अंतरा-शब्दशक्ति

लफ़्ज़ लफ़्ज़ सिर्फ़ तुम

काव्य संग्रह

प्रेरणा परमार

लफ्ज लफ्ज -सिर्फ तुम

(काव्य संग्रह)

प्रेरणा परमार

अन्तरा-शब्दशक्ति प्रकाशन

वारासिवनी, मध्यप्रदेश

ISBN- 978-93-86666-01-7

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- प्रेरणा परमार

मूल्य - ५५ ०० रुपये

आवरण चित्र- संदीप सोनी, वारासिवनी

मुद्रक- शैलू कम्प्यूटर्स, वारासिवनी

Lafja Lafja sirf tum 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।

भूमिका

मेरे द्वारा रचित काव्य संग्रह "लफ्ज लफ्ज-सिर्फ तुम" में रचनाओं में विरह और श्रंगार का जहाँ अद्भुत संगम किया गया हैं वहीं हर पंक्ति हर रचना खुद के सवालों को खुद ही जबाब देती हुई प्रतीत होती है। कहीं नायिका अपने प्रियतम से मिलन के इंतजार में चिड़िया सी चहक रही है तो कहीं उसके विरह में अग्नि की मानिंद जलती हुई नजर आ रही है। इन रचनाओं में मन की वेदनाओं और वर्जनाओं को जिस तरह से काव्य का रूप दिया गया है उससे हर रचना हर किसी को अपने जीवन की सत्य घटनाओं सी प्रतीत होती है। प्रिय मिलन में प्रेयसी कहीं उसकी बाट जोह रही है तो कहीं शिकायतों के माध्यम से अपना मन हल्का कर रही है। पागलपन और दीवानगी की हदों को पार करती हुई नायिका अपने प्यार का इजहार तो करती है लेकिन दूसरे हीं क्षण प्रियतम के न आने न मिलने से वह विरह की जो पीड़ा उसके मन में है उसे खण्ड काव्य में सलीके से बांधा गया है।

प्रेरणा परमार

अनुक्रमणिका

1.	सरस्वती वंदना	7
2.	इंसान	8
3.	मेरी अर्जियाँ तुम्हारी मर्जियाँ	9
4.	प्यार की बारिश में	10
5.	मुलाकात	11
6.	अपना बना लेते तुझको	12
7.	वक़्त लगता है	13
8.	आदत	14
9.	हाल मेरा वो सुनता नहीं	15
10.	प्यार का संस्करण	16
11.	अल्हड़ मस्त मलंग	17
12.	रिश्तों का व्यापार	18
13.	खता तुम्हारी सजा हमारी	19
14.	वो पल खास	20
15.	कितने हैं बैचैन	21
16.	किसकी शै और किसकी मात	22
17.	अमृत मदिरा	23
18.	तृप्ति	24
19.	नहीं बनना तुम्हारी राधा	25

20. तेरे नाम से 26
21. हिसाब कर देना 27
22. देखो न 28
23. एक कप चाय 29
24. दामन कैसे छूटे 30
25. बेइंतहा 31
26. जीवन में 32

सरस्वती वंदना

श्वेत वस्त्रधारिणि
कमल पुष्प विराजिनी
हस्त वीणा वादिनी
माँ शारदे तुम्हें नमन:

जीवन रोशन किया
ज्ञान के प्रकाश से
तन मन धवल हुआ
तेरे प्रेम के आकाश से
उपकार तेरा हम पर
हे श्वेत हंसवाहिनी
हस्त वीणा वादिनी
माँ शारदे तुम्हें नमन:

तू ही गीता तू ही कुरान
तू ही है गुरुवाणी
तुझ से ही भाषा सारी
एक है हम हिंदुस्तानी
कोटि कोटि वंदन करूँ तेरा
जन जन ह्रदय निवासिनी
हस्त वीणा वादिनी
माँ शारदे तुम्हें नमन:

इंसान

कभी अपनों को कभी बेगानों को
देखो पल पल छल रहा इंसान ।।

हर रोज नित नए साचे में जब चाहे
अपनी मर्जी से ढल रहा इंसान ।।

गिरगिट क्या अब रंग बदलेगा आज
जितनी जल्दी बदल रहा इंसान ।।

पाॅव अभी तो जमीन पर टिके ही नहीं
आसमान छूने को मचल रहा इंसान ।।

ख्वाहिशें इतनी बढ़ गई हैं जिंदगी में
बिना सोचे समझे चल रहा इंसान ।।

सूरज की तपिश भी इतना न जलाती
जितना इंसान से जल रहा इंसान ।।

किस पर करे यकीन समझ आता नहीं
आस्तीनों में साॅप की तरह पल रहा इंसान।।

मेरी अर्जियाँ तुम्हारी मर्जियाँ

कहाँ लगती हैं तुम्हारे दरबार में मेरी ये अर्जियाँ
हमेशा चलती हैं तुम्हारी बस तुम्हारी ही मर्जियाँ

सांसें छू लें सांसों को पिघल जाऊं तुम्हारी बाहों में
चाहते हो बस एक पल के लिए इतनी नजदीकियाँ

बेवजह कभी अपना प्यार जता दिया करो
मुझको तरसा खामोश रह के क्यों बढ़ाते हो दूरियाँ

याद दिलाऊँ वो मुलाकात मेरा सिमटना बढ़ता तुम्हारा हाथ
वो कनखियों से देखना तुम्हारा वो मई जून की गर्मियाँ

धीरे धीरे पास आते गए जाने कब दिल में समाते गए
अपनी जिद पूरी करवाने की जिद में बीती दिसम्बर की सर्दियां

कहते हो कुछ भी छुपा नहीं है मेरे तुम्हारे बीच में
मानो न मानो बहुत राज हैं अभी मेरे तुम्हारे दरमियां

तन मन पर छाते गए बिन कहे सारे हक जताते गए
शर्मिंदगी के पर्दे हटाते गए हद पार करने लगी तेरी बेशर्मियां

कहाँ लगती हैं तुम्हारे दरबार में मेरी ये अर्जियाँ
हमेशा चलती हैं तुम्हारी बस तुम्हारी ही मर्जियाँ

प्यार की बारिश में

जाने कितने फूलों को छुआ है
तुम्हारी बूंदों ने
कैसे भीग जाऊं तुम्हारे इस
प्यार की बारिश में

कितनी बार महसूस किया तुम्हारी
सांसों की बौछारों को
दिन में धूप रातों को बुलाया दिल के
आंगन में तारों को

हर पल सदियों सा गुजरा है
तुम्हें देखने की ख्वाहिश में
कैसे भीग जाऊं तुम्हारे इस
प्यार की बारिश में

एक ऐसा दीपक हो तुम
जिसमें ढेरों बाती हैं
मन बूझ गया मेरा
सांसें आती न जाती हैं

अन्तर्मन छलनी हो गया मेरा
तुम्हारी एक फरमाइश में
कैसे भीग जाऊं तुम्हारे इस
प्यार की बारिश में

मुलाकात

होने वाली हैं फिर वही मुलाकात
फिर वही मेरे डरे डरे सहमे ख्यालात

फिर वही तेरे पिघले पिघले जज्बात
फिर वही मेरे अनसुलझे से सवालात

फिर वही तेरे बिखरे बिखरे लम्हात
फिर वही सही गलत की तकरार

फिर वही अधूरी रह गई हर बात
फिर वही बढ़ती दूरियां आंसुओं की सौगात

फिर वही रुठ कर जाना तेरा
फिर वही यादों की हसती रोती बारात

फिर वही गम भरी सुबह, वही बिखरी शाम
फिर वही सबसे छिपी हुई आंसू भरी रात

फिर वही दुबारा बिखरे बिखरे हालात
फिर वही तेरी खामोशी की तेज बरसात

कितना झुकी मैं, करने को तुम्हारा दीदार
बहुत महंगा हो गया अब तुम्हारा प्यार

फिर होने वाली है आज वही मुलाकात
फिर वही खुशी गम से लबरेज होते हालात

अपना बना लेते तुझको

अपने हाथों की लकीरों में सजा लेते तुझको
अगर साथ दिया होता किस्मत ने तो अपना
बना लेते तुझको

मेरी तरह जो रूठ गया होता कभी तू मुझ से
तो अपनी जान देकर भी मना लेते हम तुझ को

किनारे पर ला के मौजों ने धोखा न दिया होता
तो तकदीर के सबसे बड़े कोने में बसा लेते तुझको

लकीरों में तेरा नाम लिख कर न मिटाया होता खुदा ने
चमन के सबसे खूबसूरत फूल सा खिला लेते तुझको

इसे मुकद्दर कहे या अनजाने हुए किसी कुसूर की सजा
रहते जिंदगी में तो अपने रोम रोम में बसा लेते तुझको

अपने हाथों की लकीरों में सजा लेते तुझको
साथ दिया होता किस्मत ने तो अपना बना लेते तुझको

वक़्त लगता है

किसी को रूह में बसाने में वक़्त लगता है
किसी के दिल में उतरने में वक़्त लगता है

तन तक जाना मजबूरी है मन तक जाने की
पास आने के लिए इस सहारे का सहारा लेने में वक़्त लगता है

डर डर के निभाते है रिश्ते, कहीं टूट न जाए
बारिश में पंछियों को अपने घरौंदे बचाने में वक़्त लगता है

आसान नही होता यूँ ही हाथ छुड़ा कर जाना
कुछ छोड़ने से पहले उसे पाने में बहुत वक़्त लगता है

सोचा था नहीं बैठेगे अब तन्हाईयों में हम कभी
उन तन्हाईयों की परछाइयों से पीछा छुड़ाने में वक़्त लगता है

महसूस कराया नही तुमने अपना प्यार कभी
क्या इस प्यार को जताने में इतना ज्यादा वक़्त लगता है

वक़्त ही निकल जाता है कभी कभी सही वक़्त लाने में
वक़्त बिगड़ जाए तो सही वक़्त लाने में बहुत वक़्त लगता है

किसी को रूह में बसाने में वक़्त लगता है
किसी के दिल में उतरने में वक़्त लगता है

आदत

कैसे समझाऊं तुम्हें
मेरी आदत बन गए हो तुम

बैचेन रहती हैं रूह बिन तुम्हारे
इस दिल की राहत बन गए हो तुम

कमी नहीं हैं प्यार की जीवन में मेरे
फिर भी मेरी चाहत बन गए हो तुम

यूँ तो हंसी छीन ली तुमने मेरी
फिर भी इन लबों की शरारत बन गए तो तुम

दिन रात रहता हैं तुम्हारा ही ख्याल
हर पल मेरे दिल को छूने वाली आहट बन गए हो तुम

हाल मेरा वो सुनता नहीं

हालेदिल कह कर अपना
हाल मेरा वो सुनता नहीं

सपने दिखा के इन आंखों को
सपने अब वो बुनता नहीं

अपना कहने का हक भी देता नहीं
और गैरों में भी मुझको गिनता नहीं

पल पल मिलने को बैचेन रहते हैं
अब मिल कर भी वो मिलता नहीं

शरारतें कहाँ खो गई उसकी सभी
ख्वाब उसकी आंखों में अब पलता नहीं

कोशिश कितनी भी करूँ चढ़ता
सूरज है मेरे दिल से अब वो ढलता नहीं

याद बहुत करता है आज भी हमें
बस अपनी जुबान से अब कहता नहीं

रूह में समा गया मेरी इस कदर
अश्क बन के आंखों से अब बहता नहीं

जुदा होके भी हर पल साथ रहता है
दूर हो के भी अकेलापन मुझको खलता नहीं

प्यार का संस्करण

कितना अलग कितना अनोखा हमारे प्यार का संस्करण
मैं तो हो गई हूँ तेरी, तू भी तो थोड़ा सा मेरा बन

मर्जी हमेशा तेरी चलती नहीं पहुँचती तुझ तक मेरी अर्जी
बन के शमा दिन रात हूँ जलती कैसा है ये पागलपन

मैंने तो बसा लिया तुझको मन में, तूने चाहा मन संग तन
सपने जुदा है एक दूजे के, फिर भी क्यों है ये आकर्षण

न चाहत तुझको मेरी, न पाना चाहती हूँ मैं भी तुझको
कौन सी डोर खींचे तेरी ओर, क्यों तड़पे है ये अन्तर्मन

दिन भर तेरी यादें संजोती रही रात भर बस रोती रही
मन पर विरह के बदरा ऐसे बरसे नैना बन गए मेरे सावन

हंसा हंसा के रुलाते हो फिर हंस के गले भी लगाते हो
मन भर भर के सताते हो कहते हो यही है बस अपनापन

कब होगा इस जग के आगे हमारे रिश्ते का अनावरण
कब हाथों में हाथ ले के देखूंगी मैं तुम संग ये वातावरण

थम जाएंगी मेरी सांसें टूट जाएगा एक दिन ये बंधन
फिर न मैं रहूंगी न रहेगा तेरे मेरे प्यार का ये संस्करण

अल्हड़ मस्त मलंग

हर फिक्र से परे, तुम अल्हड़ मस्त मलंग
स्वच्छ निर्मल नीर सी, मैं रंगी तुम्हारे रंग

कोमल काया मन की माया सब तुम पर अर्पण
राह पथरीली कंटक भरी बिन सोचे चल दी तुम्हरे संग

सुप्त संवेदनाएँ गुप्त भावनाएँ अश्रुधार में खूब नहाए
नृत्य करती अनवरत वेदनाए, बिन पिए ही भंग

मैं मौन चातक सी स्वाति की एक बूँद हो तुम
बरस जाओ जो जरा बन जाए जीवन जल तरंग

कठपुतली सा किरदार मेरा डोर तुम्हरे हाथ है
करते करते घूमर तुम्हरी ताल पर, तमन्नाओं के पांव हुए है तंग

रूह लहूलुहान हो चली तुम्हरी यादों के ऐसे बजें मृदंग
जग क्या कहेगा मुझको अपनी हालत
देख के रह गई खुद ही दंग

अपलक निहारू तुमको, हो सामने पर तुम हो कहाँ
बस छू न सकू तुमको, धरती अंबर सा है ये प्रेम प्रसंग

हर फिक्र से परे, तुम अल्हड़ मस्त मलंग
स्वच्छ निर्मल नीर सी, मैं रंगी तुम्हारे रंग

रिश्तों का व्यापार

जो कल था पास मेरे वो आज नहीं
बोल तो है दिलों को जोडे वो तार नहीं

दिल रोता है आज जाने क्यों मेरा बहुत
पर आँखों मे बहती अब अश्रुधार नहीं

गीत उदास जो गये है मेरे क्यों सभी
अब उनमें वो खुशनुमा झंकार ही नहीं

हरियाली बहुत है आज मेरे चारों तरफ़
मेरे ही अंदर अब आती बस बहार नहीं

रास्ता साफ दिखाई दे रहा है मुझ को
पर कर पाती मैं क्यों उसको पार नहीं

रंग बहुत सारे है अब भी मेरे जीवन मैं
लेकिन वो इंद्रधनुषी रंगों का संसार नहीं

सारा प्यार उडेल दिया मैंने रिश्तों पर
आता अब मुझको खुद पर प्यार नहीं

यूँ बाजार बहुत बड़ा है मेरे सम्बन्धों का
पर करती मैं कभी रिश्तों का व्यापार नहीं

खता तुम्हारी सजा हमारी

खता तुम्हारी फिर भी हमेशा सजा हमारी
बेवजह होती है क्यों भला नाराजगी तुम्हारी

ख्वाहिश तुम्हारी और आज़माइश हमारी
बहुत तकलीफ देती है मुझे फरमाइश तुम्हारी

हमेशा ऐसे ही क्यों होती है मुलाकात हमारी
मेरे प्यार पर भारी पड़ती है क्यों बेरुखी तुम्हारी

खुद को कभी तो रख कर देखो जगह हमारी
शायद फिर ख़त्म हो जाये ये नाराजगी तुम्हारी

जान जान कह कर हर पल लेते हो जान हमारी
मर गये तो यकीनन दो आँसू होगे आँखों में भी तुम्हारी

अलविदा कहने की अब आ गयी है बारी हमारी
आओ पूरी करते है आज सारी जिद हसरतें तुम्हारी

वो पल खास

सच बताना क्या कभी भी
याद नहीं आती मैं तुमको
कभी भीड़ में या तन्हाई में
कभी भी नहीं सताती मैं तुमको

मेरी उँगलियों में फसी तुम्हारी उँगलियाँ
तुम्हारे हाथों ने थामा था जो मेरा हाथ
कभी भी याद नहीं आते है तुमको
वो पल जो बिताए तुमने मेरे साथ

दुनियाँ की हर जगह हर पल हर शै
में नजर आने लगी है तुम्हारी सूरत
क्या एक क्षण के लिए भी कभी
महसूस नहीं होती तुम्हें मेरी ज़रूरत

चारों तरफ़ तन्हाई के साये थे
और हम भी तो थे कितने पास
भूल गये तुम वो सब कभी नहीं
रहे तुम्हारे लिए वो पल खास

कितनी बार पास आए तुम होकर
पूरी तरह से प्यार में सराबोर
आँखों के सामने कभी नहीं आए वो पल
मदहोशी में गले लगाया था तुमने खींच के अपनी ओर,..!

कितने हैं बैचैन

दरश को तुम्हारे तरसे मेरे ये नैन
तुम क्या जान तुम बिन कितने हैं बैचैन

दिन कटता है जैसे तैसे कटती नहीं है रैन
तुम क्या जानो तुम बिन कितने है बैचैन

पराए थे तो बेहतर था अपना कह के छीन
लिया तुमने मेरा चैन
तुम क्या जानो तुम बिन कितने हैं बैचैन

न मिला होगा न मिलेगा तुम्हें करने वाला हम सा प्रेम
सिर झुका के कबूल की आसूंओ की दी जो तुमने देन

तुम क्या जानो तुम बिन कितने है बैचैन
कमी रह गई कहाँ चाहत में हमारी
हो गए तुम क्यों मौन

एक बार तो पूछा होता की होगी कैसे हमने
विरह पीड़ा सहन

तुम क्या जानो तुम बिन कितने है बैचैन
दरश को तुम्हारे तरसे मेरे ये नैन
तुम क्या जानो तुम बिन कितने हैं बैचैन

किसकी शै और किसकी मात

खामोशी के बादलों से स्नेह की बरसात
तृप्त हुए मन, भीगे जब सुप्त एहसास

इंतजार लम्बा था, पर गया नहीं बेकार
तारे लेकर आए देखो चंदा की बारात

दुल्हन बनी चांदनी
कैसी अनोखी है रात
वेदनाएं भी मौन हुई
देख कर ये साथ

रंगे मन एक दूजे के रंग
फिर तन की क्या बिसात
दुआ करूं मिल जाए
सबको प्रेम की ये सौगात

साथ न छूटे कभी किसी का
चाहे कैसे भी हों हालात
कुछ वक़्त पर छोड़ दें, कुछ
काबू में रखें अपने जज्बात

सबके जीवन में सदा हों
ये प्यार भरे दिन रात
वक़्त पड़े तो झुक जाओ
प्रेम में किसकी शै और किसकी मात

अमृत मदिरा

बहुत जलाया हैं खुद को मैंने
तब अपनों के चेहरे पर मुस्कुराहट आई हैं

बनाते होंगे लोग महल तख्तो ताज
मैंने तो सिर्फ दिलों में जगह बनाई हैं

हर किसी को कहाँ नसीब होती हैं
बड़े नसीबों से मैंने ये दौलत पाई हैं

कहते हैं लोग आप मुस्कुराते बहुत हो
दर्द अपना छुपा के खुशियाँ लुटाई हैं

मुस्कुराते हैं देख कर वीराने भी मुझे
बंजर भूमि पर फूलों की महफिल सजाई हैं

विषपान किया अक्सर अपने ही अश्कों का
तब जाके लोगों को अमृत मदिरा पिलाई हैं

मांगती हूँ माफी हर रोज अपने आप से
खुद से ही की सबसे ज्यादा बेवफाई हैं

कच्चा टांका नहीं भरा कभी
विश्वास के धागे से की हर रिश्ते की सिलाई हैं

तृप्ति

हाँ बहुत प्यार है तुमसे पर डरता हूँ खुद से
जब से बाँधी तुम संग स्नेह डोर
यकीन करो नहीं झुका किसी ओर

माना कि तुमसे कभी कहा नहीं
मगर दूर भी तुमसे कभी रहा नहीं
तुम्हारी अपेक्षाओं पर नहीं उतरा खरा
लेकिन ये प्यार का पौधा सदा रहा हरा

ये जीवन बड़ा संघर्षों से भरा
समझदार हो समझा करो जरा
लापरवाह हूँ मगर बेपरवाह नहीं
कभी न कहना मुझे तुम्हारी परवाह नहीं

पहली बार देखा तुम्हारी आँखों में दिल का दर्पण
एहसास दिलाया तुमने दूर रहने से नहीं टूटते है बंधन
तुम कहते रहो,.. मै सुनती रहूँ,... यही सब तो सुनना था

याद नहीं जाने कब से ये अंखियां बरस रही थी
जाने कब से मन की बंजर जमीन तरस रही थी

तुम्हारे दिल से निकले इन शब्दों की बारिश में भीगने को
बस तृप्त हो गई मै ये जान कर,धड़कती हूँ तुम्हारे दिल में
महसूस होती हूँ,...तुम्हें मै भी,...

नहीं बनना तुम्हारी राधा

मैं मीरा ही सही हूँ, नहीं बनना मुझे तुम्हारी राधा
जिसे निभाना हो नामुमकिन, क्यों करें कोई ऐसा वादा

नहीं कलंकित होना मुझे न चाहूं दुनिया दे तुमको ताना
प्रेम अथाह है मन में मेरे, मुश्किल है मेरी प्रेम परिधि
को नाप पाना
जोगन बन तेरी गुजार देंगे जीवन,किया है पक्का इरादा
मैं मीरा ही सही हूँ , नहीं बनना मुझे तुम्हारी राधा

नहीं लेना मुझको रुक्मिणी के दिल की आंहे
न चाहूं तिरस्कृत करे तुम्हें राणा जी की निगाहें
काँटा कोई चुभा जो तुमको, दर्द होगा मुझे तुमसे ज्यादा
मैं मीरा ही सही हूँ, नहीं बनना मुझे तुम्हारी राधा

हाँ तडपेगा ह्रदय मेरा बहुत तुमसे मिलने को
अधर भी होंगे प्रतिक्षारत, तुम्हें देख कमल से खिलने को
नेह नयन है न,.. देह नयनों से न देखूंगी
तो प्रेम थोडे ही हो जाएगा आधा
दोषी समझूंगी खुद को मेरी वजह से तुम्हारे
जीवन में जो आई कोई बाधा

मैं मीरा ही सही हूँ, नहीं बनना मुझे तुम्हारी राधा
जिसे निभाना हो नामुमकिन, क्यों करें कोई ऐसा वादा

तेरे नाम से

मेरे होठों की फीकी सी मुस्कुराहटें
तेरे नाम से
रोज उठते अनगिनत दर्द की आहटें
तेरे नाम से

आँखों के कोरों में आँसूओं की स्थाई तरावटें
तेरे नाम से
गालों पर हल्की हल्की झुर्रियों की सिलवटें
तेरे नाम से

हर पल दिल में दर्द की बेहिसाब करवटें
तेरे नाम से
अक्सर महसूस होती वो उँगलियों की सरसराहटें
तेरे नाम से

बिन पानी मछली सी बैचेनी छटपटाहटें
तेरे नाम से
हँसती रोती सिसकती यादों की जगमगाहटें
तेरे नाम से

बेशुमार दर्द में सबके आगे मुस्कुराते चेहरे की दिखावटें
तेरे नाम से
वो प्यार वो समर्पण वो खुद के वजूद की गिरावटें
तेरे नाम से

हिसाब कर देना

कहो भला क्या खोया तुमने मुझसे नेह लगा कर
मैं बतलाऊं क्या क्या खोया मैंने तुमको पाकर

क्या कभी याद किया तुमने मुझे इतना
कि नम हुई हो आँखें तुम्हारी
तुम्हारी याद में न जाने कितनी बार
बरसी है ये अखियाँ हमारी

कभी महसूस किया इतना मुझको
कि मदहोश होने लगी हो सांसें तुम्हारी
जब महसूस होते हो तो नस नस
घुंघरुओं सी झंकृत होने लगती है हमारी

चाहे कितने भी दिन गुजर गए हो बात किए
कभी एक पल के लिए भी फिक्र हुई हमारी
जाने कितनी रातें सांसें रुक रुक कर चली है
जिस दिन कोई भी खबर नहीं मिली तुम्हारी

क्या कभी भूले से तुम्हारी आँखों के
सामने से गुजरी है परछाई हमारी
आँखों कि क्या कहूँ मेरी तो रूह के
कतरे कतरे में समाई है सूरत तुम्हारी

हुई हो कोई खता नादान समझ कर माफ कर देना
बस एक बार आकर मेरी बैचेनियों का हिसाब कर देना

देखो न

देखो न
तुम्हारे दिए जख्म कितनी वाह वाह पाते है
जब कागज पर मेरे आंसू स्याही बन कर उतर आते है
कोई कहता मार्मिक ह्रदयस्पर्शी कोई कहे दिल छू लिया
कभी खुश होकर लोग तालियाँ भी तो बजाते है

कभी किसी को उसके बीते दिन याद दिलाते है
होठों पर मुस्कुराहट तो कभी आंखों में नमी लाते है
पूछें लोग गहरे एहसासअल्फाजों में दर्द कहाँ से लाते हैं
की होगी मोहब्बत शिद्दत से टूटे दिल ही ये हुनर पाते हैं

आसान नहीं होता, सरेआम अपना हालेदिल बताते है
सबको दिखता है सिवाय तुम्हारे इसलिए खुद को अल्फाजों में जताते है
मेरा प्यार बातें मुलाकातें आंसू चुप्पी
क्या कभी तुम्हारे दिल को नहीं खटखटाते है

जाने क्यों सिर्फ तुम्हें ही नहीं छूते
शब्द मेरे जाने कितनों का दिल छू जाते है

देखो न
तुम्हारे दिए जख्म कितनी वाह वाह पाते है
जब कागज पर मेरे आंसू स्याही बन कर उतर आते है

एक कप चाय

बहुत वक्त्त हो गया, तुमने मेरे साथ वक्त्त बिताया नहीं
एक अरसा हो गया, तुमने मुझे सताया भी नहीं

हो इजाजत तो कुछ भेजूं
शायद याद आए तुम्हें भी कुछ भेजना चाहती हूँ
आज सिर्फ और सिर्फ,..एक कप चाय

एक कप प्यार का,..जिसमें पानी है मेरे आँसूओं का
जिसमें शक्कर है तुम्हारी मीठी बातों की
जिसमें पत्ती है तुम्हारी छुअन की
इलायची सी महक है मेरी झिझक की

अदरक का तीखापन है तुम्हारी बेशर्मियों का
मसाला है मेरी बैचेनियों और तुम्हारी लापरवाहियों का
जिसमें दूध है तुम्हारी बेइंतिहा बेतहाशा यादों का

रंग बदल जाता है जिसके मिलते ही चाय का
उबलती है खौलती है मेरी तड़प की आँच पर
फिर रंग उभरता है इसमें तुम्हारी खामोशियों का
तब जाकर बनती है,..एक कप चाय,..सन्नाटे की

दो पल शांति से बैठ के पीना शायद याद आए
तुम्हें वो लम्हे जो कभी हमने साथ बिताए थे

तुम कहते हो न,...मैं चाय बहुत अच्छी बनाती हूँ
तो पीकर देखो हो सके तो बताना,..कैसा लगा स्वाद
मेरे अनुराग और तुम्हारे विराग की इस चाय का

दामन कैसे छूटे

जानू फूल के संग हैं कांटे,..स्नेह के धागे में पड़ गई गाठें
ख्वाहिशों के बुलबुलबुले फूटे रिश्ते भी हैं कुछ कुछ टूटे
सब तोड़ के तुम चले जाओ लेकिन मुझको ये तो बताओ
जो लम्हे तुम संग गुजरे उनसे दामन कैसे छूटे

सिखाया था हँसना तुमने हमें, फिर क्यों हमें रुलाने लगे
खुशियाँ हुई सारी मुझसे खफा,खुद सेही बेवफा होने लगे
कैसे भूलूं मैं वो बातें होती, नहीं ओझल वो मुलाकातें
जान हथेली पर हमने रख ली, फिर भी तुम पल पल रुठे

जो लम्हे तुम संग गुजरे उनसे दामन कैसे छूटे

कहते हैं लोग मुझसे यही अब तुम कुछ लिखते नहीं
हर लफ्ज में बस तुमको लिखा पर तुम अब पढ़ते नहीं
याद करो तुम्हारी खुशी की खातिर हमने खुद को निसार किया
उदास हुए तुम जो जरा अपना सब कुछ हार दिया
जैसे लुटाया हमने खुद को ऐसे न कोई खुद को लूटे

जो लम्हे तुम संग गुजरे उनसे दामन कैसे छूटे

बेइंतहा

बेइंतहा याद आते हो तुम
बेइंतहा मुझको सताते हो तुम

बेइंतहा बेवजह मुझको रूलाते हो तुम
बेइंतहा तिल तिल कर मुझको जलाते हो तुम

बेइंतहा मेरी रातों की नींदें उड़ाते हो तुम
बेइंतहा बिना कारण क्यों मुझको भुलाते हो तुम

बेइंतहा हर रोज मौत की नींद सुलाते हो तुम
बेइंतहा अश्क बन मेरी आंखों से खुद को बहाते हो तुम

बेइंतहा बहुत कुछ हैं लिखने को, पर कहाँ तक लिखूं
बेइंतहा नजदीकियों से बेइंतहा दूरियों तक का ये सफर कटता नहीं

बेइंतहा छा गए हो मुझ पर मेरी
रूह से तुम्हारा साया हटता नहीं

बेइंतहा की कुछ तो इंतिहा करो अब
बेइंतहा बेइंतहा बेइंतहा,... बस बेइंतहा याद आते हो तुम

जीवन में

मेरे भी कुछ सपने थे, मेरे भी कुछ अपने थे
जिंदगी में कुछ तराने थे, जीने के बहुत बहाने थे
मंजिल थी रास्ते सुहाने थे, कुछ रिश्ते शिद्दत से निभाने थे
ये उस समय की बात है, जब तुम जीवन में आए नहीं थे

फिर हवा के झोके से आए तुम
तिनके की मानिंद बहने लगे हम
फिर सोए ख्वाब भी जगने लगे
जो न करना था वो करने लगे

अपने से जुदा हम होने लगे, तुम में हीं बस हम खोने लगे
ये उस समय की बात है, जब तुम ही तुम थे जीवन में

धीरे धीरे तुम दूर होने लगे
खुशियों के चमन बेनूर होने लगे
हंसती आंखों में आंसू बसने लगे
यादों के साये हमें डसने लगे

जान पर मेरी बन आई है, कैसी बेदर्द ये जुदाई है
सिर रख देंगे तुम्हारे कदमों में, आ जाओ वापस जीवन में

आ जाओ वापस जीवन में
या ले जाओ वो सब जो दिया तुमने
आ जाओ वापस जीवन में
या ले जाओ वो सब जो दिया तुमने,..!

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 - 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।

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

978-93-86666-01-7

मूल्य- 55/-