



भावात्मक स्थिरता प्राप्त कर ली Emotional Stability Attained

Author – Harald Warschke

Christian Science Journal

Volume 131, Issue 04, April 2013

मेरे जीवन में एक समय था जब एक छूटी हुई ट्रेन, एक रूखी आलोचना, या साइकिल का एक टायर पंचर मुझे गुस्से में आग-बबूला कर देता था। कई बार परिस्थितियाँ जो मुझे में गुस्सा, निराशा, बेचैनी और भय की प्रबल भावनाओं को जगा देती थी वे ठोस प्रतीत होती थी और कभी वे अर्थहीन होती थी। मैं बाहरी हालातों साथ ही साथ मेरी अपनी भावनाओं के कारण डाँवाडोल महसूस करती थी। जब मैं बहुत क्रोधित होती थी, मेरे विचार तेज़ दौड़ते थे : कभी-कभी मुझे रोना भी पड़ता था या कभी किसी वस्तु को लात मारनी पड़ती थी। मैं बहुत ज़्यादा परेशानी महसूस करती थी।

क्योंकि अपने जीवन में उस समय मैं अन्य परिस्थितियाँ भी अनुभव कर रही थी जब, आध्यात्मिक अभ्यास द्वारा मैं निश्चिंत थी, मन की शांति महसूस कर रही थी, और दूसरों पर मेरा एक मैत्रीपूर्ण प्रभाव था, मैंने अपना ध्यान आध्यात्मिक चीज़ों पर और अधिक केन्द्रित करने का और अपनी सुबह का एक घण्टा क्रिश्चियन साँस के अध्ययन के लिए निरंतर समर्पित करने का फैसला किया।

यह परिस्थिति में एक बदलाव लाया। प्रति सप्ताह मैंने अधिक और अधिक आत्मविश्वास और आश्वासन को स्वयं में विकसित होते हुए अनुभव किया। मैंने सीखा कि बातों को व्यक्तिगत रूप से अब और न लूँ। बाकी बातों के साथ जिसने मेरी बहुत मदद की, वह मिसलेनियस रॉयटिंग्स 1883-1896 में से निम्नलिखित अंश था : “यह हमारा अभिमान है जिसके कारण दूसरे की आलोचना हमें खटकती है, हमारी खुद की इच्छा है जो दूसरे के कार्य को आक्रामक बना देती है, हमारा अहंकार है जिसे दूसरे की आत्म-दृढ़ता के कारण चोट पहुँचती है” (पृष्ठ 224)।

मैंने अपने साथी पुरुषों और स्त्रियों पर दोष लगाना बंद कर दिया, जब चीज़ें उस ढंग से नहीं होती थी जिस तरह से मैं चाहती थी। इसके बजाए मैं परमेश्वर से प्रार्थना करती थी। ऐसा करने से मुझे यह पता लगाने में मदद मिली कि मेरे जीवन में बहुत कुछ अच्छा घटित हो रहा है। मगर मैंने यह भी ध्यान दिया कि परमेश्वर ने मेरे जीवन के सभी पहलुओं में एक ही समय पर बदलाव प्रकट नहीं किया। मुझे यह लगता है कि जो मुझे जानना चाहिए परमेश्वर उसी गति से प्रकट करता है जिसे मैं अच्छी तरह संभाल सकूँ। जब मैंने अपना ध्यान उस अच्छाई पर केंद्रित किया जो कि निरंतर ज़्यादा से ज़्यादा सामने आ रही थी, अब मुझे ऐसा नहीं लग रहा था कि मुझे किसी चीज़ की कमी थी। बल्कि, मैंने दृढ़ विश्वास प्राप्त किया कि परमेश्वर, दिव्य प्रेम मुझे लगातार और प्रेमपूर्वक आलिंगन में ले रहा था और मेरी देखभाल कर रहा था।

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

अतीत में, मेरे जीवन के उस कठिन समय में, मैं आँखें गढ़ा कर देखती थी, जैसे कि मंत्रमुग्ध, अपने जीवन में अंधकार पर या उन क्षेत्रों पर जहाँ कोई स्पष्ट प्रगति नहीं हो रही थी। दुर्भाग्यवश, यह करने से, मैं वे सब सुन्दर चीज़ें जो कि परमेश्वर मुझ में और मेरे आस-पास विकसित कर रहा था, बिल्कुल नहीं देख पा रही थी और इन से मिलने वाले अवसरों का लाभ नहीं उठा पा रही थी।

अब, किसी तरह, मैंने अच्छाई पर भरोसा किया, और उन अवसरों को पहचाना और अपना लिया जो मुझे पेश किए गए थे। उदाहरण के तौर पर, एक दोस्त ने एक साल में कम से कम तीन बार मुझे बताया था कि उसके कार्य दल में एक नौकरी के लिए खुला आमंत्रण था जिसके लिए मेरे पास प्रयाप्त योग्यताएँ थीं। घमंड या काम करने की अपनी योग्यता पर अविश्वास के कारण, पहली दो बार में, मैंने उत्तर नहीं दिया, संदेह करते हुए कि मुझे वहाँ काम नहीं मिलेगा। इस बीच, मेरे अपने व्यवसाय की मांग उतनी नहीं थी जो कि उचित आमदनी देने के लिए आवश्यक थी और यह बहुत समय से चल रहा था। पर तब मैंने देखा कि परमेश्वर मुझे संकेत दे रहा था, और मैंने नौकरी के लिए आवेदन-पत्र दे दिया। इस तरह अब मेरे पास एक अंशकालिक नौकरी है जो कि मेरी जीविका को सुरक्षित करती है, मुझे और मेरे ग्राहकों को आनन्द देती है, और साथ ही मेरे अपने व्यवसाय को विकसित करते रहने की संभावना को बनाए रखती है।

मेरे जीवन के अन्य क्षेत्रों में और भी उदाहरण हैं। परमेश्वर की देखभाल में भरोसा करने के अपने नए दृष्टिकोण के साथ मैंने देखा और अभी भी इन उपहारों और अवसरों को देख रही हूँ, और उन्हें स्वीकार करती हूँ। क्रिश्चियन साँयस की पाठ्यपुस्तक, मेरी बेकर ऐडी द्वारा लिखित साँयस एण्ड हैल्थ विद् की टू दि स्क्रिपचस से निम्नलिखित अंश इसमें निहित सिद्धांत की व्याख्या करता है : “सोच को चिरस्थायी, अच्छे, और सच्चे के साथ निरंतर थामे रखो, और तुम इन्हें उतने अनुपात में अपने अनुभव में लाते जाओगे जितना यह तुम्हारे विचारों में वास करते हैं” (पृष्ठ. 261) ।

मैं बहुत खुश हूँ कि मैंने अपनी भावात्मक स्थिरता को पुनः प्राप्त करना और बनाए रखना सीख लिया। और मैं यह पता लगाने के लिए उत्सुक हूँ कि क्रिश्चियन साँयस को अध्ययन मुझे कौन से अन्य खज़ाने दे सकता है।

मूल रूप से जर्मन में लिखी गई यह टेस्टिमोनी, जनवरी 2013 के हेराल्ड ऑफ़ क्रिश्चियन साँयस के जर्मन, फ्रैंच, पुर्तगाली और स्पेनिश संस्करण में छपी थी।