

শিষ্যত্বের বিকাশ

আত্মিক নেতৃত্বের জন্য অপরিহার্য বিষয়সমূহ
নেতার নির্দেশিকা

ক্ষমা ও পুনর্মিলন

পাঠ ৩: ক্রোধ ও অহংকার

ভূমিকা

এই পাঠটি শিষ্যত্বের বিকাশ মড্যুউলের একটা অংশ যার শিরোনাম ক্ষমা ও পুনর্মিলন। নিজেদের জীবনে ঈশ্বরের ক্ষমা গ্রহণ করা এবং অপরকে ক্ষমা করা কঠিন হতে পারে। অপরকে ক্ষমা করা আমাদের স্বাভাবিক প্রবণতার বিরুদ্ধ কিন্তু যখন আমরা আমাদের হৃদয় ও মনে ঈশ্বরকে কাজ করতে দেব তখন আমরা ঈশ্বরের সাথে এবং একে অন্যের সাথে পুনর্মিলিত হব। বাইবেলে বর্ণিত ক্ষমার ভিত্তিসমূহ, পুনর্মিলিত হওয়ার জন্য প্রস্তুতি এবং কেমনভাবে আমরা একে অন্যের সাথে শান্তিতে বসবাস করব সেগুলো এই মড্যুউলের মাধ্যমে প্রকাশিত হয়েছে, কোন সমাজে পরস্পরকে ক্ষমা করার যে প্রয়োজনীয়তা তাও এই মড্যুউলে প্রকাশিত হয়েছে।

আকাঙ্ক্ষিত শ্রোতাবর্গ

সেই সমস্ত খ্রীষ্টবিশ্বাসী যারা উত্তরোত্তর বিশ্বাসে বৃদ্ধিলাভ করছেন এবং যারা ঈশ্বরের সেবাকার্যে আগ্রহী তারাই এই পাঠের আকাঙ্ক্ষিত শ্রোতা। পুরোহিত, মন্ডলীর নেতৃত্ব, পরামর্শদাতা কিংবা শিক্ষকদের জন্যও এই পাঠটি অত্যন্ত সহায়ক। তাছাড়াও সেই সকল মানুষের জন্য যারা ঈশ্বরের সাথে নিজেদের সম্পর্ককে আরও নিবিড় করতে ইচ্ছুক।

এই নেতার নির্দেশিকাটির উদ্দেশ্য হল আপনার প্রস্তুতিতে সাহায্য করা। এই পাঠের মূল বিষয়বস্তু এবং www.debangali.org থেকে পাওয়া 'শিষ্যত্বের বিকাশ'-এর অন্যান্য বিষয়বস্তু একসাথে কাজে লাগানো যেতে পারে।

বাইবেলের পদগুলি বাংলা পবিত্র বাইবেল (কেরী সংকলন) থেকে নেওয়া হয়েছে। কপিরাইট © দ্য বাইবেল সোসাইটি অফ ইন্ডিয়া, ২০৬ মহাত্মা গান্ধী রোড, ব্যাঙ্গালোর - ৫৬০ ০০১

এই সকল বিষয়বস্তু জগতের মানুষের কাছে প্রভু যীশু খ্রীষ্টের সুসমাচার প্রচারের উদ্দেশ্যে বিনামূল্যে যতদিন খুশি ব্যবহার করতে পারেন। সকল বিষয়বস্তুগুলির কপিরাইট ©2019 Trans World Radio Canada -র অধীনস্থ। লাইসেন্সের বিষয়ে অধিক জানার জন্য দেখুন www.discipleshipessentials.org/licensing



ক্ষমা ও পুনর্মিলন

পাঠ ৩: ক্রোধ ও অহংকার

উদ্দেশ্য

ক্ষমা ও পুনর্মিলনের পথে কি কি বিষয় বাধাস্বরূপ হয়ে উঠতে পারে এবং কিভাবে ঈশ্বরের সাহায্যে তা কাটিয়ে ওঠা সম্ভব এই সম্পর্কেই এই পাঠে আলোচনা করা হয়েছে। ক্ষমা ও পুনর্মিলনের ক্ষেত্রে ক্রোধ ও অহংকার অন্তরায় হয়ে দাঁড়ায় এবং ঈশ্বরের সন্তানদের মধ্যে একতাকে নষ্ট করে দেয়।

নেতার নির্দেশিকা

ক্ষমা ও পুনর্মিলন সহজ নয়। শুধু মুখে বলে দিলাম যে, “আমি তোমায় ক্ষমা করলাম” এটা এতটা সহজ নয়। এর জন্য প্রয়োজন হৃদয়ের পরিবর্তন এবং ব্যবহারের পরিবর্তন। সেই অর্থে হয়ত অনেক বাধা আসতে পারে আর সেইসব বাধা কাটিয়ে ওঠা বেশ কঠিন হতে পারে। তার মধ্যে অন্যতম হল ক্রোধ। যখন কেউ আমাদের প্রতি অন্যায় করে আমরা রেগে যাই। কোন কোন সংস্কৃতিতে ক্রোধ গ্রহণীয় তাদের কাছে তা ঈশ্বরের ভক্তির সমান। আমাদের সতর্ক হওয়া প্রয়োজন আছে, রাগটা কিসের জন্য তা বিচার করার প্রয়োজন আছে। কারণ যদি সতর্ক না হই তাহলে হয়ত আমরা প্রতিহিংসাকেও ন্যায়সঙ্গত মনে করে ভুল করব। একইভাবে অহংকার ও ক্ষমা চাওয়া বা ক্ষমা করতে পারার ক্ষেত্রে বাধা হয়ে উঠতে পারে। আপনার নিজের জীবনের কোন ঘটনা বা সমাজের কোন উদাহরণ যেখানে রাগ আর অহংকার ক্ষমার পক্ষে বাধা হয়ে দাঁড়িয়েছিল এমন কিছু থাকলে তা অংশগ্রহণকারীদের সাথে ভাগ করে নিন। আমরা অন্যের জীবনের অভিজ্ঞতা থেকেই বেশী শিখি। আর সত্যি বলতে এরকম প্রাসঙ্গিক ঘটনার বিবরণ বা কোন গল্প ছাড়া এই পাঠ অনেক তাত্ত্বিক হয়ে যায়।

ভূমিকা

প্রোতাদের প্রশ্ন করার জন্য নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির মধ্যে থেকে দু-তিনটি বেছে নিন।

- ❖ কোন একজনের কোন অযৌক্তিক অভ্যাস আপনাকে রাগিয়ে তোলে? কেন একটা ছোট অন্যায় হয়ত একজনকে রাগিয়ে দেয় আর অন্যকে নয়?
- ❖ যখন আপনি রেগে যান তখন কি হয়? আপনি কি তা ভেতরে চেপে রাখেন? রাগে চিৎকার করতে থাকেন বা চারিদিক দাপিয়ে বেরান? কি করে আপনি বলতে পারেন যে আপনি রেগে গিয়েছেন?
- ❖ কখনও কখনও আমরা ‘অহংকার’ শব্দটাকে অন্যভাবে ব্যবহার করি, আমরা গর্বিত হই। কখনও নিজের কাজ সম্পন্ন করতে পেরে বা কখনও নিজের দেশের জন্য, কখনও নিজের পরিবারের জন্য ইত্যাদি। অতিরিক্ত আত্ম-অহংকার, নশতার অভাবকেই জাহির করে যা মোটেই ভাল নয়। পার্থক্যটা কোথায়? ভাল-অহংকার, খারাপ অহংকার বলে কি কিছু আছে?
- ❖ এই রাগ আর অহংকার আমাদের জীবনে আদৌ কি কোন মঙ্গল করে?



অধ্যয়ন

নিম্নলিখিত বিষয়গুলির উপর শ্রোতাদের শিক্ষা দিন।

শিক্ষাঃ

❖ **ক্রোধ ও অহংকার পুনর্মিলনের পক্ষে বাধাস্বরূপঃ** ধরুন কেউ আপনার কাছে এসেছে আর ক্ষমা চাইছে। আপনি জানেন যে, যীশু সবসময় ক্ষমা করার কথা বলেছেন তা কোন্ বিষয়টা আপনাকে বাধা দিচ্ছে? অনেক সময় কোন মানুষকে ক্ষমা করতে (বা কারোর থেকে ক্ষমা চাইতে) আমরা দ্বিধা বোধ করি, কারণ আমাদের রাগ আর অহংকারই তা করতে বাধা দেয়। যার উপর আমরা এখনও রেগে আছি তাকে ক্ষমা করা সম্ভব নয়। আর কার্যত যদি আমাদের মধ্যে অহংকার থাকে তাহলে মন থেকে ক্ষমা চাওয়াও একেবারেই অসম্ভব।

- শাস্ত্র থেকে এই বাক্যগুলো পাঠ করুন। অপরকে ভালবাসার ক্ষেত্রে আর পুনর্মিলিত হওয়ার ক্ষেত্রে রাগ ও অহংকার কেমনভাবে বিঘ্ন জন্মায় সে সম্পর্কে সেখানে কি বলা হয়েছে?
 - উপদেশক ৭:৯ পদ।
 - যাকোব ১:১৯-২০ পদ।
 - হিতোপদেশ ১৫: ১৮ পদ।
 - ১ পিতর পদ।

জিজ্ঞাসাঃ

পাপ আমাদের পারস্পরিক সম্পর্ক নষ্ট করার পর আমাদের কোন্ কোন্ স্বভাব বা আচরণ, ভালবাসা ও পুনর্মিলনের পথে বাধা হয়ে দাঁড়ায়?

শয়তান কেন চায় না যে, আমরা অন্যের সাথে পুনর্মিলিত হই আর তার জন্য সে আমাদের বিরুদ্ধে কি কি অস্ত্র ব্যবহার করতে পারে?

ভালভাবে রাগ প্রকাশ করার কি কোন উপায় আছে? না কি এটা সবসময় খারাপ?

❖ **ক্রোধের সাথে জড়িত সমস্যাঃ** যখন আমাদের সাথে অন্যায় কিছু করা হয় তখন যে তীব্র প্রতিক্রিয়া বেরিয়ে আসে তাই হল রাগ বা ক্রোধ, রাগ বা ক্রোধের গভীরে লুকিয়ে আছে অন্যকে বিচার করার প্রবৃত্তি। রাগ করার ক্ষমতা আমাদের দেওয়া হয়েছে কিন্তু সমস্যাটা তখন হয় যখন আমরা নিজেদের উপর নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলি অত্যন্ত রাগারাগি করতে থাকি আর ধীরে ধীরে স্বভাবত একজন রাগী মানুষে পরিণত হই।

- **প্রায়ই ভুল বিষয়ে রাগ প্রকাশিত হয়ঃ** যখন আমরা অন্যের বিচার করি আর রাগ দেখাই (একজন বা অনেক জনের উপর) তখন আমরা পাপ করি। ঈশ্বরই একমাত্র ন্যায়বিচারক, আমাদের সর্বোচ্চ বিচারও ত্রুটিপূর্ণ থেকে যায়। পৃথিবীতে আমরা পাপ, শয়তান বা মন্দতার প্রতি ক্রুদ্ধ হতে পারি কিন্তু মানুষের প্রতি নয়। প্রকৃত ন্যায়সঙ্গত রাগের দ্বারা আমরা পৃথিবীতে পাপের বিরুদ্ধে রুখে দাঁড়াতে পারি কিন্তু যদি সেই রাগ সঠিক না হয় তাহলে তা যে কোন সম্পর্ককে শেষ করে দেয়।
- **ঈশ্বরের ক্রোধ ন্যায্যঃ** শুধুমাত্র রোমীয়দের প্রতি পত্রেই প্রায় ৫০ বারের বেশী উল্লেখ করা হয়েছে যে, ঈশ্বর ক্রুদ্ধ হন! পাপ তাঁর সমস্ত সৃষ্টিকে ধ্বংস করে আর এটাই তাঁকে ক্রুদ্ধ করে। একমাত্র তিনিই ন্যায়বিচার করতে সক্ষম। আর যখন ঈশ্বর ক্রুদ্ধ হন তখন তিনি কোন পাপ করেন না।
- **রাগ প্রতিশোধ পরায়ণ করে তোলেঃ** যখন আমরা রেগে যাই তখন অন্যের বিচার করি আর সেই রাগের বশেই আমরা বদলা নিতে চাই – চক্ষুর পরিশোধে চক্ষু। আমরা প্রতিশোধ চাই কিন্তু বাইবেল বলে প্রতিশোধ নেওয়া ঈশ্বরেরই কর্ম।



- **ক্রোধ অন্যের বিচার করেঃ** কখনও কখনও যদি কেউ আমাদের আশাপূর্ণ করতে না পারে তাহলে আমরা রেগে যাই। অনেক সময় যা আমরা চাই তা ভালোর জন্যই চাই যেমন ধরুন বাবা-মা'রা চান যেন তাদের ছেলে-মেয়ে বাধ্য হয়, স্ত্রী'রা আশা করেন তাদের স্বামী বিশ্বস্ত থাকবে ইত্যাদি। আর যখন আমাদের এই সমস্ত আশা পূর্ণ হয় না আমরা রেগে যাই আর তাদের বিচার করি।
- **ক্রোধ অন্যকে আঘাত করেঃ** যখন আমরা রেগে যাই তখন আমরা প্রায়ই এমন কিছু করে ফেলি যা সাধারণত আমরা করতে চাই না যেমন মারপিট, চিৎকার-টেঁচামিচি বা খারাপ খারাপ কথা ইত্যাদি। যারা আমাদের সাথে অন্যায় করেছে তাদের উপর প্রতিশোধ তুলতে চাই কোন না কোন ভাবে তাদের উচিৎ শাস্তি দিতে চাই। আর এগুলো কখনই আমাদের জীবনে আর্শীবাদ আনতে পারে না বরং শুধুমাত্র ক্ষতি করে।

করণীয়ঃ

অংশগ্রহণকারীদের চারটে দলে ভাগ করুন। প্রত্যেকটা দলকে নিম্নলিখিত শাস্ত্রের অংশগুলোর মধ্যে থেকে এক একটা করে বেছে দিন আর প্রশ্নগুলোর সাহায্যে অংশটা নিজেদের মধ্যে আলোচনা করতে দিন। তারপর তারা বলবেন যে, কি শিখলেন কিংবা যদি অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা খুব কম হয়ে থাকে তাহলে সকলে মিলেই এই সমস্ত শাস্ত্রাংশ আলোচনা করা যেতে পারে। আর দেখুন প্রত্যেকেই যেন আলোচনায় অংশ নেন আর নিজের নিজের মত প্রকাশ করেন।

- নিম্নলিখিত বাক্যগুলো পাঠ করুনঃ
 - ১) যাকোব ৪: ১১-১২ পদ।
 - ২) মথি ৭: ১-৫ পদ।
 - ৩) ১ করিন্থীয় ৬: ১-৮ পদ।
 - ৪) রোমীয় ২: ১-৩ পদ।
- নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলোর উত্তর দিনঃ
 - আমাদের কি অন্যের বিচার করা উচিৎ?
 - কাকে বিচার করার অধিকার আমাদের আছে? আর প্রথমে নিজেদের জন্য কি করতে হবে?
 - যদি আমরা অন্যের বিচার করি তাহলে আমাদের কি হবে?
 - যখন রেগে যাই তখন আমাদের বিচক্ষণতার সাথে বিচার করার ক্ষমতা কি আর থাকে?
 - অন্যকে বিচার করার উদ্দেশ্য কি? আর রাগের মাধ্যমে কি তা পূর্ণ হওয়া সম্ভব? যাকোব ১: ১৯-২০ পদ দেখুন।

শিক্ষাঃ

- ❖ **ক্রোধ প্রতিহত করাঃ** এমন অনেক কিছু বিষয় যা আমাদের পাপের পথে নিয়ে যায় আমরা তা করি না, আমরা নিজেদের আটকাই। তেমনই রাগ করা থেকেও নিজেদের আটকে রাখা আমাদের শেখা প্রয়োজন।
 - **রাগকে দূরে সরানঃ** রাগ কখনই প্রেম, অনুগ্রহ, ক্ষমা এই সমস্ত নিয়ে আসতে পারে না বরং মন্দ সিদ্ধান্তে ইন্ধন জুগায়। আর এই কারণেই রাগকে চিনতে হবে আর তা নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে। যখন আমরা প্রতিশোধ এগুলোর বদলে প্রেম, অনুগ্রহকে বেছে নিতে পারব তখনই রাগকেও নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব হবে। যখন রাগ করা আমাদের অভ্যাসে পরিণত হয় আমরা রাগী হয়ে যাই তখন আমরা পাপের বশীভূত হয়ে পড়ি।



- **এর উৎসটা জানা দরকারঃ** সব সময় পরিস্থিতিকে বদলে ফেলা যায় না আর অন্যকে পাল্টানো কোন অধিকার আমাদের নেই কিন্তু আমরা আমাদের ভেতরটাকে পাল্টাতে পারি যেখান থেকে সব সময় ক্রোধ বেরিয়ে আসে। রাগের উপর আমাদের নিয়ন্ত্রণ থাকা দরকার সেটা যে আমাদের ভেতর থেকেই আসে বাইরে থেকে নয় এটা বোঝা দরকার। আমরা হয়ত ভাবি যে, কেউ আমাকে 'রাগিয়ে দিয়েছে'। যদিও রাগ হল অন্যেরা যা করেছে তার প্রতি আমাদের প্রতিক্রিয়া। কেউ আমাদের কিছু অনুভব করতে বাধ্য করতে পারে না।
 - **যা আমাদের পক্ষে পাল্টানো সম্ভব তা পাল্টাতে হবেঃ** রাগ হল আমাদের আকাঙ্ক্ষার বহিঃপ্রকাশ যখন আমরা ঈশ্বরের বদলে নিজেরাই তা নিয়ন্ত্রণ করতে চাই। যখন কেউ আমাদের প্রত্যাশা পূরণ করতে পারে না তখন আমাদের বুঝতে হবে যে, আমাদের আশাটাই অযৌক্তিক ছিল, ভুল ছিল কিংবা সেই মানুষটার সেই ক্ষমতা ছিল না তা পূরণ করার। আর যেহেতু আমরা অন্যকে পাল্টাতে পারি না তাই আমাদেরকেই আমাদের প্রত্যাশা বদলাতে হবে। আর যদি সম্ভব হয় আমরা যেন তাদের সাহায্য করার চেষ্টা করি যেন পরের বার তারা আরও ভাল ফল করতে পারে।
 - **প্রেম অনুশীলন করুনঃ** যারা আমাদের আঘাত দিয়েছে আমাদের ক্রুদ্ধ করেছে তাদের জন্য যখন আমরা প্রার্থনা করি তখন আমাদের প্রতিহিংসা প্রেমে পরিণত হয়। আর তাদের থেকে বেশী কিছু প্রত্যাশা না করে যখন আমরা তাদের মেনে নিই তখন তা আমাদের সহানুভূতিশীলতারই প্রকাশ। প্রেম ও অনুগ্রহ আমাদের ধার্মিকতার পথে নিয়ে যায় কিন্তু ক্রোধ কখনই তা পারে না।
 - ২ করিন্থীয় ১০:৩-৫ পদ।
 - ইফিষীয় ৪:২৬ পদ।
 - ইফিষীয় ৪:৩১ পদ।
- ❖ **অহংকারের সাথে জড়িত সমস্যাঃ** নিজের বিষয়ে অনেক বেশী আর উচ্চ উচ্চ বিষয় কল্পনা করাটাই হল অহংকার। এটা ঠিক নম্রতার বিপরীত, যারা অন্যকে বিচার করে তারা যেমন খুব সহজে রেগে যায় তেমনি যারা খুব অহংকারী তারা সহজেই অসন্তুষ্ট হয়ে যায়। আর তারা সহজে ক্ষমা করতে পারে না বা নিজেরাও অনুতপ্ত হয় না যে অন্যেরা তাদের ক্ষমা করবে।
- **অহংকারী মানুষেরা সহজেই অসন্তুষ্ট হয়ঃ** কোন অহংকারী মানুষকে যদি নেতিবাচক কিছু বলা হয় বা তার বিরুদ্ধে কিছু বলা হয় তাহলে তারা সেটা সহ্যই করতে পারবে না কারণ তারা নিজেদের সবচেয়ে ভাল আর গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিত্ব বলেই মনে করে। আমরা যদি নিজেদের কেউকেটা বলে মনে না করি তাহলে রাগ না করেই আমাদের বিরুদ্ধে হওয়া সমালোচনাগুলোর বিরোধীতা করতে পারব। আমাদের বোঝা দরকার যে, যেহেতু আমরা ঈশ্বরের সৃষ্টি তাই আমরা খুবই মূল্যবান কিন্তু আমাদের মূল্য অন্যদের তুলনায় কোন অংশে বেশী নয়। আমাদের অহংকার দ্বন্দের সৃষ্টি করতে পারে আর ছোট ছোট ঘটনাকে বাড়িয়ে তুলতে পারে।
 - হিতোপদেশ ২১:২৪ ও ২৮:২৫ পদ।
 - **অহংকারী মানুষেরা ক্ষমা করতেও পারে না আর ক্ষমা চাইতেও পারে নাঃ** যখন আমরা আত্ম-কেন্দ্রিক হয়ে পড়ি তখন অন্য কারোর থেকে ক্ষমা গ্রহণ করাটাও কঠিন হয়ে যায় পাপ স্বীকার করতে পছন্দ করি না। অহংকার, অনুতপ্ত হওয়া, অন্যের কাছে ক্ষমা চাওয়া থেকে আমাদের বিরত করে। এটা আমাদের ক্ষমা করতেও দেয় না কারণ ক্ষমা করার অর্থ হল তাদের ছেড়ে দেওয়া তারা আর আমাদের কাছে দায়বদ্ধ থাকবে না এইজন্য আমরা ক্ষমা করতেও চাই না।
 - **অহংকারীরা সহানুভূতিশীল হতে পারে নাঃ** যারা ঈশ্বরের অনুগ্রহ আর ক্ষমা পেয়েছে তারা সেই অনুগ্রহ ও ক্ষমা অন্যের সাথেও ভাগ করে নিতে পারে কিন্তু যদি আমরা খুবই অহংকারী হয়ে থাকি তাহলে আমরা নিজেদের পাপ ঈশ্বরের কাছে স্বীকার করি না আর অন্যদের পাপ আমাদের কাছে অসহ্য হয়ে ওঠে। আর এটা আমাদের আরও ক্রুদ্ধ করে।



- ❖ **অহংকার প্রতিহত করাঃ** আমাদের জীবনেই অল্পবিস্তর রাগ বা অহংকার আসবে। আর কতগুলি বাস্তব উপায় আছে যার দ্বারা আমরা সেই অহংকারের মোকাবিলা করতে পারি যেন নিজেদের সম্পর্কে ও পরিস্থিতির সম্পর্কে সঠিক ধারণা তৈরী হয়।
 - **নিজের ব্যাপারে সঠিক ধারণা করুনঃ** ভুলে যাবেন না যে, আপনি একজন পাপী শুধুমাত্র ঈশ্বরের অনুগ্রহে বেঁচে আছেন। আমাদের যা কিছু ধার্মিকতা বা সৎকর্ম সবই যীশুর জন্য তাঁর গৌরবের জন্য। কারণ এগুলো আমরা নিজের ক্ষমতায় অর্জন করতে পারি না।
 - রোমীয় ১২:৩ পদ।
 - গালাতীয় ৬:৩ পদ।
 - তীত ৩: ৫ পদ।
 - **নিজের ব্যাপারে কম কথা বলুন আর অন্যের বিষয়ে বেশীঃ** অন্যের বিষয়ে চিন্তা করাটা নিজের অভ্যাসে পরিণত করুন। যখন আপনার নিজের বিষয়ে অহংকার বা গর্ববোধ হয় তখন অন্য কোন একজনকে কোন বিষয়ে প্রশংসা করুন। তাদেরকে তাদের বিষয়ে প্রশংসা করুন নিজে কি করেছেন না করেছেন এইসব না আলোচনা করে তাদের বিষয়ে জানতে চান। এর জন্য অনেক অভ্যাসের প্রয়োজন!
 - হিতোপদেশ ২৭: ২ পদ।
 - হিতোপদেশ ২৯:২৩ পদ।
 - মথি ১২:৩৬-৩৭ পদ।
 - **অপরকে শ্রদ্ধা জানানো অভ্যাস করুনঃ** প্রত্যেকদিন সুযোগ খুঁজে নিন যে, আপনি কিভাবে নিজের বাড়িতে বা কর্মস্থলে বা সমাজের কোন মানুষের সেবা করতে পারেন। তারা কোন পরিস্থিতির মধ্যে দিয়ে যাচ্ছে তাদের কোন জিনিসটার প্রয়োজন আছে এই সব বিষয়ে একটু চিন্তা করুন এবং তাদের জীবনে কোন না কোন উপায়ে একটু আনন্দ যোগ করতে সচেষ্ট হন। অন্যের জন্য এমনভাবে কাজ করার সিদ্ধান্তটা যেন আপনার স্বতঃস্ফূর্ত সিদ্ধান্ত হয়। এই অভ্যাস আমাদের স্বার্থহীন ও আরও সহানুভূতিশীল হয়ে উঠতে সাহায্য করবে।
 - ফিলিপীয় ২:৩ পদ।
 - রোমীয় ১২: ১০ পদ।
 - **পৃথক হওয়ার বদলে সমাজবদ্ধ থাকুনঃ** অনেক সময় এরকম ভুল চিন্তা করি যে, আমরা অন্যদের থেকে ভাল আর এর কারণ হল আমরা তাদের চিনি না তাদের লড়াইটা আমরা জানি না। যখন আমরা নিজেদেরকে অন্যদের থেকে উৎকৃষ্ট এইভাবে আলাদা করে নিই তখন আমরা মূর্খতার পরিচয় দিই। মানুষের সাথে সময় কাটালে তাদের সাথে বিভিন্ন বিষয় বা নিজের জীবনের আনন্দ ও দুঃখের কথা ভাগ করলে বন্ধুত্ব তৈরী হয় আর তা উভয়ের ক্ষেত্রে মঙ্গলজনক।
 - কলসীয় ৩: ১২-১৩ পদ।
 - গালাতীয় ৬: ২ পদ।
- ❖ **ক্রোধ ও অহংকার সম্পর্কে কিছু পরামর্শঃ** আমাদের পাপ ও আমাদের স্বার্থপর স্বভাব সমস্ত সম্পর্ককে নষ্ট করে দিতে পারে। আর যদি আমরা একত্রে মিলেমিশে থাকতে চাই তাহলে খ্রীষ্ট যেমন আমাদের ক্ষমা করেছেন আমাদেরও অন্যকে তেমনভাবেই ক্ষমা করতে হবে। যদি আমরা রাগ, রোষ বা গভীর ক্রোধে পতিত হই তবে তা খুবই মন্দ বিষয়। যদি আমরা বুঝতে পারি আমরা রেগে যাচ্ছি তার জন্য কিছু পরামর্শ -
 - **নাড়াচড়া করুনঃ** অন্যের মন্দ ব্যবহারে যেভাবে আমরা রাগ প্রকাশে অভ্যস্ত কখনও কখনও সেখানে থেকে আমাদেরকে জোর করে বার হয়ে আসতে হবে। যখন বুঝতে পারবেন ধীরে ধীরে আপনার রাগ বাড়ছে তখন সেই জায়গাটা থেকে সরে যান একটু অন্য কোথাও থেকে ঘুরে আসুন যাতে আপনি রাগের মাথায় কোন ভুল না করে বসেন কিংবা উপরের দিকে খানিকক্ষণ তাকিয়ে থাকুন একটা দীর্ঘশ্বাস ফেলুন বা মুখে কিছু একটা শব্দ করুন যেমন 'হুম্ হুম্ হুম্' বা



- গলা ঝাঁকিয়ে নিন ইত্যাদি। এগুলো করলে রাগটা অল্প কমে যাবে তাই যখন আপনি বুঝতে পারবেন যে, আস্তে আস্তে আপনি রেগে যাচ্ছেন তখন কিছু একটা করুন কিন্তু কখনই খারাপ ব্যবহার করবেন না।
- **নতুন করে মনোসংযোগ করুনঃ** অনেকে আবার রাগের সময় চোখ বন্ধ করে নেন আর সেটা রাগ নিয়ন্ত্রণে আনতে অনেকটা সাহায্য করে আবার অনেকে জোরে জোরে শ্বাস নেয় যাতে ভেতরের উত্তেজনাটা কমে আর শরীরে অক্সিজেনের সরবরাহ হয়। এটা শান্ত হতে সাহায্য করবে, গভীরভাবে শ্বাস নেওয়ার জন্যঃ সোজা হয়ে বসুন বা দাঁড়ান।
 - সোজা হয়ে বসুন বা দাঁড়ান।
 - নাক দিয়ে শ্বাস টেনে মুখ থেকে শ্বাস ছাড়ুন, দেখবেন আপনার পেটাও নামছে উঠছে, আস্তে আস্তে এটা করুন। এক থেকে তিন গুণতে গুণতে শ্বাস নিন আর ছাড়ুন।
 - বারবার করতে থাকুন (অন্ত ৫-১০ বার)।
 - **আপনি নিজে কি চান তা নিজে বোঝার চেষ্টা করুনঃ** কোন্ বিষয়টা আপনাকে রাগিয়ে তুলছে তা বুঝতে চেষ্টা করুন। কোন্ জিনিসটা আপনি চাইছেন অথচ পাচ্ছেন না? এই সমস্তু কিছু কোন কাগজে লিখে ফেলুন। খুব নির্দিষ্টভাবে লিখুন, তারপর বিচার করুন আপনার প্রত্যাশাগুলো বাস্তব কি না। মনে রাখবেন আপনি কিন্তু অন্যকে পাল্টাতে পারেন না শুধুমাত্র নিজেকেই বদলাতে পারেন!
 - **মন্দের বদলে ভাল চিন্তা করুনঃ** যখনই আপনি অনুভব করবেন যে, কারোর সম্বন্ধে কোন মন্দ চিন্তা করে ফেলছেন তখন সেই চিন্তা সরিয়ে তাদের সম্পর্কে কোন ভাল বিষয় ভাবুন। সেগুলোর বিষয়েই আলোচনা করুন, আর যদি তা পাপ হয় যা আপনাকে রাগিয়ে তোলে তাহলে মনে রাখবেন যীশু খ্রীষ্ট পাপীদের উদ্ধারকর্তা। প্রার্থনা করুন যেন ঈশ্বর সেই পাপের বিচার করেন আর সেই পাপীকে অনুশোচনা দেন।
 - **প্রার্থনা করুনঃ** নিজের রাগকে ঈশ্বরের কাছে সমর্পণ করুন আর তাঁর কাছে শান্তির অন্বেষণ করুন। আপনি এখনও অন্যদের আঘাত করতে সক্ষম তাই তাঁর উপর ভরসা রাখুন এবং ক্ষমা ও অনুগ্রহের জন্য প্রার্থনা করুন। প্রার্থনা করুন যেন ঈশ্বর আপনাকে অন্যদের প্রতি প্রেম ও ধৈর্য্য দেন এবং অন্যের সেবা করার সুযোগ দেন।

আলোচনা

- ❖ জগতে যা কিছু পাপ আর অন্যায় হচ্ছে তাদের প্রতি আমাদের প্রতিক্রিয়া কেমন হওয়া দরকার? অনেকে বলেন যে, রাগ ভাল কারণ তা পাপকে প্রতিহত করার শক্তি জোগায়। অন্য কোন আবেগ কি পাপ প্রতিহত করতে পারে না? (সমবেদনা, অনুশোচনা, সহানুভূতি, প্রেম এগুলো?)
- ❖ আপনি যখন রেগে যান তখন কোন্ বিষয়টা আপনাকে শান্ত হতে সাহায্য করে? কোন বাইবেলের পদ আছে যা আপনি এরকম সময়ের জন্য মনে রাখতে চান?
- ❖ কেন অনেক সময় ক্ষমা চাওয়া বা ক্ষমা করা কঠিন হয়ে দাঁড়ায়? এর জন্য আপনি কি করতে পারেন?

প্রার্থনা

প্রার্থনার মাধ্যমে পাঠটা সমাপ্ত করুন। প্রার্থনা করুন যেন প্রত্যেকে বুঝতে পারেন যে, ক্রোধ ও অহংকার তাদের জীবনে কেমনভাবে কাজ করে এবং তারা যেন সেগুলো থেকে বেরিয়ে আসতে পারেন। যেন তারা সত্যকে না জেনে আবেগ চালিত হয়ে রাগি মানুষে পরিণত না হন। প্রার্থনা করুন যেন তারা একটা সমব্যথি হৃদয় ও ক্ষমাপীল আত্মার মূল্য বুঝতে পারেন।