एहसास

सौम्य पाण्डेय

BlueRose ONE.com
Stories Matter
NewDelhi • London

BLUEROSE PUBLISHERS
India | U.K.

Copyright © Soumya Pandey 2026

All rights reserved by author. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the author. Although every precaution has been taken to verify the accuracy of the information contained herein, the publisher assumes no responsibility for any errors or omissions. No liability is assumed for damages that may result from the use of information contained within.

BlueRose Publishers takes no responsibility for any damages, losses, or liabilities that may arise from the use or misuse of the information, products, or services provided in this publication.

BlueRose ONE.com
Stories Matter
NewDelhi • London

For permissions requests or inquiries regarding this publication, please contact:

BLUEROSE PUBLISHERS
www.BlueRoseONE.com
info@bluerosepublishers.com
+91 8882 898 898
+4407342408967

ISBN: 978-93-7825-223-5

Cover design: Shariq Ansari
Typesetting: Simran Maurya

First Edition: June 2026

यह पन्ना उन लोगों के नाम

मम्मी और पापा – जिन्होंने मुझे लफ्ज़ दिए

मेरी बहन - मेरा बचपन और मेरा हौसला

मेरे यार - वो लोग जिन्होंने हर मोड़ पर मेरा साथ दिया

और वो लोग......

जिन्होंने मुझे प्यार करना सिखाया

जिन्होंने मुझे टूटने के बाद फिर जुड़ना सिखाया !!

यह ' **एहसास** ' आप सबके नाम

दिल से...

कहते हैं कि ...

"एहसास तब तक मुकम्मल नही होता जब तक

उसमें थोड़ी सी चोट न लगी हो"

इस किताब में आपको दो दुनिया मिलेगी-

एक वो जहां मोहब्बत की खुशबू है,

और दूसरी वो जहां बिछड़ने का दर्द !!

ये पन्ने सिर्फ स्याही से नही बल्कि उन रातों की खामोशी से लिखे गए हैं जहाँ

मेरे शब्द कम पड़ गए थे !!

आगे पढ़ते हुए आपकी आँखें नम हो जाए या चेहरे पर मुस्कान आ जाए, तो

समझ जाइएगा की मेरा ' **Ehsas** ' आप तक पहुँच गया !!

अनुक्रमणिका

पहली दस्तक 1
- उसकी महक 5
- चाँद सा नूर 7
- प्रेमिका 8
- हम शिव बन जायेंगे 11
- गुलाल गाल और तुम 13
- पहला प्यार 15
- मासूमियत 17

अधूरी ख़्वाहिश 19
- अब तो आजा न यार 23
- एक रिश्ता ऐसा भी 25
- तुम्हारा ज़िक्र 27
- केवल 29
- सूखे गुलाब 33
- उसे जाने दिया 35
- मुकम्मल इश्क़ 39
- यूपी का लड़का 43

पहली दस्तक

इश्क़ की पहली बारिश सी है तू,
मेरे ख्वाबों की हर गुज़रिश सी है तू!!

उसकी महक

वो पहली मुलाक़ात और धूप में घुली वो ठंडक,
सब धुंधला था बस याद रही तो उसकी महक !

जैसे बरसो बाद मिट्टी पे पहली बारिश गिरी हो,
या किसी पुराने बाग मैं कोई नई कली खिली हो!
जब वो पास आई तो हवा ने रुख मोड़ लिया,
मैंने होश के दुनिया से रिश्ता तोड़ लिया !!

वो कोई इत्र नही था न कोई फूलों का नशा,
पर उसकी खुशबू में था बेइंतहा सुकून छुपा !
हवा का एक झोंका आया और पर्दा गिरा दिया,
उसके दुपट्टे का स्पर्श मेरी रूह मैं समा गया !
रेशम सी वो सरसराहट और उसमें बसी महक,
लगा जैसे थम गयी हो मेरे दिल की दहक !!

वो पल भर का छूना जैसे ख्वाब हक़ीक़त हो गया,
दिल का हर एक कोना उसकी खुशबू से ढक गया !
ऐसा लगा जैसे धड़कन ने एक पल को रुख़ मोड़ लिया,
मैंने सदियों का सुकून बस एक लम्हे में जोड़ लिया !!

अब न होश की तलब है न दुनिया का ख्याल,
उसकी महक में घुला है मेरे इश्क़ का हर सवाल !
मैं खुद से महका हूँ या उसमें समा गया हूं,
बस इतना पता है …
मैं एक अलग ही सुकून पा गया हु …
अलग ही सुकून पा गया हु !!

चाँद सा नूर

पूर्णिमा के चाँद सा नूर तेरे चेहरे पे,
जैसे फैला हो उजाला मेरे दिल के अंधेरे पे !
तेरी आँखों की चमक जैसे तारों की कहानी है,
तेरी सादगी ही तेरी सबसे बड़ी निशानी है !!

माथे की काली बिंदिया जैसे कोई तारा हो,
जैसे डूबते हुए को तिनके का सहारा हो !
वो चमकती छोटी सी चीज जान ले जाती है,
तेरी सादगी में चार चाँद लगा जाती है !!

वो बालों की एक लट जो बार-बार चेहरे पे आती है ,
जैसे गोरे चाँद को काली घटा छू के जाती है !
तु उसे हटाती वो फिर लौट आती है,
तेरी इसी अदा पर जान निकल जाती है !!

कानों का ये झुमका जब धीरे धीरे हिलता है,
ऐसा लगता है जैसे कमल तालाब मैं खिलता है !
उसकी हल्की सी खनक दिल में शोर करती है,
तेरी हर एक अदा मुझपे जोर करती है !!

पूर्णिमा के चाँद सा नूर तेरे चेहरे पे,
छा गया है अब तो तेरा जादू मेरे पे !!

प्रेमिका

झील सी आँखें तुम्हारी गहराइयों का नूर है,
देख लूं एक बार तो हर दर्द दिल से दूर है !
खुदा की तुम नक्काशी हो या कुदरत का कोई साज़ हो,
मेरे खामोश जीवन की तुम ही एक आवाज हो !!

ठहरी हुई इन झीलों में सारा जहां समाया है,
पलकों की इन छाओं ने मुझको बड़ा लुभाया है !
जब बोलती हो तुम प्रिय झरने भी थम जाते हैं,
कोयल के मीठे बोल भी तुमसे सुर पाते हैं !!

चंदन सी महक देह है जैसे की खिली धूप है,
इत्र की बूंदे गिर रही ऐसा तुम्हारा रूप है !
लहराती जुल्फ़ें तुम्हारी जैसे सावन की काली घटा,
सतरंगी सी तुम दिखती हो जैसे सुबह की सुनहरी छटा !!

मेरे दिल के हर हिस्से पे बस तुम्हारा नाम है,
तुमसे शुरू ये सुबह तुमपे ढलती ये शाम है !
तुम प्रेमिका तुम राधिका तुम ही मेरा संसार हो,
सदियों से जिसकी प्यास थी तुम वही मुक्कमल प्यार हो !
तुम वही मुकम्मल प्यार प्रिय !!

हम शिव बन जायेंगे

तुम पार्वती सा प्रेम तो करो,
हम शिव बन जायेंगे !
इस भाग दौड़ भरी दुनिया में,
हम ठहराव बन जायेंगे !!

तुम थोड़ा सा विश्वास तो दिखाओ,
हम विष भी पी जायेंगे !
तुम सच्चा समर्पण तो रखो,
हम वैरागी भी बन जायेंगे !!

सुनो……
अगर तुम्हारी भक्ति में वो शक्ति होगी,
तो हम कैलाश छोड़कर मन के मन्दिर में बस जायेंगे !
लोग ढुंढते रहेंगे हमें कण-कण में,
पर हम सिर्फ तुम्हारी आँखों में नज़र आयेंगे !!

तुम सती की तरह मुझमें समा कर तो देखो,
हम अर्धनारीश्वर का रूप भी बन जायेंगे !
ज़माना कहेगा हमें अघोरी या राख,
पर तुम्हारे लिए हम तुम्हारा शृंगार बन जायेंगे !!

तुम पार्वती सा प्रेम तो करो,
हम वादा करते है... हम शिव बन जायेंगे !!

गुलाल गाल और तुम

अधूरी सी मेरी होली अधूरा मेरा शृंगार है,
मेरी इस हथेली को बस तुम्हारा इंतज़ार है !
न रंगों की नुमाईश है न हुरदंग का इरादा,
तुम्हे पाने की हसरत है किया खुद से ये वादा !!

ऋषिकेश के शीतल जल सी निर्मल तेरी काया है,
जैसे कि लहरों ने खुद को तुझमें ही बसाया है !
मैं प्यासे तट का पठार हूं तेरे छुअन को तरसता हूं,
हृदय के शांत कोने में बस तेरा नाम ही जपता हूं !!

सफेद मलमल के पर्दों सा तेरा वो पाक सा चेहरा,
उस पर खामोश आँखों का बड़ा ही सादगी भरा पहरा !
मैं चाहूं जरा सा गुलाल तेरे गालों पे मल देना,
और फिर चुपके से साया सा तेरे संग ही संग चल देना !!

...... ये ......
पवित्र सी चाहत मेरी जैसे गंगा की धारा है,
मिले रूह से रूह मेरी अब तेरा ही सहारा है !
और...
मेरी श्रद्धा ही रंग और तु ही मेरी आस्था है,
जो ख़ता हो जाए छूने में तो पहले से ही माफी है !!

पहला प्यार

~ तकरार से इकरार तक

वो बचपन के दिन वो मासूम सी बातें,
वो स्कूल का गार्डन और वो यादों की रातें !
न सलीका था बात करने का न इज़हार का ढंग,
बस एक चेहरे को देख उड़ जाते थे होश और रंग !!

शुरुआत बड़ी ही अजीब थी ना दिल में कोई मेल था,
जैसे हम दोनों के बीच बस, नफरत का ही खेल था !
उसे मैं फूटी आँख न भाता वो भी मुझे जहर लगती थी,
हमारी हर एक मुलाकात भी जैसे कोई कहर लगती थी !!

पर वक़्त की सूई घूमी और मिजाज़ बदलने लगे,
वो कड़वाहट के पत्थर धीरे धीरे पिघलने लगे !
न जाने कब वो चिढ़ाना एक प्यारी सी आदत बन गया,
जो चेहरा बुरा लगता था वही मेरी इबादत बन गया !!

मुक्कमल हुआ या अधूरा रहा ये राज़ तो बस हम जानते,
वक़्त के इस मोड पर हम अब किसे अपना मानते !
वो तकरार जो प्यार बनी थी क्या वो आज भी ज़िंदा है?
या यादों के पिंजरे में एक आज़ाद परिंदा है !!

खामोश हम दोनों खामोश पुरानी गलियां हैं,
न जाने सूखी हैं या आज भी खिली वो कालिया हैं !
ढूंढते हैं एक दूजे को या नजर चुरा के गुज़र जाते हैं,
कुछ किस्से ऐसे भी हैं जो बिन बोले ही अमर हो जाते हैं!
...............जो बिन बोले ही अमर हो जाते हैं!!

मासूमियत

वो हल्की सी ठोकर वो खोया सा मंज़र,
जब ढुंढती है वो अपना चश्मा इधर उधर !
नज़र धुंधली है पर अदा भी कमाल है,
बिना शीशे के भी वो लगती बेमिसाल है !!

लबों पर शिकायत मगर दिल में प्यार है,
दिखावा नाराज़गी का बस एक हथियार है !
जब पकड़ी जाए चोरी उनकी उस निगाह की,
तब मिलती है झलक उनकी असली पनाह की !!

वो आँखों की मस्ती वो पलकों का झुकना,
बहाने से हम पर ही आकर के रुकना !
चश्मा तो भटकती हुई एक वजह है,
असल में तो हम ही उनकी दुआ उनकी रज़ा हैं !!

अधूरी ख़्वाहिश

स्याही वही है
पर पन्ना पलट गया है

अब तो आजा न यार

ये दूर रहने का दुःख अब सहा नही जाता,
तेरे बिन अब चुपचाप रहा नही जाता !!
हर पल मन तुझे पास बुलाना चाहता है,
जी भर के तुझे गले लगाना चाहता है !!

थक गया हूं मोबाइल पे तेरी आवाज सुन सुन कर,
दिन काट रहा हु बस तेरी यादें चुन चुन कर !
ये फोन की स्क्रीन अब आँखों को चुभती है,
तेरे बिन हर खुशी अब फिकी सी लगती है !!

हाथ थामना है अब तेरा और गले लग जाना है,
दूरी का ये सारा बोझ अब दिल से हटाना है !
बस थक गया हु अब दुनिया से मुझे खुद में बसा न यार,
मेरी बिखरी हुई धड़कन को अपने दिल से सजा न यार !!
“ थक चुका हु अब……आ भी जा न यार ”

एक रिश्ता ऐसा भी

हम दोनों का रिश्ता थोड़ा अजीब है,
न पूरी तरह दूर न करीब है !
कभी महकता है ये गुलाब की तरह,
तो कभी उलझा हुआ किसी किताब की तरह !!

कभी ढूंढते हैं तुझे कभी देखने से डरते हैं,
हम खुद ही खुद की यादों से लड़ते हैं !
करीब आये तो डर है की कहीं खो न दें तुझे,
और दूर जाए तो फिर पल-पल आहें भरते हैं !!

नज़रें मिलते ही हम पलकें झुका लेते हैं,
दिल की धड़कन को सीने से दबा लेते हैं !
शायद ये डर है कि आँखें सब बोल न दें,
इसीलिए अनकही बातों का पर्दा बना लेते हैं !!

तू सामने हो तो अल्फ़ाज़ नही मिलते,
तू दूर हो तो ख्यालों के सिलसिले नहीं रुकते !
अजीब कश्मकश है इस दोस्ती या प्यार की,
जहां कदम बढ़ते तो हैं पर मंज़िल पर नही रुकते !
पर सच तो ये है कि इस लुका छुपी में ही सुकून है,
तुझे पाने की चाहत नहीं तुझे महसूस करने का सुकून है!!

तुम्हारा ज़िक्र

तुम्हारा ज़िक्र ही काफी है चेहरे पे मुस्कान लाने के लिए,
तन्हाई की महफिल में भी इस दिल को बहलाने के लिए !
न लफ़्ज़ों की जरूरत है न किसी वादे की अब चाहत,
बस तुम्हारा नाम ही काफी है होने का एहसास दिलाने के लिए !!

कभी बंद आँखों का ख्वाब हो कभी खुली सोच का हिस्सा,
एक तेरा अक्ष ही काफी है सोई धड़कन जगाने के लिए !
ज़माना ढूंढता फिरता है खुशी के सौ बहाने मगर,
तेरी एक आहट ही काफी है ये दुनिया भूल जाने के लिए!!

तुम पास रहो या दूर कहीं ये दूरियां भी अब मीठी हैं,
बस तुम्हारा ख्याल ही काफी है तुम्हारी वफा निभाने के लिए !!

केवल

तुमसे ही ये साँसें मेरी तुमसे ही हर बात है,
जैसे तपती धूप में हो शीतल सी बरसात है !
लाखों की इस दुनिया में दिल ने बस तुझे चुना,
मेरे मन के सूनेपन ने केवल तेरा ख्वाब बुना !!

जैसे पतझड़ के मौसम में वो आखिरी पत्ता डाली का,
तू ही सहारा इस दिल की हर एक उमंग निराली का !
हवा चले या तूफ़ान आये तू ही शाख से जुड़ा हुआ,
मेरा पुरा जीवन जैसे बस तुझ पर ही टिका हुआ !!

घोर अंधेरा चारो ओर काली लंबी रातें हैं,
मेरे मन के कमरे मे केवल तेरी ही बातें हैं !
जैसे कोने में जलती हुई इकलौती वो शमा है,
वैसे ही मेरी रूह में तेरे प्यार जमा है !!

लोग कहेंगे और मिलेंगे और भी मंज़िल आयेंगी,
पर मेरी ये प्यासी आँखें बस तुझको दोहरायेंगी !
जीवन की इस नइया की तू इकलौती पतवार है,
अंत तलक जो आस रहे वो केवल इंतजार है !!

किताबों में रखे उस गुलाब की महक आज भी ताजा है,
तेरी यादों का मेरे दिल मे कुछ ऐसा बेहिसाब दरवाजा है !
मैं खुद को कितना भी दूर करलू दुनिया की इस भीड़ से,
तेरी खुशबुओं से ही मुझे अपनी मौजूदगी का अंदाज है !!

सूखे गुलाब

पन्नों के बीच दबा वो गुलाब आज भी महक देता है,
बीता हुआ हर एक पल आँखों के आगे रहता है !

समय की धूल पड़ी तो एहसास कहां धुंधलाते हैं,
बंद किताबों के भीतर भी सपने साँसें पाते हैं !!

धूप चढ़ी मौसम बदले पतझड़ भी कई आए,
पर उस सूखे गुलाब ने अपने सारे रंग बचाए !!

अक्षर अक्षर मौन खडे हैं जाने क्या क्या कहने को,
मन व्याकुल हो उठता है फिर समय में बहने को !!

वो स्पर्श जो मिला नहीं वो बात जो अधूरी थी,
शायद उस एक मौसम की, वो खामोशी जरूरी थी !!

दुनिया जिसे बेगाना समझे वही मेरा अपना है,
उस गुलाब की खुशबुओं मे ही सिमटा मेरा सपना है !!

किताबों में रखे गुलाब की सुगंध आज भी ताजा है,
पुरानी यादों का खुला हुआ आज भी एक दरवाजा है!!

उसे जाने दिया

मुट्ठी भीचने से रेत रुकती नहीं,
ज़िद करने से कभी किस्मत रुकती नहीं !
सच्ची मोहब्बत पैसों में बिकती नहीं
प्यार की लौ है तो वो कभी बुझती नहीं !!

जो मेरा होकर भी मेरा हो न सका,
जो पास रहकर मुझमे खो न सका !
जो दुख में मेरे आँसू धो न सका,
जो साथ मेरे एक पल भी सो न सका !!

अब वो मेरी हर एक सांस में रहता है,
बनकर लहू मेरी रगों में बहता है !
वो दर्द बनकर मुझे कुछ कहता है
इश्क़ मेरा अब तन्हाइयाँ सहता है !!

मेरा इश्क़ अब बिल्कुल अनंत हो गया,
एक पावन और गहरा वसंत हो गया !
लिख कर तुझे मेरा समर्पण हो गया,
बस यहीं इस कहानी का अंत हो गया !!

मोहब्बत की वो बाजी हम हर के आये हैं,
एक शोर था ज़ेहन मैं उसे मार के आये हैं !
बड़े शौक से चाहा था जिसे उम्र भर के लिए,
आज उसी की महफिल हम छोड़ कर आये हैं !!

मुकम्मल इश्क़

वो इश्क़ ही क्या जिसमें जुनून का सैलाब न हो,
वो दरिया ही क्या जिसका साहिल न हो !
जुनून सिखाता है हदें पार कर जाना,
और प्यार सिखाता है अपनों के लिए ठहर जाना !!

अगर सिर्फ जुनून हो तो मंजर राख करदेता है,
जैसे बेकाबू तूफान सब कुछ खाक़ कर देता है !
अगर सिर्फ प्यार हो तो कशिश खो जाती है,
जिंदगी बिना इत्र के जैसे बेजान हो जाती है !!

पर जब ये दोनों एक दूजे में समाते हैं,
हम खुदको खो कर खुदा को पाते हैं !
जहा बेताबी भी हो और एक दूजे का मान भी,
जहा जिस्म का जुनून भी हो और रूह का सम्मान भी !!

इन्ही दो किनारों के बीच जो लहर उठती है,
वही तो एक सच्ची दास्तां बुनती है !
यही संतुलन है जो दिल को चैन देता है,
इश्क़ को इबादत और आशिक को पहचान देता है !!

जज़्बातों के भँवर से निकल कर,
अब ज़रा उससे भी मिलिए जिसने ये सब महसूस किया...

यूपी का लड़का

खेत की मिट्टी सर पर धूप आँखों मे एक सपना है,
पूरे शहर मैं घूम लो पर उस सा न मिलेगा कोई अपना है !
न बातों में फिल्टर लगाए न दिल में रखे झोल है,
यूपी का लड़का है भाई …
एकदम खरा सोना और अनमोल है !!

माथे पे अयोध्या का चंदन मुंह में बनारसी पान है,
और बीतती हर शाम उसकी नोएडा के नाम है !!

उसका इश्क़ शुरू होता है कुल्हड़ वाली चाय से,
वो हर दर्द बांट लेता है कुल्हड़ वाली राय से !
और… मथुरा के पेड़े जैसी मीठी उसकी बातें हैं,
बनारस के घाट जैसे सुकून भरी उसकी रातें हैं !!

जब वो धीरे से कहेगा का हो "हमार रानी" ,
वहीं खतम हो जायेगी तुम्हारी सारी परेशानी !!

वो अपनी बुलेट पे बैठ कर पूरे कानपुर को टशन दिखायेगा,
पर अम्मा का फोन आते ही सीधा बच्चा बन जायेगा !
चौराहे पे खड़ा होकर दबंग होने की ऐक्टिंग करेगा,
पर घर की दहलीज पर हमेशा सर झुका कर चलेगा !!

वो तुम्हे प्रिंसेस नही “पागल--करेजा” कह कर बुलाएगा,
पर तुम्हारे रोने पे पूरा लखनऊ सिर पे उठायेगा !
कहेगा ज्यादा सेंटी न हो गंगा मे भुचाल आ जायेगा,
पर तुम्हारी एक मुस्कान पे अपनी हर ज़िद भूल जायेगा !!

उसका इश्क़ कोई इंस्टाग्राम की रील नहीं,
वादा करलिया तो कैंसिल वाली डील नहीं !!
पूर्वांचल का खून है थोड़ा गरम तो होगा,
पर तुम्हे देख कर उसका गुस्सा नरम ही होगा !!

वो बेबी सोना वाली बातों मैं थोड़ा कच्चा है,
पर मान लो मेरी बात वो दिल का बिल्कुल सच्चा है !!

तुम्हे धूप में छाँव बन कर बचायेगा,
और अंत में तुम्हारे घर बारात लेकर आयेगा !
शहनाई की गूँज और सारी रस्मों के साथ वो आयेगा,
माँग में सिंदूर भर कर
तुम्हे गर्व से अपने घर की बहु बनायेगा !!