

মার্গারেট হিল, হ্যারিয়েট হিল, রিচার্ড বেইজ, প্যাট মিয়াসমা

মানসিক আঘাত থেকে আরোগ্যলাভ

মণ্ডলী কিভাবে সাহায্য করতে পারে!



বাংলাদেশ বাইবেল সোসাইটি



ট্রমা হিলিং ইনস্টিটিউট

মার্গারেট হিল, হ্যারিয়েট হিল, রিচার্ড বেইজ, প্যাট মিয়াসমা

মানসিক আঘাত থেকে আরোগ্যলাভ

মণ্ডলী কিভাবে সাহায্য করতে পারে



বাংলাদেশ বাইবেল সোসাইটি



ড্রামা হিলিং ইনস্টিটিউট

মানসিক আঘাত থেকে আরোগ্যলাভ
Healing the Wounds of Trauma

© 2004, 2013, Harriet Hill, Margaret Hill, Richard Baggé, and Pat Miersma. Translated under license from American Bible Society as agent for the authors.

Copyright © (Bangla Text) The Bangladesh Bible Society, 2014.

For training in how to use this book to carry out trauma healing, contact the Bangladesh Bible Society. To learn more about trauma healing work worldwide, visit TraumaHealingInstitute.org, or write to traumahealing@americanbible.org.

COPYRIGHT NOTICE

WRITTEN PERMISSION MUST BE OBTAINED FROM THE BANGLADESH BIBLE SOCIETY AS COPYRIGHT HOLDER PRIOR TO THE REPRODUCTION OF ANY PART OF THIS PUBLICATION IN ANY FORM.

BBS-2014-2M

ISBN: 9789841706402

Published By:

The Bangladesh Bible Society

390, New Eskaton Road

Dhaka-1000

Printed at: Dot Printers, 93 Arambag, Motijhil, Dhaka-1000.

| | | পৃষ্ঠা |
|------------------|---|--------|
| ভূমিকা | | ১ |
| প্রথম অধ্যায় | যদি ঈশ্বর আমাদের ভালবাসেন, তবে কেন আমরা দুঃখ পাই? ৭ | |
| দ্বিতীয় অধ্যায় | আমাদের অন্তরের আঘাত কিভাবে নিরাময় হবে? ১৯ | |
| তৃতীয় অধ্যায় | কি ঘটে যখন কোন ব্যক্তি বেদনাগ্রস্ত হয়? ৩৮ | |
| চতুর্থ অধ্যায় | যে সব ছেলেমেয়েরা খারাপ অভিজ্ঞতার শিকার, তাদের আমরা কিভাবে সাহায্য করতে পারি? ৫৫ | |
| পঞ্চম অধ্যায় | যে মহিলা যৌন নির্যাতনের শিকার হয়েছে তাকে আমরা কিভাবে সাহায্য করতে পারি? ৭১ | |
| ষষ্ঠ অধ্যায় | কিভাবে আমরা/একটি মণ্ডলী HIV /AIDS রোগীদের মাঝে সেবা প্রদান করতে পারি? ৭৯ | |
| সপ্তম অধ্যায় | সেবাকারীদের যত্ন নেওয়া ৯৩ | |
| অষ্টম অধ্যায় | সাড়াদানঃ আপনার সব দুঃখ ক্রুশের কাছে রাখুন ১০২ | |
| নবম অধ্যায় | আমরা কিভাবে অন্যদের ক্ষমা করতে পারি? ১০৯ | |
| দশম অধ্যায় | বিরোধিতার মধ্যে আমরা কিভাবে বসবাস করতে পারি? ১২০ | |
| একাদশ অধ্যায় | সম্মুখে তাকানো ১২৫ | |
| | সর্বশেষ অনুষ্ঠান ১৩৭ | |

ভূমিকা

বইটি লেখার উদ্দেশ্য :

আজকের পৃথিবীতে দিকে দিকে যুদ্ধ, জাতি-দাঙ্গা, সামাজিক অশান্তি, প্রাকৃতিক দুর্যোগের কারণে মানুষ মানসিক অবসাদে আক্রান্ত। অনেক ক্ষেত্রে এই সব মানুষের জন্য খ্রীষ্ট বিশ্বাসীরা ও মণ্ডলী দায়বদ্ধ (থেরিত ২০:২৮)। তার উর্ধ্বে, খ্রীষ্ট বিশ্বাসীরা ও মণ্ডলী জগতে জ্যোতি ও লবণ স্বরূপ। ইহা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ অবসাদ ও দ্বন্দ্ব স্বরূপ এই পৃথিবীতে।

এই বইটি ঈশ্বরের বাক্য সহযোগে লেখা, কারণ ঈশ্বরের বাক্য হচ্ছে জ্ঞান, তাঁর চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য এবং মানুষের সহিত তাঁর সম্পর্ক যা আরোগ্যের ভিত্তি। বাইবেলে অনেক জায়গায় মানুষের যন্ত্রণা ভোগের কথা পাওয়া যায়। যেমন- কিছু কিছু পত্রে দুঃখ-যাতনা মূল বিষয়বস্তু। গীতসংহিতায় গীতগুলোতে দুঃখ-যাতনার সময়ের অনুভূতি গুলোর উল্লেখ আছে। ইয়োবের পুস্তকটিতে নির্দোষের দুঃখ-যাতনাজনিত সমস্যার বিষয় উল্লেখ আছে।

বইটি বিশেষভাবে সেই সব মণ্ডলীর নেতাদের জন্যে, যারা আহ্বান পেয়েছে সভ্য সভ্যাদের চরম দুঃখের সময় সাহায্য দেবার জন্যে। দুঃখ যাতনা নানান প্রকার যুদ্ধকালীন প্রতিক্রিয়া, অপরাধমূলক কাজ, প্রাকৃতিক বিপর্যয় যেমন বন্যা, ধ্বস, ঝড়-তুফান ইত্যাদি। সমস্ত মানব সমাজেই ব্যক্তিগত ভাবে বা পরিবারগত ভাবে এসব হয়ে থাকে। এই বইয়ে সমস্যা সমাধানের যে নীতি আছে সমাধানের জন্যে তা যেমন প্রযোজ্য জাতীয় বিপর্যয়ের ক্ষেত্রে তেমনই অন্যান্য ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। এই বইটি অবশ্যই সাহায্য করবে তাদেরও যারা পরিবেশ দ্বারা আক্রান্ত। প্রতিটি তথ্য প্রাথমিক পরামর্শমূলক এবং শাস্ত্র সম্মত।

ঈশ্বরের বাক্য মানুষের হৃদয়ের ভাষায় তার গভীরে কথা বলে। এই বইয়ে লেখকের ইচ্ছানুসারে স্থানীয় ভাষায় অনুবাদ করা হয়েছে, যেন বইটি শাস্ত্রের সাথে স্থানীয়ভাবে ব্যবহার করা হয়।

বইটি লেখার পেছনের ইতিহাস ৪

পৃথিবীতে অনেক লোক আছেন যারা অসহায় অবস্থার মধ্য দিয়ে যান, ঈশ্বর কি তাদের সাহায্য করেন? বাইবেল কি তাদের সাহায্য করতে পারে? এই প্রশ্নগুলো এই বইয়ের লেখকের মনে ১৯৯০ সালে উঁকি দিয়েছিল যখন তিনি যুদ্ধের সময় অনেক লোককে যত্নশীল সেতে দেখেছিলেন। সেই সময় তারা উইক্লিফ বাইবেল ট্রান্সলেটর লিভিং গ্রুপের হয়ে আফ্রিকাতে তখন কাজ করছিল।

ঐ সময় গ্রামের মণ্ডলীর নেতাদের এসব সমস্যায় সাহায্য করার মত তেমন কোন উদ্ভব আমাদের ছিল না। রিহিয়ানন লয়েড এর একটি বই ছিল হিলিং দ্যা উগুস অফ এথনিক কনফ্লিক্ট : আরোগ্য, ক্ষমা এবং এক্ষেত্রে মণ্ডলীর ভূমিকা। এই বইয়ের লেখক সেই বইটি থেকে তখন অনেক সাহায্য পেয়েছিলেন। লেখকের অনুমতিক্রমে তারা স্থানীয় মণ্ডলীর নেতাদের শিক্ষা দেয়ার সাহায্যার্থে বিভিন্ন ভাষায় বইটি অনুবাদের সিদ্ধান্ত নেন যা মণ্ডলীর নেতাদের সহজে শিক্ষাদানে সহায়তা দেবে।

২০০১ সালে প্রথম পাঠটি লেখার জন্য একটি দল একত্রিত হয়। এই দলের মধ্যে ছিল মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে পরামর্শদাতা, বাইবেল অনুবাদক, বাইবেল ব্যবহার বিষয়ক পরামর্শদাতা এবং আফ্রিকার মণ্ডলীর নেতারা যারা যুদ্ধের অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে গিয়েছিল। ২০০২ সালে আফ্রিকার বিভিন্ন স্থান থেকে আগত ১০টি ভাষাভাষী দলের লোকদের নিয়ে একটি কর্মশালার আয়োজন করা হয় এবং সেখানে এই বইয়ের প্রথম সংস্করণ ব্যবহার করা হয়। ঐ কর্মশালায় তারা এই বইটি তাদের নিজেদের ভাষায় অনুবাদ করতে শুরু করে এবং তাদের নিজেদের মানসিক আঘাত থেকে সুস্থ হতে শুরু করে। তারা আরো পরিকল্পনা করে তাদের সম্প্রদায়ের লোকদের তারা মানসিক আঘাত থেকে সুস্থ হতে সাহায্য করবে। ঐ দলগুলোর প্রতিক্রিয়াসহ লেখক বইটি সংশোধন করেন ও ২০০৪ সালে নাইরোবির Paulines পাবলিকেশন থেকে বইটি প্রকাশিত হয়। ২০১১ সালের মধ্যে ৫টি মহাদেশের ৪২টি দেশের ১৫৭টি ভাষায় সম্পূর্ণ বইটি ও কোথাও কোথাও কিছু অংশ অনুবাদ করে ব্যবহৃত হচ্ছে। আরো অনেকে ট্রমা হিলিং প্রশিক্ষণের জন্য আগ্রহী। এই কারণে SIL মনে করে ট্রমা হিলিং ইনস্টিটিউট এর এ বিষয়ে আরো বেশি মনোযোগ দেয়া প্রয়োজন। আফ্রিকার গ্রেট লেকের ঘটনার জন্য এই সময়ে আমেরিকান বাইবেল সোসাইটি ট্রমা হিলিং এর প্রতি আগ্রহী হয়েছেন। তাই ২০১০ সালে আমেরিকান বাইবেল সোসাইটি লেখকের এজেন্ট হন এবং ডঃ হেরিয়েট হিলকে ট্রমা হিলিং এর প্রোগ্রাম ডিরেক্টর হিসেবে দায়িত্ব দেন। অন্য আরো অনেকের সহায়তায় তিনি ট্রমা হিলিং এর সমস্ত উপকরণ ও প্রোগ্রামগুলোকে আরো উন্নত করেন। আমেরিকান বাইবেল সোসাইটি মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে পেশাদার লোকদের দিয়ে নিশ্চিত হন যে বইটির তথ্য সমূহ ঠিক আছে এবং Nida Institute এর সাহায্য নেন শান্তাংশের ব্যবহার ঠিক আছে কি না তা জানার জন্য। ২০১২ সালে American Bible Society যারা ট্রমা হিলিং এর কাজ করে তাদের নিয়ে প্রথম হাতে কলমে প্রশিক্ষণ প্রোগ্রামের আয়োজন করেন যেন তারা একে অপরকে সাহায্য করতে

পারেন। এই দলের দ্বারা গৃহীত মূল নীতিগুলোই লেখক প্রথম থেকে ব্যবহার করে এসেছেন।

ট্রমা হিলিং বইটি বাইবেল ও মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা কি বলে তার উপর ভিত্তি করে রচিত। এটিতে প্রার্থনার উপরেও বিশেষ জোড় দেয়া হয়েছে। বইটির বিয়য়বস্ত স্থানীয় পরিস্থিতির সাথে মিল রেখে লেখা হয়েছে। আমরা অন্যদের সাহায্য নিয়ে একটি উপকরণ তৈরি করেছি এবং যতক্ষণ না এটি সঠিকভাবে কাজ করবে ততক্ষণ পর্যন্ত এটি সংশোধিত হতে থাকবে। এই বই থেকে প্রশিক্ষণ দেয়ার জন্য আমরা স্থানীয় লোকদের ব্যবহার করে থাকি। আমরা মূলত একক ব্যক্তির থেকে দলের সঙ্গে কাজে বেশি প্রাধান্য দেই। এই প্রশিক্ষণের সময় আমরা একটা অংশে সক্রিয় অংশগ্রহণের সময় রাখি যাতে তারা এর মধ্য দিয়ে তাদের মানসিক আঘাত থেকে আরোগ্যলাভ করতে পারে। আমরা এমনভাবে কাজটি করি যাতে মণ্ডলী ও স্থানীয় লোকেরা তা দিয়ে পরবর্তীতে অন্যদের সাহায্য করতে পারে। আমরা এই ধরনের কাজের সাথে যারা সম্পৃক্ত তাদের উৎসাহিত করি যেন যারা মানসিক আঘাতে ভুগছেন তাদের তারা সাহায্য করতে পারেন।

২০১২ সালে আমেরিকান বাইবেল সোসাইটি ট্রমা হিলিং ইনস্টিটিউট প্রতিষ্ঠা করেন। এই ইনস্টিটিউট প্রোগ্রামটি বাস্তবায়নে সহায়তা করে। এটি বিশ্বব্যাপী বাইবেল সোসাইটি সমূহ ও অন্যান্য অংশীদার প্রতিষ্ঠানের সাথে প্রশিক্ষকদের প্রশিক্ষণ দিয়ে থাকে যেন তারা মানসিক আঘাতগ্রস্ত লোকদের সেবা করতে পারে।

বইটির ব্যবহার বিধি :

এই বইটি দলগতভাবে ব্যবহারের জন্য লেখা হয়েছে। এটি মণ্ডলীর নেতাদের প্রশিক্ষণের জন্য ব্যবহার করা হবে যেন তারা মানসিক আঘাতে ক্ষতিগ্রস্ত লোকদের আরোগ্যের জন্য প্রশিক্ষক হিসেবে সাহায্য করতে পারে। যারা মানসিক আঘাতে ক্ষতিগ্রস্ত তাদের জন্যও দলে বইটি ব্যবহৃত হয়।

যখন মানসিক আঘাতপ্রাপ্ত লোকদের জন্য ট্রমা হিলিং প্রোগ্রামের আয়োজন করা হবে তখন প্রথম যে বিষয়ের প্রতি লক্ষ্য রাখতে হবে তা হল যেন মণ্ডলী ও প্রতিষ্ঠানের নেতারা একত্রিত হন। এই মিটিং তারা ট্রমা হিলিং এর প্রয়োজনীয়তা এবং কিভাবে এই প্রোগ্রাম কাজ করে তা জানতে পারবে। তারপর তারা সিদ্ধান্ত নিতে পারবে তারা এই প্রোগ্রাম মণ্ডলীতে করবে কি না। যদি বেশিরভাগ নেতা ঠিক করেন যে এই প্রোগ্রাম তারা চান তাহলে তারা একটি কর্মশালার আয়োজন করবেন যেন লোকদের ট্রমা হিলিং বিষয়ে প্রশিক্ষণ দেয়া যায়। যে সব লোকেরা এই প্রশিক্ষণে আসবেন তারা যেন সেই এলাকার সকল মণ্ডলী ও ডিনোমিনেশনের হয়। তাদের এমন লোক হতে হবে যারা অন্যদের প্রশিক্ষণ দিতে পারবে (২ তীমথিয় ২ঃ২)।

এই কর্মশালার পরে প্রশিক্ষণ প্রাপ্তরা তাদের বাড়ি ফিরে তারা যা শিখেছে তা হিলিং দল তৈরী করে সেখানে ব্যবহার করবে। কয়েক মাস পরে অংশগ্রহণকারীরা আবার কর্মশালার জন্য একত্রিত হবে আরো বেশি কিছু শেখার জন্য। এই কর্মশালায় তারা যা কিছু ভাল ছিল

তা জানাবে এবং অন্যদের সাহায্য করতে গিয়ে যে সব সমস্যার সম্মুখীন হয়েছে তা জানাবে। তারা কিছু নতুন বিষয় শিখেছে ও অনুশীলন করেছে কিভাবে অন্যকে ভালভাবে শিক্ষা দেয়া যায়। তারা আরো অনুশীলন করতে পারে কিভাবে অন্যদের কথা মনোযোগ দিয়ে শোনা যায় এবং পরিকল্পনা করতে পারবে কিভাবে তাদের নিজের এলাকায় তারা ট্রমা হিলিং এর শিক্ষা ব্যবহার করবে। সবচেয়ে বড় যে উদ্দেশ্য তা হচ্ছে তারা তাদের স্থানীয় জনগোষ্ঠীর ট্রমায় আক্রান্ত লোকদের দক্ষতার সাথে সাহায্য করতে পারবে।

পাঠ সম্পর্কে তথ্য :

১, ২, ৩, ৮ ও ৯ নম্বর পাঠ সকল দলের জন্য মৌলিক পাঠ যা সকলকে তৈরী করবে। ১ নং পাঠে দেখা যাবে যখন মানুষ সমস্যায় পড়ে তখন ঈশ্বর সম্পর্কে তারা কী ভাবে। ২ নং পাঠ জানতে সাহায্য করবে যে একজন শারীরিক আঘাতপ্রাপ্ত লোকের মত একজন মানসিক আঘাতপ্রাপ্ত লোকেরও যত্ন নেয়া প্রয়োজন। এই দু'টি পাঠ অন্যগুলোর চেয়ে একটু বড়। এই দু'টি পাঠে দু'টি অনুশীলনও আছে : শোনার অনুশীলন ও আঁকার অনুশীলন। এই দু'টি পাঠ শিক্ষা দিতে ও অনুশীলন করতে সম্ভবত একটি সম্পূর্ণ দিন প্রয়োজন হবে।

৩ নং পাঠে দেখতে পাব যখন আমরা কোন মূল্যবান জিনিস বা প্রিয়জনকে হারানোর ব্যথায় কাতর হই তখন কি ঘটে। এই পাঠ দেখায় কিভাবে এ অবস্থা থেকে আরোগ্যলাভ করা যায়। হৃদয় খুলে কান্না অনুশীলনের জন্য এই পাঠ শেষে আলাদা করে সময় নিতে হবে যেন কান্নার মাধ্যমে তাদের হৃদয় হালকা হয়।

৪ - ৭ নং পাঠে কিছু নির্দিষ্ট বিষয় আমরা শিখতে পারব। মানসিক আঘাতপ্রাপ্ত শিশুদের সাহায্য করার বিষয় নিয়ে ৪ নং পাঠ। ৫ নং পাঠটি তাদের বিষয়ে যারা ধর্ষিত হয়েছে। যারা এইচআইভি/এইডস এ আক্রান্ত তাদের সাহায্যের জন্য ৬ নং পাঠ এবং ৭ নং পাঠে দেখব অন্যদের যত্ন নেয়ার সময় আমাদের নিজেদের প্রতি কেমন খেয়াল রাখা দরকার। শিক্ষাদানের জন্য প্রাপ্ত সময়ের দিকে খেয়াল রেখে যে পাঠগুলো আপনার জনগোষ্ঠীর জন্য গুরুত্বপূর্ণ সেগুলো বাছাই করুন।

এছাড়াও আরো দু'টি পাঠ আছে যা শিক্ষা দেয়া প্রয়োজন : “আপনার ব্যথা ও যাতনা সকল ক্রুশের কাছে নিয়ে আসুন” (৮ নং পাঠ)। লোকদের সময় দিন তাদের দুঃখ কষ্ট ঈশ্বরের কাছে নিয়ে আসতে পারে যেন তারা সুস্থতা চাইতে পারে। এই পাঠ শিক্ষা দেয়ার পূর্বে অবশ্যই পাঠ নং ১, ২ ও ৩ এর শিক্ষা দিতে হবে। ৯ নং পাঠ একটি গুরুত্বপূর্ণ পাঠ যা অন্যদের ক্ষমা করতে ও পাপের জন্য অনুতপ্ত হওয়ার বিষয় নিয়ে রচিত। তবে নিশ্চিত হতে হবে এই পাঠের পূর্বে লোকেরা যেন তাদের কষ্টগুলো প্রকাশ করে ও তা ক্রুশের কাছে নিয়ে আসে। তাই ৮ নং পাঠ অবশ্যই ৯ নং পাঠের আগে অনুশীলন করতে হবে। যদি কোন দেশ বা জনগোষ্ঠীর লোক ও আদিবাসীদের মধ্যে অনেক দ্বন্দ্ব থাকে তবে ১০ নং পাঠে তাদের নিয়ে যেতে হবে। এই পাঠে দ্বন্দ্বের মধ্যেও খ্রীষ্টিয়ানরা কিভাবে একত্রে বসবাস করবে সে বিষয়ে বলা হয়েছে। যখন লোকেরা জানতে পারে যে তাদের এলাকায় বিপদ আসছে তখন তারা কিভাবে প্রস্তুতি নেবেন সে বিষয়ে ১১ নং পাঠে বলা হয়েছে। এই বইয়ে এমন একটি

বিশেষ সময় পাবেন যেখানে লোকেরা তাদের পাপ স্বীকার করার সুযোগ পাবে এবং জানতে পারবে যে ঈশ্বর তাদের ক্ষমা করেছেন।

| আবশ্যিক পাঠ সমূহ | ঐচ্ছিক পাঠ সমূহ | সাড়াদান |
|------------------|-----------------|---|
| ১, ২, ৩ | ৪, ৫, ৬, ৭ | ৮ নং আপনার কষ্টগুলোকে ক্রুশের কাছে নিয়ে যায় |
| ৯ | ১০, ১১ | ক্ষমার পর্ব |

এই পাঠ সমূহ শিক্ষাদানের জন্য কিভাবে প্রস্তুত হওয়া প্রয়োজনঃ

আপনি কোন কর্মশালায় এই বই থেকে শিক্ষা দিতে পারেন অথবা সপ্তাহে একদিন করে কয়েক মাস ধরে শিক্ষাক্রম চালাতে পারেন। প্রতিটি পাঠ শিক্ষাদানের জন্য ৩ ঘন্টা সময় প্রয়োজন হবে যা ৯০ মিনিট পর পর বিরতি দিয়ে করা যেতে পারে। পাঠগুলো আগেই পড়তে হবে এবং শিক্ষার ও অনুশীলনের বিষয়গুলো চিহ্নিত করতে হবে যা ঐ দলের সাথে খাপ খাবে। আপনি হয়তো সবকিছু নিয়ে আলোচনা করার জন্য সময় পাবেন না।

অংশগ্রহণকারীদের একে অপরের সাথে তাদের বেদনাদায়ক অভিজ্ঞতা বর্ণনা করতে হবে কারণ এটা আরোগ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। তাদের এটা করা উচিত নিজেদের লুকিয়ে না রেখে, অন্যদের দোষ না দিয়ে, বা এমন কোন তথ্য না দিয়ে যা অন্যদের হতাশ করে। তারপর দলের সবাই যারা অভিজ্ঞতা বর্ণনা করেছেন তাদের জন্য প্রার্থনা করবে।

হতে পারে কোন কোন পাঠ শিক্ষাদানের জন্য আপনাকে ছোট নাটক বা উদাহরণ মূলক জিনিস সংগ্রহ করতে হবে যেমন পাঠ নং ৮ এবং ক্ষমার অনুষ্ঠান।

লোকেরা যা শোনে তার ২০ ভাগ মনে রাখতে পারে, দেখে ৫০ ভাগ মনে রাখতে পারে এবং নিজস্ব অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে গেলে ৮০ ভাগ মনে রাখতে পারে। অংশগ্রহণকারীরা অনেক বেশি শিখতে পারবে যদি চালক অনবরত কথা না বলেন। অন্যের সঙ্গে নিজের কষ্ট বর্ণনা করার মাধ্যমে এই আরোগ্য সাধিত হয় তাই এই বিষয়ে শিক্ষাদানের সময় এই বই ব্যবহার করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পাঠের ভিতরে যে সব অনুশীলনের কথা বলা হয়েছে তা করুন। আপনি যদি তা বাদ দিয়ে যান তবে লোকেরা খুব বেশী উপকৃত হবে না। অনুচ্ছেদের শিরোনামগুলো কিছুটা প্রশ্নের ধরনে রাখা হয়েছে। দলে প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা করুন যেন তারা উত্তর দেয় এবং তারপর বই থেকে নতুন বিষয়গুলো যোগ করুন যা তারা বলে নি।

প্রত্যেকটি পাঠ শুরু হয়েছে এক একটি গল্পের মাধ্যমে যা সেই সমস্যাগুলোরই বর্ণনা এবং পাঠের বিষয়ের সাথে সম্পৃক্ত। গল্পগুলো জোরে জোরে পাঠ করতে হবে এবং ছোট ছোট দলে আলোচনা করতে হবে। গল্পগুলোর উদ্দেশ্য হচ্ছে অংশগ্রহণকারীরা যেন বিষয়টি নিয়ে চিন্তা করতে পারে ও তাদের মতামত জানাতে পারে।

আপনি তাদের বড় একটি দলে, ছোট দলে বা দু'টি দল করে আলোচনায় সাহায্য করতে পারেন। পাঠের বিষয়বস্তুর উপর নির্ভর করে কি ধরনের দল তৈরি করবেন। ছোট দল হলে অংশগ্রহণকারীরা বেশী কথা বলতে পারবে বিশেষ করে বড় দলে যারা একেবারেই কথা বলেন না। প্রত্যেক ছোট দল তাদের আলোচনা শেষে একটা সারসংক্ষেপ তৈরী করবে এবং বড় দলে ফিরে প্রতিবেদন উপস্থাপন করবে। দু'টি দল হলে অল্প সময়ে অনেক আলোচনা করা যাবে ও ব্যক্তিগত বিষয় আলোচনায়ও সহায়ক হবে। পাঠে যে সব বাইবেলের পদ ব্যবহার করা হয়েছে সেগুলো সময় নিয়ে দেখুন ও জোড়ে জোড়ে পড়ুন। যখন আমরা বাইবেল পড়ি তখন ঈশ্বর আমাদের সাথে কথা বলেন এবং আমাদের আরোগ্য করেন। যদি অংশগ্রহণকারীদের বাইবেল না থাকে বা পদগুলো খুঁজে পেতে সমস্যা হয় তবে ট্রমা হিলিং স্ক্রিপচার কম্পেনিয়ন বুকলেট ব্যবহার করতে পারেন (নিচে দেখুন)। যারা এই প্রশিক্ষণে সহায়তা করার জন্য ট্রেনিং নিয়েছে তাদের হাতে এই বইয়ের একটি কপি এবং যে দলের জন্য প্রশিক্ষণ তাদের ভাষার বাইবেল থাকা দরকার।

সাহায্যের জন্য অন্যান্য উপকরণঃ

আপনি সহায়তার জন্য অন্যান্য উপকরণও খুঁজতে পারেন।

Facilitator's Handbook বইটিতে পুরো প্রোগ্রামটির ব্যাখ্যা ও মানসিক আঘাত থেকে নিরাময় প্রোগ্রামটি কিভাবে পরিচালনা করতে হবে তা জানা যাবে।

- ট্রমা হিলিং বাইবেল কম্পেনিয়ন পুস্তিকা: এই বইয়ে প্রতিটি পাঠের প্রধান বিষয় ও বাইবেলের পদগুলো সম্পূর্ণ লিখিত আছে। মানসিক আঘাতপ্রাপ্ত যেসব লোকের বাইবেল নেই এটা বিশেষভাবে তাদের জন্য সাহায্যক হবে।
- এছাড়া অন্যান্য বিশেষ প্রোগ্রামের জন্য বই রয়েছে যা নির্দিষ্ট শ্রেণীর লোকদের সাহায্য করবে। একটি প্রোগ্রাম আছে যারা পড়তে পারে না তাদের সাহায্যের জন্য। আর একটি বিশেষ বইয়ের সংকলন আছে যেটি ৯ থেকে ১৩ বছর বয়সী ছেলেমেয়েদের জন্য।

এই বইগুলো বিভিন্ন ভাষায় অনুবাদ করা হয়েছে কিন্তু যদি আপনার ভাষায় অনুবাদ না হয়ে থাকে তবে ট্রমা হিলিং ইনস্টিটিউট এর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনি এটির প্রিন্ট বা ডিজিটাল কপি পেতে পারেন, সেই সাথে ট্রেনিং সম্পর্কে তথ্য, সার্টিফিকেট, অংশীদারিত্বের সাথে কাজ করা বা অন্য যে কোন সাহায্যের জন্য আমাদের ওয়েবসাইটে তথ্য পাবেন :

TraumaHealingInstitute.org.

এই বইটি কোন রোগ নির্ণয়, চিকিৎসা বা নিরাময়ের জন্য নয়।
আপনি যদি এটি ব্যবহার করেন তবে দেখান যে আপনি এটি বুঝেছেন।

১ম অধ্যায়

যদি ঈশ্বর আমাদের ভালবাসেন, তবে কেন আমরা দুঃখ
পাই?

১। রাজেশের গল্প

রাজেশের জন্মের তিন মাস পর তার বাবা একটি দুর্ঘটনায় মারা যায়। রাজেশের মা তাকে এবং তার চার ভাইবোনদের নিয়ে খুবই কষ্টে দিন যাপন করতেন। কঠিন পরিশ্রম করতেন, প্রতিদিন অনেক বাড়িতে কাপড় কেঁচে এবং বড়লোকদের বাড়ি পরিষ্কার করে তিনি খুবই ক্লান্ত হয়ে পড়তেন এবং খুবই বিরক্ত হয়ে যেতেন এবং বাচ্চাদের ছোট খাটো ভুলেই রাগ করতেন। রাজেশের বড় ভাই কাজের চেষ্টা করছিল এবং তার মা আয়ের কিছু অর্থ দিয়ে রাজেশকে স্কুলে পাঠিয়ে ছিলেন।

রাজেশের যখন বয়স আট তখন তার মা কঠিন অসুখে পড়ে এবং চিকিৎসার জন্য অর্থ না থাকায়, সে মারা যায়। রাজেশের বড় ভাই, সংসারের ভার হাতে তুলে নেয় এবং বোনদের মুখে খাবার তুলে দিতে আশ্রয় চেষ্টা করে। কিন্তু অনেক সময় সে তার বন্ধুদের পাল্লায় পড়ে মাতাল হয়ে বাড়ি ফিরত এবং রাজেশকে ও তার ছোট ছোট ভাইবোনদের মারধর করত। রাজেশ স্কুলে পড়াশুনায় ভাল ফল করত এবং তার শিক্ষক চাইতো সে যেন স্কুলে যাওয়া ছেড়ে না দেয়। তার শিক্ষক ছাত্রদের পুরনো ইউনিফর্ম তাকে দিত। রাতে তার দাদার মারধোর ও অত্যাচারের কথা চিন্তা করে অনেক সময় স্কুলে পড়াশুনায় সে মন দিতে পারত না। সে স্কুলে থাকার একটা ব্যবস্থা করেছিল এবং এগার

বছর বয়সে এক বিশেষ পরীক্ষায় পাশ করে স্কলারশীপ পেয়ে এক ভাল বোর্ডিং স্কুলে ভর্তি হল। নতুন স্কুল তার পছন্দ হল, কিন্তু ছুটিতে সে বাড়ী যেতে খুবই ভয় পেত।

এক গরমের ছুটিতে তার এক স্কুলের বন্ধু রাজেশকে এক খ্রীষ্টিয়ান ক্যাম্পে যেতে নিমন্ত্রণ করল। বাড়ীতে বেশী সময় থাকার চেয়ে, অন্য কোন কিছু করার প্রতি তার ইচ্ছা বেশী ছিল, সে রাজী হয়ে গেল, যদিও তার পরিবারের সকলে হিন্দু ছিল। ক্যাম্পে থাকার সময় সে বুঝতে পেরেছিল ঈশ্বর তাকে ভালবাসেন এবং তিনি প্রভু যীশুকে পাঠিয়ে ছিলেন তার জন্য প্রাণ দিতে, এবং সে তার জীবনে যীশুকে আহ্বান করল। সে যখন বাড়ী ফিরে গেল তখন তার বাড়ীর লোকেরা তার উপর অত্যাচার করল এবং তাকে মারধর করে খ্রীষ্ট ধর্মকে ত্যাগ করতে বলল কিন্তু সে তা অস্বীকার করল। ইতিমধ্যে তার স্কুলে ফেরার সময় হয়ে গেল।

পরে সে বাইবেল কলেজে পড়ার সুযোগ পেল এবং একটি ছোট মণ্ডলীতে কাজ আরম্ভ করলো। কিছু দিন পর এক সুন্দর খ্রীষ্টিয়ান মেয়ের সাথে তার বিবাহ হল এবং তাদের একটি পুত্র সন্তান জন্মাল। তিন মাস পর সেই অঞ্চলে কলেরা মহামারি আকারে ছড়িয়ে পড়ল। তাদের সন্তানটি অসুস্থ হয়ে পড়ল এবং কিছু সময়ের মধ্যেই সে মারা গেল। রাজেশ এতই ভেঙ্গে পড়ে যে, কিছু দিন খাওয়া দাওয়া ছেড়ে দেয় এবং অসুস্থ হয়ে পড়ে। সে বলতে থাকে তার দোষেই ছেলেটি মারা গেছে। কিছু দিন পরে সে সামান্য সুস্থ হলেও, তার ভেতরে কিছু যেন মরে গিয়েছিল। পরে যদিও সে ঈশ্বর ও ঈশ্বরের প্রেম সম্পর্কে প্রচার করত কিন্তু অন্তরে তা বিশ্বাস করত না। সে প্রশ্ন করত ঈশ্বর যদি সত্যই আমাদের ভালবাসেন, তবে আমাদের জীবনে এমন কেন হল?

প্রশ্ন আলোচনা

- ১। রাজেশের অন্তরে ঈশ্বরের সম্পর্কে কি অনুভূতি হচ্ছিল?
- ২। ঈশ্বরে সম্পর্কে এই প্রকার মনোভাবের কারণ কি বলে আপনার মনে হয়?
- ৩। রাজেশের মত অবস্থা কখনও কি আপনার হয়েছে? উদাহরণ দিন।
- ২। বাইবেলের ঈশ্বর কি আমাদের সংস্কৃতির ঈশ্বরের থেকে ভিন্ন?

প্রশ্ন আলোচনা

আমাদের সংস্কৃতিতে ঈশ্বর সম্বন্ধে মানুষের বিশ্বাস কি? তিনি কি পৃথিবী সৃষ্টি করেছেন? তারপর কি তিনি পৃথিবীকে সেইভাবেই ছেড়ে চলে গেছেন?

মানুষের মত সংস্কৃতিও সঠিক নয়। সেগুলো আমাদের বিশ্বাসকে আকৃতি প্রদান করে, কিন্তু সেগুলি ঈশ্বরের বাক্যের (বাইবেলের) দ্বারা মূল্যায়নের প্রয়োজন রয়েছে যেন তা সংশোধন এবং পুনরুদ্ধার করা যায়।

ছোট দলের মধ্যে আলোচনা

নিম্ন লিখিত প্রত্যেকটি পদের জন্য এই প্রশ্নগুলি আলোচনা করুন।

১ যোহন ৩:১-২

গীতসংহিতা ১০৩:১১-১৪

মথি ৯:৩৫-৩৬

১ যোহন ৪:৯-১০

১ পিতর ৫:৭

যাত্রা ৩৪:৬-৭

- ১। এই পদগুলো ঈশ্বরের চরিত্র এবং আমাদের সঙ্গে তার সম্পর্কের বিষয় কি শিক্ষা প্রদান করে?
- ২। আমাদের ঈশ্বর সম্বন্ধীয় পরম্পরাগত দৃষ্টিভঙ্গীর বা বিশ্বাসের সঙ্গে কোথায় তার মিল বা অমিল রয়েছে?

৩। আমরা যখন দুঃখভোগ করি তখন ঈশ্বরের কোন চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যটি আমাদের স্মরণ করা উচিত?

ক। রোমীয় ৮:৩৫-৩৯ (জোরে পড়ুন)

খ্রীষ্টের ভালবাসা থেকে কোন কিছুই কি আমাদের বিচ্ছিন্ন করতে পারে? দুঃখ, দুর্দশা, ক্লেশ, সঙ্কট, তাড়না, দুর্ভিক্ষ, নগ্নতা বা প্রাণসংশয় কি তরবারির মৃত্যু? যেমন শাস্ত্রে লেখা আছেঃ

তোমার জন্য আমরা সমস্ত দিন মৃত্যুবরণ করছি, লোকচক্ষে আমরা বলির মেঘের মত।

না, কিন্তু ঈশ্বর, যিনি আমাদের ভালবাসেন তাঁর দ্বারা আমরা ওই সবকিছুতে পূর্ণ বিজয়লাভ করি। কারণ আমি নিশ্চিতভাবে জানি যে কোন কিছুই প্রভু যীশু খ্রীষ্টের নিহিত ঐশ্বরিক ভালবাসা থেকে আমাদের বিচ্ছিন্ন করতে পারবে না, মৃত্যু বা জীবন, কোন স্বর্গদূত বা প্রভুত্বকারী আত্মা, বর্তমান বা ভবিষ্যতের কোন কিছুই আমাদের সেই ভালবাসা থেকে বিচ্ছিন্ন করতে পারবে না।

প্রশ্ন আলোচনাঃ

বাইবেলের এই অংশ অনুযায়ী, আমাদের যাতনার সময় ঈশ্বরের চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য থেকে আমরা কি শিক্ষালাভ করতে পারি?

কোন সময় যখন আমরা সমস্যার সন্মুখীন হই তখন আমরা ভাবি, এর অর্থ - ঈশ্বর আমাদের আর ভালবাসেন না। এটি সত্য নয়। কোন কিছুই আমাদের তাঁর ভালবাসা থেকে পৃথক করতে পারবে না। ঈশ্বর সব সময় আমাদের সঙ্গে থাকার প্রতিজ্ঞা করেছেন, এমন কি যখন আমরা যাতনা ভোগ করি সেই সময়ও (গীতসংহিতা ২৩:৪-৫; ইব্রীয় ১৩: ৫খ - ৬; যিশাইয় ৪৩:১-২)।

ঈশ্বর এখনও আমাদের ভালবাসেন

খ। ২ পিতর ৩: ৯-১০

প্রভু তাঁর প্রতিশ্রুতি পূর্ণ করতে সত্যি দেৱী কৱছেন না। যদিও কেউ কেউ সেই রকমই মনে কৱছে; কিন্তু তিনি তোমাদের জন্য ধৈর্য ধরে আছেন। কেউ ধ্বংস হোক তা ঈশ্বর চান না, ঈশ্বর চান যে প্রত্যেকে মন পৱিবর্তন কৱুক ও পাপের পথ ত্যাগ কৱুক। কিন্তু প্রভুর দিন চোৱের মত এসে চমক দেবে। তখন আকাশ বিরাট শব্দ কৱে অদৃশ্য হবে; আকাশের সব কিছু আগুনে ধ্বংস কৱা হবে এবং পৃথিবী ও তার মধ্যে যা কিছু আছে তা পুড়িয়ে ফেলা হবে।

প্রশ্ন আলোচনা

বাইবেলের এই অংশ অনুযায়ী, আমাদের যাতনার সময় ঈশ্বরের চাৱিত্ৰিক বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে আমরা কি শিক্ষালাভ কৱতে পাৱি?

কোন মন্দ কাজ বন্ধ হওয়ার জন্য যখন আমরা ঈশ্বরের কাছে প্ৰাৰ্থনা কৱি এবং তারপৱও যদি সেই কাজ চলতে থাকে তখন আমাদের কখনোই এ রকম চিন্তা কৱা উচিত নয় যে ঈশ্বর দুৰ্বল। সমস্ত কিছু তাঁর নিয়ন্ত্ৰণাধীন এবং তিনি আমাদের প্ৰাৰ্থনা শোনে। তিনি ধীৱ গতিতে কাজ কৱেন কাৱণ তিনি প্রত্যেককে অনুতাপ কৱার জন্য সুযোগ দিতে চান, তার অর্থ এই নয় যে তিনি দুৰ্বল। সঠিক সময় তিনি শক্তিশালীৰূপে পাপের বিচার কৱবেন (গীতসংহিতা ৭৩:২৫-২৮; রোমীয় ৯:২২-২৪)।

ঈশ্বর সৰ্বশক্তিমান

গ। গীতসংহিতা ৩৪:১৮

যখন সংকট আসে তখন কয়েকজন দস্ত কৱা থেকে বিৱত হয়। প্রভু সেইসব ভগ্ন হৃদয় লোকের কাছাকাছি থাকেন এবং তাদের উদ্ধাৱ কৱেন।

প্রশ্ন আলোচনা

বাইবেলের এই পদটি থেকে আমাদের যাতনার সময় ঈশ্বরের চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে আমরা কি শিক্ষালাভ করতে পারি?

যীশু আমাদের যাতনা উপলব্ধি করেন কারণ তিনি ক্রুশের উপর যাতনা ভোগ করেছেন। তার যাতনা এত বেশি ছিল যে আমরা তা কোনদিনও উপলব্ধি করতে পারব না (মথি ২৭:৪৬; ইব্রীয় ১২:২-৩)। যারা যাতনা ভোগ করছে তিনি তাদের সঙ্গে যাতনা ভোগ করেন (মথি ২৫:৩৫-৩৬)। যখন আমরা সন্দেহ করি তখনও তিনি আমাদের প্রতি তাঁর দয়া এবং অনুগ্রহ প্রদান করে থাকেন (যিশাইয় ৬৩:৯; যিশাইয় ৫৩:৩-৪; ইব্রীয় ২:১৮)।

ঈশ্বর আমাদের সঙ্গে যাতনা ভোগ করেন এবং আমাদের যন্ত্রণা উপলব্ধি করেন ঘ। আদিপুস্তক ৬:৫-৬

প্রভু দেখলেন যে পৃথিবীতে লোকে শুধু মন্দ কাজই করছে। প্রভু দেখলেন যে লোক সারাক্ষণ মন্দ জিনিসের কথাই চিন্তা করছে। পৃথিবীতে মানুষ সৃষ্টি করার জন্যে প্রভুর অনুশোচনা হল এবং তাঁর হৃদয় বেদনায় পূর্ণ হল।

প্রশ্ন আলোচনা

বাইবেলের এই অংশ অনুযায়ী, আমাদের যাতনার সময় ঈশ্বরের চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে আমরা কি শিক্ষালাভ করতে পারি? যা কিছু ঘটে তার সবগুলোই ঈশ্বরের ইচ্ছা নয়। ঈশ্বর পাপ এবং অন্যায় ঘৃণা করেন (হিতোপদেশ ৬:১৬-১৯; রোমীয় ১:১৮)।

৪। পৃথিবীতে কেন যাতনা রয়েছে?

প্রশ্ন আলোচনা

মানুষ কেন মনে করেন পৃথিবীতে যাতনা রয়েছে?

বাইবেল আমাদের বলেঃ

- ক। আদম এবং হবার পাপের দ্বারা পৃথিবীতে পাপ প্রবেশ করে। আদম এবং হবা সমগ্র মানব জাতির পূর্ব পুরুষ। তারা যখন ঈশ্বরের অবাধ্য হলেন তখন পাপ এবং মৃত্যু পৃথিবীতে প্রবেশ করল (আদিপুস্তক ৩:১-২৪)। সমগ্র মানব জাতি, খ্রীষ্ট বিশ্বাসী এবং অবিশ্বাসী সকলেই আদম এবং হবার অবাধ্যতার প্রভাব উপলব্ধি করেছে (রোমীয় ৫:১২)।
- খ। শয়তান ঈশ্বরের বিরুদ্ধে বিদ্রোহ করেছে এবং আমাদের দ্বারাও ঈশ্বরের বিরুদ্ধাচরণ করার চেষ্টা করে। শয়তান ঈশ্বরের বিরুদ্ধাচরণ করেছে, এবং সে চায় মানুষ এবং আত্মাকে ঈশ্বরের বিরুদ্ধে তৈরী করতে (লুক ২২:৩১; ১ পিতর ৫:৮-৯)। সে একজন খুনী এবং মিথ্যাবাদী (যোহন ৮:৪৪)। যারা তাঁর বাধ্য হয় তারা মিথ্যা কথা বলে, হত্যা করে এবং ধ্বংস করে।
- গ। আমরা তাকে (শয়তানকে) বিশ্বাস করব কি না সে বিষয়ে ঈশ্বর আমাদের স্বাধীনতা দিয়েছেন। ঈশ্বর সমগ্র মানবজাতিকে সৃষ্টি করেছেন এবং তাদের ভালো এবং মন্দকে বেছে নেওয়ার জন্য স্বাধীন ইচ্ছা দিয়েছেন (মথি ৭:১৩)। আমরা যখন মন্দ বিষয়কে আমাদের জীবনে বেছে নেই তখন তিনি দুঃখার্ত হন, কিন্তু তিনি আমাদের বাধা দেন না (মথি ২৩:৩৭খ)।
- ঘ। কোন কোন সময় ঈশ্বরের বাধ্য হওয়া সত্ত্বেও অন্যদের মন্দ কর্মের জন্য আমরা যাতনাগ্রস্ত হই (১ পিতর ৩:১৪-১৭)।

৫। ঈশ্বর কিভাবে যাতনাকে ব্যবহার করেন?

ঈশ্বরের বাক্য আমাদের শেখায়ঃ

ক। ঈশ্বর যাতনাকে ব্যবহার করেন আমাদের বিশ্বাসকে পরিশোধন করার জন্য।

সোনাকে যখন প্রচণ্ড আগুনে উত্তপ্ত করা হয় তখন তার মধ্যে যে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র নোংরা কণা গুলো থাকে তা ওপরের দিকে উঠে আসে। তা সহজেই খাঁটি সোনা থেকে সরিয়ে নেওয়া যায়। যাতনা হল আগুনের মত এটি যন্ত্রণাদায়ক,

কিন্তু তা ঈশ্বরের উপর আমাদের বিশ্বাসের পরিশোধন করে (১ পিতর ১:৬-৭; যাকোব ১:২-৪)। এটি ঈশ্বরের রাজ্যের জন্য আমাদের ব্যাকুল করে তোলে (রোমীয় ৮:১৮; ২ করিন্থীয় ৪:১৬-১৮; রোমীয় ৫:৩-৫; ১ পিতর ৩:১৪-১৭)। ঈশ্বরের প্রেম সমস্ত যাতনার তুলনায় শক্তিশালী। ভয়াবহ অবস্থায় যখন আমাদের কাছ থেকে সমস্ত কিছু নিয়ে নেওয়া হয় তখন আমরা এই বাস্তবতার অভিজ্ঞতা লাভ করি যে সত্যিই আমাদের শুধুমাত্র ঈশ্বরের অনুগ্রহ প্রয়োজন। (২ করিন্থীয় ১২:৯-১০)

খ। ঈশ্বর মন্দ অবস্থাকে উত্তম অবস্থায় পরিবর্তন করেন যোষেফের ভাইয়েরা তাকে ক্রীতদাস রূপে বিক্রয় করেছিল, কিন্তু ঈশ্বর এই অভিজ্ঞতাকে ব্যবহার করেছিলেন সমগ্র ইস্রায়েল জাতিকে মহামারি থেকে উদ্ধার করার জন্য (আদিপুস্তক ৫০:১৮-২০)।

ঈশ্বর সর্ববৃহৎ মন্দতাকে পরিবর্তন করে আমাদের জন্য সর্ববৃহৎ উত্তম কাজটি করেছিলেন যখন যীশু খ্রীষ্ট ক্রুশে প্রাণ দিয়েছিলেন (থেরিত ৩:১৩-১৫; ফিলিপীয় ২:৮-১১)। ঈশ্বর যেভাবে কাজ করে থাকেন তা আমরা সব সময় বুঝতে পারি না, কিন্তু আমরা সব সময় তার চরিত্রকে বিশ্বাস করতে পারি (রোমীয় ৮:২৮; ১১:৩৩-৩৬)। শেষ সময় শয়তান সম্পূর্ণভাবে পরাজিত হবে (প্রকাশিত বাক্য ২০: ১০)।

গ। আমাদের কষ্টের সময় ঈশ্বর আমাদের সাহায্য দেন যেন আমরাও অন্যদের সাহায্য দিতে পারি। যখন আমরা কষ্ট পাই তখন ঈশ্বর আমাদের সাহায্য দেন। তিনি আমাদের তার বাহু দ্বারা ধরে রাখেন (যিশাইয় ৪০:১১)। তিনি তার বাক্যের দ্বারা আমাদের সাহায্য দেন (গীতসংহিতা ১১৯:৫০,৯০)। আমরা এই একই সাহায্য অন্যদের কাছে প্রদর্শন করতে পারি যখন তারা কষ্টের মধ্যে থাকে (২ করিন্থীয় ১: ৩-৫)।

ছোট দলের মধ্যে আলোচনাঃ

ঈশ্বর আপনার জীবনে কিভাবে কষ্টকে ব্যবহার করেছেন তা অন্যদের সঙ্গে সহভাগিতা করুন, হতে পারে তা উপরোক্ত পথের মধ্যে কোন একটির দ্বারা।

৬। আমরা যখন কষ্ট ভোগ করি তখন কেন ঈশ্বরের মঙ্গলময়তাকে বিশ্বাস করা আমাদের কাছে অনেক কঠিন হয়ে পড়ে?

ক। শৈশবের অভিজ্ঞতা অনেক সময় ঈশ্বরের মঙ্গলময়তার উপর বিশ্বাস করাকে কঠিন করে দেয়।

মন্দ থেকে শিশুদের নিরাপত্তা এবং সুরক্ষার বিষয়ে নিশ্চিত হওয়া আবশ্যিক রয়েছে। আমাদের শৈশবকালে আমাদের যদি কঠিন পরিস্থিতির অভিজ্ঞতা থেকে থাকে, তবে আমরা যখন প্রাপ্তবয়স্ক হই তখন অন্যদের এবং ঈশ্বরকে বিশ্বাস করা আমাদের পক্ষে কঠিন হয়ে পড়ে। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়, আমরা কি পিতা বা মাতা ছাড়াই বৃদ্ধি পেয়েছি, অথবা আমাদের পিতা যদি প্রায়ই আমাদের উপর ক্রুদ্ধ হতেন, তবে আমাদের পক্ষে স্বর্গীয় পিতা যে আমাদের ভালবাসেন- তা বিশ্বাস করা আমাদের পক্ষে কঠিন হতে পারে। বাইবেল আমাদের শিক্ষা দেয় যে ঈশ্বর আমাদের প্রেমময় পিতা (রোমীয় ৮:১৪-১৭)।

দুজনের মধ্যে আলোচনা করুন

আপনার নিজের পিতার কথা চিন্তা করুন। সন্তান হিসেবে আপনি কি আপনার পিতার প্রেমের অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন? আপনার জীবনে আপনার পার্থিব পিতার প্রেমের অভিজ্ঞতা স্বর্গীয় পিতার প্রেমের অভিজ্ঞতাকে কিভাবে প্রভাবিত করে?

খ। কিছু কিছু প্রচার ঈশ্বরের সদগুণকে বিশ্বাস করতে কঠিন করে ফেলে।

১। ঈশ্বরের ক্রোধ এবং বিচারের বিষয়ক প্রচার। আমরা যখন পাপ করি তখন ঈশ্বর আমাদের বিচার করেন - এ বিষয়ে কোন কোন সময় মণ্ডলী অনেক

শিক্ষা দিয়ে থাকে, কিন্তু তিনি আমাদের কত ভালবাসেন সেই বিষয়ে বেশি শিক্ষা দেয় না। ঈশ্বর যে শক্তিশালী এটি সত্য, কিন্তু আমাদের জন্য তাঁর মহান প্রেম আমাদের স্মরণে রাখা আবশ্যিক (যিরমিয় ৩১:৩; বিলাপ ৩:২২-২৩; ১ যোহন ৪:৯-১০)।

২। আমরা যা কিছু কার্য করি তার দ্বারা পরিত্রাণ পাই। আরও একটি ভয়ানক শিক্ষা রয়েছে যা এই শিক্ষা দিয়ে থাকে যে - ঈশ্বরকে সন্তুষ্ট করার জন্য এবং তার দ্বারা ব্যবহৃত হওয়ার জন্য তাঁর সম্মুখে আমাদের ভালো জীবন যাপন করা উচিত। আমরা হয়ত চিন্তা করতে পারি যে আমরা যথেষ্ট ভাবে ঈশ্বরকে সন্তুষ্ট করতে না পারার কারণেই কষ্ট ভোগ করছি। ঈশ্বরের প্রেম আমাদের আচরণের উপর নির্ভরশীল নয়। আমরা তার প্রতি ফেরার পূর্বেই তিনি আমাদের ভালোবাসলেন (রোমীয় ৫:৮; তীত ৩:৪-৫; ১ যোহন ৪:১৯)। তিনি তার অনুগ্রহের কারণে এখনও আমাদের ভালবাসেন, আমাদের কার্যের উপর ভিত্তি করে নয় (রোমীয় ৩:২৩-২৪; ইফিসীয় ২:৮-৯)।

৩। যারা বিশ্বাস করে তাদের সকলের উন্নতির প্রতিজ্ঞা বিষয়ক প্রচার। একটি শিক্ষা আছে যাকে বলা হয় “The Prosperity Gospel” উন্নতি বা সমৃদ্ধির সুসমাচার, এই শিক্ষায় বলা হয়ে থাকে - যারা ঈশ্বরকে মান্য করে এবং তাঁর বাধ্য হয় তারা সবসময় প্রাচুর্যতার জীবন লাভ করবে। যখন কেউ কষ্ট ভোগ করে, এই শিক্ষা সেই সময় সেই ব্যক্তিকে দোষীর অনুভূতি এনে দেয়, এবং মানুষ বলে তারা তাদের নিজের বিপদ/কষ্ট নিজেরাই ঘটিয়েছে। সাধু পৌল হলেন একটি খুব ভালো উদাহরণ যিনি অনেক কষ্ট ভোগ করার পরেও ঈশ্বরের বাধ্য হয়েছিলেন (২ করিন্থীয় ১:৮-১০)।

গ। যা আমাদের বিশ্বাসকে বৃদ্ধি পেতে এবং মজবুত হতে সাহায্য করে, আমরা যদি তা না করি তবে আমাদের পক্ষে ঈশ্বরের প্রেম এবং অনুগ্রহ স্মরণ করা খুবই কঠিন হয়ে পড়ে।

আমরা যখন যীশুকে অনুসরণ করি এবং বাইবেল অধ্যয়ন করি, আমরা তখন ঈশ্বরের সত্যতার বিষয়ে শিক্ষালাভ করি এবং এটি আমাদের শয়তানের মিথ্যা ছল থেকে মুক্ত করে (২ তীমথিয় ৩:১৪-১৭)। খ্রীষ্টিয়ানদের শিক্ষা, প্রার্থনা এবং সহভাগীতার জন্য একত্রিত হওয়ার প্রয়োজন রয়েছে (প্রেরিত ২:৪২; ফিলিপীয় ৪:৬-৭; ইব্রীয় ১০:২৪-২৫)। এই বিষয়গুলি যদি আমাদের মধ্যে না থাকে তবে আমরা আমাদের কষ্টের সময় ঈশ্বরের প্রেমময়তার উপর নির্ভর বা বিশ্বাস করা আমাদের পক্ষে অনেক কঠিন হয়ে পড়বে।

ঘ। মণ্ডলী মন্দতা এবং অবিচারের বিরুদ্ধে কিছু বলে না বা প্রতিরোধ করে না।

ঈশ্বর মণ্ডলীকে স্থাপন করেছেন অন্যায়ের প্রতিরোধ করতে এবং অসহায়দের সাহায্য করার জন্য (লুক ৪:১৮-১৯; মথি ২৫:৩১-৪৬)। যখন মণ্ডলী তার কার্য করে না তখন মন্দতা বৃদ্ধি পায় এবং বাইবেল যে প্রেমময় ঈশ্বরের কথা বলে, তিনি যে ঠিক একই প্রেমময় ঈশ্বর, মানুষ সেই সত্যতার উপর আর নির্ভর করতে পারে না।

ছোট দলের মধ্যে অনুশীলন

আমরা যখন কষ্ট ভোগ করি তখন ঈশ্বরের প্রেমময়তার উপর বিশ্বাস করা আমাদের পক্ষে অনেক কঠিন হয়ে ওঠে - এই সম্পর্কে আমরা ছয়টি বিষয় আলোচনা করেছি। আপনি যখন কষ্ট ভোগ করেন তখন পূর্বে আলোচিত ছয়টি বিষয়ের মধ্যে কোনটি আপনাকে ঈশ্বরকে বিশ্বাস করা থেকে দূরে নিয়ে যায়?

১। ছোট ছোট দলে বিভক্ত হোন

প্রত্যেক দলকে নিম্নলিখিত শিরোনামের যে কোন একটির উপর ছোট নাটিকা প্রস্তুত করতে বলুনঃ

ক। আদম এবং হবা পাপ করছে (আদিপুস্তক ৩)।

খ। মহাপ্লাবনের পূর্বে মানুষের মন্দ কার্যকলাপের দ্বারা ঈশ্বরের নৈরাশ্যতা (আদিপুস্তক ৬)।

গ। যোষেফ তার ভাইদের সঙ্গে সাক্ষাৎ করছে এবং তাদের কাছে বর্ণনা করছে যে তাদের মন্দতাকে ঈশ্বর কিভাবে উত্তমের জন্য ব্যবহার করেছেন (আদিপুস্তক ৫০)।

ঘ। একটি শিশু তার অপ্রেমী পিতার থেকে অন্য একটি পরিবারে নীত হচ্ছে একজন প্রেমী পিতার সাথে।

ঙ। একজন মানুষ আরেকজন মানুষকে সাহায্য করছে যে ঈশ্বরের সম্বন্ধে তার ভুল ধারণার ফলে কষ্টের অভিজ্ঞতা লাভ করেছে।

২। সমাপ্তি অনুশীলন

ক। যখন একজন বাইবেলের এই পদগুলো পাঠ করে তখন সবাইকে চোখ বন্ধ করে গুনতে বলুন।

বিলাপ ৩:২১-২৩

১ যোহন ৩:১-২

গীতসংহিতা ১০৩:১৩-১৪

১ যোহন ৪:৯-১০

রোমীয় ৮:১৪-১৬

১ পিতর ৫:৭

খ। আপনার হৃদয়কে অনুসন্ধান করুন। ঈশ্বরের প্রেমের বিষয়ে কি আপনার কোন লুক্কায়িত সন্দেহ রয়েছে? যদি থাকে তবে তা তাকে বলুন।

গ। আপনার প্রেমময় পিতা রূপে ঈশ্বরের বিষয়ে চিন্তা করুন। আপনি আপনার মনে কল্পনা করুন যে আপনি আপনার প্রেমময় পিতার সন্তান রূপে তার সঙ্গে রয়েছেন। তিনি আপনার দিকে তাকিয়ে আছেন এরূপভাবে আপনি তাঁর চোখে আপনার জন্য তাঁর প্রেমকে অনুভব করুন।

ঘ। আমাদের জন্য ঈশ্বরের প্রেম সম্পর্কে কিছু গান করুন। এমনকি আপনি নিজেও কোন গান রচনা করতে পারেন।

দ্বিতীয় অধ্যায়

আমাদের অন্তরের আঘাত কিভাবে নিরাময় হবে?

প্রেম সিং এবং তার স্ত্রী নির্মলা এক ছোট গ্রামে বসবাস করত যা দুই জেলার সীমান্তে অবস্থিত ছিল। তাদের চার সন্তান ছিল, দুই জন বাড়ীতে থাকত এবং বড় ছেলে কাছের এক শহরে কারখানায় কাজ করত। সেখানে সে কাজে আনন্দ পেত এবং মগলীতেও সক্রিয় ছিল। তাদের বড় মেয়ে বিয়ে করে তার স্বামীর সাথে দূরের এক গ্রামে থাকত।

মাওবাদীরা নিকটবর্তী অঞ্চলগুলোতে অনুপ্রবেশ করেছিল এবং একদিন তারা প্রেমদের গ্রামে প্রবেশ করে গ্রামবাসীদের হুশিয়ারি দিয়ে বলেছিল তারা যদি



পুলিশে খবর দেয় তবে তাদের তারা খুন করবে এবং তাদের দেহগুলি বাইরে ফেলে দেবে। তার কিছুদিন পর কোন ব্যক্তি পুলিশে খবর দিল এবং কয়েকজন মাওবাদী গ্রেপ্তার হল। প্রতিশোধ হিসাবে মাওবাদীরা বাড়ীগুলোতে আগুন লাগিয়ে দেয় এবং যারা সেখানে ছিল তাদের আক্রমণ করে। প্রেম সিং এবং নির্মলা মাঠে ছিল যখন মাওবাদীরা সেখানে এসেছিল এবং যখন বিদ্রোহীরা প্রেম সিংকে দেখল, তাকে আঘাত করে অচেতন করে চলে গেল। নির্মলা দূর থেকে সব কিছুই দেখল। সে কোন রকমে তাকে সাহায্য করে শহরের হাসপাতালে নিয়ে গেল। ডাক্তাররা পরীক্ষা করে বলল তার আঘাত এত গুরুতর যে তার ডান পা কেটে বাদ দিতে হবে। নির্মলার কাঁনা ছাড়া আর কোন উপায় ছিল না। মাওবাদীদের পুলিশ নিয়ে গেল এবং সাধারণ জীবনযাত্রা আগের মত হয়ে গেল। যখন তাদের বড় ছেলে তা শুনতে পেল সে বাকরুদ্ধ হয়ে পড়ল। প্রেম

সিং এর আঘাত এবং কাটা পা সুস্থ হতে থাকে কিন্তু সবসময় সে বিষন্ন থাকত।

প্রেম সিং ক্ষেত্রে কাজ কর্ম দেখাশুনা করতে আরম্ভ করল, তার ছেলেরা সেখানে কাজ করত। তার বড় ছেলে শহরের কাজ ছেড়ে দিল এবং জমিতে কাজ করতে বাধ্য হয়েছিল। প্রেম সিং এর অনেক সময় তার ছেলেরদের কাজ পছন্দ হত না। অনেক সময় সে রেগে গিয়ে তাদের উপর চোঁচামেচি করত। সে তাদের পরামর্শ দিতে দিতে ক্লান্ত হয়ে পড়ত, অনেক সময় তা ভুল বোঝাবুঝিতে পরিণত হত। এমন কি নির্মলাও দেখল তার স্বামী এক অন্য মানুষ হয়ে গেছে। একজন শান্ত ভাল মানুষের জায়গায় হয়ে গিয়েছে এক রাগী, বিষন্ন এবং অনুযোগী মানুষ। বড় ছেলে মদ খেতে শুরু করল, যখনই সে হাতে পয়সা পেত তখনই সাথে থাকত তাস, জুয়া। নির্মলা নিজের মৃত্যু কামনা করত, কারণ বাবা ছেলের মধ্যে ঝগড়া লেগেই থাকত।

তারা নিয়মিত গীর্জায় যেত কিন্তু মণ্ডলী কখনও তাদের সাহায্য করতে এগিয়ে আসেনি। তাদের বিভিন্ন ভাবে মণ্ডলীকে সাহায্য করার কথা বলা হত, কিভাবে বাড়ী বানাতে সাহায্য করতে হবে ও আরও নানান প্রকার। নির্মলা তার কষ্টের কথা মণ্ডলীর এক জন প্রাচীনের স্ত্রীকে বলল কিন্তু তিনি তাকে বললেন খ্রীষ্ট বিশ্বাসীদের সর্বদা প্রার্থনা করা উচিত কিন্তু তাদের কষ্টের কথা কাউকে বলা উচিত নয়। তিনি আরও বলেন যদি তাদের দুঃখ কষ্ট থাকে, তার মানে তাদেরই কোন ভুলের জন্য তা হচ্ছে। প্রেম সিং এর বন্ধুরা তার সাথে আগের মতনই ব্যবহার করতেন, কিন্তু জীবন আগের মত ছিল না। সে তার সমস্যার কথা কাউকেই মুখ খুলে বলেনি, সে মনে করত যদি তা করে সকলে তাকে ভীতু বলবে। যদিও পালক জানতেন মাওবাদি সমস্যার পর তার মণ্ডলীর অনেকেই কষ্টের মধ্যে আছে, তবুও তিনি সাধারণ ভাবে প্রচার করতেন দুঃখতেই আনন্দ এবং এই প্রকার চিন্তাই সাহায্য করবে।

প্রশ্ন আলোচনা

১) প্রেম সিং - এর দৈহিক আঘাতের সাথে সাথে অন্য কি প্রকার আঘাত প্রেম সিং, নির্মলা, এবং অন্য ছেলেরা বহন করছিল?

২) আমাদের এলাকার মানুষের হৃদয়ে কোন প্রকার আঘাত আছে?

৩) যখন আমরা দুঃখের মধ্যে থাকি সেই সময় আমাদের আবেগের সঙ্গে কিরূপ আচরণ করা উচিত? এ বিষয়ে আমাদের সমাজ কি শিক্ষা দেয়?

২। হৃদয়ের আঘাত কি?

ক) হৃদয়ের আঘাত এক দৈহিক আঘাতও বটে।

প্রশ্ন আলোচনা

একটা পায়ের ঘায়ের কথা চিন্তা করুনঃ কিভাবে তা সারে? সারাবার জন্য কি প্রকার সাহায্যের দরকার? হৃদয়ের আঘাত কি দৈহিক আঘাতের মত?

নিচের প্রথম অনুচ্ছেদে দৈহিক আঘাতের বর্ণনা। দ্বিতীয় অনুচ্ছেদে হৃদয়ের আঘাতের বর্ণনা। দুই আঘাতেরই আরোগ্যতার জন্য চিকিৎসার প্রয়োজন।

| দৈহিক আঘাত | হৃদয়ের আঘাত |
|---|--|
| অদৃশ্য | এই আঘাতও অদৃশ্য, কিন্তু ব্যক্তির আচার ব্যবহারে তা প্রকাশ পায়। |
| অযত্নে, সাংঘাতিক হয়ে উঠে। | বেদনাদায়ক, সযত্নে নিরাময় করতে হবে। |
| এই আঘাতে বাইরের নোংরা পরিস্কার করা প্রয়োজন। | যন্ত্রণা দূর হওয়া চাই, এবং কোন পাপ যদি থাকে তা স্বীকার করতে হবে। |
| যদি বাইরের ঘা শুকিয়ে গিয়ে ভিতরে সংক্রামক কিছু থেকে যায়, তবে ব্যক্তির আরও অসুস্থ হবার ভয় থাকে। | যখন লোকেরা ভান করে যে তারা মানসিক ভাবে সুস্থ কিন্তু তা নয়, তবে পরবর্তী সময়ে তা বড় সমস্যার কারণ। |

| | |
|--|--|
| শুধুমাত্র ঈশ্বরই সুস্থতা দেন, কিন্তু অনেক সময় তিনি মানুষকে ব্যবহার করেন এবং ওষুধের দ্বারাও হয়। | কেবল মাত্র ঈশ্বরই সুস্থতা আনেন, কিন্তু তিনি অনেক সময় মানুষকে ব্যবহার করেন এবং বোঝার ক্ষমতা দেন কি ভাবে আমাদের মানসিক কষ্ট সারে। |
| যদি যত্ন না নেওয়া হয়, তবে মাছি দ্বারা আক্রান্ত হয়। | যদি যত্ন না নেওয়া হয়, তবে পাপ দ্বারা আক্রান্ত হয়। |
| সুস্থ হতে সময় লাগে। | সুস্থ হতে সময় লাগে। |
| সুস্থ হলেও আঘাতের চিহ্ন থেকে যায়। | সুস্থ হৃদয়ে আঘাতের চিহ্ন কিন্তু থেকে যায়। মানুষ সুস্থ হতে পারে, কিন্তু পুরোপুরি সে আগের মত থাকে না। |

খ) হৃদয়ের ক্ষত নিয়ে লোকেরা কি প্রকার ব্যবহার করে?

প্রশ্ন আলোচনা

আপনার মণ্ডলীর এমন কিছু মানুষের বিষয়ে কি আপনি ভাবতে পারেন, যারা হৃদয়ে খারাপ ক্ষতের কারণে অস্বাভাবিক আচরণ করছে? তারা কি প্রকার প্রতিক্রিয়া করে থাকে?

কিছু মানুষ হৃদয়ের ক্ষতের কারণে সব সময় খুবই উত্তেজিত থাকে। প্রতিটি তীব্র আওয়াজে তারা লাফিয়ে ওঠে। তারা সবসময় ভয়গ্রস্ত থাকে, এবং যে কোন মুহূর্তে আরও একটি দুর্ঘটনা আশা করে। তারা এতই উত্তেজনাপূর্ণ থাকে যে তারা নিদ্রা যেতে অক্ষম হয়ে যায়, অথবা তারা অতি প্রত্যুষে ঘুম থেকে জেগে উঠতে পারে। কোন সময় তারা কেঁপে উঠতে পারে বা খুব দ্রুত বা অস্বাভাবিক হৃদস্পন্দন হতে পারে। অন্য সময় তাদের মধ্যে শ্বাস-কষ্ট লক্ষ্য

করা যেতে পারে অথবা খুব ঝিমিয়ে পড়তে পারে বা অজ্ঞান হয়ে যেতে পারে। কোন কোন মানুষ যারা হৃদয়ে আহত অবস্থায় রয়েছে তারা খুব ত্রুঙ্ক, ঘৃণ্যমণা, হিংস্র হয়ে উঠতে পারে। উদাহরণ স্বরূপ বলা যেতে পারে- একজন ধর্মিতা মহিলা সব পুরুষদের প্রতি ত্রুঙ্ক হতে পারে।

কোন কোন মানুষ হৃদয়ে ক্ষত অবস্থায় খুবই দুঃখিত হতে পারে এবং বিবাদগ্রস্ত হতে পারে অথবা খুব ত্রুন্দন করতে পারে।

কিছু কিছু মানুষ হৃদয়ের ক্ষত অবস্থায় পূর্বে তাদের হৃদয়ে ঘটে যাওয়া বেদনাদায়ক ঘটনাকে স্মরণ করতে চায় না তারা ২৩সেই সমস্তকে এড়িয়ে চলতে চায়। উদাহরণ হিসেবে বলা যেতে পারে যে, অনেক মানুষ রয়েছে যারা এমন যুদ্ধের সম্মুখীন হয়েছে যেখানে উড়োজাহাজ ব্যবহার হয়েছিল, তারা উড়োজাহাজের আওয়াজে প্রচণ্ড ভয়গ্রস্ত হতে পারে। তারা বিমান বন্দরকে এড়িয়ে চলতে পারে। কিছু কিছু মানুষ যারা খ্রীষ্টিয়ানদের দ্বারা আঘাতপ্রাপ্ত হয়েছে তারা গীর্জাকে এড়িয়ে চলতে পারে।

কিছু কিছু মানুষ তাদের হৃদয়ে ক্ষত নিয়ে তাদের প্রতি ঘটে যাওয়া অনেক ঘটনাকে স্মরণ করতে পারে না। কিছু কিছু মানুষ হৃদয়ে ক্ষত নিয়ে অনুভূতিহীন হয়ে পড়ে। তাদের প্রতি কি ঘটছে তার প্রতি তাদের কোন আক্ষেপ নেই। তাদের কোন বল নেই।



তারা আর কখনোই মৃতদেহ বা হিংস্রতা দেখে কোনভাবে বিচলিত হয় না।

অনেক মানুষ হৃদয়ের ক্ষত অবস্থায় সবসময় তাদের নিজেদের সেই ঘটনার বিষয় চিন্তায় ডুবে থাকতে চায়। অনেক সময় তারা অনুভব করতে পারে যে তারা পুনর্ব্যার সেই ঘটনায় ফিরে এসেছে, আবার সেই অবস্থার মধ্য দিয়ে জীবন অতিবাহিত করছে। এটি হতে পারে যখন তারা জেগে আছে, বা তাদের ঘুমন্ত অবস্থায় স্বপ্নে বা দুঃস্বপ্নে। সেই ঘটনার বিষয়ে সবসময় চিন্তা করার ফলে তারা কোন একটি নির্দিষ্ট কার্যে ঠিকভাবে মনোযোগ দিতে ব্যর্থ হয়। উদাহরণ স্বরূপ বলা যেতে পারে - যে সমস্ত শিশুরা স্কুলে পড়ে তারা তাদের পড়াশুনায় কঠিনতা অনুভব করতে পারে।

কোন কোন মানুষ তাদের হৃদয়ের ক্ষত অবস্থায় তাদের প্রতি যা যা ঘটেছে সে ঘটনার কথা বার বার সবার কাছে প্রকাশ করতে পারে। আবার অন্যদিকে কেউ কেউ তাদের প্রতি যা কিছু ঘটেছে সে বিষয়ে কাউকে কোন কিছু বলে না।

কোন কোন মানুষ তাদের হৃদয়ের ক্ষত অবস্থায় তাদের বেদনাকে নির্মূল করার জন্য ড্রাগ গ্রহণ করে বা মদ্য পান করে থাকে। অন্যদিকে কেউ কেউ আবার তাদের হৃদয়ের বেদনাকে ভোলানোর জন্য খুব বেশি খাবার খেয়ে থাকে আবার অনেকে অনেক বেশি পরিমাণে কাজ করে থাকে।

যুদ্ধের মতো খারাপ অবস্থার মধ্য দিয়ে যে সকল মানুষ গিয়েছেন তাদের মধ্যে এই সকল প্রতিক্রিয়াগুলো স্বাভাবিক। এই প্রতিক্রিয়াগুলো সেই ঘটনা ঘটর সাথে সাথেই হতে পারে আবার ঘটনাটি ঘটর অনেক দেরিতে শুরু হয়ে দীর্ঘ সময় ধরে স্থায়ী হতে পারে।

গ। কিভাবে হৃদয়ের কিছু ক্ষত আরও গুরুতর অবস্থায় পরিণত হয়?

কিছু কিছু অবস্থা রয়েছে যা অন্যগুলো থেকে বেশি কঠিন, উদাহরণ হিসেবে বলা যায় -

১। কিছু বিষয় রয়েছে যা খুবই ব্যক্তিগত, যেমন - পরিবারের কোন সদস্য মারা যাচ্ছে বা ঘনিষ্ঠ বন্ধুর দ্বারা প্রতারণিত হচ্ছে।

২। কিছু বিষয় যা দীর্ঘদিন যাবৎ ঘটে চলেছে।

৩। যা দীর্ঘদিন যাবৎ বার বার ঘটে চলেছে।

৪। কোন বিষয় যা মৃত্যুর সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত।

৫। মানুষ ইচ্ছাকৃতভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার জন্য নিজেদের প্রতি যা ঘটিয়ে থাকে, যা দুর্ঘটনা নয়।

কোন মানুষ, যে অল্প মানসিক আঘাতের অভিজ্ঞতা লাভ করেছে, তা একজন গুরুতরভাবে মানসিক আঘাতপ্রাপ্ত ব্যক্তির চেয়ে বেশি প্রতিক্রিয়াশীল হতে পারে। একজন ব্যক্তি গুরুতরভাবে তার মানসিক আঘাতের প্রতিক্রিয়াশীল হবে যদিঃ -

- একজন ব্যক্তি, যে সবসময় তার কি করা উচিত - এ বিষয়ে অন্যের উপর নির্ভর করে।
- একজন ব্যক্তি যে মানসিকভাবে অসুস্থ অথবা যে আবেগজনিত সমস্যায় ভুগছে।
- একজন ব্যক্তি, যে স্বাভাবিক অবস্থায় দুঃখিত অথবা যে সংবেদনশীল।

- একজন ব্যক্তি, যার জীবনে অতীতে অনেক খারাপ ঘটনা ঘটে গিয়েছে, বিশেষতঃ তা যদি তার শৈশবকালে ঘটে থাকে, যেমন তার মা এবং বাবা দুজনেই মৃত্যুবরণ করেছেন।
- একজন ব্যক্তি, যার জীবনে এই ঘটনাটির পূর্বে আরও অনেক ঘটনা ঘটেছিল।
- একজন ব্যক্তি, যে তার জীবনে খারাপ অবস্থার পরও পরিবারের অথবা বন্ধুদের কোন সহায়তা পায়নি।

৩। অনুভূতিকে নিয়ন্ত্রণ করার বিষয়ে বাইবেল আমাদের কি শিক্ষা দেয়?

কোন কোন খ্রীষ্টিয়ানরা যাদের এই প্রকার সমস্যা রয়েছে, তারা বলে যে অনুভূতির বিষয়ে আমাদের চিন্তা করা বা তার বিষয়ে কিছু বলা উচিত নয়। তারা আরও বলে যে আমাদের সমস্যায় সাহায্য পাওয়ার জন্য তা অন্যদের কাছে নিয়ে যাওয়া উচিত নয়। তারা বলে যে আমাদের অতীতকে একেবারে ভুলে গিয়ে সম্মুখে এগিয়ে যাওয়া উচিত নয়। তারা মনে করে যে হৃদয়ে বেদনাগ্রস্ত হওয়ার অর্থ আমরা ঈশ্বরের প্রতিজ্ঞাসমূহকে সন্দেহ করছি।

ক। বাইবেলের ব্যক্তির তাদের অনুভূতি অন্যদের সঙ্গে সহভাগিতা করেছিলেন।

প্রশ্ন আলোচনা

আমাদের আবেগ নিয়ন্ত্রণের বিষয়ে নিম্নলিখিত বাইবেলের পদগুলি কি শিক্ষা দেয়?

মথি ২৬:৩৭-৩৮ (যীশু); যোহন ১১:৩৩-৩৫ (যীশু); মথি ২৬:৭৫ (পিতর);

যোনা ৪:৩ (যোনা); ১ শমুয়েল ১:১০, ১৩-১৬ (হান্না); গীত ১৫:১-২ (দায়ূদ)।

যীশুর অনেক দৃঢ় অনুভূতি ছিল এবং তিনি তা তার শিষ্যদের সঙ্গে ভাগ করেছিলেন। পৌল আমাদের শিখিয়েছেন আমাদের সমস্যাগুলো একে সঙ্গে ভাগ করতে, যেন একে অন্যের যত্ন নিতে পারি (গালাতীয় ৬:২; ফিলিপীয় ২:৪)। পুরাতন নিয়মে এই রূপ অনেক মানুষের উদাহরণ রয়েছে, যারা তাদের হৃদয়কে ঈশ্বরের কাছে তুলে দিয়েছিলেনঃ যেমন - হান্না, দায়ূদ, শলোমন, যিরমিয়। গীতরচক আমাদের বলেন আমরা যদি আমাদের বেদনাকে/আঘাতকে নিজেদের মধ্যেই ধরে রাখি, তবে তা আমাদের দুর্বল এবং অসুস্থ করে ফেলবে। ঈশ্বর চান আমরা যেন সৎ হই এবং আমাদের হৃদয় থেকে সবসময় সত্য বলি।

খ। বিলাপ

গীতসংহিতা ১৩:১ – এ দায়ূদ বলেন, “হে প্রভু, আর কতক্ষণ আপনি আমায় ভুলে থাকবেন?” ৫ এবং ৬ পদে তিনি বলেন, “হে প্রভু, আমি আপনার প্রকৃত ভালবাসার ওপর আস্থা রেখেছিলাম। আপনি আমায় রক্ষা করেছেন এবং সুখী করেছেন! আমি প্রভুর উদ্দেশ্যে আনন্দ গান গাই, কারণ তিনি আমার জন্য হিতকর কাজ করেছেন”। তিনি একই সময়ে দুই প্রকারের কথা কিভাবে বলতে পারলেন? দুটি উক্তি পরস্পর অসঙ্গতিপূর্ণ।

এক প্রকৃতির গীতসংহিতা হল বিলাপের গীত। বিলাপের দ্বারা মানুষ তাদের হৃদয়ের অভিযোগ সমূহকে ঈশ্বরের কাছে নিয়ে আসে এবং ঈশ্বরকে বোঝানোর চেষ্টা করে যেন তিনি তাদের হয়ে কাজ করেন। এবং এর দ্বারা ঈশ্বরের উপর তাদের নির্ভরতাকে প্রকাশ করে। বিলাপকে সাতটি অংশে ভাগ করা যেতে পারেঃ

- ১। ঈশ্বরকে সম্বোধন করা (হে প্রভু)
- ২। অতীতে ঈশ্বরের বিশ্বস্ততাকে পুনর্বিবেচনা করা।
- ৩। অভিযোগ
- ৪। পাপ স্বীকার অথবা নির্দোষিতার বিষয়ে দাবি।
- ৫। সাহায্যের জন্য অনুরোধ
- ৬। ঈশ্বরের উত্তর (প্রায়ই উল্লেখ করা হয় না)
- ৭। প্রশংসা করার জন্য প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হওয়া, ঈশ্বরের উপর বিশ্বাসের বিবৃতি।

প্রত্যেক বিলাপে সমস্ত অংশগুলো নাও থাকতে পারে এবং সেগুলো সবসময় একই বিন্যাসে অবস্থান করে না। বিলাপ একজন মানুষকে তার সম্পূর্ণ বিষাদগ্রস্ত অবস্থাকে প্রকাশ করতে এমনকি ঈশ্বরকে দোষারোপ করতে দেয়, কিন্তু তার ঠিক পরেই ঈশ্বরের উপর বিশ্বাসের একটি বিবৃতি থাকে। এই সম্মিলন শক্তিশালী প্রার্থনার জন্য হয়ে থাকে। এই বিষাদ গুপ্ত নয়, কিন্তু সেই ব্যক্তি তার বিষাদ গ্রস্ত অবস্থার মধ্যেই অবস্থান করে না কিন্তু



তারা ঈশ্বরের উপর বিশ্বাসের কারণে তাকে তাদের সমস্ত বিষাদগ্রস্ততার কথা প্রকাশ করে। এই বিলাপ মানুষকে উৎসাহ দেয় ঈশ্বরের সঙ্গে সৎ জীবনযাপন

করার জন্য এবং তাদের অনুভূতি এবং সন্দেহের বিষয় সত্য কথা বলতে।
তারা যখন এরূপ করে তখন ঈশ্বর কার্য করে।

একটি বিলাপে, মানুষ নিজে তাদের সমস্যা সমাধানের চেষ্টা করে না বরং তারা ঈশ্বরের কাছে তার সাহায্যের জন্য ক্রন্দন করে। তারা ঈশ্বরের দিকে তাকায়, শত্রু রূপে নয় বরং একমাত্র সমস্ত পরিস্থিতির নিয়ন্ত্রক রূপে। তারা শত্রুদের প্রতিফল দেওয়ার জন্য ঈশ্বরের কাছে অনুরোধ জানায়, সুবিচারের জন্য তারা নিজেরা কোন পদক্ষেপ গ্রহণ করে না (গীতসংহিতা ২৮:৩-৪)।

কার্যকলাপঃ

১। ক্লাসের মধ্যে একসঙ্গে গীতসংহিতা ১৩ পাঠ করুন। বিলাপের বিভিন্ন অংশগুলি চিহ্নিত করুন।

| ১-২ পদ | সম্বোধন এবং অভিযোগ |
|---|--------------------|
| হে প্রভু, আর কতক্ষণ আপনি আমায় ভুলে থাকবেন? চিরকাল? | |
| আর কতদিন আমার কাছ থেকে নিজেকে লুকিয়ে রাখবেন? আর কতকাল আমি এই চিন্তাগুলোর সঙ্গে যুদ্ধ করব? | |
| আর কতকাল আমার হৃদয় এই দুঃখ ভোগ করবে? আর কতদিন আমার শত্রুরা আমায় পরাজিত করবে? | |

গীতসংহিতার ৬৭টি গীতকে বিলাপের গীতরূপে চিহ্নিত করা হয়েছে – অন্যান্য গীতের প্রকৃতির তুলনায় ভিন্ন। কতগুলো শুধুমাত্র ব্যক্তিগত ব্যবহারের জন্য এবং কতগুলো সামাজিক ব্যবহারের জন্য। ব্যক্তিগত ব্যবহারের বিলাপের গীতগুলো হলঃ ৩, ৪, ৫, ৬, ৭, ৯-১১, ১৩, ১৬, ১৭, ২২, ২৫-২৮, ৩১, ৩৫, ৩৬, ৩৮-৪০, ৪২-৪৩, ৫১, ৫২, ৫৪, ৫৬, ৫৭, ৫৯, ৬১-৬৪, ৬৯-৭১, ৭৭, ৮৬, ৮৮, ৯৪, ১০২, ১০৯, ১২০, ১৩০, ১৪০-১৪৩।

সামাজিক বিলাপের গীতগুলো হলঃ ১২, ১৪, ৪৪, ৫৩, ৫৮, ৬০, ৭৪, ৭৯, ৮০, ৮৩, ৮৫, ৯০, ১০৬, ১০৮, ১২৩, ১২৬, ১৩৭।

| ১৩:৩-৪ পদ | অনুরোধ |
|---|--------|
| <p>হে প্রভু আমার ঈশ্বর, আমার দিকে তাকান। আমার প্রশ্নের উত্তর দিন। আমার শক্তি পুনরুদ্ধার করুন, আমায় মরে যেতে দেবেন না। আমার শত্রুগণকে বলতে দেবেন না যে “আমরা ওকে পরাজিত করেছি”। আমার পরাজয়ে তাদের খুশি হতে দেবেন না।</p> | |

| | |
|---|-------------------------------------|
| <p>১৩:৫ পদ এর প্রথম অংশ- আমি আপনার অপরিবর্তনীয় প্রেমের উপর নির্ভর করি।</p> | <p>ঈশ্বরের উপর নির্ভরতার বিবৃতি</p> |
| <p>১৩:৫ পদ এর দ্বিতীয় ভাগ থেকে ৬ পদ</p> <p>আপনি আমায় রক্ষা করেছেন এবং সুখী করেছেন!</p> <p>আমি প্রভুর উদ্দেশ্যে আনন্দ গান গাই, কারণ তিনি আমার জন্য হিতকর কাজ করেছেন।</p> | <p>প্রসংসা করার প্রতিজ্ঞা</p> |

২। বিলাপ অনেক সংস্কৃতির মানুষের মধ্যেই প্রচলিত আছে। এইগুলো গভীর আবেগ প্রকাশ করার একটি খুব ভাল উপায়। আপনার মাতৃভাষায় নিজের বেদনাদায়ক অভিজ্ঞতাকে স্মরণ করে একটি বিলাপ রচনা করুন। এটি একটি



লিখিত বিলাপ হতে পারে, একটি গান হতে পারে, অথবা একটি গান এবং নৃত্য হতে পারে। আপনার বিলাপ আপনার দলের মধ্যে শেয়ার করুন।

৪। আমরা কিভাবে একজনকে তার হৃদয়ের আঘাতপ্রাপ্ত অবস্থার ক্ষত নিরাময়ে সাহায্য করতে পারি?

এমন একটি নাটিকা উপস্থাপন করুন যেখানে একজন ব্যক্তি আরেকজন ব্যক্তির কথা মন দিয়ে শুনছে এবং আরেকটি নাটিকা যেখানে অন্য ব্যক্তি তার কথায় মনোযোগ করছে না। এর দ্বারা আপনি কি পর্যবেক্ষণ করলেন তা আলোচনা করুন।

মানুষ তাদের হৃদয়ের বেদনাকে অন্য কারও কাছে বলার দ্বারা অনেক হালকা অনুভব করে থাকে। সাধারণত ঈশ্বরের কাছে বলার পূর্বে কোন একজন মানুষের কাছে তাদের বেদনাকে প্রকাশ করা উচিত। তারা যদি তাদের খারাপ অভিজ্ঞতার কথা অন্যদের কাছে বলতে সমর্থ হয় তবে কিছু সময় পর তাদের প্রতিক্রিয়া ধীরে ধীরে অনেক কমতে থাকে। কিন্তু মানুষ যদি তাদের বেদনাকে অন্যদের কাছে প্রকাশ করতে অসমর্থ হয় এবং তাদের সাহায্যের জন্য যদি কেউ না থাকে তবে এই প্রতিক্রিয়া কিছু মাস যাবৎ এমনকি বছর পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে। সেগুলো নিরাময় হওয়ার চেয়ে আরও খারাপ অবস্থায় পরিণত হয়।

এই আলোচনাটি দুইজনের মধ্যে বা দলের মধ্যে করা যেতে পারে। দল যেন ১০ থেকে ১২ জনের সীমিত থাকে, যেন সবাই বলার সুযোগ পেতে পারে। দল হতে পারে বিবাহিত দম্পতি, পরিবার, অথবা যারা একত্রে বেদনাদায়ক অবস্থার অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন এমন মানুষদের নিয়ে। যদি কোন কোন ব্যক্তি তাদের সমস্যার কথা বলতে না চায় তবে তারা অন্যদের কথা শুনবে। এবং তারাও বলার জন্য প্রস্তুত হয়ে যেতে পারে।

একটি সুরক্ষিত শান্ত জায়গা বেছে নেওয়া প্রয়োজন যেখানে সবাই সহজেই কথা বলতে পারবে। শিশুদের জন্য কোন ব্যবস্থা করা প্রয়োজন রয়েছে যেন বাবা/মা নির্বিঘ্নে কথা বলতে পারেন। দলগুলোর একের অধিক বার মিলিত হওয়ার প্রয়োজন রয়েছে।

ক। মানুষের বেদনার বিষয়ে বলতে দেওয়ার উদ্দেশ্য কি?

মানুষকে তাদের বেদনার বিষয়ে বলার সুযোগ দেওয়ার ফলে, তারা

- সঠিকভাবে বুঝতে পারে, তাদের প্রতি কি ঘটেছে এবং কিভাবে তা তাদের জীবনকে প্রভাবিত করছে (যোহন ৮:৩২)।
- যা কিছু তাদের প্রতি ঘটেছে, তারা তা গ্রহণ করতে পারে।
- ঈশ্বরের উপর নির্ভর করতে পারে, ঈশ্বরের কাছে বিশ্রাম নিতে পারে, ঈশ্বরের দ্বারা সুস্থতা লাভের জন্য প্রস্তুত হয় (গীতসংহিতা ৬২:৮; ১০৩: ৩)।

খ। একজন ভাল শ্রোতা কে?

প্রশ্ন আলোচনা

কেমন মানুষের সঙ্গে আপনি আপনার গভীর বেদনার কথা সহজেই বলতে পারবেন?

একজন মানুষ যার কাছে তার হৃদয়ের বেদনার কথা বলবে, তার বিষয়ে তাকে নিশ্চিত হতে হবেঃ

- সেই ব্যক্তি তার সম্পর্কে যত্নবান।
- সমস্ত বিষয় গোপন করে রাখবে (হিতোপদেশ ১১:১৩)।

- সঙ্গে সঙ্গে কোন সমাধান দেবে না বা সমালোচনা করবে না (হিতোপদেশ ১৮:১৩)।

- তাদের বেদনার কথা শুনবে এবং বুঝতে চেষ্টা করবে।

পালক এবং নেতারা এই বিষয়ে যত্নবান কিছু মানুষকে চিহ্নিত করে এই সেবাকার্যের জন্য তাদের প্রশিক্ষণ দেওয়ার ব্যবস্থা করতে পারেন। আঘাতপ্রাপ্ত ব্যক্তি নিজেই সেই ব্যক্তিকে বেছে নিতে পারে যাকে তার হৃদয়ের বেদনার কথা নির্বিঘ্নে বলতে পারবে।

গ। আমরা কিভাবে শুনব?

শ্রবণকারী বক্তাকে তার নিজের মত বলতে দিতে হবে। সম্পূর্ণ ঘটনাটি বলতে কয়েকবার মিলিত হওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলো একজন শ্রবণকারী সাহায্য করতে পারে বক্তাকে তাদের গল্প সঠিকভাবে বলতে সাহায্য করার জন্য।

- ১। কি হয়েছিল?
- ২। আপনি কেমন অনুভব করেছিলেন?
- ৩। আপনার জন্য কোন বিষয়টি খুব কঠিন ছিল?
- ৪। কিভাবে আপনি শক্তি পেয়েছিলেন সেই অবস্থার মধ্য দিয়ে চলার সময়?
- ৫। ঈশ্বর আপনাকে কিভাবে সাহায্য করেছেন?
- ৬। আপনি কিভাবে অন্যদের সাহায্য করতে সমর্থ হয়েছিলেন?

আপনি যে তার কথা শুনছেন তাকে বুঝতে দিন উপযুক্ত সাড়া দেওয়ার মাধ্যমে। এটি হতে পারে তার দিকে তাকিয়ে বা তার সঙ্গে একমত হয়ে 'হুম',

আহা, বলে। জানালা বা আপনার ঘড়ির দিকে বার বার তাকাবেন না। তারা কখন শেষ করবে বলে অধৈর্য্য হয়ে পড়বেন না। যখন আপনি শুনছেন তখন আপনার উচ্চ সাংস্কৃতিক বিষয়গুলো সম্বন্ধে বিশেষ সচেতন হওয়া। উদাহরণ স্বরূপ বলা যেতে পারে – চোখে চোখে তাকানো সঠিক হতে পারে আবার নাও হতে পারে।

মাঝে মাঝে সেই ব্যক্তি যা বলেছে এবং আপনি যে সেই বিষয়ে ভাবছেন তার পুনরুক্তি করুন। এটি সেই ব্যক্তিকে একটি সু যোগ দেয় নিজেকে সংশোধন করে নেওয়ার জন্য, পুনর্বিবৃতি বা আপনার উপলক্ষিকে আরও দৃঢ় করে।

সেই ব্যক্তি যদি তার কোন স্বপ্ন স্মরণ করে তবে তা বলতে বলুন, এবং সেইগুলো তার কাছে কি অর্থ প্রকাশ করে বলে সে মনে করে। এটি হতে পারে তাদের অন্তর-আত্মা যা সেই ঘটনাকে তাদের কাছে নিয়ে আসছে যখন তারা ঘুমন্ত অবস্থায় আছে। এটা হতে পারে ঈশ্বর তাদের বেদনার সময় তাদের সঙ্গে কথা বলছেন। স্বপ্নের অর্থ সাংকেতিক বা প্রতীক স্বরূপ। স্বপ্নে যা কিছু ঘটেছে, তা এমন মনে করা উচ্চ নয় যে তা সত্যিই প্রকৃত জীবনে ঘটেছে। যে কোন বেদনাদায়ক স্বপ্নকে প্রার্থনায় ঈশ্বরের কাছে তুলে ধরুন।

যখন সেই ব্যক্তি প্রস্তুত হয়ে গিয়েছেন তখন তার জন্য প্রার্থনা করুন। অবশেষে, প্রত্যেক ব্যক্তির উচ্চ তারা যেন নিজেরাই নিজেদের বেদনাকে ঈশ্বরের কাছে নিয়ে আসেন, কিন্তু এটি করার জন্য প্রস্তুত হতে তাদের জন্য সময়ের প্রয়োজন হবে।

ঘ। গুরুতর ঘটনাঃ

যে সমস্ত মানুষ অনেক বেশি আঘাতপ্রাপ্ত তাদের জন্য শুধুমাত্র আপনার শ্রবণের চেয়ে আরও বেশি প্রয়োজন হতে পারে সাহায্যের। একজন ব্যক্তি কতটা গুরুতরভাবে আঘাতপ্রাপ্ত তা মূল্যায়ন করার জন্য দেখুনঃ

- তাদের আচরণের মধ্যে কতগুলো সমস্যা রয়েছে (বিভাগ ২ গ)।
- কত ঘন ঘন এই সমস্যাগুলো দেখা যায়।
- এই সমস্যাগুলো কত প্রবল।
- কত মাস যাবৎ এই সমস্যাগুলো স্থায়ী হয়।
- তাদের সমস্যাগুলো কি তাদের নিজেদের এবং তাদের পরিবারের যত্ন নেওয়ার ক্ষেত্রে বাঁধা দেয়।

যে সমস্ত মানুষ খুবই গুরুতরভাবে আঘাতপ্রাপ্ত তাদের সাহায্যের জন্য পেশাদার সাহায্যকারীর প্রয়োজন। যদি কোন মনস্তত্ত্ববিদ বা মানসিক রোগের চিকিৎসক না থেকে থাকে তবে একজন সাধারণ ডাক্তার বা নার্স তাদের কিছু ঔষধ দিতে পারেন তাদের শান্ত হওয়ার জন্য বা নিদ্রা যাওয়ার জন্য।

সমাপ্তির অনুশীলন (১ ঘন্টা)

অংশগ্রহণকারীদের দুটি দলে ভাগ করে দিন। তাদের সময় উপস্থিত হলে প্রত্যেকজন একটি করে খারাপ বিষয় বলবে যা তাদের জীবনে ঘটেছে। খুব বড় নয় বরং একটি ছোট ঘটনার বিষয়। অন্য ব্যক্তি এই সময় শ্রবণ করবে। সে যেন মনোযোগের সঙ্গে তা শ্রবণ করে এবং দেখায় যে সে তা বুঝতে

পেরেছে এবং বক্তার বেদনায় নিজেও অংশভাগ করে নেয়। সে যেন “৪ গ” বিভাগের প্রশ্নগুলো ব্যবহার করে। দশ মিনিট পর অন্য জনকে সময় দিন।

একটি বৃহৎ দলের মধ্যে আলোচনাঃ

- আপনি এই অনশীলনের দ্বারা কি অনুভূতি লাভ করলেন?
- এর মধ্যে কোন বিষয় কি কঠিন মনে হয়েছিল?
- আপনি যখন বলছিলেন তখন আপনার কথা মনোযোগসহ শোনা হয়েছে, এই উপলব্ধি কি আপনার হয়েছে? কেন এবং কেন নয়?
- শ্রোতার কোন বিষয়টি খুব ভালোভাবে সম্পন্ন করেছিল?



তৃতীয় অধ্যায়

কি ঘটে যখন কোন ব্যক্তি বেদনাগ্রস্ত হয়?

যোশীর কাহিনী

যোশী পাহাড়ের উপরে এক গ্রামে বসবাস করত। তার একটা ছোট দোকান ছিল এবং তার সংসার ভালমত চলে যেত সেই গ্রামে জিনিস পত্র বিক্রী করে। সে কাছের শহর থেকে জিনিসপত্র নিয়ে আসত। যোশীর স্ত্রীর নাম ছিল জানকী এবং তাদের পাঁচটা ছেলেমেয়ে ছিল পিঠাপিঠি বয়সের, এক থেকে বার বছরের মধ্যে। তারা খ্রীষ্টিয়ান ছিল এবং গ্রামের ছোট এক গীর্জায় যেত। তাদের প্রতিবেশীরা অন্য ধর্মে বিশ্বাস করত কিন্তু সকলে মিলেমিশে এক সাথে বাস করত।



এক সোমবার, যোশী দোকানের মালপত্র কিনতে শহরে যাচ্ছিল। তার তিনটে ছেলেমেয়ে গ্রামের স্কুলে ছিল, এবং তার স্ত্রী এবং দুই ছেলে মেয়ে ঘরে ছিল। হঠাৎ, কিছু আতঙ্কবাদী যারা খ্রীষ্টিয়ানদের ঘৃণা করত তারা গ্রামে প্রবেশ করল। তারা গীর্জা ঘরে আগুন লাগিয়ে দিল এবং পালক ও তার স্ত্রীকে হত্যা করল। তারা গ্রামের অন্য খ্রীষ্টিয়ানদের মারার জন্য খুঁজতে লাগল। গ্রামের স্কুলে শিক্ষক ও ছাত্রছাত্রীরা এসব আতর্নাদ এবং গুলোর শব্দে ভয়ে আতঙ্কিত হয়ে

গেল, কিন্তু ঘরটি সিমেন্টের তৈরী ছিল, তারা স্কুলের দরজা বন্ধ করে দিয়েছিল এবং আতঙ্কবাদীদের ভেতরে প্রবেশ করতে বাধা দিতে পেরেছিল।

গ্রামের কয়েকজন বয়স্ক আতঙ্কবাদীদের সঙ্গে একমত হয়ে ছিল সব খ্রীষ্টিয়ানদের হত্যা করার জন্য, এবং তারা যোশীর বাড়ীকে আক্রমণ করল। তারা যোশীর বাড়ীতে আগুন ধরিয়ে দিল, এবং জানকী যখন তার দুটো বাচ্চাকে নিয়ে বাইরে বেরিয়ে এলো আতঙ্কবাদীরা ঐখানেই তিন জনকে হত্যা করল। তার পরেই পুলিশ এলো এবং আতঙ্কবাদীরা পাহাড়ে পালিয়ে গেল।

যোশী গ্রামে ফিরে তার অগ্নিদগ্ধ বাড়ী এবং তার স্ত্রী ও দুই বাচ্চার মৃতদেহ দেখতে পেল, তখনও তা বাইরে পড়ে ছিল। এসব দেখে সে প্রথমে চিন্তা করল তার অন্য তিন ছেলেমেয়েদের কথা, তাদের কি হয়েছে তা দেখতে চাইল। কিছুক্ষণ পরেই তার আত্মীয়রা সেখানে সাহায্যের জন্য উপস্থিত হল, এবং একজন শিক্ষক তার ছেলেমেয়েদের বাড়ী পৌছে দিল। তারা সকলে শোকে ভেঙ্গে পড়ল।

পরের মাস ও দিনগুলোতে যোশী হতবুদ্ধির ন্যায় ঘুরে বেড়াতে লাগল শুধু কি করলে বেচঁে থাকা যাবে এই ভেবে। সে তার মনে মনে বলতো, “যদি সেই দিন আমি বাড়ী থাকতাম আমার পরিবারকে বাঁচাতে পারতাম। মনে মনে সে তার স্ত্রীর প্রতি খুবই রাগ করত, “কেন সে জোরে দৌড়ে পালাতে পারল না?” ঈশ্বরের প্রতিও সে রাগ করল। “কেন ঈশ্বর তার পরিবারকে রক্ষা করলেন না?” সে জিজ্ঞাসা করল। সে আতঙ্কবাদীরা উপর রেগে গেল যারা তার স্ত্রী ও বাচ্চাদের তার কাছ থেকে ছিনিয়ে নিয়েছে।

একবার যখন সে শহরে ছিল সে মনে করল জানকী যেন তাকে ডাকছে, কিন্তু সে বুঝতে পারল যে সে সেখানে নেই। প্রায় প্রতিদিনই সে তাকে ডাকত এবং কাছে পেতে চাইত এবং সে মনে করত বাচ্চারাও বাড়ীতে আছে।

এখন সে ভালো করে ঘুমাতেও পারে না, দুঃস্বপ্ন দেখে ঘুম ভেঙ্গে যায়, ভাবে এই বুঝি আতঙ্কবাদীরা তার পরিবারকে আক্রমণ করতে আসছে। তার মাথা ব্যথা এবং পেট ব্যথা আরম্ভ হল, কিন্তু ডাক্তার তার মধ্যে খারাপ কিছুই পেলেন না। গ্রামের অনেকে সাহায্য করে তার বাড়ী ও দোকান আবার বানিয়ে দিলেন এবং ছেলেমেয়েদের আবার স্কুলে পাঠিয়ে দিলেন।

কিন্তু তবুও সে দুঃখীই রইল। পূর্বের মত তার আর আগ্রহ ছিল না। অনেক সময় সে মনে করত সকলে মরে গেলেই ভাল হত।

খ্রীষ্টিয়ান হিসাবে যোশী জানত ঈশ্বরের উপর তার বিশ্বাস আছে, কিন্তু সে তার মনের অবস্থার কথা কাউকে বলত না। সে সব সময় কঠিন পরিশ্রম করত, আগের মত আর কষ্ট অনুভব করত না।

প্রশ্ন আলোচনা

- ১) কোন বিষয়টি যোশীকে তার শোকের অবস্থা থেকে বেরিয়ে আসতে সাহায্য করেছিল?
- ২) যোশীর স্ত্রী এবং সন্তান মারা যাওয়ার পর সে যে অভিজ্ঞতা লাভ করেছিল, আপনি কি কোন সময় সেইরকম অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন?

২। শোক কি?

শোক হল কোন কিছু হারিয়ে বেদনাগ্রস্ত হওয়া। এটা হতে পারে পরিবারের কোন একজন সদস্য বা কোন বন্ধু হারিয়ে যাওয়ার জন্য; হতে পারে শরীরের কোন অঙ্গ হারানোর বা তা নিষ্ক্রিয় হয়ে যাওয়াতে; এটা হতে পারে কোন সম্পত্তি বা পদ হারানোর ফলে; এটা ছোট বা বড় যাই হোক না কেন সকল প্রকার ক্ষতিই আমাদের প্রভাবিত করে এবং আমরা কিছু দুঃখের অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাই। মানুষ যখন কোন একজনকে বা কোন কিছু হারায় যা তার কাছে খুবই গুরুত্বপূর্ণ, তখন তারা কারা, এই জ্ঞানও হারাতে পারে। এটি বিশেষভাবে সত্য, যখন একজন স্বামী বা স্ত্রী মারা যায়, অথবা কেউ তার শরীরের একটি অঙ্গ হারায় বা দৃষ্টি হারিয়ে ফেলে। এই দুঃখের পদ্ধতির মাধ্যমে একজন ব্যক্তির - “সে কে”, তার এই পুরানো বোধশক্তির সাথে তার জীবনের নতুন অবস্থার সমন্বয় সাধন করে। এর জন্য সময়ের প্রয়োজন।

আদম এবং হবা পাপ করেছিল তাই পৃথিবীতে পাপ প্রবেশ করেছিল, দুঃখ হল সে ক্ষতি থেকে আরোগ্যলাভের সাধারণ প্রক্রিয়ার কিছু অংশ। শুধুমাত্র স্বর্গে কোন ক্রন্দন থাকবে না (প্রকাশিত বাক্য ২১:৪)। কারণ খ্রীষ্ট বিশ্বাসীদের স্বর্গের আশা রয়েছে। যখন তারা দুঃখ করে তখন অবিশ্বাসীদের মত নিরাশ হয়ে দুঃখ করে না (১ থিমলনীকীয় ৪:১৩)। তারা বিষণ্ণ হয় কিন্তু ভীত হয় না।

৩। কিভাবে আমরা শোক করতে পারি যার দ্বারা আরোগ্য লাভ হবে?

শোকের জন্য সময় এবং শক্তির প্রয়োজন হয়। এটি এক যাত্রার মত যা আমাদের ভিন্ন ভিন্ন গ্রামের মধ্য দিয়ে নিয়ে যায়।

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে লক্ষ্য করা যায় ঝগড়া এবং সম্পর্কের মধ্যে ভাঙ্গন হয় যা এই বেদনাকে আরও বৃদ্ধি করে।

কোন কোন সময় মানুষ সেই ব্যক্তির মৃত্যুর কথা স্বীকার করতে অস্বীকার করে। তারা মনে করে যে সেই ব্যক্তি এখনও রয়েছে। মানুষ প্রায়ই সেই মৃত ব্যক্তিকে স্বপ্নে দেখে এবং তার কথা শোনে। পৃথিবীর সমস্ত মানুষের সঙ্গেই এরূপ ঘটে থাকে এবং এটি মন্দ আত্মা সংক্রান্ত কোন বিষয় নয়।

এই ধাপটি ক্ষতি বা মৃত্যুর এক মাস বা তারও বেশি সময়ের জন্য হতে পারে। এটি সমাধির সময় শুরু হতে পারে এবং মানুষ সেই শোকাত্ত পরিবারের সঙ্গে দেখা করতে এবং সাহায্য দেওয়ার জন্য তাদের বাড়িতে আসে। ক্রন্দন, ধর্মীয় প্রথা এবং মৃতদেহের পাশে বসে সারারাত্রি ক্রন্দন এবং সমাধিস্থকরণ বিশেষ উপকারী।

দুজনের মধ্যে আলোচনাঃ

আপনার একটি ক্ষতির কথা আলোচনা করুন। এইগুলোর মধ্যে আপনার কি অনুভূতি রয়েছে?

খ। এমন একটি গ্রাম যেখানে কোন আশা নেই বা নিরাশার গ্রামঃ

গ্রাম নং ২ হল নৈরাশ্যের গ্রাম। মানুষ যখন এই গ্রামটির মধ্যে প্রবেশ করে তখন সে নিরাশ এবং বিপদগ্রস্ত হয়ে পড়ে। তাদের জীবনকে স্বাভাবিক অবস্থায় আনা অনেক কঠিন হয়ে পড়ে। তারা সেই মৃত ব্যক্তির পুনরায় ফিরে আসার অপেক্ষা করতে থাকে। তারা খুব একাকী এবং অবহেলিত মনে করে এবং নিজেদের মেরে ফেলতে চায়। তারা নিজেদের দোষী বলে মনে করে এবং

তারা এইরূপ মনে করে যে, কোন কারণ না থাকা সত্ত্বেও ব্যক্তিটি মারা গেলেন এবং তাদেরই ভুলের দ্বারা হয়েছে। ১ নং গ্রামে যে প্রশ্নটি আরম্ভ হয়েছিল তা এখনও থাকতে পারে।

মানুষ প্রায়ই নৈরাশ্যের গ্রামের মধ্যে ৬-১৫ মাস পর্যন্ত থাকতে পারে।

গ। নতুন আরম্ভের গ্রামঃ

৩ নং গ্রামটিকে বলা হয় নতুন আরম্ভের গ্রাম। যে সকল মানুষ তাদের ক্ষতি বা কাউকে হারানোর ঘটনাকে স্বীকার করেছে এবং শোক করেছে তারা এই ৩ নং গ্রামে স্থানান্তরিত হতে পারে। এই সময় তারা তাদের নতুন জীবন আরম্ভ করার জন্য চিন্তা করতে শুরু করে। এই সময় তারা তাদের বন্ধুদের সঙ্গে বাইরে যেতে এবং আনন্দ করার জন্য প্রস্তুত। যারা তাদের স্ত্রী বা স্বামীকে হারিয়েছেন তারা পুনরায় বিবাহের জন্য চিন্তা করেন। তারা যদি তাদের সন্তানকে হারান তবে তারা চিন্তা করে আরও একজন নতুন সন্তান গ্রহণ করার। কিন্তু মানুষ এই ক্ষতির দ্বারা পরিবর্তিত হয়ে যায়। তারা পূর্বে যা ছিলেন এখন তা নন। তারা যদি ভালভাবে শোক করেন তবে তারা শক্তিশালী বা পরিপক্ক মানুষে পরিণত হবেন এবং অন্যদের সাহায্য করতে সমর্থ হবেন।

ঘ। সর্বসময় প্রত্যক্ষ যাত্রা অপরিহার্য

মানুষের জন্য এটি স্বাভাবিক। পূর্বের গ্রামগুলোতে অল্পসময়ের জন্য পুনর্বাসন অবস্থান করা মানুষের জন্য স্বাভাবিক। যে ব্যক্তি ২ নং গ্রামে প্রবেশ করেছেন তিনি এই অবস্থায় আবার কিছুদিনের জন্য ক্রোধের অভিজ্ঞতা লাভ করতে পারেন এবং তা আবার পেছনে ফেলে দেন। কোন কোন সময় আবার মানুষ ২

নং গ্রামে আরম্ভ করে পরবর্তী সময় ১ নং গ্রামে প্রবেশ করতে পারে। কেউ হয়ত ৩ নং গ্রামে প্রবেশ করেছে কিন্তু আবার সে ২ নং গ্রামে নৈরাশ্যতার মধ্যে ফিরে যেতে পারে। এটি মৃত্যু দিবস স্মরণোৎসবের মত। এটি এক সপ্তাহ বা তার বেশি সময়ের জন্য স্থায়ী হতে পারে। এই সমস্ত বিষয়গুলো স্বাভাবিক। একজন ব্যক্তি ক্রমাগত আরও বেশি করে নতুন আরম্ভের গ্রামে প্রবেশ করতে থাকে। কোন মানুষের জন্য ১ নং এবং ২ নং গ্রামে দীর্ঘ সময়ের জন্য অবস্থান করা ভাল নয়। উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে - একজন মহিলা, তার স্বামী মারা যাওয়ার এক বছর পরও ভাবতে পারে যে সে তার স্বামীকে দেখতে পায় এবং তার কথা শুনতে পায়। একজন মৃত শিশুর মা তার মৃত শিশুর জন্য জামা কাপড় তৈরি করে রাখতে পারে এবং এক বছর বা তারও বেশি সময় পার হয়ে যাওয়ার পরও সেগুলো সরিয়ে ফেলে না বা কাউকে দেয় না। একজন মানুষ তার স্ত্রী মারা যাওয়ার দু'বছর পরেও তার বন্ধুদের সঙ্গে কোন সামাজিক অনুষ্ঠানে যেতে অনিচ্ছুক হতে পারে। এই সব মানুষেরা ১ নং ও ২ নং গ্রামে দীর্ঘ সময় ধরে অবস্থান করেছে এবং তাদের সম্মুখে অগ্রসর হওয়ার জন্য অতিরিক্ত সাহায্যের প্রয়োজন রয়েছে।

দু'জনের মধ্যে আলোচনাঃ

পূর্বে যে ক্ষতিগুলো আপনি উল্লেখ করেছেন, আপনি কি সেইসব গ্রামের মধ্য দিয়ে নতুন আরম্ভের গ্রামে প্রবেশ করেছেন? আপনি কি মনে করেন যে আপনি সেই পথের মাঝে কোথাও আটকে গিয়েছেন? আপনি কি পিছন ফিরে চেয়েছেন?

৪। কোন বিষয়টি শোককে আরও কঠিন করে তোলে?

শোক করা একটি কঠিন কাজ। কিন্তু কিছু কিছু বিষয় রয়েছে যেগুলো সেটিকে আরও কঠিন করে দিতে পারে। এইগুলো হতে পারে- সেটি কিভাবে হয়েছিল সে বিষয়ের এবং শোক সম্বন্ধে মানুষের বিশ্বাসের দ্বারা।

ক। ক্ষতির প্রকৃতি শোককে আরও কঠিন করে তুলতে পারে।

বেশিরভাগ ক্ষতির জন্য শোক করার প্রয়োজন রয়েছে, কিন্তু এই ক্ষতিগুলো অতিরিক্ত কঠিন প্রকৃতিরঃ-

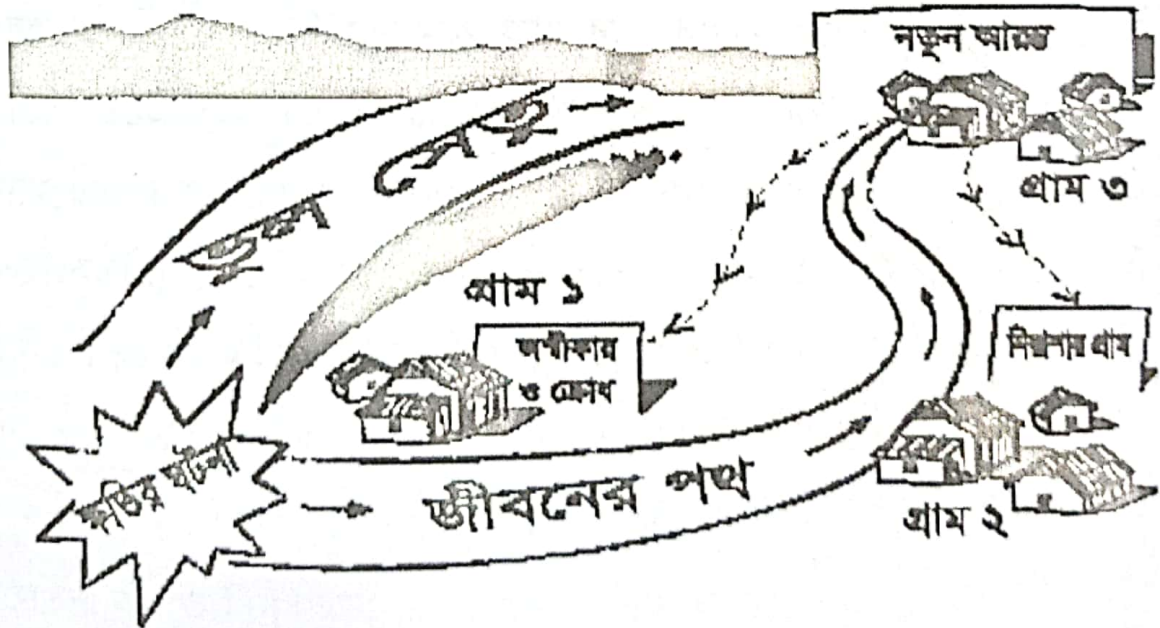
- যখন একই সময় অনেকগুলো মৃত্যু এবং অনেক ক্ষতি।
- যখন মৃত্যু এবং ক্ষতি হঠাৎ ঘটে থাকে এবং অপ্রত্যাশিতভাবে ঘটে থাকে।
- সমাধিস্থ করার জন্য যদি কোন মৃতদেহ না থাকে।
- ব্যক্তিটির মৃত্যুকে নিশ্চিত করার জন্য যখন কোন উপায় থাকে না।
- পরিবারের প্রধান বা সমাজের নেতা যখন মারা যান।
- যখন শোকাকর্ষিত ব্যক্তির সঙ্গে মৃত ব্যক্তির কিছু সমস্যা থেকে যায়, যা সমাধান হয়নি।
- মৃত্যু যখন হত্যা বা আত্মহত্যা।
- যখন একজন শিশু মারা যায়।

খ। ভুল সেতু মানুষের শোকের প্রতিরোধ করতে পারে।

কোন কোন খ্রীষ্টিয়ানরা মনে করেন যে, যেহেতু তাদের কাছে সমস্ত সুসমাচার এবং ঈশ্বরের প্রতিজ্ঞা রয়েছে সুতরাং তাদের ক্রোধান্বিত হওয়া বা ক্ষতির জন্য বিষণ্ণ হওয়া উচিত নয়। কিছু কিছু মানুষ একে একটি ভুল সেতু বলে মনে করেন, কারণ এটি ক্ষতির মুহূর্ত থেকে ১ নং এবং ২ নং গ্রামকে অতিক্রম না করে সরাসরি ভাবে “নতুন আরম্ভের” দিকে পথ দেখিয়ে থাকে।

এটি বাইবেল সাপেক্ষ নয় এবং এর দ্বারা আরোগ্যতা লাভ হয় না। ক্ষতির জন্য শোক করার প্রয়োজন সহ ঈশ্বর আমাদের তৈরি করেছেন। ক্রুশের উপর যীশু বেদনায়ুক্ত আবেগ প্রকাশ করে বলেছিলেন, “ঈশ্বর আমার ঈশ্বর আমার, কেন তুমি আমাকে পরিত্যাগ করেছ” (মথি ২৭:৪৬)। তিনিও ক্রন্দন করেছিলেন যখন লাসার মারা গিয়েছিলেন (যোহন ১১:৩৫)।

ক্ষতির বেদনার সম্মুখীন হওয়ার জন্য সাহসের প্রয়োজন হয়। আমরা এটি এড়িয়ে যাওয়ার জন্য প্রলোভিত হই। অনেক সময় আমরা বেদনার অনুভূতিকে



এড়ানোর জন্য ঈশ্বরের কার্যে ব্যস্ত হয়ে পড়ি। এটি খুবই ভয়ানক, কারণ যখন কোন ক্ষতি হয় এবং আমরা যদি তার জন্য শোক না করি তবে সেই শোক আমাদের মধ্যে থেকে যাবে। এটি আমাদের জীবন থেকে যাবে না এবং এটি বছ বছর যাবৎ সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে।

গ। ক্রন্দনের বিষয়ে যে বিশ্বাস প্রচলিত আছে তা আমাদের শোক থেকে দূরে সরিয়ে দিতে পারে।

কিছু সংস্কৃতির মধ্যে লক্ষ্য করা যায় – কেউ মারা গেলে জনসমক্ষে ক্রন্দনের বাধ্যবাধকতা রয়েছে। যারা রোদন করে না, তারা মৃত ব্যক্তির জন্য ব্যথিত নয় বা সে তাকে কোন গুরুত্ব দেয় না বা তার মৃত্যুকে কোন গুরুত্ব দেয় না বলে মনে করা হয়। এর দ্বারা মানুষ সেই মৃত ব্যক্তির জন্য ব্যথিত হোক বা না হোক এই ক্রন্দন বা রোদন হতে পারে নাটকীয়ভাবে। আরও কিছু সংস্কৃতিতে পুরুষদের ক্রন্দন করতে দেখা যায় না। এর ফলে মানুষের হৃদয়ের শোক প্রকাশিত না হয়ে চাপা পড়ে থাকতে পারে।

অশ্রু হল একটি ঈশ্বরদত্ত পথ, যার দ্বারা আমাদের বিষণ্ণতা দূরীভূত হয়। পুরুষ এবং মহিলা উভয়ের ক্ষেত্রে রোদন একটি বিশেষ অংশ হতে পারে। এমনকি যীশুও ক্রন্দন করেছিলেন যখন তার অনেক কাছের বন্ধু লাসার মারা গিয়েছিলেন (যোহন ১১:৩৫)। গীতরচকও ক্রন্দন করেছিলেন (গীতসংহিতা ৬:৬; ৩৯:১২; ৪২:১), ভাববাদীরাও যেমন করেছিলেন (যিশাইয় ২২:৮; যিরমিয় ৯:১)। পরমগীত ৩:৪ বলে, ক্রন্দনের সময় রয়েছে। ঈশ্বর আমাদের অশ্রুকে দেখেন এবং তাঁর কাছে তা অতি মূল্যবান (যিশাইয় ৩৮:৩-৫)।

মানুষের পক্ষে কখনোই উচিত নয় তাদের অশ্রুকে ধরে রাখা, অথবা শুধুমাত্র মানুষদের দেখানোর জন্যেও তাদের রোদন করা উচিত নয়। যত দূর সম্ভব আমাদের উচিত স্বাভাবিকভাবে আমাদের অশ্রুপাত হতে দেওয়া। কোন সময় অপ্রত্যাশিত মুহূর্তে বিষণ্ণতা উপস্থিত হয়, এমনকি তা হতে পারে ক্ষতি সাধনের কিছু মাস পরেও।

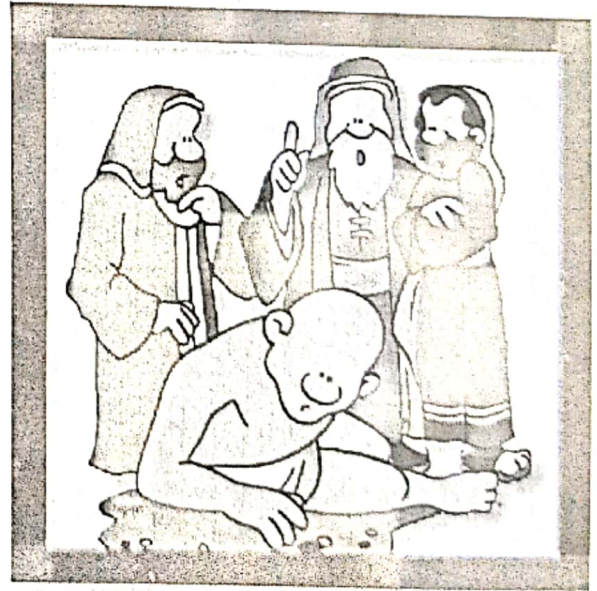
দুই জনের মধ্যে আলোচনাঃ

আপনি ক্ষতির যে অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন তা আবার চিন্তা করুন। এমন কোন সময় ছিল যা আপনার শোককে প্রতিরোধ করত? সেগুলো কি? আপনার অশ্রু কি সেই বেদনা দূর হতে সাহায্য করেছিল?

৫। যারা শোক করেছে তাদের আমরা কিভাবে সাহায্য করতে পারি?

ছোট দলের মধ্যে আলোচনাঃ

১। আপনি যখন কিছু সময় যাবৎ কারও জন্য শোক করে চলেছেন, তখন মানুষ কি কি ভাবে সাহায্য করেছেন বা সহায়তার জন্য কি কি বিষয় বলেছেন? কি কি অসহায়তাজনক কার্য করা হয়েছে বা বলা হয়েছে? কয়েকটি দলকে প্রথম এবং কয়েকটি দলকে দ্বিতীয়টি আলোচনা করতে দিন। তারপর তা সব দলের মধ্যে উপস্থাপন করুন।



২। যারা শোক করে, আমাদের সংস্কৃতি কিভাবে তাদের পরম্পরাগতভাবে সাহায্য করে? কোন কোন প্রথাগুলো সাহায্যকারী এবং কোন প্রথাগুলো সাহায্যকারী নয়? তার মধ্যে কি এমন কোন প্রথা রয়েছে যা খ্রীষ্টিয়ানদের জন্য উপযোগী নয়? কেন?

ক। ইয়োবের সাত্বনাকারীদের উদাহরণ

ইয়োব একজন ধনী ব্যক্তি ছিলেন এবং তার পরিবার অনেক বড় ছিল। একসময় খুব দ্রুত তিনি তার সর্বস্ব হারিয়ে ফেলেন যার মধ্যে ছিল তার সন্তান, পশুপাল, সম্পত্তি এবং স্বাস্থ্য। যখন তার বন্ধুরা তার সমস্যার কথা শুনতে পেল, তারা তাকে সাত্বনা দিতে এসেছিল। তারা তার সঙ্গে কথা বলার পূর্বে এক সপ্তাহের জন্য নীরব হয়ে বসে ছিল।

তারপর ইয়োব তাদের কাছে তার বেদনা প্রকাশ করে তাদের নীরবতাকে ভেঙ্গে দিলেন। তার বন্ধুরা সঙ্গে সঙ্গে তার বিশ্বাসের দুর্বলতার প্রতি ইঙ্গিত করল (ইয়োব ৪:৩-৬) এবং বলল যে, তার এই কষ্ট ভোগ করার কারণ তার এবং তার সন্তানদের পাপ (ইয়োব ৪:৭-৮)।

ইয়োব যদিও দাবি করেছিলেন যে তিনি কোন পাপ করেন নি, কিন্তু তারা নিশ্চিত ছিল যে, যদি সে নির্দোষ হত তবে ঈশ্বর তার জীবনে এমন হতে দিতেন না (ইয়োব ৮:৬-৮; ১১:৪; ২২:২১-৩০)। তারা বারবার দোষারোপ করে তাকে স্বীকার করাবার চেষ্টা করেছিল। তারপর ইয়োব বলেছিলেন “তোমরা সবাই দুঃখদায়ক সাত্বনাকারী”! ইয়োবকে সাত্বনা না দিয়ে বরং তারা তার বেদনাকে আরও বাড়িয়ে দিয়েছিল।

প্রশ্ন আলোচনা

ইয়োবের সাক্ষ্যকারীরা কোন কোন কাজগুলো করেছিল যা ইয়োবের পক্ষে উপকারী ছিল? কোন কোন কাজগুলো তারা করেছিল যা ইয়োবের পক্ষে উপকারী ছিল না?

খ। যারা শোক করছে তাদের আমরা কিভাবে সাহায্য করতে পারি?

কিছু পরম্পরাগত অনুষ্ঠান এবং অভ্যাস রয়েছে যা মানুষকে শোকের সময় সাহায্য করে। অন্যগুলো তা করে না। মণ্ডলীর নেতাদের উচিত সেই সমস্ত অনুষ্ঠানগুলো সম্পর্কে উৎসাহ প্রদান করা, যা খ্রীষ্টিয়ানদের জন্য উপকারী এবং যার সঙ্গে খ্রীষ্টিয়ান বিশ্বাস রয়েছে। এইগুলো ছাড়া আরও কিছু বিষয় রয়েছে যা শোকের সময় একজন মানুষকে সাহায্য করে, সেগুলো নিম্নে উল্লেখ করা হলঃ-

- তাদের পরিদর্শন করুন, তাদের জন্য প্রার্থনা করুন (ইফিষীয় ৬:১৮)।
- তারা যখন প্রস্তুত, তারা কেমন অনুভব করছে তা বলার জন্য উৎসাহ প্রদান করুন। তাদের ক্রোধ এবং বিষণ্ণতা প্রকাশ করতে দিন।
- তাদের বেদনার কথা শুনুন। বলার চেয়ে বেশি শ্রবণ করুন। যখন তারা তাদের বেদনাকে বাইরে বেরিয়ে আসতে দেবে তখন সুস্থতা পাবে। এই সময় তারা শিক্ষা এবং প্রচার কোনোটাই গ্রহণ করতে পারবে না।
- ব্যবহারিকভাবে তাদের সাহায্য করুন। শোকাক্ত ব্যক্তিদের যদি তাদের নিজেদের এবং পরিবারের যত্ন নেওয়ার জন্য চিন্তা করতে হয় তবে তাদের প্রকৃতরূপে শোক করে আরোগ্য লাভের জন্য কোন শক্তি থাকে না। তারা

পূর্বে যে কাজ করেছিল তা করবার জন্য তারা খুবই অবসাদগ্রস্ত হয়ে যেতে পারে। মৃত ব্যক্তি যে কাজগুলো করেছিল সেই কাজগুলো খুব কম পরিমাণে করবে, প্রতিদিনের দায়িত্ব থেকে নিজেদের উপশম দেওয়া, যেন তারা শোক করতে পারে। বিশেষ ভাবে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া বা সমাধিকার্যের সময় একজন শোকাক্ত ব্যক্তিকে অনেক ব্যবহারিক পথে সাহায্য করা যেতে পারে। বিধবা এবং অনাথদের জন্য সাহায্যের খুবই প্রয়োজন রয়েছে এবং আমাদের নির্দেশ দেওয়া হয়েছে তাদের সাহায্য করবার জন্য। ঈশ্বর পিতা মনে করেন - একজন বিধবা এবং একজন অনাথকে তাদের যাতনার সময় খুব যত্ন নেওয়া এবং একজনকে জগতের দ্বারা বিনষ্ট হয়ে যেতে না দেওয়া আমাদের দায়িত্ব (যাকোব ১:২৭)।

- শোক যে একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া এবং সময় সাপেক্ষ তা তাদের বুঝাতে সাহায্য করুন। আজ তারা যা অনুভব করছে তা সব সময়ের জন্য থাকবে না। যখন তারা ১ নং এবং ২ নং গ্রামের মধ্য দিয়ে প্রতিগমন করে তখন তার উপর ভিত্তি করে তারা কোন বড় পরিবর্তন না ঘটান। যেমন - কাউকে বিবাহ করা, কারণ এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। তারা আরও উত্তম সিদ্ধান্ত নিতে সমর্থ হবে।
- যদি কোন মৃতদেহ না থাকে তবে সেই ব্যক্তির জীবনকে স্মরণ করার জন্য একটি সভার আয়োজন করুন জনসমক্ষে তার মৃত্যু স্বীকার করার জন্য। মৃত ব্যক্তির একটি ছবি বা একটি ক্রুশ সেই ব্যক্তির মৃতদেহের পরিবর্তে ব্যবহার করা যেতে পারে। কোন পরিবার যদি বিক্ষিপ্ত হয়ে পড়ে বা

পরিবার যদি স্থানভ্রষ্ট হয়ে পড়ে তবে তারা এই প্রকার মিলন অনুষ্ঠানের আয়োজন করতে পারে।

- একজন ব্যক্তির কোন ক্ষতি হওয়ার পর স্বাভাবিকভাবে প্রারম্ভিক সপ্তাহগুলো বা মাসগুলোতে ঘুমানো অনেক কষ্টকর হতে পারে। যদি ঘুমাতে অক্ষম হয় তবে তাকে মাঠে কঠোর পরিশ্রম করতে উৎসাহ দিন। তারা যদি শহরে বাস করেন তবে হেঁটে বেড়াতে বা খেলাধুলা করতে উৎসাহ দিন। অবসাদগ্রস্ত হওয়ার দ্বারা তারা রাতে ভালোভাবে নিদ্রা যেতে পারবে।
- কোন ব্যক্তি যদি তার প্রিয়জনের মৃত্যুকে অস্বীকার করে তবে ধীরে ধীরে এবং সংক্ষেপে তাকে বোঝানোর চেষ্টা করুন। উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে - সেই ব্যক্তির প্রিয়জনের ব্যক্তিগত জিনিসপত্রগুলো সরিয়ে দিতে সাহায্য করুন।
- যখন সেই ব্যক্তিটি প্রস্তুত তখন আপনি তার জন্য ঈশ্বরের বাক্য থেকে একটি প্রতিজ্ঞা পাঠ করুন এবং সেটি মুখস্ত করার জন্য উৎসাহ প্রদান করুন। যেমন - যিশাইয় ৬৩:৯ অথবা যোহন ১৪:১।
- অবশেষে তাদের উচিত তাদের বেদনা সমূহ ঈশ্বরের কাছে নিয়ে আসা। তাদের ক্ষতি সম্পর্কে তারা যতই স্পষ্ট ধারণা পাবে ততই ভালো। যেমন - তারা তাদের একজন প্রিয়জনকে হারিয়েছে তার সঙ্গে আয়, সঙ্গ, সম্মান অথবা নিরাপত্তা হারিয়েছে। তাদের এই সমস্ত ক্ষতিগুলোকে এক এক করে ঈশ্বরের কাছে নিয়ে আসা।

সমাপ্তি অনুশীলনঃ

১। ছোট ছোট দলে ভাগ হয়ে যান – আপনি যা কিছু শিক্ষা লাভ করেছেন তা ব্যবহার করে একটি ছোট নাটিকা প্রস্তুত করুন। একজন প্রচারক একজনের বাড়ি পরিদর্শন করতে যাচ্ছেন, যে ব্যক্তিটি সদ্য তার স্ত্রী/স্বামীকে হারিয়েছেন। এই নাটিকার প্রথম ভাগে প্রদর্শন করতে হবে শব্দের কিছু ভুল পথের সম্বন্ধে এবং দ্বিতীয় অংশে সঠিক পথের সম্পর্ক সম্বন্ধে।

২। আঁকা অনুশীলন :

কিছু কাগজ এবং চিহ্নিত করার জন্য কিছু কলমের আয়োজন করুন। প্রত্যেককে শান্ত হতে বলুন এবং ঈশ্বরের কাছে বিনতি করতে বলুন যেন ঈশ্বর তাদের হৃদয়ের যন্ত্রণা দেখিয়ে দেন। এখন কোন কিছু চিন্তা না করে তাদের অঙ্কন আরম্ভ করতে বলুন। তাদের আঙ্গুলের অঙ্কনের মধ্য দিয়ে তাদের বেদনাকে বেরিয়ে আসতে দিন। অঙ্কনটি বাস্তব না হয়ে প্রতীক স্বরূপও হতে পারে। উদাহরণ – গির্জার প্রতীক একটি বৃত্তও হতে পারে এবং মৃতের প্রতীক হতে পারে একটি ক্রুশ। প্রত্যেক ব্যক্তি কিছু প্রতীক ব্যবহার করবে যা তাদের কাছে কোন না কোন অর্থ বহন করবে। উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে – একটি সিগারেট, একজন ভাই যে ধূমপান করে তার প্রতীক স্বরূপ হতে পারে। ৩০-৪০ মিনিট সময় প্রত্যেক ব্যক্তিকে ব্যক্তিগতভাবে কাজ করতে দিন। তারপর ছোট দলে আলোচনা করুন, তারা কি করেছে এবং এর দ্বারা কি অর্থ প্রকাশ করেছে সে বিষয়ে।

চতুর্থ অধ্যায়

যে সব ছেলেমেয়েরা খারাপ অভিজ্ঞতার শিকার, তাদের
আমরা কিভাবে সাহায্য করতে পারি?

১। বিপিনের কাহিনী

সাত বছরের ছেলে বিপিন উত্তরবঙ্গের এক ছোট শহরে বসবাস করত। সে একজন পালকের ছেলে এবং তার চার ভাই ও এক বোন ছিল। যখন এই কাহিনীর শুরু তখন থেকে সে সবেমাত্র স্কুলে যেতে আরম্ভ করেছে। প্রত্যেক দিন সকালে সে তার বন্ধুদের কাছে যেতে আনন্দ পেত। তার শিক্ষক তার বাবাকে বলত সে খুব মেধাবী ছেলে এবং সে ইতিমধ্যে পড়তে শিখেছে। বিকেল বেলা বিপিন ফুটবল খেলত এবং তার বন্ধুদের সাথে দৌড়াদৌড়ি করত ও খাবার আগে পর্যন্ত তার মায়ের জন্য ছোট ছোট কাজ করত। সে খুব খুশি ছিল এবং জীবনকে উপভোগ করত।

একদিন বিপিন লক্ষ্য করল তার বাবা অনেক লোকের সাথে বেশ কিছু ক্ষণ ধরে কথা বলছে এবং তার মা মণ্ডলীর অন্যান্য মহিলাদের সাথে কথা বলছে। সে কথা শোনার তার উৎসাহ ছিল না কিন্তু যা হচ্ছিল তাতে সে চিন্তিত ছিল। সে সম্বন্ধে কেউ তাকে কিছুই বলেনি, না বাড়ীতে না স্কুলে। হঠাৎ এক রাতে তার ভাই তাকে ঝাকুনি দিয়ে ঘুম থেকে উঠাল এবং পরিবারের সকলে দৌড়ে বাড়ীর বাইরে বের হয়ে গেল। সে বুঝতে পারল কিছু খারাপ লোক আসছে, কিন্তু সে বুঝতে পারল না তারা কি করতে যাচ্ছে। যখন সে ও তার পরিবার শহর ছেড়ে যাচ্ছে, সে শুনতে পেল গুলির আওয়াজ। সে চারিদিকে চেয়ে দেখল

তাদের সাথে আরও এক পরিবার, কিন্তু তাদের ছোট ছেলেটি মাটিতে লুটিয়ে পড়ল ও মারা গেল।

তারপর কি হল সে কথা তার মনে নেই, কিন্তু তারপর থেকে তাদের পরিবারের সবাই এবং তাদের সাথে অন্য চারটে পরিবার অস্থায়ী রিফিউজি ক্যাম্পে চলে গেল, যার জন্য সরকার থেকে ব্যবস্থা করা হয়েছিল। জীবন খুব সহজ ছিল না এবং অনেক সময় যথেষ্ট খাবারও পাওয়া যেত না।

একমাস পর, স্থানীয় প্রশাসন জানাল এই জায়গা নিরাপদ নয় তারা যেন এখনই নিজেদের শহরে ফিরে যায়। তারা সেখানে ফিরে গেলে এবং দেখলে মাওবাদীরা তাদের প্রায় সমস্ত বাড়ী ঘর, গির্জাঘর এবং স্কুল পুড়িয়ে দিয়েছে। তাদের বাড়ী ঘর আবারও বানাবার জন্য তারা সকলে প্রচুর পরিশ্রম করল। একমাস বা তার কিছু পর স্কুল আবার আরম্ভ হল, খড়ের ছাউনি দিয়ে ক্লাস শুরু হল। কিন্তু বিপিনের স্কুলে যাবার ইচ্ছা ছিল না। তার বাবা তাকে স্কুলে পৌঁছে দিত কিন্তু শিক্ষকদের সাথে তার সমস্যা হত, কারণ আগের মত সে আর পড়াশোনা করত না। সে বাড়ী থেকে বাইরে যেতে চাইত না, কিন্তু পরিবারের কোন একজনের সাথে থাকতে চাইত। সে জোরে শব্দ হলে চমকে উঠত। রাতে তার ঘুম ভেঙ্গে যেত, সমস্ত পরিবারও তার সাথে আতঙ্কিত হত এবং কান্নাকাটি করত। সে অনেক সময় বিছানা ভিজিয়ে ফেলত, যা সে মাওবাদীদের আক্রমণের আগে করত না। সে যখন ঘুরে বেড়াত তাকে খুব দুঃখী লাগত, মাঝে মাঝে কাঁদত।

সে তার বন্ধুদের সাথে খেলতে ভালবাসত, কিন্তু এরপর থেকে সে আলাদা থাকতে চাইত। যখন সে অন্যদের সাথে খেলাধুলা করত, সে যুদ্ধ যুদ্ধ খেলতে

চাইত এবং দেখাত যেন অন্যদের গুলি করছে। অনেক সময় সে তার বন্ধুদের সাথে মারামারিতে লিপ্ত হয়ে যেত। প্রতি রাতে সে তার সব কিছু এমন গুছিয়ে রাখত, যে আবার তাদের পালাতে হবে, এই সবার জন্য তার ভাইয়েরা হাসাহাসি করত। বিপিনের বাবা-মা এবং স্কুলের শিক্ষকরা বুঝতে পারত না কেন সে এমন করে। যখন সে বিছানা ভিজিয়ে দিত বা বন্ধুদের সাথে মারামারি করত তার মা তাকে মারত। এর জন্য সে খুব কান্নাকাটি করত, তবুও তার স্বভাবের পরিবর্তন হল না। তার বাবা-মা ভেবে পেত না তার সাথে তারা কি করবে।

প্রশ্ন আলোচনা

- ১) পূর্বে বিপিন কি রকম ব্যবহার করত এবং মাওবাদীদের আক্রমণের পর তার আচরণ কেমন?
- ২) কেন তার স্বভাবের পরিবর্তন হল আক্রমণের পর? আপনার কি মনে হয়?
- ৩) বড়রা ছোটদের সাথে কেন সাধারণত বিপিনের প্রতি যে ব্যবহার করা হয়েছিল সেই প্রকার ব্যবহার করে?

২। কিভাবে বাচ্চারা খারাপ স্বভাবের অভিজ্ঞতাগুলো লাভ করে?

যখন বাচ্চারা খারাপ বিষয়ের অভিজ্ঞতা লাভ করে, তারা নানাভাবে আঘাত পায়।

ক) তাদের আবেগ আঘাত পায়।

খ) তারা দৈহিকভাবে আঘাত পায়।

গ) তাদের আচার-ব্যবহার আঘাত পায়।

ক। তাদের আবেগ ক্ষতিগ্রস্ত হয়।



- তারা ভীত হতে পারে। ছোট শিশুরা তাদের বাবা-মাদের সঙ্গে এঁটে থাকতে পারে। তারা অপরিচিত ব্যক্তিদের বা অন্ধকারে ভীত হতে পারে। তারা ভয় পেতে পারে যে তাদের প্রতি আবার খারাপ কিছু ঘটতে পারে। তারা স্কুলে যেতে ভয় পেতে পারে।
- তারা ক্রুদ্ধ এবং কলহপরায়ণ হতে পারে। ছোট ছেলেমেয়েরা তাদের সঙ্গীদের সাথে পূর্বের তুলনায় বেশি ঝগড়া করতে পারে। বড় ছেলেমেয়েরা তাদের পিতামাতার এবং তাদের শিক্ষক-শিক্ষিকাদের প্রতি পূর্বের তুলনায় বেশি বিদ্রোহী হতে পারে।
- তারা বিষণ্ণ হতে পারে। কারো মৃত্যুর পর একজন শিশু যেমন খুব দুঃখিত হয়, তেমনি তার জন্য এটিও স্বাভাবিক যে, সে কিছুক্ষণের জন্য দুঃখিত হওয়ার পর আবার কিছুক্ষণের জন্য খেলা করতে পারে।
- তারা তাদের জীবনের প্রতি আগ্রহ হারাতে পারে। তাদের হৃদয়ের আঘাত তাদের মনে পূর্ব থেকেই পরিব্যাপ্ত করা। এটি তাদের জীবনীশক্তিকে নিঃশেষ করে ফেলে।
- বড় ছেলেমেয়েরা নিজেদের দোষী মনে করতে পারে যে তারা কেন বেঁচে আছে, যেখানে অন্যরা বেঁচে নেই। এমনকি প্রাপ্তবয়স্করাও এরূপ অনুভূতি লাভ করতে পারে।

খ। তাদের শরীর ক্ষতিগ্রস্ত হয়

- তাদের বাক্য এর দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে। তাদের কথাবার্তায় তোতলানো ভাব দেখা যেতে পারে অথবা তারা মৌন হয়ে যেতে পারে।
- তারা তাদের ক্ষুধা হারাতে পারে কারণ তারা চিন্তিত অথবা তারা অতিরিক্ত খাবার খেতে পারে তাদের আঘাতকে নির্মূল করার জন্য।
- তারা মাথা যন্ত্রণা, পেটের যন্ত্রণা এবং শরীরের অন্যান্য অঙ্গের যন্ত্রণা অনুভব করতে পারে। তাদের শ্বাস কষ্ট দেখা দিতে পারে।

গ। তাদের আচরণ ক্ষতিগ্রস্ত হয়

- তারা তাদের ছোটবেলার মত আচরণে ফিরে যেতে পারে। উদাহরণস্বরূপ- শিশুরা তাদের বিছানা ভিজিয়ে দিতে পারে অথবা মুখে আগুল দিতে আরম্ভ করতে পারে।
- তারা ভয়ানক স্বপ্ন দেখতে পারে। কোন কোন শিশুরা ঘুমন্ত অবস্থায় চিৎকার করে উঠতে পারে। তারা যখন বড় হতে থাকবে তখন এটি ধীরে ধীরে বন্ধ হয়ে যাবে।
- তারা সব সময় যুদ্ধ যুদ্ধ খেলতে পারে।
- তারা খুব ঝগড়া, মারামারি করতে পারে এবং খিটখিটে হয়ে যেতে পারে।
- তারা খুব কান্না করতে পারে।
- তারা কোন বিশেষ কারণে বিচলিত হতে পারে যখন তারা তাদের কোন গুরুত্বপূর্ণ সামগ্রী হারিয়ে ফেলে। যেমন - জামা-কাপড়, খেলনা বা বই।
- তারা সঠিক মনোযোগ না দেওয়াতে স্কুলে পড়াশুনার মান নিম্ন হতে পারে।

- বড় ছেলেমেয়েরা তাদের আঘাতকে নির্মূল করার জন্য ড্রাগ বা মাদক দ্রব্য গ্রহণ করতে পারে অথবা যৌন সম্পর্কে আসক্ত হতে পারে।
- বড় ছেলেমেয়েরা ঝুঁকি নিতে পারে, যেমন খুব দ্রুত মোটরসাইকেল চালানো বা একাকী ভয়ানক পশু শিকার করা অথবা একজন সৈনিকে পরিণত হওয়া। এই সব পদক্ষেপ তাদের বিপদের সম্মুখে সাহসিকতার অনুভূতি দেয়।
- বড় ছেলেমেয়েরা তাদের নিজেদের আঘাত করতে পারে, যেমন - তাদের শরীরকে ক্ষতবিক্ষত করা অথবা আত্মহত্যা করা।

প্রশ্ন আলোচনা

আপনি কি কোন শিশুদের জানেন যারা খুব খারাপ অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে গিয়েছে? তারা কি প্রকার আচরণ করে?

৩। বিপিনের মত শিশুদের আমরা কিভাবে সাহায্য করতে পারি?

ক। পিতামাতার উচিত তাদের পরিবারকে আবার ঐক্যবদ্ধ করা, যদি সম্ভব হয় তবে গতানুগতিক রুটিনকে পরিবর্তন করা।

এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ, কোন দুর্ঘটনা ঘটে যাওয়ার পর খুব শীঘ্রই যেন সেই পরিবার আবার একত্রিত হয়। শিশুদের সমস্ত কার্যকলাপ যদি পূর্ব থেকেই তাদের জানানো যেতে পারে তবে তা তাদের পক্ষে উত্তম। প্রত্যেক দিনের বিষয় বিপিনের জানার প্রয়োজন রয়েছে যে আজ কি ঘটতে চলেছে বা কি করতে হবে। তাকে উৎসাহ দানের প্রয়োজন রয়েছে স্কুলে যাওয়ার জন্য, তার মাকে সাহায্য করার জন্য এবং তার বন্ধুদের সঙ্গে খেলা করার জন্য। বিপিনের

বাবা খুবই বুদ্ধিমানের কাজ করেছিল যখন তারা রিফিউজি ক্যাম্পে ছিল। দলকে সাহায্য করার জন্য একটি রুটিন তৈরি করলঃ যেমন - সকালের প্রার্থনা, রবিবারের সভা, স্কুলের সময়, খেলার সময় ইত্যাদি। কার্যক্রমের মধ্যবর্তী সময়ে মজার সময় থাকা প্রয়োজন। এটা হতে পারে খেলাধুলা করা অথবা যদি জোরে আওয়াজ করা ক্ষতিকারক হয় তবে লোককাহিনী বলার দ্বারা করা যেতে পারে। যে কার্যক্রম আরম্ভ হয়েছে তা শেষ করার বিষয় সচেষ্টিত হওয়া আবশ্যিক। এটি শিশুদের এই অনুভূতি লাভ করতে সাহায্য করবে যে তারা কোন কাজ সম্পন্ন করতে সমর্থ। এটি তাদের সুরক্ষার অনুভূতিকে পুনরুদ্ধার করে। এটি তাদের বুঝতে সাহায্য করে যে ভবিষ্যৎ নিয়ন্ত্রণের বাইরে নয়।

বাবা এবং মা এর মধ্যে যদি স্নায়বিক চাপ থেকে থাকে, তবে সন্তানেরা তা অনুভব করতে পারবে। বাবা এবং মায়ের মধ্যে যদি কোন সমস্যা থেকে থাকে তবে তা উভয়ের মধ্যেই মিটিয়ে নেওয়া উচিত, তাদের নিজেদের জন্য এবং তাদের সন্তানদের জন্য।



খ। মা-বাবার উচিৎ তাদের সন্তানদের কথা শোনা

তাদের চারপাশে কি হচ্ছে সেই বিষয়ে প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় শিশুরা অনেক বেশি সচেতন। তারা অসম্পূর্ণ তথ্যগুলোকে তাদের অনুভূতির দ্বারা যা সঠিক বলে মনে করে তার দ্বারা পূর্ণ করে দেয়। যদি কোন কিছুর বিষয় বলার জন্য তাদের কোন সুযোগ না থাকে তবে তারা সেই বিষয়ে ভুল চিন্তা করতে পারে এবং তাদের মাথায় সম্পূর্ণ ভুল পরিকল্পনা জন্ম নিতে পারে। এমনকি পিতামাতারাও তাদের সন্তানের সঙ্গে অনেক সময় কথা বলেন না, এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যেন পিতামাতারা তাদের সন্তানদের সঙ্গে কথা বলেন – যখন ভুল কোন কিছু ঘটছে, বা ঘটে যাওয়ার পরও। এই সময় কখনোই বলা উচিৎ নয় - “যাও খেলা কর”। যখন কোন খারাপ ঘটনা ঘটে থাকে তখন পরিবারের সকলে মিলে একসঙ্গে আলোচনা করা উচিৎ। প্রত্যেক শিশুকে বলার সুযোগ দেওয়া উচিৎ, যখন খারাপ ঘটনাটি ঘটেছিল বা সৈন্য এসেছিল তখন তার কি ধরনের অনুভূতি হয়েছিল। এমনও হতে পারে যে এইসময় কোন কোন শিশুরা এরূপ বোঝাতে চাইবে যে এর দ্বারা তাদের কোন সমস্যা হয়নি, কিন্তু প্রকৃতপক্ষে তাদের অসুবিধা হয়েছে তাদেরও তা বলার সুযোগ দেওয়া আবশ্যিক। বাবা-মার পক্ষে এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ, তারা যেন প্রত্যেক শিশুদের সঙ্গে ব্যক্তিগতভাবে কথা বলেন। খুব ছোট শিশুরা প্রায়ই কথা বলার চেয়ে খেলার মাধ্যমে খুব ভালোভাবে কোন ঘটনাকে প্রকাশ করতে পারে। শিশুরা যখন যুদ্ধ-যুদ্ধ খেলা করে তখন এটি তাদের সাহায্য করে যে তারা কত বড় আঘাতের অভিজ্ঞতা লাভ করেছে। বাবা-মায়ের উচিৎ শিশুদের জিজ্ঞেস করা, তারা কি খেলা করেছে এবং এর দ্বারা তাদের কি অনুভূতি হচ্ছে। তারপর তারা

তাদের খেলার বিষয়ে বলতে আরম্ভ করবে এবং শিশুরা তাদের প্রকৃত আঘাতের অভিজ্ঞতা সম্বন্ধে বলবে।



আরেকটি ভাবে শিশুদের বেদনার বিষয় তাদের সঙ্গে কথা বলা যায় বা তাদের সাহায্য করা যায়, তা হল আঁকার মাধ্যমে। মা-বাবারা শিশুদের হাতে কাগজ এবং পেন্সিল দিয়ে দিতে পারেন অথবা তা যদি না থাকে তবে তাদের বালিতে আঁকতে বলুন। যদি তারা না জানে কি আঁকতে হবে, তবে বলুন একটি মানুষের চিত্র আঁকতে, তারপর তাদের পরিবার এবং তারপর তারা যেখানে বাস করত সেই স্থান। তাদের বলুন তাদের সেই আঁকা আপনাকে বুঝিয়ে দিতে। স্মরণে রাখবেন যে আপনার লক্ষ্য হল তাদের আঘাত সম্পর্কে বলার জন্য তাদের সাহায্য করা, তাদের শেখানোর জন্য নয়।

শিশুরা যদি খারাপ স্বপ্ন দেখে থাকে তবে তাদের কাছে বর্ণনা করুন যে - অনেক সময় মানুষ তাদের জীবনে ঘটে যাওয়া বিষয় সম্পর্কে খারাপ স্বপ্ন দেখে থাকে। তাদের স্বপ্নের বিষয়ে বলার জন্য তাদের উৎসাহিত করুন। তাদের কাছে জিজ্ঞেস করুন তাদের এই স্বপ্ন কি তাদের প্রতি ঘটে যাওয়া কোন ঘটনার সাথে সম্পর্কযুক্ত।

ছোট দলের মধ্যে আলোচনা

- ১। পরম্পরাগতভাবে, আপনার এলাকায় বাবা-মারা কি তাদের সন্তানদের সঙ্গে কথা বলে?

২। যদি তারা না বলে তবে কোন বিশ্বাস তাদের এরূপ করতে বাধা দেয়?

৩। এই বিশ্বাসগুলো কিভাবে বাইবেলের সঙ্গে তুলনা করা যায়? মার্ক ১০:১৩ এবং দ্বিতীয় বিবরণ ৬:৪-৯ পাঠ করুন।

৪। কিভাবে শিশুদের জন্য একটি পথ করে দেওয়া যেতে পারে, যার দ্বারা তারা তাদের বাবা-মাকে তাদের বেদনাদায়ক ঘটনার অভিজ্ঞতার কথা বলতে পারবে?

গ। বাবা-মায়ের উচিত শিশুদের সেই ঘটনার সত্যতা বলা।

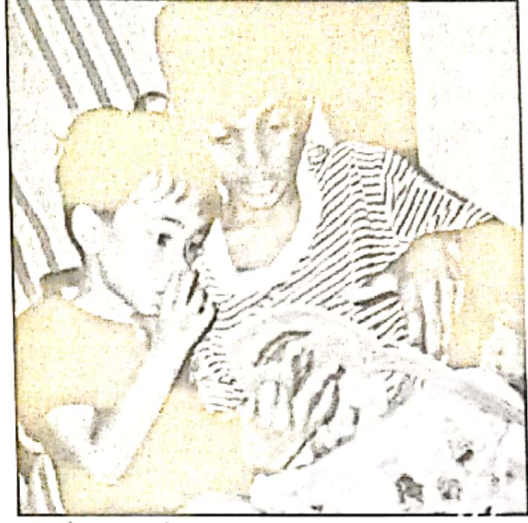
একজন শিশুর পক্ষে তার জীবনে ঘটে যাওয়া ঘটনার সত্যতা জানা খুবই প্রয়োজন, তাদের বয়স অনুযায়ী তাদের বোঝাতে হবে। তাদের এই বিষয়ে বোঝাতে হবে যে, এখনও দুর্ঘটনা আছে বা নেই, বা কেউ মারা গিয়েছে বা যায় নি।

অনেক প্রকার কাল্পনিক দুর্ঘটনার কথা কল্পনা করার চেয়ে প্রকৃত দুর্ঘটনার বিষয়ে জানা উত্তম। একই সময় বাবা-মার উচিত নয়, তাদের কাছে কোন কিছু বাড়িয়ে বলা, এটা হতে পারত এরকম বা ওরকম হতে পারত ইত্যাদি।

যদি কোন দুর্ঘটনা ঘটে তবে তাদের কি করা উচিত, এই বিষয়ে বাবা-মার উচিত একটি পরিকল্পনা তৈরী করা এবং তা খোলাখুলিভাবে পরিবারের সকলের সামনে আলোচনা করা।

ঘ। বাবা-মার উচিৎ পরিবারে প্রতিদিন উপাসনা করা।

দিনের শেষ সময় হল পরিবারের সকলের সঙ্গে কথা বলার জন্য একটি উত্তম সময়। ছোট এবং বড় প্রত্যেকের উচিৎ সেই দিনের বিষয় বলা, তারা কি দেখেছে, কি অনুভূতি লাভ করেছে ইত্যাদি। ছোট শিশুদেরও কথা বলার এবং প্রার্থনার অনুরোধ জানানোর সুযোগ দেওয়া উচিৎ।



তারপর পরিবারের সকলে একসাথে প্রার্থনা এবং গান করা উচিৎ। স্মরণে রাখবেন, যখনই একজন শিশু অন্যদের সঙ্গে কথা বলতে পারে, সে ঈশ্বরের সঙ্গেও কথা বলতে পারে। খারাপ পরিস্থিতিও পরিবারকে একত্রিত করতে পারে যদি তা সঠিকভাবে পরিচালিত হয়।

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে ছোট শিশুরা মৃত্যু সম্বন্ধে কোন কিছু বুঝতে পারে না। তারা সেই ব্যক্তির ফিরে আসার অপেক্ষায় থাকে। তারা এরূপ প্রশ্ন করে থাকেঃ “ঈশ্বর কেন এরূপ হতে দিলেন?” “তিনি কি আমারও প্রতি এরূপ ঘটতে দেবেন? এটি কি আমার ভুল? কবর দেওয়ার পর দেহটির কি হবে?” তাদের কিছু কিছু প্রশ্নের উত্তর দেওয়া অনেক কঠিন হতে পারে, বাবা-মার উচিৎ তাদের এই প্রশ্নগুলোর সর্বাপেক্ষা সঠিক উত্তর দেওয়া, এমনভাবে উত্তর দিতে হবে যেন এর দ্বারা ঈশ্বরের উপর তাদের নির্ভরতা বৃদ্ধি পায়। পরিবারের প্রত্যেক সদস্যকে সাহায্য করা উচিৎ, যেন তারা জানতে পারে যে ঈশ্বর এখনও

রয়েছেন এবং তিনি তার জন্য চিন্তা করেনঃ প্রত্যেক জন একটি করে বাইবেলের পদ মুখস্থ করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ-

১। ঈশ্বর একজন প্রহরী যিনি কখনোও ঘুমান না (গীতসংহিতা ১২১:৪)।

২। ঈশ্বর আমাদের সকল ভয় দূর করতে পারেন (১ পিতর ৫:৭)।

৩। ঈশ্বর একজন ব্যক্তির মত যিনি পশুদেরও যত্ন

নিয়ে থাকেন (গীতসংহিতা ২৩)।

৪। ঈশ্বর সবসময় আমাদের আশ্রয়রূপে রয়েছেন (গীতসংহিতা ৪৬:১)।

৫। ঈশ্বর চান যেন আমরা তাকে বিশ্বাস করি (হিতোপদেশ ৩:৫)।

৬। ঈশ্বর নম্র এবং ধৈর্যশীল (মথি ১১:২৯)।



৩। কিশোর-কিশোরীদের কিছু নির্দিষ্ট চাহিদা রয়েছে।

১২ থেকে ২০ বছরের ছেলেমেয়েরা জীবনের কঠিন সময়ের মধ্যদিয়ে যায়, কোন যুদ্ধ বা অন্যান্য মানসিক আঘাত না থাকলেও সেই সময়টি তাদের কাছে অনেক কঠিন সময়। কিছু সমস্যা হতে পারে কোন মানসিক আঘাতের ফলে। কিশোর-কিশোরীদের নিজেদের জন্য একান্ত ব্যক্তিগত স্থানের চাহিদা রয়েছে। এটি বিশেষভাবে কিশোরীদের জন্য।

যখন কোন পরিবার যুদ্ধের কারণে স্থানান্তরিত হয়ে পড়ে তখন একজন কিশোরীর একান্ত গোপন স্থানের যে প্রয়োজনীয়তা তা যদি বাবা-মা বুঝতে

পারেন কিন্তু তা ব্যবস্থা করতে না পারলেও তাকে সাহায্য করা উচিত থাকেন। কারণ বাবা-মা তা বুঝতে পেরেছে। কিশোর-কিশোরীদের তাদের সমকক্ষদের সঙ্গে আলোচনা করার প্রয়োজনীয়তা রয়েছে এবং এই বিষয়ে তাদের উৎসাহ দেওয়া উচিত। অনেক সময় কিশোর-কিশোরীরা বাড়িতে অনেক ব্যস্ত হয়ে পড়ে এবং তাদের বন্ধুদের সঙ্গে সময় কাটানোর জন্য তাদের কোন সময় থাকে না।

মানসিক আঘাতপ্রাপ্ত অবস্থার পর তাদের এই সুযোগ স্বাভাবিকের তুলনায় অনেক বেশি পরিমাণে প্রয়োজন হয়ে পড়ে। যখন কোন পরিবার কোন কঠিন পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে যাচ্ছে তখন কিশোর-কিশোরীদের গুরুত্ব দেওয়া আবশ্যিক রয়েছে। তারা যদি কোন কিছু করতে পারে যা তাদের পরিবারকে সাহায্য করতে পারে তবে তা তাদের কাছে অনেক অর্থবহ বলে মনে হয়।

চ। বাবা-মার উচিত শিক্ষক-শিক্ষিকা এবং স্কুলের পরিচালককে সমস্ত ঘটনা বলা।

বাবা-মা এবং নেতাদের উচিত স্কুলের পরিচালক কমিটি এবং শিক্ষকদের সঙ্গে সেই ঘটনার বিষয়ে আলোচনা করা। তাদের জানা উচিত, কিভাবে সেই ঘটনা শিশুটিকে আঘাত করেছে এবং স্কুলে তার পড়াশোনার উপর তার প্রভাব কিভাবে লক্ষ্য করা যাচ্ছে।

যদি শিক্ষক সেই অবস্থাকে বুঝতে পারেন তবে তিনি সেই শিশুর সঙ্গে অনেক ধৈর্যের সঙ্গে ব্যবহার করবেন এবং তিনি এই নিরাময় প্রক্রিয়ার একটি অংশ হবেন।

ছ। গুরুতর ঘটনা

এক বছর পরেও যদি কোন শিশু গুরুতর অবস্থাতেই থেকে থাকে তবে কোন অভিজ্ঞ, জ্ঞানী ব্যক্তির উচিত সেই শিশুর সঙ্গে অনেক সময় কাটানো। কিন্তু সেই শিশুকে সুস্থ করতে পারেন কিন্তু এর জন্য সময়ের প্রয়োজন রয়েছে। পেশাগত কোন ব্যক্তির সাহায্যের প্রয়োজন রয়েছে।

৪। আমরা কিভাবে একজন শিশু সৈনিককে সাহায্য করতে পারি?

আজকের এই পৃথিবীতে, অনেক শিশুরা সেনাবাহিনীতে যুক্ত হতে চলেছে। যেমন - তারা হয়ত দরিদ্র এবং ক্ষুধার্ত, তাদের পরিবারের সবাইকে মেরে ফেলা হয়েছে এবং তাদের যাওয়ার আর কোন স্থান ছিল না, তারা হয়ত শত্রুদের উপর খুবই ক্রুদ্ধ অথবা তাদের বন্ধুদের সম্মুখে তারা নিজেদেরকে অনেক সাহসী বলে মনে করতে চায়। একজন শিশুকে (১৮ বছরের কম) যুদ্ধ বা মৃত্যু এবং অন্যদের মেরে ফেলা হচ্ছে, এমন পরিস্থিতির সম্মুখীন করা হয়, সে যেভাবে মানসিকভাবে আঘাতপ্রাপ্ত হয়, তবে অনেক সাহায্য ছাড়া সে কোনভাবে একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষে পরিণত হতে পারে না।

যে শিশুরা সেনাবাহিনীতে যুক্ত হয়েছে, তাদের পক্ষে স্বাভাবিক জীবনে ফিরে যাওয়া অনেক কঠিন বিষয়। তারা প্রায়ই অনেক মন্দ কার্যের সম্মুখীন হয়ে থাকে এবং বল প্রয়োগের মাধ্যমে জীবনের সমস্যাকে সমাধান করার উপায় প্রয়োগ করে থাকে। তাদের হয়ত জোর করে তাদের নিজের সমাজের বিরুদ্ধে ভয়ানক আচরণ করতে বাধ্য করা হচ্ছে, কিন্তু তারা যা কিছু করেছে তার জন্য

এটি খুবই কঠিন হতে পারে। মানুষ তাদের ঘৃণা করতে পারে অথবা তাদের ভয় করতে পারে।

বাড়ি ফিরে আবারও স্কুল যাওয়ার জন্য তাদের অনেক সাহায্যের প্রয়োজন রয়েছে। অনেক সংস্থা রয়েছে যেখানে এরূপ শিশুদের সাহায্য করা হয়ে থাকে, অথবা তাদের এরূপ হোমে কিছু সপ্তাহ থাকার প্রয়োজন আছে। যারা মানসিকভাবে আঘাতপ্রাপ্ত হয়েছে, এই শিশুদের ঠিক সেইভাবেই সাহায্য করতে হবে এবং তাদের ঘটনার গল্প শুনতে হবে। তারা যা কিছু দেখেছে বা যা কিছু করেছে তা ঐকে, বা নাটিকার মাধ্যমে প্রকাশের দ্বারা তারা খুবই লাভবান হবে। তারা তাদের স্বাভাবিক জীবনে ফেরার পূর্বে তাদের জানা দরকার যে, মানুষ তাদের প্রেম করে এবং তাদের যত্ন নেয়। তাদের প্রয়োজন রয়েছে তাদের মন্দ কার্যের জন্য ঈশ্বরের কাছে অনুতাপ করা এবং ক্ষমা চাওয়া।

মণ্ডলীর প্রয়োজন এই শিশু সৈনিক যে বেদনা, ক্ষতি, এবং মানসিক আঘাতপ্রাপ্ত অবস্থার অভিজ্ঞতা লাভ করেছে তা বোঝানো। সমাজ এবং শিশু সৈনিকের উচিত তাদের বেদনাকে ঈশ্বরের কাছে তুলে ধরা এবং ঈশ্বর সেই অবস্থা থেকে তাদের সুস্থ করবেন। ঈশ্বরের কাছে তাদের পাপ স্বীকার করতে হবে, একে অপরকে ক্ষমা করার আবশ্যিকতা রয়েছে, এবং তাদের একে অপরের সাথে মিলনসাধন করানোর প্রয়োজন রয়েছে।

শিশু সৈনিকের পরিবারের সাহায্যের প্রয়োজন রয়েছে, যখন তাদের সন্তান পুনর্বীর স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসতে চলেছে। সেই শিশু তাদের কাছে একজন পরিবর্তন শিশুরূপে পরিণত হবে। সম্পর্ক পুনঃস্থাপনের জন্য কিছু সময় লাগবে।

ছোট দলের মধ্যে আলোচনা

দ্বিতীয় বিবরণ ৬:৪-৯ অথবা মথি ১৮:১-৬ একত্রে পাঠ করুন।

- সন্তানদের সঙ্গে আমাদের কিরূপ আচরণ করা উচিত এ বিষয়ে বাইবেলের এই অংশগুলো কি শিক্ষা প্রদান করে?
- আপনার এলাকার শিশুদের কি প্রকার বিশেষ সাহায্যের প্রয়োজন রয়েছে এবং কিভাবে তাদের সাহায্য করা যেতে পারে? সে বিষয়ে আলোচনা করুন।
- তারপর একত্রে সমস্ত শিশুদের জন্য প্রার্থনা করুন।

পঞ্চম অধ্যায়

যে মহিলা যৌন নির্যাতনের শিকার হয়েছে তাকে আমরা কিভাবে সাহায্য করতে পারি?

আগস্ট ২৮ (শুক্রবার, ২০০৯), পুলিশ জানিয়েছে; এক ১৫ বছরের ছেলে ধরা পড়েছিল রাজধানী দিল্লী থেকে, অনাথ আশ্রমের এক নাবালিকাকে যৌন নির্যাতন করার অপরাধে। - [হিন্দুস্থান টাইমস, নিউ দিল্লী আগস্ট ২৮, ২০০৯]

মেয়েরা নির্যাতিত স্কুলের মধ্যে; একজন ধর্ষিত, এক জনকে বিবস্ত্র করা হয়। জয়পুর/ফরিদাবাদ। দুইজন মেয়ে যন্ত্রণার সম্মুখীন হয়েছিল স্কুলে, একজন স্কুলের মালিকের দ্বারা ধর্ষিত হয়েছিল এবং আর একজনের সার্ট খুলে নিয়েছিল তার শিক্ষক, স্কুলের বেতন না দেবার অপরাধে।

জয়পুর শহরে, ১৪ বছরের এক মেয়ে স্কুলের মালিকের দ্বারা ধর্ষিত হয়েছিল। মহারাজা উচ্চ মাধ্যমিক স্কুলের ষষ্ঠ শ্রেণীর ছাত্রী, স্কুলের অফিসে ধর্ষিত, রমেশ সাইনি দ্বারা। শনিবার বললেন ডেপুটি এস পি (উত্তর) অনিল গটওয়াল। [ইন্ডিয়ান এক্সপ্রেস আগস্ট ২৯, ২০০৯] জয়পুরে স্কুলের প্রিন্সিপালের বিরুদ্ধে ধর্ষণের অভিযোগ করল স্কুলের এক ছাত্রী। এখন অন্যান্যদেরও প্রিন্সিপাল বিরক্ত করে, বলেছেন আক্রান্ত ছাত্রীটি এন ডি টিভির কাছে। আক্রান্ত রেশমা এখন জয়পুর হাসপাতালে চিকিৎসাধীন, এন ডি টিভি বলেছে প্রিন্সিপাল শুধুমাত্র তাকে ধর্ষণই করেনি, মারধরও করেছে এবং ধমক দিয়েছে এই সব ঘটনা কাউকে বললে তাকে খুন করবে। [এনডি টিভি ২৯শে আগস্ট ২০০৯]

এক মহিলা অভিযোগ করেছে চার জন পুলিশ মিলে তাকে যৌন নির্যাতন করেছে দক্ষিণ-পশ্চিম দিল্লীতে, লোকেরা পাথর ছুঁড়ে প্রতিবাদ করেছে।

আক্রান্তরা অনেক সময় সামনে আসতে চায় না লাঞ্ছনা এবং লজ্জার কারণে। সমাজ সেবক সংস্থাগুলোর পরিসংখ্যান হিসাবে ৬০ শতাংশ শিশুরা ছোট বয়সেই যৌন শিকার হয় কিন্তু অনেকেই তা প্রকাশ করে না। [এন ডি টিভি, ২৯শে আগস্ট]

১। মালার কাহিনী

অমর এবং মালার পাঁচ সন্তানের সুখী পরিবার, তারা বসবাস করতো উত্তর ভারতের এক ছোট শহরে। তারা খ্রীষ্টিয়ান ছিল এবং প্রতি রবিবার গির্জায় যেতে ভালবাসত। তাদের ছেলেমেয়েরা সমবয়সী ছেলেমেয়েদের সাথে মণ্ডলীর বিভিন্ন কার্যে অংশগ্রহণ করত। অমর স্থানীয় এক প্রাথমিক স্কুলের শিক্ষক ছিলেন, সেখানকার সব ছেলেমেয়েরা স্কুলে পড়ত, মালাও শিশু শ্রেণীতে পড়াতে আরম্ভ করেছে।

একদিন বিজ্ঞাপন দেওয়া হল শিশু শ্রেণীর এবং ১ম ও ২য় শ্রেণীর সব শিক্ষক ও সাহায্যকারীদের বিকেলের দিকে এক মিটিং হবে। এতে অমরের কোন অসুবিধে ছিল না, কারণ সে বড়দের ক্লাসে পড়াত। সেদিন বিকালে মালা ও আরও দুজন মহিলা তাদের বাড়ী থেকে শহরে স্কুলের মিটিংয়ের জন্য গেল। তাদের বাড়ী থেকে প্রায় দুই মাইল। মিটিং শেষ হতে রাত ৯টা বেজে গেল এবং মালা কিছু মহিলাদের সাথে কথা বলার পর বাড়ীর দিকে রওনা হল। যখন সে তার বাড়ীর রাস্তা দিয়ে হাঁটছিল, হঠাৎ চারজন লোক পেছনের একটা বাড়ী থেকে মালার উপর ঝাঁপিয়ে পড়ল এবং তার ব্যাগ ও মোবাইল ফোন কেঁড়ে নিল। তারপর তারা একের পর এক তাকে ধর্ষণ করল। সে আতর্নাদ করল এবং নিজেকে ছাড়াতে লড়াই করল কিন্তু তারা তার থেকে শক্তিশালী

ছিল। কিছু সময় পর সেই রাস্তায় একটা গাড়ি এসে গেল, যখন সেই লোকেরা গাড়ির আলো দেখতে পেল তারা সেখান থেকে পালিয়ে গেল। গাড়ির লোকেরা মালাকে সোজা হাসপাতালে নিয়ে গেল।

মালা চরম আঘাত পেল এবং কষ্ট করে জানাল তার কি হয়েছে, কিন্তু তার নিজেকে খুব নোংরা মনে হল এবং লজ্জা করছিল যখন সকলে তাকে হাসপাতালের বসার ঘরে নিয়ে গেল এবং মনে করল সকলে যেন তার দিকে তাকিয়ে আছে। গাড়ির সেই দয়ালু লোকেরা তার স্বামীর সাথে যোগাযোগ করল এবং সে তাড়াতাড়ি হাসপাতালে এসে পৌঁছাল, দেখল তার স্ত্রীর কাপড় ছেঁড়া এবং মাথা কেটে সেখান থেকে রক্ত ঝরছে। প্রথমে সে কিছুই বুঝতে পারল না, যতক্ষণ না ডাক্তার তাকে বলল যে তার স্ত্রীকে ধর্ষণ করা হয়েছে। মালার ক্ষত চিকিৎসার পর, ডাক্তার উভয়ের সাথে বসলেন। তিনি পুলিশকে দিয়ে তদন্তের ব্যবস্থা করলেন এবং পরিষ্কার করার পূর্বে কিছু নমুনা সংগ্রহ করলেন। ডাক্তার তাদের বললেন যে ওষুধটা মালাকে দেওয়া হয়েছে, সেটা আগামী এক মাস মালাকে খেতে হবে, কেননা তা তাকে এইডস প্রতিরোধ করতে সাহায্য করবে।

পরে তারা বাড়ী ফিরতে পারল। মালা বেশ কিছু দিন মানসিক আঘাতের মধ্যে এবং অবসাদের মধ্যে ছিল। সে কিছু খেতে চাইত না এবং নিজেকে খুবই নোংরা মনে করত। সে প্রতিদিন ছয় থেকে সাতবার স্নান করত নিজেকে পরিষ্কার করার জন্য। সে নিজেকে বলত, “এটা আমারই দোষে হয়েছে; আমাকে আরও কঠিনভাবে লড়াই করতে হত এবং পালিয়ে যেতে হত।” সে সকলকে বলতে ভয় পেত তার কি হয়েছে, তার বন্ধুরা বুঝতে পারত না হঠাৎ

সে এত চুপ চাপ কেন হয়ে গেল এবং তাদের থেকে দূরে সরে গেল। কিছু দিন পর অবস্থা আরও ভয়ংকর হয়ে উঠল যখন সে জানতে পারল সে গর্ভবতী। তার প্রথম প্রতিক্রিয়া সে গর্ভপাত করবে, কিন্তু যখন সে এই সব চিন্তা করছে, সে বুঝতে পারল খ্রীষ্টিয়ান হিসাবে দ্রুগ হত্যা সে করতে পারে না। সে কিছু সপ্তাহ তার গর্ভবতী হওয়ার কথা গোপন রাখল, কিন্তু শেষে অমরকে বলল।

অমরের নিজের মধ্যেই সমস্যা ছিল, সে নিজে জানত এটা মালার ভুল নয়। সে যৌন নির্যাতনের শিকার হয়েছে কিন্তু তবুও সে মালার সাথে শয়ন করত না। অমর খুবই রেগে গেল এবং নিজেকে দুর্বল মনে করল এই ভেবে যে সে নিজের স্ত্রীকে রক্ষা করতে পারে নি। সে ধর্ষণকারীদের উপর রেগে গেল এবং তাদের শাস্তি দেবার জন্য খোঁজ করল। তার অন্তরের গভীরে এই হল যে, ঈশ্বর তাদের পরিত্যাগ করেছেন। এই যে তার স্ত্রী গর্ভবতী হয়েছে শেষে একটা ভয়ংকর কিছু হবে, মনে মনে সে ভাবল।

শেষে দুই মাস পর, মালার মন এত খারাপ হয়ে গেল যে সে পালকের স্ত্রীর সাথে কথা বলতে গেল এবং তাকে সব কথা খুলে বলল। পালকের স্ত্রী মন দিয়ে তার কথা শুনল এবং শেষে সে কাঁদতে আরম্ভ করল এবং অনেকক্ষণ ধরে কাঁদল এবং অনেকটা সান্ত্বনা পেল। পালকের স্ত্রী অমরের সঙ্গে কথা বলার জন্য পালককে অনুরোধ করল এবং মালাও রাজি হল। পালক অমরের সাথে কথা বলার ব্যবস্থা করল। অমর পালকের কাছে তার ক্রোধ এবং কষ্ট প্রকাশ করল এবং ক্রমশ ভাল বোধ করল। কিছুক্ষণ পর স্বামী-স্ত্রী এক সাথে ফিরল এবং যা হয়েছিল তা নিয়ে আলোচনা করল এবং পরস্পরকে সান্ত্বনা দিল। তারা পরস্পর একমত যে নিষ্পাপ শিশুটি আসছে তাকে তারা পরিবারে গ্রহণ করবে, তাদের অন্য সন্তানদেরই মত।

প্রশ্ন আলোচনা

- ১) কেন মালা কাউকে কিছুই বলেনি যে তার কি হয়েছে?
- ২) সে কিভাবে উপশম পেল?
- ৩) যৌন নির্যাতন কি?

যখন কোন ব্যক্তি অন্য কোন ব্যক্তিকে বলপূর্বক এবং তার ইচ্ছার বিরুদ্ধে তার সাথে যৌন ক্রিয়া করে, তাকে ধর্ষণ বলে। সাধারণত একজন পুরুষ বলপূর্বক একজন মহিলা বা নাবালিকার সাথে তা করে কিন্তু অনেক সময় তা একাধিক পুরুষের সাথেও হতে পারে। যৌন নির্যাতন একটি সমস্যা, এটি শান্তির সময়ও হতে পারে, কিন্তু যুদ্ধের সময় তা অতিরিক্ত বারবার হয়। যৌন নির্যাতন লালসা বা অনাচার থেকে, বা প্রতিহিংসা থেকেও হয়। যৌন নির্যাতন পরিবারের সদস্যদের দ্বারা, বিশ্বস্ত বন্ধুর দ্বারা বা সম্পূর্ণ অপরিচিত ব্যক্তির দ্বারাও হতে পারে।

- ৪) একজন ধর্ষিতার জীবনে কি কি প্রতিক্রিয়া হয়?

প্রশ্ন আলোচনা

- ১) আপনি এমন কাউকে জানেন যে সে ধর্ষিত হয়েছিল? সেই যৌন নির্যাতনের ফলে তার এবং সেই পরিবারে কি প্রতিক্রিয়া হয়েছিল?
- ২) আপনি কি এমন কাউকে জানেন যে কোন মহিলাকে ধর্ষণ করেছে? পরে তার কি প্রতিক্রিয়া হয়েছে?
- ৩) যে ধর্ষিত হয়েছে তাকে আমরা কিভাবে সাহায্য করতে পারি?
- ৪) ধর্ষণজনিত কারণে যে সকল শিশুদের জন্ম হয় তাদের বিষয়ে আপনি কি মনে করেন?

ক) তাদের বিশেষ প্রয়োজনগুলো কি?

খ) কিভাবে আমরা এই বাচ্চাদের সাহায্য করতে পারি?

পিতৃহীনদের ঈশ্বর বিশেষভাবে ভালবাসেন (দ্বি:বি: ১০:১৮)। গীত ৬৮:৫-৬ বলে “ঈশ্বর আপন পবিত্র বাসস্থানে পিতৃহীনদের পিতা ও বিধবাদের বিচারকর্তা। ঈশ্বর সঙ্গীহীনদিগকে পরিবারের মধ্যে বাস করান, তিনি বন্দিগণকে মুক্ত করিয়া কুশলে রাখেন; কিন্তু বিদ্রোহীরা দণ্ড ভূমিতে বাস করে”। খ্রীষ্টিয়ান হিসাবে আমাদের প্রার্থনা করা উচিত ঈশ্বর যেন আমাদের শিশুদের জন্য বিশেষ ভালবাসা দেন। তারা মন্দ বিষয়গুলোর জন্য দায়ী নয় যা তাদের প্রতি করা হয়েছে। অন্যান্য বাচ্চাদের থেকে তাদের বেশি ভালবাসার প্রয়োজন। তাদের বিশেষভাবে ঈশ্বরের বাক্যের শিক্ষা দিতে হবে, যেন তারা নিশ্চিত হয় এই পৃথিবীতে তাদের জীবন কোন দুর্ঘটনার জীবন নয়। এই পদগুলো তাদের সাহায্য করতে পারে, গীত ১৩৯: ১৪-১৮, যিশাইয় ৪৯:১৫ এবং ১ম করি ১: ২৭-২৯।

যখন তারা জিজ্ঞাসা করে তাদের বাবার কথা, তাদের কাছে সত্যি কথা বল ভাল। লোকেরা তাদের সম্পর্কে যা ভাবে তার থেকে নিজেদের সম্পর্কে বেশি জানা প্রয়োজন। যদি বাবাকে জানা থাকে, তাদের জানা উচিত সে কে। সে যদি ইতিমধ্যে মারা গিয়ে থাকে, তবে তার আত্মীয়দের সেটি জানা ভাল হবে।

স্বামীর কাছে যদিও তা কঠিন তবে পালক বাচ্চাটিকে গ্রহণ করার জন্য পরিবারকে সাহায্য করবে। স্বামীর কাছে যদিও তা কঠিন বিষয় এবং বাচ্চা ভাইবোনদের কাছেও সমস্যার বিষয়। যখন সময় আসবে তখন শিশুটিবে

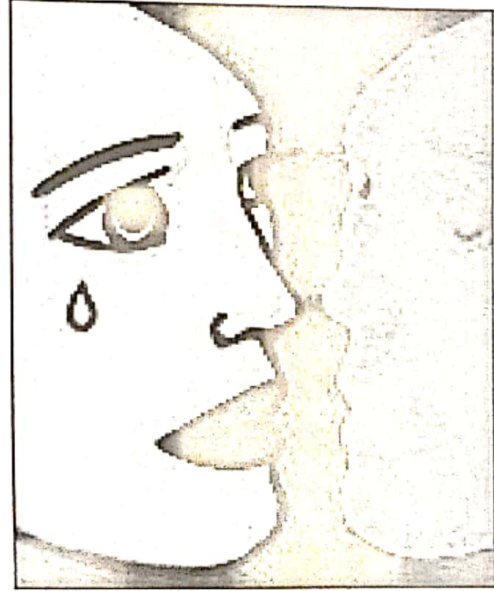
মণ্ডলীতে উৎসর্গ বা বাপ্তিস্ম দিতে হবে। সেই সময় বাচ্চাটির জন্য এবং পরিবারের জন্য বিশেষ প্রার্থনা করা হবে।

প্রশ্ন আলোচনা

আপনার সমাজে/পরিবারে/মণ্ডলীতে এই প্রকার কোন দুর্ঘটনায় যাদের জন্ম হয়েছে, তাদের কিভাবে সাহায্য করবেন?

৫) আপনি কিভাবে একজন ধর্ষণকারীকে সাহায্য করতে পারেন?

ধর্ষণকারীর জানা প্রয়োজন প্রভু যীশু তাদের পাপ ক্ষমা করবেন (যিশাইয় ১:১৮)। হয়ত তারা একাধিকবার তা করেছে। তাদের অন্তরে এই জঘন্য বাসনা থাকে আর তারা মনে করে কোন দিন তারা তা ছাড়তে পারবে না। তাদের এমন কাউকে প্রয়োজন যার কাছে তারা তাদের পাপ স্বীকার করবে। সেই ব্যক্তি তাদের



সাথে প্রার্থনা করবে এবং তাদের প্রত্যেক দিনের চলাফেরার হিসাব রাখবে এবং দেখবে তারা যেন আগের জীবনে ফিরে না যায়।

ধর্ষণকারী যা করেছে তার দায়িত্ব তাকেই নিতে হবে। সে যার প্রতি এই অপরাধ করেছে তার কাছে ক্ষমা চাইতে হবে। হয়ত একজন নারীর পবিত্রতা সে ফিরিয়ে আনতে পারবে না, কিন্তু যেভাবে সে পারে অনুতাপের চিহ্ন তাকে দেখাতে হবে। হয়ত সে তার কৃতকর্মের ফলের সম্মুখীন হয়নি।

যদি মণ্ডলী জানে যে কোন সদস্য কাউকে ধৰ্ষণ করেছে, পালক অবশ্যই তার সাথে কথা বলবে। যদি সে তা স্বীকার করে ও অনুতাপ করে, তবে মণ্ডলী ঈশ্বরীয় ক্ষমায় অবশ্যই তাকে ক্ষমা করবে। যদি সে তা স্বীকার না করে তবে মণ্ডলী তাকে বহিষ্কার করবে অন্যান্য মহিলাদের সুরক্ষার জন্য এবং তার মন পরিবর্তনের জন্য।

ছোট দলগত আলোচনা

মনে করুন মালা আপনার মণ্ডলীর/সমাজের একজন। সে তার পালককে বলেছে কি ঘটনা ঘটেছে। বাস্তবদৃষ্টিতে চিন্তা করুন আপনার মণ্ডলী কি ভাবে তার পাশে দাঁড়াবে?

ষষ্ঠ অধ্যায়

কিভাবে আমরা/একটি মণ্ডলী HIV/AIDS এর মাঝে সেবা করতে পারি?

(ভাল হবে যদি এই সেশনের জন্য এইডস বিষয়ে অভিজ্ঞ কোন ডাক্তারকে পরামর্শের জন্য আনা হয়।)

১। HIV/AIDS এর ঘটনাঃ

প্রনয় এবং প্রগতীর চার সন্তান নিয়ে একটা সুখী বিবাহিত জীবন ছিল। তারা দুজনেই ছিল সমর্পিত খ্রীষ্ট বিশ্বাসী, এবং তারা জানত যে নিজের স্বামী বা স্ত্রী ছাড়া অন্য কারও সাথে শয়ন করা অন্যায। তারা এইডস সম্পর্কে শুনেছিল কিন্তু কিভাবে তা তাদেরকে সংক্রামিত করতে পারে তা জানত না। প্রনয় একজন কৃষক ছিল এবং একদিন তার গ্রামবাসীরা তাকে তার গ্রামের কাছাকাছি একটি বড় শহরে অপেক্ষাকৃত ভাল কৃষিপ্রণালী অধ্যয়ন করার জন্য যেতে অনুরোধ করে।



দ্বিতীয় মাস থেকে প্রনয় তার স্ত্রীর অনুপস্থিতির অভাব খুব বেশি অনুভব করতে শুরু করে এবং নারীদের বিষয় ভাবনায় বেশি সময় অতিবাহিত করতে আরম্ভ করে। সেই শিক্ষা প্রক্রিয়া চলাকালীন সময়ে সে এমন কিছু মানুষের সাথে বন্ধুত্ব করে যারা খ্রীষ্ট বিশ্বাসী ছিল না এবং তারা তাকে প্রতিদিন

সন্ধ্যার সময় বাইরে ঘুরতে যাওয়ার অনুরোধ করতে থাকে। অনেকবার সে তার বন্ধুদের অনুরোধ উপেক্ষা করেছে কিন্তু তার বন্ধুরা যখন তাকে বলে যৌনক্রিয়া ছাড়া একজন মানুষ পাগল হয়ে যেতে পারে, এই কথা শোনার পর সে খুবই দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়ে। একদিন সন্ধ্যার সময় তার একাকীত্ব এবং প্রলোভন তার জন্য খুবই কঠিন হয়ে দাঁড়ায়। একদিন সে তার বন্ধুদের সাথে এক হোটেলে যায় এবং একজন বেশ্যার সাথে একই বিছানায় রাত্রি কাটায়। পরদিন সে অনুভব করে তার এই জঘন্য কাজ করাটা ঠিক হয়নি এবং প্রতিজ্ঞা করে যে, সে আর কোনদিন তা করবে না।

কৃষিপ্রণালী কোর্সটি শেষ হওয়ার পর প্রনয় আবার তার স্ত্রীর সাথে বসবাস শুরু করে। এভাবে আরও দু'টি বছর কেটে গেল, এখন তাদের পাঁচটি সন্তান এবং প্রনয়ের স্ত্রী ছয় মাসের অন্তঃসত্ত্বা। যখন সে শারীরিকভাবে অসুস্থতা বোধ করতে শুরু করে ততদিনে সে বেশ্যার সাথে রাত্রি কাটানোর ঘটনাটি প্রায় ভুলেই গিয়েছিল। প্রথম প্রথম সে স্বাভাবিকভাবে শরীরে ক্লান্তি অনুভব করতে থাকে এবং তার শরীরের ওজন কমে যেতে থাকে। ধীরে ধীরে তার শরীরে দেখা যায় একপ্রকারের অচেনা লাল লাল ছোট ছোট ফুসকুড় এবং ঘন ঘন ডাইরিয়া রোগে সে আক্রান্ত হয়। কিছুদিন পর সে চিকিৎসার জন্য ডাক্তারের কাছে যায়। ডাক্তার তার শারীরিক পরীক্ষা নিরীক্ষা করার পর বিভিন্ন রক্ত পরীক্ষা করতে বলেন। অবশেষে ডাক্তার তাকে অফিসে ডেকে সবচেয়ে দুঃখের সংবাদটি শোনালেন এই বলে যে, সে HIV ভাইরাসের দ্বারা সংক্রামিত। তিনি তাকে আরও বললেন ইতিমধ্যে সে হয়ত তার স্ত্রী ও তার ভাবী সন্তানকেও সংক্রামিত করে ফেলেছে।

হাসপাতালের কর্মচারীদের মধ্যে একজন এই বিষয় শুনতে পেয়ে প্রগতীর পরিবারের একজনকে জানিয়ে দেয়। তখনই প্রগতীর বাবা তাকে এসে বলেন যেন সে প্রনয়কে ছেড়ে তার সাথে তাদের বাড়ি ফিরে যায়। প্রগতী বাড়ি ফিরে যেতে অস্বীকার করে, কিন্তু তার পরিবারের প্রবল চাপে সেই পরিস্থিতি আরও খারাপ হয়ে পড়ে। সে হাসপাতালে গিয়ে তার নিজের HIV পরীক্ষা করায় এবং জানতে পারে যে সে নিজেও HIV ভাইরাসের দ্বারা আক্রান্ত। তারা তাকে এও বললেন যে সে যদি তার বাকি গর্ভাবস্থার দিনগুলোয় বিশেষ কিছু ওষুধ গ্রহণ করে তবে তার গর্ভের সন্তানটির HIV ভাইরাসের দ্বারা সংক্রামিত হওয়ার সম্ভাবনা কম হতে পারে। প্রগতী বিশ্বস্তভাবে হাসপাতালে গিয়ে সেই ওষুধগুলো সংগ্রহ করে এবং সে একটি সম্পূর্ণ সুস্থ সন্তানের জন্ম দেয়। প্রগতী নিজেও অসুস্থতা বোধ করতে শুরু করে। যখন তারা তাদের ছয়জন সন্তানের কথা ভাবত তখন খুবই হতাশাগ্রস্ত হয়ে ভেঙ্গে পড়ত। লোকেরা এই কথা জানতে পারলে তাদের এড়িয়ে চলবে, এই ভয়ে তারা কাউকে তাদের এই সমস্যার কথা বলেনি। যদিও এই সমস্যাটা তাদের সহ্যের তুলনায় অনেক বড় ছিল, তারা তাদের পালককে এই বিষয়টি জানায় এবং একটি বিশেষ দলের সাথে যুক্ত হওয়ার আগ্রহ প্রকাশ করে যারা বিশেষ ওষুধের দ্বারা চিকিৎসাধীন ছিল।

প্রশ্ন আলোচনা

- ১। আপনার এলাকার মানুষ, যারা জানে যে তারা HIV ভাইরাসের দ্বারা সংক্রামিত, তারা কি তাদের এই HIV ভাইরাসের দ্বারা সংক্রমণের বিষয় অন্যদের জানায়? কেন জানায় না?

২। যদি তারা না বলে তবে আপনি কিভাবে জানতে পারেন যে কারও AIDS হয়েছে?

৩। আপনার সমাজের মানুষ HIV/AIDS আক্রান্ত মানুষদের সাথে কিরূপ আচরণ করে?

২। HIV/AIDS সম্পর্কে আপনি কি জানেন?

(কিছু সাধারণ প্রশ্নের দ্বারা জানতে চেষ্টা করুন। অধ্যায়ের শেষে উত্তরগুলো আছে।)

১। AIDS - এর অর্থ কি?

২। HIV - এর অর্থ কি?

৩। সারা বিশ্বে সর্বাধিক কোন মাধ্যমের দ্বারা মানুষ HIV সংক্রামিত হয়?

৪। দ্বিতীয় সর্বাধিক HIV সংক্রমণের মাধ্যমটি কি?

৫। AIDS এর কি কোন চিকিৎসা আছে?

৬। নিম্নলিখিত বিষয়গুলোর দ্বারা কি আপনি HIV সংক্রামিত হতে পারেন?
হ্যাঁ/না

ক) একজন HIV সংক্রামিত ব্যক্তির সাথে হাত মেলানোর দ্বারা।

খ) ইঞ্জেকশনের মাধ্যমে।

গ) একজন HIV সংক্রামিত ব্যক্তির সাথে একই পাত্রে ভোজন করার মাধ্যমে।

ঘ) একজন HIV সংক্রামিত ব্যক্তি যে প্রসাধন ব্যবহার করে সেই একই প্রসাধন ব্যবহার করার মাধ্যমে।

- ঙ) অন্য কারও দ্বারা ব্যবহৃত রেজর ও ব্লেড ব্যবহার করার মাধ্যমে।
- চ) HIV সংক্রামিত ব্যক্তির সাথে যৌন সম্পর্কের মাধ্যমে।
- ছ) HIV সংক্রামিত ব্যক্তিকে আলিঙ্গন করার মাধ্যমে।
- জ) দস্তানা ব্যবহার না করে কোন HIV সংক্রামিত ব্যক্তির দেহের ক্ষতস্থান ধুয়ে দেওয়ার মাধ্যমে।

৭। আপনি কি কাউকে দেখে বলতে পারবেন যে সে HIV সংক্রামিত।

৮। কিভাবে আপনি নিশ্চিত হয়ে বলতে পারবেন যে আপনি HIV সংক্রামিত?

৩। AIDS বৃদ্ধি সংক্রান্ত কিছু কিছু প্রচলিত বিশ্বাস রয়েছে, সেগুলো কি?

কিছু কিছু মানুষের যৌনক্রিয়া এবং AIDS এর সম্পর্কে এমন কিছু বিশ্বাস আছে যা সত্য নয়। তাদের এই মিথ্যে ধারণাগুলো তাদেরকে AIDS এর ভয়াবহতা থেকে অসংরক্ষিত করে।

নিম্নে এই প্রকার কিছু বিষয় উল্লেখ করা হলঃ

- একজন পুরুষ যদি কিছুদিন যৌনক্রিয়া না করে তবে সে পাগল অথবা অক্ষম/নিবীর্য হয়ে যাবে।
- অথবা যুবক-যুবতীদের স্বাভাবিক উন্নয়নের/বৃদ্ধির জন্য যৌনক্রিয়ায় আবদ্ধ হওয়া প্রয়োজন।
- অথবা যৌনক্রিয়া একজন মানুষের অসুস্থতা দূর করতে সাহায্য করে।
- এই বিষয়গুলো সত্য নয়। একজন মানুষের স্বাভাবিক উন্নয়নের জন্য, অসুস্থতা থেকে সুস্থতা লাভের জন্য, মানসিকভাবে সুস্থ থাকার জন্য এবং ফলপ্রসূ হওয়ার জন্য যৌনক্রিয়ার প্রয়োজন হয় না।

- বিবাহের পূর্বে একজন নারীর নিজেকে ফলপ্রসূ বলে প্রমাণিত করা আবশ্যিক।
- বাইবেল অনুসারে, বিবাহের বাইরের কোন যৌন সম্পর্ককে যৌন অনৈতিকতা বলে আখ্যা দেওয়া হয়েছে এবং যৌন অনৈতিকতা হল পাপ (গালাতীয় ৫:১৯)। সন্তানেরা আমাদের কাছে একটি আশীর্বাদ কিন্তু একটি খ্রীষ্টিয় বিবাহের জন্য তাদের কোন আবশ্যিকতা নেই (আদিপুস্তক ২:১৮)।
- যদি শয়তান আপনাকে যৌন পাপের প্রলোভন দেখায়, যা আপনি প্রতিরোধ করতে পারছেন না, বাইবেল বলে- "তোমরা নিজেদের ঈশ্বরের কাছে সাঁপে দাও। দিয়াবলের বিরুদ্ধে রুখে দাঁড়াও, তাহলে সে তোমাদের ছেড়ে পালিয়ে যাবে।" ঈশ্বর আপনাকে সবসময় সাহায্য করবেন প্রলোভনকে অতিক্রম করতে। ১ করিন্থীয় ১০:১৩ পদ বলে, যে প্রলোভনগুলো আপনি আপনার জীবনে অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন সেগুলো স্বাভাবিকভাবে সব মানুষের জীবনেই এসে থাকে। কিন্তু ঈশ্বর সবসময় তাঁর নিজ প্রতিজ্ঞা রক্ষা করে থাকেন। যে সব প্রলোভন প্রতিরোধ করার ক্ষমতা তোমাদের নেই, তিনি তা তোমাদের জীবনে আসতে দেবেন না; কিন্তু প্রলোভনের সাথে সাথে তার থেকে উদ্ধারের পথ তিনিই করে দেবেন, যেন তোমরা সহ্য করতে পার।
- AIDS ঈশ্বরের কাছ থেকে একটি অভিশাপ, নাকি যাদুবিদ্যার ফল। AIDS সরাসরিভাবে মানুষের আচরণের সঙ্গে যুক্ত। কোন ব্যক্তি কিভাবে তার দ্বারা রোগাক্রান্ত হচ্ছে, এতে রহস্যের কিছুই নেই।
- একজন ব্যক্তি যখন আপনাকে বলে, আপনি AIDS এর দ্বারা আক্রান্ত তবে সে আপনাকে অভিশাপ দিচ্ছে, সুতরাং যে ব্যক্তিটি AIDS এর দ্বারা আক্রান্ত তাকে সে বিষয়ে না জানানোই শ্রেয়। এর ফলে একজন ব্যক্তি না জেনে অন্যদের মধ্যে AIDS এর ভাইরাসকে পৌঁছে দেয়। উগান্ডার প্রেসিডেন্ট

মুসেভেনি বলেছেন, একটা সিংহ যখন সতর্ক পদক্ষেপে কোন গ্রামে প্রবেশ করে তখন সেই সিংহের প্রতি গ্রামবাসীদের যে প্রতিক্রিয়া হয়, ঠিক সেই একইভাবে AIDS এর প্রতি একজন আফ্রিকান-এর আচরণ হওয়া উচিত। তাদের উচিত আতর্নাদ করে সমগ্র গ্রামবাসীদের এই বিপদ সম্বন্ধে সতর্ক করে দেওয়া। যেভাবে একটা সিংহ এলে কেউ চুপচাপ বসে থাকবে না।

প্রশ্ন আলোচনা

এইডস ছড়ানোর সম্বন্ধে আর কি কি বিষয় আপনার অঞ্চলের মানুষ বিশ্বাস করেন?

চিকিৎসা শাস্ত্রে প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত এমন কারও সাথে যোগাযোগ করুন, যেমন ডাক্তার বা নার্স-এর সাহায্য নিয়ে আপনি এবং আপনার অঞ্চলের সবাই নিশ্চিত হয়ে নিন যে এই বিষয়গুলো কতটা সত্য।

৪। এমন কিছু কিছু প্রচলন রয়েছে যা এইডস-এর বিস্তারকে বৃদ্ধি করে, সেই প্রচলনগুলো কি কি?

কিছু কিছু সংস্কৃতির কিছু নির্দিষ্ট প্রথা বা প্রথাগত অনুষ্ঠান রয়েছে যা এইডস এর বিস্তারকে সমর্থন করে। নিম্নে কিছু উল্লেখ করা হলঃ

- একটি মানুষ তার মৃত ভাইয়ের বিধবা স্ত্রীকে বিয়ে করতে পারে। যদি মৃত ভাই AIDS-এ মারা যায়, তবে সেই বিধবার দ্বারা নতুন পরিবারে AIDS আসার সম্ভাবনা আছে।
- একজন নারীর সামাজিক নিম্ন অবস্থান তাদের কামকতা এবং প্রজনন স্বাস্থ্যের বিষয় পছন্দের স্বাধীনতা থেকে বঞ্চিত করে।

- অস্ত্রোত্তিক্রিয়ার প্রচলন যা মৃতদেহের তরলের সংস্পর্শে আসে।
- একই ইঞ্জেকশনের সূচ অন্যদের সাথে ব্যবহার করা।
- ছিন্নত্বক হওয়া।

প্রশ্ন আলোচনা

আপনার অঞ্চলে কি এমন কোন প্রচলন আছে যা এইডস এর প্রসারণকে বৃদ্ধি করছে? সেগুলো কি কি? আমরা এই বিষয়ে কি করতে পারি?

৫। আমরা কিভাবে শিশুদের যৌনতা এবং এইডস সম্বন্ধে শিক্ষা দিতে পারি?

প্রশ্ন আলোচনা

শিশুরা কিভাবে যৌনতা সম্পর্কে শিক্ষালাভ করে? কে তাদের শিক্ষা দেয়? কোন বয়সে তা লক্ষ্য করা যায়?

সর্বাপেক্ষা সম্ভাব্য যৌনক্রিয়ার মাধ্যমে একজন যুবক বা যুবতি HIV এর দ্বারা সংক্রামিত হয়। যারা শিশুদের যৌনতা এবং এইডস এর বাস্তবতা সম্বন্ধে শিক্ষাদান করে, মণ্ডলীর আবশ্যিক সেই সকল মানুষদের সাহায্য প্রদান করা। যৌনতা এবং এইডস এর বিষয় শিক্ষা শিশুর দশ বছর বয়স থেকে আরম্ভ করা উচিত, অথবা যদি তারা এরও আগে প্রশ্ন করে তবে তা আগে শুরু করা যেতে পারে। এই শিক্ষাটি তাদেরকে যৌন সক্রিয় হওয়ার পূর্বে দেওয়া উচিত। ভাল

কিছু পুস্তক রয়েছে শিশুদের যৌন এবং এইডস এর সম্বন্ধে শিক্ষা প্রদান করার জন্য। এইগুলো আপনার ভাষায় আনুবাদ করা যেতে পারে।

অনেক যৌনসঙ্গী থাকলে তা এইডস এর সম্ভাবনাকে বাড়িয়ে দেয় এবং তা ঈশ্বরের কাছে অসন্তোষজনক। এইডস এর সংস্পর্শকে এড়ানোর জন্য খ্রীষ্টিয়ান নয় এমন এজেন্সিগুলো কন্ডমের ব্যবহারের অগ্রগতিসাধনে সাহায্য করছে। কন্ডম এইডস এর দ্বারা আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনাকে কমিয়ে দেয়, কিন্তু বিবাহের পূর্বে সংযম হল একমাত্র এবং সম্পূর্ণ নিরাপদ পথ এইডস এড়ানোর জন্য। এটি বাইবেলের শিক্ষাকে অনুসরণ করে, বিবাহের জন্য যৌনক্রিয়া সংরক্ষিত করে রাখা। নিকট আত্মীয়ের সাথে যৌন সম্পর্ক সম্বন্ধে বাইবেলও সতর্ক করে দিয়েছে (১ করিন্থীয় ৫:১)। এই শিক্ষা আপনাদের প্রথাগত প্রচলিত যৌন সম্পর্কের সাথে প্রতিদ্বন্দ্বিতা করতে পারে। যুবক-যুবতীদের প্রচুর পরিমাণে উৎসাহ দেবার প্রয়োজন এই বিষয়ে নিষ্কলঙ্ক থাকার জন্য। কোন শিক্ষা দেওয়ার চেয়ে বয়স্কদের জীবনের উদাহরণ সবচেয়ে বড় ভূমিকা পালন করে।

যুবসমাজ অনেক ক্ষমতার অধিকারী। তাদের সর্বদা উত্তম কার্যকলাপের সাথে সংযুক্ত থাকা আবশ্যিক। যদি মণ্ডলী তাদের এইডস-এ আক্রান্ত মানুষদের যত্ন নেওয়ার দায়িত্ব প্রদান করে তবে তা অনেক উপকারি।

- এর দ্বারা তারা অনুভব করে মণ্ডলীতে তাদের প্রয়োজনীয়তা রয়েছে।
- এটা তাদের এইডস-এর ভয়াবহতা সম্পর্কে জানতে সাহায্য করে।
- এর দ্বারা তারা কিছু ভাল কাজ করার সুযোগ পেয়ে থাকে এবং অন্য কোন মন্দ কাজের মধ্যে লিপ্ত হওয়া থেকে বঞ্চিত থাকে।

যুবক-যুবতীরা নাটক, গান, বাইবেল পাঠ এবং নানা অনুষ্ঠান উপস্থাপনার মাধ্যমে এইডস সচেতনতা অভিযান করতে সক্ষম। তারা অসুস্থদের বাড়িতে গিয়ে তাদের কাছে বাইবেল পাঠ করতে পারে। তারা অসুস্থ ব্যক্তিদের

সাহায্যের জন্য কিছু ব্যবহারিক কাজও করতে পারে, যেমন- জল এবং খাবার এনে দেওয়া ইত্যাদি।

ছোট দলের মধ্যে আলোচনা

- ১। আপনার মণ্ডলীতে কি এমন কোন অনুষ্ঠান রয়েছে যা যুবক-যুবতীদের (১০-২০ বছর) জন্য গুরুত্বপূর্ণ এবং আনন্দদায়ক?
- ২। কিভাবে আপনার মণ্ডলী যুবক-যুবতীদের এইডস এবং যৌন সম্বন্ধীর শিক্ষা দানের জন্য পিতামাতাদের (অথবা আরও উপযুক্ত মানুষদের) সাহায্য করতে পারে?
- ৩। কিভাবে আপনার মণ্ডলীর যুবক-যুবতীরা অন্যদের এইডস এর সংক্রমণ এড়ানোর এবং যারা এইডস এর দ্বারা আক্রান্ত তাদের সেবার মাধ্যমে সাহায্য করতে পারে?
- ৪। কিভাবে মণ্ডলী/সমাজ/পরিবার একজন এইডস আক্রান্ত মানুষকে সাহায্য করতে পারে?

মণ্ডলীর আবশ্যিক এইডস-এর দ্বারা আক্রান্ত মানুষদের সেবা করার জন্য একটি দল বা সাহায্যকারীর দল প্রশিক্ষণ দেওয়া (মুখি ২৫:৩৪-৩৬)। এই সাহায্যকারীরা মাঝে মাঝে দু'জন দু'জন করে বাইরে যাবে। এইডস-এ অসহায়গ্রস্ত মানুষদের জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রেই সাহায্যের প্রয়োজন।

ক। তাদেরকে যীশু এবং বাইবেলের বিষয় বলুন।

সাহায্যকারীদের উচিত অসুস্থ ব্যক্তি এবং তাদের পরিবারের সাথে বাইবেল পাঠ, গান করা এবং প্রার্থনা করা। অসুস্থ ব্যক্তিটি যদি খ্রীষ্টবিশ্বাসী হয়ে থাকে তবে সে স্বর্গের বিষয় শুনে বেশি সান্ত্বনা পাবে। যদি অসুস্থ ব্যক্তিটি খ্রীষ্টবিশ্বাসী না হয় তবে তার পাপ কিভাবে ক্ষমা হবে এবং স্বর্গে যাওয়ার জন্য সে কিভাবে নিশ্চিত হতে পারে সে বিষয়ে জানার জন্য আগ্রহী হন।

খ। তাদের এই অসুস্থতার কথা অন্যদের কাছে বলতে সাহায্য করুনঃ

মানুষ প্রায়ই অন্যদের কাছে গোপন রাখতে চায় যে তারা HIV পজিটিভ। এটা কোনভাবেই সেই অসুস্থ ব্যক্তি বা সমাজকে সাহায্য করে না। তারা যদি তাদের অসুস্থতার প্রকৃত কারণ না বলে তবে মানুষ অন্যদেরও ভুলভাবে দোষারোপ করতে পারে যে, তারা হয়ত অভিশাপ বা যাদুবিদ্যার দ্বারা এই অসুস্থতা এনেছে। একজন সাহসী ব্যক্তিই সবচেয়ে প্রথমে জনসাধারণের সামনে বলতে পারে যে, সে এইডস এর দ্বারা আক্রান্ত। এইভাবে এটি অন্যদেরও সাহায্য করবে তাদের অসুস্থতাকে প্রকাশ করতে। সমাজকে সাহায্য করার জন্য এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ, এই ভয়াবহতার উপর কর্তৃত্ব আনতে হবে।

এইডস কিভাবে ছড়ায় তা প্রত্যেকের জানা প্রয়োজন। তাদের এটাও জানা গুরুত্বপূর্ণ যে একজন অসুস্থ ব্যক্তিকে স্পর্শ করলে, তাদের সাথে খাওয়া-দাওয়া করলে, তাদের প্রয়োজনে সাহায্য করলে তার দ্বারা এইডস এর সংক্রমণের কোন সম্ভাবনা নেই।

গ। পরিবার এবং বন্ধুসমাজ থেকে তাদের কখনোই পৃথক করা উচিত নয়।

মানুষের একে অপরের প্রয়োজন হয়! এইডস আক্রান্ত মানুষ তার বন্ধুসমাজ এমনকি, তার পরিবার থেকে বঞ্চিত হতে পারে। মণ্ডলীর উচিত সমাজের মানুষকে সাহায্য করা, যেন তারা অসুস্থ ব্যক্তিদের গ্রহণ করতে পারে এবং তাদের দ্বারা যেন ভীত না হয়। যারা এইডস এর দ্বারা আক্রান্ত তারা একে অপরের সঙ্গে সাক্ষাৎ এবং অভিজ্ঞতা জানানোর মাধ্যমে সাহায্য করতে পারে। মণ্ডলী এই বিষয়গুলো পরিচালনা বা আয়োজন করতে পারে।

ঘ। তাদেরকে দুর্দশাগ্রস্ত হওয়ার প্রক্রিয়া সম্বন্ধে জানতে সাহায্য করুন।

এটা মানুষের কাছে প্রচণ্ড আঘাতজনক যখন সে জানতে পারে যে তার মৃত্যু সন্নিকট। যখন কেউ কোন মারাত্মক রোগের দ্বারা আক্রান্ত তখন তারা প্রায়ই যে অবস্থার মধ্য দিয়ে যায় সেগুলো, আমরা আমাদের শোকে সময় যে অবস্থার মধ্যে দিয়ে যাই তার সমরূপ। তা হল - যারা এই সন্ন্যাস অসুস্থ মানুষদের সাহায্য করে তাদের জানা প্রয়োজন যে প্রথম অবস্থায় তার ক্রুদ্ধ হবে, এটাই স্বাভাবিক। এমনকি তারা এটাও অস্বীকার করতে পারে যে তারা এইডস এর দ্বারা আক্রান্ত। বিষাদগ্রস্ত হওয়াও একটি স্বাভাবিক অবস্থা এমনও হতে পারে যে তারা মৃত্যুর কয়েক মাস পূর্বে স্বীকার করে থাকে যে তাদের মৃত্যু সন্নিকট। তারা ঈশ্বরের সাথে শর্ত আরোপ করতে পারে, তাদের ভাল স্বাস্থ্যের বিনিময়ে ভাল স্বভাবের প্রতিশ্রুতি দেওয়া। তারা যখন এই অবস্থাগুলোর মধ্য দিয়ে অতিক্রম করে তখন একজন ভাল সাহায্যকারী ধৈর্যশীল হয়ে তাদের সাহায্য করা উচিত।

ঙ। তাদের শরীরের যত্ন নেওয়া।

দু'জন মানুষ HIV পজিটিভ হতে পারে, তাদের মধ্যে একজন ছয় বছরের এবং অন্য জন ছয় মাসের জন্য বেঁচে থাকতে পারে। এটা আংশিকভাবে একজন ব্যক্তির শারীরিক অবস্থার জন্য ঘটে থাকে, কিন্তু এটা তার আচরণ এবং সে কি প্রকার যত্ন পাচ্ছে তার উপরও নির্ভর করে। যার কোন কাজ করে না তাদের তুলনায় যারা কোন কাজের মধ্যে নিজেদেরকে ব্যস্ত রাখে তারা বেশিদিন বেঁচে থাকবে। সুতরাং একজন এইডস-এ আক্রান্ত ব্যক্তিকে কোন কাজের ভার দিলে এইভাবে সেই পরিবারের কিছুটা সাহায্য হবে। তারা কাপড় সেলাই করতে পারে, পশুপালন করতে পারে এবং যেসব

কাজে বেশি শক্তির প্রয়োজন হয় না সে সব কাজ করতে পারে। এর সাথে আরও বলা যায় যে, নিয়মিত স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণের মাধ্যমে তাদের রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করবে। এটা বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ বিষয় যে একজন অসুস্থ ব্যক্তির প্রচুর পরিমাণে ফল এবং শাকসবজি খাওয়া উচিত। এর দ্বারা তারা তাদের শরীরকে স্বাস্থ্যবান রাখার জন্য প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন পাবে। তাদের প্রচুর পরিমাণে বিশ্রামের প্রয়োজন, ধূমপান ও মদ্যপান করা উচিত নয়। কোন কোন স্থানে সংক্রামক রোগের প্রতিষেধক ওষুধ পাওয়া যায় সেগুলো তাদের সাহায্য করতে পারে। এমন হলে ডাক্তারের নির্দেশমত সেগুলো সঠিক সময়ে তাদের গ্রহণ করতে হবে। তা না হলে সেগুলো ভাল না হয়ে আরও ক্ষতিকারক হয়ে দাঁড়াবে।

মণ্ডলীরও উচিত সেই সমস্ত অনাথ শিশুদের যত্নের ব্যবস্থা করা যাদের পিতামাতা এইডস এর দ্বারা আক্রান্ত হয়ে মৃত্যুবরণ করেছে এবং বিধবা, স্ত্রী-হারা মানুষ যারা HIV পজিটিভ (যাকোব ১:২৭)। যৌন কর্মীদের জন্যও অন্য কোন জীবিকা নির্বাহের ব্যবস্থায় সাহায্য করা মণ্ডলীর দায়িত্ব।

দলগত আলোচনা

- ১। আপনার মণ্ডলীতে কি অসুস্থ মানুষদের সাক্ষাৎ করার জন্য প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত ব্যক্তিবর্গ আছেন, অথবা মণ্ডলীর পালক একাকী অসুস্থ ব্যক্তিদের সঙ্গে সাক্ষাৎ করে থাকেন?
- ২। যখন আপনি অসুস্থ ব্যক্তিদের সাথে সাক্ষাৎ করতে যান তখন কি উপরোক্ত পাঁচটি বিষয়ই আপনি পূর্ণ করেন? যদি তেমন না হয়, তবে কিভাবে আপনি তা পরিবর্তন করতে পারেন?
- ৩। ১ করিন্থীয় ৬:১৩খ-২০ পাঠ করুন। একজন খ্রীষ্টবিশ্বাসীর কেন যৌন পাপ থেকে পলায়ন করা আবশ্যিক?

- ৪। নিম্নে উল্লেখিত শাস্ত্রাংশগুলো পাঠ করুন। কিভাবে এই শাস্ত্রাংশগুলো অসুস্থদের সাক্ষাৎ করার বিষয়ে শিক্ষা প্রদান করে? যেমন- ২ করিন্থীয় ১:৩-৫; ২ করিন্থীয় ৫:১৯-২০; ১ করিন্থীয় ১৩:৩-৮; মথি ২৫:৩৫-৪০।
- ৫। এই পাঠ্যক্রমটি পাঠ করার পর আপনি কোন একটি কাজ আপনার মণ্ডলীতে আরম্ভ করতে চান?

প্রশ্নের উত্তর

- ১। Acquired Immune Deficiency Syndrome
- ২। Human Immunodeficiency Virus
- ৩। অসুরক্ষিত যৌন ক্রিয়ার দ্বারা।
- ৪। মায়ের থেকে শিশুর শরীরে সঞ্চারণ।
- ৫। না।
- ৬। (ক) না, (খ) হ্যাঁ, (গ) না, (ঘ) না, (ঙ) হ্যাঁ, (চ) হ্যাঁ, (জ) না, (ঝ) হ্যাঁ।
- ৭। না
- ৮। গবেষণাগারে রক্ত পরীক্ষা।

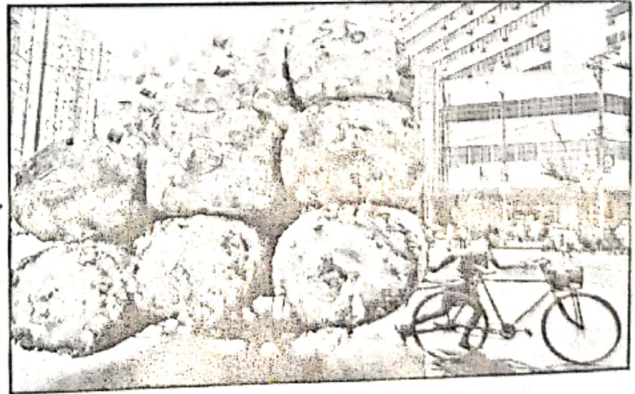
সপ্তম অধ্যায়

সেবাকারীদের যত্ন নেওয়া

অতিরিক্ত বোঝা বহনকারী পালক/নেতা

পালক কাশী মাধাপুরে উত্তরের শহরে বসবাস করতেন এবং এক বড় মণ্ডলীর পালক ছিলেন। প্রত্যেকদিন তার বাড়ী এবং তার মণ্ডলীর অফিসে বিরাট জনসমাগম হত তাদের সমস্যার থেকে সাহায্য পাওয়ার জন্য। প্রচুর মানুষ তার সাথে দেখা করার জন্য অপেক্ষা করত। তাই তার ঠিকমত খাবারও সময় থাকত না, সামান্য কিছু রুটি খেয়েই আবার কাজে লেগে যেতে হত। কাশী বিবাহিত, তার পাঁচটা সন্তান ছিল এবং বড় ছেলে হীরনের জন্য তাদের দুঃশ্চিন্তা ছিল। এক রাতে তার স্ত্রী জুহি তাকে বলল হীরন বর্তমানে কি কি খারাপ ব্যবহার করছে। সে তার স্বামীকে বলল, “শোন, তুমি তো খুব কম সময়ই বাড়ীতে থাক, আর আমার মনে হয় সেই জন্যই হীরন রাগ করে। দয়া করে বাচ্চাদের সাথে একটু বেশি সময় দাও, তারা ভুলেই গেছে যে তাদের একজন বাবা আছে!” কাশী মন থেকেই জানতেন, জুহি যা বলছে তা সবই সত্যি, কিন্তু তিনি ভেবে পাচ্ছিলেন না, কিভাবে লোকদের ফিরিয়ে দেবেন।

এইভাবে বেশ কিছু মাস কেটে গেল এবং পালক কাশী ক্রমশ ক্লান্ত হয়ে পড়লেন। কাজেকর্মে তিনি উৎসাহ হারাতে লাগলেন এবং মাঝে মাঝে বাচ্চাদের উপর বিরক্ত হতেন। যারা



তার কাছে সমস্যা সমাধানের জন্য আসত সেই লোকদের প্রতি বিরক্ত হয়ে শুরু করলেন এবং অনেকের প্রতি খুব রেগে যেতেন। রাত্রে অনেক সময় তার ঘুম ভেঙ্গে যেত এবং তিনি যা করছেন তা নিয়ে তিনি দুশ্চিন্তা করতেন। এত চিন্তাগুলো তার মাথার মধ্যে ঘুরপাক খেত তাকে আর ঘুমাতে দিত না। কিছু সময় তিনি তার বিছানায় পড়ে থাকতেন এবং প্রশ্ন করতেন “ঈশ্বর কি সত্যি আমার এবং আমার কাজের যত্ন নেন? এবং তিনি কি আমার কথা শোনেন?”

অবশেষে একদিন কাশী তার বাইক নিয়ে মণ্ডলীর একজন অসুস্থ সদস্যের সাথে সাক্ষাৎ করার জন্য গেলেন, যার বাড়ি ছিল খানিকটা দূরে। তিনি রাস্তার উল্টো দিক থেকে বাইক চালিয়ে যাচ্ছিলেন। সেই সময় একটি বড় লরি খুব কাছে এসে তাকে ধাক্কা মেরে খাদের মধ্যে ফেলে দেয়। পরবর্তীতে তিনি হাসপাতালে জেগে উঠে দেখতে পেলেন তার স্ত্রী চিন্তিত অবস্থায় তার পাশে বসে আছে। তার একটি পা ও একটি হাত ভেঙ্গে গিয়েছিল, কিন্তু এটা একটা অলৌকিক কাজ ছিল যে সেই দুর্ঘটনায় তিনি প্রাণ হারান নি। তিনি যখন কয়েক সপ্তাহ হাসপাতালের বিছানায় শুয়ে ছিলেন তখন চিন্তা করতে আরম্ভ করলেন যে কিভাবে তার জীবনে পরিবর্তন হওয়ার দরকার।

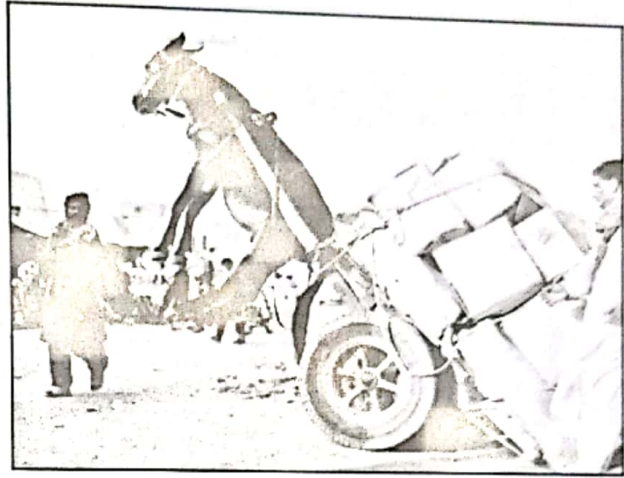
প্রশ্ন আলোচনা

১। আপনি কি মনে করেন, পাষ্টর কাশীর জীবনে এই সকল সমস্যাগুলো কেন এসেছিল?

২। আপনি কি এমন কাউকে জানেন যারা অন্যদের সাহায্যের জন্য অতিরিক্ত ভারগ্রস্ত হয়ে অসুস্থ ও নিরুৎসাহ হয়ে পড়েছিলেন? তারা কি বলেন? তারা কি রকম আচরণ করেন?

৩। আমরা কিভাবে জানতে পারি যে একজন সাহায্যকারী/সেবাকারী অতিরিক্ত ভারগ্রস্ত হয়ে পড়েছেন?

অন্য মানুষদের যত্ন নেওয়া আমাদেরকে পরিশ্রান্ত করে ফেলতে পারে। আমরা অন্যদের যত্ন নেওয়ার জন্য এত ব্যস্ত হয়ে পড়ি যে, আমাদের নিজেদের যত্ন নেওয়ার জন্য আমাদের সময়



থাকে না। নিম্নে উল্লিখিত আচরণগুলো যদি আমাদের মধ্যে থেকে থাকে তবে আমরা অতিরিক্ত বোঝাগ্রস্ত হয়ে যেতে পারিঃ

- সবসময় ক্রোধ এবং বিষণ্ণতা অনুভব করা।
- ক্লান্তি এবং বিরক্তি অনুভব করা।
- ভালোভাবে না ঘুমানো।
- সম্পর্কজনিত সমস্যা।
- আমাদের বিশ্বাসের সত্যতাকে প্রশ্ন করা।
- ঈশ্বরের সদগুণ এবং ক্ষমতাকে প্রশ্ন করা।

- শয়তানের মিথ্যাকে বিশ্বাস করতে আরম্ভ করা।
- অসুস্থ হওয়া অথবা অনেক দুর্ঘটনাগ্রস্ত হওয়া।
- যারা আমাদের সাহায্যপ্রার্থী তাদের প্রতি তিক্ত আচরণ করা।

আমাদের মধ্যে যদি এই লক্ষণগুলোর কোনগুলো থেকে থাকে তবে আমাদের সেই অবস্থার পরিবর্তন প্রয়োজন। আমরা যদি আমাদের নিজেদেরকে সম্পূর্ণ খালি হয়ে যেতে দিই তবে ঈশ্বরের দ্বারা প্রদত্ত কার্য সম্পন্ন করতে অক্ষম হয়ে যাব।

ছোট দলের মধ্যে আলোচনা

আপনি কি কোন সময় নিজেকে অতিরিক্ত ভারগ্রস্ত বলে অনুভব করেছেন? আপনি কেমন অনুভব করেছেন তা বর্ণনা করুন।

৪। একজন সাহায্যকারী/সেবাকারী হওয়া খুবই কঠিন কেন?

যুদ্ধ বা সংকটের সময় অনেক মানুষের অনেক সমস্যা থাকে এবং সেই সময় এমন কাউকে প্রয়োজন যাকে তারা তাদের কথা বলতে পারবে, সুতরাং একজন পাষ্টরের দায়িত্ব বেড়ে যায়। তিনি নিম্নে উল্লিখিত কঠিন পরিস্থিতির মধ্যে পড়তে পারেন।

ক। একজন সাহায্যকারীর অনেক বেশি মানুষ থাকতে পারে, যাদের সাহায্যের প্রয়োজন।

একজন সাহায্যকারী ভাবতে পারেন যে তিনি ঈশ্বরের কার্যের জন্য অপরিহার্য এবং ব্যক্তিগতভাবে প্রত্যেকের যত্ন নেওয়া তার দরকার। অথবা মণ্ডলীর

সদসারা ভাবতে পারে যে সবকিছুই পাষ্টরের করণীয়। তাদের ব্যতিরেকে আর কেউ তার সাথে কথা বলতে পারে না।

খ। একজন সাহায্যকারী মানুষের ক্রোধের বস্তুও হতে পারেন।

যে সমস্ত মানুষ মানসিক আঘাতের ফলে অসুস্থ তারা প্রায়ই ক্রুদ্ধ হয়ে যায়। তারা কোন কোন সময় অকারণে তাদের আশ-পাশের মানুষদের তীব্রভাবে কথা বা শারীরিকভাবে আক্রমণ করতে পারে। একজন সাহায্যকারীও এর অন্তর্ভুক্ত হতে পারেন, যদিও তিনি শুধুমাত্র সাহায্য করার চেষ্টা করছেন। যখন এইরূপ ঘটে, তখন সাহায্যকারীর অবশ্যই বোঝা উচিত যে আঘাত প্রাপ্ত ব্যক্তিটি প্রকৃতপক্ষে তার উপর ক্রুদ্ধ নয়। অবশ্যই এই বিষয়টিকে ব্যক্তিগতভাবে ভাবা উচিত নয়।

গ। একজন সাহায্যকারী মানুষ তাদের নিজ উদ্দেশ্য সাধনের জন্য ব্যবহৃত হতে পারে।

কিছু মানুষ যারা বিভিন্ন সমস্যা নিয়ে আসে, তারা প্রকৃতপক্ষে কোন সমাধানই চায় না। তারা শুধুমাত্র অন্যদের দোষারোপ করতে চায়, কিন্তু নিজেকে পরিবর্তন করতে আগ্রহী নয়। সাহায্যকারী যদি সেই সমস্যায় তাদের ভূমিকা দেখিয়ে দেবার চেষ্টা করেন তবে তারা সম্পূর্ণ বিষয়টিকে পরিবর্তন করার চেষ্টা করে। এই প্রকৃতির মানুষরা অনেক সময় নিয়ে নিতে পারে। সাহায্যকারীর উচিত যে সমস্ত মানুষ শুধুমাত্র নিছক দৃষ্টি আকর্ষণ করতে চেষ্টা করছে তাদের মধ্য থেকে সেই সমস্ত মানুষদের চিহ্নিত করা যাদের সত্যিই সাহায্যের প্রয়োজন রয়েছে।

ঘ। একজন সাহায্যকারী গোপন আলোচনার মাঝে এমন কিছু বিষয় খুঁজে পেতে পারেন যা অবশ্যই অন্যদের জানানো উচিত।

মানুষ যখন একজন সাহায্যকারীর কাছে তার সমস্যার কথা জানায়, তখন তারা যা বলে তা গোপন থাকে। কিন্তু কিছু-কিছু বিষয় থাকে যা কোনভাবে গোপন

করা যায় না। এইগুলো হতে পারে অবৈধ কার্যকলাপ, ধর্ষণ, কাউকে আঘাত করার পরিকল্পনা অথবা আত্মহত্যার পরিকল্পনা। সময়ের আগে সাহায্যকারীর বোঝা প্রয়োজন যে, যে কথাগুলো আলোচনা করা হয়েছে সেগুলো কর্তৃপক্ষকে জানানো উচিত।

ঙ। একজন সাহায্যকারী উপলব্ধি করতে পারেন যে সবকিছুর কেন্দ্রে থেকে সে উপভোগ করছে।

সাহায্যকারী অন্য মানুষদের জীবনের ওপর তার ক্ষমতার অনুভূতি উপভোগ করতে পারেন। তার মধ্যে যখন আত্মবিশ্বাসের ঘাটতি দেখা দেয় তখন এটি তাকে তার প্রয়োজনীয়তা অনুভব করিয়ে দেয়। অনেক সময় অন্যদের সাহায্য করতে একজন মানুষ তার নিজের সমস্যাগুলোকে এড়িয়ে যায়। এইগুলো অন্যদের সাহায্য করার জন্য ভাল কারণ নয়। সাহায্যকারীর সেই সময় থেমে যাওয়া প্রয়োজন এবং প্রথমে ঈশ্বরের সামনে অন্যদের সাহায্য করার জন্য নিজেকে অনুপ্রেরণা যোগানো এবং নিশ্চিত হওয়া দরকার যে তারা পবিত্র।

চ। একজন সাহায্যকারী অনেক সময় তার ভেতরের অনুভূতিকে উপেক্ষা করতে পারেন।

একজন সাহায্যকারী মনে করতে পারেন যে, কোন অভিযোগ না করে অথবা ক্রুদ্ধ না হয়ে অনেক ভারী বোঝা বহন করার জন্য সব সময় তার সবল থাকা আবশ্যিক। কিন্তু তিনি যদি তার ক্রোধের অনুভূতি, দুঃখ এবং ভয়কে অস্বীকার করেন তবে তিনি একটি গভীর চরম আত্মিক ও মানসিক পরিশ্রান্তির ঝাঁকির মধ্য দিয়ে যান।

ছ। একজন সাহায্যকারী অনেক সময় নিজের পরিবারকে অবহেলা করতে পারেন।

মানুষের সেবা করার জন্য অনেক সময়ের প্রয়োজন হয়। একজন সাহায্যকারী অনেক সহজেই অন্যদের সাথে বেশি সময় কাটিয়ে থাকেন এবং নিজের

পরিবার তাতে অবহেলিত হয়। অবশেষে এটি একটি গুরুতর সমস্যার সৃষ্টি করে। তার স্ত্রী বিষাদগ্রস্ত বা ত্রুণ্ড হয়ে যেতে পারেন। তার সন্তানেরা ভাবতে পারে যে তাদের পিতার অন্য সকলের জন্য সময় আছে কিন্তু তাদের জন্য কোন সময় নেই, এই ভেবে তারা ক্রোধ প্রকাশ করতে পারে। তিনি তাদের শৃঙ্খলাবদ্ধ করার জন্য বাড়িতে পর্যাপ্ত সময় দিতে ব্যর্থ হবেন। স্বামী-স্ত্রী এবং সন্তানদের সাথে তার সম্পর্কটি অনেকটা দুরবর্তী হয়ে যেতে পারে, পিতার অনুপস্থিতির কারণে সন্তানেরা নিজের বাড়িতেই অনেক একাকিত্ব বোধ করতে পারে।

ছোট দলের মধ্যে আলোচনা

আপনি অন্য মানুষদের যত্ন নেওয়ার সময় কি কি অসুবিধার অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন?

৫। কিভাবে একজন সাহায্যকারী নিজের যত্ন নিতে পারে?

ক। ঈশ্বরকে আপনার যত্ন নিতে দিন।

খ। ১ রাজাবলি ১৯:৩-৮ পাঠ করুন। এলিয় যখন ক্লান্ত এবং নিরুৎসাহ হয়ে পড়েছিলেন সেই সময় ঈশ্বর তার জন্য কি করেছিলেন?

গ। মার্ক ৬:৩০-৩২ পাঠ করুন। শিষ্যেরা যখন অনেক মানুষকে সেবা করার কাজটি শেষ করেছিল তখন যীশু শিষ্যদেরকে কি বলেছিলেন?

ঘ। সকল অবস্থায় নিজের জন্য সময় বের করুন।

সমস্ত ব্যথা এবং সমস্যা দূরে রেখে বিশ্রাম করার জন্য সময় বের করুন। যীশু এবং তাঁর শিষ্যেরাও তা করেছিল। কারণ এত লোক যাতায়াত করছিল যে যীশু এবং তাঁর শিষ্যদের খাবার সময় ছিল না। তখন তিনি তাদের বললেন, “চল আমরা এমন কোন স্থানে যাই যেখানে শুধু আমরাই থাকব এবং তোমরা

কিছুক্ষণের জন্য বিশ্রাম করতে পারবে" (মার্ক ৬:৩১)। কোন কোন সময় বোঝা থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য অনেক দিন বিশ্রামের প্রয়োজন হয়।

স্বামী/স্ত্রী এবং সন্তানেরা পরিচর্যা কার্যের একটা অংশ, যা ঈশ্বর আমাদের দিয়ে থাকেন। তারা এর জন্য কোন বাধা স্বরূপ নয়। সাহায্যকারীর অবশ্যই তাদের স্ত্রী এবং সন্তানদের জন্য সময় সংরক্ষণ করে রাখা প্রয়োজন। কিছু ক্ষেত্রে পরিবারের সাথে কোথাও বাইরে গিয়ে একসাথে ছুটি কাটানোও প্রয়োজন।

ঙ। আপনার শরীরের যত্ন নিন।

- প্রতিদিন ব্যায়াম করুন। ব্যায়াম কষ্টকর পরিস্থিতি থেকে আরাম দেয়।
- পর্যাপ্ত পরিমাণে নিদ্রা যান। একজন প্রাপ্ত বয়স্ক মানুষের প্রতি রাত্রে ৭-৮ ঘন্টা ঘুমানো প্রয়োজন।
- ভাল পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ করুন। এমনকি খাবারের জন্য সীমিত অর্থ থাকলেও, সস্তা মূল্যে চিনাবাদাম, ডিম, খাদ্যশস্য, ফল, শাকসবজী সব স্থানে পাওয়া যায়। কাজের মধ্যে এত ব্যস্ত হয়ে পড়বেন না পাছে আপনি খাবার খেতে ভুলে যান। শারীরিকভাবে সবল থাকার জন্য আপনার ভাল খাবার গ্রহণ করা আবশ্যিক।

তিন জনের ছোট দলের মধ্যে আলোচনাঃ

সকলে এক সংঙ্গে গীতসংহিতা ১ অধ্যায় পড়ুন। একটি গাছ বেড়ে ওঠার জন্য ও ফল ধরার জন্য কি কি প্রয়োজন তা আলোচনা করুন। ঈশ্বর কিভাবে এই সমস্ত বিষয় আমাদের দিতে চান? আমরা কিভাবে ঐ সমস্ত বিষয় পেতে পারি?

ছোট ছোট দলগুলোর মধ্যে আপনার বোঝা/ভার বর্ণনা করুন। আপনি যেমন অন্যদের যত্ন নিয়ে থাকেন, তেমনি - কিভাবে আপনি আপনার নিজের এবং আপনার পরিবারের যত্ন নেবেন।

অষ্টম অধ্যায়

সাড়া দান:

আপনার সব দুঃখ ক্রুশের কাছে রাখুন

নেতাদের জন্য নির্দেশ

এই অনুশীলনটি আলোচনাসভার শেষ পর্যায়ে করা দরকার, যখন সবাই তাদের হৃদয়ের ক্ষত সম্বন্ধে অনুভব করে এবং তাদের দুঃখ ও ব্যথার কথা ঈশ্বরকে এবং অন্যদের কাছে প্রকাশ করার জন্য প্রস্তুত থাকে। এটা এমনভাবে করতে হবে যেন তারা বুঝতে পারে যে তাদের বিষয়ে কোনভাবে সমালোচনা হবে না এবং তারা যা কিছু বলে তা তাদের বিরুদ্ধে ব্যবহৃত হবে না। এই পদ্ধতিটি কোন যাদুবিদ্যার মত প্রথাপদ্ধতি নয় কিন্তু ঈশ্বর আমাদের ব্যথা ও কষ্ট কিভাবে দূর করে থাকেন তার আরম্ভ সম্বন্ধে অভিজ্ঞতা লাভ করা। এটি সাধারণত সন্ধ্যাকালীন অধিবেশনে করা হয়ে থাকে।

এই অনুশীলনটির প্রস্তুতির জন্য নেতারা কাঠের তৈরি একটি ক্রুশ এবং প্রত্যেকের জন্য কাগজ এবং কলমের ব্যবস্থা করবেন। কাগজগুলো পোড়ানোর জন্য দেশলাই এবং বাইরে একটি জায়গা প্রয়োজন। এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ যেন কোন অসুবিধা ছাড়াই কাগজগুলো পোড়ানো সম্ভব হয়, তা না হলে এটি সেই অভিজ্ঞতার অর্থ থেকে বিভ্রান্ত করে দেবে।

যদি ক্রুশ তৈরি করা সম্ভব না হয়, তবে নেতাদের প্রয়োজন ক্রুশের অন্য কোন চিহ্ন উদ্ভাবন করে নেওয়া। একটি বাক্সের ওপর ক্রুশের ছবি এঁকে নিলেই তো যথেষ্ট। যদি কাগজ পাওয়া না যায় অথবা লোকেরা শিক্ষিত না হয় তবে

কাগজের পরিবর্তে অন্য কোন জিনিস পোড়ানো যেতে পারে, যেমন - ছোট ছড়ি বিশেষও তাদের ব্যথার চিহ্নরূপ ব্যবহার করা যেতে পারে। এদিকেও লক্ষ্য রাখার প্রয়োজন আছে, যেসব স্থানে মানুষ তাদের নিরাপত্তার বিষয় ভীত হয়ে পড়ে, যখন এই প্রকার কোন কিছু অল্প সময়ের জন্যও লেখা হয়ে থাকে।

যদি কাগজগুলো ক্রুশের ওপর লাগাতে হয় তবে নেতাদের একটি হাতুড়ি এবং পেরেকের ব্যবস্থা করতে হবে। যদি কাগজগুলো ক্রুশের পাদদেশে একটি বাস্তুর মধ্যে রাখতে হয় তবে তাদের একটি বাস্তুরও ব্যবস্থা করতে হবে।

এই অনুশীলনের জন্য বড় দলগুলোকে তিন জনের ছোট ছোট দলে ভাগ করে নিতে হবে, তাদের গভীর ব্যথা একে অপরের কাছে খুলে বলার জন্য কিছু সময় দিতে হবে। দলগুলো খুব ভালো ভাবে তৈরি করার জন্য নেতারা পূর্ব থেকেই স্থির করবেন। কোন কোন সময় একজন পুরুষের সাথে একজন পুরুষকে, পালকদের সাথে পালকদের এবং মহিলাদের সাথে মহিলাদের রাখা গুরুত্বপূর্ণ। আলোচনা সভার উদ্দেশ্য যদি বিভিন্ন সংস্কৃতির মানুষদের মিলকরনের জন্য আয়োজন করা হয়ে থাকে তবে এই ছোট দলগুলোতে বিভিন্ন সংস্কৃতির মানুষদের রাখতে হবে। মানুষ যখন নিজের গভীর ব্যথা অন্যদের জানানোর জন্য কাউকে যথেষ্ট বিশ্বাস করে এবং তারা যখন একে অন্যের ব্যথার কথা শোনে, তখন তাদের মধ্যে সুস্থতা লক্ষ্য করা যায়। শিশুদের দলে অন্তত একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষকে রাখা আবশ্যিক। কিছু কিছু অবস্থায় নেতারা অংশগ্রহণকারীদের অনুমতি দিতে পারেন তাদের সদ্য পরিচিতদের সাথে দলভুক্ত হওয়ার জন্য।

এই অভিজ্ঞতার সম্বন্ধে পরের দিন আলোচনা করা যেতে পারে, প্রত্যেকে কি রকম অনুভূতি লাভ করেছে এবং কিভাবে তারা তাদের মণ্ডলীর অন্যান্য দলের

সাথে এতে অংশগ্রহণ করতে পেরেছে। সুস্থতা লাভ হয়, সুস্থতার প্রক্রিয়ায়
জন্য এই অনুষ্ঠানের ভূমিকা অনেক গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে। এমন নয় যে সবার
হৃদয় মুহূর্তের মধ্যে সুস্থতা লাভ করবে।

১। হৃদয়ের ক্ষতগুলোকে সনাক্ত করুন

বাইবেলে আমাদের শেখানো হয়েছে, যীশু কেবলমাত্র আমাদের পাপ বহন
করতেই এসেছিলেন এমন নয় কিন্তু আমাদের কষ্টও বহন করতে এসেছিলেন।
যিশাইয় ৫৩:৩-৪ বলে, আমরা তাকে ঘৃণা করতাম, আমরা তাকে উপেক্ষা
করেছিলাম; তিনি আমাদের কষ্ট সহ্য করেছিলেন... কিন্তু তিনি আমাদের
অসুখগুলোকে বয়ে বেড়িয়েছিলেন এবং আমাদের যন্ত্রণা ভোগ করেছিলেন।
আমরা মনে করেছিলাম ঈশ্বর তাঁকে শাস্তি দিচ্ছেন, ঈশ্বর তাঁকে প্রহার করছেন
এবং মানসিকভাবে কষ্ট দিচ্ছেন।

যিশাইয় ৬১:১-৩ বলে, প্রভু আমার সদাপ্রভু, তাঁর আত্মা আমার মধ্যে
দিয়েছেন। গরীবদের সঙ্গে কথা বলবার জন্য, তাদের ভগ্নহৃদয়ের ক্ষতে বন্ধনী
জড়াবার জন্য এবং দুঃখীকে আরাম দেবার জন্য প্রভু আমাকে মনোনীত
করেছেন। ঈশ্বর আমাকে পাঠিয়েছেন নির্ধারিতদের ও বন্দিদের জানাতে যে,
তারা মুক্ত হচ্ছে। ঈশ্বর আমাকে পাঠিয়েছেন তাঁর উদারতা কখন দেখা যাবে সে
সময়ের কথা ঘোষণা করার জন্য। দুঃস্থ লোকেদের শাস্তির সময় ঘোষণা করার
জন্য প্রভু আমাকে পাঠিয়েছেন। ঈশ্বর আমাকে পাঠিয়েছেন দুঃখীদের সান্তনা
দিতে। ঈশ্বর আমাকে সিয়োনের বিমর্ষ লোকেদের কাছে পাঠিয়েছেন। আমি
তাদের তা ভোগ করার জন্য প্রস্তুত করে তুলব। আমি তাদের মাথার ছাই দূরে
সরিয়ে দেব। আমি তাদের রাজমুকুট দেব। আমি তাদের দুঃখকে সরিয়ে সুখের

তেল দেব। আমি তাদের দুঃখ দূর করব এবং উপাচারের বস্ত্র দেব। ঈশ্বর আমাকে পাঠিয়েছেন এইসব লোকদের ভাল বৃক্ষ এবং প্রভুর বিস্ময়কর চারাগাছ হিসেবে নাম দিতে। যীশু মানবজাতির বেদনা এবং পাপের সম্পূর্ণ বোঝাকে অনুভব করেছিলেন। যীশু আমাদের হৃদয়ের বেদনাকে জানেন এবং আমাদের উচিত এই বেদনাগুলো তাঁর কাছে নিয়ে আসা, তবে তিনি আমাদের সুস্থ করতে পারবেন। এই অনুশীলনীতে আমরা আমাদের বেদনা সকল ক্রুশের কাছে নিয়ে আসার অভিজ্ঞতা লাভ করব।

ক। আপনার সবচেয়ে বেদনাদায়ক অবস্থাগুলো লিখুন।

ঈশ্বরকে বলুন আপনার হৃদয়ে বেদনাদায়ক সমাহিত করে রাখা মূহূর্তগুলো দেখিয়ে দিতে। কোনগুলো সবচেয়ে বেশি বেদনাদায়ক? কোন স্মৃতিগুলো আপনি একেবারেই স্মরণ করতে ভালবাসেন না? এইগুলো লিখুন। আমরা এইগুলো ক্রুশের কাছে নিয়ে যাব এবং সেগুলোকে পুড়িয়ে ফেলব। আপনি কি লিখেছেন তা কেউ কখনও দেখবে না। যতটা সম্ভব এই বিষয়ে আপনি নির্দিষ্ট এবং স্পষ্ট হোন। আপনার জীবনের সবচেয়ে খারাপ অভিজ্ঞতাগুলো আপনাকে লিখতে হবে। যেমনঃ

- আপনার সঙ্গে খারাপ আচরণ করা হয়েছে।
- অন্যদের প্রতি খুব খারাপ আচরণ করা হয়েছে যা আপনি লক্ষ্য করেছেন বা আপনি কোন খারাপ স্বপ্ন দেখেছেন।
- অন্যদের প্রতি খারাপ আচরণ করা হয়েছে যা আপনি শুনেছেন।
- খারাপ আচরণ যা হয়ত আপনি অন্য কারও প্রতি করেছেন।

এই বিষয়টি লিখতে ২০ মিনিটের মত সময় লাগবে। এটি লেখার সময় প্রত্যেকে যদি একা থাকে তবে তা সুবিধাজনক।

খ। আপনার বেদনা আপনি ছোট দলের মধ্যে বলুন।

তিনজনের ছোট ছোট দল তৈরি করুন। তারা যা কিছু লিখেছে, প্রত্যেক জন এক এক করে তা দলের মধ্যে বলবে। যখন একজন বলছে তখন বাকি দু'জন কোন সমালোচনা বা পরামর্শ ছাড়া তা শুনবে। খোলাখুলি ভাবে দলের মধ্যে তা বলুন কিন্তু অযথা প্রচণ্ড আঘাত লাগা বিষয়গুলোতে সময় নষ্ট করবেন না। দলের মধ্যে তিনজনেরই বলার সুযোগ সম্বন্ধে নিশ্চিত হোন।

যদি কেউ লিখতে না পারে তবে সে কাগজের মধ্যে কোন চিহ্ন তৈরি করতে পারে অথবা তাদের মধ্যে অন্য কেউ তার জন্য লিখে দিতে পারে নয়তো সে তার বেদনার প্রতীক স্বরূপ একটি ছড়ি নিতে পারে। সবশেষে, বৃহৎ দলের কাছে ছোট দল কি বলবে তা স্থির করুন। এর জন্য ৩০ মিনিট সময় দিন।

গ। ছোট দলগুলো বৃহৎ দলের মধ্যে অংশভাগ করবে।

প্রত্যেক জন তাদের বেদনার অভিজ্ঞতার বিষয়ে সংক্ষেপে বৃহৎ দলের মধ্যে অবশ্যই বলবে। সুনির্দিষ্ট হোন, সম্পূর্ণ বিষয় পুনর্বীর বলার প্রয়োজন নেই। উদাহরণস্বরূপ- আপনি বলে থাকতে পারেন, “আমি আমার বাবাকে মারা যেতে দেখেছি”, অথবা “সৈন্যরা আমার মাথায় বন্দুক ঠেকিয়ে রেখেছিল এবং আমায় গুলি করার জন্য প্রস্তুত ছিল”।

প্রত্যেকে, যারা এর মধ্যে অংশভাগ করতে চেয়েছিল এবং তা করেছে, নেতা জিজ্ঞাসা করবেন – ‘এই বেদনাগুলো নিয়ে আমরা কি করতে পারি?’ তারপর তিনি যিশাইয় ৫৩:৪-৬ পাঠ করবেন।

কিন্তু তিনি আমাদের অসুখগুলোকে বয়ে বেড়িয়েছিলেন। তিনি আমাদের যন্ত্রণা ভোগ করেছিলেন এবং আমরা মনে করেছিলাম ঈশ্বর তাঁকে শাস্তি দিচ্ছেন। তার কোন কৃতকর্মের জন্য ঈশ্বর তাঁকে শাস্তি দিচ্ছেন বলে মনে করেছিলাম। কিন্তু আমাদেরই ভুল কাজের জন্য তাঁকে আহত হতে হয়েছিল। আমাদের পাপে তিনি ক্ষত-বিক্ষত হয়েছিলেন। আমাদের কাঙ্ক্ষিত শাস্তি তিনি পেয়েছিলেন। তাঁর আঘাতের জন্য আমাদের আঘাত সেরে উঠেছিল। আমরা সবাই হারিয়ে যাওয়া মেঘের মত ঘুরে বেড়িয়েছিলাম। আমরা সবাই আমাদের নিজেদের পথে গিয়েছিলাম যখন প্রভু আমাদের সব শাস্তি তাঁকে দিয়ে ভোগ করাচ্ছিলেন।

২। আপনার ক্ষত এবং বেদনা সকল যীশুর কাছে নিয়ে আসুন।

ক। আপনার বেদনার কথা যীশুকে বলুন।

আপনার বেদনা সকল যীশুর কাছে নিয়ে আসার জন্য কিছু সময় নিন। তাকে সঠিকভাবে আপনার বেদনার কথা বলুন, উদাহরণস্বরূপ- ক্রোধ, বিষণ্ণতা, একাকীত্ব অথবা পরিত্যক্ততা অনুভব করা। আপনার আত্মকে শূন্য করুন। কোন প্রকারের হৃদয়বেগ যদি আপনার বেদনার কারণ হয়ে থাকে তবে তা বেরিয়ে আসতে দিন।

খ। আপনার বেদনা সকল ক্রুশের কাছে নিয়ে আসুন।

যে কাগজটিতে আপনি আপনার বেদনা সকল লিখেছিলেন সেটি ক্রুশের কাছে নিয়ে আসুন। ক্রুশের ওপর তা গেঁথে দিন অথবা ক্রুশের পাদদেশে রাখা বাস্তুটিতে তা রেখে দিন। আপনি যখন এইরূপ করছেন তখন বলুন, “আমি

আমার সমস্ত যন্ত্রণা যীশুর কাছে হস্তার্পণ করছি যিনি আমার জন্য ক্রুশে মৃত্যুবরণ করেছেন”।

গ। কাগজগুলো পুড়িয়ে ফেলুন।

সমস্ত কাগজগুলো একত্র হয়ে গেলে সেগুলো বাইরে নিয়ে গিয়ে পুড়িয়ে ফেলুন। এইরূপ করার দ্বারা এটি প্রমাণিত হয় যে, আমরা এই পর্যন্ত যে সকল যন্ত্রণার অভিজ্ঞতা লাভ করেছি সেগুলো এখন ভস্মে পরিণত হয়ে গেছে (যিশাইয় ৬১:৩)। এটি ঈশ্বরের সুস্থতা সম্পর্কে জানার একটি ধাপ।

এরপর প্রত্যেকে তাদের পাশের ব্যক্তিদের জন্য প্রার্থনা করবেন যেন যীশু ক্রমাগতভাবে তাদের ক্ষত-বিক্ষত হৃদয়গুলোকে সুস্থতা প্রদান করেন।

৩। ঈশ্বর যেভাবে উত্তম কার্য করেছেন তা অন্যদের সাথে ভাগ করুন।

কিছু মানুষদের আমন্ত্রণ করুন, ঈশ্বরের কার্য কি কি ভাবে দেখেছেন সেই বিষয়ে অংশভাগ করার জন্য, এমনকি তাদের সমস্যার মাঝেও ঈশ্বর কিভাবে তাদের জীবনে কার্য করেছেন সে বিষয়ে বলার জন্য। ঈশ্বরকে ধন্যবাদ দিন এবং তাঁর প্রশংসা করুন বাক্য এবং গানের মাধ্যমে কারণ তিনি আমাদের হৃদয়ের ক্ষতসকল সুস্থ করেছেন।



নবম অধ্যায়

আমরা কিভাবে অন্যদের ক্ষমা করতে পারি?

১। প্রকৃত এবং প্রবঞ্চনায়ুক্ত ক্ষমা

নিম্নে বর্ণিত ছোট নাটিকাটি প্রদর্শন করুনঃ অথবা অংশগ্রহণকারীরা তাদের পছন্দের একটি নাটিকা প্রদর্শন করতে পারে।

১। রামু তার বন্ধু শামুর সাথে বসে আছে। সে বলছে, “গত সপ্তাহে নিখিল আমাকে খুবই আঘাত করেছে। সমস্ত পাঠ্যরদের সামনে আমায় বলেছে, আমি একেবারেই ভালভাবে বাক্য প্রচার করতে পারি না। আমার হৃদয় এখনও এজন্য ব্যথিত”। শামু সেখান থেকে চলে যাবার পর নিখিল প্রবেশ করে। নিখিল বলে, “আমি গত সপ্তাহে তোমায় যা কিছু বলেছি তার জন্য আমায় ক্ষমা কর”। রামু বলে, “ক্ষমা করার কোন প্রশ্নই আসে না, আমি কিছু মনে করিনি”।

২। পাষ্টর সাগর তার মণ্ডলীর অনিল নামে একজন বিশ্বাসীর সাথে কথা বলছেন। অনিল বলছে, “আমার বাবা অন্যদের সাথে অনেক নির্ধুর ব্যবহার করতেন, আমার বাল্যকালে আমি চেষ্টা করেছিলাম এই বিষয়ে বাবাকে ক্ষমা করতে, কিন্তু তা খুবই কঠিন”। পাষ্টর সাগর বলেন, “ভাল, তোমার অবশ্যই সে সব ভুলে যাওয়া উচিত। যতক্ষণ না তুমি সে সব ভুলে যাও ততক্ষণ তুমি বলতে পার না যে তুমি তাকে ক্ষমা করে দিয়েছ”।

৩। সুনীল গত রবিবার বয়স্কদের বাইবেল ক্লাসে নিয়মিত শিক্ষকের পরিবর্তে শিক্ষা দিয়েছিল। রমেশ নামে ক্লাসের একজন সদস্য সুনীলের ক্লাসের একটি ছোট বিষয় নিয়ে বৃথা হেঁচকি করে এবং অযথা তর্কবিতর্ক করে। সেই সপ্তাহের পরে যখন নিয়মিত শিক্ষক তাকে ধন্যবাদ জানায় তখন সুনীল বলে, “আমি আর কখনও সেই ক্লাসে শিক্ষা দেব না”। সে শিক্ষককে বলল তার প্রতি বিরূপ আচরণ করা হয়েছে এবং রমেশ কিভাবে তাকে বিরত করেছিল সে বিষয়ে। শিক্ষক রমেশের সাথে এই বিষয়ে আলোচনার জন্য সুনীলকে সঙ্গে যেতে অনুরোধ করেন। এরপর সুনীল ক্লাসের মধ্যে তর্কের দ্বারা তার উৎসাহ নষ্ট করা, যথাযথ উত্তর দিতে না পারার জন্য তার নৈরাশ্যতা এবং তার বিরতাবস্থার অনুভূতি প্রকাশ করে। রমেশ তার ভুল স্বীকার করে ক্ষমা চাইল, সুনীল তা মেনে নিল।

প্রশ্ন আলোচনা

এই অবস্থাগুলোর মধ্যে কোনটি প্রকৃত ক্ষমা প্রদর্শন করে?
এটি কিভাবে অন্যটির থেকে আলাদা?

২। ক্ষমা নয়...

- অপরাধটির দ্বারা কোন কিছু যায় আসে না, এইরূপ বলা।
- ব্যক্তিটি আমাদের প্রতি যে রূপ ব্যবহার করেছে তাতে আমরা আঘাত প্রাপ্ত নই (ইফিসীয় ৪:২৫)।
- আঘাতকারী প্রথমে দুঃখপ্রকাশ করবে বা তার আচরণ পরিবর্তন করার উপর নির্ভরশীল (রোমীয় ৫:৪)।

- যে ব্যক্তি ভুল করেছেন তাকে সেই ভুলের ফলশ্রুতি পাওয়া থেকে এড়িয়ে যেতে দেওয়া (রোমীয় ১৩:২)
- আঘাতকারীকে আমাদের এবং অন্য নির্দোষ মানুষদের পুনর্বীর আঘাত করতে দেওয়া।
- আমাদের আঘাত করার পরেও একজন ব্যক্তিকে পুনর্বীর বিশ্বাস করা।

৩। ক্ষমা কি?

ক। খ্রীষ্টের কাছে বেদনা সকল অর্পণ করা ক্ষমার অন্তর্ভুক্ত।

কাউকে ক্ষমা করার অর্থ হল, যে আমাদের প্রতি অন্যায় করেছে তাকে চিনতে পারা, তাদের পাপ যে আমাদের কষ্ট দিয়েছে তা স্বীকার করা। আমরা আমাদের কষ্টকে ক্রুশের কাছে এনে যীশুর কাছে দেই। যখন যীশু আমাদের বেদনাকে দূর করে দেন, তখন যারা আমাদের কষ্ট দিয়েছে তাদের আমরা ক্ষমা করতে পারব। আমরা যদি মনে করি ক্ষমা করা আমাদের পক্ষে খুবই কঠিন তবে আমরা সত্য বলছি, কেবলমাত্র ঈশ্বরই আমাদের ক্ষমা করার ক্ষমতা প্রদান করতে পারেন।

খ। একটি গভীর আঘাতের সম্পূর্ণ ক্ষমার জন্য সময়ের প্রয়োজন হয়।

ক্ষমা মুহূর্তের মধ্যে ঘটে না, এটি একটি ভ্রমণের মত যেখানে আমরা বারবার পথ হারিয়ে ফেলি। আমরা ক্ষমা করতে আরম্ভ করি কিন্তু আমরা পুনরায় ফিরে গিয়ে আমাদের আঘাতকে স্মরণ করি। তখন আমরা আবার একটু বেশি করে ক্ষমা করি এবং ক্রমাগতভাবে আমরা সম্পূর্ণরূপে ক্ষমা করে থাকি।

যদি আমরা কাউকে ক্ষমা করি তবুও আমাদের প্রতি যা ঘটেছিল তা স্মরণ করে থাকি। প্রথমে, আমরা হয়ত এই ঘটনার সাথে জড়িয়ে থাকা বেদনা অনুভব করি। যখন এইরূপ হয়, তখন যে বিষয়টি আমাদেরকে ব্যথিত করেছে সেই বিষয়টিকে যীশুর কাছে নিয়ে যাওয়া প্রয়োজন। ক্ষমা করার অঙ্গীকার অনেক সময় ক্ষমার অনুভূতির পূর্বে আসে এবং কোন কোন সময় অনেক পূর্বেই এসে যায়। আমরা যখন আমাদের হৃদয়কে বারবার যীশুর কাছে নিয়ে আসি, অবশেষে আমরা আমাদের জীবনের ঘটনাগুলো স্মরণ করলেও বেদনা অনুভব করব না। তখন আমরা বুঝতে পারি আমাদের ক্ষমা সম্পূর্ণ হয়েছে।



ক্ষমার চক্র

কাউকে ক্ষমা করার অর্থ এই নয় যে তৎক্ষণাৎ তাদের বিশ্বাস করতে হবে। আমরা শুধু একজনকে ক্ষমা করেছি তার অর্থ এই নয় যে তার পরিবর্তন হয়েছে। এমনকি যদিও তার পরিবর্তন হয়েছে তার উপর আমাদের বিশ্বাস ভগ্ন এবং তা পুনর্নির্মাণ হতে কিছু সময় লাগবে। ধীরে ধীরে আমরা যখন সেই ব্যক্তির সঙ্গে ভালো অভিজ্ঞতা লাভ করতে থাকব আমাদের বিশ্বাসও তার উপর বৃদ্ধি পেতে থাকবে এবং আমরা তাকে আবার বিশ্বাস করতে পারব। কিন্তু তাকে সম্পূর্ণ বিশ্বাস করার জন্য অনেক সময় লাগতে পারে।

গ। ক্ষমা, অপর ব্যক্তি কি করছে তার উপর নির্ভর করে না।

অনেক সময় আমরা কাউকে ক্ষমা করতে চাই না যতক্ষণ না পর্যন্ত অন্যায়কারী আমাদের কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করে। অথবা আমরা দেখতে চাই যে অন্যায়কারী আমাদের কাছে ক্ষমা চাওয়ার পূর্বে তার স্বভাব পরিবর্তন করেছে। যীশুর মত আমাদেরও উচিত অন্যদের ক্ষমা করা, এমনকি তারা যদি তাদের কৃত কুকর্মের জন্য অনুশোচনা না করে তবুও। ত্রুশের ওপর যীশু বলেছিলেন “পিতা এদের ক্ষমা কর! তারা কি করছে তা তারা জানে না” (লুক ২৩:৩৪)।

ঘ। ক্ষমা করা সত্ত্বেও অন্যায়কারীকে তার অন্যায়ের পরিণাম ভোগ করা প্রয়োজন।

কাউকে ক্ষমা করার অর্থ এই নয় যে অন্যায়কারী তার অন্যায়ের জন্য শাস্তি পাবে না। ক্ষমা করার দ্বারা আমরা তার প্রতিশোধের দায়িত্ব ঈশ্বরের উপর সমর্পণ করে দিই (রোমীয় ১২:১৯-২১)। তিনি আমাদের চেয়ে অনেক উত্তমরূপে তা করতে পারেন। ঈশ্বর জাতীয় এবং রক্ষণশীল নেতাদের হাতে দায়িত্ব দিয়েছেন অপরাধীদের শাস্তি দেওয়া, নির্দোষ ব্যক্তিদের রক্ষা করার জন্য (রোমীয় ১৩: ১-৪)। এমনকি আমরা যদি কাউকে ক্ষমা করে দেই তবুও সমাজের কল্যাণের জন্য তাকে বিচার ব্যবস্থার কাছে নিয়ে যাওয়ার প্রয়োজন রয়েছে।

এমনকি যদি আমরা আমাদের শত্রুদের ক্ষমা করে দেই, আমাদের প্রয়োজন নিরপরাধ মানুষদের দুষ্টদের আক্রমণ থেকে রক্ষা করা যদি তারা পুনরায় তাদের ক্ষতি সাধনের চেষ্টা করে। ক্ষমা পাওয়ার সাথে অপরাধীর উচিত যা সে নিয়েছে তা ফিরিয়ে দেওয়া, যদি তা সম্ভবপর হয়।

কিছু বিষয় রয়েছে যা কোনদিনও ফিরিয়ে দেওয়া সম্ভব নয়, যেমন একজন নারীর নারীত্ব এবং কোন ব্যক্তির জীবন। কিন্তু কেউ যদি অন্য কারও মুরগী চুরি করে থাকে তবে তার অবশ্যই তা ফিরিয়ে দেওয়া উচিত। পাপের মূল্য অবশ্যই দিতে হবে এমনকি যদি তাতে অনেক অর্থভার জড়িয়ে থাকে তবুও। ঈশ্বর আমাদের একটি আদর্শ দিয়েছেন অনুসরণ করার জন্য, যখন যীশু সমগ্র জগতের পাপের জন্য ক্রুশের উপর মৃত্যুবরণ করেছিলেন, পাপের জন্য মূল্য দিয়েছিলেন (তিনি সম্পূর্ণ নির্দোষ ছিলেন)।

প্রশ্ন আলোচনা

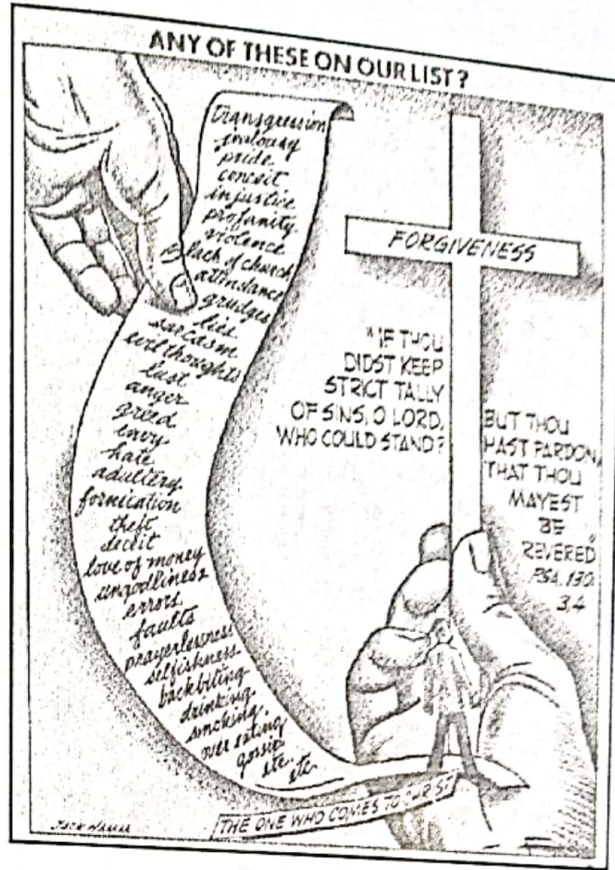
বাইবেলের ক্ষমার ধারণা এবং আমাদের পরম্পরাগত ক্ষমার ধারণার মধ্যে কোথায় মিল খুঁজে পাওয়া যায় এবং কোথায় অমিল পাওয়া যায়?

৪। ঈশ্বর কেন চান যেন আমরা অন্যদের ক্ষমা করি?

ক। ক্ষমা আমাদের ক্রোধ এবং তিক্ততা থেকে মুক্ত করে।

যারা আমাদের ক্ষতি করেছে আমরা যদি তাদের ক্ষমা না করি তবে আমরা ক্ষতিগ্রস্ত হই। আমাদের ক্রোধ শয়তানকে আমাদের হৃদয়ে প্রবেশ করার একটি পথ করে দেয় (ইফিষীয় ৪: ২৬-২৭; ২ করিন্থীয় ২: ১০-১১)। আমরা আমাদের ক্রোধ এবং তিক্ততার দাসে পরিণত হই এবং তারা আমাদের ধ্বংস করতে আরম্ভ করে। ক্ষমা করতে অস্বীকার করলে তা আমাদের শারীরিকভাবে মাথা যন্ত্রণা, পেটে ক্ষত অথবা হৃদ-যন্ত্রণার সমস্যা আনতে পারে। এটি আমাদের আঘাতকারীর মত আমাদেরও হিংস্র এবং দুষ্ট মনোভাব তৈরি করতে পারে। ক্ষমা আমাদের এইসব থেকে মুক্ত করে। আমরা আমাদের নিজেদের কল্যাণের জন্য ক্ষমা করে থাকি।

আমরা যদি ক্ষমা না করি তবে আমাদের তীব্র ক্ষোভের মনোভাব সন্তানদের কাছে তুলে ধরি। এর দ্বারা বংশ পরম্পরায় কিছু দলের মধ্যে ঘন্ব, প্রতিশোধের হিংস্রতার ফলাফল আনতে পারে। কেবলমাত্র ক্ষমা এই ঘন্বকে বন্ধ করতে পারে। ক্ষমা আমাদের আরোগ্যতার প্রক্রিয়াকে আরম্ভ করতে সাহায্য করে।



খ। ক্ষমা আমাদের ঈশ্বরের ক্ষমা লাভ করতে ও সাহায্য করে।

ঈশ্বরের ক্ষমা নির্ভর করে, যখন আমরা আমাদের অপরাধীদের ক্ষমা করি তার উপর। মথি ৬: ১৪-১৫ বলে, “আপনি যদি অন্যদের ক্ষমা করেন এবং তারা আপনার প্রতি যা অন্যায় করেছে তা ক্ষমা করেন, আপনার স্বর্গীয় পিতাও আপনাকে ক্ষমা করবেন। কিন্তু আপনি যদি অন্যদের ক্ষমা না করেন তবে ঈশ্বরও আপনার পাপ সকল ক্ষমা করবেন না”। আরো দেখুন (মার্ক ১১:২৫)।

গ। ক্ষমা এটাই প্রকাশ করে যে আমরা খ্রীষ্টের বলিদান এবং আমাদের পরিত্রাণ সম্বন্ধে বৃষ্টি।

যখন আমরা বুঝতে পারি যে আমাদের পাপ কর্মের দ্বারা ঈশ্বরকে কতটা দুঃখ দিয়েছি এবং যীশু কিভাবে আমাদের অনুতাপ করার পূর্বেই

আমাদের ক্ষমা করেছেন (১ যোহন ৪:১০), যে কোন প্রকার দুঃখের অভিজ্ঞতা আমাদের থাকুক না কেন সব কিছু অনেক ক্ষুদ্র মনে হবে। আমরাও ঠিক একই প্রকারে অন্যদের প্রতি সেই একই ক্ষমা প্রকাশ করব (ইফিষীয় ৪:৩২; মথি ১৮:২১-৩৫)।

ঘ। যারা আমাদের প্রতি অন্যায় করেছে, ক্ষমা আমাদের সাহায্য করে তাদের সাথে পুনর্মিলিত হতে।

আমরা যতক্ষণ না আমাদের প্রতি অন্যায়কারীকে ক্ষমা করছি, ততক্ষণ পর্যন্ত তাদের সঙ্গে আমাদের সম্পর্ক ক্ষতিগ্রস্ত হবে। ক্ষমা তাদের সঙ্গে আমাদের সম্পর্ককে পুনঃস্থাপিত করতে সাহায্য করে। সম্পর্কের সম্পূর্ণ পুনঃপ্রতিষ্ঠানের জন্য উভয় পক্ষ থেকেই অনুতাপ এবং ক্ষমা প্রদর্শনের প্রয়োজন রয়েছে।

ঙ। যারা আমাদের প্রতি অন্যায় করেছে, ক্ষমা তাদের পরিবর্তন করতে সমর্থ।

কাউকে ক্ষমা করার মাধ্যমে ঈশ্বরের দ্বারা তার জীবনে অনুতাপের আরম্ভও হতে পারে। প্রেরিত ৭ অধ্যায়ে, স্তিফান যখন মৃত্যুবরণ করছেন তখন সে সেই সমস্ত মানুষদের যারা তাকে পাথর মারছিল তাদের ক্ষমা করেছিলেন। (প্রেরিত ৭:৬০-৮:১)।

ছোট দলের মধ্যে আলোচনাঃ

১। কাউকে ক্ষমা করার সম্বন্ধে কোন বিষয়টি সবচেয়ে কঠিন বলে আপনি মনে করেন? অন্যদের ক্ষমা করার জন্য কোন বিষয়টি আপনাকে সর্বাপেক্ষা বেশি সাহায্য করেছে?

২। আমাদের কোন ঐতিহ্য আছে যা আমাদের অনুতাপ করতে এবং অন্যদের ক্ষমা করতে সাহায্য করে?

৫। কি হবে যদি আমরাই সেই অন্যায়কারী হই?

ক। আমরা কিভাবে অনুতপ্ত হই?

• আমাদের পাপের দ্বারা ঈশ্বর এবং অন্যান্যরা কতটা আঘাত প্রাপ্ত হয়, আমাদের মধ্যে সে অনুভূতি জাগানোর জন্য আমরা ঈশ্বরের আত্মাকে অনুমতি দিই।

• ঈশ্বর যখন আমাদের হৃদয়কে ভেঙ্গে দেন তখন আমাদের অনেক দুঃখ এবং রোদন হতে পারে (যাকোব ৪:৮-৯)। এই দুঃখটি আমাদের ভালর জন্য হতে পারে। “কারণ ঈশ্বর আমাদের জীবনে এই দুঃখকে ব্যবহার করে আমাদের জীবনকে পাপ থেকে পরিত্রাণের দিকে নিয়ে যেতে পারেন। আমরা কখনোই এই প্রকারের দুঃখকে প্রত্যাখ্যান করব না। কিন্তু অনুতাপ ব্যতিরেকে দুঃখ মৃত্যুমুখে পরিচালিত করে” (২ করিন্থীয় ৭:১০)। পিতর এবং যিহুদা উভয়েই যীশুকে অস্বীকার করার জন্য দুঃখিত হয়েছিল, কিন্তু পিতরের দুঃখ তাকে ঈশ্বরের আরও সান্নিধ্যে নিয়ে এসেছিল এবং যিহুদার দুঃখ তাকে মৃত্যুর দিকে পরিচালিত করেছিল।

• আমাদের কৃতকর্মের জন্য আমরা দায়িত্ববান হই এবং পরিষ্কারভাবে আমাদের পাপকে বর্ণনা করি (হিতোপদেশ ২৮:১৩; গীতসংহিতা ৩২:৩-৫)।

• আমরা ঈশ্বরকে বলি আমাদের পাপ সকল ক্ষমা করতে এবং তিনি যা করেছেন তা স্বীকার করি (১ যোহন ১:৯)।

- যাদের প্রতি আমরা অন্যায় করেছি তাদের আমরা অনুরোধ করি যেন তারা আমাদের ক্ষমা করে দেন, আমাদের নির্দোষ বা তাদের দোষী প্রমাণের কোনপ্রকার প্রচেষ্টা না করে (যাকোব ৫:১৬)। আমাদের এমনভাবে অনুতাপ করতে হবে, যারা আমাদের পাপের দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে, তারা যেন আমাদের অনুতাপের বিষয় জানতে পারে। উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে, আমরা যদি কাউকে অন্যদের সামনে অপমান করি তবে আমাদের উচিত সেই সমস্ত মানুষদের উপস্থিতিতে সেই ব্যক্তির কাছে ক্ষমা চাওয়া।
- আমরা যদি আমাদের হৃদয়ে অনুতাপ হই তবে তা কার্যের মাধ্যমে দেখানোর প্রয়োজন রয়েছে (প্রেরিত ২৬:২০ খ)।
- যা কিছু নেওয়া হয়েছিল, অনুতাপ হওয়ার সময় তা ফিরিয়ে দেওয়া উচিত (গণনাপুস্তক ৫:৫-৭)।

খ। মণ্ডলী কিভাবে মানুষকে অনুতাপ হতে সাহায্য করতে পারে?

মণ্ডলীর নেতাদের দায়িত্ব তাদের মণ্ডলীর সদস্যদের আত্মিক জীবনের প্রতি দৃষ্টি রাখা (১ পিতর ৫:২-৩)। কোন একজন সদস্য যদি পাপ করে এবং যারা তাকে তার পাপের বিষয় বলছে তাদের কথা অমান্য করে, তবে মণ্ডলীর নেতার অবশ্যই তার সাথে কথা বলা প্রয়োজন (মথি ১৮:১৫-১৭; গালাতীয় ৬:১)। অনেকবার সতর্ক করার পরেও যদি কেউ পাপের জন্য অনুতাপ না হয় তবে তাকে মণ্ডলী থেকে বাদ দিতে হবে (১ করিন্থীয় ৫:৪ -৫:১১)। এটি একটি খুবই বেদনাদায়ক প্রক্রিয়া। মণ্ডলীর পবিত্রতা রক্ষা করার জন্য এবং মানুষদের অনুতাপ হওয়ার জন্য এরূপ করা হয়ে থাকে (১ করিন্থীয় ৫:৬৭)।

তাকে মণ্ডলী থেকে বাদ দেওয়া হলেও নেতার উচিত তাকে অনুতপ্ত হওয়ার চেষ্টায় সাহায্য করা।

প্রশ্ন আলোচনাঃ

যখন একজন সদস্য পাপ করে তখন মণ্ডলী বা সমাজ হিসাবে আমরা কি প্রকার আচরণ করে থাকি? তা কি তাদের অনুতপ্ত হতে সাহায্য করেছে?

দলগত আলোচনা

১। একজন ব্যক্তি নিম্নলিখিত পদগুলো জোরে পাঠ করুন এবং মূল বিষয়টি বলুন। ইফিষীয় ৪:৩২; মথি ১৮:২১-২২; ১৮: ৩৫; রোমীয় ১২: ১৪।

২। পাঁচ মিনিট নীরবে ঈশ্বরকে বলুন আপনার সেই পাপগুলোকে দেখিয়ে দিতে, যার জন্য আপনার অনুতপ্ত হওয়া আবশ্যিক। সেই পাপগুলো ঈশ্বরের কাছে স্বীকার করুন এবং তার ক্ষমা লাভ করুন। সবশেষে ১ যোহন ১:৯ জোরে পাঠ করুন।

৩। আরও পাঁচ মিনিট সময় নিয়ে দেখুন এমন কোন মানুষ আছে কি যাকে আপনার ক্ষমা করা প্রয়োজন। ঈশ্বরকে বলুন যেন তিনি আপনাকে সাহায্য করেন তাদের ক্ষমা করতে।

৪। ঈশ্বর আপনাকে ক্ষমা সম্বন্ধে কি দেখিয়েছেন তা সকলের সঙ্গে ভাগ করে নিন।

৫। বাক্যের দ্বারা এবং গানের দ্বারা ঈশ্বরের প্রশংসা করুন কারণ তিনি আমাদের ক্ষমা করেছেন এবং আমাদেরও সক্ষম করেছেন অন্যদের ক্ষমা করতে।

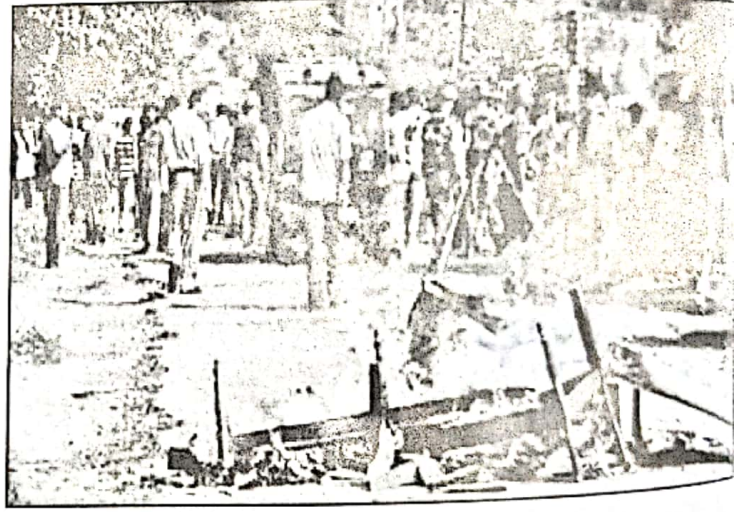
দশম অধ্যায়

বিরোধিতার মধ্যে আমরা কিভাবে বসবাস করতে পারি?

১। দুইটি জনগোষ্ঠীর মধ্যে বিরোধ

আপনার অঞ্চলে যদি জাতিগত কোন বিরোধ থাকে এই পাঠটি ব্যবহার করুন। এই পাঠ ব্যবহার করুন, ক্ষমার পাঠের পরে এবং অন্তিম অনুষ্ঠানের পূর্বে। ভারতের কোন এক রাজ্যে একটি অঞ্চলকে দখল করার জন্য দুইটি জনগোষ্ঠীর মধ্যে বিরোধ হয়েছিল। অনেক বছর ধরে এই গোষ্ঠীদের দ্বন্দ্ব চলছিল। প্রত্যেক প্রত্যেক পরিবারের কেউ না কেউ মারা গিয়েছিল বা আহত হয়েছিল দুই দলের। উভয় গোষ্ঠীর

পিতা-মাতা বাচ্চাদের ছোট বয়স থেকেই শিক্ষা দিতেন অপর গোষ্ঠীর লোকেরা কি প্রকার বিপদজনক এবং হিংস্র। প্রত্যেক স্কুল গুলোও ছিল, হয় “এ” গো



ষ্ঠীর নয়ত “বি” গোষ্ঠীর। পরস্পরের সাথে তাদের কোন মেলামেশা ছিল না। “এ”গোষ্ঠীর মধ্যে একজন ভাল শিক্ষক ছিল সে এক ভাল খ্রীষ্ট বিশ্বাসী। উন্নয়ন কমিটির সদস্য হিসাবে তাকে নির্বাচিত করা রাজধানীতে এক আন্তর্জাতিক সংস্থার (NGO, not a Christian organization) মিটিংয়ে যাওয়ার জন্য। “বি” দলের একজন পালকও মনোনীত হয়েছিল ঐ একই মিটিংয়ে যাওয়ার

জন্য। সেই মিটিংয়ে “এ” দল থেকে চার জন গিয়েছিল এবং “বি” দল থেকে পাঁচজন গিয়েছিল। একটা দল অন্য দলের থেকে যতটা সম্ভব দূরত্ব বজায় রেখে বসেছিল। পরস্পর তারা এমন ভাব করছিল যে অন্য দলের লোকেরা যেন সেখানে নেই। দুইদিন পর, “এ” দলের এক শিক্ষককে এবং “বি” দলের এক পালককে চার জনের সাব-কমিটি পরিচর্যার জন্য রাখা হল। প্রথম প্রথম তারা সরাসরি কথা বলত না, কিন্তু মিটিং যতই এগোতে লাগল, বিষয়বস্তু নিয়ে তাদের যত আগ্রহ বাড়ল, তারা পরস্পরের সাথে আলোচনায় তত রত হল, এবং পরস্পরের প্রতি তাদের আগ্রহ তত বাড়ল।

মিটিং শেষও তারা কথাবার্তা চালিয়ে যেতে থাকল এবং তারা আবিষ্কার করল তারা উভয়ই খ্রীষ্টিয়ান! এইভাবে আরম্ভ হবার পর, তারা মনে মনে ভাবল, “অন্য ব্যক্তি কি সত্যই খ্রীষ্টিয়ান? যখন তারা তাদের ভগ্নমী বুঝতে পারল, তারা আলোচনা শুরু করল আবার কিভাবে তারা এক হতে পারে। কিন্তু প্রথমে তাদের প্রকাশ করতে হবে ছোট বেলায় তারা কি কি শুনেছে। পরে তারা আবিষ্কার করল ছোট বেলায় তারা যা শুনেছে তা সবই সত্য নয়।

ছোট দলের মধ্যে আলোচনা

- ১) কেন সেই শিক্ষক এবং সেই পালকের কাছে পরস্পরকে খ্রীষ্টিয়ান হিসাবে মেনে নেওয়া খুবই কঠিন হয়েছিল?
- ২) দুই দলের লোকেরা তাদের নিজেদের মধ্যে কি ভাবছিল, যখন শিক্ষক ও পালক এক সঙ্গে কথা বলছিলেন?
- ৩) কিভাবে তারা দুই দলকে এক করতে পারত।

২। দুই দলের মধ্যে বিবাদের কারণ কি?

ক) কিছু পাবার অদম্য আকাঙ্ক্ষা।

যে কোন বিবাদের মূল কারণ, জোড় জবরদস্তি কিছু পাবার আকাঙ্ক্ষা, যার জন্য মারামারি করতে রাজি থাকা (যোহন ৪:১-৩)। যেমন জমি বা জলের জন্য আমরা বিবাদ করে থাকি। আমরা লোভ করে আমাদের যা পাওনা তার থেকে অতিরিক্ত চাই, কিম্বা ভয় পাই আমাদের যা আছে তা অন্যেরা কেড়ে নেবে।

খ) অক্ষম বা অনৈতিক সরকারের জন্য

ঈশ্বর প্রশাসনকে দায়িত্ব দিয়েছেন জনগণের ন্যায্য বিচারের জন্য। (রোমীয় ১৩:১-৪)।

গ) আতঙ্কবাদী দ্বারা

ঘ) বংশগত বিবাদ

প্রশ্ন আলোচনা:

১। আমাদের সমাজে বা দেশে কি প্রকার গোষ্ঠী দল দ্বন্দ আছে? এই দ্বন্দের মূলে কি আছে?

২। কোন গোষ্ঠি থেকে কি আপনি কোন কুসংস্কার অর্জন করেছেন? আপনি কি কোন প্রমাণ দিতে পারবেন যে ঐ গুলো সত্য নয়?

৩। আপনার গোষ্ঠী সম্পর্কে অন্যেরা কি বলে?

৩। বিরোধীতার মধ্যে আমরা কিভাবে বাস করতে পারি?

ঈশ্বর খ্রীষ্টিয়ান বিশ্বাসীদের লবণ এবং জ্যোতি বলেছে, যেন তারা এই মন্দ এবং অন্ধকারময় অবস্থায় যীশু খ্রীষ্টের সুসমাচার নিয়ে যায় (মথি

৫:১৩-১৬; ফিলি ২:১৪-১৬)। খ্রীষ্টিয়ানদের সেই মন আছে যা খ্রীষ্ট দ্বারা পরিবর্তিত। অর্থাৎ যারা খ্রীষ্টিয়ান নয়, তারা তাদের থেকে আলাদা (রোমীয় ১২:১-২)।

ক) আমাদের মনে রাখতে হবে যে ঈশ্বর সার্বভৌম

মথি ১০:২৮-৩১ বলে, “আর যাহারা শরীর বধ করে, কিন্তু আত্মা বধ করিতে পারে না, তাহাদিগকে ভয় করিও না; কিন্তু যিনি আত্মা ও শরীর উভয়ই নরকে বিনষ্ট করিতে পারেন, বরং তাহাকেই ভয় কর।”

খ) খ্রীষ্ট ছাড়া আমাদের সব কিছু দেবার জন্য প্রস্তুত থাকতে হবে। (১ম পিতর ১:৩-৬;)

গ) আমরা কখনই প্রতিশোধ নেব না, কিন্তু প্রেম দেখাব। (রোমীয় ১২:১৯-২১)

৪। কি ভাবে আমরা মিলন করাতে পারি?

ছোট নাটিকা উপস্থাপন :

একটি স্কিট প্রস্তুত করুন যেখানে দুটো দল মীমাংসার জন্য সংলাপ হয়েও প্রকৃতপক্ষে তাদের মধ্যে মীমাংসা হয়ে ওঠেনি।

ক) বিবাদের মাঝে আমরা সেতু বন্ধন করব। (১ম পিতর ১:২; ইব্রীয় ১১:১৩,১৬;)

খ) আমরা লোকদের আরোগ্যের পথে নিয়ে যাব, যেন পাপ থেকে তারা মন ফেরায় (২য় করি: ৫:১৭-২০)

গ) আমরা লোকদের সাহায্য করব যেন তারা তাদের দলকে মন ফেরাতে সাহায্য করে। (দানিয়েল ৯:৪৯, নহিমিয় ৯:২-৩৬)।

ঘ) দল অবশ্যই তাদের সমস্যা নিয়ে খোলাখুলি আলোচনা করবে এবং সমাধান করবে।

ঙ) খ্রীষ্টে আনন্দ করবে এবং একতা আনবে। (ইফিযীয় ২:১৪)

প্রশ্ন আলোচনা

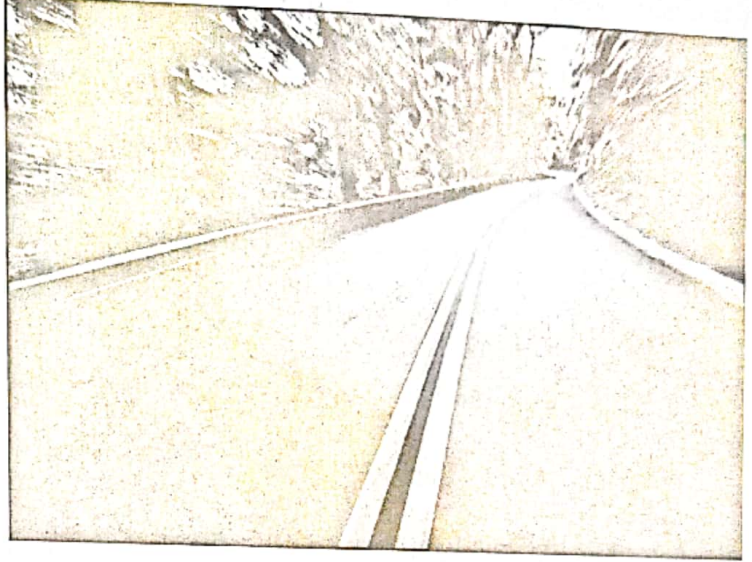
- ১। ঐতিহাসিক বিবাদের কারণ গুলি কি কি (প্রেরিত ৬:১-৭)?
- ২। কি প্রকারে মণ্ডলীর নেতারা জাতিগত বিবাদের হাত থেকে মণ্ডলীকে রক্ষা করেছিলেন?
- ৩। আপনার মণ্ডলীতে কি জাতিগত কোন বিবাদ আছে? কারণ গুলো আলোচনা করুন এবং সমাধানের উপায় কি?
- ৪। আপনার গোষ্ঠীর কুসংস্কারগুলো বলুন। প্রার্থনা করুন যেন ঈশ্বর তা থেকে আপনাদের স্বাধীন করেন।
- ৫। শত্রুদের জন্য প্রার্থনা করুন (১ম পিতর ৪:৮)।

একাদশ অধ্যায়

সম্মুখে তাকানো

১। মরিও-তে বিপর্যয়ের মুখে

সারসা যোষেফ একজন ক্যাথলিক পুরোহিত ছিলেন এবং তিনি মরিও - তে কাজ করছিলেন। শেষের কতকগুলো বছর সেই স্থানের মানুষ ভয়ানক বন্যার অভিজ্ঞতা লাভ করে এবং অবস্থা যেন প্রতি



বছর আরো অধিকতর মন্দের দিকেই যাচ্ছিল। যদিও বেশিরভাগ মানুষরা জানত যে বন্যা, মসূন ঢাল, কাদা এইগুলো হল সেই স্থানের বাস্তব বিপদ বা ঝুঁকি, তবুও কেউ সেই সময়ের জন্য প্রস্তুত ছিল না, যখন সেই মুশলধারে বৃষ্টি আসত। এর সাথে আরও বলা যায় যে, সেই স্থানের খ্রীষ্টিয়ানরা দিনের পর দিন আরও উদ্বিগ্ন হতে থাকে কারণ তারা তাদের প্রতিবেশী ও দেশের বিশ্বাসীদের উপর বিপদের বিষয় শুনেছে এবং পাঠ করেছে। তারা ভাবতে আরম্ভ করল “ আমরাও কি আমাদের অঞ্চলে বিপদের সন্মুখীন হব ?” কিন্তু তারা তা উচ্চস্বরে বলতে ভীত হচ্ছিল।

একদিন সারসা আঞ্চলিক রাজধানীতে একটি এইডস প্রতিরোধের জনসভায় নিমন্ত্রিত হয়েছিলেন। জনসভার সংগঠনকারীরা কিছু সংখ্যক পাণ্ডারকে আমন্ত্রণ করেছিলেন এইডস এর বিস্তার প্রতিরোধ সম্বন্ধে তাদের অভিজ্ঞতা সকলের মধ্যে বলার জন্য। দিনের বেলা প্রত্যেকে খুব আগ্রহ সহ

প্রতিটি অধিবেশনে অংশগ্রহণ করছিলেন, কিন্তু সন্ধ্যার সময় যখন সবাই একসাথে বসে আলাপ আলোচনা করতেন তখন তাদের আলোচনার প্রধান বিষয় ছিল 'মরিও' তে ভবিষ্যতের জন্য ভয়।

একদিন সন্ধ্যার সময় তারা রেডিওতে খবর শোনে এবং প্রত্যেকে অনেক চিন্তিত হয়ে পড়েছিল, মনে হচ্ছিল যেন মরিও-র সীমানা জুড়ে বিপদ ছড়িয়ে পড়ছে। তখন পাষ্টর অমর তাদের সাথে বসেছিলেন, তিনি বললেন, "যখন আমাদের এলাকায় বিপদ এসেছিল তখন আমাদের একটা অনুমান ছিল যে তা কয়েক মাসের জন্য আসছে। পরবর্তী কালে আমরা খুব ইচ্ছা প্রকাশ করেছিলাম যে আসন্ন বিপদের জন্য আমাদের খ্রীষ্টীয়ানদের প্রস্তুত করা আবশ্যিক। কিন্তু সেই সময় তা করার জন্য আমাদের কোন ধারণা ছিল না যে কিভাবে তা করা উচিত। আপনারা যদি চান তবে আমি আপনাদের তা প্রস্তুত করার জন্য কিছু ধারণা দিতে পারি।

অন্যদের মধ্যে একজন মরিও-র পাষ্টর বলে উঠলেন "যদি আমরা বাড়ি গিয়ে আমাদের খ্রীষ্টীয়ানদের বিপদের জন্য প্রস্তুত করতে আরম্ভ করি, তবে সরকার কি বলবে না যে, আমরা অযথা রাজনীতিতে হস্তক্ষেপ করছি? অথবা, এমনকি আমরা মানুষের সাথে লড়াই করার জন্য প্রস্তুত হচ্ছি, পাষ্টর অমর বললেন "আপনারা যদি এই বিষয়ে সতর্ক হন তবে আপনারা তা করতে পারেন"। সম্পূর্ণ দল এতে সম্মত হল যে এটি একটি ভাল বিষয়, এবং অমর তিনটি সন্ধ্যা তাদের ব্যবহারিক, এবং আত্মিকভাবে প্রস্তুত করবার জন্য অতিবাহিত করলেন। আসন্ন সম্ভাব্য বিপদ সম্বন্ধীয় প্রশ্নাবলী এবং বন্যার মত প্রাকৃতিক দুর্যোগের সময় প্রয়োজনীয় প্রস্তুতির বিষয়েও তারা আলোচনা করলেন।

আলোচনা সভার শেষে সব অংশগ্রহণকারীরা বাড়ি ফিরে যায়, এবং ফাদার সারসা যা কিছু শিখেছিলেন তৎক্ষণাৎ তা অন্যান্য খ্রীষ্টীয়ানদের সাথে সহভাগিতা করতে শুরু করে দিলেন। তাদের মধ্যে অনেকে ব্যবহারিক

প্রস্তুতিও করে ফেলল, যেমন- ঔষধ এবং আরও কিছু প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি, যেন তারা তাড়না বা বন্যার মতো পরিস্থিতিতে মুহূর্তের বিজ্ঞপ্তিতেই পদক্ষেপ নিতে পারে। যখন কোন বিপদ আসবে তখন কিভাবে সমাজকে সতর্ক করবে সে বিষয়েও তারা আলোচনা করল এবং পরিকল্পনা করল।

মণ্ডলীতে তারা সুবিন্যস্তভাবে বাইবেল পাঠ শুরু করে, যার শিরোনাম - “কি হবে, যদি...?” তারা চিন্তা করতে আরম্ভ করল - কি ধরনের পরিস্থিতি ঘটতে পারে এবং তারা কিভাবে তার মোকাবেলা করবে। এই পাঠ্যক্রমের মধ্যে বাইবেলের কিছু অংশও অন্তর্ভুক্ত ছিল যা মিথ্যা কথা বলা, খুন এবং ধর্ষণ সম্বন্ধীয় বিষয়কে উদ্দেশ্য করে বর্ণিত। তারা আলোচনা করেছিল - কেউ যদি তাদের খ্রীষ্টকে অস্বীকার করতে বলে, তা না হলে তাদের মেরে ফেলবে... এই পরিস্থিতিতে তারা কি করবে? এই ধরনের আরও কিছু প্রশ্ন নিয়ে তারা আলোচনা করেছিল।

দু’মাস পর অনেক খ্রীষ্টিয়ানদের তাদের গ্রাম থেকে বিতাড়িত করে দেওয়া হয়, এবং ফাদার সারসা-র মণ্ডলীর বিশ্বাসীরা সেই এলাকার চারিদিকে ছড়িয়ে পড়েছিল। প্রত্যেকের জন্য জীবন খুবই কঠিন হয়ে পড়েছিল। এক বছর পর সরকার পূর্বাভাসে ফিরিয়ে আনার জন্য কার্যকর হয়েছিল এবং গ্রামবাসীরা প্রত্যেকে নিজের নিজের বাড়িতে ফিরে যেতে আরম্ভ করে এবং আবার তাদের জীবন শুরু করে। প্রথম সপ্তাহে অনেক মানুষ তাদের বাড়িতে ফিরে যায়, অসংখ্য মানুষ ফাদার সারসা কে অভিনন্দন জানাতে এসেছিল। প্রত্যেকে তাকে জানাতে এসেছিল - তাড়নার/সমস্যার জন্য তারা একসাথে যে প্রস্তুতি নিয়েছিল তা তাদের অনেক সাহায্য করেছিল। একজন তাকে বলল - “আপনি যদি সঙ্গে কিছু ঔষধ নেওয়ার কথা না বলতেন তবে আমার পরিবারের অনেকে মারা যেত!” আরেকজন বলল - ‘কি হবে, যদি...?’ পাঠ্যক্রমটি আমায় অনেক সাহায্য করেছে। আমায় যখন আমার ধর্ম পরিবর্তন করতে বলা হল, আমি জানতাম যে

এই আদেশ আমার প্রত্যাখ্যান করা আবশ্যিক। সবশেষে ঈশ্বর আমাদের সকলকে রক্ষা করলেন।

প্রশ্ন আলোচনা

ভবিষ্যতের সমস্যার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া কি সঠিক? আপনি কি বাইবেলের এমন কোন বাক্যাংশের বিষয় বলতে পারেন যেখানে বলা হয়েছে যে আমাদের তা করা প্রয়োজন?

২। কেন আমাদের ভবিষ্যতের জন্য প্রস্তুতি নেওয়া প্রয়োজন?

জ্ঞানী ব্যক্তির আগের থেকে সংকটের আভাষ পায় এবং সে পথ থেকে দূরে থাকে। কিন্তু মূর্খরা সমস্যার অভ্যন্তরে প্রবেশ করে দুর্ভোগ পোহায়। (হিতোপদেশ ২২:৩)। ঈশ্বর আমাদের বুদ্ধি এবং সাধারণ জ্ঞান দিয়েছেন এবং তিনি চান যেন আমরা তা ব্যবহার করি। মণ্ডলীর নেতৃবর্গের দায়িত্ব তাদের মণ্ডলীর বিশ্বাসীদের পরিচালনা এবং তত্ত্বাবধান করা (প্রেরিত ২০:২৬-৩১, ১পিতর ১:৪, যিরমিয় ২৩:১)।

সঙ্কটের মধ্যে প্রায় মানুষেরই সঠিকভাবে চিন্তা করার ক্ষমতা থাকে না। সময় থাকাকালীন ঈশ্বর কি শেখাতে চান সেই বিষয়ে অধ্যয়ন করে পূর্ব থেকেই কোন সিদ্ধান্ত নিলে, যখন সঙ্কট উপস্থিত হয় সেই সময় খুব সহজেই সঠিক কাজ করা যায়। যুদ্ধের দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত একটি দেশের একজন মানুষকে এই বলে হুমকি দেওয়া হয়েছিল, যে তার ছেলেকে মেরে না ফেলবে তার মৃত্যু অনিবার্য। এই সঙ্কটের মুহূর্তে সেই ব্যক্তি তাদের কথামত তাই করেছিল। পরবর্তী সময়ে সে নিদারুণ যন্ত্রণা ও বেদনার সাথে বলে - “আমি যদি পূর্বে

থেকে এই বিষয়ে চিন্তা করতাম তবে কখনই আমার ছেলেকে মেয়ে ফেলতাম না”।

পরিস্থিতি অনুযায়ী পরিকল্পনা ক্রমে ক্রমে উন্নত করা যেতে পারে, প্রাকৃতিক দুর্যোগও এর অন্তর্গত। উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারেঃ - কোন একটি সম্প্রদায় যদি আগ্নেয়গিরির কাছাকাছি বসবাস করে অথবা বন্যাপ্রবন স্থানে বসবাস করে তবে হঠাৎ বন্যা বা অগ্নুৎপাতের প্রাদুর্ভাবে কিভাবে মানুষদের সেই পরিস্থিতির জন্য প্রস্তুত করা যেতে পারে, বা সাহায্য করা যেতে পারে, এই বিষয়ে সেই সম্প্রদায় সম্মিলিতভাবে প্রয়োজনীয় পরিকল্পনা করতে পারে।

মণ্ডলীর নেতৃবর্গ যখন তাদের বিশ্বাসীদের সঙ্গে এই প্রকার প্রস্তুতির বিষয় আলোচনা করেন তখন সরকারি কর্মকর্তারা অনেক সময় মনে করতে পারেন যে মণ্ডলীর নেতৃবর্গ রাজনীতিতে জড়িত।

স্থানীয় পরিস্থিতির উপর লক্ষ্য রেখে সেই এলাকার কর্মকর্তাদের সঙ্গে এই বিষয়ে আলোচনা করলে খুবই ভালো। যদি সম্ভব হয় তবে তারা অবশ্যই একটি সম্প্রদায় বা একটি গ্রামের আকস্মিক ঘটনার পরিকল্পনায় জড়িত থাকবেন।

প্রস্তুতির দুটি দিক রয়েছে যেগুলো খুবই গুরুত্বপূর্ণ ব্যবহারিক এবং মানসিক/আত্মিক।

৩। কিভাবে আমরা ব্যবহারিক ভাবে প্রস্তুতি নিতে পারি?

প্রশ্ন আলোচনা

চারজনের দল তৈরী করে নিম্নলিখিত পরিস্থিতিটি কল্পনা করুনঃ

আপনার পরিবারকে বলা হয়েছে, তারা যেন ৩০ মিনিটের মধ্যে একটি सुरক্ষিত স্থানে যাত্রা করে। তারা যে সকল সামগ্রী বহন

করতে পারবে কেবলমাত্র সেই সবই সঙ্গে নিতে পারবে। গুরুত্বপূর্ণ সামগ্রী সমূহের একটি তালিকা তৈরী করুন যা সঙ্গে নেওয়া প্রয়োজন এবং সমগ্র দলের মধ্যে তা অংশভাগ করুন।

পলায়ন করার সময় যে সকল সামগ্রীগুলো নেওয়া আবশ্যিক সেগুলোর মধ্যে কিছু হলঃ

- ঔষধ
- খাদ্য, লবণ
- জল
- দেশলাই
- রান্নার বাসন
- পরিচয় পত্র
- ছুরি/দা
- বাইবেল
- অতিরিক্ত পোশাক
- মোবাইল ফোন

স্থানীয় অবস্থা অনুসারে আরও কিছু সামগ্রী নেবার প্রয়োজন হতে পারে যদি একটি পরিবারের পালিয়ে যাবার জন্য শুধুমাত্র ৩০ মিনিট সময় থাকে, তারা খুব সম্ভবত খুবই গুরুত্বপূর্ণ কিছু সামগ্রী ফেলে রেখে যেতে পারে। কোন পরিবার যদি মনে করে যে সামনে বিপদ আসছে, তবে সবচেয়ে ভাল একটি সুটকেস বা ব্যাগ অথবা একটি গাঁটের মধ্যে প্রয়োজনীয় দ্রব্যসামগ্রী গুছিয়ে নেওয়া। যদি সেই পরিবারকে সেই স্থান থেকে পালিয়ে যেতে হয় তবে এটি খুব সহজেই সঙ্গে নেওয়া যেতে পারে। মোবাইল এবং রেডিও ব্যতিরেকে (যা প্রতিদিনের নিত্যপ্রয়োজনীয়) উপরিউক্ত সমস্ত দ্রব্যসামগ্রী ব্যাগের মধ্যে নেওয়া যেতে পারে। অনেক রকম উপায় আছে খাবার তৈরী করার, যেন তা নষ্ট না

হয়ে যায়। কোন সমস্যার সময় এই পরিবারটি যদি চলে যেতে চায় তবে কিছু ক্ষেত্রে এই ব্যাগটি অন্য কোথাও লুকিয়ে রাখা খুবই উত্তম।

মণ্ডলীর নেতৃবর্গেরও উচিত মণ্ডলীর জিনিসপত্রের বিষয় চিন্তা করা। যদি সম্ভব হয় তবে তাদের সাথে গুরুত্বপূর্ণ তথ্যাদি নিয়ে নেওয়া প্রয়োজন। কোন সময় মণ্ডলীর বিশ্বাসীদের নামের তালিকা এবং অন্যান্য তথ্য ভুল হস্তে পড়লে তা খুবই ক্ষতিকারক হতে পারে।

পরিবার এবং মণ্ডলী উভয়ের ক্ষেত্রেই বড় বা ভারী সামগ্রী যা খুবই গুরুত্বপূর্ণ কিন্তু সঙ্গে নিয়ে যাওয়া অসম্ভব সেগুলি কোথাও লুকিয়ে রাখা আবশ্যিক। লুকিয়ে রাখার সবচেয়ে ভালো পদ্ধতি হল - জিনিসগুলোকে ভালভাবে কোন কিছুর দ্বারা মুড়িয়ে মাটির নিচে পুঁতে ফেলা। এই বিষয়ে নিশ্চিত হয়ে নিন অন্ততঃ কয়েকজন যেন জানে কোথায় জিনিসগুলো পোঁতা হয়েছে।

৪। যখন বিপদ আসে তখন আমরা কিভাবে যোগাযোগ করতে পারি?

ক। আমাদের পরিবারের সঙ্গেঃ

প্রত্যেক পরিবারের উচিত আসন্ন বিপদের বিষয় খোলাখুলিভাবে আলোচনা করা। এই আলোচনার মধ্যে শিশুরাও অন্তর্ভুক্ত থাকবে (৪র্থ অধ্যায় দেখুন)। বিপদ এলে কোথায় যাবে সেই বিষয়ে প্রতিটি পরিবারের কিছু ধারণা এবং পরিকল্পনা থাকা আবশ্যিক। পরিবার যদি বিভক্ত হয়ে যায় সেই কারণে সাক্ষাৎ করার/মিলিত হবার একটি স্থান এবং বিভিন্ন পথ সম্বন্ধেও তাদের স্থির করা আবশ্যিক। খুব ছোট শিশুরাও যেন তাদের নাম এবং তাদের পরিবারের নাম বলতে পারে, এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এমনকি একটি তিন বছরের শিশুও এটি শিখতে পারে। পূর্ব আফ্রিকার একটি যুদ্ধে অনেকগুলো পরিবার বিভক্ত হয়ে পড়েছিল, যে সকল শিশুরা এই তথ্যগুলো সঠিকভাবে দিতে পেরেছিল

তারা, সেই সকল শিশু যারা শুধুমাত্র তাদের প্রথম নামটি জানত, তাদের থেকে অনেক দ্রুত তাদের পিতা মাতার সাথে সম্মিলিত হতে পেরেছিল। এশিয়াতে (Tsunami-র/সুনামির) মত প্রাকৃতিক দুর্যোগের ক্ষেত্রেও এটি সত্য।

খ। মণ্ডলী এবং সমাজের সঙ্গেঃ

পশ্চিম আফ্রিকার একটি দেশে এক মণ্ডলীর পালক জানতে পেরেছিলেন যে অন্য নৃতাত্ত্বিক গোষ্ঠী থেকে একটি শত্রুদল তাদের গ্রামে আসছে। তিনি গীর্জার ঘণ্টা বাজাতেই মণ্ডলীর সবাই দৌড়ে গীর্জাতে চলে আসে। এর দ্বারা তারা অতি সহজেই শত্রুদের কাছে লক্ষ্যের বস্তু হয়ে যায় এবং অনেক মানুষ সেদিন গীর্জাতে মৃত্যুবরণ করে। সাধারণভাবে বলতে গেলে, গীর্জার ঘণ্টা বা ঢাক বাজিয়ে মানুষদের গীর্জাতে না ডেকে বরং গীর্জার ঘণ্টা বাজিয়ে তাদের গ্রাম ছেড়ে চলে যেতে ইঙ্গিত করাটা উত্তম। এটি পূর্বেই আলোচনা করা প্রয়োজন কেননা তারা যেন ছোট ছোট দলে বিভক্ত হয়ে বেরিয়ে যেতে পারে তাদের আয়োজিত গন্তব্যস্থলে।

যদি একটি গ্রামে একের অধিক মণ্ডলী থেকে থাকে তবে মণ্ডলীর নেতাদের অবশ্যই একত্রিত হয়ে একটি সাধারণ পরিকল্পনা করা উচিত। এতে সমাজের নেতারাও অন্তর্ভুক্ত থাকবে। বড় শহরের ক্ষেত্রে শহরের প্রতিটি অঞ্চলে এই পরিকল্পনা করা আবশ্যিক।

প্রশ্ন আলোচনা

প্রাকৃতিক বিপর্যয় এলে কি করা উচিত - এই বিষয়ে আপনার সমাজের কি এরকম কোন পরিকল্পনা রয়েছে? অথবা যদি কোন সমাজ বিরোধী পরিস্থিতি গ্রামে/শহরে প্রবেশ করছে? আপনি যদি এই বিষয়ে আলোচনা ও পরিকল্পনা না করেন তবে এই বিষয়ে আলোচনা ও পরিকল্পনা করার জন্য কারা দায়িত্ববান হবে?

গ। বাইরের জগতের সঙ্গেঃ

যখন কোন স্থানে বিপদ উপস্থিত হয় তখন বাইরের জগতকেও সেই বিষয়ে অবগত করা বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ। এটি করা যেতে পারে যোগাযোগ মাধ্যমের দ্বারা বা যারা সেই অঞ্চলের মানুষদের জন্য প্রার্থনা করে তাদের সঙ্গে যোগাযোগের মাধ্যমে অথবা স্থানীয় খ্রীষ্টীয়ান এবং খ্রীষ্টীয়ান নয় এমন উভয় NGO - র দ্বারা। এর দ্বারা সেই স্থানের অনেক উপকার হবে এবং দ্বন্দ্ব বা সংঘাতের সমাপ্তিও ঘটবে।

৫। কিভাবে আমরা কঠিন পরিস্থিতির মধ্যে আত্মিকভাবে প্রস্তুত হতে পারি?

ছোট ছোট দলে বিভক্ত হয়ে প্রত্যেক দল একটি করে প্রশ্ন আলোচনা করুন।

ক। যদি আক্রমণকারী/তাড়নাকারীরা আপনাকে জোর করে কাউকে হত্যা করতে বলে নয়ত তারা আপনাকে হত্যা করবে, সেই মুহূর্তে আপনি কি করবেন?

প্রকাশিতবাক্য ২১:১-৭ এবং যাত্রাপুস্তক ২০:১৩ পাঠ করুন এবং নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলো আলোচনা করুন।

১। খ্রীষ্টীয়ানরা মৃত্যুবরণ করলে তাদের প্রতি কি ঘটবে?

২। খুন/হত্যার বিষয় ঈশ্বর কি বলেন?

স্বর্গ পৃথিবী অপেক্ষা অনেক উত্তম স্থান। একজন খ্রীষ্টীয়ানকে যদি হত্যা করা হয় তবে তা চরম বেদনাদায়ক অবস্থা, যা একজনের জীবনে ঘটতে পারে। একজন মানুষ ঈশ্বরের প্রতিমূর্তিতে সৃষ্ট। একজন মানুষকে হত্যা করা ঈশ্বরের দৃষ্টিতে চরম অপরাধ।

খ। যদি একজন তাড়নাকারী আপনার সর্বস্ব (অর্থ) দাবী করে?

মথি ৬:২৪-৩৩, ইব্রীয় ১০:৩৪, এবং লুক ১২:১৫ পাঠ করুন এবং নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলো আলোচনা করুন।

- ১। মথির পাঠ্যাংশে যীশু বিষয়সম্পত্তি সম্বন্ধে কি শিখিয়েছেন?
- ২। ইব্রীয়দের প্রতি লেখক উল্লেখ করেছেন যে তারা আনন্দের সঙ্গে কিছু গ্রহণ করেছিল? সেটি কি ছিল?
- ৩। যীশুর কথা অনুসারে আমাদের জীবন কিসের বাঁধনে বন্ধনযুক্ত নয়?

ঈশ্বরের সৃষ্ট মানুষ বস্তুগত পণ্যদ্রব্যের চেয়ে অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ। বস্তুগত সামগ্রী পরবর্তী সময়ে প্রতিস্থাপনযোগ্য কিন্তু মানুষ প্রতিস্থাপনযোগ্য নয়। মৃত্যুবরণ করার চেয়ে বরং আমাদের উচিত আমাদের বিষয়সম্পত্তি পরিত্যাগ করা।

গ। শত্রু যদি আপনার বেঁচে থাকার জন্য খ্রীষ্টকে নিন্দাবাদ করতে বলে, তবে আপনার কি করণীয়?

মার্ক ৮:৩১ - ৯:১, প্রেরিত ৪:১৮-২২, এবং প্রকাশিতবাক্য ৩:৭-১০ পাঠ করুন, তারপর নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলো আলোচনা করুন।

- ১। মার্ক -এর পাঠ্যাংশে যীশু তাঁর শিষ্যদের কি করা আবশ্যিক বলে উল্লেখ করেছেন?
- ২। যে ব্যক্তি যীশুকে অনুসরণ করার পরিবর্তে নিজের জীবনকেই আঁকড়ে ধরে থাকে তার বিষয়ে যীশু কি বলেছেন?
- ৩। প্রেরিত - এর পাঠ্যাংশে পিতর এবং যোহন কেন ধর্মীয় নেতাদের বাধ্য হতে অস্বীকার করেছিল?
- ৪। প্রকাশিতবাক্য - এর পাঠ্যাংশে যীশু কেন ফিলাদেলফিয়ার মণ্ডলীর প্রসংশা করেছিলেন?

আমরা খ্রীষ্টকে অনুসরণ করি, এটি অস্বীকার করা কখনই সঠিক নয়, কিন্তু কোন কোন সময় তা খুবই কঠিন হয়ে পড়ে। আমরা যদি খ্রীষ্টকে অস্বীকার

করি, মনে রাখুন পরবর্তী সময় যদি সত্য হৃদয়ে আমরা অনুতাপ করি, তবে ঈশ্বর আমাদের ক্ষমা করেন। পিতরের ঘটনাটি চিন্তা করুন।

ঘ। আপনি যদি একটি অন্য জাতীর আক্রমণ থেকে কিছু মানুষকে লুকিয়ে রেখেছেন যাদের শত্রুরা হত্যা করছে, এইরূপ পর্যায়ে শত্রুরা যদি আপনার বাড়িতে এসে জিজ্ঞেস করে সেই মানুষেরা কোথায়, আপনি কি সত্য উত্তর দেবেন?

যিহেশূয় ২:১-১৬ পাঠ করুন এবং নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি আলোচনা করুনঃ

- ১। গুপ্তচরেরা কেন যিরিহোতে এসেছিল? তাদের কারা প্রেরণ করেছিলেন?
- ২। রাহব কেন যিরিহোর কর্মকর্তাদের কাছে মিথ্যে বলেছিল?
- ৩। সে মিথ্যে বলে কি ঠিক করেছিল? কেন/কেন নয়?

কিছু বিশেষ অবস্থায়/পরিস্থিতিতে, ঈশ্বর বিরোধীদের প্রতারণা করা যথার্থ। তবে এটি অনেক সতর্কতার সঙ্গে আলোচনার মাধ্যমে স্থির করা উচিত, যেন এর দ্বারা এমন কোন ধারণার সৃষ্টি না হয় যে, মিথ্যে কথা বলা স্বাভাবিকভাবে যথার্থ।

ঙ। আরও কিছু “কি হবে, ... যদি” পরিস্থিতির আলোচনা আপনার সমাজের পক্ষে উপকারী।

- ১। কি হবে, যদি... একজন সৈনিক একজন মানুষকে জীবনের মূল্যের পরিবর্তে একজন মহিলাকে ধর্ষণ করতে বলে?
- ২। কি হবে...যদি, সৈনিক একজন মানুষকে মৃত্যুর ভয় দেখিয়ে মানুষের মাংস খেতে বলে?
- ৩। কি হবে... যদি, আপনি বিদ্রোহীদের দ্বারা বন্দী হন? আপনি কি প্রকার আচরণ করবেন?

৪। সৈনিকরা যদি আপনার পরিবারকে আক্রমণ করে তবে আপনি কি তার প্রতিবাদ করতে সমর্থ হবেন?

আপনাদের পরিস্থিতি অনুযায়ী আরও অন্য পরিস্থিতিও এর অন্তর্ভুক্ত হতে পারে।

চ। আর কি কি বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ বিষয় রয়েছে যা আমাদের সাহায্য করতে পারে?

১। পূর্বে থেকেই একত্রিতভাবে সবাই প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হোন যে, কেউ কাউকে হত্যা করবেন না।

২। বিপদের সময় অবুঝের মত নিয়ন্ত্রণহীনভাবে আতঙ্কগ্রস্ত না হয়ে সত্বর ক্ষুদ্র প্রার্থনা করে নিন।

৩। পূর্বে থেকেই বাইবেলের কিছু বাক্য মুখস্থ করুন যা আপনাকে কঠিন পরিস্থিতির মধ্যে সাহায্য করবে।

৪। অন্য খ্রীষ্টিয়ানদের সাথে সহযোগীতা করুন, সকলের নিরাপত্তার জন্য একত্রে কার্য করুন। বিশেষভাবে শিশু এবং বয়স্কদের নিরাপত্তা প্রদান করুন।

দলগতভাবে আলোচনার প্রশ্নাবলীঃ

আমরা যদি ভবিষ্যতের দিকে তাকাই, আগামীতে কি ঘটবে তা কেউ জানে না। যদিও আমরা পূর্বে থেকেই পরিকল্পনা করে থাকি তবুও আমরা নিশ্চিত নই যে আমরা সংকটের সময় কি প্রকার আচরণ করব। কিন্তু আমরা জানি যে সমস্ত দুঃখ এবং বেদনার মাঝেও ঈশ্বর আমাদের সঙ্গে থাকবেন। আপনার প্রত্যাশা এবং আতঙ্কের বিষয় অন্যদের কাছে প্রকাশ করুন এবং একে অন্যের জন্য তথা আপনার সমাজের জন্য প্রার্থনা করুন।

সর্বশেষ অনুষ্ঠান

অংশগ্রহণকারীরা একটি ছোট কাগজের টুকরো এবং একটি কলম বা পেন্সিল নেবে। ৮ম অধ্যায়ের ত্রুশটি আবার প্রয়োজন হবে, তার সঙ্গে কাগজগুলি গুড়িয়ে ফেলার প্রস্তুতি নিতে হবে। সম্ভব হলে সেমিনারটি প্রভুর ভোজের সঙ্গে সমাপ্ত করা উচিত।

১। ঈশ্বরের আরোগ্যতাকে জানাঃ

অংশগ্রহণকারীদের “ত্রুশের কাছে আপনার পাপ সকল নিয়ে আসুন” অনুশীলনের বিষয়ে স্মরণ করিয়ে দেওয়া নেতার কর্তব্য। তিনি অবশ্যই তাদের জিজ্ঞেস করবেন, তাদের এমন কোন ক্ষত আছে কি না যার সুস্থতার প্রয়োজন রয়েছে। তাদের কিছুক্ষণ সময় দিতে হবে নীরব প্রার্থনার জন্য, তারপর নেতা প্রার্থনা করবেন যেন তাদের প্রত্যেকের উপর ঈশ্বরের সুস্থতা এবং আশীর্বাদ নেমে আসে।

২। নিজের গোপন পাপের জন্য অনুতপ্ত হওয়া এবং ঈশ্বরের ক্ষমা সম্বন্ধে জানা।

১ যোহন ১:৮-১০।

আমরা যদি বলি আমাদের পাপ নেই তবে আমরা নিজেদের ঠকাই এবং আমাদের মধ্যে সত্য নেই। কিন্তু আমরা যদি আমাদের পাপ সকল ঈশ্বরের কাছে স্বীকার করি, তিনি তার প্রতিজ্ঞা রক্ষা করবেন এবং যা সঠিক সেটাই করবেন। তিনি আমাদের পাপ সকল ক্ষমা করে দেবেন এবং আমাদের সমস্ত

রকম কুকর্ম থেকে আমাদের পবিত্র করবেন। যদি আমরা বলি, আমরা পাপ করিনি তবে আমরা ঈশ্বরকে ঠকাই এবং তার বাক্য আমাদের মধ্যে নাই।

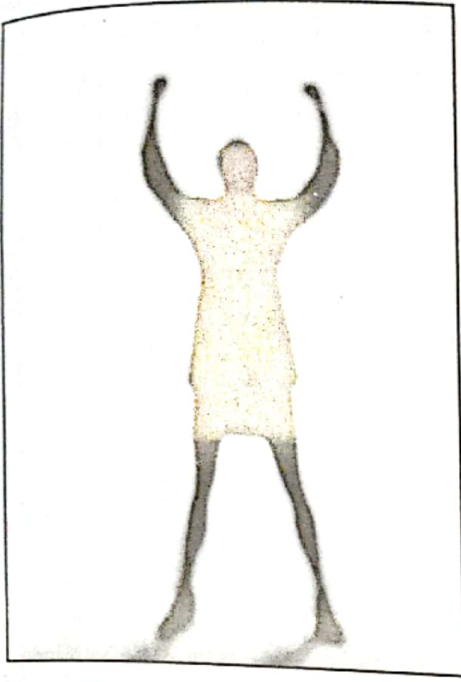
যিশাইয় ৫৩:৫-৬

কিন্তু আমাদেরই ভুল কাজের জন্য তাকে আহত হতে হয়েছিল। আমাদের পাপের জন্য সে ক্ষত-বিক্ষত হয়েছিল। আমাদের কাঙ্ক্ষিত শাস্তি সে পেয়েছিল। তাঁর আঘাতের জন্য আমাদের আঘাত সেরে উঠেছিল। আমরা সবাই হারিয়ে যাওয়া মেঘের মত ঘুরে বেড়িয়েছিলাম। আমরা সবাই আমাদের নিজেদের পথে গিয়েছিলাম যখন প্রভু আমাদের সব শাস্তি তাকে দিয়ে ভোগ করাচ্ছিলেন।

অনুশীলন

১। আপনি যে পাপ করেছেন বলে আপনি মনে করছেন, তার জন্য ঈশ্বরের কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করুন। প্রত্যেক ব্যক্তি ঈশ্বরের সঙ্গে একাকী সময় কাটাতে যেন ঈশ্বর তাকে তার পাপগুলোকে দেখিয়ে দেন যা এখনো ক্ষমা হয়নি। হতে পারে এইগুলো ঘটেছে যুদ্ধ বা দ্বন্দ্ব চলাকালীন অথবা প্রতিদিনের স্বাভাবিক জীবনযাপনের মধ্যদিয়ে। এই পাপ হতে পারে অন্য জাতির কোন ব্যক্তির বিরুদ্ধে বা পরিবারের কারও বিরুদ্ধে অথবা কোন বন্ধুর বিরুদ্ধে। এইগুলো একটি কাগজের টুকরোতে লিখুন।

২। এই পাপগুলোর জন্য ঈশ্বরের ক্ষমা সম্বন্ধে অবগত হউন। নেতা একটি প্রার্থনা বলবেন যা অনুতপ্ত ব্যক্তিদের জন্য ঈশ্বরের ক্ষমাকে জ্ঞাপন করে। অ্যাংলিকান প্রার্থনা বইয়ের নিম্নলিখিত প্রার্থনাটি ব্যবহার করা যেতে পারে।



সর্বশক্তিমান ও সর্বাপেক্ষা দয়ালু পিতা, আমরা ভুল করেছি এবং হারানো মেঘের মত তোমার পথ থেকে বিপথগামী হয়েছি, আমরা প্রবলভাবে আমাদের মনের বাসনা এবং কামনার দ্বারা পরিচালিত হয়েছি, আমরা তোমার পবিত্র আজ্ঞাকে অমান্য করেছি, আমাদের যা করণীয় ছিল তা আমরা করিনি, যা কিছু আমাদের করা উচিত ছিল না তা-ই আমরা করেছি। কিন্তু তুমি, হে প্রভু, আমাদের প্রতি দয়া কর। খ্রীষ্টেতে মানব-জগতের জন্য

আপনার দত্ত প্রতিজ্ঞা অনুসারে; যারা তাদের পাপ স্বীকার করছে তাদের প্রতি করুণা কর, যারা তাদের কৃত অপরাধের জন্য অনুতপ্ত তাদের উদ্ধার কর, এবং হে দয়ালু পিতা আমরা যেন তাঁর নিমিত্তে ঈশ্বরপ্রেমিক, ধার্মিক এবং সংযমী জীবন যাপন করতে পারি তাঁর পবিত্র নামের মহিমার জন্য। আমেন।

৩। অন্যদের ক্ষমা করা

নেতা অবশ্যই অংশগ্রহনকারীদের ৯ম অধ্যায়ের সার-সংক্ষেপ স্মরণ করিয়ে দেবেন, তাদের মনে করিয়ে দেবেন ক্ষমা কি এবং কি ক্ষমা নয়? এবং ঈশ্বর কেন চান, আমরা যেন অন্যদের ক্ষমা করি। তারপর তিনি রোমীয় ১২:১৭-২১ উচ্চস্বরে পাঠ করবেনঃ



কেউ অপকার করলে অপকার করে প্রতিশোধ
নিও না। সকলের চোখে যা ভাল তোমরা তা
করতেই চেষ্টা কর। যতদূর পার সকলের সঙ্গে
শান্তিতে থাকার চেষ্টা করে যাও। আমার বন্ধুরা,
কেউ তোমাদের বিরুদ্ধে অন্যায় করলে তাকে
শান্তি দিতে যেও না, বরং ঈশ্বরকেই শান্তি দিতে
দাও। শাস্ত্রে প্রভু বলেছেন, “প্রতিশোধ নেওয়া
আমার কাজ, প্রতিদান যা দেবার আমিই দেব”।



কিন্তু তোমরা এই কাজ কর, তোমার শত্রুরা ক্ষুধার্ত হলে তাকে খেতে দাও,
তোমার শত্রুরা তৃষ্ণার্ত হলে তাকে জল পান করাও। এই রকম করলে তুমি
তাকে লজ্জায় ফেলে দেবে; আর তা হবে তার মাথায় একরাশি জ্বলন্ত কয়লা
রাখার মত। মন্দের কাছে পরাস্ত হয়ো না, বরং উত্তমের দ্বারা মন্দকে পরাস্ত
করো।

অনুশীলন

- ১। প্রত্যেকজন একাকী সময় নিয়ে সেইসব মানুষদের জন্য চিন্তা করবে
এবং প্রার্থনা করবে যাদের ক্ষমা করার প্রয়োজন রয়েছে। এটি একটি কাগজে
লিখে রাখুন।
- ২। প্রত্যেকে এই সময় নিজের নিজের দলে ফিরে যাবে। কেউ কেউ
সকলের সামনে কাউকে ক্ষমা করতে পারে, অথবা কোন জাতির বিরুদ্ধে কৃত
পাপ স্বীকার করতে পারে। এটি জোর করে নয় কিন্তু এর জন্য সুযোগ দিতে
হবে।

৪। আপনার পাপ এবং ক্ষমা করা হয়নি এমন পাপ ক্রুশের কাছে নিয়ে আসুন।

যে কাগজে আপনি আপনার পাপ এবং ক্ষমা প্রাপ্ত নয় এমন পাপগুলো লিখেছেন সেটি ক্রুশের কাছে নিয়ে আসুন। এটিকে ক্রুশের ওপর গেঁথে দিন অথবা একটি বাক্সে রেখে তা ক্রুশের নিচে রাখুন। আপনি যখন এইরূপ করছেন, এইভাবে বলুন, “আমি আমার সমস্ত পাপ যীশুর কাছে সমর্পণ করছি যিনি আমার পাপের নিমিত্ত ক্রুশে মৃত্যুবরণ করেছেন”।

সমস্ত কাগজগুলো সংগ্রহ হয়ে গেলে সেগুলো বাইরে নিয়ে গিয়ে পুড়িয়ে ফেলুন। এর দ্বারা এই প্রকাশিত হয় যে আমাদের সমস্ত পাপ ক্ষমা হয়েছে এবং আমরাও অন্যদের ক্ষমা করে দিয়েছি।

৫। সমাপ্তির মুহূর্ত

খুব ভাল হয় যদি এই সভাটি প্রভুর ভোজের সঙ্গে সমাপ্তি হয়, যেখানে প্রত্যেকে ঈশ্বরের ক্ষমা এবং খ্রীষ্টেতে তাদের একাত্মতার জন্য ঈশ্বরের মহিমা করবে।