# जीवन के विविध रंग

कविता संग्रह

रमा 'प्रेम-शांति' तेकाम

अन्तरा-शब्दशक्ति प्रकाशन

# जीवन के विविध रंग

काव्य संग्रह

रमा 'प्रेम-शांति' तेकाम

अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन

वारासिवनी, मध्यप्रदेश 481331

978-93-94528-47-5

**संपादक-** डॉ. प्रीति समकित सुराना
**आवरण चित्र-** संदीप कुमार सोनी, वारासिवनी
**मुख्य कार्यालय-** 15 नेहरू चौक, वारासिवनी, जिला बालाघाट (म.प्र.) 481331
**मोबाईल**-9009423393
**ईमेल-** antrashabdshakti@gmail.com
**वेबसाईट-** www.antrashabdshakti
**प्रथम संस्करण-** 2026, **रमा तेकाम**
**मूल्य-** 200/- रूपये
**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

**“जीवन के विविध रंग”** मेरी दृष्टि में केवल कविताओं का संकलन नहीं, बल्कि समय और समाज से किया गया एक संवेदनशील संवाद है। इस संग्रह की रचनाएँ जीवन के उन पहलुओं को छूती हैं, जो अक्सर हमारी दिनचर्या में अनदेखे रह जाते हैं—माँ की चिंता, प्रकृति की पुकार, रिश्तों की बदलती परिभाषाएँ, श्रम का सम्मान और आत्मचिंतन की आवश्यकता।

इन कविताओं में भावनाएँ हैं, पर केवल भावुकता नहीं। यहाँ प्रश्न भी हैं और उत्तर खोजने की कोशिश भी। आधुनिक जीवन की गति में कहीं ठहरकर सोचने का आग्रह है—कि हम किस दिशा में जा रहे हैं और क्या पीछे छोड़ते जा रहे हैं।

मैं मानती हूँ कि साहित्य का उद्देश्य केवल मनोरंजन नहीं, बल्कि जागरूकता भी है। यदि ये रचनाएँ पाठक को थोड़ा-सा भीतर देखने, समाज के प्रति संवेदनशील होने या अपने दायित्वों पर विचार करने के लिए प्रेरित कर सकें, तो यह मेरे लेखन का उद्देश्य पूर्ण होगा।

“जीवन के विविध रंग” उन सभी के लिए है, जो जीवन को केवल जीना ही नहीं, समझना भी चाहते हैं।

**— रमा तेकाम**

# अनुक्रमणिका


| क्र. | विषय | पेज नं. |
|---|---|---|
| 1. | एकमात्र सहारा — रेडियो | 5-6 |
| 2. | ख्वाब | 7 |
| 3. | यूँ ही कट जाएगा सफ़र — बस यादें रह जाएँगी | 8 |
| 4. | कान्हा | 9 |
| 5. | ध्यान | 10 |
| 6. | वादा | 11 |
| 7. | हमारी उम्मीद हम खुद हैं | 12 |
| 8. | बारिश | 13-14 |
| 9. | दिल तो बच्चा है जी | 15-16 |
| 10. | डाक पेटी | 17 |
| 11. | रिश्तों में अहसासों की कमी होनी चाहिए | 18 |
| 12. | पैबंद | 19-20 |
| 13. | हक्का-बक्का | 21-22 |
| 14. | यादों के साए में | 23-24 |
| 15. | गर न छू पाऊँ आसमाँ तो कोई ग़म नहीं | 25 |
| 16. | सैनिकों के परिवार को समर्पित — टुकड़ा | 26-27 |
| 17. | सागर | 28 |
| 18. | माँ और मोबाइल | 29-30 |
| 19. | महक | 31 |
| 20. | चल मन उजाले की ओर | 32 |

# एक मात्र सहारा — रेडियो

हर दिन घर से
अपने-अपने काम से
जब सब लोग
चले जाते थे—
तब तुम ही तो मेरे
एकमात्र सहारा थे।

तब मैं तुम्हारे ही साथ
रहती थी।
तुम अच्छी-अच्छी बातें करते थे,
तुम मुझे मधुर संगीत सुनाते थे।
तब मैं तुम्हारे संग
ज़्यादातर गुनगुनाती रहती थी,
कभी-कभी तो
नाच भी लेती थी—
खुद को खुश
मैं ही कर लेती थी।

सबके आने तक
मैं तुम्हारे साथ ही
रहती थी।
हाँ, ये बात भी
सच है—
जब सब आ जाते थे,

तब मेरा ध्यान
तुम पर उतना
नहीं रहता था,
जितना दिन में
रहता था।

सच कहूँ तो—
तुम भी मेरे
जीवन-साथी रहे,
क्योंकि मैंने
तुम्हारे संग
बहुत समय
बिताया था।

तुम्हारी प्रिय श्रोता,
"रमा" प्रेम-शांति

# ख्वाब

ख्वाब टूटे हैं—हम नहीं,
लोग रूठे हैं—हम नहीं।
फिर सजेगी महफ़िल हमारी—
लोग हारते हैं—हम नहीं।

माना कि हमें यह समय
कुछ अनुकूल नहीं लग रहा है।
हम जिनसे बिछड़े इस समय
और जो हमसे बिछड़े—
उन्हें अच्छा नहीं लग रहा है।
आप सभी जानते हो, साथियों—
कुछ पाने के लिए
कुछ खोना पड़ता है।
बस, यह समय
इसलिए सही नहीं लग रहा है।

कभी हिम्मत
ना हारना, साथियों।
कभी कमज़ोर
अपने को ना समझना, साथियों।
प्रकृति की तरह
अपना काम निरंतर करना, साथियों—
क्योंकि यह वक़्त भी
ज्यादातर इम्तिहान लेता है, साथियों।

# यूँ ही कट जाएगा सफ़र — बस यादें रह जाएँगी

ऐ दोस्त...

तेरे साथ बीता मेरा हर लम्हा बेहद ख़ास है,
मुझे अपनी ज़िंदगी में बस तुझसे ही आस है।
तेरे से मेरी हर सुबह-शाम सुनहरी होती है,
बस तू ही मेरी ज़िंदगी और तू ही मेरी जान है।

जब से तू मिला मुझे—खुशियाँ दुगुनी लगती हैं,
तू जो रहता साथ मेरे—दुनिया हसीन लगती है।
बस तेरे ही संग देखती हूँ मैं हर एक सपना,
हर ख्वाब में तू रहता—हर रात रंगीन लगती है।

तू रहेगा साथ तो हर खुशी मुझे मिल जाएगी,
यूँ ही कट जाएगा सफ़र—बस यादें रह जाएँगी।
तेरे संग बीते पल याद कर हम खुश रहेंगे,
साँसें हैं जब तक—ये ज़िंदगी कट ही जाएगी।

## कान्हा

कलियुग में फिर से जन्म लो हे कृष्ण मुरारी,
देखो, मानव धर्म छोड़कर बन रहे हैं लोग अत्याचारी।

ना देखा, ना सुना, ना बोला जाता—इतना अधर्म फैला,
प्रेम मात्र दिखाया जाता, जबकि होता है मन में मैला।

तेरे बाल-सखा सुदामा संग जैसी मित्रता आज नहीं,
सच्चा प्रेम, विश्वास, आत्मीयता—दोस्ती में आज नहीं।

धर्म-प्रेमी, संगीत-प्रेमी—सबके मन में बसने वाले,
तुम थे कान्हा—ग़रीब-अमीर सबको साथ लेकर चलने वाले।

तेरी शिशु-रूपी छवि सबके मन को आज भी भाती,
हर गर्भवती माँ तेरे जैसे प्यारे शिशु की छवि मन में लाती।

बहुत बढ़ गई है इस धरती में चारों ओर नफ़रत, हे मुरलीधारी,
अब तो आ ही जाओ भगवान रूप में जन्म लेकर, हे कृष्ण मुरारी।

# ध्यान

हे आधुनिक मानव, पढ़-लिखकर भी तू
तन, मन, मस्तिष्क नियंत्रित नहीं कर पा रहा।
अपने लिए थोड़ा-सा समय निकालकर तू
हर रोज़ ध्यान में लग, देख—फिर तू क्या पा रहा।

छोड़...
धन-दौलत की
चिंता तू;
पहले अपने को
पूर्ण स्वस्थ बना।
देखना...
तुझमें ही
परिवर्तन फिर
अपने को तू
क्या बना रहा।

जिसके पास
सुखी काया होती है,
उसके पास
स्वाभाविक माया होती है।
सब कुछ होगा
तेरे पास भी—
बस तू थोड़ा
ध्यान लगा।

# वादा

ना कोई वचन, ना कोई वादा,
फिर भी निभा डाला आज तक उनसे नाता।
आज भी दिल में रहते हैं वो हमारे,
जिनसे नहीं था कभी हमारी दोस्ती का इरादा।

जिसने वादा किया—वो दूर गया,
जिसने वचन दिया—वो भूल गया।
जिसने जीवन भर साथ रहने की कसमें खाई,
ना जाने आज वो किधर चला गया।

सच में, हमें पता ही नहीं था
कि इस क़दर उनसे प्यार हो जाएगा,
वो हमारे लिए बेहद ख़ास हो जाएगा।
सपने में भी कभी हमने सोचा न था "रमा"—
कि हर दुख-सुख में वही पहले याद आएगा।

# हमारी उम्मीद हम खुद हैं

दुनिया बड़ी निराली है—धन-दौलत का मान यहाँ,
करता नहीं कोई इंसानियत का मान-सम्मान यहाँ।

आधुनिक युग (कलयुग) की यह ही पहचान,
सबसे पहले अपना ही करो सम्मान।
शिक्षा पाकर जान जाओगे इस पूरी दुनिया को,
इसलिए शिक्षा का करो पहले मान-सम्मान।

जब कोई हमारा सपना पूरा नहीं कर सकता,
तब हम फिर क्यों उनसे कोई उम्मीद करें?
खुद बनो—पढ़-लिखकर, होशियार, साथियों—
हमारी उम्मीद, हमारे सपने भी खुद पूरे करें।

अपने पर पूरा विश्वास रखो
और करते रहो अपना काम।
अपनी पूरी श्रद्धा, लगन से
तुम करते रहो अपना काम।
दिखा दो फिर पूरी दुनिया को—
"हमारी उम्मीद हम खुद हैं"—
कामयाबी तुम्हारी खुद जवाब देगी,
तुम करते रहो बस अपना काम।

# बारिश

देखो, बारिश से धरती में
नन्हें-नन्हें पौधों से हरियाली आ गई।
देखो, बारिश से धरती में
नन्हें-नन्हें पौधों से खुशहाली आ गई।

देखो, अब सावन के झूलों की तैयारी में
जुट रही हैं सब सखियाँ,
देखो, सभी के चेहरों पर
अपने पिया की याद से मुस्कान प्यारी आ गई।

बारिश, तेरे आने से जवानी की
हर एक कहानी याद आ गई।
बारिश, तेरे आने से पिया से मिलन की
हर बात याद आ गई।

बारिश, तेरे आने से
प्रकृति-प्रेमियों का रोम-रोम खिल उठता है;
बारिश, तेरे आने से
दिल में नई-नई उमंगें आ जाती हैं।

बारिश, तेरे झमाझम आने से
किसानों के चेहरे पर चमक आ गई;
पर बारिश, तेरे लगातार आने से
कई नदियों में बाढ़ आ गई।

इसलिए अब डरने लगे हैं लोग—
नदियों के किनारे बसने वाले;
बारिश, तेरे आने से ही
सभी जीव-जंतुओं की मुसीबत भी आ जाती है।

# दिल तो बच्चा है जी

अपनी ग़लती न होते हुए भी
कई बार माफ़ी माँगनी पड़ती है,
सही-ग़लत जानते हुए भी
चुप रहना पड़ता है।
रूठ न जाएँ कहीं मेरे अपने
सच सुनकर, "रमा"—
इसलिए कई बार चुपचाप
सब कुछ सहना पड़ता है।

हाँ साथियों, जीना है तो
खुश रहना ही पड़ता है,
कभी अपने लिए
तो कभी अपनों के लिए
जीना पड़ता है।

माना कि रोने से
मन बहुत हल्का हो जाता है साथियों,
लेकिन, कभी-कभी
रोते-रोते भी हँसना पड़ता है।

इसीलिए, छोटे-छोटे बच्चों को देख
मैं भी बच्ची बन जाती हूँ;
उनके साथ खेलकूद, नाच-गाकर
मैं बहुत खुश हो जाती हूँ।

अपनी ज़िंदगी को, "रमा",
ऐसे ही माहौल से खुशनुमा बनाती है;
“दिल तो बच्चा है जी” गीत गुनगुनाते हुए
ज़िंदगी जीती जाती है।

# डाक पेटी

ये वक़्त—वक़्त की बात है—
बीते ज़माने में हमारे भी दिन हुआ करते थे।

सुबह-सुबह तो कुछ लोग
मंदिरों के पहले मेरे ही दर्शन किया करते थे;
भगवान को जल चढ़ाने के पहले
मेरे भीतर अपने भाव लिखकर डाला करते थे।

लाल रंग जो होता ख़तरे का निशान,
लेकिन मुझे देख लोग खुश हुआ करते थे।
मैं भी सबका दुख-सुख का साथी था,
सबको मिलाने का काम किया करता था।

सब अपने मन की बातें
मेरे द्वारा एक-दूसरे को भिजवाया करते थे।
छुट्टी के दिन सब खुश होते,
लेकिन मेरी छुट्टी पर सब दुखी हुआ करते थे।

मुझसे मिलने रोज़ डाकिया आते,
मेरा मुँह खोलकर मेरा पूरा पेट खाली करते थे।
मेरा पेट खाली होते ही, "रमा",
सभी लोग बहुत ही खुश हो जाया करते थे।

लेकिन अब पूरा ज़माना बदल गया है,
शायद मैं भी तो पूरा बूढ़ा हो गया हूँ।
नहीं करते आजकल के बच्चे मुझे पसंद—
उनके लिए मोबाइल ही सब कुछ हो गया है।

# रिश्तों में अहसासों की कमी होनी चाहिए

हर एक नर-नारी की इज़्ज़त होनी चाहिए,
हर रिश्ते की एक मर्यादा होनी चाहिए।
जो बाँटते हैं मानव को जाति-पाति में—
उन लोगों को तो कड़ी सज़ा होनी चाहिए।

अपने-पराए की पहचान भी होनी चाहिए,
अपनों से प्रेम भी बेमिसाल होना चाहिए।
छोड़ो उन रिश्तों को जो कभी भी धोखा देते—
बस अपनों की कद्र बेहिसाब होनी चाहिए।

अच्छे रिश्तों के बीच कुछ दूरी होनी चाहिए,
रिश्तों में कुछ तो मजबूरी भी होनी चाहिए—
इससे प्यार को और भी मजबूती मिलती है,
रिश्तों के एहसासों में कुछ नमी होनी चाहिए।

अहसासों की नमी से मोहब्बत होनी चाहिए,
मोहब्बत हर एक के लिए होनी चाहिए।
मोहब्बत सबसे ख़ूबसूरत एहसास होता है—
बेपनाह मोहब्बत इंसानियत से होनी चाहिए।

## पैबंद

मज़दूरी करके, गरीबी में भी रहकर
बहुत से बच्चे पढ़ते हैं,

सूखी, बासी रोटी खाकर भी
वो बहुत खुश रहा करते हैं।

लगाकर अपने कपड़ों में पैबंद,
वो तन को ढक लेते हैं;

छोटे, नादान होते हुए भी,
अपने माता-पिता के काम के सहारे बनते हैं।

आज भी देश के
कई ग्रामीण क्षेत्रों में
बहुत ही गरीबी है।

अभी भी नहीं पहुँचे
आधुनिक संसाधन—
ये हकीक़त की स्थिति है।

फिर भी खुश रहते
वो अपनी ज़िंदगी में
अपनों के बीच;

नहीं करते किसी से
शिकवे-शिकायत—
जो भी मिल गया
प्रकृति और परिवार से,

उसे ही ग्रहण करना
इनकी नियति है।

मिट्टी के घरों में रहते,
पाटन, छपरी से
घर बड़े-बड़े बनाते,

गोबर से लीपा करते,
छुई-मिट्टी से
चूल्हे में पोती लगाते।

सामने आँगन में होती
बुज़ुर्ग, सियाने की खाट;
चारों तरफ कंद-मूल,
सब्ज़ी-भाजी, अनाज उगाते।

छोटे-बड़ों के कपड़ों में
थिगड़ा जड़-सा लगा होता,
पुराने कपड़ों, साड़ियों से
स्नानागार-टट्टी का ढाँका होता।

खाना बनता चूल्हे में—
स्वादिष्ट, जायकेदार;
मिट्टी के बर्तनों का प्रयोग
आज भी इनके घरों में होता।

## हक्का-बक्का

अन्न फेंकने, बर्बाद करने वालों—
ज़रा होश में आओ।

किसानों की मेहनत को
ज़रा खेत में जाकर देखो।

ठंड, गर्मी या हो बरसात—
वो खेतों में कैसे रहते हैं—
उनके साथ तुम कुछ समय
ज़रा बिताकर तो आओ।

हक्का-बक्का
रह जाओगे—
उनके साथ तुम
कुछ दिन भी
नहीं रह पाओगे।

देखना उनकी
खेत में मेहनत, लगन—
तुम्हारी सोच से
तुम अपने को
बहुत छोटा पाओगे।

किसानों के पहनावे पर
हँसने वालों,
उनकी दुर्दशा पर
कुछ भी बोलने वालों—

ज़रा जाकर खेत में
उनके जैसे अनाज
उगाकर तो दिखाओ,
अपना पसीना बहाओ—
तब समझ आएगा तुमको
उन पर कुछ भी
टिप्पणी करने वालों।

उनके जैसे काम
तुम नहीं कर पाओगे;
सोचकर ही तुम
हक्का-बक्का हो जाओगे।

फिर क्यों नाम रख देते हो
उन लोगों को,
जरा सोचना—क्या तुम
अन्नदाताओं के बिना
रह भी पाओगे?

## यादों के साए में

मेरी हर सुनहरी शाम में तुम हो,
मेरी हर खुशी और ग़म में तुम हो।
तुम ही यादों के साए में हो, दोस्त—
जहाँ देखूँ, बस...तुम ही तुम हो।

मेरी हर पूजा, गूँजों में तुम हो,
मेरी हर एक दुआ में तुम हो।
तुम्हारा नाम लेकर जी रही हूँ, दोस्त—
मेरी हर एक साँस में तुम हो।

मेरी हर सुबह
तुम्हें ही याद कर होती है,
मेरी हर शाम
तुम्हारी यादों से सुनहरी होती है।

मुझे हर रात लगता
मैं तुम्हारी बाँहों में हूँ, दोस्त;
मेरी हर ख़्वाहिश
बस तुम्हें ही लेकर होती है।

बस...तेरे आने से ही
मेरा घर मंदिर-मस्जिद-सा होगा;
तेरे आने से ही, देखना,
यहाँ खुशियों का बड़ा मेला होगा।

बस, एक बार ही सही
तू यहाँ आकर तो देख, दोस्त—
फिर एहसास कर देखना तू—
तुझे यहाँ से जाने को मन न होगा।

## गर न छू पाऊँ आसमाँ तो कोई ग़म नहीं

मिली है ज़िंदगी अच्छे से जीने के लिए,
उसी ज़िंदगी को अच्छे से जी रही हूँ मैं।

प्रकृति, परिवार से सीखती सेवा-भाव—
क्योंकि "रमा"—प्रकृति-प्रेमी हूँ मैं।

माना कि आसमाँ ऊपर
और हम ज़मीं पर हैं—
तो क्या हुआ?
आसमाँ छूने का ख़्वाब
तो हम देख सकते हैं ना?

छोटे-छोटे काम कर ही
बहुत से लोग बड़े हुए हैं;
उन्हीं को प्रेरणास्रोत मान
अपना हम काम करते हैं।

करती रहती हूँ मैं
अपने स्वविवेक से अपना काम,
सोचती रहती हूँ हरपल
कुछ अच्छा करने के काम।

गर न छू पाऊँ आसमाँ
तो कोई ग़म नहीं "रमा"—
करती रहती हूँ मैं बस
मानव धर्म निभाने के काम।

# सैनिकों के परिवार को समर्पित — टुकड़ा

उन सभी माताओं को
हृदय-तल से नमन,
जिन्होंने अपने
जिगर के टुकड़े बेटे को
सेना में भर्ती होने के लिए
प्रेरित किया।

उन सभी पिताओं को
बार-बार नमन,
जिन्होंने अपने
दिल के टुकड़े,
बुढ़ापे के सहारे को
बुढ़ापे की चिन्ता किए बिना
देश के लिए सोचा,
बेटे को फौज में भेज
बहुत गर्व किया।

उन सभी
बहनों को नमन,
जिन्होंने अपने भाई को
फौज में जाते समय
खुशी-खुशी
बैग उठाकर दिया।

फ़ौजी भाइयों की
उन सभी भाभियों (पत्नियों) को

दिल से नमन—
जिन्होंने अपने पति को
उनके पहले कर्तव्य—
देश की रक्षा—
की ख़ातिर
अपना पारिवारिक जीवन
त्यागकर,
चेहरे पर मुस्कान रख
देश की बॉर्डर पर
जाने के लिए
प्रेम से विदा किया।

फ़ौजी भाइयों के
उन बेटों को भी
दिल से सलाम—
जिन्होंने अपने पिता को
देश की खातिर
अपाहिज और शहीद
होते हुए देखकर भी
फौज में भर्ती होने का
संकल्प लिया।

फ़ौजी परिवार के
सभी सदस्यों को
हृदय-तल से नमन—
जिन्होंने अपना जीवन
देश के लिए जिया।

# सागर

बनना है तो सागर—समुद्र के जैसे विशाल बनो,
अपने सुंदर मन-भाव की लहरों से सबको खुश करो।
क्यों मन में नफ़रत के भाव भर, कीचड़ जैसे बनते हो?
इंसान के रूप में जन्म लिए हो, तो इंसान रहो।

देखो, जैसे सागर की लहरें सबको खुश कर देती हैं,
देखो, किनारों पर आकर शंख, मोती बिखेर देती हैं।
वैसे ही रहो अपनी धुन में, बिना किसी को नुकसान पहुँचाए,
देखो, ये लहरें लहरा-लहराकर सबको यही संदेश देती हैं।

सीखो सागर से—सब नदियों को अपने में समाना,
मिलकर उनसे ही अपना विशाल वजूद बनाना।
चट्टानों से टकराकर भी कभी कमज़ोर न होना—
"रमा", लहरें सिखाती हैं अपने को हरपल मज़बूत बनाना।

# माँ और मोबाइल

आजकल का माहौल
पूरा मोबाइल-मयी हो गया है।
हरेक व्यक्ति मोबाइल का ही
पूरा दीवाना हो गया है।

अपने घर में रहते हुए भी
घर का नहीं रहता वो "रमा"।
मोबाइल ही सबकी जान है—
हर रिश्ते से बड़ा हो गया है।

माँ सोच-सोचकर
हो रही है परेशान—
आख़िर...
इन सबको
क्या हो गया है?

सबके हाथ में
मोबाइल—मोबाइल ही
सबका सगा साथी
हो गया है।

घर में
सभी सदस्य के
रहते हुए भी

आजकल पूरा घर
सूना हो गया है।

ना बच्चों की
चहचहाहट,
ना बड़ों की डाँट-डपट—
आख़िर...
इन सबको
क्या हो गया है?

देखो, कर रहे हैं बात दोस्तों से—घंटों से,
लेकिन माँ से बात करने की फुर्सत नहीं।

## महक

गर्मी के बाद मानसून की पहली बारिश
जब धरती पर पड़ती है—

तब धरती की प्यास बुझती,
और फिर पूरी धरती महक उठती है।

वसुंधरा के हरेक पेड़-पौधे
बहुत ही खिल उठते हैं "रमा"।

गीली मिट्टी की सौंधी-सौंधी खुशबू
पूरे जहाँ को मदहोश करती है।

बच्चों को इस बारिश में भीगने में बड़ा मज़ा आता है,
भीगे बदन में “छुई-छप्पा-छई” खेल में सबको बड़ा मज़ा आता है।

सब मिलकर करते हैं स्वागत, साथियों, वर्षा ऋतु का—
सबको भीषण गर्मी को विदा करने में बड़ा मज़ा आता है।

ऐसे माहौल में, साथी मेरे, जब-जब तू याद आता है—
"रमा" का तन-मन तेरी यादों से पूरा महक जाता है।

## चल मन उजाले की ओर

ऐ मन मेरे, मत हो उदास तू,
मन ही मन मत रो हरपल तू।
उठ—चल मन उजाले की ओर,
ज़िंदगी से यूँ मत हो नाराज़ तू।

सबकी ज़िंदगी में उतार-चढ़ाव आते रहते हैं—
कुछ अपने दूर होते, कुछ पास आते रहते हैं।
माना कि दुख के बादल कभी भी आ जाते हैं—
लेकिन खुशियों के मौसम भी तो आते रहते हैं।

ज़िंदगी हर किसी का इम्तिहान लेती रहती है,
फिर हर किसी को एक मौका भी देती रहती है।
इसलिए सुन—कभी भी हिम्मत ना हारना तू,
क्योंकि संघर्ष के बाद खुशियाँ भी देती रहती हैं।

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/
978-93-94528-47-5
मूल्य- 200/-
15, नेहरू चौक, मेन रोड वारासिवनी, जिला- बालाघाट (म.प्र.), पिन 481331, मो.- 9009423393, ईमेल- antrashabdshakti@gmail.com