে পথ চলেন? (বিশ্বাসের সাথে)। আপনার বিশ্বাসের মূল কিভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে এবং শক্তিশালী হয়ে ধন্যবাদের সহিত ছড়িয়ে পড়েছে? (প্রশ্নটি আলোচনা করুন)। কিছু "প্রতারণামূলক দর্শন" এবং "মানব ঐতিহ্য" আছে যা আমাদের খ্রীষ্টের মধ্যে জীবনের পূর্ণতা পেতে বাধা সৃষ্টি করে? (আইনি বিষয়, মন্ডলীর ঐতিহ্য, ইত্যাদি)। এই জিনিসগুলো কিভাবে ব্যক্তিগতভাবে আমাদের ক্ষতি করে? (তাদের মতামত গ্রহণ করুন) আপনি কি মনে করেন "খ্রীষ্টের মধ্যে জীবনের পূর্ণতা" বলতে পৌল কি বুঝাতে চেয়েছেন? (প্রশ্নটি নিয়ে আলোচনা করুন)

৩। আপনার দলের সব সদস্যদের উৎসাহী করুন যেন তারা "পাত্র" নিয়মিতভাবে ব্যবহার করে (প্রার্থনা, ঈশ্বরের বাক্য, সহভাগিতা, এবং সাক্ষ্যদান)। যদি কোন সদস্য ঈশ্বরের সাথে একাকী সময় যাপনে অভ্যস্ত না হয় তাহলে তাকে উৎসাহ দান করুন যেন সে এই সপ্তাহ থেকেই শুরু করে। Time Alone with God Notebook সবার জন্য বিতরন করুন। আপনার দলে ব্যাখা করার জন্য আপনি যতটুকু সময় প্রয়োজন বলে মনে করেন ততটুকু সময় নিয়ে তাদের সামনে ব্যাখ্যা করুন। এই অংশটির উপর বেশি প্রাধান্য দিন "কিভাবে ঈশ্বরের সাথে একাকী সময় যাপন করতে হয়" এবং "কিভাবে বাইবেলের বিভিন্ন অংশ অধ্যয়ন করতে হয়")। নিদিষ্ট করুন যে পরবর্তী সেশন আরো সুনিদিষ্ট ধারণা প্রদান করবে প্রতিদিন ঈশ্বরের সাথে একাকী সময় যাপন শুরু করার বিষয়ে।

৪। একটি দল হিসাবে "প্রার্থনা কার্যসূচী সীট" এবং "বাইবেল প্রতিবেদন সীট" অনুশীলন করুন। (আগামী সপ্তাহে একই জিনিস আবার করবে। এই সপ্তাহে করার ফলে এটার ধারণার সাথে পরিচিতি হবে।)

৫। আপনার দলের সদস্যদের অর্ধদিবস প্রার্থনার বিষয়ে এবং কি কি উপাদান প্রয়োজন তা জড়ো করতে স্মরণ করিয়ে দিন।

সেশন ৯

১। প্রত্যেক ব্যক্তিকে তাদের প্রথম অভিসার (ভালবাসায় প্রথম আলাপচারিতা) সম্পর্কে বর্ণনা করতে বলুন।

২। একসাথে সময় কাটানোর প্রতি জোড় আরোপ করেন যার দ্বারা সবার সাথে সম্পর্ক ভালো হয়। দলীয়ভাবে মার্ক ১:৩৫ পদ পাঠ করুন। আলোচনা করুন কেন যীশু খ্রীষ্টের প্রয়োজন ছিল তাঁর পিতার সাথে সময় কাটানোর।

৩। জিজ্ঞাসা করুন: আপনার ঈশ্বরের সাথে একাকী সময় যাপনের সবচেয়ে অর্থপূর্ণ অভিজ্ঞতা হিসাবে আপনি কি বর্ণনা করতে পারেন?

৪। জিজ্ঞাসা করুন: আপনি মনে কি করেন ঈশ্বরের সাথে একাকী সময় যাপন আপনাকে সাহায্য করবে এই বইটির উদ্দেশ্য সাধন করতে?

৫। যেকোন প্রশ্নের উত্তর দিন দৈনিক ঈশ্বরের সাথে একাকী সময় যাপন শুরু করার বিষয়ে।

৬। দলের প্রত্যেক সদস্য/সদস্যাকে বলুন ঈশ্বরের সাথে একাকী সময় যাপনের জন্য সপ্তাহে সাত দিনের একটি লক্ষ্য নির্ধারণ করতে। যদি এক বা একাধিক ব্যক্তি নির্ধারিত সময়কালে ঈশ্বরের সাথে একাকী সময় যাপনে ব্যর্থ হয়ে, তাহলে লক্ষ্য অর্জনে আবার শুরু করতে বলুন। অনুশীলনের ফলে দলের মধ্যে ঐক্য গড়ে উঠবে এবং ঈশ্বরের সাথে একাকী সময় কাটাতে পারস্পারিক উৎসাহ প্রদান করবে। সততার উপর জোর দিন। এক বা অধিক সংখ্যক বার শুরু করলেও দলের কোন ক্ষতি হবে না। উৎসাহ ও জবাবদিহিতার জন্য তাদেরকে জোড়ায় জোড়ায় বিভক্ত করুন। এবং এক রাত পূর্বে থেকেই তাদের একে অপরের সাথে যোগাযোগ করতে সুযোগ দিন।

সেশন ১০

১। জিজ্ঞসা করুন: *আপনার শারীরিক চেহারার এমন কি জিনিস পরিবর্তন হয়ে যা নিয়ে উচ্চ বিদ্যালয়ের একটি পূনর্মিলন অনুষ্ঠানে আপনার বন্ধুরা মন্তব্য করতে পারে?*

২। একটি ধর্মনিরপেক্ষ বিশ্বে সাফল্যের প্রধান বৈশিষ্টগু হিসাবে গনিত হতে পারে তা নিয়ে সম্মিলিত চিন্তা করুন। তারপর দলকে তিনটি ভাগে ভাগ করুন এবং সাফল্য অর্জনের তাদের নিজস্ব সংজ্ঞা প্রত্যেক দলকে লিপিবদ্ধ করতে বলুন গীতসংহিতা ১:১-৩ পদের আলোকে। প্রত্যেক দলকে মিলিত করে তাদের সংজ্ঞাগুলো সহভাগ করুন এবং আলোচনা করুন কিভাবে ধর্ম নিরপেক্ষ বিশ্বের ধারনাগুলো বিপরীত/ভিন্ন।

৩। দলটি কিভাবে তাদের ঈশ্বরের সঙ্গে একাকী সময় যাপনে সাত দিন পারে করেছে তা চেক করুন। যদি কেউ ভুলে বা অবহেলা করে ঈশ্বরের সাথে একাকী সময় যাপন না করে থাকে (এমনকি একদিনের জন্য), আপনার মিটিং এর পর দিনকে মনোনীত করুন "দিন-১" হিসাবে এবং আপনার সাত দিনের লক্ষ্য আবার নতুন করে শুরু করুন। (এতে খুব বেশি কঠোর হবেন না, তাদেরকে উৎসাহিত করুন এটাকে অভ্যাসে পরিনত করতে)। তাদেরকে উৎসাহ দান করুন যেন সবাই ঈশ্বরের সাথে একাকী সময় যাপন করে, তাদের ভাল অভ্যাসগুলো চালিয়ে রাখতে উৎসাহ দান করুন প্রতিদিন ঈশ্বরের সাথে একাকী সময় ব্যয় করার মাধ্যমে। (দ্রষ্টব্য: দলের সদস্য/সদস্যাদের বলুন আগামী মিটিং এর সময় তাদের ঈশ্বরের সাথে যাপনের নোটখাতা সাথে নিয়ে আসতে)

৪। গত সপ্তাহের ঈশ্বরের সাথে সময় যাপনের অন্তদৃষ্টি প্রত্যেককে সহভাগ করতে বলুন।

৫। তারা কি সমস্যার সমুখ্মীন হয়েছে তা আলোচনা করুন।

৬। একটি দল হিসাবে ইব্রীয় ৪:১২ পদ ব্যবহারের মাধ্যমে বাইবেল সাড়া প্রদান সীটের প্রতিটি ধাপে কাজ করুন। তারপর প্রত্যেক ব্যক্তিকে আরেকটি বাইবেল সাড়া প্রদান সীটে কাজ করতে বলুন ২য় তিমথীয় ৩:১৪-১৭ পদ ব্যবহারের মাধ্যমে। যখন সবাই শেষ করবে, প্রত্যেকটি বিভাগ নিয়ে আলেচনা করুন তারা কিভাবে করেছে। (এই অনুশীলনী শুধু বাইবেলের অন্তদৃষ্টি জড়ো করা ছাড়াও বিশেষ ভাবে সাজানো হয়ে যেন লোকেরা এখান থেকে বাইবেল পাঠ করার বিভিন্ন পদ্ধতি বুঝতে পারে। বাইবেল সাড়া প্রদান সীট পূরণ করতে যদি কোন সমস্যা হয় তাহলে সেই সমস্যাগুলো বাছাই করুন। সাধারণভাবে ভবিষৎতে ঈশ্বরের সাথে একাকী সময় যাপনে অন্তদৃষ্টি আসবে।)

৭। যখন সমষ্টিগতভাবে দল তাদের সাত দিনের লক্ষ্য অর্জনে সমর্থ হয় তখন তাদের নিয়ে বাইরে যান এবং আইসক্রীম খেয়ে তাদের সাফল্য উদযাপন করুন। আপনি ক্রয় করুন!

সেশন ১১

১। প্রতিটি দলের সদস্য/সদস্যাদের বলুন তাদের বাইবেল মুখস্ত করার কিছু ইতিবাচক অভিজ্ঞতা বা এমন কোন সমস্যা যেটা তাকে বাইবেল মুখস্ত করায় অসুবিধার সৃষ্টি করেছে তা বর্ণনা করার জন্য।

২। কোন কিছু মুখস্ত করার সময় কি নেতিবাচক অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হয়েছেন?

৩। একটি দল হিসাবে ২য় তিমথীয় ৩:১৬ পদ পাঠ করুন। (সপ্তাহে দলের সদস্যদের এই পদটি মুখস্ত করার জন্য নিযুক্ত করা হয়েছিল । বহুবার এটা স্মরণ করিয়ে দিন যতদিন না তারা এটা মুখস্ত করে।

৪। ঈশ্বরের সাথে একাকী সময় যাপন বইয়ের নোটবুক ব্যবহার করুন "কিভাবে বাইবেল মুখস্ত করা হয়" তার বিভিন্ন পদক্ষেপগুলো লক্ষ্য করুন।

৫। ইব্রীয় ৪:১২ পদ একসাথে মুখস্ত করুন। বার বার বলুন যতদিন না প্রত্যেকে এটা সঠিকভাবে পুরোপুরি কণ্ঠস্থ না করে।

৬। বাইবেল মুখস্ত করার বিভিন্ন পদক্ষেপুলো ব্যবহার করার মাধম্যে প্রত্যেক কে নিচের পদগুলো ধার্য করে দিন নিজে মুখস্থ করার জন্য। কয়েক মিনিট পরে প্রত্যেককে তাদের নিজের পদটি মুখস্ত বলতে সুযোগ দিন। লোক যারা সমস্যায় ভোগেন তাদেরকে লক্ষ্য করুন,তাদেরকে উৎসাহিত করুন এবং তাদের সাথে সঙ্গে কাজ করতে, তাদের বাইবেল পদ মুখস্ত করায় সাহায্য করুন।(পদগুলো ধার্য করুন: ১ যোহন ৫:১১; ফিলিপীয় ১:৬; ১ যোহন ৩:২৩; যোহন ১৫:৫; গীতসংহিতা ১১৯:৯; যোহন ১৬:২৪; মথি ৪:১৯; হিতোপদেশ ৩:৫-৬ এবং মথি ৬:৩৩)

৭। যোহন ১৪:২৬ এবং ২ পিতর ১:৩ পাঠ করুন এবং আলোচনা করুন। জিজ্ঞসা করুন: এই পদগুলো কিভাবে বাইবেল মুখস্ত করার সাথে জড়িত?

৮। দলের সদস্য/সদস্যাদেও সহভাগ করতে বলুন তাদের ঈশ্বরের সাথে ব্যক্তিগত সময় যাপন বিষয়ে। (খেয়াল করে দেখুন তারা কিভাবে টানা সাত দিন ধরে করছে)।

৯। নিদিষ্ট ব্যক্তিগত সমস্যা এবং ঈশ্বরের সাথে একাকী সময় যাপনের ইতিবাচক অন্তর্দৃষ্টি নিয়ে প্রার্থনা করুন। অর্ধদিবস প্রার্থনার জন্য পরিকল্পনা চূড়ান্ত করুন। (দেখুন সেকশন ১৩)

সেশন ১২

১। আপনি কি নিজেকে একটি " ভোরের পাখি" বা "রাতের পেঁচা" বলে বিবেচনা করেন? একটি দলে "ভোরের পাখি" এবং আরেকটি দলে "রাতের পেঁচা" ভাগ করুন। তাদেরকে বলুন "শীর্ষ ১০টি" কারনের তালিকা তৈরি করতে, কেন তারা মনে কওে ভোরের পাখি বা রাতের পেঁচা। প্রতিটি ছোট দল পুরো দলের কাছে রিপোর্ট দিবে।

২। তাদের প্রতিদিন ঈশ্বরের সাথে সময় যাপনের অন্তর্দৃষ্টি সহভাগ করতে বলুন। (যদি তারা সাত দিনের লক্ষ্য অর্জনে সাফল্য হয় তাহলে তাদের নিয়ে আনন্দ উৎযাপন করুন।)

৩। প্রার্থনার উদ্দেশ্য নির্ধারন করুন যোহন ১৪:১২-১৪ এবং মথি ১৮: ১৮-২০ পদ অনুসারে।

৪। প্রত্যেক ব্যক্তিকে একটি সাম্প্রতিক, নিদিষ্ট প্রার্থনা যার উত্তর পেয়েছে তা বর্ণনা করতে বলুন। (মনে রাখবেন হ্যাঁ, না এবং অপেক্ষা করা)।

৫। দলকে পাঁচটি ভাগে বিভক্ত করুন। প্রত্যেকটি দলকে যেকোন একটি বিষয় ধার্য করে দিন প্রার্থনা করার জন্য (প্রশংসা, স্বীকারোক্তি, ধন্যবাদ, যাচঞা, ও মধ্যস্থতা)। দলকে বর্ণনা করতে বলুন কেন ঈশ্বরের সাথে সম্পর্ক স্থাপনে প্রার্থনা অত্যাবশ্যক। প্রত্যেক দলের প্রতিবেদন গ্রহন করুন।

৬। প্রার্থনা কর্মসূচীর নমুনাটা দেখুন। নিশ্চিত করুন প্রতিটি ব্যক্তি বুঝতে পেরেছে যে প্রতিটি সেকশন ঈশ্বরের সাথে সময় যাপনে প্রযোজ্য।

৭। একটি দল হিসাবে একই সময়ে একটি প্রার্থনা কর্মসূচী সীট ব্যবহারের মাধ্যমে প্রার্থনা করুন। (প্রতিটি সেকশনের জন্য পাঁচ মিনিট সময় দিন)

৮। নিশ্চিত করুন যে সবাই সঠিকভাবে বুঝতে পেরেছে যে পরবর্তী সেকশনে অর্থদিবস প্রার্থনা করতে কি করতে হবে। সকলের প্রার্থনার অনুরোধগুলো একসাথে জড়ো করুন এবং পরের সপ্তাহের জন্য প্রিন্ট করুন।

ঈশ্বরের সাথে একাকী সময় যাপন

এই পাতাগুলিতে ঈশ্বরের সাথে একাকী সময় যাপন শুরু করার জন্য এবং দৈনিক তাঁর সঙ্গে সময় যাপন চালিয়ে রাখার জন্য কিছু পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।

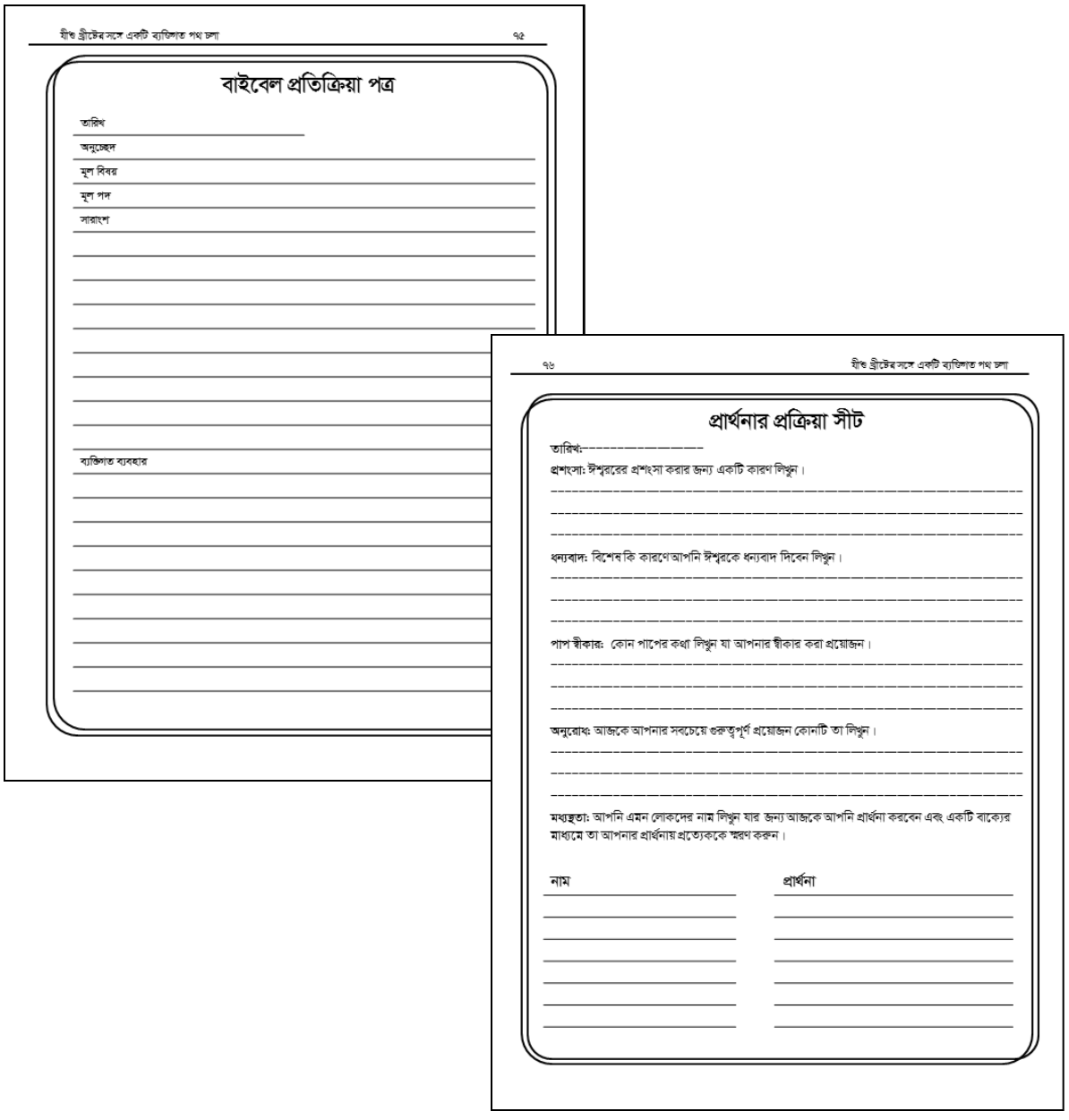
পৃষ্ঠাগুলি ফটোকপি করুন এবং সেগুলি নোটখাতায় ৫-১/২" × ৮-১/২" লাগিয়ে নিন। দশ সপ্তাহের জন্য তৈরি করুন:

- ৬৪-৭২ পৃষ্ঠাগুলির ১ কপি
- ৭৩ পৃষ্ঠার ৫ কপি বা অধিক
- ৭৪ পৃষ্ঠার ৫ কপি বা অধিক
- ৭৫-৭৬ পৃষ্ঠার ১০ কপি বা অধিক

ঈশ্বরের সাথে একাকী সময় যাপন-এর বিষয়বস্তু থেকে উদ্ধৃত হয়েছে (পরিপক্কতার দিকে অগ্রসর হওয়া সিরিজের বই নং ২)।

কিভাবে ঈশ্বরের সাথে একাকি সময় যাপন হবে

এই বইটি শেষ করার মাধ্যমে আপনার দৈনিক ঈশ্বরের সাথে সময় যাপনের সময় বাইবেল পাঠ, প্রশংসা, ধন্যবাদ, স্বীকারোক্তি এবং মধ্যস্থতা প্রার্থনায় অন্তর্ভুক্ত হবে। এখানে একটি নীতিমালা দেওয়া হয়েছে যেটা আপনাকে সাহায্য করবে ২০ মিনিট সময়ের মধ্যে বাইবেল পড়া এবং প্রার্থনার সব দিক অন্তর্ভুক্ত করে প্রার্থনা করতে। ধীরে ধীরে ঈশ্বরের সাথে একাকী সময় যাপনের সময়কে বৃদ্ধি করুন এবং আপনার যতদিন না প্রতিদিন এক ঘন্টা ঈশ্বরের সাথে সময় যাপন অভ্যাসে পরিণত না হয়।



যীশু খ্রীষ্টের সঙ্গে একটি ব্যক্তিগত পথ চলা ৭৫

বাইবেল প্রতিক্রিয়া পত্র

তারিখ

অনুচ্ছেদ

মূল বিষয়

মূল পদ

সারাংশ

ব্যক্তিগত ব্যবহার

৭৬ যীশু খ্রীষ্টের সঙ্গে একটি ব্যক্তিগত পথ চলা

প্রার্থনার প্রক্রিয়া সীট

তারিখ:----------

প্রশংসা: ঈশ্বরের প্রশংসা করার জন্য একটি কারণ লিখুন।

ধন্যবাদ: বিশেষ কি কারণেআপনি ঈশ্বরকে ধন্যবাদ দিবেন লিখুন।

পাপ স্বীকার: কোন পাপের কথা লিখুন যা আপনার স্বীকার করা প্রয়োজন।

অনুরোধ: আজকে আপনার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ প্রয়োজন কোনটি তা লিখুন।

মধ্যস্থতা: আপনি এমন লোকদের নাম লিখুন যার জন্য আজকে আপনি প্রার্থনা করবেন এবং একটি বাক্যের মাধ্যমে তা আপনার প্রার্থনায় প্রত্যেককে স্মরণ করুন।

নাম	প্রার্থনা

কিভাবে বাইবেলের বিভিন্ন অংশ অধ্যয়ন করতে হয়

পর্যবেক্ষন

(আপনার বাইবেল প্রতিবেদন সীটের সাথে শিরোনাম এবং মূল পদের অংশ সাথে ব্যবহার করুন)

অংশ বিশেষ পালন করতে

প্রথমে পবিত্র আত্মার পরিচালনার জন্য প্রার্থনা করুন, তারপর খুব মনোযোগ দিয়ে বাইবেলের পাঠ করুন। একটি খোলা মন নিয়ে পাঠ করুন যেন আপনি কিছু গ্রহন করতে পারেন ও তা পারেন যা ঈশ্বর আপনাকে শিখিয়েছেন।

ব্যাখ্যা করুন

(আপনার বাইবেল সাড়া প্রদান সীট সংক্ষিপ্তসার অধ্যায় সাথে ব্যবহার করুন)

পদগুলোও

১ম ধাপ: পূর্ববর্তী পদগুলো পাঠ করুন এবং সঠিকভাবে বুঝতে ও সঠিক ধারণা পেতে পরের পাঠ করুন ।

কিভাবে? উত্তর

২য় ধাপ: বাইবেলের এই অংশ সম্পর্কে নিজেকে প্রশ্ন করুন. কে? কি? কখন? কোথায়? এবং তারপর আপনার অর্ন্তদৃষ্টি একটি ফর্মে লিখুন, এবং আপনার সেই প্রশ্নগুলি লিপিবদ্ধ করুন যেটার আপনি করতে পারেননি।

বাইবেল

৩য় ধাপ: আপনার অপরিচিত পদ বা বুঝতে পারেনটি এরকম পদ, একটি প্রমিত অভিধান বা অভিধানে দেখুন।

আবেদন/অনুরোধ

(ব্যক্তিগত আবেদনের অধ্যায়টির সাথে আপনার বাইবেল প্রতিবেদন সীটটি ব্যবহার করুন)

স্বীকার করা;

১ম ধাপ: দেখুন: প্রতিশ্রুতির দাবি করতে; মনোভাবের পরিবর্তন; চ্যালেঞ্জ গ্রহন করা; পাপ আজ্ঞা পালন করা; পদক্ষেপ গ্রহন করা; উদাহরনস্বরূপ অনুসরণ করা; দক্ষতা শিক্ষা করা।

জীবনে এটাকে

২য় ধাপ: অংশটুকু বর্ণনা করুন এবং নিজেকে প্রশ্নগুলো জিজ্ঞসা করুন যে, এগুলো আপনার কিভাবে প্রযোজ্য: "আমি কিভাবে বাইবেলের অংশটুকু ব্যক্তিগত করতে পারি?" "আমি কিভাবে বাস্তব করতে পারি?" "আমি কিভাবে এটাকে পরিমাপযোগ্য করতে পারি?" নিদিষ্ট করুন।

মুখস্তকরণ

বাইবেলের একটি পদ খুঁজুন যেটা ব্যক্তিগতভাবে আপনার সাথে কথা বলে এবং তা মুখস্ত করুন।

কিভাবে বাইবেল মুখস্ত করবেন

অংশটি কয়েকবার পাঠ করুন।

প্রথমে নিঃশব্দে পাঠ করুন, তারপর জোরে জোরে পাঠ করুন।

বাইবেলের অংশটি বুঝুন।

অংশটির প্রেক্ষাপট পাঠ করুন।

নিদিষ্ট পদটি সম্পর্কে বাইবেল কমেন্টটরিতে কি লেখা আছে তা দেখুন (উদাহরণস্বরূপ, Wycliff Bible Commentary)

ঐ নিদিষ্ট অংশ সম্পর্কে অল্প কথায় একটি উত্তরণ লিখুন।

অংশটি মনশ্চক্ষুতে দেখুন।

আপনার কল্পনা শক্তিকে ব্যবহার করুন অংশটির ছবি আকারে দেখতে। উদাহরণস্বরূপ, মথি ৫: ১-২ অংশটি পর্বতে উপদেশের একটি অংশ. আপনি নিজেকে কল্পনা করুন আপনি যীশুর সাথে সেই পবর্তে আছেন। তারপর পবর্তের চারিপাশের বিভিন্ন সৌন্দর্যর ছবি আপনার কল্পনায় দেখুন। পরবর্তীতে সেই ছবি যখন আপনার মনে আসবে এবং সেই বাইবেল পদগুলোও স্মরণ করতে সাহায্য করবে।

অংশ*টি বিভিন্ন অংশে ভাগ করে সাধারণ বাক্যাংশে রূপান্তর করুন।*

অংশের প্রথম বাক্যটি শিখুন তারপর দ্বিতীয় বাক্যটি যোগ করুন। এভাবে পর পর বাক্যাংশ যুক্ত করা চালিয়ে যান যতক্ষণ পর্যন্ত সম্পূর্ণ অংশটি মুখস্ত না হয়।

অংশ *সম্পর্কে অন্যান্য উল্লেখ বিষয়গুলো জানুন*

অংশ সম্পর্কে উল্লেখ বিষয়টি আগে বলুন, তারপর পদটি বলুন, এবং অবশেষে আবার অংশ সম্পর্কে উল্লেখ বিষয়টি পুরনাবৃত্তি করুন। এই ধাপগুলো আপনাকে সাহায্য করবে বাইবেল পদের অবস্থান মনে রাখতে এবং আপনার যখন এটি মনে করা খুব প্রয়োজন হবে তখন আপনাকে সাহায্য করবে।

অংশটির শব্দগুলো সঠিক ভাবে শিখুন

আপনি যেমনি ভাবে বহুবার অংশটি পাঠ করছেন, নিজেকে সংশোধন চালিয়ে যান যতক্ষণ পর্যন্ত আপনি এটা সঠিকভাবে শিখতে না পারছেন যেমনিভাবে শাস্ত্রে লেখা আছে। ইতিমধ্যে এটা শিখতে আপনি অনেক সময় ব্যয় করেছেন, তাই কেন সঠিকভাবে শিখতে আরো সময় নিবেন না। আপনি এমনভাবে এটাকে আয়ত্ব করুন যেন পরে আপনি এটা আত্মবিশ্বাসের সহিত এই উদ্ধৃত্তি ব্যবহার করতে পারেন।

অংশটি নিয়ে ধ্যান করুন

আপনি যেমনিভাবে এই নিদিষ্ট অংশটি নিয়ে চিন্তা করবেন ও প্রার্থন করবেন, ঈশ্বরকে বলুন আপনার সাথে কথা বলতে। যখন এই অংশটি আপনার কাছে অর্থপূর্ণ হয়ে উঠবে, তখন এটা মনে রাখা অনেক সহজ হয়ে যাবে।

অংশটি পর্যালোচনা করুন

ইতিমধ্যে আপনি বাইবেল থেকে যে অংশটি শিখেছেন তা প্রতি দিন পর্যালোচনা করুন। যদি আপনি ত্রিশ দিনের জন্য নিয়মিত নিদিষ্ট অংশটি পর্যালোচনা করতে পারেন, তাহলে এটা চিরতরের জন্য আপনার আয়ত্বে থাকবে।

প্রশংসার ত্রিশ দিন

দিন ১: গীতসংহিতা ৮

দিন ২: গীতসংহিতা ২৩

দিন ৩: গীতসংহিতা ৩৪:১-৩, ৫০: ১-৬

দিন ৪: গীতসংহিতা ৬৩:১-৪; ৬৬:১-৭

দিন ৫: গীতসংহিতা ৬৭

দিন ৬: গীতসংহিতা ৮৪

দিন ৭: গীতসংহিতা ৮৬

দিন ৮: গীতসংহিতা ৯০

দিন ৯: গীতসংহিতা ৯১

দিন ১০: গীতসংহিতা ৯২

দিন ১১: গীতসংহিতা ৯৩

দিন ১২: গীতসংহিতা ৯৫:১-৭

দিন ১৩: গীতসংহিতা ৯৬

দিন ১৪: গীতসংহিতা ১০০

দিন ১৫: গীতসংহিতা ১০৩

দিন ১৬: গীতসংহিতা ১০৪:১-২৩

দিন ১৭: গীতসংহিতা ১০৪: ২৪-৩৫

দিন ১৮: গীতসংহিতা ১১১

দিন ১৯: গীতসংহিতা ১১২

দিন ২০: গীতসংহিতা ১১৩

দিন ২১: গীতসংহিতা ১৩৪

দিন ২২: গীতসংহিতা ১৩৫:১-৭

দিন ২৩: গীতসংহিতা ১৩৮

দিন ২৪: গীতসংহিতা ১৩৯

দিন ২৫: গীতসংহিতা ১৪৫

দিন ২৬: গীতসংহিতা ১৪৬

দিন ২৭: গীতসংহিতা ১৪৭

দিন ২৮: গীতসংহিতা ১৪৮

দিন ২৯: গীতসংহিতা ১৪৯

দিন ৩০: গীতসংহিতা ১৫০

ধন্যবাদের/কৃতজ্ঞতার সাত দিন

প্রভুর উদ্দেশ্যে আপনার ধন্যবাদকে দুইটি অংশে নিদিষ্ট করুন: ১। বাইবেলের অংশ যেটা আপনার জন্য তাঁর প্রতিশ্রুতি এবং উপহার বর্ণনা করে, এবং ২। ঈশ্বরের প্রতি আপনার ব্যক্তিগত ধন্যবাদ যা আপনার দৈনন্দিন জীবনে কাজের মাঝে পেয়েছেন।

দিন ১: ২ পিতর ১:৪ পাঠ ও প্রার্থনার মাধ্যমে ঈশ্বরকে আপনার কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করার করুন।

স্বর্গীয় পিতা, আপনাকে অনেক ধন্যবাদ এবং কৃতজ্ঞতা জানাই আপনার মহৎ এবং মূল্যবান প্রতিজ্ঞা যেটা আপনি আমাকে দিয়েছেন যেন আমি আপনার ঐশ্বরিক প্রকৃতির অংশ হতে পারি।

আমি আপনাকে আরো ধন্যবাদ দিই, আপনার আশ্চর্যজনক প্রেম, যা আমাকে আপনার পরিবারের হতে সাহায্য করেছে, এবং আমাকে চমৎকার, সত্যিকার যীশুর সঙ্গে জীবন যাপনে উৎসাহ দান করেছেন।

দিন ২: ১ যোহন ১:৭ এবং কলসীয় ১: ১৪ পাঠ ও প্রার্থনার মাধ্যমে ঈশ্বরকে আপনার ধন্যবাদ কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুন।

পিতা, আপনাকে ধন্যবাদ এবং কৃতজ্ঞতা জানাই আপনার প্রিয় পুত্র যীশু খ্রীষ্টের রক্তে দ্বারা আপনি আমাকে পাপ থেকে ধৌত করেছেন এবং শয়তানের শক্তি থেকে আমাকে রক্ষা করেছেন ও স্বাধীন করেছেন।

আমি আপনাকে আরো ধন্যবাদ দেই, আমার প্রতি আপনার ধৈর্য, আপনার সান্ত্বনা, আপনার ঘনিষ্ঠতা, আমার জন্য আপনার শাসন এবং আমার প্রতি আপনার ভালবাসা সবকিছুর জন্য আপনাকে ধন্যবাদ।

দিন ৩: ১ পিতর ২:২৪ পাঠ ও প্রার্থনার মাধ্যমে ঈশ্বরকে আপনার কৃতজ্ঞতা ও ধন্যবাদ প্রকাশ করুন।

প্রভু যীশু, আমি আপনাকে ধন্যবাদ দেই, কারণ আমার সমস্ত পাপের বোঝা বহন করেছ আপনার শরীরকে ক্রোশাহত করে, যেন আমি পাপ থেকে মুক্ত হতে পারি এবং পবিত্রভাবে জীবন যাপন করতে পারি। এবং আপনার ক্ষত দ্বারা আমি সুস্থ হয়েছি এজন্য আপনাকে ধন্যবাদ দেই।

আমি আপনাকে আরো ধন্যবাদ দেই, খ্রীষ্টের দেহ (অন্যান্য খ্রীষ্টান), প্রার্থনার করার বিশেষ সুযোগ, আমার ঘর এবং আমার পিতা মাতার জন্য।

দিন ৪: ইফিষীয় ২:৮-১০ পাঠ ও প্রার্থনার মাধ্যমে ঈশ্বরকে আপনার কৃতজ্ঞতা ও ধন্যবাদ প্রকাশ করুন।

প্রভু, আমি আপনাকে ধন্যবাদ দেই যে, আমি বিশ্বাসের দ্বারা আপনার অনুগ্রহ পেয়েছি এবং আমি বিনামূল্যে উপহার পেয়েছি- এর জন্য আমাকে কোন কাজ বা কষ্ট করতে হয়নি। আপনাকে ধন্যবাদ দেই আপনার নতুন সৃষ্টিরূপে আমি আপনার জন্য বেঁচে থাকব এবং অন্যদের সাহায্য করব।

আমি আপনাকে আরো ধন্যবাদ দেই, আমার শরীর, আমার স্বাস্থ্য, আমার শক্তি, আমার আনন্দের সময়, আমার দুঃখের সময় এবং অন্যান্য সব সময়ের জন্য তোমাকে ধন্যবাদ।

দিন ৫: গীতসংহিতা ৯১: ১১-১৪ পাঠ ও প্রার্থনার মাধ্যমে ঈশ্বরকে আপনার কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুন।

প্রভু, আমি আপনাকে ধন্যবাদ দেই, কারণ আপনি আপনার স্বর্গীয় দূতদেরকে দিয়েছেন যেন তারা সবসময় সর্বপথে আমাকে পরিচালনা দিতে পারে। তারা আমাকে তাদের রক্ষাকারী হস্ত দ্বারা রক্ষা করেন ও দৃঢ় থাকতে সাহায্য করেন। আপনি আমাকে রক্ষা করেন কারন আপনি আমায় ভালবাসেন।

প্রভু, আমি আপনাকে আরো ধন্যবাদ দেই, কারণ আপনি আমাকে সুযোগ দিয়েছে আধ্যাত্মিকভাবে বৃদ্ধি পেতে, আমার হতাশার সময় আপনার সান্তনার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ দেই। আমার দুঃখের সময় আনন্দ দেওয়ার জন্য এবং আমার ভয়ের সময় সাহস যোগানোর জন্য আপনাকে ধন্যবাদ দেই।

দিন ৬: ইফিষীয় ১: ৩-৬ পাঠ ও প্রার্থনার মাধ্যমে ঈশ্বরকে আপনার কৃতজ্ঞতা ও ধন্যবাদ প্রকাশ করুন।

প্রভু, আপনাকে ধন্যবাদ দেই যে, আপনি আমাকে আপনার পরিবারের একজন সদস্য হিসেবে গৃহীত করেছেন। আমার জীবনে অনেক অনেক ভাল ভাল জিনিস দিয়ে যে আর্শীবাদ করেছেন তার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ দেই। ধন্যবাদ দেই আপনি আমাকে খ্রীষ্টের একজন হতে সাহায্য করেছেন।

আমি আপনাকে আরো ধন্যবাদ দেই, খাদ্যের জন্য, বস্ত্রের জন্য, থাকার জায়গা দেওয়ার জন্য, আপনাকে অন্যের কাছে তুলে ধরার স্বাধীনতা দেওয়ার জন্য।

দিন ৭: ২ করিন্থীয় ৮:৯ পাঠ ও প্রার্থনার মাধ্যমে ঈশ্বরকে আপনার কৃতজ্ঞতা ও ধন্যবাদ প্রকাশ করুন।

পিতা আপনাকে ধন্যবাদ দেই, কারণ আপনি আমার ঋণ পরিশোধ করেছন (আমার পাপের ঋণ) যেটা আমি কোন দিন শোধ করতে পারব না। আমি আপনাকে ধন্যবাদ দেই কারণ আপনি আমাকে পাপ থেকে রক্ষা করেছেন এবং আমাকে অনুগ্রহ দান করেছেন যেন আমি আপনার জন্য বেঁচে থাকতে পারি।

আপনাকে আরো ধন্যবাদ দেই আমাকে স্বার্থপরতা থেকে রক্ষা করেছেন, আমাকে অহংকার থেকে রক্ষা করেছেন এবং আপনার থেকে অনন্ত বিচ্ছেদ থেকে আমাকে বাঁচিয়েছেন।

স্বীকারোক্তির ত্রিশ দিন

যে পাপগুলি স্বীকার করা প্রয়োজন:

দিন ১: ২ তীমথিয় ২:২২। আপনার বিপরীত লিঙ্গের প্রতি কোন অশুদ্ধ চিন্তাধারা আছে কি?

দিন ২: ফিলিপীয় ২: ১৪-১৫। আপনার কি কোন অভিযোগ আছে?

দিন ৩: ইফিষীয় ৬:১-৩। আপনি কি আপনার পিতামাতাকে শ্রদ্ধা করেন?

দিন ৪: ইফিষীয় ৪:৩১। কারো প্রতি কি আপনার তিক্ততার মনোভাব আছে?

দিন ৫: ১ করিন্থীয় ৬:১৯-২০। আপনি আপনার শরীর স্বাস্থ্য সম্পর্কে উদাসীন বা অবহেলা করেন?

দিন ৬: মথি ৬:৩৩। ঈশ্বর প্রথমে কি চান সেটা কি আপনি জানতে চান?

দিন ৭: মথি ৬:১৪। কারো প্রতি কি আপনার খারাপ মনোভাব আছে?

দিন ৮: ২ তীমথিয় ২:২২। আপনার কি অপবিত্র কোন উদ্দেশ্য আছে?

দিন ৯: কলসীয় ৩:৯। আপনি কি মিথ্যা বলেন?

দিন ১০: ইফিষীয় ৬: ১-৩। আপনি কি আপনার পিতামাতাকে সম্মান করেন?

দিন ১১: ইফিষীয় ৪:৩১। আপনার জীবনে কি কোন রাগ আছে?

দিন ১২: ১ করিন্থীয় ৬:১৯-২০। আপনার কি কোন খারাপ অভ্যাস আছে?

দিন ১৩: মথি ৬:৩৩। ঈশ্বর কি আপনার জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি?

দিন ১৪: মথি ৬: ১৪। আপনার মধ্যে কি কোন হিংসা বিদ্বেষ রয়েছে?

দিন ১৫: ২ তীমথিয় ২:২২। বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আপনার চিন্তাধারা কি পবিত্র বা বিশুদ্ধ?

দিন ১৬: ফিলিপীয় ২: ১৪-১৫। আপনার কি সমালোচনামূলক মনোভাব আছে?

দিন ১৭: কলসীয় ৩:৯। আপনি কি চুরি করেন?

দিন ১৮: ইফিষীয় ৪: ৩১। আপনি কি অন্যদের সম্পর্কে অগোচরে কথা বলেন?

দিন ১৯: ১ করিন্থীয় ৬:১৯-২০। আপনি কি অলস?

দিন ২০: মথি ৬:৩৩। আপনার জীবনের সর্বস্ব কি ঈশ্বরকে দিয়েছেন?

দিন ২১: মথি ৬:১৪। কারো সাথে কি আপনার খারাপ সম্পর্ক আছে?

দিন ২২: কলসীয় ৩:৯। আপনি স্কুলে প্রতারণা করেন?

দিন ২৩: ইফিষীয় ৬:১-৩। আপনার কি কর্তৃপক্ষের সাথে কোন সমস্যা আছে?

দিন ২৪: ইফিষীয় ৪:৩১। আপনি কি কাউকে হিংসা করেন?

দিন ২৫: ১ করিন্থীয় ৬:১৯-২০। আপনি কি অতিরিক্ত ভোজন করেন?

দিন ২৬: মথি ৬:৩৩। আপনার কি আপনার জীবনের সাথে ঈশ্বরকে বিশ্বাস করেন?

দিন ২৭: মথি ৬:১৪। এমন কেউ কি আছে যার প্রতি আপনার তীব্র বিরুক্তি আছে?

দিন ২৮: ফিলিপীয় ২:১৪-১৫। আপনার মনোভাব কি ঈশ্বরকে সম্মান প্রদর্শন করে?

দিন ২৯: ইফিষীয় ৬:১-৩। আপনি কি বিদ্রোহী?

দিন ৩০: ইফিষীয় ৪:৩১। আপনি অন্য লোকদের সাথে তর্ক বির্তক করেন?

এই পাপ স্বীকার আপনাকে স্বীকারোক্তির প্রথম ত্রিশ দিনে সাহায্য করবে। প্রথম মাসে আপনি আবিষ্কার করবেন যে ঈশ্বর আপনার জীবনের বিভিন্ন দিক পরিবর্তন করতে চান। তারপর থেকে মাসের সেই দিনের উত্তরণ অনুসরণ করুন। আপনার যে কোন পাপ স্বীকার করতে তা ব্যবহার করুন।

সাত দিনের আবেদন/অনুরোধ

আপনার প্রতিদিনে আবেদনকে দুইটি অংশে ভাগ করুন। ১। বাইবেল অংশটি কি বর্ণনা করে যা ঈশ্বর আপনার জন্য করতে চান এবং ২। ঈশ্বরের কাছে আপনার ব্যক্তিগত অনুরোধ আপনার সকল চাহিদা পূরণের জন্য।

দিন ১: (পাঠ করুন গালাতীয় ২:২০)

"যীশু, আমাকে এমনভাবে বাঁচতে সাহায্য করুন যেন কেই আমার স্বার্থপর ইচ্ছার জন্য মৃত্যুবরণ করেছেন। আমার শরীর, আমার মন এবং আমার আবেগের দায়িত্ব আপনি বহন করুন।"

অন্যান্য চাহিদা:

দিন ২: (পাঠ করুন গালাতীয় ৫:২২-২৩)

"যীশু খ্রীষ্ট, আপনার আত্মার মাধ্যমে আমাকে সাহায্য করুন যেন অন্য লোকদের কাছে আমি আপনার গুনাবলী প্রকাশ করতে পারি।"

অন্যান্য চাহিদা:

দিন ৩: (পাঠ করুন ইফিষীয় ৫:১৮)

"যীশু, তোমার আত্মায় আমাকে পূরন কর। এখন আমাকে পরিপূর্ণ করুন। আমি প্রার্থনা করি যেন সব কিছু তোমার আত্মার মধ্য থেকে আসে: সাহস, জ্ঞান, যৌন বিশুদ্ধতা, বেহায়াপনা, সমবেদনা, উদ্যম, সততা এবং অকপটতা।"

অন্যান্য চাহিদা:

দিন ৪: (পাঠ করুন ১ করিন্থীয় ১২:৪-৫)

"সদাপ্রভু, আমাকে সাহায্য করুন, আমার আধ্যাত্মিক উপহারগুলি জানতে এবং আজকে আপনার মহিমার জন্য এগুলো ব্যবহার করতে সাহায্য করুন।"

অন্যান্য চাহিদা:

দিন ৫: (পাঠ করুন ইফিষীয় ৬:১০-১৪)

"যীশু, এই বিশ্বে একজন খ্রীষ্টান হওয়া অত্যন্ত কঠিন। মাঝে মাঝে এর চাপ অতিরিক্ত হয়ে উঠে। এই দুনিয়ার মাংস এবং শয়তান থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য আমি আপনার শক্তি ও সুরক্ষার জন্য প্রার্থনা করি।

আমি তোমার যুদ্ধসাজ পরিধান করি: সত্যের কটিবন্ধন, ধার্মিকতার বুকপাটা, বিশ্বাসের ঢাল, শান্তির সুসমাচার, বিশ্বাসের পাদুকা, পরিত্রাণের শিরস্ত্রাণ এবং পবিত্র আত্মার তলোয়ার- ঈশ্বরের বাণী।"

অন্যান্য চাহিদা:

দিন ৬: (পাঠ করুন যিশাইয় ৪১:১০)

"প্রভু, মাঝে মাঝে আমি ভীত হই। কিন্তু আমি জানি আমার ভয়ের কোন কারন নেই কারণ আপনি আমার সহায় ও আমার শক্তি। আমাকে সাহায্য করুন আমি যেন আপনাকে বিশ্বাস করার মাধ্যমে ভয়কে জয় করতে পারি।"

অন্যান্য চাহিদা:

দিন ৭: (পাঠ করুন প্রেরিত ১:৮)

"যীশু, আমি আমার বন্ধুদের কাছে আপনার একজন সাক্ষী হতে চাই। আজকে আপনি আমাকে শক্তি ও সাহস দিউন যেন, আপনার সাক্ষ্য বহন করতে পারি।

অন্যান্য চাহিদা:

প্রার্থনাসমূহ যা আপনি অন্যদের জন্য প্রার্থনা করতে পারেন

প্রেরিত পৌলের প্রার্থনার দিকে লক্ষ্য করি। এটা আপনাকে সাহায্য করবে কিভাবে আপনি অন্যদের প্রার্থনা করবেন। বাস্তবিক ভাবে, আপনি অন্যদের জন্য এই নিদিষ্ট প্রার্থনাগুলো করতে পারেন।

- "আর আমি এই প্রার্থনা করিয়া থাকি, তোমার প্রেম যেন তত্ত্বজ্ঞানে ও সর্বপ্রকার সূক্ষ্মচৈতন্যে উত্তর উত্তর উপচিয়া পড়ে; এইরূপে তোমরা যেন, যাহা যাহা ভিন্ন প্রকার, তাহা পরীক্ষা করিয়া চিনিতে পার, খ্রীষ্টের দিন পর্যন্ত যেন তোমরা সরল ও বিঘ্নরহিত থাক, যেন ধার্মিকতার সেই ফলে পূর্ণ হও, যাহা যীশু খ্রীষ্ট দ্বারা পাওয়া যায়, এইরূপে যেন ঈশ্বরের গৌরব ও প্রশংসা হয়।" (ফিলিপীয় ১:৯-১১)

- "যেন তিনি আপনার প্রতাপ-ধন অনুসারে তোমাদিগকে এই বর দেন, যাহাতে তোমরা তাঁহার আত্মা দ্বারা আন্তরিক মনুষ্যের সম্বন্ধে শক্তিতে সবলীকৃত হও; যেন বিশ্বাস দ্বারা খ্রীষ্ট তোমাদের হৃদয়ে বাস করেন; যেন তোমরা প্রেমে বদ্ধমূল ও সংস্থাপিত হইয়া, সমস্ত পবিত্রগণের সহিত বুঝিতে সমর্থ হও যে, সেই প্রশস্ততা, দীর্ঘতা, উচ্চতা ও গভীরতা কি, এবং জ্ঞানাতীত যে খ্রীষ্টের প্রেম, তাহা যেন জানিতে সমর্থ হও, এই প্রকারে যেন ঈশ্বরের সমস্ত পূর্ণতার উদ্দেশে পূর্ণ হও।" (ইফিষীয় ৩:১৬-১৯)

- "আমারা প্রার্থনাকালে তোমাদের নাম উল্লেখ করিয়া তোমাদের সকলের নিমিত্ত সতত ঈশ্বরের ধন্যবাদ করিয়া থাকি; আমরা তোমাদের বিশ্বাসের কার্য, প্রেমের পরিশ্রম ও আমাদের প্রভু যীশু বিষয়ক প্রত্যাশার ধৈর্য্য আমাদের ঈশ্বর ও পিতার সাক্ষাতে অবিরত স্মরণ করিয়া থাকি।" (১ থিষলনীনীয় ১:২-৩)

অনুরোধ লিপিবদ্ধকরণ

যেমনিভাবে আপনি আপনার নিজের জন্য প্রার্থনা করা শুরু করবেন, নিম্নে দেয়া ফর্মের মতো একটি ফর্ম ব্যবহার করুন: (১) আপনি যে জিনিসের জন্য প্রার্থনা করছেন তার লিপিবদ্ধ করুন। (২) সেই প্রার্থনার উত্তর পেয়েছেন কিনা তা জানতে এটা আপনাকে সাহায্য করবে ।

আমার জীবনের জন্য প্রয়োজন

প্রার্থনার তারিখ	অনুরোধ	উত্তর	উত্তর পাবার তারিখ

মধ্যস্থতা লিপিবদ্ধকরণ

যেমনিভাবে আপনি অন্যদের জন্য প্রার্থনা করবেন, নিম্নে দেয়া ফর্মের মতো একটি ফর্ম ব্যবহার করুন: (১) প্রত্যেক ব্যক্তির জন্য আপনি কি প্রার্থনা করছেন সেইগুলো লিপিবদ্ধ করুন, এবং (২) সেই প্রার্থনার উত্তর পেয়েছেন কিনা তা জানতে এটা আপনাকে সাহায্য করবে । সর্বপ্রথমে সেই ব্যক্তি নাম পূরণ করুন (মা, বাবা, বোন, ভাই, বন্ধু ইত্যাদি)। প্রতিদিন সবার জন্য প্রার্থনা করার চেষ্টা করবেন না- প্রতিদিন মাত্র কয়েকজন মানুষের জন্য প্রার্থনা করাই যথেষ্ট।

নাম _____

প্রার্থনার তারিখ	অনুরোধ	উত্তর	উত্তর পাবার তারিখ

বাইবেল প্রতিক্রিয়া পত্র

তারিখ

অনুচ্ছেদ

মূল বিষয়

মূল পদ

সারাংশ

ব্যক্তিগত ব্যবহার

প্রার্থনার প্রক্রিয়া সীট

তারিখঃ----------

প্রশংসাঃ ঈশ্বররের প্রশংসা করার জন্য একটি কারণ লিখুন।

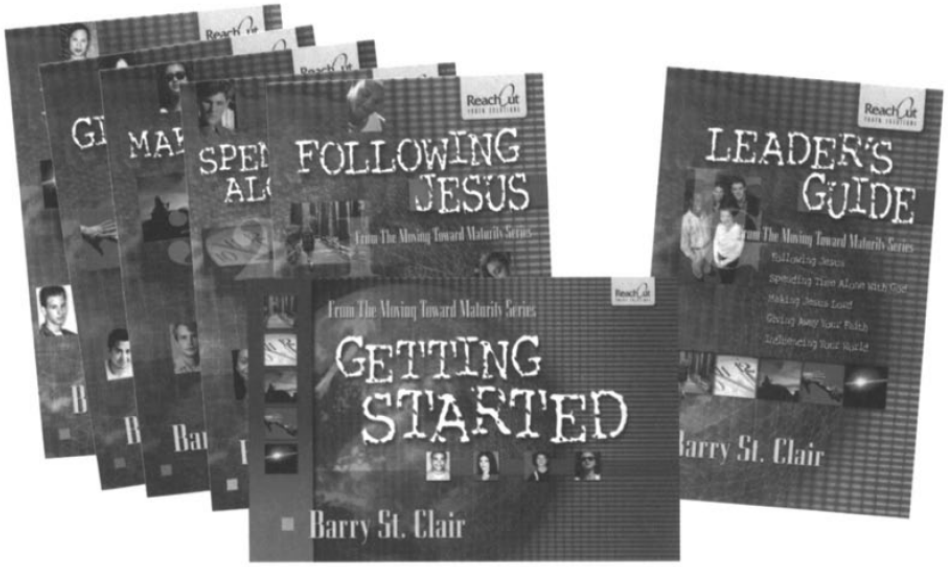
ধন্যবাদঃ বিশেষ কি কারণে আপনি ঈশ্বরকে ধন্যবাদ দিবেন লিখুন।

পাপ স্বীকারঃ কোন পাপের কথা লিখুন যা আপনার স্বীকার করা প্রয়োজন।

অনুরোধঃ আজকে আপনার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ প্রয়োজন কোনটি তা লিখুন।

মধ্যস্থতাঃ আপনি এমন লোকদের নাম লিখুন যার জন্য আজকে আপনি প্রার্থনা করবেন এবং একটি বাক্যের মাধ্যমে তা আপনার প্রার্থনায় প্রত্যেককে স্মরণ করুন।

নাম	প্রার্থনা



পরিপক্কতার দিকে অগ্রসর সিরিজ- হল ৬টি বইয়ের একটি প্রগতিশীল শিষ্যত্বের সিরিজ যা শিক্ষার্থীদের খ্রীষ্টেতে আধ্যাত্মিক পরিপক্কতার দিকে অগ্রসর হতে সাহায্য করবে।

শুরু হতে যাচ্ছে - এর মাধ্যমে নতুন বিশ্বাসীরা খ্রীষ্টের সঙ্গে পথ চলা শুরু করতে পারে।

যীশুকে অনুসরণ - খ্রীষ্টের সঙ্গে দৃঢ় সম্পর্কের ভিত্তি স্থাপন করে।

ঈশ্বরের সঙ্গে একাকী সময় যাপন - শিক্ষার্থীদের অর্থপূর্ণ ভক্তিমূলক জীবনের মাধ্যমে খ্রীষ্টের সঙ্গে যোগাযোগ বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে।

যীশুকে প্রভু গঠন করা - শিক্ষার্থীদের চ্যালেঞ্জ জানায় যেন তারা যীশুর আনুগত্য হয় এবং তারা প্রতি দিন যে সমস্ত সমস্যার সম্মুখীন হয় সেই সব কিছুর নিয়ন্ত্রণ ভার তাঁর উপর অর্পণ করে।

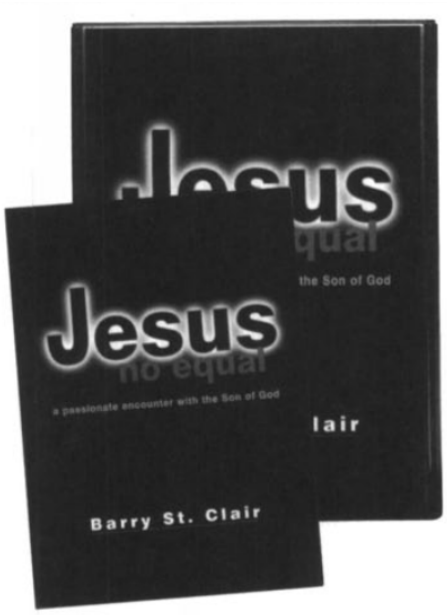
আপনার বিশ্বাস দূরে সরিয়ে রাখুন - একটি ইচ্ছা সৃষ্টি করে এবং শিক্ষার্থীদের সুযোগ দেয় যেন তারা খ্রীষ্ট সম্পর্কে তাদের বন্ধুদের সঙ্গে সহভাগ করতে পারে।

আপনার পৃথিবীকে প্রভাবিত করুন - শিক্ষার্থীদের প্রস্তুত করে যেন তারা মণ্ডলীতে এবং স্কুলে এক একজন দাসরূপ নেতা হতে পারে।

পরিপক্কতার দিকে অগ্রসর পরিচালক গাইড- এই বইটি পরিচালকদের সঙ্গে তথ্যাবলি এবং আলোচনার বিষয়সমূহ প্রদান করে যা একটি শিষ্যদলকে সফলভাবে পরিচালনা দান করবে। এই নেতৃত্বের তথ্যাবলি ৬টি বই সমৃদ্ধ একটি সিরিজ।

এই বইগুলি এবং অন্যান্য তথ্যাবলি পেতে:

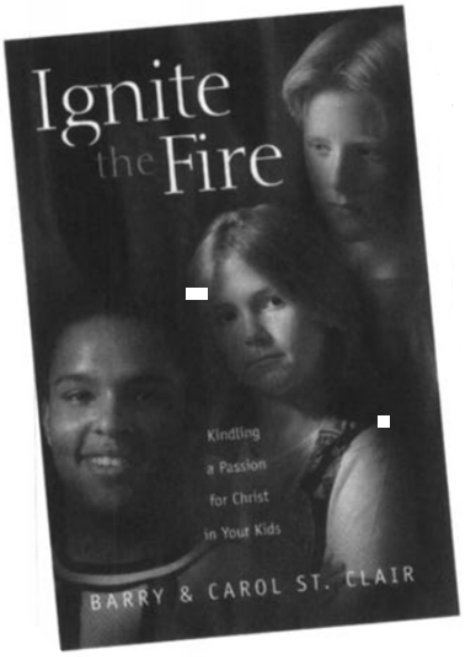
ফোনের মাধ্যমে অর্ডার করুন: ১-৮০০-৪৭৩-৯৪৫৬ অথবা অনলাইনে: www.reach-out.org



যীশুর মত কেউ নেই

একটি আবেগপূর্ণ সাক্ষাৎ ঈশ্বরের সঙ্গে পুত্রের- শিক্ষার্থীদের জন্য এই উপাসনামূলক বইটি একটি গভীর সাক্ষাতের সৃষ্টি করবে যীশুর সঙ্গে যা ইঙ্গিত প্রদান করবে খ্রীষ্টের আগমন, তাঁর জন্ম, জীবন, পরিচর্যা, মৃত্যু, পুনরুত্থান এবং দ্বিতীয় আগমন সম্পর্কে। এই বইয়ের চ্যালেঞ্জ হল কমপক্ষে ২০ মিনিট প্রতিদিন যীশুকে অনুসন্ধানের জন্য সময় যাপন করতে হবে। তারা যীশুকে জানতে শিখবে যে সত্যিকারে তিনি কে এবং তাঁকে আরো গভীরভাবে অনুসরণ করতে শিখবে। ঈশ্বরের সঙ্গে এই সাক্ষাৎ তাদের আরো উৎসাহ সৃষ্টি করবে যাতে তারা তাদের স্কুলে সুসমাচার নিয়ে যেতে পারে যে যীশুর মত আর কেহ নাই। এই বইটি তথ্যসম্ভার থেকেও বেশি কিছু। এটি হল একটি প্রচারণা যেন নতুন প্রজন্ম তাদের জীবনে যীশুকে কেন্দ্র বিন্দুতে রাখতে পারে।

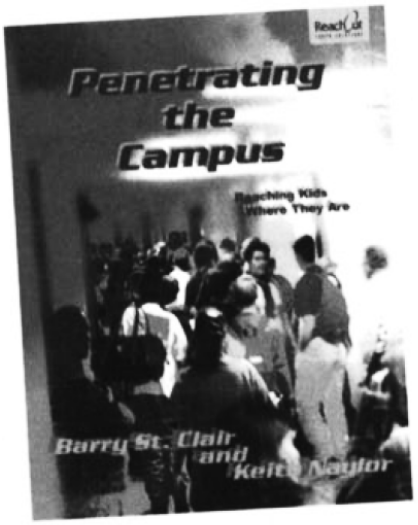
যীশুর মত কেহ নাই পরিচালকদের নির্দেশিকা- শিক্ষার্থীদের সঙ্গে উপাসনায় যীশুর মত কেউ নাই বইটি ব্যবহারের জন্য। এই ৬টি বই সমৃদ্ধ পরিচালকদের নির্দেশনা হল একটি গভীরভাবে শিষ্যত্বের তথ্য সম্ভার যা শিক্ষার্থীদের সুসজ্জিত করতে ও গভীরভাবে জানতে এবং যীশুর সঙ্গে পথ চলতে সাহায্য করবে যেমনিভাবে তারা তাঁকে অনুসন্ধান করবে। এটি আপনি বিভিন্ন বিন্যাসে ব্যবহার করতে পারেন।



অগ্নি প্রজ্জলিত করা

আপনার শিশুদের মাঝে খ্রীষ্টের জন্য আবেগ বৃদ্ধি করতে- ব্যারি এবং ক্যারোল সেন্ট ক্লেইর চারজন শিশুকে গঠন করে বৃদ্ধি করেছে যারা হল এই বইয়ের বার্তার জীবন্ত প্রমাণ। এই বইটিতে যে সব পরিস্থিতি দেওয়া রয়েছে তার অস্তিত্ব হল- একটি দম্পত্তি যারা একে অপরকে ভালোবাসত, বাবা-মায়েরা যীশুকে তাদের পরিবারের কেন্দ্রে রাখত, শিশুরা প্রেম ও শৃঙ্খলা তাদের আচরণে প্রকাশ করত এবং তাদের মা মারা গিয়েছে যখন এই বইটি লেখা চলছিল। অধিকাংশ বাবা-মায়েরা প্রশ্ন করেন: "কি করে সাহায্য করতে পারি শিশুদের সঠিক পথে পরিচালিত করতে?" এই ***অগ্নি প্রজ্জলিত করা*** বইটিতে ব্যারি এবং ক্যারল একটি আরও ভাল প্রশ্ন পরামর্শ দিয়েছেন: "কিভাবে শিশুদের সাহায্য করতে পারি যীশুকে আরো ভালবাসতে?" এই বইটি বাইবেলের ১০টি আচরণ প্রদর্শন করে যা বাবা-মাকে সাহায্য করবে শিশুদের অনুপ্রাণিত করতে যীশুকে অনুধাবন করার জন্য।

এই বইগুলি এবং অন্যান্য তথ্যাবলি পেতে:
ফোনের মাধ্যমে অর্ডার করুন: ১-৮০০-৪৭৩-৯৪৫৬ অথবা অনলাইনে: www.reach-out.org

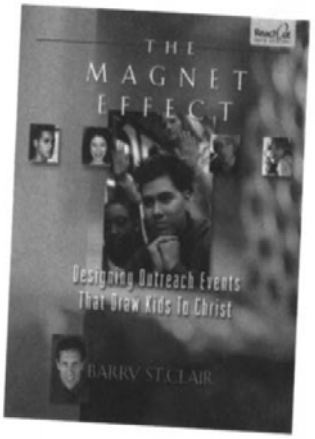


ক্যাম্পাসে অনুপ্রবেশ

কিভাবে শিক্ষার্থীদের কাছে পৌঁছাব যেখানে তারা আছে- বইটি সাজানো হয়েছে যুব পরিচালকদের শিখানোর জন্য যে কিভাবে তারা তাদের মাঠে বসেই তরুণদের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত হবে, এই বইটি পরিচালকদের সাহায্য করবে অ-বিশ্বাসী শিক্ষার্থীদের বুঝতে যেমনিভাবে তারা মানসিক, সামাজিক এবং আধ্যাত্মিক চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হয় কৈশোর এবং জীবনের মধ্যভাগে স্কুল অথবা উচ্চ মাধ্যমিক স্কুল ক্যাম্পাসেই। ক্যাম্পাসে অনুপ্রবেশ বইয়ের ভেতরে, ব্যারি সেন্ট ক্লেইর এবং সহ-লেখক কেইথ নেইলর, একজন দক্ষ যুব নেতা, যুব পালক এবং নেতাদের গভীরভাবে ব্যবহারিক উপদেশ দিয়েছেন যেন তারা উচ্চ মাধ্যমিক শিক্ষার্থীদের কাছে ঈশ্বরের প্রেম উপলব্ধি করতে শেখায় এবং তাঁর সঙ্গে যোগাযোগ করতে শেখায়। এই বইটি যুব পরিচালকদের একটি সেতু বন্ধন করতে সাহায্য করে মণ্ডলীর পরিচর্যা এবং জনসাধারণের স্কুল ক্যাম্পাসের মাঝের খালি জায়গাটিতে- সম্ভবতঃ আজ সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কার্যক্ষেত্র হল আমেরিকা।

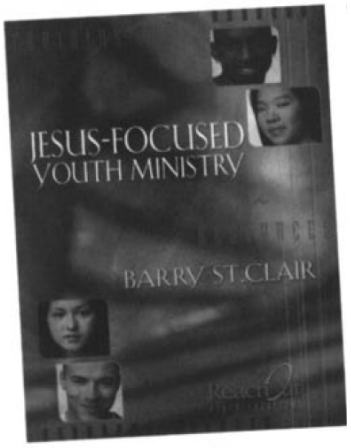
চুম্বকের প্রভাব

এই চুম্বকের প্রভাব বই এবং ভিডিওতে, ব্যারি সেন্ট ক্লেইর দল সঙ্গে উইলো ক্রিক যুব পরিচর্যা দল যুব পরিচালকদের প্রতি চ্যালেঞ্জ জানিয়েছে যাতে তারা একটি অনুষ্ঠান করার পরিকল্পনা করে, যার মাধ্যমে অ-বিশ্বাসী শিক্ষার্থীরা খ্রীষ্টের দিকে ধাবিত হয়। চুম্বকের প্রভাব ভিডিওতে এক অপূর্ব বর্হিনাগাল কার্যক্রম উপস্থাপন করেছে। এই সেটটি হল একটি প্রয়োজনীয় হাতিয়ার যুব পরিচর্যার জন্য যা শিক্ষার্থীদের কাছে পৌঁছতে চায়।



যীশু-কেন্দ্রিক যুব পরিচর্যা

এই যীশু কেন্দ্রিক পদ্ধতি যুব পরিচর্যায় একটি শক্তিশালি প্রার্থনার পরিবেশ সৃষ্টি করে এবং পরে ৫টি বিশেষ নীতিমালার উপর সেই পরিবেশটি গঠিত হয়ে থাকে। মণ্ডলী ভিত্তিক এবং ক্যাম্পাস ভিত্তিক এই পদ্ধতিতে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর যীশু যে নীতিমালাগুলো তাঁর পরিচর্যা কাজে ব্যবহার করেছেন সে অনুসারে প্রদান করে:



খ্রীষ্টের সঙ্গে গভীরে প্রবেশ– কিভাবে আপনি যীশুর সঙ্গে গভীর সম্পর্ক স্থাপন করবেন এবং কিভাবে তা অপরের কাছে প্রতিফলিত করবেন?

নেতৃত্ব গঠন- কিভাবে আপনি দীর্ঘমেয়াদের জন্য যোগ্য নেতা গঠন করবেন?

শিক্ষার্থীদের শিষ্যকরণ- কিভাবে আপনি শিক্ষার্থীদের শিষ্য করবেন যাতে তারা আত্মিক আবেগ প্রাপ্ত হয় এবং তাদের বন্ধুদের কাছে একজন আধ্যাত্মিক প্রভাবকারী/উৎসাহ প্রদানকারী হতে পারে?

সংস্কৃতিতে অনুপ্রবেশ- কিভাবে আপনি আপনার নেতাদের এবং শিক্ষার্থীদের অনুপ্রাণিত ও সংগঠিত করবেন যাতে তারা শিক্ষার্থীদের সংস্কৃতিতে প্রবেশ করতে পারে?

বর্হিনাগালের সুযোগ সৃষ্টি- কিভাবে আপনি বর্হিনাগালের সুযোগ সাজাবেন আপনার শিক্ষার্থীদের জন্য যাতে তারা অ-বিশ্বাসী বন্ধুদের কাছে পৌঁছতে পারে?

এই বইগুলি এবং অন্যান্য তথ্যাবলি পেতে:
ফোনের মাধ্যমে অর্ডার করুন: ১-৮০০-৪৭৩-৯৪৫৬ অথবা অনলাইনে: www.reach-out.org

ড. ব্যারি সেন্ট ক্লেইর-এর বাসনা এই যে তিনি যত সম্ভব তত তরুণ/তরুণীদের যীশু খ্রীষ্টের অনুসারী হিসেবে গঠন করবেন। বর্হিনাগাল যুব সমাধানের প্রতিষ্ঠাতা ও প্রেসিডেন্ট হিসেবে, ব্যারি জাতীয় ও আন্তর্জাতিক যুব পরিচর্যার নেতৃ স্থানীয় প্রান্তে বাস ছিলেন। তিনি প্রতি বছর যুক্তরাস্ট্রে ও বিশ্ব জুড়ে হাজারও শিক্ষার্থী, বাবা-মা এবং যুব নেতাদের উদ্দেশ্যে বক্তৃতা দিয়েছেন এবং প্রশিক্ষণ দিয়েছেন। ব্যারি, ২০টিরও বেশি বইয়ের লেখক, তিনি তার প্রয়াত স্ত্রী ক্যারোল জীবিত অবস্থায় অগ্নি প্রজ্জলিত করা: আপনার শিশুদের মাঝে খ্রীষ্টের জন্য আবেগ বৃদ্ধি করা- বইটি লিখেছেন। ব্যারি বোস্টনে ম্যারাথন দৌড়িয়েছেন এবং তিন নম্বর খেলোয়াড় হিসেবে জাতীয় বাস্কেট বল দলে খেলেছেন। ব্যারি এবং তার স্ত্রী লনা আটলান্টায় বাস করেন এবং তাদের যৌথ পরিবারের ৮ জন ছেলেমেয়ে রয়েছে।

বর্হিনাগালে যুব সমাধান ১৯৭৬ সালে প্রতিষ্ঠাতা ছিলেন ব্যারি সেন্ট ক্লেইর, যাতে মণ্ডলীর মাধ্যমে নেতাদের সুপ্রশিক্ষিত ও দক্ষ করে যীশু কেন্দ্রিক যুব পরিচর্যা কার্যক্রম সারা বিশ্বে ছড়িয়ে দিতে পারে। তারা প্রশিক্ষণের সুযোগ এবং অভিনব ও সাম্প্রতিক তথ্যাবলি প্রদান করে শিক্ষার্থী, বাবা-মা, স্বেচ্ছাসেবী ও যুব পালকদের জন্য। বর্হিনাগালে যুব সমাধান প্রতিষ্ঠা করেছে যুব পরিচর্যা প্রশিক্ষণ কেন্দ্র সারা বিশ্ব জুড়ে, ইউরোপ, রাশিয়া, মেক্সিকো এবং মিশরের মত বিভিন্ন দেশে। আরো বিস্তারিত জানবার জন্য "বর্হিনাগালে যুব সমাধানের" সঙ্গে যোগাযোগ করুন: info@reach-out.org, ভ্রমন করুন এই ওয়েব সাইটে: www.reach-out.org অথবা আমাদের ফোন করুন: ১-৮০০-৪৭৩-৯৪৫৬।

Reach Out
YOUTH SOLUTIONS