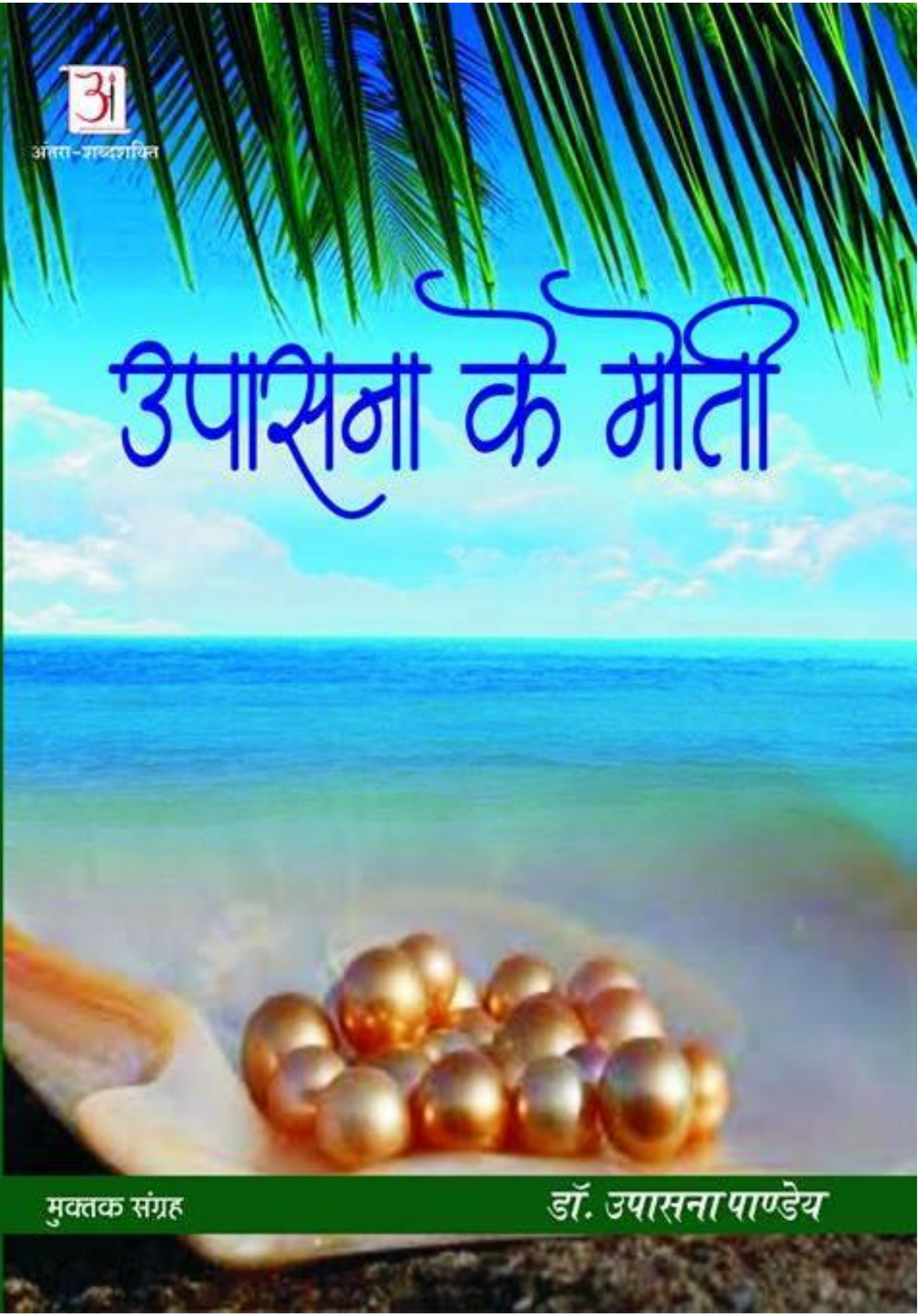
अंतरा-शब्दशक्ति

उपासना के मोती



मुक्तक संग्रह

डॉ. उपासना पाण्डेय

उपासना के मोती

(मुक्तक संग्रह)

डॉ. उपासना पाण्डेय

अन्तरा-शब्दशक्ति प्रकाशन

वारासिवनी, मध्यप्रदेश

ISBN- 978-93-86666-38-3

अन्तरा-शब्दशक्ति प्रकाशन
मुख्य कार्यालय - १५ नेहरु चौक वारासिवनी, जिला बालाघाट (म.प्र) ४८१३३१
शाखा- एस-२०७, नवीन भवन, इंदौर प्रेस क्लब परिसर, इंदौर (म.प्र.) ४५२००१
दूरभाष- (कार्या.) ०७६३३-२५३१५९ (मो) ९४२४७६५२५९
अणुडाक- antrashabdshkti@gmail.com
अंतरताना- www.antrashabdshakti.com

प्रथम संस्करण २०१८ - डॉ. उपासना पाण्डेय
मूल्य - ४०.०० रुपये
आवरण चित्र- संदीप सोनी, वारासिवनी
मुद्रक- शैलू कम्प्यूटर्स, वारासिवनी

Upasna ke Moti by Dr Upasna Pandey

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।

मेरी लेखनी.....

मनुष्य ही एकमात्र ऐसा प्राणी है, जो भाषाओं के द्वारा अपने विचारों की अभिव्यक्ति कर सकता है। जिसमें हृदय के भावों को पद्य और गहन विचारों को गद्य के माध्यम से सम्प्रेषित करना सरल व प्रभावपूर्ण होता है।

पद्य में कविता, मुक्तक, दोहा, सोरठा आदि कई विधाएँ हैं। जिन्हें मात्राओं, छंद व लयबद्धता से पृथक् किया जाता है। साहित्य सृजन में कम शब्दों में अधिक व गूढ़ विचारों की अभिव्यक्ति का अधिक महत्त्व है।

मुहावरा 'गागर में सागर भरना' वस्तुतः इन्हीं विधाओं पर चरितार्थ होता है।मैंने इन्हीं में से चार चरण वाले मुक्तक छंद को लिखने का प्रयास किया है।हृदय के विविध भावों को 'मुक्तक' के द्वारा साहित्य की माला में पिरोया है। जिसे 'उपासना के मोती' के रूप में आप सबके समक्ष प्रस्तुत किया है।

यह मेरा प्रथम प्रयास है, अतः त्रुटियाँ स्वाभाविक है। आप सुधीजनों से अनुरोध है कि इसे पढ़ें और मुझे मेरी त्रुटियों से अवगत करा ; अच्छा लिखने की प्रेरणा प्रदान करें।

प्रस्तुत पुस्तक(मुक्तक संग्रह) को माता-पिता के चरणों में समर्पित करती हूँ। उनके आशीर्वाद व प्रेरणा के फलस्वरूप ही मैं यह प्रयत्न कर सकी हूँ। साथ में जीवनसाथी श्री मृत्युंजय पाण्डेय व समस्त परिवार के प्रति हार्दिक आभार अभिव्यक्त करती हूँ, जिनके सहयोग और प्रेम के कारण ही मेरी कविताएँ आपके समक्ष पुस्तक के रूप में निबद्ध हैं।

अन्त में डॉ. प्रीति सुराना व अन्तरा-शब्दशक्ति प्रकाशन को हार्दिक धन्यवाद ज्ञापित करती हूँ। जिनके साहित्य-सेवा के इस प्रारूप से हम जैसे नवांकुरों को सार्थक मंच प्राप्त हुआ है। हिन्दी के प्रचार-प्रसार में निरत इन कलम के सिपाहियों के हम सदा आभारी रहेंगे....

धन्यवाद

डॉ. उपासना पाण्डेय

उपासना के मोती

आपकी मुस्कान यूँ मेरे दिल को छू गई,
आँखों के रस्ते मेरे ज़हन में उतर गई।
खिलते फूलों से कैसे तुलना करे 'उपासना'
शाम को मुरझा गए, इसकी रंगत बढ़ गई।1।

चेहरे को हूबहू दिखाता है दर्पण,
हमसे हमको रूबरू कराता है दर्पण।
इसकी क्या तारीफ़ करे 'उपासना'
शख़्सियत से परिचय कराता है दर्पण।2।

हवा का रुख़ जो हम भाँपने चले,
जहां में पत्थरदिल इन्सान ही मिले।
गुणों के विषय में क्या कहे 'उपासना'
इन्सान से ज़्यादा बेज़ुबानों में मिले।3।

प्यार के रंग में रंगना आसान नहीं,
रंगता वही, जिसे ज़माने की परवाह नहीं।
ज़माने से बगावत आसान नहीं 'उपासना'
करता वही, जिसे बेइन्तहां चाह किसी की।4।

मिलने के बाद है बिछड़ना, जानते हैं लोग।
कभी न बिछड़ने की कसम क्यों खाते हैं लोग ?
किस-किस को और कैसे समझाए 'उपासना'
अपने आगे कब किसकी मानते हैं लोग ?5।

प्यार की राह पर चलना आसान नहीं,
जिधर भी देखिए बाधाओं का अम्बार वहीं।
क्या करें दिल से मजबूर हैं 'उपासना'
दिल-दुःखाने की बातों से मेरा सरोकार नहीं।6।

हृदय में भावनाओं का झंझावात,
प्रत्येक क्षण पहुँचाता है आघात।
किसी पर विश्वास नहीं 'उपासना'
सम्बन्धों में मात्र घात-प्रतिघात।7।

भोगी के भोग का आगार है जीवन,
विरक्त व्यक्ति का कारागार है जीवन।
सुख व दुःख का खेल है यह 'उपासना'
श्वास और शरीर का मेल है जीवन।8।

दोस्त की दोस्ती से प्यारा कुछ नहीं,
'उपासना'अब बातें हमारी, मेरा कुछ नहीं।
दोस्त के आने से ज़िन्दगी यूँ बदली गई,
अब दोस्ती के सिवा चाहिए, कुछ नहीं।9।

मौन को मेरे इकरार समझ बैठे,
तुम तो हमको अबला समझ बैठे।
कहे'उपासना' ज़ालिम! अब भी सम्भल जा,
कहीं हम इसे ज़ुल्म की इन्तहां न समझ बैठे।10।

गिरकर मुझे सम्भलना सीखना है,
अपनों से बिछड़कर रहना सीखना है।
दुनियाँ इस क़दर मतलबी है 'उपासना'
ज़िन्दादिली भूलाकर जीना सीखना है।11।

सोचा था अश्रु बहाऊँगी नहीं,
कुछ भी हो हिम्मत हारूँगी नहीं।
'उपासना'उनकी क्षमा याचना के पश्चात,
शायद रात भर सो पाऊँगी नहीं।12।

दुनिया हमने जितनी जानी है,
यहाँ तो सब कुछ बेमानी है।
जो कण-कण व्यापी 'उपासना'
वह तो मात्र मेरी राधारानी हैं।13।

खिलते फूलों से खिलने का सबब न पूछो,
बिछड़े दिलों से मिलने की खुशी न पूछो।
जिनकी हसरत थी कुछ कर गुज़रने की,
मंज़िल मिलने पर उनसे संघर्ष की न पूछो।14।

मेरे इश्क का परवाज़ है तुमसे,
ज़िन्दगी का हर एहसास है तुमसे।
और क्या बयां करूँ, ऐ 'उपासना'
चेहरे पर मेरे मुस्कान है तुमसे।15।

यारा मौका भी है और दस्तूर भी,
आपके चेहरे पर इश्क का नूर भी।
शब्दों में क्या बयां करूँ 'उपासना'
शख़्सियत के हर पहलू के साथ कुबूल भी।16।

मैं और हसीन दिखना चाहती हूँ,
नूर में कोहिनूर बनना चाहती हूँ।
दिल दुःखाने की मंशा नहीं 'उपासना'
बस तेरी मुमताज़ बनना चाहती हूँ।17।

दिल तोड़ने की जो फितरत रखते हैं,
प्यार करने का सबब वही पूछते हैं।
वक़्त-ए-नज़ाकत देख जो मुकरे 'उपासना'
आज वही मुस्कुराने की वज़ह पूछते हैं।16।

जो मेरे आधुनिक विचारों के लिए,
पीछे पड़े थे फब्तियाँ कसने के लिए।
आज खड़ें हैं मेरे साथ 'उपासना'
शोहरत पर चर्चा पाने के लिए।19।

कभी-कभी वक़्त की दूरियाँ,
रिश्तों में लाती हैं नज़दीकियाँ।
वो हमारी ज़रूरत बन गए 'उपासना'
इस एहसास को करती बयां।20।

अपने दामन में खुशियों को समाए,
आप मेरी ज़िन्दगी में यूँ आए।
ज़िन्दगी तो बेरंग थी 'उपासना'
उसमें आपने सतरंगी रंग लाए।21।

तुमको देखकर यह सोचते हैं हम,
यह हकीक़त है या हमारा भ्रम।
जिसकी चाहत की जुफ्तज़ू थी कभी,
आज उनकी ज़िन्दगी बन बैठे हैं हम।22।

जिस दिल ने तुम्हें चाहा था कभी,
सिर पलकों पर बिठाया था कभी।
तेरी बेवफाई के बाद 'उपासना'
किसी पर ऐतबार न कर पाएगा कभी।23।

कभी मैं तुझमें और तू मुझमें,
इश्क की इन्तहाँ ढूँढते रहे।
सुख-दुःख की ऊहापोह में 'उपासना'
ज़िन्दगी के कारवाँ में बढ़ते रहे।24।

आज पुरानी डायरी में तस्वीरें मिली हैं,
उससे न जाने कितनी यादें जुड़ी हैं।
कोई तो मुझे याद दिलाए 'उपासना'
बड़ी मुद्दतों बाद खुशियाँ मिली हैं।25।

जब भी वो मेरे सपनों में आए,
साथ में रोने का सामान लाए।
नादान दिल को कौन बताए 'उपासना'
मौके बहुत आएँगे, सम्भल जाए।26।

सपनों में यूँ आया न कीजिए,
दिल को तड़पाया न कीजिए।
हम तो सब हार बैठे 'उपासना'
कुछ पल तन्हा तो जीने दीजिए।27।

दिन-रात जो तुम आहें भरते हो,
सच्चे प्यार की मंशा रखते हो।
तुम्हें क्या समझाए 'उपासना'
खुद को फना करने की हसरत रखते हो।28।

आपके साथ रहने का मन करता है,
पल-पल संजोने का मन करता है।
दिल के किसी कोने में 'उपासना'
आपसे दूर होने से भी डरता है।29।

जिनके नाम मैंने सुबहो शाम किया,
उनके सपनों को खुद से ज़्यादा मान दिया।
आज वही हमसे कहते हैं 'उपासना'
आख़िर ऐसा भी क्या बड़ा काम किया।30।

जिनकी मुस्कुराहट पर हम मरते हैं,
दिल क्या जान उन पर छिड़कते हैं।
एक वो हैं जो हमसे 'उपासना'
इज़हार करने में भी झिझकते हैं।31।

निगाहों में उनकी अक़्स देखते रहे,
हम खुद पर यूँ ही इतराते रहे।
वे शरारती जज़्बात देख 'उपासना'
इकरार करने से कतराते रहे।32।

इस जहाँ में प्यार करना आसान नहीं,
अपना सब कुछ दे देना आसान नहीं,
तुम्हें सच कैसे बताए अब 'उपासना '
ज़माने में सच्चे प्यार के कद्रदान नहीं।33।

मान लो! दिल अब बच्चा नहीं,
प्रेम पर अधिक संयम अच्छा नहीं।
किसी से भी बाँध ले रिश्ता 'उपासना'
इतना भी ये बन्धन कच्चा नहीं।34।

ज़िन्दगी की बेवज़ह परवाह करना,
जिस पल से हमने छोड़ दिया।
कैसे बताए 'उपासना', ऐ दिल !
खुशियों ने मेरी तरफ रास्ता मोड़ दिया।35।

ज़िन्दगी को लेकर सबका,
अपना-अपना है फलसफ़ा।
वर्तमान तो हाथ में है 'उपासना'
भविष्य का कब, किसको पता।36।

आजकल लोगों की अजीब है फितरत,
भविष्य को सँवारने की उठाते ज़हमत।
उसमें हो गए इतने मसलूफ़ 'उपासना'
वर्तमान की खुशियों से माँगते मोहलत।37।

जानते हैं सब वक़्त जो बीता,
वापस कभी भी नहीं आएगा।
क़िमती साजो-समान 'उपासना'
यूँ ही धरा का धरा रह जाएगा।38।

वक़्त बड़ी ही बेरूख़ी से'उपासना'
हम सबको दरकिनार कर जाएगा।
अपनी नासमझी पर हे!मानव
तू मात्र पछताता ही रह जाएगा।39।

तिनका-तिनका जोड़कर,
हम तुम पहुँचे इस मोड़पर।
मेरा दिल तोड़कर 'उपासना'
फिर क्यों चल दिए छोड़कर।40।

तुमको भुलाना चाहा, भुला न पाए।
तुमसे दूर जाना चाहा, जा ही न पाए।
इश्क में कशिश ऐसी थी 'उपासना'
तुम बिन मरना चाहा, मर भी न पाए।41।

दिल को बहुत बहलाना चाहा,
टूटने के दर्द से बचाना चाहा।
जिनसे दूर रहने की ताक़ीद की
उनको ही 'उपासना' टूट कर चाहा।42।

ऐसी भी मुझसे क्या थी रंजिश,
इश्क़ था!या फिर कोई साजिश।
कश्मकश में उलझी रही 'उपासना'
रह गई उनसे पराए होने की ख़लिश।43।

तुम्हारी यादों से निकलना मुश्किल है,
दिल के कोने में नहीं, धड़कन में रहती हैं।
वज़ूद इस क़दर किसी से मिल जाए 'उपासना'
दुनियाँ शायद इसी को दिवानापन कहती है।44।

आख़िर तुम्हारी किस अदा ने है,
मेरी आँखों से ये नींद चुराई है।
निःस्वार्थ प्रेम को देख 'उपासना'
आज बात समझ में आई है।45।

बस इतनी- सी ख़्वाहिश यहाँ,
खुशियों का ऐसा हो जहाँ।
कोई भी न हो ख़लिश 'उपासना'
ग़म का न हो नामो-निशाँ।46।

सुख-दुःख का जो क्रम रहता है,
जीवन में चलता रहता है।
कामनापूर्ति का भ्रम 'उपासना'
मानव-मन को छलता रहता है।47।

सदा खुश रहने का भ्रम पालते हैं लोग,
निराशा से हृदय को सालते हैं लोग।
अब किसी से क्या कहे 'उपासना'
ऐसे ही सुख को दुःख में ढालते हैं लोग।48।

व्यक्तित्व दर्पण

नाम	- डॉ. उपासना पाण्डेय
जन्म	- 14 अक्टूबर 1980, प्रयाग।
पिता	- स्व.श्री हरिनारायण पाण्डेय
माता	- श्रीमती सावित्री पाण्डेय
पति	- श्री मृत्युंजय पाण्डेय
शिक्षा	- परास्नातक (संस्कृत) - लब्ध स्वर्ण पदक, डी.फिल.
पता	- नौलखा पाली प्लास्ट, ए-146 (एफ-4) रिको इन्डस्ट्रियल एरिया भिवाड़ी (राजस्थान) 301019
मो.	- 8318764116
प्रकाशन	- 1. प्रेमानंद राधेश्याम (व्यंग्य काव्य संग्रह) - अन्तर-शब्दशक्ति प्रकाशन। 2. बचपन के झरोखे से (वर्जिन साहित्यपीठ प्रकाशन) 3. अतुल्य! भारत (वर्जिन साहित्यपीठ प्रकाशन) 4. हिन्दी सागर, काव्य मंजूषा, हरियाली, जीवन के रंग दर्पण के संग एवं अटल आह्वाहन (काव्य संग्रह) साझा संकलन। 5. लकड़ी की काठी 1 एवं 2 - बाल काव्य संकलन। 6. सहोदरी एवं पाठक की लाठी - कथा संकलन। विभिन्न पत्र पत्रिकाओं एवं वेबसाइट पर शोधपत्र, लेख, कहानियाँ, लघुकथाएँ व कविताओं का प्रकाशन निरंतर जारी।
सम्मान	- 1. साहित्य श्री सम्मान 2008 - अखिल भारतीय हिन्दी संस्थान, इलाहाबाद द्वारा सम्मानित। 2. राष्ट्रभाषा गौरव 2009 - अखिल भारतीय हिन्दी संस्थान, इलाहाबाद द्वारा सम्मानित। 3. वाग्विदेश्वरी सम्मान 2009 - हिन्दी साहित्य सम्मेलन प्रयाग द्वारा सम्मानित। 4. कमल की कलम 2018 द्वारा आयोजित 'कविता आमंत्रण' में प्रशस्ति पत्र। 5. भाषा सहोदरी हिन्दी के द्वारा अन्तर्राष्ट्रीय हिन्दी अधिवेशन 2018 में प्रशस्ति पत्र। 6.भाषा सारथी सम्मान 2018 - मातृभाषा उन्नयन संस्थान द्वारा 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।

मातृभाषा
www.matrubhashaa.com

अन्तरा शब्दशक्ति
www.antrashabdshakti.com

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

978-93-86666-38-3

मूल्य- 40/-