THE HERALD of Christian Science
informal translations from the publications of the Christian Science Publishing Society

काम, पूजा, तथा तनाव

Work, worship, and stress

Name : With held

The Christian Science Monitor July 26, 2007

जब मैं बीस वर्ष पहले भारत में एक तकनीकी संस्थान के प्राध्यापक वर्ग के साथ जुड़ी, दीवार पर एक वाक्य था ''काम ही पूजा है।'' अधिकतर भारतीयों को इसका पता है, इसने कार्यालयों, घरों तथा अस्पतालों की दीवारों पर जगह बना ली है।

यह वाक्य मुझे दुविधा में डाल देता था, क्योंकि मैं एक तनावपूर्ण जगह में काम करती थी, और पूजा को तनाव के साथ नहीं जोड़ पाती थी। खुले विचारों वाले माता–पिता के द्वारा पली बढ़ी मैं अक्सर मंदिरों, गुरूद्वारों तथा चर्च में जाती थी और मुझे इन पूजा–स्थलों पर बहुत शांति महसूस होती थी। लोग परमेश्वर की पूजा करते हुए तनाव में नहीं होते थे।

मुझे हमेशा काम को निष्ठा तथा निपुणता के साथ करना पसंद था किन्तु इसके लिए बहुत सारी मानसिक तथा साथ ही साथ शारीरिक भागदौड़ होती थी, तनाव पैदा करते हुए, जब एक या दूसरा काम असफल हो जाता, जब मैं एक प्रशिक्षण कार्यक्रम सम्मेलन या गोष्ठी का आयोजन करती थी, या अनुसंधान करते हुए।

सबसे पहले, मेरे गुस्से वाले प्रकोप के परिणामस्वरूप मेरे तथा मेरे अधीनस्थों तथा सहकर्मियों के मध्य शांति खत्म हो जाती थी। सिर दर्द तथा थकावट, उसके साथ जुड़ जाते और प्रोजैक्ट के खत्म होने के बाद जो अपराध बोध मैं महसूस करती थी वह अपनी उपलब्धि की अनुभूति का मज़ा किरकिरा कर देता था।

कई बार पूरे सप्ताह का तनाव मुझे सप्ताहांत का आनन्द भी नहीं लेने देता था, और मैं सुबह उठती, अपने घरेलू कार्यों की सूची के साथ तनावग्रस्त होती थी। मैंने तनाव प्रबन्ध की विविध पुस्तकों में से लेख भी पढ़े और इस विषय पर व्यवहारिक साँयस में विशेषज्ञों के द्वारा दिए भाषण भी सुने, लेकिन राहत केवल अस्थायी थी।

तब कई वर्षों बाद, मुझे दूसरे विभाग के सहकर्मी के साथ एक प्रोजैक्ट के ऊपर काम करने का अवसर मिला। मैं उनके शांतमय स्वभाव तथा शाँति के साथ काम करने के ढ़ंग से प्रभावित हुई। वह मेरी व्यस्त समय सारणी के साथ काफी तालमेल बिठा लेते थे और सदा उनके चेहरे पर एक मुस्कुराहट होती थी। जब मैंने उनके तनावमुक्त काम करने के ढ़ंग के पीछे छिपे रहस्य के बारे में पूछा, उन्होंने मुझे मेरी एडी के द्वारा लिखी पुस्तक साँयस एण्ड हैल्थ विद् की टू द् सक्रिप्चर्स की एक प्रति दे दी। उन्होंने मुझे बताया कि इस पुस्तक के विचारों से उपचार होता है।

---

* जो शब्द बड़े अक्षरों में लिखे गये हैं वह परमेश्वर के समानार्थक शब्द हैं।

For this translation in English and other translations in [Hindi], please see http://translations.christianscience.com

Translation © 2013 The Christian Science Publishing Society
This translation has been performed by Mother Church members in the Field and made available by agreement with The Christian Science Publishing Society. You may reproduce up to 50 print copies of this Article. You may not sell or reprint this Article in another publication without permission of CSPS. You may not post or embed this Article on other websites; instead please link to the Article on the CSPS website.

मैंने पुस्तक को पढ़ना शुरू किया और प्रतिबिम्ब की धारणा के इसके प्रयोग की तरफ आकर्षित हुई, उदाहरणस्वरूप यह दर्शाती है : जीसस ने एक परमेश्वर, एक आत्मा, जिसने मानव को अपने स्वयं के रूप तथा प्रतिरूप,–आत्मा में न कि भौतिकता में बनाया, के बारे में सिखाया। मानव अनन्त सत्य, जीवन तथा प्रेम को प्रतिबिम्बित करता है। इस प्रकार समझे जाने पर मानव का स्वभाव सबको सम्मिलित करता है जो कि शब्दों ''रूप'' तथा ''प्रतिरूप'' द्वारा अन्तर्निहित होता है, जैसा कि ग्रंथ में प्रयोग किया गया है। एक अन्य लेखांश कहता है, ''परमेश्वर की सत्ता को प्रतिबिम्बित करते हुए मानव स्वः संचालित होता है।'' (पृष्ठ 94, 125)

मेरा सहकर्मी तनावमुक्त कार्य कैसे करता था?

मैं यह जानकर आश्चर्यचकित हो गई कि यदि हम परमेश्वर के प्रतिबिम्ब के रूप में कार्य करने के लिए बने हैं, यह कार्य सहज रूप से तनावमुक्त होगा। मुझे ऐसा विचार कभी नहीं आया था। इस विचार की तह तक जाते हुए मैंने पाया कि यह भौतिक दवाब हैं बजाए वास्तविक कार्य के, जो हमें थका देते हैं, और यह कि एक आध्यात्मिक नज़रिया इस तनाव को खत्म कर देता है। उसके बाद मुझे पता चला कि वह सहकर्मी जिसने मुझे पुस्तक दी थी, क्रिश्चियन साँयस का एक विद्यार्थी था जो कि मेरी बेकर एडी के द्वारा खोजी गई थी।

उसके साथ अपनी तनावमुक्त जीवन की खोज के बारे में विचार विमर्श करने पर उन्होंने बाइबल की निम्नलिखित पंक्तियों की तरफ मेरा मार्ग दर्शन किया : ''जीसस ने उन्हे उत्तर दिया, मेरे पिता इस तरह काम करते हैं और मैं काम करता हूँ . . . . मैं तुमसे सच–सच कहता हूँ, पुत्र स्वयं अपने आप कुछ नहीं कर सकता, अपितु जो वह पिता को करते हुए देखता है : क्योंकि वह जो भी कार्य करता है, वह उसी प्रकार से पुत्र भी करता है'' (यूहन्ना 5:17, 19) और ''तुम अपनी रोशनी को इन्सानों के सामने इस प्रकार चमकने दो, कि वे तुम्हारे अच्छे कार्यों को देख सके, और तुम्हारे पिता जो स्वर्ग में हैं उन्हें गौरान्वित करें'' (मत्ती 5:16)

जो भी ''काम पूजा है'' वाक्य का अभिप्राय भाव रखता था मैंने पाया कि मेरा काम मेरी पूजा बन जाता है जब मैं इसमें से इन्सानी भाव बाहर निकाल देती हूँ और उन गुणों को प्रतिबिम्बित करती हूँ जो पहले से ही हम सब में परमेश्वर के रूप तथा प्रतिरूप होने के नाते विद्यमान हैं।

मैं इस समझ के साथ डटी रही और धीरे–धीरे मैंने स्वयं को चिन्ता मुक्त तथा अधिक शाँतमय पाया। जब कभी भी मैंने बोझिल महसूस किया, मैं अपने कार्यलय के केबिन में शाँति से बैठती, अपनी आँखों को बन्द करती और पुन : पुष्टि करती कि मैं परमेश्वर की प्रतिबिम्ब हूँ। मुझे दिव्य संदेश मिलते जो उस समय की समस्या का समाधान कर देते।

अब मैं परमेश्वर की पूजा सच्ची आत्मा में करती हूँ अपने कार्य का आनन्द लेते हुए और साथ ही साथ अपने अधीनस्थों तथा सहकर्मियों को प्रेम करते हुए। मैं अधिक सम्पूर्णता प्रतिबिम्बित कर पाती हूँ, और मेरी दिनचर्या की गुणवत्ता बढ़ गई है, मेरे कार्य की गुणवत्ता के साथ–साथ। वास्तव में एक सच्ची पूजा।

Translation © 2013 The Christian Science Publishing Society
This translation has been performed by Mother Church members in the Field and made available by agreement with The Christian Science Publishing Society. You may reproduce up to 50 print copies of this Article. You may not sell or reprint this Article in another publication without permission of CSPS. You may not post or embed this Article on other websites; instead please link to the Article on the CSPS website.