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

मैने धूम्रपान छोड़ दिया – सदा के लिए

I gave up smoking – for good

Author – Georgia Bulloch

Christian Science Sentinel Vol. 111, No. 37, September 14, 2009

किसी वस्तु के विज्ञापन सम्बन्धी जनसमुदाय को धूम्रपान से रोकने के लिए वह तत्व सहायक होते हैं, जो यह कह कर उनके आगे आशा का प्रस्ताव रखते हैं कि – "यदि आपने कोशिश की थी और असफल रहे तो हमारे पास आपके लिए कुछ है"।

ये वस्तुएँ इसे त्यागने की संभावना को दुगना करने का दावा करती है। परन्तु त्यागने को आज भी जुए की तरह देखा जाता है, एक शर्त, जिसे बहुत सारे लोग बार – बार हार गए, इन नवीनतम साधनों के होते हुए भी।

मुझे मानना पड़ेगा कि इस आदत को छोड़ने के असफल प्रयासों का मेरा अपना लेखा – जोखा बहुत निराशाजनक था। अपने आत्मसंयम से त्यागने के अंतिम प्रयास में, अन्त में मैने स्वंय को कूड़े में से सिगरेट खोजते हुए पाया – वही सिगरेट जो मैने छोड़ने के निश्चित प्रण में बुझा दी थी ।

मैने स्थिति का मुआयना करते हुए सहज भाव से मुड़े हुए टुकडों को सीधा किया और उनमें से सबसे सही को चुना और जला लिया। मैने दोबारा से अपनी इच्छाशक्ति के रास्ते पर चलने की कोशिश की – कश लगाना, चिंतन करना, फिर से प्रण करना – परन्तु यह ज्यादा से ज्यादा केवल एक अल्पकालिक समाधान था। और मैं सदा के लिए त्यागना चाहती थी।

मैने हाल ही में एक आध्यात्मिक यात्रा आरम्भ की थी। एक अच्छी खोज, जो मानसिक उलझन को सुलझाने और समाधान ढूंढने के लिए, जो मेरे जीवन में काम आएगी। और मैने आध्यात्मिक माध्यमों – प्रार्थना – पर विचार करने का निर्णय लिया, अपनी धूम्रपान की आदत से एक बार और फिर पूरी तरह से आजादी पाने के लिए।

पहले मैने प्रार्थनाएं करने की कोशिश की "परमेश्वर मेरी सहायता करो"। परन्तु इनसे कुछ नहीं हुआ। तब मैं किस प्रकार से प्रभावशाली प्रार्थना कर सकती थी?

साँयस एण्ड हैल्थ जो कि आध्यात्मिक उपचार करने की मेरी सहायक पाठ्य पुस्तिका है, उसकी तरफ मुड़ते हुए, मुझे तुरन्त ही कुछ सहायक संकेत मिल गए।

** 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 © 2010 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.

उदाहरण के लिए, मुझे पता चला कि **परमेश्वर** के अधिक आशीष पाने के लिए, **परमेश्वर** को केवल अपनी समस्याएं बताने की बजाए "कृपा में विकास के लिए सक्रिय इच्छा से " प्रार्थना करना था। और उस आधार से आगे बढ़ने के लिए जरूरत है कि हम अपनी प्रार्थनाओं को "सहनशीलता, नम्रता, प्रेम और अच्छे कार्यों" से जिएं। (पृष्ठ 4)

मुझे एहसास हुआ कि कृपा में विकास के लिए अधिक ईमानदारी से प्रयास और कम आत्मभोग की आवश्यकता है। इस समस्या का सामना करने के लिए एक उच्च शक्ति की उम्मीद करना एक खुशफहमी थी जबकि मैं केवल (निःसन्देह, धूम्रपान अनुभाग!) के नजरिए से देख रही थी।

मुझे कुछ काम करने की इच्छा रखनी थी। इस मामले में काम अनुशासित अध्यात्मिक सोच सम्मिलित थी।

तथा सारे अनुशासन को त्याग कर लक्ष्य के करीब जाने का कोई लाभ नहीं था। कई बार मेरी सिगरेट दिन में एक या दो तक कम हो गई, केवल पूरे पैकेट तक वापिस बढ़ने के लिए। यह स्पष्ट था कि इन्सानी इच्छा शक्ति मेरा जवाब नहीं थी। मुझे अपने लिए कुछ ज्यादा अच्छा चाहिए था।

सायँस एण्ड हैल्थ ने मुझे बताया कि मैं अपने प्रयासों को जारी रखते हुए और आत्मनिंदा को कम करके अधिक नम्रता और शक्ति व्यक्त कर सकती थी। बजाए कि अपने आपको दोषी और निराश महसूस करने के अधिक धैर्य की आवश्कता थी।

मैं एक खर्चीली, अस्वस्थ आदत से मुक्ति पाने से ज्यादा कुछ चाह रही थी। केवल आत्म सुधार की सतह के पार, मुझे ऐसा जीवन चाहिए था जो दूसरों की सहायता के लिए केन्द्रित हो, बजाए केवल स्वयं की समस्याओं पर ध्यान देने के ।

मैं पहले से ज्यादा आत्मविश्वास के साथ इस काम में लग गई। परन्तु फिर मुझे ऐसे डर का सामना करना पड़ा जो पहाड़ जैसा प्रतीत हो रहा था। लम्बे समय से धूम्रपान करने वालों ने मुझे विश्वस्त किया कि बेशक मैं त्यागने में सफल भी हो जाँऊ, चाहे वह महीनों तक या फिर कई सालों तक, मेरे अन्दर काफी देर तक धूम्रपान करने की थोड़ी–थोड़ी इच्छा बनी रहेगी। यह एक ऐसे बादल की तरह था, जिसमें केवल एक कश के साथ हार थी, जिससे बचा नहीं जा सकता था।

बेशक मैं अभी भी धूम्रपान कर रही थी, मैं इस विचार को स्वीकार नहीं कर सकती थी कि मैं हमेशा के लिए सिगरेट की दासी हो गई थी। आध्यात्मिक समाधान के लिए मेरी प्रार्थनाएं अधिक शक्तिशाली और स्पष्ट हो रही थी।

मैने तर्क किया कि क्योंकि **परमेश्वर** की "मदद हर समय विद्यमान" है, जैसा कि बाइबल में कहा गया है, वह प्रत्येक सार्थक प्रयास के लिए प्रेमपूर्ण सहायता देगा। मैने अपने "आश्रय और सार्मथ्य " की तरह केवल उस पर निर्भर होने का दृढ़ संकल्प किया। (भजन संहिता 46:1) मैने आत्मशक्ति की कमी से जूझना बंद कर दिया। इसका कोई महत्व नहीं था। मेरे पास विश्वास करने के लिए **परमेश्वर** की शक्ति थी।

असफल होने के इस डरा देने वाले खतरे से मुझे डेविड की **परमेश्वर** पर निश्चितता याद आई, जब वह गोलायथ के विरोध में खड़ा हो गया था। (देखो I सेमुएल अध्याय 17)

Translation © 2010 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.

हालांकि ऐसा लगता था जैसे कि डेविड को अपनी दैत्य वाली समस्या को हराने के लिए हर प्रकार की अतिरिक्त मदद की आवश्यकता थी, उसने बहुत विश्वासपूर्ण राजा के राज्य के कलात्मक हथियारों को अस्वीकृत कर दिया। उसने बचाव के लिए केवल साधारण से उपकरणों के द्वारा और बहुत गहरी अध्यात्मिक आस्था के साथ, कि परमेश्वर की कृपा में विजय होगी, गोलायथ का सामना किया। और वह जीत गया।

वैसा ही मेरे लिए भी सच साबित हुआ। मेरी प्रार्थना के परिणाम तीव्र और पूर्ण थे। काफी सालों के धूम्रपान के बाद, मैने पाया कि मुझे केवल एक सप्ताह लगा यह साबित करने के लिए कि मैने सदा के लिए इसे बंद कर दिया था। इस आदत पर विजय पाने में मेरी सफलता, विशाल धूम्रपान के पिशाच को पछाड़ने या मात देने में निजी क्षमता पर निर्भर नहीं थीं। मुझे नवीनतम उपकरणों की भी जरूरत नहीं पड़ी। परमेश्वर, अच्छाई की शक्ति, इस धृष्ट शक्ति के दावे पर विजय प्राप्त कर सकती थी।

और ऐसा ही हुआ। मुझे कई साल पहले धूम्रपान से स्वतन्त्रता प्राप्त हुई, और मुझे दोबारा कभी भी धूम्रपान करने की इच्छा नहीं हुई। यहां पर न तो पीछे हटने वाली इच्छा और न ही अपराध बोध था। मुझे परिपूर्ण उपचार मिला। इस अनुभव से मुझे आध्यात्मिक उपचार की व्यवहारिकता में आश्चर्यजनक विश्वास मिला।

दूसरों की सहायता करने की मेरी इच्छा भी इसके साथ ही पूर्ण हो गई। धूम्रपान से मुक्ति पाने के बाद जल्द ही, मैने एक क्रिश्चियन साँयस उपचारक की तरह प्रार्थना से परिपूर्ण व्यवसाय शुरू किया, अध्यात्मिक तरीकों से दूसरों की मदद करने के लिए। मुझे दोहरा आशीष मिला।

Translation © 2009 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.