अंतरा-शब्दशक्ति

# भीगा मन

काव्य संग्रह

श्रीमती अरविंद ताम्रकार ''सपना''

# भीगा मन

(काव्य संग्रह)

अरविंद ताम्रकार सपना

अन्तरा-शब्दशक्ति प्रकाशन

वारासिवनी, मध्यप्रदेश

ISBN- 978-93-86666-07-9

**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- अरविंद ताम्रकार सपना**

**मूल्य - ५५.०० रुपये**

**आवरण चित्र- संदीप सोनी, वारासिवनी**
**मुद्रक- शैलू कम्प्यूटर्स, वारासिवनी**

**Bheega Man by Arvind Tamrakar Sapna**

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।

# भूमिका

सृजन के इस संक्षिप्त प्रयास को, कविता संग्रह के रूप में पाठक वृन्द के समक्ष रखने का जो अवसर, परमात्मा ने मुझे प्रदान किया है, उससे मैं अत्यंत अनुग्रहित  व आल्हादित महसूस कर रही हूँ। आप सभी का शुभाशीष, उत्साह वर्धन एवं बेहतर सृजन में मेरे लिए सहयोगी होगा, आप सभी आशीष सदा बना रहे ।

व्यक्तित्व एवं अभिरुचियों के विकास में पारिवारिक वातावरण के प्रभाव को ही मैं अपने लेखन में उत्सुकता का मूलकारण मानती हूँ।

मेरे बड़े दादाजी स्व.श्यामसुंदर हयारण 'मृदु' जी, जो एक लोकप्रिय एवं प्रभावशाली, स्थापित क्षेत्रीय कवि थे, उनका अल्प सानिध्य मुझे आज भी लेखन के लिए प्रेरित करता है। लेखन के लिए एक संवेदनशील हृदय तथा जीव मात्र की भावनाओं के प्रति संवेदनशीलता के लिए मैं उनकी आभारी हूँ।

नारीमन के उतार-चढ़ाव, दुविधाओं एवं अस्तित्व की तलाश में उठे विचारों का यह चित्रण आप सभी को पसंद आएगा, ऐसा मेरा अनुमान है।

अंत में ईश्वर द्वारा प्रदत्त सृजन शक्ति के लिए उन परमपिता परमात्मा का बहुत-बहुत धन्यवाद  व साथ में आप सभी को भी कोटिशः नमन।

**श्रीमति अरविंद ताम्रकार "सपना"**

# अनुक्रमणिका


| | | |
|---|---|---|
| 1. | भीगा मन | 7 |
| 2. | खुशी | 8 |
| 3. | अलग बात है | 9 |
| 4. | जीवन का सूर्यास्त | 10 |
| 5. | नदी की व्यथा | 11 |
| 6. | दर्द एक माँ का | 12 |
| 7. | उदास मन | 13 |
| 8. | नारी पीड़ा हुई मुखरित | 14 |
| 9. | एहसास है क्या | 15 |
| 10. | निःशब्द कर गए तुम | 16 |
| 11. | इबादत करूँ किसकी | 17 |
| 12. | सुख-दुख | 18 |
| 13. | प्रश्न पूछती है धरा | 19 |
| 14. | हिंदी हमारी मातृभाषा | 20 |
| 15. | पिता | 21 |
| 16. | आशा का दीप | 22 |
| 17. | अपनों का साथ | 23 |
| 18. | माँ | 24 |
| 19. | रिश्ते | 25 |

20. द्वंद 26
21. जाते हुए पल 27
22. अस्तित्व 28
23. उलझन 29
24. पिया साँवरे 30
25. राष्ट्र जागरण धर्म हमारा 31
26. पावन-पावन भीगा मन 32

# भीगा मन

आपकी यादों से भीगा मन लेकर कहाँ जाऊं,
अपने मन का हाले दर्द कब किसको सुनाऊँ,

बादलों से होती बारिश तो सबने देखी,
यादों की होती बारिश, न किसी ने देखी,

यादों की बारिश में, भीग-भीग जाता है मन,
तुम्हारे चेहरे के नूर पर, रीझ-रीझ जाता है मन,

बादलों की बारिश में, भीग जाता है घर का आँगन,
यादों की बारिश में, सराबोर होता है हृदय का आँगन,

आँसू भी बारिश में यादों का साथ निभाते हैं,
बरसते हैं अविरल जब, कुछ और नहीं कर पाते हैं,

यादों और आसुओं के बीच खड़ा, भीग-भीग जाता है ये भीगा मन,
गजब तब और होता है, जब चलती है शीतल मंद पवन।

# खुशी

खुशी अगर बाजार में बिकती होती,
तो छोटी से छोटी और बड़ी से बड़ी,
हर ख़ुशी अमीरों की तिजोरी में बंद होती।

न कोई गरीब खुश होने का अधिकारी होता,
न कोई विद्वान, खुशी से अपनी झोली भरता,
हर खुशी अमीरों की ही मोहताज होती।

अच्छा हुआ जो खुशियों की मालकियत,
किसी एक को नहीं सौपी ईश्वर ने,
नहीं तो गरीब,बदनसीब तो और भी बदनसीब होता।

न उनके बच्चे खुश होते न उनका परिवार,
न वो अपनी छोटी-छोटी खुशी में खुश होते,
खुश होते केवल अमीर, जिनका नहीं होता कोई जमीर।

# अलग बात है

विचारों का न मिलना अलग बात है,
पसंद भी हमारी अलग होना अलग बात है,
तुम्हारे लिए दिल मे प्यार होना अलग बात है,
तुम्हारा-मेरा मिलना न मिलना अलग बात है,

दिल ने तो माना, मेरे ही हो तुम,
कहना न कहना अलग बात है,
तुम्हारे और मेरे बीच अलग कुछ भी नहीं,
मानना न मानना अलग बात है।

चाहा तो हरदम तुम्हीं को है मैंने,
पाना न पाना अलग बात है,
साथी है दुनिया मे ऐसे तो कई पर,
तेरा साथ पाना अलग बात है।

रहती तो हूँ बड़े आराम से अभी मैं,
पर तेरे साथ रहना अलग बात है
प्यार तो मिला है, अपनों का पूरा,
पर तेरा प्यार पाना अलग बात है।

# जीवन का सूर्यास्त

ये मानव जीवन न जाने क्यों, एक पहेली लगता है,
सही मायनों में तो ये, सुख-दुख की सहेली लगता है,

शुरू में ये जीवन, बड़ा लंबा प्रतीत होता है,
पर अंत मे तो पलक झपकते सा व्यतीत होता है,

हर बात के लिए लगता है जैसे, कल की ही तो बात है,
पिघल जाते हैं पुरानी यादों से, सभी के जज्बात हैं,

"जीवन का सूर्यास्त" बहुत जल्द निकट दिखाई देता है,
हो जाता है खत्म सब, और सब बेमतलब दिखाई देता है,

निर्लिप्त भाव से चलते रहना ही, हर मानव का काम है,
क्योंकि बाद में पश्चाताप हो, ऐसी बातें होना, दुनिया मे आम है।

# नदी की व्यथा

कल-कल, अविरल, निश्छल मैं तो बहती चली जा रही,
फिर क्यों कंकड़ मारकर गहराई मेरी देखी जा रही,

दोनों किनारे मेरे खुले हुए, हर प्राणी के लिए,
फिर क्यों कहीं-कहीं जाति-पांति का भेद कर मानव लौटाए जा रहे,

दिनों दिन काया मेरी सूखकर, सिमटती जा रही,
फिर क्यों न माथे पर सलवटें किसी के आ रही,

मैं नदिया हूँ स्वच्छ, पवित्र हूँ, न गंदगी इसमें छोड़ा करो,
गर मैं गंदी और छोटी हो गई तो न नाक मुँह सिकोड़ा करो,

मैं भी साफ, स्वच्छ, विशाल रूप, धारण करना चाहती हूं,
मानव सहित हर प्राणी के हृदय की प्यास को तृप्त देखना चाहती हूँ,

'नदी की व्यथा' नदी होकर, मैं स्वयं सुनाने आई हूँ,
मेरे बच्चों, मेरे  भाइयो याद रखना, आपको मित्र समझ तकलीफ बताने आई हूँ
।

# उदास मन

काश! ईश्वर मुझे दो-चार मन दे देता, तो क्या हो जाता,
एक अगर उदास होता, दूसरा किसी अच्छी बात पर खुश हो लेता,

उदास मन वालों का साथ, उदास हो दे लेता,
खुश मन वालों के साथ भी ईमानदारी से जी लेता,

एक मन के साथ सब बनावटी करना पड़ता है,
मन उदास होते हुए भी कई बार हंसना पड़ता है,

कभी कभी पकड़ा भी जाता हूँ, जब पूरा नहीं हंस पाता हूं,
क्या करूँ, मजबूरी बहुत खलती है,

उदास मन के साथ दुनिया उदास लगती है,
ईश्वर तो समर्थ है असंभव को संभव करने में,

दुनिया उसको भी अच्छी, नहीं लगती होगी, उदासी के आवरण में।

# दर्द एक माँ का

एक बेटा खाट पर बीमार, दूसरा गोद में होता है,
पति जब पीकर आए खाली हाथ, तो माँ का दिल बड़ा रोता है,

कुछ बोले तो सदा हाथ उठाने भी तैयार होता है,
किसी से मदद की गुहार करे तो चरित्रहीन का लांछन देता है,

बच्चों की माँ क्या करे, कहाँ जाए, किससे कहे,
कोई क्या जाने दर्द एक माँ का क्या होता है,

दिल रोता है, आँखें रोती है, रोया-रोया उसका रोता है,
समझने की हम कोशिश करें, दर्द उस माँ का,

ऐसी माएँ हजारों हैं हमें आगे आना होगा,
ऐसी माँओं और उनके लालों  को भी हमें ही बचाना होगा।

# नारी पीड़ा हुई मुखरित

नारी पीड़ा हुई मुखरित, तभी तो नारी को बोलना आया,
जैसे ही नारी कंठ से स्वर फूटे, हर तरफ कोहरा सा छाया,

ये कैसे बोल सकती है, किसी को कुछ समझ न आया,
इसका जरा सा बोलना, पुरुष प्रधान समाज को न भाया,

सीमा होती है हर पीड़ा की, तो नारी पीड़ा की भी है कुछ सीमा,
जब तलक सहन हुई तो की, जब सहनशक्ति चुकने को हुई तो बोली बहिना,

कुछ सोचें, कुछ बोलें, कुछ करें ये सुनने वाले,
नहीं तो बहिन, बेटी, बहुओं के पड़ने वाले हैं लाले ।

# एहसास है क्या

एहसास है क्या, जो हमने तुमने महसूस किया,
उम्मीद पूरी न होने पर, मन को जो अनुभव हुआ,

किसी ने कुछ बोला और हमें अच्छा या बुरा लगा,
किसी ने दिल को ठेस पहुँचाई,

या हमने किसी के दिल को ठेस पहुँचाई,
और फिर हमने पश्चाताप कर कुछ महसूस किया,

एहसास और है क्या ? इन्हीं सब बातों का समूह,
जो हमें दुख भी देता है और सुख भी,

जो हमें खुद ही अनुभव कराता है खुशी का या दुख का,
एहसास भावनाओं का वो समूह है, जो हमारा दिल ही हमें महसूस कराता है।

# निःशब्द कर गए तुम

क्या से क्या हो गया और क्या कर गए तुम,
खुद खामोश रहे, मुझको भी निःशब्द कर गए तुम,

तुम्हारा जाना और ऐसा जाना,
कि धोखे से भी कहीं नजर न आना,
मेरा जिंदगी जीने का हौसला कम करता है,
मन कहता है, क्या करूँगी ऐंसी जिन्दगी जीकर,

मेरा उत्साह, मेरी उमंग सब खत्म कर गए तुम,
मुझे तो बिल्कुल ही  निःशब्द कर गए तुम,
पर तुम्हारे मुँह से निकला, एक-एक शब्द,
आज भी गूँजता है मेरे जेहन में,

बात किसी और से करते थे तुम,
शब्द मैं रख लेती थी अपने दिल में,
वो शब्द आज तक नहीं भूली,
जबकि मुझसे कभी कुछ भी नहीं कहा गया,

मुझे तो निःशब्द कर गए तुम,
निःशब्द कर गए तुम ।

# इबादत करूँ किसकी

ए रब तेरी इबादत करना तो जैसे एक दस्तूर है,
और इबादत करूँ किसकी, जो तुझे मंजूर, वही मुझे भी मंजूर है,

तेरी इबादत तेरी आराधना, दिल में हर पल चलती है,
तेरे लिए मेरी धड़कन, हर पल मचलती है,

कैसे कहूँ कैसे बताऊँ, बस एक तू ही है, जो मेरा है,
जो न कभी मेरा दिल दुखाता है, न पराया करता है,

ए रब स्वीकार करना, मेरी सच्ची इबादत को,
क्योंकि सिर्फ तू ही जानता है, मेरे अरमानों की शहादत को,

तुझ पर भरोसा करके ही, मैं सत्य पथ पर कदम बढाता रहा,
और फूल बना अपने अरमानों के आपको चढ़ाता रहा,

बस आपको जानता हूं, मानता हूँ, आपको ही पहचानता हूँ,
बस तू जाने तेरा काम जाने, मैं तो तेरी इबादत करता हूं।

# सुख-दुख

सुख-दुख का साथ धूप छांव जैसा होता है,
अस्त और उदय सूर्य का भी इसी तरह होता है,

सुख मन मे खुशियों को पल्लवित करता है,
दुख मानसिक रूप से हमें मजबूत बनाता है,

सुख हमें स्वयं में ही सिमटकर रहना सिखाता है,
दुख हमें ईश्वर व अपनों के नजदीक ले जाता है,

एक दूसरे के विरोधी होते हुए भी ये परस्पर जुड़े हुए हैं,
तासीर जुदा है दोनों की पर एक दूजे के पूरक बने हुए हैं

सुख में सुखी होना व दुख में दुखी होना, जन सामान्य को आता है,
दोनों में समभाव रखे, सच्चा मनुष्य वही कहलाता है।

# प्रश्न पूछती है धरा

भैया सूरज से कहती बहना धरा,
तुम इतने गर्म क्यों हो,
पेड़-पौधे सब तुमसे हैं परेशान,
इतना गुस्सा क्यों तुममें भरा,
प्रश्न पूछती है धरा ?

भैया तुम तो जीवन दाता हो,
लगता है भाग्य विधाता हो,
पेड़-पौधों का भोजन आदि से,
भूल गए ? तुम्हारी ही किरणों से बना,
प्रश्न पूछती है धरा ?

गुस्सा थूको, तपन को त्यागो,
निरीह जीवों को जीवन दो,
ये प्यासे ही प्राणों को त्याग रहे,
तुमने पीने का पानी भी,
गड्ढों में नहीं छोड़ा,
प्रश्न पूछती है धरा ?

वर्षा ऋतु और शीत ऋतु भी आने ही तो वाली हैं,
तब तपन  बढा लेना तुम अपनी,
क्यों अभी से इतना गरमाना,
समझाती बहना धरा ।

# हिंदी हमारी मातृभाषा

हिंदी हमारी मातृभाषा और देश हिंदुस्तान है,
जाने है इसी से विश्व हमको,और यही अभिमान है,

सोने जैसी शुध्दता और चांदी जैसी शुभ्रता है इसमें,
सागर जैसी विशालता और गंगा जी सी निर्मलता है इसमें,

मां की ममता सी मीठी व उसी के आंचल सी सुरक्षा है इसमें,
करुणा, दया और सरसता के, निर्झर झरने झरते हैं इसमे,

हृदय को छूती हुई भाषा है ये, ज्ञान का भंडार है,
छंद, अलंकार, दोहा, सोरठा का विशाल अम्बार है,

तीन प्रकार के रेफ(आधार) हैं और मस्ते बिंन्दी श्रृंगार है,
अल्प विराम और पूर्ण विराम, इसके प्रिय परिधान हैं,

जिह्वा, कंठ व अधरों से होता, अलग उच्चारण है,
मृदुलता, सरलता, सजगता, इसके विशेष गुण कारण हैं,

आत्मोन्नति में सहायक है, ये हिंदी भाषा हमारी,
इसकी उन्नति में बाधक कारणों का, करेंगे हम निवारण है।

# पिता

एक ठूँठ खड़ा निर्जन वन में,
बिल्कुल शांत, स्तब्ध, मौन,
एक बुजुर्ग पिता की तरह,
जैसे देखता हो किसी की राह,

किसी कुल्हाड़ी के लगे,
घाव रूपी दो आंखें,
पथराई सी और गीली,
कभी भरे परिवार के
मुखिया की तरह अपने,
पत्ते, फल-फूल,टहनियां
सभी का संरक्षक था,
पका पत्ता सफेद बाल
की तरह, एक भी गंवारा
न था उसे, गिरा देता,

आज धीरे-धीरे सभी विदा हो लिए,
अपने-अपने रास्ते चल दिए,
वही फल और फूल अपने बीजों से
अब नए पौध, परिवारों को जन्म देंगे,
नया संसार बसाएंगे,
और भुला देंगे उस ठूँठ को,
आज की युवा पीढ़ी की तरह।

# आशा का दीप

आशा का दीप, सदा जलाए रखना,
मेरी याद दिल में, सदा बनाए रखना,

टूट कर चाहा था, पर कह नहीं पाई,
मर्यादाओं के बंधन,, तोड़ नहीं पाई,

आज सब कुछ होते हुए भी,लगता है कुछ नहीं है,
बहुत समझाती हूँ दिल को, पर पागल समझता ही नहीं है,

याद में तुम्हारी कभी-कभी बेचैन सा हो जाता है,
नन्हे शिशु की तरह, मचल-मचल जाता है,

पता नहीं तुम कैसे हो, कहाँ हो, सदा खुश रहना,
जैसे हो जहाँ हो, सदा खुश रहना,

जीवन की शाम में ही, शायद कहीं टकरा जाओ,
नजरें तुम्हें ही ढूँढती हैं,एक पल को तो नजर आ जाओ,

मैंने आशा का दीप, अभी बुझाया नहीं है,
तुम्हें अपने दिल से, अब तक भुलाया नहीं है,

तुम भी यूँ ही, आशाओं के दीप जलाए रखना,
मेरी याद दिल में, तुम भी सदा बसाए रखना ।

# अपनों का साथ

अपनों की भीड़ में, यूं बेगाने न रहो, अपनों के दर्द से, यूँ अनजाने न रहो,
परायों की तो, करते हो फिकर,नहीं करते हो कभी, अपनों का जिकर,

देखा है मैंने जब कभी, आती है बात अपनों की,
तो दिलो दिमाग में आपके, घुल जाती है कड़वाहट सी,

उस कड़वाहट को दिल से निकालने में, कहो तो कुछ मदद करूँ,
हूँ तो पराई पर चाहती हूँ, आपका दर्द कुछ सीमा तक कम करूँ,

गैरों को अपना बनाना, आपको व मुझे अच्छी तरह आता है,
अपनों को अपना बनाना तो, मैंने गैरों से ही सीखा है,

कैसा अजब दस्तूर है दुनिया का, अपनों से अपने ही अलग हो जाते हैं,
और फिर ढूँढते हैं, गैरों में अपना, जो वह कभी नहीं पाते हैं,

इस दुनिया मे जो भी मिलता  है, सबकी कीमत चुकानी होती है,
और कीमत कितनी होगी, वह उपलब्धि पर ही निर्भर करती है,

वगैर दिए कुछ नहीं मिलता, वगैर प्रेम दिल का फूल नहीं खिलता,
वगैर बढ़ाए हाथ अपना, अपनों का साथ नहीं मिलता ।

# माँ

देखी एक मुस्कुराहट, जो बड़ी पावन थी,
सराबोर थी प्रेम से, जैसे घटाएँ सावन की ,

ममता की मूर्ति, वात्सल्य से थी लबालब,
पड़ी जब सामने वो माँ, तो पलकें भीगीं अचानक,

देखती थी राह अपने, जिगर के टुकड़े की,
आती थी याद उन्हें, उसके सुंदर भोले से मुखड़े की,

वह नहीं जानती कि दुनिया की उलझनों ने, उसे निरुत्तर बना दिया,
नहीं आती अब याद माँ की उसे, पत्थर बना दिया,

थरथराते हैं हाथ उसका, माथा छूने और आशीष देने के लिए,
लरजते हैं होंठ उसके, उसका हाथ चूमने के लिए,

आकर उसकी गोद में, वो प्यारा दुलारा कब सिर रख ले,
हो जाये पूरी बरसों की तमन्ना उसकी,
वह भी खुशी का थोड़ा सा स्वाद चख ले ।

# रिश्ते

रिश्ते क्यों नहीं टिकते,

देवरानी से जेठानी का, जेठानी से देवरानी का,
सास से बहू का, बहू से सास का,
भाई से भाई का या भाभी से देवर का,
भाभी से नन्द का या किसी मित्र का,

क्योंकि रिश्तों की जड़ों में,
एक कीड़ा उम्मीद नाम का, बैठा जो रहता है,
और धीरे-धीरे वही उसे खोखला करता रहता है,
हर किसी को आकांक्षा है, अपेक्षा है दूसरे से सदा,
अपने कर्त्तव्य से हमेशा अनजान बना रहता है,

जरूरत है उस उम्मीद नाम के कीड़े को खत्म करने की,
दूर फेकने की,
और अपने अंतः में टटोलने की,
अपने गिरेबान में झांकने की,
तो क्यों नहीं ये रिश्ते, फिर से हरे-भरे हो सकते।

# द्वंद

अंतर्मन का द्वंद कभी खत्म नहीं होता,

कुछ भी करो, कैसा भी करो, कितना भी करो,
कुछ न कुछ शेष ही बताता है,
अंतर्मन का द्वंद कभी खत्म नहीं होता,

सही निर्णय लेने में भुलावे में डालता,
जैसे भूल भुलैया की गलियों में हो भटकाता,
अंतर्मन का द्वंद कभी खत्म नहीं होता,

गलत रास्ते आसान बताता,
पर सत्य के मार्ग को न छोड़ना कहता, बड़ा समझाता,
अंतर्मन का द्वंद कभी खत्म नहीं होता,

तराजू के पलड़े जैसा, हृदय को डुलाता,
कभी इस ओर तो कभी उस ओर, भारी पड़ता,
अंदर ही अंदर खींचातानी मचाता,

अंतर्मन का द्वंद कभी खत्म नहीं होता।

# जाते हुए पल

ओ जाते हुए पलो, जरा तो रुको,...

कुछ हिसाब-किताब तो कर लूँ,
इस वर्ष तुम्हारे साथ,
क्या खोया क्या पाया,
या यूँ ही व्यर्थ,
मैने सारा समय गंवाया,
और मन मेरा तनिक भी न हरषाया,
ओ जाते हुए पलो, जरा तो रुको,

कुछ तो ऐसा एहसास कराओ,
कि मैं तुम्हें खुशी-खुशी जाने दूँ,
न हो तुझसे कुछ गिला- शिकवा,
शुकराना तेरा कर लूं,
और आने वाले पलों को भी,
तुम्हारे नक्शे-कदम पर चलने का बोलूं,
ओ जाते हुए पलो, जरा तो रुको,

जाते-जाते ही सही मेरा सलाम तो ले लो,
लौटकर जरूर आना तुम,
कोई नया रूप लेकर,
मुड़कर देखो तो सही एक बार मुझे,
करूँगी इंतजार तुम्हारा,
आने वाले बेहतर पलों के रूप में, आना जरूर,
ओ जाते हुए पलो, जरा तो रुको।

# अस्तित्व

क्या चाहती हूँ, पता नहीं,

शायद बस एक पहचान,जो, खुद का अस्तित्व सिद्ध कर सके,
फिक्र है कहीं खो न जाऊं, दुनिया की भीड़ में,
जो चले गए हैं लाखों, उनकी अनगिनती रेलमपेल में,
डरती हूँ कहीं अपना आपा सिद्ध करने से पहले ही न चली जाऊं,
इस माया नगरी से।

जाना चाहती हूँ क्षितिज के पार, शायद कहीं कोई उम्मीद हो,
बहुत विवश अनुभव करती हूं, जब कभी नींद खुल जाती है,
तो विचार आते हैं मन में, कि कहाँ जाऊं,
किससे कहूँ, क्या कहूँ, कैसे कहूँ,
कोई क्यों समझेगा मुझे।

कोई क्यों मदद करेगा मेरी,
क्यों समझेगा वो मेरे दिल का दर्द, कौन हूँ मैं उसकी,
कुछ तो नहीं, कुछ भी तो नहीं न,
बस एक मामूली सा छटपटाता अस्तित्व, कैसे समझेगा वो मुझे,
जब अपनों ने ही नहीं समझा।

# उलझन

अपनी ही उलझन में
इस कदर उलझ गई हूँ मैं और
सुलझन का सिरा कोई दिखता नहीं,

अपने ही अंतर्मन के द्वंद में फंसी,
डूबती-उतराती रहती हूँ मैं,
और उबरने के रास्ता कोई सूझता नहीं,

हमेशा दोराहे पर खड़ी,
सही राह के चुनाव में,
ठगी सी रह जाती हूं मैं,
आसान सा रास्ता कोई दिखता नहीं ,

कोई सच्चा साथी, कोई सच्चा मित्र,
सच्चाई से रिश्ता निभाता नहीं,
सब अपने-अपने स्वार्थ सिद्ध करते,
अब थक गई हूं मैं,
कोई अपना दिखता नहीं।

# पिया साँवरे

आना हमारे अँगना, पिया साँवरे, नैन थाके राह दीखत और हुए बावरे,..

चैन गया, निंदिया गई, कुछ न आया हाथ रे,
जब से मोड़ा तूने मुखड़ा, सब कुछ गया तेरे साथ रे,
रूठे सजना भीगे नैना, आ जाओ एक बार रे,
रो-रो अँखियाँ सूज गईं हैं, न तरसाओ पिया साँवरे,
आना हमारे अँगना पिया साँवरे ।

आते तुम कुछ कहती मैं, और सुनते तुम,
जब कहते तुम तो सुनती मैं, और प्रेम बिभोर होती,
जब शब्द नहीं मिलते तो नैनों से बातें होतीं ,
नैना करते आँख मिचौली तो प्रेम की बरसातें होती,
आना हमारे अँगना पिया साँवरे ।

चौड़े से काँधे पर रखती सिर, थोड़ी देर सुबक लेती,
अपने प्रियतम की बांहों में, थोड़ा और सिमट लेती,
मन के भावों को अर्पित कर, अपना मन हल्का कर लेती,
मिलती तुमसे तो लगता ऐसे, मन मांगा कुछ पा लेती,
आना हमारे अँगना पिया साँवरे ।

कहाँ हो,कहाँ हो तुम्हें पुकारता है मन, पिया साँवरे,
आ जाओ एक बार, राह निहारता है मन, पिया साँवरे,
आना हमारे अँगना पिया साँवरे,.नैन थाके राह दीखत और हुए बावरे ।

# राष्ट्र जागरण धर्म हमारा

कुछ कर गुजरने का जज्बा,
हर मानव में होना चाहिए।
राष्ट्र सेवा, राष्ट्र जागरण धर्म,
हम सबका होना चाहिए ।।

अगर हम निज स्वार्थ में लगे रहे तो ,
सरहद पर कौन जाएगा।
परमार्थ में जीवन बिताए जो,
वही राष्ट्र हित में प्राण न्योछारेगा ।।

निज-हित, पर-हित , समाज-हित से भी
बड़ा राष्ट्र-हित होता है।
क्यों सोए हो देश प्रेमियों , जागो,
तुम से ही राष्ट्र का गौरव बढ़ता है ।।

हम देश के और देश हमारा,
ये हम सब का नारा है।
गाँधी, नेहरू और सुभाष सा,
राष्ट्र जागरण धर्म हमारा है।।

# पावन-पावन भीगा मन

कहो न कुछ आज, बेचैन सा है ये मेरा मन,
आओ न ढांढस बंधाओ, कुछ कहता है ये मेरा मन,

तुम्हारे आने से ये, कुछ हिम्मत पाएगा,
कुछ सुनेगा तुम्हारी, कुछ अपनी सुनाएगा,

तुम्हारी यादों की बरसातों, व बौछारों से,
भीगा-भीगा सा रहता है, कसमसाता है,

तुमसे कुछ कहने को, कुछ पूछने को,
कि तुम क्यों गए, तुम क्यों गए ? यही बताने आ जाओ,

एक बार आ जाओ, प्रिय, बस एक बार, आ जाओ,
प्रतीक्षा रत है मेरा ये, पावन-पावन भीगा मन,

तुम्हारे इस मूक प्यार को, मेरा पावन नमन।

# व्यक्तित्व दर्पण

नाम - श्रीमती अरविंद ताम्रकार 'सपना'

जन्म - 19 जनवरी 1964, सागर (म.प्र.)

पता - एम-13, समता नगर, हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी, सिवनी

अभिरुचि - बच्चों को पढ़ाना एवं अपने कर्तव्यों के प्रति जागरुक करना। अनाथ एवं वृद्ध जनों की सहायता करना एवं प्राणी मात्र के प्रति दया का भाव रखना।

सम्मान - 1. राष्ट्रीय कवि संगम द्वारा 'शब्द शक्ति सम्मान'
2. अखिल भारतीय साहित्य परिषद प्रकोष्ठ द्वारा 'शब्द वलय सम्मान'
3. अखिल भारतीय साहित्य परिषद जबलपुर द्वारा सम्मानित।
4. शुभ प्रभात संस्था सागर द्वारा सम्मानित।
5. अखिल भारतीय साहित्य परिषद बालाघाट द्वारा सम्मानित।
6. अंतरा शब्द शक्ति द्वारा 'वुमन आवाज सम्मान 2018'।

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

978-93-86666-07-9

मूल्य- 55/-