अंतरा-शब्दशक्ति

बोलते एहसास

(काव्य संग्रह)

श्रीमती मीनाक्षी सुकुमारन

बोलते एहसास

(काव्य संग्रह)

मीनाक्षी सुकुमारन

अन्तराशब्दशक्तिप्रकाशन

इंदौर,मध्यप्रदेश

ISBN- 978-93-88102-27-8

अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन
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 -antrashabshakti@gmail.com
अंतरताना- www.antrashabdshakti.com

प्रथम संस्करण २०१८ ©मीनाक्षी सुकुमारन
मूल्य:४०.००रुपये
आवरणचित्र : संदीप सोनी, वारासिवनी
मुद्रक- शैलूकम्प्यूटर्स, वारासिवनी

'Bolte Ehsas by 'Minakshi Sukumaran'

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 पुरुत्पार्दित अथवा संचारित प्रसारित नहीं किया जा सकता हैं |प्रस्तृत पुस्तक की समस्त रचनाएँ लेखक द्वारा अन्तरा शब्द शक्ति प्रकाशन को प्रेषित की गई हैं | अत : प्रत्येक रचना की मौलिकता के किसी भी दावे हेतु प्रत्येक लेखक जिम्मेदार हैं| प्रस्तुत पुस्तक के घटनाक्रम पात्र,भाषाशैली,एवं स्थान सभी लखक की कल्पना हैं | किसी भी प्रकार के वाद-विवाद के लिए प्रकाशक का सहमत होना अनिवार्य नहीं हैं।

|| जय माँ शारदे ||

बचपन से ही प्राययें आदत कहें :, झिझक, डर जो भी बात हो उसका लिखना ज्यादा सहज लगता था वरन बोलने से और शायद यहीं से नींव पड़ गयी लिखने की चाहे वो दिल के जज़बात हों या आसपास घटित हो रही घटनाएं, कोई दुःख, कोई ख़ुशी सब के सब भाव शब्दों में ढल जाते बड़ी ही सहजता से | इसलिए हमें लगता है जहाँ शब्दों की सीमा खत्म हो जाती है या कभी चाह कर भी शब्द बयां नहीं कर पाते दिल के भावों को वहां एहसास बोलते हैं भाव रूपी कविता बन कर | जिन में हर वो दर्द , हर वो ख़ुशी छुपी होती है जो आप अपने एहसासों के माध्यम से संवाहित करना चाहते हैं | या फिर रोष किसी भी बुराई, घटना, कुरीति के प्रति | और जितना असर एक कविता या लेख या कहानी करती है उतना कोई अन्य माध्यम नहीं |

इसीलिए हमारे लिए तो एक मित्र की ही भांति हैं ये एहसास और शब्द जो बोलते हैं जहाँ हम चुप रहते हैं| आशा है यही बोध आपको स्वयं भी हो जायेगा जब आप हमारी कविताओं को पढेंगे। भाषा बेहद ही सरल है बस दिल के एहसास और भाव ही हैं जो शब्दों में उजागर हैं |

आप के स्नेह और आशीर्वाद मिले ऐसी अभिलाषा लिए ये पुस्तक **'बोलते एहसास'** आप के समक्ष है |

मीनाक्षी सुकुमारन

अनुक्रमणिका

1. कशिश	5
2. अल्हड़ सपने	6
3. मिजाज़ दोस्ती का	7
4. करो न आहट	8
5. बसंत	9
6. तेरे इंतज़ार में	10
7. मन का कैनवास	11
8. चले आओ	12
9. सूखा पत्ता	13
10.हाथ प्रीत का	14
11.बहने दे लावा	15
12.पराया धन	16

कशिश

चुपके से बहला जाती हैं
तेरी खामोश निगाहें
इन बोझिल नज़रों को,
और दे जाती हैं करार
थमी धडकनों को,
है अजीब सी कशिश
इन आंसूओं की मुस्कान तलक
जो सब कह कर भी कुछ नहीं कहतीं,
चुपके से थपथपा जाते हैं तेरे हाथ
इन रुके कदमों को,...
और मिल जाता है जीने का
बहाना फिर से,
हो सुबह, शाम, रात या दिन
इस दिल की निगेबान हैं
ये खामोश आँखे,
प्रीत की रीत सी
अनकही दुआ सी
इस तरह हुए सिलसिले रोज़
कभी तुम ने कभी हमने
बहलाया एक दूजे को
खामोश सदाओं से .....||

अल्हड़ सपने

कितने अल्हड़ सपने बुने थे
मैंने टांकते हुए फूल पत्तियां
कोरीकोरी हसरत की चादरों पे-
एकएक कर झरे सब के सब-
वक्त की बहती आंधियों में
जैसे-जैसे बढ़ती गयी उम्र
मोड़ती रुख ज़िन्दगी का
अपने ही वेग से
और हम ठगे के ठगे
उधेड़ते टांकते रहे
बिखरे सपनों को
कभी हँसते कभी रोते ।।

मिजाज़ दोस्ती का

मौसम सा हुआ मिजाज़ दोस्ती का,..
कभी प्रेम की धूप
कभी विरह की नमी
कभी द्वेष की आंधी
कभी समझोते की बारिश
हुआ न जाने क्या
क्यों छीटका ये बंधन
यूँ जैसे कभी बंधा ही न था
क्यों टूटे तार दिल के
यूँ जैसे कभी जुड़े ही न थे
अनमोल था ये रिश्ता
महकाता दिल का आँगन
अब लगे वीरान
जैसे कभी बसा ही न था
टूटी डोर चाहत की यूँ
जैसे कभी बंधी ही न थी
बिखरा यूँ रिश्ता प्यारा
ऐसे जैसे कभी बना ही न था
क्या यूँ ही होता है
मेल दिलों का ...
सिर्फ टूटने और बिखरने के लिए
क्यों हुआ मौसम सा मिजाज़ दोस्ती का ||

करो न आहट

करो न आहट धडकनों
टुकड़े दिल के जुड़ रहे हैं
करो न आहट आहों
बहते आंसू सूख रहे हैं
करो न आरज़ू कोई
बिखरा अक्स बन रहा है
करो न फरियाद कोई
होगा न कोई मोल तेरा
साँसे छुटने से पहले
है अदा यही ज़िन्दगी की
खोने के बाद ही चीज़
बेशकीमती हो जाती है ,..
ए दिल संभल जा
नए दर्द ने दी है दस्तक फिर है
ए पलकों संभल जाओ
थामना होगा आंसुओं को फिर ||

बसंत

खिलने लगे हैं
शाखों पे नए पत्ते,
महकने लगी है
फूलों की बगिया,
क्या लायी है
मीठी सी बयार,
जिस में हो
नव जीवन का संचार.
महक ही महक
फूलों की.
शूल का न हो
कोई काम जहाँ.
काश फिजा के साथ
महक उठे.
दिल की बगिया भी
इस बसंत ||

तेरे इंतज़ार में

थमी सी है धड़कन
खोये से हैं अल्फाज़ तेरे इंतज़ार में...
रुकीसी है ज़िन्दगी-
खोयीसी है धड़कन- तेरे इंतज़ार में...
चलतीथमती-,
रूकतीसहमती-,
धड़कने देती यूँ सदा है तेरे इंतज़ार में...
कब आओगे बन सावन
इस तपते रेगिस्तान में,
कब आओगे बन करार
इस सूने वीराने में,
आओगे इक न इक रोज़
बस चल रही हैं साँसे इसी इंतज़ार में ....
रूकरूक-, थम..थम-
बहती है एहसास की धारा
करते हैं अल्फाज़ इल्तजा यूँ तेरे इंतज़ार में....
कब आओगे पूछता है
हर लम्हा बेकरारी का
और चलती हैं यूँ
ज़िन्दगी बेहाल सी तेरे इंतज़ार में.....
थमी सी है धड़कन
खोयेसे हैं अल्फाज़- तेरे इंतज़ार में...
रुकीसी है ज़िन्दगी-
खोयीसी है धड़कन- तेरे इंतज़ार में.....

मन का कैनवास

जब से उकेरी है मन के कैनवास पर तस्वीर तुम्हारी
ज़िन्दगी जीने,साँसे चलने, दिल धड़कने, मन खिलने लगा है,

सिर्फ तेरे होने के एहसास भर ने खनका दिए
सोये ज़ज्बात और रंग दिया मन प्रीत की फुहार से...
अब सूरज भी तपाता नहीं
कांटे भी चुभन देते नहीं
दुःख के पल भी रुलाते नहीं
जब से मन के कैनवास पर उकेरी है तस्वीर तेरी ||

सिसकियाँ बनी मुस्कान,आंसू ओस की बूँद,
महका, खिलाखिला सा- है जीवन यूँ
जब से रूह ने छू लिया रूह को,...
नज़रों से भले हो ओझल
दिल में मुस्काता है अक्स तेरा
जब से उकेरी है तस्वीर तेरी मन के कैनवास पर .....||

ये एहसास ही है जिस ने भर दिया जीवन यूँ
मुरझाई सी ज़िन्दगी में के चहक उठा मन का कोना-कोना
शब्दों के मिले मायने सहमी धडकनों को रवानी
खिल उठा, महक उठा, चहक उठा,
साहस से यूँ जीवन है
जब से उकेरी है तस्वीर तेरी मन के कैनवास पर ||

चले आओ

ख्वाबों ने उकेरी है
जो तस्वीर तनहाइयों में
उन में मिलन के रंग भर दो

चले आओ
कि ख्वाबों से अब मन बहलता नहीं |
बहुत हुई बातें तस्वीर से
दे दो हाथों में हाथ
कि ख्वाबों से अब मन बहलता नहीं |

ख्वाबों के दरीचों से निकल
आ जाओ हकीकत में
ज़रा सा ही तो फासला है
दिल से दिल तक का
क्यों फिर मिलने में ज़माने लगे,

नहीं सुनता दिल
और बात मेरी
बहला जाओ इसे होकर रूबरु
देता ही रहेगा सदा ये तुम्हें
जब तक रहेगी ये जुदाई ....

चले आओ
कि ख्वाबों से अब मन बहलता नहीं|
मिल जायेंगे रात और दिन
सूरज और चाँद भी
जब भर जायेंगे ख्वाबों में मिलन के रंग ||

सूखा पत्ता

सूखा पत्ता हूं मैं डाल का
कभी बेदर्दी से रौंधा जाता पैरों तले
कभी धूल में मिलाती आतीजाती गाड़ियाँ-
कभी कोई ठोकर मारता खेलखेल में-
हुआ क्या डाल से जुदा टोकर
खो गया मेरा वजूद ही मेरा
था कभी हराभरा मुस्कुराता-
पत्तों के झुरमुट में
कभी हवा दुलारती
कभी सूरज की किरणे सहलाती
कभी पंछियों का कलरव गुदगुदाता
कितनी शान से मैं ऊपर से
देखता था में धरती की ओर
और आज पड़ा निढ़ाल धरा पर
देखता हूँ बेबस आसमां की ओर
और सोचता हूँ,
क्यों हो गयी जुदा मुझ से खुशियाँ मेरी
और मिला मेरा वजूद धूल में
शायद जीवन का यही नियम है,
मुस्कुराने की कीमत
उसके खोने के बाद ही पता चलती है
और जीवन का सबक भी
वक्त ही सिखाता है ||

हाथ प्रीत का

न मिले यूँ तो
ख्वाबों में बुला लेना
जी चाहे जब
थाम हाथ यूँ पास बुला लेना
रह न जाये कोई
बात अधूरी दिल की
हर बात आँखों से कह देना
पल पल यूँ बड़े बेचैनी कैसी
गूंथी वक्त ने
प्रीत की माला कैसी
बिन देखे..बिन जाने ..
बंधी ये डोर कैसी
राहतें तुझ से शिकायतें तुझ से
रूठना तुम्हीं से मनाना तुम्हीं से
फिर क्यों रहे ये उलझन
मन की मन में ..
कह देना सब हाल दिल का
थाम हौले से हाथ प्रीत का
थाम हौले से हाथ प्रीत का ||

बहने दे लावा

बहने दे लावा दिल के ग़मों का,
सहलाने दे मन को प्यार की मरहम से,

कोई सपना तो सजाने दे इन
खोई-खोई से निगाहों में कब तक
यूँ चुपचुप- सहना होगा दर्द की तपिश को
पीना होगा ज़माने भर के ग़मों का ज़हर,.....||

है ज़िन्दगी तो जी लें ज़रा अपने लिए भी
दे दें खुद को भी मोहलत हंस कर जीने की
माना आसां नहीं डगर जीवन की
फिर भी एक कोशिश तो कर खुल कर जीने की,...||

दे मात गम की हर चाल को और होने दें सहर
इस तन्हाई की काली रात की और बिखरने दें मुस्कुराहट
आंसू के हर पोर पर ढांप दें दामन के हर दुःख को
सुख के कोमल स्पर्श से महकने दें जीवन की बगिया,...||

एक कोशिश खुद के लिए एक बार खुद के जीने के लिए
एक कोशिश खुद की आँखों से खुद को तलाशने की
एक कोशिश हर ज़ख्म को सहलाने की
एक कोशिश सूनी आँखों में ख्वाब सजाने की,.....||

पराया धन

कह कर सब ने पराई
सदा ही दिल दुखाया मेरा.....
जब कहा सब ने है पराया धन
फिर भी बेटी से बहन
का हर फ़र्ज़ निभाया मैने,
यूँ बड़े होते होते भी समझ
न पाई क्यों हो कर भी अपनी
पराई ही कहलाई...
ब्याह कर जब आई
यहाँ भी सब ने कहा सदा है
पराये घर से आई
फिर भी बीवी, बहू हर रिश्ते का फ़र्ज़ निभाया
रखा सदा ही मान-सम्मान हर रिश्ते का
फिर भी कभी कोई अपना न हुआ
सब ने सदा ही किया पराया
है कैसी नियति हम बेटियों की
सदा पराई ही कहलाई
फिर भी हम ने हमेशा प्यार ही बांटा सब को
प्यार से ही सजाया हर रिश्ता
ये और बात है की दिल फिर भी
समझ न पाया क्यों सदा ही
पराई कहलाई गयी,.....||

व्यक्तित्व दर्पण

नाम - श्रीमती मीनाक्षी सुकुमारन
जन्मतिथि - 18 सितम्बर 1967 (नई दिल्ली)
माता-पिता - श्रीमती कान्ता वधवा - श्री बद्रीनाथ वधवा
पति - श्री सी.एन.सुकुमारन
शिक्षा - एम.ए. (हिन्दी), एम.ए. (इग्लिश)
निवास स्थान - डी.214, रेल नगर प्लाट नं. ए 1
सेक्टर 50, नोएडा (यु.पी.) 201301
फोन नं. - 9810862418
मेल आई.डी. - virgo67@ymail.com
संप्रति - कवयित्री/लेखिका
विधा - छंद मुक्त (स्वतंत्र भाव) कविता, कहानी, लघुकथा, संस्मरण, लेख आदि
रुचि - कविता लिखना, पुराने गीत (लता, मुकेश, रफ़ी), जगजीत सिंह, पंकज उदास की गज़लें सुनना बेहद प्रिय है।
प्रकाशन - निजी काव्य संकलन :- 1. भाव सरिता, 2. अहसास ऐ अल्फाज़ प्रकाशित। काव्य संग्रह 'तरंग' शीघ्र ही अवलोकित।
- साँझा संग्रह :- 2014 से 2018 अब तक 37 काव्य संग्रह, 6 कहानी व 2 समीक्षा, 1 विचार मंथन संकलन प्रकाशित।
- गुफ्तगू हिन्दुस्तानी साहित्य की त्रैमासिक पत्रिका एवं महिला विशेषांक में 'परिशिष्ट'।
- सृजन समीक्षा (केन्द्रीय रचनाकार के रुप में हम प केन्द्रित)
- व्यक्तित्व कृतित्व टू मीडिया जून विशेषांक लोकार्पित।

सम्मान/पुरस्कार- साहित्य गरिमा 2014, साहित्य गौरव 2014, नारी गौरव 2015, काव्य गौरव 2015, माँ शारदे उत्कर्ष सम्मान 2015,दीपशिखा 2016, शब्द कलश 2016, साहित्य सम्मान 2016, युग सुरभि 2016, नारी सागर 2016, श्रेष्ठ शब्द शिल्पी 2016, राष्ट्रीय स्त्री शक्ति 2016, साहित्य गौरव आदि अनेकों सम्मान से सम्मानित।
- विक्रमशिला हिन्दी विद्यापीठ द्वारा 'विद्यावचस्पति' उपाधि से सम्मानित।
- स्पेशल जूरी अवार्ड 2018, डायमंड एचीवर अवार्ड 2018, सुभद्रा कुमारी चौहान सम्मान 2018
- राष्ट्र गौरव अवार्ड 2018, राष्ट्रीय नारी गौरव अवार्ड 2018, भारतीय गौरव अवार्ड 2018,
- द मीडिया साहित्य सम्मान 2018 एवं अनेंको सम्मान से सम्मानित।

Women आवाज़ आधी आबादी की गूँज...
www.WomenAawaz.com
अन्तरा शब्दशक्ति
www.antrashabdshakti.com
978-93-88102-27-8
मूल्य 40/-
१५, नेहरु चौक, मेन रोड वारासिवनी, जि. बालाघाट (म.प्र.) पिन ४८१३३१, संपर्क- ९४२४७६५२५९, अणुडाक: antrashabdshakti@gmail.com