

তৃতীয় অধ্যায়

দেহ, মন ও আত্মসম্পন্ন মানুষ

ঈশ্বর প্রত্যেক মানুষকে দিয়েছেন দেহ, মন ও আত্মা। দেহটা হলো বাইরে এবং এর চাইতে গভীরে আছে আমাদের মন। মনটা দেখা যায় না কিন্তু মনে কী হচ্ছে বা না হচ্ছে তা বাইরে থেকে অনেকটা বোঝা যায়। সবচেয়ে গভীরে হলো আমাদের আত্মা। সেখানে পৌঁছতে আমাদের অনেক সময় লাগে। তথাপি সেখানে যা থাকে তা-ই সবচেয়ে বেশি মূল্যবান। আমাদের দেহ মরণশীল। দেহ নষ্ট হয়ে গেলে মনও নিঃশেষ হয়ে যায়। কিন্তু আত্মা চিরদিন টিকে থাকবে। আমাদের এই অমর আত্মার সাথে ঈশ্বরের সাদৃশ্য রয়েছে। আমাদের দেহ, মন ও আত্মা মিলে হয় মানবসত্তা। এই শ্রেষ্ঠ মানবসত্তা আবার নারী ও পুরুষরূপে সৃষ্ট। এই নারী ও পুরুষ সমমর্যাদার অধিকারী। এবার আমরা দেহ, মন ও আত্মাসম্পন্ন এই মানবসত্তার আরও গভীর অর্থ সম্পর্কে অবহিত হব।



দেহ মন ও আত্মাসম্পন্ন মানুষ

এ অধ্যায় শেষে আমরা—

- দেহ ও আত্মাসম্পন্ন মানুষ সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারব।
- আত্মা কী তা ব্যাখ্যা করতে পারব।
- মানুষের দেহটি আত্মিক সত্তা দ্বারা সঞ্জীবিত, তা ব্যাখ্যা করতে পারব।
- মানুষ পুরুষ ও নারীরূপে সৃষ্ট তা বর্ণনা করতে পারব।
- দেহ-মন-আত্মা পবিত্র রাখার জন্য উদ্বুদ্ধ হব।
- নারী-পুরুষ সকলকেই সম্মান ও শ্রদ্ধা করব।

পাঠ ১: দেহ, মন ও আত্মসম্পন্ন মানুষ

মানুষ একই সময়ে দৈহিক, মানসিক ও আত্মিক। দেহ, মন ও আত্মা এক। একটি আমের মধ্যে খোসা, শাঁস ও বীজ থাকে। সবগুলোই আমের অংশ। তিনটি মিলেই একটি আম। তেমনি দেহ, মন ও আত্মা এক। এগুলো এক মানুষেরই তিনটি অংশ। পবিত্র বাইবেলে লেখা আছে: “প্রভু পরমেশ্বর মাটি থেকে ধূলা নিয়ে মানুষকে গড়লেন এবং তার নাকে ফুঁ দিয়ে তার মধ্যে প্রাণবায়ু সঞ্চার করলেন; আর মানুষ সজীব প্রাণী হয়ে উঠল।” পবিত্র বাইবেলের এই বাণী থেকে আমরা বুঝতে পারি যে, মানুষকে ঈশ্বর তাঁর নিজের ইচ্ছামতোই সৃষ্টি করেছেন। দেহ, মন ও আত্মা দ্বারা তৈরি মানুষই হয়ে উঠেছে শ্রেষ্ঠ সৃষ্টি। আমরা এবার দেহ, মন ও আত্মা সম্পর্কে জানব।

মানবদেহ: মানুষের দেহ ঈশ্বরের প্রতিমূর্তির মর্যাদার অংশ। দেহ হলো পবিত্র আত্মার মন্দির। কারণ মানবদেহ আত্মা দ্বারা সঞ্জীবিত। মানবদেহ খ্রীষ্টদেহের আশ্রয়ে পবিত্র আত্মার মন্দির হয়ে ওঠে। তাই মানুষের দেহ খুব গুরুত্বপূর্ণ। দেহের যত্ন বা দেহের পবিত্রতা রক্ষা করার জন্য আমাদের প্রত্যেকের সচেতন থাকতে হয়।

মানবদেহের গুরুত্ব: আমরা ঈশ্বরের প্রতিমূর্তিতে সৃষ্ট। ঈশ্বরের কোনো দেহ নেই। কিন্তু ঈশ্বর মানুষকে একটি সুন্দর দেহ দান করেছেন। এই দেহ দৃশ্যমান এবং এর মাধ্যমে আমরা কাজকর্ম করে থাকি। মানবদেহে রয়েছে অনেকগুলো অঙ্গপ্রত্যঙ্গ। মানবদেহের আছে মাথা, মুখ, নাক, চোখ, কান, হাত, পা ইত্যাদি অঙ্গপ্রত্যঙ্গ। প্রত্যেক অঙ্গপ্রত্যঙ্গের রয়েছে নিজ নিজ কাজ। যেমন মাথা দিয়ে আমরা চিন্তা করি, মুখ দিয়ে কথা বলি, কান দিয়ে শুনি, চোখ দিয়ে দেখি, হাত দিয়ে আমরা নানারকম কাজ করি, পা দিয়ে হাঁটাচলা বা দৌড়াদৌড়ি করি। মানবদেহের ভূমিকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যারা বিভিন্ন রকমের প্রতিবন্ধী তাদের কষ্ট দেখে আমরা দেহের গুরুত্ব খুব সহজেই অনুভব করতে পারি। মানবদেহের একটি অঙ্গ বিকল হলে মানুষের সহজ ও স্বাভাবিক জীবন ব্যাহত হয়। শুধু তাই নয় মানবদেহ ব্যবহার করে আমরা সব ধরনের কাজ করে থাকি। অদৃশ্য ঈশ্বরের কাজ দৃশ্যমান মানবদেহের মাধ্যমেই সম্পন্ন হয়। মানুষের নানারকম ভাব ও অনুভূতির প্রকাশ মানবদেহের মধ্য দিয়েই হয়ে থাকে। অনেকে বলে থাকেন, মানুষের মুখের ভাষার চেয়ে তার দৈহিক প্রকাশ অনেক বেশি জোরালো। তাই মানবদেহ অতি গুরুত্বপূর্ণ।

মানবদেহের যত্ন ও পবিত্রতা রক্ষা করা: ঈশ্বর আমাদের যে দেহ দান করেছেন তার যত্ন নেওয়া খুবই দরকার। অতিরিক্ত সাজগোজ বা দামি দামি জিনিসপত্র ব্যবহার করা মানেই কিন্তু দেহের যত্ন করা নয়। বরং দেহকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা, নিয়মিত ও প্রয়োজনীয় খাবার গ্রহণ করা, অসুস্থ হলে যথাযথ চিকিৎসা নেওয়া, আবহাওয়া অনুযায়ী আরামপ্রদ পোশাক-পরিচ্ছদ পরা, পরিমিত পরিশ্রম, ব্যায়াম ও বিশ্রাম গ্রহণ করা বিশেষভাবে লক্ষণীয়।

দেহের যত্নের সাথে সাথে দেহের পবিত্রতার বিষয়টিও আমাদের লক্ষ্য করতে হবে। অনেক সময় মানুষ নানাভাবে দেহের অপব্যবহার করে থাকে। যেমন, নানারকম মাদকদ্রব্য সেবন করে, দেহের সঠিক যত্ন না নিয়ে বা নিজ দেহে নানারকম আঘাত করে দেহের ক্ষতিসাধন করে। কিন্তু ঈশ্বর চান আমরা আমাদের নিজেদের দেহকে সম্মান করি এবং অন্যদেরকেও সম্মান করি।



ব্যায়ামের মাধ্যমে দেহের যত্ন

দেহগত দিক থেকে আমরা যে যেমন আছি ঠিক সেইভাবেই নিজেকে গ্রহণ করা আমাদের দরকার। দেহের আকার, গঠন, গায়ের রং এগুলোকে গ্রহণ করার মধ্য দিয়েও আমরা আমাদের দেহের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হই। দেহ ব্যবহার করে আমরা যেন কোনো প্রকার পাপ না-করি। আমাদের সব সময় মনে রাখতে হবে যে আমাদের দেহ পবিত্র আত্মার মন্দির। এই দেহে ঈশ্বর নিজেই বাস করেন।

কাজ: নিজের খাতায় নিচের ছকটির মতো একটি ছক আঁক। উল্লিখিত অঙ্গগুলো যা যা করতে পারে এমন ৩টি করে ভালো কাজ লিখ ও পাশের জনের সঙ্গে সহভাগিতা করো।

মাথা	হাত	পা
চোখ	কান	মুখ

এসো একটি রবীন্দ্র সংগীত গাই:

আমার যে সব দিতে হবে সে তো আমি জানি।

আমার যত বিস্ত, প্রভু, আমার যতো বাণী।

আমার চোখের চেয়ে দেখা আমার কানের শোনা

আমার হাতের নিপুণ সেবা আমার আনাগোনা।

সব দিতে হবে, সব দিতে হবে।

পাঠ ২: মানবদেহের অপব্যবহার

ঈশ্বরের কাছ থেকে পাওয়া এ মহাদান মানুষ সবসময় সঠিকভাবে ব্যবহার করে না। দেহের অপব্যবহারের ফলে মানুষ নানারকম জটিল রোগে আক্রান্ত হচ্ছে। যেমন: বর্তমানে এইডস রোগ তার মধ্যে অন্যতম। আত্মহত্যা করেও মানুষ দেহের অমর্যাদা করে থাকে। নিজেকে ঠিকভাবে গ্রহণ না করলে বা নিজের দেহকে নিয়ে সন্তুষ্ট না থাকলে আমাদের নানারকম জটিলতা দেখা দিতে পারে। অভাব, ক্ষুধা ও দারিদ্র্যের কারণে মানুষ তার সঠিক যত্ন অনেক সময় নিতে পারে না। এ কারণে আমরা পথেঘাটে, ময়লার মধ্যে লোকদের পড়ে থাকতে দেখি। এসব দৃশ্য সত্যি দুঃখজনক। কখনো কখনো মানুষ মানুষকে শারীরিকভাবে নির্যাতন করে থাকে। অনেক সময় খুনও করে থাকে। আজকাল আমরা প্রতিদিন তা শুনতে ও দেখতে পাই। নারী ও শিশুরা শারীরিকভাবে অত্যাচারিত হয় ও যৌনহয়রানির শিকার হয়। এতে মানুষের মৌলিক মানবিক অধিকার লঙ্ঘিত হয়। দুর্ঘটনায় কবলিত হয়েও মানুষের দেহ ক্ষতিগ্রস্ত হয়। এককথায় আমরা বলতে পারি যে, মানুষ কখনো নিজের ইচ্ছায় আবার কখনো পরিস্থিতির শিকার হয়ে তার এই সুন্দর দেহের অপব্যবহার করে থাকে।

শারীরিক প্রতিবন্ধী: মানব সমাজে কেউ কেউ শারীরিক প্রতিবন্ধী হিসেবে জন্মগ্রহণ করে। তাদের অনেক কষ্ট। তারা অন্যের ওপর নির্ভরশীল। সমাজের এই ধরনের মানুষের প্রতি আমাদের দায়িত্ব রয়েছে। আমরা যেন তাদের প্রতি সহৃদয় হই। তাদের যেন প্রয়োজনমতো সাহায্য-সহযোগিতা করি। পবিত্র বাইবেলে আমরা অনেকবার পড়েছি, যীশু অনেক শারীরিকভাবে প্রতিবন্ধীকে সুস্থ করে তুলেছেন। এইভাবে তিনি তাঁদের প্রতি সম্মান দেখিয়েছেন।

কাজ: দৈহিক প্রতিবন্ধী ভাইবোনদের প্রতি আমাদের করণীয় কী? দলে আলোচনা কর। তোমাদের বাড়ির আশেপাশে কোনো প্রতিবন্ধী থাকলে তোমরা দলবদ্ধ হয়ে তাদের দেখতে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নিতে পার। এরপর তাদের জন্য কী করা যায় তার সিদ্ধান্ত নাও।

পাঠ ৩: মন ও মনের গুরুত্ব

ঈশ্বর আমাদের দেহ ও আত্মার সাথে দিয়েছেন একটি মন। এই মন দিয়ে আমরা চিন্তাভাবনা করতে পারি। যা চিন্তা করি তা অনুভব করি এবং যা অনুভব করি তা-ই আমরা কাজে পরিণত করি। মন থেকে আমরা পাই মানসিক শক্তি। মনীষীগণ বলেছেন, মানুষের মন অনেক শক্তিশালী। মন থেকে আসে ইচ্ছাশক্তি। মনের জোর বা শক্তিকে বলা হয় মনোবল। এই মনোবল হলো মানুষের একটি প্রধান চালিকাশক্তি। এটি পবিত্র আত্মার একটি বিশেষ দান। তাই মনের সুস্থতা ও পবিত্রতা বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ। এমনকি শারীরিক সুস্থতা বা অসুস্থতাও নির্ভর করে মানুষের মনের সুস্থতা বা অসুস্থতার ওপর। অন্যদিকে আবার দেহের সুস্থতা বা অসুস্থতা মনের ওপর প্রভাব বিস্তার করতে পারে। দেহ ভালো থাকলে প্রায়ই দেখা যায় মনটাও ভালো। আবার দেহ অসুস্থ হলে অনেক সময় মনটাও খারাপ হয়ে যায়। তাই মানুষ বলে থাকে— সুস্থ দেহে সুস্থ মন। মনের পরিশুদ্ধতা ও পবিত্রতার ওপর মানুষের আত্মার সুস্থতা নির্ভর করে। মনের কারণে আমি আমার অপরাধ বুঝতে পারি। অপরাধ আত্মার ক্ষতি করে। মন যদি বলে যে আমি অপরাধ করেছি তবে তা আত্মায় প্রবেশ করে। এ কারণে মনের প্রকাশভঙ্গির মাধ্যমে মানুষ তার গোটা ব্যক্তিত্ব বা মানুষটিকেই প্রকাশ করে থাকে। মনের সুস্থতা ও স্বাভাবিকতার ওপর একজন মানুষের সুস্থ-স্বাভাবিক জীবন নির্ভর করে। এই সকল কারণেই মনের গুরুত্ব অনেক।

এমনকি শারীরিক সুস্থতার চেয়েও মনের বা মানসিক সুস্থতা অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ। কারণ শারীরিকভাবে কিছুটা অসুস্থ হলেও স্বাভাবিক জীবন চালিয়ে নেওয়া যায়। কিন্তু একজন মানুষ যখন মনের দিক বা মানসিকভাবে অসুস্থ হয় তখন স্বাভাবিকতা রক্ষা করা সম্ভব হয় না। মন হলো আমাদের চালিকাশক্তি। মনের শক্তি হলো বুদ্ধি ও ইচ্ছাশক্তি। বুদ্ধি দিয়ে আমরা যুক্তিসংগত চিন্তা করতে পারি। ইচ্ছাশক্তি দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয় আমাদের জীবন। ইচ্ছাশক্তি থেকে জন্ম নেয় মানুষের স্বাধীনতা। এই স্বাধীনতা থেকে আসে ভালো বা মন্দ বোঝার ক্ষমতা বা বিচারবোধ। চিন্তাশক্তি সঠিক থাকলে মানুষের অন্য সব কাজ সঠিকভাবে সুসম্পন্ন হয়। বর্তমানে বৈজ্ঞানিকভাবে মন নিয়ন্ত্রণের জন্য বিভিন্ন উপায় নির্ধারণ করা হচ্ছে।

আমাদের বিশ্বাসের জীবনেও মনের গুরুত্ব ও প্রভাব অনেক। বিশ্বাস ও মন পরস্পর সম্পর্কিত। বিশ্বাসপূর্ণ আচরণ ও কাজসমূহ পরিচালিত ও নিয়ন্ত্রিত হয় মন দ্বারা। আত্মপ্রত্যয় ও দৃঢ় মনোবলের কারণেই বিশ্বাসের জন্য সাধু-সাক্ষীরা জীবন দিতে পেরেছিলেন। নানারকম কষ্টভোগ ও নির্যাতন সহ্য করতে পেরেছিলেন।

আবার অনেক সময় আমরা লক্ষ্য করি যে, শারীরিকভাবে অসুস্থ বা প্রতিবন্ধী হলেও মনের দৃঢ়তা ও উচ্চতর চিন্তা শক্তির কারণে মানুষ অনেক গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখতে পারে। আমরা বৈজ্ঞানিক স্টিফেন হকিং ও হেলেন কেপারের নাম এখানে স্মরণ করতে পারি। তাঁরা শারীরিক প্রতিবন্ধী হলেও তাঁদের দৃঢ় মনোবল ছিল। এ কারণে তাঁরা মানবজাতির জন্য অমূল্য অবদান রাখতে সক্ষম হয়েছেন। আবার অনেক সময় আমরা লক্ষ্য করে থাকি যে মানুষের শারীরিক সুস্থতাও মনের সুস্থতার সঙ্গে সম্পর্কিত। মন সুস্থ ও ভালো না থাকলে মানুষ অনেক সময় অসুস্থ হয়ে পড়ে। অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা ও মানসিক চাপের কারণে মানুষের উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, ডায়াবেটিস ও মানসিক রোগ হয়ে থাকে। মন ভালো না থাকলে অন্য কোনো কিছু করতেও ভালো

লাগে না। মনকে সঠিকভাবে পরিচালনা ও নিয়ন্ত্রণ করতে পারলে সব কাজ সুন্দর ও সঠিকভাবে হয়। এ কারণে বড়রা সবসময় তোমাদের বলে থাকেন মন দাও, মনোযোগী হও, সব কাজে মনোনিবেশ কর।

মনের কাজ

মনের গুরুত্ব আমরা নিশ্চয় বুঝতে পেরেছি। এবার আমরা দেখব মনের কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ।

- ১। মন হলো আধ্যাত্মিক জীবনের শক্তি। এই শক্তিকে আমরা বলে থাকি অন্তর্দৃষ্টি, যার মধ্য দিয়ে আমরা বিচার বিবেচনা করতে পারি।
- ২। মন গোটা মানুষটিকে চালায় ও নিয়ন্ত্রণ করে।
- ৩। মন চিন্তা করতে ও কোনো বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে।
- ৪। মন কোনো বিষয়ের যুক্তিসংগত বিশ্লেষণে সাহায্য করে।
- ৫। মনের একাগ্রতা কোনো বিষয়ে সাফল্য অর্জনে সাহায্য করে।

মন ভালো রাখার উপায়

অনেক সময় খুব সহজেই আমাদের মন খারাপ হয়ে যায়। মনের গুরুত্বের কারণেই আমাদের মন ভালো রাখতে হবে। সেইজন্য আমাদের জানা দরকার কীভাবে মন ভালো রাখা যায়। নিচে কয়েকটি বিষয় উল্লেখ করা হলো:

- ১। সব বিষয়ে ঈশ্বরের ওপর বিশ্বাস ও আস্থা রাখা;
- ২। আত্মবিশ্বাস রাখা;
- ৩। ইতিবাচক মনোভাব পোষণ করা ও অপশক্তির দ্বারা প্রভাবিত না-হওয়া;
- ৪। ভালো চিন্তা ও ভালো কাজ করা;
- ৫। মূল্যবোধ নিয়ে সৎ জীবনযাপন করা ও নৈতিক জীবন ঠিক রাখা;
- ৬। সবার সাথে সন্তোষ বা সুসম্পর্ক বজায় রাখা;
- ৭। সামাজিকতা রক্ষা করা, আনন্দ নিয়ে উৎসব পালন করা;
- ৮। নিজে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা ও পরিবেশ সুন্দর রাখা;
- ৯। ভালো মানুষের সাহচর্য ও সান্নিধ্যে থাকা;
- ১০। সঠিক ও সৎ মানুষের পরিচালনা গ্রহণ করা।

এছাড়া আরও অনেক বিষয় আছে যা আমরা নিজেরাও চিন্তা করলে বুঝতে পারি। তবে আমাদের মন ভালো রাখার দায়িত্ব নিজেদেরই।

কাজ: তোমার মন খারাপ হলে তুমি কী করো এবং মন ভালো হওয়ার জন্য কী করতে পার তা লিখ ও দলে সহভাগিতা করো।

পাঠ ৪: সন্তা ও আত্মা

পবিত্র বাইবেলে সন্তা শব্দটি দিয়ে মানবজীবন বা পূর্ণ মানবব্যক্তিকে বোঝায়। এই সন্তার মাধ্যমে মানুষের আত্মাকেও বোঝায় যা সবচেয়ে বেশি মূল্যবান। এই আত্মার কারণেই মানুষ ঈশ্বরের প্রতিমূর্তিতে পরিণত হয়েছে। আত্মা মানুষের মূল নীতিবোধকে বোঝায়। এই সন্তা ঈশ্বরেরই রচনা। ১৩৯ নম্বর সামসংগীত গীতসংহিতায় আমরা দেখতে পাই:

আমার অন্তরতম সন্তা তোমারই রচনা;

মাতৃগর্ভে তুমিই তো বুনে বুনে গড়েছ আমায়!

এই আমি, এই যে সৃজন, কত- না আশ্চর্য অপরূপ,

সেই ভেবে করি আমি তোমারই গুণগান;

সবার আড়ালে আমি হচ্ছিলাম যখন রচিত,

সেই মাতৃগর্ভের গভীরে হচ্ছিলাম যখন এই দেহের বয়ন,

তখন আমার সন্তার কোনো কিছুই তো ছিল না তোমার অগোচর!

আমরা বিশ্বাস করি এই সন্তাই ঈশ্বরের আবাস।

আত্মা

আমরা আগেই জেনেছি যে ঈশ্বর আমাদের একটি অমর আত্মা দিয়ে সৃষ্টি করেছেন। এই আত্মার কারণেই আমরা ঈশ্বরের প্রতিমূর্তি। দেহ থেকে আত্মার পার্থক্য হলো— দেহের মৃত্যু আছে কিন্তু আত্মা কখনো মরবে না। আত্মা হলো ঈশ্বরের দান। আত্মাকে আমরা বলি জীবন। ঈশ্বরের আত্মা আমাদের মধ্যে দেওয়া হয়েছে। পবিত্র বাইবেলে বলা আছে যে, “প্রভু পরমেশ্বর মাটি থেকে ধুলো নিয়ে মানুষকে গড়লেন এবং তার নাকে ফুঁ দিয়ে তার মধ্যে প্রাণবায়ু সঞ্চার করলেন; আর মানুষ সজীব প্রাণী হয়ে উঠল।”

মানবদেহ আত্মিক সন্তা দ্বারা সঞ্জীবিত

মানুষকে আমরা দেহ, সন্তা, আত্মা— যাই বলি-না কেন সব মিলিয়ে মানুষ আসলে এক। অর্থাৎ ঈশ্বরের প্রতিমূর্তিতে তৈরি মানুষ একটি সন্তা যা একই সময়ে দৈহিক ও আত্মিক। মানুষের দেহ ঈশ্বরের প্রতিমূর্তির মর্যাদার সহভাগী। শুধু দেহের কোনো গুরুত্ব নেই। আত্মার সংস্পর্শে এসে এই দেহ মর্যাদা লাভ করে ও পৌরবাস্বিত হয়। আত্মিক সন্তা দ্বারা মানবদেহ সঞ্জীবিত হয় অর্থাৎ জীবন পায়। এই দেহ খ্রীষ্টদেহের আশ্রয়ে পবিত্র আত্মার মন্দির হওয়ার জন্য সৃষ্ট।

১। আত্মা ও দেহের সম্বন্ধ অতি নিবিড়। আত্মিক সন্তার কারণে মানবদেহ সজীব হয়ে ওঠে। দেহ ও আত্মা মিলে একটি অভিন্ন মানুষ গড়ে ওঠে, যার মধ্যে তার স্বভাব প্রকাশ পায়।

২। প্রতিটি আত্মিক সন্তা ঈশ্বরের দ্বারা সৃষ্ট, তা শুধুমাত্র পিতামাতার দ্বারা উৎপন্ন নয়। মানুষের আত্মা অবিনশ্বর। মৃত্যুর সময় দেহ থেকে বিচ্ছিন্ন হলেও তা কিছু ধ্বংস হয়ে যায় না। আমরা এ-ও বিশ্বাস করি, অন্তিম দিনে পুনরুত্থিত দেহের সাথে তা আবার এক হবে।

৩। সাধু পল/পৌল প্রার্থনা করেন, যেন ঈশ্বর তাঁর জনগণকে পূর্ণমাত্রায় পবিত্র করে তোলেন : “তাদের সমস্ত আত্মা, প্রাণ ও দেহ প্রভু যীশু খ্রীষ্টের সেই আগমনের জন্য অনিন্দ্যনীয় করে রাখেন।” এখানে আমরা বুঝতে পারি যে, ঈশ্বরের সৃষ্ট মানুষ তার আপন যোগ্যতার অনেক বেশি উর্ধ্বে এবং বিশেষ অনুগ্রহ লাভের মাধ্যমেই সে ঈশ্বরের সাথে মিলনের জন্য উন্নীত হতে পারে।

এই বিষয়গুলো অতি নিগূঢ় ও রহস্যময়। আমাদের পক্ষে সম্পূর্ণ বুঝতে পারা কঠিন কিন্তু বিশ্বাসের মাধ্যমে আমরা তা গ্রহণ করি। এটি হলো ধ্যানের বিষয়।

কাজ: একটি সুন্দর ও নীরব পরিবেশে সবাই শান্ত হয়ে বস। চোখ বন্ধ কর। পাঁচ মিনিট ধ্যান কর। তোমাকে ঈশ্বর দেহ, মন ও আত্মা দিয়ে সৃষ্টি করেছেন।

পাঠ ৫: মানুষ পুরুষ ও নারীরূপে সৃষ্টি

মানুষ যেন একা না থাকে, সেই জন্যে ঈশ্বর প্রথমে এই সুন্দর পৃথিবী ও প্রাণিকূল এবং অন্য সবকিছু সৃষ্টি করেছেন। সবশেষে তিনি মানুষ সৃষ্টি করেছেন। প্রথমে তিনি সৃষ্টি করলেন পুরুষ। এই প্রথম মানুষ হলেন আদম। তাঁকে তিনি রাখলেন স্বর্গের এদেন বাগানে। কিন্তু ঈশ্বর আদমের নিঃসজ্জাতা বুঝতে পারলেন। তাই একসময় ঈশ্বর বললেন: “মানুষের একা থাকা ভালো নয়। তাই আমি এখন তার জন্যে এমনই একজনকে গড়ে তুলব যে তাকে সাহায্য করবে, তার যোগ্য সঙ্গী হবে।” ঈশ্বর মাটি দিয়ে স্থলভূমির সব জীবজন্তু ও আকাশের পাখিকে সৃষ্টি করলেন। তারপর মানুষকে তিনি বললেন সমস্ত প্রাণীদের নাম রাখতে। মানুষ অর্থাৎ আদম সবকিছুর নাম রাখলেন। কিন্তু এসব প্রাণীর মধ্যে মানুষের সঙ্গী হবার মতো কাউকে পাওয়া গেল না। কারণ মানুষ অন্য পশুপাখির চেয়ে আলাদা। মানুষের প্রকৃত অভাব নিঃসজ্জাতা তখনো মিটেনি।

তখন ঈশ্বর আদমের ওপর নামিয়ে আনলেন এক তন্দ্রার ভাব। সে ঘুমিয়ে পড়ল। এই সময় তার একটি পাজর খুলে নিয়ে তিনি মাংস দিয়ে ওই জায়গাটি ঢেকে দিলেন। তার বুক থেকে খুলে নেওয়া সেই পাজর দিয়ে প্রভু ঈশ্বর গড়ে তুললেন একটি নারী বা হবাকে, তারপর মানুষের কাছে তাকে নিয়ে এলেন। তখন মানুষ বলে উঠল:

“অবশেষে এ-ই তো আমার অস্থির অস্থি, আমার মাংসের মাংস! এর নাম হবে নারী, কেননা নরদেহ থেকেই একে তুলে আনা হয়েছে।”

সেই জন্যে মানুষ তার পিতামাতাকে ছেড়ে নিজের স্ত্রীর সঙ্গে মিলিত হয় এবং তারা দুইজন একদেহ হয়ে ওঠে। এভাবেই সৃষ্টি হলো পুরুষ ও নারী।

নারী ও পুরুষের মধ্যকার সমতা ও পার্থক্য

ঈশ্বর প্রথম মানুষ আদমের মতো করে নারী অর্থাৎ হাওয়াকে সৃষ্টি করলেন, যার স্বরূপ একবারে তাঁরই মতো। পৃথিবীর অন্য কোনো সৃষ্টি অবলম্বন করে আদমের জীবনসজ্জিনীর সৃষ্টি হয়নি। বরং মানুষের দেহটির এক অংশ নিয়েই সে তৈরি হয়েছে। তাইতো মানুষ নারীকে দেখামাত্রই বুঝতে পেরেছে, সে-ই তাঁর যোগ্য সজ্জিনী। তাঁর সঙ্গে তাঁর দেহ মনের আত্মীয়তা বা সম্পর্ক রয়েছে। তাঁরা দুইজনেই সমানভাবে মানবসত্তার অধিকারী, কিন্তু ভিন্নভাবে। কারণ পুরুষ পুরুষই আর নারী নারীই। তাঁদের দুইজনেরই প্রথম পরিচয়— তাঁরা

মানুষ। তবে তাঁরা পরস্পরের পরিপূরক। এ কারণেই তাঁরা একে অন্যের সাথে মিলিত হতে চায়। তাঁরা পরস্পরের প্রতি মিলনের আকর্ষণ অনুভব করে। তবে নারী ও পুরুষের মধ্যকার সমতা ও পার্থক্যগুলো সম্পর্কে ধারণা থাকতে হবে।

সমতা	পার্থক্য
১। ঈশ্বর তাঁর আপন প্রতিমূর্তিতে পুরুষকে সৃষ্টি করেছেন তিনি নারীকেও তাঁর আপন প্রতিমূর্তিতে সৃষ্টি করেছেন।	১। শারীরিক গঠনের দিক দিয়ে নারী ও পুরুষের কিছু কিছু ভিন্নতা আছে। বিশেষত পুরুষ ও নারীর যৌন অঙ্গগুলো ভিন্ন। এর মধ্য দিয়ে পুরুষ ও নারীকে আলাদাভাবে চেনা যায়। তাছাড়া পুরুষের দেহ তুলনামূলকভাবে শক্ত; কিন্তু নারীর দেহ কোমল। পোশাক-পরিচ্ছদেও পার্থক্য আছে।
২। পুরুষ দেহ, মন ও আত্মা নিয়ে যেমন মানুষ, নারীও তার দেহ, মন ও আত্মা নিয়ে একজন মানুষ।	২। ঈশ্বরপ্রদত্ত বিশেষ কিছু ক্ষমতা পুরুষ ও নারীভেদে ভিন্ন। যেমন নারীদের সন্তানধারণ ও জন্মদানের ক্ষমতা আছে, যা পুরুষদের নেই।
৩। পুরুষের যেমন দৈহিক, আত্মিক, মানসিক ও সামাজিক প্রয়োজন রয়েছে মানুষ হিসেবে নারীর প্রয়োজনও একই রকম।	৩। ভাব বিনিময়, আবেগ-অনুভূতি প্রকাশের ক্ষেত্রে বা কাজ করার ধরনের বেশ ভিন্নতা লক্ষণীয়। পুরুষরা অপেক্ষাকৃত কঠোর, সব অনুভূতি সহজে প্রকাশ করতে পারে না। নারীরা তুলনামূলকভাবে কোমল ও আবেগপ্রবণ।
৪। পুরুষের যেমন আত্মমর্যাদাবোধ ও অধিকার রয়েছে, নারীর রয়েছে সমান মর্যাদাবোধ ও অধিকার।	৪। পুরুষেরা শারীরিক শক্তি বা বাহুবলে বিশ্বাসী। নারীদের জোর থাকে মন ও হৃদয়ে। নারীদের অভ্যন্তরীণ শক্তি বেশি।
৫। পুরুষসুলভ অনেক গুণ নারীর মধ্যেও আছে এবং নারীসুলভ অনেক গুণ পুরুষের মধ্যেও আছে।	৫। গুণগত দিক থেকে পুরুষ ও নারীর মধ্যে বেশ পার্থক্য আছে।
৬। নারীরা পুরুষের মতো যে-কোনো কাজ করার যোগ্যতা রাখে।	৬। সামাজিক বিবেচনায় বিশেষভাবে পুরুষশাসিত সমাজে পুরুষ ও নারীর মধ্যে যথেষ্ট বৈষম্য ও পার্থক্য সৃষ্টি করা হয়। নারীদের নানাভাবে হেয় করা হয়। অনেকভাবে তাদের অধিকারবঞ্চিত করা হয়। পুরুষ ও কন্যাশিশুর মধ্যে সুযোগ-সুবিধার পার্থক্য লক্ষণীয়।

উপরে উল্লিখিত বিষয়গুলো আমরা সাধারণভাবে খেয়াল করে থাকি। তবে মনোবিজ্ঞানীরা বলে থাকেন যে একজন পুরুষের ৫১% ভাগ হলো পুরুষসত্তা এবং বাকি ৪৯% ভাগ হলো নারীসত্তা। এই দুই মিলে হলো একজন পরিপূর্ণ পুরুষ। আবার একজন নারীর ৫১% ভাগ হলো নারীসত্তা এবং বাকি ৪৯% ভাগ হলো পুরুষসত্তা। এই দুই মিলে হলো একজন পূর্ণ নারী। কিন্তু পুরুষ ও নারী উভয়ে ঈশ্বরের সৃষ্টি। ঈশ্বরের দৃষ্টিতে তাঁরা সবাই সমান। তাঁরা ভিন্ন হলেও পরস্পরের পরিপূরক ও তাঁরা সমান। তাঁরা কেউ ছোট বা বড় নয়। বরং তাঁরা মানুষ হিসেবে সমমর্যাদার অধিকারী।

কাজ: তোমার পরিবার বা আশেপাশে পুরুষ ও নারীর মধ্যে যে বৈষম্য ও পার্থক্যগুলো তুমি দেখ তাঁর পাঁচটি লিখ এবং ছোট দলে সহভাগিতা করো।

অনুশীলনী

শূন্যস্থান পূরণ করো।

১. সামাজিক বিবেচনায় বিশেষভাবে ————— সমাজে পুরুষ ও নারীর মধ্যে বৈষম্য ও পার্থক্য করা হয়।
২. ঈশ্বর আমাদের ————— আত্মা সৃষ্টি করেছেন।
৩. ————— হলো ঈশ্বরের দান।

বাম পাশের বাক্যাংশের সাথে ডানপাশের বাক্যাংশের মিল করো।

বাম পাশ	ডান পাশ
১. আত্মা মানুষের	■ তৈরি মানুষই হয়ে উঠেছে শ্রেষ্ঠ
২. মানুষের দেহ	■ মূল নীতিবোধকে বোঝায়
৩. মানুষের আত্মা	■ ঈশ্বরের প্রতিমূর্তির মর্যাদার সহভাগী
৪. দেহ, মন ও আত্মা দ্বারা	■ অবিনশ্বর
৫. ঈশ্বর আমাদের	■ একটি সুন্দর দেহ দান করেছেন

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন

১. আমাদের চালিকাশক্তি কোনটি?
 - ক. দেহ
 - খ. মন
 - গ. পা
 - ঘ. মাথা
২. আত্মা বলতে কী বোঝায়?
 - ক. মানুষের সত্তা
 - খ. মানুষের দেহ
 - গ. ঈশ্বরের দান
 - ঘ. ঈশ্বরের সাদৃশ্য

অনুচ্ছেদটি পড়ে ৩ ও ৪ নম্বর প্রশ্নের উত্তর দাও।

গৌতম ও যোয়াকিম ভালো বন্ধু ও ঈশ্বরভক্ত। যোয়াকিম শ্রেণিতে সবসময় পিছনের বেঞ্চে বসে, শিক্ষকের প্রশ্নের উত্তর দিতে দ্বিধাবোধ করে। কিন্তু গৌতম তার বিপরীত। গৌতম, যোয়াকিমের এই অবস্থা লক্ষ করে তার দিকে এগিয়ে আসে ও সাহায্য করে। পরবর্তীতে যোয়াকিম বিদ্যালয়ের বিতর্ক প্রতিযোগিতায় অংশ নেয়।

৩. যোয়াকিমের চরিত্রে কোন দিকটির অভাব পরিলক্ষিত হয়?

- | | |
|-------------|------------|
| ক. ক্ষমতা | খ. মনোবল |
| গ. পবিত্রতা | ঘ. বিশ্বাস |

৪. গৌতমের চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যের কারণে সে হবে –

- i. আত্মপ্রত্যায়া
- ii. উৎসাহী
- iii. কষ্টভোগী

নিচের কোনটি সঠিক?

- | | |
|-------------|----------------|
| ক. i | খ. i ও ii |
| গ. ii ও iii | ঘ. i, ii ও iii |

সৃজনশীল প্রশ্ন

১. মি. যোসেফের দুই সন্তান, রনি ও সুমি। খাবার খাওয়ার সময় মি. যোসেফ রনিকে উৎকৃষ্ট খাবারের অংশটি থালায় তুলে দেন, কারণ বাবার ইচ্ছা রনি ডাক্তার হবে। পড়াশুনায় ভালো করার জন্য রনি ও সুমিকে অতিরিক্ত শিক্ষক নিয়োগ করলেন। সুমি তার নিজের ইচ্ছায় পড়াশুনা করে। ফলাফলে দেখা যায়, সুমির একাগ্রতার কারণে পরীক্ষার ফলাফল রনির তুলনায় ভালো হলো।

- ক. ঈশ্বর আদমকে সৃষ্টি করার পর কী ভাবলেন?
- খ. আত্মা ও দেহের সম্পর্ক কেমন?
- গ. যোসেফের কার্যক্রমের আলোকে সমাজে নারীর অবস্থান ব্যাখ্যা করো।
- ঘ. রনি ও সুমির চরিত্রের আলোকে নারী ও পুরুষের সমতার বিষয়টি বিশ্লেষণ করো।

২. সৌরভ মা-বাবার একমাত্র সন্তান। কিন্তু অন্য ছেলেদের মতো সে স্বাভাবিক নয়। শারীরিকভাবে সে প্রতিবন্ধী। ঈশ্বরের প্রতি তার অগাধ বিশ্বাস। প্রার্থনায় ঈশ্বরের কাছে নিজের কাজ নিজে করার শক্তির জন্য প্রার্থনা করত। এতে তার জে.এস.সি'র ফলাফল ভালো হলো। সে সরকারি বৃত্তি পেল। অন্যদিকে তার বন্ধু পলাশ সুস্থ হওয়া সত্ত্বেও রং কালো বলে মনোকষ্টে ভোগে। কোনো কাজ মনোযোগ দিয়ে করতে পারে না। ফলে মানসিক চাপের কারণে সে অসুস্থ হয়ে পড়ে।

- ক. দেহের যত্নের সাথে সাথে কোন বিষয়ে লক্ষ্য রাখতে হবে?
- খ. মানবদেহের অপব্যবহার বলতে কী বোঝায়?
- গ. উদ্দীপকে সৌরভের কী ধরনের চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য প্রকাশ পেয়েছে ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. পলাশ তার অবস্থা পরিবর্তনে কী কী উপায় অবলম্বন করতে পারে বলে তুমি মনে কর। তোমার মতামত দাও।

সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্ন

১. মানব সত্তা কী কী নিয়ে হয়?
২. মানবদেহ বিকল হলে কী হয়?
৩. মানুষের আত্মার সুস্থতা কিসের ওপর নির্ভর করে?

বর্ণনামূলক প্রশ্ন

১. মন ভালো রাখার উপায়গুলো কী?
২. মানবদেহ আত্মিক সত্তা দ্বারা সঞ্জীবিত হয়, ব্যাখ্যা করো।
৩. নারী ও পুরুষের মধ্যকার সমতা ও পার্থক্যগুলো লিখ।