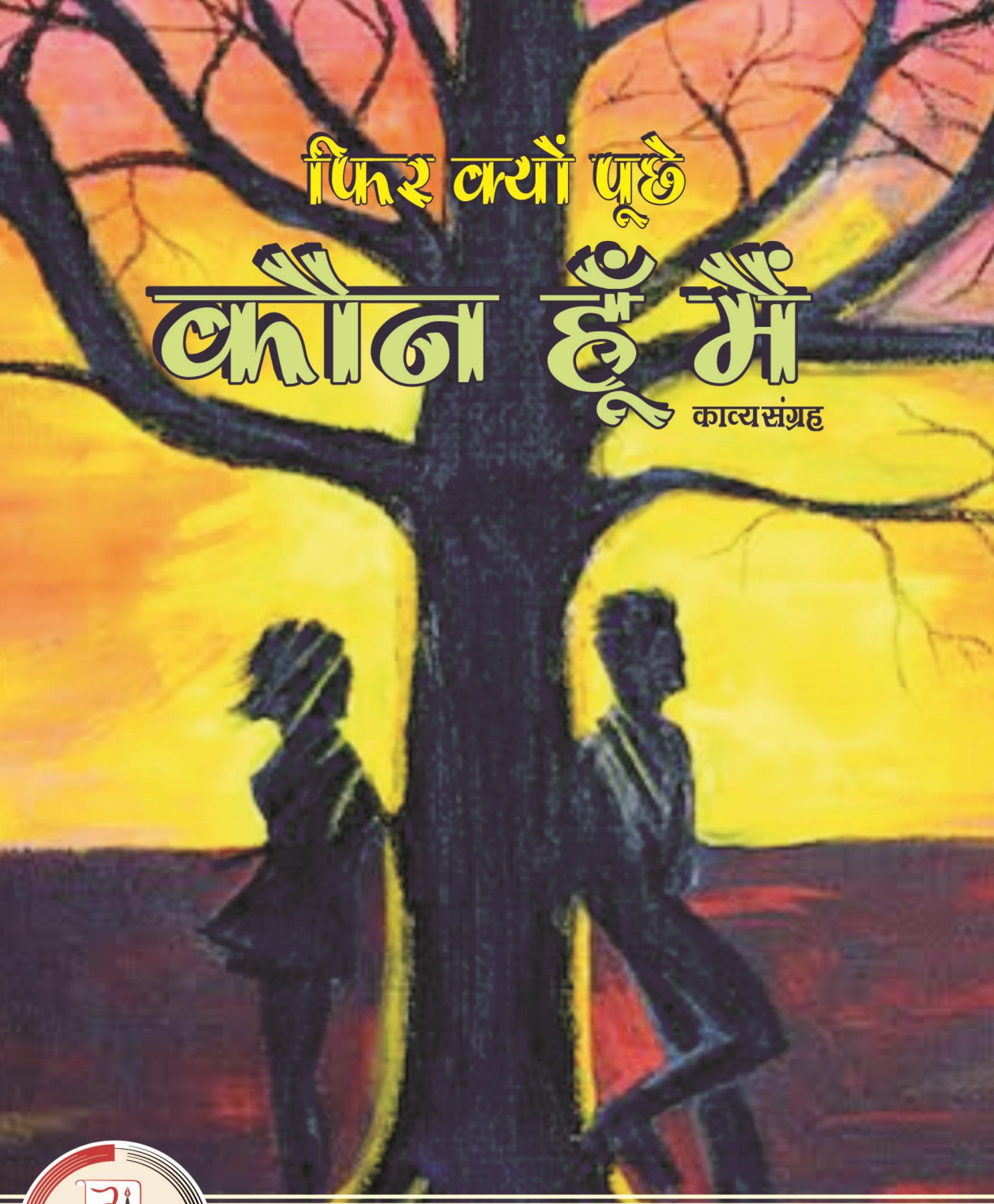
फिर क्यों पूछे

कौन हूँ मैं

काव्यसंग्रह



डॉ. अरुणा अंचल

अन्तरा-शब्दशक्ति
प्रकाशन

फिर क्यों पूछे कौन हूँ मैं?

कविता संग्रह

डॉ. अरुणा अंचल

अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन
वारासिवनी, मध्यप्रदेश

ISBN - " 978-93-5372-049-0"

अन्तरा-शब्दशक्ति प्रकाशन

संपादक- प्रीति समकित सुराना

तकनीकी संपादक एवं मिडिया प्रभारी - संदीप कुमार सोनी

मुख्य कार्यालय - १५ नेहरू चौक, वारासिवनी, जिला बालाघाट (म.प्र.) ४८१३३१

दूरभाष- (कार्या.) ०७६३३-२५३१५६

मोबाईल- ६४२४७६५२५६

अणुडाक -।ntrashabdshakti@gmail.com

अंतरताना - www.antrashabdshakti.com

प्रथम संस्करण - २०१६, **डॉ. अरूणा अंचल**

आवरण चित्र - **संदीप सोनी, वारासिवनी**

मूल्य - ६०.०० रूपये

मूद्रक- **शैलू कम्प्यूटर्स, वारासिवनी**

FIR KYON PUCHAY KOUN HOON MEY BY DR.ARUNAANCHAL

वैधानिक चेतावनीः- इस पुस्तक का सर्वाधिकार सुरक्षित है। लेखक की लिखित अनुमति के बिना इसके किसी भी अंश को फोटोकॉपी एवं रिकार्डिंग सहित इलेक्ट्रोनिक अथवा मशीनी किसी भी माध्यम में अथवा संग्रहण और पुनर्प्रयोग की प्रणाली द्वारा किसी भी रूप में पुनरूत्पादित अथवा संचारित प्रसारित नहीं किया जा सकता है। प्रस्तुत पुस्तक की समस्त रचनाएँ लेखक द्वारा अन्तरा-शब्दशक्ति 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

पहली पुस्तक **'फिर क्यों पूछे कौन हूं मैं?'** मेरी कविताओं का संग्रह है। जिसमें मैंने एकमात्र प्रेम के रंगों को उकेरने की कोशिश की है। यह रचनाएं मेरे जीवन से सीधा संबंध रखती हैं।ये रचनाएं मैंने तब लिखी जब मैं जीवन के सबसे कठिन दौर से गुजर रही थी। तब अपने बीते पलों को शब्दों में पिरोने की कोशिश की। प्रेम में कोई भी मनुष्य कहां तक आनंदित होता है, वह जीवन के संघर्ष, उतार-चढ़ाव को आसानी से पार पा जाता है। वह अपने जीवनसाथी या मित्रता से क्या नहीं पा सकती। इस संग्रह में जीवन की कुछ ऐसी भावनाओं को लिखा गया है जब जब दिल उदास हुआ तब तब उन खूबसूरत पलों को याद करता है। प्रस्तुत संग्रह आपको अपने उन पलों की याद दिलाएगा जो आप सच में महसूस करते हैं। इस पुस्तक को लिखने की प्रेरणा मुझे अपने पति कृष्ण सैनी और मेरे दो फूल वाणी व पर्व से, मित्र नरेंद्र, जगजीत, अनूप, यशपाल जी से मिली है। इस पुस्तक के लिए मैं अपने पिता, परिवार, भाई बहनों का तहदिल से शुक्रिया अदा करती हूँ। अंत में मैं प्रीति जी, वसुंधरा जी, शब्द सुगन्ध संस्था व अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन का भी हृदयतल से शुक्रिया करना चाहूंगी। सहृदय आभार आप सबका कि आपने मेरे शब्दों की सराहना करी जिससे मेरी कलम के लिए ये बहुत बड़ी उपलब्धि होगी।

डॉ. अरूणा अंचल

हरियाणा

अनुक्रमणिका

1.	फिर क्यो पूछे कौन हूँ मैं?	5
2.	तुम्हें गुनगुनाऊँ	6
3.	सीप जैसी आँखो वाली एक लड़की	7
4.	मेरे अंदर अनकही बात	8
5.	इससे पहले	9
6.	अपनी हार	10
7.	साथ तुम्हारे	11
8.	एक सी ही बात है..!	12
9.	जाने के बाद	13
10.	पहला ख़त	14
11.	तुम्हें प्यार करना	15
12.	तुम बिन	16
13.	कैसे कहूँ?	17
14.	प्रेम को हम नही चुनते	18
15.	क्या हो तुम?	19
16.	तुम याद कर लिया करो	20
17.	तुम्हें करीब से देखना	21
18.	अनकही बात	22
19.	अब ये सूरत बदलनी चाहिए	23-24
20.	ख्वाब ही तो देखा है	25-26
21.	सबसे करीब हो तुम	27-28
22.	मुझे छोड़ कर कभी ना जाना	29
23.	वो शब्द	30
24.	करते रहे	31
25.	मेरी मुस्कान	32

फिर क्यों पूछे कौन हूं मैं?

फिर क्यों पूछे कौन हूं मैं?
सौम्य हूं कोमल हूं
अरुण की अरुणिमा हूं मैं
करवा के चांद की चांदनी हूं मैं
पूजा की थाली का फूल हूं मैं
मंदिर की मूरत हूं मैं
फिर क्यों पूछे, कौन हूं मैं?
बगिया की महकती महक हूं मैं
पतझड़ में खिली गुलमोहर हूं मैं
ओस की बूंद सा स्पर्श हूं मैं
सीप में सफेद मोती सी चमक हूं मैं
फिर क्यों पूछे कौन हूं मैं
घर में टंगी एक घड़ी हूं मैं
समय पर चलती रही हूं मैं
पी के इंतजार का किवाड़ हूं मैं
ममता के प्यार का बिछौना हूं मैं
कोने में सिसकता हंसता खिलौना हूं मैं
फिर क्यों पूछे कौन हूं मैं
दीपों की दीपमाला हूं मैं
खुद ही चल रोशन उजाला हूं मैं
फागुन का इंद्रधनुषी रंग हूं मैं
रमजान की रोजा ईद का चांद हूं मैं
फिर क्यों पूछे कौन हूं मैं
भारतीयता की पहचान हूं मैं
संस्कृति में लिपटी शान हूं मैं
अपने कृष्ण की अरुणा हूं मै
अपने परिवार का ताज हूं मैं
फिर क्यों पूछा कौन हूं मैं।।

तुम्हें गुनगुनाऊँ

चलो आज दिल से तुम्हें गुनगुनाऊँ
तुम रूठो यूँ ही और तुम्हें मैं मनाऊँ
तुम सजधजकर यू ही बागों में आना
कि तुम्हें देखकर मैं गुनगुनाता ही जाऊँ,,,,,
तुम फूलों सी यूँ ही खिलती ही रहना
कि बनकर तितली -सी यूँ ही उड़ती ही रहना
आँखों में भरकर मोहब्बत का मदिरा
कि बनकर प्याला,तुम मुझे पिलाती ही रहना
कि बनकर दीवाना,तुमसा होता मैं जाऊँ
कि तुम्हें देखकर मैं गुनगुनाता ही जाऊँ,,,,,,,,,
गुजारू मैं हर पल,तुम्हारे ही संग पल
कि जीवन गुजारू मैं पल-पल में हर पल
खुशबू तुम्हारी मेरे रगो में समाई
कि चन्दन की शाखा सी बनी तुम हो इस पल
तेरी महक से मैं सँवरता ही जाऊँ
कि तुम्हें देखकर मैं गुनगुनाता ही जाऊँ,,,,,,,,
रहो प्राण मेरी, प्राण लेकर सदा तुम
उम्र बस गुजारो, संग रहकर सदा तुम
कही अनकही, अनसुनी सी ही रहना
बनकर मेरी प्रीत की संगीत सदा तुम
प्रेम में ही मैं तेरे, हरदम खोता ही जाऊँ
कि तुम्हें देखकर मैं गुनगुनाता ही जाऊँ।

सीप जैसी आँखो वाली एक लड़की

सीप जैसी आँखो वाली एक लड़की
कितनी याद आती है
आज मुझको
उन आँखों में मेरे हसरतों के मोती वो रखती थी
बकबक वो चुलबुला पन
कैसी थी पूरी दुनिया से वो अलग
अचानक बहुत समय के बाद हुई उससे एक मुलाकात
शब्दों से खेलने वाली
आज मूक हो गई थी
खुद से खुद कहने लगी थी
क्या कहू आज समझ नहीं आता है
वार्तालाप के शून्य होने पर
पलको पर ठहरे अश्रु बूदों रोकने लगी थी
देखो मेरी सीप जैसी आँखों वाली
कैसी पानी पानी हो गई थी
फिर अचानक एक दिन
खुद ही मुझ से कहने लगी थी
ना मिलना मुझसे फिर कभी
क्यों वो अनजान होने लगी थी
मै पागल न समझा उसको
जिसको वो समझने लगी थी
कैसे वो बिना कहे
कितना कुछ कह गई थी
सीप जैसी आँखों वाली लड़की
आज वादा निभा गई थी
प्रेम को परमेश्वर का फैसला मान कर
तेरे मेरे बीच के फासले को
एक मोहब्बत का नाम दे गयी थी
सीप जैसी आँखो वाली एक लड़की...!

मेरे अंदर अनकही बात

मेरे अंदर अनकही बातों का समंदर
जो डूबा इसमें वो सीधा दिल के अंदर
लेकिन ठंडा है पानी कोई उतरता नहीं
गहराई में इसके ठहरता नहीं
मगर जो हिम्मत करे कोई तो जान ले
फिर मेरा कहा भी वो मान ले
मासूम सा इंसान चाहिए ना कि कोई सिकंदर
पार करने को मेरे अंदर अनकही बातों को समंदर
कतरा भी कहां था
जब तक हुआ ना जवां था
अपने छूटते गये रिश्ते टूटते गये
आंख भरी तो सही मगर बही नहीं
वो पानी था उसे कहीं तो निकलना था
मेरे भीतर ही उतरता गया
वो जो मैं कह ना सके
आंखों से बह ना सका
आखिरी दफा किसी ने कोशिश की थी जब
तब महीना था दिसंबर
मगर उतर ना पाया
बड़ा गहरा था मेरे अंदर अनकही बातों का समंदर
लोग आए बहुत मगर नांव पर सैर करने
किसे पड़ी थी भला जो कोई जाता डूब मरने
डूबने को चाहिए था यकीन
जो आज मिलता ही नहीं कहीं
मैं अब समंदर का पानी पन्नों पर उड़ेल रही हूं
लगता है जैसे खुद से ही खेल रही हूं
कुछ तो हलका सा लगता है मेरे अंदर
शायद घट रहा है मेरे अंदर अनकही बातों का समंदर।

इससे पहले

इससे पहले की,
सूरज का ताप
धरती की नमी पी जाये,
इससे पहले की,
दिन ढले पंछी लौटें
और उनका आशियाना
न मिले।
इससे पहले की,
गीतों से रस
चोरी हो जाये...
इससे पहले की,
कविता सिर्फ
उदासी पर लिखी जाये..
इससे पहले की,
संघर्षों के मतलब
बेमानी से लगें..
और
हताशा के बादल
उम्मीदों की,
रौशनी छीन लें
चलो...
जीवन के कुछ
अर्थ बीन लें....

अपनी हार

अपनी हार रख दूँ
'अनु'
तुम्हारी 'जीत' के आगे...
कुछ बढ़कर नही
इस 'जग' में
'अरू' के आगे...
तेरी यारी में डूबकर जाना है
किनारा
मझधार से आगे है चलते जाना
बेशक तुम मिले हो इस जन्म में भी,
पर एक और संसार है,
इस संसार से आगे,
बस वहाँ पर भी मिलने का वादा है.....!

साथ तुम्हारे

तुम जब हँसोगी
ए खुशी
मुस्कुराओगी मस्ती में
गुनगुनाओगी
बातें ख्वाबों की सुनाओगी
या.. कहते कहते
रूक जाओगी
तब...
मै वहीं रहूँगी साथ तुम्हारे

तुम्हारी खूबियों में
खामियों में
जीत में
नाकामियों में
छोटी बड़ी
नादानियों में
खुशियों में
परेशानियों में
मैं वहीं रहूंगी साथ तुम्हारे

रहोगी किसी
तलाश में
टूटती जुड़ती
आस में
बंधते छूटते
विश्वास में
दूर में या पास में
पर...
मैं वहीं रहूँगी साथ तुम्हारे

हर हाल में
हर ठौर में
जीवन के
हर दौर में
आँसूओं में
हंसीं में
प्यार की
दिलकशी में
मैं वहीं रहूंगी साथ तुम्हारे..!

एक सी ही बात

प्रेम में खोना
एक सी ही बात है..!
प्रेम में जगना
प्रेम में सोना
एक सी ही बात है..!
प्रेम से पूछो
प्रेम की बातें
मैं प्रेम से बतलाऊँ
प्रेम में हँसना
प्रेम में रोना
एक सी ही बात है..!!
प्रेम मे बरसना
प्रेम में तरसना
एक सी ही बात है ...!!
प्रेम में इकरार
प्रेम में इजहार
एक सी ही बात है..!!
प्रेम में रूठना
प्रेम में मनाना
एक सी ही बात है..!!
प्रेम में हारना
प्रेम में जगजीत लेना
एक सी ही बात है ...!!
प्रेम में अरु
प्रेम में अन्नू
मेरे कृष्णा एक सी ही बात है.!!

जाने के बाद

तेरा ख्याल आना
और ख्याल से पहले ही तुम्हारा हो जाना
मुझे उससे प्यार है
तुम्हारे आने वाले कदम
जो मुझ तक आ रह जाते हो
मुझे उससे प्यार है
मेरी आँखों मे झाँक
बिन कहे जो सब कह जाते हो
मुझे उससे प्यार है
मेरी अनगिन अनकही बातें
मुस्कुराते हुए सुनते चले जाते हो
मुझे उससे प्यार है
मेरे बिखरते पागलपन को
अपनी समझदारी की मुठ्ठी मे भर लेते हो
मुझे उससे प्यार है
मेरी आंखों से छलकते आँसू
को अपनी पलकों में छिपाते हो
मुझे उससे प्यार है
तुम्हारे जाने के बाद
जो तुम मुझमे रह जाते हो
मुझे उससे प्यार है
तुम्हारा फिर आने का वादा
जो तुम इशारों इशारों कह जाते हो
मुझे उससे प्यार है बस उससे प्यार है।।

पहला ख़त

तीन नवंबर को वो ख़त,
जो पहली बार तुमने लिखा था,
याद है वो शब्द जिसने मुझे छुआ
था।
मेरे सवाल का जवाब
क्या खूब तुमने दिया था,
बातों बातों में तुमने
कुछ तो बयां किया था,
इक उम्र बिताने की चाह में,
तुमने मेरे दिल के कोरे कागज
पर कुछ तो लिखा था,
सहनाई सी बजी थी
जब सजदा तेरे नाम का किया था।
कितने अनजान से थे हम
पर फिर भी जन्नत सा पैगाम
लिखा था।
हमने तो वादा मांगा, उस
ख़त में तुमसे बार बार
इक जनम तो क्या, हर जनम में
करेंगे तेरा इंतजार,
इक जनम ही काफी नहीं
राहें वफा निभाने को।
क्या खूब तुमने, मेरे उस
वादे का ख़त से दिया था जवाब,
हर जनम किसने देखा
इस जनम की करो बात
ये इक जनम ही काफी है
राहें वफा निभाने को।
अब मत करना तुम मुझसे
हर जनम की बात
फिर तुमने जो वो ख़त
भेजा मेरे पास,
और अब सोचती हूं कि
सच था वो ख़त जिसमें
लिखा था, इक जनम ही काफी है
राहें वफा निभाने को।।

तुम्हें प्यार करना

भूखे इंसान को मिली
हो रोटी मलाई लगाकर।
तुम्हें प्यार करना जैसे
एक चिराग को मिली
हो रोशनी लों की।
तुम्हें प्यार करना जैसे
पंथी को मिली हो छाया
तपते मरू में।
तुम्हें प्यार करना जैसे
बच्चे का चंचलता से
मुस्कुराता बचपन फिर से।
तुम्हें प्यार करना जैसे
पहली घटा की फुहार
पड़ी हो सुखी रेत पे।
तुम्हें प्यार करना जैसे
उस भीनी खुशबू सी जो
उठी हो उस कोरे मटकी से।
तुम्हें प्यार करना जैसे
कोई उड़ा हो नील गगन में
स्वच्छंद हृदय से।
तुम्हें प्यार करना जैसे
बिन लेबल लगा खूबसूरत
तोहफा खोलना हो उनमुक्ता से।
तुम्हें प्यार करना जैसे
ढलती सांझ में चली हवा
आहिस्ता आहिस्ता से।
तुम्हें प्यार करना जैसे
मिला हो कोई नायाब हीरा
किसी खोई खदान से।
तुम्हें प्यार करना जैसे
सर्द मौसम में मिली हो
गर्माहट सिमटी सांसो से।
तुम्हें प्यार करना जैसे
किसी शायर ने रची हो
कोई गजल मधुर सी।
तुम्हें प्यार करना जैसे
किसी ने 'जग-जीत' लिया
हो उस खुदा से।
तुम्हें प्यार करना जैसे
यह कहूं 'अनु' कि जिंदा हूं
मैं सिर्फ 'कृष्ण' के लिए।

तुम बिन

अपने पल पल
का हिसाब तुम्हें
तुम्हारें बगैर
गुजरे एक क्षण में मुझ पर....

क्या क्या गुजरा
बताना चाहती हूँ...
या सुन लो बातें मेरी
या वादा कर दो
कि..
मेरे संग बिताओगे एक जिन्दगी
बहुत कुछ कहना है तुमसे...!

जन्मों की बातें है
दिनों में नही होगी....
मैं देना चाहती हूँ अपने पल पल
का
हिसाब
जो बीता तुम बिन,

अस्पष्ट से तुम
सीमित मौन साधे
व्याकुल धरा सी मैं
तुम्हारी स्नेह बारिश को ताके...!!

लिखना बहुत कुछ
चाहूँ तुम्हें
पर हर्फ रहते
हरदम आधे
तुम बिन नज़्म के हर स्वर अधूरे
मेरा जीवन तेरे बिन अधूरा..!

मैं देना चाहती हूँ
अपने पल पल का हिसाब
जो बीता तुम बिन!

कैसे कहूँ?

वो कर न सकूं..
तुम जो चाहों
वो बन न सकूं..
तुम जो चाहों
वो हो न सकूं..
तुम जो चाहों
वो दे न सकूं..
तो व्यर्थ मेरा जन्म!
कितने लफ्जों में कहूँ
कितनी भाषाओं में
किस तरह कहूँ
कितनी दफा कहूँ
रोज रोज कहूँ
या न कहूँ
लबों से कहूँ
या शब्दों में...
तुम्हारें कान में कहूँ
या खत में लिखूँ
साफ साफ कहूँ
या घुमा फिरा कर
बात इतनी सी है कि
तुमसे प्यार है
बहुत प्यार है तुमसे!

प्रेम को हम नहीं चुनते

प्रेम सोच विचार करके नही होता
प्रेम तो एक संयोग है, जो दो लोगों के
बीच अनायास और एक साथ घटता है
प्रेम को हम नही चुनते
प्रेम हमें चुनता है
जीवन में सभी को प्रेम नही मिलता
क्योंकि वो प्रेम को चुनते है
प्रेम उन्हें नही चुनता।
सप्रयोजन जब प्रेम किया जाता है तो
प्राप्ति का भाव होता है,
प्रेम किया है तो
उसे पाना भी है
किंतु जब अकारण ही प्रेम
हो जाये तो,
खो जाने का भाव जागृत होता है
स्वयं को खो कर ही प्रेम को पाया जा सकता है
प्रेम भीतर है, वो बाहर से नही मिल सकता
जैसे बल्ब के भीतर प्रकाश है, बाहर से उसे
नही जलाया जा सकता
जब करंट प्रवाहित
होगा बल्ब जल जाएगा
उसी तरह जब प्रेम प्रवाहित होगा भीतर
तो बाहर तक उजाला कर देगा
फिर उसी प्रकाश में खुद को
देख कर अचरज होगा कि 'ये मैं हूँ'
प्रेम के नूर में खुद, खुदा और खुदाई के दर्शन
हो जाये तो वो प्रेम अलौकिक है।
प्रेम को हम नही चुनते।

क्या हो तुम?

मैंने लिखना शुरू किया की
तुम क्या क्या हो
चाँद हो
नज़्म हो
छाँव हो
आइना हो
चंचला हो
गुलमोहर हो
अश्मरी हो
वीणा के सुर हो
घटा सी लरजती आवाज हो
सुर मेरा ताल मेरी
अलंकृत रचना हो
माँ सी ममता, बहन सा स्नेह हो
बहुत कुछ सोचा है कि
क्या क्या लिखूं
पर फिर
पता है
सबसे सुंदर क्या लिखा मैंने?
तुम बस तुम सिर्फ मेरे हो।।
जेसे हो जो भी हो
सिर्फ मेरे हो।

तुम याद कर लिया करो

मैं गर भूल जाया करूँ,
तो तुम याद कर लिया करो,
गर फिर भी न मानू मैं,
तो गुस्से से मुझे डाँट दिया करो,
अपना रिश्ता ही कुछ ऐसा है,
जो गुस्सा ओर प्यार से बना है,
तुम को पूरा हक की मुझे डाँटो,
कभी कभी अपना हक जताया करो,
तुमको शायद दोस्त ये पता नही,
मेरे जिन्दगी तुमसे कुछ छुपा नही,
जो भी है यार राज ऐ जिन्दगी मेरी,
कभी तो अपने होने का एहसास दिलाया करो,
सब खो चुकी हूँ बहुत रो चुकी हूँ,
अब तक फरेब के साये में जियें हूँ,
आँखों से दिल का दरिया ही तो बहाया है,
अब तो मुझे तुम चुप करा दिया करो,
चुप कराकर अपने प्यार का इजहार दिलाया करो,
मैं गर भूल जाया करूँ,
तो तुम याद कर लिया करो!

तुम्हें करीब से देखना

तुम्हें करीब से देखना
छू कर महसूस करना
हाथों की गरमी नरमी
उतार लेना वजूद में
आँख भर भर कर
दीदार करना...
पहली बार छू कर
प्यार करना....
सामने बैठकर सुनना
देख कर देखते रहना
हजारों पल तुम्हारें साथ रहे
कुछ कदम तुम संग चले
कुछ पल तन्हा मिले
कभी नजर मिली
कभी झुक गई...
कुछ पलों को
जिंदगी रुक गई...
एक जीवन में
कई जीवन मिले..
जब हम तुम से
आ मिले..
आज फिर तमन्ना है
तेरे दीदार की.....
नजर आ भी जा
हद हो गई इंतजार की....!

अनकही बात

मेरे अंदर अनकही बातों का समंदर
जो डूबा इसमें वो सीधा दिल के अंदर
लेकिन ठंडा है पानी कोई उतरता नहीं
गहराई में इसके ठहरता नहीं
मगर जो हिम्मत करे कोई तो जान ले
फिर मेरा कहा भी वो मान ले
मासूम सा इंसान चाहिए ना कि कोई सिकंदर
पार करने को मेरे अंदर अनकही बातों को समंदर
कतरा भी कहां था
जब तक हुआ ना जवां था
अपने छूटते गये रिश्ते टूटते गये
आंख भरी तो सही मगर बही नहीं
वो पानी था उसे कहीं तो निकलना था
मेरे भीतर ही उतरता गया
वो जो मैं कह ना सके
आंखों से बह ना सका
आखिरी दफा किसी ने कोशिश की थी जब
तब महीना था दिसंबर
मगर उतर ना पाया
बड़ा गहरा था मेरे अंदर अनकही बातों का समंदर
लोग आए बहुत मगर नांव पर सैर करने
किसे पड़ी थी भला जो कोई जाता डूब मरने
डूबने को चाहिए था यकीन
जो आज मिलता ही नहीं कहीं
मैं अब समंदर का पानी पन्नों पर उड़ेल रही हूं
लगता है जैसे खुद से ही खेल रही हूं
कुछ तो हलका सा लगता है मेरे अंदर
शायद घट रहा है मेरे अंदर अनकही बातों का समंदर!!

अब ये सूरत बदलनी चाहिए

वो स्त्री जो दर्द सहती रहती प्रसव का,
जन्म उस पुरुष को देती है
जो देता दर्द हेपना का,
वो स्त्री अफजल गुरु की
जिसने गालिब को भटकने से बचाया,
त ब सोचा अब ये सूरत बदलनी चाहिए।।
स्त्री लता की कूक सी, जिसमे प्रेम जीता है
स्त्री अमृता के शब्दों सी
जिसमे साहिल प्रीतम सा फिरता है,
क्यूं स्त्री अपना प्रणय खूंटी पर टांग दे?
तब सोचा अब ये सूरत बदलनी चाहिए।।
क्यूं स्त्री प्रेम को, पुरुष ने देह
लिप्सा भावुकता माना है?
क्यूं पुरुष ने प्रकृति की इस रचना को
परदे में ही जाना है?
क्यूं स्त्री पुरुष की जूठन को
ना चाहकर भी अपने माथे पर बिठाती है,
तब सोचा अब ये सूरत बदलनी चाहिए।।
क्यूं इन घने कोहरे जंगलों में,
जहां पुरुष भेड़िए बैठे हैं?
क्यूं स्त्री के अधरों पर आज भी रिश्तों की प्यास है?
क्यूं स्त्री के नयनों में आज भी वो तलाश है?
क्यूं मद्धयम रोशनी में स्त्री की वो चीख पुकार है?
तब सोचा अब ये सूरत बदलनी चाहिए।।
क्यूं स्त्री की हसी पर आज भी प्रश्न चिन्ह है?
क्यूं स्त्री को पा सकने में आज भी पुरुष

उसकी गंध अक्षत में लीन है?
क्यूं आज भी स्त्री की कोख पर
उठते इतने भ्रम हैं?
तब सोचा अब ये सूरत बदलनी चाहिए।।
स्त्री तो वो है जिसके स्पर्श से पुरुष
पारसमणी हो जाते हैं,
स्त्री तो वो है जो छली जाने के बावजूद,
पुरुष की कामनाओं को पूर्ण करती है,
स्त्री तो वो है जो छुई मुई सी हो भले,
पर पुरुष के साथ चट्टान सी अडिग रहती है,
फिर क्यूं स्त्री को पुरुषों की भीड़ में हसता
देख, कहते हैं की ये तो लगती ऐसी वैसी सी,
तब सोचा अब ये सूरत बदलनी चाहिए।।
सुन 'अनु' तेरे प्यार की ये करुण कहानी है
इसलिए 'अरूणा' पूछे 'कृष्ण' से
ये कैसा 'राज' है क्यूं नही अबतक ये सूरत बदल पाई है?
तब सोचा अब ये सूरत बदलनी चाहिए।

एक ख्वाब ही तो देखा है

एक ख्वाब ही तो देखा है,
तो क्या गुनाह किया?
किसी का दिल दुखाकर तो न देखा है,

अप्रत्याशित सा बदलता वो मौसम
और आते ही बादल बन
मेरे जीवन में खुशी बन बरस जाना ही तो देखा है,
तो क्या गुनाह किया है?

दिल के बंद दरवाजे से धीमे धीमे
एक टीस को दर दर भटकते
और बंद पलकों में
ख्वाब बन उतर जाना ही तो देखा है,
तो क्या गुनाह किया है?

जीवन की कल्पना कर मैने कब
किसी से कुछ ज्यादा अपने लिए मांगा है
पथरीले राह के राही को
संग ले चांद की सैर पर जाने का ख्वाब ही
तो देखा है,
तो क्या गुनाह किया है?

मैं परी अपनी मां की, अभिमान पिता का,
सत्तर साल गुजार देश की आजादी में
निश्च्छल प्रेम लिए, उन्मुक्त गौरैया बन
स्वच्छंद उड़ने का ख्वाब ही तो देखा है
तो क्या गुनाह किया है?

बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ के इस नारे
को चरितार्थ करने का, दिल जीतने का
पर्वतों के उस पार, झरनों सी मधुर
लहरों की तरंगों को गुनगुनाने का ख्वाब ही तो देखा है,
तो क्या गुनाह किया है?

अरमां लिए खुला एक आसमान ढूँढती हूं,
खत्म कब हो ये सफर-ए-थकान ढूँढती हूं,
तल्ख बेरूख लकीरों के सिवा कुछ न मिला..
आज भी मैं मोहब्बत के निशान ढूँढने का ख्वाब ही तो देखती हूं,
तो क्या गुनाह किया है?

मैं 'अरुणा' आज भी करुणा लिए
'कृष्ण' की वो बांसुरी की धुन
अपने 'अनुपम' हृदय में प्रेम का दरिया
सिये, सरहदों को एक करने का
ख्वाब ही तो देखती हूं तो
क्या गुनाह किया है?

क्या कुछ बदला है क्या कुछ बदलेगा
बस यही तो ख्वाब देखने का गुनाह करती हूं।।

सबसे करीब हो तुम

तुम वो किरदार हो
जो हिम्मत हो मेरी
हकीकत हो तुम
और अन्तरात्मा के सबसे करीब हो तुम,

सुख-दुख, चाहते-सपने,
सच-झूठ, ताकत-कमजोरी
सब कुछ साझा किया तुमसे,
माना बचपन से नहीं थे तुम मेरे साथ
पर फिर भी सबसे करीब हो तुम,

तुम तो मेरी जिंदगी में तब शामिल हुए,
जब मेरा अकेलापन एक सच्चे साथी को ढूंढ रहा था,
उम्र की महफिल में तब तुमने दस्तक दी
इसलिये सबसे करीब हो तुम,

तुम जानते हो
उन चीजों या अहसासों के लिए
जो पाना असंभव सा होता है,..
फिर मैं कहती हूँ तुमसे,
घंटो तुम्हारे कांधे पर सिर रखकर,
पुरसूकून नींद के बाद असीम शांति होती है मन में,
क्योंकि तुम मेरे सबसे करीब हो,

तुम सिर्फ तुम रहो
कुछ और नहीं सिर्फ मेरी अन्तरात्मा बनकर मेरे भीतर

मेरी कल्पना के चित्र में,
मेरे सपनों के आकाश में,
मेरे होने के एहसास में,
क्योंकि तुम मेरे सबसे करीब हो,

किसी पर इतनी निर्भरता
सिर्फ भावनाओं के सिवा न कुछ
फिर भी सबसे मजबूत रिश्ता
तन और आत्मा सा
जिसके टूटते ही शरीर निष्प्राण हो जाएगा
मेरी अन्तरात्मा यानि मेरे तुम
ये सिर्फ प्यार है.... तभी सबसे करीब हो तुम।।

मुझे छोड़ कर कभी ना जाना

आदत तुम अपनी लगा, मुझे छोड़ कर कभी ना जाना,
अगर मुझ से तू रूठा तो रूठ जाएगा सारा जमाना।

तुम बिन तो सूखी बाती हू मै,
तुम्हारे सुख-दुःख की साथी हूं मै,
मेरे होते हुए, दिल तुम किसी ओर से ना लगाना,
आदत तुम अपनी लगा कर, मुझे छोड़ के कभी ना जाना।

तू समुंदर मै किनारा हू
तू मेरा मै तुम्हारे जीने का सहारा हूं,
हो जाय गलती मुझ से, प्यार से तुम मुझे समझना,
आदत तुम अपनी लगा कर मुझे छोड़ कर कभी ना जाना।

पीड़ दिल की अब सही जाए ना,
आग ये कैसी लगी बताई जाए ना,
छोड़ कर मुझे अकेला 'प्रदेश' तुम चले ना जाना,
आदत तुम अपनी लगा कर मुझे छोड़ कभी ना जाना।

मै 'अनु' सदा 'कृष्णा' तुम्हारी हूं,
मै 'अरू' अपना दिल तुम पर हारी हूं,
'जग' जीत' ने की सौगंध जो खायी हू,
डर नहीं अब किसी बात का, चाहे कुछ भी कहे ये जमाना,
आदत अपनी लगा कर, मुझे छोड़ कर कभी मत जाना।।

वो शब्द

जब भी लिखना चाहूँ
मैं तुमको प्रेम पत्र,
तब मुझे अहसास होता
की जो लिखे गये हैं।

वो भाव रूपी जामा पहने
शब्द ही नही,
क्योंकि जो छुपे है
मन के किसी कोने में
वो भाव,जो है निश्चल पवित्रवो
शब्द कहाँ से लाऊं।
जो कभी कह नही सकती
जो कभी दिखला नही सकती
क्योकि उन सबको सिर्फ तुम
कर सकते हो महसूस,
वो शब्द कहाँ से लाऊं।

वो जो शब्द लिपटे होते है,
प्यार के अनन्त सागर में,
डूबे हुए वो आते है बाहर
वो शब्द पत्र में कहाँ से लाऊं।

जब मेरे प्रेम का सागर
हिलोरे लेता है,
चाँद रूपी, तुमको देख कर
शांत हो जाता है मन
वो शब्द कहाँ से लाऊं।

तुमसे दूर होते ही उन शब्दों को
कैसे लिख पाऊँगी जो
मेरी भावनाओं को हुबहू उकेर सके
पढ़ना किसी दिन वो भी
जो मैं लिख नही पाती
वो शब्द कहाँ से लाऊं।

तब तुम समझ पाओगे
पारदर्शी काँच की तरह,
और मैं कह नही पाऊँगी कोई
झूठ,
सच को छिपा कर
सच मैं तुम्हें बहुत प्यार करती हूँ,
वो शब्द कहाँ से लाऊं।

करते रहे

बहुत देर तक
पसीजी रही
हथेलियाँ
तुम्हारे गर्म स्पर्श के
अहसास से....

थिरकती रही
लरजती रही
होंठों पर
एक बूंद
सीप की तलाश में
और हम डूबते रहे
तेरे हर इक रूप की
पूजा नयन करते रहे।

कभी हँसते रहे
कभी रोते रहे
कभी बहते रहे
कभी सूखे रहे
कभी जुल्फों में उलझे रहे
कभी नींदों में जागे रहे
कभी रूह में उतरते रहे
कभी शब् भर जलते रहे।
तेरे हर इक रूप की
पूजा नयन करते रहे।

कभी शानों पर बिखरे रहे
कभी सपनो में सजते रहे
कभी लबों पर रुके रहे
कभी दिलों में धड़कते रहे
तेरे हर इक रूप की
पूजा नयन करते रहे।

बहुत देर तक
पसीजी रही
हथेलियाँ
तुम्हारे गर्म स्पर्श के
अहसास से....और हम देखते
रहे।

मेरी मुस्कान

मेरी मुस्कान
मेरी सादगी की पहचान
मेरी सूरत से ज्यादा
सीरत की पहचान
मेरी मुस्कान

दिन के उजाले सी
चांदनी रात सी अरुण की चमक सी
चांद की शीतल सी
मेरी मुस्कान

शब्दों के जोड सी
गीतों के बोल सी
रूह में उतरती सी
सपनों को बुनती सी
मेरी मुस्कान

धुंध में कोहरे सी
कुदरत का नूर सी
मौसम को रंगीन करती सी
मेरी मुस्कान

उलझन में मुस्कुराती सी
मासूमियत सी बलखाती सी
सादगी से समझाती सी
मेरी मुस्कान
अपनों से अपनों को जोड़ने वाली
अजनबी को भी अपना बनाने वाली
अमीर गरीब के बैर को मिटाने वाली सी
मेरी मुस्कान

भाई बहन के प्यार सी
माता पिता के दुलार सी
बचपन सी इतराती सी
मेरी मुस्कान

दुनिया की हकीकत सी
फरेब से परे मेरी पहचान सी
रब की इनायत सी
मेरी मुस्कान

अंबर में उड़ने वाली सी
धरती पर रहने वाली सी
मौत को जिंदगी की मात देने वाली सी
मेरी मुस्कान...!

व्यक्तित्व दर्पण

नाम - डॉ. अरुणा अंचल

जन्म - २७ अगस्त को आदमपुर, पंजाब,

कार्यक्षेत्र - बाबा मस्तनाथ विश्वविधयालय, रोहतक, हरियाणा, शिक्षा विभाग, की अधिष्ठाता व विभागाध्यक्ष तथा कबीर अनुभूति सेवा समिति की डायरेक्टर है ।

शिक्षा- डॉक्टरेट की उपाधि

सामाजिक क्षेत्र- समाजसेवी, लेखिका के साथ एक पथ प्रदर्शक शिक्षक भी हैं। पिछले दो दशकों से शिक्षण कार्य में हैं। डॉ. अरुणा पच्चीस बार रक्तदान कर चुकी हैं। यह प्रेरणा उन्हें अपने पिता जो एयर फोर्स से रिटायर्ड ऑफीसर है, उनसे मिली।

प्रकाशन - इनकी कई शोध पत्र अंतरराष्ट्रीय व राष्ट्रीय पत्रिका में प्रकाशित हो चुके हैं। इनकी बहुत सी कविताये, लेख आदि अखबारों, पुस्तको में प्रकाशित हो चुके हैं। इन्हें वृंदावन शोध संस्थान, भारत उत्थान उनयास की तरफ से शाश्वत सम्मान कला व साहित्य के लिए सम्मानित किया गया है। इन्हें नई दिल्ली यूथ पार्लियामेंट की तरफ से उत्कृष्ट वक्ता, मातृ शक्ति अवार्ड- हरियाणा कला परिषद, इंटरनेशनल एंपावर्ड वूमेन- साइंस एंड टेक्नोलॉजी आर्गेनाइजेशन नई दिल्ली, नारी शक्ति अवार्ड - अमर उजाला न्यूजपेपर फाउंडेशन, तथा आल इंडिया रेडियो ,नई दिल्ली की तरफ से भी उत्कृस्ट वक्ता से नवाजा गया इसके साथ और भी बहुत से सम्मान इनकी झोली में है। यह पर्यावरण संरक्षण के रूप में भी मानी जाती हैं। डॉ अरुणा प्रमुख रूप से किशोर बच्चों पर काम कर रही हैं यह उन्हें सकारात्मक शिक्षा के रूप में उनसे बात करती हैं तथा काउंसलिंग भी करते हैं। इनका लक्ष्य है 'माइल्स टो गो बिफोर आई स्लीप।'

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 ।

पं.क्र. (04/21/05/207665/19)
अन्तरा शब्दशक्ति
www.antrashabdshakti.com
१५, नेहरु चौक, मेन रोड वारासिवनी, जि. बालाघाट (म.प्र.) पिन ४८१३३१,
संपर्क- ९४२४७६५२५९, अणुडाक: antrashabdshakti@gmail.com
978-93-5372-049-0
मूल्य 60/-
शब्द सुगंध