

আপনি কি একটি সম্পর্কজনিত সমস্যার সমাধান করতে চান?



PEACE PURSUIT®

শান্তি সাধনা

দ্রুত শুরু করার নির্দেশাবলী

প্রথমেই, এমন একটি চরিত্র বেছে নিন যা আপনার অবস্থাকে ভালভাবে বর্ণনা করবে।



আপনি অনুভব করছেন যে আপনি ব্যক্তিগতভাবে কারো দ্বারা মনে আঘাত পেয়েছেন বা বিরক্ত হয়েছেন।



আপনি বিশ্বাস করেন যে একজন ব্যক্তি আপনাকে নয়, অন্য কাউকে বিরক্ত করেছেন বা আঘাত করেছেন।



মনে হচ্ছে আপনি কাউকে বিরক্ত করেছেন বা মনে আঘাত দিয়েছেন।



কেউ একজন আপনার কাছে দুই জনের দ্বন্দ্বের বিষয়ে কথা বলতে এসেছেন, কিন্তু আপনি দ্বন্দ্ব সৃষ্টিকারী দুজনের একজনও নন।

পরবর্তীতে, আপনার চিহ্ন অনুসরণ করুন।

প্রথম ধাপ

ঈশ্বরের সাথে মিলিত হন

উক্ত ব্যক্তির সাথে কথা বলবেন কি না সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেয়ার আগে আপনার ভূমিকার জন্য প্রার্থনা করুন এবং নিম্নলিখিত ধাপগুলি সম্পন্ন করুন।

পরচর্চা এড়িয়ে চলুন

অন্য কোন ব্যক্তি সম্পর্কে কারোর কাছে নিন্দা করবেন না।

হিতোপদেশ ১৬ : ২৮; ২৫ : ৮-১০; ২৬ : ২০

বিশ্লেষণ করুন

সম্পর্কজনিত সমস্যার প্রকৃতি কি? এটা কি সাংস্কৃতিক বা ব্যক্তিত্বের পার্থক্য? ভুল বোঝাবুঝি? একটি যুক্তিসঙ্গত মতবিরোধ? এটাকে কি পাপ বলা যায়? আপনি কি অপূর্ণ, অস্পষ্ট বা অসম প্রত্যাশার পরিপ্রেক্ষিতে সমস্যাটি বর্ণনা করতে পারেন? এই প্রত্যাশাগুলো কি স্পষ্টভাবে বোঝা যায়, ন্যায্য, প্রেমময় এবং যুক্তিসঙ্গত?

হিতোপদেশ ২৩ : ২৩, ইফিষীয় ৪ : ২৫

মূল্যায়ন করুন

আপনি যদি কারো ব্যক্তিগত অপরাধ এড়িয়ে যেতে চান, তবে এ বিষয়টি সামনে না আনার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। কিন্তু ভেবে দেখুন অপরাধটি কতটা গুরুতর হতে পারে। ভেবে দেখুন, কিভাবে সেই ব্যক্তি বা অন্যান্য মানুষ নেতিবাচকভাবে সেই সমস্ত কথা বা আচরণের দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে? এটা কি যীশু খ্রীষ্টের নামের বা খ্রীষ্টের মন্ডলীর জন্য ক্ষতিকারক? এই অপরাধটিকে কি বাইবেলে স্পষ্টভাবে পাপ হিসেবে বর্ণনা করা হয়েছে? এটা কি একটা অভ্যাস নাকি শুধুমাত্র একবারের ভুল? সেই অপরাধ এবং অপরাধের প্রভাব যত বেশী গুরুতর হবে, তত বেশী গুরুত্বের সাথে সেই ব্যক্তির সাথে কথা বলার বিষয়ে আপনাকে ভাবতে হবে।

হিতোপদেশ ১৯ : ১১, ১ পিতর ৪ : ৮, কলসীয় ৩ : ১২-১৪, গালাতীয় ৬ : ১-২, যাকোব ৫ : ১৯-২০, তীত ১ : ৭-৯, মথি ১৮ : ১৫, ফিলিপীয় ২ : ২-৪

সঠিকভাবে বিচার করুন

আপনি কি আগেই বিচার করেছেন বা অপরিস্ফুট সিদ্ধান্ত নিয়েছেন? আপনি কি কোন একটি পক্ষের প্রতি পক্ষপাতদ্রষ্ট? আপনি কি বৈধ কোনো অপরাধ সম্পর্কিত সত্যকে অস্বীকার বা অতিরঞ্জিত করেছেন?

হিতোপদেশ ১৭ : ১৫, ১৮ : ১৭; লেবীয়পুস্তক ১৯ : ১৫; ১ তীমথিয় ৫ : ২১; যোহন ৭ : ২৪; মথি ৭ : ১-২

আপনার চোখ থেকে কড়িকাঠ বের করুন

কিভাবে আপনি সমস্যাটিতে অবদান রেখেছেন? আপনার হৃদয়ের বা মনের মধ্যে এমন কি অবস্থা যা আপনাকে বা অন্য ব্যক্তিকে উদ্দেশ্যমূলকভাবে ঈশ্বরের দৃষ্টিকোণ থেকে সমস্যাটিকে দেখা থেকে বিরত রাখতে পারে? মথি ৭ : ৩-৫, ১ পিতর ২ : ১

ক্ষমা করুন

আপনি কি আপনার হৃদয় থেকে ঈশ্বরের সামনে অন্য ব্যক্তিকে ক্ষমা করেছেন? যদি তারা স্বীকার করে এবং আপনার কাছে অনুতপ্ত হয় তবে আপনি কি তাদের ক্ষমা করার জন্য প্রস্তুত আছেন? আপনি কি সংভাবে ঈশ্বরের কাছে এই প্রার্থনা করতে পারেন? "ঈশ্বর, আমি তাদের ক্ষমা করতে চাই যেমন আপনি খ্রীষ্টের মধ্য দিয়ে আমাকে ক্ষমা করেছেন।" "আমি তাদের আপনার অনুগ্রহ ও দয়ার চোখে দেখতে চাই।" "আমার মনকে পুনরায় নতুন করতে আমাকে সাহায্য করুন; আমি অপরাধের বিষয় মনে রাখতে চাই না।" "আমাকে সাহায্য করুন যেন আমি অপরাধ সম্পর্কে সেই ব্যক্তি বা অন্যদের সাথে কখনো অনুপযুক্তভাবে কথা না বলি।" "দয়া করে আপনার ভালবাসা দিয়ে তাদের আশীর্বাদ করুন।"

ইফিষীয় ৪ : ৩১-৩২; হিতোপদেশ ১৭ : ৯; কলসীয় ৩ : ১৩; ফিলিপীয় ৪ : ৮; মথি ৬ : ১৪-১৫, ১৮ : ৩৫

উপযুক্ত পরামর্শ নিন (ঐচ্ছিক)

কিভাবে একজন জ্ঞানী এবং নিরপেক্ষ ব্যক্তি আপনাকে ও আপনার ভূমিকাকে আরও পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে পালন করার জন্য সাহায্য করতে পারেন?

হিতোপদেশ ১ : ৫, ১২ : ১৫, ১৯ : ২০

আপনার হৃদয় অনুসন্ধান করুন

ঈশ্বরকে বলুন তিনি যেন আপনার কাছে তাঁর উদ্দেশ্যসমূহ প্রকাশ করেন। অন্য ব্যক্তির সাথে কথা বলা বা না বলার ক্ষেত্রে আপনি কিভাবে বাইবেলের আলোকে আপনার উদ্দেশ্য বর্ণনা করবেন? অন্যকে লজ্জা দিতে বা শুধু নিজের বিবেককে পরিকল্পনা করার জন্য রাগ হয়ে কথা বলতে যাবেন না। ভিত্তিহীন ভয়, আপনার গর্ব বা ভালবাসার অভাব যেন আপনাকে তাদের সাথে কথা বলা থেকে দূরে রাখতে না পারে। গীতসংহিতা ১৩৯ : ২৩-২৪

আপনার পক্ষ থেকে অনুতপ্ত হন

আপনি যদি সমস্যাটির সাথে জড়িত থেকে থাকেন তবে আপনি যা বুঝেছেন সেই ব্যাপারে ঈশ্বরের কাছে এবং অন্য ব্যক্তির কাছে তা স্বীকার করার জন্য প্রস্তুত হন। আপনি কিভাবে নিজেকে নম্র করতে, অন্য ব্যক্তিকে সম্মান দেখাতে এবং আপনি যা করেছিলেন সেই বিষয়ে সত্যতা দেখাতে পারেন? আপনি স্বীকার করার সময়ে এই বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত করার কথা বিবেচনা করুন: ব্যক্তিগতভাবে দায়িত্ব নিন, অপরাধের বিষয়ে নির্দিষ্টভাবে বলুন, নিজের পক্ষে অজুহাত দেখাবেন না বা অন্যকে দোষ দেবেন না, আন্তরিকতার সাথে দুঃখ এবং অনুতাপ প্রকাশ করুন। এটা যদি পাপ হয়, তবে বাইবেলের পরিভাষায় বর্ণনা করুন। দেখান যে আপনার দ্বারা সৃষ্ট ব্যথা এবং সমস্যার বিষয়ে আপনি সচেতন এবং আন্তরিকভাবে দুঃখিত। তাদেরকে জিজ্ঞেস করুন যে আরও কিছুর জন্য আপনাকে দায়িত্ব নিতে হবে কিনা।

মথি ৫ : ২৩-২৪, ২ করিন্থীয় ৭ : ৮-১১, হিতোপদেশ ২৮ : ১৩, যাকোব ৪ : ৬

আপনার ভূমিকাকে প্রশ্ন করুন

অন্য পক্ষের কাছে যাওয়ার জন্য আপনি কি সবচেয়ে উপযুক্ত ব্যক্তি? আপনি যদি না হন তাহলে হলে কে হতে পারে?

হিতোপদেশ ২৬ : ১৭, মথি ৭ : ১২

আপনার দায়িত্ব বিবেচনা করুন

আপনি যদি অন্য পক্ষের সাথে কথা না বলেন তবে আপনার, অন্য পক্ষের এবং অন্যান্যদের বাস্তব বা সম্ভাব্য পরিণতি কি হতে পারে?

গালাতীয় ৬ : ১-২, লেবীয়পুস্তক ১৯ : ১৭-১৮, ইব্রীয় ১০ : ২৪

ভালবাসার সাথে প্রস্তুতি গ্রহণ করুন

আপনি যদি সেই ব্যক্তির সাথে কথা বলার সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকেন, আপনি তার জায়গায় থাকলে, কিভাবে তার সাথে যোগাযোগ করতেন? সামনের দিকে এগিয়ে যাওয়ার জন্য আপনার পরিকল্পনা এবং উদ্দেশ্য পর্যালোচনা করুন। মথি ৭ : ১২, গালাতীয় ৬ : ১, হিতোপদেশ ২৫ : ৮-১০, ফিলিপীয় ২ : ২-৪



যখন কেউ আপনার সাথে এমন একটি দ্বন্দ্ব সম্পর্কে কথা বলতে আসেন যার সাথে আপনি সরাসরিভাবে জড়িত নন, প্রথমে সিদ্ধান্ত নিন যে আপনি এই ব্যক্তিকে সাহায্য করার জন্য উপযুক্ত কি না। যদি আপনি উপযুক্ত ব্যক্তি হন, প্রার্থনা করুন এবং তাদের ভূমিকা চিহ্নিত করতে সাহায্য করুন। তারপর এই নির্দিষ্ট বিষয়গুলি অনুসরণ করুন:

পরচর্চা এড়িয়ে চলুন

অন্য কোন ব্যক্তি সম্পর্কে কারোর কাছে নিন্দা করবেন না।
হিতোপদেশ ১৬: ২৮;
২৫: ৮-১০; ২৬: ২০

উদ্দেশ্যমূলক এবং নিরপেক্ষ হন

এই ব্যক্তিকে অন্য পক্ষের দৃষ্টিভঙ্গি দেখার পাশাপাশি তার নিজস্ব দৃষ্টিভঙ্গি দেখতেও সাহায্য করুন। ভালবাসার সাথে সত্য কথা বলুন।
হিতোপদেশ ১৮: ১৭, ইফিষীয় ৪: ১৫,
১ তীমথিয় ৫: ২১

বিজ্ঞতার সাথে পরামর্শ প্রদান করুন

এই ব্যক্তিকে তার ভূমিকার জন্য প্রথম ধাপের সকল প্রাসঙ্গিক পদক্ষেপ বিষয়ে বিজ্ঞতার সাথে পথ প্রদর্শন করুন। “কিন্তু স্বর্গ থেকে যে জ্ঞান আসে, প্রথমত তা বিশুদ্ধ, তারপরে তা শান্তিপূর্ণ, সুবিবেচক, অনুগত, করুণায় ও উৎকৃষ্ট ফলে পূর্ণ, পক্ষপাতশূন্য ও অকপট।” যাকোব ৩: ১৭

একে অপরের কাছে সমস্ত বিশ্বাসীদের জন্য ঈশ্বরের প্রত্যাশা

- একে অপরের সাথে **শান্তিতে থাকুন** (মার্ক ৯:৫০)
- একে অন্যকে **ভালবাসুন** (যোহন ১৩:৩৪)
- একে অপরের প্রতি **নিবেদিত হন** (রোমীয় ১২:১০)
- একে অপরের **সম্মান করুন** (রোমীয় ১২:১০)
- একে অপরের সাথে **সম্প্রীতি বজায় রাখুন** (রোমীয় ১২:১৬)
- একে অপরের **বিচার করবেন না** (রোমীয় ১৪:১৩)
- একে অপরের **গ্রহণ করুন** (রোমীয় ১৫:৭)
- একে অপরের **শিক্ষা দান করুন** (কলসীয় ৩:১৬)
- একে অপরের **সতর্ক করুন** (কলসীয় ৩:১৬)
- একে অপরের **চেতনা প্রদান করুন** (ইব্রীয় ১০:২৫)
- একে অপরের **সেবা করুন** (গালাতীয় ৫:১৩)
- একে অপরের **ভার বহন করুন** (গালাতীয় ৬:২)
- নম্রতা সহকারে একে অপরের **সহ্য করুন** (ইফিষীয় ৪:২)
- একে অপরের প্রতি **সদয় এবং সহানুভূতিশীল হন** (ইফিষীয় ৪:৩২)
- একে অপরের **ক্ষমা করুন** (ইফিষীয় ৪:৩২, কলসীয় ৩:১৩)
- একে অপরের কাছে **আত্মসমর্পণ করুন** (ইফিষীয় ৫:২১)
- একে অপরের সাথে **মিথ্যা বলবেন না** (কলসীয় ৩:৯)
- একে অপরের **সান্ত্বনা প্রদান করুন** (২য় করিন্থীয় ১৩:১১)
- একে অপরের **গড়ে তুলুন** (১ম থিমলনীকীয় ৫:১১)
- একে অপরের **খারাপ কথা বলবেন না** (যাকোব ৪:১১)
- একে অপরের বিরুদ্ধে **দোষারোপ করবেন না** (যাকোব ৫:৯)
- একে অপরের কাছে **দোষ স্বীকার করুন** (যাকোব ৫:১৬)
- একে অপরের জন্য **প্রার্থনা করুন** (যাকোব ৫:১৬)
- একে অপরের সাথে **সহভাগিতা রক্ষা করুন** (১ম যোহন ১:৭)
- একে অপরের **উৎসাহ প্রদান করুন** (১ম থিমলনীকীয় ৪:১৮)
- একে অপরের **ভাল করার চেষ্টা করুন** (১ম থিমলনীকীয় ৫:১৫)
- একে অপরের **উত্তেজিত করবেন না** (গালাতীয় ৫:২৬)
- অপরের নিজেদের চেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ মনে করুন**; শুধু নিজের ব্যক্তিগত স্বার্থের দিকে দেখবেন না, কিন্তু অন্যের স্বার্থের দিকেও খেয়াল রাখুন। (ফিলিপীয় ২:৩-৪)

দ্বিতীয় ধাপ

যদি যথাযথ হয়, অন্য ব্যক্তির সাথে দেখা করুন (শান্তি অর্জনের জন্য আপনাকে একাধিকবার এ কাজটি করতে হতে পারে।)



▲ **ভালবাসার সাথে আগ্রহ হন** আপনার ভূমিকা পরিবর্তিত হলেও আপনি ঠিক যেভাবে আশা করেন, সঠিক সময় ও স্থানে ঠিক সেই মনোভাবের সাথে এগিয়ে যান। **মথি ৭: ১২, গালাতীয় ৬: ১, হিতোপদেশ ২৫: ৮-১২**

▲ **শুনুন** শুনতে আগ্রহী, কথা বলার ধীর এবং ক্রোধে ধীর হন। আন্তরিক মনোযোগ দিয়ে অন্য ব্যক্তির কথা শুনুন। **যাকোব ১: ১৯, হিতোপদেশ ১৮: ১৭**

▲ **ঈশ্বরের জন্য সম্মানজনক বক্তব্য ব্যবহার করুন** অভিযোগমূলক মন্তব্য ব্যবহার না করে "আমি" শব্দ ব্যবহার করুন। শান্ত, হুমকিহীন শারীরিক ভাষা ব্যবহার করুন। যেকোনো অপরাধ স্পষ্টভাবে, বাইবেলের পরিভাষায় বর্ণনা করুন। **ইফিষীয় ৪: ২৯; হিতোপদেশ ১৫: ১, ২৫: ১১-১২**

▲ **ক্ষমা করুন** যদি অপর ব্যক্তি আপনার কাছে কোন অপরাধের জন্য অনুতপ্ত হয়, তবে তাকে ব্যক্তিগতভাবে ক্ষমা করে দিন। **লুক ১৭: ৩-৪**

◆ **একটি সৎ, নম্র, সম্মানজনক স্বীকারোক্তি করুন** সুনির্দিষ্ট ও পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে অনুতপ্ত হন। **২ করিন্থীয় ৭: ৮-১১, হিতোপদেশ ২৮: ১৩**

◆ **যদি তারা প্রদান করেন, তবে ক্ষমা এবং শুদ্ধি গ্রহণ করুন।** **১ যোহন ১: ৯**

◆ **যতটুকু সম্ভব যে কোনো ভুল আপনি সংশোধন করুন।** **মথি ৩: ৮, ইব্রীয় ১২: ১১, গালাতীয় ৬: ৭-৮**

কেন শান্তি সাধনা?

- যে সকল বিষয় শান্তি প্রতিষ্ঠা করে এবং একে অপরের গড়ে তোলে সে সকল বিষয় **অনুসরণ করুন।** **রোমীয় ১৪: ১৯**
- সকলের সাথে শান্তি প্রতিষ্ঠার জন্য **চেষ্টা করুন।** **ইব্রীয় ১২: ১৪**
- শান্তির বন্ধনের মাধ্যমে আত্মার ঐক্য ধরে রাখার জন্য **সর্বাত্মক প্রচেষ্টা করুন।** **ইফিষীয় ৪: ৩**
- সবার সাথে শান্তিতে থাকার জন্য, যতক্ষণ এটি আপনার উপর নির্ভর করে, **আপনার ক্ষমতায় যা করা সম্ভব সবকিছু করুন।** **রোমীয় ১২: ১৮**

শান্তি সাধনা: পাঁচটি স্তম্ভ

১

ঈশ্বর চান আপনি সকল মানুষের সাথে শান্তিতে থাকুন।

২

মানুষের সাথে আপনার সম্পর্ক, ঈশ্বরের সাথে আপনার সম্পর্ককে প্রতিফলিত এবং প্রভাবিত করে।

৩

সকলকে ঈশ্বর কর্তৃক সৃষ্ট একজন অনন্য মানুষ এবং ঈশ্বরের ভালবাসার মানুষ হিসাবে মূল্যায়ন করুন।

৪

পক্ষপাতহীনভাবে সকলের সাথে সমান আচরণ করুন।

৫

যখন আপনি বাইবেল অনুসারে শান্তি সাধনা করেন তখন সকলেই আশীর্বাদ প্রাপ্ত হয়।



PEACE PURSUIT®

© PeacePursuit.org BANGLA v 9.1