

The Flow

Rev. Paul J. Bucknell

Initiating Spiritual
Growth in the
Church

দুশ্চিন্তা ও প্রলোভনকে অতিক্রম করা (জয়লাভ)

পবাহ # ২

দুশ্চিন্তার বর্ণনা :

- উদ্ভিগ্নতার সংজ্ঞা
- দৈহিক ও মানসিক লক্ষণ

সিদ্ধান্ত গ্রহণ :

- সিদ্ধান্ত নেওয়ার প্রয়োগন রয়েছে
- থিরমিয় ২:১৩

“কেননা আমার প্রজাবৃন্দ দুই দোষ করিয়াছে ; আর আপনাদের জন্য কুপ কুদিয়াছে, সেগুলি ভগ্ন কুপ, জলাধার হইতে পারে না।”

- আমাকে পরিত্যাগ করিয়াছে (-) ভগ্ন চৌবাচ্চা

তোমার পছন্দগুলিকে ব্যাখ্যা কর :

দৃঢ় বিশ্বাসের অভাব

উদ্ভিগ্ন

হতাশা

দুঃখ

সন্দেহ

অবসাদ

দুশ্চিন্তা

ভয়গ্রস্ত

আশাহীন

চাপ

দ্বিধাগ্রস্ত

আত্মঘৃণা

ঈশ্বরীয় দৃষ্টিভঙ্গিতে

দৃঢ় বিশ্বাস

প্রেমী

আনন্দ পূর্ণ

ধৈর্য্য

সদয়

শান্তিপূর্ণ

বিশ্বস্ত

ভালো

বিশ্বস্ত

আত্ম-নিয়ন্ত্রণ

দয়ালু

ভদ্র

দায়িত্বশীল

কপটতাহীন

ভুল স্থানে রাখা

দৃঢ় বিশ্বাস

আত্ম উচ্চাভিলাষী

তর্কপ্রিয়

হিংসা

ঈর্ষা

শত্রুভাবাপন্ন/ঘৃণা

ঘৃণাপূর্ণ

স্বার্থচেষ্টা

ঠককারী/ভুলানো

উগ্রতা/তিক্ততা

প্রতিশোধপূর্ণ

অনৈতিক

বাজেগল্লকারী

পশ্চাতে নিন্দককারী

অযথা দিব্যকরা

ফ্রেশ

মিথ্যা

অসৎদৃষ্টি

অহংকারী

জটিল প্রকৃতির

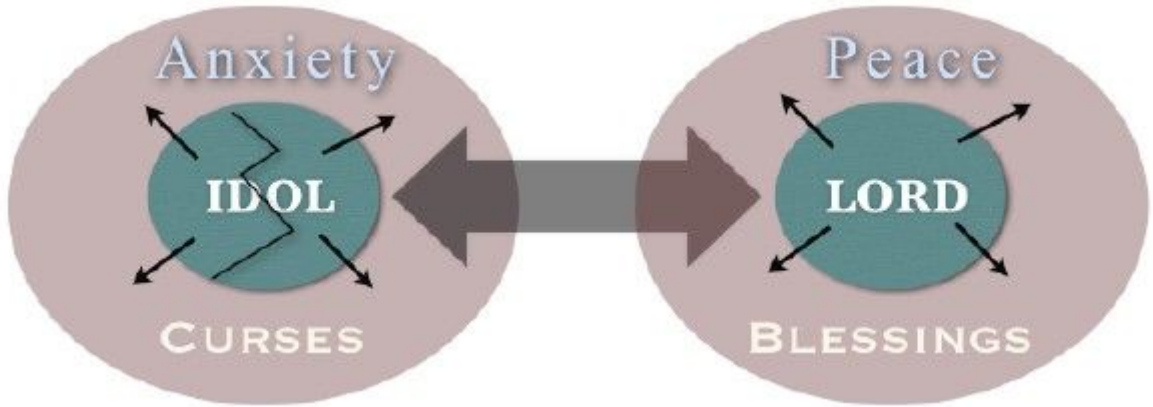
সাহায্যকারী সংজ্ঞাগুলো :

উদ্দেশ্য : অধিক বুঝতে চেষ্টা করা যে রাস্তাতে বিশ্বাসে দৃঢ়ভাবে সিদ্ধান্তগুলি গ্রহণ করে।

- ✱ আত্মবিশ্বাসের অভাব -
প্রত্যেকের দক্ষতার অভাব অনিশ্চিত করে ঈশ্বরের নির্ভরতাতে তাদের জন্য যে প্রেম রয়েছে।
- অনিশ্চয়তা - অনুভব করে, তাদের কেউ ভালোবাসে না - প্রেমের দৃঢ়তাকে অন্বেষণ করা - সামান্যতম সম্মতি, জিনিসপত্র কেনা, সুন্দর দেখানো, পূর্ণতা গ্রহণ।
- ✱ আত্মবিশ্বাসকে সঠিক জায়গায় না স্থাপন - প্রত্যেকের আত্ম-উচ্চাভিলাষীর দ্বারা বিশ্বাস করে যে তাদের জীবনের বৃহৎ পরিকল্পনা সম্পাদিত করে।
- আত্ম উচ্চাভিলাষী - সফলতাই হল সবকিছু - সবকিছু কর সফলতার জন্যে / সফলতা পেতে সবকিছু কর - কর্মে আসক্ত, মিথ্যা, পশ্চাতে নিন্দা, ভুলভাবে গুরুত্ব দেওয়া।
- ✱ ঈশ্বরীয় দৃষ্টিভঙ্গিতে দৃঢ়তাবিশ্বাস - বিশ্বস্ত প্রতিটি লোক বিশ্বাস করে যে ঈশ্বর তাদের প্রয়োজনগুলি লক্ষ্য রাখেন যদি তারা তাদের দায়িত্বগুলোকে বহন করে।
- অনিশ্চিত ও হতবুদ্ধি - ঈশ্বরের সম্মুখে নিজেকে নতনয় করা; তাঁর উপর বিশ্বাস করা - তাঁকে বিশ্বাস কর; শান্তি।

সমস্যাকে বুঝতে পারা :

- ✱ “যে ব্যক্তি মনুষ্যে নির্ভর করে সে শাপগ্রস্ত” (থিরমিয় ১৭:৫)
- ✱ “ধন্য সেই ব্যক্তি, যে সদা প্রভূতে নির্ভর করে” (থিরমিয় ১৭:৭)



দুশ্চিন্তাকে বুঝতে পারা :

- ✱ উদ্ভিগ্নতা আসে ঈশ্বরের ইচ্ছাকে সন্দেহের মধ্য দিয়ে অথবা কোন ব্যক্তির ইন্দ্রিয় দ্বারা প্রয়োজনীয় লাভ করার ক্ষমতা রয়েছে।
- ✱ শান্তি আসে ঈশ্বরে নির্ভরতা থেকে যে তিন আমাদের সঠিক প্রয়োজনগুলি যুগিয়ে তত্ত্বাবধান করেন।

- ✱ দুশ্চিন্তার সম্ভবতঃ জায়গাগুলি
- একটি কাজ - টাকা
- একটি সম্পর্ক
- একটি স্বামী/স্ত্রী
- ক্ষমতা
- প্রজ্ঞা

দুশ্চিন্তার ইতিহাস

কেন আমরা দুশ্চিন্তা করি ? এটা কি স্বাভাবিক ?

- পদক্ষেপ # ১
- পদক্ষেপ # ২
- পদক্ষেপ # ৩
- পদক্ষেপ # ৪
- পদক্ষেপ # ৫

দুশ্চিন্তার উৎসকে চিহ্নিত করণ

- ✱ কি ঘটবে ?
- ✱ আমি কি বলবো ?
- ✱ কে আমার তত্ত্বাবধান করবে ?
- ✱ আমি জানি না কি করতে হবে ?
- ✱ আমি কোথায় যাবো ?

**Can't focus. Feel
overwhelmed. Very
nervous. Agitated.
Might give up.**

সত্যতায় প্রশিক্ষণ

- ✱ “আমি বিশ্বাস করি যে ঈশ্বর সর্বদা আমার তত্ত্বাবধান করেন, যদিও আমি চোখে দেখি না যে ঈশ্বর কেমনভাবে করেন।”
- ✱ আবিষ্কার করো যে সত্যিকারের তুমি কি বিশ্বাস কর এবং কর না । এটা কি তোমাকে বিশ্বয়কর করে তোলে !
- ✱ ঈশ্বর তোমার পয়োজনীয়গুলো সঠিক সময়ে যোগান দেন তাহা বিশ্বাসের মধ্য দিয়ে নির্ভরতা আসে; এতে কোন যায় আসে না যতই অসম্ভব পরিস্থিতির উদ্ভব হোক না কেন।

ঈশ্বর সম্বন্ধে সত্যগুলো এবং তাঁর রাস্তাগুলো

- ✱ ১ পিতর ৫:৬-৭
- ✱ মথি ৬:৩৪
- ✱ ফিলিপীয় ৪:৬

দুশ্চিন্তাকে অতিক্রম করার পদক্ষেপগুলো

- # ১ কোন দুশ্চিন্তাকে অতিক্রম করছো ?
- # ২ তোমাকে ঈশ্বরের তত্ত্বাবধান সম্বন্ধে তোমার কি কোন সন্দেহ আছে ?
- # ৩ স্বীকার কর ও অনুতপ্ত হও তোমার সন্দেহ থেকে।
- # ৪ সত্যকে স্মরণ করো তোমাতে ঈশ্বরের বাক্য থেকে।
- # ৫ তাঁকে নির্ভর বরো প্রার্থনার মধ্য দিয়ে।

ব্যক্তিগত প্রতিফলন ও সংক্ষিপ্ত সার

- তুমি কি কোন কিছু বিষয়ে দুশ্চিন্তায় আছো ?
- কোন পদক্ষেপ তোমার কাছে অসুবিধা করছে ?
- কোন সেবাগুলিতে তুমি দুঃখিত হও ?
- কেমন করে তুমি সেই পদক্ষেপগুলোকে ঈশ্বরের শান্তির মধ্যে নিয়ে যেতে পারো ?