



SEE MORE JESUS · WANTTOSEEMORE.COM

আত্মসংযম (মিতাচার) সম্পর্কে বাইবেল কী বলে? — ভক্তিমূলক ও প্রার্থনা · স্ট্রং'স নম্বর সহ কেজেভি শাস্ত্রবাণী

একটি ভক্তিমূলক রচনা ও একটি প্রার্থনা · সঙ্গে রাখার জন্য একটি সংক্ষিপ্ত পাঠ, এবং সমাপ্তির জন্য একটি প্রার্থনা
সংযম — মৌলিক বাইবেলীয় মতবাদ

সূচনা বার্তা

আজ, দিন তোমাকে যেখানে ইচ্ছা সেখানে বহন করে নেওয়ার আগে, প্রথম নিয়মটি গ্রহণ কর: তোমার নিজের আত্মাকে শাসন কর। এটিই সেই সর্বোচ্চ ক্ষমতা যা মানুষকে দেওয়া হয়েছে — একটি নগর জয় করার চেয়েও বড়। তুমি এমন একটি বিধিসম্মত বিষয়ের মুখোমুখি হবে যা তোমার উপর প্রভুত্ব করতে চায়, এবং একটি অবিধিসম্মত বিষয়ের মুখোমুখি হবে যা তোমাকে বিক্রি করে দিতে চায়; আর আত্মসংযমী ব্যক্তি দুটোকেই না বলে। প্রকৃতিস্থ হও। সজাগ থাকো। তোমার দেহকে বশে রাখো, এবং মাংসের জন্য কোনো স্থান রেখো না। তোমার নিজের শক্তিতে বলবান হওয়ার প্রয়োজন নেই, কারণ আত্মসংযম আত্মার ফল — এটি তাঁর দ্রাক্ষালতায় জন্মায়, তোমার নিজেরটায় নয়। প্রলোভনের সময় আসার আগেই তোমার হৃদয়ে সিদ্ধান্ত নিয়ে রাখো, যেভাবে দানিয়েল রাজার খাদ্য তার সামনে রাখার আগেই সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন; আর যখন পাপ তোমার পোশাক ধরে টানে, দৌড়ে পালাও, যেভাবে যোষেফ পালিয়ে গিয়েছিলেন। তাঁর জন্য যা তুমি ছেড়ে দিলে তা একখণ্ড পোশাক; যা তুমি রাখলে তা তুমি নিজেই। অনুগ্রহ তোমাকে শিক্ষা দেয় ভক্তিহীনতাকে না বলতে, এবং আত্মসংযমী ব্যক্তি এমন একটি মুকুটের জন্য দৌড়ায় যা কখনো মলিন হয় না। এটি অনুসন্ধান করো।

গ্রীক মূলশব্দ

“সংযম” — **G1466 egkrateia** — আত্মসংযম
আত্মার ফল হলো মৃদুতা, ইন্দ্রিয়দমন — তা তাঁর হইতে জন্মে।

“সংযত হও” — **G3525 nepho** — বিচক্ষণ হওয়া, সজাগ থাকা
সংযত হও, জাগ্রত থাক, কারণ তোমাদের প্রতিপক্ষ ঘুরিয়া বেড়ায়।

হিব্রু মূল শব্দসমূহ

“নিয়ম” — **H4910 mashal** — শাসন করা, কর্তৃত্ব করা
যে আপন আত্মাকে বশে রাখে সে নগর হস্তগত করা ব্যক্তি অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ।

“নিয়ম” — **H4623 matsar** — নিয়ন্ত্রণ, সংযম
যে নিজের আত্মার উপর কর্তৃত্ব করে না, সে প্রাচীরবিহীন নগরের সমান।

I. তোমার আত্মাকে শাসন কর

হিতোপদেশ 16:32 যে রাগে ধীর, সে বীর থেকেও ভালো এবং যে নিজের আত্মার শাসন করে সে এক শহর-জয়কারী থেকেও শক্তিশালী।

[H4910 mashal ■]

আত্মসংযমী মানুষ = যে নগর জয় করে তার চেয়ে ভালো।

(আমার ব্যক্তিগত ভাবনা — আজ, মহাযুদ্ধটি বাইরে নয় বরং তোমার ভেতরে। তুমি হয়তো কখনও কোনো নগর জয় করবে না, কিন্তু তুমি তোমার আত্মার উপর শাসন করতে পারো, আর ঈশ্বর সেটিকেই বড় বিজয় বলে গণনা করেন। আজ ক্রোধে ধীর হও; একজন শাসক যেমন নগর ধরে রাখেন, তেমনি তোমার আত্মাকে ধরে রাখো, তবেই তুমি বলবানের চেয়েও শক্তিশালী।)

II. সকল বিষয়ে মিতাচারী

1 করিন্থীয় 9:25 আর যে কেউ মল্লযুদ্ধ করে, সে সব বিষয়ে ইন্দ্রিয় দমন করে। তারা অস্থায়ী বিজয় মুকুট পাবার জন্য তা করে, কিন্তু আমরা অক্ষয় মুকুট পাবার জন্য করি। [G1467 egkrateuomai ■]

ক্রীড়া প্রতিযোগী = প্রশিক্ষণের মধ্য দিয়ে যায় → অক্ষয় মুকুট।

(আমার ব্যক্তিগত ভাবনা — মাত্রাটি লক্ষ্য করুন: সকল বিষয়ে আত্মসংযমী, কেবল কিছু বিষয়ে নয়। একজন প্রশিক্ষণরত ক্রীড়াবিদ এমন একটি পুরস্কারের জন্য অনেক বৈধ বিষয় অস্বীকার করে, যা শুকিয়ে যায়। এমন একটি পুরস্কারের জন্য আজ নিজেকে একটি বিষয়ে অস্বীকার করুন, যা শুকিয়ে যেতে পারে না, তাহলে আপনি ভালোভাবে দৌড় সমাপ্ত করেছেন।)

হৃদয়ে লুকিয়ে রাখার বাক্য

গালাতীয় 5:22 কিন্তু পবিত্র আত্মার ফল প্রেম, আনন্দ, শান্তি, ধৈর্য্য, দয়া, পরোপকারিতা, বিশ্বস্ততা

গালাতীয় 5:23 নস্র, ইন্দ্রিয় দমন (আত্মসংযম), এই সব গুণের বিরুদ্ধে নিয়ম নেই।

আত্মার ফল হল প্রেম, আনন্দ, শান্তি, দীর্ঘসহিষ্ণুতা, মাধুর্য, পরোপকারিতা, বিশ্বস্ততা, বিনম্রতা, আত্মসংযম।

প্রার্থনা

প্রভু, তুমিই সেই ঈশ্বর যিনি আত্মা দান করেন, আর আত্মার ফল হলো আত্মসংযম; তাই আমি নিজের শক্তির জন্য প্রার্থনা করছি না, বরং তোমার শক্তির জন্য প্রার্থনা করছি। আজ আমাকে শিক্ষা দাও যেন আমি নিজের আত্মাকে শাসন করতে পারি, যা একটি নগর জয় করার চেয়েও শ্রেষ্ঠ কাজ; আমাকে ক্রোধে ধীর, প্রকৃতিস্থ ও সতর্ক করো, কারণ আমার শত্রু চারিদিকে ঘুরে বেড়াচ্ছে। আমার দেহকে বশে রাখো, এবং কোনো বৈধ বিষয়কেও আমার উপর কর্তৃত্ব করতে দিয়ো না; দেহের অভিলাষ পূরণের জন্য মাংসকে কোনো স্থান দিতে দিয়ো না। প্রলোভনের মুহূর্ত আসার আগেই আমার হৃদয়ে সংকল্প স্থির করে দাও, যেভাবে দানিয়েল আগে থেকেই স্থির করেছিলেন; আর যখন পাপ আমাকে ধরে ফেলে, তখন আমাকে যোষেফের পা দাও, যেন আমি দৌড়ে গিয়ে নিজেকে শুচি রাখতে পারি। এবং যেহেতু অনেকের প্রেম শীতল হয়ে যাবে, আমাকে এমন আত্মসংযম দাও যেন আমি শেষ পর্যন্ত দৃঢ় থাকি এবং শীতল না হই — আমাকে নিয়মানুযায়ী প্রতিযোগিতায় রাখো, যেন আমি অযোগ্য প্রতিপক্ষ না হই, বরং সেই কখনো স্নান না হওয়া মুকুট লাভ করি। তাই তোমার অনুগ্রহে আমাকে শিক্ষা দাও, যেন আমি ভক্তিশূন্যতা ও জাগতিক অভিলাষকে অস্বীকার করতে পারি, এবং সংযত, ন্যায়পরায়ণ ও ভক্তিপূর্ণ জীবনযাপন করতে পারি, সেই ধন্য আশার প্রতীক্ষায় থেকে। আমেন।

সমাপনী

1 করিন্থীয় 10:13 মানুষ যা সহ্য করতে পারে, তা ছাড়া অন্য পরীক্ষা তোমাদের প্রতি হয়নি; আর ঈশ্বরে বিশ্বস্ত থাক; তিনি তোমাদের প্রতি তোমাদের শক্তির অতিরিক্ত পরীক্ষা হতে দেবেন না, কিন্তু পরীক্ষার সঙ্গে সঙ্গে রক্ষার পথও করে দেবেন, যা তোমরা সহ্য করতে পার।

ঈশ্বর বিশ্বস্ত → তোমরা যখন প্রলোভিত হও, তিনিই তোমাদের রক্ষা পাওয়ার পথও করে দেবেন, যেন তার মধ্যেও তোমরা দাঁড়িয়ে থাকতে পারো।

SOURCES & CREDITS

Scripture: Bengali Indian Revised Version Bible (CC BY-SA 4.0) — a redistributable edition, looked up exactly and never machine-translated.

Alternate chapter/verse numbering reconciled with STEP Bible TVTMS (CC BY 4.0).

Strong's numbering & original-language data: OpenScriptures Hebrew Bible (CC BY 4.0); STEP Bible.org — TAHOT/TAGNT/TBESH/TBESG (CC BY 4.0); Robinson-Pierpont Byzantine Majority Text (Public Domain); Strong's dictionary, 1890 (Public Domain).

Typography: Google Noto fonts (SIL Open Font License 1.1).

© SEE MORE JESUS · wanttoseemore.com — shared under Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0).