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

नकारात्मकता से निपटना
Dealing with negativity

Author – Deborah Huebsch

Christian Science Sentinel Volume 118, Issue 39, September 26, 2016

कुछ सालों पहले मेरी एक दोस्त और मैं अपने घोड़ों के साथ ग्रैन्ड कैन्यन के उत्तरी किनारे के मैदान में कैम्पिंग कर रहे थे। उसी सुबह एक औरत, जो हमारे साथ ही कैम्पिंग कर रही थी, ने रोते हुए बताया था कि उसकी घोड़ी पिछली रात से लापता थी।

यह जानते हुए कि ग्रैन्ड कैन्यन में परभक्षी तथा अन्य खतरे मौजूद हैं, वह पूर्ण रूप से आश्वस्त थी कि घोड़ी या तो कहीं बुरी तरह से फंस गई है या मर ही गई है। उसे पक्का पता था कि वह अपनी घोड़ी को दुबारा नहीं देख पाएगी।

कभी–कभी बड़ी मुसीबतों का सामना करते हुए, इस औरत की तरह, लोग अक्सर घटना के सबसे बुरे पहलू को सोचते हुए प्रतिक्रिया करते हैं। नकारात्मकता का पर्दा, जो अक्सर प्रत्यक्ष प्रतीत होता है, इस मत को व्यक्त करता है कि बुराई निश्चित तथा अबाध्य है।

फिर भी, एक आशा बनी रहती है, चाहे कुछ भी हो जाए। बाइबल बताती है, **परमेश्वर** के साथ सब कुछ सम्भव है (मरकुस 10:27)।

यह एक सुस्पष्ट कथन है। यह ऐसे नहीं कहता, "ज़्यादातर परिस्थितियों में" या "यदि स्थिति के आस–पास का वातावरण सकारात्मक हो।" यह विशेष रूप से कहता है कि **परमेश्वर** "मुसीबत में सबसे निकट सहायता" है (भजनसंहिता 46:1)। यह इस तथ्य पर आधारित है कि **परमेश्वर** अच्छा है तथा **परमेश्वर** सर्वस्व है। और यह किसी भी निष्ठावान जिज्ञासु के जीवन में प्रमाणित किया जा सकता है।

बाइबल चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों के किस्सों से भरी पड़ी है जो निराशाजनक प्रतीत होते थे और प्रार्थना के द्वारा सुलझा दिए गए। अक्सर ऐसा प्रतीत होता था कि नकारात्मक सोच की मात्रा इतनी व्यापक थी कि वहाँ आशा की एक भी किरण नहीं थी।

परन्तु हर बार इस विश्वास ने, कभी–कभी जिसे केवल एक व्यक्ति ने थामा था, कि "परमेश्वर के लिए सब कुछ सम्भव है," दिन सफल बना दिया।

एक चीज़ जो उन परिस्थितियों के लिए प्रार्थना करने में अक्सर आवश्यक होती है जहाँ नकारात्मकता (डर, बुराई में वास्तविकता का मत, इत्यादि) प्रबल प्रतीत होती है, वह यह है कि त्रुटिपूर्ण सुझावों को अपनी स्वयं की सोच से दृढ़ता से बाहर निकालना। क्योंकि हम **परमेश्वर**, अच्छाई को सर्वस्व की तरह समझते हैं, जब नकारात्मकता के सुझावों का सामना करना पड़े, हम उन सुझावों से दूर हो सकते हैं कि बुराई विद्यमान है, तथा **परमेश्वर**, अच्छाई की वास्तविकता और शक्ति की पुष्टि पर सकते हैं, बिल्कुल वहीं जहाँ बुराई दिखाई देती है।

---

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

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

Translation © 2016 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.

जीसस का सेवा–कार्य हमें अनुसरण करने के लिए एक अच्छा उदाहरण देता है। उन्हें ज़ायरस की बेटी का उपचार करने के लिए बुलाया गया था। (देखें लूका 8:41, 42, 49–56)। परन्तु उन्हें यह समाचार मिला कि लड़की मर चुकी है। उन्होंने उसके पिता से कहा, "डरो मतः केवल विश्वास करो, और उसे सम्पूर्ण बना दिया जाएगा।" जब वे घर पहुँचे, जीसस ने देखा कि उन्हें छोड़ कर सभी को यकीन था कि वह मर चुकी थी। वह बहुत गमगीन दृश्य था। बाइबल दृश्य का वर्णन इस तरह करती हैः "और सब रो रहे थे, और उसके लिए शोक मना रहे थेः परन्तु उन्होंने (जीसस ने) कहा, मत रोओ; वह मरी नहीं है, बल्कि सो रही है। और वे मज़ाक उड़ाते हुए उन पर (जीसस पर) हँसने लगे, यह जानते हुए कि वह मर चुकी थी। फिर जीसस ने असल में उन सब लोगों को घर से बाहर निकाल दिया जिनका मानना था कि वह मर चुकी थी। फिर बच्ची को इस समझ के साथ पुर्नजीवित किया गया कि जीवन शाश्वत है। यह सब को स्पष्ट हो गया था कि जीवन वास्तव में विद्यमान था तथा प्रत्यक्षीकृत किया जा सकता था। कभी–कभी हमें भी ऐसा ही करना होता है। हम ऐसे किसी भी डर या शक के लिए मानसिक द्वार बँद कर सकते हैं, कि परमेश्वर सहायता नहीं कर सकता। उसी समय यह द्वार को परमेश्वर की सर्वविद्यमानता तथा शक्ति की निश्चितता तथा प्रमाण के लिए पूरी तरह खोल देता है।

यह हम से ठीक वहाँ परमेश्वर की अच्छाई की परम शक्ति को समक्ष प्रार्थनापूर्वक समपर्ण करने की माँग करता है जहाँ संघर्षपूर्ण स्थिति दिखाई देती है। हम उस ब्रह्माण्ड को देखने के लिए सोच का विस्तार कर सकते हैं जिसकी परमेश्वर ने रचना की है, जहाँ केवल अच्छाई विद्यमान है। हम परमेश्वर से यह प्रकट करने की माँग कर सकते हैं कि वह हमारे साथ है, हमारा अच्छाई के एक बोध की तरह मार्गदर्शन करते हुए, उस में भी जो विश्वव्यापी नकारात्मकता की तरह प्रतीत हो रहा हो।

जब हमारा सँसार की विपदापूर्ण घटनाओं के समाचार के साथ सामना होता है या एक प्रिय जन के एक निराशाजनक रोग लक्षण का पता चलता है या हमारा अपना स्वयं का डर भी कि अच्छाई सहायता के लिए उपलब्ध नहीं है हम परमेश्वर की अद्भुत अच्छाई में अपने यकीन को बढ़ा सकते हैं और उस में जो हम उसके प्रेम के बारे में पहले से ही प्रमाणित कर चुके हैं। इस प्रार्थना से हमें जो दृढ़ता प्राप्त होती है, वह क्राइस्ट का प्रमाण है, जो बुराई की वास्तविकता के प्रकटीकरण को लुप्त कर सकता है। यह बोध, कि अच्छाई विद्यमान नहीं है, इस दृढ़ता के साथ बदल दिया जाता है कि वास्तव में अच्छाई सर्वविद्यमान तथा दिखाई देने वाली है। यह आध्यात्मिक कानून है जो अपरिवर्तित दिव्य सिद्धांत पर आधारित है जो कि परमेश्वर रचित सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड को अंतर्निहित करता है तथा उसका समर्थन करता है।

जब मैंने एक औरत की दुखदायी कहानी सुनी, उसके लिए मेरा हृदय करूणा से भर गया। मैंने उससे कहा कि मैं उसकी खोई हुई घोड़ी के लिए प्रार्थना करूँगी। वह बुदबुदाई "ठीक है, इससे कोई नुकसान तो नही होगा"।

फिर मैंने प्रार्थना करनी शुरू की। पहले मैंनें मृत्यु, निराशा तथा नकारात्मकता के सभी सुझावों को सोच से पूरी तरह बाहर निकाला। मुझे यह पता था जैसे मेरी बेकर एडी अपनी पुस्तक 'साँयस एण्ड हैल्थ विद् की टू द स्क्रिपचर्स में लिखती हैं, "परमेश्वर के सभी प्राणी, साँयस के समन्वय में घूमते हुए, हानि न पहुँचाने वाले, लाभदायक, अविनाशी होते है" (पृष्ठ 514)। यह समन्वय परमशेवर, जीवन तथा उसकी रचना की एकता का परिणाम है। क्योंकि परमेश्वर को मिटाया नहीं जा सकता, परमेश्वर की रचना, जब आध्यात्मिक दृष्टिकोण से देखी जाती है, अविनाशी है।

> हम उन सुझावों से दूर हो सकते हैं कि बुराई विद्यमान है, तथा परमेश्वर, अच्छाई की वास्तविकता और शक्ति की पुष्टि पर सकते हैं, बिल्कुल वहीं जहाँ बुराई दिखाई देती है।

Translation © 2016 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.

दोपहर तक जब अभी भी घोड़ी लापता थी, पूरा कैम्प (लगभग 60 लोगों का), मुझे और मेरी सहेली को छोड़ कर पूरी तरह मान चुका था कि घोड़ी मर चुकी थी। इतना नकारात्मक माहौल मैंनें पहले कभी अनुभव नहीं किया था।

लेकिन फिर भी मैंनें उसे थामे रखा जो मैं सारी रचना के लिए परमेश्वर के प्रेम के बारे में जानती थी। मैंनें पुष्टि की कि परमेश्वर के जीवन का कानून ही विजयी होता है चाहे इसके विपरीत सुझाव कोई भी तर्क देते रहें। मैंनें मन से आग्रह किया परमेश्वर सर्वविद्यमान है और हम उसकी रचना के उसके संचालन पर यकीन कर सकते हैं।

फिर 14 घंटे जंगली तथा खतरनाक जगह पर खो जाने के बाद, घोड़ी जगँल से वापिस आ गई, पूरी तरह सुरक्षित। उसके वापिस आ जाने पर बहुत आनन्द मनाया गया।

जब आपका एक ऐसी स्थिति से सामना हो जिसका हल निकालना असम्भव लगे, जीसस तथा जायरस की बेटी के बारे में सोचो, और चाहे घोड़ी के बारे में जो जगँल से वापिस आ गई थी।

Translation © 2016 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.