

প্রলোভনের উপর জয়লাভ

(OVERCOMING TEMPTATION)

প্রতিদিনের বিজয়ের জন্য কিতাবের (বাইবেলের) নীতিমালা

রালফ বি লিওড

প্রলোভনের উপর জয়লাভ

প্রতিদিনের বিজয়ের জন্য কিতাবের (বাইবেলের) নীতিমালা
রালফ বি লিওড

প্রকাশকাল

জুলাই ২০২০ / ১০০০০ কপি

©Copyright

লেখকের সমস্ত অধিকার সংরক্ষিত।

অনুবাদ

পাণ্ডুর সত্যজিত মণ্ডল

প্রকাশক

আইজেবি পাবলিকেশন

মিরপুর, ঢাকা ১২১৬।

মুদ্রণ

আইজেবি প্রিন্টার্স

মিরপুর, ঢাকা ১২১৬

তত্ত্বাবধানে

ঈসায়ী চার্চ বাংলাদেশ

ই-মেইল : info@isaechurchbd.org

ফোন : ০২ ৯০২৪৫৯৫

ISBN: 978-984-94919-0-3

পৃথক বা ক্ষুদ্র দলের (২০ বা তার কম) ব্যবহারের জন্য এই পুস্তকটি প্রকাশের অনুমতি দেয়া হয়। এই পুস্তকটি ছাপানো, অনুবাদ করা বা বিক্রয়ের জন্য কোথাও প্রেরণ করা লিখিত অনুমতি ছাড়া করা যাবে না।

উৎসর্গ

আমার প্রভু ঈসা মসীহের (যীশু খ্রীষ্টের) প্রতি, যিনি আমাকে যথেষ্ট ভালোবাসলেন এবং আমার পক্ষে মরলেন ও পুনরুত্থিত হলেন, যেন আমি তাঁর পবিত্রাকে গ্রহণ করে নিই এবং চিরকাল তাঁর পবিত্র উপস্থিতির মধ্যে অবস্থান করি।

আমার সন্তারেরা ও ভবিষ্যতের নাতি-নাতনির জন্য, খোদা (ঈশ্বর) যেন অনুগ্রহ দান করেন ও শক্তি দেন প্রলোভনের উপর জয়লাভ করার জন্য, এবং তোমাদের মুক্তিদাতা মসীহের (খ্রীষ্টের) যোগ্য জীবনযাপন করার জন্য, এবং তাঁর নামে যেন প্রচুর ফল উৎপন্ন করতে পারো।

বিশ্বজুড়ে খোদার (ঈশ্বরের) প্রিয় সাধুগণের কাছে যারা প্রলোভন এবং পাপের দাসত্বের শাস্তি থেকে বৃহত্তর মুক্তি কামনা করে। আমার প্রার্থনা বিশেষত আপনারা যারা মাংসিক ও মনের বাধ্যতামূলক সংযোজন এবং আবেগের সাথে যুদ্ধ করছেন উপদেশগুলি আপনাদের মসীহের (খ্রীষ্টের) প্রতি বৃহত্তর ভালোবাসা এবং আনুগত্যের জন্য উৎসাহিত করবে। মসীহের (খ্রীষ্টের) স্বাধীনতা পুরোপুরি যেন আপনার হতে পারে!

ঈসা (যীশু) তাঁদের এই উত্তর দিলেন, “আমি সত্যিই আপনাদের বলছি,
যারা পাপে পড়ে থাকে তারা সবাই পাপের গোলাম।
গোলাম চিরদিন বাড়ীতে থাকে না, কিন্তু পুত্র চিরকাল থাকে।
তাই খোদার (ঈশ্বরের) পুত্র যদি আপনাদের মুক্ত করেন, তবে সত্যিই আপনারা মুক্ত হবেন।
(ইউহোনা / যোহন ৮ : ৩৪-৩৬)

খোদা (ঈশ্বর) ও আমাদের প্রভু ঈসাকে (যীশুকে) গভীরভাবে জানবার মধ্য দিয়ে তোমাদের প্রচুর রহমত ও শক্তি হোক।
যিনি তাঁর মহিমা ও তাঁর গুণের দ্বারা আমাদের ডেকেছেন, তাঁকে গভীরভাবে জানবার মধ্য দিয়েই তাঁর খোদায়ী (ঈশ্বরীয়) শক্তি আমাদের এমন সব দান দিয়েছে যার দ্বারা আমরা খোদার (ঈশ্বরের) প্রতি ভক্তিপূর্ণ জীবন কাটাতে পারি।
তিনি নিজ মহিমা ও গুণে আমাদের কাছে অনেক মূল্যবান ও মহান প্রতিজ্ঞা করেছেন। এর উদ্দেশ্য হলো, মানুষের মন্দ ইচ্ছার দরুন জগতে যে সব নোংরামি জমা হয়েছে তা থেকে তোমরা রক্ষা পেয়ে যেন খোদার (ঈশ্বরের) স্বভাব পাও।
(২ পিতর ১ : ২-৪)

এজন্য তোমাদের সম্বন্ধে শুনবার পর থেকেই আমরা সব সময় তোমাদের জন্য প্রার্থনা করছি। রূহানিক (আধ্যাত্মিক) জ্ঞান ও বুদ্ধির দ্বারা যেন তোমরা খোদার (ঈশ্বরের) ইচ্ছা সম্পূর্ণভাবে বুঝতে পারো, আমরা তা-ই খোদার (ঈশ্বরের) কাছে চাইছি।
এতে যেন তোমরা ভাল ভাল কাজ করে ফলবান হও এবং খোদাকে আরও ভাল করে জানতে পারো; আর এভাবে যেন সব কিছুতে প্রভুকে সন্তুষ্ট করবার জন্য তাঁর যোগ্য হয়ে চলতে পারো।
(কলসীয় ১ : ৯-১০)

পুণর্গঠন পদক্ষেপের সংক্ষিপ্তসার

ক. খোদার (ঈশ্বরের) সাথে আপনার সম্পর্কের পুণর্গঠন করুন

প্রলোভনের তীব্রতা এবং পুনরাবৃত্তি-হ্রাস করার জন্য প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা

“এজন্য খোদার (ঈশ্বরের) অধীনে থাকো। শয়তানকে রুখে দাঁড়াও, তাহলে সে তোমাদের কাছ থেকে পালিয়ে যাবে। খোদার (ঈশ্বরের) কাছে এগিয়ে যাও, তাহলে তিনিও তোমাদের কাছে এগিয়ে আসবেন। পাপীরা, তোমাদের হাত পরিষ্কার করো। দুঃমনা লোকেরা, তোমাদের অন্তর খাঁটি করো।” (ইয়াকুব / যাকোব ৪:৭-৮)

১. খোদাকে (ঈশ্বরকে) সম্মান করুন ও তাঁকে ভয় করুন।

“সদাপ্রভুর প্রতি ভক্তিপূর্ণ ভয়ে মানুষ মন্দতা থেকে সরে যায়।” (মেসাল / হিতোপদেশ ১৬ : ৬খ)

২. অনুতাপ করুন ও আপনার পাপ খোদার / ঈশ্বরের কাছে স্বীকার করুন।

“যে লোক নিজের পাপ গোপন করে তার উন্নতি হয় না, কিন্তু যে তা স্বীকার করে ত্যাগ করে সে করুণা পায়।” (মেসাল / হিতোপদেশ ২৮:১৩)

৩. আপনার চারদিক থেকে সব কিছু সরিয়ে ফেলুন যার দ্বারা আপনি উঁচোট খাচ্ছেন।

“তোমরা কাপড়ের মতো করে প্রভু ঈসা মসীহকে (যীশু খ্রীষ্টকে) দিয়ে নিজেদের ঢেকে ফেল; পাপ-স্বভাবের ইচ্ছা পূর্ণ করবার দিকে মন দিয়ে না।” (রোমীয় ১৩:১৪)

৪. আপনার মনকে প্রতিদিন খোদার কালামের (ঈশ্বরের বাক্যের) দ্বারা নবীনকৃত করুন।

“... আমার কথামত যদি আপনারা চলেন, তবে সত্যিই আপনারা আমার অনুসারী। তাছাড়া আপনারা সত্যকে জানতে পারবেন, আর সেই সত্যই আপনাদের মুক্ত করবে।” (ইউহোনা / যোহন ৮:৩১-৩২)

৫. খোদার (ঈশ্বরের) প্রতি এক উদ্যোগী ভালোবাসা আবার জাগ্রত করুন।

ঈসা (যীশু) তাঁকে বললেন, “সবচেয়ে বড় এবং সবচেয়ে দরকারী আদেশ হলো— তোমার সমস্ত অন্তর, তোমার সমস্ত প্রাণ ও তোমার সমস্ত মন দিয়ে তোমার প্রভু-খোদাকে (ঈশ্বরকে) ভালবাসবে।” এটা মহান ও প্রথম আদেশ। (মথি ২২ : ৩৭-৩৮)

৬. জীবন্ত কোরবানি (বলিদান) হিসাবে নিজেকে খোদার (ঈশ্বরের) কাছে পুণঃসমর্পণ করুন।

তাহলে ভাইয়েরা, খোদার (ঈশ্বরের) এই সব দয়ার জন্যই আমি তোমাদের বিশেষ ভাবে অনুরোধ করছি, তোমরা তোমাদের দেহকে জীবিত, পবিত্র ও খোদার (ঈশ্বরের) গ্রহণযোগ্য কোরবানী হিসাবে খোদার হাতে তুলে দাও। সেটাই হবে তোমাদের উপযুক্ত সেবা। (রোমীয় ১২ : ১)

৭. আত্মার পূর্ণতা ফিরে পান।

মাতাল হয়ো না, তাতে চরিত্র নষ্ট হয়। তারচেয়ে বরং পবিত্র আত্মাতে পূর্ণ হতে থাকো, (ইফিষীয় ৫ : ১৮)

৮. খোদার (ঈশ্বরের) সম্পূর্ণ বাধ্যতা ও সেবার জন্য পুনরায় নিজেকে নিয়োজিত করুন।

“তোমরা যদি আমাকে ভালোবাসো, তবে আমার সমস্ত আদেশ পালন করবে।” (ইউহোনা / যোহন ১৪ : ১৫)

৯. নিজেকে প্রস্তুত রাখুন ও প্রলোভনের জন্য তৈরি থাকুন।

“আমি বরং দেহকে কষ্ট দিয়ে নিজের অধীনে রাখছি, যেন অন্যদের কাছে সুসংবাদ প্রচার করবার পর আমি নিজে পুরস্কার পাবার অযোগ্য হয়ে না পড়ি।” (১ করিন্থীয় ৯ : ২৭)

১০. অবিরত প্রার্থনার দ্বারা নিজেকে শক্তিশালী করুন।

“শয়তানের পরীক্ষায় আমাদের পড়তে না, বরং তার হাত থেকে রক্ষা কর।” (মথি ৬ : ১৩)

১১. একজন জবাবদিহিতার সাধি হিসাবে নিজেকে পুনরায় সতেজ করুন ।

“লোহা যেমন লোহাকে ধারালো করে, তেমনি একজন আরেকজনের জীবনকে কাজরে উপযুক্ত করে তোলে । ” (মেসাল / হিতোপদেশ ২৭ : ১৭)

১২. প্রভুতে বিশ্রাম করুন, তাঁর উপর সম্পূর্ণ আস্থা রাখুন, ও ধৈর্য সহকারে তাঁর জন্য অপেক্ষা করুন ।

“তোমার জীবন-পথের ভার সদাপ্রভুর উপর ফেলে দাও; তাঁর উপর নির্ভর কর, তিনি সব করবেন । সদাপ্রভুর সামনে শান্ত হও; ধৈর্য ধরে তাঁর জন্য অপেক্ষা কর ।” (জবুর শরীফ/ গীতসংহিতা ৩৭ : ৫,৭)

ভূমিকা

পরিশ্রমের অধ্যবসায়ের শিক্ষালাভ, সত্যের কিতাবের (শাস্ত্রের) মধ্যে বিশ্বাস ও মেনে চলার মধ্যে দিয়ে ঈসায়ীদের (খ্রীষ্টিয়ানদের) পাপের উপর জয়লাভ ও প্রলোভনকে প্রতিরোধ করা নির্ভর করে । আমাদেরকে পবিত্র আত্মা দেয়া হয়েছে ও খোদা (ঈশ্বর) নিজে যিনি আমাদের মধ্যে থাকেন, ও আমাদের বাধ্য হতে সক্রিয় করেন (রোমীয় ৮ঃ৩-১৪) । কারণ খোদা (ঈশ্বর) নিজের গৌরবে ও ভালোগুণে আমাদেরকে আহ্বান করেছেন, তাঁর তত্ত্বজ্ঞানের মাধ্যমে তাঁর খোদায়ী (ঈশ্বরীয়) শক্তি আমাদেরকে জীবন ও ভক্তি সম্বন্ধীয় সব বিষয় প্রদান করেছেন । আর ঐ গৌরবে ও গুণে তিনি আমাদেরকে মূল্যবান এবং মহান প্রতিজ্ঞা প্রদান করেছেন, যেন তাঁর মাধ্যমে আমরা এই পৃথিবীতে দুর্নীতিগ্রস্থ বিদেহপূর্ণ ইচ্ছা থেকে পালিয়ে গিয়ে, খোদায়ী (ঈশ্বরীয়) স্বভাবের সহভাগী হই । (২ পিতর ১ঃ৩-৪) । আমাদের মহিমাম্বিত ও পাপহীন প্রভু ও মুক্তিদাতা, ঈসা মসীহের (যীশু খ্রীষ্টের) মাধ্যমে আমরা পাপের দাসত্ব থেকে “মুক্তিলাভ করেছি” । (ইউহোনা / যোহন ৮ঃ৩১-৩৬) । (যদি আপনি ঈসায়ী / খ্রীষ্টিয়ান না হয়ে থাকেন তবে দয়া করে “অবিশ্বাসীর জন্য” অংশটুকু দেখুন ।)

তবে যদিও ঈসায়ী (খ্রীষ্টিয়ান) হিসাবে বিজয়ের পথে চলার জন্য আমাদের জ্ঞান ও উপকরণ দেয়া হয়েছে, তবে আমরা প্রায়শই ব্যর্থ হই । আমরা অজ্ঞতা, অভ্যাস, স্বার্থপরতা, প্রতিশ্রুতির অভাব সহ নানা কারণের জন্য ব্যর্থ হই । আমরা কি আন্তরিকভাবে বিজয়ের প্রতি প্রতিশ্রুতিবদ্ধ এবং খোদা (ঈশ্বর) আমাদের যা করতে আদেশ করেছেন তা করতে ইচ্ছুক, নাকি আমরা এমন ভাব দেখাচ্ছি যে, মুখে আমরা খোদার (ঈশ্বরের) সেবা দিয়ে থাকি কিন্তু গোপনে খোদার (ঈশ্বরের) সামনে আমাদের জীবন ও শুদ্ধ বিবেককে ধ্বংসকারী পাপগুলিকে আঁকড়ে থাকি? আমাদের কি সত্যিই সেই ইচ্ছা আছে প্রলোভনের উপর জয়লাভ করার জন্য? মসীহের (খ্রীষ্টের) শক্তি আমাদেরকে বিজয়ী হতে সক্ষম করে, কিন্তু অবশ্যই আমাদের নিজেদেরকে তার জন্য যত্নপূর্বক এগিয়ে যেতে হবে ।

কিতাব (বাইবেল), জীবন্ত ও শক্তিশালি খোদার কালাম (ঈশ্বরের বাক্য), যার মধ্যে পাপ ও প্রলোভনের উপর জয়লাভের সমস্ত চাবিগুলি রয়েছে, এবং এই পুস্তিকাটিতে চক্রিশি মূলনীতির উপস্থাপনের একটি প্রচেষ্টা । কিতাবের (শাস্ত্রের) প্রত্যেক কথা খোদার (ঈশ্বরের) মাধ্যমে এসেছে এবং সেগুলি শিক্ষার, চেতনার, সংশোধনের, ধার্মিকতার সম্বন্ধে শাসনের জন্য উপকারী, যেন খোদার (ঈশ্বরের) লোক সম্পূর্ণভাবে পরিপক্ব হয়ে, সব ভাল কাজের জন্য প্রস্তুত হতে পারে (২ তিমথীয় ৩ : ১৬-১৭) । কিতাবের (বাইবেলের) নীতিগুলি, যখন ধারাবাহিকভাবে এবং অধ্যবসায়ের সাথে অনুসরণ করা হয়, তখন মসীহেতে (খ্রীষ্টেতে) বিশ্বাসীরা পাপের দাসত্ব থেকে মুক্ত হয়ে চলতে ও খোদার (ঈশ্বরের) সামনে একটি স্পষ্ট বিবেক উপভোগ করতে ও আত্মার দ্বারা পরিপূর্ণ হয়ে উঠতে ও আত্মার ফল প্রকাশ করতে সক্ষম হয় । ঈসায়ী (খ্রীষ্টিয়) এই জীবনে কোন পাপের আধিপত্যের দরকার নেই: আমরা প্রত্যেকে স্বাধীনতার জয়ে চলতে পারি, যেভাবে তিনি আমাদের আহ্বান করেছেন ।

যখন অনেক পুস্তক ও অনেক উপকরণ রয়েছে, তাহলে এই পুস্তকটি কেন? এই উপকরণগুলি পূরণ করার উদ্দেশ্যে দুটি প্রয়োজন রয়েছে । প্রথমতঃ যদিও প্রলোভনের উপরে জয়ের বিষয়ে অনেক ভালো পুস্তক পাওয়া যায়, তবে আমার মতে কিতাব (শাস্ত্র) যেভাবে আমাদের গভীরতার দিকে দেখায় সেভাবে সেই পুস্তকগুলির উদ্দেশ্য প্রকাশ করে না । যখন আমি এই বিষয়ে পুরুষদের নিয়ে কিতাব (বাইবেল) অধ্যয়নের জন্য প্রস্তুতি নিচ্ছিলাম, তখন প্রলোভনের উপরে জয় করে ওঠার নীতিগুলো কিতাব (শাস্ত্রের) থেকে পড়তে শুরু করি, আমি তার মধ্যে আরো অনেক বেশি শাস্ত্রাংশ ও নীতিমালা দেখতে পাই, যা আমি আগে দেখিনি, কারণ আমি আগে সেগুলোকে খুঁজিনি । আমি বুঝতে পারি যে, প্রভুর সাথে আমাদের সম্পর্কটি প্রতিদিনই পুনর্গঠন করা এবং তাঁর নিকটবর্তী হওয়া কতটা গুরুত্বপূর্ণ । প্রলোভনের সময় কি করা উচিত তা জেনে রাখা অপরিহার্য, তবে প্রথমদিকে প্রলোভন এড়াতে এবং আধ্যাত্মিকভাবে দৃঢ় হওয়ার জন্য কিতাবে জীবনযাপন করতে হয় তা জেনে রাখাও সমান গুরুত্বপূর্ণ । উভয় নীতিই কিতাবে (শাস্ত্রে) উপস্থাপন করা হয়েছে ।

দু’টি নীতি স্থাপন করে পরিবেশন করতে এই পুস্তিকাটি দু’টি ভাগে বিভক্ত হয়েছে । পরিচ্ছদ ‘ক’ যার শিরোনাম “খোদার (ঈশ্বরের) সাথে আপনার সম্পর্কের পুনর্গঠন করুন” এবং রূপরেখা সম্পর্কিত নীতিগুলি প্রভুতে শক্তিশালী ভাবে বৃদ্ধি লাভ করতে আমাদের সাহায্য করে থাকে । এগুলি কেবল

খোদার (ঈশ্বরের) সাথে নিবিড়ভাবে সহভাগিতা করতে এবং তাঁর আনুগত্যে চলার ফলে প্রাপ্ত বিভিন্ন সুবিধা উপভোগ করতে সক্ষমই শুধু করে না, তবে এই পুনর্গঠন পদক্ষেপগুলি আমাদেরকে শক্তিশালি করে এবং প্রতিরোধমূলক ও আক্রমণাত্মক ব্যবস্থা হিসাবে প্রলোভনকে প্রতিরোধ করতে প্রস্তুত করে। এই পুনর্গঠনের পদক্ষেপগুলি গ্রহণে ব্যর্থ হলে প্রলোভনের পথ উন্মুক্ত করে দেয় এবং পাপের উপর পূর্ণ বিজয় অর্জন করা আরো বেশি কঠিন করে তোলে। পরিচ্ছদ ‘খ’ যার শিরোনাম “প্রলোভন যখন আসে তাকে প্রতিরোধ করুন” রূপরেখা উল্লেখ করে, প্রলোভন যখন আমাদের পথে আসে তখন আমাদের এমন প্রতিরক্ষামূলক বা প্রতিক্রিয়াশীল ব্যবস্থাগুলি অবশ্যই প্রয়োগ করতে হবে। আমরা এই নীতিগুলি যে ক্রমে প্রয়োগ করি তা সাধারণত গুরুত্বপূর্ণ নয়, তবে এই ধারণাগুলির একটি দৃঢ় উপলব্ধি এবং তাদের পরিশ্রমী প্রয়োগের ফলে আমাদের আত্মবিশ্বাসের সাথে কার্যকরভাবে প্রলোভন প্রতিরোধ করতে সক্ষম করা উচিত।

এই পুস্তকটি লেখার দ্বিতীয় কারণটি হল সংক্ষিপ্ত ভাবে বিষয়টিকে বুঝানো। আমরা যেহেতু সহজে মূল বিষয়টি ভুলে যাই তাই এই পুস্তকটিতে শাস্ত্রাংশের মূল অংশগুলো উল্লেখ করা হয়েছে, যাতে আমরা সহজে তা বুঝতে পারি। অনেক পুস্তক আছে যাতে মূল বিষয়টি সহজে প্রকাশ করে না, যেন আমরা দ্রুত বিষয়টি বুঝতে পারি। অনেকে আছে যারা ঐ সমস্ত পুস্তকগুলো পাঠ করে ঠিকই কিন্তু নিজেরা কিতাব থেকে পাঠ করার জন্য বেশি সময় ব্যয় করে না। অতএব, এই সংক্ষিপ্ত রূপরেখা মূলক পুস্তকটি বিশেষভাবে প্রস্তুত করা হয়েছে যাতে সহজে বিষয়টি বুঝা যায় ও সেই বিষয়ে কিতাব থেকে অধ্যয়ন করার অভ্যাস আমরা নিজেদের জীবনে গড়ে তুলতে পারি।

পাপের দাসত্ব থেকে কঠোর পরিশ্রমের মাধ্যমে আমাদেরকে বেরিয়ে আসতে হলে “ব্যভিচারী ও পাপী প্রজন্ম” এর বিষয়ে কিতাব (শাস্ত্র) আমাদের যেসব নীতিগুলো দিয়েছেন তা আমাদেরকে অবশ্যই পালন করতে হবে। আমাদের অবশ্যই প্রভুর প্রতি সংবেদনশীল হয়ে উঠতে হবে এবং মাংসের অভিলাসের উপর বিজয়ী হতে হবে, খোদার (ঈশ্বরের) সামনে স্পষ্ট বিবেক নিয়ে চলতে হবে, তাঁর চিন্তাভাবনা ও তাঁর ইচ্ছা অনুযায়ী কাজ করার মধ্যে দিয়ে নিজেদের মুক্ত থাকতে হবে। আমাদের অবশ্যই নতুন অভ্যাস ও চিন্তাভাবনা তৈরি করতে হবে যা আমাদের পাপ এড়িয়ে চলতে এবং প্রভুকে খুশি করতে সক্ষম করবে। (২ করিন্থীয় ৫ : ৯ এবং ইফিসীয় ৫ : ৭-১০)। আমরা যখন অধ্যাবসায়ের সাথে কিতাবের (বাইবেলের) নীতিগুলি অনুসরণ করি এবং সেগুলো জীবনযাত্রায় পরিণত করি, তখন আমরা সেই স্বাধীনতা ও শক্তি অনুভব করতে শুরু করব। যারা ঈসা মসীহকে (যীশু খ্রীষ্টকে) তাদের ব্যক্তিগত প্রভু ও মুক্তিদাতা হিসাবে জানে তাদের সকলেরই স্বভাবেই তা প্রকাশিত হবে। আমার প্রার্থনা, যেন খোদার (ঈশ্বরের) অনুগ্রহে এই পুস্তকটি আপনাদেরকে লক্ষ্য পৌঁছতে সাহায্য করে!

অবিশ্বাসীদের জন্য

একজন অবিশ্বাসীর জন্য প্রলোভন থেকে নিজেকে রক্ষা করা একটি কঠিন কাজ কারণ একজন ঈসায়ীর (খ্রীষ্টিয়ানের) মতো সে পাপের ক্ষমা অর্জন করতে পারে নাই (কলসীয় ১ : ১৩-১৪), মসীহেতে (খ্রীষ্টে) নতুন জীবন পায় নি (২ করিন্থীয় ৫ : ১৭), হৃদয়ে পবিত্র আত্মার বসবাস নেই (রোমীয় ৮ : ১-১১), এবং ঈসার (যীশুর) মধ্যস্থতাকারীর কাজ নেই (ইউহোনা/যোহন ২ : ১) যা একজন ঈসায়ী (খ্রীষ্টিয়ানের) পক্ষে কাজ করে থাকে। মাৎসিকভাবে ঈসা মসীহ (যীশু খ্রীষ্ট) হলেন খোদা (ঈশ্বর) (ইউহোনা/যোহন ১ : ১-১৮): আমাদেরকে পাপের শক্তি থেকে, শেষ বিচার ও অনন্তকালীন শাস্তি থেকে মুক্ত করতে তিনি এসেছিলেন। নিম্নলিখিত বিষয়গুলি বিবেচনা করুনঃ

১. খোদা (ঈশ্বর) তিনি সব দিক থেকে পবিত্র ও সঠিক। তাঁর পবিত্রতাকে রক্ষায় তিনি তাঁর সৃষ্টির জন্য কিছু নিয়ম-কানুন দান করেছেন। যাতে তিনি যেমন পবিত্র তেমনি আমরাও পবিত্র হই। ফলে যেসব বিষয়গুলো তাঁর কাছে নিন্দনীয় তা আমরা এড়িয়ে চলতে পারি। তাঁর দেয়া নিয়ম-কানুন অমান্য করার অনন্তকালীন শাস্তি হলো তাঁর থেকে চিরকালের জন্য আলাদা হয়ে যাওয়া। যেহেতু সকল মানুষই পাপী [ঈসা মসীহ (যীশু খ্রীষ্ট) ব্যতিত], সেহেতু তা প্রত্যেক মানুষের জন্য একটি সঙ্কটের বিষয়। যাদের পাপ ক্ষমা করা হয়নি তাদের প্রত্যেককে আশুনের হৃদে ফেলে দেয়া হবে।

ক) এইজন্য বলি, তোমাদের বেহেস্তী (স্বর্গীয়) পিতা যেমন পবিত্র, তোমরাও তেমনি পবিত্র হও। (মথি ৫ : ৪৮)

খ) মানুষ খোদার (ঈশ্বরের) সত্যকে অন্যায় দিয়ে চেপে রাখে, আর তাই তাঁর প্রতি ভক্তির অভাব ও সমস্ত অন্যায় কাজের জন্য বেহেস্ত (স্বর্গ) থেকে মানুষের উপর খোদার (ঈশ্বরের) রাগ প্রকাশ পেয়ে থাকে। (রোমীয় ১ : ১৮)

গ) কারণ সবাই পাপ করেছে এবং খোদার (ঈশ্বরের) প্রশংসা পাওয়ার অযোগ্য হয়ে পড়েছে। (রোমীয় ৩ : ২৩)

ঘ) যখন প্রভু ঈসা (যীশু) তাঁর শক্তিশালী ফেরেসাদের (দূতদের) নিয়ে জ্বলন্ত আশুনের মধ্যে বেহেস্ত (স্বর্গ) থেকে প্রকাশিত হবেন, তখনই এসব হবে। যারা খোদাকে (ঈশ্বরকে) জানে না আর যারা প্রভু ঈসার (যীশুর) বিষয়ে সুসংবাদের কথা মেনে চলে না তাদের তিনি তখন শাস্তি দেবেন। প্রভু যখন আসবেন তখন তাদের এমন শাস্তি দেয়া হবে যার ফলে তারা তাঁর উপস্থিতি এবং মহাশক্তির বাইরে পড়ে চিরদিন ধরে ধ্বংস হতে থাকবে। (২ থিমলোনীকীয় ১ : ৭-৯)

ঙ) তারপর আমি দেখেলাম, ছোট-বড় সব মৃত লোকেরা সেই সিংহাসনের সামনে দাঁড়িয়ে আছে। এরপর কতগুলো পুস্তক খোলা হলো। তারপরে আর একটা পুস্তক খোলা হলো। ওটা ছিল জীবন পুস্তক। এই মৃত লোকদের কাজ সম্বন্ধে সেই পুস্তক গুলোতে যেমন লেখা হয়েছিলো সেই অনুসারেই তাদের বিচার হলো। যাদের নাম সেই জীবন পুস্তকে পাওয়া গেলো না, তাদেরও আঙুনের হুঁদে ফেলে দেয়া হলো। (প্রকাশিত কালাম (বাক্য) ২০ : ১২, ১৫)

চ) আরো দেখুন- মথি ১৫ : ১৮-২০; ২৬ : ৪১-৪৬; রোমীয় ২ : ৫-৬; ইফিষীয় ২ : ১-৩; ইব্রীয় ১০ : ২৬-৩১, ৩৯।

২. ঈসা মসীহ খোদার (যীশু খ্রীষ্ট ঈশ্বরের) পুত্র, তিনি মানুষরূপে পৃথিবীতে এলেন, কুমারীর গর্ভে জন্ম নিলেন, মানবজাতিকে উদ্ধার করাই তাঁর একমাত্র অভিপ্রায় ছিল, যেন তাঁর বিরুদ্ধে করা পাপ এই বলিদানের (কোরবানির) মধ্যে দিয়ে তিনি উপেক্ষা করতে পারেন। রক্ত সেচন ও ঈসার (যীশুর) ত্রুশের মৃত্যুই পাপ থেকে ক্ষমা পাবার উপায় হিসেবে খোদার (ঈশ্বরের) কাছে একমাত্র গ্রহণযোগ্য বিষয়। এই কারণে ঈসাকে (যীশুকে) মৃত্যুবরণ করতে হল; তাঁর রক্তই একমাত্র পাপের ক্ষমা পাবার জন্য খোদার (ঈশ্বরের) কাছে গ্রহণযোগ্য। এছাড়া আর কোন কিছুই করার নেই। কারণ ঈসা (যীশু) পাপহীন ছিলেন, তিনি মৃত্যু থেকে পুনরায় জীবিত হয়ে উঠলেন, মৃত্যুর কোন ক্ষমতা ও অধিকার তাঁর উপর থাকলো না, এটাই কেবল একমাত্র মানবজাতির জন্য উদ্ধার পাবার উপায়।

ক) প্রথমেই কালাম (বাক্য) ছিলেন, কালাম (বাক্য) খোদার (ঈশ্বরের) সংগে ছিলেন এবং কালাম (বাক্য) নিজেই খোদা (ঈশ্বর) ছিলেন। আর প্রথমেই তিনি খোদার (ঈশ্বরের) সংগে ছিলেন। সব কিছুই সেই কালামের (বাক্যের) দ্বারা সৃষ্টি হয়েছিলো। আর যা কিছু সৃষ্টি হয়েছিলো সেগুলোর মধ্যে কোন কিছুই তাঁকে ছাড়া সৃষ্টি হয়নি। সেই কালামই (বাক্যই) মানুষ হয়ে জন্মগ্রহণ করলেন এবং আমাদের মধ্যে বাস করলেন। পিতা খোদার (ঈশ্বরের) একমাত্র পুত্র হিসাবে তাঁর যে মহিমা সেই মহিমা আমরা দেখেছি। তিনি দয়া ও সত্যে পূর্ণ। (ইউহোনা / যোহন ১ : ১-১৮)

খ) ঈসা (যীশু) থোমাকে বললেন, “আমিই পথ, সত্য আর জীবন; আমার মধ্য দিয়ে না গেলে কেউই পিতার কাছে যেতে পারে না। (ইউহোনা / যোহন ১৪ : ৬)

গ) পাপ থেকে উদ্ধার আর কারো কাছে পাওয়া যায় না, কারণ সমস্ত পৃথিবীতে আর এমন কেউ নেই যার নামে আমরা পাপ থেকে উদ্ধার পেতে পারি। (প্রেরিত ৪ : ১২)

ঘ) কিন্তু খোদা (ঈশ্বর) যে আমাদের ভালবাসেন তার প্রমাণ এই যে, আমরা পাপী থাকতেই মসীহ (খ্রীষ্ট) আমাদের জন্য প্রাণ দিয়েছিলেন। তাহলে মসীহের (খ্রীষ্টের) রক্তের দ্বারা যখন আমাদের নির্দোষ বলে গ্রহণ করা হয়েছে, তখন আমরা মসীহের (খ্রীষ্টের) মধ্য দিয়েই খোদার (ঈশ্বরের) শান্তি থেকে নিশ্চয়ই রেহাই পাব। আমরা যখন খোদার (ঈশ্বরের) শত্রু ছিলাম তখন তাঁরই পুত্রের মৃত্যুর মধ্য দিয়ে তাঁর সংগে আমাদের মিলন হয়েছে। এভাবে মিলন হয়েছে বলে মসীহের (খ্রীষ্টের) জীবন দ্বারা আমরা নিশ্চয়ই পাপ থেকে উদ্ধার পাব। (রোমীয় ৫ : ৮-১০)

ঙ) অনেক দিন আগে নবীদের (ভাববাদীদের) মধ্য দিয়ে খোদা (ঈশ্বর) আমাদের পূর্বপুরুষদের কাছে নানান ভাবে অল্প অল্প করে কথা বলেছিলেন। কিন্তু এই দিনগুলোর শেষে তিনি তাঁর পুত্রের মধ্য দিয়ে আমাদের কাছে কথা বলেছেন। খোদা (ঈশ্বর) তাঁর পুত্রকে সব কিছুর অধিকারী হবার জন্য নিযুক্ত করলেন। পুত্রের মধ্য দিয়েই তিনি সব কিছু সৃষ্টি করলেন। খোদার (ঈশ্বরের) সব গুণ সেই পুত্রের মধ্যেই রয়েছে; পুত্রই খোদার (ঈশ্বরের) পূর্ণ ছবি। পুত্র তাঁর শক্তিশালী কালামের (বাক্যের) দ্বারা সব কিছু ধরে রেখে পরিচালনা করেন। মানুষের পাপ দূর করার পরে পুত্র বেহেস্তে (স্বর্গীয়) মহান খোদার (ঈশ্বরের) ডান পাশে বসলেন। (ইব্রীয় ১ : ১-৩)। মূসার শরিয়ত (মোশীর ব্যবস্থা) মতে প্রায় প্রত্যেক জিনিষই রক্তের দ্বারা পবিত্র করা হয় এবং রক্তপাত না হলে পাপের ক্ষমা হয় না। (ইব্রীয় ৯ : ২২)।

চ) তোমরা জানো, জীবন পথে চলবার জন্য তোমাদের পূর্বপুরুষদের কাছ থেকে পাওয়া বাজে আদর্শ থেকে স্বর্ণ বা রূপার মতো ক্ষয় হয়ে যাওয়া কোন জিনিষ দিয়ে তোমাদের মুক্ত করা হয়নি; তোমাদের মুক্ত করা হয়েছে নির্দোষ ও নিখুঁত মোষ-শিশু ঈসা মসীহের (যীশু খ্রীষ্টের) অমূল্য রক্ত দিয়ে। (১ পিতর ১:১৮-১৯)

ছ) আরো দেখুন- ফিলীপিয় ২:৫-১১, ইব্রীয় ১:১-১৪, ৯:২২, ২৭, ২৮, ১০:১১-৩৯, ১পিতর ২:২১-২৪, ৩:১৮।

৩. ঈসাতে (যীশুতে) নতুন জীবন পাওয়ার মধ্যে দিয়ে, কিভাবে একজন ব্যক্তি পাপ থেকে মুক্ত হতে পারে, এবং আগত বিচার থেকে বাঁচতে পারে? খোদার (ঈশ্বরের) সামনে আপনি যে পাপী তা স্বীকার করে, এবং ঈসা (যীশু) যে মৃত্যুবরণ করেছেন ও পুনরুত্থিত হয়েছেন তাতে বিশ্বাস করে আপনি ব্যক্তিগত ভাবে পাপ থেকে মুক্তি লাভ করতে পারেন। খোদা (ঈশ্বর) প্রতিটি ব্যক্তির জন্য বিনামূল্যে উপহার হিসেবে পাপের মুক্তি (পরিত্রাণ) প্রদান করেছেন যা কোন রকম অর্থের বা “ভালো কাজের” বিনিময়ে পাওয়া যাবে না। খোদা (ঈশ্বর) বিশ্বাসের ভিত্তিতে, ছোট কি বড়, ধনী কি গরীব, কাজ বা মানুষের প্রচেষ্টা ছাড়াই তাঁর নাজাত (পরিত্রাণ) সকলকে বিনামূল্যে প্রদান করেন। তাঁর কাছে ক্রন্দন করুন তাঁর দয়া ও নাজাতের (পরিত্রাণের) জন্য, এই স্বীকারোক্তির মধ্যে দিয়ে যে আপনি একজন পাপী এবং বিশ্বাস করুন যে ঈসা (যীশু) আপনার পাপ তাঁর

উপরে নিয়ে নিয়েছেন এবং আপনাকে তাঁর একজন সন্তান হওয়ার অধিকার দিয়েছেন। প্রভু আপনাকে রহমত (আশীর্বাদ) করুন এবং তাঁর অনন্তজীবন দান করুন, যেমন আপনি তাঁর কালামকে (বাক্যকে) পড়েন ও বিশ্বাস করেন এবং আন্তরিকভাবে তাঁর অন্তর্দৃষ্টি করেন!

- ক) তবে যতজন তাঁর উপরে বিশ্বাস করে তাঁকে গ্রহণ করলো তাদের প্রত্যেককে তিনি খোদার (ঈশ্বরের) সন্তান হবার অধিকার দিলেন। (ইউহোনা / যোহন ১ : ১২)
- খ) “খোদা (ঈশ্বর) মানুষকে এত ভালোবাসলেন যে, তাঁর একমাত্র পুত্রকে তিনি দান করলেন, যেন যে কেউ সেই পুত্রের উপরে বিশ্বাস করে সে বিনষ্ট না হয় কিন্তু অনন্ত জীবন পায়। খোদা (ঈশ্বর) মানুষকে দোষী প্রমাণ করবার জন্য তাঁর পুত্রকে জগতে পাঠাননি, বরং মানুষ যেন পুত্রের দ্বারা পাপ থেকে উদ্ধার পায় সেজন্য তিনি তাঁকে পাঠিয়েছেন। যে সেই পুত্রের উপরে বিশ্বাস করে তার কোন বিচার হয় না, কিন্তু যে বিশ্বাস করে না তাকে দোষী বলে আগেই স্থির করা হয়ে গেছে, কারণ সে খোদার (ঈশ্বরের) একমাত্র পুত্রের উপরে বিশ্বাস করেনি। তাকে দোষী বলে স্থির করা হয়েছে কারণ জগতে আলো এসেছে, কিন্তু মানুষের কাজ মন্দ বলে মানুষ আলোর চেয়ে অন্ধকারকে বেশী ভালবেসেছে। (ইউহোনা / যোহন ৩ : ১৬-১৯)
- গ) ঈসা (যীশু) মার্খাকে বললেন, “আমিই পুনরুত্থান ও জীবন। যে আমার উপর বিশ্বাস করে, সে মরলেও জীবিত হবে। আর যে জীবিত আছে এবং আমার উপর বিশ্বাস করে সে কখনও মরবে না। তুমি কি একথা বিশ্বাস করো?” (ইউহোনা / যোহন ১১:২৫-২৬)
- ঘ) তারপরে তিনি পৌল ও সীলকে বাইরে এনে জিজ্ঞাসা করলেন, “পাপ থেকে উদ্ধার পাবার জন্য আমাকে কি করতে হবে?” তারা বললেন, “আপনি ও আপনার পরিবার প্রভু ঈসার উপর বিশ্বাস করুন তাহলে পাপ থেকে উদ্ধার পাবেন।” (প্রেরিত ১৬ : ৩০-৩১)
- ঙ) পাপ যে বেতন দেয় তা মৃত্যু, কিন্তু খোদা (ঈশ্বর) যা দান করেন তা প্রভু মসীহ ঈসার (খ্রীষ্ট যীশুর) মধ্য দিয়ে অনন্ত জীবন। (রোমীয় ৬ : ২৩)
- চ) সেই কথা হলো, যদি তুমি ঈসাকে (যীশুকে) প্রভু বলে মুখে স্বীকার কর এবং অন্তরে বিশ্বাস কর যে, খোদা (ঈশ্বর) তাঁকে মৃত্যু থেকে জীবিত করে তুলেছেন তবেই তুমি পাপ থেকে উদ্ধার পাবে; কারণ অন্তরে বিশ্বাস করবার ফলে খোদা (ঈশ্বর) মানুষকে নির্দোষ বলে গ্রহণ করেন আর মুখে স্বীকার করবার ফলে পাপ থেকে উদ্ধার করেন। (রোমীয় ১০ : ৯ - ১০)
- ছ) খোদার (ঈশ্বরের) দয়ায় বিশ্বাসের মধ্য দিয়ে তোমরা পাপ থেকে উদ্ধার পেয়েছো। এটা তোমাদের নিজেদের দ্বারা হয়নি, তা খোদারই দান। এটা কাজের ফল হিসাবে দেয়া হয়নি, যেন কেউ গর্ব করতে না পারে। (ইফিষীয় ২ : ৮-৯)
- জ) বিশ্বাস ছাড়া খোদাকে (ঈশ্বরকে) সম্বন্ধ করা অসম্ভব, কারণ খোদার (ঈশ্বরের) কাছে যে যায়, তাকে বিশ্বাস করতে হবে যে, খোদা (ঈশ্বর) আছেন এবং তাঁকে যারা অন্তর দিয়ে খোঁজে, তিনি তাদের ফিরিয়ে দেন না। (ইব্রীয় ১১ : ৬)
- ঝ) আরো দেখুন- ইউহোনা / যোহন ৩ : ৩৬; ৫ : ২৪, ৩৮-৪৭; ৬ : ২৯-৪০; ৭ : ৩৭-৩৯; ৮ : ২৩-২৪; ২০ : ৩১; প্রেরিত ১০ : ৩৮-৪৩; ১৫ : ৭-২১; রোমীয় ৩ ও ৪ অধ্যায়, গালাতীয় ২ : ২০-৩ : ১৪, ২২; তীত ৩ : ৪-৭; ১ ইউহোনা / যোহন ১ : ৮-২ : ২; ৫ : ১০-১৩।

প্রলোভনের উপর জয়লাভ

প্রতিদিনের বিজয়ের জন্য কিতাবের (বাইবেলের) নীতিমালা

ক. প্রভুর সাথে আপনার সম্পর্কের পুনর্গঠন করুন

প্রলোভনের তীব্রতা এবং পুনরাবৃত্তি হ্রাস করার জন্য প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা।

“এজন্য খোদার (ঈশ্বরের) অধীনে থাকো। শয়তানকে রুখে দাঁড়াও, তাহলে সে তোমাদের কাছ থেকে পালিয়ে যাবে। খোদার (ঈশ্বরের) কাছে এগিয়ে যাও, তাহলে তিনিও তোমাদের কাছে এগিয়ে আসবেন। পাপীরা, তোমাদের হাত পরিষ্কার করো। দু’মনা লোকেরা, তোমাদের অন্তর খাঁটি করো।” (ইয়াকুব / যাকোব ৪ : ৭-৮)

১) খোদাকে (ঈশ্বরকে) সম্মান করুন ও তাঁকে ভয় করুন।

“সদাপ্রভুর প্রতি ভক্তিপূর্ণ ভয়ে মানুষ মন্দতা থেকে সরে যায়।” (মেসাল / হিতোপদেশ ১৬ : ৬খ)

প্রলোভনকে জয়লাভ করার প্রথম পদক্ষেপ হল, সর্বশক্তিমান খোদাকে (ঈশ্বরকে) সঠিক দৃষ্টিকোণ থেকে লক্ষ্য রাখা। তিনি আমাদের শ্রুতি এবং আমরা যা কিছু করি বা বলি তার বিচারক (মথি ১২ : ৩; ২ করিন্থীয় ৫ : ১০)। আমরা নশ্রুভাবে চিন্তা করি, তিনি একজন প্রেমময় ও ক্ষমাশীল পিতা, এবং তিনি তাই। এবং আমরা কতজন ভেবে দেখি যে, আমাদের প্রেমময় পিতা তিনি অতিব পবিত্র এবং তাঁর সম্মুখে যারা আসে তাদের মনে তিনি ভয় ও কম্পন সৃষ্টি করেন (ইশাইয় / যিশাইয় ৬ : ৫; প্রকাশিত কালাম (বাক্য) ৬ : ১৭)। তিনি এমন খোদা (ঈশ্বর) যিনি পাপকে ঘৃণা করেন এবং প্রতিদিন পাপের প্রতি ক্রোধ রাখেন (জুবর শরীফ / গীতসংহিতা ৭ : ১১)। খোদা (ঈশ্বর) যিনি আমাদের পবিত্র করতে শাসন করবেন? তিনি সরলদের কষ্ট দেবেন না। তিনি অহংকারীদের প্রতিরোধ করেন এবং গর্বিতদের হৃদয়কে “ঘৃণা হিসাবে দেখেন” (মেসাল / হিতোপদেশ ১৬ঃ৫)। সমস্ত অবিশ্বাসীরা তাদের পাপের কারণে অগ্নির হৃদে অনন্তকাল ধরে থাকবে (প্রকাশিত কালাম (বাক্য) ২১ঃ ৮)। খ্রীষ্টিয়ান হিসাবে আমাদেরকে পাপ সম্পর্কে আরো বেশি সতর্ক থাকতে হবে, যখন খোদা (ঈশ্বর) আমাদেরকে শাসন করেন তখন যেন আমরা পাপকে সাথে নিয়ে তাঁর কাছ থেকে দূরে সরে না যাই (ইব্রীয় ১২ : ৫-১১)। আমরা আমাদের চারপাশে “অনেক কিছু করছি”, আমরা চিন্তা করি আমরা আমাদের পাপের সাথে চলতে থাকলে কোন অসুবিধা নেই, “সবই ঠিক চলছে।” এরকম বোকাম মতো আমরা চিন্তা করতে পারছি কারণ খোদা (ঈশ্বর) ধৈর্যশীল এবং তিনি আমাদের অন্যায়ের জন্য উপস্থিত মতো শাস্তি দিচ্ছেন না বা শাসন করছেন না। তাই আমরা মনে করি আমাদের অন্যায়ের বিষয়ে খোদা (ঈশ্বর) কিছু মনে করবেন না। আমরা নিজে নিজে সান্ত্বনা নিই যে “খোদা (ঈশ্বর) সব কিছু বুঝছেন” কোন প্রেক্ষাপটে আমি এই কাজটি করছি। এরকম চিন্তার মাধ্যমে সত্যিকার অর্থে আমরা নিজের সাথে নিজে প্রতারণা করছি। প্রভুর প্রতি সত্যিকারের ভয় হলো, আমরা আমাদের পাপের বিষয়ে সচেতন থাকব, এর জন্য আমরা দুঃখ করব ও এর বিরুদ্ধে সতর্ক থাকব। প্রলোভনকে জয়লাভ করার প্রথম পদক্ষেপ হলো, বিশ্বাসের চোখ দিয়ে খোদা (ঈশ্বর) ও তাঁর অতিব পবিত্রতাকে দেখা, এবং অনন্তজীবনের দিকে দৃষ্টি রেখে আমাদের জীবনকে সঠিকভাবে পরিচালনা করা এই কথা স্মরণে রেখে যে, “আমাদের খোদা (ঈশ্বর) গ্রাসকারী অগ্নিস্বরূপ” (ইব্রীয় ১২ : ২৯)।

• খোদাকে (ঈশ্বরকে) ভয় করুন যেন আপনি পাপ না করেন।

হিজরত / যাত্রা পুস্তক ২০ : ২০; দ্বিতীয় বিবরণ ১০ : ১২; আইয়ুব / ইয়োব ১ : ৮; ২ : ৩; জুবর শরীফ / গীতসংহিতা ৪ : ৪-৫; ৩৩ : ১৮; ৩৪ : ৭-৯; ১৩০ : ৩-৪, মেসাল / হিতোপদেশ ৮ : ১৩, ১৪ : ২৭, ১৬ : ৬, ১৯ : ২৩; যিরমিয় ৩২ : ৩৯-৪০; ইব্রীয় ৪ : ১; ১ পিতর ১ : ১৭-১৯।

• খোদাকে (ঈশ্বরকে) রাগান্বিত করবেন না বা আপনার পাপের দ্বারা তাঁকে পরীক্ষায় করবেন না।

দ্বিতীয় বিবরণ ২৮ : ৫৮-৫৯; জুবর শরীফ / গীতসংহিতা ৭ : ১২; ৭৬ : ৭; ৭৮ : ১৭-৩৩; ৯০ : ৭-১১, ৯৯ : ৮; মথি ৪ : ৭; প্রেরিত ৫ : ৯।

• খোদাকে (ঈশ্বরকে) সামনে নিজেকে নত করুন ও তাঁর কালামে (বাক্যে) ভীত হন।

মেসাল / হিতোপদেশ ৩ : ৭-৮, ১১ : ২, ১৪ : ১৬, ১৬ : ১৮, ১৮ : ১২, ২৯ : ২৩, ইশাইয় / যিশাইয় ৬৬ : ২; দানিয়েল ৪ : ৩৭; ফিলিপীয় ২ : ১২-১৩; ইয়াকুব / যাকোব ৪ : ৬, ১০; ১ পিতর ৫ : ৬।

- অহংকার চিহ্নিত করুন এবং এটি আপনাকে কিভাবে পদস্থলন ঘটায় সেটা জানুন। চিহ্নিত করুন খোদা (ঈশ্বর) অহংকারীদের প্রতিরোধ করেন।
মেসাল / হিতোপদেশ ৩ : ৭-৮, ১৫ : ৩৩, ১৬ : ৫, ১৮, ২২ : ২৪; ১ পিতর ৫ : ৫-৭।
- চিহ্নিত করুন যে খোদা (ঈশ্বর) সমস্ত কথা, চিন্তা ও কাজ তিনি দেখেন ও বিচার করেন।
জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ৯০ : ৮; উপদেশক ১২ : ১৩-১৪; যিরমিয় ১৭ : ১০; মার্ক ৪ : ২২; রোমীয় ২ : ১৬; ২ করিন্থীয় ৫ : ১০; ইব্রীয় ৪ : ১২-১৩; পিতর ৪ : ৫।
- জানুন যে খোদা (ঈশ্বর) আপনাকে পবিত্র করার জন্য শাসন করবেন।
জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ৩৯ : ১১; মেসাল / হিতোপদেশ ১৬ : ৫; গালাতীয় ৬ : ৭-৮; ইব্রীয় ২ : ২; ১২ : ৫-১১; প্রকাশিত কালাম (বাক্য) ৩ : ১৯।
- খোদার (ঈশ্বরের) কাছে ও আপনার উপরে যারা কর্তৃত্বকারী আছে তাদের কাছে নিজেকে সমর্পণ করুন।
রোমীয় ১৩ : ১-৭; কলসীয় ৩ : ১৮-৪ : ১; ইয়াকুব / যাকোব ৪ : ৭; ১ পিতর ২ : ১৩-৩ : ৭; ৫ : ৫।
- খোদাকে (ঈশ্বরকে) ভয় করুন যেন আপনি প্রজ্ঞা লাভ করতে পারেন।
মেসাল / হিতোপদেশ ১ঃ৭
- মানুষকে ভয় বা বিশ্বাস করবেন না।
১ শমূয়েল ১৫ : ২৪; মেসাল / হিতোপদেশ ২৯ : ২৫; ইশাইয় / যিশাইয় ৫১ : ৭-৮, ১২-১৩, যিরমিয় ১৭ : ৫-৮; মথি ১০ : ২৮।
- আপনার নিজের প্রতি বিশ্বাস করবেন না।
মেসাল / হিতোপদেশ ৩ঃ৫-৬, ১৬ঃ২৫, ২৮ঃ২৬।

২. অনুতাপ করুন ও আপনার পাপ খোদার (ঈশ্বরের) কাছে স্বীকার করুন।

“যে লোক নিজের পাপ গোপন করে তার উন্নতি হয় না; কিন্তু যে স্বীকার করে ত্যাগ করে সে করুণা পাইবে।” (মেসাল / হিতোপদেশ ২৮ : ১৩)

অনুতাপ ও স্বীকারোক্তি প্রলোভন কাটিয়ে উঠতে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। খোদা (ঈশ্বর) আদেশ করেছেন যেন আমরা আমাদের নিজ নিজ পাপ তাঁর কাছে ও একে অপরের কাছে স্বীকার করি (১ ইউহোনা / ১ যোহন ১ : ৬-১০; ইয়াকুব / যাকোব ৫ : ১৬) এবং অনুতাপ করি (প্রকাশিত কালাম (বাক্য) ৩ : ১৯)। ইউহোনা (যোহনের) পত্র অনুসারে আমরা যে পাপী সেটা অস্বীকার করা মানে খোদাকে (ঈশ্বরকে) মিথ্যাবাদী করা। আমাদের পাপ স্বীকার করা হল নশ্রতা, এবং আমরা ঠিক কি ভুল করেছি তা চিন্তা করা ও প্রকাশ করার প্রয়োজন আছে। যদিও ইতিমধ্যে খোদা (ঈশ্বর) আমাদের পাপ সম্পর্কে জানেন, একই সময়ে পাপগুলো তাঁর কাছে জানানো, স্বীকার করা ও তাঁর ক্ষমা চাওয়া বেশ কঠিন একটি কাজ। অহংকার ও স্ব-ধার্মিকতার পথে আমরা এগিয়ে যাই, কারণ আমাদের ভুলকে স্বীকার করার চেয়ে নিজের ও অন্যের কাছে নিজের পাপকে অজুহাত হিসেবে রাখা বা নায্যতা প্রমাণ করা সহজতর মনে হয়। অনেক সময় এমন হয়, আমরা যে পাপ করি এমনকি তা উপলব্ধিও করতে পারি না, কারণ আমরা শাস্ত্র সম্পর্কে অজ্ঞ বা ভুলে যাচ্ছি অথবা আমরা অলস হয়ে পড়ছি। কারণ যাই হোক না কেন, যে পাপ স্বীকার করা ও ত্যাগ করা হয় না তা আমাদের ও খোদার (ঈশ্বরের) মধ্যে বাধা সৃষ্টি করে, তাঁর সাথে আমাদের সহভাগিতা বাধাগ্রস্ত করে এবং তাঁকে রাগিয়ে তোলে (ইশাইয় / যিশাইয় ৫৯ঃ২)। অনুতাপ হল স্বীকারোক্তির অনুরূপ, যা পাপ থেকে দূরে সরে যাওয়া, পাপপূর্ণ আচরণকে প্রত্যাখান করা ও খোদার (ঈশ্বরের) আদেশগুলি অনুসরণ করার প্রতিজ্ঞাবদ্ধতা। যদিও পাপ করার পরে স্বীকারোক্তি হল একবারের কাজ, কিন্তু অনুতাপ হল ভবিষ্যতের পাপ থেকে নিজেকে দূরে রাখা ও চলমান পদক্ষেপের সাথে জড়িত একটা বিষয়। কিভাবে এটি করা যায় তা পুরো পুস্তিকটি আরো বিস্তারিত ভাবে উল্লেখ করা হয়েছে। স্বীকারোক্তির আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ দিক হল যে, আমরা যাদের কাছে অন্যায় করেছি তাদের কাছে আন্তরিকতার সাথে স্বীকার করা এবং কারো উপর দোষ না চাপিয়ে তাদের কাছে ক্ষমা চাওয়া। খোদার (ঈশ্বরের) সাথে বিশ্বস্ত হতে ও প্রলোভনের উপর জয়লাভ করতে আমাদের পরবর্তী পদক্ষেপগুলি হল আমাদের পাপ স্বীকার করা ও অনুতাপ করা।

- দ্রুত আপনার পাপ খোদার (ঈশ্বরের) কাছে স্বীকার করুন, সেগুলোকে আপনি সমর্থন বা অজুহাত তৈরি করবেন না।
জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ২৫ঃ৭, ১১, ১৮; ৩২ : ২৫; ৩৮ : ১৮; ৫১ : ১-১৯; ৭৯ : ৮-৯, মেসাল / হিতোপদেশ ২০ : ৯; ২৮ : ১৩; ১ ইউহোনা / ১ যোহন ১ : ৮-১০। প্রকাশিত কালাম (বাক্য) ৩ : ৪-৫; ৩ : ৩, ১৯।

- উপলদ্ধি করুন যে আপনার একজন করুণাময় ও সহানুভূতিশীল উকিল আছেন, তিনি ঈসা মসীহ (যীশু খ্রীষ্ট)।
ইব্রীয় ২ : ১৭-১৮; ৪ : ১৫-১৬; ৯ : ১৪; ইউহোনা / যোহন ২ : ১-২; প্রকাশিত কালাম (বাক্য) ৩ : ১৯-২০।
- খোদার (ঈশ্বরের) সংশোধন গ্রহণ করুন এবং তার জন্য তাঁকে ধন্যবাদ করুন।
জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ৯৪ : ১২; ১১৯ : ৭৫; মেসাল / হিতোপদেশ ৩ : ১১-১২; যিরমিয় ৫ : ৩; ১০ : ২৪; ইব্রীয় ১২ : ৫-১১।
- খোদা (ঈশ্বর) ইতিমধ্যে আপনার পাপ জানেন কিন্তু তিনি চান যেন আপনি নিজে তা তাঁকে জানান। উপলদ্ধি করুন যে স্বীকারোক্তি, অনুতাপ এবং অন্যকে ক্ষমা করা খোদার (ঈশ্বরের) ক্ষমা ও রহমত (আশির্বাদ) উপভোগ করার পূর্বশর্ত।
মেসাল / হিতোপদেশ ২৮ : ১৩; ইশাইয় / যিশাইয় ৩০ : ১৫; যিরমিয় ৩ : ১১-১৪; মথি ৬ : ১২-১৫; ১৮ : ২১-৩৫; ইউহোনা / যোহন ১ : ৮-১০।
- অপরের কাছে আপনার পাপ গোপনে স্বীকার করুন অথবা জনসম্মুখে সাক্ষের মধ্যে দিয়ে সম্ভব হলে তা করুন, যেন তারা আপনাকে সাহায্য করতে পারে।
থেরিত ১৯ : ১৮; ইয়াকুব / যাকোব ৫ : ১৬।
- যেভাবে খোদা (ঈশ্বর) পাপকে ঘৃণা করেন সেভাবে আপনিও করুন, যেভাবে তিনি মন্দকে দেখেন সেভাবে আপনিও দেখুন।
জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ৫১ : ৩-৪; ৯৭ : ১০; ১১৯ : ১০৪, ১২৮, ১৬৩; মেসাল / হিতোপদেশ ৬ : ১৬-১৯; ১৬ : ৫; আমোষ ৫ : ১৪-১৫; প্রকাশিত কালাম (বাক্য) ২ : ৬।
- অহংকার, আত্মকেন্দ্রিকতা, দোষারোপ, এবং হৃদয়ের কঠোরতার জন্য অনুতাপ করুন।
১ শমুয়েল ১৫ : ২৩; জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ৭৮ : ৭-৩৮, মেসাল / হিতোপদেশ ৮ : ১৩; যিরমিয় ৪ : ৪; লুক ১৮ : ৯-১৪; ১ করিন্থীয় ৮ : ১-৩; ১০ : ৯-১২।
- অনৈতিক লোভ, চিন্তা ও ব্যবহারের জন্য অনুতাপ করুন।
মথি ৫ : ২৮; ১ করিন্থীয় ৬ : ৯-১১, ১৮-২০; ১০ : ৬-৮; ইফিষীয় ৫ : ৩; কলসীয় ৩ : ৫-৬।
- মাতালামি, মূর্খতা, অপ্রাসঙ্গিক কথাবার্তা, এবং সময় নষ্টের জন্য অনুতাপ করুন।
জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ৯০ : ১২; মেসাল / হিতোপদেশ ১৪ : ১৬; ২৩ : ২৯-৩৫; ইফিষীয় ৪ : ২৯; ৫ : ৪; ১৪-১৮।
- অর্ধের প্রতি ভালোবাসা, লোভ, লিন্সা, এবং জগতের জিনিষের প্রতি প্রেমের জন্য অনুতাপ করুন।
হিজরত / যাত্রাপুস্তক ২০:১৭; মার্ক ৮ : ৩৪-৩৮; লুক ১২ : ১৫; কলসীয় ৩ : ৫; ১ তিমথীয় ৬ : ৯-১১; ইব্রীয় ১৩ : ৫; ১ ইউহোনা / যোহন ২ : ১৫-১৭।
- রাগ, ভয়, উদ্ভিগ্নতা, মিথ্যা, এবং অন্য সকল মন্দ চিন্তা ও কথা ও কাজের জন্য অনুতাপ করুন।
হিজরত / যাত্রাপুস্তক ২০:১-১৭; মেসাল / হিতোপদেশ ১৬ : ৩২; মথি ৫ : ২২; ইফিষীয় ৪ : ২৫-৩২; কলসীয় ৩ : ৮-১০।
- নিজের ত্রিয়াকলাপের জন্য নিজে দায়িত্ব নিন, খোদাকে (ঈশ্বরকে) বা অন্য কারো উপর দোষারোপ করবেন না।
আইয়ুব / ইয়োব ৪২ : ১-৬; ১ করিন্থীয় ১০ : ১৩; ইয়াকুব / যাকোব ১ : ১৩-১৬; ২ পিতর ১ : ৩।
- অনুভব করুন যখন আপনি পাপ করছেন তখন আপনি খোদার (ঈশ্বরের) বিরুদ্ধেই পাপ করছেন।
জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ৫১ : ৪।

৩. আপনার চারিদিক থেকে সব কিছু সরিয়ে ফেলুন যার দ্বারা আপনি প্রলোভিত হচ্ছেন।

“তোমরা কাপড়ের মতো করে প্রভু ঈসা মসীহকে (যীশু খ্রীষ্টকে) দিয়ে নিজেদের ঢেকে ফেল; পাপ-স্বভাবের ইচ্ছা পূর্ণ করবার দিকে মন দিয়ে না।” (রোমীয় ১৩ : ১৪)

আমাদের এমন জিনিষ বা ব্যক্তিদের উপস্থিতি থেকে নিজেকে সরিয়ে রাখতে হবে যার দ্বারা আমরা প্রলোভিত হচ্ছি। আমাদের সেই সমস্ত জিনিষ থেকে নিজেকে সরিয়ে রাখতে হবে যা আমাদের প্রলোভিত করে। এটা সত্যি খুবই কঠিন বিষয় আমাদের মনকে তার উর্দে রাখা যেগুলোর প্রতি আমাদের মাংসিক চাহিদা সর্বদাই পাপময় জিনিষগুলো দ্বারা আকৃষ্ট হচ্ছে। সেই বিষয় গুলির প্রতিও আমরা আকৃষ্ট থাকি যেগুলো হয়তো আমাদের চোখের আড়ালে রয়েছে। এটি বিশেষভাবে সত্য আমাদের মাংস জাগতিক জিনিষে যেমন ড্রাগ, তামাক, মদ, নীলছবি, অনৈতিক অভ্যাস ও অন্যান্য বিষয় অভ্যাস হয় বা আসক্ত হয়। ড্রাগস এবং মদের মতো আমাদের পাপের দিকে ফিরিয়ে নেয়ার বেশি সম্ভাবনা। আমাদের জীবনে সেরকম যে কোনও অথবা সমস্ত জিনিষকেই অবশ্যই মুছে ফেলতে হবে। সিনেমা, বই, ম্যাগাজিন এই ধরনের যা কিছু আছে তা দুরে সরিয়ে রাখুন অথবা নষ্ট করে ফেলুন। এবং পুরুষদের জন্য যদি কোন নীল ছবিতে যাবার জন্য সাইট গুলোতে যে সুযোগ আছে তার পরিবর্তে পরিচ্ছন্ন অনুষ্ঠানগুলো দেখুন। অনৈতিক চিত্রিত করা সিনেমাগুলোতে যাওয়া অথবা দেখা বন্ধ করুন এবং যদি আপনার প্রেরনার উৎস আপনার টিভি হয় তবে তার কেবল সিস্টেমটাও বন্ধ করে দিন। আপনার বিবেককে বিরক্ত করে এমন কোন অপছন্দনীয় বস্তু বা জিনিষ আপনার ঘর থেকে সরিয়ে ফেলুন। এটা ভেবে উদ্ভিগ্ন হবেন না যে তার দাম কত, পাপের দিকে যাবার সাথে অর্থের পরিমাণের মূল্য নেই। কোন অনুষ্ঠান বা জায়গায় আপনি যাবেন না যেখানে এমন কোন জিনিষ আছে যার দ্বারা আপনি হয়তো প্রভাবিত হয়ে যাবেন। যদি সেখানে এমন কোন ব্যক্তির থাকে যারা আপনাকে পাপময় স্বভাবের দ্বারা প্রলোভিত করছে, তাদের কাছে আপনি সুসমাচার দিন ও তাদের সাথে মেলামেশা বন্ধ করে দিন। “তোমরা ভুল করো না। কথায় বলে, খারাপ সংগী ভাল লোককেও খারাপ করে দেয়।” (১ করিন্থীয় ১৫ : ৩৩)। ধার্মিক খ্রীষ্টানদের সাথে মেলামেশা করার জন্য অন্বেষণ করুন, তারা আপনাকে গড়ে তুলবে। বিবি হাওয়া (হবা) পাপ করেছিল কারণ সে গাছের ফল দেখার জন্য যথেষ্ট পরিমাণে গাছের কাছাকাছি এসেছিল। গাছের কাছে যাবেন না, এবং তার ফলগুলি আপনার হাতে রাখবেন না।

- গাছের কাছ থেকে দুরে থাকুন, তার ফলের দিকে তাকাবেন না। প্রলোভনের দরজার কাছে যাবেন না।
পয়দায়েশ / আদিপুস্তক ৩ : ৬; মেসাল / হিতোপদেশ ৫ : ৮; ৭ : ৭-৯, ২৫; ২৩ : ২৯-৩৫।
- আপনার কাছ থেকে ড্রাগস, মদ, খাদ্য, ম্যাগাজিন, অথবা সেই সমস্ত জিনিষগুলো সরিয়ে ফেলুন যা আপনাকে প্রলোভিত করছে।
ইশাইয় / যিশাইয় ৩০ : ২২; মথি ৫ : ২৯-৩০; প্রেরিত ১৯ : ১৯।
- পাপের পথের প্রতিবন্ধকতা তৈরি করুন; পাপের পথে টানলে নিজেকে শক্ত করুন, যেন পাপের দিকে নেয়া সম্ভব না হয়। ইন্টারনেট বা অন্যান্য সম্ভাব্য ক্ষতিকারক জিনিষগুলোতে নিয়ন্ত্রন করুন ও প্রবেশ সীমাবদ্ধ করুন। মাংসিক আকর্ষণের জন্য কোন ব্যবস্থা রাখবেন না।
জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ১৪১ : ৩-৪; যিরমিয় ৪ : ১; রোমীয় ১৩ : ১৪।
- সিনেমা ও টিভি বন্ধ করুন !!! আপনার চোখের সামনে কোনও মূল্যহীন জিনিষ স্থাপন করা থেকে বিরত থাকুন।
জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ১০১ : ৩-৪।
- দুর্বৃত্তদের পরামর্শ শুনবেন না, এবং তাদের কাজে অংশগ্রহণ করবেন না।
জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ১ অধ্যায়; মেসাল / হিতোপদেশ ৫ : ৩-৬; ৭ : ১০-২৩; ১ করিন্থীয় ১৫ : ৩৩; ইফিষীয় ৫ : ৬-১৭; ১ পিতর ২ : ১১-১২; ৪ : ৩-৪।
- সময় এবং পরিস্থিতিগুলির প্রতি খেয়াল করুন যা প্রলোভন নিয়ে আসে এবং সেগুলি এড়িয়ে চলুন।
মেসাল / হিতোপদেশ ২৭ : ১২।
- প্রতিটি পাপাচার থেকে আপনার পা কে সংযত রাখুন। যা খারাপ তা ঘৃণা করুন।
জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ১৮ : ২৩; ১১৯ : ১০১; মেসাল / হিতোপদেশ ৪ : ১৪-১৫, ২৩-২৭; রোমীয় ১২ : ৯।

৪. আপনার মনকে প্রতিদিন খোদার কালামের (ঈশ্বরের বাক্যের) দ্বারা নবীনকৃত করুন।

... “আমার কথামত যদি আপনারা চলেন, তবে সত্যিই আপনারা আমার অনুসারী। তাছাড়া আপনারা সত্যকে জানতে পারবেন, আর সেই সত্যই আপনাদের মুক্ত করবে।” (ইউহোনা / যোহন ৮ : ৩১-৩২)

খোদার (ঈশ্বরের) সাথে আমাদের সম্পর্ককে শক্তিশালী করার ও প্রলোভনকে এড়ানো ও প্রতিরোধ করার সবচেয়ে মহান উপায় হল খোদার কালামের (ঈশ্বরের বাক্যের) জন্য অনেক সময় ব্যয় করা, সেটা পাঠ করা, ধ্যান করা, অধ্যয়ন করা, ও সেটা মুখস্ত করা। যতবেশি এভাবে করতে আপনি আনন্দ পাবেন, সময় ব্যয় করবেন ও প্রচেষ্টা করবেন, তাতে আপনি বিশ্বাসে দৃঢ় হয়ে উঠবেন ও প্রলোভন দেখতে ও এড়িয়ে যেতে সক্ষম হবেন। ঈসা (যীশু) আমাদের তাঁর মধ্যে থাকতে আদেশ করেছেন (ইউহোনা / যোহন ১৫ : ১-৭), এবং তিনি একটা অবিশ্বাস্য প্রতিশ্রুতি করেছেন— যদি আমরা তাঁর মধ্যে থাকি ও তাঁর কালাম (বাক্য) যদি আমাদের মধ্যে থাকে, তবে আমরা যা কিছু ইচ্ছা চাইতে পারি, তিনি আমাদেরকে তা দেবেন (ইউহোনা / যোহন ১৫ : ৭)। ঈসা (যীশু) তিনি বলেন যারা তাঁর কথা মেনে চলবে সত্যিই তারা তাঁর অনুসারি (শিষ্য) ও তারা সত্য জানবে আর সেই সত্য তাদের স্বাধীন করবে। খোদার কালামকে (ঈশ্বরের বাক্যকে) দিবারাত্র ধ্যান করলে তাঁর কিছু মহান প্রতিশ্রুতি আমাদের জীবনের জন্য রয়েছে (জুবর শরীফ / গীতসংহিতা ১ অধ্যায়)। খোদার কালামের (ঈশ্বরের বাক্যের) জন্য অবশ্যই আমাদের ইচ্ছা থাকবে, এবং এর সাথে সময় না থাকার কোন অজুহাত থাকবে না (কত সময় আমরা টিভি দেখছি?), এবং এটি এমন একটি স্বাদ যা অবশ্যই অভ্যাসে পরিণত করতে হবে। কিন্তু যদি সত্যি একবার তাঁর ও তাঁর কালামের (বাক্যের) সাথে সময় কাটনো আমাদের জীবনে দৃঢ় আকাংখা ও অভ্যাসে পরিণত হয়, ওহু ওটা সত্যি খুব আনন্দের! যদি আপনি শাস্ত্রের মধ্যে বিরক্ত বা নিরুৎসাহ হন, তার মানে এটা পরিলক্ষিত হয় যে, হয় আপনি জানেন না যে আপনি কি হারাচ্ছেন, নতুবা জগতের জিনিষের প্রতি আপনার এমন ইচ্ছা আছে যা আপনার বেহেস্তী (স্বর্গীয়) ইচ্ছাকে চাপিয়ে গিয়েছে। প্রতিদিন সময় নিন শাস্ত্র অধ্যয়ন ও ধ্যান করার জন্য – বিশেষ করে তারা যারা প্রলোভনের উপর জয় লাভের বিষয়টা গভীরভাবে বুঝতে পারছেন না। আপনার মনের মধ্যে প্রলোভন যেভাবে অবস্থান করছে তা সহজে পরাজিত করতে খোদা (ঈশ্বর) আপনাকে রহমত (আশির্বাদ) করবেন।

- সারাদিন খোদার কালামের (ঈশ্বরের বাক্যের) উপরে ধ্যান করুন; খোদার কালামের (ঈশ্বরের বাক্যের) মধ্যে নিজেই নবীনকৃত করুন।
ইউসা / যিহোশূয় ১ : ৮, জুবর শরীফ / গীতসংহিতা ১ : ১-৩; ৬৩ : ৬; রোমীয় ১২ : ১-২; ইফিষীয় ৪ : ২৩; কলসীয় ৩ : ১৬।
- খোদার কালামে (ঈশ্বরের বাক্যে) থাকুন, ঈসার (যীশুর) প্রকৃত অনুসারি (শিষ্য) হন, এবং স্বাধীন হন।
ইউহোনা / যোহন ৮ : ৩১-৩২; ১৫ : ৭।
- খোদার কালামের (ঈশ্বরের বাক্যের) জন্য আপনার ক্ষুধা বৃদ্ধি করুন; এটি আপনার আনন্দে পরিণত করুন, সমস্ত ধন অপেক্ষা এটিকে বেশি ভালোবাসুন।
জুবর শরীফ / গীতসংহিতা ১ : ২; ১৯ : ৭-১১; ১১৯ : ১৪, ১৬, ২৪, ৪৭-৪৮, ৭২, ৯২, ৯৭, ১২৭, ১৪৩, ১৭৪; মেসাল / হিতোপদেশ ১৬ : ২০; ১ পিতর ২ : ২।
- কিতাব (বাইবেল) অধ্যয়ন করুন আর যেগুলো খোদা (ঈশ্বর) পাপ বলে বিবেচিত করেন তা জানুন এবং তা এড়িয়ে চলুন।
হিজরত / যাত্রা পুস্তক ২০ : ৩-১৭; ১ শমূয়েল ১৫ : ২২-২৩; মথি ৫ : ২১-৭ : ২৭; গালাতীয় ৫ : ১৯-২১; ইফিষীয় ৪ : ২১-৬ : ৯; ২ তিমথীয় ৩ : ১৬-১৭।
- খোদার কালামকে (ঈশ্বরের বাক্যকে) মুখস্ত করুন বিশেষ করে যে পদগুলো পাপ সম্পর্কে উল্লেখ করা হয়েছে, যা পাপকে এড়িয়ে চলতে আপনাকে সাহায্য করবে।
জুবর শরীফ / গীতসংহিতা ১১৯ : ৯-১১; মেসাল / হিতোপদেশ ৬ : ২৩-২৪; মথি ৫ : ২২, ২৮, ৬ : ২৪-২৫; ১৫ : ১৮-১৯; ইফিষীয় ৪ : ২৫-৩২; ৫ : ১৫-১৮; ১ থিমলনীকীয় ৪ : ৩-৭; ১ তিমথীয় ৬ : ১০, ১৭; ইয়াকুব / যাকোব ৩ : ১৬; ৪ : ১-৪; ১ ইউহোনা / ১ যোহন ২ : ১৫-১৭।
- খোদার কালামের (ঈশ্বরের বাক্যের) ধ্যান করুন যেন আপনি তাঁর প্রজ্ঞা, জ্ঞান, ও বুদ্ধি লাভ করতে পারেন, বিশেষত তাঁর ইচ্ছার যে জ্ঞান।
মেসাল / হিতোপদেশ ১ : ৭; ২ : ১-৫ : ২৩; ফিলিপীয় ১ : ৯-১১; কলসীয় ১ : ৯-১২।

- খোদা (ঈশ্বর) এবং তাঁর কালামে (বাক্যে) বিশ্বাস করুন।

মেসাল / হিতোপদেশ ৩ : ৫-৬; ১৬ : ২০; ৩০ : ৫; মার্ক ১১ : ২২-২৪; ইউহোনা / যোহন ১৪ : ১; ইব্রীয় ১০ : ৩৮; ১১ : ৬।

৫. খোদার (ঈশ্বরের) প্রতি উদ্যোগী ভালোবাসাকে আবার জাগ্রত করুন।

ঈসা (যীশু) তাঁকে বললেন, “সবচেয়ে বড় এবং সবচেয়ে দরকারী আদেশ হলো— তোমার সমস্ত অন্তর, তোমার সমস্ত প্রাণ ও তোমার সমস্ত মন দিয়ে তোমার প্রভু-খোদাকে (ঈশ্বরকে) ভালোবাসবে। (মথি ২২ : ৩৭-৩৮)

প্রলোভন কাটিয়ে ওঠার চূড়ান্ত লক্ষ্য হল সেই বিন্দুতে পৌঁছানো যেখানে প্রভুর প্রতি আমাদের ভালোবাসা আমাদের প্রলোভনের বিপরীতে প্রতিরোধ করতে উদ্বুদ্ধ করে, কেবল আমাদের শক্তি বা ভয় পাবার ভয়ে না। আমাদের সমস্ত হৃদয়, প্রাণ, মন ও শক্তি দিয়ে আমাদের প্রভুকে ভালোবাসাই হল সর্বশ্রেষ্ঠ আদেশ। প্রভুর প্রতি আমাদের ভালোবাসার সাথে সাথে জগত এবং মাংসের প্রতি আমাদের আগ্রহ আনুপাতিকভাবে কমে যাবে। এরমধ্যে তাঁর নামের জন্য উদ্বোধন অন্তর্ভুক্ত রয়েছে, আমাদের পাপের জন্য তাঁকে অসম্মান করতে চাই না বরং আত্মীকভাবে শক্তিশালী হতে চাই যাতে আমরা তাঁর কাজ করতে পারি। আমরা যেমন আমাদের প্রতিবেশীদের নিজের মতো করে ভালোবাসি এবং খোদা (ঈশ্বর) আমাদেরকে প্রতিবেশীদের ভালোবাসার জন্য বলেছেন, যেন আমরা তাদের বিরুদ্ধে পাপ না করি। কারো প্রতি আমাদের ভালোবাসার মনোভাব থাকলে কিভাবে আমরা অধৈর্য ও ত্রুদ্ব হতে পারি? আমরা যদি কোন ব্যক্তির অনন্ত গন্তব্য সম্পর্কে প্রথম ও সর্বাগ্রে উদ্ভিগ্ন থাকি তবে কিভাবে আমরা তার প্রতি লোভ করতে পারি? ভালোবাসা হল লালসার বিপরীত, আর এটি চরম আত্মকেন্দ্রিকতা থেকে উৎপন্ন হয়। আমরা ধারাবাহিকভাবে পাপের প্রলোভনকে প্রতিহত করি কারণ আমাদের যিনি সৃষ্টি করেছেন ও যিনি আমাদের জন্য তাঁর জীবন দিয়েছেন আমরা তাঁকে ভালোবাসি ও তাঁকে খুশি করতে চাই। কারণ আমরা আমাদের প্রতিবেশিকে নিজেদের মত ভালোবাসি, তারপর আমরা পাপের বিরুদ্ধে লড়াইয়ে বিজয়ের পথে এগিয়ে চলি।

- আপনার সমস্ত হৃদয়, মন, প্রাণ ও শক্তি দিয়ে খোদাকে (ঈশ্বরকে) ভালোবাসুন।

দ্বিতীয় বিবরণ ৬ : ৫; জুবুর শরীফ / গীতসংহিতা ৩১ : ২৩; মথি ২২ : ৩৫-৪০।

- প্রভুতে আনন্দ করুন। যেন তাঁকে আনন্দিত করতে পারি ও তাঁর হৃদয়ের একজন ব্যক্তি হতে পারি।

১ শমুয়েল ১৩ : ১৪; জুবুর শরীফ / গীতসংহিতা ৩৭ : ৪; ৪২ : ১-২; ইউহোনা / যোহন ৮ : ২৯; প্রেরিত ১৩ : ২২; ২ করিন্থীয় ৫ : ৯; ইফিষীয় ৫ : ১০; কলসীয় ১ : ৯-১০; ১ ইউহোনা / ১ যোহন ৩ : ২২।

- হৃদয় পরিশুদ্ধ করুন। দ্বিমতা হবেন না। অর্থের ভালোবাসা ও জগতের ভালোবাসাকে নির্মূল করুন।

মেসাল / হিতোপদেশ ২৩ : ৪-৫; ২৮ : ২২; মথি ৬ : ১৯-২৪; ১ তিমথীয় ৬ : ৯-১৯; ইব্রীয় ১৩ : ৫; ইয়াকুব / যাকোব ১ : ৫-৮; ৪ : ৪, ৮-১০; ১ ইউহোনা / ১ যোহন ২ : ১৫-১৭।

- আপনার আশা ঈসা মসীহের (যীশু খ্রীষ্টের) উপর ও তাঁর উপস্থিতির উপর স্থির করুন, এই জগতের কোন কিছু উপর নয়।

১ তিমথীয় ৬ : ১৭-১৯; ২ তিমথীয় ৪ : ৮; ইব্রীয় ১২ : ১-২; ১ পিতর ১ : ১৩; ১ ইউহোনা / ১ যোহন ৩ : ৩।

- আপনার হৃদয় খোদাকে (ঈশ্বরকে) খোঁজার জন্য প্রস্তুত করুন।

দ্বিতীয় বিবরণ ৪ : ২৯-৩১; ২ বংশাবলি ১২ : ১৪, জুবুর শরীফ / গীতসংহিতা ২৭ : ৮; ৩৪ : ১০; ১১৯ : ২; ইশাইয় / যিশাইয় ৫৫ : ৬।

- খোদার কালামের (ঈশ্বরের বাক্যের) বাধ্য হবার মধ্যে দিয়ে খোদার (ঈশ্বরের) জন্য আপনার ভালোবাসা প্রদর্শন করুন। আপনার প্রথম ভালোবাসা প্রত্যাখান করবেন না।

দ্বিতীয় বিবরণ ১০ : ১২-১৩; ১১ : ১; ৩০ : ১৫-১৬; ১ শমুয়েল ১৫ : ২২-২৩; ইউহোনা / যোহন ১৪ : ১৫, ২১, ২৩; ১ ইউহোনা / ১ যোহন ২ : ২-৪; ৩ : ২২-২৪; প্রকাশিত কালাম (বাক্য) ২ : ৪।

- আপনার ভাতৃবর্গ ও অন্য খ্রীষ্টিয়ানদের ভালোবাসার দ্বারা প্রভুর প্রতি আপনার প্রেম প্রদর্শন করুন।

ইউহোনা / যোহন ১৫ : ১২; ১ ইউহোনা / ১ যোহন ৩ : ১০-১৮, ২৩; ৪ : ৭, ১৯-২১।

৬. জীবন্ত কোরবাণি (বলিদান) হিসাবে নিজেকে খোদার (ঈশ্বরের) কাছে পুণসমর্পণ করুন।

তাহলে ভাইয়েরা, খোদার (ঈশ্বরের) এই সব দয়ার জন্যই আমি তোমাদের বিশেষ ভাবে অনুরোধ করছি, তোমরা তোমাদের দেহকে জীবিত, পবিত্র ও খোদার (ঈশ্বরের) গ্রহণযোগ্য কোরবানী হিসাবে খোদার হাতে তুলে দাও। সেটাই হবে তোমাদের উপযুক্ত সেবা। (রোমীয় ১২ : ১)

যখন আমরা নিজেকে নিজে নিয়ন্ত্রণ করি ও নিজের উপর দায়িত্ব নিয়ে চলি তখন অনেক সময় আমরা পাপ করি। আমরা যখন প্রভুর উপর নিজেকে সম্পূর্ণভাবে সমর্পণ না করে নিজে যা করতে চাই তা ইচ্ছা মতো করতে থাকি তখন আমরা পাপ করি। খোদা (ঈশ্বর) আমাদের আহ্বান করেছেন তাঁর কাছে আমাদের জীবনকে জীবন্ত কোরবাণি হিসেবে (বলিরূপে) সমর্পণ (উৎসর্গ) করতে। কিন্তু এমন কিছু বিষয় আছে যা আমরা ত্যাগ করতে না পারলে খোদার উদ্দেশ্য আমাদের জীবনে বাধাগ্রস্ত হবে। এর থেকে বোঝা যায়, যেন আমরা আমাদের পরিকল্পনা এবং আকাংখাকে প্রভুর কাছে সমর্পণ করি— প্রতিটি আকাংখা এবং আগ্রহ, প্রতিটি লক্ষ্য এবং সাধনা। স্বার্থপর আকাংখা এমন একটি রোগ যা আমাদের জীবনের “প্রতিটি মন্দ বিষয়কে” পরিচালিত করে (ইয়াকুব / যাকোব ৩ : ১৩-১৬), এবং তবুও যদি আমরা নিজেদের সাথে সৎ থাকি, এবং সত্যই নিজেকে জিজ্ঞাসা করি, কেন আমরা কাজ করি এবং কি আমাদের প্রেরণা দেয়, আমরা অনেক স্বার্থপর আকাংখা পাব, যা আমাদের বারবার ভুল পথে নিয়ে যাচ্ছে। পরবর্তী পদক্ষেপ হল— প্রলোভন কাটিয়ে ওঠার জন্য নিজেকে খোদার (ঈশ্বরের) কাছে সমর্পিত (উৎসর্গীকৃত) বিবেচনা করা, নিজের স্বার্থ ও লক্ষ্যকে ধ্বংস করে দেয়া, তারপর প্রতিদিন নিজের ত্রুশকে বহন করে ঈসাকে (যীশুকে) অনুসরণ করা। তাঁর নেতৃত্বকে গুনুন এবং তিনি যা করতে চান তা করুন। কোন স্বাধীন মানুষ নেই, হয়তো সে পাপের দাস নতুবা ধার্মিকতার দাস (রোমীয় ৬ : ১৬-২০)। আপনার জীবন মসীহ (খ্রীষ্ট) এবং তাঁর কাজের জন্য পুণসমর্পণ করুন, এবং তাঁর কাছে আপনার সমস্ত লক্ষ্য, উদ্দেশ্য, পরিকল্পনা সঁপে দিন। খোদার (ঈশ্বরের) কাছ থেকে শিখতে হবে যাতে আপনার আগ্রহ এবং আকাংখা তাঁর কাছ থেকে শোনে প্রতিস্থাপন করতে পারেন। এটি আপনাকে আত্মকেন্দ্রিকতা এবং উচ্চাকাংখা থেকে শুরু করে এমন অনেকগুলি পাপকে কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করবে। এটি আপনার বিষয় নয়; সমস্ত কিছু মসীহের (খ্রীষ্টের) বিষয়।

- আপনি নিজেকে ধার্মিকতার উপকরণ হিসাবে খোদার (ঈশ্বরের) কাছে উপস্থাপন করুন।
রোমীয় ৬ : ১২-১৪; ১২ : ১-২।
- আপনি নিজের খুশি মতো না চলে খোদার (ঈশ্বরের) একজন সেবক (দাস) হিসাবে নিজেকে বিবেচনা করুন।
রোমীয় ৬ : ১৫-২০; গালাতীয় ৫ : ১৭।
- খোদার (ঈশ্বরের) ইচ্ছানুযায়ী কাজ করতে ও সেই বিষয়ে শিখতে সর্বদা আন্তরিকভাবে নিজেকে সমর্পণ করুন।
জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ৪০ : ৮; ইব্রীয় ১০ : ৭, ৩৬; ইয়াকুব / যাকোব ৪ : ৭-৮; ১ পিতর ২ : ১৫।
- মসীহের (খ্রীষ্টের) স্বার্থকে আপনার নিজের থেকে উপরে রাখুন।
ফিলিপীয় ২ : ২০-২১।
- প্রথমে আন্তরিকতার সাথে তাঁর রাজ্য ও ধার্মিকতার অনুসন্ধান করুন।
জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ১১৯ : ৪; মথি ৬ : ৩৩; ২ পিতর ১ : ৫-১১।
- বিশ্বস্ত সেবক (দাস) হবার জন্য আপনি এমন আকাংখা করুন যাতে ঈসা মসীহকে (যীশু খ্রীষ্টকে) খুশি করতে পারবেন।
মথি ২৪ : ৪৫-৫১; ইউহোনা / যোহন ৮ : ২৯; ২ করিন্থীয় ৫ : ৯-১০; কলসীয় ১ : ১০; ১ ইউহোনা / ১ যোহন ৩ : ২২।
- খোদার (ঈশ্বরের) রাজ্য বিস্তার করার জন্য একজন উত্তম যোদ্ধা হিসেবে নিজেকে বিবেচিত করুন।
২ তিমথীয় ৪ : ৬-৭।

৭. আত্মার পূর্ণতা ফিরে পান।

মাতাল হয়ো না, তাতে চরিত্র নষ্ট হয়। তারচেয়ে বরং পবিত্র আত্মাতে পূর্ণ হতে থাকো; (ইফিষীয় ৫ : ১৮)

ঈসা (যীশু) বললেন তাঁর থেকে আলাদা হয়ে আমরা কিছুই করতে পারি না (ইউহোনা / যোহন ১৫ : ৫)। অনেক সময় আমরা পাপ করি কারণ আমরা আমাদের নিজেদের পথে চলতে ও নিজেদের শক্তিতে সবকিছু করতে চেষ্টা করি। খোদা (ঈশ্বর) তাঁর আশ্চর্য নাজাতের (পরিব্রাণের)

পরিকল্পনা তাঁর পবিত্র আত্মার মাধ্যমে প্রত্যেক ঈসায়ীদের (খ্রীষ্টিয়ানদের) মধ্যে দান করতে যোগ্য মনে করলেন। সেই যোগ্যতা পুরাতন নিয়মের সময়ের বিশ্বাসীরা লাভ করতে পারে নাই। খোদা (ঈশ্বর) তাঁর সাথে চলার এবং তাঁর ইচ্ছা জানতে ও মান্য করার জন্য আমাদেরকে অমূল্য উপকরণ দিয়েছেন। আমরা পুরাতন নিয়মের নির্দিষ্ট কিছু ব্যক্তির দিকে নজর দিতে পারি যারা পাপ করেছিল এবং বলেছিল যে তাদের আরো ভাল জানা উচিত ছিল বা এটি বা ওটি করা উচিত ছিল। তবে সত্যের আনুগত্যের জন্য আমাদের কাছে আরো বৃহত্তর প্রকাশ এবং আরো বৃহৎ উপকরণ আছে। কিন্তু তবুও আমরা একই ভাবে ব্যর্থ। এটা যুক্তিসঙ্গত বলে মনে হয় যে, খোদা (ঈশ্বর) আমাদের আরো কঠোরভাবে বিচার করবেন, কারণ আমাদেরকে আরো বেশি জ্ঞান দিয়েছেন, ধর্মগ্রন্থ দিয়েছেন, অনুসরণকারী বিশ্বস্ত ব্যক্তিদের দিয়েছেন, অনেক উদাহরণ দিয়েছেন, সমাজের মধ্যে নিজের পথ বেছে নেয়ার স্বাধীনতা দিয়েছেন, এবং পবিত্র আত্মাকে আমাদের মধ্যে বাস করতে দিয়েছেন। তাই আমাদেরকে মসীহের (খ্রীষ্টের) জন্য সম্পূর্ণরূপে বেঁচে থাকতে হবে, এতে আর কোন অজুহাত আমরা দাঁড় করাতে পারি না। তবে আমাদের পরিচালনা এবং শক্তির জন্য পবিত্র আত্মার উপর নির্ভর করতে শিখতে হবে এবং আমরা যেন নিজের প্রচেষ্টার উপর নির্ভর না করি। যখন আমরা পবিত্র আত্মায় পূর্ণ থাকি তখন আমরা পাপ করব না। আর যদি আমরা পাপ করাকে বেছে নিয়ে থাকি তাহলে আমরা পবিত্র আত্মাকে নিভিয়ে ফেলি এবং তাঁর সহভাগিতা ও নেতৃত্বকে লাভ করতে পারবো না। প্রতিটি দিন আপনার সাথে পবিত্র আত্মার পূর্ণতা থাকার জন্য প্রার্থনা করুন। “তোমরা পবিত্র আত্মার অধীনে চলাফেরা করো। তা করলে তোমরা পাপ-স্বভাবের ইচ্ছা পূর্ণ করবে না।” (গালাতীয় ৫ : ১৬)। পাপকে জয় করার জন্য তাঁর আত্মার সাথে বসবাসের চেয়ে আর বড় কোন শক্তি নাই।

- মসীহের (খ্রীষ্টের) ও পবিত্র আত্মার বিষয়ে সহজলভ্য উপকরণ আপনার কাছে কি কি আছে তা শিখুন।
রোমীয় ৮ : ১-১১; ২ পিতর ১ : ৩-৪।
- মসীহের (খ্রীষ্টের) মধ্যে থাকুন।
ইউহোনা / যোহন ১৫ : ১-৮; ১ ইউহোনা / যোহন ২ : ৬, ২৮; ৩ : ৬, ২৩-২৪, ৪ : ১১-১৬।
- পবিত্র আত্মার দ্বারা মসীহের (খ্রীষ্টের) উপযোগী পথে চলুন, আর আপনি মাংসিক কাজ সম্পাদন করবেন না।
গালাতীয় ৫ : ১৬-২৬; ইফিষীয় ৪ : ১-৩; ৫ : ১৮; কলসীয় ১ : ৯-১০।
- আনন্দ করুন এবং কৃতজ্ঞ হন; আপনার সহনশীল মনোভাব সকলের কাছে প্রকাশিত হোক।
ফিলিপীয় ৪ : ৪-৫, কলসীয় ৩ : ১৫-১৭।
- সমস্ত কিছুতে সিদ্ধতা এবং মসীহের (খ্রীষ্টের) সাদৃশ্যের জন্য প্রচেষ্টা করুন; আপনার সমস্ত আচরণে পবিত্র হন।
মথি ৫ : ৪৮; ইফিষীয় ৫ : ১; কলসীয় ১ : ২৮; ১ পিতর ১ : ১৪-১৬।
- প্রতিদিন পুরাতন বিষয় গুলি বাদ দিন ও নতুন বিষয়গুলি গ্রহণ করতে শিখুন।
রোমীয় ১৩ : ১৪; ২ করিন্থীয় ৫ : ১৭; গালাতীয় ৫ : ২৪; ইফিষীয় ৪ : ২২-২৪; কলসীয় ৩ : ৯-১০।
- যৌবনের লালসা থেকে প্রতিদিন নিজেকে পরিস্কার রাখতে শিখুন।
২ করিন্থীয় ৭ : ১; ২ তিমথীয় ২ : ২১-২২; ইয়াকুব / যাকোব ৪ : ৮; ১ পিতর ২ : ১১।
- আপনার কথাকে সংযত করতে শিখুন ও জিহ্বাকে লাগাম দিন।
মেসাল / হিতোপদেশ ১০ : ১৯; ১৭ : ২৭-২৮; ১৮ : ৬-৮, ১৯-২১; ২০ : ২৫; ২৯ : ২০; ইফিষীয় ৫ : ৪; ইয়াকুব / যাকোব ১ : ১৯; ৩ : ২-১২।
- আপনার ক্রোধকে নিবারণ করতে শিখুন।
মেসাল / হিতোপদেশ ১৪ : ২৯; ১৬ : ৩২; ১৯ : ১১; ইফিষীয় ৪ : ২৬-২৭; ইয়াকুব / যাকোব ১ : ১৯-২০।
- আত্মাকে দুঃখ দেবেন না ও নিভিয়ে দেবেন না।
ইফিষীয় ৪ : ৩০; ১ থিমলনিকীয় ৫ : ১৯।

- বিচক্ষণ থাকুন; নির্বোধ হবেন না, আর প্রভুর ইচ্ছা কি সেটা বুঝুন ।
ইফিষীয় ৫ : ১৭; ১ থিফলনিকীয় ৫ : ৬-৮ ।

৮. খোদার (ঈশ্বরের) সম্পূর্ণ বাধ্যতা ও সেবার জন্য পুনরায় নিজেকে নিয়োজিত করুন ।

“তোমরা যদি আমাকে ভালোবাসো, তবে আমার সমস্ত আদেশ পালন করবে ।” (ইউহোনা / যোহন ১৪ : ১৫)

যখন আমরা একবার আমাদেরকে পূণসমর্পণ করেছি ও তাঁর আত্মায় পূর্ণ হয়েছি, আমরা এখন খোদার (ঈশ্বরের) কাজের জন্য সম্পূর্ণ সঁপে দিতে প্রস্তুত আছি । খোদার (ঈশ্বরের) কাজে নিয়োজিত হতে আমাদের এমন একটি লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য দান করেন যা আমাদেরকে সমস্ত পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে যেতে সাহায্য করে । এটি আমাদের নিজস্ব চাহিদা এবং আত্মহ থেকে আমাদের দৃষ্টি খোদার (ঈশ্বরের) দিকে ফিরান এবং পাপের প্রজনন ক্ষেত্রগুলি নিঃসরণে সহায়তা করে । যেমন— স্ব-কেন্দ্রিকতা, অলসতা, এবং পার্থিব স্বার্থ । একটি পুরাতন বাক্য প্রায় সত্য, “একটি অলস মন শয়তানের খেলার মাঠ” । বেহেশতের (স্বর্গের) পুরস্কার পেতে বা পৃথিবীতে তাঁর রাজ্য প্রতিষ্ঠা করতে যে আমরা প্রভুর জন্য অর্থবহ কাজ করতে নিজেকে যুক্ত করছি তা নয়, বরং পাপের ক্রিয়াকলাপের দিকে নিজেকে যুক্ত করতে যেন হাতে সময় না থাকে । অন্যদের কাছে প্রচার ও পরিচর্যা করে, আমাদের প্রভুর সুনামের জন্য আরো বেশি উদ্বিগ্ন হওয়া উচিত এবং তাঁকে অসম্মান করা উচিত নয় (১ করিন্থীয় ৯ : ২৭) । তবে আসুন আমরা নিশ্চিত হয়ে উঠি যে আমরা আত্মায় সেবা করছি, প্রতিদিন আমাদের মনকে নবায়িত করছি এবং মসীহের (খ্রীষ্টের) সাথে অন্তর্ভুক্ত হওয়ার প্রতি মনোযোগ দিচ্ছি । মনে রাখতে হবে যে, মাৎসিক ভাবে প্রভুর সেবা করার ফলে যুক্তি, বিবাদ, ধ্বংস দেখা দিতে পারে । সঠিক উদ্দেশ্য এবং আত্মার শক্তির দ্বারা আমাদের যা বলা হচ্ছে তা করা, এটিও একটি উপায় যা আমরা প্রলোভনের উপরে প্রতিদিন বিজয় লাভ করতে পারি ।

- প্রচুর ফল উৎপন্ন করা ও খোদাকে (ঈশ্বরকে) গৌরবান্বিত করার উদ্দেশ্যে ।

মার্ক ৪ : ২০; ইউহোনা / যোহন ১৫ : ৮; কলসীয় ১ : ১০ ।

- হারানোদের কাছে সুসমাচার বলার উদ্দেশ্যে ।

মেসাল / হিতোপদেশ ৩ : ৬; ১১ : ৩০; ইফিষীয় ৬ : ১৫; কলসীয় ৪ : ৩-৬; ১ পিতর ৩ : ১৫-১৬ ।

- সেবা করার উদ্দেশ্যে, সেবা পাওয়ার জন্য নয় ।

মথি ২০ : ২৫-২৮; মার্ক ১০ : ৪৫; ইব্রীয় ১০ : ২৫-২৬ ।

- কালামের (বাক্যের) একজন কার্যকারী হন, শ্রোতা হবেন না ।

মথি ৭ : ২৪-২৭; ইয়াকুব / যাকোব ১ : ২২-২৫; ১ ইউহোনা / যোহন ২ : ৪-৬; ৩ : ১৮ ।

- নিজেকে অস্বীকার করুন, নিজেকে মৃত্যুসাৎ করুন, এবং প্রতিদিন আপন ক্রুশ বহন করুন ।

মার্ক ৮ : ৩৪-৩৮; যোহন ১২ : ২৪-২৬; গালাতীয় ২ : ২০ ।

- সময়কে মুক্ত করুন, আপনার দিনগুলো গননা করুন ।

জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ৯০ : ১২; ইফিষীয় ৫ : ১৫-১৭ ।

- কাজে এবং সত্যে, ভাইদের ও অন্যদের আন্তরিকভাবে ভালোবাসুন ।

লুক ১০ : ২৫-৩৭; রোমীয় ১২ : ৯-১৩; ইয়াকুব / যাকোব ১ : ২৬-২৭; ১ পিতর ৪ : ৮; ১ ইউহোনা / যোহন ৩ : ১০-১৮ ।

- অধ্যবসায়ের সাথে আপনাকে দেয়া দান দিয়ে নিজের দেহকে সেবা করুন । ভালো কাজের প্রতি উদ্যোগী হন ।

রোমীয় ১২ : ৩-৮; তীত ২ : ১১-১৪; ৩ : ৮; ইব্রীয় ৬ : ১১-১২; ১ পিতর ৩ : ১৩; ৪ : ১০-১১ ।

৯. নিজেকে প্রস্তুত রাখুন ও প্রলোভনের জন্য প্রস্তুত থাকুন ।

“আমি বরং দেহকে কষ্ট দিয়ে নিজের অধীনে রাখছি, যেন অন্যদের কাছে সুসংবাদ প্রচার করবার পর আমি নিজে পুরস্কার পাবার অযোগ্য হয়ে না পড়ি ।” (১ করিন্থীয় ৯ : ২৭)

প্রলোভনকে আমাদের আশ্চর্য্যভাবে নেয়া উচিত নয়। আমাদের আশা করা উচিত এটা আসবে কিন্তু আমাদের নিজেদেরকে প্রতিদিনের যুদ্ধের জন্য প্রস্তুত রাখা প্রয়োজন। এগিয়ে চলার এবং শাস্তি প্রদানের পরিবর্তে আমাদের “মন্দটি ও লুকোচুরি” বিষয়টি দেখতে হবে (মেসাল / হিতোপদেশ ২২ : ৩)। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনি কামুক চিন্তাভাবনা দ্বারা প্রলুব্ধ হন, তবে জেনে রাখুন যে, যদি আপনি যৌন সন্তুষ্টি নিয়ে সিনেমা দেখতে যান বা কোন ব্যক্তির দিকে তাকান বা একটি ম্যাগাজিনের দিকে তাকিয়ে থাকেন তবে আপনি প্রলুব্ধ হবেন; এই ছবি গুলো আপনার মনে কয়েকদিন থাকতে পারে এবং প্রাথমিক ধাপ কাটিয়ে উঠার পরও আপনাকে প্রলোভনের সাথে লড়াই করে যেতে হতে পারে। অশ্লীল উপকরণগুলির সাথে এটি একটি কুটিল সমস্যা; ছবিটি হয়তো আপনার মনে কয়েকদিন, কয়েক সপ্তাহ বা এমনকি কয়েক বছর ধরে থাকতে পারে এবং দিনের পর দিন সেটি আপনার প্রলোভিত হবার কারণ হতে পারে। আমাদের অবশ্যই সেরকম ছবিগুলোকে প্রতিরোধ করতে হবে। অর্থাৎ প্রথমেই সেগুলো দেখা প্রত্যাখান করে মনের মধ্যে পুড়িয়ে ফেলতে হবে। এমন সিনেমাগুলি ও টিভির অনুষ্ঠান এড়িয়ে চলুন যেখানে আপনি অনৈতিক আচরণ এবং ছবির প্রত্যাশা করেন; সিনেমাগুলি দেখতে যাবার আগে সেগুলোতে পর্দা দিন, এবং অনৈতিকতা ও নগ্নতা রয়েছে এমন সিনেমাগুলি এড়িয়ে চলুন। যদি বিজ্ঞাপন বা অনুষ্ঠানগুলি আপনি বা আপনার সন্তানদের প্রলোভিত করার কারণ হয় তবে সেটি অবিলম্বে বন্ধ করার জন্য প্রস্তুত থাকুন। যদি আপনি মদ বা অন্য জিনিষ দ্বারা প্রলোভিত হন, তবে সেগুলো যেখানে পাওয়া যায় সেই জায়গা গুলো এড়িয়ে চলুন। এমনকি সেই সব ছবি ও জিনিষ এড়িয়ে চলুন যা আপনাকে প্রলোভিত করতে পারে। পুরুষের সহজেই কেবল কোনও ম্যাগাজিন স্ট্যান্ডের পাশ দিয়ে গিয়ে বা (ক্রমপর্যায় সাধারণ) কোন নির্লজ্জ মহিলার পোষাক লক্ষ্য করে তার কামুক চিন্তার দ্বারা সে প্রলুব্ধ হতে পারে। এমনকি মুদি দোকানে আমাদের নিজের ব্যবসা দেখার সময়ও সেরকম হতে পারে! কিভাবে এবং কখন আপনি প্রলুব্ধ হবেন তা অনুমান করুন এবং এতে আপনার মন ও চোখকে তা থেকে দূরে রাখুন। “সব কিছুই চেয়ে তোমার অন্তরকে বেশী করে পাহারা দিয়ে রাখ, কারণ অন্তর থেকেই তোমার জীবনের সব কিছু বের হয়ে আসে” (মেসাল / হিতোপদেশ ৪:২৩)।

- প্রতিদিনের যুদ্ধসজ্জা পরিধান করুন। যুদ্ধের জন্য প্রস্তুত থাকুন।
ইফিষীয় ৬ : ১০-১৭; রোমীয় ১৩ : ১২।
- “সব কিছুই থেকে তোমার অন্তর রক্ষা কর, কারণ তা থেকে জীবনের সব কিছু বের হয়ে আসে”।
মেসাল / হিতোপদেশ ৪ : ২৩।
- দেখুন এবং ধারণা করুন কোথা থেকে মন্দতা আসবে, এবং সেখান থেকে নিজেকে লুকিয়ে রাখুন।
মেসাল / হিতোপদেশ ২২ : ৩; ২৭ : ১২।
- মন ও শরীরকে শাসন করতে অভ্যাস স্থাপন করুন। এমন ভাবে দৌড়ান যাতে আপনি জিততে পারেন।
১ করিন্থীয় ৯ : ২৪-২৭।
- প্রত্যাশা করুন প্রলোভন আসছে এবং ক্রমাগত সতর্ক থাকুন; প্রতি সকালে প্রলোভন প্রতিরোধ করার জন্য প্রস্তুত থাকুন।
মথি ৬ : ১৩; ইফিষীয় ৬ : ১৮; ১ পিতর ৫ : ৮।
- আগে থেকেই পরিকল্পনা করুন কিভাবে আপনি প্রলোভনের উপর জয়লাভ করবেন; নিজেকে অবিলম্বে কল্পনা করুন এবং সম্পূর্ণ প্রলোভনের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ করুন এবং পাপকে না বলুন; মসীহের (খ্রীষ্টের) মত করে প্রতিক্রিয়া দিন।
আইয়ুব / ইয়োব ৩১ : ১; জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ১৭ : ৩; ৩৯ : ১; ৫০ : ১৪; ৭৬ : ১১; ১১৯ : ৫৭-৫৯; দানিয়েল ১ : ৮।
- মাংসিক কষ্ট পাওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকুন, পাপকে এড়ানোর জন্য যা যা প্রয়োজন তাই করুন।
আইয়ুব / ইয়োব ১৩ : ১৫; ইব্রীয় ১২ : ৪; ১ পিতর ৪ : ১-২।

১০. অবিরত প্রার্থনার দ্বারা নিজেকে শক্তিশালী করুন।

“শয়তানের পরীক্ষায় আমাদের পড়তে দিয়ো না, বরং তার হাত থেকে রক্ষা করো।” (মথি ৬ : ১৩)

ঈসা (যীশু) আমাদের শিক্ষা দিয়েছেন মন্দতা থেকে উদ্ধার পেতে ও খোদার (ঈশ্বরের) পরিচালনায় প্রলোভনের থেকে দূরে থাকার জন্য যেন আমরা প্রার্থনা করি। তিনি আরো বলেছেন সর্বদা প্রার্থনা করতে ও হৃদয়ে নিরুৎসাহিত না হতে (লুক ১৮ : ১)। আমাদের জীবনে পাপকে ত্যাগ করতে আমাদের সংগ্রামে প্রতিদিনের এটি পুনর্নির্মাণের পরবর্তী পদক্ষেপ। প্রতিদিন আমাদের পাপকে এড়িয়ে চলা ও প্রলোভিত হওয়া থেকে

বাঁচতে খোদার (ঈশ্বরের) কাছে সাহায্য চাওয়া দরকার। এটি নিয়মিত অভ্যাসে পরিণত করুন, সারাদিনের প্রজ্ঞার জন্য সকালে খোদার (ঈশ্বরের) কাছে সাহায্য প্রার্থনা করুন। প্রভুর প্রতি ও অন্যদের প্রতি ভালবাসার জন্য, যা সঠিক তা করার প্রতিশ্রুতিবদ্ধতার জন্য, যা ক্ষতি, ধ্বংস, বেদনা, অপরাধবোধ, এবং মৃত্যু - এমন কি এই জিনিষগুলো যার দ্বারা আপনি প্রলুদ্ধ হন তার জন্য প্রার্থনা করুন। প্রতিদিন দিন শুরু করার জন্য খোদার (ঈশ্বরের) কাছে চান আনন্দ ও শান্তি, পাপ থেকে স্বাধীনতা, এবং আত্মায় যেন চলতে পারেন সেই বিষয়গুলি। খোদা (ঈশ্বর) প্রতি সম্মান রাখবেন এবং আমাদের চারপাশে একটি প্রতিবন্ধক লাগিয়ে দেবেন, প্রলোভন ও পাপের বিরুদ্ধে প্রতিরক্ষার আরো একটি শক্তিশালী পদক্ষেপ। আমরা যদি প্রতিদিনের উদ্ধারের জন্য প্রার্থনা করি, তাও আমরা প্রলোভনের মধ্যে পড়ব, কিন্তু তা আমাদেরকে দ্রুত সেদিকে নিয়ে যেতে পারবে না; কারণ তৎক্ষণাৎ আমরা দেখব ও সুযোগ পাব সেটি প্রতিহত করার জন্য। ইতিমধ্যে বিজয় আমাদের মনের মধ্যে আছে, এবং খোদার (ঈশ্বরের) সাহায্যে তা আমাদের যুদ্ধক্ষেত্রে বিশেষ সুবিধাও দিয়ে থাকবে। প্রলোভনের প্রতি যথাযথভাবে প্রতিক্রিয়া জানাতে এবং তা যখন আসে তখন প্রতিরোধ করার মত আমাদের আরো শক্তি ও ক্ষমতা থাকবে।

- প্রলোভনের থেকে রক্ষা ও উদ্ধারের জন্য প্রতিদিন সাহায্য প্রার্থনা করুন।

জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ১৭ : ৬-৯; ৩২ : ৬-৮; ১১৯ : ১০, ১৩৩, ১৪৫-১৪৭; ১৪১ : ৮-১০; মথি ৬ : ১৩; ২৬ : ৪১।

- খোদার (ঈশ্বরের) কাছে সাহায্য প্রার্থনা করুন যেন প্রতিদিন আপনি কথায় ও কাজে পাপ থেকে বিরত থাকতে পারেন।

জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ১৪১ : ৩-৪।

- আপনার পাপ ও অন্ধকারের দাগগুলো বোঝার জন্য সাহায্য প্রার্থনা করুন।

জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ১৯ : ১২-১৩; ১৩৯ : ২৩-২৪।

- পাপের উপর সম্পূর্ণ বিজয়ের জন্য সাহায্য প্রার্থনা করুন। খোদার কালাম (ঈশ্বরের বাক্য) পাঠে ও অধ্যাবসায়ে যেন আনন্দ থাকে ও সেমতো চলতে তিনি যেন সাহায্য করেন সেজন্য প্রার্থনা করুন। খোদার (ঈশ্বরের) কাছে আপনার শারিরিক অভিলাসের বিজয় পেতে সাহায্য প্রার্থনা করুন, যা আপনার আত্মার বিরুদ্ধে যুদ্ধ করে।

জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ১১৯ : ৪, ২৯, ৩৬-৩৭, ৫৮; মথি ৭ : ৭-১১; ১ করিন্থীয় ১০ : ১৩; ১ পিতর ২ : ১১; ২ পিতর ১ : ৩-১১।

- অন্য বিষয়ের সুরক্ষার জন্য সাহায্য প্রার্থনা করুন।

ইফসীয় ৬ : ১৮; কলসীয় ৪ : ২; ১ পিতর ৫ : ৮-৯।

- কোন কিছু করতে পদক্ষেপ নেয়ার আগে চিন্তা করুন, প্রার্থনা করুন, ও খোদার (ঈশ্বরের) পরামর্শের অনুসন্ধান করুন।

মেসাল / হিতোপদেশ ১৯ : ২; ২১ : ৫।

- খোদার (ঈশ্বরের) ইচ্ছানুসারে প্রার্থনা করুন।

মথি ৬ : ১০; ২৬ : ৩৯-৪২; ১ ইউহোনা / যোহন ৫ : ১৪-১৫।

- প্রত্যাশিত বিশ্বাসের সাথে প্রার্থনা করুন। বিশ্বাস করুন খোদা (ঈশ্বর) সেটি করবেন।

জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ৩৭ : ৫; মেসাল / হিতোপদেশ ৩ : ৫-৬; মথি ১৭ : ২০; ১৮ : ১৯; ২১ : ২১-২২; মার্ক ১১ : ২২-২৪; ফিলিপীয় ৪ : ৬-৭; ইয়াকুব / যাকোব ১ : ৫-৮, ৫ : ১৫।

- মসীহের (খ্রীষ্টের) নামে প্রার্থনা করুন।

ইউহোনা / যোহন ১৪ : ১৩-১৬; ১৬ : ২৩-২৪।

- অবিরত প্রার্থনা করুন; খোদার (ঈশ্বরের) কাছে প্রার্থনা করার একটি অবিচ্ছিন্ন অভ্যাস তৈরি করুন।

লুক ১৮ : ১-৮; ১১ : ৫-১০; ইফসীয় ৬ : ১৮; ১ থিমলোনিকীয় ৫ : ১৭।

১১. একজন জবাবদিহিতার সাথির খোঁজে নিন ।

“লোহা যেমন লোহাকে ধারালো করে, তেমনি একজন আর একজনের জীবনকে কাজের উপযুক্ত করে তোলে।” (মেসাল / হিতোপদেশ ২৭ঃ১৭)

একজন একই লিপ্সের জবাবদিহিতার সাথি থাকবে, যার সাথে আমরা নিয়মিত দেখা করি এবং যাকে ব্যক্তিগত স্তরে জানতে পারি, যার সাথে আমরা প্রার্থনা করি এবং আমাদের সাফল্য ও প্রয়োজন গুলি নিয়ে কথা বলি। এই ব্যক্তি আমাদেরকে কঠিন প্রশ্ন করতে বা আমাদের পাপ আমাদের দেখিয়ে দিতে ভয় পায় না। বিশেষত পুরুষদের একটি জবাবদিহিতার সাথি প্রয়োজন, যিনি একজন শ্রদ্ধেয়, বিশ্বস্ত, আত্মীকভাবে পরিপক্ব, সমমনা লোক, যার সাথে আমরা নিয়মিত দেখা করতে পারি, বিশেষত সাপ্তাহিক ভাবে। যদিও সুবিধা হয়, তবুও স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে জবাবদিহিতার সাথি হিসাবে সুপারিশ করা হয় না কারণ তারা তাদের নিজের জীবন নিয়ে অস্থির ও একই বিষয় নিয়ে অনেকসময় একে অন্যের উপর ক্ষুদ্ধ থাকে। ফলে তারা সঠিকভাবে একে অন্যকে সহযোগিতা করতে অনেক সময় কঠিন হয়ে যায়। যদিও বিষয়টি নিয়ে আরো বুঝার ব্যাপার রয়েছে। তাই ব্যক্তিগত বিষয়গুলি অন্যের কাছ থেকে বা সভাতে গোপনীয় রাখা উচিত, কারণ একবার যদি বিশ্বাস ভেঙ্গে যায় তাহলে সম্পর্ক কার্যকর ভাবে আর কাজ করবে না। বেশিরভাগ সময় দুজনে একসাথে প্রার্থনায় ব্যায় করুন; একে অপরের জন্য, মন্ডলীল জন্য, সমাজের জন্য ও দেশের জন্য প্রার্থনা করুন। একজন জবাবদিহিতার সাথি হিসাবে প্রলোভনকে জয় করার জন্য বাস্তবমুখি সহযোগিতা প্রদান করে। প্রথমত, জবাবদিহিতার সাথি আমাদের জন্য কঠিন সময়ে প্রার্থনা করতে পারে। নিয়মিত দেখা সাক্ষাৎ করে মূল্যবান সময় ও প্রচেষ্টা অব্যাহত রাখা দরকার। দ্বিতীয়ত, আমরা যদি জানি যে, আমাদের জবাবদিহিতার সাথি আমাদের জিজ্ঞাসা করবে, আমরা কেমন করছি, বিশেষত আমাদের পাপ ও প্রলোভনের ক্ষেত্রগুলিতে, এটি কেবল বিজয়ী হওয়ার জন্য উৎসাহী ও প্রেরণাজনক নয়, বরং নিজের ব্যর্থতার কথা বলতে তখন লজ্জাও লাগবে। সুতরাং আমাদের সত্যি উৎসাহের বিষয় আছে অরো কঠিনভাবে চেষ্টা করার মধ্যে দিয়ে। এছাড়াও, তাদের কাছে সাফল্যের জন্য খুব ভাল পরামর্শ ও সাহায্যকারী উপদেশ থাকতে পারে। একজন জবাবদিহিতার সাথি খুঁজুন এবং তাদের সাথে নিয়মিত সাক্ষাৎ করুন। যত বেশি সময় প্রার্থনা করার জন্য আপনারা একসাথে ব্যয় করবেন, ততবেশি প্রলোভনের উপর জয় লাভের সফলতা দেখতে পাবেন।

- অন্যের কাছে নিজের পাপ স্বীকার করুন এবং একে অপরের জন্য প্রার্থনা করুন।
ইয়াকুব / যাকোব ৫ : ১৬।
- অন্যকে সতেজ করা ও উৎসাহিত করার চেষ্টা করুন।
মেসাল / হিতোপদেশ ২৭ : ১৭; কলসীয় ৩ : ১৬।
- অন্যদের কাছে তিরস্কার ও উপদেশের জন্য অনুরোধ করুন এবং স্বাগত জানান।
জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ১৪১ : ৫; মেসাল / হিতোপদেশ ২৭ : ৬, ৯; ২৮ : ২৩।
- অন্য বিশ্বাসীদের থেকে নিজেকে বিচ্ছিন্ন বা আলাদা করে রাখবেন না।
ইব্রীয় ৩ : ১৩; ১০ : ২৪-২৫।
- খোদায়ী (ঈশ্বরীয়) প্রজ্ঞা এবং পরামর্শ উপেক্ষা করবেন না, সন্ধান করুন এবং গ্রহণ করুন।
জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ৩২ : ৮; হিতোপদেশ ৪ : ১-২২; ৫ : ১২-১৪; ১১ : ১৪; ১২ : ১৫; ১৩ : ১০; ১৫ : ২২; ১৯ : ২০-২১; ২৪ : ৬; ২৭ : ৯।
- অন্যেরা যারা প্রলোভিত হয়েছে তাদের পুনরুদ্ধার করুন, নিজের দিকে তাকান, পাছে আপনিও প্রলোভিত না হয়ে পড়েন।
গালাতীয় ৬ : ১।

১২. প্রভুতে বিশ্বাস করুন, তাঁর উপর সম্পূর্ণ আস্থা রাখুন, এবং ধৈর্য্য সহকারে তাঁর জন্য অপেক্ষা করুন।

“তোমার জীবন-পথের ভার সদাপ্রভু উপর ফেলে দাও; তাঁর উপর নির্ভর কর, তিনিই সব করবেন। তিনিই তোমার সততাকে আলোর মত উজ্জ্বল করে তুলবেন; তোমার ন্যায় কাজকে দুপুরের রোদের মত স্পষ্ট করবেন।” (জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ৩৭ : ৫, ৭)

আমরা কোন কিছুর প্রতি অধৈর্য হয়ে পড়ি, বা কাউকে পরিবর্তন করতে চাই, বা এমন কিছু ঘটতে বাধ্য করি যা এমনিতে হয়ে যেতো উচিত ইত্যাদির কারণে আমরা কতবার পাপে জড়িয়ে যাই? আমরা যখন কোন কিছু চাই, তা তখনই আমরা পেতে চাই, এখনই লাগবে, এই

মনোভাটি সহজেই আমাদেরকে পাপের দিকে পরিচালিত করতে পারে। শৌল রাজ্য হারিয়ে ছিলেন কারণ শমুয়েলের জন্য অপেক্ষা করতে গিয়ে তিনি অধৈর্য হয়ে পড়েছিলেন (১ শমুয়েল ১৩ : ১-১৪)। খোদা (ঈশ্বর) চান যেন আমরা তাঁর উপর বিশ্বাস রাখতে শিখি, যাতে আমাদের দুর্বলতায় তাঁর শক্তি সঠিকভাবে কাজ করতে পারে। কোন মানুষকে দিয়ে কিছু করানো, কোন কিছু নিজে জোরপূর্বক করতে যাওয়া ইত্যাদি হলো অধৈর্যের প্রলোভন, আর এসব থেকে বেরিয়ে আসা আমাদেরকে শিখতে হবে। আমরা খুব কমই আমাদের পরিস্থিতি বা অন্যের আচরণ এবং পছন্দগুলি নিয়ন্ত্রণ করতে পারি। সত্যিকারের উৎসাহ ও আনন্দের বিষয় যখন আমরা নিজেকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারি এবং তিনি আমাদের যা করতে বলেছিলেন তাতে সমস্ত রকমভাবে প্রভুর প্রতি বাধ্য হয়ে সফল হয়ে উঠি। কেবলমাত্র তখনই আমরা আমাদের চারপাশে সত্যিকারের পরিবর্তনগুলি দেখতে শুরু করব, যখন আমরা দেখবো যে খোদার (ঈশ্বরের) শক্তি কাজ করে, আমরা নিজেরা যা করতে পারতাম না তারচেয়ে আরো বড় ও দীর্ঘস্থায়ী কাজ হচ্ছে। প্রভুতে বিশ্বাস নিন। সমস্ত উদ্বেগ ও কঠিন পরিস্থিতিতে তাঁকে বিশ্বাস করতে শিখুন। তাঁর সময়ের অপেক্ষা করতে শিখুন এবং আপনার প্রয়োজন পূরণের জন্য অপেক্ষা করুন, এবং এই পরিপূর্ণতা ও তাঁর সহযোগিতা আমাদের সারাজীবনের উদ্দিগ্নতা, পরিস্থিতির উপর জোরপূর্বক আমাদের ইচ্ছা এবং পাপের থেকে তা অনেক ভাল হবে।

- সমস্ত বোঝা, উদ্বেগ, হতাশা, বিরক্তি প্রভুর কাছে সমর্পণ করুন।

আইয়ুব / ইয়োব ১৩ : ১৫; জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ২৫ : ১৫; ৪৬ : ১০; ইশায়ী / যিশাইয় ৩০ : ১৫; মথি ১১ : ২৮-৩০; ১ পিতর ৫ : ৬-৭।

- খোদার (ঈশ্বরের) কাজ করার উদ্দেশ্যের জন্য অপেক্ষা করুন; খোদার (ঈশ্বরের) সময়ের অপেক্ষা করুন।

জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ২৭ : ১৪; ৩৭ : ৫-৭; ৪০ : ১-২; ৬২ : ৫; ১৩০ : ৫-৬; ১৪৭ : ১১; মেসাল / হিতোপদেশ ৩ : ৫-৬; ইশাইয় / যিশাইয় ৪০ : ৩১।

- উদ্দিগ্ন হওয়াকে প্রত্যাখান করুন; অস্থিরতা ও রাগ করাকেও প্রত্যাখান করুন।

জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ৩৭ : ৭-৮; ৪২ : ৫-১১, মথি ৬ : ২৫-৩৪; ফিলিপীয় ৪ : ৬-৭।

- খোদার (ঈশ্বরের) শক্তি আপনার দুর্বলতার মধ্যে দিয়ে সিদ্ধ হোক।

১ করিন্থীয় ১ : ২৫; ২ করিন্থীয় ১২ : ৭-১০।

- কঠিন পরিস্থিতির মধ্যে দিয়ে আপনাকে তিনি কি শেখাচ্ছেন সেজন্য আনন্দ করুন।

ফিলিপীয় ৪ : ৪; ১২-১৩, ইয়াকুব / যাকোব ১ : ১২; ১ পিতর ১ : ৬-৯।

- প্রভুকে স্বীকার করুন, খোদাকে (ঈশ্বরকে) নিয়ে গর্ব করুন, ও তাঁকেই আপনার শক্তির কেন্দ্র করুন।

১ শমুয়েল ১৭ : ৩৭, ৪৫-৪৭; জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ২০ : ৫-৭; ৩৪ : ১-৩; ৪৪ : ৮; ৪৬ : ১; মেসাল / হিতোপদেশ ৩ : ৫-৬; যিরমিয় ৯ : ২৩-২৪।

- কোনভাবেই বদলা বা প্রতিশোধ নেবেন না।

হিতোপদেশ ২০ : ২২; ২৪ : ২৯; রোমীয় ১২ : ১৭-২১।

প্রলোভনের উপর জয়লাভ

প্রতিদিনের বিজয়ের জন্য (কিতাবের) বাইবেলের নীতিমালা

খ. প্রলোভনের প্রতিরোধ করুন যখন সেটি আসে।

প্রলোভনকে পরাভূত করতে এবং পাপ থেকে বাঁচতে দ্রুত এবং নির্ধারিত প্রতিক্রিয়া জানান।

“এজন্য খোদার (ঈশ্বরের) অধীনে থাকো। শয়তানকে রুখে দাঁড়াও, তাহলে সে তোমাদের কাছ থেকে পালিয়ে যাবে। খোদার (ঈশ্বরের) কাছে এগিয়ে যাও, তাহলে তিনিও তোমাদের কাছে এগিয়ে আসবেন। পাপীরা, তোমাদের হাত পরিষ্কার করো। দু’মনা লোকেরা, তোমাদের অন্তর খাঁটি করো।”
(ইয়াকুব / যাকোব ৪ : ৭-৮)

১. প্রলোভনকে চিনুন; পাপ কি এবং আপনি কিভাবে প্রলোভিত হয়েছেন সেই সম্পর্কে অজ্ঞতা বোধ করবেন না।

“তোমরা ভুল করো না, খোদার সংগে তামাশা চলে না; কারণ যে যা বুনবে, সে তা-ই কাটবে।” (গালাতীয় ৬ : ৭)

পুনর্গঠনের পদক্ষেপগুলি, যখন অধ্যাবসায়ের সাথে অনুশীলন করা হয়, তখন প্রভুর সাথে আমাদের চলার পথ আরো দৃঢ়তর করে তোলে এবং যখন আমরা দিনের পর দিন প্রলোভিত হই তখন প্রলোভন প্রতিরোধ করার জন্য আমাদের আরো ভালো অবস্থানে নিয়ে যায়। তবে ভালভাবে প্রস্তুত থাকলেও প্রলোভিত হতে পারেন, তাই প্রলোভনকে কাটিয়ে ওঠার এই পরবর্তী বারোটি নীতিগুলির— আমাদের কিভাবে প্রতিক্রিয়া জানাতে হবে এবং প্রলোভিত হওয়ার সময় কিভাবে প্রতিরোধ করতে হবে তার সাথে সম্পর্কযুক্ত। প্রলোভনকে প্রতিরোধ করার প্রথম নীতিটি আমাদের পরিষ্কার করে বুঝতে সহায়তা করে, যখন প্রলোভন আমাদের কাছে আসে আর আমরা প্রলোভিত হই এবং পাপে কিভাবে প্রলুব্ধ হচ্ছি সেই বিষয়টা বুঝতে সাহায্য করে। অনেক ঈসায়ীরা (খ্রীষ্টিয়ানেরা) অভ্যাসগতভাবে পাপ করে এবং তারা সে বিষয়ে সচেতন হয় না, তারা পাপ করছে বা আত্মতৃপ্ত হয়ে পড়েছে এবং তারা তাদের চেতনাকে হারিয়ে ফেলে ও আত্মা নিবৃত্ত করে পাপ করে। সম্ভবত এই ধরনের ধারণা নিয়ে আমরা প্রতারণিত হয়ে পড়ি, যেমন “সবাই এটা করছে,” “আমি নিজেকে সাহায্য করতে পারব না,” “তারা আমায় এভাবে করতে বলেছে ...,” “খোদা (ঈশ্বর) বুঝতে পারেন,” “আমি কাউকে আঘাত করছি না,” ইত্যাদি। খোদার (ঈশ্বরের) কাছে প্রত্যেক পাপের জন্য জবাবদিহি করতে হবে এমনকি প্রত্যেকটি উদাসিন কথার জন্যও (মথি ১২ : ৩৬; ২ করিন্থীয় ৫ : ১০)। আমাদের সযত্নে সেই সব আচরণগুলি যা পাপ তা খুঁজে বের করতে হবে ও নির্মূল করতে হবে। এর জন্য কোন অজুহাত বা আত্মতৃষ্টির বিষয়কে বাদ দিতে হবে। হ্যাঁ, খোদা (ঈশ্বর) পবিত্র, তিনি আমাদের পবিত্রতা ও একটি উচ্চ মানদণ্ডে এমনকি পরিপূর্ণতার জন্যও ডেকেছেন (মথি ৫ : ৪৮)। প্রলোভন আমাদের মানসিক চাপের বাইরে নয় কিন্তু আমাদের জীবনে সত্য খোদার (ঈশ্বরের) পবিত্রতার আকাংখার জন্য, আমরা “ভয় ও কম্পন সহকারে তোমার নাজাতের (পরিদ্রানের)” কাজ করি (ফিলিপীয় ২ : ১২-১৩)।

আমাদের অবশ্যই সেই পর্যায়ে পৌঁছে যেতে হবে যেখানে আমরা বুঝতে পারবো যে, কখন এবং কিভাবে আমরা পাপে প্রলোভিত হই; পাপ কি এবং কিভাবে এটি আসে সে সম্পর্কে আমাদের অবশ্যই স্বচ্ছ ধারণা থাকবে। এর একটি উদাহরণ হল রেগে যাওয়া। সাধারণত অপেক্ষাকৃত তুচ্ছ বিষয় সম্পর্কে আবেগি হয়ে ওঠা, বিরক্ত, রাগান্বিত বা হতাশ হয়ে ওঠা, এ সমস্ত বিষয়ে সহজে আমরা জড়িয়ে পড়ি। ঈসা মসীহের (যীশু খ্রীষ্টের) আত্মা বসবাসকারি ব্যক্তি হিসাবে আমাদের সাথে রয়েছে, যাকে আমরা কষ্ট দিই বা পাপ আচরণ করে সবকিছু মিলিয়ে একটা অশোভন আচরণের অধিকারী হয়ে যাই। আমরা যখন নিজেকে ছোট করি বা অভিযোগ করি বা অসন্তুষ্ট হই, তখন বাস্তবে একজন ঈসায়ী (খ্রীষ্টিয়ান) হিসাবে আমাদের সমস্ত কল্পনার বাহিরে যে অপ্রত্যাশিত আশির্বাদ পেয়েছি তার সবকিছুর জন্য কৃতজ্ঞ থাকা ও ধন্যবাদ দেয়া উচিত (১ থিমলনীকীয় ৫ : ১৬-১৮)। আমাদের ক্রোধকে নিয়ন্ত্রণ না করা বা কৃতজ্ঞ মনোভাব না রাখাই হল পাপের দিকে নিয়ে যাওয়ার উদাহরণ, আমাদের এ বিষয়ে সচেতন হওয়া ও সেইসব সম্মূলে বিনষ্ট করা প্রয়োজন। আমাদের অন্যদের বিশেষত অল্প বয়স্ক বা যারা বিশ্বাসে দুর্বল তাদের উপর আমাদের কথা ও কর্মের প্রভাব বিবেচনা করতে হবে। তথাকথিত “গোপনীয়” পাপ এবং এমন কিছু বিষয় যা আমরা আলোর মধ্যে না এনে লুকাতে চেষ্টা করি: আমরা কি করছি, আমাদের লুকিয়ে থাকা বিষয়গুলি সম্পর্কে গণনা করার বা জানার জন্য আমাদের কারো উপর নির্ভর করা উচিত। উচ্চ মানদণ্ড দ্বারা আমাদের সমস্ত চিন্তা, কথাবার্তা এবং কাজগুলো অবশ্যই মূল্যায়ণ করা দরকার। অতঃপর প্রলোভনকে প্রতিরোধ করার ক্ষেত্রে প্রথম অগ্রাধিকার হল স্পষ্টত পাপ কি এবং কখন আমরা পাপে প্রলোভিত হচ্ছি তা জেনে রাখা।

- খোদা (ঈশ্বর) যে সমস্ত বিষয়গুলি পাপ বলে মনে করেন সেগুলো চিনতে শিখুন।
হিজরত / যাত্রা পুস্তক ২০ : ১-১৭; ১ শমুয়েল ১৫ : ২২-২৩; মথি ৫ : ২১-৭ : ২৭; ১৫ : ১৮-২০; রোমীয় ৬ : ১২-১৩; ১ করিন্থীয় ১০ : ৬-১৪; ১৫ : ৩৪; গালাতীয় ৫ : ১৯-২১, ২৬; ইফিষীয় ৪ : ২৫-৫ : ১৮; কলসীয় ৩ : ৫-২৫; ১ থিমলনীকীয় ৪ : ৩-৮, ৫ : ১৪-২০; ইয়াকুব / যাকোব ১ : ১৯-২২; ৩ : ৬-৪ : ১৭; ১ পিতর ২ : ১১-৩ : ৭; ৪ : ১-১৬; ১ ইউহোনা / যোহন ২ : ৪-৬।
- শয়তানের পরিকল্পনা বা তার প্রতারণামূলক কথা এবং তার অনুসারীদের পথ সম্পর্কে অজ্ঞ থাকবেন না।
১ করিন্থীয় ১৫ : ৩৩; ২ করিন্থীয় ২ : ১১; ১১ : ১৪-১৫; ইফিষীয় ২ : ১-৩; ৫ : ৫-১০।
- সব কিছু সর্ভকর্তার সাথে পরীক্ষা করে দেখুন, এবং ইচ্ছুকভাবে আপনার ক্রিয়া সম্পর্কে নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন।
১ থিমলনীকীয় ৫ : ২১-২২।
- জিজ্ঞাসা করুন, “আমি কি ঈর্ষা, আনন্দ, আর স্বার্থপর উচ্চাকাঙ্খায় অনুপ্রাণিত? এই বিষয়গুলোর ফলাফল কি কলহ ও ঝগড়া? এসব বিষয়ের ফল ও উপকার কি?”
কলসীয় ৩ : ১১-১৪; ইয়াকুব / যাকোব ৩ : ১৩-৪ : ৪।
- জিজ্ঞাসা করুন, “আমি কি জগতের প্রতি ভালবাসা, মাংসিক অভিলাষ ও চোখের কামনা আর জীবনে অহংকারে অনুপ্রাণিত হচ্ছি?”
১ ইউহোনা / যোহন ২ : ১৫-১৭।
- জিজ্ঞাসা করুন, “যা করছি তা আমার প্রতিবেশির জন্য অথবা অন্য কারো জন্য ভালো, বিশেষ করে ছোট কাউকে তা কষ্ট দিতে পারে?”
মথি ১৮ : ৬-৭; রোমীয় ১৪ : ১৩-২১; ১ করিন্থীয় ৮ : ৭-১৩।
- জিজ্ঞাসা করুন, “যা করছি তা কি আইনসম্মত, লাভজনক, এবং সংশোধনজনক?”
১ করিন্থীয় ৬ : ১২; ১০ : ২৩-২৪; ইয়াকুব / যাকোব ১ : ২৫-২৭।
- জিজ্ঞাসা করুন, “যা করছি তা কি আমাকে নিয়ন্ত্রণ করছে?”
১ করিন্থীয় ৬ : ১২; ৯ : ২৪-২৭।
- জিজ্ঞাসা করুন, “আমি কি আমার বেশিরভাগ সময় প্রভুর জন্য ব্যয় করছি, এবং প্রভুর ইচ্ছা কি তা কি আমি বুঝতে পারি?”
ইফিষীয় ৫ : ১৫-১৭; কলসীয় ১ : ৯-১০।
- জিজ্ঞাসা করুন, “আমি কি ভয় ব্যতীত বিশ্বাসের দ্বারা এই কাজটি করতে পারছি? যা কিছু বিশ্বাসের নয় সেটা পাপ।”
রোমীয় ১৪ : ২৩; ১ ইউহোনা / যোহন ৪ : ১৮।
- জিজ্ঞাসা করুন, “আমি যখন কোন কাজ করি তখন আমি কি আত্মার ফল প্রকাশ পায়? যদি নয়, কেন নয়?”
গালাতীয় ৫ : ২২-২৩।
- জিজ্ঞাসা করুন, “আমি কি প্রভু এবং অন্যদের জন্য ভালোবাসার বাইরে এসব করছি?”
মথি ২২ : ৩৬-৪০; ইউহোনা / যোহন ১৫ : ১১-১২; রোমীয় ১৪ : ১৫; ১ করিন্থীয় ১৩ : ১-৮; ইফিষীয় ৫ : ১-২; কলসীয় ৩ : ১২-১৪; ইয়াকুব / যাকোব ২ : ৮; ১ পিতর ১ : ২২; ১ যোহন ৪ : ৭-১২।
- যা করছি বা বলছি তা কি তাড়ালুড়ো করে বা রাগে করছি? সময়ের আগে বিষয়গুলি চিন্তা করতে এবং কথা বলার আগে বা পদক্ষেপ নেয়ার আগে বিরতি দেওয়া শিখুন। আপনার ক্রোধ নিয়ন্ত্রণ করতে শিখুন।
মেসাল / হিতোপদেশ ১০ : ১৯; ১৬ : ৩২; ১৭ : ২৭-২৮; ইফিষীয় ৪ : ২৬-২৭; ইয়াকুব / যাকোব ১ : ১৯।

- আপনার বিবেক কি এই বিষয়টি নিয়ে বিরক্ত হচ্ছে বা আপনাকে তা না করার বা না বলার জন্য সতর্ক করার চেষ্টা করছে? যদি তাই হয়, তবে থামুন এই কাজটি করবেন না বা বলবেন না। আপনার বিবেক এবং খোদার (ঈশ্বরের) নেতৃত্বের প্রতি সংবেদনশীল হওয়া শিখুন।
শ্রী ২৪ : ১৬; রোমীয় ২ : ১৪-১৬; ৮ : ১৪; গালাতীয় ৫ : ১৬-১৮, ২৫; ১ তিমথীয় ১ : ৫, ১৮-১৯; ইব্রীয় ১৩ : ১৮; ১ পিতর ৩ : ১৬।

- ঈসা (যীশু) আপনার সাথে বা আপনার পরিবার বা বন্ধুরা আপনার সাথে থাকলে আপনি কি এসব করবেন বা বলবেন? আপনি কি খুশি হবেন যদি অন্যরা জানত আপনি এই কাজটি করেছেন বা বলেছেন? যদি তা না হয় তবে তাতে পাপ হতে পারে।

মথি ১০ : ২৬; মার্ক ৪ : ২১-২৩; ৯ : ৩৩-৩৪।

- ঈসা (যীশু) এসব বিষয় করেছেন বা বলছেন তা কি আপনি কল্পনা করতে পারেন? যদি তা না হয়, তবে থামুন এবং কেন নয় তা ভেবে দেখুন। আপনার ক্রিয়াকলাপ ও কথা কে সর্বোচ্চ মানের উন্নতি করতে ঈসা মসীহের (যীশু খ্রীষ্টের) মাধ্যমে অভ্যাসটি গড়ে তুলুন।

মথি ৫ : ৪৮; ১ করিন্থীয় ১১ : ১; ফিলিপীয় ৪ : ৮-৯।

২. প্রলোভন যে সব সম্ভাব্য পরিণতিগুলি ও সুযোগ নিয়ে আসে তা উপলব্ধি করুন।

“পাপ-স্বভাবকে খুশি করবার বীজ বুনলে তা থেকে ধ্বংসের ফসল আসবে। কিন্তু পবিত্র আত্মাকে খুশি করবার বীজ বুনলে তাঁর থেকে অনন্ত জীবনের ফসল আসবে।” (গালাতীয় ৬ : ৮)।

সমস্ত প্রলোভন তাদের কাছে নেতিবাচক ফলাফল নিয়ে আসে যারা তার মধ্যে ডুবে যায় এবং যারা সেটা সফলভাবে প্রতিরোধ করে তাদের জন্য রহমত (আশির্বাদ) স্বরূপ। পাপ করার পরিণতিগুলি আমরা যতটা সম্ভব ভেবেছিলাম তারচেয়ে তীব্রতর হতে পারে এবং আমাদের জীবনের যে ক্ষেত্রগুলি আমরা প্রত্যাশা করি না, এমন কি আমাদের জন্য সবচেয়ে মূল্যবান সেগুলিও নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত করতে পারে। যখন আমরা পাপ করি আমরা খোদার (ঈশ্বরের) পথ ও আদেশগুলি প্রত্যাখান করি, আমরা খোদার (ঈশ্বরের) সামনে আমাদের স্পষ্ট বিবেককে নষ্ট করে ফেলি, এবং আমাদের প্রার্থনা বাধাপ্রাপ্ত হয়। ঈসায়ীরা (খ্রীষ্টিয়ানেরা) যখন পাপকে বেছে নেয় ও নিজেদেরকে “পাপের দাস” বানিয়ে ফেলে তখন শয়তান তার অশুভ কাজ গুলিকে নিয়ে মুক্তভাবে এগিয়ে যেতে তার আরো সুবিধা হয়। বিপরীতে, প্রলোভনকে সফলভাবে প্রতিরোধ করার এবং খোদার (ঈশ্বরের) ইচ্ছা পালন করার সুবিধা হল স্বাধীনতা, রহমত (আশির্বাদ) এবং অপরিমেয় জীবন। আমরা ইউসুফ (যোষেফ) এবং আইয়ুব (ইয়োবেব)এর মতো পুরুষদের সম্পর্কে জানি যে, তারা সত্যই হাজার হাজার বছর আগে অত্যন্ত কঠোর পরিস্থিতিতে বিশ্বস্থতা দেখিয়েছিলেন, তাঁদের বিশ্বস্থতার ফলস্বরূপ তাঁরা যে রহমত (আশির্বাদ) গুলি উপভোগ করেছিলেন আমরা তা দেখতে পাই। প্রতিবার যখন আমরা প্রলোভিত হই তখন আমাদের নিজেদের গড়ে তোলা বা ধ্বংস করা, পৃথিবীতে এবং বেহেস্তে (স্বর্গে) রহমত (আশির্বাদ) সঞ্চয় করা সব অর্জনের ক্ষতির মুখোমুখি হওয়ার সুযোগ রয়েছে। এই দু’টির মধ্যে কোনটি বেছে নিব সেই দায়িত্ব আমাদের। প্রলোভন প্রতিরোধের দ্বিতীয় পদক্ষেপ হলো, যখন এটি আসে তখন দ্রুত ব্যর্থতা এবং প্রলোভনে পড়ার পরিণতি এবং আনুগত্য ও বিজয়ের পুরস্কারগুলি নিয়ে চিন্তা করা।

- উপলব্ধি করুন যে, যখন আপনি পাপ করেন, আপনি পাপের দাস হয়ে যান; আপনি নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলেন। “আপনি কেবল এর যে কোন একটি পথে যেতে পারবেন না।”

জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ১১৯ : ১৩৩; মথি ৬ : ২৪; ইউহোনা / যোহন ৮ : ৩৪; রোমীয় ৬ : ১৬-২০; গালাতীয় ৫ : ১৭।

- উপলব্ধি করুন যে, আপনি যখন পাপকে বেছে নেন তখন ফলাফল হিসাবে আপনি যা প্রত্যাশিত বা কল্পনা করেছেন তার চেয়ে তীব্র হতে পারে; আপনার সবচেয়ে মূল্যবান কিছু দিয়ে তার মূল্য পরিশোধ করতে হতে পারে।

১ শমুয়েল ১৫ : ২২-২৮; ২ শমুয়েল ১২ : ৯-১৪; জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ৩৯ : ৭-১১; গালাতীয় ৬ : ৭-৮; প্রকাশিত কালাম (বাক্য) ২ : ৫।

- উপলব্ধি করুন, যখন আপনি পাপ করাকে বেছে নেন তখন আপনি খোদার রহমত (ঈশ্বরের আশির্বাদ) ও পুরস্কারকে প্রত্যাখান করেন, এবং আপনার প্রার্থনাও বাধাপ্রাপ্ত হতে পারে।

জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ১৬ : ১১; রোমীয় ২ : ৬-৭, ১০; ১ করিন্থীয় ৩ : ১০-১৫; ২ করিন্থীয় ৫ : ১০; ১ পিতর ৩ : ৭; প্রকাশিত কালাম (বাক্য) ২ : ৭, ১০, ১৭, ২৫-২৮; ৩ : ৫, ১২, ২০-২১।

- উপলব্ধি করুন, আপনি যখন পাপ করেন তখন ছোট কাউকে আপনি বিপদে ফেলার কারণ হচ্ছেন বা তো, বা প্রিয়জনদের আক্রমণ করার জন্য বা আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলিকে প্রভাবিত করার জন্য শয়তানকে অনুমতি দিচ্ছেন না তো। যারা আপনার যত্নের বা ভালোবাসার মধ্যে রয়েছে তাদের রক্ষা করা আপনার প্রথম দায়িত্ব। তাদের প্রভাবিত করতে আপনার বাধ্যতা বা অবাধ্যতা বিশেষ ভূমিকা পালন করে থাকে!

হিজরত / যাত্রা পুস্তক ২০ : ৪-৬; ২ শমুয়েল ১২ : ১৪; আইয়ুব / ইয়োব ৩১ : ৯-১২; হিতোপদেশ ৫ : ৭-১২; মথি ১৮ : ৬-১০।

- উপলব্ধি করুন, যখন আপনি পাপ করা বেছে নেন তখন আপনি ঈসা মসীহের (যীশু খ্রীষ্টের) রক্ত ও তাঁর নামকে তুচ্ছ করেন, আপনি খোদাকে (ঈশ্বরকে) পরিহাস করেন, এবং আপনি তাঁর ধৈর্যের পরিক্ষা করেন। আপনি অন্যায়ভাবে সত্যকে দমন করছেন।

মথি ৪ : ৭; লুক ৪ : ১২; প্রেরিত ৫ : ৯; রোমীয় ১ : ১৮; ইব্রীয় ৬ : ১-৯; ১০ : ২৬-২৯।

- উপলব্ধি করুন, যদি আপনি পাপ করা বেছে নেন তবে খোদার (ঈশ্বরের) শত্রুরা খোদাকে (ঈশ্বরকে) উপহাস ও তাঁর বিরুদ্ধে পাপ করার অজুহাত হিসাবে আপনাকে ব্যবহার করবে।

আইয়ুব / ইয়োব ১ : ৯-১১; ২ : ৩-৬; ২ শমুয়েল ১২ : ১৪; রোমীয় ২ : ১৭-২৪।

- উপলব্ধি করুন, যখন আপনি সফলভাবে প্রলোভন প্রতিরোধ করেন তখন আপনি প্রমাণ করেন যে, আপনি প্রভু ঈসাকে (যীশুকে) ভালোবাসেন এবং আপনি সত্যি তাঁর অনুসরণকারী। একইভাবে হারানো ও বিনষ্টের মতো আচরণ করবেন না।

মথি ৭ : ১৫-২৭; ২৫ : ৪১-৪৬; ইউহোনা / যোহন ১৪ : ১৫, ২১; রোমীয় ২ : ২৫-২৯; ১ করিন্থীয় ৬ : ৯-১০; গালাতীয় ৫ : ১৯-২১; ১ ইউহোনা / যোহন ৩ : ৭-১০; প্রকাশিত কালাম (বাক্য) ২১ : ৮; ২২ : ১৫।

- উপলব্ধি করুন, হতে পারে খোদা (ঈশ্বর) আপনাকে আপনার বিশ্বস্ততা প্রমাণ করার জন্য পরীক্ষা নিচ্ছেন, যেন খোদা (ঈশ্বর) আপনাকে রহমত (আশির্বাদ) করতে পারেন ও আপনাকে আরো বেশি আস্থায় রাখতে পারেন। [উদাহরণস্বরূপ : ইউসুফ (যোষেফ) ও আইয়ুব নবীর (ইয়োবের) জীবন]। মসীহেতে (খ্রীষ্টে) শক্তিশালী ভাবে বৃদ্ধি পেতে ও খোদার (ঈশ্বরের) গৌরব প্রকাশ করতে প্রলোভনকে একটি সুযোগ হিসাবে দেখুন।

পয়দায়েশ / আদিপুস্তক ৩৯ ও ৪১ অধ্যায়, হিজরত / যাত্রা পুস্তক ২০ : ৪-৬; আইয়ুব (ইয়োব) ১ : ৮-১২; ২ : ৩-৬; ৪২ : ১০-১৭; রোমীয় ৫ : ৩-৫; গালাতীয় ৬ : ৭-৮; ১ পিতর ১ : ৬-৭; ২ পিতর ১ : ৯-১১।

৩. মনে রাখুন যন্ত্রনা, ধ্বংস, ক্রোধ, ও বিচারের পাপ থেকে পাওয়া ফলাফলগুলোকে।

“আগেকার যে সব কাজের কথা ভেবে এখন তোমরা লজ্জা পাও সেই সব কাজ থেকে তোমাদের কি লাভ হতো? তার শেষ ফল হলো মৃত্যু।”
(রোমীয় ৬ : ২১)

খোদা (ঈশ্বর) সমস্ত পাপ এবং অবাধ্যতাকে ঘৃণা করেন (ইব্রীয় ২ : ২)। পাপ সম্পর্কে খোদার (ঈশ্বরের) ঘৃণা এবং নরক তার চূড়ান্ত ফলাফল হিসাবে একটি স্থান। ঈসায়ীদের (খ্রীষ্টিয়ানদের), যাদের পাপগুলি অনুগ্রহের মাধ্যমে ক্ষমা করা হয়েছে, ত্রুশ এবং আমাদের মুক্তিদাতার যন্ত্রনা এবং অপমান, পাপের দিকে ধাবিত খোদার (ঈশ্বরের) ক্রোধকে নিবারণ করার কথা স্মরণ করিয়ে দেয়। আমাদের অবশ্যই প্রত্যেক পাপকে খুব গভীরভাবে দেখা দরকার এবং মনে রাখুন যে সেগুলোর বিরুদ্ধে খোদার (ঈশ্বরের) বিচার কত ভয়াবহ। আমরা স্মরণ করতে পারি উদাহরণগুলি, যা আমাদের বা অন্যেরা অতীতের পাপের কারণে ফলাফল হিসাবে কিভাবে যন্ত্রনাভোগ করেছে। এছাড়াও বিশেষভাবে আমরা দেখতে পাই যে, শাস্ত্রের মধ্যে অনেক উদাহরণ ও সতর্ক করার বিষয় আছে, যারা খোদার (ঈশ্বরের) আজ্ঞা লঙ্ঘন করে ব্যর্থ হওয়ার জন্য ব্যক্তিগত ভাবে, বা পরিবারগত ভাবে ও জাতিগত ভাবে যন্ত্রনা ভোগ করেছে, পরাজিত হয়েছে ও বিনাশ প্রাপ্ত হয়েছে।

যারা পাপ করেছে তাদের উদাহরণ দেওয়ার পাশাপাশি, শাস্ত্র স্পষ্টভাবে পাপকে ঘৃণ্য জিনিষের সাথে তুলনা করেছে (১ করিন্থীয় ১০ : ১১), যার মধ্যে একটি হল “কুকুর আপন বমি দিকে ফিরে” (মেসাল / হিতোপদেশ ২০ : ১৭)। একটি কার্যকর কৌশল হল আমাদের মনে সেই জিনিষটিকে প্রতিস্থাপন করা যা ঘৃণ্য জিনিষগুলির স্পষ্ট ছবিগুলির দ্বারা আমাদের প্রলোভিত করে, যেমন বমি, বা এটা দেখে পেরেকগুলি আমাদের মুক্তিদাতার পা এবং হাতের দিকে চালিত হচ্ছে, বা মুখ ভরে নোংরা বা কাঁকর চিবানো, বা মাছি বা পোকা মৃতের উপরে হেঁটে যাচ্ছে। আপনার মনে একটি ঘৃণ্য দৃশ্যময় ছবির সাথে একটি বিশেষ পাপকে সংযুক্ত করুন, যা আপনার প্রলোভিত হওয়াকে স্পষ্টভাবে হ্রাস করতে পারে। এটি শুনতে খারাপ লাগতে পারে, তবে আমাদের সমস্যা হল, আমরা বুঝতে পারি না জঘন্য পাপটি আসলে কিভাবে হয়; এবং এটি খোদার (ঈশ্বরের) কাছে অপরাধ এবং এটি অন্যের উপরে যে ভয়াবহ প্রভাব ফেলতে পারে তা আমাদের হ্রাস করা উচিত। এটি অনেকটা

অগ্নিনির্বাণকের মতো যিনি একঘন্টা মধ্যাহ্নভোজের বিরতি নেয়, যখন মানুষ আঙুনে জ্বলতে থাকে ও ধ্বংস হচ্ছে। লোকেরা তাদের উদ্ধারকারীকে প্রত্যাখান করা এবং আঙুনের হৃদে চিরতরে শাস্তি পাওয়ার বিষয়ে আপনি কতটুকু ভূমিকা পালন করতে চান? যখন আমরা প্রলোভিত হই তখন আমরা এই নেতিবাচক পরিণতিগুলি এবং ঘৃণ্য ছবিগুলি স্মরণ করতে পারি, তাতে প্রলোভনের প্রলুব্ধি হ্রাস পাবে। প্রলোভন হল একটি অত্যন্ত গুরুতর সমস্যা, আর আমাদের সমস্যাটি হল যখন এটি প্রতিহত করা দরকার বা এর প্রতি রেগে যাওয়া দরকার তখন আমরা এটির প্রতি দয়ার সাথে চিন্তা করি। শয়তান যদি আমাদের মনে এবং আমাদের কল্পনাগুলিতে আক্রমণ করে, তবে আসুন আমরা আমাদের কল্পনার শক্তিটিকে এর থেকে জয় পাওয়ার জন্য ব্যবহার করি। খোদা (ঈশ্বর) যেভাবে প্রলোভনকে দেখেন সেভাবে দেখুন। যখন প্রলোভিত হন, তখন তার চূড়ান্ত পরিণতিগুলি স্মরণ করবেন এবং কল্পনা করবেন। আপনার জীবনে পাপের কোন মূল্য নেই।

- মনে রাখবেন খোদা (ঈশ্বর) পাপকে ঘৃণা করেন; মসীহের (খ্রীষ্টের) ক্রুশকে মনে রাখবেন; মনে রাখবেন খোদার (ঈশ্বরের) বিচার ও ক্রোধ, এবং পাপের ফলাফল হিসাবে নরক যন্ত্রণা আমাদের কাছে আসবে।
মথি ২৬ : ৫৭-২৭ : ৫৪; রোমীয় ১ : ১৮; ২ : ১-১০; ইফিষীয় ৫ : ৬; কলসীয় ৩ : ৫-৬; ১ পিতর ২ : ৮; প্রকাশিত কালাম (বাক্য) ২০ : ১১-১৫; ২১ : ৮; ২২ : ১৫।
- পাপের “ফলগুলি” মনে রাখবেন : বিব্রতকর, ক্ষতি, যন্ত্রণা, অপরাধবোধ, ধ্বংস এবং মৃত্যু।
আইয়ুব / ইয়োব ৩১ : ৯-১২; মেসাল / হিতোপদেশ ৫ : ৭-১৪; ৬ : ২৬-৩৫; ৭ : ২২-২৩; রোমীয় ২ : ৫-৯; ৬ : ২১-২৩; ৮ : ৬-৮; আইয়ুব / যাকোব ১ : ১৫।
- মনে রাখবেন প্রত্যেকটি পাপ আলোতে আনা হবে ও বিচার করা হবে; ঈশ্বর সব কথা শুনে ও সব কাজ দেখেন।
২ শমূয়েল ১২ : ১১-১২, আইয়ুব / ইয়োব ৩১ : ৪; জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ৪৪ : ২০-২১; ৯০ : ৮; ১১৯ : ১৬৮; ১৩৯ : ১-৬; উপদেশক ১২ : ১৩-১৪; যিরমিয় ১৬ : ১৭-১৮; মথি ১০ : ২৬; ১২ : ৩৬; রোমীয় ২ : ১-১১; ১ করিন্থীয় ৩ : ১২-১৫; ইব্রীয় ৪ : ১৩।
- খোদার (ঈশ্বরের) শাসনের কষ্টকে মনে রাখবেন (যদিও এটি খুব ভালো বিষয় যে তিনি আমাদের শাসন করেন); জেনে রাখুন যে, আমাদের অবাধ্যতার জন্য তিনি আমাদের শাসন করেন যেন আমরা পবিত্র হতে পারি।
জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ৭ : ১২; ৩৯ : ১১; যিরমিয় ১৭ : ১০; ইব্রীয় ২ : ২; ১২ : ৫-১১।
- মনে রাখবেন, পাপের আনন্দ ক্ষণস্থায়ী, যন্ত্রণা দীর্ঘস্থায়ী, এবং পরিণতি খুব দীর্ঘস্থায়ী হতে পারে।
২ শমূয়েল ১২ : ১০-১২; মেসাল / হিতোপদেশ ৭ : ২৩-২৭; ইব্রীয় ১১ : ২৫।
- মনে রাখবেন, আপনার পাপের কারণে আপনার পরিবার এবং অন্যান্য ঈসায়ীরা (খ্রীষ্টিয়ানেরা) আঘাত পেতে পারেন, বিব্রত হতে পারেন ও কষ্টভোগ করতে পারেন।
জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ৬৯ : ৬; ১ করিন্থীয় ১২ : ২৬।
- মনে রাখবেন, আপনি যখন পাপকে বেছে নেন তখন আপনি নিজেকে অন্ধকারের শক্তির বিরুদ্ধে লড়াই থেকে সরিয়ে নিনেন, প্রার্থনা করার সময় খোদার (ঈশ্বরের) সাথে উল্লেখযোগ্য প্রভাবের অবস্থানের বাইরে চলে গেলেন এবং শয়তান যেন তার মন্দ বিষয়গুলি নিয়ে এগিয়ে যেতে পারে সেই সুযোগ করে দেন।
১ ইউহোনা / যোহন ৩ : ১৯-২২।
- মনে রাখবেন, কিতাবের (বাইবেলের) সেই উদাহরণ গুলি যারা প্রলোভনের কাছে নতিস্বীকার করেছিল, যা আমাদের সর্বকতার জন্য দেয়া হয়েছে।
পয়দায়েশ / আদিপুস্তক ৩ : ১-২১ [আদাম ও হাওয়া (হবা)], ৪ : ১-১৫ [কাবিল (কয়িন)], ১৯ : ১-৩৮ (সদোম ও লোট), হিজরত / যাত্রা পুস্তক ১৫ : ২২-১৭ : ৭; ৩২ : ১-৩৩ : ৭; শুমারি (গণনা)পুস্তক ১১ : ১-১৪ : ৪৫; ১৬ : ১-১৭ : ১৩; ২৫ : ১-১৮; বিচারকর্তগণ ১-২১ অধ্যায়; ১ করিন্থীয় ১০ : ১-১৩ (ইশ্রায়েল জাতি), ১ শমূয়েল ২ : ১২-৪ : ২২ (ইলিয়াস (এলি) ও তাঁর পুত্রেরা), ১ শমূয়েল ১৩-১৬, ২২, ২৮ (শৌল), ২ শমূয়েল ১১-১২ অধ্যায় (দায়ূদ), ১ রাজাবলী ১১ অধ্যায় (শলোমন), ১ রাজাবলী ১২-২ বংশাবলী (ইশ্রায়েল ও যিহূদার রাজাগণ), মথি ১৬ : ২১-২৩; ২৬ : ৬৯-৭৫; গালাতীয় ২ : ১১-১৪ (পিতর), প্রেরিত ৫ : ১-১১ (অননিয়, সফীরা), প্রকাশিত কালাম (বাক্য) ২-৩ অধ্যায় (সপ্ত মন্ডলী)।

- কিতাবের (বাইবেলের) উদাহরণগুলি ও পাপের উপমাগুলি মনে রাখবেন, যেমন- “বিষের মতো তেতো,” “দুদিকে ধার দেয়া ছোরার মতো ধারালো,” “কাঁকরে ভরে যাওয়া মুখ,” “বুকের মধ্যে আগুন,” এবং “কুকুর ফিরে তার বমির দিকে,” এইগুলির এবং অন্য স্বচ্ছ ও জঘন্য ছবিগুলির সাথে আপনার চিন্তাধারাগুলি পরিবর্তন করুন।

মেসাল / হিতোপদেশ ৫ : ৪; ৬ : ২৭; ২০ : ১৭; ২৫ : ১৪, ১৮, ১৯, ২৬, ২৮; ২৬ : ১১, ১৩-১৪, ১৭-২১; ২ পিতর ২ : ২২।

৪. শাস্ত্র পাঠ করুন ও প্রভুর নামে মন্দকে তিরস্কার করুন।

“তখন ঈসা (যীশু) তাকে বললেন, “দূর হও, শয়তান। পবিত্র কিতাবে (শাস্ত্রে) লেখা আছে- তুমি তোমার খোদাকে (ঈশ্বরকে) প্রভু বলে স্বীকার করবে, কেবল তাঁরই সেবা করবে।”
(মথি ৪ : ১০)

প্রান্তরে যখন শয়তানের দ্বারা পরীক্ষা আসে, ঈসা (যীশু) প্রত্যেকটি প্রলোভনের প্রতিত্তোর করেছিলেন শাস্ত্র থেকে উদ্ধৃতি করে। যেমন দ্বিতীয় বিবরণে দেওয়া আছে। প্রলোভনকে নিবারনের জন্য এটি সহজ তবে শক্তিশালি উপায়, কারণ এটি একই সাথে আমাদের আত্মাকে শক্তিশালি করে ও বাধ্য হতে সাহায্য করে এবং পাপ কি তা মনে করিয়ে দেয়। সুতরাং, সেই শাস্ত্রাংশ গুলি মুখস্ত করা দরকার যা নির্দিষ্ট পাপগুলির সাথে সম্পর্কযুক্ত যা আমাদের প্রলোভিত করে। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনি রাগ বা কামনার দ্বারা প্ররোচিত হন, মুখস্ত করুন মথি ৫ : ২১-২২, ২৭-৩০। আয়াত (পদ) গুলিকে যে কোন সময়ে তাৎক্ষণিকভাবে স্মরণ করার জন্য হৃদয় দিয়ে জানা উচিত যাতে কার্যকারিতা সর্বাধিকতর হয়। একটি অস্পষ্ট স্মৃতি যা পাপ হতে পারে কিন্তু সেটি কার্যকর নয়। আপনার পাপের সাথে সম্পর্কিত যে শাস্ত্রাংশ গুলি, অবশ্যই সেগুলি আপনার জানা উচিত। চূড়ান্ত পরীক্ষার পর, ঈসা (যীশু) শয়তানকে ধমক দিয়ে বললেন, “চলে যাও” এইভাবে সংঘাতের অবসান হল। প্রলোভনকে প্রতিরোধ করার জন্য এটা হল খুবই শক্তিশালি অস্ত্র।

- প্রলোভনের সাথে সম্পর্কিত শাস্ত্রাংশ পাঠ করুন।

জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ১১৯ : ৯-১১; মথি ৪ : ১-১১; লূক ৪ : ১-১৩।

- প্রতিরোধের কারণগুলি স্পষ্ট করুন।

পয়দায়েশ / আদিপুস্তক ৩৯ : ৭-৯; মথি ১৬ : ২৩।

- প্রলোভনের পিছনে পৈশাচিক প্রভাবগুলি চিহ্নিত করুন এবং সেগুলিকে তিরস্কার করুন।

মথি ৪ : ১০; ১৬ : ২৩; মার্ক ১৬ : ১৭; প্রেরিত ১৬ : ১৮; ইহুদা (যিহুদা) ৯।

- দুশ্চিন্তা এবং উদ্বেগ যখন বৃদ্ধি পায় তখন খোদার কালাম (ঈশ্বরের বাক্য) ধ্যান করুন।

জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ৯৪ : ১৯।

৫. তাৎক্ষণিক, স্পষ্টভাবে, ও নিরিবিচ্ছিন্নভাবে প্রলোভনকে প্রত্যাখান করুন।

“এজন্য তোমাদের এই মৃত্যুর অধীন দেহের উপর পাপকে আর রাজত্ব করতে দিয়ো না। যদি দাও, তবে তোমাদের দেহের মন্দ ইচ্ছার অধীনেই তোমরা চলতে থাকবে। দেহের কোন অংশকে অন্যায় কাজ করবার জন্য পাপের হাতে তুলে দিয়ো না।” (রোমীয় ৬ : ১২-১৩ক)

প্রলোভনকে কার্যকরভাবে বিতাড়িত করার জন্য, আমাদের প্রতিক্রিয়া অবশ্যই তাৎক্ষণিক ও নিষ্পত্তিমূলক হওয়া উচিত। আমরা যদি অস্থায়ীভাবে বা অনিশ্চয়তার সাথে প্রতিক্রিয়া জানাই, যদি আমরা প্রলোভনের জন্য কোনভাবেই দরজা খোলা রাখি, তবে প্রলোভন আমাদের সন্ধান করতে এবং আমাদের পরাজিত করতে চেষ্টা চালিয়ে যাবে। প্রলোভন যখন শক্তভাবে চাপ দেয়, তখন দ্বিধাভ্রমুতা বা অনিশ্চিত প্রতিক্রিয়া সামনের দরজা দিয়ে আমন্ত্রণের মতোই কাজ করে; ইচ্ছুক প্রতিক্রিয়া প্রলোভনের আগুন জ্বালানোর মতোই জ্বালানি। যেমন বন্যার পানি সেই সমস্ত বাড়িগুলির উপর চাপ সৃষ্টি করে, যেগুলো সম্পূর্ণভাবে তাদের ফাটল ও খোলা অংশগুলি শক্তভাবে বন্ধ করে রাখেনি। ঠিক সেইভাবে প্রলোভন সেই সমস্ত মনগুলি খুঁজে বের করবে যেগুলো শক্তভাবে “বন্ধ” করে রাখা হয়নি যেন সেগুলি পাপের জন্য কাজে লাগাতে পারে। কিছু লোক হয়তো অল্প সময়ের জন্য প্রলোভনের বিরুদ্ধে দৃঢ় থাকতে পারে, তবুও তারা পাপ করার সম্ভাবনাকে গ্রহণ করে, বা তারা মনে মনে এই প্রলোভনটি নিয়ে চিন্তা-ভাবনা করতে থাকে বা তারা প্রলোভনের উৎসের কাছেই থাকে। তারা প্রলোভনকে অস্বীকার করার জন্য সিন্ধাস্তমূলক পদক্ষেপ নিতে পারেনা এবং পাপ করা থেকে বিরত থাকাকে অসম্ভব করে তোলে।

উদাহরণ হিসেবে, যদি আপনি ইন্টারনেটে যৌনছবি বা টিভিতে কামুক ছবিগুলি দেখার দ্বারা প্রলুব্ধ হন, কেবল ওয়েবসাইট বা চ্যানেল পরিবর্তন করা একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ হবে, তবে এটিই যথেষ্ট হবে না কারণ আপনি আবার সেখানে ফিরে যেতে পারেন। আপনাকে অবশ্যই প্রত্যেক দরজা জানালা বন্ধ করতে হবে ও তালা দিতে হবে কম্পিউটার বা টিভি বন্ধ করার দ্বারা এবং আপনাকে ঘর থেকে বেরিয়ে যেতে হবে, এবং কারো কাছে সাহায্য চাইতে হবে যেন সে আপনাকে এটা চিরতরে দূরে সরিয়ে রাখার জন্য রক্ষাকবচ হিসেবে সাহায্য করতে পারে। প্রলোভনে দৃঢ়ভাবে স্থির থাকা এবং কোন প্রতিক্রিয়া যা তাৎক্ষণিক, সিদ্ধান্তমূলক এবং অবিচল নয়, এভাবে থাকা হলো প্রলোভনকে বলা, “আবার ফিরে এসো”। আমরা কেবল তখনই প্রলোভনকে কাটিয়ে উঠব যখন সত্যিকার অর্থে কাজ করব এবং সে অনুযায়ী ব্যবস্থা নেব। (সাবধানতার একটি কথা; প্রলোভনের উৎসটি সরিয়ে রাখলেই আমরা স্থায়ীভাবে প্রলোভন থেকে বিরত থাকব না, কারণ আমাদের সাহায্যের জন্য যে জিনিষগুলি রেখেছি, সেগুলি পূর্বাভাসে ফেরার জন্য সবসময় তার থেকে উপায় খুঁজে পেতে পারি। প্রলোভনের বিরুদ্ধে সুরক্ষার ব্যবস্থা স্থাপন হল উঁচু বাঁধে বেড়ার মত; একজন ব্যক্তি সর্বদাই বেড়াটির উপরে ঝাঁপ দেওয়ার কোনও উপায় খুঁজে পেতে পারে যদি তারা সত্যিই চায়, তবে বেড়াটি লাফিয়ে উঠতে এবং অসতর্ক ভাবে পরে যাওয়া রোধ করার জন্য আরো কঠিনতর করে দিতে পারে। বেড়া ভাল, তবে শেষ পর্যন্ত খোদার (ঈশ্বরের) সাথে আমাদের সম্পর্ক পুনঃস্থাপন করতে হবে এবং পাপের আকাংখাকে সরিয়ে তাঁর ধার্মিকতার আকাংখাকে পুনঃস্থাপন করতে হবে।)

তবুও আমরা যখন তাৎক্ষণিকভাবে এবং সিদ্ধান্তের সাথে প্রলোভনকে প্রত্যাখান করি, তারপরেও প্রলোভনটি আবার ফিরে আসাটা অস্বাভাবিক কিছু নয়, কারণ মনে হবে আমাদের প্রত্যাখানের প্রচেষ্টাগুলি সফল হয়নি। এটা খুবই হতাশাজনক হতে পারে যদি আমরা এই বিষয়টি সম্পর্কে সচেতন না হই যে প্রলোভন প্রায়শই খুব অটল থাকে। কারণ পাপের জন্য আমাদের নিজের দেহের মধ্যে আকাংখাগুলি মাঝে মাঝে তীব্রভাবে জ্বালাতে পারে। বিষয়টিকে আরো খারাপ ভাবে নিয়ে আসার জন্য, এ সময়গুলোতে মনে হতে পারে খোদা (ঈশ্বর) খুব দূরের এবং তিনি আমাদের সঙ্কটের বিষয়ে চিন্তা করেন না। এই ধরণের পরিস্থিতিতে আমরা অবশ্যই হাল ছেড়ে দেব না। দৃঢ়ভাবে প্রতিরোধ করতে থাকুন, একবার, দুইবার, তিনবার, চারবার, পাঁচবার, আরো বেশি সময় দরকার হলে সময় নিতে হবে। খোদা (ঈশ্বর) আমাদের জন্য প্রলোভন প্রতিরোধ করবেন না, আমাদেরকেই তা করতে হবে কিন্তু তিনি সেজন্য আমাদের প্রয়োজনগুলি মেটাবেন, এবং তিনি চান আমাদের পরীক্ষা নিতে এবং প্রশিক্ষণ দিতে এবং প্রমাণ করুন যে আমরা তৈরি। আপাতত দৃষ্টিতে আপনার সামর্থের বাইরে হলেও তা আপনার দৃঢ়তা এবং ধৈর্যশক্তি প্রসারিত করবে। আপনার দুর্বলতাকে পরীক্ষিত করার প্রত্যাশা করুন, এবং প্রতিরোধে দৃঢ় হোন। খোদার (ঈশ্বরের) প্রতিশ্রুতি রয়েছে যে, তিনি আমাদের সহায়তায় আসবেন এবং স্বস্তি ফিরিয়ে আনবেন; তিনি প্রতিশ্রুতি দিয়েছেন যে, যদি আমরা শয়তানকে প্রতিরোধ করি তবে সে আমাদের ছেড়ে পালিয়ে যাবে (ইয়াকুব / যাকোব ৪ : ৭)। তবে শয়তানকে হালকাভাবে নিলে হবে না বা সে সহজে বিভ্রান্ত হতে চাইবে না। দড়ির শেষ গিটটি বেঁধে আটকে দিন। প্রলোভন দূর না হওয়া এবং সেই আনন্দদায়ক স্বস্তি না আসা অবধি প্রতিরোধ চালিয়ে যান। প্রভুর সহভাগিতা এবং আনন্দ আপনার সংগ্রামের পক্ষে যথেষ্ট। অতএব, প্রলোভন প্রতিরোধ করার জন্য এক অপরিহার্য পদক্ষেপ হল— প্রলোভনকে তাৎক্ষণিকভাবে, সিদ্ধান্তে এবং অবিচলভাবে প্রত্যাখান করা।

- প্রলোভনের বিরুদ্ধে একটি তাৎক্ষণিক প্রতিক্রিয়া উন্নতি করুন, একটি স্বয়ংক্রিয় প্রতিফলন হলো পাপ থেকে সরে গিয়ে ধার্মিকতার দিকে অগ্রসর হওয়া। শত্রুর বিরুদ্ধে দৃঢ়তার সাথে দাঁড়ান, এবং সে আপনাকে ছেড়ে পালিয়ে যাবে।
ইয়াকুব / যাকোব ৪ : ৭; ১ পিতর ৫ : ৮-৯।
- শয়তানের জলন্ত অগ্নিকুণ্ডকে নেভানোর জন্য বিশ্বাসে দৃঢ় হোন ও খোদা (ঈশ্বরকে) এবং তাঁর বাক্যে বিশ্বাস করুন। অন্যান্য বিষয়গুলিতে মনোনিবেশ করুন, আপনার জিভ কামরান, শাস্ত্র পর্যালোচনা করুন, দূরে দেখুন, এবং শয়তানের প্রলোভনের নোংরা আগুন যা আপনার মনে আঘাত করে সেটা প্রতিরোধ করতে আপনার যা করা দরকার সেটা করুন। মাসিক আকাঙ্ক্ষার বিরুদ্ধে যুদ্ধ করুন যা আপনার আত্মার বিরুদ্ধে যুদ্ধ করে।
ইফিষীয় ৬ : ১৪-১৭, ১ পিতর ২ : ১১।
- আপনার বিবেক নিয়ে বিতর্ক করবেন না এবং খোদা (ঈশ্বরের) সামনে সুস্পষ্ট বিবেক নিয়ে বিশ্বাসের সাথে কাজটি করতে না পারলে তা করবেন না।
রোমীয় ১৪ : ২২-২৩; ইব্রীয় ১১ : ১৬; তীত ১ : ১৫।
- প্রলোভনের মধ্যে থাকা বা তা নিয়ে বিবেচনা করা প্রত্যাখান করুন, আপনার চিন্তার মধ্যে তা প্রবেশ করতে দেয়াকে অস্বীকার করুন।
পয়দায়েশ / আদিপুস্তক ৩৯ : ১০; আইয়ুব / ইয়োব ৩১ : ১; জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ১০১ : ১-৮।
- আপনার শরীরের মধ্যে পাপের রাজত্ব করাকে প্রত্যাখান করুন, এবং পাপের পুনরায় দাস হওয়াকে প্রত্যাখান করুন।
ইউহোনা / যোহন ৮ : ৩৪; রোমীয় ৬ : ১২-২০।

- ব্যর্থতা, অপরাধরোধ, লজ্জা এবং হতাশায় ফিরে যাওয়া প্রত্যাখান করুন।
জুবর শরীফ / গীতসংহিতা ১১৯ : ৮০; ইহিস্কেল / যিহিস্কেল ১৬ : ৫২-৫৪, ৬২-৬৩; ৩৬ : ৩১-৩২; রোমীয় ৬ : ২১; ইব্রীয় ১০ : ২৬-২৭।
- খোদার (ঈশ্বরের) সামনে আপনার নিজের আস্থা সরিয়ে রাখাটা প্রত্যাখান করা একটি মহান পুরস্কার।
ইব্রীয় ৩ : ৬; ১০ : ২৩, ৩৫-৩৯; ১ ইউহোনা / যোহন ২ : ২৮-২৯; ৩ : ২১-২৪।
- পবিত্র আত্মাকে দুঃখ দেওয়া বা নিভিয়ে ফেলা অথবা তাঁকে পাপের অংশিদার করাকে প্রত্যাখান করুন।
১ করিন্থীয় ৬ : ১৫-২০; ইফিসীয় ৪ : ৩০; ১ থিমলনিকীয় ৫ : ১৯।
- “খোদার (ঈশ্বরের) পুত্রকে পদতলিত করা” বা “অনুগ্রহের আত্মাকে অপমানিত করা” প্রত্যাখান করুন।
ইব্রীয় ১০ : ২৬-২৯।
- পাপীদের যুক্তি ও প্ররোচনায় যাবেন না।
জুবর শরীফ / গীতসংহিতা ১ অধ্যায়; মেসাল / হিতোপদেশ ২৫ : ২৬, ১ করিন্থীয় ১৫ : ৩৩; ইফিসীয় ৪ : ১৭-১৯; ৫ : ৫-১২; ১ পিতর ৪ : ৩-৫।
- আপনি যাতে পড়ে না যান সেদিকে খেয়াল রাখুন। আপনি নিজে প্রলোভিত হবেন না ভেবে আত্মবিশ্বাসী বা অহংকারী হবেন না। ভাববেন না যে আপনি শক্তিশালী বা প্রলোভন নিয়ে খেলতে পারেন এবং প্রভাবিত হবেন না।
১ করিন্থীয় ১০ : ১২; গালাতীয় ৬ : ১।
- প্রতিরোধে সহায়তা করতে আপনার কল্পনাটি ব্যবহার করুন; চরম পাপকে এড়ানোর জন্য নিজেকে চিত্রায়িত করুন; নিজের এই পাপের চেয়ে বড় শারীরিক ক্ষতি বেছে নেয়ার কল্পনা করুন; পুরাতন সবকিছু ত্রুশে দেয়া হচ্ছে তা দেখুন।
মথি ৫ : ২৯-৩০; গালাতীয় ২ : ২০।
- এমনকি যখন প্রলোভনকে বহন করা খুব বেশি ভারি বলে মনে হয় তখনও প্রতিরোধ করুন এবং প্রতিরোধ চালিয়ে যান। শুধু পাপ করাকে প্রত্যাখান করুন। শুধু পাপকে না বলুন। ব্যর্থতাগুলোকে কোন সুযোগ দেবেন না। যদিও সেটা আপনার ব্যক্তিগত ক্ষতি বা কষ্ট হয় তবুও প্রতিরোধ করুন।
আইয়ুব / ইয়োব ১ : ২২; ২ : ৩; জুবর শরীফ / গীতসংহিতা ১৮ : ২৩; ১১৯ : ১১২; ইফিসীয় ৬ : ১০-১৮; ২ তিমথীয় ৩ : ১২; ইব্রীয় ১১ : ২৫-২৬; ১২ : ৪; ইয়াকুব / যাকোব ৪ : ৭; ১ পিতর ৪ : ১-২; ৫ : ৯-১০।

৬. প্রলোভনের উৎস থেকে পিছু হটুন; পালিয়ে যান।

যৌবনের মন্দ কামনা-বাসনা থেকে তুমি পালাও এবং যারা খাঁটি অন্তরে প্রভুকে ডাকে, তাদের সংগে সৎ জীবন, বিশ্বাস, ভালবাসা ও শান্তির জন্য আত্মহী হও। (২ তীমথিয় ২ : ২২)

আপনাকে যা প্রলোভিত করছে তার উপস্থিতি থেকে দ্রুত নিজেকে সরিয়ে ফেলুন। যত বেশি আমরা প্রলোভনের উপস্থিতির মধ্যে থাকব ততবেশি প্রলোভনকে প্রত্যক্ষ করতে ও তার বিষয়ে চিন্তা করতে অনুমতি দেব। তারপর আমরা আরো কৌতুহলি ও উৎসাহিত হয়ে উঠব, ফলে প্রলোভনকে প্রতিরোধ করা খুবই কষ্টকর হয়ে উঠবে। শয়তানের সমস্ত ক্ষমতা যা আপনার মাথার মধ্যে, চিন্তাতে ও ছবিতে দিয়ে রেখেছে সেগুলো ঝেড়ে ফেলে দিন। তাৎক্ষণিক ভাবে টিভি বন্ধ করে দিন বা ঘর থেকে বাহির হয়ে যান বা ভবনটি ত্যাগ করুন যদি সেখানে অনৈতিক বা পাপ বিষয়ক অঙ্কিত কিছু থেকে থাকে। যদি কোন নারি বা পুরুষের জন্য কামজনিত ভাবে প্রলোভিত হন, বা যদি আপনি সিগারেট, মদ, বা অন্য কোন জিনিষ যা আপনাকে প্রলুব্ধ করার ক্ষমতা রাখে, তৎক্ষণাৎ আপনি দূরে দেখুন, উপরে দেখুন, নিচে দেখুন, অথবা পাশে দেখুন, কিন্তু ওখানে আর দেখবেন না। যখন আমরা দেখি, তখন আমরা মনোনিবেশ করি, যখন আমরা মনোনিবেশ করি, আমাদের প্রতিরোধের সংকল্পটি কৌতুহল, স্বাচ্ছন্দ্য, আত্মহ, এবং আকাংখা দ্বারা পুনরায় প্রতিস্থাপন করা হয়। সরে যান, এবং তারপর দূরে সরে যান। যে জিনিষগুলি আপনাকে প্রলোভিত করছে সেগুলো থেকে শারীরিক ভাবে দূরে সরে যান। মেসাল / হিতোপদেশ ৪ : ২৩-২৭ মুখস্ত করুন ও সেগুলি অনুশীলন করুন যতক্ষণ অবধি না সেগুলো আপনার আচরণের মধ্যে গেঁথে না যাচ্ছে। অবশেষে, যে সব জিনিষগুলি আপনাকে প্রলোভিত করতে পারে সেই সব জিনিষগুলি যেন আপনাকে আর ফিরিয়ে নিয়ে যেতে না পারে তা নিশ্চিত করতে তার জন্য সতর্ক হোন। আপনার

পিছনের দরজায় দেখুন। যদি পছন্দের কোন কিছু আপনাকে প্রলোভিত করে, এমন বিষয়গুলির উপস্থিতিতে থেকে যান, তবে প্রলোভনকে প্রতিরোধ করা খুবই কঠিন হয়ে পড়বে।

- যখনই এটা সম্ভব হবে প্রলোভনের উৎস থেকে পালান। প্রলোভন থেকে বের হন।
পয়দায়েশ / আদিপুস্তক ৩৯ : ১২; ১ করিন্থীয় ৫ : ১১; ৬ : ১৮; ১০ : ১৪; ১৫ : ৩৩; ১ তিমথীয় ৬ : ১০-১১।
- “ছিঁড়ে ফেলুন, কেটে ফেলুন” সেই সব জিনিষগুলি আপনার জীবন থেকে মুছে ফেলুন যেগুলো আপনার প্রলোভিত হবার কারণ হতে পারে। পাপের দিকে আকৃষ্ট করতে পারে সেরকম জিনিষগুলো সরিয়ে ফেলুন যেন এর কোন কিছু আপনাকে প্রলোভিত করতে না পারে।
মথি ৫ : ২৯-৩০; রোমীয় ১৩ : ১৪
- প্রতিটি পাপচার থেকে আপনার পাঁকে পুনপ্রশিক্ষণ দিন। সেখানে আর যাবেন না! তৎক্ষণাৎ পদক্ষেপ নিন প্রলোভনকে এড়ানোর জন্য যখন আপনি দেখছেন সেটি আসছে। আপনি আপনার চলার পথে পরিকল্পনা করুন এবং পরিস্থিতিগুলি এড়িয়ে চলুন যখন আপনি জানেন সেগুলি আপনাকে প্রলোভিত করতে পারে।
জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ১১৯ : ১০১; মেসাল / হিতোপদেশ ৪ : ২৩-২৭; ৫ : ৭-৮; ৭ : ৬-৯; ১৯ : ১৬; ২৭ : ১২।
- সংবেদনশীল হোন এবং খোদার (ঈশ্বরের) আদেশের বাধ্য হোন।
রোমীয় ৮ : ১২-১৪।
- কাপের দিকে “দেখবেন না”, যে বিষয়গুলিতে আপনাকে প্ররোচিত করে সেগুলির দিকে তাকাবেন না; নিজেকে সরিয়ে ফেলুন যাতে আপনি পাপের প্রভারণাপূর্ণ আবেদনের কবলে না পড়েন। আপনি যদি অজান্তে এমন কোন জিনিষ দেখে ফেলেন যা আপনাকে প্রলোভিত করতে পারে, তৎক্ষণাৎ আপনি চোখ ফিরিয়ে নিন, আর তাকাবেন না।
২ শমুয়েল ১১ : ১-৪; মেসাল / হিতোপদেশ ৬ : ২৫; ২৩ : ৩০-৩৫।
- আপনার পালিয়ে যাবার জন্য খোদার (ঈশ্বরের) সব সময়ের দেওয়া উপায়টি দেখুন ও তার সদ্যবহার করুন।
১ করিন্থীয় ১০ : ১৩।
- প্রভুর দিকে ধাবিত হোন। মসীহের (খ্রীষ্টের) শরণাপন্ন হোন। তাঁর নামে ডাকুন। তাঁর কালামে (বাক্যে) সুরক্ষার সন্ধান করুন।
জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ৩১ : ১-৫, ১৯; ৬১ : ১-৪; ৯১ : ১-৪; ৯-১৬; ১১৯ : ১১৪; ১২১ : ৭-৮; মেসাল / হিতোপদেশ ৬ : ২৩-২৫; ১৮ : ১০; ৩০ : ৫; মথি ১১ : ২৮-৩০; ইউহোনা / যোহন ৮ : ৩১-৩২।
- যখন প্রলোভনগুলি আসে তখন পরিস্থিতিগুলি থেকে শিখুন; প্রলোভনের পদ্ধতিগুলি পরিলক্ষিত করুন; কখন বা কোথায় প্রলোভন দেখা দেবে তা অনুমান করতে শিখুন এবং ভবিষ্যতে তা এড়িয়ে চলতে শিখুন।
মেসাল / হিতোপদেশ ২২ : ৩।

৭. নিজেকে পাপ সম্বন্ধে মৃত ও প্রভুতে জীবিত হিসাবে গন্য করুন।

“তিনি যখন মরলেন তখন পাপের দাবী-দাওয়ার কাছেও মরলেন; তাঁর উপর পাপের আর কোন দাবী-দাওয়া রইল না। আর এখন তিনি জীবিত হয়ে খোদার (ঈশ্বরের) জন্য বেঁচে আছেন। ঠিক সেভাবে, এই কথার উপর নির্ভর করো যে, মসীহ ঈসার (খ্রীষ্টি যীশুর) সংগে যুক্ত হয়েছ বলে পাপের দাবী-দাওয়ার কাছে তোমরাও মরেছ, আর এখন খোদার (ঈশ্বরের) জন্য তোমরাও বেঁচে আছ। (রোমীয় ৬ : ১০-১১)

আমাদের আচরণ আমাদের বিশ্বাসের প্রত্যক্ষ প্রতিচ্ছবি। এবং আমাদের বিশ্বাস আমরা যা জানি তার প্রত্যক্ষ প্রতিচ্ছবি এবং আমাদের বিশ্বাস কতটা দৃঢ় ও তা যে সত্য সেটা আমরা জানি। যদি আমাদের সন্দেহ থাকে যে, কিতাবে (বাইবেল) হল খোদার কালাম (ঈশ্বরের বাক্য) এবং ঈসা (যীশু) সমস্ত মানুষকে বিচার করবেন ও সব জিনিষ একদিন আলোতে আনবেন, তবে প্রলোভন কাটিয়ে ওঠা আরো কঠিনতর মনে হবে। সন্দেহকারী কখনই জয়লাভ করতে পারে না যেহেতু সে ক্রমাগত তার নিজের অগ্রগতি হ্রাস করে চলেছে (ইয়াকুব / যাকোব ১ : ৫-৮) এবং সে কোন দিকে যেতে চায় সে বিষয়ে সত্যই সে স্থির করতে পারেনা। যদি কোন ব্যক্তি কিতাবে (বাইবেলে) সম্পূর্ণ বিশ্বাস না করে, তাতে যা বলা হয়েছে, ঈসা তাঁর অনুসারি ঈসায়ীদের (যীশু খ্রীষ্টিয়ানদের) পাপমুক্ত করেছেন এবং তাঁর মধ্যে দিয়ে আমরা পাপের পক্ষে মরেছি, তাহলে আমাদের এই ধারণাটি থেকে যাবে যে, আমরা কখনই পাপের কবল থেকে পালাতে পারব না। এটা হল আমাদের জন্য আশাহীন বিষয়, ফলে

আমরা যখন পাপ করি তখন আমরা নিজেরাই নিজেদের বাঁচাতে পারব না বা মনে হবে এতে কিছুই যায় আসেনা। সত্যকে না জানা বা বিশ্বাস না করার ফলে অনেক মিথ্যার উপস্থিতি হতে পারে, কারণ তারা খোদার কালাম (ঈশ্বরের বাক্য) শাস্ত্রের নির্ভরযোগ্যতা নিয়ে সন্দেহ করে (১ থিষলনিকীয় ২ : ১৩; ২ তিমথীয় ৩ : ১৬-১৭)। আমি তাদের কাছে জিজ্ঞাসা করতে চাই, “আপনি কিভাবে নির্ভরতার সাথে জানেন যে আপনার নিজের বিকল্পটি সত্য?”

আমি একজন নাস্তিক ছিলাম আর আমি বিবর্তনবাদে পুরোপুরি বিশ্বাসী ছিলাম। আমি বলতাম কিতাব (বাইবেল) হল ভুলে ভরা একটি বই যাকে কোন মতেই বিশ্বাস করা যায় না। তবে কি আমার অবিশ্বাসের ভিত্তি সত্য যা কোন ঘটনা ও উপাত্তের অধ্যয়নের মাধ্যমে প্রতিষ্ঠিত হয়েছিল, বা আমি যা শুনেছি কেবল তাতে বিশ্বাস ও পুনরাবৃত্তি করছিলাম? দুর্ভাগ্যক্রমে, আমি কেবল অজ্ঞ এবং পক্ষপাতদুষ্ট, আমাকে যা বলেছিল তা বিশ্বাস করেছিলাম এবং অন্যান্য বিকল্পগুলি মূল্যায়নের জন্য আমার কাছে উৎসাহ ও আগ্রহ ছিল না। এখন আমি বিশ্বাস করি যে শাস্ত্র হল প্রাচীন ইতিহাসের সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য এবং মানুষের বিষয়ে সমস্ত তথ্য যা মানবজাতির জন্য উৎস। আমি বিশ্বাস করি, যেহেতু কিছু পণ্ডিত দৃঢ়তার সাথে যুক্তি দিয়েছিলেন যে, ঈসা মসীহের (যীশু খ্রীষ্টের) পুনরুত্থান প্রাচীন ইতিহাসের অন্যতম সুপ্রতিষ্ঠিত একটি তথ্য। ডারউইনবাদ বা প্রকৃতিবাদ বিভিন্ন নাস্তিক বিজ্ঞানীদের ভুল বিচ্যুত বিশ্বাস ও অহংকারী দাবি সত্ত্বেও উপলব্ধ বৈজ্ঞানিক তথ্যগুলির দ্বারা যথাযথভাবে খণ্ডন করা যায়। আমি যখন শাস্ত্র সম্পর্কে সন্দেহ করার জন্য প্ররোচিত হই, তখন আমি অবিশ্বাস্যরকম সংখ্যার কথা স্মরণ করি যা পরমাণুর সম্ভাব্য সংখ্যার ফলে জীবনের জন্য অতি দ্রুত উত্তরাধিকার সূত্রে ঘটে থাকতে পারে। (কোনও ব্যক্তির টানা এক মিলিয়ন বার মেঘা জ্যাকপট বা লটারি জিতে, তাহলে তার কী কী প্রতিক্রিয়া হবে? তথাপি নাস্তিকের যে ধারণাগুলি তার চিরন্তন নিয়তির উপর দাঁড়িয়ে আছে তারচেয়ে কম সম্ভাব্য প্রতিকূলতা রয়েছে।)

আমি জীবনের রসায়নের অবিশ্বাস্য জটিলতার কথা স্মরণ করি, যার বেশিরভাগই মানুষ এখনও বুঝতে পারে না এবং বিভিন্ন জীবনের মধ্যে চরম বৈচিত্র্য কেবল দৃশ্যমান স্তরেই নয়, রাসায়নিক ও জিনগত স্তরেও তৈরি হয়, এবং এটি স্পষ্ট হয়ে যায় যে কেবলমাত্র একটি আশ্চর্য বুদ্ধিমান এবং শক্তিশালী সত্তাই জীবন তৈরি করতে পারে। অনেকে সাধারণভাবে বলতে পারে যে, খোদাকে (ঈশ্বরকে) ছাড়া স্বাভাবিক নিয়মে জীবনের সৃষ্টি হয়েছে। এই ঘটনাটা এভাবে কেউই বলতে পারবে না যে, খোদাকে (ঈশ্বরকে) বাদ দিয়ে প্রাকৃতিক প্রক্রিয়া দ্বারা জীবন উদ্ভিত হয়েছে, এবং এখন পর্যন্ত বর্তমান বা অতীতে আমার কাছে কেউ প্রমাণ করতে পারেনি যে শয়তান এখনও জীবিত আছে এবং সে সমস্ত মানুষের চিন্তাশক্তিকে নিয়ন্ত্রণ করেছে। (বিঃদ্রঃ প্রজাতির মধ্যে প্রার্থক্য কয়েক শতাব্দী ধরে পর্যবেক্ষণ করা হয়েছে এবং এটি নতুন কিছু নয়; ডারউইনবাদ অনুমান করে তবে কখনও দেখায়নি যে, এই প্রকরণগুলি নতুন প্রজাতি যেমন হুঁদরের থেকে বাদুর এবং গরু থেকে তিমি হিসাবে জন্ম নিতে পারে। বৈজ্ঞানিক পরিষ্কার দেখা গেছে যে, কিছু কিছু জিন রয়েছে যা সীমিত আকারে পরিবর্তিত হতে পারে। যে প্রজাতির মধ্যে আমরা পর্যবেক্ষণ করি তার মধ্যে তারতম্যের জন্ম দেয়, তবে জিনগত তথ্যের যে পরিবর্তনটি জীবের দেহের পরিকল্পনাগুলি তার বিকাশের আগে পরিচালনা করে তা ঘটে না। প্রোটিনগুলিও পারে না, এটা অত্যন্ত জটিল এবং অনু বিশেষজ্ঞ যা কাজ বন্ধ না করে পরিবর্তিত হয়। সুতরাং আণবিক কাঠামোর ক্রমবর্ধমান পরিবর্তনগুলি দ্বারা অর্গানিজমের বাহ্যিক আকার এবং রাসায়নিক সংমিশ্রণে বিশাল পরিবর্তনগুলির ধারণাটি কেবল কখনও প্রদর্শিত বা পর্যবেক্ষণ করা যায়নি, তবে বৈজ্ঞানিক প্রমাণ দ্বারা যথাযথভাবে খণ্ডন করা হয়নি। জীবাশ্ম প্রমাণ একইভাবে ফাঁক পূর্ণ এবং বিবর্তনের কোন সত্য প্রমাণ থেকে বঞ্চিত, এবং পাঠ্যপুস্তকের দাবি দীর্ঘকাল স্বয়ং বিজ্ঞানীরা খণ্ডন করেছেন। মূল্যায়ন হল, ধর্মীয় বিশ্বাসের একটি সেট, যদিও নাস্তিক, এবং এটি বিজ্ঞান নয় বরং সর্বোত্তম উদাহরণ যা সশ্রুটিকে কোনও পোষাক ছাড়াই বিশ্ব কখনও দেখেনি।)

আমি কেন এই সমস্তের মধ্যে যাব? কারণ আমি বিশ্বাস করি যে পৃথিবীতে অনেক পাপ এবং প্রলোভন এমন ব্যক্তিদের কাছ থেকে আসে যারা বিশ্বাস করে যে বিবর্তন সত্য, কিতাব (বাইবেল) মিথ্যা, এবং সত্য ও ভুলের মতো কোন জিনিষ নেই, পাপ বলে কোন জিনিষ নেই, বেহেস্তে (স্বর্গে) কোন খোদা (ঈশ্বর) নেই, এবং বিচার আসবে না। এই চিন্তাভাবনাটি প্রতিটি স্তরের মানুষের বিশ্বাসদর্শন এবং সংক্রামিত ঈসায়ীদের (খ্রীষ্টিয়ানদের) এবং মসীহের (খ্রীষ্টের) মডলীকে প্রভাবিত করেছে। অবিশ্বাস প্রসারিত, অনৈতিক আচরণ মহামারীর স্তরে পৌছেছে এবং ঈসা (যীশু) যেমন বলেন, “দুষ্টতা বেড়ে যাবে বলে অনেকের ভালোবাসা খুব কমে যাবে।” (মথি ২৪ : ১২)

খোদার কালাম (ঈশ্বরের বাক্য) সত্য সম্পর্কিত তথ্য অধ্যয়ন, অসংখ্য আশ্চর্যজনক ভবিষ্যৎবাণীর (ভাববাণীর) পূর্ণতা, এবং ঈসা মসীহের (যীশু খ্রীষ্টের) পুনরুত্থান এসব বিষয়ে কালাম (বাক্য) আমাদের আস্থা দৃঢ় করার এবং প্রলোভন যখন আসে তখন আমাদের বিশ্বাসের জন্য একটি নিশ্চিত দৃঢ় ভিত্তি। যদি প্রভু ঈসাকে (যীশুকে) সত্যই মৃত্যু থেকে জীবিত করে তোলা হয়, যেমন শাস্ত্র প্রমাণ দেয় (১ করিন্থীয় ১৫ : ১-২০), তাহলে সত্য বিষয়ক ঈসায়ী (খ্রীষ্টিয়ান) স্বভাকে মসীহের (খ্রীষ্টের) সহিত ক্রুশারোপিত করে যা পাপের পক্ষে মরেছে অবশ্যই বিশ্বাসযোগ্য হবে। আমাদের অবশ্যই বিশ্বাস ও আনুগত্যের সাথে প্রতিক্রিয়া জানাতে হবে, প্রভু ঈসা মসীহের (যীশু খ্রীষ্টের) মাধ্যমে পাপ ও বিজয়ের বিষয়ে এবং মানবজাতির বিচার সম্পর্কে শাস্ত্র যা বলে তা বিশ্বাস করতে হবে।

- বিশ্বাস করুন যে, আপনি ইতিমধ্যে ঈসা মসীহের (যীশু খ্রীষ্টের) মধ্যে দিয়ে পাপের উপর বিজয় পেয়েছেন ।
১ ইউহোন্না / যোহন ৫ : ৪-৫ ।
- বিশ্বাস করুন, আপনার শরীর হল খোদার (ঈশ্বরের) ঘর (মন্দির), যেখানে পবিত্র আত্মা বাস করেন । বিশ্বাস করুন যে, আপনি পবিত্র আত্মার অর্ন্তনিহিত শক্তি দ্বারা প্রলোভনের উপর জয়লাভ করতে পারেন । বিশ্বাস করুন, “আপনার মধ্যে যিনি আছেন তিনি জগতে যে আছে তার থেকে মহান ।”
ইউহোন্না / যোহন ১৪ : ১৬-২৬; রোমীয় ৮ : ৯-১৪; ১ করিন্থীয় ৩ : ১৬-১৭; ৬ : ১৫-২০; ১ ইউহোন্না / যোহন ৪ : ৪ ।
- বিশ্বাস করুন যে, ঈসায়ী (খ্রীষ্টিয়ান) হিসাবে আপনাকে ইতিমধ্যে দেওয়া হয়েছে, “জীবন এবং ধার্মিকতা সম্পর্কিত সবকিছু ।” বিশ্বাস করুন, ঈসা (যীশু) এবং তাঁর সত্য আপনাকে স্বাধীন করে । বিশ্বাস করুন যে, প্রলোভন প্রতিরোধ করার জন্য আপনার সব প্রয়োজনীয় উপাদান ও ক্ষমতা রয়েছে ।
ইউহোন্না / যোহন ৮ : ৩১-৩৫; ২ পিতর ১ : ৩-৪ ।
- বিশ্বাস করুন যে, যদি আপনি মসীহেতে (খ্রীষ্টেতে) থাকেন তাহলে কোন প্রলোভনই আপনার অনুমতি ছাড়া আপনার কাছে আসতে পারবে না ।
১ করিন্থীয় ১০ : ১৩
- বিশ্বাস করুন যে, সমস্ত প্রলোভনকে পরাভূত করতে খোদা (ঈশ্বর) আপনাকে “সমস্ত অনুগ্রহ দানে শক্তিশালী করতে সক্ষম” ।
২ করিন্থীয় ৯ : ৮ ।
- বিশ্বাস করুন, আপনি মসীহেতে (খ্রীষ্টেতে) একজন নতুন সৃষ্টি, “পুরাতন বিষয়গুলি অতীত হয়েছে, দেখুন নতুন বিষয় এসেছে ।”
২ করিন্থীয় ৫ : ১৭ ।
- বিশ্বাস করুন এবং গ্রহণ করুন, আপনি পাপের জন্য মারা গেছেন, যেমন একটি মৃত লাশ পৃথিবীর কাছে মৃত, তেমনি পাপময় ইচ্ছাগুলোর কাছেও মৃত হোন । বুঝুন এবং বিশ্বাস করুন যে, আপনি মসীহের (খ্রীষ্টের) সাথে ক্রুশারোপিত হয়েছেন ও উত্থাপিত হয়েছেন যেন পাপকে শক্তিশীন করা যায় ।
রোমীয় ৬ : ১-১১; ৭ : ১-৬; গালাতীয় ২ : ২০; ৫ : ২৪; কলসীয় ৩ : ৩ ।
- বিশ্বাস করুন, একজন ঈসায়ী (খ্রীষ্টিয়ান) হিসাবে আপনার উপরে পাপের কোন দাবী নেই, আপনার উপরে রাজত্ব করারও কোন অধিকার নেই । ঈসায়ী (খ্রীষ্টিয়ান) জীবনে পাপ তখনই ক্ষমতা রাখে যদি আমরা এটা নিজের থেকে বেছে নিই । আপনার আচরণের জন্য পুরো দায়িত্ব নিন, পরাজয়ের চেয়ে বিজয় বেছে নিন ।
ইউহোন্না / যোহন ৮ : ৩১-৩২, ৩৬; রোমীয় ৬ : ১২-১৮; ৮ : ১-১৭ ।
- বিশ্বাস করুন, বিশ্বাস ছাড়া আপনি খোদাকে (ঈশ্বরকে) সন্তুষ্ট করতে পারবেন না ।
ইব্রীয় ১১ : ৬ ।
- বিশ্বাস করুন, একজন ঈসায়ী (খ্রীষ্টিয়ান) হিসাবে আপনি ঈসা মসীহের (যীশু খ্রীষ্টের) অমূল্য রক্ত দ্বারা কৃত, এবং আপনি আপনার নিজের নন কিন্তু ধার্মিকতার দাস । ঈসায়ী (খ্রীষ্টিয়ান) হিসাবে মসীহের (খ্রীষ্টের) উপযুক্ত উপায়ে চলায় আপনার উপযুক্ত বাধ্যবাধকতা ।
রোমীয় ৬ : ১৫-২২; ৮ : ১২-১৩; ১ করিন্থীয় ৬ : ১৯-২০; গালাতীয় ২ : ২০; ৫ : ১৭; কলসীয় ১ : ৯-১৪; ১ পিতর ১ : ১৮-১৯ ।

৮. আপনাকে সাহায্য করার জন্য খোদাকে (ঈশ্বরকে) অনুরোধ করুন।

“কিন্তু হে প্রভু সদাপ্রভু, আমার চোখ তোমার দিকে রয়েছে; আমি তোমার মধ্যেই আশ্রয় নিয়েছি, আমাকে মৃত্যুর হাতে তুলে দিয়ো না। তারা আমার জন্য যে জাল পেতেছে তা থেকে আমাকে রক্ষা কর; অন্যায়কারীদের পাতা ফাঁদ থেকে আমাকে রক্ষা কর।” (জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ১৪১ : ৮-৯)

আমাদের নিজস্ব শক্তি দ্বারা প্রলোভনকে পুরোপুরি পরাভূত করা অসম্ভব। আমাদের অবশ্যই প্রলোভনকে জয়লাভ করার জন্য খোদার (ঈশ্বরের) শক্তি, প্রজ্ঞা ও সাহায্য থাকতে হবে। আমাদের অবশ্যই মসীহেতে (খ্রীষ্টে) থাকতে হবে ও তাঁর আত্মায় পূর্ণ হতে হবে, যেমন আমরা পূর্বে পুণর্গঠন অধ্যায়ে আলোচনা করেছি। আমরা যদি সত্যই পাপের উপর বিজয় চাই তবে তিনি আমাদের সাহায্য করবেন। যদিও আমরা প্রায়ই খোদার (ঈশ্বরের) কাছে সাহায্য প্রার্থনা করতে ভুলে যাই। খোদা (ঈশ্বর) আমাদের অতিরিক্ত শক্তি, একটি সমালোচনামূলক ধাক্কা, একটি খোলা দরজা, কিছুটা অন্তর্দৃষ্টি, আরো দৃঢ় সংকল্প, উদ্যোগের পুনর্নবনীকৃত অনুভূতি, এবং আমরা তাঁর কাছে যদি প্রয়োজনের সময় কিছু চাই তিনি যা প্রয়োজন তা আমাদের সরবরাহ করবেন। যখন প্রলোভনকে বহন করা খুব কষ্টকর মনে হয়, তখন খোদার (ঈশ্বরের) কাছে প্রার্থনা ও ক্রন্দন করার অভ্যাস করুন। আপনার নিজের বিবেচনায় ও শক্তিতে নির্ভর করবেন না (মোসাল / হিতোপদেশ ৩ : ৫-৬)। যখন আপনার কাছে প্রলোভন আসে তখন খোদার (ঈশ্বরের) কাছে প্রার্থনা করুন এবং তাঁর কাছে সাহায্য চান।

- পাপ ও প্রলোভন থেকে উদ্ধার পাওয়ার জন্য খোদার (ঈশ্বরের) কাছে ক্রন্দন করুন।

জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ১৮ : ৬; ২৮ : ১-৩; ৩১ : ১-৫; ৩৪ : ৪-৭; ১৫-১৮; ৩৯ : ৮; ৫৭ : ১-৬; ৬১ : ১-৪; ৬৯ : ১৩-১৯; ৭৭ : ১-৬; ১১৬ : ১-১১; ১১৯ : ৫৮, ৯৪, ১৭৩, ১৭৬; ১৪১ : ১-৪, ৮-১০; ১৪৩ : ৯-১২; মথি ৬ : ১৩।

- আপনার পালানোর উপায়টি খোদার (ঈশ্বরের) কাছে জিজ্ঞাসা করুন যেন তিনি পথ দেখিয়ে দেন যা আপনার জন্য সহ্য করতে সহজ হবে।

জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ১১৬ : ৮; মোসাল / হিতোপদেশ ১৮ : ১০; ১ করিন্থীয় ১০ : ১৩।

- আপনার পাপ এবং পাপের জন্য যে ইচ্ছা তা খোদার (ঈশ্বরের) কাছে স্বীকার করুন।

১ ইউহোনা / যোহন ১ : ৭-১০।

- আপনাকে দান করার জন্য খোদার (ঈশ্বরের) কাছে প্রজ্ঞা যাচঞা করুন, তাঁর ইচ্ছা বনাম পাপ এর মধ্যে ভুল পথ থেকে সঠিক পথটি সুস্পষ্ট করুন।

জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ১১৯ : ৩৩-৩৯; ইয়াকুব / যাকোব ১ : ৫-৮।

- অবিলম্বে খোদার (ঈশ্বরের) কাছে উদ্বিগ্নতা ও দুশ্চিন্তাগুলো নিয়ে আসুন।

ফিলিপীয় ৪ : ৬-৭।

- জানুন যে আপনার প্রতি সহানুভূতিশীল এবং বিজয়ী মহাইমাম (মহাযাজক) আছেন যিনি প্রলোভনে পতিতদের সাহায্য করেন।

ইব্রীয় ২ : ১৭-১৮; ৪ : ১৪-১৬; ৭ : ২৩-২৮; ১ ইউহোনা / যোহন ২ : ১-২।

- যারা আপনার প্রলোভনের উৎস তাদের আত্মীক ও অনন্ত কল্যানের জন্য প্রার্থনা করুন। প্রতিশোধ নিতে এবং শয়তানের দুর্গুণ্ডলি ধ্বংস করার জন্য প্রার্থনা করুন। একটি সাহসী এবং কঠিন প্রার্থনার অনুরোধ চয়ন করুন, খোদা (ঈশ্বর) যদি তা দান করেন তবে শয়তানের কার্যতালিকাতে উল্লেখযোগ্য ক্ষতি করতে পারবেন; প্রলোভন এলে সেই অনুরোধের জন্য প্রার্থনা করুন।

মথি ৫ : ৪৪; লুক ২৩ : ৩৪; ২ করিন্থীয় ১০ : ৪।

৯. যে কোন মূল্যে বিজয়ী হতে সঙ্কল্প করুন।

আমার অন্তরে আমি কুটিলতাকে স্থান দেব না; মন্দতার সংগে আমার কোন যোগ থাকবে না। (জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ১০১ : ৪)

প্রলোভনকে প্রতিরোধ করা এবং পাপকে এড়ানো সর্বপ্রথম এবং সর্বশ্রেষ্ঠ কাজ যা প্রত্যেক ঈসায়ীকেই (খ্রীষ্টিয়ানকেই) করা উচিত, এমন একটি কাজ যা আমাদের জীবনের প্রতিটি বিষয় এমনকি আমাদের প্রার্থনার উপরও সরাসরি প্রভাব ফেলে (“ধার্মিকের প্রার্থনা কার্যকরী ও শক্তিশালী” ইয়াকুব / যাকোব ৫ : ১৬, এবং “তাদের সম্মান কর, যেন তোমাদের প্রার্থনা বাধা না পায়” ১ পিতর ৩ : ৭)। খোদা (ঈশ্বর) আমাদের প্রলুব্ধ

করেন না (ইয়াকুব / যাকোব ১ : ১৩-১৪)। তিনি আমাদের হয়ে প্রলোভন প্রতিরোধ করেন না, আর আমরা যদি সত্যই আমাদের হৃদয় থেকে পাপ করতে চাই তবে তিনি আমাদের পাপ করা থেকে বিরত করবেন না। প্রলোভনকে প্রতিরোধ করা এবং পাপ থেকে নিজেকে দূরে রাখা প্রতিটি ঈসায়ীর (খ্রীষ্টিয়ানের) পক্ষে প্রথম অগ্রাধিকার হওয়া উচিত। যদিও আমরা কেবল আমাদের নিজের শক্তি দ্বারা প্রলোভনকে কাটিয়ে উঠতে পারি না, কিন্তু খোদা (ঈশ্বর) চান প্রলোভনকে কাটিয়ে ওঠার জন্য আমরা যেন আমাদের সমস্ত প্রচেষ্টা অব্যাহত রাখি। তিনি হয়তো আমাদের প্রলোভনের মধ্যে দিয়ে যাওয়ার অনুমতি দিতে পারেন, যাতে মনে হতে পারে এটি অসম্ভব কিন্তু তিনি দেখতে চান যে কঠিন পরিস্থিতিতে আমরা বিজয়ী হতে কতটা ইচ্ছুক আছি। কঠিন প্রলোভনকে কাটিয়ে ওঠার জন্য আমাদের পক্ষে অনেকটা একগুঁড়া, দৃঢ় সংকল্প, প্রচেষ্টার প্রয়োজন হতে পারে। এবং কেবল একবার নয়, বহুবার আমরা প্রলোভনের লড়াই ও পাপ করার খুব দৃঢ় আকাংখার মুখোমুখি হতে পারি। এই পরিস্থিতিতে আমাদের জিততে হবে, আমাদের কখনই হাল ছেড়ে দেওয়া বা হৃদয়কে হারানো উচিত হবে না। আমাদের অবশ্যই হৃদয়কে ও মনকে জয়ের জন্য প্রস্তুত করতে হবে, অতীতে আমরা যাই করি না কেন বা যতবারই ব্যর্থ হই না কেন। খোদা (ঈশ্বর) আমাদের সাহায্য করবেন আর শয়তান অবশেষে পলায়ন করবে (ইয়াকুব / যাকোব ৪ : ৭)। তবে দৃঢ়সংকল্প এবং ইচ্ছাশক্তিসহ আমাদের যা আছে সব কিছু নিয়ে ভালভাবে প্রস্তুতি গ্রহণ করতে হবে। সময়ের সাথে সাথে স্ব-নিয়ন্ত্রনের খোদায়ী (ঈশ্বরীয়) অভ্যাসগুলির সাথে মাংসের পাপপূর্ণ অভ্যাসগুলির প্রতিস্থাপন করতে পারি, তাহলে আমরা বারবার সাফল্যের সাথে বিজয়ী হবো। আশাকরি এই সাফল্য সহজেই আসবে না, তবে ব্যর্থতায় নিরুৎসাহিত হবেন না। উৎসাহিত হন এবং অভ্যস্ত থাকুন, এমন কোন পাপ নেই যার উপর আমরা মসীহেতে (খ্রীষ্টেতে) বিজয় অর্জন করতে পারি না।

কিছু কিছু ক্ষেত্রে অলৌকিকভাবে খোদা (ঈশ্বর) আমাদের জীবন থেকে প্রলোভনের শক্তিকে সরিয়ে দেন, সুনিশ্চিত সেই প্রলোভন আর আমাদের জন্য থাকে না। যদি কোন ক্ষেত্রে এটি আপনার জন্য সত্য হয়, তবে খোদাকে (ঈশ্বরকে) ধন্যবাদ দিন এবং নিশ্চিত করুন যে আপনি সেই পাপে আর ফিরে যাবেন না। একজন ব্যক্তি মসীহের (খ্রীষ্টের) কাছে আসার সাথে সাথেই ধূমপানের অভ্যাস থেকে মুক্তির কথা জানিয়েছে। কিন্তু সময়ের সাথে সাথে প্রলোভনে পরে সে আবার ধূমপান শুরু করে, এবং এখন এগুলি কাটিয়ে ওঠার জন্য বিশেষ কোন অনুগ্রহ ছাড়াই তারা আবার এর দাস হয়ে যায়। এই অভ্যাসটি এখন ভবিষ্যতে কাটিয়ে উঠতে আরো অনেক বেশি প্রচেষ্টা এবং দৃঢ় সংকল্প গ্রহণ করতে হবে। একবার আপনি প্রলোভনের সাথে একের পর এক লড়াইয়ে জিতেছেন, নিশ্চিত হন যে আপনি আর সেখানে কখনও ফিরে যাবেন না, বা পাপপূর্ণ অভ্যাসগুলি আবারও কাটিয়ে ওঠার জন্য আপনার আরো বেশি কঠিন বলে মনে হতে পারে। তবুও এটি করা যেতে পারে, কারণ খোদার (ঈশ্বরের) পক্ষে সব কিছুই সম্ভব (মার্ক ১০ : ২৭)। অতএব, প্রলোভন জয় করার জন্য আরেক গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ হল কখনই হার মেনে না নেওয়া বা হাল ছেড়ে না দেওয়ার জন্য দৃঢ় প্রতিজ্ঞ হওয়া। বিজয়ের দিকে মনোনিবেশ করুন- অন্য কোন বিকল্প বা অজুহাত আনবেন না- এবং খোদার (ঈশ্বরের) অনুগ্রহে ও শক্তিতে তিনি তা নিয়ে আসবেন।

- প্রলোভনকে কাটিয়ে ওঠার সংকল্প করুন।

পয়দায়েশ / আদিপুস্তক ৪ : ৭; জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ১৭ : ৩-৫; ৫৭ : ৭; ১০১ : ৪; ইয়াকুব / যাকোব ৪ : ৭-৮।

- পাপের স্বভাবের জন্য আকাংখা করবেন না। সেই সব জিনিষের দিকে দেখবেন না যা আপনাকে প্রলোভিত করে বা প্রলোভনের বিষয়ে চিন্তায় নিয়ে যায়। দ্বিমতা হবেন না, মিথ্যা উপায় ঘৃণা করুন।

১ রাজাবলী ১৮ : ২১; জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ৭৮ : ৮, ৩৬-৩৭; ১১৯ : ১০৪, ১১৩; মথি ৬ : ২২-২৪; ইয়াকুব / যাকোব ১ : ৫-৮; ৪ : ৮।

- উর্দ্ধস্থ বিষয়ে মনোনিবেশ করুন; সংগ্রামে মনোবল হারাবেন না।

ইশাইয় / যিশাইয় ২৬ : ৩; ফিলিপীয় ৪ : ৮; কলসীয় ৩ : ১-৪; ইব্রীয় ১২ : ১-২; ১ পিতর ১ : ১৩।

- এমনকি প্রলোভনের সময়, পরীক্ষার সময়, বা কঠিন সময়েও খোদার (ঈশ্বরের) প্রতি আপনার শক্ত মনোভাব, রাগ হওয়া বা বিরক্তিভাব দেখাবেন না।

আইয়ুব / ইয়োব ১ : ২২; ২ : ১৩; জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ৯৫ : ৭-১১।

- আপনার দৃষ্টি সেই সমস্ত ব্যক্তিদের দিকে রাখুন যারা প্রলোভনের মধ্যে বিশ্বস্ত ছিলেন, এবং তাদের বিশ্বাসকে অনুকরণ করুন।

১ করিন্থীয় ১১ : ১; ইব্রীয় ১১ : ১-১২ : ৩; ১৩ : ৭।

- যদিও আপনার ব্যক্তিগত ক্ষতি হয়, তাড়না নিয়ে আসে বা শারিরিক ক্ষতিও হয় তবুও পাপকে প্রতিরোধ করার সংকল্প করুন।
আইয়ুব / ইয়োব ১৩ : ১৫; জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ১১৯ : ৮৭, ৯৫; ফিলিপীয় ১ : ২৯-৩০; ২ তীমথিয় ৩ : ১২; ১ পিতর ৪ : ১; ইব্রীয় ১২ : ৪।
- খোদার (ঈশ্বরের) পুরস্কারের সন্ধান করুন, যাতে আপনি খোদার (ঈশ্বরের) ইচ্ছায় কাজ করতে পারেন, আপনার আনুগত্যের জন্য আপনি শান্তি এবং খোদার (ঈশ্বরের) রহমত (আশির্বাদ) পেতে পারেন।
মথি ৪ : ১১; মার্ক ১০ : ২৯-৩১; রোমীয় ২ : ৪-১১; ২ করিন্থীয় ৫ : ৯-১০; ইব্রীয় ১০ : ৩৬; ১২ : ১-২; ১ পিতর ১ : ১৩।
- সমস্ত অধ্যবসায়কে প্রয়োগ করুন, আপনার মধ্যে বিশ্বাস, নৈতিক উৎকর্ষতা, জ্ঞান, আত্মসংযম, উদ্যম, ধার্মিকতা, ভ্রাতৃত্ববোধ এবং ভালোবাসা সঞ্চয় করুন। এই বিষয়গুলি অনুশীলন করার জন্য এবং তাঁর আহ্বানের বিষয়ে এবং আপনাকে মনোনীত করার বিষয়ে নির্দিষ্ট করার জন্য নিরলস হওয়ার সংকল্প করুন, যাতে আপনি প্রলোভিত না হোন।
২ পিতর ১ : ৫-১১।
- জিজ্ঞাসা করুন, “ঈসা (যীশু) কি করতেন?” আপনার পরিস্থিতিতে ঈসাকে (যীশুকে) কল্পনা করুন, তিনি যেভাবে সাড়া দিতেন আপনিও সেভাবে সাড়া দিন। যারা আপনার পূর্বে প্রলোভনের উপর জয়লাভ করেছেন তাদের বিশ্বাস ও স্বভাবকে অনুকরণ করুন।
১ করিন্থীয় ১১ : ১; ইব্রীয় ৬ : ১১-১২; ১৩ : ৭; ১ ইউহোনা / যোহন ২ : ৬।

১০. আধ্যাত্মিক চিন্তাধারার সাথে দৈহিক চিন্তাধারার প্রতিস্থাপন করুন।

পাপ-স্বভাব যা চায় তাতে আগ্রহী হবার ফল হলো মৃত্যু, আর পবিত্র আত্মা যা চান তাতে আগ্রহী হবার ফল হলো জীবন ও শান্তি। (রোমীয় ৮ : ৬)

প্রলোভন অবশ্যই আমাদের মনকে ভাবতে, কথা বলতে, বা এমন কিছু করতে প্ররোচিত করে যা খোদার (ঈশ্বরের) আদেশের বিপরীত। আমাদের দেহগুলি আমাদের মনের অভিব্যক্তির দিকনির্দেশনা ছাড়াই নড়াচড়া বা কথাবার্তা বলতে পারে না বা আমাদের মন গর্বিত চিন্তাভাবনা না করেই আমরা হৃদয়ে গর্বিত হতে পারি না। প্রলোভনকে মনের সংগ্রামে জয়লাভ করতে হয়, যাতে তা আমাদের পাপ করাতে সফল হতে না পারে। অতএব, অবশ্যই আমাদের মনকে ও মনের চিন্তাভাবনা গুলিকে যত্নসহকারে রক্ষা করা উচিত। তবে কেবল কোনও নির্দিষ্ট বিষয় সম্পর্কে চিন্তা না করার জন্য আমাদের বলা খুব কঠিন হতে পারে, কোন ব্যক্তিকে গোলাপী হাতির কথা ভাবতে না বলার মত; কোন কিছু সম্পর্কে চিন্তা না করার সচেতন প্রচেষ্টা বিপরীত হতে পারে। আরো বেশি কার্যকর হল আমাদের মনকে প্রলোভনের বিপরীতে চিন্তাভাবনা করার অভ্যাস, যা আমাদের মনকে আধ্যাত্মিক চিন্তাভাবনা এবং খোদার (ঈশ্বরের) সত্য দিয়ে “উপরের বিষয়গুলি” দিয়ে পূরণ করে। শয়তানের কৌশল হল আমাদের মুখে প্রলোভন ও মিথ্যা দিয়ে দেয়া। এবং মনে মর্মস্পর্শী ও অনিবার্য চিন্তাভাবনা দিয়ে পূর্ণ করা। এবং যেহেতু তার কৌশলটি মিথ্যার বিরোধীতা ছড়িয়ে দেয়, তাই আমাদের কৌশলটি অবশ্যই তার মিথ্যাগুলি আধ্যাত্মিক চিন্তাগুলির সাথে প্রতিস্থাপন করা এবং খোদার (ঈশ্বরের) সত্যের যে কোন বিরোধীতাকে সরিয়ে দেওয়া উচিত। খোদার কালামের (ঈশ্বরের বাক্যের) দ্বারা আপনার মনকে উচ্ছ্বাসিত করে পাপের প্রতি শক্তি আরোপ করুন, আপনার মনকে উর্দ্ধস্থিত বিষয়ে স্থির করুন। আপনি বারবার এবং অভ্যাস হিসাবে এটি করতে থাকলে আপনি দেখবেন, প্রলোভনের আর শক্তি বা আহ্বান নেই যা একবার ছিল, এবং যখন আপনার মন উর্দ্ধস্থিত বিষয়ে স্থির থাকে তখন পাপ আপনাকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবে না। পরবর্তী নীতি হল প্রলোভনকে প্রতিহত করার জন্য যখন পাপময় চিন্তাগুলি আসে সেগুলোকে আধ্যাত্মিক চিন্তায় প্রতিস্থাপন করা।

- আপনার মন উর্দ্ধস্থিত বিষয়ে স্থির রাখুন, পৃথিবীস্থ বিষয়ে নয়; আপনার মন নবনীকৃত করুন।
রোমীয় ১২ : ১-২; ইফিষীয় ৪ : ২৩; কলসীয় ৩ : ১-৪।
- আপনার মনে শাস্ত্র দিয়ে পূর্ণ করুন, এবং আপনার মনের একেবারে পুরোভাগে খোদার কালাম (ঈশ্বরের বাক্য) রাখুন।
যিহোশূয় ১ : ৮; জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ১ : ২; ১৮ : ২১-২৩, ১১৯ : ৯-১১; ইউহোনা / যোহন ৮ : ৩১-৩২।
- সত্য, সম্মানীয়, সঠিক, শুদ্ধ, সুদৃশ্য, ভাল খ্যাতি, সুন্দর ও প্রশংসা যোগ্য বিষয়গুলোকে বাস করতে দিন।
ফিলিপীয় ৪ : ৮।

- ঈসা মসীহের (যীশু খ্রীষ্টের) প্রকাশের সময় আপনার কাছে উপস্থিত হওয়া অনুগ্রহের উপর আপনার আশা সম্পূর্ণভাবে স্থির করুন; খোদার (ঈশ্বরের) পুরস্কারের জন্য অপেক্ষা করুন।
২ তীমথিয় ৪ : ৮; ১ পিতর ১ : ১৩; ইব্রীয় ১১ : ২৬।
- নেতিবাচক ভয়পূর্ণ স্বভাবে প্রতিস্থাপন করুন নির্ভরযোগ্য বিশ্বাস ও সাহস।
মথি ১৪ : ২৬-৩৩; মার্ক ১১ : ২২-২৪; ইউহোন্না / যোহন ১৪ : ১; প্রকাশিত কালাম (বাক্য) ২১ : ৮।
- তাঁর কালামে (বাক্যে) বিশ্বাস করুন ও সত্যবাদী থাকার জন্য প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হোন!
ইব্রীয় ১১ : ১-৪০
- প্রার্থনা করতে থাকুন, বাধা ছাড়াই প্রার্থনা করুন।
লুক ১৮ : ১; কলসীয় ৪ : ২; ১ থিমলনিকীয় ৫ : ১৭।
- সমস্ত হৃদয় দিয়ে খোদাকে (ঈশ্বরকে) খুঁজুন। আপনার অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলি তার সামনে ধার্মিকতার উপকরণ হিসাবে উপস্থাপন করুন।
জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ৬৩ : ১; ১১৯ : ২-৩, ১০; ইশাইয় / যিশাইয় ২৬ : ৮-৯; ৫৫ : ৬; রোমীয় ৬ : ১৩।
- সক্রিয়ভাবে ধার্মিকতার অনুসরণ করুন, খোদার (ঈশ্বরের) আজ্ঞা পালন করতে ত্বরান্বিত করুন, আত্মাকে বপন করুন, এমন কাজ করুন যা অন্যকে সাহায্য করে এবং খোদার (ঈশ্বরের) রাজ্য আরো এগিয়ে দেয়।
জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ১১৯ : ৫৯-৬০; মথি ৬ : ৩৩; রোমীয় ১৪ : ১৯; গালাতীয় ৬ : ৮-৯; ২ তীমথিয় ২ : ২২।

১১. খোদার (ঈশ্বরের) সমস্ত রহমতের (আশির্বাদের) জন্য আনন্দ করুন এবং ধন্যবাদ দিন।

সব সময় আনন্দিত থেকে। আর সব অবস্থার মধ্যে খোদাকে (ঈশ্বরকে) ধন্যবাদ দিও; কারণ মসীহ ঈসার (খ্রীষ্ট যীশুতে) মধ্য দিয়ে তোমাদের জন্য তা-ই খোদার (ঈশ্বরের) ইচ্ছা। (১ থিমলনিকীয় ৫ : ১৬, ১৮)

আমাদের বর্তমান অবস্থার সন্তুষ্টি বা অসন্তুষ্টির প্রভাবে প্রলোভন আসে। আমরা এর থেকে আরো কিছু বা এর চেয়ে আরো ভাল চাই, তাই আমরা কামলালসা করি, হিংসা করি, এবং লোভ করি। আমরা নিজেদেরকে নিকৃষ্ট মনে করা পছন্দ করি না। সুতরাং আমরা অন্যদের চেয়ে ভাল হওয়ার কারণগুলি আবিষ্কার করি। আমরা অন্যের দোষ খুঁজে পাই, হৃদয়ে গর্ব অনুভব করি, অন্যের সাথে অবজ্ঞার আচরণ করি। যতক্ষণ না আপনি আপনার জীবনে ঠিক এমনটি পান যা আপনাকে নির্দিষ্ট প্রলোভনের শিকার করে তোলে, সেখানে এমন কি প্রয়োজন আছে যা পরিপূর্ণ হয় না, এবং মসীহকে (খ্রীষ্টকে) সেই চাহিদা পূরণ করতে বলুন এবং আপনার যা আছে তার জন্য কৃতজ্ঞতা জানান। আপনি কি কারো উপর রাগ করার জন্য প্ররোচিত হচ্ছেন? আনন্দ করুন ও তাদের জন্য ধন্যবাদ দিন ও প্রার্থনা করুন, এমনকি তারা যদি আপনার শত্রুও হয়, তাহলে আপনি দেখবেন আপনার জন্য রাগ করাটা বেশ কঠিন হয়ে যাবে। আপনার কি কোন কিছু অভাবের জন্য কোন ইচ্ছা কাজ করছে বা উদ্বেগ আছে? আপনার যা আছে তার জন্য ধন্যবাদ দিন, খোদা (ঈশ্বর) আপনাকে যা দিয়েছেন তার মধ্যে দিয়ে চিন্তা করুন এবং কামনার প্রতি লোভ বা আকাংখা হ্রাস পাবে। আমরা মনে করি অন্যেরা আমাদের জন্য সমস্যা, বা আমাদের পরিস্থিতি হলো আমাদের সমস্যা, কিন্তু বাস্তব হলো সমস্যা আমরা নিজেরা। আনন্দ করুন এবং ধন্যবাদ দিন, কৃতজ্ঞ হৃদয় দিয়ে খোদার (ঈশ্বরের) উদ্দেশ্যে গান করুন, যা অদ্ভুত একটা শক্তি জোগাবে প্রলোভনকে নিভিয়ে দিতে। আপনার নিজের হাতে সব দায়িত্ব নেয়া অথবা পাপময় কামনাকে পালন করার চেষ্টার চেয়ে খোদার (ঈশ্বরের) কাছে প্রত্যেক আকাংখা ও না পাওয়া প্রয়োজনগুলো বিশ্বাস সহকারে রাখাই হলো উত্তম। আপনি যার সাথে রয়েছেন, এবং আপনার জীবনে অন্যের সাথে সন্তুষ্টি থাকতে ও কৃতজ্ঞ হতে শিখুন এবং তাহলে প্রলোভনে সাড়া দেয়া থেকে অনেকটাই বিরত থাকবেন। পরবর্তী নীতি প্রলোভনকে প্রতিরোধ করার জন্য সব সময় আনন্দ করতে হবে।

- ঈসা মসীহে (যীশু খ্রীষ্টে) উল্লাস করুন; তিনি আপনার জন্য যা করেছেন তার জন্য তাঁর প্রশংসা করুন, এবং তাঁর মধ্যে আনন্দ করুন।
জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ২ : ১১-১২; ৩৫ : ৯; ৯৫ : ১-২; রোমীয় ৮ : ৩১-৩৯; কলসীয় ৩ : ১৭।
- একজন ধন্যবাদপূর্ণ ও কৃতজ্ঞ ব্যক্তি হন। সমস্ত কিছুর জন্য ধন্যবাদ দিন, কারণ এটাই আপনার জন্য খোদার (ঈশ্বরের) ইচ্ছা।
ইফিযীয় ৫ : ২০; কলসীয় ৩ : ১৭; ১ থিমলনিকীয় ৫ : ১৬-১৮।

- সেই সমস্ত সব ভাল জিনিষগুলি মনে করুন যা খোদা (ঈশ্বর) আপনার জন্য করেছেন এবং দিয়েছেন। কি অভাব আছে সেই দিকে তাকাবেন না। খোদার (ঈশ্বরের) কোন রহমতকে (আশির্বাদকে) ভুলে যাবেন না।
জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ১০৩ : ১-৫।
- সর্বদা আনন্দ করুন!
জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ৩৪ : ১-৩; ৩৫ : ২৮; ফিলিপীয় ৪ : ৪; ১ থিমথলোনিকীয় ৫ : ১৬-১৮।
- দৃঢ়তার হৃদয় নিয়ে খোদার (ঈশ্বরের) প্রশংসা গান করুন; তাঁর প্রশংসাকে অবহেলা করবেন না।
জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ৯ : ১-২; ২২ : ২২-২৪; ৪০ : ১-৪; ৬৩ : ৩-৫; ৭৭ : ৬; ১০৮ : ১-৬; ইশাইয় / যিশাইয় ১২ : ৫; ইফিষীয় ৫ : ১৯; কলসীয় ৩ : ১৬।
- কঠিন পরিস্থিতির জন্য, দুর্বলতার জন্য, ও পরীক্ষার জন্য ধন্যবাদ দিন।
রোমীয় ৫ : ৩-৫; ৮ : ২৮; ২ করিন্থীয় ১২ : ৭-১০; ইয়াকুব / যাকোব ১ : ২-৪; ১ পিতর ১ : ৬-৯।

১২. আপনার মাংসিক গতিবেগ বিপরীত করুন; আত্মার সাথে পুনরায় আপনার জীবন যুক্ত করুন।

“খোদার (ঈশ্বরের) বাধ্য সন্তান হিসাবে তোমরা তোমাদের আগেকার মন্দ ইচ্ছা অনুসারে জীবন কাটায়ো না; তখন তো তোমরা খোদাকে (ঈশ্বরকে) চিনতে না। তারচেয়ে বরং যিনি তোমাদের ডেকেছেন তিনি যেমন পবিত্র, তোমরার তোমাদের সমস্ত চালচলনে ঠিক তেমনি পবিত্র হও। পবিত্র কিতাবে খোদা (ঈশ্বর) বলেছেন, “আমি পবিত্র বলে তোমরাও পবিত্র হও।” (১ পিতর ১ : ১৪-১৬)

এমন অনেক সময় দেখা যায় যখন আমরা ক্লান্ত হয়ে পড়ি, যখন আমরা বিশেষত প্রলোভনের জন্য দুর্বল হয়ে পড়ি। কামনা, বিরক্তি, ক্রোধ, অলসতা, এবং অন্যান্য পাপ ক্লান্তি বা ঘুমের অভাবকে সরিয়ে দেয় বলে মনে হয়। এই পরিস্থিতিতে সর্বোত্তম প্রতিকারটি হল একটি ভাল রাতের বিশ্রাম পাওয়া। এবং আমাদের নিশ্চিত হওয়া উচিত যে, আমরা চলমান ভিত্তিতে পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিচ্ছি কিনা। অন্যান্য সময়ে হতে পারে যখন আমরা নির্দিষ্ট ব্যক্তির উপস্থিতিতে থাকতে পারি যারা জানে যে কিভাবে “বোতামগুলি চাপতে” বলতে হয়; এবং অসাধু উপায়ে অতীতে সাড়া দেওয়ার অভ্যাসের কারণে, আমরা খুব তাড়াতাড়ি পাপময় ক্রিয়া বা প্রতিক্রিয়ার মধ্যে পড়ে যায়। একটা জিনিষ অন্যটির দিকে পরিচালিত করে, সম্ভবত একটি তর্ক শুরু হয়েছে, সেই জিনিষ খারাপ থেকে আরো খারাপের দিকে নিয়ে চলেছে। অথবা সম্ভবত আমরা কোনও উপায়ে পাপ করেছি এবং প্রথম পাপের কারণে এখন আরো বেশি পাপ করার জন্য প্রলুব্ধ হচ্ছি। এটা এমন একটি বল পাহাড়ের ঢালুর দিকে গড়িয়ে দিচ্ছি, পাপের দিকে, সেটা আরো খারাপ থেকে খারাপ হয়ে যাচ্ছে। পরিস্থিতি যাই হোক না কেন, আমাদের পাপের প্রতি শুরু হওয়া গতিবেগটি বিপরীতমুখি করতে হবে। আমাদের মূলত দিক পরিবর্তন করতে হবে এবং বিপরীত পথে যেতে হবে। এর মধ্যে ঘুম জনিত বিষয় হোক, বা সুসমাচার ভাগ করে নেওয়ার ক্ষেত্রে সাহসী হোন বা পাপের বিরুদ্ধে কথা বলুন, আমাদের জীবনে পাপের গতি থেকে বিপরীতমুখি করতে হবে এবং আত্মাকে আমাদের জীবনে পুনরুত্থিত করতে হবে। চূড়ান্ত পদক্ষেপ, প্রলোভনের প্রতি প্রতিক্রিয়া জানানোর সময় যখন আসে তখন আমরা সেই গতির বিপরীত হতে হবে যা ইতিমধ্যে পাপের পথে পরিচালিত করার অনুমতি দিয়েছি। আমাদের কিতাব (বাইবেল) পড়া উচিত, ভাল বিশ্রাম নেওয়া উচিত, এবং আত্মার মধ্যে আমাদের জীবনকে পুণর্গঠন করার জন্য এবং মাংসিক গতিকে বিপরীত করার জন্য দৃঢ়তার সাথে পূর্ণনির্মানের পদক্ষেপগুলি অনুশীলন করা উচিত।

- আপনার জীবনকে অনুমতি দিন যাতে আপনি নিয়মিত ভাল বিশ্রাম পান, প্রভুর সাথে সাক্ষাৎ করার জন্য তাড়াতাড়ি ঘুমাতে যান তাড়াতাড়ি উঠুন।
জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ৪ : ৮; ১১৯ : ১৪৭-১৪৮; ১২৭ : ১-২; মেসাল / হিতোপদেশ ৩ : ২১-২৪; ৮ : ৩৪।
- জয়ের জন্য দৌড়ান। আপনার সময়সূচীর মূল্যায়ন করুন এবং অপ্রয়োজনীয় কাজগুলি অপসারণ করুন; আপনার সময় সর্বাধিক করুন; বিনোদনমূলক ক্রিয়াকলাপ হ্রাস করুন। টেলিভিশন বন্ধ করুন এবং আপনার সময়কে উৎপাদনশীলতার জন্য ব্যবহার করুন।
১ করিন্থীয় ৯ : ২৪-২৭; ইফিষীয় ৫ : ১৫-১৭।
- মাংসিক ইচ্ছাগুলি রোজা (উপবাস), কিতাব (বাইবেল) প্রচার শুনে, খোদার (ঈশ্বরের) প্রশংসা করে, অন্য বিশ্বাসীদের সাথে সহভাগিতা করে, ব্যায়াম করা ইত্যাদির দ্বারা কম করুন। আপনার নিজেকে খোদার কালাম (ঈশ্বরের বাক্য) ও প্রার্থনায় নিজেকে সমর্পিত করুন।
মার্ক ২ : ২০; শ্রেণিত ৬ : ৪; কলসীয় ৩ : ১৬; ইব্রীয় ১০ : ২৪-২৫।

- আপনার সমস্ত কথা, চিন্তাভাবনা, ও কাজকর্মে পবিত্র হওয়ার অভিপ্রায় করুন।
মথি ৫ : ৪৮; ১ পিতর ১ : ১৪-১৬।
- খোদার (ঈশ্বরের) সাথে আপনার সম্পর্কের পুনর্গঠন করুন; নিবিড়ভাবে পুনর্গঠনের পদক্ষেপগুলি অনুশীলন করুন।

----- নোট -----

প্রতিরোধ পদক্ষেপগুলির সংক্ষিপ্তসার

খ. প্রলোভন প্রতিরোধ করুন যখন এটি আসে

প্রলোভনকে পরাভূত করতে ও পাপকে এড়িয়ে চলতে দ্রুত এবং নির্ধারিত প্রতিক্রিয়া জানান।

“শয়তানের প্রতিরোধ করুন সে আপনাকে ছেড়ে পালিয়ে যাবে।” (ইয়াকুব / যাকোব ৪ : ৭-৮)

১. প্রলোভনকে চিহ্নিত করুন, পাপ কি এবং কিভাবে আপনি প্রলোভিত হচ্ছেন সে সম্পর্কে আপনি অবহেলা করবেন না।
“তোমরা ভুল করো না, খোদার (ঈশ্বরের) সংগে তামাশা চলে না; কারণ যে যা বুনবে, সে তা-ই কাটবে।” (গালাতীয় ৬ : ৭)
২. প্রলোভন যে সব সম্ভব পরিণতিগুলি ও সুযোগ নিয়ে আসে তা উপলব্ধি করুন।
“পাপ-স্বভাবকে খুশি করবার বীজ বুনলে তা থেকে ধ্বংসের ফসল আসবে। কিন্তু পবিত্র আত্মাকে খুশি করবার বীজ বুনলে তাঁর থেকে অনন্ত জীবনের ফসল আসবে।” (গালাতীয় ৬ : ৮)।
৩. মনে রাখুন যন্ত্রনা, ধ্বংস, ক্রোধ, ও বিচার এসব পাপ থেকে পাওয়া ফলাফল।
“আগেকার যে সব কাজের কথা ভেবে এখন তোমরা লজ্জা পাও সেই সব কাজ থেকে তোমাদের কি লাভ হতো? তার শেষ ফল হলো মৃত্যু।” (রোমীয় ৬ : ২১)
৪. শাস্ত্র পাঠ করুন ও প্রভুর নামে মন্দকে তিরস্কার করুন।
“তখন ঈসা (যীশু) তাকে বললেন, “দূর হও, শয়তান। পবিত্র কিভাবে (শাস্ত্রে) লেখা আছে— তুমি তোমার খোদাকে (ঈশ্বরকে) প্রভু বলে স্বীকার করবে, কেবল তাঁরই সেবা করবে।” (মথি ৪ : ১০)
৫. তাৎক্ষণিক, স্পষ্টভাবে, ও নিরিবিচ্ছিন্নভাবে প্রলোভনকে প্রত্যাখান করুন।
“এজন্য তোমাদের এই মৃত্যুর অধীন দেহের উপর পাপকে আর রাজত্ব করতে দিয়ো না। যদি দাও, তবে তোমাদের দেহের মন্দ ইচ্ছার অধীনেই তোমরা চলতে থাকবে। দেহের কোন অংশকে অন্যায় কাজ করবার জন্য পাপের হাতে তুলে দিয়ো না।” (রোমীয় ৬ : ১২-১৩ক)
৬. প্রলোভনের উৎস থেকে পিছু হটুন; পালিয়ে যান।
“যৌবনের মন্দ কামনা-বাসনা থেকে তুমি পালাও এবং যারা খাঁটি অন্তরে প্রভুকে ডাকে, তাদের সংগে সং জীবন, বিশ্বাস, ভালবাসা ও শান্তির জন্য আগ্রহী হও।” (২তীমথিয় ২ : ২২)
৭. নিজেকে পাপ সম্বন্ধে মৃত ও প্রভুতে জীবিত হিসাবে গন্য করুন।
“তিনি যখন মরলেন তখন পাপের দাবী-দাওয়ার কাছেও মরলেন; তাঁর ওপর পাপের আর কোন দাবী-দাওয়া রইল না। আর এখন তিনি জীবিত হয়ে খোদার (ঈশ্বরের) জন্য বেঁচে আছেন। ঠিক সেভাবে, এই কথার ওপর নির্ভর করো যে, মসীহ ঈসার (খ্রীষ্ট যীশুর) সংগে যুক্ত হয়েছ বলে পাপের দাবী-দাওয়ার কাছে তোমরাও মরেছ, আর এখন খোদার (ঈশ্বরের) জন্য তোমরাও বেঁচে আছ।” (রোমীয় ৬ : ১০-১১)
৮. আপনাকে সাহায্য করার জন্য খোদাকে (ঈশ্বরকে) অনুরোধ করুন।
“কিন্তু হে প্রভু সদাপ্রভু, আমার চোখ তোমার দিকে রয়েছে; আমি তোমার মধ্যেই আশ্রয় নিয়েছি, আমাকে মৃত্যুর হাতে তুলে দিয়ো না। তারা আমার জন্য যে জাল পেতেছে তা থেকে আমাকে রক্ষা কর; অন্যায়কারীদের পাতা ফাঁদ থেকে আমাকে রক্ষা কর।” (জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ১৪১ : ৮-৯)
৯. যে কোন মূল্যে বিজয়ী হতে সঙ্কল্প করুন।
“আমার অন্তরে আমি কুটিলতাকে স্থান দেব না; মন্দতার সংগে আমার কোন যোগ থাকবে না। (জবুর শরীফ / গীতসংহিতা ১০১ : ৪)
১০. আধ্যাত্মিক চিন্তাধারার সাথে দৈহিক চিন্তাধারার প্রতিস্থাপন করুন।
“পাপ-স্বভাব যা চায় তাতে আগ্রহী হবার ফল হলো মৃত্যু, আর পবিত্র আত্মা যা চান তাতে আগ্রহী হবার ফল হলো জীবন ও শান্তি।” (রোমীয় ৮ : ৬)

১১. খোদার (ঈশ্বরের) সমস্ত রহমতের (আশির্বাদের) জন্য আনন্দ করুন এবং ধন্যবাদ দিন ।

সব সময় আনন্দিত থেকে। আর সব অবস্থার মধ্যে খোদাকে (ঈশ্বরকে) ধন্যবাদ দিয়ো; কারণ মসীহ ঈসার (খ্রীষ্ট যীশুর) মধ্য দিয়ে তোমাদের জন্য তা-ই খোদার (ঈশ্বরের) ইচ্ছা। (১ খিষলনিকীয় ৫ : ১৬, ১৮)

১২. আপনার মাংসিক গতিবেগ বিপরীত করুন; আত্মার সাথে পুনরায় আপনার জীবন যুক্ত করুন।

“খোদার (ঈশ্বরের) বাধ্য সন্তান হিসাবে তোমরা তোমাদের আগেকার মন্দ ইচ্ছা অনুসারে জীবন কাটায়ো না; তখন তো তোমরা খোদাকে (ঈশ্বরকে) চিনতে না। তারচেয়ে বরং যিনি তোমাদের ডেকেছেন তিনি যেমন পবিত্র, তোমরার তোমাদের সমস্ত চালচলনে ঠিক তেমনি পবিত্র হও। পবিত্র কিতাবে খোদা (ঈশ্বর) বলেছেন, “আমি পবিত্র বলে তোমরাও পবিত্র হও।” (১ পিতর ১ : ১৪-১৬)

উপসংহার

প্রিয় বন্ধুগণ,

আমি আশাকরি আপনি এই পুস্তকটি থেকে নীতিগুলির অধ্যবসায়ী প্রয়োগ থেকে উপকৃত হবেন! এটা আমার হৃদয়ের অনুভূতি ও প্রার্থনা এই শব্দগুলি একরকম ভাবে অনেককে ঈসার (যীশুর) মধ্য দিয়ে মুক্তি পেতে এবং বড় কি ছোট প্রলোভনগুলি যা আমাদের সকলের প্রতিনিয়ত বিরক্ত করে তার থেকে নিস্তার পেতে সাহায্য করবে।

আমি এই পুস্তকটি লেখার পর থেকে গত ১৫ বছরেরও বেশি সময়ে আমার নিজের যাত্রার প্রতিচ্ছবি হিসাবে দেখি, আমি নিজের শক্তি এবং দৃঢ়তায় প্রলোভন কাটিয়ে উঠতে সম্পূর্ণ অক্ষম এবং এই নীতিগুলি কার্যকরভাবে প্রয়োগ করতে আমার নিজের অক্ষমতা বুঝতে পেরেছি। কেউ সঠিকভাবে কথাগুলো বলেছে, “মাংস দিয়ে মাংসকে জয়লাভ করতে পারেনা।” এর অর্থ হল আমার সর্বচো প্রচেষ্টা, আমার সংকল্পের শক্তি, আমার দৃঢ় সংকল্পের শক্তি, আমার পরিকল্পনার সম্পূর্ণতা, আমার সমাপ্তির আন্তরিকতা, এবং আমার উদ্দেশ্যগুলির মঙ্গলভাব সমস্তই আমার মানবিক দুর্বলতার সামনে শক্তিহীন এবং পাপের দিকে বাঁকানো। আমি যতই চেষ্টা করি না কেন, আমি আমার জীবনে সহজ ও সরলভাবে পাপকে জয়লাভ করতে পারি না। কমপক্ষে দীর্ঘ মেয়াদি নয়, এবং এমন কোন উপায়ে নয় আমার অহংকারসহ যা দিয়ে আমি সমস্ত পাপকে জয় করতে পারি। এবং কখনও কখনও আমি এত গর্বিত হয়ে উঠি বা কখনও কখনও হতাশ হয়ে পড়ি যে, আমি আর জয়লাভ করতে চাই না! এমনকি জয়লাভ করে ওঠার ইচ্ছাটা দুর্বল ও ক্ষণস্থায়ী হতে পারে, বিশেষ করে বড় ক্ষতি বা বিপত্তির সময়ে।

কিন্তু ঈসা মসীহের (যীশু খ্রীষ্টের) শক্তির মাধ্যমে – তিনিই একমাত্র ব্যক্তি যিনি সমস্ত জীবনকাল বেঁচে ছিলেন পাপমুক্ত ভাবে, একমাত্র তিনিই চরম প্রলোভন কাটিয়ে উঠেছিলেন, যা আমার জীবনের অভিজ্ঞতার চেয়ে অনেক অনেকগুণ বেশি, দিনের পর দিন তাঁর পুরো জীবনজুড়ে, তথাপি পাপ ব্যতীত (ইব্রীয় ৪ : ১৪-১৬) – কেবল তাঁর শক্তি এবং তাঁর জীবনের মাধ্যমেই আমি আমার সমগ্র জীবনকালে যে কোনও এবং সমস্ত প্রলোভন জয় করতে পারি। কিন্তু বিষয় হলো মসীহের (খ্রীষ্টের) মাধ্যমে খোদা (ঈশ্বর) আমাদের যে বেহেস্তী (স্বর্গীয়) উপকরণগুলো দিয়েছেন তা ঈসায়ীরা (খ্রীষ্টিয়ানেরা) কতটুকু উত্তম উপায়ে বুঝতে এবং চিহ্নিত করতে পেরেছে! তাঁর ইচ্ছার উপর আমাদের সম্পূর্ণ নির্ভরতা এবং আমাদের মধ্যে তাঁর আত্মার শক্তির ইচ্ছা এবং প্রলোভনের বিরুদ্ধে বিজয় অর্জনের ক্ষমতা এর কোনটিই অতিরঞ্জিত নয়। মূল বিষয় হল দৈনিক এবং ক্রমাগত তাঁর ক্ষমতার উপরে আমাদের সম্পূর্ণ নির্ভরতা উপলব্ধি করা, তাঁর অন্তর্যামী আত্মার দ্বারা সম্ভব হয়েছে, এবং তাঁর বিজয়, আমাদের পক্ষে তাঁর রক্তপাতের দ্বারা সম্ভব হয়েছিল এবং তাঁর কাছে ক্রন্দন করে এবং প্রলোভনের বিরুদ্ধে জয়লাভের জন্য প্রতিনিয়ত তাঁর কাছে সাহায্য প্রার্থনা করা।

ঈসায়ী (খ্রীষ্টান) হিসাবে আপনি কোন ভুল করবেন না, আপনার মধ্যে মসীহ (খ্রীষ্ট) আছে, যিনি গৌরবের আশা, যিনি আপনাকে জয়লাভের জন্য ইচ্ছা এবং ক্ষমতা উভয়ই দেন। আপনার নিজের আত্ম-নিয়ন্ত্রণে এবং স্ব-সংকল্পের উপর নির্ভর করে বোকা হবেন না, কারণ সেগুলো আপনাকে শেষ অবধি ব্যর্থ করবে। যখন আপনি ব্যর্থ হন তখন মাত্রারিক্ত হতাশ বা আতঙ্কিত হবেন না, যখন আপনি পাপে জড়িয়ে পড়েন, তখন পাপকে সেই সুযোগ দিবেন না, যেন সে আপনাকে জড়তে না পারে। কখনও হাল ছেড়ে দেবেন না পাপের বিরুদ্ধে লড়াই করার সময়, এটা কোন বিষয় না যে আপনি কত খারাপ ভাবে পতিত হয়েছেন। আপনার পাপ প্রভুর কাছে স্বীকার করুন (১ ইউহোনা / যোহন ১ : ৮-১০), সত্যর এবং সম্পূর্ণভাবে, এবং তাঁর কাছে স্থায়ী ইচ্ছা ও ক্ষমতা চান যেন জয়লাভ করতে পারেন। শয়তান চায় আপনাকে নিরুৎসাহ করতে, আপনার চিন্তার মধ্যে ঢুকিয়ে দিতে যে, আপনি কখনই পাপের উপর জয়লাভ করতে পারবেন না। তাহলে আপনি আপনার পরবর্তী জীবনে পাপের দাস হয়ে যাবেন, খোদা (ঈশ্বর) আপনাকে প্রত্যাখান করেছেন, আপনি কখনই আর তাঁর চোখে আবার অনুগ্রহ পাবেন না, প্রতিহত করা নিরর্থক, আপনি এতো খারাপ ভাবে ব্যর্থ হয়েছেন যে পাপকে কাটিয়ে ওঠার চেষ্টা করার ফলে আর কিছু যায় আসে না। তাই আপনি পাপ ও একই ধরনের মিথ্যা চালিয়ে যেতে থাকবেন। এই নেতিবাচক শয়তানের চিন্তার কাছে সমর্পিত হবেন না। ঈসাতে (যীশুতে) সর্বদায় আশা আছে, এবং তিনি সর্বদায় প্রস্তুত আছেন আপনাকে ক্ষমা করতে ও আপনাকে সুস্থ করতে এবং আপনাকে সমস্ত দিকে রহমত (আশির্বাদ) করতে যা এমনকি আপনি কল্পনাই করতে পারবেন না যখন আপনি তাঁর কাছে নিজেকে সম্পূর্ণ সমর্পণ করবেন।

আপনি এবং আমি প্রতিদিন তাঁকে ডাকা বন্ধ না করি এবং প্রতিনিয়ত তাঁর নামকে ডাকার মধ্যে দিয়ে বৃহত্তর পবিত্রতার জন্য, বৃহত্তর তাঁর সাথে সহভাগিতা করার জন্য, আমাদের নির্ভরতা এবং তাঁর অনুগ্রহের বৃহত্তর স্বীকৃতির জন্য, বৃহত্তর পরিস্কারের জন্য, বৃহত্তর বিশ্বাসের জন্য, বৃহত্তর ভালোবাসার জন্য, বৃহত্তর নশ্রতার জন্য, বৃহত্তর ভয়ের জন্য, বৃহত্তর বাধ্যতার জন্য, বৃহত্তর তাঁর আত্মায় পূর্ণ হওয়ার জন্য, বৃহত্তর উপকারিতার জন্য, এবং বৃহত্তর ক্ষমতার জন্য যেন আমরা দেখতে পাই আমাদের নিজেদের পাপকে এবং সেগুলো যেন জয়লাভ করতে পারি। খোদা (ঈশ্বর) আপনাকে প্রচুর রহমত (আশির্বাদ) করুন যেহেতু আপনি অধ্যাবসায়ের সাথে তাঁকে ও তাঁর শক্তিকে অন্বেষণ করছেন যেন প্রলোভনকে জয়লাভ করতে পারেন!

বিনীত,

Ralph Lloyd

জুন, ২০২০