अनुभूति

लेखिका
डॉ. संयुक्ता गांधी

Aditi Publication
Raipur, Chhattisgarh, India
www.shodhsamagam.com

ॐ

अनुभूति

लेखिका
डॉ. संयुक्ता गांधी

Publisher
Aditi Publication, Raipur, Chhattisgarh, INDIA

अनुभूति

2021
Edition - **01**
Date of Publication : 16/08/2021

लेखिका
डॉ. संयुक्ता गांधी
रायपुर, छत्तीसगढ़, भारत

ISBN : **978-81-953083-0-9**

Copyright© All Rights Reserved
No parts of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without prior written permission of original publisher.

Price : Rs. **100/-**

Printed by
Yash Offest,
Lily Chowk, Purani Basti Raipur
Tahasil & District Raipur Chhattisgarh, India

Publisher :
Aditi Publication,
Near Ice factory, Opp Sakti Sound Service Gali, Kushalpur,
Raipur, Chhattisgarh, INDIA
+91 9425210308

प्रस्तावना (PREFACE)

जिन्दगी की आपा–धापी में कुछ चेहरे धूमिल हो कर भी आगे बढ़ने में कितने बाधक प्रतीत होते हैं। कितने रिश्ते छूट जाते हैं हमेशा के लिए, कड़वाहट दे कर बीते पलों की। बचपन का निस्वार्थ लगाव भी फरेब की चाशनी में सौगात की तरह मिलता है। जिन्दगी को बोलने का मन होता है कि **"थोड़ा धीरे चल, अब थक गई।"** सारी उम्र हमारी बीते हुए कल की चाह में और आने वाला कल एक मृगतृष्णा का प्रतिबिंब। भागते–भागते सोचा आज रुक कर कि बरसों से भागते ही क्यूँ रहे? ज़िंदगी खत्म होने से थोड़ा पहले ही जाना कि जीवन भर का गलत साथ, मिटा गया कुछ अपनों के निशान।

अनुभूति में सहज भाव हैं, जीवन के अनमोल क्षण को व्यर्थ नहीं व्यय वरन् एक नई सुबह की ओर चलने का। जब जीवन का अंत ही नहीं निश्चित तो क्यों ना अपने कदम को ले चलूं शिखर की राह में। अनुभूति कहती है एक बार झांको अपनी सांसों में अपने ही अंदर क्योंकि रोम–रोम में बसा है हमारा प्यार। अनुभुति का हर पन्ना मेरे आपके सभी के इस ढहते हुए उम्र के इस पड़ाव पर फिर से मुड़ कर जीने की ललक को जिंदा रखने का प्रयास है।

"समय तैयार बैठा है और समय ना देने को," इसलिए जियो तो हर पल ऐसे जियो जैसे फरेब पर विजय।

अपनी **"अनुभूति"** महसूस करें मेरे कलम से।

डॉ. संयुक्ता गांधी

आभार

कुछ शब्दों का ताना–बाना, अनुभूति की प्रस्तुति के अनकहे भाव को व्यक्त करने में आभार, मेरे माता–पिता, परिवार और मित्रों का। जीवन के हर सुख दुःख के हम–कदम मेरे जीवन साथी डॉ. संदीप गांधी का। हमारी पुत्री आकांक्षा का। बचपन के दोस्त रूपन का। अक्षय, बृजेश, विनय, मोहित, रक्षक, यश, निखिल, शुभम, अद्वितीय, स्निग्धा, हर्षा, कोमल, मुस्कान, जीशान, सृष्टि, शिल्पा, दीपशिखा, संजय, सारा, मेघा, मेहा, कशिश, मौनिका, तृप्ति, भूमिका, वन्दना व अनगिनत पुत्र–पुत्रियों का। मेरे जीवन के अभिन्न अंग लूना और अकीरा का, भाईयों का व बड़ी बहन का।

अनुक्रमणिका

S.N.	Title	P.N.
01.	तेरा इंतजार	01
02.	अस्थाई पता	02
03.	ज़िंदगी थोड़ा धीरे चल अब थक गई	04
04.	मोह का कवच	06
05.	घर	08
06.	परीक्षा के विद्यार्थी	10
07.	बहुत ऊलझ गई जिन्दगी	12
08.	डरती हूँ हर वर्ष....	14
09.	आज की अवहेलना	15
10.	पता क्या?	16
11.	तस्वीरें भी कभी बोलती हैं क्या?	18
12.	अस्तित्व का अवलोकन	20
13.	धूमिल परछाई	21
14.	आज फिर	22
15.	मुझे ले जाओ यहां से	24
16.	क्या हर बार कुछ छूटेगा?	26
17.	ख्वाब	27
18.	ढूंढ़	28
19.	मृगतृष्णा	30
20.	श्राद्ध	31
21.	अनकही	34
22.	शून्य	35

23.	सांसों तक संबंध	36
24.	शब्द	37
25.	है ना!	38
26.	मेरा हाथ	39
27.	मैं हूँ ना	40
28.	आईना	41
29.	चाह	41
30.	मैं वही हूँ	42
31.	रूह	43
32.	चेहरे की मुस्कान	44
33.	धीरे–धीरे	45
34.	पत्थर	46
35.	सांप सीढ़ी	47
36.	बस..... हाँ अब बस	48
37.	मिलन की आस	49
38.	मैं आऊँगा	50
39.	आज जब माँ कहती है	51
40.	प्रतिमा	52
41.	प्यार कम ना होगा	53
42.	आज	54
43.	समेटा समेटी	55
44.	नेम पलेट	56
45.	सुबह ना आई	57
46.	अबकी बार	58

1. तेरा इंतजार

उम्र काफी जल्दी ढल गई
बस वक़्त ना बदला
रात में दिन
और दिन में रात घुलते रहे
पर तेरा इंतजार
ना पिघला
ना ही कम हुआ
समझ में नहीं आता
आगे देखूँ या पीछे?

तुम्हे इतना चाहा की
मूर्ति समान मन में पूजा,
काश कि तुम
एक लम्हे को ही सही
मेरे छूते ही
सजीव बन जाते।।

तुम कह दो ना
''प्यार निभाओगे साथ नहीं''
हम आने की जिद ना करेंगे।
हमसफर या मंजिल एक????
आस या विश्वास या भ्रम?

2. अस्थाई पता

कदम उठे, परंतु आज स्वतः ना चले।
सोचा क्षण भर को, जम गये मानो।
कदमों ने देखा मन को, मस्तिष्क को।
अंत मे टटोला रुके हुये अश्रुओं को
और कहा कि
आज तुम दिशा हीन मत बहो,
भीतर जाओ और सिंचित करो
ना कि वंचित करो
इन आंखों की उम्मीदों को।

कदम बोले अब हमारी बारी है
दिशा बदलने की,
क्यूँकि ना तो व्यक्तित्व बदला
ना ही व्यक्ति।
हर अंग कभी ना कभी थकता रहा,
पर कदमों को आज अहसास हुआ
गलत पड़ाव का या गलत साथ का।

जब जब भी कदम मुड़ने का सोचने लगे.....
कि उसका साथ ना मिलेगा
किसी नई राह पर।
क्या जी पाऊंगी उसके बगैर?

कदम खींच लिये वापस।
आज कदम ना मुड़े
ना उठे क्यूंकि

जो व्यथा जो ऊलाहाना सही
अश्रू पूर्ण नेत्रों ने
वह आज सैलाब बन गया।

और कदम धन्स गये जिन्दगी की दलदल में।
आज बची हुई साँसों ने कहा..
अब कदम उठेंगे तो उससे दूर।

जो ना समझा मेरी ममता को
जो ना समझा वात्सल्य का मोल।
कदम बोले कि आज खत्म करो
इन सांसों का अवशेष या
दूर चलो अब उस मोह से जो बार बार
तोड़ता है मेरी आस की डोर।

आखिर कितनी बार जोडेंगी
ये हाथों की लकीरें
उस पत्थर दिल से?

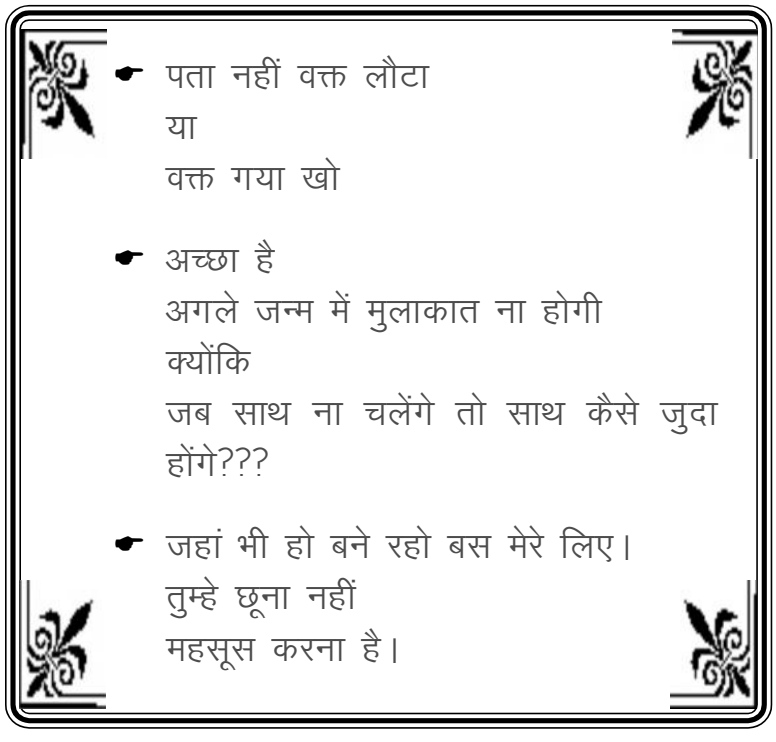
जो मेरा तो गंतव्य है
पर उसका है अस्थाई पता।

3. ज़िंदगी थोड़ा धीरे चल अब थक गई

जिन्दगी की धूप छावं में
बहुत उतार चढाव देखे,

कितनों को अपनाया
तो कुछ ही ने समझा।

पलों को जीया।
बीते हुए कल की चाह में
कल को कल को खोया।



- पता नहीं वक्त लौटा
  या
  वक्त गया खो

- अच्छा है
  अगले जन्म में मुलाकात ना होगी
  क्योंकि
  जब साथ ना चलेंगे तो साथ कैसे जुदा होंगे???

- जहां भी हो बने रहो बस मेरे लिए।
  तुम्हे छूना नहीं
  महसूस करना है।

धीरे–धीरे रफतार तेज होती गई
और ज़िन्दगी बोझिल होती गई.....

गिर के सम्भली
फिर से चली सांस
और जीने की चाह।

ताकि और मिल सके उसका साथ।
बहुतों ने उठाया
जब भी फिसली
पर ना चाहते हुए भी याद रह गए।

वो क्षण, वो मेरे अपने
जो मेरे ही गिरने की वजह
और चोट खाने का कारण बने।

जबकि मैं तो उनके लिये ही
रास्ता बना रही थी
इसलिये नहीं
की वो मेरा सहारा बनें.....
पर
वो ''बेसहारा'' ना रहें।

जिन्दगी की आपा धापी में
कुछ चेहरे धूमिल होते
तो कुछ छूटे रिश्ते
बीते पलों की टीस देते मानो.....

जिंदगी थोड़ा धीरे चल अब थक गई।

4. मोह का कवच

माँ जब तक साथ थी
यह टीस तो ना थी।

खरोंच ना लगने दिया कभी
दूर भेजा तुमने तब जाना मोह क्या।

साथ छूटा मोह टूटा
साथ छूटा..... पर मोह ना टूटा था
महसूस किया अलगाव।

मोह और बढ़ा
साथ बिताये पल ने कराया अहसास
कि इतना प्यारा साथ
सिर्फ बीते हुए पल नहीं।

कुछ नहीं छूटा
ना कुछ टूटा।

जिन्दगी के सुनहरे क्षण
घर कर गए भीतर कहीं।

साथ यादें नहीं दे गया
मेरा साथी बन गया हमेशा के लिए।

जब मोह ना टूटा
तो क्यूँ समझूँ कि साथ छूटा।

हाँ
तुम मुझ में ही समा गई।

और
मैंने तुम्हे ना पाकर।
महसूस किया
आज तुम्हें
अपने भीतर।

हाँ

साथ भी ना छूटा ना मोह टूटा।

- जब इतना गहरा प्यार है
  तो एक बार मिलने से कितना बढ़ जायेगा?
  और
  एक बार नहीं मिलने से कौन सा खत्म हो जायेगा?

- एक सपना पूरा होते ही पीछे देखा तो पाया
  वो सपना तो उसी ने दिखाया
  जो साथ चला पर साथी ना बन पाया।

- अब आँखें सिर्फ उस इंसान को तलाश रही हैं
  जिसके लिए ये दिल धड़क रहा है।

5. घर

जब सब साथ थे
तो एक नए
छत की चाह ने
नींव दिला दी।

घर भरा या घर बढ़ा
आगे एक नये
मंजिल की चाह में।

आज जब उसी घर की सुध ली
तो पाया
एक सुनसान वीरान घर।

ढहती हुई इमारत
या मेरी ढल चुकी उम्र।

कभी ना आने वाले बीते हुए पल
या मुड़ कर
ना देखने वाले चेहरे।

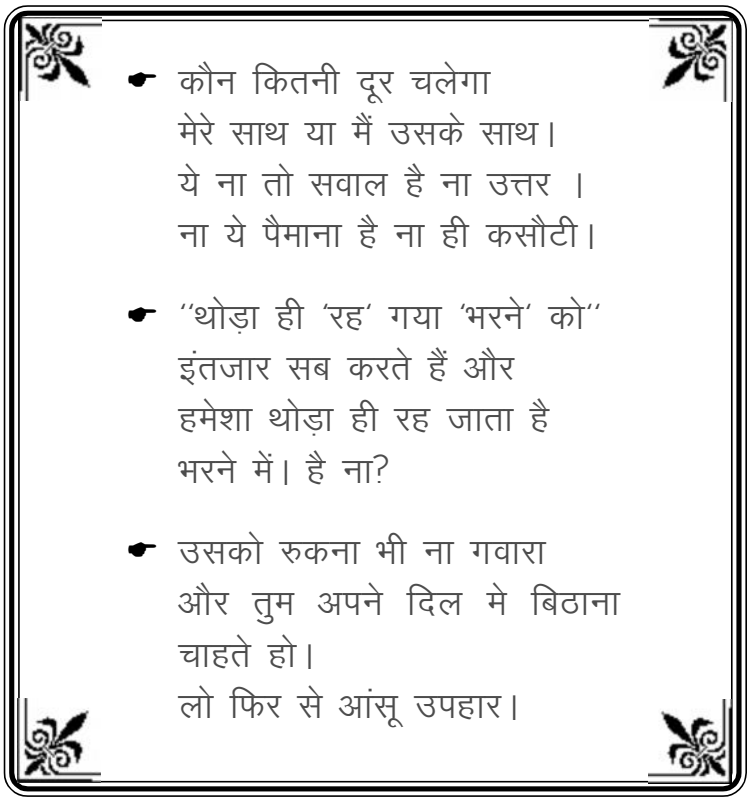
भागते भागते सोचा क्षण भर को।

आज रुक कर फिर

बरसों से
भागते ही
क्यूँ रहे?

जबकि.....
स्थाई पता तो

उसी घर का ही दिया।
जो आज थोड़ा वीरान है।
स्थाई घर या स्थाई पता?



- कौन कितनी दूर चलेगा
  मेरे साथ या मैं उसके साथ।
  ये ना तो सवाल है ना उत्तर ।
  ना ये पैमाना है ना ही कसौटी।

- ''थोड़ा ही 'रह' गया 'भरने' को''
  इंतजार सब करते हैं और
  हमेशा थोड़ा ही रह जाता है
  भरने में। है ना?

- उसको रुकना भी ना गवारा
  और तुम अपने दिल मे बिठाना
  चाहते हो।
  लो फिर से आंसू उपहार।

6. परीक्षा के विद्यार्थी

परीक्षा के विद्यार्थी देखते हुये
ये ख्याल आया.....
ये क्या लिख रहे हैं???
अपना सपना या दबी हुई कूंठहायें?
अपना भविष्य या
अमिट भूत।
उंगलियां जो लिख रही हैं परीक्षा
क्या वह सही दर्पण है
मार्ग के चयन का।

क्या तीन घंटे का प्रश्न–पत्र
जवाब देगा
जिन्दगी के बचे हुए
तीन अरब साँसों का।

अच्छा किया.....
तो क्या हासिल
ना मिला.....
तो क्या जायेगा टूट?

क्या जिन्दगी की
हर दहलीज पर
देना होगा इम्तिहान?

जरूरी तो नहीं
सभी प्रश्नों का उत्तर

हां या ना हो।

मंझ–धार भी तो पड़ाव है।

परीक्षा मे विद्यार्थी अपना भाग्य लिख रहे हैं
या अपना सपना बुन रहे हैं?
या हम अध्यापक अनुत्तीर्ण हो गये
जीवन का सार बताने में????

- पछताते हुए आगे मत बढ़ो
  आगे बढ़ना ही कहता है
  पीछे मत देखो।

- घर के अंदर रह कर जाना
  बाहर के किस चीज के
  गुलाम थे हम।

- थको, मगर टूटो मत।
  जब तक डोर खिंचे चलो।।
  क्यूंकि किनारा नहीं आयेगा।
  डूब कर या तैर कर उस पार तो
  जाना ही है।।

7. बहुत ऊलझ गई जिन्दगी

बहुत ऊलझ गई जिन्दगी
क्यूँ ना कोई नया ख्वाब बुने।

नए पन्ने पर पुरानी स्याही से

इतिहास को
ना टटोलती

नई सुबह की ओर चलें।

जब जीवन का अंत
नहीं निश्चित

तो सम्बन्धों की बली
क्यूँ चढाएं
बहुत उलझ गई जिन्दगी
क्यूँ ना कोई
नया ख्वाब बुने।

नई शुरुआत
करने से पहले
गिले शिकवें
क्यूँ ना सुलझायें?

आओ
आँसुओं पर एक बार फिर
नई मुस्कुराहट चिपकायें।
क्यूँ ना
नया चेहरा

तलाशने की बजाये
इसी चेहरे पर चाशनी चढायें।

बहुत उलझ गई जिन्दगी
क्यूँ ना कोई नया ख्वाब बुने।

मौत की आहट को
जिन्दगी की गूंज में दबायें।

बहुत उलझ गई जिन्दगी
क्यूँ ना कोई नया ख्वाब बुने।

इसको पकडूं तो वो गिरा
गिरते हुए को पकड़ लेते ही
पहला फिसला।

नजर डबडबाई और वो
गिरा पलक से
पूरा नहीं गिरा
दे गया आंख में किरकिरी।
अब मैं क्या करूं????

8. डरती हूँ हर वर्ष....

25 साल पढ़ाने के बाद भी
डरती हूँ हर वर्ष.....

डरती हूँ कहीं इस बार की परीक्षा
तोड़ ना दे सपना मेरे बच्चों का।

डरती हूँ कहीं एक चूक
मोड़ ना दे पथ मेरे बच्चों का।

डरती हूँ कहीं कोई गलत साथी
तोड़ ना दे मनोबल मेरे बच्चों का।

पर

ये ख्याल आता है सिर्फ पल भर को

और

अभिमान होता है स्वयं पर

बच्चों का भविष्य बनाते बनाते
संवार ली मैंने खुद अपनी भी जिन्दगी

विद्यार्थी कब बच्चे बन गए
पता ही नहीं चला।

25 साल के बाद एक शिक्षिका
कब माँ बन गई पता ही नहीं चला।

9. आज की अवहेलना

अच्छे से समेटने के लिए
सब कुछ अलग अलग रख दिया था।

सोचा .....
ज्यादा व्यवस्थित कर देती हूँ।

सब ठीक था,
सबके भावी स्थान रिक्त थे।
इतना लम्बा वक्त लगा
पृथक पृथक करने में।

बस कुछ क्षण और चाहिए थे
सहेजने के लिए।

समय तैयार बैठा था
और समय ना देने को।
अवसर ना मिला
सुव्यवस्थित संजोने का।

पीछे रह गया और अव्यवस्थित बिखराव।
आने वाले कल ने फिर आज को चेता किया,

और मैं बीते हुए कल
और आने वाले कल को हकीकत मान
आज की अवहेलना कर बैठी।

पीछे छोड़ आई उलझी अनकही बिखरी कहानी।
पीछे छोड़ आई उलझी अनकही बिखरी कहानी।

10. पता क्या?

पता क्या?
उसको सपने में ही आने दो।
छू भी लेगा तो भी दाग ना लगेगा।

मारेगा तो भी चोट ना लगेगी।
रूठ के गया तो भी बुरा ना लगेगा।

पता क्या?
उसको सपने में ही आने दो।
क्यूंकि असल जिंदगी में तो वह आया ही नहीं था।

कम से कम सपने में बिना डरे
बार बार प्यार तो करेगा।

हकीकत में तो सौ मुसीबतों से जूझ कर
क्या खाक आसमान में बिठायेगा?

उसको सपने में ही आने दो।
सपने में आयेगा तो कभी ना जायेगा।

क्यूंकि
आँखें बंद तो साथ में और
आँखें बंद हो भी गई इस जहां में
तो भी तो साथ छूटेगा नहीं।

हाँ

एक काम करो
तुम ना सपने में ही आया करो।

हकीकत में मैं तुम्हारा
विछोह सह ना पाऊँगी।

तुम्हारे आए बिना
प्राण उड़ भी गए तो भी
आंखे तो इंतजार ही करेंगी।

सपने में हम रोज मिलते तो हैं?
साथी या साथ?

पता क्या?
उसको भी (और तुम भी) सपने में ही आने दो।

- ओंठ सिल लिए पर आँखें बोल उठी।
- पास रहकर पास रह पाऊंगी?
  या
  दूर रह कर और करीब?

11. तस्वीरें भी कभी बोलती हैं क्या?

साथ चले थे कुछ कदम
कुछ आगे पथ दिखाते
कुछ पीछे से ही हौसला देते।

कदम कदम पे मिला साथ
या साथ साथ कदम चले।

कुछ छूटा तो कुछ लपका
कुछ जोड़ने की आस मे कितना कुछ टूटा।

किसी के कदम तलाशते
किसी कदम की ख्वाईश।

गलत साथ मिटा गया कुछ अपनों के निशान।

आज मेरे कदम चले
अपने रास्ते शिखर की चाह में
एक जगह ठोकर लगी
तो साथ छोड़ दिया परछाई ने।

तब आवाज आई किसी अपने की
''मुड़ कर मत देख
मैं तो साथ ही हूँ तेरे
चलता चल अब आगे''
मैं दौड़ता ही गया आगे.....

पीछे रह गए
बिछड़े हुए रिश्ते नाते।

आगे जब ना मिला अपनापन
और
थक गई मंजिल पे आकर।

पीछे मुड़ कर पाया अवशेष
माँ की दुआ, पिता के हाथ।

पर
तस्वीरें भी कभी बोलती हैं क्या????????

- तुम मेरे साथ हो या मेरे अंदर
  दूरी कभी नहीं हो सकती।
  फिर क्यूँ मैं रखूँ
  तुमसे अलग होने का भय।।

- दोस्ती निभाना नहीं
  महसूस करना होता है।

12. अस्तित्व का अवलोकन

तुम हो.....
तो शिकवे भी तुम्हीं से
शिकवे भी तुम्हारे
तुम हो.....

तो श्रृंगार जो लाई मोल
जाना उसका मोल

बच्चों की किलकारी में,
व्यवसाय की व्यस्तता,

उलझे रिश्तों की आस,
अनकहे शब्दों की अनजानी टीस,
कुछ नातों के बोझ
और कुछ साथ चलने का जोश.....

अहसास करा गया
मेरे खोखले अस्तित्व का।

जो 'तुम' शब्द को ले गया मुझ से कोसों दूर
जबकि
जिंदगी खत्म होने से थोड़ा पहले ही जाना
इस तुम की पहचान

अवलोकन दे गया तुम्हारा अनमोल स्थान।
मै तुम्हीं से हूँ।

हाँ मै तुम्हीं से हूँ।

13. धूमिल परछाई

पुरानी जर्जर हुई
किताब (स्मृति) को हटाना चाहा
तो कुछ ह्रदय घाती पन्ने बिखर गए।

गिर गए इस बार
सूख चुके अश्रुपूर्ण दलदल में
और
अबकी बार टकरा गए
एक मजबूत सतह से।

इस बार सपने नहीं टूटे
उम्मीदें नहीं बुझी,
झूठी आस भी नहीं पनपी।

उस अलग हुए पन्ने को उठाकर
फिर से अपनी जिन्दगी के शेष अध्यायों में
कदाचित ना जोड़ पाई।
क्योंकि अबकी बार
यादें टकराई और
चूर हो गई उसकी वो धूमिल परछाई।

14. आज फिर

आज फिर एक झोंका
तुम्हारे होने का
तुम्हारे मेरे पास होने का
तुम्हारे से दूर नहीं होने का
अहसास करा गया।

आज फिर वह
बरसों पुराना स्पर्श
आज फिर वही
स्पर्श हरा हो गया
जख्म नहीं, आंसू नहीं
बस एक टीस एक आह।

कुछ अनकहे बोल
ना व्यक्त हुई चाह
हिला गई अंतरमन को।

आज फिर एक झोंका
तुम्हारे होने का.....
जिन्दगी से नहीं
खुद से भी शिकायत नहीं।

शायद थोड़ा अफसोस
हां बहुत अफसोस
अपने दिल को नजरंदाज करने का।
तुम या वक्त

कसूरवार तब होते ना
गर मैंने,
गर तुम्हारे दिल ने
थरथराते ओंठ की खामोशी पढ़ी होती।

आज तुम याद ही नहीं आते।
सचमुच यादों में नहीं हो।
याद तो आती ही नहीं तुम्हारी।
क्योंकि याद तो गई ही नहीं।

इतना पास आए कि दिल में ही रह गए
और तुम्हें ना देखकर
मैं आज भी ढूंढती रही
तुमको उसी मोड़ पर।

चले थे साथ बरसों पहले
वादा किए बिना
साथ निभाने का साथ निभाने का।

आज फिर एक झोंका
तुम्हारे होने का
अब तक सांस चलती रही यादों से
पर अब मानो रुक सी गई।
बगावत में फिर बोली.....

आज फिर।
आज फिर।
आज फिर।

15. मुझे ले जाओ यहां से

उसने मुझे कहा तो था
''मुझे ले जाओ यहां से।''
मैंने सोचा कुछ पल की जिद है मान जाएगी।

उसने मुझे कहा तो था
''मुझे ले जाओ यहां से।''
मैंने सोचा प्यार में अक्सर ऐसा कहा जाता है।

उसने मुझे कहा तो था
''मुझे ले जाओ यहां से।''
मैंने सोचा कि सम्पन्न नामी घराने में तो है।

उसने मुझे कहा तो था
''मुझे ले जाओ यहां से।''
मैंने बोला ''पगली मैं दूर थोड़े ही हूँ।''

उसने कहा तो था मुझसे
''मुझे ले जाओ यहां से।''
अब मैंने खुद के हालात टटोले ।

उसने कहा तो था कई बार
''मुझे ले जाओ यहां से।''
मैंने प्यार से मगर 'दूर' से ही हाथ बढ़ाया।

उसने कहा तो था फिर से
''मुझे ले जाओ यहां से।''
मैंने फिर से कहा ''मैं हूं ना तुम्हारे अंदर।''
मैंने फिर कहा ''मैं हूं ना तुम्हारे साथ हमेशा।''

कई दिन बीते
मैं भी व्यस्त घर, परिवार, कार्य, जिम्मेदारी।
कुछ दिन से उसने नहीं कहा था
''मुझे ले जाओ यहां से।''
मैंने उसकी यादों को दूर झटका

परन्तु
आज बरसों बाद मन हो ही गया
उसको ले ही आता हूँ।
रख लूंगा किसी कोने में
नहीं होगी परेशानी।

आज बिना उसके अतीत के मनुहार के
(''मुझे ले जाओ यहां से'')
मैं चल ही दिया उसकी ओर।

शायद थोड़ी देर हो गई मेरे से।
शव वाहन वाला मिला रास्ते में,
बोला सब पड़ोसी हल्ला कर रहे थे,
''इसको ले जाओ यहां से।''

''माफ करना दोस्त.....
मुझे नहीं मालूम था कि
उसने मुझसे पहले तुम्हें बोला था।''

''मुझे ले जाओ यहां से।''

16. क्या हर बार कुछ छूटेगा?

क्या हर बार कुछ छूटेगा
कुछ टूटेगा
कुछ बिखरेगा
तभी जिन्दगी की परिभाषा होगी।
एक को पकड़ा
तो दूसरा हुआ बोझिल
क्या संतुलन करते करते ही चलेगी गाड़ी।
कुछ घर वापस आए
तो कितनों ने किया उदास।
अलगाव एक बार फिर दे गया
उससे मिलन की आस।
सबने आँसू दिए
किसी ने जख्मों के साथ
तो किसी के मलहम के हाथ।
पता नहीं वक्त लौटा
या
वक्त गया खो।
छोटे से दिल में
कितनों ने ली जगह।
पर एक रिक्त स्थान
अभी भी दे रहा है जमे हुए
आँसुओं को पनाह।
क्या हर बार कुछ छूटेगा?

17. ख्वाब

कुछ ख्वाब पूरे ना हों तो अच्छा।

प्यार ना जता पाये,
तब भी कोई गिला ना रखना।

प्यार शब्दों का या किसी
अभिव्यक्ति का मोहताज नहीं।

मत ढूंढो
अपनी मोहब्बत को
अपने प्रेमी में,
एक बार झांको अपनी सांसों में,
रोम रोम में बसा है तुम्हारा प्यार।
तुम्हारे ही अंदर।

मत ढूंढो उसे
किसी के कदमों में,
साथ है तुम्हारे वो
हर पल हर कदम हमसफर।

18. ढूंढ़

क्यूँ ढूंढू????
मैं तुम में कोई और रिश्ता
जब कि तुम्हारा स्थान है स्थाई।

क्यूँ ढूंढू????
मैं तुम में अपना खोया हुआ
अनदेखा स्वप्न।
जब कि तुम तो यथार्थ हो
क्यूँ ढूंढ????
मैं तुम में निस्वार्थ अपनापन
जब कि तुम तो मेरे अपने ही अंश या पूरक हो।

क्यूँ ढूंढू मैं तुम में किसी कविता का छन्द
जब कि तुम तो मेरे जीवन का सार हो।

क्यूँ ढूंढ????
मैं तुम में इतिहास का वह धूल भरा क्षण
जब कि तुम तो परत हटा वह बोझिल पल हो।

क्यूँ ढूंढ????
मैं तुम में मेरी खोई हुई हंसी
जब कि तुम्हारा आईना मैं ही हूँ।
और
मैं तो अपनी खुशी ढूंढ़ रही हूँ
अपने ही प्रतिबींब में।

जब जीवन में आए या लाए गए
तब तो नहीं ढूंढ़ा था किसी कसौटी को।
क्यूँ अच्छे समय की उमंग में
बीता समय अक्सर टीस देता है
और आँखों को तुम्हें
ढूंढ़ने पर मजबूर कर ही देता है।

क्यूँ ढूंढ़ते ढूंढ़ते ही
शाम हो जाती है
और
दिन फिर से छुप कर
जीने की लौ को कम कर जाता है।

काश! तुम भी स्थाई होते।
तो ढूंढ़ तो ना मचती
ना ही खत्म होती इन आँखों की उम्मीद।
ना कमजोर होती
हाथों की पकड़
ना ही इच्छा त्याग पत्र देती
अनबुझे हौसलों को।

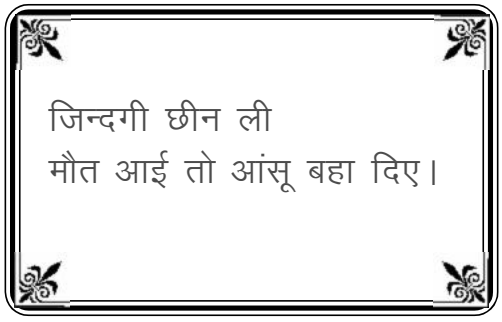
क्यूँ ढूंढ????
मैं तुम में कोई और रिश्ता
जब तुम्हारा स्थान तो स्थाई है।

19. मृगतृष्णा

सपने भी मृगतृष्णा से होते हैं
इतना भागने के बाद जाना।

ठंडी छांव की आस ने मजबूर कर ही दिया
तपती धूप में तेजी से चलते रहने को।
तपती धूप में तेजी से चलने को।

क्या पकड़ पाये ख्वाब????
वाकई
सपने भी मृगतृष्णा से होते हैं।



20. श्राद्ध

आओ नवरात्री शुरु करें श्राद्ध करके।
श्राद्ध मरे हुओं का नहीं,
श्राद्ध करें उन जीवित वस्तुओं का
जो जीने में बाधक हो गए
श्राद्ध करें उन उलझनों का
जो धुंधला कर रहीं हैं
मेरी आंखों की चमक को।

श्राद्ध करें उस नकारात्मक आभा मंडल का
जो मजबूर कर देता है मुझे तुम में कमी ढूँढने को।
श्राद्ध करें उन जीवित उम्मीदों का
जो बदले की प्रवृति को पनपा रही है।
आओ नवरात्री शुरु करें श्राद्ध करके।

श्राद्ध मरे हुए का नहीं
श्राद्ध करें उन आंसुओं का
जो आँखों से तो बहे पर
घर कर गये मन के तल में।

श्राद्ध करें उन हाथों की मद्धम
बदलती हुई लकीरों का।
जो नहीं करने दे रहीं है मुझे परोपकार।

श्राद्ध करें इस तन का
जो भरा पड़ा है द्वेष के अवशेषों से।
श्राद्ध करें उन फैली हुई टहनियों का
जो घर बन चुके हैं अब केवल पिशाचों का।

अनुभूति

श्राद्ध करें उन वस्तुओं का
जो मुझे याद दिलाते हैं बुरे पल का।

श्राद्ध करें उन रिश्तों का
जो गहरे बन गए इतने कि
भीतर ही घर कर गए।
ना तो बाहर ही आते हैं और
अंदर रहकर जख्म ही दे रहे हैं।

आओ श्राद्ध करें नर पिशाचों का।
श्राद्ध करें उस कचरे का
जो सभी डाल जाते हैं
हमारे मन में दूसरों को अलग करने को।

उन सभी यादों का
क्योंकि जिन्दगी तो भविष्य की सांसों का नाम है।
श्राद्ध तो सबका होगा
अंत्येष्टि भी सबकी होगी।
तो क्यों ना अपने ही हाथों
करें बीते हुए दिनों का श्राद्ध।

आओ नवरात्रि में प्रवेश करने से पहले
कोई शुद्धि ना करें
बस करें एक प्रण
कि आगे अकेले जाना है या
उसके साथ
जो गया साथ छोड़।

बस जियो एक मकसद के साथ
कि जीना है अभी और।
अभी और भी कुछ करना है।

ना कि ये आस कि वो भी हो मेरे पास।
हासिल करना है अपने स्वयं की पहचान।

गुमनाम हो कर अगले जन्म में
फिर ना खो जाएं
जैसे कोई हारा हुआ इंसान।

आओ श्राद्ध करें
उन सबका
और नवरात्रि की शुरुआत करें।

21. अनकही

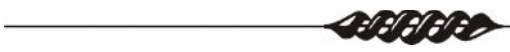
सोचा आज परोसूं एक तश्तरी में
अपनी सभी यादों को।

दूसरों की अभिव्यक्तियों को
अनकही आकांक्षाओं को।

दबी हुई कुन्ठाओं को
ना जानती थी

इतना रंगीन (संगीन) नजारा होगा
कोई रंग ना छूटा था।

सबके बीच हंसते पाया खुदको
तभी किसी ने आकर स्याही से आइसिंग कर डाला।
रंग बिरंगा बनते बनते रह गया।



इतना रुलाया तुमने कि
हृदय की सतह पर जख्म हो गया।
आज जब तुम मरहम लगाना चाहते हो
तो भी डर
लगता है।

22. शून्य

अभी काट डाला
तो मेरे को ही जख्म हो जायेगा।

थोड़ी देर अलग करने से
बिना सींचे बिना देखे
जब वो जख्म मुर्झायेगा
तब उसको
अलग नहीं करना पडेगा।

वह खुद से ही शुन्य में चला जायेगा
वह सूखेगा तब आंसू भी सूखेंगे।

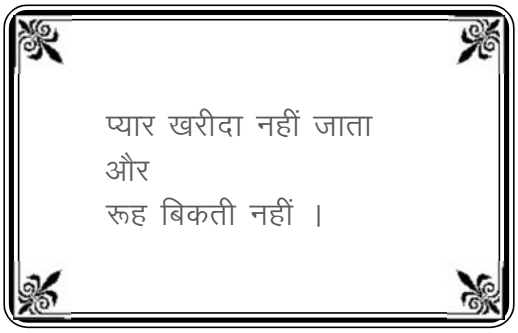
- अगर रिश्ते निभाने पर ही आगे चले तो क्या चले?
- मुखौटा गिरते देखा
  जब तुमने मेरे चरण छुए।

23. सांसों तक संबंध

अनमोल रिश्ते बचाती ये सांसे
या सांसों तक संबंध?
कर्तव्य आड़े प्रेम के
या धूमिल मोह के बंध?

उम्र के इस पड़ाव पर
फिर मुड़ कर जीने की ललक?
या आगे जाने की कसक?
ये दर्द? ये सांसे? ये संबंध?

प्रेम या मात्र कर्तव्य?
या फिर महज मजबूरी?
जिन्दगी के कटु सच?
या जीवन को मुझसे
दूर ले जाने के औजार?
या.....



24. शब्द

जब अपने ही शब्द
स्वंय के कानों में टकराने लगे।
तब समझ लो कि
कुछ भाव व्यक्त ना हों तो अच्छा।

हर शख्स आईना नहीं
कि तुम्हारे प्रतिबिंब को
अपने अंदर आत्मसात कर ले।

- खुशियां पलों में हासिल होती है
  घाव लगने के लिए लम्बा समय चाहिए।
- ज्यादा जोर से हँसो तो आंसूँ आ जाते हैं
  और
  आंसूँ छुपाने हों तो ज्यादा जोर से हँसो।

25. है ना!

हाँ मीठा भी तो बोल सकते थे।
है ना!

हाँ थोड़ा सा सलीके से भी कह सकते थे।
है ना!

हाँ कुछ जज्बात तुम भी तो छुपा सकते थे।
है ना!

हाँ मेरे चेहरे पर उदासी क्यूँ। ये पूछ भी सकते थे।
है ना!

सुबह उठकर भी अगर द्वेष ना छुपा पाए
तो यकीन मानो ये नाराजगी नहीं दुश्मनी है।

थोड़ी बहुत खींच तान ही तो है,
तो खींचों ना रिश्तों को।
हाँ मीठा भी तो बोल सकते थे।
है ना!

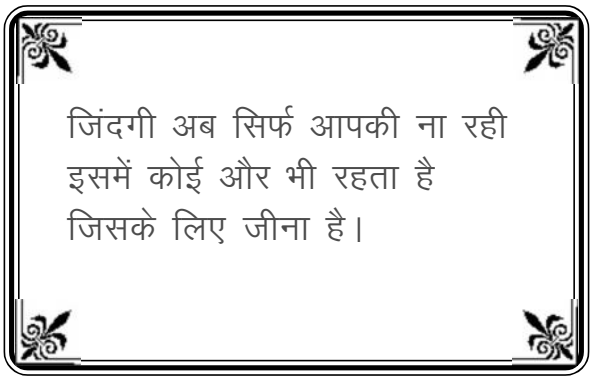
26. मेरा हाथ

काश के प्यार में हक नहीं,
हक से प्यार होता।

चलते हुए तुम्हारा मिलना नहीं,
मिल कर साथ चलना होता।

दूर रह कर ख्वाब का बुनना नहीं,
ख्वाबों का हकीकत होना होता।

काश के वक्त उसी दिन रुक गया होता,
जब चन्द लम्हों को तुमने मेरा हाथ थामा था।



27. मैं हूँ ना

मैं हूँ
मैं हूँ ना, मतलब?
संभाल लोगे?
या गिरने ही ना दोगे?

मैं हूँ
मैं हूँ ना, मतलब?
साथ चलोगे?
या राह आसान करोगे?

मैं हूँ
मैं हूँ ना, मतलब?
समझ जाओगे बिना कहे?
या मुझे समझाओगे?

मैं हूँ
मैं हूँ ना, मतलब?
अंत तक प्यार करोगे?
या अगले जन्म में ही मिलोगे?
क्या एक बार फिर बोलोगे?

मैं हूँ
मैं हूँ ना।

28. आईना

आज आईना साफ किया।
कुछ नहीं...

तुम नहीं दिखाई दिए।
कुछ नहीं....

आंखें और दिल
सच ही बोल रहे थे।

29. चाह

शिकायत नहीं तुम से
ना कोई बदसलूकी की गुहार।
सैलाब के अश्रुओं ने धो डाले तुम्हारे सारे नकाब।
कोई गिला नहीं ना कोई चाह शेष
पर
ये आंसूँ मांग रहे हैं मेरे वो मुरझाए क्षण।

30. मैं वही हूँ

मैं वही हूँ (I am still same)
मैं वहीं हूँ (I am still there)

ना मैने खुद को बदला
आज भी वहीं खड़ी हूँ
जहाँ से तुम मुड़ गए थे
मुझसे नाराज हो कर

हाँ तुम भी वही हो (you are also same)
हाँ तुम भी वहीं हों (you are also there)

उसी मोड़ पे
पलट लो एक बार हमेशा के लिए।

- क्या आपका शरीर भी आपका हमसफर है आपके जिन्दगी के सफर में?????

- कई बार दूर किसी को तलाशते, पास के रिश्ते धुंधले हो जाते हैं।

31. रूह

क्या सचमुच मेरी याद नहीं आती?
या
मेरी याद गई ही नहीं?

प्यार है तुमसे,
कलम से नहीं लिखा नाम तुम्हारा
जो मिट जायेगा

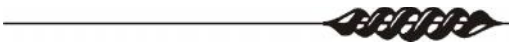
तुम मेरी रूह में हो
रक्त बनकर बहते हो मेरे रोम–रोम में।

- मैने कब कहा कि तुम भी मुझसे प्यार करो,
  हाँ मेरा दिल मेरे बस में नहीं।
- गर लिख न सकूँ तो
  पढ़ लेना मेरी मूक आँखो से।

32. चेहरे की मुस्कान

वो चुपचाप
एक कोने में
बैठी रहती
अपने होने का
अहसास दिलाती रहती।

आज
उसके चले जाने के बाद
अहसास हुआ कि
वह कोना ही नहीं
पूरा घर वीरान कर गई
और अपने साथ जाते जाते ले गई
मेरे चेहरे की मुस्कान।



अहसास तो मानो बिल्कुल खत्म हो चुके हैं,
कटोरी में रखा घी ही बताता है
बदलते हुए मौसम का हाल।

33. धीरे–धीरे

धीरे–धीरे
समय के साथ
जख्म के कारण
कुछ रिश्ते अपने ना हुए।

कुछ बन्धन ना बंध पाये
अश्रु के सैलाब से
दूरी मिटी या
उम्र के इस पड़ाव मे जाना कि

कुछ रिश्ते अपने ना हुए
जख्म के कारण।

हर शाम हाथ की एक लकीर मिटा देती है
और वही माथे पे शिकन बन जाती है ।

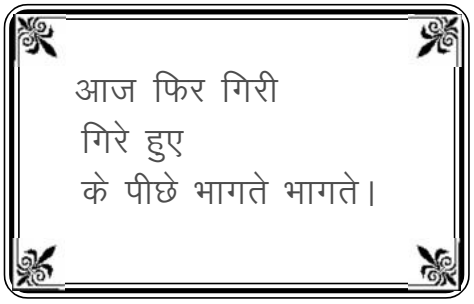
34. पत्थर

पथरीला रास्ता केवल यही कहता है कि
थोड़ा आराम कर लो इन्हीं पत्थरों पर।

थक कर ठोकर खाओगे
तो बेकार में बदनाम करोगे
हम पत्थरों को।

पत्थर तो बेजान कुरुप हैं।
तुम क्यों अपनी काया कुरुप करते हो
हम पत्थरों पर फिसल कर।

गौर से देखो
रास्ता इतना भी कठिन
और दुर्गम नहीं।



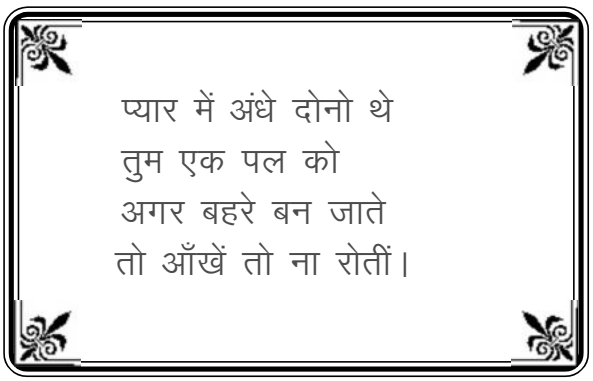
35. सांप सीढ़ी

सांप सीढ़ी सी लगी ये जिन्दगी
कभी सीढ़ी ऊपर ले गई
शिखर पर पहुँच कर ना फिसले
पर सांप ने फिर से नीचे ला पटका।

बार बार चले गिरे ..... चले गिरे .....
आखिर कब तक जूझते।

थक गए या यूं कहो
हार गए अब तो
खेलना और खिलवाना त्याग दिया

और भी तो काम हैं करने
लूडो ही खेलते खेलते
जिंदगी की शाम ना हो जाए।

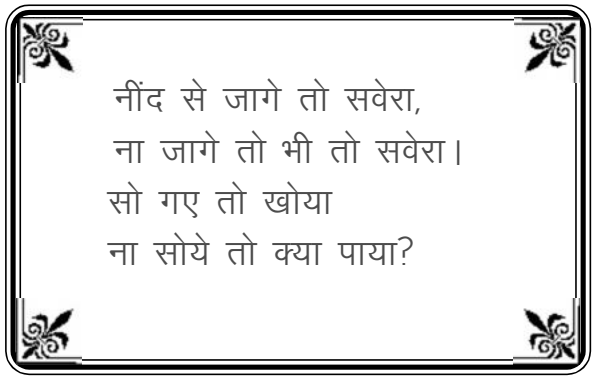


36. बस..... हाँ अब बस

''बस... हाँ अब बस''...
नहीं कर पाई ये छोटी तकलीफें
मेरी मुस्कान को मुझसे जुदा।

हाँ
बड़ी बड़ी मुसीबतें भी साथ छोड़ गईं
जब पाया आँखों को बिना आंसुओं के।

लेकिन
आज फिर दर्द की जीत हुई
तुम्हारे कारण
ओंठों की मुस्कान में आज दरार पड़ ही गई।



37. मिलन की आस

ना जाने अभी और कितनी सांसे बाकी हैं
ना जाने कितना वक्त लगेगा?
सांसों को स्वछंद वातावरण तलाशने में।

अब तो कर लो थोड़ा सा प्यार
छोड़ो ना ये रोज रोज की तकरार।
मौत के है बादल सर पर हैं सवार
पर दिल में है तुमसे मिलन की आस।

अब तो कर लो ना विश्वास मेरे प्यार पर।
आज जो साथ हैं तो छुअन है
शायद तुमको भी इसका है एहसास।

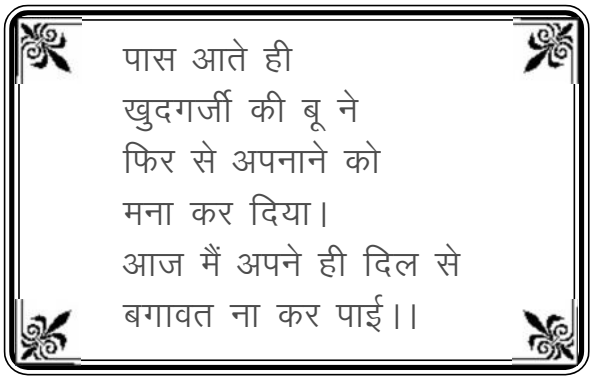
गर गए कल अगर मर
तो
ना तो मैं मिलूंगी ना ही होगा मेरा अंतिम दर्शन ।।
मेरी श्मशान की राख का कर लो दीदार
एकबार फिर से।

गहरा–प्यार ए प्यारा. प्यारा नए छुअन जैसा ।।
या कहो तो चली जाऊँ ऐसे ही अन्छुइ????

38. मैं आऊँगा

सबके लिए अपना घर बन्द कर रखा है
क्यूंकि तुमने कहा था
''एक दिन मैं आऊँगा,
दरवाजा खोलोगी तुम,
.. .. सिर्फ मेरे लिए''

दरवाजा खुला .....
.....
.....
मगर मेरे जनाजे के लिए।



39. आज जब माँ कहती है

दिवाली पर आज जब माँ कहती है
सफाई करो।
रंगोली बनाओ।
घर को सजाओ।
नये कपड़े सिलवाओ।
मीठाई खाओ और खिलाओ।
दीप जलाओ।
खुशियाँ महकाओ।
तो माँ की बात को समझो।

एक दिन जब
दूर जाओगे
पढ़ने या
नौकरी या
नया संसार बसाने को
तब माँ की गूँज सुनाई देगी ये।
हर दिये की लौ में।।

40. प्रतिमा

तुमको इतना चाहा कि
दिल मे बसा के पूजा की सिर्फ।
ना कहा ना अपनाने की चाह रखी।
सिर्फ और सिर्फ पूजा।
पूजा करते करते कब
तुम्हारी मूर्ति पिघल गई?

मैं भी मैं ना रही
तुम भी तुम ना रहे।
तुम जीवित हो गए
प्रतिमा में से निकल कर
और दो तन एक बदन हो गए

ऐसा लगता है
ये शरीर भी मेरा ना रहा
सांस भी लेती हूँ
तो सिर्फ तुम्हारें लिए।
हम सफर हम कदम।

41. प्यार कम ना होगा

प्यार कम ना होगा
यूँ तो तुम ना भी आओ,
तब भी तुमसे प्यार कम ना होगा।

लेकिन
मेरे इन हाथों मे मेहंदी लगाना तुम
...सिर्फ तुम ... सिर्फ तुम
इसलिये मिलना ज़रूरी है।

मुझको तुम हरे कांच की चूड़ियां पहनाना
...सिर्फ तुम .... सिर्फ तुम
इसलिये मिलना जरूरी है।

मेरे मुखड़े से घूंघट उठाने आना
....सिर्फ तुम .... सिर्फ तुम
इसलिये मिलना जरूरी है।

हाँ मिलना जरूरी है
तुम्हारी रूह को अपनी रूह से मिलाने का
वादा जो कर बैठी तुम से।

...सिर्फ तुम .... सिर्फ तुम
इसलिये मिलना जरूरी है।

42. आज

आज सोचा
आज सिर्फ
आज को ही ज़ियूँ।

आज सिर्फ अपने लिए
आज सिर्फ अपनो के लिए।
आज सिर्फ आज के लिए।

आज सिर्फ मैं
आज जिसमे तुम नहीं।

- गैर बनते बनते
  मेरे बगैर हो गए

- दोस्ती निभाना नहीं
  महसूस करना होता है।

43. समेटा समेटी

समेटा समेटी
आज सोचा कुछ सामान समेटूं
बंद दराजों से,
पुरानी यादों ने फिर पिघला दिया
बंद अश्रुओं को।

धूल भरे पन्ने और
मंद स्याही
ना छुपा पाई कुछ चेहरे।

आज फिर भूत
वर्तमान पर सवार होकर
भारी पड़ गया भविष्य पर।

सोचा था कुछ पन्ने फेंक दूँगी
बंद दराजों से
तो जगह बन जायेगी
नये आने वालों की।

सोचा ना था एक दराज
अपने अन्दर समेटे हुए है
यादों का सैलाब।

समेटा समेटी के चक्कर में
और बिखर गया
पन्नों से झांकते चेहरे
इंकार कर बैठे
भूत काल में जाने से।

44. नेम पलेट

पहचाने घर पे नया नेम पलेट
घर बदला या लोग
अंदर झांका तो देखा
ना घर बदला ना लोग।

बस एक परत चढ़ गई थी
अमीरी की।
चांदी के कप में चाय और
काली लगी।
खनकती हसीं व
खोखले आचरण।
ना पहचान पाए
मेरे कदमों की आहट।।

जो खुले दरवाजे को भी
दे रहा था दस्तक।
अगर पहचान लेते तो
शायद देना पड़ता
उस नये घर की नींव का हिसाब।।
जो शायद रखा गया था मेरे ही पैसों पे।
नोटबंदी में नोट बदले या लोग?

45. सुबह ना आई

अगर कल की सुबह ना आई,
आज की रात ही अगर आखिरी पड़ाव हो।
कितना कुछ तो अभी अधूरा,
कितना संजोकर रखा था अधूरे अनकहे सपनों को।

अगर कल की सुबह ना आई,
आज की रात ही अगर आखिरी पड़ाव हो।
सोचा तो था कि अब द्वेष मिटाकर
गले लगा ही लूंगी।

मन को बोलने ही वाली थी
अब छोड़ ना इर्ष्या, बांट देती हूं अधिकांश सामान।
अगर कल की सुबह ना आई,
आज की रात ही अगर आखिरी पड़ाव हो।

सोचा तो था कि छोड़ दूंगी
मीठे पकवान और कड़वा सच बोलने की आदत।
अगर कल की सुबह ना आई,
हां कल की सुबह ना आई तो
ओह! तुमसे मिलना तो रह ही जाएगा।

अगर कल की सुबह ना आई,
आज की रात ही अगर आखिरी पड़ाव हो।
वैसे सुबह तो आज भी आई थी ना??????

46. अबकी बार

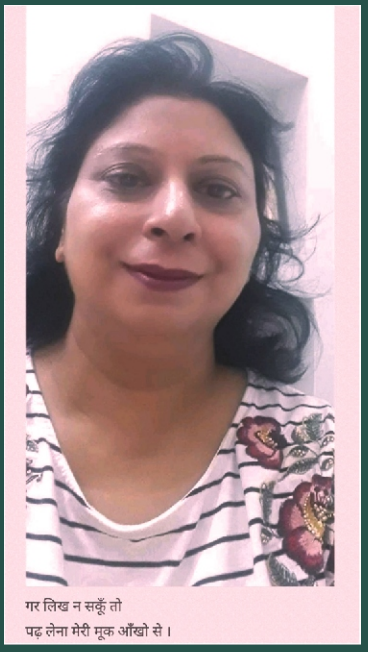
अबकी बार जो गए
तो वापस मत आना।
क्योंकि तुम्हारी फितरत है
दगा देने की।।

समझ में नहीं आता
वापस आते ही क्यों हो ।
जब दिल से खेलते ही
वापस जाना होता है।।

समझ में नहीं आता
पलकों को फिर कहूं
कि तुमको फिर से बिठाए।
दिल को फिर से दस्तक दूं।
एक अहम हिस्सा बनाने को।

या
इस बार तुमको वापस जाने को बोलूं ।
वहम पाले बिना तुम पर दरवाजा खोलूं।।
क्योंकि तुम नहीं आए हो एक बार फिर।।

कुछ रिश्ते छुपा के रखने का मन करता है
अहसास



डॉ. संयुक्ता गांधी
98105 67901

डॉ. संयुक्ता गांधी गणित की अध्यापिका गत 26 वर्षो से इस व्यवसाय से जुड़ी हैं एवं विद्यालय की गतिविधियों में सक्रिय भूमिका निभाती हैं। पढ़ाने के साथ साथ उनका रूझान हिंदी व अंग्रेजी लेखन में भी अहम भूमिका रखता है। 2015 में छपी उनकी किताब ''एसैंस ऑफ गुड रिलेशनशिप्स'' की चर्चा देश विदेश से उनका सम्बोधन एक व्यस्क लेखिका के रूप में उभर कर सामने आया, जिससे ना सिर्फ युवा वर्ग वरन हर उम्र के लोगों को जिन्दगी को सकारात्मक करने में सफलता प्राप्त होती प्रतीत हुई। रेकी चिकित्सा पद्धति में मास्टर, लायंस क्लब इंटरनेशनल के केबिनेट की जिला ग्रीटिंग ऑफिसर, प्रकृति, पशु पक्षी से प्रेम का सम्बन्ध रखने वाली लेखिका की कलम गत 7 सालों से एक दिन भी नहीं रूकी। यह किताब हम सब की छोटी छोटी अभिव्यक्यिां का समावेश है। जिन्दगी की आपाधापी में कुछ चेहरे अहसास दिलाते शेष बची हुई सांसों का अथवा ढलती उम्र का। यादों की टीस, खोया मित्र या समर्पित जिम्मेदारियों का बोझ या बोध। सब यही है ''अनुभूति'' में। हर शब्द ''अनुभूति'' का अन्तर्मन को कम शब्दों में कुरेदकर 'मैं' को ढूंढने की एक कोशिश।

E-mail- sanyuktagandhi@yahoo.in
Facebook- sanyuktagandhi
Quora- Dr Sanyukta Gandhi

ADITI PUBLICATION

Near Ice Factory, Opp. Shakti Sound,
Service Gali, Kushalpur, Raipur (C.G.)
Mob. 91 94252 10308,
E-mail:shodhsamagam1@gmail.com,
www.shodhsamagam.com

₹ 100