जज़्बात

कुछ एहसास जो शब्द बन गए...

निवेदिता कुमार

BlueRose ONE.com
Stories Matter
NewDelhi • London

BLUEROSE PUBLISHERS
India | U.K.

Copyright © Nivedita Kumar 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.

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

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

ISBN: 978-81-69726-95-5

Cover design: Aafiya Saifi
Typesetting: Namrata Saini

First Edition: July 2026

कवयित्री का परिचय

कवयित्री का जन्म बिहार की सांस्कृतिक धरती पटना में सन 1968 में हुआ। उनकी प्रारम्भिक शिक्षा पटना के प्रतिष्ठित विद्यालय "Notre Dame Academy" से सम्पन्न हुई तथा उन्होंने स्नातक की शिक्षा "पटना विमेन्स कॉलेज" से प्राप्त की।

प्रारम्भ में वे छोटी-छोटी लघु कथाएँ लिखा करती थीं, किंतु समय के साथ उनकी संवेदनाएँ कविताओं के रूप में शब्द पाने लगीं। उनकी रचनाओं में जीवन के विविध रंग, मानवीय भावनाएँ, रिश्तों की ऊष्मा, स्त्री मन की अनुभूतियाँ तथा सामाजिक संवेदनाएँ सहज रूप से अभिव्यक्त होती हैं।

उनकी प्रथम काव्य-संग्रह "मेरी कलम से- मेरे एहसास"   जून 2022 में प्रकाशित हुई थी, जिसे पाठकों का स्नेह एवं सराहना प्राप्त हुई। प्रस्तुत कृति उनकी दूसरी काव्य-संग्रह है, जिसमें जीवन के अनुभवों और संवेदनाओं को अत्यंत आत्मीयता से अभिव्यक्त किया गया है।

प्रस्तावना - भूमिका

"जज़्बात" मेरी पहली काव्य-रचनावली का अगला चरण है । इस काव्य-संग्रह में भी मैंने जीवन के विभिन्न पहलुओं, भावनाओं, रिश्तों, प्रेरणाओं तथा सामाजिक धारणाओं से जुड़े अपने विचारों और अनुभूतियों को शब्दों के माध्यम से अभिव्यक्त करने का प्रयास किया है।

मेरी कविताएँ सरल शब्दों में मन की संवेदनाओं को पाठकों तक पहुँचाने की एक छोटी-सी कोशिश हैं। आशा है, यह संग्रह भी पाठकों के हृदय को स्पर्श करेगा और उन्हें अपने जीवन से जुड़ा हुआ महसूस होगा।

अभि-स्वीकृति

मैं उन सभी की आभारी हूँ जिन्होंने हर कदम पर मुझे प्रोत्साहित किया। इस पुस्तक का श्रेय मैं अपने माता-पिता एवं परिवार के अन्य सदस्यों को देती हूँ, जिनसे मुझे सदैव कुछ नया करने की प्रेरणा मिली।

"मेरी कलम से- मेरे एहसास" मेरा प्रथम काव्य-संग्रह था, जो जून 2022 में प्रकाशित हुआ। पाठकों के स्नेह, प्रेम और प्रोत्साहन ने मुझे पुनः लेखनी उठाने की प्रेरणा दी। प्रस्तुत पुस्तक "जज़्बात" मेरा दूसरा काव्य-संग्रह है, जिसमें मेरे मन के भाव, अनुभव और जीवन के विभिन्न रंग शब्दों के माध्यम से अभिव्यक्त हुए हैं।

मैं अपनी माँ "श्रीमती माया वर्मा" को यह पुस्तक समर्पित करना चाहती हूँ, जिनके प्रोत्साहन और आशीर्वाद से ही मैं यह लिख पाई हूँ।

मेरे पति मलय, पुत्र समीर एवं पुत्रवधू प्रेक्षा को भी हृदय से धन्यवाद, जिन्होंने हर परिस्थिति में मेरा साथ दिया और इस कार्य को पूर्ण करने हेतु निरंतर प्रेरित किया।

विषय सूची

अनुभाग -१ .... **1**
जज़्बात 3
कश्मकश 5
अहंकार 7
तहज़ीब 9
विडम्बना 10
आत्मसम्मान 12
मुस्कान 13
किस्मत 15
स्वार्थ 17
मृगतृष्णा 19

अनुभाग -२ .... **21**
एक सुस्त सुबह हो सर्द सी 23
एक बार हार कर भी देखते हैं ! 24
कल, आज और कल 26
एक रिश्ता ऐसा भी 27
क्या सही, क्या ग़लत ? 29
तुम गिला ना करना 30
एक दूजे का एहसास 31
मैं और मेरी परछाईं 32
एक ख़्वाब अधूरा सा... 34
खुद को पहचानो 35

अनुभाग -३ .... **37**
मायका 39
ख़त 41
खामोशी 43
ख्वाहिश 45
इंतज़ार 47
गलतफ़हमी 49

स्वप्न 51
रिश्ते 52
पुरानी यादें 53
जीवन के रंग 54

अनुभाग -४ 55

सब्र का बाँध 57
ज़िंदगी : धूप छाँव 59
ज़िंदगी चलती रहती है 60
क्षणभंगुर जीवन 61
अलविदा दिसंबर, तेरा शुक्रिया, ... 62
रिश्तों में 'Seen' और 'Unseen' का फ़र्क 63
अपनों का लगाव 65
यादों के पन्ने 66
बिछड़ते लम्हे 67
ज़िंदगी की तस्वीर 68

अनुभाग -५ 69

एक प्याली चाय ☕ 71
समय सीमा 73
कुछ पल सिर्फ़ अपने लिए 74
ऐ वक़्त 76
पचास का दौर… 77
यादों का सफ़र" 79
दिल की धड़कन 81
अनकहे एहसास 82
कभी फुर्सत में 83
माँ के आँचल सा सुकून 84
एक खुली किताब 85

अनुभाग -१

जज़्बात

जज़्बात दिल की वो भाषा हैं,
जो बिना शब्दों के बोले जाते हैं,
कभी आँखों में उतर आते हैं,
कभी खामोशी में भी दिख जाते हैं।

जज़्बात वो आईना हैं,
जो दिल का हाल दिखाते हैं,
कभी हँसाते हैं खुलकर,
कभी चुपचाप रुलाते हैं।

इन्हीं एहसासों से तो,
जीवन रंगीन बन जाता है,
वरना बिना जज़्बात के,
हर रिश्ता अधूरा रह जाता है

कुछ जज़्बात कहे जाते हैं,
कुछ बस महसूस किए जाते हैं,
हर बात लफ़्ज़ों में हो जरूरी नहीं,
कुछ रिश्ते दिल से निभाए जाते हैं।

जज़्बात ना होते तो,
ज़िंदगी इतनी खूबसूरत ना होती,
ना किसी के आने की खुशी होती,
ना किसी के जाने की उदासी होती।

दिल की गहराइयों में छुपे एहसास,
कभी कविता बन जाते हैं,
और कभी किसी की यादों में,
चुपचाप मुस्कुरा जाते हैं !

*****

कश्मकश

दिल में एक अजीब सी कश्मकश रहती है,
कुछ कहने और चुप रहने के बीच।
बस कोई कह देता है,
और कोई खामोशी में
उसे जीता चला जाता है।

मन की कश्मकश बड़ी अजीब होती है,
ना पूरी तरह हँसने देती है,
ना खुलकर रोने देती है।

कुछ फैसले दिल लेना चाहता है,
कुछ दिमाग समझाता रहता है,
इसी खींचतान में इंसान,
अक्सर खुद से दूर चला जाता है !

कभी सही और गलत के बीच,
कभी अपने और सपनों के बीच,
ज़िंदगी यूँ ही उलझी रहती है,
एक अनकही कश्मकश के बीच।

कश्मकश तो जीवन का हिस्सा है,
हर मोड़ पर साथ चलती है,
कभी उम्मीद बनकर जीती है,
कभी बेचैनी बन मचलती है।

फिर भी इंसान चलता रहता है,
हर उलझन को पीछे छोड़कर,
क्योंकि जिंदगी रुकती नहीं,
किसी एक सवाल पर ठहरकर।

*****

अहंकार

अहंकार इंसान को
ऊँचा नहीं, अकेला बना देता है,
जो झुकना नहीं जानता,
वो अक्सर रिश्ते खो देता है।

अहंकार की ऊँची दीवारें,
रिश्तों को दूर कर जाती हैं,
जहाँ "मैं" बढ़ने लगता है,
वहाँ अपनापन खो जाता है।

जब अहंकार दिल में घर कर जाए,
तो रिश्तों में दूरी आ जाती है,
छोटी-छोटी बातों में भी,
मन में कड़वाहट छा जाती है।

अहंकार आँखों पर ऐसा पर्दा डाल देता है,
कि इंसान सच देख नहीं पाता,
अपनी ही दुनिया में खोकर,
दूसरों का दर्द समझ नहीं पाता।

ज्ञान, धन या पद का घमंड,
कुछ पल की पहचान होती है,
पर विनम्रता का गुण ही
सच्चा सम्मान दिलाता है।

विनम्रता जहाँ सम्मान दिलाती है,
अहंकार वहाँ दूरी बढ़ाता है,
जो झुकना सीख जाता है,
वही जीवन का अर्थ समझ पाता है।

*****

तहज़ीब

कभी बातों में तहज़ीब
तो कभी हरकतों में तहज़ीब
कभी आवभगत में तहज़ीब
तो कभी हँसने में तहज़ीब
जब मन भर जाता
एक तहज़ीब भरी ज़िंदगी जीते जीते
तो सोचती हूँ कर लूँ कभी
खुद की मनमर्जियाँ
किस बात को कितना और कैसे दें तवज्जो
ना कभी ज़ाया करें अपने
अनमोल वचनों को
ग़र अहसास हो जाए इस बात का
ना रह सकेंगे महरूम हम सभी
मंजर तक पहुँचने में कभी

तहज़ीब कपड़ों से नहीं
संस्कारों से आती है
जब बड़े झुक कर बात करें तो
उनकी तहज़ीब ही परवरिश का नतीजा बताती है
जब कभी हम दिखाते हैं इंसानियत
पूछते हैं किसी की ख़ैरियत
वही होता है दिल की रूहानियत
यही है असली तहज़ीब
जो लाते हैं हमें दिल के क़रीब

*****

विडम्बना

कैसी ये जीवन की विडम्बना है,
भीड़ में रहकर भी हर दिल तन्हा है।
चेहरों पर मुस्कान सजी रहती है,
अंदर कहीं दर्द चुपचाप बहता रहता है।

जिसे पाने को उम्र भर भागे,
मिलने पर भी सुकून न जागे।
दौलत बढ़ी, साधन बढ़ते गए,
पर मन के खालीपन गहराते गए!

समय की भी कैसी विडम्बना है,
बचपन जल्दी बड़ा होना चाहता है,
और बुढ़ापा फिर उसी बचपन को
याद कर मुस्कुराता रह जाता है।

जब पास होते हैं अपने,
तब उनकी कदर नहीं होती,
और जब दूर चले जाते हैं,
तब उनकी कमी बहुत रुलाती है।

मोबाइल में दुनिया बस गई,
पर दिलों में दूरियाँ बढ़ गईं,
बातें तो हर रोज़ होती हैं,
फिर भी रिश्तों में खामोशी छा गई।

अपने ही अपनों से दूर हो गए,
रिश्ते जैसे बस एक दस्तूर हो गए।
समय के साथ सब बदलते गए,
सच्चे जज़्बात भी कहीं खो गए।

*****

आत्मसम्मान

तेरे साथ कदम से कदम चलना मंज़ूर है मुझे
पर तेरी मर्ज़ी से ढल जाऊँ हर बार
ये मुमकिन तो नहीं
तेरी मर्ज़ी के मुताबिक़ हाँ में हाँ मिला नहीं सकती
मेरी भी अपनी पहचान है, अपने वजूद की पहचान
तेरी पहचान से मिटा नहीं सकती

झुकना भी ज़रूरी है, रिश्तों को निभाने के लिए
हुनर झुकने का मुझमें भी बहुत है मगर
हर चौखट पे सजदा करूँ,
ये मुझे गँवारा नहीं

तेरी बंदिशों में ज़िंदगी बिता नहीं सकती खामोशी का मतलब लिहाज़ ही होता है
ना समझना इसे हमारी कमज़ोरी
तुम "ना "से कुछ आगे बढ़ो, मैं ''हाँ "से कुछ पीछे हटूँ
शायद किसी शायद पे कभी हम आ मिलें
थोड़ा तुम झुको और थोड़ी मैं
जीवन में संतुलन बनाए रखो
ना खो कभी अपना आत्मसम्मान
ये बस कर लो मन में ठान!!

*****

मुस्कान

मुस्कान लबों पर हो तो
हर दर्द छुप जाता है...
वरना दिल का हर ज़ख्म
आँखों से झलक जाता है...

हम मुस्कुरा तो देते हैं...
पर सच ये है...
हर मुस्कान के पीछे
एक अधूरा सा दर्द छुपा होता है...

कुछ मुस्कानें उधार की होती हैं...
जो बस दुनिया को दिखाने के लिए होती हैं...
और कुछ दिल से निकलती हैं...
जो रूह तक सुकून दे जाती हैं...

कभी सोचा है...
एक मुस्कान की कीमत क्या होती है...
ये वो दौलत है
जो देकर भी इंसान...
और अमीर हो जाता है...

ना बाज़ार में मिलती है,
ना दौलत से खरीदी जाती है...
ये तो बस दिल से निकलकर,
दूसरों के दिल में बस जाती है...

इसलिए मुस्कुराते रहो,
ये सबसे प्यारा तोहफा है...
जिसकी कोई कीमत नहीं,
पर हर दिल के लिए...
सबसे कीमती हिस्सा है...

*****

किस्मत

क़िस्मत दरवाज़ा तो खोलती है,
पर कदम हमें ही बढ़ाने होते हैं,
रास्ते सामने बिछे हों चाहे,
सफ़र खुद ही निभाने होते हैं।

क़िस्मत को हमने
अक्सर कसूरवार ठहराया,
जब ख्वाब अधूरे रह गए
और हौसलों ने दम गँवाया।

हाथों की लकीरों से
हमने बहुत सवाल किए,
जो मिल गया उसे न समझा,
जो न मिला उस पर गिले किए।

नसीब ने कब कहा था
कि हर चाहत पूरी होगी,
कुछ ख़्वाहिशें दुआ बनेंगी,
कुछ बस अधूरी ही होंगी।

जो छूट गया,
वो शायद वक़्त का फ़ैसला था,
जो दिल में रह गया,
वो उम्र भर का सिलसिला था।

अब क़िस्मत से नहीं,
खुद से बातें करते हैं हम,
जो लिखा नहीं था
वो भी लिख लेंगे
अपने सब्र और हौसले से हम!

*****

स्वार्थ

स्वार्थ ऐसा तीखा
और विनाशकारी ज़हर है...
जो नफ़रत, घृणा के दंश से...
पूरी मानवता को ही...
समाप्त कर देता है...

स्वार्थ जब आँखों पर
पर्दा बनकर छा जाता है...
तब अपना ही इंसान
पराया नज़र आता है...

जहाँ केवल “मैं” बचता है...
वहाँ “हम” मर जाता है...
और उसी क्षण
मानव होने का अर्थ
कहीं खो जाता है...

स्वार्थ की दीवारें
इतनी ऊँची हो जाती हैं...
कि इंसान को
दूसरों का दर्द
दिखाई ही नहीं देता...

स्वार्थ का अंत
कभी सुख नहीं देता...

यह दूसरों से पहले
इंसान को भीतर से
खोखला कर देता है...

*****

मृगतृष्णा

जीवन के विस्तृत रेगिस्तान में,
हर कोई अपनी प्यास लिए भटकता है।
आँखों को जो चमक दिखती है,
वो मृगतृष्णा बनकर छलता है।

कभी धन की दौड़ में,
कभी मान-सम्मान की चाह में।
मन दौड़ता रहता है अनवरत,
एक अधूरी सी राह में

कभी सपनों के रूप में,
कभी उम्मीदों की छाया बनकर।
हकीकत से बहुत दूर जाकर,
हमें छलती और बहलाती है।
मृगतृष्णा का यही है खेल,
आँखों के सामने भ्रम सजाए।

फिर भी यही है जीवन का सार,
मृगतृष्णा से ही चलता संसार।
सत्य तो भीतर ही छिपा है,
बाहर की चमक तो क्षणभंगुर है।
आत्मा को जो देख ले,
वही जीवन का सार पा ले।

अनुभाग -२

एक सुस्त सुबह हो सर्द सी

एक चादर हो नर्म सी
एक प्याली चाय गर्म सी
बैठे रहे कुछ पल फुर्सत के लिए,
एक सुस्त सुबह हो सर्द सी !

एक खुली सड़क हो, ओस से ढकी हुई
धीमी हवायें हो ख़ुशबू सौंधी सी महकी हुई
रात के आग़ोश में ....
ढलती शाम हो कुछ लाल शर्म सी
और फिर ....
एक सुस्त सुबह हो सर्द सी

दिन छोटे और लंबी रातें हों
कुछ ज़रूरी फिर इधर- उधर की बातें हों
बाँट लेते हैं कुछ घड़ी सुख-दुख का
खुश हो लेते हैं अपनों के साथ
बिताये पल का !
चाँद की गोद में छिपे ये तारे
जीवन के अंधेरों को कर दे उजाले
मन को सुकून दे जाती ये रात
शांत, सुंदर और बिलकुल ख़ास
रोमानी रात हो कुछ गर्म सी
और फिर ....
एक सुस्त सुबह हो सर्द सी !

*****

एक बार हार कर भी देखते हैं !

ऐसा एक जस्बा रखते हैं
जीत कर नहीं, हार कर भी देखते हैं !
ऐसा ज़रूरी नहीं कि हर बार
हमारी जीत ही हो
कभी हार कर, दूसरों की ख़ुशी के लिये
हम जीत का अनुभव भी करते हैं !

ये क्या की हर दाँव अपना हो
कभी किसी और को जीताने
का भी सपना हो
हर बार कोशिश क्यों हो कुछ पाने की
चलो इस बार कुछ
छोड़ कर भी देखते हैं
जीत कर नहीं, हार कर भी देखते हैं।

क्यों हमेशा हर शय पर मात चाहिए
अपने सर पर सजा हुआ ताज चाहिए
क्या हुआ जो कभी हार हो
सहृदय वह भी स्वीकार हो
होड़ क्यों हो हमेशा पहले पायदान की
चलो एक कदम पीछे ले कर भी देखते हैं
जीत कर नहीं, हार कर भी देखते हैं

मैंने हर चीज़ का स्वाद चखा है
जीत से ज़्यादा हार कर सीखा है
कभी कुछ कड़वे में भी खाने का
ज़ायक़ा बढ़ गया
कुछ खोने से किसी के
होने का एहसास बढ़ गया !

*****

कल, आज और कल

कल के पन्नों में खुशबू थी बचपन की,
माँ की गोद, पिता की छाँव थी,
अब वो पल बस यादों में हैं,
पर दिल के बहुत पास हैं !

आज — एक चलती हुई धड़कन है,
जो हर पल कुछ कहती है,
कभी सुकून तो कभी बेचैनी,
पर ज़िंदा होने की गवाही देती है।

कल — एक अनजान राह है,
जिसमें उम्मीद का उजाला है,
ना जाने क्या होगा आगे,
पर हर अंधेरे में भी इक उजाला है।

कल बीत गया, आज गुजर जाएगा,
कल फिर नया सवेरा लाएगा,
बस यही ज़िंदगी का सिलसिला है
हर पल में एक नया "मैं" बनता जाएगा।

कल एक याद था,
आज एक सांस है,
और आने वाला कल —
सिर्फ़ विश्वास है।
ज़िंदगी यूँ ही मुस्कुराती रहेगी
हर अंत में, एक नया सवेरा होगा !

*****

एक रिश्ता ऐसा भी

कौन समझे क्या है रिश्ता हमारा ।
कुछ ना हो कर भी
बहुत कुछ है हमारा ।
ना जन्मों का बंधन
ना उम्मीदों का दामन
ना कुछ पाने की चाहत
ना एक दूजे से शिकवा
बिन कहे ही एक दूसरे की बात समझ जाते ।

जिनके हर अन्दाज़ में, आवाज़ में
एक दूसरे के लिए फ़िक्र हो, उसका ज़िक्र हो भले ही मिलना इतना आसान ना हो
ये बातें जैसे जानते हम
मगर हमारे ख़याल एक हैं
बस इसलिए एक दूसरे के क़रीब हैं
दूर रहकर भी पास होते
कुछ तो है जो हमें
खिंचते है दुबारा ।
यूँ ख़्यालों में रहता
उनका आना जाना ।

दुनिया के नज़रों से परे
अनाम सा रिश्ता हमारा ।

ऐसे ही बना रहे हमारा राबता
एक मन की डोर से
ऐसा ही है हमारा रिश्ता
प्यारा सा, अनोखा सा, अहसास भरा
जो ना कभी रूठ सके, ना टूट सके
और रहे सदा अटूट ये रिश्ता

*****

क्या सही, क्या ग़लत ?

गिरना और फिर गिर कर उठना
एक नए जोश के साथ
है एक लहर से प्रेरणा
पर गिरना भी अच्छा होता है
औक़ात का पता चलता है
बढ़ते है जब हाथ उठाने को....
अपनों का पता चलता है ।

काम ,क्रोध ,मद ,लोभ का, यह जीवन आगार | निर्मल मन कब हो सका ,पल -पल करते वार।
दूसरों पर गुस्सा करना चोट के समान है,
खुद पर गुस्सा करना खुद को तराशने के सामान है।
पर जिन्हें ग़ुस्सा आता है, वो लोग सच्चे होते हैं
मैंने झूठों को अक्सर मुस्कुराते हुए देखा है ।

सीख रही हूँ मैं भी,
मनुष्य को पढ़ने का हुनर
सुना है चेहरे पे
किताबों से ज़्यादा लिखा होता है ...।

मन को पढ़ना, इतना आसान नहीं
ग़र सीख गए ये हुनर तो कोई भी ना कर सके
तुम्हें पराजित
लाख पढ़े ग्रन्थों को कोई, ना सीख पाए
जीवन के डगर के हार या जीत!

*****

तुम गिला ना करना

ज़िंदगी का सफ़र है लंबा
और सफ़र के दौड़ान बहुत सारे
मोड़ आयेंगे
कुछ खट्टा तो कुछ मीठा
कभी ख़ुशी तो कभी ग़म
पर तुम गिला ना करना !

लोग साथ छोड़ जाएँगे
कसमें वादे तोड़ जाएँगे
ख़ता कर के ख़ुद, वो हर एक
ख़ता से नाम तुम्हारा जोड़ जायेंगे
पर तुम गिला ना करना !!

भले ही कोई तुम्हारे ज़ज़्बातों
को बिखेर दे
तोड़ दे तुम्हारे सपनों का महल
पर तुम गिला ना करना
बस रखना भरोसा क़ायम
अपने खुदा पर,
मत टूटने देना अपने इरादों को
वो कभी तुम्हारी हिम्मत
ना तोड़ पायेंगे
बस ज़िंदगी से तुम गिला ना करना

*****

एक दूजे का एहसास

मैं धड़कन, तू दिल,
तुझसे ही सजती हर महफ़िल
तू आस, मैं विश्वास,
तेरे बिन अधूरा है हर एहसास।

तू सूरत, मैं सीरत,
हम दोनों की अद्भुत मूरत।
तू संगीत, मैं सुर,
हम साथ हों तो सरगम बने मधुर।
मैं शब्द, तू अर्थ
तुम बिन मैं व्यर्थ.....

तू जीवन, मैं प्राण,
तू साथ हो तो सब कुछ आसान।
तू पंख, मैं उड़ान,
तेरे संग हर सपना हो आसान
तू राह, मैं सफर,
तू साथ हो तो हर मंज़िल हो सरल।

*****

मैं और मेरी परछाईं

मैं चलती हूँ अपनी राहों पर,
और चुपचाप साथ चलती है मेरी परछाईं।
न कुछ माँगती है, न कुछ कहती है,
बस हर मोड़ पर साथ निभाती है वही।

जब भीड़ में मैं खो सी जाती हूँ,
और मन थोड़ा थक सा जाता है,
तब मेरी परछाईं धीरे से
मुझे मुझसे ही मिलवाती है।

वो जानती है मेरे मन की धड़कन,
मेरे सपनों की हर परत,
मेरी खामोशियों की भाषा
और मेरी मुस्कानों की हकीकत।

मैं कभी सुरों में खुद को ढूँढती हूँ,
कभी शब्दों में मन को सजाती हूँ,
कभी किताबों की दुनिया में
अपनी तन्हाई भुलाती हूँ।

और मेरी परछाईं हर पल
मुझे यही याद दिलाती है —
दुनिया चाहे जैसे बदले
पर खुद को कभी मत खोना।

क्योंकि जब तक
मैं और मेरी परछाईं साथ हैं,
तब तक मेरी पहचान
और मेरा अस्तित्व भी साथ है।

*****

एक ख़्वाब अधूरा सा...

कभी मैंने सोचा था —
ज़िंदगी को बस थोड़ा थाम लेंगे,
रुककर कुछ पल जी लेंगे,
ख़ुशियों को हथेली पर रख लेंगे।

मगर वक़्त...
हर बार फिसलता गया,
हम ठहरना चाहते थे,
पर सफ़र चलता गया।

कभी हालात दीवार बने,
कभी रिश्तों ने दूरी दी,
कभी अपनों ने साथ छोड़ा,
कभी अपनी ही मजबूरी थी।

फिर एक दिन...
वो ख़्वाब बिखरकर हवा में बह गया,
आँखों से बहकर आंसुओं में खो गया।

हम ठहरकर उसे ढूँढते रह गए,
पर सफ़र...
अपनी राह आगे बढ़ गया !

*****

खुद को पहचानो

आईना रोज चेहरा दिखाता है,
पर असली पहचान भीतर होती है...
जो खुद को समझ लेता है,
उसी की जिंदगी बेहतर होती है...

दुनिया की भीड़ में खोकर,
अपना रास्ता मत भूल जाना...
सबको साबित करते-करते,
खुद से दूर मत हो जाना...

तुममें भी एक रोशनी है,
बस उसे जगाने की देर है...
जो आज खुद पर विश्वास कर ले,
उसके लिए हर राह आसान है...

ना दूसरों से खुद को कम समझो,
ना किसी से ज्यादा समझो...
बस अपने हुनर को पहचानो,
और खुद को बेहतर बनाते चलो

तुम किसी से कम नहीं हो,
बस खुद पर विश्वास जगाना है...
अपने अंदर छुपी ताकत को,
अब पहचान कर बाहर लाना है...

ज़िंदगी बदलने के लिए,
किस्मत नहीं...
खुद की पहचान जरूरी होती है...
जो खुद को समझ लेता है,
उसे दुनिया भी समझने लगती है...

*****

अनुभाग -3

मायका

मायका सिर्फ एक घर नहीं,
दिल का सबसे प्यारा ठिकाना होता है,
जहाँ बिना कहे हर दर्द समझा जाए,
वो रिश्ता बड़ा सुहाना होता है।

मायका हर बेटी के लिए
यादों का खूबसूरत संसार होता है,
जहाँ हर छोटी बात पर भी,
अपनों का प्यार बेहिसाब होता है।

वहीं बचपन की हँसी गूंजती है,
वहीं माँ की ममता मिलती है,
पापा की डाँट में भी प्यार होता,
हर कोना यादों से खिलता है।

ससुराल में चाहे कितना भी अपनापन मिले,
पर मायके की बात निराली होती है,
वहाँ बेटी कभी बड़ी नहीं होती,
वो हमेशा घर की लाडली होती है।

जब भी मन उदास होता है,
मायका बहुत याद आता है,
वो आँगन, वो बचपन की बातें,
हर पल आँखों में छा जाता है।

ससुराल में जिम्मेदारियाँ मिलती हैं,
पर मायके में सुकून मिलता है,
वो मायका ही तो है,
जहाँ बेटी हमेशा अपनी होती है !

मायका एक एहसास है,
जो हर बेटी के दिल में रहता है,
समय बदल जाए, रिश्ते बदल जाएँ,
पर इसका प्यार कभी नहीं बदलता !

*****

ख़त

क्या दौर हुआ करता था
जब दिल की बातें कहने को
सुख दुःख की बातें बताने को
हाथों से ख़त लिखा करते थे
दिल के अल्फ़ाज़ों से
बनती थी इबारत उसमें
जो भी चाहते थे जी भर के
उस "ख़त" में लिखा करते थे

कभी हाल अपने दिल का
एक काग़ज़ में भरा करते थे
जब ख़त का चलन था
तब "ख़त " लिखा करते थे।

कुछ प्यार की स्नेह भरी बातें
कुछ दर्द के लम्हें छलकते थे
अपनी आप गाथा अपने ही हाथों से
मोतियों के समान पिरो दिया करते थे ।

ख़त लिखने वाले को
अपने क़रीब पाया करते थे
उसमें लिखी हर बात दिलों पर
अंकित हो ज़ाया करती थी
बड़े चाव और उल्लास से उनके
ख़त का जवाब दिया करते थे ।

ख़ुशियों के फुदकते जज़्बात
उनके मज़मून हुआ करते थे ।

अब अल्फ़ाज़ बोलते नहीं
ये उँगलियाँ थम सी गयी हैं
अब लिखावट में ख़त नहीं
वक्त के साथ सब ढल गए हैं
तब ख़त बात किया करते थे
कभी ख़त का चलन था
तब ख़त लिखा करते थे ।

*****

खामोशी

कम बोलना
एक कला है...
जहाँ शब्द कम,
समझ ज़्यादा होती है...

और खामोशी
उस कला की आवाज़ है,
जो बिना बोले
सब कह जाती है...

शब्दों से नहीं,
एहसासों से जुड़ना...
यही तो
खामोशी की असली पहचान है...

हर बात पर
कुछ कहना ज़रूरी नहीं,
कभी चुप रहना ही
सबसे सही जवाब होता है...

कुछ लोग
शब्दों से पहचान बनाते हैं,
और कुछ
अपनी खामोशी से...
कम बोलने वाले

अक्सर भीड़ में नहीं,
दिलों में जगह बनाते हैं...

कम बोलना
अकेलापन नहीं होता,
ये एक सुकून होता है...
जहाँ खामोशी
दोस्ती बन जाती है...
और उसी सुकून में
ज़िंदगी की असली आवाज़
सुनाई देती है...

*****

ख्वाहिश

ख़्वाहिशें छोटी नहीं होतीं,
बस उन्हें उड़ान के लिए आसमान चाहिए,
दिल के किसी कोने में सिमटी हुई,
उन्हें भरोसे का थोड़ा सा इमान चाहिए।

कुछ ख़्वाहिशें लफ़्ज़ नहीं बनतीं,
आँखों की नमी में ढल जाती हैं,
कुछ पूरी होने से पहले ही,
ज़िम्मेदारियों में बदल जाती हैं।

कुछ ख़्वाहिशें मन में रह जाती हैं,
कभी ज़ुबाँ तक नहीं आतीं।
वक़्त के साथ वो चुप तो हो जाती हैं,
पर दिल से कभी नहीं जातीं।

ख़्वाहिश ने सब्र से पूछा एक दिन,
तुम इतने मज़बूत कैसे हो?
सब्र मुस्कुराया, बोला धीरे से—
मैंने बहुत सी ख़्वाहिशें दफ़न की हैं।

ख़्वाहिश मरती नहीं है
बस विलीन हो जाती है
जब 'मैं' मिटता है अस्तित्व से
तब चाह भी
मौन हो जाती है ।

हर ख़्वाहिश पूरी हो, ज़रूरी तो नहीं,
पर हर ख़्वाहिश सच्ची हो, यही काफ़ी है।
ख्वाहिश है तो जीवन है
यही जीवन का सच है !

*****

इंतज़ार

इंतज़ार
कोई पल भर की बात नहीं,
यह तो उम्र की तरह
दिल की दहलीज़ पर बैठा रहता है।

कभी किसी आहट पर
दरवाज़े तक दौड़ जाता है,
और लौटकर
ख़ामोशी ओढ़ लेता है।

इंतज़ार कोई शिकायत नहीं,
यह तो एक विश्वास है
कि जो नहीं आया
वह एक दिन ज़रूर आएगा।

इंतज़ार
आँखों में ठहरा एक सवाल है,
जो हर शाम सूरज के साथ डूबता है
और हर सुबह उम्मीद बनकर उग आता है।

यह वह ज़ख़्म है
जो दिखता नहीं, पर दिल में रहता है,
ये वह दीया है
जो बुझता नहीं, बस जलता रहता है।

कभी दुआ बनकर
लबों पर ठहर जाता है,
कभी आँसू बनकर
पलकों से फिसल जाता है।

*****

गलतफ़हमी

गलतफ़हमी के कीड़े को
अपने मन में कभी न आने देना,
छोटी–मोटी बातों को
बस यूँ ही जाने देना।

उन लोगों से दूर रहना
जो गलतफ़हमियाँ पैदा करते हैं,
दो दिलों में नफ़रत बोकर
खुद पीछे खड़े मुस्कुराते हैं।

इस शब्द के भँवर में
कभी मत उलझना,
रिश्ते तुम्हारे अपने हैं,
उन्हें खुद ही समझना।
रिश्ते शब्दों से नहीं,
अनुभूतियों से बनते हैं,
वे तर्क से नहीं,
दिल से समझे जाते हैं।

जब कभी लगे
कि किसी से विश्वास खो रहा है,
समझ लेना
कि शायद गलतफ़हमी का आग़ाज़ हो रहा है।

यह एक ऐसी दीमक है
जो रिश्तों को खा जाती है,
किसी को कुछ नहीं मिलता,
बस तबाही हाथ आती है।

रिश्ता चाहे पति–पत्नी का हो
या भाई–बहन के प्यार का,
इस गलतफ़हमी के रोग से
बस टकराव पैदा होता है।

गलतफ़हमियों की
न कोई सीमा है, न कोई रेखा,
अच्छे से अच्छे रिश्तों को
मैंने खोखला होते देखा है।

*****

स्वप्न

स्वप्न यत्नों से पाला जाता है,
स्वप्न जतनों से सम्भाला जाता है
जैसे "सीपी " ने सँभाली मोती
जैसे दीपक ने सँभाली ज्योति
ऐसा हो एक स्वप्न जो आँखों में नहीं
हृदय में पलता है !

जब मन दृढ़ निश्चयी होता है ,
फिर एक शून्य से स्वप्न का
आकार बनता है ।
जहां मन में विश्वास होता है ,
वहाँ हर स्वप्न साकार होता है !

एक ध्येय जिसपे ध्यान हो ,
कुछ कर गुज़रने का मन में ठान हो ,
अपने से किए हुए वादे पर मान हो ,
जहां केवल तू और तेरा स्वप्न हो!
स्वप्न ऐसा जो साथ -साथ चले
जब लगे ठेस तो मायूस ना होकर
एक नये जोश के साथ बढ़े
तिनका तिनका जोड़कर
आगे का रास्ता ढूँढे
ऐसा हो एक स्वप्न जो आँखों में नहीं
हृदय में पलता है !

*****

रिश्ते

रिश्तों की डोर नाजुक होती है
संभालो तो ये मजबूत बनती है,
छोड़ दो अगर बेपरवाही से,
तो पल में ये टूट जाती है।

सुलझ जाएँ जो ग़लतफ़हमियाँ
तो मनमुटाव होते नहीं हैं
माफ करने का हो जज़्बा अगर,
तो शिकवे कभी हद से बढ़ते नहीं हैं !

जो समझें मौन की भाषा,
वो दिल के करीब होते हैं,
जो सुन सके एक-दूजे की बातें,
वो रिश्ते सदा महकते रहते हैं,
दिलों में जगह हो सच्ची अगर,
तो बंधन कभी बिखरते नहीं हैं !

लहजे में अगर हो नरमी तो
दिल कभी दुखते नहीं हैं
अगर निभाने की हो चाहत दिल में
तो रिश्ते कमजोर कभी पड़ते नहीं हैं !

*****

पुरानी यादें

समझ नहीं आता कि ज़िंदगी यादें हैं या यादों में ही ज़िंदगी है
मिल गई आज मुझे वो हमारी पुरानी डायरी
और डायरी का वो मुड़ा हुआ पन्ना
जो आज भी बख़ूबी अपनी
जगह पर महफ़ूज़ है
बिना किसी सिलवट के
पुरानी यादें फिर से ताज़ा हो गई
भूल कैसे जाऊँ वो तस्वीर साझा हो गई

यादों की पुरानी गठरी
खुलती है जब,
समेटते हैं हम अतीत के उन पन्नों को
आँखें बंद कर के तब
चलचित्र के समान सजीव हो जाती है
हमारी यादें
जिन्हें पीछे छोड़ भूल जाते हैं हम
सारे कसमें वादे

आदमी चाहे जितना भी दूर हो जाए
छोड़ जाता है वो सारी निशानियाँ
जो आज बन गई हैं हमारे जीवन की
गुज़री कहानियाँ
आज भी अनमोल है वो
हमारे अतीत का वो हिस्सा
जिसे कभी ना खोने देंगे हम
क्योंकि हसीन था वो क़िस्सा !!

*****

जीवन के रंग

दुनिया में अगर सिर्फ़ ख़ुशहाली रहती
तो गम के फँसाने कहाँ जाते
ना मिलता गम तो
बर्बादी के अफ़साने कहाँ जाते !

रात के अंधेरों में चाँद ना होता तो
चाँदनी रात कहाँ पाते
सपने ना आते नींद में तो
सुहाने ख़्वाब कहाँ जाते !

ग़लतफ़हमी एक सज़ा है
टूट जाते हैं रिश्ते जिससे
ना करते एतबार किसी पर तो
उस ख़ुशफ़हमी में रहकर
ठौर ठिकाने कहाँ पाते !

कौन है अपना, कौन पराया,
कुछ दोस्त रहे तो कुछ दुश्मन बन जाते
ग़र सभी दोस्त ही रहते तो
छल के बहाने कहाँ जाते !
चलो अच्छा हुआ अपनों में
कोई ग़ैर तो निकला
सभी होते अगर अपने ही
तो बेगाने कहाँ जाते !

*****

अनुभाग -४

सब्र का बाँध

ये ज़िंदगी दो दिन की है
एक दिन आपके हक़ में
तो एक दिन आप के ख़िलाफ़
थोड़ा सा सब्र करें
मुश्किल हालात की ,
गुजर जाएँगे ये दौर भी

सब्र कर, एक नहीं यहाँ
रास्ते अनेक होंगे
एक मंज़िल है, मुख़्तलिफ़ रास्ते ,
उस मुक़ाम तक पहुँचना मुश्किल नहीं
अगर दिल की तलब ना छूटे
और सब्र का बाँध ना टूटे !

भले ही कितने भी तेज हो यह हवा का झोंका
भयावह हो ये दुःख की लहरें
कब तक ये हमारे मन को छलेंगे
एक ना एक दिन किनारे तो मिलेंगे !

सब्र का घूँट दूसरों को पिलाना कितना आसान लगता है
खुद का मौका आये तो
कतरा -कतरा जहर लगता है ।
इम्तिहान लेता है ये हमारे मन और दिमाग़ की
पर जो इन दोनों को मुस्तकिल रख पाए
साबित होता है उस इंसान के क़ाबलियत की !

हों रहें हम अवगत परिस्थितियों की जटिलता से ,
बदल रहा हमारा जीवन स्तर इस तरह के विषमता से

भले ही कितने भी तेज हों यह हवा का झोंका
भयावह हों ये दुःख की लहरें
कब तक ये हमारे मन को छलेंगे
एक ना एक दिन किनारे तो मिलेंगे !
समय की विशेषता यही है की यह बदलता ज़रूर है
यही जीवन का दस्तूर है !

*****

ज़िंदगी : धूप छाँव

ज़िंदगी है धूप छाँव, कभी ग़म तो कभी ख़ुशियाँ
कट जाती है मगर सबकी
उमर ही तो है.....

ज़िंदगी में आनंद,
हर्ष,उल्लास,मन का चैन
समेत लो अपने अंदर
बड़े बूढ़े का आशीर्वाद, उनके दुआओं का असर ही तो है

छोटी सी ज़िंदगी है, जी लो उसे भरपूर
चंद साँसों को जीना, दिल का धड़कना
रूह का जिस्म में बसर ही तो है

किसी का प्यार तो किसी की नफ़रत
किसी की चाहत तो किसी की अवहेलना
मन का उतार चढ़ाव
एक दूसरे के लिए बरकत ही तो है

इस गर्द में ज़िंदगी खुशहाल है
भले ही दूरियाँ फ़िलहाल है
कभी ख़ैरियत पूछ लो,
किसी की कैफ़ियत जान लो
उनका हाल समाचार
दोनो के लिए ख़बर ही तो है ।

*****

ज़िंदगी चलती रहती है

कोई ग़म हो, कोई तूफ़ान आए,
आँखें रोएं, दिल भी घबराए,
कभी किसी अपने की जुदाई हो जाए,
ज़िंदगी फिर भी चलती जाए।

दुनिया किसी के लिए नहीं रुकती,
हर चेहरा आंसुओं को भी छुपा लेता है,
दिल टूटने के बाद भी मुस्कान सजती है,
हर शख्स अपने सफर में बढ़ता जाता है।
The show must go on.

कभी हालात मुश्किल होते हैं,
पर वक़्त किसी के लिए नहीं रुकता,
जो चला गया, उसकी यादें रह जाती हैं,
मगर जीवन फिर भी आगे बढ़ता है।
क्योंकि The show must go on.

यह कड़वा सच है —
जैसे भी हालात हों,
दिल कितना भी टूटा हो,
The show must go on.

*****

क्षणभंगुर जीवन

शिकवे, बातें और आवश्यकताएँ,
रहती हैं जीवन की प्रतिमाएँ
बस एक उम्र तक ही
किससे मिलना है, किससे जुदा होना है
ये तो नियति का बस एक हिस्सा है !

इस जन्म से अगले जन्म तक,
रिश्तों में हम बंधे रहते
जब शरीर ही अपना नहीं,
तो फिर ये कैसा भय, कैसी तृष्णा?

मन में उठती हैं रंजिशों की लहरें,
आशाओं के सागर में सवालों के घेरे।
कभी धूप, कभी छाँव का सफर,
हर प्रश्न का उत्तर देता रहता है ये समय।

अंततः वही सत्य रह जाता है,
जो बुझती चिता की राख बताती है।
साँसें थम जाएँ, समय रुक जाए,
पर यादों की लौ सदा जलती है।
यदि दिल में स्थान बना सको,
तो स्मृतियों में सदा जीवित रहोगे।
वरना समय की तेज़ धारा में,
कौन किसे याद रखता है!

*****

अलविदा दिसंबर, तेरा शुक्रिया,

तू लाया खुशियाँ, और यादों का दिया।
तेरी ठंडी रातें, तेरा शांत सवेरा,
हर पल में छुपा था अपनापन घनेरा।

सफेद कोहरे में लिपटी थी बातें,
चाय की प्याली और किस्सों की रातें।
तूने सिखाया सर्दी में जलना,
गमों के अंधेरों से फिर से निकलना।

अब नए साल की दस्तक सुनाई दे,
नई किरणों में जीवन की रोशनी जले
सपने सजेंगे, उम्मीदें जगेंगी,
बीते लम्हों की यादें महकेंगी।

नए अरमानों की रोशनी जल रही,
बीते पलों की खुशबू महक रही।
अलविदा दिसंबर, मिलेंगे फिर,
नए साल के संग, नई उमंग लेकर।

*****

रिश्तों में ‘Seen’ और ‘Unseen’ का फ़र्क

पहले ख़त आया करते थे,
इंतज़ार में दिन बीतते थे—
अब एक नीली टिक से
दिल का हाल तय हो जाता है।

“Seen” लिखा आता है स्क्रीन पर,
पर क्या सच में देखा भी जाता है?
शब्द पढ़ लेना और
भाव समझ लेना —
दो अलग बातें हैं।

कभी-कभी “Unseen” बेहतर लगता है,
कम से कम उम्मीद तो ज़िंदा रहती है—
कि शायद अभी देखा नहीं,
शायद अभी वक़्त नहीं मिला।

पर “Seen” के बाद की चुप्पी
सबसे ज़्यादा चुभती है,
वो बताती है—
तुमने पढ़ा,
पर शायद महसूस नहीं किया।

रिश्ते अब शब्दों से नहीं,
स्टेटस और नोटिफ़िकेशन से मापे जाते हैं—
किसने देखा, किसने नहीं,
किसने जवाब दिया, किसने टाल दिया।

कितना अजीब है ना
दिल की गहराई
अब एक छोटे-से शब्द में सिमट गई है—
"Seen"...
और हम मुस्कुराकर कहते हैं,
"कोई बात नहीं..."
रिश्ते
इतने आधुनिक हो गए हैं
कि अब दर्द भी
डिजिटल हो गया है—
और हम
ऑनलाइन होकर भी
एक-दूसरे से ऑफ़लाइन रह जाते हैं।

*****

अपनों का लगाव

रिश्तों की इस दुनिया में
सब अपने तो होते हैं,
पर दिल के दरवाज़े
सबके लिए बराबर नहीं खुलते

अपनों के दिल में भी
चुपचाप बँटे होते हैं कुछ कोने,
किसी पर स्नेह थोड़ा ज़्यादा ठहर जाता है,
किसी तक बस औपचारिकता ही पहुँच पाती है।

कहीं लगाव ज़्यादा झलकता है,
कहीं अपनापन थोड़ा कम
कभी-कभी अपनों के बीच ही
छोटे-छोटे घेरे बन जाते हैं।

ऐसा लगता है जैसे कभी
अपनों में भी एक अनकही सी
पक्षपात होती है,
जहाँ लगाव तर्क नहीं देखता,
बस दिल की मर्जी चलती है।

शिकायत किससे करें,
यह तो मन की अपनी प्रवृत्ति है—
कोई किसी का "सबसे अपना" बन जाता है,
और कोई... अपनों के बीच भी
थोड़ा सा अकेला रह जाता है।

*****

यादों के पन्ने

पन्ने पलटते हैं, यादें खुलती हैं,
कुछ शब्द हँसते हैं, कुछ आँखें छलकती हैं।
हर लफ़्ज़ एक एहसास लिखता है,
कभी दर्द, कभी प्यार लिखता है।

कुछ अधूरे ख्वाब अब भी जागते हैं,
रातों में चुपचाप बातें करते हैं।
कुछ शिकवे पिघलकर बह गए,
कुछ अरमान अब भी कह गए—

कि सफर जारी है, अभी तो चलना है,
खुद को हर हाल में संभालना है।
हर मोड़ पर कहानी बदलेगी,
पर उम्मीदों की लौ कभी न बुझेगी।

*****

बिछड़ते लम्हे

वो लम्हा जब तुमने अलविदा कहा,
हवा भी चुप थी, वक्त भी ठहरा था।
आँखों में ठहरी थी एक खामोशी,
दिल में उमड़ती थी कोई बेचैनी।

शब्दों के बीच एक लंबा सन्नाटा था,
और एहसासों का समंदर गहरा था।
चाह कर भी रोक न सके,
तुम्हें दूर जाते हुए देख न सके।

पर यादें कभी रुखसत नहीं होतीं,
वो हर रोज़ दिल में दस्तक देती हैं।
तुम्हारी हँसी, तुम्हारी बातें,
आज भी कहीं गूँजती रहती हैं।

*****

ज़िंदगी की तस्वीर

ज़िंदगी की तस्वीर हमेशा क्यों अधूरी होती है
हमारी इच्छाएँ, अभिलाषाएँ,महत्वकांक्षाएँ
क्यों आधी अधूरी रह जाती हैं ?
कितने भी रंग भरो इसमें क्यों नहीं पूरी होती हैं ?

किसी के इन्तज़ार में सदियों बीत जाते हैं
कभी किसी मंजर को पाने की चाह रह जाती है
कभी किसी को मुकम्मल जहां नहीं मिलता
हमारी बस अधूरी सी कहानी रह जाती है !

जो दिल के बेहद क़रीब होते हैं, उनसे पता नहीं क्यों दूरी होती है
जिनसे दिल का कोई वास्ता नहीं
उनसे रिश्ता निभाने की मजबूरी होती है
बेटियाँ भी तो हमारे ही खून का अंश होती हैं
फिर उनसे क्यों नहीं बेटे की कमी पूरी होती है
ज़िंदगी ना जाने क्यों बेमानी लगती है
उसकी तस्वीर हमेशा क्यों अधूरी होती है ?

कभी बे मौसम बरसात हो तो कभी मौसम
रूमानी लगती है
कभी हरियाली तो, पर्यावरण खुश्क लगता है आसमाँ में चाँद पूरा ना दिखे तो
वो भी अधूरा लगता है ।
ख़ुशियाँ आती हैं पल भर के लिए
फिर क्यों ग़म का साया छा जाता है
ना जाने ज़िंदगी की तस्वीर हमेशा
क्यों अधूरी लगती है ?

*****

अनुभाग -५

एक प्याली चाय ☕

एक प्याली चाय में,
कितने एहसास घुले होते हैं,
थोड़ी सी गर्माहट,
थोड़ी सी मिठास लिए होते हैं।

सुबह की पहली किरण संग,
ये नई ऊर्जा भर जाती है,
थके हुए मन को भी,
धीरे से मुस्कुरा जाती है।

एक प्याली चाय में,
सुकून सा मिल जाता है,
दिन भर की थकान का बोझ,
पल भर में हल्का हो जाता है।

सुबह की शुरुआत हो या
शाम की हल्की तन्हाई,
हर मौसम में साथ निभाती,
एक प्याली गरम चाय।

कभी माँ के हाथों की खुशबू,
कभी दोस्तों की बातें लाती है,
ये छोटी सी प्याली चाय,
रिश्तों में मिठास बढ़ाती है।

एक प्याली चाय सिर्फ चाय नहीं,
अनगिनत यादों का सहारा है,
हर घूंट में जैसे,
ज़िंदगी का छोटा सा नज़ारा है।

*****

समय सीमा

समय सीमा
न रहती तो
बहुत देर बतियाते हम
अगर
सामने बैठे रहते तो कब याद आते हम
बात से यूँ ही
नई बात निकलती है
फ़ोन पर ही बात करके अपने
दुःख दर्द बतियाते हम
कभी हँसी मज़ाक़ होती तो
ख़ुशी की किलकारी बहती
कभी लाइन कट जाए तो
रह जाती अधूरी बात
समय सीमा ना रहती तो
बहुत देर बतियाते हम ।

मन में हो पीड़ा
पीड़ा में खंडित सपनों की बस्तियाँ रहती
आँखें नम भले ही ना दिखते
पर रुँधे गले से सब जान लेते
एक दूसरे को आश्वासन देकर
मन को हल्के कर जाते हम
समय सीमा ना रहती तो
बहुत देर बतियाते हम ।

*****

कुछ पल सिर्फ़ अपने लिए

कुछ पल सिर्फ़ अपने लिए
जो दिल को सुकून दे,
धड़कनों की आवाज़ सुने,
और खामोशियों को शब्द दे।

कुछ पल बस यूँ ही,
बिना किसी वजह के,
जहाँ न हो कोई जल्दी,
और न कोई बेवजह की फ़िक्र।

कुछ पल चाय की चुस्की के साथ,
जो सपनों को उड़ान दे,
और थकी आँखों को राहत,
नए ख्वाब बुनने का एक और मौक़ा दे।

कुछ पल जो आज़ाद हो
ज़िम्मेदारियों से, मर्यादाओं से
जिन पर सिर्फ़ मेरा अधिकार हो
मेरी मन मर्ज़ी हो
जिन में दिल खोल कर हँस सकूँ
जी भर कर रो सकूँ
कुछ पल सिर्फ़ अपने लिए !

कुछ पल संगीत के साथ,
जो दिल की हर धड़कन को छू जाए,
जहाँ सुर और ताल मिलकर,
मन की हर उलझन को सुलझाए।

कुछ पल अपने मन की सुनें,
जो दिल की हर बात को कहें,
और रिश्तों की उलझनों से दूर,
खुद को थोड़ी राहत दे।

कुछ पल खुद से प्यार करें,
जो आत्मा को ताजगी दे,
और इस भागती दुनिया में,
अपने वजूद को एक बार फिर से जिए।

*****

ऐ वक़्त

ऐ वक़्त ....
तू कहे जहाँ वहीं चलते हैं
पर तू अपनी कर
हम अपनी करते हैं

तेरी करवट बदलने की
आहट आ रही है
तेरे ही कहने पर ज़िंदगी
रंग बदल रही है

तूने ही हवाओं का रुख़
मोड़ा होगा ....
कोई नया अध्याय जीवन में जोड़ा होगा ....
जिस ओर तू चले
चल तू उस ओर उड़ते हैं
पर तू अपनी कर
हम अपनी करते हैं !

तू हाथों में रुकता नहीं
पैरों तले पुख़्ता ज़मीन देता नहीं
फ़ितरत तेरी रेत की है
तू कहीं ठहरता नहीं
प्रवाह तेरा जैसा
चल वैसे ही बहते हैं
पर तू अपनी कर
हम अपनी करते हैं।

*****

पचास का दौर...

पचास का दौर
जैसे जीवन की किताब का
सबसे समझदार पन्ना होता है।

जहाँ जोश थोड़ा थम जाता है,
पर होश और अनुभव
और गहरा हो जाता है।

थोड़ी थकान जरूर होती है सफ़र की,
पर अनुभवों का खज़ाना भी साथ होता है।
ज़िंदगी को समझने का
एक सुकून-भरा अंदाज़ होता है।

अब हर रिश्ते को
पकड़ कर रखने की ज़िद नहीं रहती,
जो साथ चलना चाहे
उसे दिल में जगह दी जाती है।

अब लोगों को बदलने की कोशिश नहीं,
बस उन्हें जैसा हैं वैसा स्वीकार करने
का हुनर आ जाता है !

*****

कभी जो छोटी-छोटी बातों पर
दिल बेचैन हो जाता था,
अब वही बातें
मुस्कुराकर टाल दी जाती हैं।

अब शिकायतें कम
और शुक्रिया ज़्यादा होता है...
क्योंकि समझ आ जाता है
कि हर अनुभव
हमें थोड़ा और मजबूत बना गया।

*****

“यादों का सफ़र”

बचपन की वो गलियाँ,
जहाँ धूल में खेलते-खेलते शाम हो जाती थी,
माँ की पुकार से घर लौटना,
और रसोई से आती गरम रोटियों की महक —वो ही तो सफ़र का पहला पड़ाव था।

फिर आया यौवनकाल .....
हंसी-ठिठोली और रंगीन ख्वाब लेकर, दोस्ती, सपने और थोड़ा पागलपन लेकर,
कॉलेज की कैंटीन, सस्ते चाय के प्याले,
बेंच पर बैठकर घंटों बेफिक्र भरी बातें
और हँसी के वो बेपनाह दौर,
चेहरे पर मुस्कुराहट ला जाती है!

समय की तेज़ हवा चली,
नौकरियों, घर और ज़िम्मेदारियों की राह खुली,
कुछ चेहरे साथ रहे, कुछ बिछड़ गए,
पर हर अलविदा, यादों की डायरी में
एक नया पन्ना जोड़ गया।

आज जब आईने में सफ़ेद बाल दिखते हैं,
तो मन मुस्कुरा कर कहता है —
“हमने बहुत कुछ खोया,
पर उससे ज़्यादा पाया भी”
घुटनों में दर्द, पर दिल में जोश,
सेल्फ़ी लेते वक्त ऐंगल का सोच।
सुबह की सैर में अब स्पीड कम सही,

पर बातें अब भी घंटे भर लंबी वही।

सपनों का रंग अब हल्का पड़ गया है,
पर अनुभव की रौशनी और गहरी हो गई है।
अब दौड़ने की जल्दी नहीं,
बस ठहर कर मंज़र देखने का मन है।
मंज़िल से अब डर नहीं लगता,
क्योंकि सफ़र का हर मोड़ प्यारा लगता है।

*****

दिल की धड़कन

दिल की धड़कन कोई साधारण आवाज़ नहीं,
ये तो रूह की खिड़की से आती पुकार है।
हर ठहरती साँस के साथ यह बताती है,
कि ज़िन्दगी अब भी हमारे पास है।

कभी ये धड़कन खुशी में झूम उठती है,
जैसे बादलों में छुपा कोई इंद्रधनुष।
कभी ग़म में यह धीरे-धीरे टूट जाती है,
जैसे बूँद-बूँद कर पिघलता कोई सन्नाटा।

इन धड़कनों में लय है, संगीत है,
जो शब्दों से परे है, मगर दिल को छू लेते है।
जब कोई अपना पास हो तो तेज़ हो जाती हैं,
और जुदाई में खामोश-सी लगने लगती हैं।

कभी प्यार में यह घंटियों-सी बजती हैं,
कभी इंतज़ार में सिसकियों-सी थम जाती हैं।
दिल की धड़कन को सुनो
ये धड़कनें ही हमारी पहचान हैं।
क्योंकि जिस दिन ये थम जाएँगी,
हम नहीं, हमारी कहानियाँ रह जाएँगी।

*****

अनकहे एहसास

कुछ कह न सके, कुछ सुन न सके,
मन के समंदर में लहरें उठती रहीं।
शब्द होंठों तक आते-आते थम गए,
पर भाव आँखों से झलकते रहे !

आँखों में सपने भी थे, उम्मीदें भी,
पर साथ ही छुपे थे डर और आँसू।
दिल की धड़कनों में अनकही बातें कैद थीं,
जो कभी मुस्कान में ढल जातीं,
तो कभी आह बनकर रह जातीं।

ज़िंदगी कभी फूल सी महकी,
तो कभी काँटों सी चुभती रही।
हर मोड़ पर एक सीख मिली,
हर चोट भी दवा बनती रही।

भाव ही जीवन का असली सौंदर्य हैं,
शब्द तो बस बहाना हैं,
भाव ही हैं जो रिश्तों को बाँधते हैं,
दिलों को जोड़ते हैं, दूरियों को मिटाते हैं।
और जीवन को उसका अर्थ दिलाते हैं।

*****

कभी फुर्सत में ....

कभी फुर्सत में बैठकर सोचना,
वो दिन कैसे थे, जब खुशियाँ बेवजह मिल जाती थीं,
ना कोई शिकायत, ना कोई हिसाब,
हर लम्हा बस जी लिया करते थे
बेख़याली में।

कभी फुर्सत में खोलना वो यादों की किताब,
जहाँ धूल तो होगी, मगर अहसास ताजे मिलेंगे,
कुछ पन्नों पर हँसी जमी होगी,
कुछ पर आँसू चुपचाप बहे होंगे।

कभी फुर्सत में पुराने ख़त पढ़ना,
या फोन में कोई भूला सा मैसेज ढूंढ लेना,
शब्द वही होंगे, पर एहसास बदला मिलेगा ,
कभी सुकून, तो कभी टीस बनकर।
कभी फुर्सत में बस यूँ ही बैठ जाना,
बिना किसी वजह, बिना किसी शोर के,
और महसूस करना — क्या वाकई हम ज़िंदा हैं,
या बस जी रहे हैं... एक रूटीन की तरह।

*****

माँ के आँचल सा सुकून

चलते-चलते राहों में,
कभी धूप मिली, कभी छाँव मिली।
कुछ मुस्कानें साथ रहीं,
तो कुछ यादों की ठंडी छुरी चली।

सपनों की गलियों में भटके,
पर मंज़िल की रोशनी कम न हुई।
कभी थक कर बैठ गए,
तो उम्मीदों की लौ भी मद्धम न हुई।

अपनों की हँसी में सुकून था,
पर दूरियों का दर्द भी गहरा था।
हर खुशी में हल्की सी कसक थी,
हर विदाई में आँखों का समंदर ठहरा था।

पर जब भी कोई आँसू छलका,
माँ की दुआओं ने थाम लिया।
उसके आँचल में छुपकर बैठा,
तो हर दर्द ने भी सलाम किया।

जो भी था, जो भी रहेगा,
बस यही सच, यही जुनून।
कि दुनिया चाहे कुछ भी कहे,
सबसे प्यारा माँ का आँचल और उसका सुकून।

*****

एक खुली किताब

नहीं शब्दों का वजन बातों में
पर भाव सच्चे हैं
है अपना ही ढंग
अपना ही रंग
या यूँ कह लो .....
अभी अनुभव कच्चे हैं ।

दिल ने कहा
वही रही ज़ुबानी
कहाँ सीखी मैंने बातें बनानी
सीधी सादी सरल ही रही मेरी कहानी
या यूँ कह लो .....
जैसे आसमान से बरसता पानी

जिसे भाया ,वह संग आया
यूँ ही मिलते बिछड़ते रहे लोग
और क़ाफ़िला बनता गया
या यूँ कह लो .....
बूँद बूँद से महफ़िल सजता गया।

क्या मिला क्या नहीं ,कोई हिसाब नहीं
जब मर्ज़ी पढ़ लेना ,हूँ खुली किताब वही
हो रहा बाहर से जर्जर
मगर अंदर से हूँ इंसान वही
या यूँ कह लो .....
घिसता रहा चंदन
गंध वही रही ।

*****