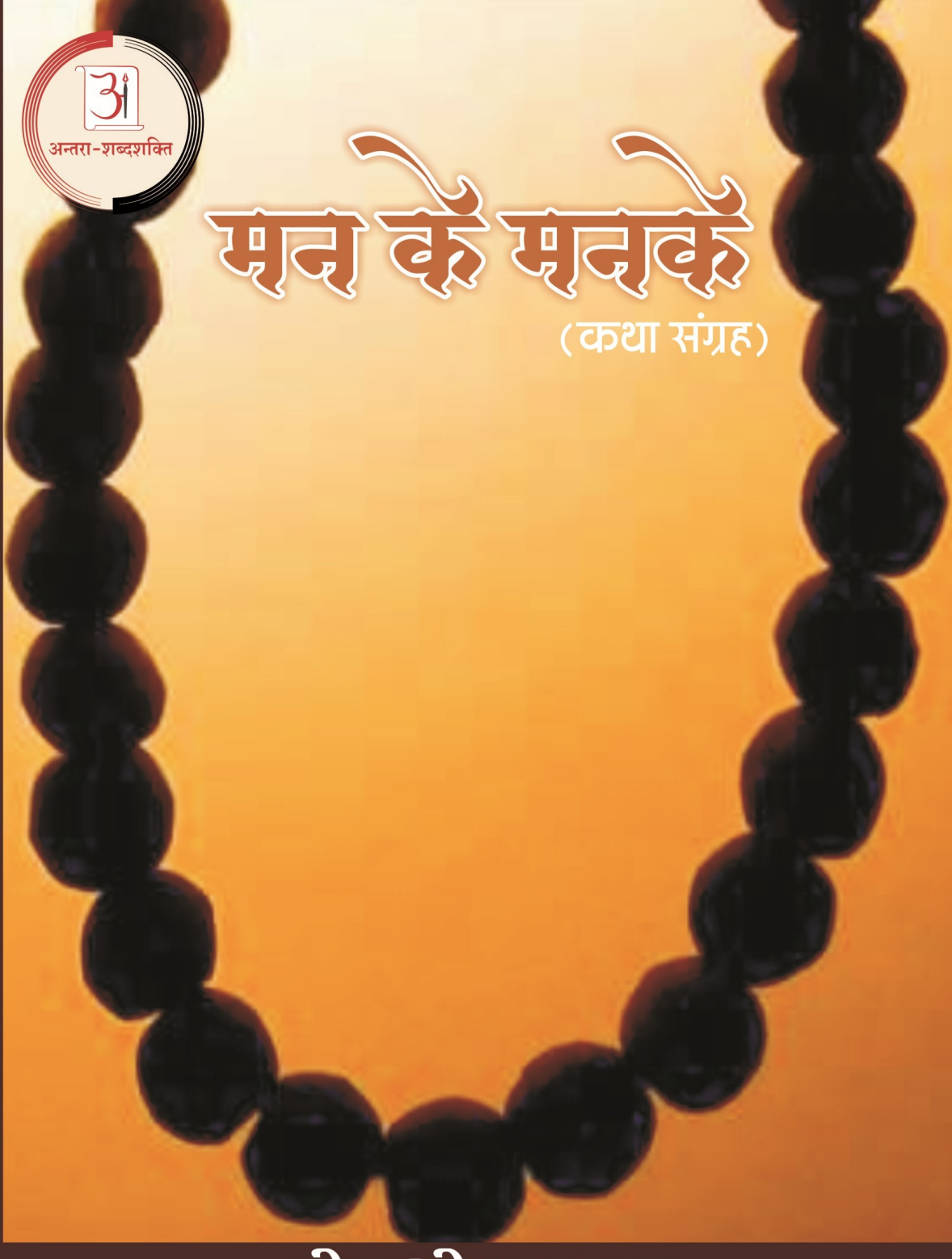
अन्तरा-शब्दशक्ति

मन के मनके

(कथा संग्रह)



मीनाक्षी सुकुमारन

मन के मनके

(काव्य संग्रह)

मीनाक्षी सुकुमारन

अन्तरा-शब्दशक्ति प्रकाशन

वारासिवनी, मध्यप्रदेश

ISBN- "978-93-5372-008-7"

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- मीनाक्षी सुकुमारन

आवरण चित्र- संदीप सोनी,वारासिवनी

मूल्य - ६०.०० रुपये

मुद्रक- शैलू कम्प्यूटर्स, वारासिवनी

MANN KE MANNKE BY MEENAKSHI SUKUMARAN

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

	भूमिका	5
1.	सोने की चिड़िया	7
2.	खामोश इश्क़	7
3.	दोगले चेहरे	8
4.	द्वन्द	8
5.	कठपुतली	9
6.	मीत	9
7.	हसरत	10
8.	रंगमंच	11
9.	मौन	12
10.	रेल	13
11.	अजनबी	14
12.	हाँ नारी हूँ मैं	15
13.	कैसे खिले मुस्कान	16
14.	नफरत की चिंगारी	17
15.	बस एक दिन	18
16.	आँखों में नमी	19
17.	सुलगती कलम	20
18.	दायरों के दरमियाँ	21
19.	खूबसूरत ज़िन्दगी	22
20.	सफाई	23
21.	क्या चाहा.. क्या पाया	24
22.	बाई स्कोप	25
23.	प्यास	26

24. कैद 27
25. आडंबर क्यों 29
26. कैसी होली 31

मन के मनके

जैसे हर मौसम का अपना एक अलग मज़ा है वैसे ही भावों में पिरोये शब्द भी कभी दिल को छू जाते हैं, कभी आँखें नम कर जाती हैं, कभी गुदगुदा जाती हैं, कभी सहमा, कभी रोष, कभी दर्द तो कभी होठों पर हंसी। ऐसे ही मिले जुले एहसासों की, भावों की शब्दों में ये कड़ी है जो दिल से उभरी है कभी तन्हाई में, कभी पीड़ा में, कभी हैरानी में, कभी परेशानी में। वैसे ही माला में कई मोती एक साथ पिरोए होते हैं वैसे ही "मन के मनके" माध्यम से मन में अंकुरित एहसासों और भावनाओं को शब्द दे आप तक अपनी बात कहने का प्रयास किया है। भाव जो कभी गुदगुदाते हैं, कभी सताते, कभी आँखे नम तो कभी लबों पर मुस्कान ले आते हैं। हर मोती की भांति दिल के भावों को पिरो कर "मन के मनके" रूप में आपके आशीर्वाद और स्नेह हेतु प्रस्तुत किया है अपने मौन व मुखर एहसासों को।

स्नेह अभिलाषी
मीनाक्षी सुकुमारन

सोने की चिड़िया

ऋषि मुनियों की गाथा,
वीर वीरांगनाओं की वीरता,
देश भक्तों की बलिदानी
के किस्से, कहानियाँ, चलचित्र
देख बड़ा हुआ जो बचपन,
देख आज की तस्वीर
पूछता है सवाल ऐ तिरंगे
कहाँ गयी हरियाली, सम्पनता।
कहाँ गयी शांति, विनम्रता।
लुप्त हुआ हरा, सफेद, केसरिया
रंग यूँ तिरंगे कैसे तेरा।।

खामोश इश्क़

कभी उठे
हूक सी दिल में
याद कर प्रीत तेरी,
कभी उठे कसक सी दिल में
याद कर तड़प तेरी।।
न मिलन, न जुदाई,
इस टीस से आज भी
दिल में महकता है,
खामोश इश्क़ तेरा।।

दोगले चेहरे

दोगले से चेहरे मुखोटों से ढके
भीतर कुछ, बाहर कुछ
हर एहसास ढका सा,

हर रिश्ता ओझल सा,
हर सुख-दु:ख गुम सा,
हर पराया अपना सा,
हर अपना पराया सा,
चली जग की यूँ रित
निराली सी, हर चेहरा दोगला सा,
हर दिल पर एक मुखोटा सा।।

द्वन्द

बाहर बसंत
भीतर पतझड़,
बाहर उल्लास
भीतर रुदन, बाहर शांत,
भीतर ज्वारभाटा,
बाहर प्रेम, भीतर द्वेष,
है कैसा ये द्वन्द दिलों का,
बाहर कुछ, भीतर कुछ,
एक अपना सा, एक पराया सा।।

कठपुतली

बचपन में
कितना गुदगुदाता था।
खेल कठपुतली का
डोर से खीचें नाचते-गाते,
गुड्डे- गुड़िया, घोड़ा -गाड़ी
देख नन्ही आँखें,
भर जाती थी, हैरानी से
जैसे-जैसे होते गए बड़े
जीवन ने समझा सिखला
दिया, ये खेला कैसे ज़िन्दगी की डोर,
नचाती है हमें बना कठपुतली
कर सुख-दु:ख की छाया।।

मीत

माँ बचपन से जवानी
की पहली मीत तुम,
जिस संग बाटें सब पल
चाहे दु:ख के, चाहे सुख के,
चाहे मस्ती, चाहे उदासी,
हर बात दिल की सब से पहले
तुम से ही तो कही, माँ तुम ही थी, तुम ही हो
आज भी, बस सच्ची, प्यारी, अपनी 'मीत ' मेरी।।

हसरत

है हसरत
यहीं इस दिल की
भले कोई प्यार न करे,
पर नफरत भी न करे,
भले सुख ज्यादा न हो
पर दु:ख भी सताया न करे,
है हसरत
यहीं इस दिल की
चलता रहे जीवन
प्यार और दुआओं से,
अपनों का साथ न झुटे
पराया भी कोई न रूठे।।
है हसरत दिल की
बस इतनी जीने भर की
सुकून, प्यार से ।।

रंगमंच

रंगमंच सी दुनिया
ये सारी...
जहाँ सबकी अपनी
अपनी हिस्सेदारी
कोई रुलाए
कोई हँसाए
कोई सताए
कोई संभाले
कोई प्यारा
कोई बेवफा
चले बस ज़िन्दगी यूँ ही सारी।।
कभी धूप दु:ख की
कभी छाँव सुख की
कभी जीवन
कभी मरन
बस रंगमंच के दृश्यों सी
बदलती रहे नियति हमारी।।
रंगमंच ये जीवन
हम बस पात्र इसके ।।

मौन

कब तक रहे मौन
ऐ ज़िन्दगी
तेरी आजमाइशों से
बता तो ज़रा
हूँ, इंसान कोई फरिश्ता
तो नहीं,
जो न टूटूँ न बिखरूँ
तेरी आजमाइशों से
कब तक रहे मौन
कब तक थमे आँसू
कब तक सिसके
अलफ़ाज़ बेज़ुबाँ
बता तो ज़रा,
पल-पल आज़माती ज़िन्दगी ।।
माना है रहमतें
भी तेरी मौन
जैसे ये आज़माईशे
पर ये दिल है,
इंसा का जितना निखरता
रहमतों में
उतना ही बिखरता
आजमाइशों में
मौन सुलग-सुलग।।

-

रेल

बहुत याद आती है,
धुआँ उड़ाती वो रेल,
कू छूक - छूक
नानी के घर जो ले
जाया करती बचपन में,
साल भर रहता इंतज़ार
गर्मी की छुट्टियों का,
जब रेल में हो सवार
पूरी आलू खाते
गुन-गुन गाते,
हम जाते थे नानी के घर
अब न वो बचपन,
न वो छूक - छूक रेल,
न नानी जो देखे राह
हमारे आने की,
बस है मीठी यादें
जो आज भी गुद-गुदा
जाती है मन को,
कू छुक-छुक-छुक।।

अजनबी

मिल कर जो हुए
अजनबी
तो बुरा हुआ,
इससे अच्छा तो
कभी मिलते ही नहीं,
ये दो दिल
न इकरार,
न प्यार,
न मिलन,
न जुदाई
में तड़पते, सुलगते
ये अरमां
कितना आसां हो जाता
ये जीवन गर
दो अजनबी,
अजनबी
ही रहते, कभी
करीब न आते
दो अंजान,
अंजान ही रहते
दो हमसफर
न बनते
मिलकर बिछड़ने को।।

हाँ नारी हूँ मैं

बेटी, बहन, संगिनी
हाँ नारी हूँ मैं
बेटी, बहन, संगिनी, माँ
कई रिश्तों में बंधी एक नारी
खुद को साबित करती,
खुद की राह बनाती,
खुद से जीतती,
खुद से हारती,
खुद में सिमटती
खुद में संवरती,
सहेजती
हर एहसास,
हर रिश्ता
हाँ एक नारी हूँ मैं
एक नारी।
एक 'इंसान ' भी तो हूँ मैं
क्यों भूल जाते
बस यही इक बात हर बार।।

कैसे खिले मुस्कान

जब रोता हो देश,
कैसे खिले मुस्कान
जब बहता हो लहू,
कैसे खिले मुस्कान
जब हो राज नफ़रतों का,
कैसे खिले मुस्कान
जब सियासत हो मद में चूर,
कैसे खिले मुस्कान,
जब बिलखती भूख, लाचारी हो,
कैसे खिले मुस्कान,
जब मुस्तैद फौज़ मारी जाये बेमौत,
कैसे खिले मुस्कान,
जब चारों ओर हो बस घना अंधकार,
कैसे खिले मुस्कान,
जब मची हो बस हाहाकर दुश्मनी,
गरीबी, आपदा, विपदा, पीड़ा, बेहाली की,
कैसे खिले मुस्कान?????

नफरत की चिंगारी

फिर दहल गया माँ का सीना देखो,
फिर बिखर उठी माँ देखो,
फिर दर्द से भर उठी माँ देखो,
फिर रुदन फिर क्रंदन,
फिर नम फिर सहमे,
देख वीर जवानों की लाशें
है कैसा ये जुनून मौत के खेल का,
है कैसा ये फितूर मजहबी,
है कैसी ये रिवायत,
है कैसी ये सियासत
जो जानती है सिर्फ
उजाड़ना माँ के लाल,
बहन के भाई,
पत्नी का पति,
बाप से बेटा,
बेटे से बाप,
बस खूनी अंधी जंग
कायरता से भरी नफ़रतों की,
बस करो ये मौत का खेल,
बस करो ये नफरत की चिंगारी,
बस करो अब बस करो,
कहती रोती हर चीख
बेसहारा माँ की ....।।

बस एक दिन

एक दिन
बस एक दिन,
बहुत छोटा,
बहुत कम है खुशियों को

समेटने, सहेजने,
मनाने, मुस्कुराने,
खिल-खिला कर जी भर
जीने के लिये।।
रात 12 बजे, से रात 12 बजे
बस एक दिन
बहुत कम है,
सब से स्नेह, दुआऐं
पाने के लिए।।
बस एक दिन जन्मदिन का,
साल भर के बाद आता है
और पलक झपकते ही
उड़ जाता है।
अगले साल तक
इंतज़ार कराने को
एक दिन, बस एक दिन,
बहुत कम, बहुत छोटा
रह जाता है, जी भर जीने को।।

आँखों में नमी

आज फिर आँखों में
नमी सी क्यों है।।
आज फिर
तेरी यादों का मेला सा
क्यों है।।
वो प्यार की मीठी तकरार
वो रूठना मनाना
वो एक पल मिलने को तरसना
आज फिर क्यों,
रह-रह कर दे रही दस्तक है।।
आज फिर क्यों
हर बीती बात
याद आ-आ कर
भिगो रही आँखे है।।
तुम भी वहीं
हम भी वहीं
फिर खो गए
पल ये सारे कहाँ
सोचता ये दिल है।।

सुलगती कलम

प्यार की दास्तां लिखूँ
तो महकती है कलम।।
दर्द की कराहट लिखूँ
तो सिसकती है कलम।।
सौन्दर्य की दिलकशी लिखूँ
तो कस-मसाती है कलम।।
वीर, वीरांगनाओं, शहीदों
की वीरता, शहादत लिखूँ
तो इतराती है कलम।।
वहशीपन, दरिंदगी, आंतकवाद
की शर्मिंदगी लिखूँ
तो सुलगती है कलम।।
न करो टुकड़े दिलों को
मज़हबी तलवारों से,
न जलाओ देश को
नफरत की चिंगारियों से,
करती अर्ज ये कलम।।
हो सुकुन, अमन, हँसी
ही बस हर घर आँगन
आँख न हो कोई नम
करती दुआ ये कलम।।
करती दुआ ये कलम।।

दायरों के दरमियाँ

न खींचो
मज़हबी रेखाऐं
दायरों के दरमियाँ
खुल कर
महकने दो
मोहब्बत को,
खुल कर
पनपने दो
इंसानियत को,
न बांधो
बहती धाराओं
को सरहदों के
दायरों के दरमियाँ
खुल कर
महकने,
चहकने,
फलने-फूलने
दो दिलों
को मोहब्बत के
दायरे के दरमियाँ।।

खूबसूरत ज़िन्दगी

कैसे कहूँ
कैसी है ये ज़िन्दगी।
कभी लगे पहेली,
कभी लगे सहेली,
कभी दुःख आँखों से झरता,
कभी सुख होठों पे थिरकता,
कभी तन्हाई गहराती,
कभी साथ सभी
यूँ पल-पल
रंग और तेवर बदलती
ज़िन्दगी।
कभी अपनी सी,
कभी परायी सी,
भले हो बहार या खिज़ा,
भले हो बरखा या सूखा,
भले हो धूप या छाँव,
सुख की, दुःख की,
फिर भी
खूबसूरत है ज़िन्दगी,
नेमत खुदा की हम को
देती हमारे हिस्से के
गम और ख़ुशी।।

सफाई

जग से पहले
देश से पहले
नगर से पहले
सड़क से पहले
घर से पहले
करो सफाई।
अपने
ज़मीर की,
दिल की,
नज़र की,
सोच की,
समझ की,
फिर
देना दुहाई
गंदगी की,
चाहे हो
देश की,
राजनीति की,
सता की,
कुर्सी की,
या
मज़हबी मुदों की।।

क्या चाहा.. क्या पाया

ऐ खुदा
देख हुआ
क्या हाल
हुआ इन्सानों का
जिसे रचा तूने
बना सृष्टि का वाहक,
धधक रही,
सिसक रही,
न सिर्फ धरती
पाप तले
भर रही आहें
मानवता
हर ओर चीख पुकार
हर आँख में पानी,
हर नगर, हर डगर, हर घर
बस फन फैलाता
लोभ, दंभ, घृणा
हा.. हा कार
मची हर दिशा।
ऐ खुदा
रोता तो होगा
तू भी इस हाल पर
क्या चाहा था तूने
क्या पाया तूने ।।

बाई स्कोप

अनायास ही खिल-खिला
उठी वो बचपन की मुस्कान,

होठों पर जब टक-टकी लगा
देखा बाई स्कोप मेले में,
कितना मासूम था वो
बचपन जिसमें थी,
मिट्टी की सौंधी महक,
मासूम से खेल - खिलौने
गिल्ली डंडा, कंचे, पीठु,
खो-खो, कबड्डी, छुपन-छुपाई
मेले, सर्कस, चाट पकौड़ी
की धूम ..
अब तो बस याद भर है
बीते बचपन और बीते दौर
की वो यादें...
जिन्हें लुप्त किया मॉल पिज़्ज़ा,
बर्गर, टैब, मोबाइल ने, ऐसे क्या बचपन,
क्या यौवन, क्या सायना सब जकड़े इसके
पाश में..
काश लौट आता वो दौर मासूम सा, बचपन सा,
खिल-खिलाता, गुदगुदाता अपना सा, प्यारा सा
तो न होता ये स्ट्रेस, लाट-लपट दिखावे की बेलागम
अंधी दौड़ निगलती हर घर, हर गली, हर शहर, हर उम्र।।

प्यास

है कैसी प्यास ये प्यार की
जो कभी बुझती ही नहीं ।।

है कैसी प्यास ये हवस की
जो कभी मिटती ही नहीं ।।

है कैसी प्यास ये हैवानियत की
जो कभी मिटती ही नहीं ।।

है कैसी प्यास ये खून की
जो कभी बुझती ही नहीं ।।

है कैसी प्यास ये जंग की
जो कभी थमती ही नहीं ।।

प्यास तो है प्यास ही पर प्यार की प्यास
मिलाये दिल से दिल जोड़े रूह से रूह ।।

हैवानियत, खून, जंग की प्यास
तोड़े और रुलाए शरीर और आत्मा।।

प्यास तो है प्यास प्यार की प्यास
महकाये फूल नेह के नफरत की प्यास,
बोये काँटे नफ़रतों के।।

हो कितना आसां जीना गर सबको लगे सिर्फ
प्यास प्यार की, प्यास प्यार की।।

कैद

पिंजरे में
बंद चिड़ियाँ

देखती है,
हसरत भरी
निगाहों से,
यूँ मुझे जैसे
हूँ मैं आज़ाद
और वो कैद
पर,
नन्ही चिड़ियाँ
हम दोनों की
व्यथा एक सी है,
हम दोनों की
पीड़ा एक सी है,
तुम उड़ने से
मजबूर, खुले आसमान
में अपने पंख खोले,
कल-कल बहती
नदियाँ का पानी पीती
बाग-बगीचे के फल खाती
जीती उन्मुक्त ज़िन्दगी ।
मैं कैद
घर की चौखट,
चूल्हे चौके,
रिश्तों
की डोर से,
क्या चाहा,
क्या चाहती हूँ,
कभी सोचा ही नहीं,
नन्ही चिड़ियाँ
तुम्हारे पास खुले
आसमान का सपना
तो है ।

मेरे पास तो वो भी
नहीं,
बस ये घर ...घर की सीमा
ही है,
न तू रिहा,
न मैं रिहा,
हम दोनों ही हैं एक समान,
हम दोनों की पीड़ा भी एक समान।।

आडंबर क्यों ??

छाई बसंती हवा
की खुमारी
कुछ ऐसी
“मैं तेरे काबिल हूँ,
या तेरे काबिल नहीं”..
पूछता हर कोई बेकरार सा
लिए फूल गुलाब का
प्यार का इकरार,
प्यार का इज़हार,
प्यार का अर्पण,
प्यार का समर्पण,
प्यार का बुखार
वैलेंटाइन सप्ताह में ही क्यों??
हर साल कौंधता
है ये सवाल,
देख हथेली पर दिल लिए
घूमते नव युगलों को,
काश जान और मान सके ये
नहीं ये प्यार,
बस रस्म भर,
बस उत्सव भर,
सप्ताह भर,
दिवस भर,
जिसका आडंबर यूँ किया जाये,
है पावन एहसास
ये दिल से दिल का,
जो बहता अविरल
बन प्रीत की धारा
मत बनाओ इसे

यूँ आडंबर,
मत उड़ाओ
यूँ लिहाफ खिलवाड़ के
रहने तो एक पवित्र
प्यारा सा एहसास
प्रेम का, नेह का ।।

कैसी होली

कैसे चढ़े
रंग प्रीत का,
कैसे उड़े
अबीर गुलाल,
कैसे महके टेसू,
कैसे मीठी हो गुजिया,
हर दिशा
जब हो दहकती
नफ़रतें, बैर, अशांति
जब हो सुलगता
देश, शहर, गाँव
जब पड़ गया
खून का रंग ही सफ़ेद,
कैसे चहके, खिले
रंग कोई और उस पर,
कैसे हो प्यार, सदभाव
जहाँ खिंची हो दीवारें,
कहीं देश,
कहीं मजहब,
कहीं जाति,
कहीं भाषा,
कहीं लिंग की।।
कैसी आज़ादी,
किस से आज़ादी,
जब गिरवी तन-मन
नफ़रतों की गिरह में
लरसता बुढ़ापा,
बिखरा यौवन,

तरसता बचपन,
रोता किसान,
शहीद होता जवान,
फिर किस का है
ये कसूर,
जो बिखरी हर उम्मीद,
हर एहसास,
हर साँस,
हर आस यूँ
कटी पतंग सी,
ए नज़ारों में तुम ही
कहो कुछ,
कहाँ खो गए रंग सारे
प्यार, नेह, दुलार के,
कैसी होली फिर
ये नाम की।।

व्यक्तित्व दर्पण

नाम	- मीनाक्षी सुकुमारन
जन्मतिथि	- 18 सितम्बर 1967 (नई दिल्ली)
माता-पिता	- श्रीमती कान्ता वधवा - श्री बद्रीनाथ वधवा
पति	- श्री सी.एन.सुकुमारन
शिक्षा	- एम.ए. (हिन्दी), एम.ए. (इंग्लिश)
निवास स्थान	- ए-1401, एक्सोटिका फ्रेस्को सेक्टर - 137, नोएड़ा, उ.प्र. 201305
फोन नं.	- 9810862418
मेल आई.डी.	- virgo67@ymail.com
संप्रति	- कवयित्री/लेखिका
विधा	- छंद मुक्त (स्वतंत्र भाव) कविता, कहानी, लघुकथा, संस्मरण, लेख आदि
रुचि	- कविता लिखना, पुराने गीत (लता, मुकेश, रफ़ी), जगजीत सिंह, पंकज उदास की गज़लें सुनना बेहद प्रिय है।
प्रकाशन	- निजी काव्य संकलन :- 1. भाव सरिता, 2. अहसास ऐ अल्फाज़, 3. बोलते एहसास 4. तड़प, 5. खामोशियाँ, 6. खामोश एहसास, 7. कथा सेतु (कथा संग्रह), 8. यादें - कुछ खट्टी कुछ मीठी (संस्मरण संग्रह)
	- साँझा संग्रह :- 2014 से 2018 अब तक 39 काव्य संग्रह, 6 कहानी व 2 समीक्षा, 1 विचार मंथन संकलन प्रकाशित।
	- गुफ्तगू हिन्दुस्तानी साहित्य की त्रैमासिक पत्रिका एवं महिला विशेषांक-3 में 'परिशिष्ट'।
	- सृजन समीक्षा पुस्तिका (केन्द्रीय रचनाकार के रुप में हम पर केन्द्रित)
	- व्यक्तित्व कृतित्व जून विशेषांक टू मीडिया (राष्ट्रीय हिन्दी मासिक पत्रिका) लोकार्पित।
सम्मान/पुरस्कार	- 51 से अधिक साहित्यिक सम्मानों से सम्मानित।

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
978-93-5372-008-7
मूल्य- 60/-