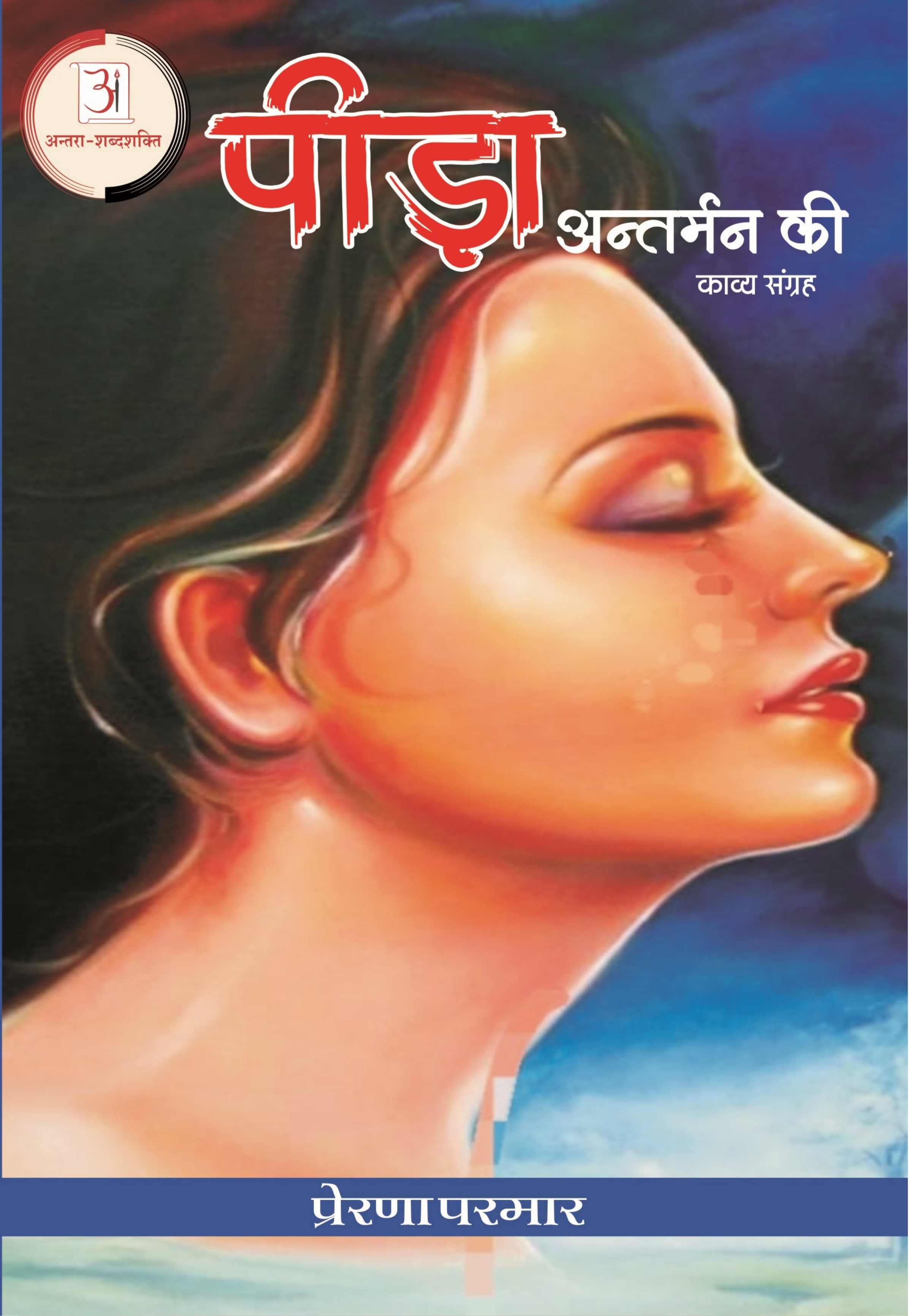
पीड़ा अन्तर्मन की

काव्य संग्रह



अन्तरा-शब्दशक्ति

प्रेरणा परमार

पीड़ा अंतर्मन की

(काव्य संग्रह)

प्रेरणा परमार 'तृष्णा'

अन्तरा-शब्दशक्ति प्रकाशन
वारासिवनी, मध्यप्रदेश

ISBN- "978-93-5372-010-0"

अन्तरा-शब्दशक्ति प्रकाशन
मुख्य कार्यालय - १५ नेहरु चौक वारासिवनी, जिला बालाघाट (म.प्र) ४८१३३१
दूरभाष- (कार्या.) ०७६३३-२५३१५९ (मो) ९४२४७६५२५९
अणुडाक- antrashabdshakti@gmail.com
अंतरताना- www.antrashabdshakti.com
प्रथम संस्करण २०१९- प्रेरणा परमार 'तृष्णा'
मूल्य - ६०.०० रुपये
आवरण चित्र- संदीप सोनी,वारासिवनी
मुद्रक- शैलू कम्प्यूटर्स, वारासिवनी
PIDA ANTARMANN KI BY PRERNA PARMAR
वैधानिक चेतावनी - इस पुस्तक का सर्वाधिकार सुरक्षित है। लेखक की लिखित अनुमति के बिना इसके किसी भी अंश को फोटोकापी एवं रिकार्डिंग सहित इलेक्ट्रोनिक अथवा मशीनी किसी भी माध्यम से अथवा संग्रहण और पुनर्प्रयोग की प्रणाली द्वारा किसी भी रूप में पुनरुत्पादित अथवा संचारित प्रसारित नहीं किया जा सकता है। प्रस्तुत पुस्तक की समस्त रचनाएँ लेखक द्वारा अन्तरा शब्द शक्ति प्रकाशन को प्रेषित की गई है अतः प्रत्येक रचना की मौलिकता के किसी भी दावे हेतु लेखक जिम्मेदार है। प्रस्तुत पुस्तक के घटनाक्रम पात्र, भाषाशैली एवं स्थान सभी लेखक की कल्पना है। किसी भी प्रकार के वाद-विवाद के लिए प्रकाशक का सहमत होना अनिवार्य नहीं है।

अनुक्रमणिका

पीड़ा अंतर्मन की 5

1. औपचारिकता 7
2. स्त्री हो तुम,.. हद में रहो,.. 8
3. क्या विधवा होना है पाप,..? 9
4. समझो ये संदेश 10
5. नवसृष्टि का निर्माण 11
6. भ्रष्टाचार 12
7. जीते हैं इस हाल में 13
8. बेटों का व्यापार 14

9.वृद्ध और वृक्ष 15

10. क्योंकि 16
11. डिजिटल इंडिया कूल कूल 17
12. रीति रिवाज 18
13. ये अलख जगाएं 19
14. काश! 20
15. कैसे लिखूं श्रृंगार? 21
16. क्या तुम समझते हो? 22
17. यादों का ज़हर 23
18. मेरे चेहरे पर 24
19. ज़ख्म कैसे भरेगा? 25
20. अंसुअन की प्याली 26
21. बस एक पल 27
22. लिख दूँ तेरा नाम 28
23. ये रिवाज बनाया ही क्यों? 29
24. फफोले 30

25. हथेलियाँ 31
26. अंत्येष्टि 32

पीड़ा अंतर्मन की

काव्य संग्रह "पीड़ा अंतर्मन की"। कहें तो यथानाम तथा गुण। अर्थात देशकाल, समाज, सभ्यता, संस्कार और खास कर नैतिक मूल्यों में दिन ब दिन आती गिरावट से व्यथित होकर इस काव्य संग्रह क़ा सृजन किया गया है। काव्य के माध्यम से बताने की कोशिश की गई है कि आज हमारे आसपास क्या घटित हो रहा है? और क्यों हो रहा है? कौन है इसका जिम्मेदार और हम क्या कर सकते है अपने घर परिवार, देश और समाज के लिए? एक तरफ जहाँ देश में राजनैतिक संकट पैदा हो गया है वही भ्रष्टाचार सिस्टम में शामिल होने पर मन की व्यथा को उकेरने क़ा प्रयास किया गया है।

सामाजिक व्यवस्थाओं क़ा ताना-बाना क कदर टूट रहा है, किस तरह लोग नकली मुखौटे लगा के विचरण कर रहे हैं, किस तरह नकली मोहब्बत क़ा इजहार करके कलयुगी आशिक कई जिंदगियां तबाह कर रहें हैं, जैसी अनेकानेक कुरीतियों को... "पीड़ा अंतर्मन की"... काव्य संग्रह में संकलित करने की चेष्टा की गई है। इस काव्य संग्रह की खास बात यह है कि इसमें हर आयु वर्ग के व्यक्ति के लिए यथोचित पठन सामग्री प्रस्तुत की गई हैं। बात राजनीति की हो या कदाचरण की, मुद्दा भ्रष्टाचार क़ा हो या समस्या सामाजिक विषमताओं की हो सभी के लिए सारगर्भित सकारात्मक और सन्देशात्मक सामग्री प्रस्तुत की गई है। बाल शोषण, क्योंकि..., वृद्ध और वृक्ष, डिजिटल इंडिया, समझो ये संदेश, रीतिरिवाज, बेटों का व्यापार, और भृष्टाचार पर कलम को धारदार बनाया गया है तो वही महिलाओं के विवशता भरे जीवन को स्पष्ट रूप से उजागर करने क़ा प्रयास किया गया है। इस संग्रह की खासियत यह है कि युवा प्रेमियों के लिए श्रंगार विरह, मिलन से जुदाई तक के सफर को ऐसे उकेरने क़ा प्रयत्न किया गया है जैसे ये सब हर एक के साथ घटित हो रहा हो या हो चुका हो। अंसुअन की प्याली, क्या तुम समझते हो, मेरे चेहरे पर, जख्म कैसे भरेगा, लिख दूँ तेरा नाम, बस एक पल, फफोले, हथेलियाँ, अंत्येष्टि जैसी रचनाएं श्रृंगार व विरह से लबरेज हो कर युवा धड़कनों के नाम सुपुर्द कर दी गई है।

उम्मीद है आप सभी को यह काव्य संग्रह "पीड़ा अंतर्मन की" अवश्य पसंद आएगा।

इसी उम्मीद और पावन भावनाओं के साथ..

आपके स्नेह की आकांक्षी

प्रेरणा परमार 'तृष्णा'

औपचारिकता

जो दिल से निभा लें अपने रिश्ते उनका सादर आभार है
इंसानी जंगल में लगने लगा आज हर रिश्ता भार है॥
अपने रिश्ते निभाने में हो रहे लोग नाकाम
खून के रिश्तों का खून हो रहा है सरेआम
बाहर वालों से देखो आज हमें कितना प्यार है।। दिल से...
अपना कोई जो करे थोड़ी सी भी प्रगति
रुकने लगती है अपनों की ही हृदयगति
गले लगा फिर भी कहें तुमसे प्यार बेशुमार है॥ दिल से...
हर कोई "मैं" और "तुम" में सिमट गया,
हम तो जैसे हर रिश्ते से ही दूर हट गया,
औपचारिकता ही बस हर रिश्ते का आधार है॥ दिल से...
चंद चांदी के सिक्कों ने बिगाड़ा सबका ईमान है,
छोटों के लिए प्यार, बड़ों के लिए कहाँ रहा सम्मान है?
रिश्तों के बाजार में तो हर रिश्ता व्यापार है॥ दिल से...
जिन्होंने हमारे लिए अपना सारा जीवन कर दिया अर्पित,
क्या दिया हमने उन्हें कितने है हम उनके प्रति समर्पित,
जो दिया उन्हें कल वही हम पाएंगे, यही संसार है।। दिल से...
जो दिल से निभा लें अपने रिश्ते उनका सादर आभार है,
इंसानी जंगल में लगने लगा आज हर रिश्ता भार है,..!

स्त्री हो तुम,.. हद में रहो,..

स्त्री तो तुम,.. हद में रहो अपनी,...
हमेशा यही तो पुरुष को कहते सुना है!

सारा जीवन पुरुष ने जिया अपनी स्वेच्छा से,
और हम पीछे पीछे चलते रहे उनकी इच्छा से,
कब पुरुष की सहमति के बिना हमने कोई ख्वाब बुना है!

कभी पिता कभी पति कभी पुत्र कभी भाई,
स्त्री कब किसी से अपने मन की बात कह पाई,
शब्द मौन हो गए उसके पुरुषत्व की इन आंखों में,
अपनी मर्जी से कहाँ कुछ उनसे अपने लिए चुना है!

नहीं किसी पर भी हक सारा जीवन बस संरक्षण,
पुरुष ने ले लिया अपने हाथों में स्त्री क़ा क्षण प्रतिक्षण,
भूल जरा सी भी काबिले माफी होती नहीं,
कहाँ पुरुष के दिल में उसके लिए करुणा है!

स्त्री क़ा तो पूरा जीवन ही है समर्पण,
पुरुष ने कब किया अपना सर्वस्व अर्पण,
छुप कर रोना हँस कर हर रिश्ता निभाना है,
स्त्री के मनमें क्षमा क़ा सागर पुरुषों से गहरा लाख गुना है!

धूमधाम से मनाते यहाँ पुरुष बेटी महिला मातृदिवस,
भावनाओं को समझें उनकी इतना ही चाहते तुम से बस,
पुरुषत्व कायम है तुम्हारा क्योंकि हमने सीखा झुकना है,
भागीदारी तुम्हारे सम्मान मेंहैं हमारी इतना ही समझाना है!

स्त्री हो तुम,.. हद में रहो अपनी,..
हमेशा यही तो पुरुष को कहते सुना है,...!

क्या विधवा होना है पाप,..?

क्या विधवा होना है पाप....?
जीवन बन जाता है जैसे श्राप,..!
छीन गए चूड़ी बिछिया सिंदूर
सारे श्रंगार हो गए है अब दूर
ऐसा करने लगते है लोग बर्ताव
रूह भी अंदर तक जाती है कांप
क्या विधवा होना है पाप,....?
अलग कर उसे समाज के हर रंग से
लहूलुहान करते हैं आत्मा
ताने देते है कुछ इस ढ़ंग से
हर सांस जैसे बन जाती है अभिशाप
क्या विधवा होना है पाप,....?
हँस कर बोल दिया जो किसी से
उठ जाता है बस घर में बवाल
जाने कैसे कैसे कितने होते है सवाल
ब्याह हुआ सिंदूर मिला मिली नई पहचान
वैधव्य हुआ तब भी छोड़ दी साजन ने अपनी छाप
क्या विधवा होना है पाप,....?
क्या विधवा होना है पाप,.....?
जीवन बन जाता है जैसे श्राप,.....!

समझो ये संदेश

एक निर्भया को सालों बाद इंसाफ क्या मिला,
खुशी से इस तरह झूमने लगा अपना तो ये देश।
जाने कितनी मासूम निर्भयाओ पर घात लगाये,
बैठे है बलात्कारी गैर तो कहीं अपनों का धर के वेश।
कैसे पीडा सही होगी कहाँ आत्मा शरीर में रही होगी,
लहूलुहान तन टूटा मन सूखे होठ गीली आँखे उलझे केश।
संस्कार बदल रहे है मानव वेश मे भेडिये निकल रहे हैं,
कपड़े कम सपने ज्यादा बदल रहा है अपना ये परिवेश।
मासूम बच्चियों को नोचते वहशियों की तरह खरोचते,
भूले दुनिया मे आये तब जब लिया नारी के गर्भ में प्रवेश।
सुन ले हवस के पुजारी तुमसे ढेरों है बाहर व्यभिचारी,
तुम्हारे घर में भी है नारी समझ सको तो समझो ये संदेश।
लटका दो सीधे सूली पर क्या बालिग है क्या नाबालिग,
कोई तारीख कोई कचहरी नहीं कर दो बस सीधा आदेश।
ख़त्म कर दो पापियों को सबक मिलेगा अत्याचारियों को,
शायद कोई हिम्मत न करे फिर ख़त्म हो जायेगा ये क्लेश।

नवसृष्टि का निर्माण

चल रहे आज कई जगह महिला सशक्तिकरण अभियान,
कुछ पुरुषों के कारण कम हो रहा सभी पुरुषों का मान।
क्या हर बार हर जगह हर समय पुरुष ही दोषी होता है,
कई महिलाएं भी कैकयी हैं कई घरों में पुरुष भी रोता है।
उम्रभर रहें मातापिता बेटे के साथ, करे वो भी उनसे प्यार,
क्यों बेटी के आगे गैरजिम्मेदार बताके करते तीक्ष्ण प्रहार।
हर पल रहता जिस बेटी को अपने मातापिता क़ा ख्याल,
अक्सर उसी के घर में रहते हैं सास ससुर भूख से बेहाल।
छोड़ दिया बेटे ने मातापिता को, कर दिया बहू ने मजबूर,
ये भी बेटी हैं किसी की, देखे सारा तमाशा खड़ी होकर दूर।
किसी कारणवश लगाया महिला ने बलात्कार क़ा आरोप,
चरित्र पुरुष क़ा गिर गया कैसे कैसे इल्जाम दिए हैं थोप।
तरफदारी नहीं है पुरुषों की, बस मन में आया एक सवाल,
देखूँ महिला को भी पुरुष के जीवन में खड़ा करते बवाल।
बेटों को सिखाए हर बेटी महिला क़ा सदा करें सम्मान,
बेटी से कहें कुछ हद तक तुम्हारे हाथों में हैं तुम्हारा मान।
जहाँ जरूरी है वहाँ करें नहीं महिलाएं अधिकार इस्तेमाल,
वहीं पुरुष करते हैं शोषण और बन जाते जी का जंजाल।
मैं भी महिला हूँ जानती हूँ नारी की इज्जत और सम्मान,
स्त्रीपुरुष एकदूजे क़ा मान रखें तोहो नवसृष्टि क़ा निर्माण।

भ्रष्टाचार

हर तरफ फैला है देखिए ये भ्रष्टाचार क़ा जाल।
ऊपर से महंगाई भी दिखाती अपना रंग कमाल।
कुर्सी जिसको मिल गई उसके हो गए वारे न्यारे,
गरीब बेचारे हर जगह लगा लगा के चक्कर हारे,
चप्पल पैरों की घिस जाए उतर जाए शरीर से खाल,
हर तरफ फैला हैं देखिए ये भ्रष्टाचार का जाल।
शासन चाहे हो किसी का, किसी की भी हो सरकार,
मिल के खाते हैं अधिकारी नेता, लेते नहीं हैं डकार,
वोट देकर क्या मिला जनता करती बस यही सवाल,
हर तरफ फैला हैं देखिए ये भ्रष्टाचार क़ा जाल।
गरीबी हटाएंगे जो नेता आए, वो बोले यही सीना तान,
हटी नहीं गरीबी, जाने कितने गरीबों की चली गई जान,
गरीबी हटाते हटाते अक्सर हो जाते हैं लोग मालामाल,
हर तरफ फैला है देखिए ये भ्रष्टाचार का जाल।
आँखें खोलो देश के हुक्मरान, कर लो ये स्वीकार,
जनता से ही है जीत तुम्हारी, जनता से ही है हार,
मिजाज बदला जो जनता का, आ जाएगा भूचाल,
न रहेगी कुर्सी, ना ही रहेगी चेहरे पर ये सुर्खी लाल।
हर तरफ फैला हैं देखिए, ये भ्रष्टाचार का जाल।
ऊपर से महंगाई भी दिखाती है अपना रंग कमाल।

जीते हैं इस हाल में

वक्त से पहले चले गए जो बच्चे काल के गाल में,
उन माता पिता से पूछिए कैसे जीते हैं इस हाल में,
लहर खुशी की लेकर एक नन्हीं सी जान आई घर में,
कोना कोना खिला मिल गई सारी खुशियां क्षण भर में,
पूरा घर बच्चा बन के शामिल होता उसके धमाल में,
आहिस्ता-आहिस्ता नन्हा पौधा देखो बढ़ने लगा,
जिम्मेदारियों क़ा सूरज हमारे सिर भी चढ़ने लगा,
सपने पूरे होंगे उसके सभी हम रहें चाहे किसी भी हाल में,
कठिन परिश्रम कर उसकी हर ख्वाहिश हमेशा पूरी की,
छोड़ दिया उन चीजों को जो हमारे लिए बहुत जरूरी थी,
कभी नहीं कहा उससे बच्चे हम भी जी रहे तंगहाल में,
सब कुछ लुटा दिया अपना उसको बड़ा करने में,
जीवन भर संघर्ष किया उसे मजबूती से खड़ा करने में,
सोचा सहारा बनेगा हम भी महफूज होंगे उसकी ढाल में,
ऊपर वाले को उनके सपने उनकी खुशियां रास न आई,
तहस नहस हो गया सब उसने ऐसी साजिश रचाई,
रौनक थे जो घर की फसा के खीचा उसे काल के जाल में,
झर झर आंसू बहते हैं कुछ नहीं रहा अब हाथ में,
कैसे भूल जाएं वो दिन जो बीते थे उसके साथ में,
आत्मा हुई छलनी आँखें पथराई शरीर रहा बस खाल में,
उन माता पिता से पूछिए कैसे जीते हैं इस हाल में?

बेटों का व्यापार

किसी को चाहिए यहाँ मोटर साइकल
किसी को चाहिए फ्लैट और कार
करोड़ों की संख्या में करते हैं लोग
यहाँ हर रोज अपने बेटों का व्यापार

बहू चाहिए पढ़ी लिखी सुंदर सुशील
चाहे खुद का बेटा हो कितना भी गंवार
बेटी अपनी घर में बैठी दिखती नहीं
बहू पर करते हैं कैसे-कैसे अत्याचार
भूल जाते हैं ब्याह करना हैं बेटी का
उसको भी तो जाना हैं दूजे के द्वार
चाहे खुद रहें दो कमरों में घर में हो टूटी खाट
चांदी के सिक्कों से होना चाहिए बारात क़ा सत्कार
सब कुछ दिया साथ में दे दी अपनी जान
इतने पर भी मन न भरे बेटियों को देते हैं मार
रोज लगती है मंडी रोज सजता है बेटों क़ा बाजार
सोच समझ कर लीजिए कौन सा ले रहे है उधार
किसी को चाहिए यहाँ मोटरसाइकल
किसी को चाहिए फ्लैट और कार,..!

वृद्ध और वृक्ष

उन झुके हुए वृक्षों को देखो, जो खड़े थे चट्टानों की तरह
कभी हरीभरी डालियाँ फलफूल थे, ढ़ेरों मेहमान परिंदे थे
मौसम बदलने लगे,कलियां फूल बनी फल भी पकने लगे
चारों तरफ हरियाली थी , लेकिन खुशियां ढलने वाली थी
फलफूल सब झड़ने लगे,जहाँ पहुँचना था वो पहुँचने लगे
मुरझाया पेड़ सूखी डाली वक़्त के मिजाज से डरने लगे
हरियाली खत्म होने लगी शाम भी रात बन के सोने लगी
सूखे पेड़ों की किस्मत भी कुछ कुछ जानी पहचानी है
हमारे अधिकांश बुजुर्गों की भी बस यही कहानी है
लव खामोश हैं आंखों में भी कुछ रुका रुका सा पानी है
बच्चों के शोरगुल से घर का आंगन कभी चहकता था
जरा जरा सी खुशियों की महक से पूरा घर महकता था
जिनको बचाते रहे सदा सबकी बुरी नजरों से
आज वही नजरें उनसे ही क्यों अनजानी हैं
बददुआ देंगे नहीं अपने बच्चों को, देंगे सदा दुआ
पर भूलेंगे नहीं कभी जो कुछ भी उनके साथ हुआ
मत भूलो हमारी भी एक दिन उम्र ढ़ल जानी है
बुढ़ापा हमारा भी होगा, नहीं रहनी सदा जवानी हैं
कभी हम भी सूखी डाली मुरझाए वृक्षों से होंगे
तब महसूस होगा हमारे बुजुर्गों ने वे दिन कैसे गुजारे होंगे?

क्योंकि.....

मैं कुछ भी कर सकता हूँ
मैं सरेआम किसी भी बड़ी घटना को अंजाम दे सकता हूँ
मैं सरेआम किसी को भी गाड़ी से कुचल सकता हूँ
मैं सरेआम किसी की भी हत्या कर सकता हूँ
मैं सरेआम किसी क़ा भी बलात्कार कर सकता हूँ
मुझे कभी भी फांसी या उम्र कैद नहीं हो सकती है
किसकी हिम्मत है जो मुझे कड़ी सजा दे
भारत का कानून मेरे साथ है
जानते हैं क्यों?
अरे आप इतना भी नहीं जानते???
क्योंकि...
मैं नाबालिग हूँ, "नाबालिग"

डिजिटल इंडिया कूल कूल

सारी सरकारी योजनाएं बस,
कागजों पर हीं रही हैं फल फूल,
असल में सभी जगह उड़ रही हैं,
सरकारी वायदों की आँधियाँ और धूल!
स्वच्छ भारत अभियान बना तमाशा,
नालियां जाम सड़कें बनी छोटे-छोटे स्वीमिंग पूल,
झुग्गी झोपड़ियों छोटी बस्तियों में जाओ कभी,
सरकारी योजनाओं के फूल चुभते हैं बन के शूल!
रिहायशी इलाके विशिष्ट कॉलोनियां ही जगमगाती हैं,
यही निभाई जाती हैं सारी योजनाएं सारे वादे और उसूल,
इधर कुर्सी मिली उधर जनता पर मनमर्जी चली,
क्या हमेशा ही वोट देने में जनता करती है भूल!
कभी सूखा कभी बाढ़ ग्रामीणों की तो हालत खराब,
इनके लिए तो जनसुनवाई भी हैं पूरी तरह फिजूल,
देखना है तो जाओ, बस्ती गाँवों में जाकर देखो कभी,
वहीं मिलेगा असली भारत डिजिटल इंडिया कूल कूल!

रीति रिवाज

कुछ कुप्रथाएँ कुछ रीति-रिवाज अब बदलने चाहिए,
रस्मों की आड़ में बिगड़े लोग अब सुधरने चाहिए।
दहेज के लिए हैवान बन जाते हैं जो लोग,
अब उनके भी दरिंदगी भरे सिर कुचलने चाहिए।
बेटी क़ा विवाह कर्ज में डूबे पिता की सजा,
उसकी भी आंखों में खुशी के आंसू छलकने चाहिए।
अकेला भाई कहाँ तक करेगा भात पक्ष की रस्मअदाई,
बहन की खुशी के फूल उसके भी दिल में खिलने चाहिए।
किसी अपने के जाने की पीड़ा होती बड़ी असहनीय,
उस पर तेरहवी क़ा रिवाज मृत्युभोज बंद करने चाहिए।
सूना वैधव्य फिर उस पर ढ़ेरों रीति रिवाजों की मार,
विधवा को भी तो जीने के अधिकार मिलने चाहिए।
प्यार भरे रिश्तों पर भारी पड़ने लगे हैं रीति रिवाज,
इंसान नहीं, रीतिरिवाज इंसान की खुशियों में ढलने चाहिए।
कुछ कुप्रथाए कुछ रीति रिवाज अब बदलने चाहिए,
रस्मों की आड़ में बिगड़े लोग अब सुधरने चाहिए।

ये अलख जगाएं

आओ मिलकर ये अलख जगाएं
थोडा तुम थोडा हम हाथ बढाएं
मानव हैं मानव सा कुछ कर जाएं
किसी जरूरतमंद की मदद करें
उदास चेहरों पर थोड़ी खुशी लाए
हमारे रहते न कोई भूखा सो पाए
कभी घर में कभी पार्टियों में
कितना भोजन करते हैं व्यर्थ
एक भूखे पेट से पूछिए कभी
क्या होता है दो निवालों का अर्थ
सुकून मिलेगा जो भोजन का सदुपयोग हो पाए
हमारे रहते न कोई भूखा सो पाए
दिल से करें इस नेक कार्य में सहयोग
ईश्वर ने चुना आपको आप हैं इस योग्य
इससे बडा सेवाभाव बंदगी क्या होगी
ठंड से कांपते लोगों को वस्त्र पहनाएं
भरी आँखें सूखे होठों पर मुस्कान लाएं
हमारे रहते न कोई भूखा सो पाए
भूखे पेट का न धर्म न मजहब
दो रोटी उसका ईश्वर उसका रब

काश!

सबके जीवन में रह जाते हैं कुछ 'काश!'
वक़्त निकलने पर ही होता है जिनका एहसास।
कितना कुछ पाया इस जीवन में
फिर भी कुछ पाने की दिल में रह गई प्यास।
दौड़ती भागती जिंदगी की बड़ी तेज है रफ्तार
जमीन छुए बिना ही हर शख्स चाहता है छूना आकाश
जो पाया उसका नहीं कहीं कोई हिसाब किताब
जो नहीं मिला बस वही बन गया है खास।
कुछ सपने कुछ ख्वाहिशें हैं हर इंसान के पास
जो टीस बन कर उभरती हैं दिल में,
यादों के सागर बन के बहती हैं इन आंखों से
बड़ी रुक रुक के चलती है सांस।
सबके जीवन में होते हैं कुछ काश!
वक़्त निकलने के बाद होता है जिनका एहसास।

कैसे लिखूं श्रृंगार?

कहते हैं लोग लिखा करो तुम श्रृंगार,
कुछ मोहब्बत कुछ प्यार,
जब देश में चारों तरफ मचा हो हाहाकार,
तो फिर कैसे लिखूं श्रृंगार?
रोज दहेज के नाम पर बलि चढ़ती बहू बेटियाँ
किशोर वृद्धा दुधमुही बच्चियों क़ा हो रहा बलात्कार
तो फिर कैसे लिखूं श्रृंगार?
चाहे कोई भूख से मरे या बिन इलाज चली जाए जान
इंसान की जान से ज्यादा कीमती है आधार कार्ड
तो फिर कैसे लिखूं श्रृंगार?
चप्पल पैरों की घिस जाए होते नहीं आम जनता के काम
हर जगह एप्रोच रिश्वत हद से पार हो गया भ्रष्टाचार
तो फिर कैसे लिखूं श्रृंगार?
इंसानी जंगल में लोभ लालच स्वार्थ फन फैलाए खड़ा
पल पल गिरगिट की तरह रंग बदलता इंसानी व्यवहार
तो फिर कैसे लिखूं श्रृंगार?
जरूरत के वक़्त गले लगाया फिर फेका समझ के बेकार
देखो प्यार भरे रिश्तों में भी होने लगा हैं अब कारोबार
अब आप ही कहिए कैसे लिख दूँ मैं श्रृंगार?

क्या तुम समझते हो?

तुम्हारी हर बात समझती हूँ
तुम्हारे सब जज्बात समझती हूँ
तुम्हारी खामोशी तुम्हारी मदहोशी समझती हूँ
तुम्हारी खुशी तुम्हारी उदासी समझती हूँ
तुम्हारी मुस्कुराहट समझती हूँ
तुम्हारी अकुलाहट समझती हूँ
तुम्हारा प्यार तुम्हारी बेरुखी समझती हूँ
तुम्हारे इरादे तुम्हारे टूटते वादे समझती हूँ
तुम्हारी परेशानियां समझती हूँ
तुम्हारी मेहरबानियां समझती हूँ
तुम्हारी सारी आदतें समझती हूँ
तुम्हारी सब शरारतें समझती हूँ
तुम्हारी निगाहों की भाषा समझती हूँ
तुम्हारे मन की अभिलाषा समझती हूँ
तुम्हारी मुझसे दूरियां समझती हूँ
तुम्हारी ये मजबूरियां समझती हूँ
तुम्हारे मौन क़ा अर्थ समझती हूँ
तुम्हारा हर दर्द भी समझती हूँ
मगर मैं भी तो एक इंसान हूँ
"क्या तुम ये समझते हो???"

यादों का ज़हर

तेरी यादों क़ा जहर, लम्हा लम्हा पीती हूँ
तू क्या जाने यारा, कैसे मर मर के जीती हूँ
कैसी हैं ये इश्क की जादूगरी
चिथड़े चिथड़े हो गई हैं जिंदगी मेरी
आंसू के धागों से रोज खुद को सीती हूँ
तू क्या जाने यारा, कैसे मर मर के जीती हूँ
तुझे पा लिया फिर भी, लागे है कुछ खो गया
जगता नसीबा मेरा हौले-हौले सो गया
जितना समाए मुझमें उतना खुद से रीती हूँ
तू क्या जाने यारा,कैसे मर मर के जीती हूँ
रोका बहुत खुद को फिर भी, दिल तेरा हो गया
रब थे मेरी दुनिया के तुम, रब मेरा खो गया
रसिक भोग विलासी तुम मैं पावन प्रीति हूँ
वफा की जिंदा मिसाल बड़ी दुखद परिणिति हूँ
तेरी यादों का ज़हर लम्हा लम्हा पीती हूँ
तू क्या जाने यारा कैसे मर मर के जीती हूँ

मेरे चेहरे पर

कितनी कहानियां छोड़ गए हो मेरे चेहरे पर
प्यार की अनगिनत निशानियां छोड़ गए हो मेरे चेहरे पर।
कहाँ तक छुपाऊँ मैं जमाने से खुद को
आंसुओं की ढ़ेरों रबानियां छोड़ गए हो मेरे चेहरे पर।
कभी आकर जरा देखो तो सही तुम
कितनी वीरानियां छोड़ गए हो मेरे चेहरे पर।
मोहब्बत क्या है पता ही ना था हमें
चाहत की कितनी पेशानियां छोड़ गए हो चेहरे पर।
कांधे पर उठाए फिरते हैं हम लाश अपनी
इश्क की लाखों मेहरबानियां छोड़ गए हो मेरे चेहरे पर।
यूँ तो खुश बहुत दिखते हैं हम जमाने को
अमावस में डूबी चांदनियां छोड़ गए हो मेरे चेहरे पर।
रखो हाथ दिल पर, आवाज आएगी जरूर
अंधेरों से सजी तन्हाईयां छोड़ गए हो मेरे चेहरे पर।

ज़ख्म कैसे भरेगा?

एक एक आंसू मेरा तेरी भी खुशियों के दामन पर गिरेगा
जल्दी ही वक़्त आएगा तू खुद अपने ही साये से डरेगा
बेइंतहा गम जो दिया है तूने मुझे
ढाल ही लेती हूँ मैं तो दर्द को चंद लफ्जों में
तू बता जरा फिर तू अपने जख्म कैसे भरेगा
तुझे चाहना भी एक जुर्म ही था
पत्थर बन गई हूँ मैं, काट लूंगी सजा अपनी इन गलतियों की
कहाँ जाएगा तू जब खुदा तेरे गुनाहों का हिसाब करेगा
खुश है न यूँ छल के मुझ को
बड़ा मजा आया होगा छलिया बन के तुझको
भर भर आंसू रोएगा एक दिन तू भी
प्यार क़ा वास्ता देकर जब कोई तुझे छलेगा
लगा के पंख वक़्त क़ा परिंदा उड जाएगा
आज मेरे है कल तेरे सिर पर भी सूरज आएगा
महसूस होगी वो पीड़ा वो जलन, जो सही मैंने
अपनी लगाई आग में जब तू खुद ही जलेगा
एक एक आंसू मेरा तेरी भी खुशियों के दामन पर गिरेगा
जल्दी ही वक़्त आएगा तू खुद अपने ही साये से डरेगा।

अंसुअन की प्याली

अपनी पीर तुमने
सबको सुना ली
अब मेरी भी व्यथा
सुन लो वनमाली
वृक्ष से अलग कहाँ
हरी रहती है डाली
जो है वेदना तुम्हारी
वही वेदना मैनें भी पाली
पाषाण सा जो
दुख दिया मैने तुम्हें
तुम्हारे सुख की खातिर
खुद पर मैनें गमों की चूनर डाली
चाहत कहाँ भाती है जग को
जग की तो है ये रीत निराली
जख्म तुम्हें देकर मेरी भी
अखियां बन गई असुअन की प्याली
तुम क्या जानो तुम बिन
कितना मुश्किल जीना होगा
विरह वेदना बसी हुई है अंग-प्रत्यंग
जीवन हुआ है तुम बिन
कितना सूना-सूना खाली-खाली।

बस एक पल

जीवन में बहुत उथल पुथल है
कुछ गुमसुम से वो खुशियों के पल है
कुछ तुम सोचो, कुछ मैं सोचूं
फिर खुशियों का एक सुनहरा पल दिला दो
रोज़ किचन की चिक चिक रोज ऑफिस की खिटपिट
इन सब से अब थोड़ी सी निजात दिला दो।
जिम्मेदारियां कुछ ऐसे बढ़ी है
दोनों की आंखों पर ऐनक चढ़ी है
कितने बरस हुए, सुकून से मिले नहीं एक दूजे से
खुद को फिर से मुझ को तुम मिला दो।
मैं बन जाऊँ बीस बरस की
और तुम बन जाओ बाइस के
एक बार फिर पहली मुलाकात
सी प्यार की बरसात करा दो।
तुम भी मौन मैं भी मौन, कांधे पर सिर
और सिर्फ तुम्हारे हाथों में मेरा हाथ
आँखों आँखों में ही बस तुम
दिल से दिल की सारी बात करा दो।
बस एक खुशियों का पल दिला दो
विस्मृत हो गए जो वो सुमन खिला दो।

लिख दूँ तेरा नाम

जी करता है शहर की
दीवारों पर लिख दूँ तेरा नाम।
जितना दिल दुखाया तूने
कर दूँ उतना तुझे भी बदनाम॥
माना संग तेरे हो जाएगा
जग में रुसवा मेरा भी नाम।
परवाह क्या, क्या है सोचना
फिर क्या होगा अंजाम॥ जितना दिल ....
जान हथेली पर रख ली मैंने
भर न सके तुम वफा का जाम
कर दिया तूने दुआ देने वाले
उस दिल का कत्ल सरेआम॥ जितना दिल ......
बेशक नजरें फेर ली तूने
पर अंजाम से नहीं है तू भी अनजान।
जिस दिन हाथ दिया तेरे हाथों में
संग चल दी लेके मौत का सामान॥ जितना दिल.....
जी करता है शहर की
दीवारों पर लिख दूँ तेरा नाम।
जितना दिल दुखाया तूने
कर दूँ उतना तुझे भी बदनाम॥

ये रिवाज बनाया ही क्यों???

जब जुदा करना ही था
तो फिर मिलाया ही क्यों
ए खुदा तूने ये रिवाज
बनाया ही क्यों
जब बिछड़ना ही था
उस फूल को शाख से
फिर शाखेगुल खिलाया ही क्यों
ए खुदा तूने ये रिवाज बनाया ही क्यों
हम तो सफर पर थे अपने अपने
तूने हमसफर बनाया ही क्यों
ए खुदा तूने ये रिवाज बनाया ही क्यों
जब बहना ही था आंखों से
फिर दिल में बसाया ही क्यों
ए खुदा तूने ये रिवाज बनाया ही क्यों
खुश थे हम सितारों की रोशनी में
फिर पल दो पल चांद दिखाया ही क्यों
ए खुदा तूने ये रिवाज बनाया ही क्यों
जब जुदा करना ही था तुझे
तो फिर हमें मिलाया ही क्यों
ऐ खुदा तूने ये रिवाज बनाया ही क्यों???

फफोले

खामोशी भी उसी की
चीख भी उसी की
घाव भी उसी का दिया
दर्द भी उसी का दिया
दिल पर फफोले पड़े
भी उसकी ही यादों के
फफोले छीले भी उसी ने
हम तो बस सिर्फ तमाशा
देख रहे थे खुद का
जिंदा लाश को कैसे
तिल तिल कर
जलाया जाता है

हथेलियाँ

प्यार से जब तेरी तस्वीर से सरकती हथेलियाँ
कितनी दर्द भर यादों से गुजरती हथेलियाँ
पल दों पल हाथ मेरा जो आया तेरे हाथों में
बीते पल से आज तक महकती हथेलियाँ
पत्थर को पिघला के मोम तुमने बना दिया
रखते है हाथ दिल पर तो पिघलती हथेलियाँ
इतना न तरसा मुझे कि बना लूं तेरी यादों क़ा ताजमहल
इस जमाने में कलाकार की कटती हथेलियाँ
याद होगा तुम्हें लेते थे अपने हाथों में जब चेहरा मेरा
हाथ पर हाथ रख के सम्पूर्ण समर्पण करती हथेलियाँ
साथ खूब निभाया हथेलियों ने इन अश्कों क़ा
बहते अश्क तो उनको भर कर सिसकती हथेलियाँ
तुम सामने हो फिर भी छूने की इजाजत नहीं तुमको
सागर किनारे पड़ी मछली सी तड़पती हथेलियाँ
प्यार से जब तेरी तस्वीर से सरकती हथेलियाँ
कितनी दर्द भरी यादों से गुजरती हथेलियाँ

अंत्येष्टि

कुछ कंडे बिखरते जज्बातों के, फूल रोती हुई यादों के
लकड़ी दम तोड़ती भावनाओं, मिट्टी मृत संवेदनाओ की
दूध कराहती दुखती यादों क़ा, मेवा तुम्हारे टूटते वादों का
घड़े बेहिसाब बहते आंसुओं के, घी अनसुलझे सवालों का
वस्त्र मेरे कोरे मन पर पहनाए तुम्हारे एहसासों के
पिण्ड उन मुलाकातों के, रोटी चावल तुम्हारी बातों के
गंगाजल उस पवित्र प्रेम क़ा, जो मैंने बेहद तुमसे किया
कफन समर्पण क़ा जो वास्ता प्रेम क़ा देकर तुमने लिया
दीपक तेरे रोशन चेहरे क़ा,जिसने मुझे खुदसे जुदा किया
कहते हैं जाने वाली की हर चीज साथ में रखनी चाहिए
तो तुम्हारी मुस्कुराहट, खिलखिलाहट, तुम्हारी आहट
वफा का माथे पर चुंबन, छुअन, प्रेम में डूबा वो बंधन
तुम्हारी बेवफाई, वो वफा जो तुम्हें कभी भी रास न आई
सज गई प्रेम में सराबोर जिंदा लाश बने रिश्ते की अर्थी
तुम्हारी हर ख्वाहिश पूरी करने की कसम खाई हैं मैंने
लगा लिए फेरे मैंने उन अधिकारों के जो छीन लिए तुमने
चढ़ा दिया प्रेमचंदन अर्थी पे जो महका गया शिराओं को
तुम्हारे दिए बेइंतहा दर्द की तीली से जला दी चिता
शिद्दत से निभाए रिश्ते की, खुश हो तुम, लो हो गई आज,.. "अंत्येष्टि"

व्यक्तित्व दर्पण

नाम - प्रेरणा परमार

जन्म - 5 नवम्बर 1977, मुरैना (मध्यप्रदेश)

शिक्षा - बी.एस.सी., एम.एस.डब्लू., डी.एल.एड. पी.जी.डी.सी.पी.ए.

पता - राधे कृष्णा शिक्षा निकेतन मनोहर नगर, रेल्वे स्टेशन के पीछे, मुरैना (म.प्र.)

मो. - 7000349393, 9074799131

ई मेल -Prernaparmar1@gmail.com

प्रकाशन - लफ़्ज-लफ़्ज सिर्फ तुम (काव्य संग्रह) दैनिक अजय भारत समाचार पत्र मुरैना, हमारा दैनिक मेट्रो समाचार पत्र मुम्बई, साप्ताहिक अकोदिया समाचार पत्र शाजापुर, इंडिया ए 2 जेड समाचार पत्र गोण्डा (उ.प्र.), दैनिक हमारा मेट्रो, मथुरा, भारत के युवा कवि कवियत्री, सांझा काव्य संग्रह, हिन्दी सागर, त्रैमासिक पत्रिका, तेरे मेरे शब्द सांझा काव्य संग्रह, सहोदरी सोपान काव्य संग्रह

सम्मान - श्रेष्ठ कवियत्री सम्मान, भाषा सहोदरी सोपान, श्रेष्ठ शिल्पी सम्मान एक्सीलेंट लेडी सम्मान, काव्य सम्पर्क सम्मान, अंतरा शब्दशक्ति सम्मान 2019

यदि आप अंग्रेजी में हस्ताक्षर करते हैं तो निवेदन है कि 'हिन्दी में हस्ताक्षर करें', आपकी यह छोटी-सी कोशिश हिन्दी को राजभाषा से राष्ट्रभाषा बनाने में अमूल्य योगदान देगी ।

अन्तरा शब्दशक्ति

www.antrashabdshakti.com

१५, नेहरु चौक, मेन रोड वारासिवनी,
जि. बालाघाट (म.प्र.) पिन ४८१३३१,
संपर्क- ९४२४७६५२५९,
अणुडाक: antrashabdshakti@gmail.com

978-93-5372-010-0

मूल्य- 60/-