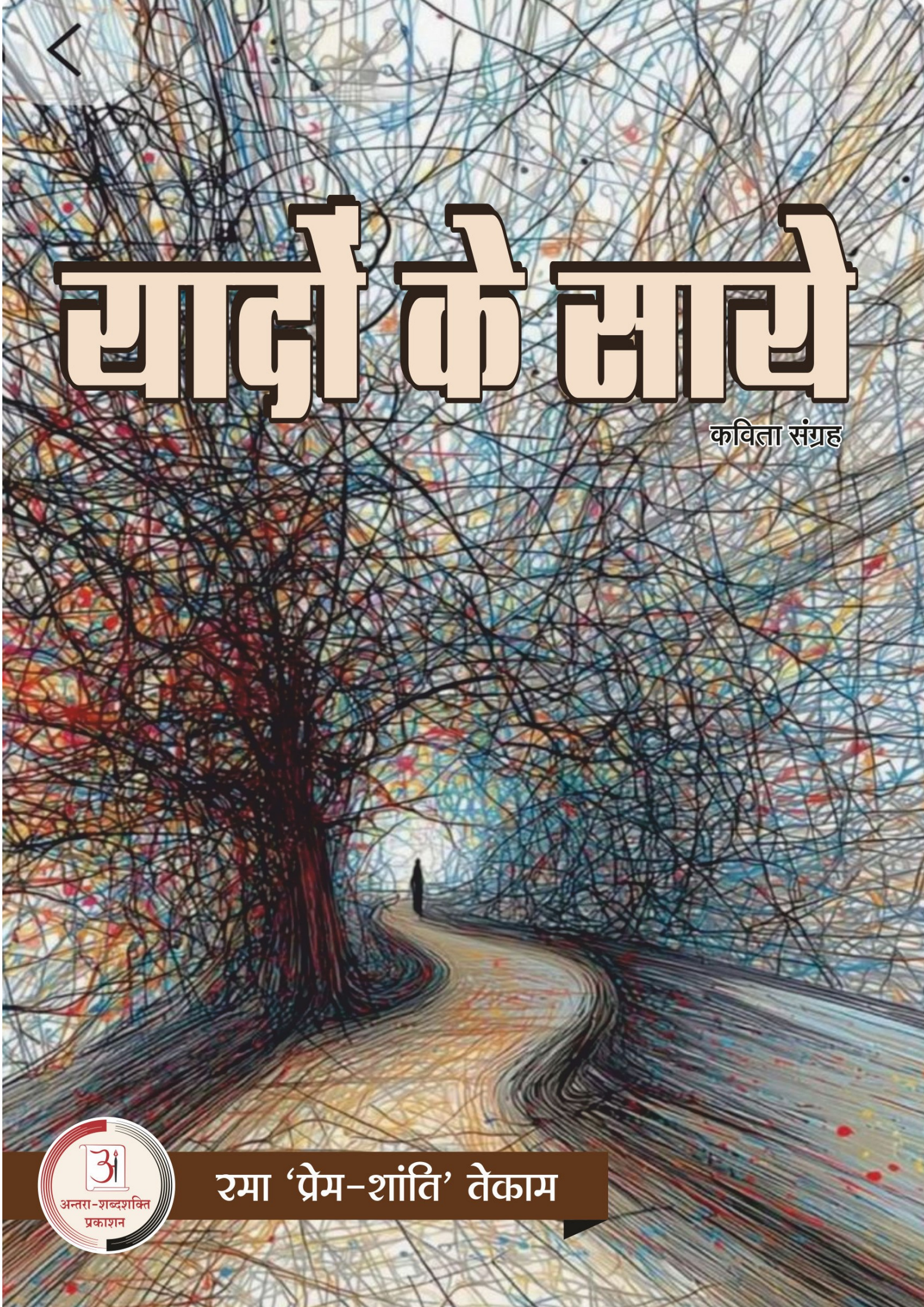

यादों के साये
कविता संग्रह
रमा ‘प्रेम-शांति’ तेकाम
अन्तरा-शब्दशक्ति प्रकाशन

यादों के साए में

काव्य संग्रह

रमा 'प्रेम-शांति' तेकाम

अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन

वारासिवनी, मध्यप्रदेश 481331

978-93-94528-79-6

संपादक- डॉ. प्रीति समकित सुराना
आवरण चित्र- संदीप कुमार सोनी, वारासिवनी
मुख्य कार्यालय- 15 नेहरु चौक, वारासिवनी, जिला बालाघाट (म.प्र.) 481331
मोबाईल-9009423393
ईमेल- antrashabdshakti@gmail.com
वेबसाईट- www.antrashabdshakti
प्रथम संस्करण- 2026, **रमा तेकाम**
मूल्य- 100/- रुपये
मुद्रक– सोनी प्रिंटकॉम, वारासिवनी

THE BOOK WRITTEN BY RAMA TEKAM

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 पुनरुत्पादित 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

इस काव्य-संग्रह की रचनाएँ मेरे मन के उन कोनों से जन्मी हैं, जहाँ शब्दों से पहले अनुभूति आकार लेती है। प्रेम, प्रतीक्षा, स्मृति और रिश्तों की गहराई-ये सब यहाँ किसी विचार के रूप में नहीं, बल्कि जीवन के अनुभव के रूप में उपस्थित हैं।

“यादों के साए में” केवल प्रेम की अभिव्यक्ति नहीं है, यह उस मौन की भी भाषा है, जो अक्सर शब्दों के बीच छूट जाता है। इन कविताओं में रिश्ते अधिकार नहीं माँगते, वे केवल समझ और अपनत्व चाहते हैं।

कभी रात की तन्हाई, कभी बीते पलों की आहट, तो कभी मन में उठती एक छोटी-सी टीस-हर रचना उसी क्षण को पकड़ने का प्रयास है, जो जीवन में चुपचाप आकर मन पर ठहर जाता है।

मैंने इन कविताओं को किसी विशेष वर्ग या पात्र के लिए नहीं लिखा है। ये उन सभी के लिए हैं, जिन्होंने कभी किसी का इंतज़ार किया है, किसी को याद किया है, या किसी रिश्ते को भीतर ही भीतर जीया है।

यदि पाठक को इन पंक्तियों में अपना-सा कुछ मिल जाए, तो यही मेरी लेखनी की सार्थकता होगी।

— रमा तेकाम

अनुक्रमणिका

क्र.	विषय	पेज नं.
1.	पल	5
2.	इंतज़ार	6
3.	इक दर्द-सा दिल में होता है	7
4.	हम दोनों	8
5.	मेरी प्रीत ना जाने कोई	9
6.	तुमको हमारी उम्र लग जाए	10
7.	कभी सोचा ना था हमने	11
8.	रात	12
9.	दूर गगन की छाँव में	13
10.	लौट आओ तुम	14
11.	तुम बिन वक़्त गुजरता नहीं (दोस्त के लिए)	15
12.	बिन मौसम बरसात	16

पल

ऐसा कोई भी पल नहीं,
जिसमें मैंने तुझे याद ना किया हो।
ऐसा कोई भी लम्हा नहीं,
जिसमें मैंने तुझसे बात ना की हो।
हर घड़ी, हर पल "रमा" तो बस
तेरे ही ख्यालों में खोई रहती है।
ऐसा कोई दिन नहीं,
जिसमें तुझसे मिलने की फ़रियाद ना की हो।

बस, ये बात अब
मैं तुझे कभी बता नहीं सकती।
भले हम दूर सही,
लेकिन दूर अपने से
मैं तुझे कभी कर नहीं सकती।
नज़रों से तू दूर सही,
लेकिन अभी भी सिर्फ तू ही
मेरे दिल के सबसे क़रीब है।
ऐ दोस्त, बस ये बात
मैं तुझे कभी जता नहीं सकती।

इंतज़ार

सँवारूँगी फिर मैं खुद को,
क्योंकि है मुझे तेरा इंतज़ार।
तू आए, चाहे ना आए,
करूँगी मैं तो तेरा इंतज़ार।

तुझे याद तो होगा ही ना?
मेरे केशों को संवारता था।
देख, आज भी हैं मेरे
इन केशों को तेरा इंतज़ार।

देख न, मेरे चेहरे की उदासी
और दिल में जो है इंतज़ार।
अब तो आ जा मेरे साँवरे,
बस, मुझे है तेरा इंतज़ार।

देख, परिंदे भी बैठे हैं उदास,
क्योंकि उन्हें भी है तेरा इंतज़ार।
मेरे संग-संग कर रहे वो भी
सिर्फ और सिर्फ तेरा इंतज़ार।

बिंदी, चूड़ी, लाली लगा के तैयार,
अब तो और न करा इंतज़ार।
देख, हो गया पूरा मेरा श्रृंगार,
"रमा" कर रही बस तेरा इंतज़ार।

इक दर्द-सा दिल में होता है

जब याद तेरी आती है, हम बीते दिन में खो जाते हैं,
तेरी-मेरी बातें याद कर हम मंद-मंद मुस्काते हैं।
कुछ पल खुश होते ही इक दर्द-सा दिल में होता है—
ऐ साथी मेरे, तुझे याद कर आँखों से आँसू आते हैं।

उन दिनों तेरी-मेरी दोस्ती की बात ही अलग थी,
उन दिनों तेरी-मेरी यारी की बात ही अलग थी।
देखने वाले भी दाद देते थे हमारी दोस्ती-यारी की,
उन दिनों तेरी-मेरी किस्से-कहानी की बात ही अलग थी।

उन दिनों की सुनहरी शामें ही कुछ और थीं,
उन दिनों की निराली बातें ही कुछ और थीं।
उन पलों की यादें बहुत ही अलग हैं "रमा",
उन दिनों की रंगीन रातें ही कुछ और थीं।

बहुत याद आती है मुझको आज भी हमारी दोस्ती,
बहुत याद आती है मुझको आज भी हमारी यारी।
क्यों दूर हो गए हम एक छोटी-सी गलतफहमी में?
बहुत याद आती है मुझको आज भी हमारी बातें प्यारी।

हम दोनों

भले ही छोटी-सी ये झोपड़ी है हमारी,
भले कोई भी कद्र नहीं करता हमारी,
कोई ग़म नहीं—हम दोनों तो साथ हैं,
प्यार से रहो, मिसाल देगी दुनिया हमारी।

कमज़ोर समझे हमें—उन्हें समझ आएगा,
जो दूर हुए हमसे—उनको समझ आएगा।
कोई ग़म नहीं, हम दोनों जो साथ हैं—
ये वक़्त भी बहुत अच्छे से कट जाएगा।

दाल-भात, चटनी-रोटी ये हमारी,
बड़े-बड़े पकवानों से भी लगती हैं प्यारी।
मिल-बाँटकर जब खाते हैं हम दोनों,
संतुष्टि का एहसास होता आत्मा को हमारी।

मेरी प्रीत ना जाने कोई

हर किसी के साथ मैं ही रहती,
हर किसी को अपने जैसे ही समझती।
हर किसी को मैं अपना मीत समझती,
फिर भी, मेरी प्रीत ना जाने कोई।

सबकी इज़्ज़त-सम्मान मैं करती,
सबकी स्थिति-परिस्थिति मैं समझती।
सबके दुख-सुख अच्छे से मैं समझती,
फिर भी, मेरी प्रीत ना जाने कोई।

सब जाति-धर्म का सम्मान मैं करती,
सभी भारतीयों को अपना मैं समझती।
सभी इंसानों को एक समान मैं समझती,
फिर भी, मेरी प्रीत ना जाने कोई।

तुमको हमारी उम्र लग जाए

साथी मेरे, तुम बस एक दुआ करना—
कि "रमा" की दुआएँ क़ुबूल हो जाएँ।

तुम्हारे हर एक सपने पूरे हो जाएँ,
तुम्हें हर मनचाही खुशी मिल जाए।
तुमको हमारी उम्र लग जाए,
तुम्हारा जीवन खुशरंग हो जाए।

तुम्हारे दामन में खुशियाँ देखकर,
तुम्हारे चेहरे की मुस्कुराहट देखकर,
"रमा" भी बहुत खुश हो जाएगी—
तुम्हारी ज़िंदगी यूँ सफल देखकर।

साथी मेरे, जहाँ भी रहो—सदा खुश रहो,
तेरे चेहरे पर, हमदम, मुस्कान रहे।
इस जन्म में तो हम दोनों हैं ही साथी—
अगले जन्मों में भी हम एक साथ रहें।

कभी सोचा ना था हमने

बड़ी मेहनत की कमाई से जो जोड़ा था ख़ज़ाना,
बड़े प्यार से बनाया था हमने ये आशियाना।
बहुत ही प्यारे सपने संजोए थे मिलकर हम दोनों ने—
सपने में भी नहीं सोचा था, ऐसा भी आएगा ज़माना।

कभी सोचा ना था हमने—

सूर्य को नमस्कार हमें यूँ कमरे से करना पड़ेगा,
चाँद-सितारे हमें यूँ कमरे से ही देखना पड़ेगा।
तरस जाएँगे हम धरती, खुले आसमाँ देखने को—
और बच्चों के प्यार के लिए तरसते हुए मरना पड़ेगा।

कभी सोचा ना था हमने—

बहुत ही बेख़बर थे हम—ऐसे भी दिन आएँगे,
बुढ़ापे में हम एक कमरे में बंद कर दिए जाएँगे।
बंद करने वाले कोई और नहीं होंगे "रमा"—
हमारे जन्मे ही बच्चे ऐसा काम कर जाएँगे।

कभी सोचा ना था हमने।

रात

अक्सर... रात की तन्हाई में
तुम बहुत याद आते हो।

क्योंकि...
तेरी प्यार भरी नज़रें
मेरे मन को पूरा पढ़ लेती थीं।
सिर पर मेरे, तेरा हाथ फेरना
मेरा हर दुख-दर्द, हर लेता था।
तेरी हर बात मुझको
खुश कर देती थी।

आज भी
तुम्हारे साथ बीते जो पल थे—
कभी खुशी, कभी ग़म का एहसास कराते हैं;
कभी हँसाते, कभी रुलाते,
कभी बहुत मुझको तड़पाते हैं।

सब सो जाते हैं—
मगर...
तुम्हारी याद, हमें सोने नहीं देती;
हर धड़कन बस, तुम्हें ही करती याद,
तुम्हारा ही नाम लेती है।

अक्सर... रात की तन्हाई में
तुम बहुत याद आते हो।

दूर गगन की छाँव में

आ, कहीं दूर चले—
बस हम-तुम ही साथ रहें।
दूर गगन की छाँव में,
एक दूजे की ही बात करें।

ऐ दोस्त मेरे—
बस इतनी-सी ही
ख्वाहिश है मेरी—
तू बस हरपल
मेरे साथ रहे,
और मैं बस तेरे साथ रहूँ।

जीवन की इस
लंबी नैया को
हम दोनों ही
मिलकर पार करें।
तू बस मेरे साथ रहे,
और मैं बस तेरे साथ रहूँ।

दूर गगन की छाँव में
प्यारा-सा आशियाना
हम तुम तैयार करें—
जिसमें सिर्फ
हम दोनों रहें,
हम दोनों के ही
सपने साकार हों।

लौट आओ तुम

कभी, मेरे बिन न रहने वाले,
मुझसे बेहद प्यार करने वाले,
मेरी बात सुन—लौट आओ तुम,
बिन बताए, ओ दूर जाने वाले।

कैसे रहोगे अब तुम मेरे बिन?
जी लोगे क्या तुम मेरे बिन?
नहीं ना, तो लौट आओ तुम—
सुनो, मैं भी कुछ नहीं तेरे बिन।

ना रूठो हमसे ओ दूर जाने वाले,
मेरी ख़ता तो बता, ओ जाने वाले।
यूँ सज़ा ना दो—लौट आओ तुम,
याद कर हमारे वादे, ओ जाने वाले।

छोटी-सी बात पर रूठा नहीं करते,
आए हुए संघर्षों से डरा नहीं करते।
सुन, दिल की पुकार—लौट आओ तुम,
"रमा" को यूँ तंग किया नहीं करते।

तुम बिन वक़्त गुजरता नहीं (दोस्त के लिए)

ऐ दोस्त...

कैसे तू भूल गया हमारी प्यारी दोस्ती को?
कैसे तू भूल गया एक साथ बिताए पलों को?
जबकि मेरा—तुम बिन वक़्त गुजरता नहीं,
कैसे तू भूल गया हमारे प्यार भरे रिश्ते को?

मैं तो हर पल तेरी ही याद करती हूँ,
ख़ुदा से मिला दे, ये फ़रियाद करती हूँ।
तुम बिन वक़्त गुजरता नहीं, ऐ दोस्त—
तेरे संग बीते हर पल की दुआ करती हूँ।

भले तू मुझे याद करे या न करे,
मैं तो तुझे जीवन भर याद करूँगी।
भले तू हमारे रिश्ते को समझे या न समझे,
मैं तो जीवन भर ये रिश्ता निभाऊँगी।

बिन मौसम बरसात

जब मोहब्बत की बात हुई—तुम बहुत याद आए,
सुकून-ए-दिल की बात हुई—तुम बहुत याद आए।
जब अतीत की बात आई—तुम बहुत याद आए,
जब बिन मौसम बरसात हुई—तुम बहुत याद आए।

हाँ ऐ दोस्त, जब भी अतीत की याद आती है,
तेरे साथ बीते हर पल की याद आती है।
सुकून-ए-अहसास भरा वो पल हुआ करता था—
उस पल की ख़ुशी आज भी याद आती है।

तेरा साथ, तेरा वो वादा याद है मुझे,
तेरे-मेरे बीच की मजबूरी याद है मुझे।
रब को भी हमारा मिलन मंज़ूर न था—
इसलिए हम दोनों का जुदा होना याद है मुझे।

नाम - **सुश्री रमा देवी तेकाम**
साहित्य नाम - रमा 'प्रेम-शांति' (प्रकृति-प्रेमी)
पिता का नाम - लिंगोंवासी- प्रेम सिंह तेकाम
माता का नाम - श्रीमती शांति देवी तेकाम
जन्मतिथि - 05 जुलाई, जबलपुर (म.प्र.)
वर्तमान पता - बालाघाट (म.प्र.)
मोबाइल नं. - 8458932800
शिक्षा - एम.ए. (हिन्दी साहित्य, समाजशास्त्र) बी.टी.आई.
कार्यक्षेत्र - शासकीय शिक्षक
अन्य कार्यक्षेत्र - सामाजिक, खेल, साहित्य, शिक्षा, सांस्कृतिक एवं कला, पर्यावरण।
सामाजिक क्षेत्र - असहायों की मदद, गरीब बच्चों की शिक्षा हेतु सहयोग, महिलाओं में सामाजिक जागरूकता जाग्रत हेतु कार्य, युवाओं को भी राष्ट्रप्रेम के लिए प्रेरित करना आदि कार्य निरंतर करना।
खेल का क्षेत्र - स्वयं राष्ट्रीय स्तर की खिलाड़ी, वर्तमान सॉफ्टबाल कोच- शाला एवं जिले के बच्चों को राष्ट्रीय स्तर, राज्य स्तर पर पहुँचाने हेतु कोच व मार्गदर्शक की भूमिका।
साहित्य क्षेत्र - लेखन- कविता, गीत, गजल, लघुकथा, संस्मरण, आलेख।
सांस्कृतिक क्षेत्र - बच्चों एवं महिलाओं को सामने लाना।
प्रकाशन - 1. एहसास ए जिंदगी, 2. दर्द जख्मों के, 3. आपातकालीन में सृजन फुलवारी, 4. वेदना, 5. तमन्ना, (05 काव्य संग्रह) लोकजंग समाचार पत्र एवं गोंडवाना समय समाचार पत्र से अधिकतर कविता, लेख एवं अंर्तराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर वार्तालाप, आकाशवाणी बालाघाट द्वारा विभिन्न विषयों पर प्रसारण, अन्तरा शब्द शक्ति प्रकाशन बालाघाट, वूमन आवाज इंदौर, सहमत संस्था बालाघाट, आश्रय संस्था बालाघाट, संस्कृति, साहित्य शोध समिति बालाघाट म.प्र. एवं अन्य समाचार पत्रों में।
सम्मान - अंर्तराष्ट्रीय एवं राष्ट्रीय स्तर, खेलकूद प्रतियोगिता में राष्ट्रीय स्तर द्वितीय स्थान, सामाजिक, शिक्षा, साहित्य, बाबू जगजीवन राम कला, संस्कृति एवं साहित्य अकादमी द्वारा वीरांगना सावित्रीबाई फूले राष्ट्रीय सम्मान, प्रतिमा रक्षा सम्मान समिति करनाल (पंजाब) राष्ट्रीय रत्न अवार्ड, भारतीय दलित साहित्य अकादमी धमतरी खेल रत्न अवार्ड, रानी कमलापति सल्लाम सम्मान (आखिल गोंडवाना गोंडी साहित्य परिषद कर्नाटक) संस्कृति- साहित्य शोध समिति बालाघाट म.प्र. द्वारा अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन के प्रत्येक सम्मान समारोह में शामिल होने के साथ-साथ, राष्ट्रीय, राज्य, जिले एवं स्थानीय स्तर पर अनेकों सम्मान।
उद्देश्य - वर्तमान परिस्थितियों को विशेष ध्यान में रखकर समाज में फैली हुई कुरीतियों को दूर करना, सामाजिक जागरूकता हेतु प्रयास एवं तर्क वितर्क की सोच विकसित हेतु, महिलाओं को सामने लाने हेतु निरंतर प्रयास, बालिका शिक्षा।

पं.क्र. (04/21/05/207665/19)
अन्तरा शब्दशक्ति
अन्तरा शब्दशक्ति के लिंक्स
Website:- www.antrashabdshakti.com
Facebook page:- https://www.facebook.com/antrashabdshakti/
Fecbook group:- https://www.facebook.com/groups/antraashabdshakti/
978-93-94528-79-6
मूल्य- 100/-
15, नेहरू चौक, मेन रोड वारासिवनी, जिला- बालाघाट (म.प्र.), पिन 481331, मो.- 9009423393, ईमेल- antrashabdshakti@gmail.com