अंतरा-शब्दशक्ति

जीना इसी का नाम है

काव्य संग्रह

डॉ. हेमा पांडे

जीना इसी का नाम है

(काव्य संग्रह)

डॉ. हेमा पाण्डेय

अन्तरा-शब्दशक्ति प्रकाशन
वारासिवनी, मध्यप्रदेश

ISBN- 978-93-86666-60-4

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. हेमा पाण्डेय

मूल्य - ५५.०० रुपये

आवरण चित्र- संदीप सोनी, वारासिवनी

मुद्रक- शैलू कम्प्यूटर्स, वारासिवनी

Jeena isi ka naam hai by Dr. Hema 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।

आभार

सर्वप्रथम धन्यवाद मैं अपनी जन्म देने वाले मातापिता को है,जिन्होंने मेरे अंदर ऐसे संस्कार डाले जिससे मेरे जीवन में साकारात्मक का स्रोत बहता रहता है उन महान लोगों की किताबों को पढ़ने का जज्बा पैदा करने के लिए उन गुरुओं का भी आभार व्यक्त करती हूँ साथ ही अपने छोटे भाई का भी, जिसके द्वारा दी गई एक किताब से मेरे जीवन की दिशा बदल गयी।

यह किताब मेरे बच्चों स्तुति और शक्ति को भी समर्पित है,जो कि मेरे जीवन के दो महान शिक्षक साबित हुए हैं। मेरे जीवन में आगे बढाने में मोटिवेशन की शिक्षक की भूमिका में मेरी बेटी निरन्तर निर्वहन कर रही है। इन दोनों ने मुझे ढेर सारी खुशियाँ दी।

अंत में मैं अपने उन सभी मित्रों के साथ प्रीति जी के प्रति भी आभार व्यक्त करती हूँ जी के सपोर्ट के बिना 'जीना इसी का नाम है' नामक पुस्तक आपके सामने आना सम्भव ही नही हो पाता।

मेरे विचार से अगर हम अपने जीवन का नियंत्रण अपने हाथ में नही लेते है, तो जीवन हमें नियंत्रित करने लगता है,....

हम जीवन पर नियंत्रण बनाएं रखें,.... जीना इसी का नाम है,.....!

डॉ. हेमा पाण्डेय

अनुक्रमणिका

1.	बीसवीं सदी की औरतें	7
2.	मेरा नाम	8
3.	खरपतवार	9
4.	युवा पीढ़ी	10
5.	युवावस्था	11
6.	नया बचपन	12
7.	जन्नत	13
8.	समय	14
9.	तेज कदम राहें	15
10.	आनंद से सराबोर जीवन	16
11.	जरा सोचो	17
12.	खुशियों से सराबोर अंतराल	18
13.	हमसफर	19
14.	जीवन क्या है	20
15.	हम करवट हैं	21
16.	जिंदगी मुझे तेरा पता चाहिए	22
17.	अमर प्रेमी	23
18.	बेटियाँ	24
19.	मेरा बेटा	25
20.	अल्फ़ाज़	26
21.	ध्यान और योग	27

22. अनजानी आस के पीछे 28
23. खत तुम्हारे लिए 29
24. क्षमा 30
25. शीर्ष 31
26. अनन्त यात्राएँ 32

बीसवीं सदी की औरतें

समय ने कहा,
स्त्री भी मनुष्य है।
न कम न ज्यादा,
न माया न रूप
न शक्ति न अबला है वह।
इस संसार की
ठोस सच्चाई है।
समय ने बर्बर युग की
गुफा कन्दराओं
भटकते कबीलो
मध्यकाल के सामन्ती
अंधेरो की
लम्बी तकलीफ देह
यात्राएँ कर आई।
स्त्री का स्वागत
बीसवीं सदी का
सिंह द्वार खोल
कर किया।
समय ने कहा--
मैं तुम्हारी
प्रतिझा कर रहा था।
तुम्हारी अगवानी में
खड़ा था।
अब स्वम मैं तुम्हारे
सामने हूँ।
मुझसे खुद को गढ़ो
और मुझे अर्थ दो
तुम बनो और मुझे बनाओ
पहली बार हुआ ऐसा
वक्त धरती पर एक
यात्रा बनकर
स्त्री के लिए बिछा था।
एक ऐसी यात्रा जो ।
अभी ही शुरू हुई
कितनी सारी जँजीरे गल गई।
कितने सारे अंधेरे मिट गए
कितनी सारी रोशनी उग गई
स्त्री के अस्तित्व का
एक नया अर्थ लेकर
बीसवीं सदी आई।

मेरा नाम

मेरा नाम भाग दौड़ है
मैं आजकल हर जगह पाई जाती हूँ
हर व्यक्ति मेरा इस्तेमाल करता है
मैं सुबह से रात तक
सोमवार से रविवार तक हर जगह व्याप्त हूँ
मैं घड़ी की टिक टिक हूँ
मोबाइल का एसएमएस हूँ
जल्दी जल्दी ठूसा हुआ खाना हूँ
भागकर पकड़ी गई ट्रेन हूँ
फटाफट खरीददारी करते हाथ हूँ
मैं महत्त्वाकांक्षा नाम के
घर में अपने कुछ भाई
बहिनों के साथ रहती हूँ
चिंता, डर, थकान, अनिंद्रा
मेरे साथ रहते है
और हमारे दोस्त सर दर्द
कमर दर्द,चिड़चिड़ाहट
हमसे मिलने आते रहते है
मुझे अपने कार्य का गहरा अनुभव है
मेरी मौजूदगी में आप तरक्की करते है
समृद्धि के नए सोपानतय करते है
आप मुझसे संपर्क कर
अपनी सुकून, शांति से नीरस हुई जिंदगी को
सक्रीय, फुर्तीला बना सकते है,..!

खरपतवार

एक समय की बात है
दुनियां में सुकून नाम का
प्राणी रहता था
उसकी की प्रजातियां
विश्व में फैली थी
हमारी जीवन शैली
हमारे वातावरण को
सँभाले रखती थी
मानव के स्वभाव
नए नए अविष्कारों ने
उस प्रजाति का बहुत
शिकार किया,
अब ये प्रजाति लुप्त
होती जा रही है
जगह जगह लोग
सुकून को लुप्त होने से
बचाने के लिए प्रयासरत है
अगर सुकून भी ऐतिहासिक
प्रजाति बन गई तो
हमारी जीवनशैली का
सन्तुलन हमेशा हमेशा
के लिए बिगड़ जाएगा
सुकून के साथ साथ
कई महत्वपर्ण किस्मों
शांति,दोस्ती, सौहार्द पर भी
खतरा मंडराने लगा है
क्योकि ईर्षा,अधीरता की
खरपतवार इन्हें चौपट
कर रही है
जिस तरह बदलते है
रिमोड से टी.वी चैनल
मेरे विचार बदलते है वैसे
ढूढती हूँ सोने की सबसे
अच्छी पोजीशन
नींद ढूढती जैसे तैसे
क्यूं मैं सो नही पाती
दिमाग को रोक नही पाती
ईश्वर मुझे सोचने से रोक
प्रार्थना की ओर ले जाओ
रुक जाए, थम जाए और
सोचे...
हम जीवन शैली बना रहे है
या जीवन शैली हमें बना रही है

युवा पीढ़ी

जीवन का उत्कर्ष
साहस, शक्ति और उमंग का अहसास ।
सूरज सा तेज है उसमे,
चाँदनी-सी शीतलता,
वायु सा वेग और जल सी है निश्छलता।
वह जिस ओर चला
मानवता की यात्रा उस ओर मुड़ गई।
वह गति है, दिशा है
और जीवन की पूर्णता का पर्याय है।
वह है तो दुनिया है खुशी है रँग है।
रोशनी है, प्रेम है
और है जीवन की नित नई उम्मीद है ।
सुंदरता की परिभाषा कोई और नही,
युवा है वह।
स्वच्छंदता युवाओ का लझण है,
विश्व की सबसे बड़ी शक्ति है युवा है ।
आपके जीने का तरीका
आपके यौवन को,
निर्धारित करता है।
किसी भी देश का युवा,
आने वाली पीढ़ियों के संरक्षक होते है।।

युवास्था

युवावस्था आये
और सपनों की
फसल न उगे
ऐसा सम्भव नही
इसलिए हमारी
नवयुवा पीढी की
आँखे भी सपनो की
फसलों से लहलहा
रही है बल्कि हमारी
आज की युवा पीढी
के पास अगर बड़े
सपने है तो उन्हें पूरा
करने की एक जिद भी है
युवा दोस्तों,..सपने देखना
तो खुली आँखों से देखना
तुम्हारी आँखे ही
तो वो रास्ता है
जो ज्ञान को मस्तिक्स
तक पहुचाता है
अपने सपने को रगते हुए
किसी को भी ये छूट न देना
कि कोई तुमसे एक
भी रँग छीन सके।।

नया बचपन

बचपन जीवन की
मरुभूमि में मिला बस
अंजुली भर पानी ।
उम्र के हाथों लिखी
सबसे सुंदर कविता।
सबसे सुंदर कविता के हाथों,
लिखी सबसे सुंदर उम्र।
इसके लिए पीछे नही,
लौटा जा सकता।
इसे साथ लेकर आगे भी,
बढ़ ने नही दिया जाता।
स्मृति मैं अटका बूद बूद,
रिस्ता है बचपन।
बचपन कल नही हो सकता,
बचपन को आज ही होना है।
कल तो अपनी पीठ पर,
दो जून रोटी ढोएगा ।
पक्षियों की तरह उड़ने का सुख,
कल के हिस्से कहाँ।
यह सुख तो बचपन की गठरी में है।
इसकी शुरुआत तो हो चुकी है
बचपन के चेहरे से
मासूमियत और अबोध
शैतानियों वाला भाव गायब है।
ज्ञान तकनीकी का
विस्फोट बचपन की परंपरागत
छवि को बदल रहा है
बचपन एक हमेशा
बदलती रहने वाली
सामाजिक शिल्प कृति है
इसमें बदलाव लाने वाले भी
तमाम आर्थिक सामाजिक
और सांस्कृतिक कारण है
सूचनाओं की आंधी
बचपन को बहा ले जा रही है।
बचपन और मासूमियत के
बाजार से दुनियाभर में
चिंताएं गहरा रही है
मनोरंजन के नए परिदृस्य ने
उन्हें रचनात्मक से अधिक
परिपक्व व हिंसक बनाया है।
हम इन मासूमो की
खुशियां क्यो लूटे, जो
इतनी जल्दी बीत जाती है।
बचपन मे कड़वाहट क्यो भरे
ये दिन न कभी आपके लिए
वापस लौटेंगे, न उनके लिए।

जन्नत

मुझे कोई और जन्नत का नही पता
हम मां के कदमो को ही जन्नत कहते है
गहरा सुकून है,..बड़ा भरोसा है,..मजबूत संम्बल है,..
अभेध सुरझा का अहसास है
बच्चा बन दुबकने की मुकम्मल गोद है माँ
तुम्हे शब्दो में कैसे पिरोऊँ माँ
मेरी भाषा और परिभाषा हो तुम...
पल भर में बच्चे को
समझने समेटने और सहेजने का हुनर
मां को खूब मिला है
तभी तो समूचा ब्रम्हांड है माँ
बैड पर लेटी स्त्री जब बच्चा स्वस्थ है सुनती है
तभी मां का भी जन्म होता है
उसकी पूरी दुनिया ही मुस्करा देती है
वह खुद को तैयार करती है
नन्ही जान को सहेजने के लिए
मातृत्व बड़ी जिम्मेदारी है
एक कुशल मां ध्यान रखती है
उसका खुद का व्यवहार
उसका व्यक्तित्व उसकी हैडलिंग परफेक्ट हो
मां अपने बच्चे की सर्वोत्तम ट्रेंनिग एकेडमी है
जहां उसके बच्चे अच्छे नागरिक, प्रखर पेशेवर
परफेक्ट जीवन साथी और संतुष्ट जीवन साथी बन निकलते है।

समय

मित्रवत होने के
लिए समय लीजिये
खुशियों की ओर ले
जाने वाला रास्ता है
सपने देखने के लिए
समय लीजिये यह
आपकी गाड़ी को
सितारों की ओर
धकेलने में मददगार है
प्रेम करने और प्रेम
पाने में समय लीजिये
यह ईशवर कि
दी गई नियामत है
चारो ओर देखने के
लिए समय लीजिये
स्वार्थी बनने के लिए
यह बहुत छोटा दिन है
हंसने के लिए समय लीजिये
यह आत्मा का संगीत है।
आप कुछ भी कर सकते है
आपकी सोच हो
आपका जीवन हो
आपका समय हो
सब सच हो सकते है,..!

तेज कदम राहे

अपनी ख्वाहिशो की लगाम
अपने हाथ में लेकर
अपने मर्जी का मालिक बनकर
अनजानी पगडंडियों पर
चलने का जोखिम,
आनन्द जोखिम लेने में
अपना सूरज खुद बनाने में
अपनी राहे खुद चुनने में
मर्जी का मालिक बनने में
सफर कठिन हो सकताहै
लेकिन होगा मुकम्मल
एक सफर है जो न जाने कब शुरू हुआ
कब खत्म होगा
एक औरत का सफर
इस सफर में कुछ और दिल मिले
एक जैसी उम्मीदों, संकोचों, हौसले,
लगातार ताज़ी हवा कीखिड़कियों के साथ
इस सफर के कई किस्से सच्चे,असल नाम के
ये सफर किसी के नाम
उसके काम,सफलताओ का नही
सफर है खुद को ज़िंदा रखते हुए
नाम है आगे बढ़ने का
एयर होस्टेस की अच्छी बात
सबसे पहले करे सुरक्षा खुद की
कितनी सच्ची, कितनी अच्छी

आनंद से सराबोर जीवन

जीवन में ज्ञान बड़ी
उप्लब्धियो से ही नही
मिलता प्रकृति ऐसे अनन्त
कारणों से भरी पड़ी है
जिन्हें हमने कभी
अनुभव नही किया
अन्यथा ऐसा कोई
अझर नही है जो मन्त्र न हो
ऐसा कोई पौधा नही
जो औषधी न हो
ऐसा कोई व्यक्ति नही
जो काम का न हो
हमारे आस पास छोटे
छोटे जीव और
पौधे भी सिखाते है
जीवन को ऐसे जीयें
कि हर पल आनन्द से सराबेर हो
अभी तो कुछ पर्वत पार किये है
अभी तो पूरा आसमान बाकी है
अभी तो चन्द परिंदे ही उड़े है
अभी तो इस बाज की उड़ान बाकी है

जरा सोचो

दोस्तो,
जरा सोचो.....
कैसी होगी वो दुनियाँ
जहाँ दिन में भी,
काली रात का साया हो।
उजाले का नामो
निशान न हो,
जरा .....
जहाँ बाप तो हो,
पर माँ न हो।
बेटा तो हो बेटी नही,
भैया तो हो भाभी नही।
नानी तो हो दादी नही।
चाची नही खाला नही।
बुआ नही।
जरा .....जहाँ पत्तो का रंग
सिर्फ जर्द हो,
जहां बसन्त में न
दिखते हो फूल।
जहाँ न उड़ते हो
पीले दुपट्टे।
जरा .....
जहां लड़के ही लड़के हो
दिखे न लड़कियां।

खुशियों से सराबोर अंतराल

जिंदगी से फुर्सत के इन
लम्हों को चुरा ले चलो,
कुछ धूप में निकलो,
कुछ चांदनी में नहाकर देखो
जिंदगी को जीना है तो,
किताबों को हटाकर देखो।
अल्प मध्यम तो कभी
दीर्घ अंतराल का सुख
नई ऊर्जा,ताजगी,
परसुकून एहसास,
नई परिभाषा लिखता,
नित नए पन्ने दर्ज करता वह
"खुशियों का दस्तावेज'बन जाता।
जब हमें एहसास हो कि
इसे हमें बनाना है
बहुत ख़ास अपने और
अपनो के लिए।
जिस बेतकल्लुफी
बेफिक्री से बिंदास होकर
बच्चे जीते है अवकाश के पल
हम भी जी सकते है
अंतराल के सुंदर पलों
को उस तरह।
अंतराल के दो पल
दो घण्टो दो दिन दो
महीनों का क्यो न हो
छोटी छोटी खुशियों की
अनमोल विसात से कम नही
जो हम जीत जाते है
इन पलो को जीकर
कभी बच्चों की उम्र में ढलकर
उनके साथी बनकर
कभी थोड़ा बड़प्पन और
समझदारी से चलकर।
सारी रूटीन गतिविधियों
आफिस वर्क,लर्निंग क्लासेस
होमवर्क के बाद
जिंदगीं में यह ब्रेक पॉज
अंतराल उस खूब सूरत
मोड़ की तरह
जहां स्वस्फूर्ति,ऊर्जा,ताजगी
सुकून और आनन्द की मन्ज़िले
बैक टू वर्क के पहले
बैक तू स्कूल से पहले।।

हमसफर

ये हमसफर
जिन्दगी, तेरी पनाहों में
यु गुजर जाए।
मेरी रूह को सुकून,
मेरे चेहरे पे नूर आ जाए।
तेरे आने से
अब भी बहार
चली आती है
तेरे आगोश मे
फिर सुकून की नींद आ जाए।
जो आशियां
बनाया है हमने
उसे गुलजार होते देखा है
हर शख्स तेरे आगे
बेजार होते देखा है
क्योकि अपने
रहमो करम से
ये मंजर भी
सजाये है तूने
तेरा शुक्रिया करू
ये तुझे मंजूर नही
रूह से रूह का
अलग हो जाना मुमकिन ही नही।।

जीवन क्या है

प्रकृति की हर धड़कन में
कुदरत के रचयिता के
श्रृंगारिक मन की ख़ूबसूरत
अभव्यक्ति होती है
कितने किस्म के तो उत्सव है
मौसमों की रंगत भी
कुछ कम अनूठी नही
जाड़े में ठिठुरन
बारिश में भीगना
गर्मी में दरख्तों की छाँव
सब के सब मौसम
कुछ न कुछ बयाँ करते है
प्रकृति की नब्ज में एक अनूठे
ज्ञान की पाठशाला समाई
हम कुदरत की स्वाभाविक उड़ान
को,
उसके योगदान को समझे,
सराहें और पहचानें।
हर दिन बिना कोई विलम्ब किये
उगने वाले सूरज को
बैगैर थके उसकी परिक्रमा
करने वाली पृथ्वी को
उसके पारस्परिक सम्बन्ध
के कारण होने वाले बदलावों
को समझ पायेगें
दरख़्त बिना कुछ किये
महज फल और छाया देते है
नदियां कुछ नही कहती
पर पानी की सौगात देती है।
मौसम अपने रंग बिना
किसी कीमत के बिखेरते हैं।
हम जब तक प्रकृति की ओर से
मिल रही सीख समझते है
उसे आहत नही करते
उसकी तरफ से आनन्द की
वर्षा होती है
हम उसमें भीगते रहते है
जब जब हम कारसाज
कुदरत को प्यार करना बंद करते
है
सुनामियों का सामना करना
पड़ता है
अगर हम प्रकृति का
सम्मान करना सीख लें
ऐसा हो सका तो यक़ीननन
हमारी आँखों मे.....
आशा,सन्तोष उम्मीद और
खुशी के कई दिए जल उठेगें।।

हम करवट हैं

समय की
बड़ी ऐश्वर्य पूर्ण है
अपनी ये दुनिया
यह मधुर संगीत से
मार्मिक साहित्य से
मोहक सौन्दर्य से
मानवीय शिवत्य से
भरी पड़ी है
खुद को भूल जाओ
और आनन्द लो
महान साहित्य
की सबसे अदित्व
बात ये है की ये
पढ़ने वाले की
लिखने वाले में
तब्दील कर देता है

जिंदगी मुझे तेरा पता चाहिए

सरलता और जटिलता के
दोलक के बीच झुलता हुआ
मनुष्य यदि यह जान ले कि,..
आखिर में बस तीन ही चीजें मायने रखती है।
आप कितने प्रेम से जीये,
दूसरों को कितना प्रेम दिया।
और जीवन प्रभाव को
कितने साक्षी भाव से निहारा।
तो जीवन सरल और सुंदर हो जाएगा।
खुश रहना बहुत ही सरल है
सरल रहना बहुत ही मुश्किल।
प्यार करना और जीना
उन्हें कभी नही आएगा
जिंदगीं ने जिन्हें बनियां बना दिया।
सितारे बहुत बड़े दिखाई नही देते
लेकिन वो चमकदार दिखाई देते है
वो पहाड़ जो आप अपने
भीतर लिए चलते है
उन पहाड़ों पर आपको ही चढ़ना पड़ेगा।
तुम मनकी जेल में क्यो रहते हो
जबकि दरवाजा तो पूरी तरह से खुला है
आपको कोई नुकसान नही पहुँचाता
खुद आपके सिवाए
खुद से प्रेम करें
एक दिन तुझसे मिलने जरूर आऊँगा
जिंदगी मुझे तेरा पता चाहिए।

अमर प्रेमी

जीवन एक नदी की तरह है
लोग इस नदी के सम्पर्क में आते है
कोई अंजुरी भर पानी लेता है
इसी से खुद को ताजा करता है।
कोई घाट पर ही खड़े खड़े
डुबकी लगाकर आनन्द लेता है
क्योकि गहराई में जाने से
उसे डर लगता है।
लोग तैरते भी है
कुछ धारा के साथ साथ
तो कुछ विपरीत दिशा में
कई इस दरिया में
गहराई तक गोते लगाते है।
की सतह पर ही बहते रहते है
जैसे बहाता रहता हैउनको
उनको जीवन का दरिया
प्रेम भी जीवन की तरह होता है
जैसा होता है जीवन जीने का तरीका
वैसा ही हर किसी में
प्रेम करने का हौसला भी रहता है।
इसी पर जिगर मुरादाबादी कहते है
इक लफ़्ज़े-मोहब्बत का अदना सा फसाना है
सिमटे तो दिल-ए-आशिक फैले तो जमाना है
ये इश्क नही आसां इतना तो समझ लीजे
इक आग का दरिया है और डूब के जाना है।

बेटियाँ

बेटियां न हो तो,
हर त्यौहार सूना है।
धरा से लेकर,सारा
आसमान भी सूना है।
नन्हे कदमों की आहट से,
दिल मेरा धड़कता था।
तेरी पायल की रुनझुन से,
मधुर संगीत बजता था।
तुझे लेकर मैने, अपनी,
दुनिया ही बना डाली।
समय के साथ चलकर के,
एक दुनियाँ सजा डाली।
आये कोई भी त्यौहार,
या कोई हो शादी,ब्याह।
रौनक होती है तुझसे ही,
मस्त पवन जैसी दरकार।
पढ़ लिख कर तू बड़ी हो गई,
आत्मनिर्भर की ली चादर ओढ़।
बनी सहारा न सिर्फ अपनी,
दिया सहारा औरो को।
शहनाई की गुज में तूने,
एक इतिहास बना डाला।
सफल वैवाहिक जीवन देकर,
नया संसार सजा डाला।,..,..,,माँ

मेरा बेटा

सूरज की तरह चमको
फूलों की तरह महको
दुआ है एक माँ की
जहाँ में नाम हो तुम्हारा
तुम्हारी कामयाबी की दास्ताँ
जो लिखने चले हो तुम,
गगन की तरह ऊची हो
तुम्हारे सपनो की उडान।
तुम्हारे सभी अरमान हो पुरे
बनाना है इतिहास,
गुरुर है अपनों का तू
वही है तेरी शान ।
गरीबो का मसीहां बन
जरूरत मन्दो की पुकार,
इन्ही की दुआओ से
लिखेगा नया इतिहास।
माता पिता के नाम से नही
अपने नाम से जाने जाओ
शान तो तब है मेरे लाल
माता पिता भी तेरे नाम से
पहचाने जाए।।

अल्फ़ाज़

अल्फाज की इस अदायगी
इस पूरी कायनात का
सोचता हुआ
जागता हुआ सरमाया है
जब लब्ज मिलकर
एक उनवान की शक्ल में
ढल जाते है,
पूरी इंसानी जिंदगी का
फलसफा बयान करते है
एक उनवान कही पर तो
मोहब्बत का पैगाम बन जाता है
तो कही इबादत और रियाजत
का
मुकद्दस रोशन चराग हो जाता है
कभी ये अल्फाज
खूबसूरत शेर बनकर
हुसनों इश्क की खमोशी
बन जाते है
और कभी जमाने के
जुल्मों सितम की रूदाद
सुनाकर बेकसों,बेबसों की
फरियाद हो जाते है।
कही अश्क बनकर
मुहब्बत के मुसाफरों
के लिए उजाले करते है तो
कहीं जादुई तबस्सुम बनकर
किसी के फूल से नाजुक
होठों की पंखुड़ियों पर
बिखर जाते है
कहीं मां का ममता भरा
आँचल बनकर जिंदगी की कड़ी
धूप में खुशगवार छाँह कर देते है
तो कही मासूम बच्चे की
खिलखिलाहट बनकर
सारे आलम में ताजगी का
एहसास भर देते हैं।
हर उनवान की अपनी
एक अदा होती है।
एक अलग अंदाज होता है
उसका अपना एक तेवर होता है
उसकी एक खास जुवान होती है
जब कोई भी उनवान अपनी
ख्यालों की दुनियां को जवान
देता है
तो जिन्दगीं के मुखतलिफ रंग
कागज पर उतर आते है।
पढ़ने और सुनने वाले के जेहन के
दरीचों मे उस उनवान के
ख्यालात का जादू
बिखरने लगता है और वो
उनवान जिंदगीं के सारे
कोनों की सच्चाई अपने
ढंग से पेश करने लगता है।

ध्यान और योग

दासता सिर्फ विदेशी
हुकूमत की नहीं होती
असली दासता होती है
अपनी ही पुरानी
मानसिकता की
पुरानी धारणाओं और
अंधविश्वासों की
अपनी ही बुरी आदतों की।
मानसिकता की जंजीरें
तभी टूट सकती हैं,
जब हम सजग होकर
उसके खिलाफ तलवार
हाथ में उठायें
यह तलवार होगी,
ध्यान की, होश की
जो आंतरिक अंधकार
को खत्म करेगी...

अनजानी आस के पीछे

रेगिस्तान में पानी
तलास्ता है यह मन
पतझड़ में वसन्त के
आने की आहट है सुनता
बंजर धरती पर फूलो की खेती
करने को है अकुलाता
यही अकुलाहट
ऐसी ही प्रातीझा
उद्वेलन इसी किस्म का
देता है जन्म उन उम्मीदों को
वैसी तस्वीरें रचता है
जिनका कोई आधार नही
जिनकी कोइ नियति नही
सपनो की दुनिया में
इच्छाओ की रेल गाडी
चलती ही जाती है
कोयले की
रेलगाड़ी की तरह
स्वप्न जागते है
जलते बुझते है
बिजली के लट्टूओ की मानिंद
येन जुगनुओं जैसे

खत तुम्हारे लिए

लो, फिर से ली है,
मेरी मोहब्बत ने सुरीली हिचकी।
चमका है तुम्हारा नाम,
मैं भी महसूस कर रही हूँ
वही पुलक,वही पागलपन, वही एहसास।
ध्वनि के साथ मिल रही हूं,
मैं तुममे और नाम के साथ
उभर रहा है तुम्हारा अक्स मेरे हाथों में
ये खत तुम्हारे नाम है लेकिन तुम तक नही पहुँचेगा
कैसे मनाऊँगी मेघो को
कैसे बुलाओगी हवाओ को
और मना भी लूं तो कहां से दूँगी तुम्हारा पता
जानती हूं तुम जो डूबे हुए हो
चिट्ठी नामे मैं.....
तुमको भी कहाँ आदत है
डाकबाबु की चिट्ठी का इंतजार करने का।
कौन जाने कैसी होगी वो शबनबी सुबह
सच कितना मासूम होगा वो लम्हा
जब महीनों की मशक्कत के बाद
धड़कते दिल के साथ
किसीं ने पहली बार लिखा होगा
खुशबू से भीगा हुआ वो खत
एक अधूरी शुरुआत और मुकम्मल जज्बात से भरा खत
जिसे पढ़कर और भी
गुलाबी हो गया था एक गुलदाउदी चेहरा।।

क्षमा

गुलाबी सर्दी की
शीतलता,वसन्त के रंग,
बरखा की फुहारें
शहद की मिठास, और मक्खन जैसा स्नेह
आखों में भरकर
कभी आपने उस शख्स की ओर भरपूर देखा है।
जिसने ता जिंदगी आपका दिल दुखाया है।
उस वक्त दिल की किसी
परत में उसके लिए कतरा
भर भी गुस्सा तो नही था।
अगर कर पाए ऐसा तो
समझों जीवन का सबसे बड़ा सत्य
सर्वाधिक उपयुक्त अर्थ तलाश लिया।
बहुत मुश्किल होता है
किसी को क्षमा कर पाना
लेकिन इससे ख़ूबसूरत बात
दुनियाँ में शायद ही कुछ और हो।
आप कहेंगे प्रेम है दुनियाँ का
सबसे खूबसूरत अहसास
बात तो सही है लेकिन प्रेम से कहीं कमतर नही।
किसी ऐसे व्यक्ति को
उसके गुनाहों के लिए माफ कर देना,
जिसने आपको घृणा के
सिवाय कुछ दिया ही न हो।।

शीर्ष

शीर्ष से शिखर तक
पहुँचने में समय लगता है।
लेकिन शिखर तक पहुँचकर
फिर शीर्ष की तरफ लौटने की
एक अलग ही अनुभूति है।
जब शीर्ष पर होते है तो आँखे
शिखर पर लगी होती है।
सारा समय वहां तक पहुंचने
में ही लग जाता है।
जब शिखर पर पहुंच जाते है
फिर आदमी के पास,
समय ही नही रहता।
वो समझता है ये उसके
जीवन का सर्वश्रेष्ठ समय है।
जिसमें उससे मिलने के लिए भी
लोगो को समय लेना पड़ता है।
ये आदमी का उत्कर्ष होता है।
जो उसे समय का,
आदमी बना देता है।
वो येभी नही याद रखता कि,
ऐसा समय भी आने वाला है,
जब उसके पास सिर्फ,
समय ही शेष रह जायेगा।
फिर एक तल्ख सच्चाई से भी,
आदमी का सामना होता है।
इंसान अपने आगे बढ़ने की
ललक में,परिवार को
जिंदगीं के सब सुख देने की
होड़ में,इतना तेज भागा।
कि पीछे मुड़कर देखने की
भी फुर्सत नही मिली।
शिखर पर पहुंच कर देखा,
बच्चे मेरे साथ नही चल पाए।
वो वक्त की दौड़ में पिछड़कर,
मुझसे बिछड़कर अलग हो गए।
उनकी सवालिया निगाहें,
मुझे घूरती रहती है।
वो मानते है ये संघर्ष
नही था केवल मेरी,
आत्म प्रशंसा की भूख थी,
अपने यश पताका को फहराने
के लिए मैं सिर्फ घूमता रहा।
मैं सोचने पर मजबूर हूँ
सारे दोस्तो के बीच घिरा
रहने वाला शख्स अपने,
बच्चो को स्थापित क्यो
नही कर पाया।
संबंधो की पुंजी लेकर
हम निकले बाजार में,
लेकिन दुनियाँ बहुत तेज थी,
सब कुछ बिका उधार में।

अनन्त यात्राएँ

कई बार जिंदगी जो हमें नहीं दे पाती
उसे भी हम मन की
इन अनन्त यात्राओं में जी लिया करते है
कई बार मन ले जाता है हमें ऐसी उड़ानों पर
जहां हमारे पैरो तले होती है एकदम नई नई सी जमीन
और ऊपर होता है नया नया सा आसमां
बिलकुल अनदेखी अनजानी सी दुनिया
ऐसे लोग ऐसी बाते ऐसी घटनाएं
जिन्हें कभी जाना नही
जिनके बारे में कभी सोचा नही
और हम ढूढंने लगते है
नितांत अबूझ रहस्यों में छिपे हुए मायने
हम सूरज को छूना चाहते है,.. चाँद पर जाना चाहते है,
धरती और आकाश को नाप कर खेलना चाहते है
पकड़म पकड़ाई का खेल
लेकिन अक्सर बंध जाते है हमारे कदम अपने ही आँगन में
दहलीज लाँघने के पहले ही फस जाता है, दुपट्टा पाँवो में
और उग आती है खिड़कियां दीवारों में
तब मन के जंगल में हरियाती है
सपनों की पौध अनुभूतियों के रंगीन परों पर
बिठाकर मन हमें उड़ा ले जाता है वहां
जहां कदम नही जा सके कभी, मन के पंखों के सहारे ही सही,..
हम अपने लिए जमीन और आसमान तलाश तो लेते है
उन्हीं के सहारे पा लेते है
हम भयावह सन्नाटो के बीच आत्मीय संवाद के पल।

व्यक्तित्व दर्पण

नाम - डॉ. हेमा पांडे
जन्म - 01 दिसम्बर 1967
शिक्षा - पी.एच.डी., एम.एड.
माता - श्रीमती सावित्री देवी तिवारी
पिता - श्री सत्यनारायण तिवारी
पता - श्री नेकचंद पांडे, पूर्व विधायक, 17/72, आर.एस.पुरम सर्वोदय नगर, कानपुर, कुलवंती अस्पताल के पास।
विधा - गीत, गज़ल, हास्य, व्यंग्य, छन्द, गीत, कविताऐं।
मो. नं. - 7800204887
कार्यक्षेत्र - प्रिंसीपल

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, नेहरू चौक, मेन रोड वारासिवनी,
जि. बालाघाट (म.प्र.) पिन ४८१३३१,
संपर्क- ९४२४७६५२५९,
अणुडाक: antrashabdshakti@gmail.com
978-93-86666-60-4
मूल्य- 55/-