अन्तरा-शब्दशक्ति

अलबेली

काव्य संग्रह

डॉ. राजमती पोखरना सुराना

भूमिका

नारी तुम केवल श्रद्धा हो
विश्वास रजत नग पग तल में
पीयूष स्रोत सी बहा करो,
जीवन के सुन्दर समतल में।

महिला जिसे स्त्री, नारी, औरत जैसे अनेक नामों से पुकारा जाता है।स्त्री ईश्वर की वह सबसे खूबसूरत रचना है जो प्रकृति को चलाने में अग्रिम भूमिका निभाती है। किसी देश की स्थिति का अंदाजा वहां के रहने वाली महिलाओं की स्थिति से लगाया जा सकता है एक स्त्री को ममता और प्रेम का आचरण धारण करने वाली कहा जाता है लेकिन यह भी कटुसत्य है कि हमेशा पुरूषों के आगे एक स्त्री को भेदभाव हिंसा, बुरा बर्ताव का सामना भी करना पड़ता है।

नारी पर लिखी जयशंकर प्रसाद की यह पंक्तियां मुझे बहुत प्रभावित करतीं हैं। नारी का मन बड़ा ही कोमल, चंचल होता है। परिस्थितियों से जुझती रहतीं हैं,पर चेहरे पर मुस्कान कम नहीं होती। हमारा समाज नारी को बचपन से ही न जाने कितनी बेड़ियों, संस्कारों में बांधने की कोशिश करता है।वह कोई प्रतिकार नहीं करती। समाज के बनाएं ढांचे में ढलती जाती है।

नारी प्रकृति का अनमोल उपहार है। उसके मन में कुछ कोमल संवेदनाएं होती है,जो उसे खुबसूरत बनाती है। वो एक ममता का सागर है। नारी घर को घर बनाती है फिर भी उसे वो प्यार,स्नेह नहीं मिलता जिसकी वो हकदार हैं। नारी को मानवीय अधिकारों से वंचित किया जाता रहा है। परन्तु बीसवीं शताब्दी में आते आते काफी परिवर्तन हुआ है। नारी आज प्रत्येक क्षैत्र में अपनी पहचान बना रही है। साहित्य, चिकित्सा, विज्ञान,अनेक ऐसे क्षेत्र हैं जिसमें नारी ने अपनी प्रतिभा प्रदर्शित की है। नारी को स्वतंत्रता तो मिली, पर कुछ नारियां ने आधुनिकता के नाम पर नारी समाज को दूषित किया है।

मेरी यह कृति अलबेली नारी को समर्पित है। इसमें नारी के मन की वेदना, संवेदना, प्यार,विरह, जीवन की अनेक अनुभूतियों को मैंने अपने शब्दों में पिरोने का प्रयास किया है। नारी का मन बड़ा ही कोमल होता है,जब कोई उसके मन को आघात पहुंचाने की कोशिश करता है तो वह अंदर ही अंदर टूट जाती है।वह केवल श्रद्धा, विश्वास, प्यार की चाहत रखती है। कितने भी ग़म हो कभी किसी को बताती नहीं है।पर जब लम्हा भर खुशी उसकी झोली में आतीं हैं तो हंसती है, खिलखिलाती हैं। यही तो नारी है, अलबेली कभी हंसती है, कभी रोती है। आजादी मिलने पर पंख लगा उड़ने लगती है।

ऐसी ही तो विचित्र होती है नारियां।बस सब पर अपना सर्वस्व न्यौछावर करती है। पर कभी दिल में यह भावना जागृत नहीं करती कि मुझे भी कुछ खुशियां मिले। दूसरों की खुशी में खुद खुश हो जाती है। कितनी भी अवहेलना मिलें, हां चुपके चुपके आंसू बहाती है पर मजाल है कि अपनी बात किसी को कहती हैं।

अलबेली काव्य संग्रह में आपको ऐसी ही कविताएं पढ़ने को मिलेंगी। कभी आप पढ़ेंगे तो खुशी के आंसू बह निकलेंगे। कभी नारी की वेदना से दर्द के आंसू छलक पड़ेंगे।पर जब वो

अपने पंख लिए गगन को छूने की कोशिश करती है और कामयाब होती है तो यह देख आप उसके लिए करतल ध्वनि से सम्मानित करने का प्रयास करेंगे।

अंत में यही कहना चाहूंगी कि मेरे अंतर्मन की आवाज को मैंने खुद अनुभव कर लफ़्ज़ों में बांधने का प्रयास किया है।जब कविता कागज़ पर उभरती है तो उसके भावों का वर्णन करते करते कभी मैं रोई, कभी हंसी तो कभी प्यार के अहसास को महसूस कर आनंदित होती रही। मेरी दिल की आवाज शब्दों के माध्यम से प्रस्तुत है आप के समक्ष। मुझे पूर्ण विश्वास है कि आप इसे पढ़ेंगे।

धन्यवाद

डॉ राजमती पोखरना सुराना
भीलवाडा राजस्थान

औरत हूँ मैं

औरत हूँ मैं कोई ख्वाब या खिलौना नहीं,
मत समझो मुझे कमजोर मैं अशक्त नहीं।

मेरा भी एक उज्जवल भविष्य है चरित्र है,
न उठाओ ऊँगली यूँ मुझे पल-पल तोड़ो नहीं।

बन पुरूष की सहभागिनी नीड़ को संवारती,
बाबुल का आँगन छोड़ घरौंदे को सजाती रही।

समर्पिता, सहनशीलता, सहयोग की भावना से,
गृहस्थ जीवन की बगिया जिम्मेदारी से संभालती रही।

मुझे खुशियाँ सारी घर संसार में मिलने लगी ....
जिन्दगी की कशमकश में उलझ कर भी मुस्कुराती रही।।

मीरा

लोग कहते है मीरा तो थी श्याम की दीवानी,
सुन लो मेरी जुबान से मीरा की अनकही कहानी।

पीर उसके दिल की कहाँ जान पाई ये दुनियाँ,
कृष्ण भक्ति में लीन हो जग से हुई वो तो बेगानी।

बजाती रही गिरधर गोपाल की भक्ति में इकतारा,
सांवरे मनमोहन की मूरत बसा दिल में हुई प्रेम दीवानी।
मेरे तो गिरधर गोपाल दूसरो न कोई गा गाकर,
अनोखे प्रेम की रच गाथा कान्हा के रंग में रंगी रानी।

विष को भी अमृत समझ गटागट पी गई,
अश्क पलकों में बहते रहे बह गया सारा पानी।।

वेदना संवेदना

जीवन संघर्षों की एक छोटी सी कहानी है,
जीवन की निरंतरता की भी अजीब निशानी है।

नारी शक्ति इस सृष्टि की है अनमोल देन ,
तोहफा इस धरा का जलती जिंदगानी है।

जन्म से लेकर मृत्यु तक न जाने कितनी चिंता,
अन्तिम पड़ाव जीवन का चिता की कुर्बानी है।

कभी दहेज तो कभी अवहेलना की बलि पर चढ़,
अग्नि की ज्वाला में कितनी जल जाती जवानी है।

नारी जीवन वेदना संवेदनाओं का अनोखा अनुभव,
संवेदना हीन हो गया पुरुष, नारी फिर भी अनजानी है।

उड़ान

सपनो की सुन्दर दुनियाँ में,
रोज नित नये सपने देखती,
पंख लगा गगन मे विचरती,
स्वतंत्र मन को आनन्दित करती।
पंखों की उड़ान लिये.   .....
मेरे होने का
अहसास कर पाती,
सपनो की उड़ान मे, मैं,
सिर्फ अपने ही लिये जीती।

न कोई अवरोध मे पाती,
खुली आँखो से हौंसले की,
लम्बी-लम्बी उड़ान भरती,
अपने सपनो को पूरा करती।

पर सपनो की सुन्दर दुनियाँ में,
उड़ान की सीमा पार कर जाती,
स्वप्न टूटने पर अरे! ये क्या?
मेरे पंखों को कटा हुआ पाती।।

आँगन

मेरे घर का आँगन अभी तक यथावत् ही है,
न कुछ बदला है न.........कभी बदलेगा,

कब तक तलाशती रहुँगी अपने आप को यहाँ,
अनजान चेहरों के बीच क्या बना पाऊँगी अपना स्थान,

क्यो ये रिश्ते मुझे पल पल ....छलते है,
सामन्जस्य ताल मेल के बीच अधर झूले मे झूल रही मेरी जिन्दगी,

पाना तो बहुत चाहती हूँ सब लोगों का प्यार,
पर लोगों के छल कपट से मै घबरा कर हार जाती हूँ,

फिर से अपने अस्तित्व की तलाश इस सुने आँगन मे खोजती हूँ।।

मन की अभिलाषा

न कोई वादा किया न कोई बहाना किया,
राब्ता था तेरा मेरा जीवन को सादा किया।

मन की अभिलाषा गगन को छूने की कोशिश,
इरादा ऐसा की कोशिश को ना आधा किया।

कहने लगी दुनियाँ किस्मत की धनी हैं ये बहुत,
बिंदास हो बढ़ चली रूढ़ियों को जुदा किया।

आसान कहाँ थी जो राह चुनी गई थी, मेरे द्वारा,
हिम्मत की स्याही से वक्त का मैंने खफा किया।

भरती रही उड़ान हौसले की न रुकी कभी मैं,
नारी हूँ मैं न समझो अबला मुझे ये हक अदा किया।।

बाबुल की बेटी

बाबुल तोरे आवन की मिलीं जब मुझे खबर,
दौड़ी चली आई भरी बारिश में हो बेखबर।

अब तो आ भी जाओ बाबा मैं तो हुई बावरी,
बाट जोहती अंखियाँ मेरी इस सूनी पटरी पर।

सूनी-सूनी पटरी पर जब भी कोई आहट हुई,
मुझे लगा बाबा तेरी यादों की रेल पहुँची मेरे शहर।

काले-काले मेघों से नभ आच्छादित हुआ,
कहीं कोई विपदा ना आए देखो अब मुझ पर।

फिर मत कहना बाबुल मुझे अकेली तू क्यूँ आई,
अंखियाँ प्यासी थी मेरी मिलने को थी आतुर मगर।

ब्याहा था तब तूने मुझे, मैं तो थी थोड़ी नादान,
बहुत रोई थी मैं जब छोड़ा था अपना घर।

रेल की पटरियों से गतिमान है मेरी जिंदगी,
चलती रहती है और यूँ चलता रहेगा मेरा सफ़र।।

मै नवयुग की नवकल्पना

मैं नवयुग की नवकल्पना नवगीतों का गान करती हूँ,
हौसलों में डाल जान अस्तित्व का गुणगान करती हूँ।

मैं आज की नारी हूँ सब समझने लगी हूँ,
लोगों की नजरों से कर सामना नवसंगान करती हूँ।

हर क्षेत्र में अपनी पहचान बनाई है हमने,
सहजता दिल में इतनी की सबका सम्मान करती हूँ।

डर, क्रोध, पीडा, वेदना को अपने मन से हर लेती हूँ,
संवेदनाओं को शब्दों में पिरो दर्द का अवसान करती हूँ।

बाधाओं को चीर हर न चुनौती को पार कर,
निपुणता हासिल कर मन को न परेशान करती हूँ।

शालीनता से जीवन में आगे बढ़ती जाती हूँ,
देश गौरवान्वित हो मुझ पर ये अरमान करती हूँ।

कान्हा मैंने क्या बुरा किया

हे! कान्हा तुझसे दिल लगाया,
तो क्या बुरा... किया..........
पर दुनिया वालों ने हम पर,
क्या-क्या इल्जाम लगाया..
तू ही बता कान्हा..........
राधा बन तूझ को......
मन मन्दिर में बसाया.......
तो क्या गुनाह किया.....

पवित्र बंधन था हमारा......
दुनिया की बेरूखी तो देख कान्हा.
रिश्ते की मर्यादा को नहीं तोड़ा..
फिर भी दुनिया से हार गई राधा..

पर कान्हा तू भी बेदर्दी निकला..
रात दिन तेरे नाम की जपती रही माला.
तू अधरझूल मे डाल कहाँ गया......
अपनी राधा को आँसूओं में डूबो गया....
एक बार तो आजा कान्हा....
राधा की प्रीत को समझ कान्हा
आँसूओं की गंगा में डूबी राधा को.
प्रीत का झूला, झुला जा......... कान्हा

न कोई वादा किया

न कोई गिलाकिया न कोई वादा किया,
राब्ता था तेरा मेरा जीवन को सादा किया।

मन की अभिलाषा और गगन को छूने की कोशिश,
मजबूत था इरादा कोशिश को न आधा किया।

कहने लगी दुनियाँ किस्मत की धनी हैं ये बहुत,
बिंदास होकर बढ़ती गई रूढ़ियों को खुद से जुदा किया।

आसान कहाँ थी जिस राह पर मैं चल रही थी,
हिम्मत की स्याही से वक्त को मैंने अपना किया।

भरती रही हौंसले की उड़ान न रूकी मैं कभी,
नारी हूँ नहीं हूँ अबला जग में मैंने अपना हक अदा किया।।

सिर्फ तुम..

मेरी उदासियों को दूर कर मेरे चेहरे पर मुस्कुराहट लाने वाले,
मेरे दिल की एक अद्भुत सी कल्पना हो तुम।
हाँ हो तुम। ख्वाबों, ख्यालों, ख्वाहिशों में, हर लम्हा हर बात से जुड़ कर, ख़ामोश जुबान पर अपना ही नाम पाते हो तुम।
हाँ हो तुम।
बरसती सावन की फुहारों में, रिमझिम-रिमझिम बारिश में,
मेरी रूह को इश्क में भिगो कंपकंपा देते हो तुम।
हाँ हो तुम। बारिशों की वो गीली-गीली मिट्टी और उसकी भीनी-भीनी सी महक, हवा के झोंके में हर बार महसूस होते हो तुम।
हाँ हो तुम।
बसते हो मेरे दिल की धड़कन में संगीत बन कर सदा,
कैसे बताऊँ मैं तुम्हें, मेरी जिंदगी हो तुम।
हाँ हो तुम।
आँखों, यादों, ख्वाबों, हर सांस में तुम बस तुम ही बसते हो,
तुम से ही मेरी जिंदगी, जिंदगी की हर खुशी हो तुम।
हाँ हो तुम। क्या बताऊँ तुम्हे, तुम मेरी तकदीर, मेरी चाहत, मेरे अरमान हो, जिंदगी की शुरुआत भी तुम और अंत भी हो तुम।
हाँ हो तुम। कैसे बताऊँ तुम्हे तुम क्या हो मेरे लिए, लो आज मैं इश्क का इजहार करता हूँ,
अब आ भी जाओ, "राज" के बेताब दिल की तमन्ना हो तुम।
हाँ हो तुम।
सिर्फ तुम, तुम, तुम।।

आ जाओ मेरे पास

माँ, किन उपमाओ से तुमको उपमित करूँ मैं,
मन में रह-रह कर यही विचार आता रहा....
कल्पना करती हूँ जब माँ के बिना उन पलों को मैं ,
सिहर जाता है, विचलित हो जाता है मन मेरा....

माँ भी बड़ी अजीब शख्सियत है इस दुनिया की,
बचपन में बच्चों पर अपनी ममता न्यौछावर लुटाती,
कर्तव्य निर्वाह में कैद हो रहती जिन्दगी उसकी...
पर मज़ाल है, उफ तक नहीं करती, रहती हंसती

अन्नपूर्णा आधी भूखी रहती, सब कुटुंब को अर्पण करती,
घर में झूमर भाई-बहनों का, कौर-कौर सबमें बांटती,
रात-दिन काम में व्यस्त रहती, कभी स्वयं के लिए न सोचती,
माँ, क्या है, तेरी यही, कहानी, पर तू कभी नीर न बरसाती.

समय बीता ब्याह हुआ बच्चों को, भूल गए सब माँ को,
कैसे होंगे मेरे बच्चे, सोच धड़कता है माँ का मन.........,
देहरी आँगन तुम्हें बुलाते, कब आओगे अपने घर,
घर द्वार तुम्हें बुलाते, लौटे नहीं तुम बरसो बाद....

बुढ़ी आँखे रस्ता देखे, अब तो आ जाओ मेरे पास....
... अब.....अब..... अब तो आ जाओ मेरे पास

मैं नारी

मै नारी, जिस के आशियाने को
संजोने में कर दी पूरी अर्पण,
तन-मन-धन अर्पित किया जिसको
उसी के हाथों अपमानित हुई.

वो सुनाते रहे, जिन्दगी के ताने-बाने
निःशब्द हो सुनती रही हर बार वो.....
प्रतिकार करती तो कैसे करती वो
पता था उसको कमजोर है वो...
पर कब तक सुनती इस तानों को
कब तक यूँ सहती अपमानो को,
वो भी थी तो एक इन्सान ही
आँसूओ के भँवर में डूब गई वो

क्या मापदंड है मेरी जिंदगी का,
क्या अस्तित्व है मेरी जिन्दगी का,
मैं नारी कब तक यह सहती रहूँ
क्यों मेरी आवाज को हर बार
बार-बार मनुष्य दबाता रहता है
क्या मैं नारी अपनी जिंदगी
अपने तरीके से नहीं जी सकती
ऐ जिन्दगी मै अब थक गई।

चलो ना बाबा

बाबा हो गई सांझ चलो समन्दर के किनारे चलते हैं,
हाथ मेरा थाम कर रखना चलो फिजाओं में घूमते हैं।

कितने दिनों से बाबा तुम्हारा साथ मिला हमको,
हंसते बतियाते बहारों में चलो मस्ती से फिरते हैं।

नदी के उस पार कुछ परियाँ रहती है तुम ने कहा था,
आज उन परियों की कहानियों आपसे हम सुनते हैं।

बाबा चलते-चलते हमारे तो नन्हें-नन्हें पाँव थकने लगे,
गोदी में उठा लो ना बाबा तुम से ये फरियाद करते हैं।

तुम न थे तो बाबा ये जग हमें सूना सूना सा लगता था,
साथ तुम्हारा है तो अंधियारी रात में भी सपने सजते हैं।।

नवसंचार

अस्मिता खो रही नारी यहाँ माँ किस विधि से सम्मान पाऊँ मैं,
आँखों से बहते हैं अश्रू अनवरत कैसे माँ आस की जोत जलाऊँ मैं।

कदम-कदम पर लोग छलते है मुझे अपनी झूठी बातों से,
जीवन नैया मझधार में फंसी माँ तू ही बता कैसे पार लगाऊँ मैं।

माँ कितने रुपों में जन-जन में तू संसार में है पूजी जाती,
आँचल लूटे सरेराह जमाना किस राह पर माँ जाऊँ मैं।

कितनी बार मैं डूबी दर्द के भंवर में और कितनी बार उभरी मैं,
तू ही बता माँ अब किन शब्दों से अपनी व्यथा तूझे सुनाऊँ मैं।

डरती हूँ बहुत सहमी-सहमी सी जब सड़कों पर मैं चलती हूँ,
सरेआम लोग लूटते हैं अस्मत मेरी तू बता कैसे अब मुस्काऊँ मैं।

मेरे दिल में बसी है तूं मुझमें शक्ति, जान, नवसंचार भर दें,
कर दूँ संहार पापियों का जग में अपनी फ़िर से अपनी शक्ति दिखाऊँ मैं।।

दिल मेरा खिलौना नहीं

हर बार मुझे क्यूँ आजमाने की बात करते हो,
दिल मेरा खिलौना नहीं तोड़ने की बात करते हो।

जमाने से छिपा कर रखी तेरी चाहत को मैंने,
तवायफ नहीं हूँ मैं जो जाने की बात करते हों।

मुस्कराहट लबों पर सजाई अपने ग़म छुपाकर ,
उन्ही लबों से मुझे रूलाने की बात करते हो।

इश्क की नाव में सवार तुम भी हुए थे साथ मेरे,
मांझी बन पतवार छोड़ने की बात करते हो।

आशिकी में आशियाना बनाने की कोशिश की हमने,
आशियाना को बर्बाद कर भागने की बात करते हो।

तेरी बेरुखी निगाहें से हुई खतायें मैं सहन करती रही,
सलामत रहे दोस्ताना अपना ऐसी झूठी बात करते हो।

न कोई ग़म न खुशी न कोई जूनूंन रहा जिंदगी में मेरे,
तड़पती रूह में जान डालने की बहकी बात करते हो।।

क्यूँ तलाशती हूँ मैं

समेट लेती हूँ अपनी खुशियों को...
जब करती हूँ अनुभव उन खुशियों को....
जो कभी थी ही नहीं मेरी......
पर न जाने क्यूँ तलाशती हूँ उन पलों को...
जो कभी थे ही नहीं मेरे.......
पर ढूँढती रहती हूँ, डूब जाती हूँ....
तलाशती हूँ कुछ खुशियाँ...
जो मुझे आनंदित कर सकें...
मेरे मन को शांत कर दिलासा दे सके...
घबरा जाती हूँ उन लम्हों से...
जो मुझे हर लम्हा हताश कर जाते हैं....
उम्मीदें कितनी बार नाकामयाब हो जाती है.....
क्यूँ होता है सब कुछ ये मेरे साथ..
क्यू कब, कैसे, क्यो लोग मुझे दगा दे जाते हैं.
और मैं बस,बस मैं थोड़ी सी खुशियाँ ......
जो मेरे हिस्से की है.......
धूप छांव की तरह उसमें खो
जाती हूँ।

मै नारी हूँ ना कभी हारी हूँ

मै नारी शक्ति रूपा दुनिया वाले यहाँ कहते हैं मुझे,
वक्त आने पर वो ही रिश्तों को तार तार कर रूलाते है मुझे।

मानव मानसिक कुंठा और दरिंदगी का शिकार बना मुझे,
अस्मिता सरेराह लूट कर मेरी हर लम्हा तड़पाते है मुझे।

मैं अबला बन शोषण का शिकार हर लम्हा मरती हूँ,
दिल में विश्वास के दीपक फिर कब महकाते है मुझे।

मन डर के मारे हो विकृत उभर ही नहीं पाता है,
सुन्दर पुष्पो की फुलवारी भी तब कहाँ हँसा पाते हैं मुझे।

नारी हूँ तो मैं क्या अबला हूँ, कोई अस्तित्व नहीं है मेरा,
मर्म दिल कोमल हृदया मैं तब सपने भरमाते है मुझे।

हैवानियत की सारी हदें पार कर जाती है जब मानवता,
दानवीय प्रहारों से आहत हो मेरे जिस्म के घाव सहलाते हैं मुझे।।

मैं नन्ही कली

मैं नन्ही कली खिली भी नहीं।
अरमानों की डोली सजी भी नहीं।

चाहत थी आसमाँ में फैला पंख उड़ूं,
पर ये चाहत कभी मेरी पूरी हुई ही नहीं।

कांटों के बीच महफूज थी जिंदगानी मेरी,
बिखरी पत्ते पत्ते सी फिर जुड़ी भी नहीं।

लाचारी ऐसी की बेच दी गई जिस्म के बाजार में,
गुलाबों की सेज महकी पर मैं हंसी भी नहीं।

महकाती रही गुलाबी रातें न जाने कितनी मैं,
पत्ता पत्ता बूटा बूटा फूल का घबराया भी नहीं।

इच्छा मेरे दिल की बस इतनी सी की,
निकले मेरा जनाजा तो कोई मर्द मुझे छुए भी नहीं।

कतरा-कतरा जिस्म का नोंचा बेदर्दी जमाने ने,
मन में दरिंदों की दरिंदगी की दशहत मिटती ही नहीं।

मेरी निर्जीव रूह ग़ुलाब की पंखुड़ियों से हो अच्छादित,
महक फैले चमन में मेरी बेबसी पर कोई रोये नहीं।।

औरत हूँ कोई खिलौना नहीं

सुन लो दुनिया वालों मैं औरत हूँ कोई खिलौना नहीं,
ख्वाब हूँ किसी का पर कमजोर अशक्त नहीं।

चरित्र है मेरा जल सा निर्मल, उज्जवल भविष्य है,
ऊँगली उठा मुझे बेबसी की जंजीरों में जकड़ों नही।

बन पुरुष की अर्द्धांगिनी घर को मैं हूँ संवारती,
बाबुल का घर आंगन फिर भी मैं क्यों भूलती नहीं।

समर्पिता मैं बन सहयोगिनी घरौंदा हूँ सजाती,
जीवन की बगिया महकाती पर मुझे कोई समझता नहीं।

खुशियाँ अपनी हर लम्हा दूसरों पर है मैंने लुटाई,
याद आता हैं कितने दिनों से मैं मुस्कराई ही नहीं।।

नहीं-नहीं मैं नहीं बेचारी

मैं नारी नहीं थी बेचारी,
जिंदगी में मिले व्यभिचारों से हारी,
पैरों में बंधी रही हर वक्त बेड़ियाँ सारी,
मर्यादित जीवन व्यतीत करने वाली वक्त की मारी।

बचपन में बाबुल के अँगने में खिलखिलाई,
ब्याह कर पिया के अँगना की लाज बनी,
हालातों से कर समझौता आगे बढ़ती रही,
समर्पित भाव से जीवन नैया चलाती रही।

बच्चों की खुशियों के लिए खुद को भूल गई,
जीवन मंत्र कर्मण्ये वाधिकारस्ते को अपनाती गई,
सर्वस्व न्यौछावर कर दिया अपना खून पसीना बहा,
पर मैं एक मधुर मुस्कान के लिए तरसती रह गई।।

नारी तू नारायणी

नारी तुम क्या केवल श्रद्धा हो,
विरोधाभास अवगत होता है इस श्रृद्धा में,
नारी समर्पण का है दूसरा नाम,
सब कुछ किया उसने तो पुरुष को अर्पण,
कभी दासी, कभी देवदासी बन,
कितनी ही बार समाहित हुई,
अनगिनत पुरुषों की रूह में,
देवी माँ का प्रसाद समझ हर बार,
बार-बार पुरुषों ने किया मुझे ग्रहण,
मेरे रुह की बलि चढ़ती रही पशुवत,
कभी पंडित, कभी यजमान, कभी भक्तों द्वारा,
भोग की वस्तु की तरह चखते रहें मुझे,
मेरा मन फिर भी पवित्र रहा... कीचड़ में फलते-फूलते
कुमुद की तरह, फिर भी मुझे ही क्यूँ चरित्र हीन कहा गया,
हर बार अग्निपरीक्षा की आग में मुझे झोंका गया,
मैं नारी अपनी सीमा रेखा को जानती थी,
किसी की दुष्टता से हो गया मुझसे सीमा का उल्लघंन,
पुरूष हर बार गुनाह पर गुनाह करता रहा,
मैं मूकवत् सब चुपचाप सहन करती रही,
कमजोरी और लाचारी से शायद बेबस थी,
पुरूष की नियति तो देखिए ..
इल्ज़ाम पर इल्जाम लगा मुझे ही चरित्र हीन बना दिया।।

कब तक यूँ ही

वाह रे जिंदगी,
तुझसे मैं क्या शिकायत करू,
इतने ग़म के झमेले को मैं....,
कब तक झेलती रहूँ........।

अजीब सी खामोश निगाहें,
देख दिल थर-थर काँपता है,
किस निगाह पर करूँ विश्वास
कब तक यूँ काँपती रहूँ........।
सोचती हूँ कभी कभी मैं,
क्या इतने बुरे कर्म किये मैंने,
जो जिंदगी मुझे उलझा रही....
कब तक यूँ सोचती रहूँ.......।

तमस की गुहा में खो गई मैं,
मैं परिणिता परिवार की धुरी भी,
पर किसने मुझे समझा ही नहीं ... तो
कब तक यूँ सहती रहूँ........।
बहुत सह लिया मैंने ये जिंदगी तुझे,
अब तो खुशी के पल कुछ उधार दे दे,
प्यार के पल तो अब गिरवी हो गये,
कब तक यूँ घुटती रहूँ.............।।।

संवेदना

अदृश्य खिड़कियों को खोलती हुई
समा जाती हूँ उनके भीतर कुछ क्षण,
जाने किसकी तलाश में मृगतृष्णा लिए,
भाषा से सपने बुनने की कोशिश करती हूँ।

मुक्त होने की संभावना में आशातीत हो,
दुःख की घास को रौंदती हुई........
गगन में असंख्य सितारों के मध्य,
सत्य की खोज में निकल पड़ती हूँ।

भटक जाती हूँ बादलों की आवाजाही में,
हवाओं के सर सरररर के बेनाम झोंके में,
खुली हवा में सांस लेती हुँ मै........
हवाओं के साथ संवेदनशील हो जाती हूँ।

अकेलापन महसूस करती हूँ हर लम्हा,
घर का कोना-कोना तड़पाता है मुझे,
खिड़की के झरोखों में जा कुछ पल सुस्ता,
धूप की चादर में लिपटने लग जाती हूँ।
मन कपोत बन स्वछंद माहौल में,
पंखों से क्षितिज को छूने की आस में,
फडफडाती हुई घोंसले से निकल,
कल्पना से परे हो वर्तमान में ढल जाती हूँ।।

क्या किस्मत है पाई

मैं नारी....
वाह रे ख़ुदा क्या किस्मत लिखी,
बचपन में माँ पिता से रही सहमी,
विवाह के बंधन में संग पति के बंधी,
पति के अंकुश और ख्यालों से आँखें मेरी भीगी,
आया मौसम जब बुढ़ापे का तो बच्चों से हारी,
मैं नारी.....
न कभी रोई न आँसूओं की बहाई लड़ी,
अधरों पर फीकी मुस्कान को लिए,
जिंदगी के ऊँचे नीचे पड़ाव तय करती रही,
विचार प्रवाह में बहता है मन जब भी,
सोचती हूँ कब तक यूँ ही सहन करती रहूँगी,
मैं नारी....कब तक वाणी के बाणों से हो आहत,
मन से कमजोर हो टूटती रहूँगी,
जीवन के टूटे तारों को झंकृत कर मै,
निढाल हो स्वर गुनगुनाती रहूँगी,
मैं नारी.......
मुझमें अपार क्षमताऐं हैं मैं जानती हूँ,
मेरी शक्ति से अवगत होगा जब संसार,
फिजा की हवायें कम्पित होने लगेगी,
गुंजन होने लगेगा तब इन फिजाओं में,
नारी तू है सर्वशक्तिमान, नारी तूझे सलाम।।

मैं औरत हूँ....

मैं औरत हूँ मुझे औरत होने की सजा न दीजिए,
उड़ने को व्याकुल है मन, मुझे भी पंख दीजिए।

थामना चाहती हूँ क्षितिज के छोर को हाथों से अपने,
परम्परा की बेड़ियों से, अब तो मुझे मुक्त कर दीजिए।

द्वन्द सा मचता है मेरे, दुनिया के अनर्गल व्यवहार से,
नव प्रभात की रोशनी में, मुझे आगे अब बढ़ने दीजिए।

क्यों दुनिया वालों की नजर में मैं जिस्म का टूकडा बन कर रह गई,
गुमनामी में न खो जाऊँ मैं, मुझे बेचारी न बनने दीजिए।

दुनिया के जुर्म सहते सहते ,पुतले सी बन गई हूँ मैं,
जिंदादिली से जी सकूँ, थोड़ी सी खुशी अब तो मुझे दीजिए।

हुस्न, रंग, खुशबू, मेरी हर अदा पर लोग क्यूँ मरते हैं,
मैं फकत जिस्म नहीं, मुझे बैचैनियों की सौगात न दीजिए।

सब्र की मिसाल हूँ मैं,हर रिश्ते की ताकत हूँ मैं,
हाँ मैं औरत हूँ, मुझे अपनी पहचान बनाने दीजिए।।

जननी

लफ़्ज़ों से अदाओं, मौसमों, बहारों को कागज़ पर लिखती हूँ,
जिंदगी है मेरी माँ, अपने जज्बातों को उन पर कुर्बान करती हूँ।

ईश्वर की तो अनमोल कृति जीवन तुझसे मेरा सफल हुआ,
हर सांस में तेरी रहमत रहे माँ ये अरदास हर लम्हा करती हूँ।

चित्र कार है तू मेरे जीवन की खुशियाँ तुम से अपार मिली,
समर्पिता, मार्गदर्शिका सफर सुहाना किया वो याद करती हूँ।

खुदा से भी बढ़कर थी जो हम बच्चों के लिए उस माँ को,
न भूला सकती उसे मै याद कर चुपके चुपके से अश्रू बहाया करती हूँ।

माँ तेरे आँचल में मेरी दुनिया समाई हुई रहा करती थी,
उस माँ के आँचल की छांव मिल जाए ये अभिलाषा करती हूँ।

जिंदगी के सफर में क़दम क़दम पर कितने ही शूल मिले कोई बात नहीं,
तेरे आँचल से फूलों की हमेशा बरसात हो यही कामना करती हूँ।

परिंदों की तरह मां तूने भी वक्त के साथ अपना ठिकाना बदल दिया,
आज मुझे तेरी दुआओं का उपहार मिलें ये आस करती हूँ।

माँ तूने जिस पौधे को जल दिया आज वो संदल बन महक रहा,
मेरी आस, विश्वास, मेरी पूजा मेरी जिंदगी तेरा आशीष बना रहे ये दुआ करती हूँ।।

अन्तर्मन की व्यथा

आज मस्तिष्क की परिपक्वता ने मेरे अन्तर्मन को झकझोर दिया।
सुप्त नारी के मन की अनकही पीड़ा को एक ही पल में उद्वेलित कर दिया।

आज नारी के हर श्वास में देखो जग वालों कितनी मर्माहत है,
जब जब उसने सुन्दर सपनों संग जीवन जीना चाहा जग ने तोड़ दिया।

जब भी स्वयं को आईने के सामने जा खुद का साया देखा,
समाज के ज़ुल्मो सितम से ग्रस्त छवि देख दिल मेरा रो दिया।

मेरी दिलकश अदाओं, शोखियों, नाजुकताओं से मनुज परिचित था,
मेरे प्यार की ग़ज़ल गा मेरी तमन्नाओं को कैसे उसने बिखेर दिया।

हुई कभी मैं हैवानियत की शिकार तो कभी भावनाओं में बहती रही,
मौन निन्द्रा जब टूटी खुद को कितना तन्हा पा दिल रो दिया।

मन में तूफ़ानों की कस्तियाँ भावनाओं संग डगमगाने लगी,
कैसे सम्भालू घूंघट और मेरा आँचल जो मेरे अपनों ने ही तोड़ दिया।

मर्दों के पाप तले कब तक दर्द में गुजारती जिंदगी अपनी
की बुलन्द आवाज और न्याय पाओ खुदा के सामने खुद को पराजिता बना दिया।।

किताब के पन्ने

किताब के पन्नो को पलट कर मैने जब जिंदगी को देखा,
कुछ रिश्ते कागज़ पर स्याही से पन्नों पर उभरे और खत्म हो गये,
कुछ रिश्ते कागज़ पर उभरे पर मिटाने पर भी नहीं मिटे,
जिन्दगी के किताब में रिश्ते भाषित और परिभाषित में उलझे रहे,
जब तक किताब के पन्नो को पलट कर मैं पढ़ती रही,
एक एक कागज का पन्ना मुझे जिंदगी में सबक सीखात रहा,
कौन अपना है कौन पराया है मुझे अवगत कराता रहा,
किताब के कुछ पन्ने कहना चाहते थे मुझे अपने अहसासो के बारे में,
कुछ पन्ने सिसक रहे थे मेरे अन्तर्मन की व्यथा और नादानियों से,
मैं भी जिंदगी के एक एक कागज को भाव विभोर हो देख रही थी,
जिन रिश्तों ने मुझ पर हजारों खुशियाँ वारी थी याद कर उन्हें,
मन ही मन मुस्कुरा कर ईश्वर को धन्यवाद दे रही थी,
जिन रिश्तों ने मुझ कभी अपना नहीं समझा मुझे बहुत रूलाया,
उन रिश्तों को गाढी स्याही से पन्नों पर उकेर ईश्वर के दरबार में,
लगा अर्जी कोरे कागज पर रंग भरने की कोशिश करने लगी।।

यादें याद आती है

कोयल की कूक और पपीहे के गाने की बहुत याद आती हैं,
बचपन की वो खट्टी मीठी शरारती यादें याद आती है।

वो छतों पर जा रातों को तारे की झुरमुट संग बतियाना,
टूटते हुए तारे से विश माँगने की नादानियों याद आती है।

बचपन की सारी ख्वाहिशें जो हर हद पार कर जाती थी,
उस घर की हर दीवार, झरोखे और कोने की याद आती है।

प्यारा सा कुटुंब था उसमें स्नेह की अविरल धार बहती थी,
लड़ते झगड़ते माँ के आंचल में छिप सो जाना वो बातें याद आती है।

बचपन के वो सुहाने पल, खेल खेल में लडना झगड़ना,
नन्हीं सी गुड़िया के लिए डब डब आँसू बहाना वो याद आती है।

छोटी छोटी बातों पर कच्ची-पक्की, रुठ कर मुँह फुलाना,
छोटे छोटे थे किस्से कहानियाँ दिल को बहुत याद आती है

छूट गई सारी नादानियाँ दुनिया दारी के चक्कर में,
अच्छा था वो बचपन भोला भाला बहुत याद आती है।।

मैं नारी जीती हूँ

मैं नारी जीती हूँ,
अपने आप में,
ढूँढती रहती हूँ,
अपने हिस्से की खुशियाँ कभी धूप कभी छांव में।

दुनिया वालों ने तो मुझे,
बस खिलौना बना
तड़पने के लिए छोड़ दिया,
अब भी भूले बिसरे पल में खोजती हूँ अपने आप को मैं।

जमाने की बदरंग हवायें,
मन को अशांत करती है,
घुटती रहती हूँ अंदर ही अंदर,
व्यभिचारों से हो व्यथित बैचैन हो जाती हूँ मैं।

निर्भया बन कितनी बार,
इज्ज़त मेरी तार-तार हुई,
भूखे भेड़िए की दरिंदगी से,
सौ बार आँखें जार-जार हुई अब तो विराम चाहती हूँ मैं।

मेरी जिंदगी की कहानी,
घुटन बन कर रह गई,
सम्भालती हूँ स्वयं को,
मौन, सहजता के साथ सहन कर अब थक गई हूँ मैं।

सहनशीलता के साथ,
रहना सीखाया गया है मुझे,
पर क्षमा करना मुझे अब,
गुनाह, अपराध, पाप को शायद अब सह नहीं पाऊँगी मैं।।

मैं नारी हूँ क्या कसूर है मेरा

इक रोज़ जिंदगी यूँ बदल जायेगी,
देखें थे जो आँखों ने ख्वाब उन्हें तोड़ जायेगी,
क्या करू जिंदगी तुझसे गिला शिकवा,
सोचा ना था जिंदगी ऐसे रूठ जायेगी।

मैं नारी हूँ क्या यही कसूर है मेरा,
चुपचाप सुनती रहूँ यही क्या जीवन है मेरा,
मेरे दिल में भी कुछ अनकही बाते है,
घुट-घुट कर जीते-जीते मन घबराता है मेरा।

ऐसा क्या गुनाह हुआ मुझसे जरा बताना तो,
नहीं जिया जाता दबिश में अपना जताना तो,
जल सा निर्मल ह्रदय कोई मेल मुझमें भरा नहीं,
आपसी शब्दों के प्रहारों से मुझे जरा बचाना तो।

ह्रदय की विवशता या संस्कारों की सीख,
नहीं माँगी मैंने कभी तुम से प्यार की भीख,
भीड़ में स्वयं को तन्हा पा मैं बिलखती रही,
कमजोर हो गई कुछ क्षण जाग जा सुनाई मुझे चीख।

हां लोग कहते हैं कि मैं नारी हूं दब के रहो,
मैं हूं सर्वस्व बस बिन कहे तुम सुनती रहो,
पर अब मैं भी थक गई हूं यह सब सह सह कर,
अपना वजूद भूला पर सब कुछ अर्पित करते रहो।

जब तक मौन थी मौसम भी बिगड़ते रहे,
चुप्पी तोड़ी हिम्मत से हालात भी बदलते रहे,
मौसम की बहार आई कुछ देर के बाद मेरे आँगन में,
सावन बरसा, महका आँगन और रिश्ते सुधरते रहे।।

एक पागल लड़की

कोई कहता है, मुझे एक पागल लड़की,
देखो सारे दिन कितनी मुस्कुराती है।
न कोई बहाना ढूँढती है उदासी का,
वो तो हर बात पर कितनी मुस्कराती है।

कोई कुछ कहे या करे कितनी ही गलतियाँ,,
रिश्तों में प्यार बढ़ा वो कितनी मुस्कराती है।

आँखों की नमी को पोंछ लेती है चुपके से,
आँसूओं को पलकों में छिपा कितनी मुस्कुराती है।

मस्ती में नाचती हैं, गाती है, गमों को हटाती है,
दिल में नये ख्वाबों को सजा कितनी मुस्कुराती है।

अपनी मुस्कान को किराए पर दे लोगों को,
इंद्रधनुषी रंगों से सराबोर हो कितनी मुस्कुराती है।

अहम की भावना से परे हो सरलमना वो लड़की,
अपनी मुस्कान से जिंदगी संवार कितनी मुस्कुराती है।।

क्या मैं पुरुष सी बन पाऊँगी

सोचती हूँ मैं कभी-कभी, क्या मैं स्त्री कभी पुरुष बन पाऊँगी।

कितने राज दिल में दफ़न कर के रख लेती हूँ मैं,
क्या मैं पुरुष सी कठोर दिल की तब बन पाऊँगी।

सागर सी गहराई है मेरे दिल में और बसा है प्यार,
हमराही की धड़कन की तड़प तब समझ पाऊँगी।

जीवन मंत्र तो मेरा साथ सभी का मिलता रहे हमेशा,
अपने हिस्से की खुशियाँ क्या मैं बाहर लूटा पाऊँगी।

क्या ले सकूँगी अग्निपरीक्षा लोगों की बातों में आकर,
दिल की आवाज को अपशब्दों में ढाल पाऊँगी।

कभी सोचती हूँ पल दो पल के लिए मै कृष्ण ही बन जाऊँ,
राधा रानी संग नाम मेरा जुड़ा तो चरित्र हीन ही कहलाऊँगी।

मैं पुरुष सी अनजान बदनाम गलियों में भटकने लगी,
क्या मैं अपने ही घर में पुरुष की तरह पनाह ले पाऊँगी।

प्रश्न मन में बहुत से उठते रहते हैं मेरे इस दिल में,
सच तो यह है कि मैं पुरुष सी बन गई तो न घर की न घाट की रह पाऊँगी।

स्त्री सा कोमल, निर्मल, नाजुक, सरल दिल पुरुष के पास है कहाँ,
जो मेरी गलतियों को स्वीकार कर मुझे अपनाता रहेगा।।

शायद कभी नहीं,...शायद कभी नहीं।।

मेरी बेटी मेरा स्वाभिमान

माँ के लिए बेटी अभिमान होती है,
पिता के लिए बेटी स्वाभिमान होती है।

दहलीज पार करती है बाबुल के आँगन की,
तो पिया के घर की...मान होती है।

संस्कारों से लबरेज हो घर को घर बनाती है,
बहू बन बेटी, परिवार की मुस्कान होती है।

मुस्कुराती है, इठलाती है, सबको हंसाती है,
संवारती है जीवन, सबका सम्मान होती है।

देवरानी, जेठानी, ननद, सास, बहन, मासी, मामी,
अनेक रिश्तों में बंधी इसकी भी पहचान होती है।

जब इन रिश्तों की मर्यादा का होता उल्लंघन,
कोमल-कोमल ये बेटियाँ गुंजायमान होती है।

अपनी मुस्कान से सबको खुश रखने की चाहत,
समर्पण की प्रतिमूर्ति बन सबकी शान होती है।

सहनशीलता की हदें जब वो पार करती है,
तो वो रिश्तों की गरिमा भूल परेशान होती है।

बेटियों को अभिमान मानने वाले बहु को भी मान दे,
दर्द मिलने पर शान, बान, आन तोड़ बेईमान होती है।।

बहनें

बारिश की कुछ बूंदें क्या बरसी, दिल पर यादों की दस्तक दे डाली थी,
नींद हुई आँखों से गायब, रेशम की डोरी की हुई ताज़ा कहानी थी।

बेटियों के कलरव से,
माँ का आँगन सजता था,
रुनझुन-रुनझुन पायल से,
घर का कोना-कोना महकता था,
बाबुल के आँगन की कलियाँ, घर को स्वर्ग बनाती थी,
नींद हुई आँखों से गायब..............।

मैं न छोटी, न बड़ी थी घर में,
फिर भी नाम मेरा छोटू था,
थोड़ी जिद्दी, भोली दिल से,
मेरी शैतानियों से घर गूँजता था,
पर सब की बात को, जल्दी से मान लेती थी,
नींद हुई आँखों से गायब.........................।

काम की कच्ची नहीं थी मैं,
पर आलसपन कर जाती थी,
डांट पड़ने पर कट्टी कर सबसे,
खाना भी नहीं खाती थी,
बड़ी प्यार से थाली सजा, मना कर खाना खिलाती थी,
नींद हुई आँखों से गायब.............................।

बाबुल के आँगन से मेरी बहनें,
जब सब एक-एक कर विदा हुई,
माँ रोई, बाबा रोये, चुपके से हम भी रोये,
माँ के गले लग वे सब कितनी रोई थी,
आँखों से आँसू न ढलके, बरखा कितनी बरसी थी,
नींद हुई आँखों से गायब........................।

तुम से ही है जीवन मेरा,
नहीं लगता मुझे कोई सावन फीका,
बहनों के प्यारे बंधन से,

मन रहता महका-महका,
भाई नहीं तो क्या, बहनों के नेह से लफ़्ज़ों में खामोशी छाई थी,
नींद हुई आँखों से गायब रेशम की डोरी की हुई ताज़ा कहानी थी।।

नारी मन की पीड़ा

आज मस्तिष्क की परिपक्वता ने मेरे अन्तर्मन को झकझोर दिया,
सुप्त नारी के मन की अनकही पीड़ा को एक ही पल में उद्वेलित कर दिया।

आज नारी के हर श्वास में देखो जग वालों कितनी मर्माहत है,
जब-जब उसने सुन्दर सपनों संग जीवन जीना चाहा जग ने तोड़ दिया।

जब भी स्वयं को आईने के सामने जा खुद का साया देखा,
समाज के ज़ुल्मो सितम से ग्रस्त छवि देख दिल मेरा रो दिया।

मेरी दिलकश अदाओं, शोखियों, नाजुकताओं से मनुज परिचित था,
मेरे प्यार की ग़ज़ल गा मेरी तमन्नाओं को कैसे उसने बिखेर दिया।

हुई कभी मैं हैवानियत की शिकार तो कभी भावनाओं में बहती रही,
मौन निन्द्रा जब टूटी खुद को कितना तन्हा पा दिल रो दिया।

मन में तूफ़ानों की कश्तियाँ भावनाओं संग डगमगाने लगी,
कैसे सम्भालू घूंघट और मेरा आँचल जो मेरे अपनों ने ही तोड़ दिया।

मर्दों के पाप तले कब तक दर्द में गुजारती जिंदगी अपनी की बुलन्द आवाज
और न्याय पाओ खुदा के सामने खुद को पराजिता बना दिया।।

सुन लो दुनिया वालों

मैं एक सशक्त, स्वतंत्र नारी हूँ,
अपनी दुनियाँ में खुश रहती हूँ,
ना किसी से कोई चाहत ना उम्मीद,
खुली हवाओं में मस्ती से जीती हूँ।

लोग कहते है मैं सांवरी हूँ, बावरी हूँ,
खूबसूरत रचना की मैं मूर्ति नहीं हूँ,
सांवले रंग में रंग दिया है मैंने खुद को,
अपने आप पर बहुत नाज़ करती हूँ।

जी ली बहुत दूसरों के लिए सोचती हूँ,
अब सिर्फ अपने आप के लिए जीती हूँ,
किसी की निगाह में मै खटकूं तो भी क्या,
जो मेरा दिल चाहे..... वो ही करती हूँ।

पंख लगा गगन में उड़ती रहती हूँ,
आशाओं के दीप जलाती रहती हूँ,
कोई मेरे लिए कुछ भी कहता रहें,
अपनी मंजिल से पीछे नहीं हटती हूँ।

सब के लिए जीती-जीती थक गई हूँ,
सब को मनाते-मनाते खुद को भूल गई हूँ,
बहुत मना लिया अपने पराये को यहाँ,
अब अपने दिल की बात ही सुनती हूँ ।

अपनी जिंदगी से मैं मोहब्बत करती हूँ,
कागज़ पर अपने भावों को लिखती हूँ,
दुनिया वाले मुझे विचित्र कहें तो क्या,
ग़ज़ल में खुद की अदा को ही रचती हूँ।

दुनिया की भीड़ में स्वयं को सहज पाती हूँ,
चंचलता अल्हड़पन की सखी बन जाती हूँ,
लोगों को जो सोचना है वो सोचे मेरे लिए,
किसी की भी मैं परवाह नहीं करती हूँ।।

दुनिया वालों "राज" को नहीं आती है दूनियादारी की बातें,
मस्ती की पाठशाला हूँ मैं दर्द का दरवाजा बंद रखती हूँ।।

तेरा आशीष

लफ़्ज़ों से अदाओं, मौसमों, बहारों को कागज़ पर लिखती हूँ,
जिंदगी है मेरी माँ, अपने जज्बातों को उन पर कुर्बान करती हूँ।

ईश्वर की तो अनमोल कृति जीवन तुझसे मेरा सफल हुआ,
हर सांस में तेरी रहमत रहे माँ ये अरदास हर लम्हा करती हूँ।

चित्र कार है तू मेरे जीवन की खुशियाँ तुम से अपार मिली,
समर्पिता, मार्गदर्शिका सफर सुहाना किया वो याद करती हूँ।

खुदा से भी बढ़कर थी जो हम बच्चों के लिए उस माँ को,
न भूला सकती उसे मै याद कर चुपके-चुपके से अश्रू बहाया करती हूँ।

माँ तेरे आँचल में मेरी दुनिया समाई हुई रहा करती थी,
उस माँ के आँचल की छांव मिल जाए ये अभिलाषा करती हूँ।

जिंदगी के सफर में क़दम-क़दम पर कितने ही शूल मिले कोई बात नहीं,
तेरे आँचल से फूलों की हमेशा बरसात हो यही कामना करती हूँ।

परिंदों की तरह माँ तूने भी वक्त के साथ अपना ठिकाना बदल दिया,
आज मुझे तेरी दुआओं का उपहार मिलें ये आस करती हूँ।

माँ तूने जिस पौधे को जला दिया आज वो संदल बन महक रहा,
मेरी आस, विश्वास, मेरी पूजा मेरी जिंदगी तेरा आशीष बना रहे ये दुआ करती हूँ।।

सीता मैया का राधा संग संवाद

सीता मैया की राधा रानी से स्वर्ग में मुलाकात हो गई,
दोनों देख एक दूजे को देख मंद-मंद मुस्काई।

राधा रानी ने सीता को उसकी गाथा सुनाई,
सीता मैया भी कब पीछे रही राधा की व्यथा दोहराई।

राधा ने प्रश्न किया? सीता से तुम्हें जीवन में क्या मिला,
बंधन में बंध राम संग वनवास में वक्त बीताई।

न मिला प्रभु का साथ जीवन भर अधूरी रही,
रावण ले गया अपहरण कर ऐसी किस्मत पाई।

कृष्ण के संग में कब ब्याही पर जीवन भर साथ रही,
अहोभाग्य मेरे मैंने कृष्ण संग प्रीत लगाई।

वन-वन भटकी अग्निपरीक्षा तक तेरी हुई,
जानकी नारी थी शायद तभी पल-पल तू ठुकराई।

सीता मैया ने अपनी चुप्पी तोड़ी, बोली राधा रानी से,
मै कहीं भी रही पर राम की यादों को दिल में बसाई।

राम के नाम से जुड़ी तो मुझे मान, सम्मान, मिला,
आज भी सीता ने सियाराम से पहचान बनाई।

नारी शक्ति है हम दोनों नारीत्व का पालन किया,
जग में राधा-रानी हम दोनों ने अपनी जगह बनाई।

न तू कभी गलत थी न मैं कभी गलत थी,
कर्मों का खेल था और हमने धर्म की रीत निभाई।।

माँ

माँ आज तुम बहुत याद आई,
सुबह नीन्द खुली तो लगा,
तुम चिल्लाती हुई आओगी
सुरज सिर पर आया यह कहोगी,
हाथ में पानी का गिलास ले,
पानी के छीन्टे डाल जगाओगी,
चाय ठन्डी हो रही कहोगी,
उठ कर पीले वरना......
वापस गरम नहीं करूँगी
नीन्द खुली पर माँ तुम कहा थी,
सच में माँ तुम बहुत याद आई

तेरी यादों की महक से लगा,
तू हड़बड़ाती हुई आटे से
सने हाथों लिये आओगी
अरे जल्दी से नहा ले.........
स्कूल में देरी हो जायेगी
और सुन लें इस बार....
कोई शिकायत आई न
मै स्कूल नहीं आऊँगी....
तेरी हेडमास्टरनी से क्या कहूँगी
वो तो मुझे ही सुनायेगी......

अरे चोटी ढंग से बनाना,
कब सीखोगी चोटी बनाना
मैं कब तक बनाऊँगी.......
ऐसा करना स्कूल से आकर
बाल छोटे करवा कर आ जाना
मै भी तो कितनी जिद्दी थी.....
तेरी बात कब मानती थी
माँ माँ जल्दी जल्दी.........
प्लीज-प्लीज बना दो न बस आज
पक्का माँ कल से मैं बनाऊँगी
और जल्दी से माँ के हाथों से

टिफिन ले भाग जाती......

माँ आज तुम बहुत याद आई
माँ तुम सारे दिन कहती......
लड़की है कुछ काम सीख ले
ससुराल जायेगी तो क्या करेगी
मेरा नाम डूबायेगी......
रोटी तक ढंग से बनाने नहीं आती
कभी कच्ची कभी टेढ़ी मेढ़ी.....
हे भगवान कह माथा ठोकती
तू कितना थी टोकती........
आज माँ मै कैसी भी बनाऊँ रोटी
कोई टोकने वाला ही नहीं......

माँ तू भी बड़ी अजीब थी...
सारे दिन काम करती...
पर उफ तक नहीं करती
पर जब गुस्सा होती......
जिस सोटे से कपड़े धोती
उसी सोटे से हमें धोती......
और बाद में पास आ पुचकारती
हमारी आँखो से आँसूओ को
अपने पल्लू से पोछती........
कब तेरी गोद में आँख लग जाती....
कब तू बिस्तर पर हमें सुला देती
माँ आज भी चाहत है मेरी
तेरे पल्लू में मुँह छिपा गोद में तेरी
रात ही नहीं गुजारू जिन्दगी....
पर न अब तू है न वो बातें हैं तेरी
है तो बस यादें हैं तेरी...........
है तो बस यादें हैं तेरी...........

नारी मन की व्यथा

पगडंडियों पर चलते चलते,
छोड़ दिये मैने अतीत के निशान।
समर्पण किया भावनाओं का,

समर्पण किया संस्कारों का,
दिल से दिल को मिलाने की कोशिश, छोड़ दिये मैने सारे अरमान।

चाहत में उनके भींगी भीगी रही,
रातों की नींद मैं भूलती रही,
कोई हो न जाए मुझसे क्या,
ख्वाहिशे को अपनी भूल, छोड़ दिये मैने सारे फरमान।

अस्तित्व मेरा मुझसे मुंह मोड़ कर,
प्रश्न पर प्रश्न कर बन उदासीन,
मेरे सपनों पर अंकुश लगाने लगा,
अपने आप को समर्थन देने में, छोड़ दिये मैने सारे सामान।

कब तक दूसरों की खुशी हेतु,
खुद को दांव पर लगाती रहूँ,
जो कभी मुझसे दिल से जुडा ही नहीं,
उसको मैं प्यार बांटती रहूँ, छोड़ दिये मैंने सारे अहसान।

नहीं चाहती ऐसे बंधन में बंधना,
नहीं चाहती ऐसे लोगों से मिलना,
चाहती हूँ बस स्नेह का एक अहसास,
नहीं चाहती दर्द दाहों में डूबना , छोड़ दिये मैने वो दिल की मान।

वेदना

वेदना की वेदी पर ये कैसी बेरूखी छाती,
वेदना की आह रह-रह दिल में है उठती,
वेदना की गहराई में गूंजते स्वर दर्द के,
दिल के किसी कोने में दर्द लहरिया गुंजती ।

नारी मन की वेदना को मन में लिये,
छोटे-छोटे सपने सजाने की कोशिश में,
नव सृजन की स्वीकृति हेतु ....,
नव संकल्पों की नित माला पिरोती।

काश मैं भी पंछी होती............,
गगन की ऊँचाइयों को छूने में,
पंखों को फैला कर उड़ती रहती,
कुछ खुशियाँ खुद से ही पा लेती।

जग में अपना नाम कमा कर,
अखबारों में सुर्खियाँ बटोर,
रंग बिरंगी दुनिया में..........,
कुछ खट्टे मीठे सपने सजाती।

पंछी बनने की अभिलाषा कब मेरी यहाँ.....पूरी हुई,
पंख नोंच लिए जग ने मेरे, बिखरे पंखों संग कैसे उड़ पाती।
पेड़ों के झुरमुट के अन्दर,काश अपने पंखों को समेट लेती,
न बिखरते स्वप्न न कटते पंख, रंग बिरंगे सपने पूरे कर लेती।।

मैं नहीं हूँ भोग्या

मैं तो नारी हूँ, बस नारी हूँ,
किसी के लिए भोग्या हूँ,
जो कभी मुझे समझते नहीं,
वो दर्द का कारवाँ हूँ,
.......बस नारी हूँ......

मेरे सपनों को पंख कब दिये जमाने ने
उड़ने की चाह थी काट दिए पर जमाने ने,
रोती रही बिलखती रही अपने अस्तित्व के लिए,
ख्वाहिशों पर विराम लगा दिये जमाने ने।

दूसरों की खुशी में खुद खुश होती रही,
जिसने जैसा चाहा वैसे मैं ढलती रही,
खुद को दांव पर लगा सर्वस्व न्यौछावर कर,
अपने आप के हिस्से की खुशियाँ भूलती रही।

मतलब परस्त दुनिया के लोगों से घबराने लगी,
अब कुछ-कुछ बेशरमियाँ जमाने की याद आने लगी।

शायद यही कि..... मैं नारी हूँ,
इंसानों की बस्ती में.. हाँ रहती हूँ,
हैवानियत भरी नजरों से देखते हैं,
तभी तो मैं अभी तक सहमी सी रहती हूँ।

मेरी भावनाओं का सम्मान कब कौन यहाँ कर पाया,
जब चाहा प्यार से बोल अपना लिया,
पल भर में तेवर ऐसे बदल डाले,
अपशब्दों का इस्तेमाल कर रूला दिया।

दिल है मेरा भी कुछ किसी से कहना चाहता है,
किसी के ख्यालों में खो धडकना चाहता है।

पर.... शायद अब रिश्ते बदलने लगे हैं,
जिसको पाने के लिए कभी वो जमाने से लड़ें है।

प्यार के दो शब्द सुनने के लिए मैं नारी दबती रही,
दोस्ती की मिसाल बन दिल उनका बहलाती रही।

वक्त के साथ इंसान की इंसानियत ढह गई,
अपमानित होने पर आँखें कैसे आँसूओं से भर गई।
समझ गई आज मैं भी दुनियादारी की रस्में,
पगली थी जो पराये भी लगते थे मुझे अपने।

...... मैं नारी अब नहीं करूँगी....
...... विश्वास किसी पर.......
......सब लुटेरे है जिस्म के....
...... नुमाइश पर पर्दा पड़ा.....
...... और असलियत सामने आ गई.....!!!!

प्रेम में औरतें अक्सर

अक्सर प्रेम कर कुछ औरतें
खुद से रूठकर,
बेवफा शायरी की तरह,
प्रेम की पराकाष्ठा पर पहुँच,
अपने ही प्रेमी की बेवफ़ाई से,
हार जाती है और......
खुद को दांव पर लगा....
दिल की गहराइयों से,
प्रेम करती है पागलों की तरह,
पर उसके प्रेम को समझने में,
इंसान भूल कर बैठता है।

सोते, उठते, बैठते, हर लम्हा,
प्रेमी के सुख-दुख की बन भागीदार,
सहलाती है, सहेजती है,
अपने प्रेम के राब्ता को।

प्रेम की तलाश में वो स्त्री,
डूबती रही डूबती रही,
अपनी पहचान को भूल,
हँसती हुई जिंदगी उनकी,
संवारती रही संवारती रही।
संवेदनाओं को शब्दों में पिरोते हुए,
कुछ उसके मन में सवाल उठने लगे,
इतना करते हुए भी मेरे हिस्से में,
प्रेम का एक कतरा भी नसीब नहीं हुआ।
हर सजदे में उसकी खुशी के लिए,
दुआऐं मांगती रही, फिर भी क्या मिला,
मुफलिसी प्यार की.....
ऐसी भी थी क्या मजबूरियाँ,
खंगालती रही उनके मन को,
मन इतना कठोर होगा
न सोचा था कभी औरत ने,
पुरूष के नकली दंभ के आगे,

मैं स्त्री हर बार हार गई।

सौ बार टूट कर जुड़ी,
उसी के प्रेम में अपनी,
पहचान बनाने की कोशिश,
करती रही करती रही।
स्त्री थी ना मैं,
मुझे तो धोखा देना आता नहीं,
रिश्तों की डोर को पकड़,
पगली सी दीवानी हो बदहवास,
अपनी सारी खुशियाँ.....
उनमें ढूँढती रही .....,
जो शायद कभी मेरे....,
प्रेम का हकदार था ही नहीं।।

मैं एक स्त्री हूँ

मैं एक स्त्री हूँ,
रिश्तों के मोती को हर लम्हा,
नेह के धागे में पिरोने का प्रयास करती हूँ।

हर मोती का मनका .....
महत्त्वपूर्ण भूमिका है निभाता है रिश्ते में,
अपनत्व का धागा बांधने की कोशिश करती हूँ।

हाँ कुछ छूट गये रिश्ते,
वक्त के साथ न जाने कहाँ खो गए,
भूले बिसरे रिश्ते को कभी कभी तलाशती रहती हूँ।

स्त्री हूँ ना मैं इसलिए,
नहीं देख सकती इन मोतियों को बिखरते हुए,
बिखरे मोतियों को रिश्ते की डोर में बांधने का प्रयास करती हूँ।

क्या हूँ मैं क्या अस्तित्व है मेरा आज तक जान नहीं पाई,
वजूद की तलाश में जिंदगी मुझे कहाँ ले आई,
दिल कितना तडपता है मन को शांत करती रहती हूँ।

मैं स्त्री हूँ ना एक ऐसी,
जिसने जैसे चाहा दिल का इस्तेमाल किया,
पर कमाल है कि उफ्फ मुँह से निकला हो,
टूटते हैं सारे अरमान तो दिल को नहीं संभाल पाती हूँ।
मेरे अपने ही मुझे रिश्तों में जार जार करते हैं,
महफ़िल में मुझसे बड़े पैमाने बदल रुलाते हैं,
इज्ज़त की चाहत में अपनी खुशियों दांव पर लगाती हूँ।

रोती रहती हूँ अंदर ही अंदर,
कितने तूफान उठते हैं तब दिल में मेरे ,
जीने की तमन्ना खतम होने लगती है फिर भी जीने की चाहत रखती हूँ।

हाँ एक स्त्री हूँ मैं,
माँ बाप के साये से बहुत दूर,
अपमान का जहर पीते हुए भी,

बहते आँसूओं को रोक मुस्करा लेती हूँ।

हाँ मैं एक ऐसी ही स्त्री हूँ,
मुझे कभी कोई समझ ही नहीं पाया जग में,
जीती हूँ अपनों के लिए उन्हीं हाथों से बेइज्जत होती रहती हूँ।।

मैं रहूँगी यादों में तुम्हारी

मैं रहूँगी, सदैव रहूँगी,
तुम्हारी यादों में, तुम्हारी चाहत में,
कुछ उलझी उलझी सी।

मैं रहूँगी ,सदैव रहूँगी,
लबों पर तुम्हारे, मुस्कान बन कर,
कुछ इतराती इतराती सी।

मैं रहूँगी ,सदैव रहूँगी,
तेरे दिल में, धड़कन बन कर,
कुछ सहमी सहमी सी।

मैं रहूँगी, सदैव रहूँगी,
बांहों में तेरे, अनकही दास्तां बनकर,
कुछ खिलती खिलती सी।

मैं रहूँगी सदैव रहूँगी,
बातों में तेरी, एक छाप बन कर,
कुछ सजती संवरती सी।

मैं रहूँगी सदैव रहूँगी,
जिंदगी बन तेरे, रोम रोम में बस कर,
कुछ महकती महकती सी।

मैं रहूँगी सदैव रहूँगी,
जीवन पर्यन्त, और उसके बाद भी,
कुछ सुलझी-सुलझी सी।

मैं रहूँगी सदैव रहूँगी,
नम आँखों में, आँसू बनकर,
कुछ रूठी-रूठी सी।

बस तुम मैं रहूँगी सदैव,
तेरी खामोश निगाहों में डूब कर

कुछ अलबेली-अलबेली सी।।

सांवली सी एक लड़की

सांवली सी एक लड़की,
नज़रें जिसकी झुकी झुकी,
छत की मुंडेर पर आ नित,
ना जाने कहां खो थी जाती।

खुदा से क्या अरदास करती,
हाथ जोड़ आसमान को तकती,
मुरादें पूरी कर दे मेरी मौला,
लगता किसी से प्यार वो करती।

सांवली सूरत मुझको भी भाती,
मेरी नज़रें उसको ही ढूँढती,
न कोई रिश्ता न बंधन था उससे,
वो अजनबी भी मुझे अपनी लगती।

अनकही कहानी सी खामोशी ,
शब्दों के माध्यम से ....ढलती,
शाहजहाँ बन उसे मैं समझ बैठा,
मुमताज महल .... मेरे ख्वाबों की।

दिल से निकली बातें मुझे सताती,
दिल की मेरी धड़कने रूक जाती,
लहरें मन को उद्वेलित कर कर के,
उदासियों का जमाघट लगाती।

वह फकत नजरों से दूर जब होती,
खुदा जानता मेरी क्या हालत होती,
मुस्कुराना चाहता पर आँसू ही बहते,
तकदीर कैसे कैसे फंसाने लिखती।

फासले थे बहुत वो कब मेरी थी,
मुश्किल से ये बात दिल ने समझी थी,

सुना था वो किसी और से करती थी प्यार
मुंडेर पर बैठ उसी की यादों में खो जाती थी।।

अलबेली

बडी अलबेली सी होती है हम औरतें,
थोड़ी सी चंचल और नादान होती है औरतें,
सारे ग़म को दर्द की तिजोरी में डाल देती है,
मुस्कुराती है नाचती हैं गाती है हम औरतें।
कोई कहता है बहुत फैशन करती है अलबेली औरतें,
बालों में गजरा, माथे पर सिन्दूर लगाती है औरतें,
कजरारे नैनों से लुभाती है एक दूसरे को,
तभी तो कहलाती है हम अलबेली औरतें।
चटख रंगों के पहन परिधान शरमाती है औरतें,
माथे पर बड़ी सी लगा बिंदी बिंदास दिखती है औरतें,
बरेली के झुमके और राजस्थानी चूंदड़ी पहन,
सज संवर कर रहती है हम अलबेली औरतें।
क्यों होती है हम ऐसी अलबेली औरतें,
ना किसी से कोई ख्वाहिश न कोई गिला रखती हम औरतें,
जमाने की लीक से हां थोड़ी हटकर हम चलती है,
तभी तो जमाने वालों की नजर में अखरती हम औरतें।
इमली सी खट्टी मीठी,तो नमकीन सी तीखी होती औरतें,
पानी पूरी की तरह जिंदगी को चटपटी बनाती हम औरतें,
वक्त आने पर कड़वे करेले सी भी हो जाती है हम,
गुड़ सी मीठी और शहद सी मधुर होती हम औरतें।
जमाने में मशहूर हो यही चाहती है अलबेली औरतें,
कदम से कदम मिलाकर आगे बढ़ती जाती है औरतें,
तमाम परेशानियों को कर नजर अंदाज वह,
अंधियारी रात को उजाले में बदल देती हम औरतें।
कितने चरित्र ,कितनी खूबसूरत होती हम औरतें,
महकती रहती है जहान में फूलों की तरह औरतें,
तितलियों की मंडराती रहती है घर बाजार में,
जल के निर्मल झरने सी होती है हम अलबेली औरतें।
दूरियां बना लेती है घुटन और धुंए से हम औरतें,
जतन से सारे रिश्ते नाते निभाती है हम औरतें,
खुले आकाश में उड़ने की तमन्ना होती है,
पंख अरमानों के ले उडती अलबेली औरतें।
ऐसी ही तो होती है ना कुछ अलबेली औरतें,
प्यार में सर्वस्व न्यौछावर कर देती है औरतें,

परम्पराओं की तोड़ बेड़ियां दहलीज पार करती हैं,
आंखों में सजाती है सुनहरे ख्वाब हम औरतें।
आजदी की कीमत जानती है अलबेली औरतें,
बिकती नहीं है खोखले वादों से औरतें,
जीती है एक बार मरती है सौ सौ बार यहां,
अधखिली कलियां मसल दी जाती तो रोती है औरतें।

व्यक्तित्व दर्पण

नाम - डॉ. राजमती पोखरना सुराना

जन्म - 07 अक्टूबर

माता - श्रीमती माला पोखरना

पिता - श्री रवीन्द्रसिंह जी पोखरना

शिक्षा - एम.ए. एम.फिल्, एम.एड.,पी.एच.डी.

पता - भीलवाड़ा

पद - फोर्मर असीस्टेंट प्रोफेसर, सम्पादक मण्डल सदस्य - दो पत्रिकाओं में, सामाजिक कार्यकर्ता, मोटिवेशन स्पीकर, लेखिका।

प्रकाशन - कोंपल (कहानी संग्रह), चीया और नानी (बाल साहित्य कहानी संग्रह), जिन्दगी के रंग (काव्य संग्रह), आदिवासी किशोर बालकों के शिक्षा में पर्यावरणीय अवरोध (प्रोजेक्ट), बीस साझा काव्य संग्रह में कविताएं व ग़जलें प्रकाशित।

मंच उपलब्धि - संस्थापक - लर्निंग फोर्मर, मोटिवेशनल स्पीकर, निर्देशक एवं परामर्श, काव्य पाठ, मंच संचालन

सम्मान - अन्तरा शब्द शक्ति सम्मान 2019, राजस्थान साहित्य अकादमी द्वारा पुरस्कृत। राष्ट्रीय स्तर पर व राज्य स्तर पर चालीस से अधिक सम्मान से सम्मानित।

अन्य - समय समय पर रक्तदान शिविर का आयोजन, चिकित्सा शिविर तथा जरुरत मंद व्यक्तियों को आर्थिक सहायता प्रदान करना।

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

978-93-86666-96-3

मूल्य - 120/-