पल्लवी मिश्रा

मनोकाव्य

विषयक्रम

१. तुम कह सकते हो

२. मेरे आंगन में

३. अकेलापन

४. अवसाद

५. खुशियों की गणित

६. लोग भूल जाते हैं

७. संवाद

८. जीवन कला

९. वो भूल जाते हैं...

१०. मानसिक मंद

११. गुड टच बैड टच

१२. शब्दों का चयन

१३. लड़का हूँ न

१४. चिंतन और मनन

१५. द ब्लाइंड गर्ल

१६. स्किजोफेनिया

१७. वो जो खामोश सा रहता है

१८. मै विशेष हूँ

१९. बिन बताये चले जाना

२०. उम्मीद की लौ

२१. खुद पर यकीन का सफ़र

२२. आत्मचिंतन

संपादकीय

ईश्वर की असीम अनुकंपा से मेरी काव्य संग्रह पुस्तक प्रकाशित हो रही है। 'मनोकाव्य' कविताओं का संग्रह है जिसमें मानसिक स्वास्थ्य एवं दशा को ध्यान में रखते हुए समाज को मानसिक स्वस्थता के लिए जागरूक बनाना उद्देश्य है। इन कविताओं को लिखने की प्रेरणा मेरे परिवार और पायस विजन मेंटल हेल्थ फाउंडेशन की टीम ने दी। इसके लिए मैं आप सब का बहुत-बहुत आभारी हूं। यदि पाठकों को मेरी ये काव्यसंग्रह पसंद आए तो इसे मैं अपना सौभाग्य मानूंगी।

धन्यवाद

पल्लवी मिश्रा

तुम कह सकते हो

तुम्हारे बिन बोले,
बहुत कुछ सुना है तुमसे
कुछ तुम खुद सुना गए हो ।
झिझक सी अब भी है तुममें
सोच जो तुमने बना रखी है
वही तुम्हें रोक रही है ।

अब भी कुछ बातें हैं तुम्हारे मन में
जिसे कहना तो चाहते हो
पर हम क्या सोचेंगे...
यही सोचकर कतरा रहे हो ।

एक बात बताना है तुम्हें
जहां यार-दोस्त, परिवार
तुम्हारी बातों को सुनकर
अपने नजरिए से तुम्हें तौलेंगे,
राय देंगे पर यहां तुम हमसे
हर बात बेझिझक कह सकते हो ।

एक और बात बताना है तुम्हें
अच्छे-बुरे वाली तराजू नहीं है
हमारे पास
ना ही कोई फितरत...
तुम कह सकते हो खुलकर
जो बातें तुम्हें परेशान करती हैं
तुम कह सकते हो
जो भी तुम्हें कहना है...।।

नोट- काउंसलर की मदद लेने का सबसे बड़ा लाभ यह है कि वहां non judgemental attitude के साथ सारी बातें सुनी जाती हैं। बताई गई बातों का कभी मजाक नहीं बनता और बातचीत से सही दिशा को चुनने में सहायता मिलती है ।

मेरे आंगन में

आज एक फूल खिला है
जिसकी पौध कई दिनों से सहमी थी ।
साहस खत्म हो रहा था खिलने का
पत्तियां भी धीरे-धीरे
छोड़ रही थी उसका साथ ।

वो सूखी सी... मुरझाई रहती
लोग आते आते-जाते देखते थे
उसका हाल।
कोई खाद डालने को कहता,
कोई पानी
नसीहतों के तौर पर
बहुत लोग बहुत कुछ कह जाते थे ।

वो पौध...

चुपचाप सुनता रहता हर बात

सोचता कोई तो पूछ लेता

मेरे सूखने की वजह

कोई तो ठहरता मेरे पास !

निहारता मेरी ओर

कि समझ पाए मेरा हाल ।

एक दिन मेरी नजर पड़ी उस पौध पर
उसे सींचा, सहेजा
अपने आंगन में ला कर

अब पल्लवित हो रहीं हैं उसकी कलियां
और उन्हें पता है...

जीवन तो दो-चार दिनों का है
जिसमें छांव संग धूप भी
फिर भी अब वो खिल जाते हैं
साहस और उमंग से

तेज चिलचिलाती धूप में भी...।।
आज फिर से फूल खिला है
उस पौध में कई दिनों बाद
उस पौध में कई दिनों बाद ।।

अकेलापन

लगता है बरसों से
कोने में अकेले पड़ी हूं
यह नीरस हृदय का खालीपन
गुमसुम सी दीवार
और मेरा चीखता मन
गूंजता है कानों में ।।

कभी मोबाइल, कभी खिड़कियों पर
कभी बालकनी में
राहों पर टकटकी लगाए
सुबह से शाम हो जाती है ।
जहां किसी के लौटने का इंतजार नहीं
किसी को मुझतक
पहुंचने की जल्दबाजी नहीं ।

घड़ी की टिक-टिक की आवाज
और सजे-धजे कमरे
जहां सिलवट पड़ते ही नहीं ।
नींद कोसों दूर है
यह सूनापन, अकेलापन
इतनी व्यस्त दुनिया में
जहां मेरे खालीपन की कोई जगह नहीं ।।

अवसाद

थका सा रहता हूं
रात में तारे गिनता हूं
नींद कोसों दूर है
यह उदासी करती मजबूर है ।

जंग सा चलता है मन में
कभी शांत, कभी लहर उठती है मन में
अकेलापन बहुत खलता है
पर किसी का साथ भी ना रचता है ।

चाहत जीवन की खत्म सी लगती है
कुछ से ही बेरुखी सी रहती है
कोई कुछ पूछ ले तो...
निरुत्तर सा लगता हूं
ज़ेहन में है तेज चलते सवाल
पर धीमा धीमा कहता हूं ।
पर धीमा धीमा कहता हूं ।

अवसाद ने जो घेर लिया
अब 'मैं' रहा ना अब "मैं" नहीं ।
कोई तो समझे मेरे हालात
बदला 'मैं' नहीं,
बदल दिया मुझे ये अवसाद ने ही ।

ठीक तो हो सकता हूं
इलाज इसका करा सकता हूं मैं।
पर कैसे जाऊं मानसिक अस्पताल
कोई जाते देख ना ले
कोई कह ना दे
"मैं पागल हूं"
यही सोच चुपचाप घर बैठा हूं ।
यही सोच चुपचाप घर बैठा हूं ।।

खुशियों की गणित

खुशियों का परिमाप का मान
अमूल्य रूप है।
जीवन का अभिन्न अंक भी
पर खुशियां किसको, किसमें मिलती है
कौन-क्या हिसाब लगाता है
इसका कोई सटीक सूत्र नहीं।

किसी को सिर्फ अपनी जरूरत पूरी कर
खुशी मिलती है
किसी को दूसरों की जरूरत है पूरी करके।

एक सवाल खुद से जरुर पूछे
यदि आपके क्षेत्रफल में
जो लोग, परिवार और समाज है
उदासीन,अवसादग्रस्त

अकेले लक्ष्यहीन हो तो
क्या आप खुद को खुश रख पाएंगे?

खुशियां पाने का गणितीय हिसाब
सही लगाया जाए तो
समाज परिवार और स्वयं के
खुशियों का प्रतिशत दुगनी हो जाएगी ।
लाभ-हानि स्वयं एक में नहीं
असंख्य को गुणा करके देखें
खुशियों का मान बहुमूल्य हो जाएगी। ।

लोग भूल जाते हैं...

लोग भूल जाते हैं-२
उन चेहरों को
जो संघर्ष के दौर में
उनके हाथों को थामे चलते थे
लोग भूल जाते हैं ।

जीवन के तूफानों में
दीया जलाकर उन्हें राह दिखाते थे
लोग भूल जाते हैं ।

जब हम रोए, पोंछा है आंसू
और सुलाया अपनी गोद में
लोग भूल जाते हैं।

दे देते हैं उन्हें ऐसा जख्म़
कि उनकी बूढ़ी आंखों में
रातों की नींद नहीं होती

और जागते रह जाते हैं आंसुओं
के सैलाबों के संग
लोग भूल जाते हैं...।।

संवाद

संवाद हो रहा है मौन से
जो शब्द ना कह पाए
मौन ने कह दिया।

समझना जरूरी भी है
जानना जरूरी भी इन कला को
वरना अनजान रह जाएंगे अनकही बातों से ।

मौन बहुत कुछ कहता है
कभी चेहरे की उदासी से
आंखों में छुपे...
"बस समझ लो ना।"
इस भाव से।

बूढ़ी आंखें आस लगाए बैठी होती हैं
किसी का एक स्पर्श मुझसे
बहुत कुछ कह जाएगा
मौन होकर।।

गुमसुम बच्चे कहते हैं बहुत कुछ
एक प्यार भरी थपकी जो दे दी जाए
आंसू को बहाकर सिसकियों से
बहुत कुछ कह देते हैं।

एक मौन मुस्कुराहट संवाद कराती हैं
रिश्तो की गर्माहट के एहसास से
बहुत कुछ कह जाते हैं ये मौन संवाद

जरूरी नहीं होता कि सब कुछ
जुबां से बोल दिया जाए
कुछ समझना जरूरी भी तो है... मौन से
कुछ समझना जरूरी है मौन से।।

जीवन कला

आज फिर खुद से मुलाकात हुई
ना जाने कहां खो गई थी।

उदास जीवन, उद्देश्यहीन सी हो गई थी,
आज फिर खुद से मुलाकात हुई ।

नकारात्मकता और सोच से बोझिल
खुद को ही झुठला रही थी ,

पर आज फिर खुद से मुलाकात हुई ।
जीवन का वजन भारी से लगता था
ना जाने कहां खोकर
गुम सी हो गई थी...

पर आज फिर खुद से मुलाकात हुई ।

कला में सीखा था...

पाककला, चित्रकला और भी बहुत कुछ
पर जीने की कला सीख
मैं सुरमयी सी बन मुस्कुरा रही

आज फिर खुद से मुलाकात हुई।
शेष है बहुत कुछ

अवशेष नहीं मेरा जीवन ।
यह गीत अब यूँ ही गुनगुना रही

क्यूंकि जीवन जीने की कला
मुझे अब आ गई।

आज फिर खुद से मुलाकात हुई...।

वो भूल जाते हैं...

वो भूल जाते हैं अक्सर
पुकारना नाम से अपने बच्चों को ।
चश्मा लगा भी हो तो
ढूंढ आते हैं चारों ओर।
वह भूल जाते हैं अक्सर
याद ही नहीं रहता
कहां बैठे हैं कब से।

लोग तो बस कह दिया करते हैं
'सठिया' गए हैं क्या?
कुछ याद ही नहीं रहता!!

एकटक देखते ही रह जाते हैं वो
कैसे समझाएं अपने मनोभावों को
कि कोई तो समझे,
जानबूझकर नहीं करते गलतियां
उन्हें तो गर्म चाय के गिरने का
एहसास भी नहीं।

उनका रोना चिल्लाना
कभी सुन्न पड़ जाना
बोलते बोलते रुक जाना
जुबान का लड़खड़ाना
ये सब पागलपन नहीं
एक मानसिक विकार है ।

ठहरो जरा उनके पास
और बात करो
उन्हें नसीहत की नहीं...

ख्याल रखने वालों की जरूरत है ।
कोई मां बाप अपने बच्चों के नाम तो
नहीं बोलना चाहते!!

आखिर क्या बात है?
जो वो खुद को नहीं पहचानते
डिमेंशिया (मनोभ्रंश) के लक्षणों को पहचाने
मदद तक उन तक हाथ बढ़ाये।

नोट :- डिमेंशिया (मनोभ्रंश) के लक्षणों को पहचाने मदद तक उन तक हाथ बढ़ाएं ।।

मानसिक मंद

खूब गप्पे लगाता कोई
मेरी बातों को समझ पाता कोई
पास आकर कुछ देर बैठ जाता कोई!
कर लेता मैं भी कुछ बातें
मुझे देख कर अच्छे से मुस्कुरा लेता कोई ।

समझता हूं मैं, महसूस भी करता हूं
और खुद से ही बातें कर लेता हूं
यही देख सब हंसते हैं
पागल-पागल मुझे कहते हैं ।।

जब किसी के पास जाता हूं
क्यों डर के भाग जाता है कोई?
सवाल इतने उठते हैं
अंतर्युद्ध से चलते हैं
कई बार चीखने लग जाता हूं
यही सुनकर सब हंसते हैं
पागल-पागल मुझे कहते हैं ।

सबसे अलग हूं न तो
मुझसे सामंजस्य ना बना पाता कोई
काश मुझे भी समझ पता कोई

पूछा है कई बार प्रभु से

इतना अलग क्यों हूं मैं?
मैं मानसिक मंद हूं ।
ऐसे पहचान से क्यों हूं मैं?

सब कहते हैं मैं कुछ कर ना पाऊंगा
पर मुझे पता है मंद- मंद ही सही
बहुत कुछ सीख जाऊंगा
बहुत कुछ सीख जाऊंगा ।

गुड टच. बैड टच

गुमसुम सा रहता था
खुद में सिमटा, सहमा सा
ना बाहर जाने की जिद्द
ना मोबाइल देखने का चाव
गुमसुम सा रहता था
खुद में सिमटा, सहमा सा

किसी की आवाज सुनकर चौंक उठता था ।
डर भरी नजरों से
इधर-उधर देखता रह जाता था
कभी सिसकियां भर-भर
कमरे में भाग जाता था ।
गुमसुम सा रहता था
खुद में सिमटा सहमा सा ।
वो खुलकर कुछ बोल ना पाया था
स्कूल ना जाने के रोज नए बहाने

दोस्तों से मिलने का
उसका ना मन करता था ।

मम्मी ने कभी केक से फुसलाया
पापा ने लैपटॉप दिलाया
फिर भी भाव ना उसका बदला था
गुमसुम सा अब भी वो रहता था ।

कितनी बच्चे ऐसे घुटन से भर जाते हैं ।
अपने मन की बात कह नहीं पाते हैं ।
जरिया ढूंढना जरूरी हो जाता है

कहानियां,ड्रामा,कला से ही सही
हमें गुड टच, बैड टच क्या है?
बताना जरुरी हो जाता हैं
फिर तो बातों-बातों में ही
मन में दबा डर बाहर आ जाता है
वो गुमसुम सा बच्चा भी वो दर्द बतलाता है
कहा छुआ था किसने छुआ था
गुड टच बैड टच अब वो समझ जाता है।।

शब्दों का चयन

शब्दों में चयन एक कला है
संवाद का सच्चा मित्र
बेहद खास है इनकी जोड़ी ।
मर्मस्पर्शी और भावमूलक
जो दुराव या नजदीकी लाने में
हर तरह से निपुण ।

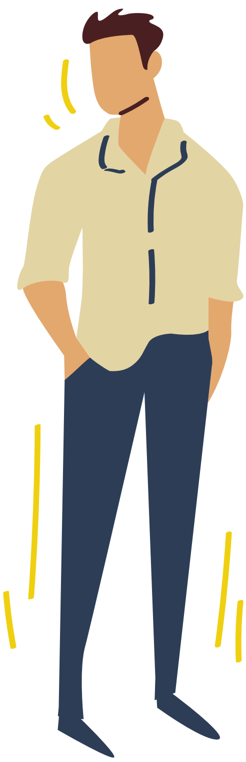
चाहे तो दोस्त बना लें
या अगले को दुश्मन ।
शब्द भरे संवाद की
ज्यादती या कमी

रिश्तों के नींव पर असर करती है
चरमरा जाता है संवाद
जब शब्द ठंडे पड़े या ज्यादे गर्म ।
शब्दों को चयन एक कला है
संवाद का सच्चा मित्र ।।

लड़का हूं न

भीड़ में रहता हूं
फिर भी मैं अकेला हूं
मुस्कुराना पड़ता है मुझको
भले अंदर से बिखरा पड़ा हूं ।
लड़कों के बंदिशें कई
समाज को कुछ बातें स्वीकार नहीं
चाहता हूं खुलकर रोना
पर यूं रोने की इजाजत नहीं ।

दर्द कितने भी हो मन में
पर गांठ खोल सकता नहीं
मैं खुलकर रो सकता नहीं
लड़का हूं न
कमजोर दिख सकता नहीं ।



भीड़ में रहता हूं
फिर भी मैं अकेला हूं
मजबूत दिखाता हूं खुद को
पर अंदर से टूटा पड़ा हूं ।

आंखों की ओट से छलक जाते हैं आंसू
पर किसी को दिखाता नहीं
लड़का हूं न

खुलकर रो पाता नहीं ।
समाज कहीं कमजोर ना कह दे
इसलिए अपनी उदासी जताता नहीं ।
इसलिए अपनी उदासी जताता नहीं ।

चिंतन और मनन

लघुरुप लिए कोई विषय
मन में प्रवेश करता है
उलझे हुए धागे के रूप में
मन मनन करने लगता है
उसे सुलझाने के लिए
और चिंतन, मनन का साथ निभाता है ।
दोनों मिलकर हर विचार का
एक चित्र खींचते हैं
वो चाहे सुक्ष्म हो या विशाल ।

मन के तपोवन में
कल्पना विचरती रहती है
एक छोर जो उसके हाथ में है
उसे सुलझाते हुए,
दूसरे छोर की तलाश जारी रखता है ।
वो विषय तय करता है कि
उस दूसरे छोर की तलाश
जल्दी हो पाएगी या देर से

चिंतन और मनन प्रारब्ध गति से
बढ़ते चले जाते हैं
कभी सही राह पर, कभी गलत
बस अब यही चिंतन मनन की
परीक्षा ली जाती है कि
वो किस राह को चुन पाएंगे?

क्या मंथन करने में सफल हो पाएंगे?
जिससे मिल पाएगा सही राह सही निष्कर्ष
इस चिंतन और मनन के संयोग से ।।

नोट- सोच विचार, चिंतन मनन का हमारे व्यक्तित्व पर गहरा असर पड़ता है। नकरात्मक सोच जहां हमें गलत राह पर ले जा सकती है वहीं सकारात्मक सोच ऊर्जावान बनाती है और हमारे व्यक्तित्व को निखारती है।

THE BLIND GIRL

स्वप्निल है मेरी आंखें भी
बस इनमें रोशनी नहीं है
पर दुनिया देखने का हुनर मुझे आता है ।
कोई फूल कितना सुंदर होगा
छूकर ही बता सकती हूं ।

प्रेम के प्रतीक गुलाब को
उसके खुशबू से ही पहचान लेती हूं।
बारिश की बूंदे, मिट्टी की सौंधी खुशबू
इन सबको महसूस कर झूम सी जाती हूं ।
मेरी आंखों में रोशनी नहीं तो क्या!
दुनिया देखने का हुनर बखूबी निभा पाती हूं ।

स्वप्निल हैं मेरी आंखें भी
बस इनमें रोशनी नहीं है
पर दुनिया देखने का हुनर मुझे आता है ।

अलग है कुछ बनने का
जिंदगी में एक मुकाम हासिल करने का
मेरी आंखों में रोशनी नहीं तो क्या!
दुनिया देखने का हुनर मुझे आता है ।

छू कर ही किताबों के अक्षर को
छूकर कर ही किताबों के अक्षर को
पढ़ने की चाहत रखती हूं
ज्ञान को पाना किसी अधूरेपन का मोहताज
तो नहीं
यदि अलख हो कुछ बनने का
यदि अलख हो कुछ बनने का

तो कोई अधूरापन जिंदगी की हार तो नहीं
होती
मेरी आंखों में रोशनी नहीं तो क्या!
मुझे दुनिया देखने का हुनर आता है!
मुझे दुनिया देखने का हुनर आता है ।

स्क्रिजोफ्रेनिया

कभी भ्रमित है वो
कभी मतिभ्रमित हैं ।
सोचता है कुछ
जो सामने नहीं है
फिर भी देख लेता है कुछ ।
वह कभी डरता है शक करता है
असल में स्क्रिजोफ्रेनिया से पीड़ित है वो ।

खूब हंसता है कभी रोता है
क्या-क्या कहता है
खुद याद नहीं रख पाता है
असल में स्क्रिजोफ्रेनिया से पीड़ित है वो ।

लक्ष्यहीन सा उदासीन हो
इधर-उधर भटकता है
कभी चीखता है कभी शांत रहता है
असल में स्क्रीजोफ्रेनिया से पीड़ित है वो ।

इलाज इसका हो सकता है
सामान्यजीवन जी सकता है
क्या हुआ जो यह मनोरोगी है?
इलाज से तो ठीक हो सकता है,
इलाज से तो ठीक हो सकता है।

नोट- स्क्रिजोफ्रेनिया एक मानसिक विकार है जो दुनिया भर में लगभग 24 मिलियन में है. इसका इलाज़ संभव है परन्तु हमारे भारत देश में इस बीमारी से ग्रसित व्यक्ति का इलाज़ ना करवा के जादू टोने पर विश्वास रखते हैं. अक्सर ऐसा देखा गया है कि मरीज़ के असामान्य व्यवहार को भूत-प्रेत के प्रभाव की संज्ञा दे दी जाती है.

वो जो खामोश सा रहता है...

वो जो खामोश सा रहता है
ज़ेहन में अपना पिछला ज़माना
लिए चलता है ।

कभी हंसता है कभी रोता है
'वो'अपना पिछला जमाना लिए चलता है ।

कभी उसे नींद नहीं आती
कभी चौंक कर उठ बैठता है

कुछ सोचता है फिर डरता है
वो अपना पिछला ज़माना लिए चलता है ।

वो जो खामोश सा रहता है
अंदर ही अंदर घुट-घुट के रहता है

कहना है उसे बहुत कुछ
पर किससे कहूं?

ये सोचकर चुप रहता है ।
वो जो ख़ामोश सा रहता है

ज़ेहन में अपना पिछला जमाना लिए चलता है ।
किससे कहूं क्या कहूं?
बात बताने से डरता है
वो जेहन में अपना पिछला ज़माना लिए
चलता है ।

लोग उसकी बातों का खिल्ली ना उड़ाए
इसलिए खामोश सा रहता है
वो ज़ेहन में अपना पिछला जमाना लिए
चलता है ।

जरूरतहै उसे किसी ऐसे की
जो उसकी बातों को समझ पाए
अब वो मनोवैज्ञानिक से सब कहता है
और अब...

वो खामोश नहीं रहता है।
वो ख़ामोश नहीं रहता है।

नोट- PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) यह मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी ऐसी स्थिति है जिसका कारण जीवन में घटी कोई अप्रिय घटना होती है । जिसके कारण व्यक्ति के भावनाओं पर आघात पहुंचा होता है । यह मानसिक तनाव से आया विकार है जिसका इलाज संभव है

मैं 'विशेष' हूं

वह कहते हैं 'मैं विशेष हूं'
विशेष जरूरतें हैं मेरी
मेरे कुछ विशेष लक्षण
है भिन्न बनावट
वो कहते हैं 'मैं विशेष हूं ।'

पर आंसू हो या मेरी खिलखिलाहट
मिलती तो है उनसे
फिर भी वह कहते हैं
'मैं विशेष हूं ।'

दोस्ती करना, साथ में खेलना
उनके तरह मुझे भी है पसंद
फिर भी वो कहते हैं 'मैं विशेष हूं ।'

उन जैसा मैं तेज चल नहीं पाता
जल्दी-जल्दी लिख नहीं पाता
पर शिक्षा पाना मुझे भी पसंद है
फिर भी वो कहते हैं
'मैं विशेष हूं ।'

महसूस करता हूं खुशी और दर्द
जज्बात भी मेरे उन जैसे हैं
फिर भी वो कहते हैं
'मैं विशेष हूं'।

सीखता हूं मैं उन सब जैसा ही
स्कूल जाता हूं उन सब जैसा ही
धीमा ही सही पर सब कर पाता हूं
फिर भी वह कहते हैं'
'मैं विशेष हूं ।'

बिन बताए चले जाना

चुभता है आज भी
तुम्हारा इस तरह बिन बताए चले जाना
जैसे यह एहसास दिलाता है कि
हम नाकाफी थे
तुम्हें समझने के लिए ।

क्या कमी थी हमारे संवाद में?
जो हम समझ ना सके
और तुम बोल ना सके,
मानसिक विकार ही तो था!!
जो लाइलाज नहीं था
तुम कह सकते थे
मदद मांग सकते थे ।

तुम बेसहारा नहीं थे
तुम्हें समझना था

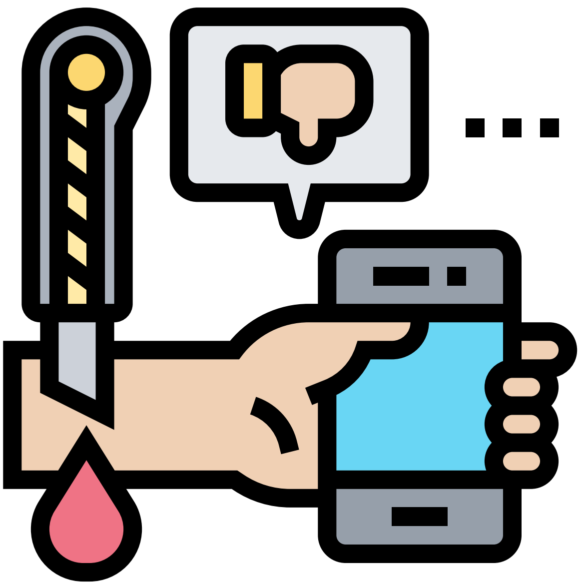
मानसिक विकार कोई कलंक नहीं होता
कोई बोझ नहीं होता
बुखार हो या सिर दर्द
तुम बता तो लेते थे हमसे

फिर मानसिक विकार का होना
तुमने मुझे क्यों नहीं बताया?
क्यों घुलते रहे अपने आप में?
क्यों माना कि एक कलंक माना जाएगा?
क्यों माना कि तुम्हें पागल कहा जाएगा?
तुम्हारी डायरी जो अब बता रही है

हमें तुमसे जानना था तुमसे सुनना था
तुम्हारा इस तरह बिन बताए चले जाना

एहसास दिलाता है
कि हम नाकाफी थे

तुम्हें समझने के लिए
तुम्हें समझने के लिए ।



नोट- आत्महत्या कोई विकल्प नहीं होता, हमें समाज में बढ़ रहे आत्महत्या की प्रवृत्ति को कम करने के लिए, मिल कर काम करना होगा।

उम्मीद की लौ

उम्मीद की लौ जलाए रखिए
जिंदादिल है तो जिंदादिली का
जज्बा बनाए रखिए

लाज़िमी है ये सोचना कि कल किसने देखा है
फिर आज को भरपूर जीने से किसने रोका है?

ठहाकों की गूंज कुछ ऐसी हो
कि चिलचिलाती धूप में चलता मुसाफिर
ठहर कर मुस्कुराने लगे।

उम्मीद की लौ हर पल जलाए रखिए
जिंदादिल है तो
जिंदादिली का जज्बा बनाए रखिए ।

खुद पर यकीन का नया सफर

खुद पर यकीन का नया सफ़र शुरू तो कर
हुजूम खुद-ब-खुद उमड़ आएगा।
नाचीज़ समझकर...
नाचीज़ समझकर
जिन्होंने छोड़ा था साथ तुम्हारा
यकीन उन्हें भी आजाएगा ।।

खुद पर यकीन का नया सफर शुरू तो कर,
हुजूम खुद उमड़ आएगा।

माना की धूप कड़ी है और तपन भी,
पर मंज़िल से पहले छांव कहां मिल पाएगा।

किस्मत की दुहाई मिली होगी कई बार-2
पर बिना कर्म के किस्मत तू कहां बदल पाएगा।।

हाथों की लकीरें देख ना घबरा,
मिज़ाज जब जीवट हो
तो इन लकीरों को भी तू बदल पाएगा।।

कांच के आईने से लिया होगा
राय कई बार-2,
बिन अंतर्मन में झांकें, खुद को संपूर्ण कहां पहचान पाएगा।।

खुद पर यकीन का नया सफ़र शुरू तो कर
हुज़ूम खुद-ब-खुद उमड आएगा
कागज पर लिखी और मिटाई होगी
कई बार;
कागज़ पर लिखी और मिटाई होगी कई बार

आगाज़ जब तक ना हो,
कर्मठ तू कहां बन पाएगा ।
कर्मठ तू कहाँ बन पाएगा
खुद पर यकीन....

आत्मचिंतन

मनोरोग का विशेष जाति-धर्म नहीं
ना हीं पाप पुण्य का प्रभाव है

मनोरोग कोई कलंक नहीं
फिर क्यों मानते इसे अभिशाप है?

तंत्र मंत्र का चक्कर छोड़ो
इलाज इसके व्याप्त हैं ।

मनोरोग का विशेष जाति-धर्म नहीं
ना ही पाप पुण्य का प्रभाव है ।

लाइलाज नहीं है ये
फिर किस भ्रम में तुम्हें रोका है

आत्मचिंतन की जरूरत सबको
कि ये भ्रम क्यों फैला रखा है?

भेदभाव होता है आज भी

इसी भ्रम ने कुछ को इलाज से रोका है ।
इसी भ्रम ने कुछ को इलाज से रोका है ।

Pious Vision

A Vision Towards Creating A Healthy Society

piousvision

@piousvision

piousvision.com

piousvision2526@gmail.com

WE WOULD LOVE TO HEAR FROM YOU

लेखक के विषय में

एक मानसिक स्वास्थ्य सलाहकार के रूप में, मैं ऐसे लोगों की सेवा करने के लिए समर्पित हूं मानसिक रोगों जैसे विभिन्न समस्याओ से जूझ रहे हैं और विशिष्ट बच्चों को परामर्श भी प्रदान करती हैं।

पल्लवी मिश्रा

मनोकाव्य

First Edition

Copyright © Pious Vision, Kanpur, Uttar Pradesh, India
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording or any information storage or retrieval system, without permission in writing from the publisher

ISBN 978-81-954498-0-4

Published by:
Pious Vision
Kanpur- 208025, India
Phones : 91-8808622228 / 91-8573927420
E-mail : writeups@piousvision.com
Website : www.piousvision.com