Free Digitial Copy From ServeNow

ଆଘାତରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆପଣ ଜାଣିବାକୁ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ମୌଳିକ ବିଷୟ ଗୁଡିକ

ବେନ୍ ଫୋଲୀ

Free Digitial Copy From ServeNow

ଆଘାତରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆପଣ ଜାଣିବାକୁ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ମୌଳିକ ବିଷୟ ଗୁଡିକ

The Basic Things You Need to Know About Healing from Trauma (Odia)

Author: Ben Foley

Copyright © 2023 by *ServeNow*.
Used by permission.
All rights reserved.

ISBN: 979-8-90086-152-4

Scripture taken from the HOLY BIBLE, Odia Version,
Copyright © Bible Society of India. Used by Permission

Published by *ServeNow*,
7222 Commerce Center Drive, Suite 220
Colorado Springs, CO 80919, USA.

Free Digitial Copy From ServeNow

ପରିଚୟ

୨୦୨୧ ମସିହାରେ ମୁଁ ଚାଳିଶରୁ ଅଧିକ ଦେଶରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଏକ ମିଶନ ସଂଗଠନର ଜଣେ ବୟସ୍କ ଏବଂ ଅଭିଜ୍ଞ ନେତାଙ୍କ ସହ ସାକ୍ଷାତ କରିଥିଲି । ଏହି ସେବାକାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରାୟ ପଚିଶ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ଚାଲିଆସୁଛି । ଏହି ସଂଗଠନର ନେତା ଏହି ସେବାକାର୍ଯ୍ୟ ସହିତ ନେତୃତ୍ୱ ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ କୋଡ଼ିଏ ବର୍ଷ ଧରି ମିଶନାରୀ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଛନ୍ତି। ତାଙ୍କ ସେବାକାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସେ ବହୁତ କିଛି ଦେଖିଛନ୍ତି, ଅନେକ ବିଷୟ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଗତି କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ସାରା ଜୀବନ ବିଶ୍ୱର ଆହ୍ୱାନ ମୂଳକ ସ୍ଥାନରେ ସେବା କରିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସେଦିନ ଏକାଠି ସାକ୍ଷାତ କରିବା ସମୟରେ ସେ ଏପରି କିଛି କହିଥିଲେ ଯାହା ମୋ' ପାଖରେ ଛାପି ହୋଇ ରହିଗଲା । ସେ ମୋତେ କହିଥିଲେ ଯେ, ତାଙ୍କର ସମଗ୍ର ଜୀବନକାଳର ସେବାକାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଆମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯେଉଁ ସମୟ ଦେଇ ଗତି କରୁଛୁ ତାହା ବିଶ୍ୱ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ସବୁଠାରୁ ଜଟିଳ ଏବଂ ଆଘାତଜନକ । ହଁ, ପୃଥିବୀର ଏବଂ କେତେକ ଦେଶ କିମ୍ବା ମହାଦେଶର ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି ଇତିହାସର ଅନ୍ୟ ଅବଧି ତୁଳନାରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ଦେଇ ଗତି କରିଛି, କିନ୍ତୁ ବିଶ୍ୱର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭାଗରେ ଜଟିଳତା ଏବଂ ଆଘାତର ବିଶ୍ୱସ୍ତରୀୟ ଆକାର, ପରିସର ଏବଂ ତୀବ୍ରତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହା ଅତୁଳନୀୟ ।

ସେହି ବାର୍ତ୍ତାଳାପର ବହୁ ସମୟ ପରେ ମୋ' ସହିତ ଅଟକି ରହିଥିବା ଦୁଇଟି ଶବ୍ଦ ଥିଲା "ଜଟିଳ" ଏବଂ "ଆଘାତ" । ମୁଁ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଜଟିଳ ଆଘାତ ହିଁ ଆମେ ବାସ କରୁଥିବା ବୟସକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରେ । ଦୁଃଖର ବିଷୟ, ମୁଁ ଭାବୁଛି ଏହା କେବଳ ଅନ୍ତିମ ସମୟର ନିକଟତର ହେବ। ଯୀଶୁ ଆମକୁ ସତର୍କ କରାଇ ଦେଇଛନ୍ତି ଯେ ତାହାଙ୍କ ଦ୍ୱିତୀୟ ଆଗମନ ପୂର୍ବରୁ ଜଗତ କିଛି ବାସ୍ତବ ଜଟିଳ ଏବଂ ଆଘାତଜନକ ବାସ୍ତବତାକୁ ସହ୍ୟ କରିବ ।

ଏହି ଛୋଟ ପୁସ୍ତିକାଟି କେବଳ ଏକ ଜଟିଳ ଏବଂ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ଜଗତକୁ ଆବିଷ୍କାର କରିବାର ବାସ୍ତବତା ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବା ପାଇଁ ନୁହେଁ , ବରଂ ଏକ ଭଗ୍ନ ଜଗତରେ ଆମେ କିପରି ଏବଂ କେଉଁଠାରେ ଆରୋଗ୍ୟତାକୁ ଆବିଷ୍କାର କରିପାରିବା ସେହି ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବାକୁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ।

Free Digital Copy From ServeNow

ମୋର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଯାତ୍ରା: ଜଟିଳ ଆଘାତ

ଏହି ପୁସ୍ତକର ଲେଖକ ଭାବରେ ଏହି ବିଷୟ ମୋ' ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ । ବହୁ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ, ମୁଁ ଜଣେ ପାଳକଙ୍କ ସହ କଥା ହେଉଥିଲି ଯିଏ ଅନୁଭବ କରିଥିଲେ ଯେ ମୁଁ ଏକ ପ୍ରକାର ଆଘାତ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରୁଛି ଯାହା ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ, ମୁଁ ଜଣେ ଖ୍ରୀଷ୍ଟିଆନ ପରାମର୍ଶଦାତାଙ୍କ ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଆରମ୍ଭ କଲି ଯିଏ ନିଶ୍ଚିତ କଲେ ଯେ ମୁଁ "ଜଟିଳ ଆଘାତ" ସହିତ ସଂଘର୍ଷ କରୁଛି । ପୁଣି ସେହି ଦୁଇଟି ଶବ୍ଦ ଥିଲା! କିନ୍ତୁ ଏଥର ଏହା କେବଳ ବିଶ୍ୱକୁ ବର୍ଣ୍ଣିତ କରେ ନାହିଁ, ବରଂ ମୋ' ନିଜ ଜୀବନରେ ଏକ ବାସ୍ତବତା ଭାବରେ ଚିହ୍ନଟ ହେଲା ।

ଜଟିଳ ଆଘାତ ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରକାର ବିଷୟ ଯାହା କେବଳ ଅତୀତର ଗୋଟିଏ ଆଘାତ ଜନିତ ଘଟଣା ସହିତ ଜଡିତ ନୁହେଁ, ବରଂ ସମୟ ସହିତ ଅନେକ ଘଟଣା ସହିତ ଜଡିତ ଯାହା ସାଧାରଣତଃ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କରାଯାଇ ନାହିଁ । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ କୌଣସି ନା କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଆଘାତ ଜନିତ ଘଟଣା (ଗୁଡ଼ିକ) ଦେଇ ଗତି କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ଗତି କରିବେ । ଜଟିଳ ଆଘାତ ଥିବା ମୋ' ପରି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ପାର୍ଥକ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ଏହି ଆଘାତ ଏପରି ଭାବରେ "ଅଟକି ଯାଏ" ଯେ ଅତୀତ ସର୍ବଦା ଏକ ପୁନରାବୃତ୍ତିର ଫାଶରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଇଥାଏ ଯାହା ଅନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡିକ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଯଥା : ପୂର୍ବ ଘଟଣାର ବର୍ଣ୍ଣନା, ଉଦାସୀନତା, ଭାବନାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା, ଅତ୍ୟଧିକ ସତର୍କତା, ଶୋଇବାରେ ଅସୁବିଧା କିମ୍ବା ବିଶ୍ରାମ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା, ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନର ପୁନରାବୃତ୍ତି, ଅନିଦ୍ରା, ସମ୍ପର୍କରେ ଆହ୍ୱାନ, ସାମାଜିକ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା ଏବଂ ଘନିଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁତା ଗଠନ । ମୁଁ ବାରମ୍ବାର ଆଘାତଜନିତ ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକୁ ମନେ ପକାଇବାକୁ ପ୍ରବୃତ୍ତି କରେ ଯେପରି ସେସବୁ ବାରମ୍ବାର ଘଟି ଆସୁଅଛି ।

କେବଳ ଚିହ୍ନଟ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବା ଯେ ମୁଁ ଜଟିଳ ଆଘାତ ସହିତ ସଂଘର୍ଷ କରୁଛି ବିଷୟ ଗୁଡ଼ିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରେ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥିଲା । ମୋ' ଜୀବନରେ ଏହା ପ୍ରଥମ ଥର ଥିଲା ଯେ କିଛି ଘଟଣା ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବାକୁ ଲାଗିଲା। ଶେଷରେ ମୁଁ ସେସବୁକୁ ପୁନଃ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେଲି ଯାହା ମୁଁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ କରି ନ ଥିଲି ।

Free Digitial Copy From ServeNow

ପବିତ୍ରଆତ୍ମାଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ସହିତ, ମୁଁ ଦୃଢ ଭାବରେ କହିପାରେ ଯେ ଏହା ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ମୁଁ ଆବଶ୍ୟକ ଆରୋଗ୍ୟ ଏବଂ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିଛି ।

ସାମ୍ପ୍ରଦାୟିକ ଆଘାତ

ଏହା ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଜରୁରୀ ଯେ ଆରୋଗ୍ୟ ପାଇଁ ମୋର ଯାତ୍ରା ଏପରି କିଛି ନୁହେଁ ଯାହା ମୋ' ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ମୋର ନିଜ ଚିନ୍ତାଧାରା ହେତୁ ଘଟିଥିଲା । ମୁଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହେବା ପରେ ଏହା ଘଟିଲା। ପ୍ରଥମେ ଏହା ଯେତିକି ଭୟାନକ ଥିଲା, ଈଶ୍ୱର ଆମକୁ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ପାଇଁ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ତାହା ଖ୍ରୀଷ୍ଟଙ୍କ ଶରୀର ତହିଁ ସକାଶେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ।

ବାସ୍ତବରେ, ଏକ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଭାବରେ ଅନେକ ଆଘାତ ଅନୁଭବ କରାଯାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଉଗାଣ୍ଡା ହେଉଛି ସେହି ଦେଶ ଯେଉଁଠାରେ ସର୍ଭ ନାଓ ଏହାର ପ୍ରଥମ ପ୍ରକଳ୍ପ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲା । ଉଗାଣ୍ଡାରେ ଆମର ଅନେକ ସହଯୋଗୀ ୧୯୭୦ ଦଶକରେ ଇଦି ଅମିନଙ୍କ ନିଷ୍ଠୁର ଶାସନକୁ ମନେ ପକାନ୍ତି । ତାଙ୍କ ଏକଛତ୍ରବାଦ ସମୟରେ ୫୦୦,୦୦୦ରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥିଲେ। ତାଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ସମଗ୍ର ଦେଶ ଆଘାତ ପାଇଥିଲା । ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ଆମର ସହଯୋଗୀମାନେ ଆମକୁ ଉଗାଣ୍ଡା ଇତିହାସର ଏହି ଆଘାତଜନିତ ସମୟ ସହିତ ଜଡିତ କାହାଣୀ କୁହନ୍ତି ।

୨୦୧୪ରେ ଋଷ କ୍ରିମିଆ ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ କରିଥିଲା ଯାହା ସେହି ସମୟରେ ୟୁକ୍ରେନର ଏକ ଅଂଶ ଥିଲା। ପୂର୍ବ ୟୁକ୍ରେନରେ ୧୫,୦୦୦ରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥିଲେ ଏବଂ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଭାବରେ ବିସ୍ଥାପିତ ହୋଇଥିଲେ। ୨୦୨୨ ରେ ଋଷ ପୁଣି ୟୁକ୍ରେନ ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ କରିଥିଲା । ଏହା ଲେଖିବା ସମୟରେ, ଯୁଦ୍ଧ ଜାରି ରହିଛି ଏବଂ ୧,୫୦,୦୦୦ରୁ ଅଧିକ ୟୁକ୍ରେନ ସୈନିକ ଏବଂ ସାଧାରଣ ନାଗରିକ ନିହତ ହୋଇଛନ୍ତି। ୧୨ ମିଲିୟନରୁ ଅଧିକ ୟୁକ୍ରେନୀୟ ବିସ୍ଥାପିତ ହୋଇଛନ୍ତି। ଆମର ସର୍ଭ ନାଓ ୟୁକ୍ରେନ ଦଳ ସମେତ ସମଗ୍ର ଦେଶ, ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି ।

ସାମ୍ପ୍ରତିକ ସମୟରେ ଏହାର ଆହୁରି ଅନେକ ଉଦାହରଣ ଅଛି: ୨୦୨୩ ରେ ତୁର୍କୀ-ସିରିଆ ଭୂକମ୍ପ, ୨୦୧୫ ରେ ନେପାଳ ଭୂମିକମ୍ପ, ୯/୧୧, ୨୦୦୧ରେ ଆମେରିକାର ବିଶ୍ୱ ବାଣିଜ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ଉପରେ ଆତଙ୍କବାଦୀ ଆକ୍ରମଣ, ୧୯୯୦ ଦଶକରେ ରୁୱାଣ୍ଡା / ବୁରୁଣ୍ଡି ନରସଂହାର ।

Free Digital Copy From ServeNow

ଏହି ତାଲିକା ଆହୁରି ଆଗକୁ ବଢିପାରେ, ସମଗ୍ର ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଏବଂ ଦେଶ ସାମୂହିକ ଆଘାତର ସମ୍ମୁଖୀନ୍ ହେଉଛନ୍ତି ।

ଅଧିକନ୍ତୁ, ଆଘାତ ମଧ୍ୟ ପିଢ଼ି ପରେ ପିଢ଼ି ଦେଇପାରେ । ଇଣ୍ଟରଜେନେରେସନାଲ ଟ୍ରଉମା: ରିପ୍ରେଜେଣ୍ଟେସନ୍ ଆରାଉଣ୍ଡ ଦି ଗ୍ଲୋବ୍ ଆଣ୍ଡ ଇଫେକ୍ଟସ୍ ଶୀର୍ଷକ ଏକ ପ୍ରବନ୍ଧରେ ଜ୍ୟୋତି ଦାସ ଲେଖିଛନ୍ତି, "*କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ, ଆଘାତ ବଞ୍ଚିଥିବା ପ୍ରଥମ ପିଢ଼ିର ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ପଠାଯାଏ ଯେଉଁମାନେ ଆଘାତଜନିତ ଘଟଣାକୁ ସିଧାସଳଖ ଅନୁଭବ କରିଥିଲେ କିମ୍ବା ଭବିଷ୍ୟତ ପିଢ଼ିକୁ ଦେଖିଥିଲେ । ଏହାକୁ ପିଢିଗତ ଆଘାତ କୁହାଯାଏ, ଏହା ପିତାମାତାଙ୍କ ଅଭ୍ୟାସ, ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟା, ହିଂସା, କ୍ଷତିକାରକ ପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଅତିକ୍ରମ ହୋଇପାରେ ।*"

ଜଗତ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଆରୋଗ୍ୟତାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ଯାହା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ଅଭିଜ୍ଞ ପ୍ରଥମ ହସ୍ତ,ଦ୍ୱିତୀୟ ହସ୍ତ , ସମାଜ / ଦେଶବ୍ୟାପୀ ହେଉ କିମ୍ବା ପିଢି ପରେ ପିଢି ଅତିକ୍ରମ କରି ଚାଲିଥାଏ ।

ଆରୋଗ୍ୟତା ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ହୋଇପାରେ

ଜଟିଳ ଆଘାତରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିବା ସର୍ବଦା ଏକ ତ୍ୱରିତ ପ୍ରକ୍ରିୟା ନୁହେଁ । ସାଧାରଣତଃ ଏହା ଶୀଘ୍ର ସମାଧାନ ହୋଇ ନ ଥାଏ, ଏହା ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ଯାତ୍ରା ହୋଇପାରେ । ଯଦିଓ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରକୃତରେ କେତେକଙ୍କୁ ଏକ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଶୀଘ୍ର ସୁସ୍ଥ କରିପାରନ୍ତି, ଏହା ଏକ ବାଇବଲ ସମ୍ମତ ବିବୃତ୍ତି ନୁହେଁ ବୋଲି କୁହାଯାଇ ନା ପାରେ ଯେ, ଆମମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକଙ୍କ ପାଇଁ ଆରୋଗ୍ୟତାର ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟକର୍ମ ଏକ ତ୍ୱରିତ , ଏକକାଳୀନ ଘଟଣା ଅପେକ୍ଷା ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ଯାତ୍ରା ଅଟେ ।

ଆପଣଙ୍କ ମନେ ଅଛି କି ଜଣେ ଅନ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତି, ଯାହା ଉପରେ ଯୀଶୁ ହସ୍ତ ରଖି ପଚାରିଲେ ଯେ ସେ କିଛି ଦେଖି ପାରୁଛି କି ? "*ଯୀଶୁ ଅନ୍ଧଟିର ହାତ ଧରି ତାହାକୁ ଗାଁ ବାହାରକୁ ଘେନିଗଲେ, ପୁଣି ତାହାର ଆଖିରେ ଛେପ ପକାଇ ଓ ତାହା ଉପରେ ହାତ ଥୋଇ ତାହାକୁ ପଚାରିଲେ, ତୁମ୍ଭେ କି କିଛି ଦେଖୁଅଛ?* " "*ସେ ଚାହିଁ କହିଲା, ମୁଁ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦେଖୁଅଛି, କାରଣ ମୁଁ ଗଛ ପରି କଅଣ ଚାଲୁଥିବା ଦେଖୁଅଛି।*" *ତାହା ପରେ ସେ ପୁଣି ତାହାର ଆଖିରେ*

Free Digitial Copy From ServeNow

ହାତ ଦେଲେ; ସେଥିରେ ସେ ସ୍ପଷ୍ଟ ରୂପେ ଦେଖିଲା ଓ ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ଏକଦୃଷ୍ଟିରେ ସମସ୍ତ ବିଷୟକୁ ଚାହିଁବାକୁ ଲାଗିଲା।" (ମାର୍କ ୮:୨୩-୨୫) ।

ଏହି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟକର୍ମ ଏକ ଘଟଣା ଥିଲା ଯାହା ଦୁଇଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଉନ୍ମୋଚିତ ହୋଇଥିଲା। ଏହା ତୁରନ୍ତ ଘଟିଲା ନାହିଁ । ଏହି ବ୍ୟକ୍ତି ଯୀଶୁଙ୍କ ସହିତ ଏବଂ ଯୀଶୁ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଗତି କରିଥିଲେ । ଯୀଶୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ତାକୁ ହାତ ଧରି ତା'ର ସାଧାରଣ ପରିବେଶରୁ ବାହାର କଲେ ଯେଉଁଠାରେ ସେ ତା' ସହିତ ଏକ ଅନନ୍ୟ ମାର୍ଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ବେଳେବେଳେ ଯୀଶୁ ଆମର ହାତ ଧରି ଆମର ସାଧାରଣ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରୁ ଆମକୁ ବାହାରକୁ ନେଇଯିବା ଆବଶ୍ୟକ କରୁ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ମଧ୍ୟ ଆରୋଗ୍ୟ ପାଇପାରିବା ।

ଏପରି କିଛି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟକର୍ମ ଅଛି ଯାହା ସମୟ ସହିତ ଉନ୍ମୋଚିତ ହୁଏ ଯାହାକୁ ଆମେ ହୁଏତ ଅଣଦେଖା କରିଥାଉ । ଏପରିକି ଯୀଶୁଙ୍କର ପ୍ରଥମ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟକର୍ମ ମଧ୍ୟ ସମୟ ସହିତ ପରଦା ପଛରେ ଘଟିଥିଲା: ପରିଚାରକମାନଙ୍କୁ ଖାଲିଥିବା ଜାହାଲା ଗୁଡ଼ିକ ପାଣିରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିବାକୁ, ତା'ପରେ ଭୋଜର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଜାହାଲା ମଧ୍ୟରୁ ତାହା କାଢିବାକୁ ଯୀଶୁଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକୁ ଅନୁସରଣ କଲେ (ଯୋହନ ୨:୧-୧୧) । ଯୀଶୁଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଏହି ସବୁ ବିଷୟ ସମୟ ଏବଂ ବାଧ୍ୟତା ଆବଶ୍ୟକ କଲା ।

ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟକର୍ମ ଗୁଡ଼ିକ ଆରୋଗ୍ୟ କିମ୍ବା ପରିବର୍ତ୍ତନର ମୁହୂର୍ତ୍ତ ପୂର୍ବରୁ ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆବଶ୍ୟକ କରେ । କଥାଟି ହେଉଛି, ଈଶ୍ୱର ଏକ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସୁସ୍ଥ ହୋଇପାରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତ ଆରୋଗ୍ୟ ଏକ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଘଟେ ନାହିଁ । କେତେକ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟକର୍ମ ଘଟିବାକୁ ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆବଶ୍ୟକ କରେ ଯାହାକୁ ସମସ୍ତେ ଦେଖନ୍ତି ଏବଂ ମନେ ରଖନ୍ତି ।

ଯଦି ଆପଣ ଏହାକୁ ପାଠ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ଆରୋଗ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି, ତେବେ ମୋର ପ୍ରାର୍ଥନା ଯେ, ଈଶ୍ୱର ଆପଣଙ୍କୁ ଶୀଘ୍ର ସୁସ୍ଥ କରନ୍ତୁ , ଏପରିକି ଏକ ଦୀର୍ଘ ପ୍ରକ୍ରିୟା କିମ୍ବା ଯାତ୍ରା ଦେଇ ନ ଯାଇ ତୁରନ୍ତ ସୁସ୍ଥ କରନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ମୋ' ପରି ଏବଂ ଶାସ୍ତ୍ର ଏବଂ ଇତିହାସରେ ଥିବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପରି ଯେଉଁମାନଙ୍କଠାରେ ଏହା ଟିକିଏ ଅଧିକ ସମୟ ନେଇଥାଏ , ଏହି ପୁସ୍ତକଟି

Free Digital Copy From ServeNow

ବିଶେଷ ଭାବରେ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ, ପୁଣି ଆଜି ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନ ଏବଂ ଜଗତରେ ଆଘାତର ବାସ୍ତବତା ଏବଂ ଜଟିଳତା ସହିତ ସଂଘର୍ଷ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଟେ ।

ମୁଁ କାହିଁକି ଆଘାତରୁ ଆରୋଗ୍ୟତା ବିଷୟରେ ଲେଖୁଛି

ମୁଁ ପ୍ରଥମେ ଏହି ପୁସ୍ତକ ଲେଖିବାକୁ ଦ୍ୱିଧାବୋଧ କରୁଥିଲି କାରଣ ମୁଁ ଜଣେ ଅନୁମୋଦନ ପ୍ରାପ୍ତ ଚିକିତ୍ସକ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ମୋର କିଛି ଅନନ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଜ୍ଞାନ ଥାଇପାରେ କାରଣ ଏହା ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବାସ୍ତବତା ଯାହା ମୋ’ ନିଜ ଜୀବନରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଛି । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ, ଜଣେ ପାଳକ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏକ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ମିଶନ ସଂଗଠନର ନେତୃତ୍ୱ ନେବା ମାଧ୍ୟମରେ, ମୁଁ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଏବଂ ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନରେ ଘଟୁଥିବା ଆଘାତଜନିତ ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକର ବିବରଣ କ୍ରମାଗତ ସଂଗ୍ରହ କରିଚାଲିଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଆଘାତ ଏବଂ ଆଜି ଏହା ବିଷୟରେ କ'ଣ ଲେଖାଯାଉଛି ତାହା ଅଧ୍ୟୟନ ଏବଂ ପ୍ରତିଫଳନ କରିବାରେ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମୟ ମୁଁ ଅତିବାହିତ କରିଛି ।

ସେହି କାରଣ ଗୁଡିକ ପାଇଁ, ଏବଂ ଯେହେତୁ ପ୍ରକୃତରେ ଆଘାତରେ ପୀଡିତ ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରତି ମୋର ହୃଦୟ ରହିଅଛି, ମୁଁ ଏପରି କିଛି ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛି ଯାହା ଆଜିର ଜଟିଳ ଏବଂ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ଜଗତରେ କାହା ପାଇଁ ବହୁମୂଲ୍ୟ ଅବଶ୍ୟକର ବିଷୟ ହୋଇପାରେ ।

ଏକ ଶରଣାର୍ଥୀ ଶିବିରରେ ଜଣେ ୟାଜିଦି ମହିଳାଙ୍କ ସହ ବସିବା ମୁଁ କେବେବି ଭୁଲି ପାରିବି ନାହିଁ, ଯିଏକି ଜଣକଠାରୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ ଅଧିକ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତର ସାମ୍ନା କରିଥିଲେ । ସେ ତାଙ୍କ ପରିବାରର ପୁରୁଷ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଆଇ. ଏସ. ଆଇ. ଏସ୍ ଦ୍ୱାରା ହତ୍ୟା କରାଯିବାର ସାକ୍ଷୀ ଥିଲେ। ସେ ତାଙ୍କ ପରିବାର, ଘର ଏବଂ ଜୀବନଶୈଳୀ ହରାଇବାର ବାସ୍ତବ ଅନୁଭବ କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କୁ ଆଇ. ଏସ. ଆଇ. ଏସ୍ ସୈନିକମାନେ ବନ୍ଦୀ କରି ସେମାନଙ୍କର "ପତ୍ନୀ" ଭାବରେ ପୁରୁଷରୁ ପୁରୁଷ ପାଖକୁ ପଠାଇଥିଲେ। ସେ ଅନ୍ୟ ଭାଷା ଶିଖିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ । ସେ ଏକ ବର୍ଷ ଧରି ଭୂମିର ଏକ ଗାତରେ ରହିଥିଲେ। ଆମେରିକା ଆଇ. ଏସ. ଆଇ. ଏସ୍ ନେତାମାନଙ୍କୁ ହଟାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବାବେଳେ ସେ ଏକ ବୋମା ଆକ୍ରମଣରେ କ୍ଷତବିକ୍ଷତ ହୋଇଥିଲେ, ସେଠାରେ ମହିଳା ଏବଂ ଶିଶୁମାନେ ମଧ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ଜାଣି ନ ଥିଲେ।

Free Digital Copy From ServeNow

ଯେତେବେଳେ ମୁଁ ତାଙ୍କ କାହାଣୀ ଶୁଣୁଥିଲି, ଭିଡିଓ ଦେଖୁଥିଲି ଏବଂ ତାଙ୍କ ଫୋନରେ ଥିବା ଚିତ୍ରସବୁ ଦେଖୁଥିଲି, ମୁଁ ଦେଖିଲି ଯେ ସଦ୍ୟ ଆଘାତର ତରଙ୍ଗ ତାଙ୍କ ମୁହଁରେ ବନ୍ୟା ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିଲା କାରଣ ସେସମସ୍ତ ସ୍ମୃତି ଗୁଡ଼ିକ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ପରେ ମଧ୍ୟ ସତେଜ ଥିଲା । ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ମୁଁ ତାଙ୍କ ସମସ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଅବଶୋଷଣ କରିନେବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲି । ମୁଁ ଭାବିଲି ଯେ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ଏ ସବୁ ସେମିତି ଛାଡିଦେବା ମୋର ଏହି ଛୋଟ ପୁସ୍ତକ ପରି ଏକ ଉପକରଣ ହୋଇଯିବ । ସେହି ମହିଳାଙ୍କ ସହିତ ଦେଖା କରିବା ପରେ, ମୁଁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ସାକ୍ଷାତ କରୁଥିବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ପୁସ୍ତକ ଲେଖିବାକୁ ସ୍ଥିର କରି ଆମେରିକାକୁ ଫେରି ଆସିଥିଲି ।

କିନ୍ତୁ ମୁଁ ଏହା ମଧ୍ୟ କହିବାକୁ ଚାହେଁ : ମୁଁ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଯେ, କେବଳ ଯୀଶୁ ହିଁ ମନ୍ଦତା , ଆଘାତ, ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ସମାଧାନ କରନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରକୃତ ଆଶା ଏବଂ ଆରୋଗ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ବୌଦ୍ଧ ଧର୍ମରେ, ଭକ୍ତମାନେ ନିର୍ବାଣ ହାସଲ କରି ଦୁଃଖରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମରେ, ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ କର୍ମ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଏ (ଅତୀତ ଜୀବନରୁ ତୁମେ ଯାହା ପାଇବାକୁ ଯୋଗ୍ୟ ତାହା ପାଇବା) । ଇସଲାମ ଧର୍ମ ଦୁଃଖକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଦଣ୍ଡ ଭାବରେ, କିମ୍ବା ଆଲ୍ଲା ସିଧାସଳଖ ଲୋକଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଦେଖିଥାଏ । ନାସ୍ତିକମାନେ ଦାବି କରନ୍ତି ଯେ ଈଶ୍ୱର ନାହାଁନ୍ତି, ତେଣୁ ଆମେ ନିଜେ ନିଜର ମାଲିକ ଅଟୁ।

ଶାସ୍ତ୍ରରେ, ତଥାପି, ଆମେ ବାଇବଲ ଚରିତ୍ରମାନଙ୍କୁ ପାଇଥାଉ, ଯେଉଁମାନେ ଏକ ପତିତ ଜଗତରେ ମନ୍ଦ, ଦୁଃଖ ଏବଂ ପାପର ସମସ୍ୟା ସହିତ ସଙ୍କୋଚ ଭାବରେ ସଂଘର୍ଷ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ସମ୍ବୋଧିତ କରିଛନ୍ତି । ପୁଣି ଅଧିକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ, କେବଳ ଯୀଶୁଙ୍କଠାରେ ଆମେ ଜଣେ ତ୍ରାଣକର୍ତ୍ତାଙ୍କୁ ପାଇଥାଉ ଯିଏ କେବଳ ଆମର ଭଗ୍ନତା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ନାହିଁ ବରଂ ଆମର ଦୁଃଖରେ ଆମ ସହିତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ପରିଚିତ ହୋଇଥାନ୍ତି, ଆମର ଆଘାତକୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି, ଆମ ତରଫରୁ କ୍ରୁଶରେ ସ୍ୱୟଂ ନିଜେ ଏହାକୁ ଅନୁଭବ କରିଛନ୍ତି । ମୁଁ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଯେ ଆରୋଗ୍ୟ କେବଳ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ବରଂ ଯୀଶୁଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆମକୁ ପ୍ରତିଜ୍ଞା କରାଯାଇଛି । ସେହି ପ୍ରତିଜ୍ଞାକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି ଏହି ଅଧ୍ୟୟନରେ ପ୍ରବେଶ କରି, ଆମେ ଯୀଶୁଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିପାତ କରିବା, ତାଙ୍କ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ସ୍ଥିର ରଖିବା । ଯୀଶୁ ହେଉଛନ୍ତି ମହାନ ଆରୋଗ୍ୟକାରୀ !

Free Digitial Copy From ServeNow

ଭଗ୍ନ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ହୃଦୟ ଏବଂ ପ୍ରତିଜ୍ଞା

ଆମେ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟମୂଳକ ଭାବରେ ଶାସ୍ତ୍ରରେ କିଛି ପ୍ରତିଜ୍ଞା ସହିତ ଆରମ୍ଭ କରୁ ଯାହା ଭଗ୍ନତା ଏବଂ ଭଗ୍ନ ହୃଦୟ ପାଇଁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ହୃଦୟକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରେ ଏବଂ ଆମର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ବିଶ୍ୱାସ, ଆଶା ଏବଂ ତାହାଙ୍କ ପ୍ରତିଜ୍ଞା ଆମକୁ ଗଠନ କରିଥାଏ । କେବଳ ଏହି ପଦଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କରି ସମୟ ବିତାନ୍ତୁ ଏବଂ ସେସବୁକୁ ଆପଣଙ୍କ ହୃଦୟ ଏବଂ ଆତ୍ମାକୁ ଆଶାର ବନ୍ୟାରେ ପ୍ଲାବିତ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ହୃଦୟ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରତି ଶୁଣନ୍ତୁ ।

ଗୀତସଂହିତା ୩୪:୧୮: " *ସଦାପ୍ରଭୁ ଭଗ୍ନାନ୍ତଃକରଣମାନଙ୍କର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଅଟନ୍ତି ଓ ସେ ଚୂର୍ଣ୍ଣମନାମାନଙ୍କୁ ତ୍ରାଣ କରନ୍ତି।*"

ଗୀତସଂହିତା ୩୮:୮-୯: "*ମୁଁ କ୍ଷୀଣ ଓ ଅତିଶୟ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଅଛି। ମୁଁ ଆପଣା ଚିତ୍ତର ଅସ୍ଥିରତା ହେତୁରୁ ଆର୍ତ୍ତନାଦ କରିଅଛି। ହେ ପ୍ରଭୋ, ମୋହର ସକଳ ବାଞ୍ଛା ତୁମ୍ଭ ସମ୍ମୁଖରେ ଅଛି ଓ ମୋହର କାତରୋକ୍ତି ତୁମ୍ଭଠାରୁ ଗୁପ୍ତ ନୁହେଁ।*"

ଯିଶାଇୟ ୪୨:୧-୪: "*ଯାହାଙ୍କୁ ଆମ୍ଭେ ଧାରଣ କରୁ, ଏପରି ଆମ୍ଭ ଦାସଙ୍କୁ, ଯାହାଙ୍କଠାରେ ଆମ୍ଭ ଚିତ୍ତ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ, ଏପରି ଆମ୍ଭର ମନୋନୀତ ଲୋକଙ୍କୁ ଦେଖ; ଆମ୍ଭେ ତାହାଙ୍କ ଉପରେ ଆପଣା ଆତ୍ମା ସ୍ଥାପନ କରିଅଛୁ ; ସେ ଅନ୍ୟ ଦେଶୀୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟକୁ ନ୍ୟାୟ ବିଚାର ଆଣିବେ।ସେ ଚିତ୍କାର କି ଉଚ୍ଚ ଶବ୍ଦ କରିବେ ନାହିଁ, କିଅବା ରାଜପଥରେ ଆପଣା ରବ ଶୁଣାଇବେ ନାହିଁ। ସେ ଛେଚାନଳ ଭାଙ୍ଗିବେ ନାହିଁ ଓ ସଧୂମ ବଳିତା ନିଭାଇବେ ନାହିଁ; ସେ ସତ୍ୟତାରେ ନ୍ୟାୟ ବିଚାର ଆଣିବେ।ସେ ପୃଥିବୀରେ ନ୍ୟାୟ ବିଚାର ସ୍ଥାପନ ନ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିସ୍ତେଜ ଓ ହୀନସାହସ ନୋହିବେ; ଆଉ, ଦ୍ୱୀପଗଣ ତାହାଙ୍କ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଅପେକ୍ଷାରେ ରହିବେ।*'

ମଲାଖୀ ୪:୨: *ମାତ୍ର ଆମ୍ଭ ନାମକୁ ଭୟ କରୁଅଛ ଯେ ତୁମ୍ଭେମାନେ, ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଧର୍ମରୂପ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଆରୋଗ୍ୟଦାୟକ କିରଣ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇ ଉଦିତ ହେବେ; ଆଉ, ତୁମ୍ଭେମାନେ ବାହାର ହୋଇ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ଗୋବତ୍ସ ତୁଲ୍ୟ କୁଦା ମାରିବ।*

ପ୍ରକାଶିତ ବାକ୍ୟ ୨୧:୩-୫: *ଆଉ ମୁଁ ସିଂହାସନ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ମହା ଶବ୍ଦ ଏହା କହିବାର ଶୁଣିଲି, ଦେଖ, ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ବାସସ୍ଥାନ ଅଛି, ସେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ବାସ*

Free Digital Copy From ServeNow

କରିବେ, ଆଉ ସେମାନେ ତାହାଙ୍କ ଲୋକ ହେବେ, ପୁଣି ଈଶ୍ୱର ସ୍ୱୟଂ ସେମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗରେ ରହିବେ ଓ ସେମାନଙ୍କ ଚକ୍ଷୁରୁ ସମସ୍ତ ଅଶ୍ରୁଜଳ ପୋଛିଦେବେ; ମୃତ୍ୟୁ ଆଉ ଘଟିବ ନାହିଁ; ଶୋକ କି କ୍ରନ୍ଦନ କି ବ୍ୟଥା ଆଉ ହେବ ନାହିଁ ; କାରଣ ପୂର୍ବ ବିଷୟସବୁ ଲୋପ ପାଇଅଛି। ପରେ ସିଂହାସନୋପବିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି କହିଲେ, ଦେଖ, ଆମ୍ଭେ ସମସ୍ତ ବିଷୟ ନୂତନ କରୁଅଛୁ। ଆଉ ସେ କହିଲେ, ଲେଖ, କାରଣ ଏହି ସମସ୍ତ ବାକ୍ୟ ବିଶ୍ୱସନୀୟ ଓ ସତ୍ୟ।'

ଏସବୁ କେବଳ ଅଳ୍ପ କିଛି ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଚ୍ଛେଦ ଯାହା ଆମକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରେ ଯେ, ଈଶ୍ୱର କେବଳ ତାଙ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ ଭଗ୍ନତା ଦେଖନ୍ତି ନାହିଁ, ବରଂ ସେ ତାଙ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ଭଗ୍ନ ହୃଦୟରେ ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ କରନ୍ତି । ଶାସ୍ତ୍ର କେବଳ ଶାରୀରିକ ଆରୋଗ୍ୟ ବିଷୟରେ କହେ ନାହିଁ, ବରଂ ଭାବପ୍ରବଣ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଆରୋଗ୍ୟ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ କହିଥାଏ ।

ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରତି ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ ଭଗ୍ନ ହୃଦୟରେ ଅଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ହୃଦୟ ଦେଖୁଛନ୍ତି କି? ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରତି ତାଙ୍କର ଦୟା ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି କି? ଆପଣ ତାହାଙ୍କ କୋମଳ ହୃଦୟ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ତାହାଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତି ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି କି? ଆପଣ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି କି ଭଗ୍ନ ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ କରିବା ପାଇଁ ସେ ଅତ୍ୟୁତ୍ତମ, ଏବଂ ଆପଣ ଯେ କୌଣସି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଘାତ ଅନୁଭବ କିମ୍ବା ସହ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି , ତାହାକୁ ସୁସ୍ଥ କରିବାକୁ ସେ ପ୍ରତିଜ୍ଞା କରିଛନ୍ତି?

ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଜଗତ

ମୁଁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ହୃଦୟ ଏବଂ ଭଗ୍ନ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ତାହାଙ୍କ ପ୍ରତିଜ୍ଞା ସହିତ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛି । ଆଘାତରେ ପୀଡିତ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଜଗତ ଅନ୍ଧକାର, ମନ୍ଦତା ଏକ ବାସ୍ତବ ବିଷୟ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ । ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଭାବରେ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ, ଏପରି କିଛି ଯଦି ଥାଏ ତାହା ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଶୂନ୍ୟତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଏବଂ ଅଧିକ କିଛି ଆଶା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ, ଭାବପ୍ରବଣ ଅଶାନ୍ତି ଏବଂ ଗଭୀର ଅନ୍ଧକାର ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ଝଡ଼ ସମୁଦ୍ର କ୍ରମାଗତ ମନ୍ଥନ କଲା ପରି ଅନୁଭବ କରାଏ । ପୂର୍ବ ଘଟଣାର ବର୍ଣ୍ଣନା, ଦୁଃଖ ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁପ୍ରବେଶ

Free Digitial Copy From ServeNow

କରେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ବିଚଳିତ କରେ । ମୁଁ ଜାଣେ, କାରଣ ଏହା ମୋ' ନିଜ ଆତ୍ମା ମଧ୍ୟରେ ସତ୍ୟ ହୋଇଛି ।

ଯେଉଁଦିନ ମୁଁ ଏହା ଲେଖିବା ଆରମ୍ଭ କଲି, ମୁଁ ମୋ' ମେଜ ପଛରେ ଥିବା ଝରକା ବାହାରକୁ ଅନାଇଲି, କିନ୍ତୁ ସବୁଜ ଘାସ କିମ୍ବା ଏକ ପର୍ବତ ଦୂରରେ ଅଛି ବୋଲି ଜାଣିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏକ ଧୂସର କୁହୁଡ଼ି ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଦେଖିବାରେ ତାହାକୁ ଅବରୋଧ କରିଥିଲା ।

ଆଘାତରେ ପୀଡିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ମଧ୍ୟ ଏହାହିଁ ଏକ ବାସ୍ତବ ଚିତ୍ର । ଏହା ସର୍ବଗ୍ରାସୀ ହୋଇଯାଏ, ସର୍ବଦା ସମ୍ମୁଖରେ ରହିଥାଏ କିମ୍ବା ଛାଇ ସଦୃଶ ଗୋଡ଼ାଇ ଚାଲିଥାଏ, ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଭାବରେ ଅନୁପ୍ରବେଶ କରେ, କେବଳ ଘଟଣା (ଗୁଡ଼ିକ) ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବା ଏବଂ ଆଘାତକୁ ପୁନର୍ବାର ଉପଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଏହା ଅତୀତ ମଧ୍ୟକୁ ଟାଣିନେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।

ଅଧିକନ୍ତୁ, ଆଘାତ ସମ୍ପର୍କକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଆମେ ସହଜରେ ନିଜକୁ ସମ୍ପ୍ରଦାୟରୁ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଏବଂ ପୃଥକ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରୁ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବିଶ୍ୱାସ କରିବାରେ କିମ୍ବା ଆମର ଭାବନା କିମ୍ବା ସଂଘର୍ଷ ବିଷୟରେ ସଚ୍ଚୋଟ ଭାବରେ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହେବାରେ ଆମକୁ ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ବିଚାର କିମ୍ବା ଭୁଲ ବୁଝାମଣା ହୋଇଯିବାର ଭୟ ଆମକୁ ବିଚଳିତ କରେ ।

ସେଥିପାଇଁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ହୃଦୟ, ପ୍ରତିଜ୍ଞା ଏବଂ ଦୁଃଖ ଭୋଗୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଆଶ୍ୱାସନାକୁ ଗମ୍ଭୀରତାର ସହ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଈଶ୍ୱର ଜାଣନ୍ତି । ଈଶ୍ୱର ଦେଖନ୍ତି । ଈଶ୍ୱର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତି । ଈଶ୍ୱର କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ଈଶ୍ୱର ସୁସ୍ଥ ହୁଅନ୍ତି । ଈଶ୍ୱର ଆମ ସହିତ ଅଛନ୍ତି । ଈଶ୍ୱର ଆମକୁ ନିନ୍ଦା କରନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ଆମର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ ଆଘାତକୁ କମ୍ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେ ଆମ ସହିତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିଚିତ ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଆମେ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ତରଫରୁ କ୍ରୁଶରେ ଯୀଶୁ ସହିଥିବା ଭୟଙ୍କର ଆଘାତକୁ ଦୃଷ୍ଟିପାତ କରିବା । ଆମେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଦେଖିବା ଯେ ସେ କିପରି ମୃତମାନଙ୍କଠାରୁ ପୁନରୁତ୍ଥାନ ହୋଇଥିଲେ ଏବଂ ତାଙ୍କର ଦାଗ ରହିଥିଲା, କିନ୍ତୁ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଥିଲେ - ଆମ ଜୀବନ ଏବଂ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଗଭୀର ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ପାଇଁ, ଆମେ ନିଜେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କଠାରେ ଆଶା ଏବଂ ଆଶ୍ୱାସନା ପାଇପାରିବା,

Free Digitial Copy From ServeNow

ଆମ ପ୍ରତି ତାହାଙ୍କ ହୃଦୟ, ଆମ ପ୍ରତି ତାହାଙ୍କ ପ୍ରତିଜ୍ଞା ଏବଂ ଆମର ଦୁଃଖରେ ଆମ ସହିତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିଚୟ ପାଇପାରିବା ।

ଆଘାତକୁ ବୁଝିବା

ଆଘାତର ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇଟି ଅର୍ଥ ଅଛି, ଗୋଟିଏ ଦୁଃଖଦାୟକ ଅନୁଭୂତିର ମାନସିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ଶାରୀରିକ ଆଘାତ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଅକ୍ସଫୋର୍ଡ ଲାଙ୍ଗୁଏଜ୍ ଡିକ୍ସନାରୀ ଆଘାତକୁ *ଏକ 'ଗଭୀର ଦୁଃଖଦାୟକ କିମ୍ବା ବିବ୍ରତ ଅନୁଭୂତି କିମ୍ବା ଶାରୀରିକ ଆଘାତ'* ଭାବରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରେ ।

ଏହି ପୁସ୍ତକ ଭାବପ୍ରବଣ କିମ୍ବା ମାନସିକ ଆଘାତକୁ ସମ୍ବୋଧିତ କରୁଛି । ଆମେରିକୀୟ ସାଇକୋଲୋଜିକାଲ୍ ଆସୋସିଏସନ୍(https://www.apa.org/topics/trauma) ଏହି ପ୍ରକାରର ଆଘାତକୁ ଅଧିକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରେ ଏବଂ ଲେଖିଥାଏ, *ଆଘାତ ହେଉଛି ଦୁର୍ଘଟଣା, ବଳାତ୍କାର କିମ୍ବା ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରି ଏକ ଭୟଙ୍କର ଘଟଣା ପାଇଁ ଏକ ଭାବପ୍ରବଣ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା । ଘଟଣାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟ, ଆଘାତ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ ସାଧାରଣ ଅଟେ । ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଭାବପ୍ରବଣତା, ପୂର୍ବ ଘଟଣାର ବର୍ଣ୍ଣନା, ତିକ୍ତ ସମ୍ପର୍କ, ଏବଂ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା କିମ୍ବା ବାନ୍ତି ଭଳି ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଯେତେବେଳେ ଏହି ଭାବନା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଟେ, କିଛି ଲୋକ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନ ସହିତ ଆଗକୁ ବଢିବାରେ ଅସୁବିଧା ଭୋଗୁଛନ୍ତି* ।

ଏହା ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଜରୁରୀ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ଏକ ଆଘାତଜନିତ ଘଟଣା (ଗୁଡ଼ିକ) ର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି ସେମାନେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଚାଲିଥିବା ଆଘାତର ପୀଡାରେ ପୀଡିତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ, ସେହି ଘଟଣା (ଗୁଡ଼ିକ) ସହିତ ଜଡିତ । ପ୍ରତିଦିନ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକ ଆଘାତର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଆଘାତର ପ୍ରଭାବ ବିକାଶ କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ଏପରି କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହାକୁ ତିନୋଟି ମୁଖ୍ୟ ଉପାୟରେ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଛି: ତୀବ୍ର, ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଏବଂ ଜଟିଳ ।

Free Digitial Copy From ServeNow

• ତୀବ୍ର ଆଘାତ ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ଦୁଃଖଦାୟକ ଘଟଣାର ଫଳାଫଳ (ଯେପରିକି ଦୁର୍ଘଟଣା, ବଳାତ୍କାର, ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ) ।

• ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଆଘାତ ହେଉଛି ପୁନରାବୃତ୍ତି ଦୁଃଖଦାୟକ ଘଟଣା (ଯେପରିକି ଚାଲିଥିବା ହିଂସା କିମ୍ବା ଦୁର୍ବ୍ୟବହାର) ର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବାର ଫଳାଫଳ ।

• ଜଟିଳ ଆଘାତ ହେଉଛି ଏକାଧିକ ଦୁଃଖଦାୟକ ଘଟଣାର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବାର ଫଳାଫଳ ।

ଆଘାତଜନିତ ଘଟଣା (ଗୁଡ଼ିକ) ଏବଂ ଆଘାତଜନିତ ଘଟଣା ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଭାବପ୍ରବଣ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ କରିବା ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଆଘାତ ବୈଷୟିକ ଭାବରେ ଘଟଣା ନୁହେଁ, କିନ୍ତୁ ଆଘାତଜନିତ ଘଟଣାର ଭାବପ୍ରବଣ ଦୁଃଖ ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା । ଏହିଠାରେ ମସ୍ତିଷ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ପଦ୍ଧତି ବିଷୟରେ ନୂତନ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଜ୍ଞାନ ଆମକୁ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଯେ କାହିଁକି କେତେକ ଭାବପ୍ରବଣତା, ସହଯୋଗୀ ଏବଂ ମାନସିକ ଭାବରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଆଘାତରୁ ସହଜରେ ସୁସ୍ଥ ହୋଇପାରନ୍ତି ।

ମସ୍ତିଷ୍କ ମୂଳ ବିଷୟ ଭାବିବା ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଜଟିଳ ଏବଂ ଗ୍ରହଣଯୋଗ୍ୟ । ଏହା କିଛି ସରଳ କିମ୍ବା ସ୍ଥିର ବିଷୟ ନୁହେଁ ଯାହାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ। ନୂତନ ଚିକିତ୍ସା ଉପକରଣଗୁଡ଼ିକ ମସ୍ତିଷ୍କ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବାର ଅଧିକ କ୍ଷମତାକୁ ଅନୁମତି ଦେଇଛି ଯାହା ମସ୍ତିଷ୍କ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ତାହା ଦର୍ଶାଉଛି । ଏହା ଆମର ଚିନ୍ତାଧାରା, ଭାବନା, ଅଭିଜ୍ଞତା ଏବଂ ସମ୍ପର୍କ ସହିତ ମସ୍ତିଷ୍କର ସମ୍ପର୍କ ଏବଂ ସଂଯୋଗ ବିଷୟରେ ନୂତନ ଜ୍ଞାନ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ମସ୍ତିଷ୍କ ନୂତନ ସ୍ନାୟୁଗତ ପଥ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ଅଟେ ଯାହା ବିଦ୍ୟମାନ ପଥକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରେ, ଯାହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରେ ।

ମସ୍ତିଷ୍କ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ତାହାର ବୈଜ୍ଞାନିକ ବୈଷୟିକ ଜ୍ଞାନକୌଶଳକୁ ପ୍ରବେଶ ନ କରି, ଏହା ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଯଥେଷ୍ଟ ଯେ ଏହି ନୂତନ ଅନୁସନ୍ଧାନ ବହୁ ପୂର୍ବରୁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖିତ ବିଷୟ ନିଶ୍ଚିତ କରେ । ରୋମୀୟ ୧୨:୨ରେ ପ୍ରେରିତ ପାଉଲ ଯାହା ଲେଖିଛନ୍ତି, ତାହା ଅନୁଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ, " *ତୁମ୍ଭେମାନେ ଏହି ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁଗର ଅନୁରୂପୀ ହୁଅ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଯେପରି ତୁମ୍ଭେମାନେ*

Free Digital Copy From ServeNow

ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଇଚ୍ଛା କଅଣ, ଅର୍ଥାତ୍ ଉତ୍ତମ, ସୁଗ୍ରାହ୍ୟ ଓ ସିଦ୍ଧ ବିଷୟ କଅଣ, ଏହା ପରୀକ୍ଷା କରି ଜାଣି ପାର, ଏଥିନିମନ୍ତେ ଆପଣା ଆପଣା ମନର ନୂତନୀକରଣ ଦ୍ୱାରା ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଅ।"

ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ, କେବଳ ଆମର ମନର ନୂତନୀକରଣ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ, ବରଂ ଆମର ଚିନ୍ତାଧାରା ଆମ ଜୀବନକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ । ଏହା ବର୍ତ୍ତମାନ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଭାବରେ ପ୍ରମାଣିତ ଏବଂ ମାପ ଏବଂ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ପ୍ରଭାବିତ କରାଯାଇପାରିବ ।

ଆମର ଆଘାତକୁ ପୁନଃ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କରି ଆମେ ମୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବା ଏବଂ ସହ୍ୟ କରୁଥିବା ବିବ୍ରତ କିମ୍ବା ଦୁଃଖଦାୟକ ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ଆରୋଗ୍ୟ ପାଇବା ପାଇଁ ଆମର ମନକୁ ନବୀକରଣ କରିପାରିବା ।

ଆମର ଆଘାତକୁ ପୁନଃ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କରିବା ଏବଂ ଆମ ମନକୁ ନୂତନୀକରଣ ନୂତନ କରିବାର ଅର୍ଥ କ'ଣ? ପୁନଃପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଆମ ସହିତ କ'ଣ ଘଟିଲା ସେ ବିଷୟରେ ଆମେ ନିଜକୁ କହିଥିବା କାହାଣୀ କିମ୍ବା ବିଶ୍ୱାସକୁ ପୁନଃ ଗଠନ କରିବା । ଆଘାତ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଆମକୁ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କରାଏ ଏବଂ ଦୁଃଖଦାୟକ ଭାବନା ଅନୁଭବ କରାଏ। ସେହି ଯନ୍ତ୍ରଣା ନକାରାତ୍ମକ ଏବଂ ଭାବପ୍ରବଣ ଚିନ୍ତାଧାରା ଏବଂ ଭାବନାର ପୁନରାବୃତ୍ତିର ଫାଶ ମଧ୍ୟରେ ଅଟକି ଯାଏ । ଆମକୁ ନକାରାତ୍ମକ ଆଘାତ ବିଶ୍ୱାସକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଏବଂ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ପାଇଁ ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ପୁନଃ ତାଲିମ ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ମସ୍ତିଷ୍କ ଅବିଶ୍ୱସନୀୟ ଭାବରେ ଜଟିଳ, ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ । ଆମେ ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା ଚିନ୍ତାଧାରା ଏବଂ ଆମେ ଧାରଣ କରୁଥିବା ବିଶ୍ୱାସକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରେ ଏବଂ ଆମ ଜୀବନକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥାଏ। ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ଏହା ଏକ କାରଣ ଅଟେ, *ପ୍ରତ୍ୟେକ କଳ୍ପନାକୁ ଖ୍ରୀଷ୍ଟଙ୍କ ବାଧ୍ୟ ହେବା ନିମନ୍ତେ ବନ୍ଦୀ କରୁ* (୨ କରିନ୍ଥୀୟ ୧୦:୫) ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ୍ୟ, ଆଘାତଜନିତ ବିଶ୍ୱାସକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଏବଂ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଭାବପ୍ରବଣ ଦୁଃଖର ଚକ୍ରରେ ଫସାଇ ରଖେ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ଆପଣ ଜଣେ ପ୍ରିୟଜନଙ୍କୁ ଦୁର୍ଘଟଣା କିମ୍ବା ଯୁଦ୍ଧ ଆକ୍ରମଣରେ ହରାଇଛନ୍ତି, ତେବେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ଆପଣ ଜୀବିତ ଥିବାରୁ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ମନେ କରିପାରନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନେ ଲଜ୍ଜିତ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି, ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ଯାହା

Free Digitial Copy From ServeNow

ଘଟିଲା, ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ଦାୟୀ ଅଟନ୍ତି । ଦୁଃଖ କେବଳ ଯାହା ଘଟିଲା ତାହା ଦ୍ୱାରା ନୁହେଁ ବରଂ ଯାହାକୁ "ବଞ୍ଚିଥିବା ଦୋଷ" କୁହାଯାଏ - ଅନ୍ୟମାନେ ମୃତ୍ୟୁଭୋଗ କରୁଥିବା ବେଳେ ଆପଣ କାହିଁକି ବଞ୍ଚିଛନ୍ତି ବୋଲି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି ।

ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ଯାହା ଘଟିଲା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କେହି ଆପଣଙ୍କ ସହିତ କ'ଣ କରିଛନ୍ତି ବୋଲି ବୋଧହୁଏ ଆପଣ କ୍ରୋଧ, ଭୟଭୀତ ଏବଂ ଲଜ୍ଜିତ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଜଣେ ବଳାତ୍କାର ପୀଡିତା ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଯାହା ଘଟିଲା ସେ ବିଷୟରେ କ୍ରୋଧିତ ହୋଇପାରନ୍ତି ଏବଂ ଏହା ପୁନର୍ବାର ଘଟିପାରେ ଭାବି ଭୟ କରିପାରନ୍ତି । କ୍ରୋଧ କିପରି କିମ୍ବା କାହିଁକି କିଛି ଘଟିଲା ବୋଲି ଭାବିବାର ଭାବପ୍ରବଣତାର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ । ଅତୀତରେ ଯାହା ଘଟିଥିଲା ତାହା ପୁଣି ଘଟିବ ବୋଲି ଭାବି ଭୟ ଜାତ ହୁଏ ।

ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଯାହା ଘଟିଲା ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ଦାୟୀ ବୋଲି ପୀଡିତମାନେ ମଧ୍ୟ ଭୀଷଣ ଲଜ୍ଜା, ଏପରିକି ଦୋଷୀ ମନୋଭାବ ପୋଷଣ କରିପାରନ୍ତି । ଆମର ଭାବନା ପଛରେ ବିଶ୍ୱାସ ଅଛି ଯାହା ଆମେ ଧାରଣ କରିଥାଉ ଏବଂ ଚିନ୍ତାଧାରା ଆମେ ଚିନ୍ତା କରୁ ଏବଂ କାହାଣୀ ଆମେ ନିଜକୁ କହିଥାଉ ।

ସେହି କାହାଣୀ, ଚିନ୍ତାଧାରା ଏବଂ ବିଶ୍ୱାସକୁ ଆରୋଗ୍ୟତା ସକାଶେ ପୁନଃ ପରୀକ୍ଷା କିମ୍ବା ପୁନଃ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ । ଭାବପ୍ରବଣ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଆଘାତଜନିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହେଉଛି ସଙ୍କେତ ଯେ ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ଶରୀର ଆମକୁ ସଚେତନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ଯେ ଆମେ ଆମର ମନକୁ ପୁନଃ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ଏବଂ ନୂତନୀକରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଆଘାତରେ ପୀଡିତ ହେବା ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କ କିମ୍ବା ଶରୀରର ଆମକୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେବାର ଉପାୟ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହା ମାଧ୍ୟମରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା କରିବା, ଏଥିରୁ ସୁସ୍ଥ ହେବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ଆମର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିବା । ମସ୍ତିଷ୍କ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ କିନ୍ତୁ ଜଟିଳ ମଧ୍ୟ । ଏହା ଆମକୁ କ'ଣ କହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି ତାହା ଉପରେ ଆମକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ, ନଚେତ୍ ଶତ୍ରୁ ନିଜେ ଶୟତାନ ଏହାକୁ ଏପରି ଉପାୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିବ ଯାହା ଆମକୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେବ ।

Free Digitial Copy From ServeNow

ସୁସମାଚାର: ଯୀଶୁଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଏବଂ ପୁନରୁତ୍ଥାନ

ଆରୋଗ୍ୟକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରିବା ଏବଂ ଆବିଷ୍କାର କରିବାର ଯାତ୍ରାରେ ଆଶା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଆମେ ପ୍ରୟୋଗର କିଛି ସରଳ ଏବଂ ବ୍ୟବହାରିକ ବିନ୍ଦୁକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ, ମୁଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଯୀଶୁଙ୍କଠାରେ ଥିବା ଆଶା ବିଷୟରେ ମନେ ପକାଇଦେବାକୁ ଚାହେଁ, ଆମ ପରି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମଣିଷ ସଦୃଶ ପୃଥିବୀରେ ତାଙ୍କ ଜୀବନର ପ୍ରମୁଖ ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକରେ ଆମେ ସେସବୁ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଥାଉ ।

କ୍ରୁଶରେ ଯୀଶୁ ଆମର ପାପ ଏବଂ ଜଗତର ପାପର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଆଘାତ ସହ୍ୟ କରିଥିଲେ । ସେ ସହ୍ୟ କରିଥିବା ଆଘାତର ପରିମାଣ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ! ନିଜର ଜଣେ ଶିଷ୍ୟଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସଘାତକତା, ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଶିଷ୍ୟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କୁ ଜାଣିଥିବା ଅସ୍ୱୀକାର କରିବା, ଅନ୍ୟ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରିତ୍ୟାଗ, ମିଥ୍ୟା ଅଭିଯୋଗ, ଉପହାସ, ଦୁର୍ବ୍ୟବହାର, ସର୍ବସାଧାରଣରେ ଅପମାନ, ଶାରୀରିକ ଚାପୁଡ଼ା ଏବଂ ମାଡ଼, ଏପରିକି କ୍ରୁଶବିଦ୍ଧ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ! ଯୀଶୁ ଜଗତର ପାପ ପାଇଁ ସେଦିନ କ୍ରୁଶରେ ଯାହା ବହନ କରିଥିଲେ ସେହି ଭାରକୁ ବିଚାର କଲେ ଜଣାଯାଏ ଯେ,ସେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ମଣିଷ ସଦୃଶ ସମାନ ଭାବରେ ଆଘାତ ଭୋଗିଥିଲେ । ଯଦିଓ ସେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ଥିଲେ ଏବଂ ଏଥିମଧ୍ୟରୁ କୌଣସିଟିର ଯୋଗ୍ୟ ନ ଥିଲେ, ସେ ଏହା ସହିଥିଲେ ।

ଯିଶାଇୟ ୫୩:୩-୫ ଏହାକୁ ଏହିପରି ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରେ, *ସେ ଅବଜ୍ଞାତ ଓ ମନୁଷ୍ୟର ତ୍ୟକ୍ତ; ଦୁଃଖୀ ଲୋକ ଓ ଶୋକପରିଚିତ, ପୁଣି ମନୁଷ୍ୟମାନେ ଯାହାଠାରୁ ମୁଖ ଆଚ୍ଛାଦନ କରନ୍ତି, ଏପରି ଲୋକ ତୁଲ୍ୟ ସେ ଅବଜ୍ଞାତ ହେଲେ, ଆଉ ଆମ୍ଭେମାନେ ତାହାଙ୍କୁ ମାନ୍ୟ କଲୁ ନାହିଁ। ନିଶ୍ଚୟ ସେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଯାତନାସବୁ ଧାରଣ କରିଅଛନ୍ତି ଓ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ବ୍ୟଥାସବୁ ବହିଅଛନ୍ତି। ତଥାପି ଆମ୍ଭେମାନେ ତାହାଙ୍କୁ ଆହତ ଓ ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରହାରିତ ଓ ଦୁଃଖଗ୍ରସ୍ତ ବୋଲି ମଣିଲୁ। ମାତ୍ର ସେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଅଧର୍ମ ନିମନ୍ତେ କ୍ଷତବିକ୍ଷତ ହେଲେ ଓ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଅପରାଧ ନିମନ୍ତେ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ; ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶାନ୍ତିଜନକ ଶାସ୍ତି ତାହାଙ୍କ ଉପରେ ବର୍ତ୍ତିଲା ଓ ତାହାଙ୍କ ପ୍ରହାରରେ ଆମ୍ଭେମାନେ ସୁସ୍ଥ ହେଲୁ।*

Free Digital Copy From ServeNow

ଆଘାତ ଦ୍ୱାରା ଯଦି କେହି ଆମ ସହିତ ପରିଚିତ ହୋଇପାରନ୍ତି ତେବେ ସେ ହେଉଛନ୍ତି ଯୀଶୁ! ସେ କେବଳ ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ନୁହେଁ, ବରଂ ଭାବପ୍ରବଣତା , ସମ୍ପର୍କୀୟ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭାବରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗିଥିଲେ । ସେ କେବଳ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗି ନ ଥିଲେ , ବରଂ ସେ କ୍ରୁଶବିଦ୍ଧ ହେଲେ, ମୃତ୍ୟୁଭୋଗ କଲେ ଏବଂ କବରସ୍ଥ ହେଲେ, ଯେପରି ପ୍ରେରିତିକ ଧର୍ମମତ କହିଥାଏ ।

ସୁସମାଚାରର ସୁସମ୍ବାଦ କେବଳ ଏହା ନୁହେଁ ଯେ ଯୀଶୁ ଆମ ପାପ ପାଇଁ ମୃତ୍ୟୁଭୋଗ କଲେ । ତୃତୀୟ ଦିବସରେ ସେ ମୃତ୍ୟୁରୁ ପୁନରୁତ୍ଥିତ ହେଲେ ପୁଣି ସେ ସହ୍ୟ କରିଥିବା ସମସ୍ତ ଆଘାତ: ମୃତ୍ୟୁ, ନର୍କ, ପାପ ଏବଂ କବର ଉପରେ ସେ ବିଜୟୀ ହୋଇଥିଲେ ! ସେ ମୃତମାନଙ୍କଠାରୁ ଜୀବିତ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ଉତ୍ଥିତ ହେଲେ।

ତଥାପି, ଯେତେବେଳେ ଯୀଶୁ ପୁନରୁତ୍ଥାନ ପରେ ତାଙ୍କ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସେ ସେମାନଙ୍କୁ ଆପଣା ହସ୍ତ ଓ କକ୍ଷଦେଶ ଦେଖାଇ ଦର୍ଶନ ଦେଲେ, ସେମାନେ ଜାଣିଲେ ଯେ ଏ ପ୍ରକୃତରେ ସେ ହିଁ ଅଟନ୍ତି । ଯୋହନ ୨୦:୨୬-୨୮ ସେଥିରୁ ଏକ ଉଦାହରଣ, *ଦ୍ୱାରସବୁ ରୁଦ୍ଧ ଥିବା ସମୟରେ ଯୀଶୁ ଆସି ମଧ୍ୟସ୍ଥଳରେ ଠିଆ ହୋଇ କହିଲେ, "ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶାନ୍ତି ହେଉ। " ପରେ ସେ ଥୋମାଙ୍କୁ କହିଲେ, "ଏଆଡ଼େ ତୁମ୍ଭର ଆଙ୍ଗୁଳି ବଢ଼ାଇ ମୋହର ହାତ ଦେଖ ଓ ହାତ ବଢ଼ାଇ ମୋହର କକ୍ଷଦେଶରେ ଦିଅ; ଅବିଶ୍ୱାସୀ ନ ହୋଇ ବିଶ୍ୱାସୀ ହୁଅ। " ଥୋମା ତାହାଙ୍କୁ ଉତ୍ତର ଦେଲେ, "ମୋହର ପ୍ରଭୁ, ମୋହର ଈଶ୍ୱର।"*

ବୋଧହୁଏ, ଯଦିଓ ସେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବିତ ଏବଂ ପୁନରୁତ୍ଥିତ ହୋଇଥିଲେ,ସୁସ୍ଥ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତାହାଙ୍କ ଦେହରେ କ୍ଷତର ଦାଗ ରହିଥିଲା । ପୁନରୁତ୍ଥାନ ତାଙ୍କ ଅତୀତକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ନ ଥିଲା । କ୍ରୁଶରେ ତାଙ୍କ ସହିତ ଯାହା ଘଟିଥିଲା ତାହା ତାଙ୍କ କାହାଣୀର ଏକ ଅଂଶ ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଏହା ତାଙ୍କ କାହାଣୀର ଶେଷ ବାକ୍ୟ ନୁହେଁ, କିମ୍ବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କାହାଣୀ ନୁହେଁ!

ଆମ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସମାନ ହୋଇପାରେ । ଆମେ ଅତୀତକୁ ଲିଭାଇ ପାରିବା ନାହିଁ । ଆମେ ପଛକୁ ଯାଇ ଅତୀତକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବା ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ଅତୀତ ଆମକୁ ବର୍ତ୍ତମାନର ଏକ ନୂତନ ଜୀବନରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ କରେ ନାହିଁ।

Free Digital Copy From ServeNow

ଆପଣ ଏହା ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି କି ଯୀଶୁ ତାଙ୍କର ଭାବପ୍ରବଣତାରେ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ କଥା ହୋଇଥିଲେ, ଯେଉଁମାନେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଅନୁଭବ କରିଥିବା ଘଟଣା ଦ୍ୱାରା ଦୁଃଖିତ ଏବଂ ବିବ୍ରତ ହୋଇଥିଲେ? ସେ ନିଜର ଉପସ୍ଥିତି ଜଣାଇଲେ ଏବଂ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେମାନଙ୍କର ଭୟଭୀତ ହୃଦୟରେ ଶାନ୍ତିର କଥା କହିଲେ । ଯୀଶୁ ଆଜି ମଧ୍ୟ ସମାନ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି!

କ୍ରୁଶବିଦ୍ଧ ଏବଂ ପୁନରୁତ୍ଥିତ ଖ୍ରୀଷ୍ଟଙ୍କଠାରେ ଆମର ଆଘାତରୁ ଆମେ କେବଳ ଆଶା, ଆରୋଗ୍ୟ, ଶାନ୍ତି ଏବଂ ନୂତନ ଜୀବନ ପାଇ ନ ଥାଉ, ବରଂ ଭବିଷ୍ୟତରେ ତାହାଙ୍କ ପୁନରାଗମନ ଏବଂ ଏକ ନୂତନ ସ୍ୱର୍ଗ ଏବଂ ନୂତନ ପୃଥିବୀ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ପ୍ରତିଜ୍ଞା ମଧ୍ୟ ଆମ ପାଇଁ ରହିଛି ।

ମୁଁ ଏହି ପୁସ୍ତିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ ବାକ୍ୟ ୨୧:୧-୫ରୁ ଉଦ୍ଧୃତ କରିଥିଲି ଯେଉଁଠାରେ ଯୀଶୁଙ୍କ ଜଣେ ଶିଷ୍ୟ ଏହି ଭବିଷ୍ୟତର ଦର୍ଶନ ଦେଖନ୍ତି । ଚତୁର୍ଥ ପଦ ସ୍ପଷ୍ଟ କରେ ଯେ, ଏହି ନୂତନ ସ୍ୱର୍ଗ ଏବଂ ନୂତନ ପୃଥିବୀର ଏକ ଅଂଶ ଭାବରେ, *ଈଶ୍ୱର ସ୍ୱୟଂ ସେମାନଙ୍କ ଚକ୍ଷୁରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଶ୍ରୁଜଳ ପୋଛିଦେବେ* । ପ୍ରତିଜ୍ଞା ହେଉଛି, " *ମୃତ୍ୟୁ ଆଉ ଘଟିବ ନାହିଁ; ଶୋକ କି କ୍ରନ୍ଦନ କି ବ୍ୟଥା ଆଉ ହେବ ନାହିଁ; କାରଣ ପୂର୍ବ ବିଷୟସବୁ ଲୋପ ପାଇଅଛି।* "

ଆମେ ଯେଉଁ ଆଘାତ ସହ୍ୟ କରିଥାଉ କିମ୍ବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗିଥାଉ, ଯୀଶୁଙ୍କ ଦର୍ଶନ ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଆଶା ଏବଂ ଆରୋଗ୍ୟତାର ପ୍ରତିଜ୍ଞା ପାଇଥାଉ । ସେ ଆମର ତ୍ରାଣକର୍ତ୍ତା, ଆମର ଆରୋଗ୍ୟକାରୀ ଏବଂ ଆମର ଉଦ୍ଧାରକର୍ତ୍ତା ।

ବ୍ୟବହାରିକ ପ୍ରୟୋଗ

ବର୍ତ୍ତମାନ ବ୍ୟବହାରିକ ହେବାର ସମୟ ଆସିଛି । ଆମେ ଭଗ୍ନ ହୃଦୟ ପାଇଁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ହୃଦୟ ଏବଂ ତାଙ୍କର ପ୍ରତିଜ୍ଞା, ଆଘାତର ବାସ୍ତବତା, ମସ୍ତିଷ୍କର ଜଟିଳତା, ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ଆମର ମନକୁ ନୂତନୀକରଣ କରିବାର ଅଭାବ ଏବଂ ଯୀଶୁଙ୍କଠାରେ ଥିବା ଆଶା ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇଛୁ । କିନ୍ତୁ ଆମେ ଏହାକୁ କିପରି ଅଭ୍ୟାସରେ ରଖିବା ଏବଂ ଆଘାତରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଆବିଷ୍କାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ କରିବା?

Free Digital Copy From ServeNow

- **ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସହିତ ସହଭାଗୀତା**

ଆରମ୍ଭ କରିବାର ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନ ହେଉଛି ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ । ଆରୋଗ୍ୟତା ଈଶ୍ୱରଙ୍କଠାରୁ ଆସିଥାଏ, ଏବଂ ତାଙ୍କ ସହିତ ସହଭାଗୀତାରେ ହିଁ ଆମେ ତାଙ୍କର ଆରୋଗ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତି ଆବିଷ୍କାର କରୁ । କିନ୍ତୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସହିତ ଆମର ସମ୍ପର୍କ କିପରି ରହିବ? ତାହାର ଅର୍ଥ କଣ? ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଆମେ ତାଙ୍କ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖିବା । ମାଥିଉ ୧୧:୨୮-୨୯ରେ ଯୀଶୁ କହିଛନ୍ତି, " *ହେ ପରିଶ୍ରାନ୍ତ ଓ ଭାରଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକ ସମସ୍ତେ, ମୋ' ନିକଟକୁ ଆସ, ମୁଁ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ବିଶ୍ରାମ ଦେବି। ମୋହର ଜୁଆଳି ଆପଣା ଆପଣା ଉପରେ ଘେନ, ପୁଣି ମୋ' ନିକଟରୁ ଶିଖ, କାରଣ, ମୁଁ ମୃଦୁଶୀଳ ଓ ନମ୍ରଚିତ୍ତ, ଆଉ ତୁମ୍ଭେମାନେ ଆପଣା ଆପଣା ଆତ୍ମାରେ ବିଶ୍ରାମ ପାଇବ* ।"

ଯୀଶୁଙ୍କ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ଦ୍ୱାରା ଆମେ ତାହାଙ୍କ କତିକି ଆସିଥାଉ । ଯୋହନ ୬:୩୫ରେ ଆମେ ପଢୁ, "*ସେଥିରେ ଯୀଶୁ ସେମାନଙ୍କୁ କହିଲେ, ମୁଁ ସେହି ଜୀବନଦାୟକ ଆହାର; ଯେ ମୋ' ନିକଟକୁ ଆସେ, ସେ କଦାପି କ୍ଷୁଧିତ ହେବ ନାହିଁ, ଆଉ ଯେ ମୋ'ଠାରେ ବିଶ୍ୱାସ କରେ, ସେ କଦାପି ତୃଷିତ ହେବ ନାହିଁ*"

ଯୀଶୁଙ୍କ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଆମେ ତାଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରୁ । ଏହି ସମ୍ପର୍କ ହେଉଛି ଅନନ୍ତ ଜୀବନର ସାରାଂଶ । ଆମର ମୃତ୍ୟୁ ଆମେ ପରେ ସ୍ୱର୍ଗକୁ ଯିବା, ଏହା କେବଳ ଜାଣିବା ବିଷୟ ନୁହେଁ । ଅନନ୍ତ ଜୀବନ ହେଉଛି ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଜାଣିବା ଏବଂ ଅନନ୍ତକାଳ ପାଇଁ ତାହାଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ରହିବା ।

ଯୋହନ ୧୭:୩ ରେ ଯୀଶୁ କହିଛନ୍ତି, "*ଆଉ, ଏକମାତ୍ର ସତ୍ୟ ଈଶ୍ୱର ଯେ ତୁମ୍ଭେ, ତୁମ୍ଭକୁ ଓ ତୁମ୍ଭର ପ୍ରେରିତ ଯୀଶୁ ଖ୍ରୀଷ୍ଟଙ୍କୁ ଜାଣିବା ଅନନ୍ତ ଜୀବନ ଅଟେ।*" ଗୀତସଂହିତା ୧୬:୧୧ ରେ ଗୀତରଚକ ଲେଖିଛନ୍ତି, "*ତୁମ୍ଭେ ମୋତେ ଜୀବନର ପଥ ଦେଖାଇବ; ତୁମ୍ଭ ସମ୍ମୁଖରେ ଆନନ୍ଦର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଥାଏ; ତୁମ୍ଭ ଦକ୍ଷିଣ ପାଖରେ ନିତ୍ୟ ସୁଖଭୋଗ ଥାଏ।*"

ପ୍ରକୃତ ଶାନ୍ତି, ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ଆରୋଗ୍ୟ କେବଳ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ଆସିଥାଏ । ତାହାଙ୍କ ନିକଟତର ହେବାରେ, ତାହାଙ୍କ ଉପରେ ଏବଂ ତାହାଙ୍କ ପ୍ରତିଜ୍ଞା ଉପରେ

Free Digitial Copy From ServeNow

ବିଶ୍ୱାସ କରିବାରେ, ଏବଂ ତାହାଙ୍କୁ ଆମ ହୃଦୟ ଏବଂ ଜୀବନରେ ତାହାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦେବାରେ, ଆମେ ଆରୋଗ୍ୟ ପାଇପାରିବା ।

- **ପାଳକ/ପରାମର୍ଶଦାତା / ବନ୍ଧୁ**

ବେଳେବେଳେ ଆମେ ଯେଉଁ ସବୁ ବିଷୟ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଗତି କରୁ, ଆରୋଗ୍ୟତା ପାଇବାକୁ ଏବଂ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ ଆମେ ପରସ୍ପରକୁ ଆବଶ୍ୟକ କରୁ । ଆମକୁ ନିଜେ ଦେବା ବ୍ୟତୀତ, ଈଶ୍ୱର ଆମକୁ ପରସ୍ପରକୁ ଦେଇଛନ୍ତି । ପ୍ରାୟତଃ ଈଶ୍ୱର ଆମର ଯାତ୍ରାରେ ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କୁ ବ୍ୟବହାର କରିବେ । ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଆରୋଗ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜଣେ ପାଳକ, ପରାମର୍ଶଦାତା, ଅନୁଭବୀ ବିଶ୍ୱାସୀ, ପରିବାର ସଦସ୍ୟ କିମ୍ବା ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ଉନ୍ମୋଚିତ ହୋଇପାରେ । ବେଳେବେଳେ ଆମେ ଯାହା ଅନୁଭବ କରୁ, ତାହା ମାଧ୍ୟମରେ ଆମକୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବା, ଆମର ଅବିସ୍ମରଣୀୟ ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ବୁଝିବା ଏବଂ ପୁନଃ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କରିବା, ସହାନୁଭୂତି ଏବଂ ଦୟା ମନୋଭାବ, ଉପଦେଶ, ପରାମର୍ଶ ଏବଂ ଜ୍ଞାନର ବାକ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଆମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକ କରୁ । ଆରୋଗ୍ୟ ପ୍ରାୟତଃ ଦୟାଳୁ ଲୋକଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ଆସିଥାଏ, ଯେଉଁମାନେ କେବଳ ଆମ ସହିତ ବସିବା, ଶୁଣିବା ଏବଂ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଆଶା ଏବଂ ଆରୋଗ୍ୟର ବାକ୍ୟ କହିବା ପାଇଁ ସମୟ ନିଅନ୍ତି । ଈଶ୍ୱର ଆମ ଜୀବନରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ରଖିଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ସେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ନେବାକୁ ମୁଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରେ । ଏହି ଯୁଦ୍ଧ ଆପଣଙ୍କୁ ଏକାକୀ ଲଢ଼ିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଅନ୍ୟମାନେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ, ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ସମାନ ଯୁଦ୍ଧ ଦେଇ ଗତି କରୁଛନ୍ତି ।

- **ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଏବଂ ପରୀକ୍ଷା କରିବା**

ଆପଣଙ୍କର ଆଘାତଜନିତ ଅନୁଭୂତି (ଗୁଡ଼ିକ) ରୁ ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଏବଂ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ହେଉଛି ଆରୋଗ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ ଯାହା ଏହି ପୁସ୍ତିକାରେ ପୂର୍ବରୁ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

Free Digital Copy From ServeNow

ଆପଣ ଯାହା ଅନୁଭବ କରିଛନ୍ତି ତାହା ହେତୁ ଆପଣ ନିଜ ବିଷୟରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ କ'ଣ ବିଶ୍ୱାସ କରିବାକୁ ଆସିଛନ୍ତି ସେ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ କିଛି ସମୟ ନିଅନ୍ତୁ। ସେଗୁଡ଼ିକୁ ମିଥ୍ୟା କିମ୍ବା ଚିନ୍ତାଧାରା ବୋଲି ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଲେଖନ୍ତୁ କିମ୍ବା ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ଅଂଶୀ କରନ୍ତୁ। ସେଗୁଡିକୁ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଠିକ୍ କିମ୍ବା ଭୁଲ୍ ବୋଲି ବିଚାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ସେହି ଅନୁଭୂତି ହେତୁ ଆପଣ କ'ଣ ବିଶ୍ୱାସ କରିବାକୁ ଆସିଛନ୍ତି ଏବଂ ସେସବୁ ଆପଣଙ୍କୁ କିପରି ଅନୁଭବ କରାନ୍ତି ତାହା ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।

ଆପଣ ସେହି ବିଶ୍ୱାସଗୁଡ଼ିକୁ ଲିଖିତ ଭାବରେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଚିହ୍ନିବା ଏବଂ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିବାକୁ ସମୟ ନେବା ପରେ, ବର୍ତ୍ତମାନ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଏହା ବଦଳରେ ଆପଣ କ'ଣ ବିଶ୍ୱାସ କରିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି? ଆପଣ କିପରି ଭାବୁଛନ୍ତି ସେଥିରେ ଆପଣଙ୍କୁ କ'ଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ? ଆପଣ ସେହି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଅନ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ କିପରି ଦେଖିପାରିବେ?

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ବୋଧହୁଏ ଆପଣ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ଯାହା ଘଟିଲା ସେଥିପାଇଁ ଆପଣ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ଦାୟୀ । ବଳାତ୍କାର ପୀଡିତାଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ସାଧାରଣ ଅଟେ । ସେହି ଘଟଣାକୁ ମନରେ ବାରମ୍ବାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରି ଆପଣ ହୁଏତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ପାଇପାରନ୍ତି ଏବଂ ଭାବୁଥିବେ ଯେ ଯଦି ଆପଣ କିଛି ଅଲଗା କରିଥାନ୍ତେ ତେବେ ଆପଣ ଏହାକୁ ରୋକି ପାରିଥାନ୍ତେ କି? କିନ୍ତୁ ସତ୍ୟ ହେଉଛି, ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଆପଣଙ୍କୁ ବଳାତ୍କାର କରିଛି ସେ ସେହି ଭୟଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ କେବଳ ଦାୟୀ। ସେହି ବିଶ୍ୱାସକୁ ବଦଳାନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣ ଦାୟୀ ଥିଲେ ଯେ କେହି ସେପରି ବ୍ୟବହାର ପାଇବାକୁ ଯୋଗ୍ୟ ନୁହଁନ୍ତି । କିମ୍ବା ବୋଧହୁଏ ଆପଣ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ମନେ କରୁଛନ୍ତି ଯେ କେହି ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଛନ୍ତି, ଏବଂ ଆପଣ ବଞ୍ଚିଗଲେ । ଯେପରି ମୁଁ ଏହି ପୁସ୍ତିକାରେ ପୂର୍ବରୁ କହିଥିଲି, ଏହାକୁ ପ୍ରାୟତଃ "ବଞ୍ଚିଥିବା ଦୋଷ" କୁହାଯାଏ । ଏହା ମୃତ୍ୟୁର ଭୟ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ନିକଟତର ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛା ନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଜଟିଳ ହୋଇପାରେ କାରଣ ଆପଣ ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ହରାଇପାରନ୍ତି ଏବଂ ସେହି ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ପୁନର୍ବାର ସମ୍ଭାଳି ପାରିବେ ନାହିଁ ।

Free Digital Copy From ServeNow

ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ, ଆପଣଙ୍କର ତିନୋଟି କାହାଣୀ ଏବଂ ଚିନ୍ତାଧାରା ଅଛି ଯାହା ଆପଣ ନିଜକୁ କହୁଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ଆପଣ ମରିବାକୁ ଯୋଗ୍ୟ, କିମ୍ବା ଆପଣ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବଦଳରେ ମରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ଦୋଷୀ ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଯେତେବେଳେ ମୋର ଜଣେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ହତ୍ୟା କରାଯାଇଥିଲା ସେତେବେଳେ ମୁଁ ଏହିପରି ଅନୁଭବ କଲି। ସେ ମୋ' ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ବହିର୍ଗମନ କରୁଥିଲେ ଏବଂ ମୁଁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେଲି ଯେ ସେ କାହିଁକି ମଲେ ଏବଂ ମୁଁ ନୁହେଁ। ଏହା ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ନୁହେଁ ବୋଲି ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରି ମୋତେ ସେହି ପ୍ରକାରର ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ବଦଳାଇବାକୁ ପଡିଲା। ଯାହା ଘଟିଲା ମୁଁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିଲି ନାହିଁ, ଏବଂ ମୁଁ କେବଳ ଈଶ୍ୱର ମୋତେ ଯେଉଁଥି ପାଇଁ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି ତାହା ହିଁ କରିପାରିଲି । ଆମର ଜୀବନ ଏବଂ ଆମର ଜୀବନର ଆୟୁଷ ତାହାଙ୍କ ହାତରେ ଅଛି ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଶ୍ୱାସ ହେଉଛି ମୃତ୍ୟୁ ହେଉଛି ଏପରି ଏକ ବିଷୟ ଯାହାକୁ ଭୟ ଲାଗିଥାଏ । ଯଦିଓ ଏହି ବିଶ୍ୱାସ ଲୋକମାନେ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ଯୀଶୁଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି, ମୃତ୍ୟୁ ଏପରି କିଛି ନୁହେଁ ଯାହା ଜଣେ ବିଶ୍ୱାସୀ ଭୟ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଅନନ୍ତ ଜୀବନ ହେଉଛି ଏକ ଦାନ, ଏବଂ ଆମକୁ ସ୍ୱର୍ଗ ଅପେକ୍ଷା କରିଛି ଯେଉଁଠାରେ ଆମେ ଯୀଶୁଙ୍କ ସହିତ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ରହିବା ! ତେଣୁ, ମୁଁ ଯୀଶୁଙ୍କ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ମାଧ୍ୟମରେ ଅନନ୍ତ ଜୀବନର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ମୋତେ ସହିତ ମୃତ୍ୟୁର ସେହି ଭୟକୁ ବଦଳାଇବାକୁ ପଡିବ ।

ତୃତୀୟ ବିଶ୍ୱାସ ହେଉଛି ଯେ ଆପଣ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ନିକଟତର ହୋଇପାରିବେ ନାହିଁ କାରଣ ସେମାନେ ମୃତ୍ୟୁଭୋଗ କରି ପାରନ୍ତି, ଏବଂ ଆପଣ ସେହି ଭାବପ୍ରବଣତାର ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ସମ୍ଭାଳି ପାରିବେ ନାହିଁ । ଯଦିଓ ଏହା ବାସ୍ତବ, ଆମ ଜୀବନର ଆୟୁଷ କିମ୍ବା ଆମ ଜୀବନରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଆମର କୌଣସି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନାହିଁ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ପୃଥକ ହୋଇ ବଞ୍ଚିବା ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ପରମ୍ପରା ନୁହେଁ । ଆମେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତିରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛୁ ଏବଂ ସେହି ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତିର ଏକ ଅଂଶ ହେଉଛି ଯେ ଆମେ ପରସ୍ପର ସହିତ ନିବିଡ ସଂଯୋଗ ପାଇଁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ସମ୍ପର୍କୀୟ ପ୍ରାଣୀ । ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଅବିଶ୍ୱସନୀୟ ଭାବରେ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ହୋଇଥିବାବେଳେ, ଈଶ୍ୱର ହେଉଛନ୍ତି ଆମ ଜୀବନ ଏବଂ ସାନ୍ତ୍ୱନାର ଉତ୍ସ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ବନ୍ଧୁତା ଏବଂ ସମ୍ପର୍କର ଦାନ ସହିତ ମୁଁ ହରାଇବାର ଭୟକୁ ବଦଳାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

Free Digitial Copy From ServeNow

- **"ତାହା ସେତେବେଳେ ଥିଲା, ଏହା ବର୍ତ୍ତମାନ"**

ଆଘାତରେ ପୀଡିତ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦକ୍ଷେପ ହେଉଛି ଅତୀତ ଏବଂ ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ୍ୟରେ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟମୂଳକ ଭାବରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ କରିବା । ଯେଉଁମାନେ ଆଘାତର କବଳରେ ଫସି ରହିଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅତୀତ ଓ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏକ ଏବଂ ସମାନ ବିଷୟ ଅଟେ । ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ କେଉଁ ବିଷୟ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଗତି କରିଛନ୍ତି ସେ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି, ସେମାନେ ଏହାକୁ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଯେପରି ଏହା ବର୍ତ୍ତମାନ ପୁନର୍ବାର ଘଟୁଛି। ପ୍ରାୟତଃ, ସେମାନେ ବର୍ତ୍ତମାନର କିଛି ବିଷୟ ଦ୍ୱାରା ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି ଯାହା ସେମାନଙ୍କୁ ସେହି ଅତୀତର ଘଟଣାର କିଛି ମନେ ପକାଇଥାଏ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ସେହି ଘଟଣାକୁ ଫେରାଇ ନେଇଥାଏ ।

ଏହି ବାସ୍ତବତାକୁ କମ୍ କରିବାର ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଉପାୟ ହେଉଛି ସଦସ୍ୟ ଏବଂ ମୌଖିକ ଭାବରେ କହିବା, "*ସେତେବେଳେ ଥିଲା, ଏହା ବର୍ତ୍ତମାନ* ।" ଏହି ସରଳ ବିବୃତ୍ତି ଅତୀତକୁ ବର୍ତ୍ତମାନରୁ ଅଲଗା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ନିଜ ମନରେ କିଛି ଅତୀତର ଆଘାତଜନିତ ଘଟଣାକୁ ଫେରିଯିବାର ଦେଖିବେ ସେତେବେଳେ ଏହାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ନିଜକୁ ବର୍ତ୍ତମାନରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଯେ, ତାହା ଅତୀତ ଥିଲା । ଅତୀତ ଆପଣଙ୍କୁ ବର୍ତ୍ତମାନରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେବା ଜାରି ରଖି ପାରିବ ନାହିଁ ।

ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଯେ ଅତୀତ ବର୍ତ୍ତମାନ ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ କରୁଛି, ଆପଣ ଟିକିଏ ରହି ଯାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ସ୍ମରଣ କରନ୍ତୁ ଯେ, ଆପଣ ବର୍ତ୍ତମାନ କେଉଁଠି ଅଛନ୍ତି। ଆପଣଙ୍କ ଆଖପାଖର ସରଳ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଆପଣଙ୍କୁ ବର୍ତ୍ତମାନରେ ସ୍ଥିର ରହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ, ବନାମ ଅତୀତ ବର୍ତ୍ତମାନରେ ଅନୁପ୍ରବେଶ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ଆପଣଙ୍କ ଚାରିପାଖରେ କ'ଣ ଅଛି ତାହା ଦେଖିବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ନିଅନ୍ତୁ। ଅତୀତକୁ ବର୍ତ୍ତମାନରୁ ପୃଥକ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କର ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡିକ (ସ୍ପର୍ଶ, ଗନ୍ଧ, ଦୃଶ୍ୟ, ଶବ୍ଦ, ସ୍ୱାଦ) ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ, ନିଜକୁ ମନେ ପକାନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣଙ୍କ ଉପରେ ଅତୀତର ଆଉ କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ନାହିଁ ।

Free Digitial Copy From ServeNow

• **ସମ୍ପ୍ରଦାୟ / ମଣ୍ଡଳୀ / ଗୋଷ୍ଠୀ ସମର୍ଥନ**

ସମ୍ପ୍ରଦାୟ, ମଣ୍ଡଳୀ ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ଏବଂ ଆରୋଗ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକାର ରାଇ. ଜି. ମୋଟସି ଏବଂ ମାକେ ଜେ. ମାସାଙ୍ଗୋ ଏକ ଆଫ୍ରିକୀୟ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଆଘାତକୁ ପୁନଃ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିଛନ୍ତି : 'ଏ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ ଟୁ ପାଷ୍ଟୋରାଲ କେୟାର' ଶୀର୍ଷକ ଏକ ପ୍ରବନ୍ଧରେ ଏହିପରି ଲେଖିଛନ୍ତି: " *ଲୋକମାନେ କିପରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଆପତ୍ତିକର ଅନୁଭବ ସହିତ ମୁକାବିଲା କରନ୍ତି, ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ସଂସ୍କୃତି ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ, ଯାହା ସାମାଜିକ ସହାୟତା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସକାରାତ୍ମକ ଏବଂ ଉତ୍ତେଜକ ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁଭବ କରାଯିବାର ପରିପ୍ରେକ୍ଷିତ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ।*"

ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଆମେ ପରସ୍ପରର ସମର୍ଥନ, ସୁରକ୍ଷା, ଉତ୍ସାହ ଏବଂ ପ୍ରାର୍ଥନା ଆବଶ୍ୟକ କରୁ । ଆମେ ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହେବା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଶୁଣିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆମ ପାଖରେ ସମସ୍ତ ଉତ୍ତର ନ ଥାଇପାରେ । କ'ଣ କହିବାକୁ ହେବ ଆମେ ହୁଏତ ଜାଣି ନ ଥାଇପାରୁ । କିନ୍ତୁ ଆମେ ପରସ୍ପର ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିପାରିବା, ପରସ୍ପରକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା, ପରସ୍ପରକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ଏବଂ ପରସ୍ପରକୁ ଯୀଶୁଙ୍କ ଯତ୍ନ, ଅନୁଗ୍ରହ, ଉପସ୍ଥିତି ଏବଂ ପ୍ରେମ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିପାରିବା ।

ଅନେକ ଥର, ଅନ୍ୟମାନେ ସମାନ ଅଭିଜ୍ଞତା ଦେଇ ଗତି କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ଆମ ସହିତ ପରିଚିତ ହେବାକୁ କିମ୍ବା ଆମ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଟନ୍ତି । ଈଶ୍ୱର ସେମାନଙ୍କୁ ସମାନ ପରିସ୍ଥିତିରେ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲେ, ବେଳେବେଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଜ୍ଞାନ, ଶାସ୍ତ୍ର କିମ୍ବା ସାକ୍ଷ୍ୟର ଅଂଶୀପାରନ୍ତି । ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଆମକୁ ଆଘାତରୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ ।

• **ନୃତ୍ୟ, କଳା ଏବଂ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ**

ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟମ କିମ୍ବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ଆଘାତରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ପାଇବା ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସମ୍ପର୍କ ଅଙ୍କିତ ହୋଇଛି । ଆଘାତ ଆମ ଶରୀରରେ ଗଚ୍ଛିତ କିମ୍ବା ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ଛନ୍ଦି

Free Digital Copy From ServeNow

ହୋଇ ରହିଥାଏ। ନିଜକୁ ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ପରିଶ୍ରମ କରି ଆମେ ସେହି ଆଘାତରୁ କିଛି ମୁକ୍ତ କରିପାରିବା ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ନୃତ୍ୟ ଏବଂ କଳା ସମସ୍ତ ବୟସ ଏବଂ ଲିଙ୍ଗର ଲୋକଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଆଘାତ ଦେଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି । ପିଲାମାନଙ୍କର ପ୍ରାୟତଃ ସେମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତାଧାରା ଏବଂ ଭାବନାକୁ ପ୍ରବନ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ଶବ୍ଦକୋଷ ନଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନେ ଗତି କରିଥିବା ବିଷୟକୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରିପାରିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଭାବନାକୁ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ କରୁଛନ୍ତି । ଏପରିକି ବୟସ୍କମାନେ ଯେଉଁମାନେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଗଭୀର ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି, ସେମାନେ ଯାହା ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଗତି କରିଛନ୍ତି ସେ ବିଷୟରେ କେବଳ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରେ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହେବା ବିଷୟରେ ନିରାପଦ ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ଅଭିଜ୍ଞତା ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଶାରୀରିକ ଉପାୟ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ ।

କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ କରାଯାଉଥିବା ସରଳ ଶରୀରର ଗତିବିଧି ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ ଆମ ମନରେ ଅତୀତକୁ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଜୀବିତ କରିବା ବଦଳରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ରହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାରେ ଏକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। କେବଳ ଚାଲିବା ଏବଂ ଜଣେ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଆମକୁ ଆମର ଚିନ୍ତାଧାରା ଏବଂ ଭାବନା ମାଧ୍ୟମରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । କଥାଟି ହେଉଛି, ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଯାହା ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଗତି କରିଛୁ ସେ ବିଷୟରେ କାହାକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ, କେତେକ ସେମାନେ ଯାହା ଅନୁଭବ କରିଛନ୍ତି ତାହା ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାକୁ ଶବ୍ଦ ଖୋଜିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, କିମ୍ବା ବେଳେବେଳେ ଶବ୍ଦ କମ୍ ହୋଇଯାଏ ।

କ୍ରୁଶବିଦ୍ଧ ହେବା ପରେ ଯୀଶୁ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ତାଙ୍କର କିଛି ଶିଷ୍ୟଙ୍କ ନିକଟରେ ଦର୍ଶନ ଦେଲେ, ସେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଇମ୍ମାଉ ପଥରେ ଯାତ୍ରା କରିଥିବାର ଦେଖାଯାଏ (ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ତାଙ୍କ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ ସହିତ ଜଡିତ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ!) । ଯୀଶୁ ସେମାନଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନେ ଯାହା ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଗତି କରିଛନ୍ତି ତାହା ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କରନ୍ତି, ଯେତେବେଳେ ସେ ସେମାନଙ୍କୁ ଶାସ୍ତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ

Free Digital Copy From ServeNow

ନେଇଯିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସୁକ ଅଟନ୍ତି ଯାହା ସେମାନଙ୍କୁ ପୁନଃ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ଏବଂ ନୂତନୀକରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଶେଷରେ, ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ଯୀଶୁଙ୍କ ସହିତ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ଯାହାକୁ ଆମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରଭୁଭୋଜ ବୋଲି କହୁ, ସେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ଚକ୍ଷୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହେଲା । ଆସନ୍ତୁ, ଏହାକୁ ଲୂକ ୨୪:୧୩-୩୨ରୁ ପଢ଼ିବା ଏବଂ ଯୀଶୁ ତାଙ୍କ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସମସ୍ତ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେବା :

ଆଉ ଦେଖ, ସେହିଦିନ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଦୁଇ ଜଣ ଯିରୂଶାଲମଠାରୁ ପ୍ରାୟ ଚାରି କ୍ରୋଶ ଦୂରବର୍ତ୍ତୀ ଇମ୍ମାୟୁ ଗ୍ରାମକୁ ଯାଉଥିଲେ ଓ ଏହି ସମସ୍ତ ଘଟଣା ବିଷୟରେ ପରସ୍ପର କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁଥିଲେ।ସେମାନେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଓ ବାଦାନୁବାଦ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଯୀଶୁ ଆପେ ସେମାନଙ୍କ ନିକଟକୁ ଆସି ସେମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଗମନ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ; କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କର ଚକ୍ଷୁ ଏପରି ରୁଦ୍ଧ ହୋଇଥିଲା ଯେ, ସେମାନେ ତାହାଙ୍କୁ ଚିହ୍ନି ପାରିଲେ ନାହିଁ।ସେ ସେମାନଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ, ତୁମ୍ଭେମାନେ ଚାଲୁ ଚାଲୁ ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ବିଷୟ ପରସ୍ପର କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁଅଛ, ସେସବୁ କଅଣ? ସେଥିରେ ସେମାନେ ବିଷର୍ଣ୍ଣ ମୁଖରେ ଠିଆ ହୋଇ ରହିଲେ।

ସେ ସେମାନଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ, ତୁମ୍ଭେମାନେ ଚାଲୁ ଚାଲୁ ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ବିଷୟ ପରସ୍ପର କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁଅଛ, ସେସବୁ କଅଣ? ସେଥିରେ ସେମାନେ ବିଷର୍ଣ୍ଣ ମୁଖରେ ଠିଆ ହୋଇ ରହିଲେ।ସେ ସେମାନଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ, କି କି ପ୍ରକାର ଘଟଣା? ସେମାନେ ତାହାଙ୍କୁ କହିଲେ, ନାଜରିତୀୟ ଯୀଶୁଙ୍କ ବିଷୟ; ସେ ଈଶ୍ୱର ଓ ସମସ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ କର୍ମରେ ଓ ବାକ୍ୟରେ ଜଣେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଭାବବାଦୀ ଥିଲେ, ଆଉ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ଯାଜକ ଓ ଅଧ୍ୟକ୍ଷମାନେ କିପରି ତାହାଙ୍କୁ ପ୍ରାଣଦଣ୍ଡ ଭୋଗିବାକୁ ସମର୍ପଣ କରି ତାହାଙ୍କୁ କ୍ରୁଶରେ ବଧ କଲେ, ଏହିସମସ୍ତ ବିଷୟ।କିନ୍ତୁ ଯେ ଇସ୍ରାଏଲକୁ ମୁକ୍ତ କରିବେ, ସେ ଯେ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତି, ତାହା ଆମ୍ଭେମାନେ ଆଶା କରିଥିଲୁ; ମାତ୍ର ଏହା ଛଡ଼ା ଏସମସ୍ତ ଘଟିବାର ଆଜିକି ତିନି ଦିନ ହେଲା।ଆହୁରି ମଧ୍ୟ, ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଆଚମ୍ବିତ କରିଅଛନ୍ତି; ସେମାନେ ପ୍ରତ୍ୟୁଷରେ ସମାଧି ନିକଟକୁ ଯାଇଥିଲେ, ଆଉ ତାହାଙ୍କ ଶରୀର ନ ପାଇ ଆସି କହିଲେ ଯେ, ସେମାନେ ଦୂତମାନଙ୍କର ଦର୍ଶନ ମଧ୍ୟ ପାଇଅଛନ୍ତି ଓ ସେହି ଦୂତମାନେ କହିଲେ ଯେ, ସେ

Free Digitial Copy From ServeNow

ଜୀବିତ ଅଛନ୍ତି।ଆଉ, ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେହି କେହି ସମାଧି ନିକଟକୁ ଯାଇ, ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ଯେପରି କହିଥିଲେ, ସେପରି ଦେଖିଲେ, କିନ୍ତୁ ତାହାଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ ନାହିଁ।

ସେଥିରେ ସେ ସେମାନଙ୍କୁ କହିଲେ, ହେ ନିର୍ବୋଧମାନେ ଓ ଭାବବାଦୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କଥିତ ସମସ୍ତ ବାକ୍ୟରେ ବିଶ୍ୱାସ କରିବାକୁ ଶିଥିଳଚିତ୍ତମାନେ, ଏହିସମସ୍ତ ଦୁଃଖ ଭୋଗ କରି ଆପଣା ମହିମାରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା କଅଣ ଖ୍ରୀଷ୍ଟଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକ ନ ଥିଲା? ପୁଣି, ମୋଶା ଓ ସମସ୍ତ ଭାବବାଦୀଙ୍କଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସମସ୍ତ ଧର୍ମଶାସ୍ତ୍ରରେ ଆପଣା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କଥା ସେ ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇଦେଲେ।ଆଉ, ସେମାନେ ଯେଉଁ ଗ୍ରାମକୁ ଯାଉଥିଲେ, ସେଥିର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ହୁଅନ୍ତେ, ସେ ଆହୁରି ଆଗକୁ ଯିବାର ଭାବ ଦେଖାଇଲେ।କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ତାହାଙ୍କୁ ବଳାଇ କହିଲେ, ଆମ୍ଭ-ମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ରହନ୍ତୁ, କାରଣ ସନ୍ଧ୍ୟା ହୋଇଆସୁଅଛି ଓ ବେଳ ଗଡ଼ିଗଲାଣି।

ସେଥିରେ ସେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ରହିବାକୁ ଘର ଭିତରକୁ ଗଲେ।ଆଉ, ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଭୋଜନରେ ବସିଲା ଉତ୍ତାରେ ସେ ରୋଟୀ ଘେନି ଆଶୀର୍ବାଦ କଲେ, ପୁଣି ତାହା ଭାଙ୍ଗି ସେମାନଙ୍କୁ ଦେବାକୁ ଲାଗିଲେ।ତହିଁରେ ସେମାନଙ୍କ ଚକ୍ଷୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହେଲା ଓ ସେମାନେ ତାହାଙ୍କୁ ଚିହ୍ନିଲେ; ଆଉ, ସେ ସେମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅନ୍ତର୍ହିତ ହେଲେ।ସେଥିରେ ସେମାନେ ପରସ୍ପର କହିଲେ, ଯେତେବେଳେ ପଥ ମଧ୍ୟରେ ସେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁଥିଲେ ଓ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଧର୍ମଶାସ୍ତ୍ର ବୁଝାଉଥିଲେ, ସେତେବେଳେ କଅଣ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ହୃଦୟ ଉତ୍ତପ୍ତ ହେଉ ନ ଥିଲା?

ଯୀଶୁ ଆଘାତଜନକ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିପାରନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କ ବାକ୍ୟ ଉପରେ ଆମର ମନକୁ ପୁନଃ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ କହିପାରନ୍ତି, ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଅତୀତରେ କ'ଣ ଘଟିଥିଲା ତାହା ନୁହେଁ, କିନ୍ତୁ ଆମର ବର୍ତ୍ତମାନ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ତାଙ୍କ ପୁନରୁତ୍ଥାନର ଅର୍ଥ କ'ଣ ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରୁ, ସେତେବେଳେ ନୂତନ ଆଶା ଏବଂ ଉତ୍ସାହ ଆଣିପାରନ୍ତି । ସେ ଜୀବିତ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କର ପୁନରୁତ୍ଥାନ ସବୁକିଛି ବଦଳାଇ ଦେଇଛି!

Free Digitial Copy From ServeNow

ଆଘାତ ମାଧ୍ୟମରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା

ଏହି ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିବା ପରେ ବୋଧହୁଏ ଆପଣ ବର୍ତ୍ତମାନ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ଯେ ଯେତେବେଳେ ଆପଣ କିଛି ଆଘାତଜନିତ ଘଟଣା (ଗୁଡ଼ିକ) ଦେଇ ଗତି କରିଛନ୍ତି, ଆପଣ ଅତୀତର ଆଘାତରେ ପୀଡିତ ନୁହଁନ୍ତି କିମ୍ବା ଅଟକି ନାହାଁନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ମୁଁ ନିଶ୍ଚିତ ଯେ ଆମେ ସମସ୍ତେ ସେହି ଲୋକଙ୍କୁ ଜାଣୁ ଯେଉଁମାନେ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ଅଟନ୍ତି ଯେ ବୋଧହୁଏ ଆମେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବା କିମ୍ବା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଆରୋଗ୍ୟଦାୟକ ଉପସ୍ଥିତି ହୋଇପାରିବା । ଯଦିଓ ଆମେ ଅନୁମତିପତ୍ର ପ୍ରାପ୍ତ ଚିକିତ୍ସକ ହୋଇନପାରୁ, ତଥାପି ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜଣେ ଜଣେ ଉତ୍ତମ ବନ୍ଧୁ ହୋଇପାରିବା ।

ମୁଁ ୨୦୨୨ ରେ ଏହି ପୁସ୍ତକ ଲେଖିବା ଆରମ୍ଭ କଲି ଏବଂ ନିଜକୁ ଅନେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପାଇଲି ଯେଉଁଠାରେ ମୁଁ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ଥିଲି । ସେହି ପରିସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ଯାହା ମୁଁ ପୂର୍ବରୁ କହିଥିଲି, ସେହି ବର୍ଷ ଫେବୃଆରୀରେ ୟୁକ୍ରେନରେ ଯୁଦ୍ଧ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ସର୍ଭନାଓ ଆମ ଇତିହାସର ପ୍ରାୟ ଆରମ୍ଭରୁ ୟୁକ୍ରେନରେ ସକ୍ରିୟ ରହିଆସିଛି । ଯଦିଓ ଯୁଦ୍ଧ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଆମେ ସ୍ଥାନାନ୍ତର ମାର୍ଗ ଯୋଜନା କରିଥିଲୁ ଏବଂ ନିରାପଦ ଗୃହସ୍ଥାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିଲୁ, ତଥାପି ଯେତେବେଳେ ଯୁଦ୍ଧ କେବଳ ଏକ ସମ୍ଭାବନା ନ ଥିଲା, ବରଂ ବାସ୍ତବତାରେ ପରିଣତ ହେଲା, ଏହା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଥିଲା । ମୋର ମନେ ଅଛି ଯେ, ୟୁକ୍ରେନରେ ଆମର ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ମୁଁ କ'ଣ କରିପାରିବି କିମ୍ବା କହିପାରିବି । ତଥାପି, ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକ ଛୋଟ ଏବଂ ଅଗଭୀର ମନେ ହେଉଥିଲା । ଗୋଟିଏ ଶିକ୍ଷା ଯାହା ମୁଁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କଲି, ତାହା ହେଉଛି ଆମର ଉପସ୍ଥିତି ଏବଂ ବନ୍ଧୁତା ଆମେ କହିପାରୁଥିବା କୌଣସି ବାକ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଯେତେବେଳେ ମୁଁ, ଏବଂ ଆମର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତାଙ୍କ ପୁଅ, ଯୁଦ୍ଧ ସମୟରେ ୟୁକ୍ରେନ ଯାଇଥିଲୁ, ଆମେ ଆବିଷ୍କାର କଲୁ ଯେ କେବଳ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ରହିବା ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବାର୍ତ୍ତା ଯାହା ଆମେ ଆମ ପାଟିରେ କହିବା ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ।

Free Digital Copy From ServeNow

ଏହା ମୋତେ ଶିଖାଇଲା ଯେ, ଆମ ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁମାନେ ଆଘାତରେ ପୀଡିତ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆମେ କରିପାରିବା ଭଳି ସର୍ବୋତ୍ତମ ବିଷୟ ହେଉଛି କେବଳ ସେଠାରେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ରହିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଯେ ଆମେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଅଛୁ । ଦୟା ଏବଂ ଉପସ୍ଥିତି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଆରୋଗ୍ୟକାରୀ ମଲମ ସଦୃଶ ଅଟେ । କେବଳ ସେମାନଙ୍କ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ବସିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଆପଣ ଆୟୁବଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରୁଛନ୍ତି କି? ସେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ଆଘାତଜନିତ ଅନୁଭୂତି ନୁହେଁ, ବରଂ ଏକାଧିକ ଆଘାତଜନିତ ଘଟଣା ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଗତି କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କ ପାଖରେ ଯାହା ଥିଲା ତାହା ତାଙ୍କଠାରୁ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ଛଡ଼ାଇ ନିଆଗଲା: ତାଙ୍କର ବ୍ୟବସାୟ, ତାଙ୍କ ପିଲାମାନେ ଏବଂ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଦୁଃଖଦ ଭାବରେ ସବୁ କିଛି ହଜିଗଲା ।

ଯେତେବେଳେ ଆୟୁବଙ୍କ ବନ୍ଧୁମାନେ ତାଙ୍କ ଦୁଃଖ ବିଷୟରେ ଶୁଣିଲେ, ସେମାନେ ତାଙ୍କୁ ଦେଖା କରିବାକୁ ସ୍ଥିର କଲେ । ଆମକୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ତାଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ, ସେମାନେ ତାଙ୍କୁ ଚିହ୍ନି ପାରିଲେ ନାହିଁ, କାରଣ ତାଙ୍କର ଦୁଃଖ କେତେ ବଡ଼ ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ପ୍ରଥମେ ଯାହା କଲେ ତାହା ଆମ ପାଇଁ ଏକ ଉଦାହରଣ। ଆୟୁବ ୨:୧୩ ରେ ଲେଖାଯାଏ , *ତହୁଁ ସେମାନେ ସାତ ଦିନ ଓ ସାତ ରାତ୍ରି ତାହା ସଙ୍ଗେ ଭୂମିରେ ବସିଲେ, କେହି ତାହାକୁ କିଛି କହିଲେ ନାହିଁ; କାରଣ ସେମାନେ ତାହାର ଯାତନା ଅତି ବଡ଼ ବୋଲି ଦେଖିଲେ ।*

ତଥାପି, ଏକ ସପ୍ତାହ ନୀରବରେ ବସିବା ପରେ, ସେମାନେ ଚିନ୍ତା କଲେ ଯେ, ସେମାନେ ଆୟୁବଙ୍କୁ ବର୍ତ୍ତମାନ କହିବା ଉଚିତ ଏବଂ ସେ କାହିଁକି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗୁଛନ୍ତି ତାହା ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ୍ । ପୁସ୍ତକର ବାକି ଅଧିକାଂଶ ଅଂଶ , ସେମାନଙ୍କର ବାକ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ଆୟୁବଙ୍କ ଦୁଃଖ ବନାମ ତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ବିଷୟ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରେ ।

ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଆଖପାଖରେ ସେମାନଙ୍କ ଆଘାତ ସମୟରେ ଥାଉ, ସେତେବେଳେ ଏହି ସତ୍ୟ ସମାନ । ବେଳେବେଳେ ଏହା ବାକ୍ୟ କିମ୍ବା ସାହାଯ୍ୟ ନୁହେଁ, ଯାହା ଲୋକମାନେ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି । ପ୍ରାୟତଃ, ଏହା କେବଳ ଆମର ଉପସ୍ଥିତି ଯାହା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

Free Digitial Copy From ServeNow

ମୁଁ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଯେ ଦୁଃଖ ସମୟରେ ଆମେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ବିଷୟରେ ଭୁଲ୍ କରିଥାଉ । ଆମେ ପ୍ରାୟତଃ ପ୍ରଶ୍ନ କରିଥାଉ ଯେ ଈଶ୍ୱର କେଉଁଠାରେ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ସେ ନୀରବ ରହିଥିବା ପରି ଅନୁଭବ କରୁ । ଆମେ ତାଙ୍କ ନୀରବତାକୁ ତାଙ୍କ ଅନୁପସ୍ଥିତିର ପ୍ରମାଣ ଭାବରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରୁ। କିନ୍ତୁ ଯଦି ଦୁଃଖ ସମୟରେ ନୀରବତା ଆମ ସହିତ ତାଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିର ପ୍ରମାଣ ହୁଏ ତେବେ କ'ଣ ହେବ? ଯଦି ତାଙ୍କର ନୀରବତା ପ୍ରକୃତରେ ସେ ଆମ ପାଇଁ ଜଣେ ପ୍ରକୃତ ବନ୍ଧୁ ଅଟନ୍ତି ତେବେ କ'ଣ ହେବ? ଯଦି ତାଙ୍କର ନୀରବତାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସେ ଆମ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ଆମ ସହିତ ବସିଛନ୍ତି ଏବଂ ଆମର ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ଆମ ସହିତ ପରିଚିତ ଅଛନ୍ତି?

କଥାଟି ହେଉଛି, ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗୁଛନ୍ତି, ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି କିମ୍ବା ଦୁଃଖିତ ହେଉଛନ୍ତି, ଆମର ଉପସ୍ଥିତି ଆମ ଶବ୍ଦ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ । ଆମେ କେବଳ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ରହି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସାନ୍ତ୍ୱନା, ଯଦିଓ ଆମ ପାଖରେ ଶବ୍ଦ ନାହିଁ ଯାହା ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ ।

ଉପସଂହାର

ଆଘାତ ହେଉଛି ଆମ ଶରୀର ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର ଏକ ମାର୍ଗ ଯାହା ଆମକୁ ସଚେତନ କରିବାର ଉପାୟ ଯେ ଆମେ ଆମର ଅତୀତର ଅଭିଜ୍ଞତା ଏବଂ ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କରିନାହୁଁ । ପବିତ୍ରଆତ୍ମା, ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ବାକ୍ୟ, ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବନ୍ଧୁ, ପାଳକ, କିମ୍ବା ପରାମର୍ଶଦାତା ଏବଂ ଉପରୋକ୍ତ ଅଭ୍ୟାସର ମିଶ୍ରଣ ସହାୟତାରେ, ଆମେ ସେହି ଆଘାତଜନିତ ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକୁ ପୁନଃ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିପାରିବା ଏବଂ ଆମ ଜୀବନରେ ଆରୋଗ୍ୟ ପାଇପାରିବା ।

ଏହା ସମୟ, ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ସାହସ ଆବଶ୍ୟକ କରିପାରେ, କିନ୍ତୁ ଈଶ୍ୱର ଆମକୁ ଶକ୍ତି ଦେଇପାରନ୍ତି କାରଣ ଆମେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁ ଯେ ସେ ଆମ ସହିତ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ଆମର ଭଗ୍ନତା, ଦୁଃଖଭୋଗ ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହିତ ପରିଚିତ ଅଟନ୍ତି । ଆମେ ଜଟିଳ ପ୍ରାଣୀ , କିନ୍ତୁ ଆମେ ଦୟାଳୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଉପାସନା କରୁ ଏବଂ ଜଣେ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ତ୍ରାଣକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ସେବା କରୁ! ସେ ଆମକୁ ନିନ୍ଦା କରିବାକୁ ନୁହେଁ, କିନ୍ତୁ ଆମର ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ କରିବାରେ ଏବଂ ଆମ ଆତ୍ମାକୁ ଆଶା ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଅଛନ୍ତି । ଆମେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁ ଯେ ସେ ଆମ ପାଇଁ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ଆମ ବିରୁଦ୍ଧରେ ନୁହେଁ!

Free Digitial Copy From ServeNow

ଅଧ୍ୟୟନ ଏବଂ ପ୍ରତିଫଳନ ପାଇଁ ପ୍ରଶ୍ନ

- ଆପଣ କେଉଁ ଆଘାତଜନିତ ଘଟଣା (ଗୁଡ଼ିକ)ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଗତି କରିଛନ୍ତି?

- ସେହି ଆଘାତଜନିତ ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକ ଆଜି ଆପଣଙ୍କୁ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ କରେ କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ କରେ ନାହିଁ?

- ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ହୃଦୟ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ତାହାଙ୍କ ପ୍ରତିଜ୍ଞା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଶାସ୍ତ୍ରର କେଉଁ ପଦ ଆପଣଙ୍କୁ ଅଧିକ ସ୍ପର୍ଶ କରିଛି?

- ଯୀଶୁଙ୍କ ଜୀବନ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ସମୟରେ, ବିଶେଷକରି ତାହାଙ୍କ କ୍ରୁଶାର୍ପଣ / ପୁନରୁତ୍ଥାନ ଏବଂ ଆଘାତ ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଗ ବିଷୟରେ ଆପଣ କ'ଣ ଶିଖିଲେ?

- କେଉଁ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଚିନ୍ତାଧାରା, ଅନୁଭବ, ବିଶ୍ୱାସ, କାହାଣୀ କିମ୍ବା ବ୍ୟାଖ୍ୟାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା, ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କରିବା, ପୁନଃ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କରିବା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଆପଣ ଆବଶ୍ୟକ କରିପାରନ୍ତି?

- କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଆପଣଙ୍କ ହୃଦୟ ଏବଂ ଜୀବନରେ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ, ପୁନଃପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କିମ୍ବା ଆରୋଗ୍ୟର ଏକ ମାପ ଖୋଜିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଛି?

- ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ଆପଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରିପାରିବେ, ପରୀକ୍ଷଣ କରିପାରିବେ କିମ୍ବା ଅଧିକ କରିପାରିବେ?