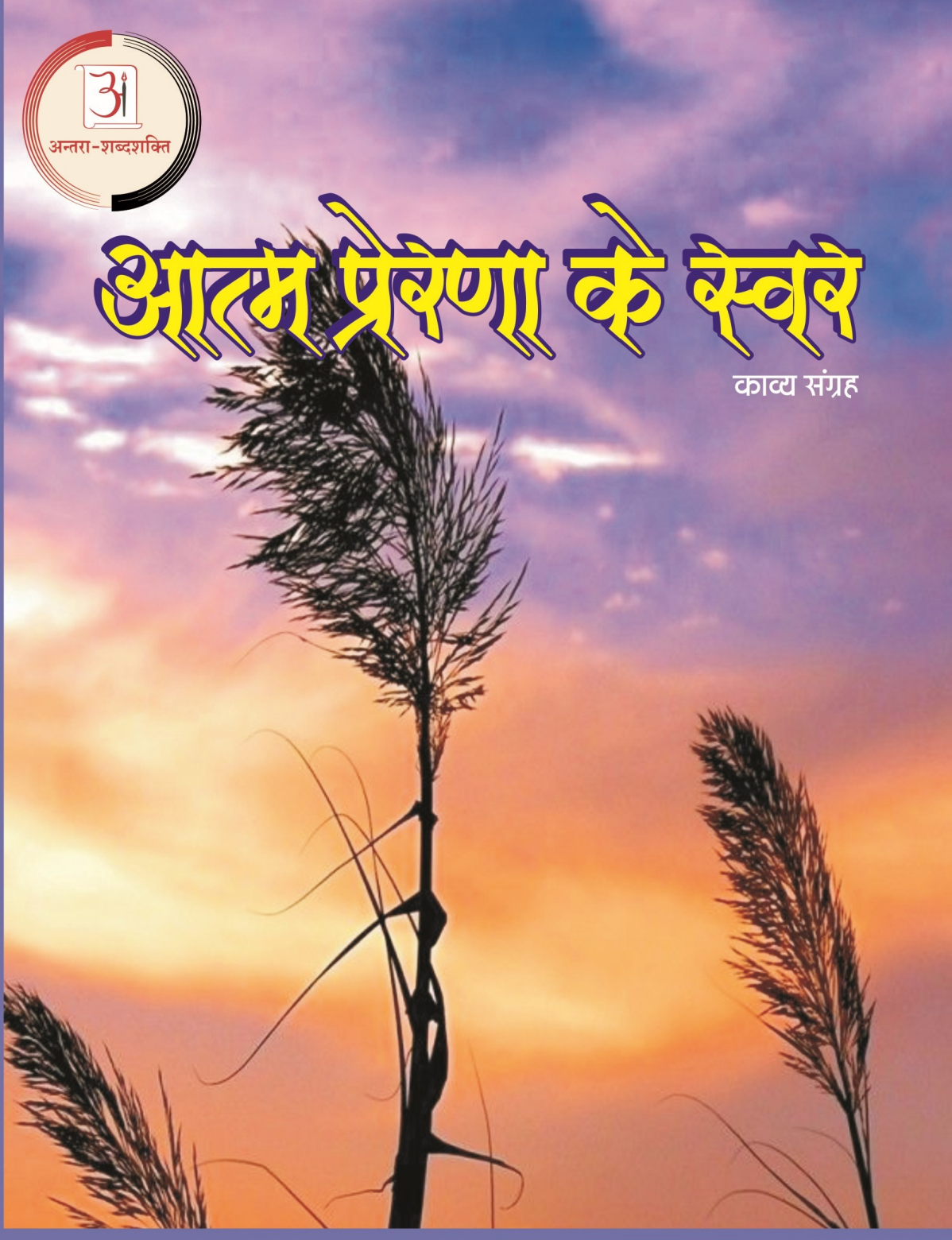
अन्तरा-शब्दशक्ति

आत्म प्रेरणा के स्वर

काव्य संग्रह



शिप्रा जैन

आत्म प्रेरणा के स्वर

(काव्य संग्रह)

क्षिप्रा जैन

अन्तरा-शब्दशक्ति
प्रकाशन
वारासिवनी, मध्यप्रदेश

ISBN- "978-93-5372-020-9"

अन्तरा-

शब्दशक्ति प्रकाशन

मुख्य कार्यालय - १५ नेहरु चौक वारासिवनी,
जिला बालाघाट (म.प्र) ४८१३३१
दूरभाष- (कार्या.) ०७६३३-२५३१५९
(मो) ९४२४७६५२५९
अणुडाक- antrashabdshakti@gmail.com
अंतरताना- www.antrashabdshakti.com

प्रथम संस्करण २०१९- क्षिप्रा जैन
आवरण चित्र- संदीप सोनी,वारासिवनी

मूल्य - ६०.०० रुपये
मुद्रक- शैलू कम्प्यूटर्स, वारासिवनी
ATMAPRERANA KE SWAR BY KSHIPRA JAIN
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।

अनुक्रमणिका

	भूमिका	5
1.	मेरा परिचय	7
2.	जानोगे क्यों	8
3.	चोट	9
4.	चलते-चलत	10
5.	अंधियारा	11
6.	मानव साज, जीवन राग	12
7.	ऐ मानव	13
8.	नूतन चमन को मैं पाऊँ	14
9.	तन्हाई के रंगमंच पर	15
10.	क्यों	16
11.	इशारा	18
12.	खुद पर शासन	20
13.	वो मन चँचल	22
14.	जीवन धरा	23
15.	हमारा विश्वास	24
16.	संघर्ष	25
17.	प्रकृति भी मार्गदर्शक भी	26

18. काली सी बदरी 28
19. पानी की कहानी 30
20. आतंकवाद 32

भूमिका

प्रिय पाठकों,

यह मेरी द्वितीय कृति है। इससे पूर्व मैं अंग्रेजी में एक संकलन प्रस्तुत कर चूकी हूँ, जो एक कोशिश है अहसास दिलाने की, उन सभी को जो अपने तुच्छ स्वार्थ के कारण दानवों के समान, जाने-अनजाने में करोड़ों, अरबों जानवरों ही हत्या का कारण बन चुके है। उन जानवरों की हत्या जिनमें कभी जान हुआ करती थी, जिनके हमारी ही तरह माँ या बच्चे थे। आज तक न जाने कितने ही मासूम जानवरों को अपने स्वाद व सौन्दर्य के लिये ... मौत दे दी हम मानवों ने। आप बताईयें कि ऐसे में हम मानव है या दानव? मेरी वह प्रस्तुति जो उपरोक्त सत्य को विस्तृत रूप से प्रस्तुत करती है, उसका शीर्षक है:-

'BE A HUMAN, STOP KILLING ANIMAL'

और अब यह दूसरी कृति जो जीवन के छोटे-बड़े पहलुओं को मिलाकर तैयार की है, हम सभी के जीवन की वो कई परिस्थितियाँ, जो हमें लड़खड़ाने के लिये मजबूर कर देती हैं, लेकिन घोर अंधेरे में एक दीये की छोटी सी लौ के समान हमारा विश्वास कैसे हमें उन

परिस्थितियों का सामना करना सिखाता है और हम फिर से आगे बढ़ते हैं, अंधकार पार करने की कोशिश करते हैं। किस तरह अपनी जटिलताओं से भी उभर आते हैं। जब हमें मिलती है, उन विपदाओं से ''प्रेरणा"।

क्षिप्रा जैन

मेरा परिचय

मेरा परिचय केवल इतना ही,
कि हर नारी में
जो एक साधारण नारी है-
वही हूँ मैं,

जिस नज़र में दिशाऐं सारी है-
वही हूँ मैं,

सूर्पनखा सी नादार नहीं,
सीता सी महान नहीं।
अपनी सीमाऐं जानती हैं जो,
सत्य को परम धर्म मानती है जो।
घूँघट से कहलाने वाली बेचारी
नहीं हूँ मैं,

घूँघट में रहकर भी परिवार, घर, समाज,
देश और संसार को चलाने वाली
साधारण सी नारी है-
वही हूँ मैं।

जानोगे ‘‘क्यों"?

जब सागर सी लहरों सा तूफान आए,
उस पर भी जब राही कश्ती चलायें।

जब विश्वास की एक हवा सरसराये,
उन्नति की तरफ जब कदम बढ़ना चाहें।

तभी तो जवाबों के दीये जगमगाएंगे
और जानोगे ‘‘क्यों"?

चोट

चोट हमारी गलती से ही नहीं,

बल्कि तब भी लगती है।

जब,

हम 'असत्य' को ठुकराकर,

'सत्य' की राह पर चलते हैं।

चलते-चलते

चलते-चलते राह पर हम रफ्तार से,
भूल जाते हैं, मंजिल का इशारा क्या है?
शाम के ढलते सूरज से डरते है,
भूल जाते है, सुबह का नज़ारा क्या है?
चलते-चलते राह पर हम रफ्तार से,
कहती है, पतवार थाम ले मुझे इस कदर,
नाव डूबे नहीं कभी चाहे लहरों में हो
कितना ही असर।
पर भूल जाते हैं हम, पानी की गहराई
और जान नही पाते कि किनारा क्या है?
चलते-चलते राह पर हम रफ्तार से।

अंधियारा

बोलो फैला क्यूँ अंधियारा?

नीरस सी जीवन की धारा,
अमृत जल भी लगता खारा।

सर्वहितकारी करती जाती,
'अहम्' भाव ले मन में लाती।

फिर भी फैला क्यूँ अंधियारा,
बोलो फैला क्यूँ अंधियारा?

जब मैने सच कि ही ठानी,
क्यूँ करता सच आनाकानी।

लगता है-
लगता है, सारा जीवन हारा!
बोलो फैला क्यूँ अंधियारा?

मानव साज, जीवन राग

मानव ''साज'', जीवन ''राग''
बन मानव तू 'साज', जो दे जीवन 'राग',
बन मानव तू 'माँ', दे जीवन 'ममता'।
क्यूँ बनता माचिस?
ये देती है 'आग'
बन जैसे 'श्रेणिक', जिसमें है 'समता'।
न बन तू वो आग, जिसमें जीवन रमता..!

ऐ मानव

जो बनता तू आग, तो जला देता।
जला वो जो (लकड़ी) जलकर, ताप दे
(राहत दे)।
जला वो जो (चूल्हा) जलकर, रोटी की
आहट दे।
जला वो जो (दीपक) जलकर, अँधेरों में
उजाला दे।
जला वो जो (दुष्कर्म) जलकर, नवोदय
निराला दे।
वरना,
बन तू समता, जिसमें जीवन रमता।
तू छोड़ ऐसा साज़, जिसमें जीवन 'राग'।

नूतन चमन को मैं पाऊँ

हो फसलें नई सूनी बंजर धरा पर,
हो रोशन सफलता ‘‘हारो” को हरा कर।
यूँ सृष्टि पर नूतन चमन को मैं पाऊँ,
तो जीवन को मैं स्वर्णिम रागों में गाऊँ।
हो जब भी सहजता से मन ये प्रफुल्लित,
तभी तो मैं निर्जर को जीवित बनाऊँ।
जब भी हो महसूस के हो सजगता,
मै तब ही जिज्ञासा से आतम को पाऊँ।
हो स्वास्तिक सी जीवन में चारों दिशा,
मैं जिस ओर देखूँ ‘‘हैं सार्थक” दशाएँ ।
थे ये कल भी बिन्दू और बिन्दू रहेंगे।
मिला करके इनको मैं रेखा बनाऊँ।
हो नन्हें न श्यामल,मैं पौधे लगाऊँ।
मैं चाहें वहाँ वृक्ष देरी से पाऊँ।
पर होने से रक्तिम धरा को बचाऊँ।
तो सृष्टि पर नूतन चमन को मैं पाऊँ।

तन्हाई के रंगमंच पर

तन्हाई के रंगमंच पर
नीरसत्ता की कहानी
कैसी है ये कहानी,.....
न कोई राजा, न कोई रानी।
न प्रजा है, न ध्वजा है।
न मैदाने जंग है, न उत्सव का रंग है।
न लेखक, न कलाकार है।
न नफ़रत, न प्यार है।
न रंजिश है, न साज़िश है।
न सपने है, न ख्वाहिश है।
न फूल है, न शूल है.....।
न पंछी है, न चहक है।
न शीतलता है, न दहक है।
न कोई देता है, न कोई लेता है।
न कोई गरीब है, न कोई नेता है।
न कोई पास, न ही कोई दूर है।
न कोई आतुर है, न ही कोई मजबूर है।
न कोई अनजान, न कोई किसी को
जानता है।
न हैवानियत कोई, न कोई महानता है।
तभी तो है ये, तन्हाई के रंगमंच पर,
नीरसता की कहानी।

क्यों

सोचो, कहो और जानो, ‘‘क्यों’’?

जब किसी की ओर ध्यान न जाये?
ध्यान लग न पाऐं,
मद्धम चले जीवन के साये।
लगे कि कुछ न कर पाएं,
तो सोचो क्यों?

जब राह से तमाम कंटक गुम जाएं,
सत्य का भेद हम जानना चाहें,
समान चलने लगे सारी राहें,
लगे काश कुछ बदलाव आ जाएं।
तो सोचो क्यों?

रौशनी हो ओझल, काली झांई समाये,
जीवन के गगन में बदरी सी छाए,
मंजिल पर हम जाना चाहें, पर न जा पाएं,
ऐसे आभास से रोम-रोम कराहें।
तो सोचो क्यों?

जीवन की मुस्कान आते-आते शर्माए,
अंधेरे में शम्मा न बैरी जलाएं,
सीधी हो राहें पर कदम डगमगायें,
नज़र में ना आयें।
तो कहों क्यों?

जो गुमनाम हो जाए सारी दिशायें,
पहेली में सारी रेखाऐं समायें,
रेखाओं में जब संध्या आरी चलाये,
जहन का तबस्सुम जब यूँही मुरझाए।
तो कहो क्यों?

इशारा

जब रात्रि हो जीवन में
उसे रात्रि न समझो
क्योंकि - आने वाले
सूजर का इशारा है वो।

जब कंटक चुभ जाए
तो दर्द को सह लो।
क्योंकि - आने वाले
फूलों का इशारा है वो।

जब हार जाओं कभी
तो हार से मत हारो
क्योंकि - आने वाली
जीत का इशारा है वो।

जब रूक जाये नैय्या
तो हिम्मत मत हारो
क्योंकि - किनारे का
ही तो इशारा है वो।

जब मुश्किल हो राहें
तो चलना मत छोड़ो
क्योंकि - एक इच्छित
मंजिल का इशारा है वो।

हो सार्थक कदम और सच्ची सी हो वाणी
क्योंकि - जीवन के सुखों का पिटारा है
वो, इशारा।
क्योंकि - एक इच्छित मंजिल का इशारा है
वो।

खुद पर शासन

आसमां को मैं छू लूँ
खुद पर मेरा शासन।
जो कोई भी रोके,
चाहे कोई टोके,
बढ़ूँगीं मैं आगे।

चाहे मिलते धोखे,
जो नीचे हो दलदल!
चाहे दलदल मुझको,
अपने में खींचे।

मैं हल्की बनूंगी,
लेती हूँ मैं सौगंध
और दलदल को ही मैं,
बनाकर के आसन,
सूखा दूँगी उसको मैं।

क्योंकि खुद पर शासन
और उसको समझकर
नभ के मैं नज़दीक,
उसी पर फिर चढ़ के,
बदल दूँगी राहखण्ड,
जिससे मिल जायेगी,
मुझे पावन सीढ़ी।

हो चाहे खुरदुरी,

पर है तो वो पावन
और बढ़ती मैं जाऊँ,
आसमां को छूलूँगी।
प्रण लेती हूँ,
कसौटी पर खरी मैं उतरूँगी।

वो मन चँचल

वो मन चँचल, भ्रमित पागल,
सोचो-सोचो ..... भूमिया थल?
खुशनुमा पल, लाल आँचल,
मस्त-लहराते जल बादल।
धुंए-धुंए से आसमां में
खींची रेखा, नीला काजल।
कण्ठ में सुर, सरल है उर,
मन-मोहनी काया, मेरे नैन आतुर।
भरे थे नेह से, हाँ वो नैन,
ये नित पल-पल कुछ कहे।
तू है कली कामायनी,
मैं सृष्टि का हूँ जादूगर।
कर अजर, कर दे अमर,
डाल दृष्टि मेघ सी एक ऊर्जा
जीवंत कर दे,..!

जीवन धरा

बगिया
जीवन वो बगिया हो, जिसमें वो सारे पुष्प महके जिन्हे कभी खिलने की भी आस न थी....

कुटिया
जीवन वो कुटिया हो जिसकी दीवारों के कारण कभी कोई दानव किसी नन्हें पौधे को रौंद न पाये।

क्यारी
जीवन वो क्यारी हो, जिसमें हर माली और बीज को नव-दृढ़ वृक्ष के निर्माण का विश्वास हो।

मिट्टी
वो मिट्टी हो जीवन जिसमें बोई फसल से उत्पन्न अन्न हो, जीव के रक्त में प्रेम व करूणा की मिठास घोल दे।

ऐसा हो ‘‘हमारा” जीवन

हमारा विश्वास

हमेशा एक नये विश्वास के साथ उठो।
यदि अन्तर्मन पवित्र है,
सत्य है, तो आगे बढ़ो।
भूल जाओ कि कल तुम क्या थे।
जिस सत्य से चोट खाते हो,
वह तो सीढ़ी है,
परम सत्य की ओर बढ़ने की।
सत्य का हो या असत्य का मार्ग
चलना तो पड़ेगा ही।
तो कितना आसान है,
सत्य को ही चुनो! है ना?
हाँ! दोनों राहों में फर्क़ तो है
और वो ये कि
सुकून मिलेगा,
परम आनन्द.....
चोट खाकर भी आराम मिलेगा।
चाहों तो चलकर देखलो .....!
सोच समझकर चलना क्योंकि.....
राह पर चलना उतना कठिन नहीं,
जितना राह चुनना।

संघर्ष

जानना चाहेंगे कि संघर्ष आसान कब
लगता है?
तो फिर एक प्रश्न का उत्तर दिजिये?
आप काँटों को सहकर भी फूल कब लाते
हैं?
हाँ, जब वो किसी प्रिय को भेंट करना
होता है।
चाहे वो प्रिय हमारे मंदिर की देवमूर्ति हो,
या किसी शिष्य के गुरू या मित्र या
सम्बन्धी।
पर मुद्दे की बात ये है, कि किसी
और को देने के लिये हमने फूलों
के आनन्द के साथ काँटों की पीड़ा
का अनुभव भी खुशी से किया।
यही तो मूल मंत्र है संघर्ष का,
किसी और के लिये कीजिये,
आसान लगने लगेगा।

प्रकृति भी मार्गदर्शक भी

जब कागज ने बोझिल कलम को पुकारा,
कलम ने जब स्याही को देकर इशारा,
राहों के मोड़ो से परिचित करवाया,
तो बोली कलम- बस! चले-चलो।

जब मिल जायें शब्दों का सार्थक ठिकाना,
जब चलता है, जीवन का रोज आना-
जाना,
तो कहता है, जीवन कि सुन लो ये राही,
बस चले-चलों, बस चले-चलो।

जब बढ़ता उजाला अंधेरों को काटे,
अंधेरा भी तब खुद उजाला ही छाँटे।
सूजर कि आभामयी सुनहरी किरणों में,
अंधेरा अजाला बनने को कहे।
बस चले-चलो, बस चले-चलो।

हो सिहरन सी मन में उदासी घिर आये,
धीमी सीहो परिचित हवा सरसरायें
और देकर वो मरूस्थल में वर्षा का पानी,
यह कहती कि-बस चले-चलो, बस चले-
चलो।

जब होता है मन एक कोने से अपाहिज,
तो दिखता है, सागरन्तर क्षितिजों पे
वर्णित,
पर उठती जब लहरें तट पर होकर
अंकित।
तब तट-तट समझ में अपाहिज को आता

और जीवन पल-पल बस यही कहना
चाहता
बस चले-चलो, बस चले-चलो।

ये टीले महल है, वो टीले है झोपड़,
पर छायें जब कोहरा, तो कागज़ बन जायें
और चाहें ये मन न नयनों का सरोवर
और न ही ये चाहे कि हो ये उत्तेजित।
बस चाहें कि कोहरे को पानी बनाये,
कि पायें वहाँ हम स्वयं को सुशोभित
तभी तो ये कहता।
बस चले-चलो, बस चले-चलो।

बस बढ़े चलो, डटे रहो।
और कहता है जीवन कि सुन लो ऐ राही,
बस! चले-चलो। बस बढ़े चलो, डटे रहो।

काली सी बदरी

मै जब भी निकलती हूँ, छत के नीचे से,
बाहर जाकर पंछी को पाती हूँ उड़ता।
मैंने सोचा एक। दिन ''क्यों मैं न उड़
सकती"
आया था समझ में उड़ सकने का कारण।
फिर देखा पेड़ो पर थे, पंछी-घरौंदे,
जिसमें से निकल के वो बाहर को आते
और खुले हुए गगन में, चहकते, उड़
जाते।
एक दिन देखा छाई थी, काली सी बदरी
और कोई भी पंछी नज़र में न आया।

जब देखा मैंने पेड़ों पर गौर करके,
तो पंछी घरौंदे में दुबका सा पाया।
वो भी कहता माँ से 'क्यों' मै न उड़
सकता,
क्योंकि उसको कारण समझ में न आया।
मैं बोली पंछी से क्यूँ चिन्तित से हो तुम,
उसने अपनी चिंता का कारण समझाया।
मैने बोला उससे मैं तेरी सहायक,
तू उड़ मैं बनूँगी तेरी नभ रूपी छत।
बस था मेरा इतना सा पंछी को कहना,
वो नभ का रंग काले से नीले में आया,
जिसमें मैंने खुदको ही उड़ता सा पाया।
तब आया समझ में- उस काली सी बदरी,
के कारण ही मैं उस पंछी से मिल पायी।
जो कोई नहीं था, बस विश्वास मेरा,
जिससे होकर दृढ़ मैं ''नभ मे थी उड़
पायी"।

पानी की कहानी

लगी थी जब अग्नि, तो पानी था भड़का।
ये देखा बादल ने, तब सोचा बुझाऊँ,
पर जाने है वो कि वो भी तो है पानी,
और सोचा कहीं अग्नि मे न जल जाऊँ।
जब जाने है वो कि वो भी तो है पानी,
तो क्या वो जाने न स्वयं कि कहानी।
थे एक ब्रह्मा जिन्होंने प्रकट की,
अग्नि में दहककर जलाने कि क्षमता
क्यूँ जाने न पानी को ब्रह्मा ने दी
और पानी ने ज्वलन को बुझाने कि ठानी।
क्यूँ जाने न पानी अपनी ही कहानी
जब धरती पर होता है, जीवन कोई,
प्यासा तो पानी ही उसको तब तृप्ती
दिलाता।
है पानी वो जिसने थी प्यास बुझाई
वो अग्नि है, जिसको पानी ने बुझाया
पानी ने मिटाया।
क्यूँ भूले है पानी अपनी ही कहानी,
कि जलते हुए को पानी ने बुझाया
जब पौधा कोई सूर्यासन से मुर्झाया
मुर्झाए हुए को पानी ने उठाया।
जब पानी ही सोचे कि खुद जल जाएगा।
तो जलते जीवन को फिर कौन बचाएगा।
वो पानी ही था जो गंगाजल बना है
वो पानी ही था जो अमृत का घड़ा है।

वो पानी ही है जो है, वर्षा सुहानी
वो पानी ही होगा जो खुद कि ज़ुबानी
कहेगा।
कि उसने प्यास बुझाने की ठानी
होगी तब ही पूरी 'पानी की कहानी'

व्यक्तित्व दर्पण

नाम - शिप्रा जैन
जन्म - 26 मार्च 1985, ब्यावर (राज.)
गुरु - श्रीमती चेतना उपाध्याय
माता - स्व.निशा जैन
पिता -श्री राकेश जैन
जीवनसाथी - श्री सौरभ जैन
पुत्र - वैभव जैन
पता - बी.59, त्रिमूर्ती कोहीनूर गार्डन, दाद गुरुदेव नगर, न्यू सांगानेर रोड, जयपुर 302029
ई मेल - shiprajain85@gmail.com
मो. - 9549656186

सम्मान - प्रांत स्तरीय गायन में द्वितीय स्थान प्राप्त,आई.आई एच.एम. द्वार आयोजित 'पाक कला' में प्रांत स्तरीय स्थान प्राप्त, समूह नृत्य में जिला स्तरीय प्रथम स्थान प्राप्त।
एन.एस.एस. इत्यादि संगठनों में महिला लघु उद्योग में ट्रेनिंग देने का अवसर प्राप्त हुआ।
एसजीओ में बच्चों को पढ़ाने व उनका आत्म मनोबल बढ़ाने का अवसर प्राप्त हुआ।
संकलन पुस्तिका - Be Human Stop Killing Animals

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
978-93-5372-020-9
मूल्य- 60/-