# आत्मबल तथा आत्मविश्वास

एनी पॉल

BlueRose ONE.com
Stories Matter
NewDelhi • London

**BLUEROSE PUBLISHERS**
India | U.K.

Copyright © Anny Paul 2026

All rights reserved by author. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the author. Although every precaution has been taken to verify the accuracy of the information contained herein, the publisher assumes no responsibility for any errors or omissions. No liability is assumed for damages that may result from the use of information contained within.

BlueRose Publishers takes no responsibility for any damages, losses, or liabilities that may arise from the use or misuse of the information, products, or services provided in this publication.

BlueRose ONE.com
Stories Matter
NewDelhi • London

For permissions requests or inquiries regarding this publication,
please contact:

BLUEROSE PUBLISHERS
www.BlueRoseONE.com
info@bluerosepublishers.com
+91 8882 898 898
+4407342408967

ISBN: 978-93-7825-475-8

Cover Design: Ajay Dhyani
Typesetting: Sagar

First Edition: July 2026

# अनुक्रमणिका

आत्मबल तथा आत्मविश्वास ........................................ 1
दोस्ती ..........................................................10
बीमारी ........................................................14
उज्ज्वल भविष्य ..............................................21
छिंकना (Sneeze) ........................................... 24
बिल्ली का रास्ता काटना ..................................... 26
कुत्ते का रोना .................................................. 27
प्रार्थना ........................................................ 32

# आत्मबल तथा आत्मविश्वास

जो मैंने लिखा है, वह किसी भी देश से सम्बन्धित नहीं है, न किसी धर्म या जाति से सम्बन्धित है, न किसी व्यक्ति से सम्बन्धित है, न ही किसी की भावना को ठेस पहुँचाना है। सारे विश्व में जो मनुष्य के जीवन में हो रहा है, उसी से अवगत कर रही हूँ।

**परिभाषा–**

**आत्मबल–** आत्मबल का मतलब है किसी भी परिस्थिति में निडरता और साहस दिखाना है।

**आत्मविश्वास–** आत्मविश्वास का मतलब है खुद पर तथा अपनी क्षमता पर विश्वास रखना है।

इसमें हमेशा सकारात्मक विचार होता है तथा नकारात्मक विचार हटता है।

हम मनुष्यों का जीवन एक यात्रा की तरह है। इसमें हम मनुष्यों को कई तरह के अनुभव मिलते हैं, सकारात्मक या नकारात्मक। हमें हमेशा याद रखना है कि जीवन के दो पहलू होते हैं।

1. सुख

2. दुःख

1. सुख- यदि हम मनुष्यों के पास सुख ही सुख है तो हमारे पास जीवन का कोई अनुभव नहीं है और हम जीवन में कुछ भी नहीं सीख सकते हैं।

2. दुःख- दुःख तो हम मनुष्यों को बहुत कुछ सिखा देता है, अनुभव देता है।

दुःख मतलब समस्या... समस्या दो तरह की होती हैं।

- कुछ समस्या हमारे जीवन में स्वयं आती हैं, कारण कोई भी हो सकता है।
- कुछ समस्या हमारे स्वयं की गलती करने से आती हैं।

**नोट-** समस्या जब भी आती है, अचानक आती है चाहे वह स्वयं की गलती करने से या किसी भी कारण से स्वयं समस्या आ जाती है। समस्या छोटी हो या बड़ी वह हमारे जीवन के लिये चुनौती बन जाती है।

उस वक्त हम मनुष्यों को यह मान लेना चाहिये समस्या हम मनुष्य की कक्षा है तथा शिक्षिका है जो हमें हमारे जीवन का अनुभव सिखा रही है।

हम मनुष्यों को समस्या की परीक्षा देना बहुत जरूरी होता है और इसमें पास होना भी बहुत जरूरी होता है। इसमें हमें प्रमाण पत्र नहीं मिलता है। हम स्वयं प्रमाण पत्र बन जाते हैं - उत्तीर्ण या अनउत्तीर्ण।

हमारे संघर्ष (समस्या) के जीवन में हमें विजय पाना बहुत जरूरी होता है और विजय का प्रमाण पत्र हमें स्वयं को बनना है। अन्य लोगों के सामने हमें एक बहुत ही अच्छा उदाहरण बन जाना है।

**नोट-** एक बात हमेशा हमें याद रखना है कि हर मनुष्य के जीवन में छोटी-बड़ी समस्या आती है। प्रत्येक मनुष्य की समस्या अलग-अलग तरह की

होती है। जैसे- पढ़ाई में, नौकरी में, बिजनेस में, शारीरिक बीमारी, विवाहित जीवन इत्यादि।

**नोट–** समस्या में हमें घबराना नहीं है, डरना नहीं है। इसे चुनौती के रूप में ग्रहण करके डटकर सामना करना है।

**कैसे?**

हम मनुष्य किसी भी जाति या धर्म के हो तथा किसी भी भगवान पर विश्वास करके उनकी पूजा, प्रार्थना करते हैं।

**नोट–** हमारे जीवन में हमारे परिवार में हम किसी भी प्रकार का शुभ कार्य शुरू करने से पहले हम भगवान (गॉड) की पूजा पाठ करते हैं या करवाते हैं ताकि सारे शुभ कार्य अच्छे से हो जाये सकारात्मक तरीके से।

**नोट–** समस्या में हमें डरना नहीं है। घबराना नहीं है। हम किसी भी (गॉड) भगवान पर विश्वास करते हैं। पहले उनसे प्रार्थना करे कि इस संकट के समय में मुझे (हमें) धैर्य के साथ सोचने की शक्ति दीजियेगा। मैं किसी भी प्रकार का गलत कार्य नहीं करूँ। मेरे द्वारा किसी को कष्ट नहीं होये।

मेरी इस समस्या का समाधान निकालने में मेरी मदद करीयेगा।

यदि समाधान निकलने में देरी हो रही है ऐसे समय में आप पर (गॉड पर) विश्वास करूँ तथा धैर्य तथा शान्ति रखते हुये समाधान निकलने का इन्तजार करूँ।

**नोट–** यदि मनुष्य के द्वारा मुझे समस्या है तब मेरे सताने वाले को क्षमा करूँ तथा उनके के लिये सदा अच्छा सोच रखूं तथा उनके लिये भी अच्छी

प्रार्थना करूँ। एक बात हमेशा याद रखना है कि समस्या छोटी हो या बड़ी हर समस्या का समाधान होता है।

**नोट–** नकारात्मक सोच हमें डरा देता है। इसलिये नकारात्मक सोच हमें हमेशा दिमाग से हटा देना है। कितनी भी बड़ी समस्या हो वह हमको तब तक नहीं हरा सकती है जब तक आप स्वयं हार नहीं मान लेते हैं।

**नोट–** सुख में हम मनुष्य बहुत खुश रहते हैं तथा सुखों से घबराते नहीं है।

## समस्या – दुःखों में क्यों घबराते हैं ?

हम मनुष्य अगर ये बात मान ले कि यदि सुख नहीं रहा है तो दुःख भी नहीं रहेगा। तब हमें हमारी समस्या का समाधान निकालने में आसानी हो जायेगी।

**नोट–** सुख में हर मनुष्य हमसे बहुत अच्छा व्यवहार करता है जिसे आप हम अपना बड़प्पन समझते हैं। समस्या में दुःखों में ही सच्चे दोस्त तथा रिश्तेदार की पहचान होती है कि कौन आपके साथ है।

दुःख एक तरह से जमीन पर गिरने जैसी होती है। इससे हमको-आपको स्वयं उठना पड़ता है और जब हम उठने की कोशिश करते हैं तब हमको गिराने वाले बहुत होते हैं।

जो मनुष्य आपकी समस्या समझे, उसी को अपनी समस्या बताइयेगा। नहीं तो स्वयं उसका समाधान निकालियेगा। और ये सोचकर अपना कीमती समय बरबाद मत करो कि कोई क्या सोच रहा होगा आपके-हमारे लिये- अच्छा या बुरा।

**नोट–** एक मिनट के लिये अगर हम यह सोच लें कि हमारे जीवन में चुनौतियाँ नहीं होती और यही चुनौतियाँ अन्य मनुष्य के जीवन में होती तब हम भी लोगों के साथ मिलकर उनके लिये भी अच्छा या बुरा ही सोचते।

**नोट–** मनुष्य का नकारात्मक सोच किसी भी अन्य मनुष्य के लिये कभी भी आ सकता है। यह सोच हम मनुष्य के स्वभाव में आता है।

कहावत है -

पराई हँसी शहद से ज्यादा मिठ्ठी होती है।

मनुष्य के इस स्वभाव को कोई नहीं बदल सकता है। हम मनुष्य चाहे तो स्वयं इस स्वभाव को बदल सकते है कि दूसरों के दुःखों पर हमें किसी की आलोचना नहीं करना है परन्तु यह हम मनुष्यों के लिये कठिन कार्य है। किसी प्रकार की समस्या में हमें डिप्रेशन में नहीं आना है। (मनोदशा कमजोर नहीं करना है।)

एक मजबूत चट्टान से कितनी आधियाँ-तूफान टकराते हैं पर वह चट्टान उसी जगह पर रहती है, टूटती नहीं है। चुनौतियों को हमें तोड़ना है, टूटना नहीं है।

इसलिये हमें हमारे आत्मबल तथा आत्मविश्वास को एक मजबूत चट्टान बना लेनी है। कोशिश, उम्मीद, धैर्य, चुप, शान्ति, क्षमादान इत्यादि। उपरोक्त ये मनुष्य के जीवन को सकारात्मक रूप में बदल देते हैं।

**समस्या–** चुनौतियाँ एक तरह घने अन्धकार की तरह होती है।

**नोट–** इस अंधकार में हमें धैर्य तथा शान्ति के साथ कोशिश करते रहना है तथा उम्मीद (आशा) की ज्योति हमेशा जलती रखना है। हार नहीं मानना है चुनौतियों में सफलता जरूर मिलेगी समस्या में हमें निम्नलिखित कार्य नहीं करना है।

डिप्रेशन में नहीं आना है। जैसे डरना नहीं, घबराना नहीं, किसी भी प्रकार का नशा नहीं करना, चिड़चिड़ापन नहीं करना, अपने हमारे दुःखों का इल्जाम दूसरों पर नहीं लगाना है आत्महत्या नहीं करना है इत्यादि

यदि ये उपरोक्त चीजें हम करते हैं मतलब हम बहुत बड़ी गलती कर रहे हैं। यह हमारे जीवन की बहुत बड़ी हार है।

यदि हमारी कोई बहुत अच्छी चीज, जिसे हम पसन्द करते हैं उस चीज का अगर कोई अन्य मनुष्य दुरुपयोग करे या उसे तोड़ दे। तब हमें बहुत दुःख होता है।

वह तो नाशमान सांसारिक चीज है। फिर भी हम यही कहते हैं कि इसे क्या अधिकार था तथा यह कौन होता है मेरी चीज का दुरुपयोग करने वाला या तोड़ने वाली। (आप) हम किसी भी (गॉड) भगवान को मानते हैं, उन पर विश्वास करते हैं, उनकी पूजा करते हैं।

उसी भगवान (गॉड) ने हम मनुष्य को बनाया है तथा इतना अच्छा खूबसूरत जीवन दिया है।

**नोट–** हमारा जीवन तथा शरीर भगवान (गॉड) की बहुत ही अनमोल सम्पत्ति है।

हमारे भगवान (गॉड) की अनमोल सम्पत्ति को अगर हम मनुष्य आत्महत्या करके नष्ट करते हैं तब भगवान (गॉड) यह देखकर बहुत दुःखी होते हैं कि मेरी अनमोल सम्पत्ति को मनुष्य किस तरह नष्ट कर रहा है।

इस मेरी अनमोल सम्पत्ति को नष्ट करने वाला या वाली, यह कौन होता या होती है। हमारे शरीर तथा जीवन की रक्षा ईश्वर करता है। वह हमारा रक्षक है।

जब सारे दरवाजे बन्द हो जाते हैं तब एक दरवाजा हम मनुष्य के लिये चौबीस घन्टे (24 घन्टे) खुला रहता है।

वह भगवान का दरवाजा होता है जहाँ पर हम मनुष्यों को शान्ति, प्रेम, दया, हिम्मत, रक्षा, क्षमादान, मदद, अनुग्रह इत्यादि मिलता है।

किसी भी भगवान को हम मानते हैं, उन पर विश्वास करो, प्रार्थना करो, मांगो।

भगवान आपकी प्रार्थना जरूर सुनेंगे जो समय भगवान ने आपको देने का ठहराया है। भगवान आपको उस समय पर जरूर देंगे। हमें सिर्फ धैर्य रखना है तथा आत्मबल तथा आत्मविश्वास में अटूट रहना है। सफलता जरूर मिलेगी।

हम मनुष्य हमारे जीवन में कौन-कौन सी नकारात्मक परिस्थितियों में कमजोर पड़ सकते हैं तथा हमारे जीवन का नकारात्मक (खतरनाक) निर्णय ले सकते हैं। जैसे किसी भी प्रकार का नशा करना, आत्महत्या करना, डिप्रेशन में आना तथा किसी भी प्रकार का गलत कार्य करना इत्यादि।

**नोट-** यहाँ मैं कुछ उदाहरण लिख रही हूँ।

1- विद्यार्थी जीवन में समस्या।

2- दोस्त द्वारा धोखा देना।

3- बीमारी

और भी कई नकारात्मक परिस्थितियाँ हो सकती है।

नकारात्मक परिस्थितियों में मनुष्य को अपने आत्मबल तथा आत्मविश्वास को कभी भी कमजोर नहीं बनाना है।

**नोट-** किसी भी प्रकार की नकारात्मक (समस्या) परिस्थितियों में मनुष्य को उसके भविष्य को उज्ज्वल भविष्य में कैसे बदलना है।

हम कभी-कभी टी.वी. (TV) के समाचार में देखते है या कभी कभी अखबार में पढ़ते है कि विद्यार्थी ने आत्महत्या कर ली है। कारण- उसमें आत्मबल तथा आत्मविश्वास की कमी थी।

पढ़ाई या किसी भी प्रकार की समस्या है तो सबसे पहले अपने माता-पिता को बताओ, उसका समाधान उनसे बात करके निकालो।

**नोट-** हर बात का समाधान होता है।

**नोट-** अकेले किसी भी प्रकार का गलत निर्णय नहीं लेना है।

**जैसे-** किसी भी प्रकार का नशा करना या किसी भी प्रकार का गलत करना या आत्महत्या करना इत्यादि। उपरोक्त अगर किसी भी प्रकार का कार्य करते हैं मतलब आप आपके जीवन में बहुत बड़ी गलती कर रहे हैं।

**नोट-** हमेशा एक बात याद रखना, गुस्सा (टेन्शन) तनाव मनुष्य को बर्बाद कर देता है।

जिसने क्रोध, टेन्शन पर काबू पा लिया मतलब उसने स्वयं के जीवन का एक बहुत बहुमूल्य हीरा पा लिया है।

क्रोध, टेन्शन से आपकी तबियत खराब हो सकती है तथा आपकी अन्य मनुष्यों के द्वारा आलोचना हो सकती है।

आपको आपके भगवान पर विश्वास रखना है जिस भगवान (गॉड) को आप मानते हो, पूजा करते हो  उन पर विश्वास करो।

**नोट–** भगवान का विश्वास कभी भी कमजोर नहीं हो सकता है।

**नोट–** प्रत्येक मनुष्य के अन्दर गॉड भगवान ने योग्यता दी है, बस उस योग्यता का सही उपयोग मनुष्य को करना है। जैसे उस योग्यता को पाने के लिये कॉलेज की डिग्री, नौकरी, उन्नति बिजनेस, और भी कई सकारात्मक क्षेत्र है।

**नोट–** आपको उसमें सफलता पाने के लिये कड़ी (कठोर) मेहनत तथा चुनौतियों का डटकर सामना करना है। उसको हासिल करके बताओ बहुत अच्छा बनकर बताओ और एक अच्छा उदाहरण अन्य मनुष्यों के लिये बन जाओ।

# दोस्ती

मेरे लिखने का तात्पर्य यह है कि दोस्ती को कभी भी कलंकित मत समझो।

सच्ची दोस्ती के बीच में विश्वास की नींव का बहुत मजबूत होना जरूरी होता है।

हर व्यक्ति एक जैसा नहीं होता है बहुत से दोस्त वफादार भी होते है। सच्ची दोस्ती वह होती है जिसमें सच्चा दोस्त हर परिस्थितियों में वफादार होता है।

सच्चा दोस्त अपने दोस्त की किसी भी प्रकार की आलोचना नहीं करता है न ही अन्य व्यक्ति के द्वारा दोस्त की आलोचन सुनना पसन्द नहीं करता है।

ये उन लोगों के लिये है जो धोखबाज दोस्त होते हैं। धोखेबाज दोस्त के लिये इतना ही कहना ठीक है कि दोस्ती को मजाक मत समझो। दोस्ती दो व्यक्तियों को विश्वास के साथ मिलाती है। दो दोस्तों में से अगर एक दोस्त दूसरे दोस्त के विश्वास को ठेस पहुँचाता है तथा किसी भी प्रकार का धोखा दूसरे दोस्त के साथ करता है। धोखेबाज दोस्त न तो दोस्ती की किमत न विश्वास की कीमत (महत्वता) नहीं जानता है। दोस्ती के विश्वास

को तोड़ना मतलब धोखेबाज दोस्त उसके स्वयं की आत्मा को धोखा देता है।

आपके जीवन में बहुत से अच्छे मनुष्य मिलेंगे और बहुत से धोखेबाज मनुष्य भी मिलेंगे।

**नोट–** यदि धोखेबाज व्यक्ति से हमारी गलती से दोस्ती हो गई है। उसी व्यक्ति के लिये अगर हमारा कोई शुभ चिन्तक हमसे कहता है इससे दोस्ती मत करो।

इसने हमारी दोस्ती को धोखा दिया है। मेरे बेटे या मेरी बेटी के लिये तथा मेरे परिवार के लिये कई गलत अफवाहें फैलाई है, इससे सावधान रहो, यह आपके लिये भी कर सकता है या कर सकती है इस प्रकार की हरकत। बिना कोई विचार किये ऐसे व्यक्ति से तुरन्त दोस्ती छोड़ दो। एक साधारण तरीके से उस व्यक्ति से बात करो।

आप उस धोखेबाज व्यक्ति के लिये कोई अलग से खास व्यक्ति नहीं है कि वह आपके हमारे लिये गलत बाते नहीं करेगा।

**नोट–** ऐसे लोग उनकी आदतों से मजबूर होते हैं। दूसरों को दुःख देकर खुद बहुत खुश होते हैं।

ऐसे धोखेबाज व्यक्ति आपसे दोस्ती करके पहले आपके विश्वास को जीतता है। कई झूठे सकारात्मक देकर तब आप उस पर विश्वास कर लेते हैं कि यह व्यक्ति मेरा सच्चा विश्वासी दोस्त है।

फिर वह अपना बड़प्पन समझकर आपके लिये गलत अफवाहें फैलाता है तथा बहुत ज्यादा आपको बेइज्जत करता है कि आपको सच्चाई जाहिर करने के सारे रास्ते बन्द कर देता है।

अगर आपने ऐसा दोस्त बनाया है तथा आपको मालूम हो गया है कि यह विश्वासघाती दोस्त है तब उस वक्त ऐसे विश्वासघाती दोस्त के वार से आप घबराये नहीं और डिप्रेशन में नहीं जाना है।

उस वक्त चुप रहें कि जो नकारात्मकता आपके जीवन में हो रही है, उसका कारण आपका विश्वासघाती दोस्त है।

पहले आप हम स्वयं की गलती मानें कि हमने एकदम उस पर विश्वास क्यों कर लिया।

यह बात भी आपको मान लेनी चाहिये कि उसने आपके आत्मबल तथा आत्मविश्वास को मजबूत बनाया है। मतलब आपको बहुत कुछ सिखाया भी है कि भविष्य में एकदम किसी पर विश्वास नहीं करना चाहिये।

हमें खुद पर विश्वास करना है तथा ऐसे विपरीत परिस्थितियों में साहस दिखाना है।

**नोट-** विश्वासघाती दोस्त को क्षमा कर दो। क्षमादान से बड़ा कोई दान नहीं है।

**नोट-** भविष्य में उससे बचकर रहो। दुबारा उससे गलती से भी उसके साथ दोस्ती नहीं करनी है। 'क्यों करा तुमने ऐसा, उससे प्रश्न कभी नहीं करो।'

यदि वह 'क्यों' का मतलब जानता या जानती तब वह ऐसा कभी नहीं करता या करती।

आप स्वयं को कभी भी कमजोर मत समझो। शान्ति तथा धैर्य रखो। स्वयं पर आप विश्वास करें और जिस किसी भी भगवान (गॉड) को आप मानते

हैं, उन पर विश्वास करो हमेशा विश्वासघाती दोस्त के व्यवहार को याद करते हुये।

कभी भी आपको भविष्य में किसी भी व्यक्ति के साथ धोखा नहीं करना है। आपके प्रति उसका विश्वास कमजोर कभी नहीं करना है।

**नोट–** सदा अच्छे कार्य करने के लिये आपको जीवन में तैयार रहना है तथा अच्छे कार्य करते रहना है।

# बीमारी

**नोट–** किसी भी प्रकार की गम्भीर बीमारी किसी भी मनुष्य को कभी भी हो सकती है।

**नोट–** किसी भी प्रकार की बीमारी न उम्र देखती है, न अमीरी-गरीबी देखती है किसी भी मनुष्य को किसी भी उम्र में कभी भी हो जाती है।

विज्ञान (सांइस) जल, थल तथा नभ में हर जगह बहुत ही सक्रीय हो रहा है विज्ञान के कार्य वैज्ञानिक हर जगह पर कर रहे हैं।

**नोट–** छोटी-छोटी बीमारियाँ जैसे बुखार आना, सर्दी, खाँसी, सिरदर्द, पेटदर्द इत्यादि ऐसी बीमारी है जिसमें मनुष्य थोड़ा सा ईलाज लेने पर स्वस्थ हो जाता है।

बहुत सी बीमारियाँ ऐसी भी होती हैं जिसमें मनुष्य को जबसे ये बीमारी होती है, पूरी उम्र ईलाज लेना जरूरी होता है। समय-समय पर डॉक्टर द्वारा चेकअप करवाना। डॉक्टरों के प्रिसक्रिप्शन और ईलाज के अनुसार दवाईयाँ खाना और बीमारी के प्रकार के अनुसार शरीर की (जांच) इन्वेस्टीगेशन करवाना जरूरी होता है। तभी मनुष्य उसका दैनिक कार्य आसानी से स्वयं कर लेता है। आसानी से चल-फिरकर उस मनुष्य को किसी के सहारे की जरूरत नहीं होती है। जैसे- डायबिटीज (शक्कर की बीमारी) हाय ब्लड प्रेशर, लो ब्लड प्रेशर, अस्थमा, ब्रांकाईटीज हार्ट से सम्बन्धित बीमारी, लिवर से सम्बन्धित बीमारी इत्यादि।

उपरोक्त बीमारी में मनुष्य यदि थोड़ा भी लापरवाह हुआ तथा मेडीसीन नहीं खाई तब ये बीमारी मनुष्य के शरीर मे एकदम बढ़ जाती है।

इस प्रकार की बीमारी मनुष्य के शरीर में बढ़ने पर मनुष्य की बीमारी के अनुसार उसको किसी भी प्रकार की बड़ी समस्या उसके शरीर में हो सकती है और भी कई बीमारियाँ मेडिसीन खाने से समय-समय पर सारे चैकअप करवाने से ही कन्ट्रोल होती है।

ऐसी बीमारियों में मनुष्य को हमेशा के लिये चंगाई नहीं मिलती है।

मनुष्य को उसका सम्पूर्ण जीवन मेडीसीन खाकर ही जीवित रहना पड़ता है।

मनुष्य इस तरह की बीमारी की बिल्कुल चिन्ता नहीं करता है। इसमें मनुष्य उसके स्वयं के आत्मबल तथा आत्मविश्वास को पूर्णतः मजबूत बना लेता है।

मनुष्य जानता है कि मेरा स्वास्थ्य इस बीमारी के लिये मुझे पूरा जागृत रहकर इसका समय-समय पर ईलाज करवा कर समय-समय पर दवाईयाँ खाकर स्वस्थ रहेगा।

उसी तरह कैन्सर भी एक बीमारी है जो किसी भी मनुष्य को किसी भी उम्र में हो जाती है। कैन्सर भी दूसरी बीमारियों की तरह न गरीबी देखती है न अमीरी।

**नोट-** कैन्सर की बीमारी कई तरह की होती है परन्तु कैन्सर की बीमारी के लिये हम मनुष्यों की पहले यह धारणा बन गई थी कि जिस किसी मनुष्य को कैन्सर हो जाता है, वो मनुष्य ज्यादा दिन जिन्दा नहीं रहेगा।

जिस किसी भी भगवान (गॉड) को हम मनुष्य मानते हैं, उनकी पूजा करते हैं उन पर विश्वास करते हैं तब ये मानना होगा कि जन्म और मृत्यु उन्हीं भगवान (गॉड) के हाथ में होता है। हम मनुष्य के हाथ में भगवान की कोई भी योजना नहीं है।

हाँ एक समय था जब कैन्सर एक भयानक बीमारी के रूप में पहचाना जाता था। कैन्सर बीमारी का ईलाज तो होता था परन्तु उस वक्त, नई-नई तकनीकी दवाई, जो वर्तमान समय में आयी है, वह उस वक्त नहीं थी।

**नोट-** जल, थल, नभ सभी में (सांइस) विज्ञान के कार्य बहुत ही सक्रीय हो गये हैं। पूरा विश्व विज्ञान के कार्यों से भरा हुआ है। वैज्ञानिक नई-नई खोज करते ही जा रहे हैं प्रत्येक दिशा में।

उसी प्रकार गम्भीर बीमारियों के लिये भी चिकित्सक वैज्ञानिक नई-नई दवाईयाँ, नई-नई टेक्निक (technique) के कार्य कर रहे हैं, नई-नई मशीनें तैयार कर रहे हैं जिनके द्वारा मनुष्य के शरीर के अन्दर क्या बीमारी है, उन मशीनों के द्वारा जाँच करने पर उसी वक्त मालूम पड़ जाता है कि मनुष्य के शरीर में बीमारी है या नहीं।

कैन्सर की बीमारी भी अब एक ऐसी बीमारी में आ गया है कि यदि कैन्सर मनुष्य भी समय-समय पर डॉक्टर के द्वारा चेकअप कराता है, डॉक्टर के प्रिस्क्रिप्शन (prescription) के अनुसार समय-समय पर जांच करवाना, दवाईयाँ लेना जो भी ईलाज डॉक्टर बताते हैं, समय-समय पर उसे करता है।

तब कैन्सर की बीमारी का मनुष्य भी एक लम्बी उम्र (कई साल) तक जीवित रहता है।

**नोट-** और जो कैन्सर की बीमारी का मनुष्य डॉक्टर के प्रिस्क्रिप्शन के अनुसार सब दवाईयाँ, जांच इत्यादि करवाता रहता है चिन्ता से, वह कैन्सर की बीमारी वाला मनुष्य कई सालों तक जीवित भी रहा है तथा स्वयं के कार्य वह स्वयं कर ही रहा है। बिजनेस, नौकरी, इत्यादि सभी कुछ स्वयं कर रहा है।

**नोट-** बहुत से कैन्सर की बीमारी के मनुष्य उनके अच्छे स्वास्थ्य के लिए पूरी जागृत रहते हैं। समय-समय पर डॉक्टर से चेकअप तथा उनके द्वारा जो भी प्रिस्क्रिप्शन (Prescription) है, उसको वास्तविक रूप से पूरा करते हैं। भोजन, समय-समय पर लेना, बीमारी के अनुसार व्यायाम (exercise) इत्यादि बड़ी चिन्ता के साथ करते हैं। ऐसे कैन्सर मरीज को हमेशा के लिये कैन्सर की बीमारी से चंगाई भी मिल रही है।

**नोट-**कैन्सर की बीमारी अब एक लाईलाज, जिसका कोई ईलाज नहीं हो सकता है, नहीं रही है। किसी भी प्रकार की गम्भीर बीमारी अब लाईलाज नहीं रही है। नई-नई technique तथा नई-नई दवाइयाँ चिकित्सक वैज्ञानिकों के द्वारा खोज कर दी गई है तथा और भी नई-नई दवाइयाँ, technique की खोज कर ही रहे हैं।

बस बीमारी में जागरुकता की बहुत ही जरूरत होती है। मनुष्य हमेशा स्वस्थ रहता है तथा स्वयं के कार्य स्वयं ही कर लेता है। बिजनेस नौकरी इत्यादि सब कुछ कर सकता है।

मेरा लिखने का तात्पर्य एक ही है कि बीमारी कोई भी हो, किसी को भी है अपने आत्मबल तथा आत्मविश्वास को बहुत मजबूत बनाना होगा।

उस बीमार मनुष्य को बीमारी को चेलन्ज करना है कि तू मेरा कुछ भी नहीं बिगाड़ सकती है तथा स्वयं को प्रत्येक तरीके से बहुत ही एक्टीव (सक्रीय) रहना बहुत जरूरी है।

1. बीमारी की चिन्ता बिल्कुल नहीं करनी है। चिन्ता करने से बीमारी नहीं जायेगी और स्वास्थ्य पर बुरा असर होगा या बुरा असर हो सकता है।

2. इसलिये हमेशा खुश रहना बहुत जरूरी है।

बीमार मनुष्य जिस किसी भी भगवान (गॉड) को मानता है, उनकी पूजा आराधना करता है, उस गॉड (भगवान) पर विश्वास करना बहुत जरूरी है। प्रार्थना करना भी बहुत जरूरी है। अपना पूरा जीवन तथा बीमारी भगवान के ऊपर छोड़ दो।

भगवान को आपसे ज्यादा आपकी चिन्ता है, मनुष्य के पूरे जीवन का संचालक भगवान ही करता है।

**नोट-** जिस किसी भी मनुष्य को शुरू में जब यह मालूम पड़ता है कि उसे कैन्सर की बीमारी हो गई है एकदम से बहुत शॉक में आ जाता है।

जिस मनुष्य को कैन्सर होता है, तो उसके परिवार के सदस्य हमेशा उसके लिये सकारात्मक सोच रखते हैं कि उनके परिवार का (कैन्सर मरीज) हमेशा स्वस्थ तथा जीवित रहें तथा कभी भी यह नहीं सोचते हैं कि उनका पूरा जीवन खराब हो गया है, इसकी कैन्सर की बीमारी से या पूरा परिवार अस्त-व्यस्त हो गया है।

इसलिये कैन्सर मरीज के परिवार वालों से यही विनती करती हूँ कि आप अपने इस सकारात्मक विचार को कैन्सर के मरीज को बोलियेगा- हमें तुम्हारी इस बीमारी से कोई तकलीफ (किसी भी प्रकार) नहीं है।

परिवार के सदस्य को कैन्सर की बीमारी वाले मनुष्य को समझाना बहुत जरूरी है कि यह एक आम बीमारी है तथा कैन्सर की बीमारी अब लाईलाज नहीं है।

इस बीमारी के लिए भी चिकित्सक, वैज्ञानिकों की खोज द्वारा नई-नई technique तथा दवाईयाँ आ गई हैं तथा कैन्सर की बीमारी मेडिसिन के द्वारा कन्ट्रोल हो जाती है।

अस्थमा, हाय ब्लड प्रेशर, लो ब्लड प्रेशर, डायबिटीज इत्यादि बीमारियाँ मेडिसीन लेने से नियन्त्रण रहती है।

अगर मरीज इनकी मेडिसीन नहीं लेता है तब ये बीमारियाँ भी बढ़ जाती हैं तथा बड़ा गम्भीर रूप ले लेती हैं।

ऐसे मरीज उनके स्वास्थ्य के लिये पूरे जागृत रहते हैं तथा समय-समय पर डॉक्टर का चेकअप तथा दवाईयाँ लेते रहते हैं। बीमारी के अनुसार व्यायाम भी करते हैं, चिन्ता बिल्कुल नहीं करते हैं तथा हमेशा खुश रहते हैं। अपने दैनिक कार्य स्वयं करते हैं। नौकरी-व्यवसाय (बिजनेस) इत्यादि भी करते रहते हैं, सदा खुश रहते हैं।

तुम भी कैन्सर की बीमारी की चिन्ता बिल्कुल मत करो। बस इस बीमारी में जागरुक रहो, समय-समय पर डॉक्टर से चेकअप करवाते रहो तथा डॉक्टर जैसी भी सलाह देते हैं तथा जो भी करने को कहते हैं, उसे करते रहो। मेडिसीन जाँच इत्यादि परिवार के सभी सदस्य तुम्हारे साथ हैं तथा

तुम्हारी हर तरह से मदद करेंगे, चिन्ता बिल्कुल मत करो, सदा खुश रहो। तुम्हारे दैनिक कार्य नौकरी, बिजनेस जो भी करते हो, करते रहो।

भगवान (गॉड) पर पूरा विश्वास करो, उनसे प्रार्थना करते रहो। जन्म और मृत्यु भगवान के हाथ में होता है।

मरीज के आत्मबल तथा आत्मविश्वास को मजबूत बनाइयेगा।

**नोट-** अन्य मनुष्य (महिला-पुरूष), दोस्त, पहचान वाले कैन्सर तथा अन्य गम्भीर बीमारी के मरीज के लिये सकारात्मक सोच रखते हैं। इसलिये आप लोगों से भी मैं यही विनती करती हूँ कि बीमारी कोई सी भी हो, कितनी भी गम्भीर हो, मरीज के आत्मबल तथा आत्मविश्वास को मजबूत बनाइयेगा तथा गम्भीर बीमारी वाले मरीज को यही कहियेगा कि इस विज्ञान की दुनिया में अब कोई सी भी बीमारी लाईलाज नहीं रही है। प्रत्येक बीमारी का ईलाज हो रहा है। बस बीमारी में जागरुक रहना बहुत जरूरी है। समय-समय पर डॉक्टर का चेकअप उनके द्वारा दिया गया ईलाज लेना बहुत जरूरी है। हमेशा स्वस्थ रहोगे।

# उज्ज्वल भविष्य

हम मनुष्यों का जीवन हमारे स्वयं के ऊपर निर्भर करता है कि जीवन को किस तरह एक उज्ज्वल भविष्य बनाये। उज्ज्वल भविष्य पाने के लिए जब हम किसी भी क्षेत्र में कार्य करते हैं तो उसमें सफलता बहुत मान्यता रखती है।

**सफलता-**

सफलता में गरीब, अमीरी, न उम्र, न जाति-धर्म कहाँ से आये हो, ये बिल्कुल मान्यता नहीं रखती है न वक्त का इन्तजार करना है।

**नोट-** सफलता पाने के लिये (जागृत) फुर्तीला होना तथा कड़ी मेहनत करना बहुत जरूरी होता है।

1- गया हुआ कल (Yesterday) आज का past
2- आज (today) आज हम मनुष्य के जीवन में बहुत मान्यता रखता है।
3- आने वाला कल (Tomorrow) जो कभी हमारे जीवन में नहीं आता है।

**नोट-** आज जैसे ही रात की 12AM बजती हमारा आज (yesterday) गये हुये कल में बदल जाता है तथा आने वाला कल Tomorrow तुरन्त आज बन जाता है।

**नोट-** आने वाल कल (टूमारो) हमारे भविष्य से सम्बन्धित होता है।

### गया हुआ कल

गया हुआ कल हम मनुष्य की कक्षा भी है तथा शिक्षक भी है जिससे हमें सिखना है। गये हुये कल में हमने क्या अच्छा कार्य किया और हमारे जीवन को कैसा अनुभव मिला या हमने क्या-क्या गलतियाँ करी या क्या नकारात्मक अनुभव मिला।

## आज (टूडे)

गया हुआ कल (यस्टरडे) में हम मनुष्य ने उज्ज्वल भविष्य की किस तरह की तैयारी करी है, वह हमें गये हुये कल से सिखना है। उज्ज्वल भविष्य के लिये हमें आज और मेहनत करनी है, उससे और अच्छा पाने के लिये सुस्ती नहीं करनी है और अच्छा अनुभव मिलता है गये हुये कल से तो और अच्छा अनुभव लेने की कोशिश करनी है।

### गलतियाँ

यदि गये हुये कल में हमने गलतियाँ करी है तो उन गलतियों से हमें सीखना है। दुबारा गलतियाँ नहीं करना है तथा यदि नकारात्मक अनुभव हमें मिला है तो सकारात्मक अनुभव लने की कोशिश करना है।

## आज (टूडे)

आज- हम मनुष्यों का बहुत महत्वपूर्ण दिन होता है।

आज हमें गये हुये कल (यस्टरडे) से सिखते जाना है तथा उज्ज्वल भविष्य के लिये और कड़ी मेहनत करते जाना है। सुस्ती बिल्कुल नहीं करनी है।

## आने वाला कल (टूमारो)

आने वाले कल से हमें प्रेरणा लेनी है कि जैसे हमें आने वाला कल (टूमारो) के लिये नहीं मिलता है। रात की 12 बजे तुरन्त आज बन जाता है। वक्त भी हमें बार-बार नहीं मिलता है।

हम आज उज्ज्वल भविष्य की मेहनत करेंगे तो आने वाला कल आज में परिवर्तित होगा और हमें उज्ज्वल भविष्य आज मिलेगा।

**नोट-** गया हुआ कल (यस्टर डे)

आज (टूडे)

आने वाला कल (टू मारो)

ये तीनों मनुष्य के जीवन में एक रोटेशन की तरह कार्य करते है।

# छिंकना (Sneeze)

**नोट-** छिंक एक अनैच्छिक क्रिया है जो मनुष्य की इच्छा से नहीं होती है।

छिंक मनुष्य के शरीर के एक स्वभाविक क्रिया में आती है। प्रत्येक मनुष्य को छिंक स्वभाविक तरीके से अपने आप आती है। महिला-पुरुष, बच्चे किसी भी उम्र (साल) के हों, उसे छिंक जरूर आती है।

कोई भी मनुष्य छिंक आने पर उसे नियन्त्रण नहीं कर सकता है और छिंक को कभी भी रोकने की कोशिस नहीं करनी चाहिये। कोई भी मनुष्य किसी भी उम्र का हो, जब छिंकता है, तब उसके नाक, गले से गन्दगी, धूल के कण, वायरस इत्यादि जैसे परेशान करने वाले तत्व बाहर निकलते हैं। छिंक या छिंक के द्वारा ये तत्व मनुष्य के शरीर से बाहर निकलते हैं जो मनुष्य के स्वयं के सांस लेने के द्वारा मनुष्य की नाक के अन्दर चले आते हैं। उसके कारण मनुष्य की नाक के अन्दर उत्तेजना (irritation) होती है और उसी वक्त छिंक आ जाती है।

मनुष्य स्वयं के छिंक आने पर या किसी अन्य मनुष्य के छींक आने पर नकारात्मक सोच क्यों रखता है।

मनुष्य किसी भी प्रकार का सकारात्मक कार्य कर रहा है, उस समय पर तो उसके कार्य में नकारात्मकता हो सकती है, किसी भी प्रकार का या

मनुष्य बाहर बाजार इत्यादि जा रहे हैं तब किसी भी प्रकार की अनहोनी घटना हो सकती है।

**नोट-** जब मनुष्य को सर्दी होती है उस समय पर बार-बार छिंके आती है। ऐसे समय पर हम मनुष्य का यही सोच होता है कि सर्दी हो रही है। सर्दी के कारण बार-बार छिंके आ रही हैं।

**नोट-** सर्दी हो जाने पर मनुष्य की नाक के अन्दर उत्तेजना (Irritation) बढ़ जाती है, उसके कारण बार-बार छिंके आती हैं। छिंक कभी-कभी आये या सर्दी होने पर आये छिंक-छिंक ही होती है। छिंक के लिये नकारात्मक सोच क्यों? छिंक तो हम मनुष्य की शरीर की एक अनैच्छिक क्रिया है।

# बिल्ली का रास्ता काटना

बिल्ली का रास्ता काटना एक तरह से साधारण बात है। गाय, बैल, कुत्ता, बकरी, भैंस इत्यादि सभी एक तरफ से दूसरी तरफ जाने के लिये रास्ता बदलते हैं और मनुष्य उस समय पर उसी रास्ते से जाते हैं।

**नोट–** तब वह एक तरह से मनुष्य का रास्ता काटना ही हो जाता है। बिल्ली का एक तरह से दूसरी तरफ सड़क पार करना (सड़क पर दूसरी तरफ जाना) उसी वक्त किसी मनुष्य का उस सड़क पर निकलना होता है तब उसी वक्त बिल्ली का रास्ता काटने का अशुभ क्यों समझा जाता है। यदि बिल्ली इतना समझती होती कि उसका रास्ता काटना मनुष्य के लिये अशुभ होता है तब बिल्ली मनुष्य का रास्ता कभी भी नहीं काटती। वहीं पर रुक जाती सड़क पार नहीं करती।

# कुत्ते का रोना

कुत्ता जब कभी भी यदि रोता है तब अंधविश्वास की व्यर्थ बातों पर विश्वास करने वाले मनुष्य एकदम से डर जाते हैं। जब कुत्ते का रोना सुनते है कि उनके घर में कोई अशुभ नहीं हो जाये तब तुरन्त ऐसे मनुष्य अंधविश्वास की व्यर्थ बातों पर विश्वास करने वाला रोने वाले कुत्ते को भगाते हैं।

**नोट–** कुत्ता क्यों रो रहा है, यह कारण समझना ऐसे लोग उचित नहीं समझते हैं। कुत्ते को रोने तक नहीं देते हैं।

रोने वाले कुत्ते को किसी भी प्रकार की शारीरिक बीमारी, बुखार या कहीं से उसके शरीर में चोट लग गई हो या किसी भी कारण से कुत्ते के शरीर के किसी अंग में दर्द हो रहा हो, पेट दर्द, सिर दर्द या पैरो में दर्द ऐसे और भी कारण से दर्द हो सकता है।

यदि रोने वाला कुत्ता उनकी डाँट से नहीं भागता है तब तुरन्त उस कुत्ते को पत्थर फेंक या डन्डे से मारकर भगाते हैं। कुत्ता तकलीफ की वजह से नहीं चल सकता है तब इन अंधविश्वास की व्यर्थ बातों पर विश्वास करने वालों की पत्थर या डन्डे की मार भी कुत्ते को सहना पड़ता है जो उनके द्वारा कुत्ते को मारते हैं।

कुत्ता नहीं बोलने वाला जानवर है, रोने वाला कुत्ता उसकी शारीरिक तकलीफ बोलकर नहीं बता सकता। ऐसे हालात में रोने वाले कुत्ते को डाँट कर या मारकर भगाना कौन सी बहुत बड़ी समझदारी है।

**नोट-** यदि यही शारीरिक तकलीफ जो अंधविश्वास की व्यर्थ बातों पर विश्वास करने वाले मनुष्य को हो रही हो तब ऐसे हालात में अन्य मनुष्य उसके साथ किसी भी प्रकार का गलत व्यवहार करें तब अंधविश्वास की व्यर्थ बाते करने वाला मनुष्य तुरन्त रोकर चिल्ला कर (गुस्सा) कहता है- 'मुझे शारीरिक तकलीफ है और तुम मेरे साथ ऐसा व्यवहार कर रहे हो।' वह मनुष्य कितना निर्दयी हो सकता है कि वह कुत्ते के साथ तो बुरा व्यवहार कर रहा है पर यदि उसके अपने उसके साथ बुरा व्यवहार कर रहे हैं तब उन पर गुस्सा कर रहा है।

**नोट-** कुत्ते के रोने के और भी कारण हो सकते हैं। हमेशा कुत्ते समूह में रहना पसन्द करते हैं। यदि एक कुत्ता भी उनके समूह से अलग हो जाता है। तब अकेला रह जाता है तब भी रोने लगता है अपने साथियों के लिये या किसी अन्य साथी कुत्ते का ध्यान अपनी ओर करने के लिये रोता है।

**नोट-** कुत्ते को भी चिन्ता होती डर लगता है तब भी कुत्ता रोने लगता है या मादा कुत्ता (female dog) का छोटा बच्चा मर जाता है या इधर उधर हो जाता है तब भी वह रोती है।

**नोट-** कुत्ते बहुत ही वफादार तथा समझदार होते है तथा भोले (सीधे) भी होते हैं। यदि कुत्ते के सिर के ऊपर हाथ फेरो, वह बार-बार आपके पास आयेंगे। बिस्किट या थोड़ा सा भी खाना उन्हें दे दो तो सन्तुष्ट हो जाते हैं। पूरी तरह से वह कुत्ते खुश हो जाते हैं तथा वह मनुष्य जो उसे खाना देता है, सिर पर हाथ रखता है, कुत्ते उसे अपना समझने लगते हैं। बार-बार

दौड़कर उसके पास आते हैं यदि वह मनुष्य कहीं घर के बाहर गया है तब उसके आने का इन्तजार करते हैं तथा जैसे वह मनुष्य आता है दौड़कर उसके पास आ जाते हैं। कुत्ते भी प्यार को जानते हैं तथा मनुष्य से प्यार भी करते हैं। दुम (पूँछ) हिलाकर अपनी बात प्रकट करते हैं।

जो मनुष्य कुत्तों की भावनाओं को समझते हैं वे मनुष्य इनके लिये पानी की टंकी भर कर रखते हैं, पानी पीने के लिये तथा दिन में समय-समय पर इन्हें खाना भी देते हैं तथा कुत्तों के संग बहुत ही सकारात्मक व्यवहार करते हैं तथा नकारात्मक रूप से यदि उन्हें कोई किसी भी प्रकार का दर्द देता है जैसे अन्य मनुष्य से मारना या सड़क से दूर भगाना जो उनके घर के सामने है। रात में जब कुत्ते भौंकते है तब सकारात्मक व्यवहार कुत्तों के संग करने वाले मनुष्य कुत्तों के साथ अशोभनीय व्यवहार होने से उन्हें बचाते हैं, उनकी रक्षा करते हैं। यदि कुत्ता बीमार है या किसी भी कारण से कुत्ते की दुर्घटना (Accident) हो जाती है। ऐसे समय पर कुत्ते का ईलाज भी कराते है। विशेषकर सड़क पर रहने वाले कुत्तों के लिये यह सब करते हैं। कुत्तों की भावनाओ को समझने वाले मनुष्य कुत्तों के लिये कई तरह के सकारात्मक कार्य भी करते हैं।

मेरा इस अंधविश्वास पर लिखने का एक ही उद्देश्य है। हम सभी को मिलकर इस कुप्रथा को हमेशा के लिये जड़ से खत्म करना है जो मनुष्य अंधविश्वास की व्यर्थ बातों पर विश्वास करते हैं, उन्हें हमें जलील या शर्मिन्दा नहीं करना है। हम सभी जो अंधविश्वास की बातों पर विश्वास नहीं करते हैं हमें उनके इस सोच को बदलना है जो मनुष्य अंध विश्वास की व्यर्थ बातों पर विश्वास करते हैं।

अंधविश्वास की बातों पर विश्वास करने वाले मनुष्य की इस सोच को कोई नहीं बदल सकता है। केवल वह मनुष्य जो स्वयं अंधविश्वास की बातों पर विश्वास करती है या करता है, वह मनुष्य खुद ही अपनी इस सोच को बदल सकता है या बदल सकती है।

अंधविश्वास की बातों पर विश्वास करने वाले मनुष्य की हमें उस समय मदद करनी है जब वह मनुष्य हमारे सामने किसी भी प्रकार की अंधविश्वास की बातें करता है या करती है। उसी समय हमें उस मनुष्य को समझाना है कि ये सब बाते व्यर्थ है तथा उसकी बात बिल्कुल नहीं सुनना है तथा उस समय तुरन्त हमें उसे समझाना है। जैसे आप इन फालतू बातों पर विश्वास कर रहे हो। आप जिस किसी (गॉड) भगवान को मानते हो, उनकी पूजा करते हो उन पर विश्वास करो उनसे प्रार्थना करो... आपका भगवान सब ठीक कर देंगे। जो भी आपकी समस्या है तथा आपके मन को बहुत शान्ति मिलेगी। आपका भगवान जिसकी आप पूजा करते हैं मानते हो उन्हें। वह भगवान अंतर्यामी है। भगवान पहले से ही जानते है। आप मुसीबत में हैं, डर रहे हैं। क्या चाहते हो। वह आपकी प्रार्थना का जवाब जरूर देंगे। सकारात्मक रूप से।

**नोट–** अंधविश्वास की बातों में आप उलझते ही जायेंगे। डर आपके अन्दर सदा बना रहेगा। किसने हमारे ऊपर किसी प्रकार का बुरा करा (जादू टोना) क्या दुश्मनी थी हमारी उससे जबकि ये सब बातें व्यर्थ हैं।

**नोट–** हर मनुष्य के जीवन का संचालन (नियंत्रण) सिर्फ भगवान ही करता है।

अंधविश्वास की बातों की इस कुप्रथा को हमेशा के लिये जड़ से खत्म करने के लिये एक बात हमें हमेशा याद रखना है। किसी भी प्रकार की

अंधविश्वास की बातें हमें विशेषकर बच्चों के सामने बिल्कुल नहीं करना है। बच्चे जल्दी ही कोई भी बात मान लेते हैं तथा वैसा करने लगते हैं।

सभी बच्चे अपने-अपने देश का आने वाला भविष्य होते हैं। उन्हें इन फालतू बातों से हमेशा दूर रखना है। इस तरह नई पीढ़ी इन बातों पर बिल्कुल विश्वास नहीं करेगी।

विज्ञान बहुत आगे बढ गया है। विज्ञान की बातों के विषय में बच्चों को समझाना है।

**नोट-** अंधविश्वास की बातों पर विश्वास करने वाले मनुष्य (महिला-पुरुष) की इस सोच को कोई नहीं बदल सकता है। न धर्म गुरु, न सरकार, न सोशल वर्कर, न नेता।

उपरोक्त मनुष्य तथा संस्था इनको समझा सकती है कि अंधविश्वास की सारी बातें व्यर्थ है। ये बातें भगवान (गॉड) के द्वारा नहीं बताई गई है। जिस किसी भी (गॉड) भगवान की आप पूजा करते हैं, उन्हें मानते हैं उन पर विश्वास करते हैं। अंधविश्वास मनुष्य के दिमाग की एक सोच है सिर्फ।

हम सभी मनुष्यों को एक साथ मिलकर इस अंधविश्वास की कुप्रथा को जड़ से खत्म करना है।

# प्रार्थना

पूरे विश्व में प्रत्येक मनुष्य अलग-अलग नाम से (गॉड) भगवान की आराधना पूजा करता है तथा पूरे विश्व में प्रत्येक मनुष्य अलग-अलग धर्म-जाति के नाम से मनुष्य की पहचान होती है।

**समुदाय (परिभाषा)**

कई अनेक मनुष्यों के एक साथ एक ही धर्म तथा एक ही भगवान (गॉड) को (अपनाने) मानने को एक समुदाय कहते हैं। इससे प्रत्येक मनुष्य एक विशेष धर्म या जाति के समुदाय के नाम से पहचाना जाता है। इस प्रकार प्रत्येक जाति (धर्म) के सभी मनुष्य अलग-अलग (गॉड) भगवान की पूजा आराधना करते हैं तथा उन पर विश्वास करते हैं। ये बातें हम सभी मनुष्य जानते हैं कि पूरे विश्व का हर धर्म कहता है। भगवान (गॉड) पर विश्वास करो।

पूरे विश्व का हर धर्म कहता है क्षमा करो। क्षमा दान से बड़ा कोई दान नहीं है। भगवान (गॉड) पर विश्वास करना मतलब आत्मबल तथा आत्मविश्वास को मजबूत बनाना है।

**नोट-** भगवान (गॉड) के ऊपर विश्वास करना। भगवान (गॉड) का विश्वास कभी भी कमजोर नहीं होता है।

भगवान (गॉड) का विश्वास असम्भव को सम्भव कर देता है।

**नोट–** सकारात्मक प्रार्थना करने से तथा सकारात्मक बातों पर विश्वास करने से। जिस किसी भी भगवान (गॉड) को आप हम मनुष्य मानते हैं। उनकी पूजा करते हैं। उन पर विश्वास करते हैं। ये बात हम सभी मनुष्य जानते हैं कि भगवान (गॉड) कभी भी पक्षपात नहीं करते हैं। हम सभी भगवान के बच्चे हैं।

आप हम मनुष्य जिस किसी भी भगवान को मानते हैं, उनकी पूजा करते हैं। उनके लिये आप हम मनुष्य यही बोलते है कि सर्वशक्तिमान के (भगवान) (गॉड) के हाथ में सब कुछ है। सर्वशक्तिमान मतलब सारे विश्व को संचालित करने वाला। सर्वशक्तिमान (भगवान गॉड) एक अदृश्य शक्तिशाली पवित्र आत्मा है। उन्हीं उसी सर्वशक्तिमान (भगवान गॉड) ने जब से सृष्टि की रचना की है तथा जब से मनुष्य को बनाया है। तथा जल, थल, नभ के जानवरों को भगवान (गॉड) ने बनाया है जब से तब से जीरो से लेकर किसी भी उम्र में मनुष्य की तथा जल, थल, नभ के जानवरों की किसी भी उम्र (साल में मृत्यु हो जाती है )।

एक निश्चित साल या तारीख किसी भी मनुष्य के पैदा होते वक्त या जल, थल, नभ के जानवरों के पैदा होते वक्त उसके साथ लिखकर नहीं आता है। जब से मनुष्य बना है तब से मनुष्य के जीवन में छोटी बड़ी दुर्घटनाऐं (Accident) इत्यादि होते आ रहे है तथा जल, थल, नभ के जानवरों के साथ भी छोटी बड़ी दुर्घटनाऐं होती आ रही है। जब से मनुष्य बना है तब से बीमारियाँ भी मनुष्य के शरीर में होती आ रही है। तथा जल, थल, नभ के जानवरों के शरीर में भी बीमारियाँ होती आ रही है। मनुष्य के घरेलु नौकरी, बिजनेस इत्यादि में छोटी बड़ी समस्या भी होती आ रही है।

आप-हम किसी भी भगवान (गॉड) की पूजा करते हैं, उन पर विश्वास करते हैं। उसी भगवान ने प्रत्येक मनुष्य के जीवन के लिये अलग-अलग प्रकार की योजनाऐं बनाई है तथा उसी भगवान ने जल, थल, नभ के प्रत्येक प्रत्येक जानवरों के लिये भी अलग-अलग प्रकार की योजनाऐं बनाई है।

**जल के जानवर**

वे अपना जीवन (जल) पानी में ही बिताते हैं। पानी में ही जीवित रह सकते हैं, रहते हैं।

जैसे- मछली, आक्टोपस, जैली फिश, सींप, झींगे इत्यादि।

**थल के जानवर-**

जो जमीन पर ही रहते हैं।

जैसे – गाय, कुत्ता, शेर, हाथी, घोड़ा इत्यादि

**नभ के जानवर (पक्षी)**

जो आकाश (क्षोभमंडल) में उड़ते है। क्षोममंडल में पक्षी उड़ते तो हवा में हैं परन्तु दाना (खाना) जमीन पर ही खाते हैं तथा पानी भी जमीन पर ही पीते हैं तथा पेड़ो पर या किसी ऊँचे स्थान पर बैठते हैं तथा वही पर आराम करते हैं तथा वहीं पर सोते भी हैं।

कुछ जानवर ऐसे भी होते है जो दो स्थानों पर रह सकते हैं। जैसे - कछुआ, मेंढक, बत्तख, मगरमच्छ इत्यादि पानी तथा जमीन दोनों जगहों पर रहते हैं। प्रत्येक मनुष्य को (भगवान) गॉड की योजना में सन्तुष्ट होना चाहिये।

भगवान (गॉड) की वह योजनाऐं (हमें-आपको) मनुष्य को आने वाले भविष्य में मालूम पड़ती रहती है। जन्म और मृत्यु भी ये भगवान (गॉड) की योजना में आता है। कोई भी मनुष्य (आप-हम) यह नहीं बता सकते है कि किसी भी बच्चे का जन्म कौन सी तारीख, समय तथा कौन से दिन होगा। इसी प्रकार कोई भी मनुष्य (आप-हम) यह भी नहीं बता सकता है कि कोई एक मनुष्य कितने साल तक जीवित रहेगा तथा कौन से साल कौन से महीने तथा कौन सी तारीख तथा कौन से दिन तथा कौन से समय में उसकी मृत्यु होगी। उसी प्रकार हम मनुष्य यह भी नहीं बता सकते है कि जल, थल, नभ का जानवर (पक्षी) कब पैदा होगा तथा कितने साल तक जीवित रहेगा। किसी एक भी जानवर या पक्षी के लिये जन्म मृत्यु दुर्घटना (accident) बीमारियाँ किसी भी प्रकार की समस्याऐं (चुनौतियाँ) इत्यादि उपरोक्त जो प्रत्येक मनुष्य आप-हम तथा जल, थल, नभ के जानवरों (पक्षियों) के जीवन का एक हिस्सा है।

जो प्रत्येक मनुष्य के जीवन में तथा प्रत्येक जल, थल, नभ के जानवरों (पक्षी) के जीवन में कभी भी हो सकता है। मेरा यह सब लिखने का तात्पर्य यह है कि हम मनुष्य वे जीवन में किसी भी प्रकार कि यदि चुनौती (समस्या) आती है तब उस चुनौती का हम मनुष्य को डटकर सामना करना है, घबराना नहीं है। चुनौती को चुनौती देना है। किसी भी प्रकार की अंधविश्वास वाली बातों पर कभी भी विश्वास नहीं करना है। यदि आप-हम किसी भी प्रकार की अंधविश्वास वाली बातों पर विश्वास करते है तब हम उसी में उलझते रहेंगे कि किसने करा क्यों करा क्या मेरी दुश्मनी थी उससे? ये सब बातें फालतू हैं।

आपको हमको हमारे आत्मबल तथा आत्मविश्वास को बहतु अटूट बनाना बहुत जरूरी है। किसने करा है यह अंधविश्वास का फैसाल (सर्वशक्तिमान) भगवान (गॉड) पर छोड़ दो जिस किसी (गॉड) भगवान की आप-हम पूजा करते हैं, उन पर विश्वास करते हैं। सर्वशक्तिमान भगवान अन्तर्यामी है। वह सब जानते हैं कि कौन किसका अच्छा सोच रहा है या अच्छा कर रहा है या कौन किसका बुरा सोच रहा है या बुरा कर रहा है।

**नोट-** सिर्फ भगवान (गॉड) ही मनुष्य के मन की बातें जानता है। भगवान (गॉड) ही अन्तर्यामी है।

**नोट-** यहाँ तक की शैतान भी मनुष्य की मन की बात नहीं जान सकता है। भगवान गॉड आपकी हमारी रक्षा के लिये हर पल हमारे साथ रहते हैं। जिस किसी गॉड (भगवान) पर आप हम विश्वास करते हैं उनकी पूजा करते हैं। वह भगवान हर पल हमारे साथ है। हमारी रक्षा करते हैं। ऐसे हालात में एक अदृश्य शक्ति शैतान भी आपका हमारा कुछ नहीं बिगाड, बुरा कर सकती है। शैतान खुद आपसे हमसे डरकर दूर भाग जायेगा। मनुष्य किसी भी भगवान (गॉड) को मानते है उन पर विश्वास करते हैं। उनकी पूजा करते हैं। वही भगवान हर पल तथा प्रत्येक जगह पर उनकी उपस्थिति रहती है। यह बात हम सभी जानते हैं। भगवान (गॉड) से प्रार्थना करना मतलब भगवान (गॉड) से प्रार्थना के द्वारा बात करना है। भगवान (गॉड) से विनती करना है तथा भगवान (गॉड) की जय जयकार करना है। कोई भी मनुष्य जब (गॉड) भगवान से प्रार्थना करता है भगवान (गॉड) जिसे आप हम मानते है। वह भगवान (गॉड) आपकी हमारी प्रार्थना जरूर

सुनेंगे, सुनते हैं। भगवान (गॉड) ने जो समय आपको-हमको मनुष्य को देने का ठहराया है, वह उसी समय आपको-हमको देंगे।

इसमें हम मनुष्यों को आपको-हमको विश्वास करना है। धैर्य रखना है इन्तजार करना है। प्रत्येक मनुष्य (महिला-पुरुष) जिस किसी भी भगवान (गॉड) पर विश्वास करते हैं उनकी पूजा करते हैं। उस भगवान (गॉड) पर विश्वास करना भगवान (गॉड) से सकारात्मक प्रार्थना करना। दया, क्षमा, प्रेम, शान्ति, धैर्य उपरोक्त सभी बातों को मनुष्य (महिला-पुरुष) अपना एक हथियार बना ले। भगवान गॉड पर विश्वास करना भगवान गॉड से सकारात्मक प्रार्थना करना दया, क्षमा, प्रेम, धैर्य तथा शान्ति के द्वारा (आप-हम) मनुष्य भगवान (गॉड) के अनुग्रह में शैतान एक अदृश्य शक्ति के साथ हम हमारी किसी प्रकार की समस्या का युद्ध जीत सकते है।

**परिभाषा-**

शैतान एक अदृश्य शैतानिक शक्ति है शैतानिक आत्मा जो हम मनुष्य को (भगवान-गॉड) के विश्वास में कमजोर करती है तथा भगवान से हमें अलग करना चाहती है।

प्रत्येक मनुष्य को भगवान (गॉड) की योजना में संतुष्ट होना चाहिए।

मेरा इस अंधविश्वास पर लिखने का एक ही उद्देश्य है कि हम सभी को मिलकर इस कुप्रथा को हमेशा के लिए खत्म करना है।