मेरे भारत की बेटियाँ

समर्थ नारी गौरव

डॉ. हेमा पाण्डेय

अन्तरा-शब्दशक्ति प्रकाशन

मेरे भारत की बेटियाँ

डॉ॰ हेमा पाण्डेय

अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन
वारासिवनी, मध्यप्रदेश

978-81-951277-6-4

संपादक- डॉ. प्रीति समकित सुराना
तकनीकी संपादक एवं आवरण चित्र- संदीप कुमार सोनी, वारासिवनी
मुख्य कार्यालय- 15 नेहरू चौक, वारासिवनी, जिला बालाघाट (म.प्र.) 481331
मोबाईल- 9424765259, 9009465259
ईमेल- antrashabdshakti@gmail-com
वेबसाईट- www.antrashabdshakti
प्रथम संस्करण - डॉ० हेमा पाण्डेय 2021
मूल्य- 50.00 रूपये
मुद्रक- शैलू कम्प्युटर्स, वारासिवनी
THE BOOK WRITTEN BY DR. HEMA PANDEY
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।

मेरे भारत की बेटियाँ

क्योकि तुम नारी हो, तुम्हे हारना नही है। मलाला से प्रेरणा लो, हार मत मानो कभी। मलाला ने शिक्षा हेतु हार, नही मानी आतंकियों से। विश्व का सबसे बड़ा, पुरस्कार छोटी सी लड़की के झोली मे ही आया। अच्छे कामों हेतु संघर्ष, करना होता है। अमावस्या सत्य है, पर पूणिमा भी तो सत्य है। सब कुछ हारने पर भी, भाविष्य आशा की किरण है। सत्य परेशान हो सकता है, पराजित नही हो सकता। एक दरवाजा बंद, होने पर भी दूर कही एक खिड़की खुलती है। जब हम प्रयास करते है पूरी कायनात साथ देती है।

मेरी भारत की बेटियो, इतना याद रखना कि, तुम्हे हारना नही है। अपना सूरज खुद। इंतजार बहुत हुआ बहुत सम्भाली उम्मीदों की पोटिलियाँ कभी कोई तो अभिशाप से मुक्त कराएगा अब कोई इंतजार नही। अपने हाथों को

गौर से देखा वो कम मजबूत नही थे दिल के हौसले ने और मजबूती दी उहापोह के इस बीहड़ से गुजरते हुए एक रोज एक टहनी पर बैठे सूरज ने उसका हाथ पकड़ लिया बस, यही फैसले की घड़ी थी राजस्थान के छोटे से गाँव की वो सरपंच बन गयी उसके भीतर इस धरती के हर कोने को खुशहाल करने का ख्वाब हैजब वो जीन्स को फोल्ड करके खेतो में कुदाल चला रही होती है तो सूरज ठीक उसके माथे पर चमक रहा होता है ये सफर किसी के नाम, उसके काम उसकी सफलताओं का नही है ये सफर है खुद को जिंदा रखते हुए आगे बढ़ने का नाम इमरजेंसी में पहले करे खुद की सुरक्षा। बाद में दूसरों की करें मदद। सब कुछ है सम्भव तुम मन से स्वस्थ तो बनो तुम्हे सब मिलेगा भाई जितना तुम सोच भी नही सकते तुम खिलाड़ी तो बनो अपने झेत्र के पक्के खिलाड़ी।

सारा खेल मन का है विचारो का है आप जहॉ खड़े हो लाइन वही से शुरू होती है ओर तुम सबसे आगे हो यही सोच होना चाहिए तुम्हारी।

अंधेरो को नही उजालो को देखो। मुस्कराइए, ऐसा चेहरा सबको पसन्द आता है। उन व्यवहारो को, उन व्यक्तियों को, उन वस्तुओ को चुने जो हमे आनन्द की मंजिल तक ले जाये। अनुभव जुटाए, सामान नही। ये आपको जीवित होने का भाव देगे।

अपने भावनाएं और रिस्तो को ईमानदारी से संजोये, क्योकि हमारा आनन्द इन पर निर्भर् करता है कृतज्ञन्ता से भर जाए। मनोवैज्ञानको का कहना है, की ये भाव हमे कटुता और उदासी से मित्रता और खुशी की राह पर ले आता है। विश्वास रखे, नैतिकता अपनाए। सायक्लोजिस्ट का कहना विश्वास और नैतिकता से शरीर मे आक्सीजन का स्तर बढ़ता है।

आपका मन पसन्द काम किसी औषधी से कम नही। यात्राएं करे। दुनियाँ बहुत सुंदर है। संगीत को अपने जीवन का हिस्सा बनाये। व्यायाम का कोई विकल्प नही है। पहला सुख निरोगी काया को कहा गया है। खुलकर जीये, अपने आपको प्यार करे। यकीन मानिए आपका परिवार और दोस्त आपको बहुत प्यार करते है

दुनियाँ में कोई भी चीज ऐसी नही है जिस का निवारण न हो। ये सिर्फ और सिर्फ आपके हाथ में है।

दुसरो के लिए उदाहरण बने। अपने बच्चों के सामने आदर्श पेश करो। मैने अपने जीवन में इन नियमो के साथ साथ हमेशा नया लझय रख्खा और व्यस्त होती रही। यही मेरे जीवन का मूल मंत्र बना।

दोस्तो... मेरा मानना है आप जितना सोच सकते है उतना पा भी सकते है। तो खूब खुश रहे स्वस्थ रहे, अपना जीवन आन बान शान से जीये। मस्त ठहाके लगाते रहे, मेरी तरह-- हा हा हा हा

बात है पुरानी सी कही जा रही है आज भी।

होती है बेटियां चूजो सी,

डाल दिया दाना दुनका दडवे में।

पल जाती है अपने आप।

तबियत की भट्टी में बनते है बेटे,

कम पड़ जाए आंच हल्की सी

तो रह जाते ही कच्चे।

भूल गया है कहने वाला,

चूजो की चोच में आ गया है पैनापन।

नाजुक है दडवे की जाली,

जान गयी है मत विशवास करो।

देख रही है तुम्हारी आँखे,

एक सीमा है देखने की।

शामिल हो मेरी समझ,

तभी उड पाओगी।

किसी कि नही हूँ मोहताज,

सिकती हूँ खुद अपनी भट्टी में।

खुद ही संवरती, और फिर भर्ती हूँ अपनी उड़ान।

करती नही बहस बस कर गुजरती हूँ,

रोना धोना विसूरना के जमाने से

बहुत आगे खड़ी हूँ विंदास, वेफिक्र।।

अपने आँचल में हौसले का उजास बांधे,

टैरेस पर कतरा दर कतरा जिंदगी सजोती,

मुस्कुराती हुई खड़ी है।

एक स्त्री...

उसके पास उम्मीदों का कैनवास है,

हिम्मत और सूझ बुझ के ब्रश स्ट्रोक्स है।

वह तिनका तिनका कर के अपना आसमान बुन रही है।

खुल चुकी है एक मुठ्ठी,

जो सदियो से बन्द थी।

इसमे कई सुरीले सपने है।

धीमी धीमी बजती एक प्यारी सी धुन है

जिस पर जिंदगी गुनगुना और थिरक रही है।

सतरंगी किरणे है। उम्मीदों की।

हौसला है जमाने को बदलने का।

ओह,,, क्या स्त्री ने अपना वो प्यारा सा रूप छोड़ दिया है जिसे सारी दुनिया के पुरुष प्यार करते है। वो

कमनीयता वो झुकी झुकी सी पलके वो नैसर्गिक सौंदर्य जिसने समूचे विश्व साहित्य के पन्नो को सौन्दर्य रस में डुबो रखा था। वो क्या खो गया है कही? समूची धरती स्त्री की खिलखिलाहट से गुज उठी। नही उसके नये नये रूपो ने उसकी कमनीयता का झरण नही किया है। बल्कि उसकी समझ ने, उसके आत्म विश्वास ने उसके हौसले ने उस कमनीयता उस सौन्दर्य को चार चाँद लगा दिए है। अब सिर्फ वो सौन्दर्य नही है

अब हर घर में एक विश्व सुंदरी जन्म ले रही है। जिसके पास हर सवाल का जबाब भी है और जिसके सौन्दर्य का जादू सर चढ़ कर बोलता है। यकीनन इस दौर में नई कविता लिखी जायेगी।

"तेरे बारे में एक नया इतिहास लिखा जाएगा,

आँख में पानी नही अब आग लिखा जाएगा"

डॉ. हेमा पाण्डेय

माँ

माँ आकाश में उड़ने दो मन को
जीवन की कठिन डगर पर
माँ हर पल जीना सिखाती।
जब जिंदगी की आस छोड़ी माँ ने
बेटी ने निभाई गुरु की भूमिका।
मजबूत रिस्ते सदैव आपकी शक्ति रहे है
हर चीज को हर रिस्ते को
पुनर्जीवन के लिए एक अंतराल चाहिए।

खुद को कुछ समय का विश्राम दीजिए
हर रिस्ते को खुद के सहारे बढ़ने दीजिए।
सब कुछ छोड़कर प्रकृति के सानिध्य में समय दीजिए
खुद को भगवान भरोसे
छोड़ने की भावना का प्रतिकार कीजिये।
घर ने नही आपने घर को जकड़ रखा है
माँ एक बार बाहर आकर देखिए।

पेड़ पौधे हवा में कैसे झूमते है
मीठी सोंधी हवा में तनाव रहित घूमिये।
छोटे छोटे पलों के आनन्द को
व्यर्थ की चिन्ताओ में मत लपेटिये।
आज की खुशियों में
आने वाले कल के तनाव का
ग्रहण मत लगाइए।
आजाद हो जाइए उन सब रिस्तो से
जिनसे आप मृग मरीचिका का
सुख पाना चाहिती है।
खोज लीजिए खुद को खुद में
अपना आकाश अपनी बंधी मुट्ठी से
खुला छोड़ दीजिए।
उस आकाश में उड़ने दीजिए
मन को एक पंछी की तरह।
आपका अवसाद, निराशा ही आपकी बीमारी है।
माँ हम सब आपको बहुत प्यार करते है।

स्त्री

स्त्री..!
एक सुदीर्घ काल रेखा सी
समाज में बिखरी हुई है
कितनी धूमिल पगडंडियाँ
कितनी सकरी गलियां,
कितने छ्यादार रास्ते
और कितने खन्दक खाइयां
यह कालरेखा
आदि स्त्री से बहते हुए,
आधुनिक स्त्री पर आ रुकी है,
लेकिन अब उसे एक फ्रेम में फिट करना
या उसकी कोई प्रतिनिधी तस्वीर
गढ़ पाना बहुत कठिन है,
क्योकि
एक सोच जिसे सँस्कार बनना है
एक दृस्टि
जिसे दर्शन गढ़ने है और
एक प्रश्न जिसे परिवर्तन की
दिशाएं तय करना है।
स्त्री हमारे समय का
सबसे बड़ा पैराडाक्स है

खुद से प्यार

जैसे ही मैंने
खुद से प्रेम करना शुरू किया
मै खुद को आजाद करती चली गयी
उन सब चीजो से
जो मेरे लिए, मेरी सेहत के लिए
अच्छी नही थी
लोग, चीजे सिचुएशन और हर वो चीज
जिसने मुझे नीचे गिराया
मुझे खुद से दूर किया
मैंने उन सब से खुद को
आजाद किया।
मैंने पहली बार इस एटीट्यूट
को हेल्दी इगोइज़म कहा
लेकिन आज में जानती हूँ
इसे खुद को प्यार करना कहते है।

बेटियो को समर्पित

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

डॉ. हेमा पाण्डेय

हिन्द व हिन्दी का सम्मान
है प्रमाण देशभक्ति का
आइए करें
सृजन शब्द से शक्ति का

डॉ. हेमा पाण्डेय
कानपुर (उत्तरप्रदेश)

मेरे भारत की बेटीयाँ

एक महान वरदान...मैं नारी हूँ,
मैं उड़ना चाहती हूँ, बन्धन से मुक्त,
सबको बाधना चाहती हूं, स्नेह बन्धन में।
हर आंगन को उपवन बनाकर,
उसमें फूल खिलाना चाहती हूँ।
बहना चाहती हूँ, पहाड़ों से उतरकर
नदियों से निकलकर, समतल मैदानों में।
जहां कोई रोके न टोके,
अलमस्त होकर आगे बढ़ना चाहती हूँ।
हवा के साथ बहना चाहती हूँ।
छूना चाहती हूँ ऊँचे आसमान में उड़ते पंछीयों को,पत्तों को।
मुझे नही चाहिए, किसी का स्तम्भ खड़े होने के लिए।
मैं स्वम ही स्तम्भ हूँ, मैं स्वम सिध्दा हूँ।
मैंने स्वयं चुने है,आकाश के सतरंगी सपनें।
उनमें देखी है जीवन की आशाएं।
मुझे निराशा की नही आशाभरी राहों पर चलना हैं।
मैं स्वयं ईश्वर का दिया वरदान हूँ, इस सृष्टि का।
क्योंकि.... मैं एक स्त्री हूँ।

पं.क्र. (04/21/05/207665/19)
अन्तरा शब्दशक्ति
प्रकाशन एवं संस्था - 9424765259

15, नेहरु चौक, मेन रोड वारासिवनी, जिला - बालाघाट (म.प्र.), पिन 481331
संपर्क - 9424765259, अणुडाकः antrashabdshakti@gmail.com

अन्तरा शब्दशक्ति के लिंक्स
Website:- www.antrashabdshakti.com
Facebook page:- https://www.facebook.com/antrashabdshakti/
Fecbook group:- https://www.facebook.com/groups/antraashabdshakti/

मूल्य 50/-
978-81-951277-6-4