आपकी आशाओं का सुन्दर प्रतिबिम्ब

अक्तूबर 2025

क्रान्ति

मासिक

सहयोग राशि
30/- ₹

आस्था की आज़ादी

वैश्विक विमर्श और भारत की प्रतिबद्धता



कान्ति के वे सब्सक्राइबर

जिन्होंने अभी तक अपनी ख़रीदारी की रक़म जमा नहीं की है,

बराय मेहरबानी

इस QR Code

के ज़रिये जल्द अदायगी करें।

Name: KANTI

Pay Directly to: kanti8920589292@indianbk

नोट :

अदायगी के बाद

स्क्रीनशॉट

इस नम्बर पर

(9818799223)

ज़रूर भेजें।

Website Link :
www.kantimasik.com

संपादक
शिब्ली अरसलान
kantieditorial@gmail.com

प्रबंधक
नईम ख़ान
+91 9891160829

सहयोग राशि
एक प्रति 30/- रु॰ एक वर्ष 350/- रु॰
पांच वर्ष 1500/- रु॰ आजीवन रु॰ 5000/
सऊदी अरब और खाड़ी के देशों के लिए 110/- रियाल
यूरोप व अमेरिका के लिए 40/- US डॉलर

ख़रिदार बनने, एजेंसी लेने, प्रचार-प्रसार एवं प्रबंधकीय मामलों के लिए सम्पर्क करें :

कार्यालय :
कान्ति मासिक, डी-314, दावत नगर,
अबुल फ़ज़्ल इन्कलेव, जामिया नगर,
ओखला, नई दिल्ली-110025

हेल्पलाइन न॰
9818799223

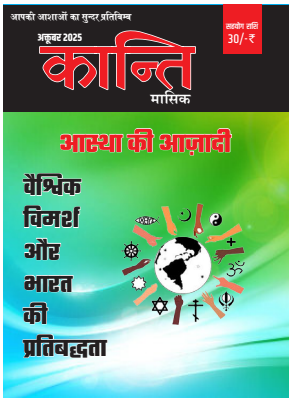
Account Detail
NAME : KANTI
A/C NO : 0990839195
IFS CODE : IDIB000J029
TYPE : CURRENT
BANK : INDIAN BANK
BRANCH : JAMIA MILLIA ISLAMIA
NEW DELHI - 110025
चेक / ड्राफ़्ट 'कान्ति' के नाम से बनवाएं

प्रकाशक मुहम्मद अहमद द्वारा दावत
ट्रस्ट (रजि॰), डी-314 दावत नगर, अबुल फ़ज़्ल इन्कलेव,
जामिया नगर, नई दिल्ली-110025 से प्रकाशित एवं
Printer : Akhilesh Singh
Press : AARYA PRINTERS
201, Ground Floor, DSIDC Complex
Okhla Industrial Area phase-1,
New Delhi-110020
Editor : Shibli Arsalan

संस्था की लिखित अनुमति के बिना सम्पूर्ण या आंशिक पुनर्प्रकाशन पूर्णतः प्रतिबंधित है।

वर्ष 35 अंक 04 अक्तूबर 2025

आपकी आशाओं का सुन्दर प्रतिबिम्ब



कान्ति मासिक

इस अंक में

मूल प्रश्न 04
मुहम्मद और मुहब्बत
शिब्ली अरसलान

चिंतन 07
सत्य की खोज और ईश्वर का मार्गदर्शन
रिज़वान अहमद

सौंदर्य बोध 11
अहंकार का चक्रव्यूह
तबाना नूरी

मुख्य स्तंभ 15
आस्था की आज़ादी : वैश्विक विमर्श और भारत की प्रतिबद्धता
सुफ़ियान अहमद

समाधान 18
ला इकराहा फ़िद्दीन
लुबना सबूब

कविता 21
पहाड़ पर चढ़ने के लिए
पद्मजा घोरपड़े

पर्यावरण 22
असंतुलन की बारिश में डूबती पर्यावरण की नाव
संपादन प्रभाग

विविधा 25
सामाजिक ज़िम्मेदारी की सच्ची मिसाल

मंथन 27
एआई का जनपक्ष
मयसम ज़ारा

विशेष 30
गांधी जयंती पर विशेष : भारत-भावना के प्रतिबिम्ब
डॉ. प्रदीप कुमार

महिला जगत 33
अपनी रचनात्मक क्षमता को निखारें
फ़ाइज़ा सईद

प्रकाश स्तंभ 36
मानवता के अधिकार और हमारे कर्तव्य
मौलाना सय्यद जलालुद्दीन उमरी

सेहत 39
घुटनों के दर्द से छुटकारा : फिजियोथेरेपी और घरेलू उपायों की भूमिका
मिरात अहमद

करियर 42
वीडियो एडिटिंग : बेशुमार अवसरों वाला क्षेत्र
संपादन प्रभाग

कहानी 44
कर्मों का फल
मुंशी प्रेमचंद

आख़िरी पन्ना 48
संघर्षों के संबल : आशा, प्रयास और प्रार्थना
सायेमा हुसैन

मूल प्रश्न



शिब्ली अरसलान

मुहम्मद और मुहब्बत

ईश्वर के अंतिम संदेष्टा हज़रत मुहम्मद (सल्ल०) के जीवन का सब से सटीक टाईटल 'मुहब्बत' है। आप का समस्त जीवन मानव प्रेम के लिए समर्पित नज़र आता है और जो उनके निकट जाता है, वो उनसे बेपनाह मुहब्बत करने लगता है।

ईश्वर से अगाध प्रेम के नतीजे में पैदा होता है उसके बंदों से बे-इंतहा मुहब्बत का जज़्बा और ख़ुदा के बंदों से बेइंतहा मुहब्बत का लाज़मी नतीजा है-बंदों की तरफ़ से जवाबी मुहब्बत। दुनिया आश्चर्यचकित है कि आख़िर मुसलमान पैग़म्बर मुहम्मद (सल्ल०) से इतनी मुहब्बत क्यों करता है? साधारण पढ़ा-लिखा नॉन मुस्लिम ये समझ नहीं पाता कि अरब में पैदा होने वाले मुहम्मद से दुनिया भर के मुसलमानों की इतनी मुहब्बत का राज़ क्या है? मुसलमान, लिबरल दुनिया को ये बताने में नाकाम है कि वो हज़रत मुहम्मद से क्यूं और कितनी मुहब्बत करता है...क्यूं का जवाब केवल इतना-सा नहीं है कि मुहम्मद से मुहब्बत हमारे ईमान का हिस्सा है, बल्कि ये बताना होगा कि हज़रत मुहम्मद इंसानों से कैसी मुहब्बत करते थे, उनका मानवता पर क्या एहसान है।

करोड़ों लोगों के दिलों में हज़रत मुहम्मद के लिए मुहब्बत और जां-निसारी पैग़म्बर के लिए ईश्वर का वरदान और इनाम है। हज़रत मुहम्मद का व्यक्तित्व ही ऐसा है कि ख़ुदा भी उससे मुहब्बत करता है, उस पर सलाम (सैल्युट) भेजता है और सलाम भेजने की ताकीद करता है। हज़रत मुहम्मद से हमारी मुहब्बत का सब से बड़ा राज़ ये है कि विभाजन की बेशुमार रेखाओं में विभाजित टूटी-बिखरी मानवता को जीवन का सौंदर्य और रहस्य समझाया। एकेश्वरवाद की अवधारणा को इस दार्शनिक सौंदर्य के साथ पेश किया और बरता कि सारी भौगोलिक और नस्लीय दीवारें तोड़ कर हर कोने से लोग समूह-दर-समूह ईश्वर की शीतल छाया में ठंडी सांस लेने लगे।

लोगों! तुम्हारा रब एक है और तुम्हारा बाप (यानी आदम अलैहि.) भी एक है। बेशक कोई अरब किसी ग़ैर-अरब से बड़ा नहीं और ना कोई ग़ैर-अरब किसी अरब से बड़ा है और ना कोई गोरा किसी काले से बेहतर है और ना कोई काला किसी गोरे से बेहतर है; सिवाय तक़वे के (यानी अल्लाह से डरने वाला ही अल्लाह की नज़र में मर्तबे में बड़ा और बेहतर है)" — ये सदा आपने इस बुलंदी से लगाई कि लड़ाके और ख़ून पिपासे मुहब्बत और रहमत के प्रतीक बन गए। अंतिम ईश्वरीय संदेश-नामा क़ुरआन में आपको "रहमतुल्लिल आलमीन" यानी दुनिया के लिए रहमत कहा गया है। आपने अपनी कथनी और करनी (सुन्नत) से दुनिया के समक्ष 'रहमत मॉडल' पेश किया। आपने समाज, राजनीति, आर्थिकी एवं संस्कृति सारे मैदानों के लिए रहमत मॉडल पेश किया।

एक क़बीले का ऊंट दूसरे क़बीले की चरागाह में ग़लती से चले जाने की घटना से उत्तेजित होकर जो अरब वर्षों तक भयानक रूप से लड़ते रहे थे, उस

उग्र और लड़ाकू क़ौम को अल्लाह के पैग़म्बर ने आत्म-संयम एवं अनुशासन की ऐसी शिक्षा दी, ऐसा सौंदर्यबोध जगाया कि युद्ध के मैदान में भी वे ईश्वर के सामने नतमस्तक होना नहीं भूलते थे।

सलाम उस पर कि जिसने ज़िंदगी का राज़ समझाया

मानव समता और गरिमा (human dignity) के लिए हज़रत मुहम्मद का जीवन पर्यंत प्रयास, इंसानियत के प्रति आपकी मुहब्बत का वो सुबूत है कि जिसका एहसान कभी चुकाया नहीं जा सकता।

अरब जगत में सदियों की ग़ुलामी प्रथा का ख़ात्मा और दबी-कुचली कॉमयुनिटीज़ को मानव प्रतिष्ठा और समता के मक़ाम पर प्रतिस्थापित करना, मानव इतिहास की असाधारण घटना है। यह एक कड़वा सच है कि जिस समय पैग़म्बर दुनिया में आये थे उस समय ग़ुलामी का चलन था। शक्तिशाली ताक़तें या ट्राइब्स जिस पर भी आक्रमण करना चाहती थीं, उस पर आक्रमण करती थीं और उन्हें ग़ुलाम बनाती थीं। रोम, यूनान और ईरान आदि साम्राज्यों में लाखों ग़ुलाम दुख और पीड़ा का जीवन जी रहे थे, किसी को उनकी परवाह नहीं थी। अरब देशों में भी ग़ुलामों की हालत जानवरों से ज़्यादा बेहतर नहीं थी। अरब, दासों के साथ बड़ी अवमानना और अपमान का व्यवहार करते थे। वास्तव में अरब में दासों का कोई स्थान नहीं था। उनके पास कोई नागरिक अधिकार नहीं था। अगर मालिक उन्हें मार डालता तो कोई उनसे नहीं पूछता। क्योंकि उन्हें अपने स्वामी की संपत्ति माना जाता था। उस समय ऐसा कोई क़ानून नहीं था जो उनकी रक्षा कर सके। मानवता के हितैषी पैग़म्बर हज़रत मुहम्मद ने मानवता को जिन बेड़ियों से बचाया, उनमें ग़ुलामी की बेड़ी सर्वोपरि है। उन्होंने ग़ुलामी के अंत की घोषणा की। जिस समाज में दासों के साथ जानवरों से भी बदतर व्यवहार किया जाता था, आपने दासों को स्वामी के सामने ला खड़ा किया।

पैग़म्बर मुहम्मद (सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम) के मिशन का एक महत्वपूर्ण पहलू सामाजिक और आर्थिक न्याय स्थापित करना था। उन्होंने ज़कात (अनिवार्य दान) और सदक़ा (स्वैच्छिक दान) जैसी व्यवस्थाएं स्थापित कीं, जिससे धनी और ग़रीब के बीच आर्थिक असमानता को कम किया जा सके और सामाजिक-आर्थिक भलाई को बढ़ावा दिया जा सके। ज़कात इस्लाम के पांच स्तंभों में से एक है, जो धनी व्यक्तियों को अपनी संपत्ति का एक हिस्सा ग़रीबों और ज़रूरतमंदों के लिए दान करने की अनिवार्यता पर ज़ोर देती है, ताकि समाज में धन का सही ढंग से वितरण हो सके। यह मॉडल आज के पूंजीवादी सिस्टम को चुनौती देता है,जहां धन केवल कुछ लोगों के पास केंद्रित होता है। पैग़म्बर मुहम्मद (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) के धन वितरण के सिद्धांत को अपनाकर समाज में असमानता को कम किया जा सकता है और ग़रीबी उन्मूलन की दिशा में क़दम बढ़ाए जा सकते हैं।

पैग़म्बर मुहम्मद (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ने व्यापार और आर्थिक नीतियों में ईमानदारी और निष्पक्षता पर ज़ोर दिया। उन्होंने ब्याज (रिबा) को निषिद्ध कर दिया और व्यापार में शोषण की निंदा की। ग़रीबों, अनाथों, विधवाओं और कमज़ोर वर्गों की मदद के लिए बैतुलमाल (राज्य कोष) की स्थापना की। इस प्रकार उन्होंने एक समतामूलक समाज का निर्माण किया, जहां समाज के हर व्यक्ति की भलाई सुनिश्चित की जा सके।

हज़रत मुहम्मद से करोड़ों इंसानों की मुहब्बत का एक राज़ ये भी है कि आप मानव संस्कार और अख़लाक़ के शीर्ष पर विराजमान नज़र आते हैं। आपकी सच्चाई, ईमानदारी, चरित्र की पाकीज़गी और तबियत की नरमी के तो आपके धुर्विरोधी भी क़ायल व घायल थे। हज़रत मुहम्मद के जीवनीकार प्रोफ़ेसर के०एस० रामकृष्णा राव के शब्दों में,

"ऐतिहासिक दस्तावेज़ साक्षी हैं कि क्या दोस्त, क्या दुश्मन, हज़रत मुहम्मद के सभी समकालीन लोगों ने जीवन के सभी मामलों व सभी क्षेत्रों में पैग़म्बरे-इस्लाम के उत्कृष्ट गुणों, आपकी बेदाग़ ईमानदारी, आपके महान नैतिक सद्गुणों तथा आपकी अबोध निश्छलता और हर संदेह से मुक्त आपकी विश्वसनीयता को स्वीकार किया है। यहां तक कि यहूदी और वे लोग जिनको आपके संदेश पर विश्वास नहीं था, वे भी आपको अपने झगड़ों में पंच या मध्यस्थ बनाते थे, क्योंकि उन्हें आपकी निरपेक्षता पर पूरा यक़ीन था। वे लोग भी जो आपके संदेश पर ईमान नहीं रखते थे, यह कहने पर विवश थे–''ऐ मुहम्मद, हम तुमको झूठा नहीं कहते, बल्कि उसका इंकार करते हैं जिसने तुमको किताब दी तथा जिसने तुम्हें रसूल बनाया।'' (Mohammad :The prophet of Islam)

जमाअत-ए-इस्लामी हिन्द की देशव्यापी 'पड़ोसियों के अधिकार अभियान' के अवसर पर

कान्ति

नवम्बर2025

मासिक

नवम्बर 2025 अंक

पड़ोसियों के अधिकार

इस महत्वपूर्ण विषय पर ऐसे लेखों का संग्रह जो विचारों को ताज़गी दे और व्यक्तित्व को निखारे।

आज के दौर में जब समाज का स्वरूप बदला, जीवन जीने का तरीक़ा बदला, तो पड़ोस का अर्थ और उसकी समस्याएँ भी बदली हैं। इसी तरह पड़ोसियों के अधिकार और कर्तव्यों की धारणाएँ भी बदल गई हैं।

तो आइए जानें—

- पड़ोसियों के बारे में क़ुरआन और पैग़म्बर की शिक्षाएँ।
- क्या कहती हैं इस्लाम की श्रेष्ठ परम्पराएँ?
- आज के समय में पड़ोसियों से जुड़े नए मुद्दे कौन-से हैं?
- उनके समाधान के लिए धार्मिक शिक्षाएँ क्या मार्गदर्शन देती हैं?
- एक पड़ोसी होने के नाते हम अपने प्यारे देश में अपने व्यवहार द्वारा इस्लाम की गवाही कैसे पेश कर सकते हैं?
- 'पड़ोसियों के अधिकार' — इस्लामी दृष्टि से एक बेहतर समाज बनाने की पहली सीढ़ी है।

इस महत्वपूर्ण विषय पर गहरी समझ हासिल करने के लिए अभी अपनी प्रति बुक करें। ⟶ ⟶ ⟶

अपनी प्रति प्राप्त करने के लिए तुरन्त सम्पर्क करें :

9818799223

Email : dawattrust2021@gmail.com

सत्य की खोज और ईश्वर का मार्गदर्शन



चिंतन



रिज़वान अहमद

सभ्यता और संस्कृति के विकास के साथ-साथ यह प्रश्न और गहन होता गया कि जीवन की व्यवस्था किस आधार पर होनी चाहिए। क्या यह मनुष्य की सीमित बुद्धि पर आधारित हो, या उस परमशक्ति पर जो समस्त ब्रह्मांड की रचयिता है? मानव-जीवन इहलोक से परलोक तक निरंतर सीढ़ीवार चलता हुआ अंतिम परिणाम तक पहुंचता है। प्रत्येक व्यक्ति की कामना होती है कि वह प्रत्येक चरण में सफलता की ओर अग्रसर रहे।

यह ऐसी कामना है जो तभी साकार हो सकती है जब जीवन अपनी सही दिशा में और उसकी अपेक्षाओं और नियम-व्यवस्था के अनुकूल चले।

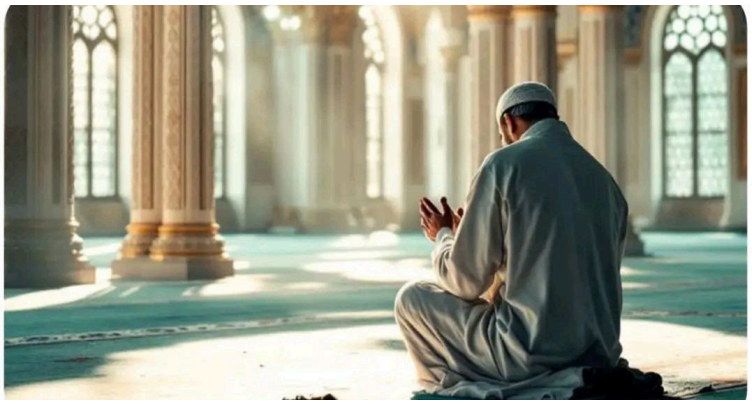
प्रश्न केवल यह नहीं है कि मनुष्य के लिए जीवन के समस्त क्षेत्रों में विधि-व्यवस्था क्या हो, अपितु प्रश्न यह भी है कि मनुष्य इस विश्व के कर्ता को सही रूप में किस प्रकार और क्या माने? सम्पूर्ण जगत् का रचयिता किन कर्मों से प्रसन्न होता है और किन कर्मों से अप्रसन्न? धरती पर उपस्थित जीव और प्राणियों के साथ मनुष्य का संबंध किस प्रकार का हो?

यह दिशा क्या हो, कौन-सा नियम हो और जीवन की व्यवस्था कैसी हो; आदि जो मनुष्यों को हर प्रकार से आगे बढ़ाती रहे और सुख एवं सफलता का माध्यम बने। जब ये नियम-व्यवस्था मनुष्य अपनी सीमित बुद्धि एवं ज्ञान से स्वयं सृजन करता है तो वह कई त्रुटियों और दोषों से युक्त होती है। यही कारण है कि मनुष्य अपने व्यावहारिक अनुभव से उसमें संशोधन करता रहता है, दूसरे शब्दों में यह कि ये नियम सारे मानवों के लिए उपयुक्त सिद्ध नहीं होते हैं।

प्रश्न केवल यह नहीं है कि मनुष्य के लिए जीवन के समस्त क्षेत्रों में विधि-व्यवस्था क्या हो, अपितु प्रश्न यह भी है कि मनुष्य इस विश्व के कर्ता को सही रूप में किस प्रकार और क्या

माने? सम्पूर्ण जगत् का रचयिता किन कर्मों से प्रसन्न होता है और किन कर्मों से अप्रसन्न? धरती पर उपस्थित जीव और प्राणियों के साथ मनुष्य का संबंध किस प्रकार का हो? इसी प्रकार सूरज, चांद, सितारे आदि हमारे सहायक और सेवक-सृष्टि हैं या पूज्य प्रभु? क्या हवाओं को चलाने वाली शक्ति ईश्वर पूज्य है या स्वयं हवा पूज्य है?

हम मनुष्यों को वृक्षों और पौधों से फल इत्यादि खाद्य पदार्थ प्राप्त होते हैं, धरती भी खाद्य पदार्थ देती है। इस धरती को हम अपना सेवक मानें या मां के रूप में इसको पूज्य-शक्ति स्वीकार



करें? इन पेड़ों को हम अपना पोषक मानें या उसकी पूजा करें या फिर एक परमेश्वर को धरती और वृक्षों आदि का कर्ता एवं इन कृतियों के द्वारा हमारे पोषण की व्यवस्था करने वाला मानकर उसी को पालनहार की संज्ञा दें? इत्यादि अनेक प्रश्न हैं जिनका सही उत्तर हमें मिले तो हम अपने को भी और इन समस्त वस्तुओं एवं शक्तियों को भी समझ सकते हैं।

इन प्रश्नों का उत्तर पाने के लिए प्रत्येक युग में लोगों ने अपना जीवन खपाया है। किन्तु इनका एक सटीक और संतोषजनक उत्तर न पा सके, बल्कि विचारों में उलझकर रह गए। इस प्रयास के परिणामस्वरूप ही सामाजिक दर्शन के बड़े-बड़े चिन्तक सामने आए। प्लेटो (Plato), अरस्तू (Aristotle), सुकरात (Socrates), बर्गसन (Burgson), लिंकन, मार्क्स (Marx), चाणक्य इत्यादि । इन सबने विषय को उलझाया ही है, सुलझाया किसी ने नहीं। मनुष्य की सीमित बुद्धि तो इतना ही कर सकती थी।

मनुष्य ने इन विचारों को अपनाकर अपना व्यक्तिगत एवं सामाजिक संतुलन खो दिया। इतना ही नहीं दर्शन ने धर्म में भी हस्तक्षेप करके हेर-फेर किया है। वैदिक धर्म के लम्बे समय के बाद के शास्त्रों को हम इस दृष्टि से देखें तो उनमें इसके अनेक उदाहरण मिल जाएंगे। स्वयं बाइबल के नए और पुराने नियम में फेरबदल एक सर्व सत्य है।

ईश्वर ने इन्सानों के मार्गदर्शन के लिए इन्सान को ही माध्यम बनाया। जिन व्यक्तियों द्वारा ईश्वर ने अपना संदेश भेजा, उनके मानने वालों ने धीरे-धीरे एक लम्बे समय के बाद सब कुछ भुला दिया। कोई प्रामाणिक ज्ञान और उस ज्ञान के संदेशवाहक का अता-पता शेष नहीं रखा। इस प्रकार जब मानव-जीवन में बिगाड़ आ गया तो फिर ईश्वर ने संदेशवाहक भेजने का प्रबन्ध किया। मानव जाति विभिन्न देशों और जातियों में बंटती हुई दूर-दूर तक फैल गई। प्रत्येक जाति में ईश्वर ने अपना संदेशवाहक भेजा। यह था ईश्वरीय ज्ञान अर्थात् सत्य-धर्म का स्रोत। जो लोग ईश्वर की ओर से संदेश सुनाने एवं मार्गदर्शन के लिए मनुष्यों के बीच उठाए जाते रहे, उनको ईशदूत एवं संदेशवाहक कहते हैं। इस पद की दो श्रेणियां रही हैं। एक वह ईशदूत, जो ईश्वर की वाणी सुनाते और ईश्वर-भक्ति का आह्वान करते थे। ये ईशदूत प्रथम श्रेणी के होते थे। ये अपनी ओर से कुछ नहीं कहते थे। ये वह कहते, जो ईश्वर अपने शब्दों में उनको वाणी देता और जो कुछ ईश्वर उनके हृदय में डालता। यह हृदय में डाली हुई बात अवतरित वाणी की व्याख्या के लिए होती। और इसलिए होती कि दूत उन संदेशों एवं आज्ञाओं को व्यावहारिक रूप दे सकें। एक आंदोलन चलाकर समाज में शुद्ध परिवर्तन लाने का प्रयत्न करें। अरबी में उनको रसूल की संज्ञा दी गई है।

दूसरी श्रेणी के दूत वे हैं जो पूर्व के रसूलों के अनुयायियों में बिगाड़ के बाद उनको रसूलों के उपदेशों और मार्ग को याद दिलाकर उनका सुधार करने के लिए आए। ईश्वर ने उनपर अलग से अपनी वाणी नहीं उतारी। वे केवल पूर्व की वाणी को शुद्ध रूप में समझाने और लोगों में सुधार करने का कार्य करते रहे। ईश्वर उनके हृदय में बातें डालता था और वे कार्य करते थे। ऐसे दूतों को नबी कहा जाता है। संभवतः वैदिक धर्म में प्रथम श्रेणी के दूतों को देवदूत और द्वितीय श्रेणी के दूतों को ऋषि कहा गया है। देव-दूतों के लिए

संभवतः महर्षि का शब्द प्रयोग हुआ है जो बाद के कालों में अस्ल अर्थ से हट गया और दूसरे बड़े ज्ञानी पुरुषों में से किसी-किसी को ऋषि और किसी को महर्षि या अवतार कह दिया गया है। ऋषियों और महर्षियों (नबियों और रसूलों) के अनुयायियों को अरबी में सहाबी या हवारी कहा गया है, जबकि हिन्दी या संस्कृत में सखा या भक्त कहा गया है।

प्रथम मनुष्य की अपनी बढ़ती-फैलती संतानों को अपना ज्ञान देने के लिए ईश्वर ने प्रथम मानव स्वयंभु मनु अर्थात् आदम को नबी बनाया और ये पैग़म्बरी (Prophethood) के क्रम के प्रथम नबी हुए। जैसे-जैसे आबादी फैलती और बढ़ती रही, एक-एक क्षेत्र में नबी या रसूल आते रहे। उनके बाद फिर जब-जब बिगाड़ आता रहा, उनके सुधार के लिए ईश्वर बार-बार ऐसा ही प्रबंध करता रहा। मनु के बाद पहले बड़े नबी नूह थे जिनको न्यूह कहा गया है। यह कहना कठिन है कि उनके पूर्व भी कुछ छोटे-बड़े नबी आए थे या नहीं।

सेमेटिक और असेमेटिक सभी जातियां नूह और उनके साथी अर्थात् ऋषियों से ही निकली हैं। आर्य लोगों में कौन-कौन नबी आए इसका भी कोई प्रामाणिक इतिहास नहीं मिलता। अंतिम नबी, जिनके आने की भविष्यवाणियां पूर्व के नबी करते थे, मध्य धरती पर आए। इनका नाम मुहम्मद (सल्ल.) था। ये अहमद भी कहे जाते हैं। अरब के मक्का नगर के वासी थे। इनकी एक ओर अपनी सामी पीढ़ी के लोग थे, दूसरी ओर आर्य थे। इन्होंने ''हे मानव, हे मानवो'', कहकर लोगों को संबोधित किया। इन्होंने यह



इन प्रश्नों का उत्तर पाने के लिए प्रत्येक युग में लोगों ने अपना जीवन खपाया है। किन्तु इनका एक सटीक और संतोषजनक उत्तर न पा सके, बल्कि विचारों में उलझकर रह गए। इस प्रयास के परिणामन ही सामाजिक दर्शन के बड़े-बड़े चिन्तक सामने आए। प्लेटो (Plato), अरस्तू (Aristotle), सुकरात (Socrates), बर्गसन (Burgson), लिंकन, मार्क्स (Marx), चाणक्य इत्यादि । इन सबने विषय को उलझाया ही है, सुलझाया किसी ने नहीं। मनुष्य की सीमित बुद्धि तो इतना ही कर सकती थी।

नहीं कहा कि हे अरबवासियों या हे सामियों ! मैं तुम समस्त लोगों की ओर भेजा गया हूं। अतः आपने जो मार्गदर्शन एवं आदर्श प्रस्तुत किया वह भी किसी जाति विशेष के लिए नहीं वरन सार्वभौमिक है अर्थात् समस्त मानव जाति के लिए है। भले ही उस मार्गदर्शन के कार्य का आरंभ अरब धरती से किया।

इस प्रकार मानव इतिहास का सार यही बताता है कि जब-जब उसने अपनी सीमित बुद्धि पर अधिक भरोसा किया, तब-तब उलझनें और विसंगतियां बढ़ीं। और जब-जब उसने परमेश्वर के दूतों के मार्गदर्शन को अपनाया, तब-तब जीवन में संतुलन, न्याय और करुणा का वातावरण बना। अंतिम नबी मुहम्मद (सल्ल.) ने सार्वभौमिक सन्देश देकर यह सिद्ध कर दिया कि मार्गदर्शन किसी एक जाति या भूगोल तक सीमित नहीं, बल्कि सम्पूर्ण मानवता के लिए है। यही वह बिंदु है जहां मानव-जीवन की सीढ़ियां परलोक की सफलता की ओर ले जाती हैं और अस्तित्व अपने परम लक्ष्य—सत्य, न्याय और ईश्वर की प्रसन्नता—तक पहुंचता है। ■■

क़ौम के अहल सर्वत और अह्ले-ख़ैर हज़रात से ख़ुसूसी अपील

यतीमख़ाना इस्लामिया, गया

107 साल की ख़िदमात

आपके माली तआवुन का मुंतज़िर है



तआरुफ़ : इदारा की बुनियाद अक्तूबर 1917 में एक उस्ताद और दो यतीम बच्चों से आठ आने (50 पैसे) माहवार किराया की कोठरी में Rs. 30 रुपये की छोटी-सी रक़म से पड़ी थी। **तालीमी साल :** अप्रैल ता मार्च **तालीमी मराहिल :** इब्तिदाई, • सानवी, • आला, • शोबा-ए-हिफ़्ज़, • इनायत (I.T.I) • फ़ासलाती तालीम : I.A., B.A, M.A और लाइब्रेरी साइंस (BLIS) • तादाद ज़ेरे-तालीम तलबा व तालिबात : तक़रीबन 450 • **तादाद कुल यतीम तलबा** 60 • बैरूनी तलबा, जो अपना ख़र्च देकर हॉस्टल में रहते हैं, उसके अलावा हैं। • तादाद तदरीसी व ग़ैर-तदरीसी स्टाफ़ : 20 **सालाना ख़र्च :** पैंतीस लाख (RS. 35,00,000) रुपये से ज़्यादा। **ज़रिया आमदनी :** मुस्लिम अवाम के चंदे। **ख़र्चे :** यतीम तलबा का सारा ख़र्च (तआम, क़ियाम, रिहाइश वग़ैरा बिल्कुल मुफ़्त) ये सारा ख़र्चे इदारा पूरा करता है। किसी तरह का कोई ख़र्च नहीं लिया जाता है। **याद रखें :** (1) यहां का कोई भी मुहस्सिल कमीशन पर चंदा वसूल नहीं किया करता है। (2) पांच ज़बानों में क़ुरआन व इस्लामियात के साथ क्लास 1 से मैट्रिक तक जो बिहार बोर्ड से मंज़ूरशुदा है मेयारी तालीम है। • हिफ़्ज़ के साथ-साथ मैट्रिक का नज़्म (3) 107 साल से यतीम और ग़ैर-यतीम तलबा की इस्लामी माहौल में दीनी व असरी तालीम के साथ तालीमी व तरबियती ख़िदमात अंजाम दे रहा है। (4) इदारा ही के Campus में दो हरे-भरे पार्क के साथ शानदार मस्जिद, तालीमगाह, इक़ामतगाह, मतबख़ और दूसरे शोबे वग़ैरा हैं • इसलिए तलबा को कहीं आना-जाना नहीं पड़ता है। **कफ़ाला स्कीम (Sponsorship)** के तहत एक यतीम तालिब-इल्म का सालाना ख़र्च RS. 25,000 है। आप भी इस कारे-सवाब में शरीक हों। • यहां के तलबा को मैट्रिक (Matric) पास करने के बाद कॉलेज के अलावा अरबी यूनिवर्सिटी में आलिमियत के पहले व दूसरे साल में आसानी से दाख़िला मिल जाता है। (5) यतीमख़ाना से मैट्रिक पास करने वाले यतीम तलबा का दाख़िला यतीमख़ाना के इनायत (I.T.I.) में बिल्कुल मुफ़्त है। उनसे किसी तरह का कोई ख़र्च नहीं लिया जाता है। पहले की तरह रहने-सहने और खाने-पीने की सारी सहूलियात दी जाती है। **अपील :** इस माद्दा परस्ताना और जदीद दौर में दीनी व असरी उलूम के रिहायशी (Residential) इदारों की पहले से कहीं ज़्यादा ज़रूरत है। • आसमान छूती महंगाई में इदारा की भरपूर माली मदद करें। तआवुन की मुख़्तलिफ़ शक्लें हैं जैसे • ज़कात, • अतियात, • सदक़ात, वग़ैरा और इदारा के बाक़ी तालीमी व तामीरी मन्सूबों के लिए भी रुपये की बहुत ज़रूरत है। इदारा आपसे नन्हे-मुन्ने मासूम यतीम बच्चों को तालीम के साथ-साथ बाहुनर बनाने के लिए और उन्हें ऊंचा उठाने के लिए फ़राख़दिलाना माली तआवुन की अपील करता है।

नोट : इदारा की मुख़्तसर तारीख़ दस्तावेज़ी (Documentary Film) फ़िल्म नज़रे-इनायत You Tube (Nazr-e-Enayeth) पर देखें।

चैक व ड्राफ़्ट और कोर बैंकिंग स्लिप पर सिर्फ यह लिखें : THE GAYA MUSLIM ORPHANAGAE

बराए राबिता चैक व ड्राफ़्ट और मनीआर्डर भेजने का पता

Hon. Secretary, THE GAYA MUSLIM ORPHANAGE •
Cherki-824237, Distt : Gaya (Bihar) India

Mobile : 9801213022, Whatsapp No. 7258063440

: Beneficiary Name
THE GAYA MUSLIM ORPHANAGE
(Bank A/C No.: 300402010010581 (ZAKATH
(Bank A/C No.: 300402010002982 (DONATIONS
Bank IFSC Code No: UBIN0530042
Bank: UNION BANK OF INDIA
(MAIN BRANCH GAYA)

Scan & Pay

याद रखें : बैंक में रक़म ट्रांसफ़र की तफ़्सील बराए मेहरबानी स्कैन ऐंड पे पर (Scan to Pay) या किसी ज़रिये से रक़म ट्रांसफ़र के बाद स्क्रीन शॉट (Screen Shot) और नाम व पता ऊपर के व्हाट्सऐप नंबर पर भेज दें ताकि रसीद भेजी जा सके।

इंजीनियर मुहम्मद हसनैन ख़ान
कारगुज़ार सदर : 9631867066

डॉक्टर जेड.ऐच. ख़ान
एजाज़ी सेक्रेट्री

E-mail : gmocde@yahoo.com.in
Website: www.gmogaya.in

पटना ब्रांच ऑफ़िस : पटना शहर के हमदर्द अपना चेक व ड्राफ़्ट और रक़म देने के लिए इनसे राबिता क़ायम करें। जनाब ग़ुलाम मुहम्मद ख़ां समनपुरा, पटना। 9934943229, जनाब इंजीनियर मुहम्मद हसनैन ख़ां समनपुरा, पटना। 9631867066



प्रत्येक मनुष्य के अन्दर कम या अधिक अहंकार की भावना होती अवश्य है, जिसके अन्दर अहंकार न हो वह साधारण मनुष्य नहीं हो सकता। अहंकार के बलवती होने से जीवन जटिल और कष्टमय हो जाता है। अहंकार के चक्रव्यूह को तोड़ पाना आसान नहीं है। स्वयं को सर्वश्रेष्ठ और दूसरों को तुच्छ समझने की मनोवृत्ति मनुष्य को अहंकारी बना देती है। जब मन में अहंकार आने लगता है तो अहंकार के पीछे से कई ऐसे विचार स्वयं ही आ जाते हैं जो हमें पतन की ओर ले जाते हैं। अहंकार विक्षिप्त मन का बीज है, जिसके फल अत्यंत दुखदायी व ख़तरनाक होते हैं।

अपनी बात पर अड़े रहना, अपने को सही सिद्ध करना, ग़लती करने पर स्वीकार नहीं करना, ग़लत के लिए दूसरों को ज़िम्मेदार ठहराना, मैं सही हूं यह भ्रम पैदा हो जाना, मेरा कैसे लाभ हो मुझे कैसे फ़ायदा पहुंचे। ये सब शुरुआती अहंकार के लक्षण हैं, जो बाद में विकराल रूप धारण कर लेते हैं।

सौंदर्य बोध



तबाना नूरी

इसीलिए दर्शन और मनोविज्ञान से जुड़े विद्वान इसे सर्वथा ग़लत बताते हैं और अपनी बुद्धि-विवेक से इस बुरी भावना को त्यागने की सलाह देते हैं। दार्शनिकों का ऐसा मानना है कि जब अहंकार बलवान हो जाता है, तब वह मनुष्य की चेतना को अंधेरे की परत की तरह घेरने लगता है।

शुरू में तो यह भाव-आवेग हमारे वश में होता है, पर समय बीतने पर यह इतना बलशाली हो जाता है कि हम उसके सेवक बन जाते हैं। हमारे समूचे कार्यकलाप ही अहंकार-पूर्ति से प्रेरित होने लगते हैं। धन, पद-प्रतिष्ठा और यश पाकर भी हम असंतुष्ट-अतृप्त रह जाते हैं। अहंकार का अनचाहा प्रभाव ये है कि लोग आपको नापसंद करते हैं, यहां तक कि आपसे डरते भी हैं। यह आपका सम्मान छीन लेता है।

हम बार-बार यही सुनते हैं कि इस अहंकार का त्याग करो। महापुरुषों द्वारा भी हमेशा यही बात क्यों दोहराई जाती है कि अहंकार हमें विनाश की तरफ़ ले जाता है। विभिन्न धर्म ग्रन्थ भी

हमें अहंकार से दूर रहने की शिक्षा देते हैं, लेकिन सवाल उठता है कि आख़िर इस अहंकार का जन्म कैसे होता है? अहंकार आता कहां से है? सवाल यह भी उठता है कि इससे मुक्ति का मार्ग क्या है?

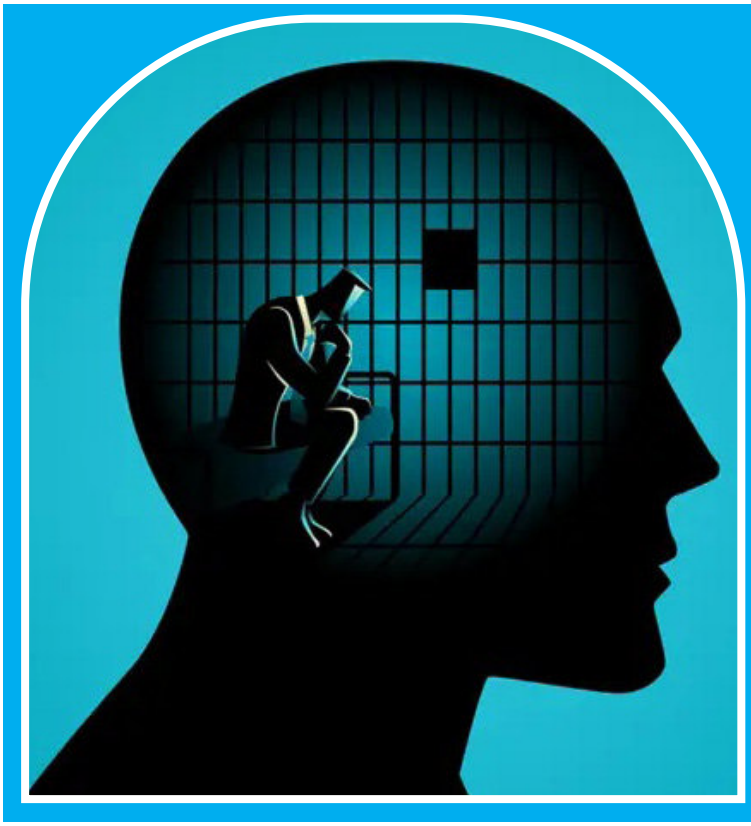
जानकारों का मानना है कि अहंकार मन का एक विकार है जो मनुष्य के मन में स्वयं ही उपजता है। मैं आपसे बेहतर हूं, मैं अधिक पैसा कमाता हूं, मेरा घर बड़ा है, मेरी बुद्धि अधिक है, मैंने अधिक यात्रा की है, मेरी ताक़त ज़्यादा है, मैं अधिक स्वादिष्ट भोजन बनाता हूं, यह सूची बहुत लंबी है। श्रेष्ठता की यह भावना ही समस्त अभिमान और अहंकार का मूल है।

अहंकार के चक्रव्यूह को तोड़ने के लिए सर्वप्रथम सच्चे मन से नम्रता, समर्पण और त्याग की सीढ़ी पर पांव रखना आवश्यक है। अहंकार से छुटकारा पाने का सबसे बड़ा यंत्र है–मृत्यु-बोध। हम जिस सुंदर शरीर, सांसारिक उपलब्धि और पद-प्रतिष्ठा पर गुमान करते हैं, वे सभी क्षणभंगुर हैं। फिर भी हम उन्हें पाने के लिए ग़लत काम करने से नहीं चूकते। पर जब हमारे भीतर यह अंतर्ज्ञान जाग जाता है कि मृत्यु ही जीवन यात्रा का अंतिम पड़ाव है तो अहंकार का भाव विलुप्त हो जाता है।

अहंकार का रोग बाहर की आंखों से नहीं, अपितु अंतर्मन की आंखों से देखा जा सकता है। अतः हमारे लिए अपने सचेत प्रयास से अहंकार की निरर्थकता को समझते हुए उसे त्यागना बहुत ज़रूरी है। त्याग करने से पहले उसकी निरर्थकता को समझना होगा।

अहंकार से दूरी का एक और उपाय है ईश्वर को याद करना—हमें हर समय यह याद रखना चाहिए कि ईश्वर सब देखता है, यहां तक कि व्यक्ति के दिलों में क्या है उसे भी वह देखता है। धर्म का जन्म ही तब होता है, जब अहंकार विलीन होने लगे, धार्मिकता के लिए निरहंकारिता अति आवश्यक है। अहंकारी कभी धार्मिक नहीं हो सकता, धार्मिक होने का पाखंड कर सकता है। निरहंकारी हुए बिना ऊंचे पदों पर बैठा व्यक्ति लोकहित की बातें तो करेगा, पर लोकहित कभी नहीं करेगा। लोकहित उसी से हो सकता है, जो निरहंकारी हो।

अहंकार हमें आस्तिक के गुणों को प्राप्त करने से रोकता है। अभिमानी व्यक्ति न तो विनम्र हो सकता है और



अपनी बात पर अड़े रहना, अपने को सही सिद्ध करना, ग़लती करने पर स्वीकार नहीं करना, ग़लत के लिए दूसरों को ज़िम्मेदार ठहराना, मैं सही हूं यह भ्रम पैदा हो जाना, मेरा कैसे लाभ हो मुझे कैसे फ़ायदा पहुंचे। ये सब शुरूआती अहंकार के लक्षण हैं, जो बाद में विकराल रूप धारण कर लेते हैं।



न ही वह ईर्ष्या से बच सकता है। वह सलाह मानने से इंकार कर देता है और अक्सर अपने क्रोध या ग़ुस्से को नियंत्रित करने में असमर्थ होता है।

धर्म ग्रंथों में अहंकार के दुष्परिणामों से लोगों को चेताया गया है। पवित्र क़ुरआन में कहा गया है–

"कहा जाएगा, "नरक के द्वारों में प्रवेश करो उसमें सदैव रहने के लिए।" तो बहुत ही बुरा ठिकाना है अहंकारियों का।" (क़ुरआन, 39:72)

क़ुरआन में जगह-जगह बहुत ही स्पष्ट रूप से कहा है कि मनुष्य को अहंकार से दूर रहना चाहिए।

"और धरती में अकड़कर न चलो, न तो तुम धरती को फाड़ सकते हो और न लंबे होकर पहाड़ों को पहुंच सकते हो।"

क़ुरआन में एक अन्य स्थान पर कहा गया है–

"और लोगों से अपना रुख़ न फेर और न धरती में इतराकर चल। निश्चय ही ईश्वर किसी अहंकारी, डींग मारने को पसन्द नहीं करता।"

(क़ुरआन, 31:18)

निस्संदेह, ईश्वर किसी अहंकारी व्यक्ति को पसंद नहीं करता। इसलिए एक आस्तिक अपने चरित्र से अहंकार के लक्षणों को दूर करने का प्रयास करता है। वह हमेशा अपने व्यवहार के प्रति सचेत रहता है। जब व्यक्ति का अहंकार दूर हो जाता है तो वह अपने सुविचारों के साथ आत्मा की गहराइयों की यात्रा पर निकल पड़ता है और वही अनंत शांति का मार्ग है। हम सभी को अपने जीवन में अभिमान और अहंकार के बदले दया और करुणा लाना चाहिए। हमें अपने भीतर छुपे अहंकार के अंधेरे को दूर करने का निरंतर प्रयास करते रहना चाहिए ताकि हमारा लोक और परलोक दोनों उज्ज्वल हो सके। ■■



एक अपील , एक ऐलान और तआरुफ़

आपकी ख़ुसूसी तवज्जह का सबसे ज़्यादा मुस्तहिक

मुस्लिम लड़कियों का यतीमख़ाना, गया

38 साल की ख़िदमात



कैफ़ीयते-क़ियाम : इदारा का तीन यतीम लड़कियों से 21 दिसम्बर 1986 को एक किराया के खपरैल मकान में क़ियाम अमल में आया था।

हिन्दुस्तान की रियासत बिहार, झारखंड, बंगाल, उड़ीसा में अपने तर्ज़ की पहली और वाहिद इक़ामती (Residential) तालीमगाह जो इस्लामी और असरी उलूम का संगम होने की वजह से मशहूर है। • इदारा बुनियाद के दिन से ही सही इस्लामी ख़ुतूत पर यतीम के साथ-साथ ग़रीब और ग़ैर-यतीम तालिबात की तालीमी व तर्बीयती ख़िदमात अंजाम दे रहा है। • यहां की तालिबात को मैट्रिक (Matric) पास करने के बाद कॉलेज के अलावा अरबी यूनिवर्सिटी में पहले और दूसरे साल में बाआसानी दाख़िला मिल जाता है। • शोबा-ए-हिफ़्ज़ की तालिबा को भी हिफ़्ज़ के साथ-साथ मैट्रिक तक पढ़ाया जाता है। • पांच ज़ुबानों में क़ुरआन और इस्लामियात और बिहार बोर्ड के निसाबे-तालीम के साथ मेयारी तालीम का नज़्म है। • **तालीमी साल** अप्रैल ता मार्च, • इदारा के अहाता (Campus) में ही पर्दे में रहकर नर्सरी से मैट्रिक तक की तालीम, होम साइंस, सिलाई-कटाई, मेहंदी व पेंटिंग और कम्प्यूटर की तालीम वग़ैरा दी जाती है। इसके लिए बच्चियों को कहीं आना-जाना नहीं पड़ता। **तालीमी मराहिल** • इब्तिदाई •सानवी • आला • फ़ासलाती तालीम • शोबा हिफ़्ज़ **यतीम तालिबात की तादाद** 75 **नोट** यतीम तालिबात का सारा ख़र्च, तआम व क़ियाम वग़ैरा बिल्कुल मुफ़्त है। **बैरूनी तालिबात की तादाद** अपने ख़र्च पर दारुल अक़ामा (Boarding) में रहकर तालीम हासिल करने वाली और दूसरे गांव से पढ़कर जाने वाली लगभग 100 हैं। **किफ़ाला स्कीम (Sponsorship)** के तहत एक यतीम बच्ची का सालाना ख़र्च पच्चीस हज़ार रुपये (Rs. 25,000) है। आप भी एक यतीम बच्ची की किफ़ालत की ज़िम्मेदारी लेकर सवाब में शरीक हों। **असातिज़ा, मुअल्लिमात और दीगर मुलाज़िमीन की तादाद** 33 तदरीसी और ग़ैर-तदरीसी स्टाफ़ की एक माह की तनख़्वाह एक लाख पच्चास हज़ार रुपये (Rs.1,50,000) से ज़्यादा है। **सालाना ख़र्च** तक़रीबन चालीस लाख रुपये (Rs. 40,00,000)। **ज़रिया आमदनी** मुस्लिम अवाम के चंदे **अपील** आज के माद्दापरस्ताना और जदीद दौर में लड़कियों के लिए जदीद और मुकम्मल इस्लामी तर्ज़े-तालीम के साथ रिहाइशी (Residential) इदारों की पहले से कहीं ज़्यादा बढ़कर ज़रूरत है। • आप इस महंगाई को देखते हुए और रमज़ान के मुबारक मौक़ा पर इदारे की नन्ही-मुन्नी मासूम यतीम बच्चियों को ऊंचा उठाने के लिए अपने • ज़कात • अतियात • सदक़ात से भरपूर माली मदद करें ताकि वे तालीम और हुनर के मैदान में आगे बढ़ सकें और किसी से पीछे न रहें। • बाक़ी तामीरी व तालीमी मन्सूबों को पूरा करने के लिए रक़म की फ़ौरी ज़रूरत है। • इदारा आपके फ़राख़दिलाना और मुख़लिसाना भरपूर माली तआवुन का मुंतज़िर है। **याद रखें** यह लड़कियों का इदारा है। यहां चंदा वसूल करने वालों की बहुत कमी है। यहां का कोई भी मुहस्सिल कमीशन पर चंदा वसूल नहीं किया करता है।

नोट : इदारा की मुख़्तसर तारीख़ दस्तावेज़ी फ़िल्म (Documentary Film) नज़रे-इनायत You Tube (Nazr-e-Enayeth) पर देखें।

चैक व ड्राफ़्ट और कोर बैंकिंग स्लिप पर सिर्फ यह लिखें : THE GAYA MUSLIM GIRLS' ORPHANAGAE

बराए राबिता चैक व ड्राफ़्ट और मनीआर्डर भेजने का पता

Founder & Hon. G. Secretary, THE GAYA MUSLIM GIRLS ORPHANAGE, At • : Kolowna, P.o : Cherki-824237, Distt : Gaya (Bihar) India

Email : thegayamuslimgirlsorphanage@gmail.Com, Mobile : 8969435151, Website : www.gmgo.in

: Beneficiary Name
THE GAYA MUSLIM GIRLS' ORPHANAGE
(Bank A/C No. : 300402010007752 (ज़कात
(Bank A/C No. : 300402010009846 (डोनेशन
Bank IFSC Code No : UBIN0530042
Bank : UNION BANK OF INDIA
(MAIN BRANCH GAYA)

Scan & Pay

याद रखें : बैंक में रक़म ट्रांसफ़र की तफ़्सील बराए मेहरबानी स्कैन एंड पै (Scan & Pay) या किसी ज़रिये से रक़म ट्रांसफ़र के बाद स्क्रीन शॉट (Screen Shot) नाम व पता सहित व्हाट्स एप कर दें ताकि रसीद भेजी जा सके।

व्हाट्स एप नम्बर 7367909126 बानी व इज़ाज़ी जनरल सेक्रेट्री इकबाल अहमद ख़ां 9934480190

पटना ब्रांच ऑफ़िस : पटना शहर के हमदर्द अपना चैक व ड्राफ़्ट और रक़म देने के लिए इनसे राबिता करें।

जनाब ग़ुलाम मुहम्मद ख़ां (सद्र) समनपूरा, पटना, मोबाइल : 9934943229

जनाब इंजीनियर मुहम्मद हसनैन ख़ां, समनपूरा, पटना, मोबाइल : 9631867066

आस्था की आज़ादी

वैश्विक विमर्श और भारत की प्रतिबद्धता



धार्मिक स्वतंत्रता मानव जीवन का एक मौलिक आधार है। यह केवल पूजा-पद्धति तक सीमित नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति के अंतःकरण, विचार और आस्था से जुड़ा हुआ अधिकार है। यदि व्यक्ति अपनी अंतरात्मा की आवाज़ सुनकर किसी पंथ से दूसरे पंथ की ओर आकर्षित होता है, तो क्या उसे रोकना राज्य का काम है? संविधान और अंतरराष्ट्रीय घोषणाएं इस प्रश्न पर एकमत दिखाई देती हैं कि हर इंसान को अपनी उपासना-पद्धति चुनने, न मानने या बदलने का अधिकार है। सवाल यह है कि क्या राज्य इस अधिकार की सीमाएं तय करके वास्तव में धार्मिक स्वतंत्रता को कमज़ोर नहीं कर रहा?

पिछले एक दशक में देश के कई बड़े राज्यों ने धार्मिक स्वतंत्रता और मतांतरण के प्रश्न पर कई विधायी क़दम उठाए हैं, लेकिन इन क़दमों का पक्षपाती और संदेहास्पद स्वरूप जगज़ाहिर है। हाल में उत्तराखंड सरकार ने विधानसभा के अगले सत्र में पेश किए जाने वाले धार्मिक स्वतंत्रता (संशोधन) विधेयक 2025 को मंज़ूरी दे दी है। देश के आधा दर्जन से ज़्यादा राज्य विधानमंडलों की इन कार्रवाइयों

मुख्य स्तंभ



सुफ़ियान अहमद

से यह स्पष्ट है कि यह विषय केवल सामाजिक बहस का मुद्दा नहीं रहा, बल्कि नीति-निर्माण और प्रशासनिक प्राथमिकताओं का हिस्सा बन चुका है।

भारत में बार-बार यह तर्क दिया जाता है कि मतांतरण के नाम पर छल, लालच या दबाव डाला जाता है, लेकिन क्या यह तर्क स्वयं इतना ठोस है कि इसके आधार पर व्यापक स्तर पर क़ानून बनाए जाएं? और अगर वाक़ई ऐसी घटनाएं होती भी हैं, तो क्या उनका समाधान सामान्य आपराधिक क़ानूनों से नहीं किया जा सकता? फिर विशेष रूप से एक ही धर्म या समुदाय को लक्षित करने वाले क़ानून क्यों बनाए जाते हैं?

अनुच्छेद 25 और उसकी व्याख्या

भारतीय संविधान का अनुच्छेद 25 स्पष्ट रूप से कहता है कि प्रत्येक व्यक्ति को अंतःकरण की स्वतंत्रता और धर्म को मानने, आचरण करने तथा प्रचार-प्रसार करने का अधिकार है।

आलोचकों का कहना है कि इसमें मत परिवर्तन का अधिकार निहित नहीं है, लेकिन सवाल उठता है कि यदि प्रचार-प्रसार का अधिकार दिया गया है तो उसका तार्किक अर्थ क्या है? प्रचार

का मतलब है कि कोई व्यक्ति अपनी बात कहे और सामने वाला प्रभावित होकर उसे स्वीकार भी कर सकता है।

यदि प्रचार-प्रसार का अधिकार है, लेकिन मतांतरण का अधिकार नहीं, तो यह एक विरोधाभास है। क्योंकि धर्मांतरण केवल उसी स्थिति में होगा जब किसी को दूसरे की बात तार्किक, नैतिक या आध्यात्मिक रूप से सही लगे। इसे स्वेच्छा से अपनाना अंतःकरण की स्वतंत्रता का ही हिस्सा है।

अंतरराष्ट्रीय परिप्रेक्ष्य और भारत की प्रतिबद्धता

संयुक्त राष्ट्र मानवाधिकारों की सार्वभौमिक घोषणा का अनुच्छेद 18 स्पष्ट करता है कि हर व्यक्ति को न केवल अपनी धार्मिक आस्था मानने का बल्कि उसे बदलने का भी अधिकार है। भारत इस घोषणा का हस्ताक्षरकर्ता है। अगर भारत अंतरराष्ट्रीय मंच पर धार्मिक स्वतंत्रता का समर्थन करता है, तो आंतरिक स्तर पर उसे संकुचित करना कैसे उचित हो सकता है?

यह तर्क दिया जाता है कि भारत की सामाजिक परिस्थितियां अलग हैं, इसलिए यहां मतांतरण पर रोक लगाई जानी चाहिए, लेकिन यह तर्क अपने आप में कमज़ोर है, क्योंकि विविधता का सम्मान करने का मतलब यह होना चाहिए कि व्यक्ति अपनी आस्था चुनने के लिए पूरी तरह स्वतंत्र हो, न कि उस पर राज्य का पहरा लगाया जाए।

दोहरे मानदंड

सबसे बड़ा सवाल यह है कि एक ओर समुदाय विशेष को निशाना बनाते हुए मतांतरण पर रोक की बात की जाती है, दूसरी ओर बड़े पैमाने पर "घर वापसी अभियान" चलाए जाते हैं, जिनमें हज़ारों लोग किसी एक धर्म से दूसरे धर्म में लौटाए जाते हैं, तो शासन-प्रशासन क्यों चुप रहता है?



संविधान और अंतरराष्ट्रीय घोषणाएं इस प्रश्न पर एकमत दिखाई देती हैं कि हर इंसान को अपनी उपासना-पद्धति चुनने, न मानने या बदलने का अधिकार है। सवाल यह है कि क्या राज्य इस अधिकार की सीमाएं तय करके वास्तव में धार्मिक स्वतंत्रता को कमज़ोर नहीं कर रहा?

क्या यह भी मतांतरण नहीं है? यदि किसी व्यक्ति का धर्म बदलना क़ानूनन अपराध है, तो फिर "घर वापसी" जैसी घटनाएं किस श्रेणी में आती हैं? इन अभियानों में लोगों को सामूहिक रूप से बुलाकर, अनुष्ठानों के ज़रिए धर्म बदलने के लिए प्रेरित किया जाता है। कई बार सामाजिक दबाव इतना अधिक होता है कि व्यक्ति अपनी व्यक्तिगत इच्छा से अधिक समुदाय के दबाव में निर्णय लेने को मजबूर हो जाता है। फिर इसे स्वेच्छा का नाम क्यों दिया जाता है?

यहां अस्ली सवाल यही है कि क्या राज्य का हस्तक्षेप चयनात्मक है? क्या क़ानून का उद्देश्य वास्तव में धार्मिक स्वतंत्रता की रक्षा करना है या

किसी विशेष बहुसंख्यक दृष्टिकोण को सुरक्षित रखना?

व्यक्ति की बुद्धि और तर्कशक्ति का अपमान

यह तर्क अक्सर दिया जाता है कि मतांतरण लालच, धन या उपहार के ज़रिए कराया जाता है, लेकिन क्या इस तर्क को हर घटना पर लागू किया जा सकता है?

इतिहास गवाह है कि कई लोग अपने व्यक्तिगत अनुभव, अध्ययन और अंतरात्मा की आवाज़ के आधार पर धर्म बदलते हैं। यह एक गहरी आध्यात्मिक प्रक्रिया होती है, जो बाहरी लालच से नहीं, बल्कि आंतरिक विश्वास से संचालित होती है। यदि राज्य यह मानकर चले कि हर धर्मांतरण धोखे का परिणाम है, तो यह व्यक्ति की बुद्धि और तर्कशक्ति का अपमान है।

पंथनिरपेक्षता की अस्ली कसौटी

भारतीय संविधान की मूल आत्मा पंथनिरपेक्षता है, लेकिन पंथनिरपेक्षता का अर्थ केवल यह नहीं है कि राज्य सब धर्मों से दूरी बनाए। इसका अर्थ यह भी है कि राज्य किसी एक धर्म को बढ़ावा न दे और न ही किसी धर्म के प्रति शत्रुतापूर्ण हो।

जब मतांतरण-विरोधी क़ानून बनाए जाते हैं, तो उनका असर प्रायः अल्पसंख्यक समुदायों पर ही अधिक पड़ता है। बहुसंख्यक समुदाय द्वारा किए जाने वाले धर्मांतरण अभियानों पर वही क़ानून लागू नहीं होते। यह दोहरा रवैया पंथनिरपेक्षता की आत्मा को कमज़ोर करता है।

न्यायपालिका का दृष्टिकोण

उच्चतम न्यायालय ने कई अवसरों पर धार्मिक स्वतंत्रता को संविधान के मूल ढांचे का हिस्सा माना है, लेकिन यह भी सच है कि न्यायपालिका ने अभी तक मतांतरण के अधिकार को उतनी स्पष्टता से परिभाषित नहीं किया, जितनी आवश्यकता है।

एस.आर. बोम्मई मामले में अदालत ने पंथनिरपेक्षता को संविधान का मूल ढांचा कहा, लेकिन पंथनिरपेक्षता का अर्थ तभी साकार होगा जब व्यक्ति को अपनी आस्था बदलने की पूरी स्वतंत्रता मिले। अन्यथा यह अधिकार अधूरा ही रहेगा।



अस्ली चुनौती : सामाजिक सद्भाव बनाम व्यक्तिगत स्वतंत्रता

मतांतरण-विरोधी क़ानूनों का मुख्य तर्क यह है कि सामाजिक सद्भाव बनाए रखने के लिए इन्हें लागू करना ज़रूरी है, लेकिन यह तर्क सतही है। सामाजिक सद्भाव का मतलब यह नहीं हो सकता कि व्यक्ति अपनी स्वतंत्रता छोड़ दे। अस्ली सद्भाव तब पैदा होगा जब हर कोई अपनी आस्था के बारे में स्वतंत्र निर्णय ले सके और समाज इसे सहनशीलता के साथ स्वीकार करे।

धर्म परिवर्तन को रोकना सामाजिक सद्भाव की रक्षा नहीं करता, बल्कि यह अविश्वास और डर को बढ़ावा देता है।

अस्ली सवालों से मुंह न मोड़ा जाए

धार्मिक स्वतंत्रता के नाम पर बनाए जा रहे क़ानून अक्सर अपनी दिशा खो देते हैं। उनका लक्ष्य स्वतंत्रता की रक्षा नहीं, बल्कि किसी विशेष राजनीतिक-सामाजिक सोच को बढ़ावा देना बन जाता है। सबसे बड़ा प्रश्न यही है कि धर्म परिवर्तन को क़ानून अपराध घोषित करने की बात तो होती है, लेकिन "घर वापसी" के मुद्दे पर चुप्पी क्यों साध ली जाती है?

इस विरोधाभास को दूर किए बिना पंथनिरपेक्षता और धार्मिक स्वतंत्रता का अस्ली अर्थ स्थापित नहीं किया जा सकता। यदि हम सचमुच संविधान की आत्मा और मानवाधिकारों की सार्वभौमिक घोषणा का सम्मान करना चाहते हैं, तो हमें व्यक्ति को अपनी आस्था चुनने और बदलने की पूरी स्वतंत्रता देनी होगी।

राज्य का अस्ली काम यह होना चाहिए कि जबरन, धोखे या लालच से होने वाले मतांतरण को रोके, लेकिन स्वेच्छा से किए गए धर्म परिवर्तन को पूरी तरह वैध और संरक्षित माने। यही पंथनिरपेक्ष भारत की सच्ची पहचान होगी। ■■

ला इकराहा फ़िद्दीन

समाधान



लुबना सबूब



धार्मिक स्वतंत्रता का सवाल केवल सामाजिक या संवैधानिक बहस का हिस्सा नहीं, बल्कि गहरी दार्शनिक और आध्यात्मिक जड़ें रखने वाला विषय है। भारत जैसे बहुलतावादी देश में, जहां धर्म और आस्था का प्रश्न केवल निजी जीवन तक सीमित नहीं रहता बल्कि सामाजिक-सांस्कृतिक संरचना से भी जुड़ता है, वहां यह विमर्श और अधिक प्रासंगिक हो जाता है। क्योंकि यहां धर्म और संस्कृति का ताना-बाना इतनी गहराई से गुंथा हुआ है कि कोई भी धार्मिक बहस महज़ एक निजी चुनाव नहीं रहती, बल्कि पूरे समाज की सोच और जीवनशैली को प्रभावित करती है। यही कारण है कि धार्मिक स्वतंत्रता का प्रश्न केवल संवैधानिक अधिकारों का ही नहीं, बल्कि सामाजिक सामंजस्य और शांति का भी प्रश्न है।

हाल के वर्षों में भारत के विभिन्न राज्यों द्वारा बनाए जा रहे धर्मांतरण-विरोधी क़ानून (Anti-Conversion Laws) ने इस बहस को और तेज़ कर दिया है। इन क़ानूनों के पीछे तर्क यह दिया जाता है कि धर्मांतरण अक्सर धोखे, लालच या दबाव के कारण कराए जाते हैं, लेकिन दूसरी ओर यह सवाल भी उतनी ही मज़बूती से उठता है कि क्या किसी व्यक्ति को अपने अंतःकरण और तर्क के आधार पर धर्म बदलने से रोका जा सकता है? यदि कोई व्यक्ति अपने अध्ययन, चिंतन या व्यक्तिगत अनुभव से प्रभावित होकर अपने धर्म में परिवर्तन करना चाहता है, तो क्या यह उसका मौलिक अधिकार नहीं होना चाहिए? और यदि रोका जाता है तो उसका आधार क्या होगा?

भारत जैसे बहुलतावादी देश में, जहां धर्म और आस्था का प्रश्न केवल निजी जीवन तक सीमित नहीं रहता बल्कि सामाजिक-सांस्कृतिक संरचना से भी जुड़ता है, वहां यह विमर्श और अधिक प्रासंगिक हो जाता है। धार्मिक स्वतंत्रता का प्रश्न केवल संवैधानिक अधिकारों का ही नहीं, बल्कि सामाजिक सामंजस्य और शांति का भी प्रश्न है।

इस समस्या को हल करने के लिए हमें उस दृष्टिकोण की ओर लौटना होगा जिसने इतिहास में हमेशा आस्था की स्वतंत्रता को सम्मान दिया, वह दृष्टिकोण जो क़ुरआन और इस्लामी शिक्षाओं में निहित है। मानव सभ्यता की लम्बी यात्रा में अनेक समाजों और संस्कृतियों ने धर्म के प्रश्न को सत्ता और नियंत्रण का साधन बनाया, लेकिन क़ुरआन ने इसे हमेशा व्यक्ति के अंतःकरण और आत्मा से जोड़ा। इस दृष्टिकोण को अपनाए बिना न तो आधुनिक लोकतंत्र की आत्मा सुरक्षित रह सकती है और न ही बहुलतावादी समाज की बुनियाद मज़बूत हो सकती है।

क़ुरआन स्पष्ट घोषणा करता है : "ला इकराहा फ़िद्दीन"—धर्म के मामले में कोई ज़बरदस्ती नहीं है (सूरह अल-बक़रा 2:256)।

यह आयत एक सार्वभौमिक सिद्धांत को स्थापित करती है। आस्था का मामला पूरी तरह व्यक्ति की आत्मा और अंतरात्मा से जुड़ा है। न तो किसी पर आस्था थोपना संभव है और न ही आस्था को ज़बरदस्ती रोकना। दोनों ही स्थितियां मनुष्य की स्वतंत्रता का हनन हैं। आस्था का अर्थ ही यह है कि व्यक्ति

मानव सभ्यता की लम्बी यात्रा में अनेक समाजों और संस्कृतियों ने धर्म के प्रश्न को सत्ता और नियंत्रण का साधन बनाया, लेकिन क़ुरआन ने इसे हमेशा व्यक्ति के अंतःकरण और आत्मा से जोड़ा। इस दृष्टिकोण को अपनाए बिना न तो आधुनिक लोकतंत्र की आत्मा सुरक्षित रह सकती है और न ही बहुलतावादी समाज की बुनियाद मज़बूत हो सकती है।



अपनी समझ और अपनी इच्छा से किसी सत्य को स्वीकार करे। यदि किसी व्यक्ति को दबाव या भय के वातावरण में कोई धर्म मानने पर मजबूर किया जाए तो उसकी आस्था कभी सच्ची और स्थायी नहीं हो सकती।

इस्लामी दृष्टिकोण के अनुसार, यदि कोई व्यक्ति किसी तर्क, नैतिकता या आध्यात्मिक अनुभव से प्रभावित होकर नया धर्म अपनाना चाहता है, तो यह उसका मूल अधिकार है। धर्म का संबंध हृदय और आत्मा से है, और हृदय की आवाज़ पर कोई बाहरी नियंत्रण न तो वैधानिक रूप से टिकाऊ है और न ही नैतिक रूप से न्यायोचित।

जबरन मतांतरण और स्वेच्छा का भेद

इस्लाम ने जबरन धर्म परिवर्तन (Forced Conversion) को सख़्ती से अस्वीकार किया है। पैग़म्बर मुहम्मद (सल्ल.) ने कहा :

"जो कोई किसी को जबरन मुसलमान बनाए, उसका इस्लाम अल्लाह के नज़दीक क़बूल नहीं होगा।"

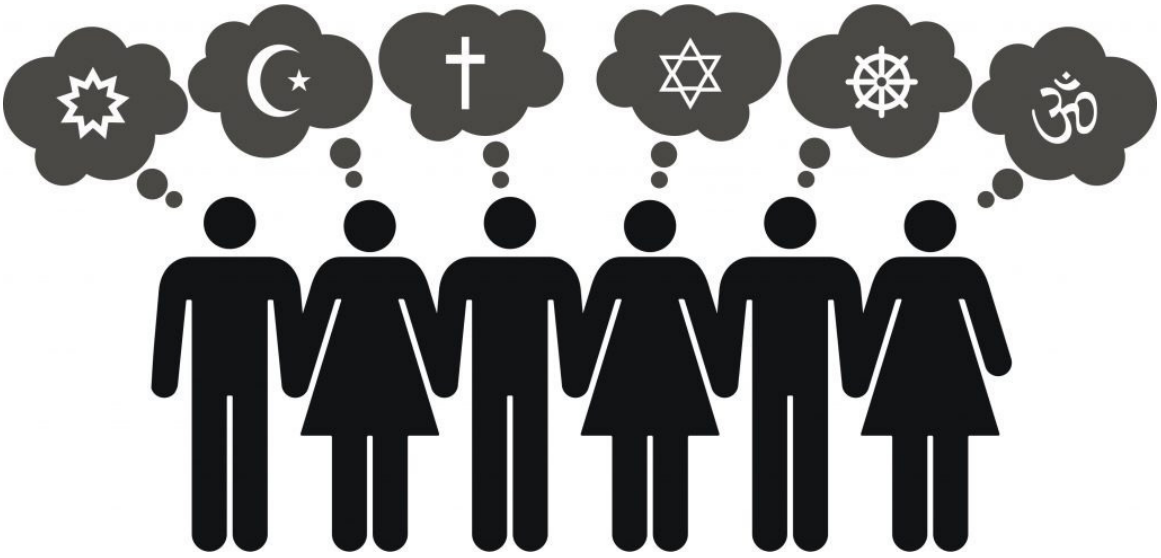
अर्थात्, यदि किसी व्यक्ति पर दबाव, भय या लालच डालकर उसे धर्म बदलने पर मजबूर किया जाए, तो उसकी आस्था का कोई मूल्य नहीं। इस्लाम का दर्शन यही कहता है कि आस्था केवल तब मूल्यवान है जब वह स्वेच्छा से स्वीकार की जाए। यही सिद्धांत धर्म को एक आध्यात्मिक और नैतिक शक्ति बनाता है, अन्यथा वह केवल एक बाहरी दिखावा रह जाता है।

यहां से स्पष्ट होता है कि राज्य का अस्ली दायित्व जबरन, धोखे या प्रलोभन से किए गए धर्मांतरण को रोकना होना चाहिए, लेकिन किसी की स्वेच्छा से धर्म बदलने की प्रक्रिया पर अंकुश लगाना न केवल व्यक्ति की स्वतंत्रता के ख़िलाफ़ है, बल्कि इस्लामी शिक्षा के भी प्रतिकूल है। यदि कोई राज्य धर्म के प्रश्न में अत्यधिक

दख़ल देता है तो वह स्वयं अपने धर्मनिरपेक्ष चरित्र को खो देता है और धीरे-धीरे अधिनायकवाद की ओर बढ़ने लगता है।

इस्लामी संदेश

संयुक्त राष्ट्र मानवाधिकार घोषणा (UDHR) का अनुच्छेद 18 कहता है कि हर व्यक्ति को अपनी धार्मिक आस्था बदलने का अधिकार है। यह सिद्धांत मूलतः इस्लामी शिक्षा से ही मेल खाता है। इतिहास गवाह है कि



मुस्लिम समाजों में यह स्वतंत्रता लंबे समय तक बनी रही। स्पेन, अफ़्रीक़ा और एशिया में इस्लामी सभ्यता के दौर में विभिन्न धर्मों के लोग एक साथ रहते थे और अपने-अपने धर्मों का पालन करते थे। यदि कोई नया धर्म अपनाना चाहता था, तो उसे रोका नहीं जाता था। यही कारण था कि इन समाजों में बौद्धिक और सांस्कृतिक बहुलता विकसित हुई।

यदि किसी धर्म को मानने वालों को यह भय हो कि वे स्वतंत्र रूप से अपनी आस्था नहीं बदल सकते, तो समाज में संदेह और असहिष्णुता बढ़ेगी। जब लोग यह महसूस करने लगते हैं कि उनके चुनाव को दबाया जा रहा है, तो उनमें विद्रोह की भावना पैदा होती है। दूसरी ओर, जब उन्हें अपनी आस्था के प्रश्न में स्वतंत्रता मिलती है, तो वे अधिक शांतिप्रिय और सहयोगी बनते हैं। क़ुरआन ने सहिष्णुता को सामाजिक शांति की बुनियाद बताया है और यही कारण है कि धार्मिक स्वतंत्रता की रक्षा केवल व्यक्तिगत अधिकार की सुरक्षा नहीं बल्कि सामाजिक स्थिरता की गारंटी भी है।

आगे की राह

राज्य को स्वेच्छा और जबरन धर्मांतरण के बीच स्पष्ट भेद करना चाहिए। यदि कोई व्यक्ति अपने अध्ययन और अंतःकरण की आवाज़ से धर्म बदलता है, तो यह पूरी तरह वैध और संरक्षित होना चाहिए। समाज में यह शिक्षा दी जानी चाहिए कि धर्म व्यक्तिगत चयन है, सामूहिक दबाव का क्षेत्र नहीं। न्यायपालिका को यह स्पष्ट करना चाहिए कि अनुच्छेद 25 में धर्मांतरण का अधिकार निहित है और यह संविधान की आत्मा का हिस्सा है।

धार्मिक स्वतंत्रता केवल पूजा-पद्धति की छूट का नाम नहीं है। यह मनुष्य के अस्तित्व, उसकी आत्मा और विवेक से जुड़ा मूल अधिकार है। इस्लामी दृष्टिकोण से जबरन धर्मांतरण हर हाल में निषिद्ध है, लेकिन स्वेच्छा से धर्म अपनाना या बदलना व्यक्ति की स्वतंत्रता का हिस्सा है, जिसे कोई राज्य या समाज छीन नहीं सकता। इस तथ्य को न केवल संवैधानिक ढांचे में स्पष्ट रूप से मान्यता दी जानी चाहिए, बल्कि सामाजिक विमर्श में भी यह बात गहराई से बैठाई जानी चाहिए।

यदि भारत सचमुच अपनी पंथनिरपेक्षता और अंतरराष्ट्रीय प्रतिबद्धताओं का सम्मान करना चाहता है, तो उसे इस सिद्धांत को स्वीकार करना होगा। धर्म आस्था का विषय है, शासन का नहीं। और यही दृष्टिकोण इस्लाम की शिक्षा और क़ुरआन का सार्वभौमिक संदेश है। ■■



पहाड़ पर चढ़ने के लिए

कविता

पद्मजा घोरपड़े

पहाड़ पर चढ़ने के लिए
चाहिए होते हैं
पहाड़-से पैर
और
समंदर लांघने के लिए
समंदर-सी आंखें
आकाश नापने के लिए
आकाश-सी बांहें
नहीं होता
यह सब कुछ
हमारे पास
तब हम
ढेला दिखाकर
कंकड़ फेंककर
पतंग उड़ाकर
घोषित करते रहते हैं
अपने
पहाड़ होने को!
समंदर होने को!
आकाश होने को!



असंतुलन की बारिश में डूबती पर्यावरण की नाव

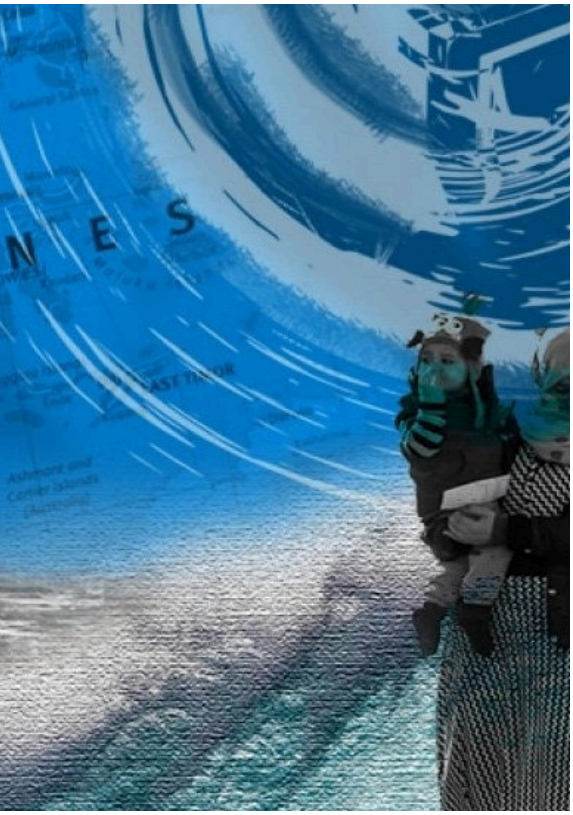
पर्यावरण



संपादन प्रभाग

आज वैश्विक स्तर पर जलवायु परिवर्तन की बहसें जारी हैं। दुनिया के तमाम देश स्वीकार कर रहे हैं कि आपसी सहमति के बिना हम पृथ्वी को नहीं बचा पाएंगे। हमने अंधाधुंध विकास की आड़ में उद्योग और इनसे जुड़े उत्पादों को जिस तरह से प्राथमिकता दी है, उससे पृथ्वी का सारा संतुलन चरमरा गया है। जानकारों का कहना है कि पृथ्वी आवश्यकताओं तक तो साथ दे सकती है पर इसका सुविधाओं के लिए अत्यधिक शोषण शायद ही इसे भाये। प्रकृति अब तेज़ी से हमारा साथ छोड़ रही है और कई रूपों में हमें डरा रही है। हमारे देश में इसका एक रूप वर्षा के असंतुलन के रूप में देखने को मिल रहा है।

भारतीय मौसम विभाग के आंकड़ों पर गहराई से चिंतन करें, तो स्थिति बेहद चिंताजनक है। देश के कुछ हिस्सों में पूर्वानुमान से कहीं अधिक वर्षा ने आफ़त मचाई, तो कुछ हिस्सों में किसान पानी के लिए तरस गए। सामान्य से अधिक या सामान्य से कम, दोनों ही स्थितियां चिंता पैदा करने वाली हैं। मौसम विभाग सहित विभिन्न वैज्ञानिक संस्थानों के अध्ययनों के अनुसार, जलवायु परिवर्तन के कारण वर्षा का पैटर्न निरंतर बदल रहा है, जिससे न केवल खेतीबाड़ी पर, बल्कि देश की आर्थिकी, स्वास्थ्य और बढ़ती आपदाओं के कारण जनधन की सुरक्षा



पर भी असर पड़ रहा है।

नवीनतम आंकड़ों के अनुसार, 1 जून से 3 सितंबर 2025 तक देश में औसतन 8 प्रतिशत अधिक वर्षा दर्ज की गई है। मध्य प्रदेश में यह आंकड़ा 24 प्रतिशत तक अधिक है। लेकिन इस असंतुलन का सबसे भयावह रूप बाढ़ के तौर पर पंजाब, जम्मू-कश्मीर और उत्तराखंड में देखने को मिला है। पंजाब में अगस्त–सितंबर के दौरान 1,400 से अधिक गांव बाढ़ से प्रभावित हुए और 3 लाख से अधिक लोग संकट में आ गए। कश्मीर के किश्तवाड़ में बादल फटने से 67 से अधिक लोगों की मौत और सैकड़ों घायल हुए, वहीं उत्तराखंड में धाराली क्षेत्र में अस्थायी झील बनने से ख़तरा और गहरा गया है। प्रधानमंत्री ने हिमाचल और पंजाब के बाढ़ग्रस्त क्षेत्रों का 9 सितंबर को हवाई सर्वेक्षण भी किया।

मौसम विभाग ने सन् 1989 से लेकर 2018 तक दक्षिण-पश्चिम मानसून के जून से लेकर सितंबर तक के आंकड़ों के आधार पर 29 राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों में दर्ज मानसूनी वर्षा की परिवर्तनशीलता का जो विश्लेषण किया है, उसमें गत 30 वर्षों की अवधि में देश के विभिन्न हिस्सों में वर्षा के वितरण में भारी असमानता उजागर हो रही है। इस विश्लेषण में उत्तर प्रदेश, बिहार, पश्चिम बंगाल, मेघालय और नगालैंड में 1989-2018 के दौरान दक्षिण-पश्चिम मानसून की वर्षा में काफ़ी कमी का रुझान दिखाया गया है। अरुणाचल प्रदेश और हिमाचल प्रदेश के साथ-साथ इन पांच राज्यों में वार्षिक वर्षा में भी काफ़ी कमी का रुझान दिखाई देता है।

विश्लेषण में भारी वर्षा वाले दिनों की आवृत्ति के संबंध में, सौराष्ट्र और कच्छ, राजस्थान के दक्षिण-पूर्वी भागों, तमिलनाडु के उत्तरी भागों, आंध्र प्रदेश के उत्तरी भागों और दक्षिण-पश्चिम ओडिशा के आसपास के क्षेत्रों, छत्तीसगढ़ के कई हिस्सों, दक्षिण-पश्चिम मध्य प्रदेश, पश्चिम बंगाल, मणिपुर और मिजोरम, कोंकण और गोवा और उत्तराखंड में उल्लेखनीय वृद्धि की प्रवृत्ति देखी गई है।

पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय ने हाल ही में 'भारतीय क्षेत्र में जलवायु परिवर्तन का आकलन' शीर्षक से एक रिपोर्ट प्रकाशित की है, जो देश में जलवायु चरम सीमाओं सहित क्षेत्रीय जलवायु परिवर्तन पर प्रकाश डालती है। रिपोर्ट में बताया गया है कि भारत में सतही

देश के कुछ हिस्सों में पूर्वानुमान से कहीं अधिक वर्षा ने आफ़त मचाई तो, कुछ हिस्सों में किसान पानी के लिए तरस गए। सामान्य से अधिक या सामान्य से कम, दोनों ही स्थितियां चिंता पैदा करने वाली हैं। मौसम विभाग सहित विभिन्न वैज्ञानिक संस्थानों के अध्ययनों के अनुसार, जलवायु परिवर्तन के कारण वर्षा का पैटर्न निरंतर बदल रहा है, जिससे न केवल खेतीबाड़ी पर, बल्कि देश की आर्थिकी, स्वास्थ्य और बढ़ती आपदाओं के कारण जनधन की सुरक्षा पर भी असर पड़ रहा है।

वायु तापमान 1901-2018 के दौरान लगभग 0.7 डिग्री सेल्सियस बढ़ा है, जिसके साथ ही वायुमंडलीय नमी की मात्रा में भी वृद्धि हुई है। हिंद महासागर की सतह के तापमान में भी 1951-2015 के दौरान लगभग 1 डिग्री सेल्सियस की वृद्धि हुई है। जलवायु परिवर्तनों के स्पष्ट संकेत भारतीय क्षेत्र में मानवजनित ग्रीनहाउस गैसों और एरोसोल फोर्सिंग के कारण उभरे हैं, और भूमि उपयोग और भूमि आवरण में परिवर्तन ने जलवायु चरम सीमाओं में वृद्धि में योगदान दिया है। इसलिए गर्म होते पर्यावरण और क्षेत्रीय मानवजनित प्रभावों के बीच पृथ्वी प्रणाली घटकों के बीच जटिल अंतःक्रियाओं ने पिछले कुछ दशकों में स्थानीय भारी वर्षा, सूखे और बाढ़ की घटनाओं आदि की तीव्रता में वृद्धि की है। वर्षा के बदलते पैटर्न के कई नकारात्मक प्रभाव सामने आ रहे हैं। इस बदलाव का सीधा असर कृषि पर हो रहा है।

वर्षा के पैटर्न में बदलाव से पानी की कमी की समस्याएं बढ़ सकती हैं। भारी वर्षा से ऊपरी उपजाऊ मिट्टी के क्षरण के कारण उर्वरता कम होती है। यह परिवर्तन विभिन्न तरीक़ों से सार्वजनिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है। भारत के वर्षा पैटर्न में परिवर्तनों की भविष्यवाणी और प्रबंधन के लिए परिवर्तन के कारणों को समझना और उनकी निगरानी करना महत्वपूर्ण है। इस बदलते पैटर्न के प्रतिकूल प्रभावों के समाधान के लिए एकीकृत दृष्टिकोणों की आवश्यकता है, जिसमें जलवायु-लचीली कृषि, टिकाऊ जल प्रबंधन प्रथाएं, बाढ़ के जोखिमों को कम करने



मनुष्य ये भूल गया कि प्रकृति पर उसका नियंत्रण नहीं है। यदि अपने देश की बात करें तो, एक ओर बारिश का बढ़ता असंतुलन और दूसरी ओर धुंध व प्राण वायु की दुश्वारी हमें क्या समझाने की कोशिश कर रही है। शायद यह कि प्रकृति जब भी बिगड़ेगी तो सबको ले डूबेगी। अब भी बहुत कुछ बचाया जा सकता है बशर्ते हम अपने विकास के वर्तमान मॉडल में मूलभूत परिवर्तन करें।

के लिए बुनियादी ढांचा विकास और बदलती जलवायु परिस्थितियों को नियंत्रित करने वाली नीतियों को लागू किया जाना चाहिए, क्योंकि प्रकृति का सिद्धांत भी यही कहता है कि जो लेना है, उसे लौटाना भी है।

आज सुविधा जुटाने की होड़ व पागलपन इस हद तक जा पहुंचा है कि हम जीवन के मूल्यों और आधारों से भी कहीं आगे आ चुके हैं। हम ग़लतियों को न तो सुधारने के पक्ष में हैं और न ही यह समझने के लिये तैयार हैं कि अत्यधिक सुविधाएं संकट का ही पर्याय होती हैं। भोगवादी जीवनशैली हमेशा पृथ्वी को नुक़सान ही पहुंचाएगी, यह हम सबकी समझ में आ जाना चाहिए।

मनुष्य ये भूल गया कि प्रकृति पर उसका नियंत्रण नहीं है। यदि अपने देश की बात करें, तो एक ओर बारिश का बढ़ता असंतुलन और दूसरी ओर धुंध व प्राण वायु की दुश्वारी हमें क्या समझाने की कोशिश कर रही है। शायद यह कि प्रकृति जब भी बिगड़ेगी तो सबको ले डूबेगी। अब भी बहुत कुछ बचाया जा सकता है बशर्ते हम अपने विकास के वर्तमान मॉडल में मूलभूत परिवर्तन करें। ■■

पंजाब बाढ़ में SBF और JIH की राहत पहल

सामाजिक ज़िम्मेदारी की सच्ची मिसाल



बाढ़, तूफ़ान, सूखा या भूकंप जैसी प्राकृतिक आपदाएं हमें बार-बार यह एहसास कराती हैं कि इंसानी ताक़त और सभ्यता की चमक प्रकृति के सामने कितनी छोटी पड़ जाती है। पल भर में घर उजड़ जाते हैं, खेत बर्बाद हो जाते हैं और रोज़मर्रा की ज़िन्दगी का आधार टूट जाता है। ऐसी घड़ी में समाज की असली पहचान सामने आती है, कौन हाथ बढ़ाता है, कौन दिलासा देता है और कौन इंसानियत को ज़िंदा रखता है।

हाल ही में पंजाब के सुल्तानपुर लोधी तहसील समेत पठानकोट और जालंधर ज़िलों में आई भीषण बाढ़ ने हज़ारों परिवारों को तबाह कर दिया। घर, खेत और रोज़गार के साधन पानी में डूब गए। कोलिया गांव में 30 पक्के मकान बह गए और दुर्भाग्यवश चार लोगों की मौत हो गई, जिनमें तीन मासूम भाई-बहन और उनकी 75 वर्षीय दादी शामिल थीं। इस विनाशकारी स्थिति में सोसाइटी फॉर ब्राइट फ्यूचर (SBF) और जमाअत-ए-इस्लामी हिन्द (JIH) ने राहत कार्यों की अगुवाई कर अपनी सामाजिक ज़िम्मेदारी की बेहतरीन मिसाल पेश की।

जमाअत और SBF के स्वयंसेवक लगातार प्रभावित इलाक़ों में राहत और बचाव कार्यों में जुटे हुए हैं। विस्थापित परिवारों को भोजन, पानी, दवाइयां, अस्थायी आश्रय और चिकित्सा सेवाएं पहुंचाई जा रही हैं। मेवात (नूंह, हरियाणा) से पहुंची टीम और दिल्ली मुख्यालय से आए प्रतिनिधिमंडल ने भी स्थानीय स्तर पर राहत गतिविधियों को दिशा दी।

प्रभावित क्षेत्रों का दौरा

जमाअत-ए-इस्लामी हिंद के राष्ट्रीय सचिव मौलाना मुहम्मद शफ़ी मदनी ने संगठन के पदाधिकारियों और



स्वयंसेवकों की एक टीम के साथ, सुल्तानपुर लोधी, ज़िला कपूरथला, सुंदर चक, बहादरपुर, कोलिया सफ़र तहसील, ज़िला पठानकोट और जालंधर के सिंधुपुर में संगरा और बाउपुर जदीद गांवों के बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों का दौरा किया। प्रतिनिधिमंडल ने सिख समुदाय प्रतिनिधियों, नोडल अधिकारियों और प्रभावित ग्रामीणों से बातचीत की तथा उनकी तात्कालिक ज़रूरतों का आकलन किया। हालात इतने भयावह थे कि प्रभावित गांवों में सन्नाटा और बेबसी साफ़ दिखाई दे रही थी।

इस दौरान भोजन, आश्रय, स्वच्छ पेयजल और चिकित्सा सेवाओं जैसी बुनियादी ज़रूरतों के साथ-साथ दीर्घकालिक पुनर्वास योजनाओं पर भी चर्चा हुई, ताकि परिवारों को जीवन की नई शुरुआत करने में मदद मिल सके।

राहत कार्यों में सक्रियता

जमाअत और SBF के स्वयंसेवक लगातार प्रभावित इलाक़ों में राहत और बचाव कार्यों में जुटे हुए हैं। विस्थापित परिवारों को भोजन, पानी, दवाइयां, अस्थायी आश्रय और चिकित्सा सेवाएं पहुंचाई जा रही हैं। मेवात (नूंह, हरियाणा) से पहुंची टीम और दिल्ली मुख्यालय से आए प्रतिनिधिमंडल ने भी स्थानीय स्तर पर राहत गतिविधियों को दिशा दी।

मौलाना मुहम्मद शफ़ी मदनी ने कहा, "हम बाढ़ पीड़ितों की कठिनाइयों को लेकर बेहद चिंतित हैं। जमाअत-ए-इस्लामी हिंद अपने सहयोगी संगठनों के साथ मिलकर सामान्य स्थिति पूरी तरह बहाल होने तक भोजन, आश्रय, स्वास्थ्य सेवा और पुनर्वास जैसी सभी प्रकार की बुनियादी सहायता प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध है।"

उन्होंने आगे कहा, "जमाअत बाढ़ प्रभावित समुदायों के साथ एकजुट है और उनकी राहत व पुनर्वास के लिए अथक प्रयास करती रहेगी। हम सरकार से अपील करते हैं कि वह राहत वितरण में तेज़ी लाए, प्रभावित क्षेत्रों में बुनियादी ढांचे को दुरुस्त करे और पीड़ितों के जीवन को पटरी पर लाने के लिए पर्याप्त मुआवज़ा पैकेज की घोषणा करे।"

सहयोग की अपील

मौलाना शफ़ी मदनी ने आम जनों और शुभचिंतकों से भी आग्रह किया कि वे आगे आएं और प्रभावित परिवारों को इस संकट से उबरने में मदद करें। इसी उद्देश्य से SBF ने सहयोग की अपील भी जारी की है।

सहयोग राशि के लिए बैंक विवरण :

Account Name :
Society for Bright Future
Account Type :
Current Account
Account No. :
921020057992123
Bank : Axis Bank
IFSC Code : UTIB0001148
Branch : Jasola

यह सहयोग, प्रभावित परिवारों तक भोजन, पानी, दवाइयां पहुंचाने का माध्यम बन सकता है।

सुल्तानपुर लोधी, पठानकोट और जालंधर की बाढ़ ने कई परिवारों को उजाड़ दिया, लेकिन SBF और JIH ने साबित कर दिया कि इंसानियत और सामूहिक प्रयास हर संकट का मुक़ाबला कर सकते हैं। उनकी कोशिश केवल तात्कालिक राहत तक सीमित नहीं, बल्कि पुनर्निर्माण और आत्म-निर्भरता की दिशा में भी है।

पंजाब की यह बाढ़ हमें याद दिलाती है कि अस्ली ताक़त सहयोग और संवेदनशीलता में है, यही मानवता की और सामाजिक ज़िम्मेदारी की सच्ची मिसाल है। ■■



एआई का जनपक्ष

भारत जब अपनी आज़ादी के सौ वर्ष पूरे करने की ओर अग्रसर है, तब सबसे महत्वपूर्ण प्रश्न यह है कि हम 2047 तक किस प्रकार का भारत बनाना चाहते हैं। स्वतंत्रता का सपना केवल राजनीतिक स्वायत्तता तक सीमित नहीं है। अस्ली उद्देश्य है—एक ऐसा भारत, जहां हर नागरिक समान अवसर पाए, जहां संसाधनों की पहुंच सब तक हो और जहां प्रगति का लाभ केवल कुछ लोगों तक सीमित न रहकर समाज के अंतिम व्यक्ति तक पहुंचे। इसी परिप्रेक्ष्य में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) का महत्व और बढ़ जाता है। एआई केवल मशीनों को स्मार्ट बनाने का माध्यम नहीं है, बल्कि यह मनुष्यों को सक्षम बनाने और सामाजिक-आर्थिक असमानताओं को कम करने का एक ऐतिहासिक अवसर प्रदान करता है। इसलिए एआई की सबसे बड़ी आवश्यकता यही है कि इसकी पहुंच सब तक सुनिश्चित हो।

मंथन



मयसम ज़ारा

भारत ने पिछले एक दशक में जिस डिजिटल क्रांति को जन्म दिया है, उसने साबित किया कि तकनीक यदि जनहित के लिए प्रयुक्त हो तो उसकी शक्ति असीमित होती है। आधार जैसी पहचान प्रणाली ने नागरिकों को शासन से जोड़ा, जबकि यूपीआई ने भुगतान प्रणाली में लोकतंत्रीकरण कर दिया। गांव का एक छोटा दुकानदार भी आज उसी सुविधा के साथ डिजिटल लेन-देन कर सकता है, जैसी सुविधा बड़े कॉरपोरेट के पास है। यह परिवर्तन इसलिए सार्थक है, क्योंकि इसकी पहुंच आम नागरिक तक है। यही दृष्टिकोण हमें एआई के मामले में भी अपनाना होगा।

भारत के सामने चुनौती केवल एआई के विकास की नहीं है, बल्कि इसे समान रूप से उपलब्ध कराने की है।

यदि एआई की पहुंच केवल महानगरों के कुछ विशेष वर्ग तक सीमित रह गई, तो यह असमानताओं को और बढ़ा देगी। कल्पना कीजिए, यदि ग्रामीण क्षेत्र का किसान एआई आधारित मौसम पूर्वानुमान, मिट्टी की गुणवत्ता की जानकारी और फ़सल बीमा से जुड़ी सेवाओं तक न पहुंच पाए, तो क्या एआई का विकास वास्तव में सार्थक होगा? या फिर यदि किसी ग़रीब छात्र तक एआई-सक्षम शिक्षा नहीं पहुंची, तो क्या वह समान अवसरों का दावा कर पाएगा? इसीलिए एआई का लोकतंत्रीकरण (Democratization of AI) आवश्यक है।

भारत जैसे विशाल और विविधतापूर्ण देश में एआई का उपयोग सबसे पहले कृषि, स्वास्थ्य और शिक्षा जैसे बुनियादी क्षेत्रों में होना चाहिए। स्वास्थ्य सेवाओं में एआई रोगों की शीघ्र पहचान और उपचार की प्रक्रिया को तेज़ कर सकता है। लेकिन यह तभी संभव होगा जब दूरस्थ गांवों के स्वास्थ्य केंद्र भी एआई से जुड़े हों। शिक्षा में एआई छात्रों को व्यक्तिगत सीखने का अनुभव दे सकता है, लेकिन यदि ग्रामीण छात्रों के पास इंटरनेट और उपकरणों की कमी रहेगी, तो यह सुविधा केवल कुछ लोगों तक सीमित रह जाएगी। इसी तरह, न्यायपालिका में एआई मामलों का त्वरित निस्तारण कर सकती है, परंतु यह तभी सार्थक होगा जब ग़रीब और वंचित वर्ग भी इसका लाभ उठा सके।

नियामक ढांचा भी एआई की सब तक पहुंच सुनिश्चित करने में केंद्रीय भूमिका निभाएगा। यदि नीतियां केवल तकनीकी उद्योग के लाभ के लिए तैयार की गईं, तो एआई का विकास व्यावसायिक केंद्रित रह जाएगा। हमें ऐसे मानक स्थापित करने होंगे, जो यह सुनिश्चित करें कि एआई का प्रयोग शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि और शासन जैसे जनकल्याण के क्षेत्रों में अनिवार्य रूप से हो। साथ ही, इसके लिए भाषा और संस्कृति की विविधताओं का भी ध्यान रखना होगा। भारत की ताक़त उसकी भाषाई विविधता है, और यदि एआई केवल अंग्रेज़ी भाषी समाज तक सीमित रहा तो यह करोड़ों लोगों को हाशिए पर धकेल देगा। इसलिए स्थानीय भाषाओं में एआई अनुप्रयोगों का विकास आवश्यक है।

भारत के सामने चुनौती केवल एआई के विकास की नहीं है, बल्कि इसे समान रूप से उपलब्ध कराने की है। यदि एआई की पहुंच केवल महानगरों के कुछ विशेष वर्ग तक सीमित रह गई, तो यह असमानताओं को और बढ़ा देगी। कल्पना कीजिए, यदि ग्रामीण क्षेत्र का किसान एआई आधारित मौसम पूर्वानुमान, मिट्टी की गुणवत्ता की जानकारी और फसल बीमा से जुड़ी सेवाओं तक न पहुंच पाए, तो क्या एआई का विकास वास्तव में सार्थक होगा?

भारत की डिजिटल नीतियों ने यह सिद्ध किया है कि सही दृष्टिकोण से बनाई गई योजनाएं समाज की तस्वीर बदल सकती हैं। आधार और यूपीआई इसके उदाहरण हैं। इन्हीं की तर्ज़ पर एआई को भी "सार्वजनिक अवसंरचना" (Public Infrastructure) के रूप में स्थापित करना होगा। इसका मतलब यह है कि सरकार और निजी क्षेत्र मिलकर ऐसे प्लेटफॉर्म बनाएं, जो सभी नागरिकों के लिए खुले और सुलभ हों। जिस तरह बिजली और सड़क को विकास की बुनियाद माना जाता है, उसी तरह भविष्य में एआई तक पहुंच को भी बुनियादी अधिकार के रूप में देखा जाना चाहिए।

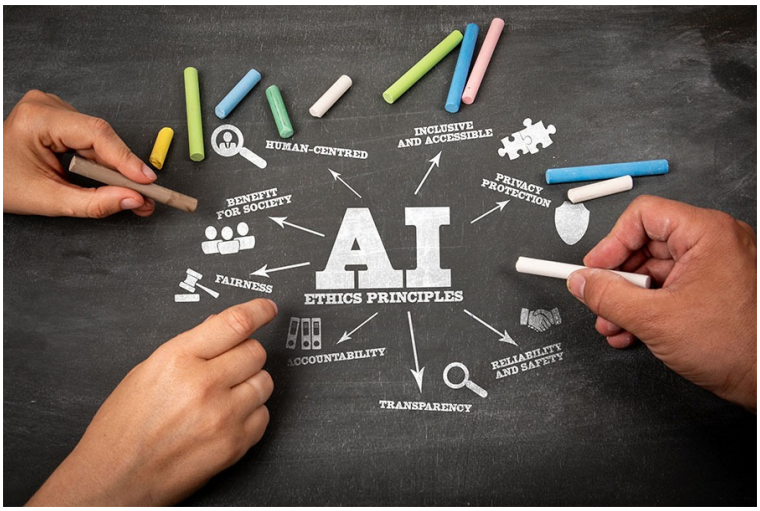
सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि एआई का उपयोग केवल तकनीकी दक्षता बढ़ाने तक सीमित न रहे। यदि यह समाज में न्याय, समानता और गरिमा के सिद्धांतों की रक्षा नहीं कर पाया तो इसका कोई वास्तविक अर्थ नहीं होगा। भारत को एआई की ऐसी

ज़रूरी है कि एआई की पहुँच हर नागरिक तक हो, चाहे वह गाँव में रहता हो या शहर में।एआई का भविष्य केवल तकनीक की प्रगति से नहीं, बल्कि हमारे नैतिक चुनावों और नीतिगत दिशा से तय होगा। यदि हम इसे समान अवसर और न्याय के उपकरण के रूप में इस्तेमाल करें, तो यही भारत की वास्तविक ताक़त बनेगा।

दिशा तय करनी होगी, जहां तकनीक मानवता की सेवा करे, अवसरों का विस्तार करे और असमानताओं को कम करे।

भारत की सबसे बड़ी ताक़त उसकी जनसंख्या है। यदि इस विशाल जनसमूह को एआई की शक्ति से जोड़ा जाए, तो भारत न केवल तकनीकी शक्ति बनेगा, बल्कि एक ऐसी सभ्यता का नेतृत्व करेगा, जो न्यायपूर्ण और समानतामूलक समाज की दिशा दिखाएगी। किसान जब एआई से लाभान्वित होगा, छात्र जब एआई से नई शिक्षा पाएगा, मरीज़ जब दूरस्थ स्थान से इलाज पाएगा और नागरिक जब शासन में अधिक पारदर्शिता अनुभव करेगा—तभी यह कहा जा सकेगा कि एआई की पहुंच वास्तव में सब तक हुई है।

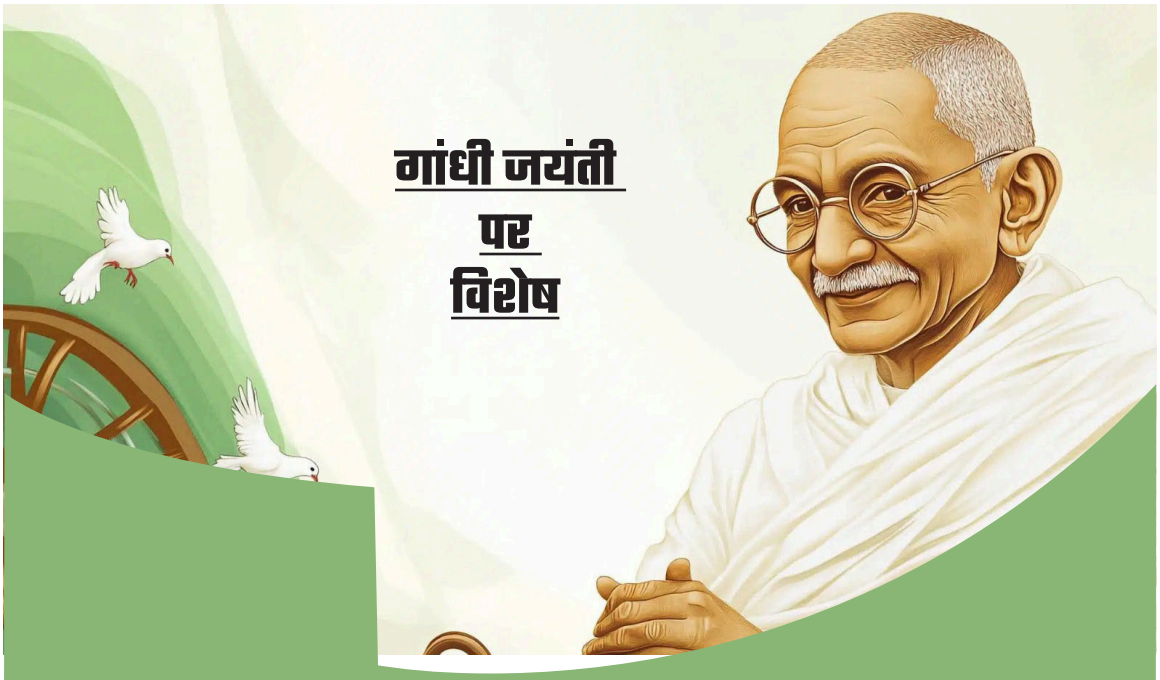
भारत को यह याद रखना होगा कि एआई केवल भविष्य की तकनीक नहीं है, बल्कि वर्तमान की सामाजिक आवश्यकता है। हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि एआई का लाभ हर नागरिक तक पहुंचे—चाहे वह किसी गांव में रहता हो या महानगर में, चाहे वह अमीर हो या ग़रीब, चाहे वह अंग्रेज़ी जानता हो या केवल अपनी मातृभाषा। तभी भारत वास्तव में उस "इंटेलिजेंट युग" का नेतृत्व कर पाएगा, जिसकी ओर पूरी दुनिया उम्मीद से देख रही है।



अंततः एआई भारत की विकास-समस्याओं को हल करने में सक्षम है, लेकिन इसकी अस्ली सामर्थ्य इस बात पर निर्भर करेगी कि हम इसका उपयोग किस प्रकार करते हैं। तकनीक अपने आप में न तो शुभ होती है और न अशुभ; उसका स्वरूप और प्रभाव इस बात से तय होता है कि समाज और सरकार उसे किस दिशा में मोड़ते हैं। यदि एआई केवल उत्पादन बढ़ाने और बड़े उद्योगों के मुनाफ़े तक सीमित रह गया, तो यह सामाजिक असमानता को और गहरा कर सकता है। लेकिन यदि इसे शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि और न्याय जैसी मूलभूत ज़रूरतों से जोड़ा जाए, तो यह करोड़ों लोगों की ज़िंदगी बदल सकता है।

एआई शिक्षा को व्यक्तिगत बनाने, डॉक्टरों की कमी से जूझते क्षेत्रों में इलाज पहुंचाने, किसानों को सही मौसम व बाज़ार की जानकारी देने और न्यायिक प्रक्रियाओं को तेज़ करने में मदद कर सकता है। यही नहीं, यह नए रोज़गार और कौशल विकास के अवसर भी उत्पन्न कर सकता है। परंतु इसके लिए सबसे ज़रूरी है कि एआई की पहुंच हर नागरिक तक हो—चाहे वह गांव में रहता हो या शहर में।

इसलिए एआई का भविष्य केवल तकनीक की प्रगति से नहीं, बल्कि हमारे नैतिक चुनावों और नीतिगत दिशा से तय होगा। यदि हम इसे समान अवसर और न्याय के उपकरण के रूप में इस्तेमाल करें, तो यही भारत की वास्तविक ताक़त बनेगा। ■■



भारत-भावना के प्रतिबिम्ब

प्रत्येक वर्ष 2 अक्तूबर को पूरे देश में गांधी जयंती बड़े उत्साह और आदर के साथ मनाई जाती है। गांधी जी के विचारों और उनके योगदान को सम्मान देने के लिए इसी दिन पूरी दुनिया 'अंतर्राष्ट्रीय अहिंसा दिवस' भी मनाती है। भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन में गांधी की भूमिका, उनका व्यक्तित्व और एक नेता के रूप में उनकी महानता किसी परिचय की मोहताज नहीं है। उन्होंने केवल भारत की आज़ादी का मार्ग प्रशस्त नहीं किया, बल्कि पूरी दुनिया को यह संदेश दिया कि सत्य और अहिंसा जैसी नैतिक शक्तियां भी साम्राज्यवाद और अन्याय पर विजय पा सकती हैं।

30 जनवरी 1948 की शाम लगभग पांच बजकर पंद्रह मिनट पर, जब अस्सी वर्ष के वृद्ध गांधी अपने कमज़ोर शरीर को लोगों का सहारा लेकर प्रार्थना सभा की ओर बढ़ रहे थे, तभी एक व्यक्ति ने उनके सीने में तीन गोलियां दाग़ दीं। प्रश्न यह है कि उस व्यक्ति—नाथूराम गोडसे—ने क्या सचमुच उस बूढ़े, दुर्बल शरीर से नफ़रत की थी? या फिर उसका निशाना कुछ और था? दरअस्ल, उसकी गोलियों का लक्ष्य गांधी का शरीर भर नहीं था, बल्कि वह उस विचार, उस सोच, उस स्वप्न और उस उम्मीद को मारना चाहता था जिसका नाम 'गांधी' था।

विशेष



डॉ. प्रदीप कुमार

गोलियां शरीर को छलनी कर सकती हैं, मगर विचारों को समाप्त नहीं कर सकतीं। यही कारण है कि गांधी आज भी जीवित हैं। जिन लोगों को गांधी से नफ़रत है, वे भी यह जानते हैं। यही वजह है कि गांधी के आलोचक और विरोधी भी उनकी निंदा करने का साहस नहीं जुटा पाते। उन्हें भी राजघाट पर श्रद्धांजलि देने और हाथ जोड़कर खड़े होने के लिए विवश होना पड़ता

है।

आज़ादी के अमर सेनानी गांधी के साथ ही हमें यह भी स्वीकार करना होगा कि उनके हत्यारे गोडसे की सोच भी आज तक जीवित है। गोडसे केवल एक व्यक्ति नहीं था, बल्कि वह एक विचारधारा का प्रतिनिधि था। उसने केवल गांधी पर गोली नहीं चलाई, बल्कि उस विचार पर हमला किया जो सत्य, अहिंसा और सहिष्णुता का प्रतीक था। यही कारण है कि गांधी और गोडसे की यह जंग महज अतीत का हिस्सा नहीं है, बल्कि आज भी हमारे समाज और राजनीति में मौजूद है।

हर गली-मोहल्ले, हर गांव-शहर में कहीं न कहीं एक गांधी अपने सत्य और अहिंसा के मार्ग पर चलता हुआ दिखता है, और कहीं न कहीं एक गोडसे नफ़रत और हिंसा की पिस्तौल ताने खड़ा है। इतिहास गवाह है कि गांधी की हत्या हुई, होती रहती है, लेकिन गोडसे की गोलियां भी ख़त्म नहीं होतीं और गांधी की ज़िंदगी भी समाप्त नहीं होती।

गांधी को हम 1948 में बचा नहीं पाए, लेकिन आज उनका बचाव करना हमारी ज़िम्मेदारी है। क्योंकि हत्यारा केवल एक व्यक्ति नहीं था, बल्कि वह विचारधारा थी जो गांधी के सत्य और अहिंसा के मूल्यों के विरुद्ध खड़ी थी। दुर्भाग्य से यह विचारधारा आज और अधिक ताक़तवर होती जा रही है। हमें इससे लड़ना होगा, क्योंकि गांधी की हत्या केवल उनके शरीर की हत्या नहीं थी। आज उनके आदर्शों और आत्मा की हत्या की कोशिशें हो रही हैं।

कुछ वर्ष पहले गांधी जी की



गोलियां शरीर को छलनी कर सकती हैं, मगर विचारों को समाप्त नहीं कर सकतीं। यही कारण है कि गांधी आज भी जीवित हैं। जिन लोगों को गांधी से नफ़रत है, वे भी यह जानते हैं। यही वजह है कि गांधी के आलोचक और विरोधी भी उनकी निंदा करने का साहस नहीं जुटा पाते। उन्हें भी राजघाट पर श्रद्धांजलि देने और हाथ जोड़कर खड़े होने के लिए विवश होना पड़ता है।

पुण्यतिथि पर कुछ अतिवादियों ने उनके पुतले पर गोली चलाकर उस शर्मनाक घटना को दोहराने का प्रयास किया था। वर्ष 2017 में ग्वालियर में गोडसे का मंदिर बनाना भी उसी मानसिकता का हिस्सा था। गांधी, जो एक सनातनी हिंदू, राम के अनन्य भक्त और राष्ट्रपिता थे, उनकी हत्या करने वाले हत्यारे को महिमामंडित करना न केवल लज्जाजनक है, बल्कि लोकतंत्र और भारत की आत्मा के लिए घातक भी है।

आज का बड़ा प्रश्न यह है कि क्या गांधी आज भी प्रासंगिक हैं? इसका उत्तर उनके जीवन और विचारों में ही निहित है। गांधी मानते थे कि अहिंसा और सहिष्णुता के लिए अत्यधिक साहस और धैर्य की आवश्यकता होती है। हिंसा और आतंकवाद से पीड़ित दुनिया, युद्ध और गृहयुद्ध की त्रासदी से जूझती दुनिया, और बुनियादी सुविधाओं के लिए संघर्ष करती दुनिया के लिए गांधी के बताए हुए सत्य, अहिंसा, आत्म-निर्भरता और

गांधी के विचार भारत की आत्मा और उसकी सांस्कृतिक धारा के अनुकूल थे। यही कारण है कि उनका दर्शन केवल भारत तक सीमित नहीं रहा। अफ्रीका में रंगभेद के खिलाफ संघर्ष करने वाले नेल्सन मंडेला और अमेरिका में नागरिक अधिकार आंदोलन का नेतृत्व करने वाले मार्टिन लूथर किंग जूनियर ने खुले शब्दों में स्वीकार किया कि वे गांधी के सिद्धांतों से गहराई से प्रेरित थे। दोनों को नोबेल शांति पुरस्कार मिला, और उनके आंदोलनों की जड़ में गांधी की शिक्षा ही थी।

स्वराज के मूल्य पहले से कहीं अधिक आवश्यक हैं।

गांधी के विचार भारत की आत्मा और उसकी सांस्कृतिक धारा के अनुकूल थे। यही कारण है कि उनका दर्शन केवल भारत तक सीमित नहीं रहा। अफ़्रीक़ा में रंगभेद के ख़िलाफ़ संघर्ष करने वाले नेल्सन मंडेला और अमेरिका में नागरिक अधिकार आंदोलन का नेतृत्व करने वाले मार्टिन लूथर किंग जूनियर ने खुले शब्दों में स्वीकार किया कि वे गांधी के सिद्धांतों से गहराई से प्रेरित थे। दोनों को नोबेल शांति पुरस्कार मिला, और उनके आंदोलनों की जड़ में गांधी की शिक्षा ही थी।

गांधी कहते थे—"ख़ुद वह बदलाव बनिए जो आप दुनिया में देखना चाहते हैं।" आज उनके लिए सच्ची श्रद्धांजलि यही होगी कि हम उनके बताए मार्ग पर चलें। विश्व-शांति का संदेश, लोक-कल्याण का मंत्र और सहिष्णु समाज का सपना तभी साकार



हो सकता है जब हम उनके सिद्धांतों को आत्मसात करें।

गांधी के विचार हमें यह सिखाते हैं कि हिंसा का उत्तर हिंसा से नहीं दिया जा सकता। अस्ली साहस सत्य और प्रेम में है। आज जब समाज में विभाजन, घृणा और उग्रवाद की राजनीति पनप रही है, तो गांधी का मार्गदर्शन और भी आवश्यक हो जाता है।

गांधी और गोडसे की जंग आज भी जारी है—एक तरफ़ जीवन का संदेश देने वाला गांधी और दूसरी ओर नफ़रत और हिंसा का प्रतीक गोडसे। सवाल यह है कि हम किसे चुनते हैं? क्या हम गांधी की अहिंसा, शांति और सहिष्णुता को आगे बढ़ाएंगे या फिर गोडसे की नफ़रत और हिंसा को?

गांधी का जीवन हमें याद दिलाता है कि विचारों को गोली से मारा नहीं जा सकता। गांधी केवल अतीत के नायक नहीं, बल्कि वर्तमान और भविष्य की ज़रूरत हैं। उनकी प्रासंगिकता आज भी उतनी ही है जितनी स्वतंत्रता आंदोलन के समय थी। सच यह है कि गांधी को बचाना, दरअस्ल भारत की आत्मा को बचाना है। ■■



अपनी रचनात्मक क्षमता को निखारें

घरों में दैनिक कार्यों के साथ-साथ महिलाएं अपनी रचनात्मक क्षमताओं को इस्तेमाल करते हुए नित-नए आइडियाज़ पर काम कर सकती हैं। इससे एक ओर तो वे अपने समय को रचनात्मक कामों में लगाएंगी और दूसरी ओर उनमें से कुछ आइडियाज़ ऐसे हैं जो पैसे कमाने का साधन भी बन सकते हैं। आज इंटरनेट और सोशल मीडिया के दौर में कई वेबसाइटें और उन पर मौजूद लेख और वीडियो ऐसी औरतें का मार्गदर्शन कर रहे हैं जो घरों में रहकर रचनात्मक और लाभकारी काम करना चाहती हैं और कई आइडियाज़ पर काम करके ख़ुद को साबित करना चाहती हैं।

नए आइडियाज़ और किसी समस्या को हल करने की क्षमता ही अस्ल में आपको दूसरों से श्रेष्ठ बनाती है। जिस काम में आप ज़्यादा दिलचस्पी महसूस करें तो उसे पूरा करने की पूरी कोशिश करें, क्योंकि यही आपकी क्षमता का बेहतर इस्तेमाल है। सोच-विचार और मुश्किलों पर क़ाबू पाना ही आपके व्यक्तित्व को सबसे अलग बनाता है। जब आप जान लें कि आप के अन्दर रचनात्मकता है, तो फिर अपना सफ़र शुरू कर दें और पूरी लगन के साथ काम करें।

महिला जगत



फ़ाइज़ा सईद

नए-नए विचारों पर ध्यान दें। तलाश करना और टटोलना ही किसी रचनात्मक दिमाग़ का काम है। अगर घर का माहौल सकारात्मक हो और आप अपने अनुभव के ज़रिये माहौल की समझ हासिल कर रही हों तो यही आपके अलग और क्षमतावान होने का सबूत है। इनका सही इस्तेमाल कारामद हो सकता है। यह केवल निजी ही नहीं, बल्कि सामूहिक लाभ का कारण भी बन सकता है।

पुरानी चीज़ों को नए अंदाज़ में पेश करना या शिद्दत का इज़हार करना किसी के रचनात्मक होने का इशारा है। ऐसी महिलाएं अगर अपनी क्षमताओं को पहचान कर उनका सही इस्तेमाल करें, तो फ़ायदा उठा सकती हैं। आम लोग चीज़ों में सादगी और तरतीब को पसंद करते हैं। वे सवाल खड़े करने और किसी चीज़ में नयापन लाने और सोच-विचार से दूर भागते हैं। जब आप अपनी क्षमताओं को पहचान लें, तो उनकी जांच करने के लिए तैयार हो जाएं और कोई रास्ता ढूंढ़ें।

सोचें कि क्या आसान है। किस तरह आप ख़ुद को साबित कर सकतीं हैं। अपनी दिलचस्पी और सहूलत पर ग़ौर करें। क्योंकि रचनात्मक दिमाग़ जब तक एक प्लेटफार्म पर काम न करे वह बिखराव का शिकार रहता है।

अगर आप आर्ट की शौक़ीन हैं,



कला में दिलचस्पी रखती हैं तो इससे न केवल ख़ुद फ़ायदा उठाएं, बल्कि अगर आप इसमें माहिर हो गई हैं तो दूसरों को भी सिखा सकती हैं और उन्हें भी रचनात्मक और सकारात्मक कामों में लगा सकती हैं। जो महिलाएं ऐसी किसी कला और रचनात्मक काम में दिलचस्पी रखती हैं, अपने घरेलू काम-काज के बाद कुछ समय निकाल कर आप-पास की आर्ट एकेडमी जा सकती हैं, जहां आपको अपने शौक़ और क्षमताओं को निखारने का मौक़ा मिलेगा।

अगर आप फ़ैशन और कपड़ों की डिज़ाइनिंग का शौक़ रखती हैं तो उसे बेहतर अंदाज़ से अपनाएं और बाक़ायदा सीखें। हमारे यहां सिलाई सेंटर और फ़ैशन डिज़ाइनिंग सिखाने वाली संस्थाएं मौजूद हैं, जबकि औरतें किसी बुटीक का रुख़ भी कर सकती हैं, जहां मौजूद ड्रैसेज देखने से उनको फ़ायदा हो सकता है। कोशिश करें किसी तरह कुछ घंटे निकालें और अपनी व्यस्तता के साथ इस ओर भी ध्यान दें। यह न केवल नए फ़ैशन और सिलाई-कढ़ाई के नए अंदाज़ से जानकारी का कारण बनेगा, बल्कि आपकी क्षमताओं को बढ़ाने और इस काम में आपकी लगन और दिलचस्पी का कारण बनेगा।

नए-नए विचारों पर ध्यान दें। तलाश करना और टटोलना ही किसी रचनात्मक दिमाग़ का काम है। अगर घर का माहौल सकारात्मक हो और आप अपने अनुभव के ज़रिये माहौल की समझ हासिल कर रही हों तो यही आपके अलग और क्षमतावान होने का सबूत है। इनका सही इस्तेमाल कारामद हो सकता है। यह केवल निजी ही नहीं बल्कि सामूहिक लाभ का कारण भी बन सकता है।

कुछ महिलाएं घरों की सजावट के सामानों में रुचि रखती हैं। अगर आप उसे बाक़ायदा सीखें और छोटे पैमाने पर उसे कारोबार का रूप दें या उस फन में महारत हासिल करने के बाद दूसरों को सिखाने का सिलसिला शुरू करें, तो आर्थिक लाभ हो सकता है और साथ ही आप अपने घर को भी अलग अंदाज़ से सजाती रहेंगी। अगर केवल अपना शौक़ पूरा करने और घर की हद तक डेकोरेशन का सिलसिला जारी रखें, तो भी इसमें आपका फ़ायदा है। बच्चों के कमरों की सजावट पर भरपूर ध्यान दें। उन्हें अलग-अलग रंगों की चीज़ों से सजाएं और घर में तैयार की हुई चीज़ों से संवारें।

बच्चों को अलग-अलग रंगों के कार्ड बनाकर दें, जिसमें वे दिलचस्पी लेने के साथ कुछ सीख भी सकें। इस तरह शुरू ही से बच्चों में आर्ट की समझ जगाई जा सकती है और वे उसे सीखने की ओर आकर्षित हो सकते हैं। फाइन आर्ट के नमूनों से अपने घर के कमरों को सजाना भी आपके शौक़ को दर्शाता है।

किचन में फलों और सब्ज़ियों

की तस्वीरें तो सभी लगाते हैं। आप क्यों न कुछ अलग करें। अगर आप फाइन आर्ट में दिलचस्पी रखती हैं, तो ख़ुद कोई तस्वीर बनाएं जो किचन से संबंधित हो। किसी भी इस्तेमाल की हुई चीज़, जैसे प्लास्टिक की बोतल, मोम, लकड़ी वग़ैरा से भी आर्ट पीस बनाकर सजाया जा सकता है।

मसालों के डिब्बों को पेंट करके एक नया रूप दें। अलग-अलग रंगों से उन पर मसाले का नाम लिख दें। जहां यह किचन की सुंदरता को बढ़ाएगा, वहीं एक रचनात्मक काम भी है। यह आंखों को भला मालूम होगा और आपको अपनी क्षमताओं को निखारने का मौक़ा भी देगा। ड्राइंगरूम पर विशेष ध्यान दें, क्योंकि यह मेहमानों की बैठक है।

अगर आप रचनात्मक क्षमताओं का प्रदर्शन करना जानती हैं, तो लकड़ी की अलमारियों पर अलग अंदाज़ से डिज़ाइनिंग की जा सकती है। गुलदान भी आपके हाथों की महारत से कमरे की सजावट में वृद्धि कर सकते हैं। अगर आप स्वाद और चटख़ारों के साथ नित नए पकवान तैयार कर सकती हैं, तो यह न केवल घर और ख़ानदान भर में आपकी वाह-वाही का कारण बन सकता है, बल्कि यह रोज़गार का ज़रिया भी साबित हो सकता है।

अगर आप एक मां हैं, तो फिर अपने बच्चों का दिल जीत सकती हैं। उनके लिए अच्छे खाने बनाएं और बाहर के खानों की आदत ख़त्म करें जो उनके लिए हानिकारक साबित होते हैं। इस सिलसिले में ट्रेनिंग और वर्कशॉप्स से लाभ उठाएं। इंटरनेट से भी मदद ले सकती हैं। अगर आपने कोई नई डिश बना ली है और उसे दूसरों के सामने रखना चाहती हैं, तो कूकिंग सेंटर्स में होने वाले मुक़ाबलों में हिस्सा लें और उन लोगों के सामने पेश करें। अपनी रचनात्मक क्षमताओं को बढ़ाकर आप न केवल अपने घर, परिवार व समाज में ख़ुद को साबित कर सकती हैं, बल्कि आर्थिक रूप से भी मज़बूती हासिल कर सकती हैं। ■■

नए आइडियाज़ और किसी समस्या को हल करने की क्षमता ही अस्ल में आपको दूसरों से श्रेष्ठ बनाती है। जिस काम में आप ज़्यादा दिलचस्पी महसूस करें तो उसे पूरा करने की पूरी कोशिश करें, क्योंकि यही आपकी क्षमता का बेहतर इस्तेमाल है। सोच बिचार और मुश्किलों पर क़ाबू पाना ही आपके व्यक्तित्व को सबसे अलग बनाता है। जब आप जान लें कि आप के अन्दर रचनात्मकता है, तो फिर अपना सफ़र शुरू कर दें और पूरी लगन के साथ काम करें।



मानवता के अधिकार और हमारे कर्तव्य

समाज में जो भी व्यक्ति सेवा का हक़दार हो उसकी सेवा होनी चाहिए। इन्सान को मां-बाप, बाल-बच्चों और निकट संबंधियों से स्वाभाविक रूप से प्रेम होता है। वह उनसे एक विशेष हार्दिक संबंध महसूस करता है, इसी कारण उनकी सेवा को अपना नैतिक कर्तव्य समझता है, परन्तु समाज के अन्य लोगों के साथ इस प्रकार का भावनात्मक लगाव उसके अन्दर नहीं होता, अतः उनके साथ उसका व्यवहार भी भिन्न होता है।

इस्लाम इन्सानों के बीच संबंधों के प्रकार, उनके पदों और श्रेणियों को पूरी तरह ध्यान में रखता है और उनके अधिकारों का निर्धारण भी करता है। इस्लाम ने यह भी बताया है कि सेवा और अच्छे व्यवहार के प्राथमिक अधिकारी कौन हैं।

इसके साथ उसकी शिक्षा यह है कि इन्सान मात्र उन्हीं व्यक्तियों की सेवा करने को अपना कर्तव्य न समझे जिनसे उसका ख़ून का संबंध है, बल्कि वह उन लोगों के साथ भी अच्छा व्यवहार करे जिनसे उसका कोई रिश्ता-नाता नहीं है।

प्रकाश स्तंभ



मौलाना सय्यद जलालुद्दीन उमरी

उसकी सेवा और सद्व्यवहार का क्षेत्र उसके घर और परिवार से आगे बढ़कर समूचे समाज तक फैल जाए। वह सम्पूर्ण मानवजाति को अपना परिवार समझकर उसकी सेवा के लिए खड़ा हो जाए। क़ुरआन की सूरा-4 'निसा' की एक आयत अति संक्षिप्त रूप में बताती है कि वे कौन लोग हैं जो सेवा और अच्छे व्यवहार के अधिकारी हैं। वह आयत यह है–

''और अल्लाह (ईश्वर) ही की बन्दगी करो और उसके साथ किसी को साझी न ठहराओ और अच्छा व्यवहार करो मां-बाप के साथ और नातेदारों, अनाथों, मुहताजों, नातेदार पड़ोसियों के साथ और उन पड़ोसियों के साथ जो अजनबी हों और पास के व्यक्ति के साथ और साथ के मुसाफ़िरों के साथ और उन (लौंडी-ग़ुलामों) के साथ जो तुम्हारे अधिकार में हों। निस्सन्देह अल्लाह किसी ऐसे व्यक्ति को पसन्द नहीं करता जो इतराने वाला और डींग मारने वाला हो।'' (क़ुरआन, 4:36)

इस आयत में हालांकि समाज के उन समस्त कमज़ोर और वंचित वर्गों का उल्लेख नहीं है जिनकी सेवा करने

की क़ुरआन ताक़ीद करता है, परन्तु इससे उसके सहानुभूतिपूर्ण तथा प्रेम से भरे हुए व्यवहार को समझने में सहायता मिलती है। यहां हम इस आयत की संक्षिप्त व्याख्या करेंगे, लेकिन इससे पहले यह बात स्पष्ट कर देना उचित होगा कि क़ुरआन ने 'सेवा' के लिए 'एहसान' का पारिभाषिक शब्द प्रयोग किया है।

यह बड़ा व्यापक शब्द है जो सेवा के सभी पहलुओं पर हावी है। इसमें ढाढ़स, सहानुभूति, प्रेम, आवश्यकताओं का पूरा करना तथा किसी को उसके अधिकार से अधिक देना आदि सब कुछ आ जाता है।

क़ुरआन में सभी इन्सानों के साथ अच्छा व्यवहार अपनाने की हिदायत की गई है। इस विषय में सबसे पहले मां-बाप का उल्लेख किया गया है–

मां-बाप की सेवा की शिक्षा दुनिया के प्रत्येक धर्म ने दी है। क़ुरआन में एक-दो नहीं, बल्कि अनेक स्थानों पर मां-बाप के साथ अच्छे व्यवहार का आदेश दिया गया है। इन्सान का अस्तित्व, उसका जन्म, पालन-पोषण, देखभाल, शिक्षा-दीक्षा तथा उसके आर्थिक एवं नैतिक विकास आदि में मां-बाप सबसे अधिक भागीदार होते हैं। यदि वे ध्यान न दें तो वह उन्नति नहीं कर सकता, बल्कि उसका अस्तित्व ही ख़तरे में पड़ सकता है। अशिक्षित-से-अशिक्षित तथा दरिद्र मां-बाप भी सन्तान के लिए जो क़ुरबानी देते हैं, इन्सानी समाज में इसका कोई दूसरा उदाहरण नहीं दिया जा सकता। क़ुरआन ने अल्लाह के प्रति कृतज्ञता प्रकट करने का भी आदेश दिया है और मां-बाप के प्रति कृतज्ञता दिखाने की भी हिदायत की है–

''मेरे प्रति कृतज्ञ हो और अपने मां-बाप के प्रति भी। मेरी ही ओर पलटकर आना है।''

(क़ुरआन, 31:14)

क़ुरआन ने विशेष रूप से बुढ़ापे में मां-बाप के साथ अच्छा व्यवहार करने की ताकीद की है–

''यदि उनमें से कोई एक या दोनों तुम्हारे सामने बुढ़ापे को पहुंच जाएं तो तुम उन्हें 'उफ़' तक न कहो और न उन्हें झिड़को, बल्कि उनसे भली प्रकार बात करो और दयालुता और नर्मी के साथ उनके सामने झुककर रहो, और दुआ करो : ऐ रब ! जिस तरह इन्होंने बचपन में दया और प्रेम से मेरा पालन-पोषण किया है, तू भी इन पर दया कर।''

(क़ुरआन, 17:23-24)

क़ुरआन ने मां-बाप के तुरन्त बाद नातेदारों का ज़िक्र किया है। इसमें इस बात की ओर संकेत है कि मां-बाप के बाद सबसे अधिक हक़ नातेदारों का है। मां-बाप ही से नातेदारों की नातेदारी पैदा होती है। अतः आधार तो वही हैं, फिर जो व्यक्ति उनसे जितना क़रीबी संबंध रखता है उसका हक़ भी उतना ही बढ़ जाता है। नातेदारों के साथ अच्छा व्यवहार 'सिला-रहमी' (ख़ून के रिश्तों को जोड़े रखना और प्रेम करना) है। क़ुरआन ने इसकी बड़ी ताकीद की है। एक स्थान पर अल्लाह के प्रियजनों की विशेषताएं इस प्रकार बयान की गई हैं–

''(और उनकी नीति यह होती है कि) अल्लाह ने जिन-जिन नातों को जोड़े रखने का आदेश दिया है उन्हें जोड़े रखते हैं, अपने रब से डरते हैं और इस बात से डरते हैं कि कहीं उनसे सख़्त हिसाब न लिया जाए।''

(क़ुरआन, 13:21)

नातेदारों के साथ अच्छे व्यवहार से पूरा सामाजिक जीवन आनंदमय बन जाता है। जहां यह ख़ूबी न हो वहां सामाजिकता में बिगाड़ आ जाता है। इसी कारण नातेदारों से अच्छे व्यवहार का बड़ा महत्व बताया गया है।

यह एक वास्तविकता है कि इनसान अपने नातेदारों से स्वाभाविक रूप से निकटता महसूस करता है। इसी के साथ यह भी एक हक़ीक़त है कि कुछ रिश्तों में बड़ी कोमलता पाई जाती है। साधारण-सी घटनाओं से वैमनस्य पैदा हो जाता है और सम्बन्ध बिगड़ने लगते हैं। हदीस में कहा गया है कि इन संबंधों को बिगड़ने न दिया जाए और उन्हें क़ायम रखने का हर संभव प्रयत्न किया जाए। अच्छा व्यवहार इसका एक बेहतर तरीक़ा है।

मां-बाप और नातेदारों का हक़ सबसे ऊपर है। उनके साथ अच्छे व्यवहार का आदेश देने के बाद समाज के अन्य मुहताजों, ज़रूरतमन्दों और कमज़ोरों के साथ सद्व्यवहार का आदेश दिया गया है। इस विषय में सबसे पहले अनाथों और मुहताजों का ज़िक्र किया गया है जो समाज के सबसे कमज़ोर वर्ग होते हैं। क़ुरआन में है–

''और अनाथों और मुहताजों के साथ अच्छा व्यवहार करो।''

(क़ुरआन, 4:36)

क़ुरआन और हदीस में अनाथों के पालन-पोषण, देखभाल, शिक्षा-दीक्षा, उनकी सम्पत्ति की रक्षा और उनके अधिकारों की पूर्ति पर बार-बार ज़ोर दिया गया है। अनाथ अपनी कमज़ोरी और नासमझी के कारण अपने वैध

अधिकारों की भी रक्षा नहीं कर पाता। उसके अधिकारों को छीनना हरेक के लिए आसान होता है। क़ुरआन ने ऐसे लोगों को कठोर दंड की धमकी दी है–

''निश्चय ही वे लोग जो यतीमों का माल ज़ुल्म से खाते हैं, वे तो अपने पेट आग से भरते हैं, और वे अवश्य जहन्नम की भड़कती हुई आग में डाले जाएंगे।'' (क़ुरआन, 4:10)

अनाथों के साथ मुहताजों का भी उल्लेख किया गया है। मुहताज से अभिप्राय समाज के वे लोग हैं जो शारीरिक असमर्थता और आर्थिक परेशानियों के कारण अपनी बुनियादी आवश्यकता पूरी करने में असमर्थ हैं। क़ुरआन और हदीस में दरिद्रों और मुहताजों के साथ अच्छे व्यवहार और उनके नैतिक तथा क़ानूनी अधिकारों का बार-बार उल्लेख किया गया है। एक स्थान पर आदेश है–

''तो नातेदार को उसका हक़ दो, और मुहताज और (ज़रूरतमंद) मुसाफ़िर को (उसका हक़), यह उत्तम है उनके लिए जो अल्लाह की ख़ुशी चाहते हैं और वही कामयाब होने वाले हैं।'' (क़ुरआन, 30:38)

इन्सान जिन लोगों के बीच रहता है और जो उसके पड़ोसी हैं और जिनसे वह अपने सामाजिक और आर्थिक जीवन में अलग-थलग नहीं रह सकता उनके अधिकार स्पष्ट है कि उन लोगों से अधिक हैं जिनसे उसका इस प्रकार का संबंध नहीं होता। यहां पड़ोसियों के तीन प्रकार बताए गए हैं। एक वह जो पड़ोसी होने के साथ नातेदार भी है, दूसरा वह जो केवल पड़ोसी है और तीसरा वह जिसका संयोग से या कभी-कभी साथ हो जाता है जैसे यात्रा में, कार्यालय में, स्कूल और कॉलेज में, कारख़ाने और फैक्ट्री में, व्यापार और कारोबार में। जिन लोगों के साथ इस प्रकार का साथ हो वे भी एक प्रकार के 'पड़ोसी' हैं।

पड़ोसियों के साथ अच्छे व्यवहार का महत्व संसार के समस्त धर्मों ने बताया है। परन्तु इस्लाम ने पड़ोसियों के साथ सद्व्यवहार ही की शिक्षा नहीं दी, बल्कि पड़ोसी होने का इतना व्यापक विचार दिया कि संसार में इसका कोई उदाहरण नहीं मिलता। उसने कहा कि इन्सान के साथ किसी भी प्रकार का थोड़ी-बहुत देर के लिए भी साथ हो जाए तो उसका हक़ क़ायम हो जाता है। यदि यह सम्पर्क स्थाई हो तो उसका हक़ भी बहुत अधिक बढ़ जाता है। क़ुरआन कहता है–

''नातेदार पड़ोसियों, अजनबी पड़ोसियों और पास बैठने वालों के साथ अच्छा व्यवहार करो।''

(क़ुरआन, 4:36)

मां-बाप और नातेदारों का हक़ सबसे ऊपर है। उनके साथ अच्छे व्यवहार का आदेश देने के बाद समाज के अन्य मुहताजों, ज़रूरतमन्दों और कमज़ोरों के साथ सद्व्यवहार का आदेश दिया गया है। इस विषय में सबसे पहले अनाथों और मुहताजों का ज़िक्र किया गया है जो समाज के सबसे कमज़ोर वर्ग होते हैं। क़ुरआन में है– "और अनाथों और मुहताजों के साथ अच्छा व्यवहार करो।" (क़ुरआन, 4:36)

इसके बाद यात्रियों (मुसाफ़िरों) का ज़िक्र है। अपरिचितों और यात्रियों की सेवा को सदा ही पुण्य और सवाब का काम समझा गया है। कारोबार तथा अन्य आवश्यकताओं के लिए भाग-दौड़ में कष्टों का सामना करना आदि एक सामान्य-सी बात है। यदि यात्रा विदेश की हो तो व्यक्ति अन्तर्राष्ट्रीय नियमों के तहत कुछ अन्य प्रकार की परेशानियों में घिर सकता है।

इस पहलू से देखा जाए तो आज के युग में यात्रा की समस्याएं पहले से अधिक विस्तृत और जटिल हो गई हैं। इस्लाम पूरे समाज की यह ज़िम्मेदारी ठहराता है कि वह ऐसे तमाम अवसरों पर यात्री के साथ अच्छे-से-अच्छा व्यवहार करे, ताकि वह अपने को अपरिचित महसूस न करे और जिस उद्देश्य के लिए उसने अपना घर-बार और वतन छोड़ा था वह यात्रा के कष्टों के कारण पूरा होने से न रह जाए।

एक बात नोट करने की यह है कि यहां मां-बाप, नातेदारों, दरिद्रों, मुहताजों और समाज के अन्य कमज़ोर व्यक्तियों तथा वर्गों के साथ अच्छे-से-अच्छा और उत्तम-से-उत्तम व्यवहार करने की शिक्षा दी गई है।

इस्लाम ने इन सबके अधिकार निर्धारित किए और क़ानूनी सुरक्षा प्रदान की, ताकि कोई व्यक्ति किसी कमज़ोर पर अत्याचार न कर सके और कोई हक़दार अपने अधिकार पाने से वंचित न रहे। ■■

घुटनों के दर्द से छुटकारा : फिजियोथेरेपी और घरेलू उपायों की भूमिका



आज के दौर में घुटनों का दर्द (Knee Pain) केवल बुज़ुर्गों तक सीमित समस्या नहीं रह गया है। यह बच्चों, युवाओं और मध्यम आयु वर्ग तक में देखा जा रहा है। इसके पीछे बदलती जीवनशैली, पोषण की कमी, बढ़ता तनाव और मोटापा जैसे कारण प्रमुख हैं।

घुटनों के दर्द को अक्सर लोग सामान्य समझकर नज़रअंदाज़ कर देते हैं, लेकिन समय रहते ध्यान न दिया जाए तो यह गंभीर रूप ले सकता है। अच्छी बात यह है कि यह रोग लाइलाज नहीं है। सही खानपान, व्यायाम, फिजियोथेरेपी और घरेलू उपायों से इसे नियंत्रित किया जा सकता है।

लगातार घुटनों का दर्द केवल शारीरिक ही नहीं, मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है। दर्द के कारण व्यक्ति चिड़चिड़ा हो सकता है, नींद प्रभावित होती है और अवसाद (Depression) की संभावना बढ़ जाती है। यही कारण है कि फिजियोथेरेपी में काउंसलिंग और मोटिवेशन को भी महत्व दिया जाता है।

घुटनों का दर्द उम्र, पोषण और

सेहत



मिरात अहमद

जीवनशैली से गहराई से जुड़ा है। इसे नज़रअंदाज़ करना भविष्य में गतिशीलता को सीमित कर सकता है। लेकिन सही समय पर फिजियोथेरेपी, घरेलू उपाय और खानपान सुधार से न केवल राहत मिलती है, बल्कि घुटनों की उम्र भी बढ़ाई जा सकती है।

घुटनों के दर्द के मुख्य कारण

1. बढ़ती उम्र : उम्र बढ़ने के साथ घुटनों के जोड़ों में कार्टिलेज (Cartilage-उपास्थि) घिसने लगता है। यही कार्टिलेज घुटनों को लचीलापन और सहारा देता है। इसके घिसने से हड्डियां आपस में रगड़ने लगती हैं और दर्द बढ़ने लगता है।

2. पोषक तत्वों की कमी : शरीर में कैल्शियम, विटामिन D, विटामिन B12 और प्रोटीन की कमी हड्डियों और मांसपेशियों को कमज़ोर बना देती है। यह कमी घुटनों पर विशेष असर डालती है।

3. मोटापा और अतिरिक्त वज़न : घुटनों पर हमारे पूरे शरीर का बोझ रहता है। अधिक वज़न होने पर यह दबाव कई गुना बढ़ जाता है, जिससे ऑस्टियोआर्थराइटिस जैसी समस्याएं जल्दी सामने आती हैं।

4. चोट या दुर्घटना : खेलकूद या गिरने से घुटनों में चोट, लिगामेंट (Ligament) या मेनिस्कस (Menis-

cus) फटने जैसी समस्याएं भी दर्द का बड़ा कारण हैं।

5. जीवनशैली की गड़बड़ी : लंबे समय तक बैठकर काम करना, एक्सरसाइज़ न करना, अधिक देर खड़े रहना या हाई हील पहनने जैसी आदतें भी घुटनों की सेहत बिगाड़ती हैं।

फिज़ियोथेरेपिस्ट की दृष्टि से घुटनों का दर्द

फिजियोथेरेपी (Physiotherapy) घुटनों के दर्द के प्रबंधन में एक वैज्ञानिक और सुरक्षित तरीक़ा है। इसमें दवाइयों की बजाय व्यायाम, थेरेपी और जीवनशैली सुधार पर ज़ोर दिया जाता है।

1. मसल स्ट्रेंथनिंग (Muscle Strengthening) : घुटनों को सहारा देने वाली मांसपेशियां (जांघ और पिंडली की मांसपेशियां) अगर मज़बूत हों, तो घुटनों पर दबाव कम पड़ता है। इसके लिए क्वाड्रिसेप्स और



हैमस्ट्रिंग एक्सरसाइज़ बहुत उपयोगी होती हैं।

2. फ्लेक्सिबिलिटी ट्रेनिंग (Flexibility Training) : स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज़ से जोड़ों की लचक बनी रहती है और दर्द कम होता है।

3. हॉट और कोल्ड थेरेपी : तेज़ दर्द और सूजन होने पर बर्फ़ की सिकाई तथा पुराना दर्द होने पर गर्म पानी की बोतल से सिकाई फ़ायदेमंद रहती है।

4. अल्ट्रासोनिक या TENS थेरेपी : फिजियोथेरेपिस्ट क्लिनिक में Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) या Ultrasound Therapy जैसी तकनीकें इस्तेमाल की जाती हैं, जो नसों और मांसपेशियों के दर्द को कम करती हैं।

5. सही चलने-उठने की आदतें: फिजियोथेरेपिस्ट रोगी को यह भी सिखाते हैं कि कैसे बैठना, उठना या चलना चाहिए ताकि घुटनों पर अतिरिक्त दबाव न पड़े।

घरेलू उपाय जो घुटनों के दर्द में कारगर

घुटनों के दर्द से राहत पाने के लिए घर पर भी कई सरल और सुरक्षित उपाय किए जा सकते हैं।

1. गर्म और ठंडी सिकाई

- सूजन और ताज़ा दर्द में ठंडी सिकाई करें।
- पुराने और लंबे समय से बने दर्द में गर्म सिकाई आराम देती है।

कान्ति साप्ताहिक और कान्ति मासिक के सभी पाठक

कृपया ध्यान दें!

अपना पूरा नाम : .....

पता : .....

पोस्ट ऑफिस : .....

डिस्ट्रिक्ट : .....स्टेट : .....पिन : .....

कांटेक्ट नंबर : .....

नीचे दिए गए व्हाट्सऐप नम्बर पर भेजने की मेहरबानी करें।

धन्यवाद!

व्हाट्सऐप नंबर : 98187 99223

नोट : अपना कांटेक्ट नंबर लिखना न भूलें।

2. हल्दी और अदरक का सेवन

हल्दी में करक्यूमिन (Curcumin) और अदरक में एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं। ये जोड़ों की सूजन और दर्द को कम करते हैं। दूध में हल्दी डालकर पीना फ़ायदेमंद होता है।

3. मेथी दाना

रातभर भिगोए हुए मेथी दाने सुबह चबाकर खाने से घुटनों के दर्द में राहत मिलती है।

4. ऑलिव ऑयल या तिल के तेल की मालिश

हल्के हाथों से गर्म तेल की मालिश करने से रक्त संचार बेहतर होता है और मांसपेशियों को आराम मिलता है।

5. व्यायाम और योगासन

- सुप्त पादांगुष्ठासन
- वज्रासन (दर्द न होने पर)
- भुजंगासन
- हलके स्क्वैट्स और लेग रेज़

ये सभी घुटनों को मज़बूत बनाते हैं और दर्द कम करते हैं।

6. आहार सुधार

- कैल्शियम से भरपूर चीज़ें (दूध, दही, पनीर, हरी पत्तेदार सब्ज़ियां)
- विटामिन D (धूप में बैठना, मछली, अंडा)
- प्रोटीन युक्त भोजन (दाल, सोया, चना)

ये सभी घुटनों की सेहत के लिए ज़रूरी हैं।

घुटनों के दर्द से बचाव के लिए कुछ ज़रूरी आदतें

1. वज़न नियंत्रित रखें : मोटापा घुटनों पर सबसे बड़ा बोझ है।

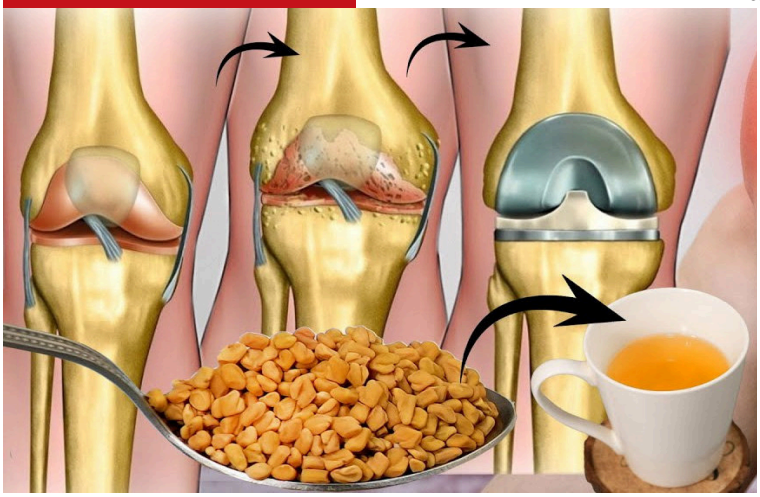
2. आराम और व्यायाम का संतुलन : अधिक आराम और अधिक मेहनत, दोनों ही घुटनों को नुक़सान पहुंचाते हैं।

3. सही मुद्रा (Posture) : कुर्सी पर बैठते समय पीठ सीधी रखें और पैर ज़मीन पर टिकाएं।

4. सीढ़ियां चढ़ने-उतरने में सावधानी : घुटनों में समस्या हो तो लिफ्ट या सहारा लेकर चढ़ें।

5. उचित फुटवेयर का चयन : मुलायम और सपोर्टिव जूते पहनें, हाई हील से बचें।

घुटनों का दर्द अब केवल उम्र से जुड़ी समस्या नहीं रह गया है, बल्कि जीवनशैली और खानपान से भी गहराई से जुड़ गया है। सही आहार, नियमित व्यायाम, वज़न नियंत्रण, घरेलू नुस्ख़े और फिजियोथेरेपी के माध्यम से इसे काफ़ी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है। ज़रूरत है जागरूकता और समय रहते क़दम उठाने की।



कब डॉक्टर या फिजियोथेरेपिस्ट से सलाह लें?

घुटनों के दर्द को हल्के में नहीं लेना चाहिए। यदि–

- दर्द लगातार कई दिनों तक बना रहे।
- घुटने लाल या सूजे हुए हों।
- चलने-फिरने में कठिनाई हो।
- सीढ़ियां चढ़ने-उतरने में तेज़ दर्द हो।

तो तुरंत विशेषज्ञ डॉक्टर या फिजियोथेरेपिस्ट से संपर्क करना चाहिए। घुटनों का दर्द अब केवल उम्र से जुड़ी समस्या नहीं रह गया है, बल्कि जीवनशैली और खानपान से भी गहराई से जुड़ गया है। सही आहार, नियमित व्यायाम, वज़न नियंत्रण, घरेलू नुस्ख़े और फिजियोथेरेपी के माध्यम से इसे काफ़ी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है। ज़रूरत है जागरूकता और समय रहते क़दम उठाने की। अगर हम अपनी आदतों में सुधार करें और शरीर को आवश्यक पोषण दें, तो घुटनों को लंबे समय तक स्वस्थ और सक्रिय रखा जा सकता है। हमें यह समझना होगा कि घुटनों का ध्यान रखना जीवनभर सक्रिय रहने की कुंजी है। ■■

(लेखक चिकित्सा शिक्षा से जुड़े हैं)

वीडियो एडिटिंग : बेशुमार अवसरों वाला क्षेत्र



करियर



संपादन प्रभाग

किसी भी फ़िल्म, वृत्तचित्र, समाचार रिपोर्ट या इंटरव्यू की शूटिंग के बाद सबसे अहम और रचनात्मक कार्य होता है वीडियो एडिटिंग। यह केवल कैमरे से शूट की गई फ़ुटेज को जोड़ने या काटने का काम नहीं है, बल्कि एक कला है, जिसमें तकनीक, कल्पनाशीलता और कहानी कहने की क्षमता का मेल होता है। वीडियो एडिटर का काम ऐसा है जो किसी अधूरी फुटेज को जीवंत बना देता है और दर्शकों के सामने एक प्रभावशाली प्रस्तुति रखता है। यही कारण है कि आज हर फ़िल्म प्रोडक्शन हाउस, टीवी चैनल, समाचार संस्थान, यूट्यूब चैनल और ऑनलाइन मीडिया प्लेटफॉर्म पर वीडियो एडिटर्स की भारी मांग है।

क्या है वीडियो एडिटिंग?

वीडियो एडिटिंग का अर्थ केवल शॉट्स को काटकर जोड़ना नहीं है, बल्कि यह कहानी की आत्मा को आकार देने की प्रक्रिया है। एडिटिंग के माध्यम से यह तय किया जाता है कि कौन-सा दृश्य किस क्रम में आएगा, किस फ्रेम पर कौन-सा साउंड या म्यूज़िक जोड़ा जाएगा और किस जगह विज़ुअल इफेक्ट्स लगाए जाएंगे। आधुनिक तकनीक के आने के बाद यह काम पूरी तरह कंप्यूटर आधारित हो गया है। अगर आपके पास विज़ुअल्स को तुरंत समझने और उनका मूल्यांकन करने की क्षमता है, तो यह क्षेत्र आपके लिए बेहद उपयुक्त हो सकता है। आज हर फ़िल्म और टीवी प्रोग्राम की कल्पना वीडियो एडिटर के बिना अधूरी है। एक अनुमान है कि आने वाले समय में केवल भारत में ही एक लाख से अधिक प्रशिक्षित वीडियो एडिटर्स की ज़रूरत होगी।

वीडियो एडिटिंग का महत्व

कल्पना कीजिए कि किसी फ़िल्म में बेहतरीन कलाकार, शानदार लोकेशन और उत्कृष्ट कहानी हो, लेकिन अगर एडिटिंग कमज़ोर है तो पूरी फ़िल्म बिखरी हुई लगेगी। दूसरी ओर, साधारण फुटेज भी एक कुशल एडिटर के हाथों में नई जान पा सकती है। यही कारण है कि एडिटिंग को फ़िल्म और मीडिया प्रोडक्शन की रीढ़ कहा जाता है। आजकल यूट्यूब, इंस्टाग्राम, फेसबुक और ओटीटी प्लेटफॉर्म पर सामग्री की बाढ़ आई हुई है। हर जगह वही कंटेंट सफल होता है जिसकी एडिटिंग आकर्षक हो। इसलिए यह कहना ग़लत नहीं होगा कि डिजिटल युग में वीडियो एडिटिंग किसी भी रचनात्मक कंटेंट की सफलता की गारंटी है।

वीडियो एडिटिंग के अंतर्गत क्या-क्या आता है?

वीडियो एडिटिंग केवल कटिंग और जॉइनिंग तक सीमित नहीं है। इसमें कई तकनीकी और रचनात्मक कार्य शामिल होते हैं, जैसे–

- फुटेज की कैप्चरिंग और ऑर्गेनाइज़ेशन
- शॉट्स का सही क्रम तय करना
- साउंड एडिटिंग और बैकग्राउंड म्यूजिक का चयन

• विज़ुअल इफेक्ट्स और ग्राफ़िक्स का इस्तेमाल
• कलर करेक्शन और कलर ग्रेडिंग
• सबटाइटल और टाइटल्स का जोड़ना
• अंतिम रूप से मास्टर कॉपी तैयार करना

इन सभी प्रक्रियाओं में गहरी तकनीकी समझ और कलात्मक दृष्टिकोण दोनों की आवश्यकता होती है।

प्रमुख कोर्स

वीडियो एडिटिंग सीखने के लिए कई प्रकार के कोर्स उपलब्ध हैं। इनमें शामिल हैं–

• सर्टिफिकेट कोर्स इन वीडियो एडिटिंग
• डिप्लोमा इन फ़िल्म एडिटिंग
• डिप्लोमा इन वीडियो एडिटिंग एंड साउंड रिकॉर्डिंग
• डिप्लोमा इन पोस्ट-प्रोडक्शन वीडियो एडिटिंग
• एडवांस्ड स्पेशलाइज्ड कोर्सेज (जैसे VFX, 3D एडिटिंग आदि)

इनकी अवधि तीन महीने से लेकर दो साल तक हो सकती है। कई निजी और सरकारी संस्थान, फ़िल्म स्कूल और मीडिया यूनिवर्सिटीज़ ये कोर्स कराते हैं। साथ ही, ऑनलाइन प्लेटफॉर्म जैसे Coursera, Udemy, Skillshare और YouTube पर भी शॉर्ट-टर्म और सस्ते कोर्स उपलब्ध हैं।

शैक्षणिक योग्यता

• सामान्य सर्टिफिकेट कोर्स में 12वीं पास छात्र भी प्रवेश ले सकते हैं।
• डिप्लोमा और डिग्री कोर्स के लिए किसी भी विषय में स्नातक (Graduate) होना ज़रूरी है।
• यदि आप किसी बड़े चैनल या नामी प्रोडक्शन हाउस में काम करना चाहते हैं, तो ग्रेजुएशन और किसी मान्यता प्राप्त संस्थान से ट्रेनिंग आवश्यक है।

व्यक्तिगत योग्यता

तकनीकी ज्ञान के साथ-साथ एक अच्छे वीडियो एडिटर में कुछ व्यक्तिगत गुण होना भी ज़रूरी है–

• **कल्पनाशीलता (Creativity):** हर सीन में नयापन और असर लाने की क्षमता।
• **धैर्य (Patience) :** लंबे समय तक लगातार काम करने और डिटेल्स पर ध्यान देने की आदत।
• **सॉफ्टवेयर स्किल्स :** Adobe Premiere Pro, Final Cut Pro, DaVinci Resolve, Avid Media Composer जैसे टूल्स की जानकारी।
• **टीम वर्क :** डायरेक्टर, कैमरामैन और साउंड इंजीनियर के साथ तालमेल।
• **समय प्रबंधन (Time Management):** निर्धारित समय में प्रोजेक्ट पूरा करना।

आजकल यूट्यूब, इंस्टाग्राम, फेसबुक और ओटीटी प्लेटफॉर्म पर सामग्री की बाढ़ आई हुई है। हर जगह वही कंटेंट सफल होता है जिसकी एडिटिंग आकर्षक हो। इसलिए यह कहना ग़लत नहीं होगा कि डिजिटल युग में वीडियो एडिटिंग किसी भी रचनात्मक कंटेंट की सफलता की गारंटी है।

अवसर एवं संभावनाएं

वीडियो एडिटर्स की मांग लगभग हर जगह है। कुछ प्रमुख अवसर इस प्रकार हैं–

• **न्यूज़ चैनल :** टीवी रिपोर्ट, डाक्यूमेंट्री और न्यूज़ पैकेज तैयार करना।
• **एंटरटेनमेंट चैनल :** धारावाहिक, रियलिटी शो और म्यूज़िक वीडियोज़ की एडिटिंग।
• **फ़िल्म इंडस्ट्री :** फ़िल्मों की पोस्ट-प्रोडक्शन एडिटिंग।
• **विज्ञापन एजेंसी :** विज्ञापन और प्रमोशनल वीडियो एडिट करना।
• **यूट्यूब और ऑनलाइन मीडिया :** कंटेंट क्रिएटर्स और डिजिटल मार्केटिंग कंपनियों में काम।
• **फ्रीलांसिंग :** घर बैठे प्रोजेक्ट्स लेकर अच्छी कमाई।

आजकल यूट्यूब चैनल या शॉर्ट वीडियो प्लेटफॉर्म पर ख़ुद का कंटेंट बनाकर भी आप स्वतंत्र करियर बना सकते हैं। कई युवा वीडियो एडिटर्स ने इस रास्ते से लाखों की कमाई शुरू कर दी है।

तकनीक और भविष्य

आजकल आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) और मशीन लर्निंग ने वीडियो एडिटिंग को और आसान और रचनात्मक बना दिया है। AI आधारित सॉफ्टवेयर ऑटोमैटिक एडिटिंग, कलर ग्रेडिंग और साउंड मिक्सिंग तक कर सकते हैं। हालांकि, कल्पनाशीलता और मानवीय दृष्टिकोण का स्थान कोई तकनीक नहीं ले सकती।

भविष्य में वीडियो कंटेंट की खपत और बढ़ेगी। ओटीटी प्लेटफॉर्म, ऑनलाइन शिक्षा, डिजिटल मार्केटिंग और सोशल मीडिया के विस्तार के कारण वीडियो एडिटर्स की मांग कई गुना बढ़ने वाली है।

वीडियो एडिटिंग केवल एक तकनीकी काम नहीं, बल्कि एक रचनात्मक यात्रा है। यह वह क्षेत्र है जहां कल्पना और तकनीक मिलकर दर्शकों को प्रभावित करने की ताक़त रखते हैं। अगर आपके पास विज़ुअल्स को समझने की दृष्टि और कहानियों को जीवंत बनाने का जुनून है, तो यह क्षेत्र आपके लिए सुनहरे अवसरों से भरा है।

चाहे आप किसी चैनल में नौकरी करना चाहें, किसी फ़िल्म प्रोजेक्ट से जुड़ना चाहें या फिर अपना ख़ुद का डिजिटल चैनल शुरू करना चाहें— वीडियो एडिटिंग हर जगह आपके करियर को नई ऊंचाई दे सकता है। ■■

कर्मों का फल

कहानी



मुंशी प्रेमचंद

मुझे हमेशा आदमियों के परखने की सनक रही है और अनुभव के आधार पर कह सकता हूं कि यह अध्ययन जितना मनोरंजक और शिक्षाप्रद है, उतना शायद और कोई अध्ययन न होगा। लेकिन अपने दोस्त लाला साईं दयाल से बहुत अर्से तक दोस्ती और बेतकल्लुफ़ी के सम्बन्ध रहने पर भी मुझे उनकी थाह न मिली। मुझे ऐसे दुर्बल शरीर में ज्ञानियों की-सी शांति और संतोष देखकर आश्चर्य होता था जो एक नाज़ुक पौधे की तरह मुसीबतों के झोंकों में भी अचल और अटल रहता था। ज्यों वह बहुत ही मामूली दरजे का आदमी था जिसमें मानव कमज़ोरियों की कमी न थी। वह वादे बहुत करता था लेकिन उन्हें पूरा करने की ज़रूरत नहीं समझता था। वह मिथ्याभाषी न हो, लेकिन सच्चा भी न था। बेमुरौवत न हो लेकिन उसकी मुरौवत छिपी रहती थी। उसे अपने कर्तव्य पर पाबन्द रखने के लिए दबाव और निगरानी की ज़रूरत थी, किफ़ायतशारी के उसूलों से बेख़बर, मेहनत से जी चुराने वाला, उसूलों का कमज़ोर, एक ढीला-ढाला मामूली आदमी था। लेकिन जब कोई मुसीबत सिर पर आ पड़ती तो उसके दिल में साहस और दृढ़ता की वह ज़बरदस्त ताक़त पैदा हो जाती थी जिसे शहीदों का गुण कह सकते हैं। उसके पास न दौलत थी न धार्मिक विश्वास, जो ईश्वर पर भरोसा करने और उसकी इच्छाओं के आगे सिर झुका देने का स्रोत है। एक छोटी-सी कपड़े की दुकान के सिवाय कोई जीविका न थी। ऐसी हालतों में उसकी हिम्मत और दृढ़ता का सोता कहां छिपा हुआ है, वहां तक मेरी अन्वेषण-दृष्टि नहीं पहुंचती थी।

थोड़े ही दिनों के बाद मुसीबतों ने फिर उस पर हमला किया। ईश्वर ऐसा दिन दुश्मन को भी न दिखलाये। मैं एक महीने के लिए बम्बई चला गया था, वहां से लौटकर उससे मिलने गया। आह, वह दृश्य याद करके आज भी रोंगटे खड़े हो जाते हैं। और दिल डर से कांप उठता है। सुबह का वक़्त था। मैंने दरवाज़े पर आवाज़ दी और हमेशा की तरह बेतकल्लुफ़ अन्दर चला गया, मगर वहां साईं दयाल का वह हंसमुख चेहरा, जिस पर मर्दाना हिम्मत की ताज़गी झलकती थी, नज़र न आया।

बाप के मरते ही मुसीबतों ने उस पर छापा मारा कुछ थोड़ा-सा क़र्ज़ विरासत में मिला जिसमें बराबर बढ़ते रहने की आश्चर्यजनक शक्ति छिपी हुई थी। बेचारे ने अभी बरसी से छुटकारा नहीं पाया था कि महाजन ने मालिश की और अदालत के तिलस्मी अहाते में पहुंचते ही यह छोटी-सी हस्ती इस तरह फूली जिस तरह मशक़ फूलती है। डिग्री हुई। जो कुछ जमा-जथा थी; बर्तन-भांड़ें, हांडी-तवा, उसके गहरे पेट में समा गये। मकान भी न बचा। बेचारे मुसीबतों के मारे साईं दयाल का अब कहीं ठिकाना न था। कौड़ी-कौड़ी को मुहताज, न कहीं घर, न बार। कई-कई दिन फ़ाके से गुज़र जाते। अपनी तो ख़ैर उन्हें ज़रा भी फ़िक्र न थी लेकिन बीवी थी, दो-तीन बच्चे थे, उनके लिए तो कोई-न-कोई फ़िक्र करनी पड़ती थी। कुनबे का साथ और यह बेसरोसामानी, बड़ा दर्दनाक दृश्य था। शहर से बाहर एक पेड़ की छांह में यह आदमी अपनी मुसीबत के दिन काट रहा था। सारे दिन बाज़ारों की ख़ाक छानता। आह, मैंने एक बार

उस रेलवे स्टेशन पर देखा। उसके सिर पर एक भारी बोझ था। उसका नाज़ुक, सुख-सुविधा में पला हुआ शरीर, पसीना-पसीना हो रहा था। पैर मुश्किल से उठते थे। दम फूल रहा था लेकिन चेहरे से मर्दाना हिम्मत और मज़बूत इरादे की रोशनी टपकती थी। चेहरे से पूर्ण संतोष झलक रहा था। उसके चेहरे पर ऐसा इत्मीनान था कि जैसे यही उसका बाप-दादों का पेशा है। मैं हैरत से उसका मुंह ताकता रह गया। दुख में हमदर्दी दिखलाने की हिम्मत न हुई। कई महीने तक यही कैफ़ियत रही। आख़िरकार उसकी हिम्मत और सहनशक्ति उसे इस कठिन दुर्गम घाटी से बाहर निकल लायी।

थोड़े ही दिनों के बाद मुसीबतों ने फिर उस पर हमला किया। ईश्वर ऐसा दिन दुश्मन को भी न दिखलाये। मैं एक महीने के लिए बम्बई चला गया था, वहां से लौटकर उससे मिलने गया। आह, वह दृश्य याद करके आज भी रोंगटे खड़े हो जाते हैं। और दिल डर से कांप उठता है। सुबह का वक़्त था। मैंने दरवाज़े पर आवाज़ दी और हमेशा की तरह बेतकल्लुफ़ अन्दर चला गया, मगर वहां साईं दयाल का वह हंसमुख चेहरा, जिस पर मर्दाना हिम्मत की ताज़गी झलकती थी, नज़र न आया। मैं एक महीने के बाद उनके घर जाऊं और वह आंखों से रोते लेकिन होंठों से हंसते दौड़कर मेरे गले लिपट न जाय! ज़रूर कोई आफ़त है। उसकी बीवी सिर झुकाए आयी और मुझे उसके कमरे में ले गयी। मेरा दिल बैठ गया। साईं दयाल एक चारपाई पर मैले-कुचैले कपड़े लपेटे, आंखें बन्द किये, पड़ा दर्द से कराह रहा था। जिस्म और बिछौने पर मक्खियों के गुच्छे बैठे हुए थे। आहट पाते ही उसने मेरी तरफ़ देखा। मेरे जिगर के टुकड़े हो गये। हड्डियों का ढांचा रह गया था। दुर्बलता की इससे ज़्यादा सच्ची और करुणा तस्वीर नहीं हो सकती। उसकी बीवी ने मेरी तरफ़ निराशा-भरी आंखों से देखा। मेरे आंसू भर आये। उस सिमटे हुए ढांचे में बीमारी को भी मुश्किल से जगह मिलती होगी, ज़िंदगी का क्या ज़िक्र! आख़िर मैंने धीरे पुकारा। आवाज़ सुनते ही वह बड़ी-बड़ी आंखें खुल गयीं लेकिन उनमें पीड़ा और शोक के आंसू न थे, सन्तोष और ईश्वर पर भरोसे की रोशनी थी और वह पीला चेहरा! आह, वह गम्भीर संतोष का मौन चित्र, वह संतोषमय संकल्प की सजीव स्मृति। उसके पीलेपन में मर्दाना हिम्मत की लाली झलकती थी। मैं उसकी सूरत देखकर घबरा गया। क्या यह बुझते हुए चिराग़ की आख़िरी झलक तो नहीं है?

मेरी सहमी हुई सूरत देखकर वह मुस्कराया और बहुत धीमी आवाज़ में बोला—तुम ऐसे उदास क्यों हो, यह सब मेरे कर्मों का फल है।

मगर कुछ अजब बदक़िस्मत आदमी था। मुसीबतों को उससे कुछ ख़ास मुहब्बत थी। किसे उम्मीद थी कि वह उस प्राणघातक रोग से मुक्ति पायेगा। डॉक्टरों ने भी जवाब दे दिया था। मौत के मुंह से निकल आया। अगर भविष्य का ज़रा भी ज्ञान होता तो सबसे पहले मैं उसे ज़हर दे देता। आह, उस शोकपूर्ण घटना को याद करके कलेजा मुंह को आता है। धिक्कार है इस ज़िन्दगी पर कि बाप अपनी आंखों से अपने इकलौते बेटे का शोक देखे।

कैसा हंसमुख, कैसा ख़ूबसूरत, होनहार लड़का था, कैसा सुशील, कैसा मधुरभाषी, ज़ालिम मौत ने उसे छांट लिया। प्लेग की दुहाई मची हुई थी। शाम को गिल्टी निकली और सुबह को—कैसी मनहूस, अशुभ सुबह थी—वह ज़िन्दगी सबेरे के चिराग़ की तरह बुझ गयी। मैं उस वक़्त उस बच्चे के पास बैठा हुआ था और साईं दयाल दीवार का सहारा लिए हुए ख़ामोश आसमान की तरफ़ देखता था। मेरी और उसकी आंखों के सामने ज़ालिम और बेरहम मौत ने उस बच्चे को हमारी गोद से छीन लिया। मैं रोते हुए साईं दयाल के गले से लिपट गया। सारे घर में कोहराम मचा हुआ था। बेचारी मां पछाड़ें खा रही थी, बहनें दौड़-दौड़कर भाई की लाश से लिपटती थीं। और ज़रा देर के लिए ईर्ष्या ने भी संवेदना के आगे सिर झुका दिया था—मुहल्ले की औरतों को आंसू बहाने के लिए दिल पर ज़ोर डालने की ज़रूरत न थी।

जब मेरे आंसू थमे तो मैंने साईं दयाल की तरफ़ देखा। आंखों में तो आंसू भरे हुए थे—आह, संतोष का आंखों पर कोई बस नहीं, लेकिन चेहरे पर मर्दाना दृढ़ता और समर्पण का रंग स्पष्ट था। इस दुख की बाढ़ और तूफ़ानों में भी शांति की नैया उसके दिल को डूबने से बचाये हुए थी।

इस दृश्य ने मुझे चकित नहीं स्तंभित कर दिया। सम्भावनाओं की सीमाएं कितनी ही व्यापक हों ऐसी हृदय-द्रावक स्थिति में होश-हवास और इत्मीनान को क़ायम रखना उन सीमाओं से परे है। लेकिन इस दृष्टि से साईं दयाल मानव नहीं, अति-मानव था। मैंने रोते हुए कहा—भाई साहब,

अब संतोष की परीक्षा का अवसर है। उसने दृढ़ता से उत्तर दिया—हां, यह कर्मों का फल है। मैं एक बार फिर भौंचक होकर उसका मुंह ताकने लगा।

लेकिन साईं दयाल का यह तपस्वियों जैसा धैर्य और ईश्वरेच्छा पर भरोसा अपनी आंखों से देखने पर भी मेरे दिल में संदेह बाक़ी थे। मुमकिन है, जब तक चोट ताज़ी है सब्र का बांध क़ायम रहे। लेकिन उसकी बुनियादें हिल गयी हैं, उसमें दरारें पड़ गई हैं। वह अब ज़्यादा देर तक दुख और शोक की नज़रों का मुक़ाबला नहीं कर सकता।

क्या संसार की कोई दुर्घटना इतनी हृदयद्रावक, इतनी निर्मम, इतनी कठोर हो सकता है! संतोष और दृढ़ता और धैर्य और ईश्वर पर भरोसा यह सब उस आंधी के समान घास-फूस से ज़्यादा नहीं। धार्मिक विश्वास तो क्या, आध्यात्म तक उसके सामने सिर झुका देता है। उसके झोंके आस्था और निष्ठा की जड़ें हिला देते हैं।

लेकिन मेरा अनुमान ग़लत निकला। साईं दयाल ने धीरज को हाथ से न जाने दिया। वह बदस्तूर ज़िन्दगी के कामों में लग गया। दोस्तों की मुलाक़ातें और नदी के किनारे की सैर और तफ़रीह और मेलों की चहल-पहल, इन दिलचस्पियों में उसके दिल को खींचने की ताक़त अब भी बाक़ी थी। मैं उसकी एक-एक क्रिया को, एक-एक बात को ग़ौर से देखता और पढ़ता। मैंने दोस्ती के नियम-क़ायदों को भुलाकर उसे उस हालत में देखा जहां उसके विचारों के सिवा और कोई न था। लेकिन उस हालत में भी उसके चेहरे पर वही पुरुषोचित धैर्य था और शिकवे-शिकायत का एक शब्द भी उसकी ज़बान पर नहीं आया।

“आवाज़ सुनते ही वह बड़ी-बड़ी आंखें खुल गयीं लेकिन उनमें पीड़ा और शोक के आंसू न थे, सन्तोष और ईश्वर पर भरोसे की रोशनी थी और वह पीला चेहरा! आह, वह गम्भीर संतोष का मौन चित्र, वह संतोषमय संकल्प की सजीव स्मृति। उसके पीलेपन में मर्दाना हिम्मत की लाली झलकती थी। मैं उसकी सूरत देखकर घबरा गया। क्या यह बुझते हुए चिराग़ की आख़िरी झलक तो नहीं है? मेरी सहमी हुई सूरत देखकर वह मुस्कराया और बहुत धीमी आवाज़ में बोला—तुम ऐसे उदास क्यों हो, यह सब मेरे कर्मों का फल है।”

इसी बीच मेरी छोटी लड़की चन्द्रमुखी निमोनिया की भेंट चढ़ गयी। दिन के धंधे से फ़ुरसत पाकर जब मैं घर पर आता और उसे प्यार से गोद में उठा लेता तो मेरे हृदय को जो आनन्द और आत्मिक शक्ति मिलती थी, उसे शब्दों में नहीं व्यक्त कर सकता। उसकी अदाएं सिर्फ़ दिल को लुभाने वाली नहीं ग़म को भुलाने वाली हैं। जिस वक़्त वह हुमक कर मेरी गोद में आती तो मुझे तीनों लोक की संपत्ति मिल जाती थी। उसकी शरारतें कितनी मनमोहक थीं। अब हुक्के में मज़ा नहीं रहा, कोई चिलम को गिराने वाला नहीं! खाने में मज़ा नहीं आता, कोई थाली के पास बैठा हुआ उस पर हमला करने वाला नहीं! मैं उसकी लाश को गोद में लिये बिलख-बिलख कर रो रहा था। यही जी चाहता था कि अपनी ज़िन्दगी का ख़ात्मा कर दूं। यकायक मैंने साईं दयाल को आते देखा। मैंने फ़ौरन आंसू पोंछ डाले और उस नन्हीं-सी जान को ज़मीन पर लिटाकर बाहर निकल आया। उस धैर्य और संतोष के देवता ने मेरी तरफ़ संवेदनशील की आंखों से देखा और मेरे गले से लिपटकर रोने लगा। मैंने कभी उसे इस तरह चीखें मारकर रोते नहीं देखा। रोते-रोते उसे हिचकियां बंध गयीं, बेचैनी से बेसुध और बेहार हो गया। यह वही आदमी है जिसका इकलौता बेटा मरा और माथे पर बल नहीं आया। यह कायापलट क्यों?

इस शोकपूर्ण घटना के कई दिन बाद जबकि दुखी दिल संभालने लगा, एक रोज़ हम दोनों नदी की सैर को गये। शाम का वक़्त था। नदी कहीं सुनहरी,

कहीं नीली, कहीं काली, किसी थके हुए मुसाफ़िर की तरह धीरे-धीरे बह रही थी। हम दूर जाकर एक टीले पर बैठ गये लेकिन बातचीत करने को जी न चाहता था। नदी के मौन प्रवाह ने हमको भी अपने विचारों में डुबो दिया। नदी की लहरें विचारों की लहरों को पैदा कर देती हैं। मुझे ऐसा मालूम हुआ कि प्यारी चन्द्रमुखी लहरों की गोद में बैठी मुस्कुरा रही है। मैं चौंक पड़ा और अपने आंसुओं को छिपाने के लिए नदी में मुंह धोने लगा। साईं दयाल ने कहा—भाई साहब, दिल को मज़बूत करो। इस तरह कुढ़ोगे तो ज़रूर बीमार हो जाओगे।

मैंने जवाब दिया—ईश्वर ने जितना संयम तुम्हें दिया है, उसमें से थोड़ा-सा मुझे भी दे दो, मेरे दिल में इतनी ताक़त कहां।

साईं दयाल मुस्करा कर मेरी तरफ़ ताकने लगे।

मैंने उसी सिलसिले में कहा–किताबों में तो दृढ़ता और संतोष की बहुत-सी कहानियां पढ़ी हैं मगर सच मानो कि तुम जैसा दृढ़, कठिनाइयों में सीधा खड़ा रहने वाला आदमी आज तक मेरी नज़र से नहीं गुज़रा। तुम जानते हो कि मुझे मानव स्वभाव के अध्ययन का हमेशा से शौक़ है लेकिन मेरे अनुभव में तुम अपनी तरह के अकेले आदमी हो। मैं यह न मानूंगा कि तुम्हारे दिल में दर्द और घुलावट नहीं है। उसे मैं अपनी आंखों से देख चुका हूं। फिर इस ज्ञानियों जैसे संतोष और शांति का रहस्य तुमने कहां छिपा रक्खा है? तुम्हें इस समय यह रहस्य मुझ से कहना पड़ेगा। साईं दयाल कुछ सोच-विचार में पड़ गया और ज़मीन की तरफ़ ताकते हुए बोला—यह कोई रहस्य नहीं, मेरे कर्मों का फल है।

यह वाक्य मैंने चौथी बार उसकी ज़बान से सुना और बोला—जिन, कर्मों का फल ऐसा शक्तिदायक है, उन कर्मों की मुझे भी कुछ दीक्षा दो। मैं ऐसे फलों से क्यों वंचित रहूं।

साईं दयाल ने व्याथापूर्ण स्वर में कहा—ईश्वर न करे कि तुम ऐसा कर्म करो और तुम्हारी ज़िन्दगी पर उसका काला दाग़ लगे। मैंने जो कुछ किया है, वह मुझे ऐसा लज्जाजनक और ऐसा घृणित मालूम होता है कि उसकी मुझे जो कुछ सज़ा मिले, मैं उसे ख़ुशी के साथ झेलने को तैयार हूं। आह! मैंने एक ऐसे पवित्र ख़ानदान को, जहां मेरा विश्वास और मेरी प्रतिष्ठा थी, अपनी वासनाओं की गन्दगी में लिथेड़ा और एक ऐसे पवित्र हृदय को जिसमें मुहब्बत का दर्द था, जो सौन्दर्य-वाटिका की एक अनोखी-नयी खिली हुई कली थी, और सच्चाई थी, उस पवित्र हृदय में मैंने पाप और विश्वासघात का बीज हमेशा के लिए बो दिया। यह पाप है जो मुझ से हुआ है और उसका पल्ला उन मुसीबतों से बहुत भारी है जो मेरे ऊपर अब तक पड़ी हैं या आगे चलकर पड़ेंगी। कोई सज़ा, कोई दुख, कोई क्षति उसका प्रायश्चित नहीं कर सकती।

मैंने सपने में भी न सोचा था कि साईं दयाल अपने विश्वासों में इतना दृढ़ है। पाप हर आदमी से होते हैं, हमारा मानव जीवन पापों की एक लम्बी सूची है, वह कौन-सा दामन है जिस पर यह काले दाग़ न हों। लेकिन कितने ऐसे आदमी हैं जो अपने कर्मों की सज़ाओं को इस तरह उदारतापूर्वक मुस्कराते हुए झेलने के लिए तैयार हों। हम आग में कूदते हैं लेकिन जलने के लिए तैयार नहीं होते।

मैं साईं दयाल को हमेशा इज़्ज़त की निगाह से देखता हूं, इन बातों को सुनकर मेरी नज़रों में उसकी इज़्ज़त तिगुनी हो गयी। एक मामूली दुनियादार आदमी के सीने में एक फ़क़ीर का दिल छिपा हुआ था जिसमें ज्ञान की ज्योति चमकती थी। मैंने उसकी तरफ़ श्रद्धापूर्ण आंखों से देखा और उसके गले से लिपटकर बोला—

साईंदयाल, अब तक मैं तुम्हें एक दृढ़ स्वभाव का आदमी समझता था, लेकिन आज मालूम हुआ कि तुम उन पवित्र आत्माओं में हो, जिनका अस्तित्व संसार के लिए वरदान है। ■■

मैं साईं दयाल को हमेशा इज़्ज़त की निगाह से देखता हूं, इन बातों को सुनकर मेरी नज़रों में उसकी इज़्ज़त तिगुनी हो गयी। एक मामूली दुनियादार आदमी के सीने में एक फ़क़ीर का दिल छिपा हुआ था जिसमें ज्ञान की ज्योति चमकती थी। मैंने उसकी तरफ़ श्रद्धापूर्ण आंखों से देखा और उसके गले से लिपटकर बोला–साईंदयाल, अब तक मैं तुम्हें एक दृढ़ स्वभाव का आदमी समझता था, लेकिन आज मालूम हुआ कि तुम उन पवित्र आत्माओं में हो, जिनका अस्तित्व संसार के लिए वरदान है।

आख़िरी पन्ना



सायेमा हुसैन

संघर्षों के संबल : आशा, प्रयास और प्रार्थना



जीवन में लचीलापन अपनाएं। स्वयं के लिए यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करें। जीवन में धैर्य और प्रार्थना का साथ कभी न छोड़ें। जीवन में आज़माइशें आती हैं। ऐसी स्थिति में हमें धैर्य नहीं खोना चाहिए।

हर कोई समय-समय पर निराशा महसूस करता है। यह बहुत सामान्य है। निराशा दूसरों के कार्यों या स्थितियों पर हमारी प्रतिक्रिया से आ सकती है। कई मामलों में, यह भावना अल्पकालिक होती है और हर दिन हमारे मन में आने वाली कई अस्थायी भावनाओं के हिस्से के रूप में, स्थिति बदलने के साथ-साथ बदल जाती है, इसलिए चिंता का कोई कारण नहीं है। लेकिन कुछ मामलों में, किसी व्यक्ति में लंबे समय तक निराशा घर कर सकती है। यह व्यक्ति के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक अस्तित्व के लिए ख़तरा पैदा कर सकती है।

निराशा का तात्पर्य क्रोध या झुंझलाहट की भावना से है जो किसी विशेष चीज़ या किसी व्यक्ति विशेष पर नहीं, बल्कि किसी अप्रिय स्थिति से उपजती है। ऐसा तब महसूस होता है जब किसी की प्रेरणाएं अवरुद्ध हो जाती है या ऐसा लगता है कि किसी चीज़ पर किए गए निवेश से कोई परिणाम नहीं मिल रहा है।

निराशा किसी भी प्रकार के तनाव की प्रतिक्रिया है जो शारीरिक या मनोवैज्ञानिक, बाधाएं, अधूरी अपेक्षाएं या विफलताएं हो सकती है। ये काम पर लंबा दिन बिताने, अप्रत्याशित घटनाओं, अनियोजित समय-सीमा आदि के परिणामस्वरूप हो सकती है। दीर्घकालिक स्थितियों के मामले में, निराशा व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती है, जिससे अनियंत्रित क्रोध, तनाव का स्तर बढ़ जाना, हतोत्साह की स्थिति पैदा हो सकती है। व्यक्ति अलग-अलग तरह से निराशा का अनुभव करते हैं और व्यक्त करते हैं, यह अंतर मुक़ाबला करने के कौशल व लचीलेपन पर निर्भर करता है।

निराशा आंतरिक कारकों, व्यक्तिगत गुणों या विश्वासों के परिणामस्वरूप हो सकती है और बाहरी कारकों के कारण भी हो सकती

है। हताशा की भावना में स्थायी तनाव या तो मानसिक या शारीरिक रूप से होता है, और इसे हमारे जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में अनुभव किया जा सकता है।

घटनाओं का अप्रत्याशित मोड़, आर्थिक परेशानी, अनसुलझे मामले, विफल या खटास भरे रिश्ते, जटिल कार्य मानक, अधूरी समय-सीमा, मानसिक विकार जैसे अवसाद और पोस्ट ट्रामैटिक सिंड्रोम डिसआर्डर (पीटीएसडी) जैसे कुछ कारण हैं जो निराशा को जन्म देते हैं। चूंकि निराशा महसूस करना हमारी दैनिक गतिविधियों में शामिल नहीं है और हम ऐसी भावनात्मक प्रतिक्रिया पर पूरी तरह से रोक नहीं लगा सकते हैं, इसलिए यह पता लगाना महत्त्वपूर्ण है कि इस भावना से कैसे निपटा जाए और हर छोटी असुविधा पर निराश होने की भावना को कैसे कम किया जाए। पहले उपाय में निराशा के स्रोतों की पहचान करना शामिल है ताकि यह पता चल सके कि किस पर काम करना है।

निराशा को दूर करने के लिए कुछ प्रमुख उपायों को अपनाया जा सकता है। सबसे पहले हमें भावनात्मक रूप से बुद्धिमान बनना होगा। भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्वयं और दूसरों की भावनाओं को पहचानने, उपयोग करने और प्रबंधित करने की क्षमता है। इससे निराशा से निपटने में योगदान मिलता है। इससे आपको लोगों के कार्यों और परिस्थितियों पर अधिक उचित प्रतिक्रिया देने में मदद मिल सकती है जो निराशा का कारण बन सकती है।

हमें आशावादी सोच अपनानी होगी। किसी स्थिति या काम की जटिलता आपके दृष्टिकोण और विचार की पद्धति पर निर्भर करती है। निराश होना एक नकारात्मक दृष्टिकोण से भी हो सकता है जहां हम चुनौतियों को अपने नियंत्रण से परे देखते हैं। आप जो हासिल करने में सक्षम हैं उसके बजाय



चुनौतियों से सीखने और विकास के उज्ज्वल दृष्टिकोण को अपनाने से निराशा की भावना से छुटकारा मिल सकता है। यह आपको लचीला बनाने में मदद कर सकता है।

निराशा को दूर करने के लिए कुछ व्यायामों को अपनाया जा सकता है। चूंकि निराशा का भाव तनाव या अभिभूत होने के परिणामस्वरूप होता है, इसलिए आपके मस्तिष्क को ऑक्सीजन की आपूर्ति करने, आपके दिमाग़ को साफ़ करने और आपको ख़ुश रखने में मदद करने के लिए सांस लेने का व्यायाम बहुत अच्छा होगा। जब दिमाग़ उथल-पुथल की धुंध में हो, तो गहरी सांस लें और धीरे-धीरे उसे छोड़ें। इसी प्रकार आज विभिन्न व्यायामों का अभ्यास भी कर सकते हैं।

अपनी भावनाओं को दबाने से आप और अधिक निराशा और घुटन महसूस करने लगेंगे। अपनी निराशा को बाहर निकालना न केवल लाभदायक है, बल्कि आपकी मानसिक स्थिति को बनाए रखने के लिए ज़रूरी है। यह मानसिक तनाव और हताशा को कम करने का भी एक अच्छा साधन साबित हुआ है।

तनाव को प्रबंधित करने से निराशा को कम किया जा सकता है और काम के बीच में विराम लेना ऐसा करने का सबसे अच्छा तरीक़ा है। किसी छोटे या लंबे समय के काम पर जाते समय, काम से बाहर जाने के लिए समय निकालें। हो सकता है कि आप अपनी गतिविधियों और उन्हें करने के तरीक़े में कुछ समायोजन करना चाहें। इसमें उन ज़िम्मेदारियों में कटौती करना शामिल है जो आपके जीवन में तनाव को बढ़ावा दे सकती है। आप उन चीज़ों में निवेश करना चाहे जो आपको अधिक तरोताज़ा बनाती है। इसके लिए आपको खटास भरे रिश्तों से बाहर निकलने की भी आवश्यकता हो सकती है।

जीवन में लचीलापन अपनाएं। लचीलापन एक झटका झेलने के बाद लौटने की क्षमता है। यह हमें तनाव को बेहतर ढंग से प्रबंधित

करने और उस पर क़ाबू पाने में मदद करता है। लचीलापन लाने के तरीक़ों में से एक यह समझना है कि परिवर्तन और घटनाओं का अप्रत्याशित मोड़ सामान्य है, आपकी ग़लती नहीं है या आपके पास क्षमताओं की कमी है।

बहुत अधिक मानसिक तनाव के साथ बड़े लक्ष्य रखने के बजाय, विशिष्ट, प्राप्त करने योग्य, प्रासंगिक और समय आधारित लक्ष्यों के छोटे हिस्से निर्धारित करने से निराशा से उबरने का मौक़ा मिलता है। अतः स्वयं के लिए यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करें। जीवन में धैर्य और प्रार्थना का साथ कभी न छोड़ें। जीवन में आज़माइशें आती हैं। ऐसी स्थिति में हमें धैर्य नहीं खोना चाहिए। इस संबंध में क़ुरआन की दो आयतों (कथनों) के उल्लेख से बात को स्पष्ट रूप से समझा जा सकता है–

"और हम ज़रूर तुम्हें डर, भूख, जान-माल की हानियों और आमदनियों के घाटे में डालकर तुम्हारी आज़माइश करेंगे। इन हालात में जो लोग सब्र से काम लें और जब कोई मुसीबत पड़े, तो कहें कि "हम अल्लाह ही के हैं और अल्लाह ही की ओर हमें पलटकर जाना है," उन्हें ख़ुशख़बरी दे दो। उन पर उनके रब की ओर से बड़ी कृपाएं होंगी, उसकी दयालुता उन पर साया करेगी और ऐसे ही लोग सीधे मार्ग पर चलने वाले हैं।''

(क़ुरआन, 2:155-157)

"धैर्य और नमाज़ (प्रार्थना) के माध्यम से मदद मांगो, निस्संदेह यह बहुत कठिन है, उन लोगों के लिए नहीं जिनके दिल पिघले हुए हों; जो समझते हैं कि उन्हें अपने रब से मिलना है और



ईश्वर कहता है कि हमें उससे मदद मांगनी चाहिए और दो काम करने चाहिए। सबसे पहले धैर्य रखना है। हमें शिकायत नहीं करनी चाहिए बल्कि शांत रहना चाहिए और उम्मीद करनी चाहिए कि यह कठिनाई दूर हो जाएगी। दूसरे, हमें प्रार्थना के माध्यम से उससे सहायता मांगनी चाहिए। ये दो चीजें हमें जीवन में दुख और कठिन समय से निकलने में मदद करेंगी।

उसी की ओर पलटकर जाना है।''

(क़ुरआन, 2:45-46)

उक्त आयतें मुख्य रूप से उन लोगों के लिए हैं जो आशा खो देते हैं और उदास हो जाते हैं। कभी-कभी हमें ऐसा लगता है कि हमारी समस्याएं कभी ख़त्म ही नहीं होंगी। हमें कोई उम्मीद नज़र नहीं आ रही और कोई समाधान नहीं मिल रहा, हम अपनी निराशा में फंसे हुए हैं। सवाल यह है कि एक सच्चे आस्तिक को इस स्थिति में क्या करना चाहिए? ईश्वर हमें इस आयत के माध्यम से उत्तर देता है और हमें बताता है कि हमें कठिन समय के दौरान कैसा व्यवहार करना चाहिए।

ईश्वर कहता है कि हमें उससे मदद मांगनी चाहिए और दो काम करने चाहिए। सबसे पहले धैर्य रखना है। हमें शिकायत नहीं करनी चाहिए, बल्कि शांत रहना चाहिए और उम्मीद करनी चाहिए कि यह कठिनाई दूर हो जाएगी। दूसरे, हमें प्रार्थना के माध्यम से उससे सहायता मांगनी चाहिए। ये दो चीज़ें हमें जीवन में दुख और कठिन समय से निकलने में मदद करेंगी। ■■

(An ISO 22000:2005 Certified Company)

OCEANS SECRET

INDIA'S LEADING CANNED FOOD BRAND

- TUNA
- SARDINES
- MACKEREL



www.oceanssecret.in | info@seahath.com | Follow Us: oceanssecret | SHOP ONLINE @ amazon

SEAHATH CANNING CO. Plot - 8, Margao Industrial Estate, Curtorim, GOA, INDIA - 403 709 **CUSTOMER CARE : 0832-2860412**

KANTI Monthly, New Delhi
October 2025
Posted on 20-21 September 2025
Published on 18 September 2025
Posted Delhi RMS Delhi-110006

RNI 53372/91
DL(S)-05/3147/2024-2026
LICENSED TO POST WITHOUT PREPAYMENT
License No. U(SE)-73/2024-26
Total Pages with Cover: 52

विशेष आमंत्रण

प्रिय पाठकों,

कान्ति मासिक अपने नवम्बर अंक को "पड़ोसियों के अधिकार" विषय पर विशेषांक के रूप में प्रकाशित करने जा रहा है। इस अंक का उद्देश्य पाठकों के अनुभवों, संस्मरणों और विचारों के माध्यम से पड़ोसी अधिकारों की महत्ता को रेखांकित करना है। इस संदर्भ में हम आप सभी पाठकों से निवेदन करते हैं कि निम्नलिखित विषयों पर अपने अनुभव साझा करें—

1. मेरे मददगार पड़ोसी

यदि आपके जीवन में ऐसे पड़ोसी रहे हैं, जिनके साथ आपकी सुखद यादें जुड़ी हों और जिन्हें आप अपना मददगार मानते हों, तो कृपया उनके साथ जुड़े प्रेरणादायक प्रसंगों को लेख के रूप में लिखकर भेजें।

2. मेरा पड़ोस अनुकरणीय है

यदि आपका मोहल्ला, बस्ती या अपार्टमेंट परिसर आदर्श सामुदायिक जीवन का उदाहरण प्रस्तुत करता है,जहां सभी लोग एक-दूसरे के काम आते हैं और सहयोग व सौहार्द्र का वातावरण विद्यमान है, तो कृपया इस अनुभव को विस्तार से लिखें।

3. पड़ोसी से अपेक्षाएं

हम सभी अपने पड़ोसियों से किसी न किसी स्तर पर कुछ अपेक्षाएं रखते हैं। यह अपेक्षाएं केवल मदद की नहीं, बल्कि व्यवहार, संवेदनशीलता और आपसी सहयोग की भी होती हैं। एक आदर्श पड़ोसी किस तरह का होना चाहिए और हम स्वयं अपने पड़ोसियों के लिए क्या कर सकते हैं? कृपया अपने विचार और अनुभव अवश्य साझा करें।

❖ उपरोक्त विषयों के अतिरिक्त **"पड़ोसियों के अधिकार"** से संबंधित आपके जो भी विचार या अनुभव हों, हमें लिख भेजें।

❖ हम आपसे अपेक्षा करते हैं कि आप खुले मन से लिखें और इस विशेषांक में अपनी भागीदारी निभाते हुए समाज के लिए उपयोगी मार्गदर्शन का साधन बनें।

आपकी सहभागिता हमारे विशेषांक को और समृद्ध बनाएगी।

कृपया अपनी रचना सितम्बर माह के अंत तक हमारे ईमेल या व्हाट्सऐप नंबर पर अवश्य प्रेषित करें।

ईमेल : kantieditorial@gmail.com
व्हाट्सऐप : 8810543852 / 9719824622

–संपादकीय विभाग
कान्ति मासिक