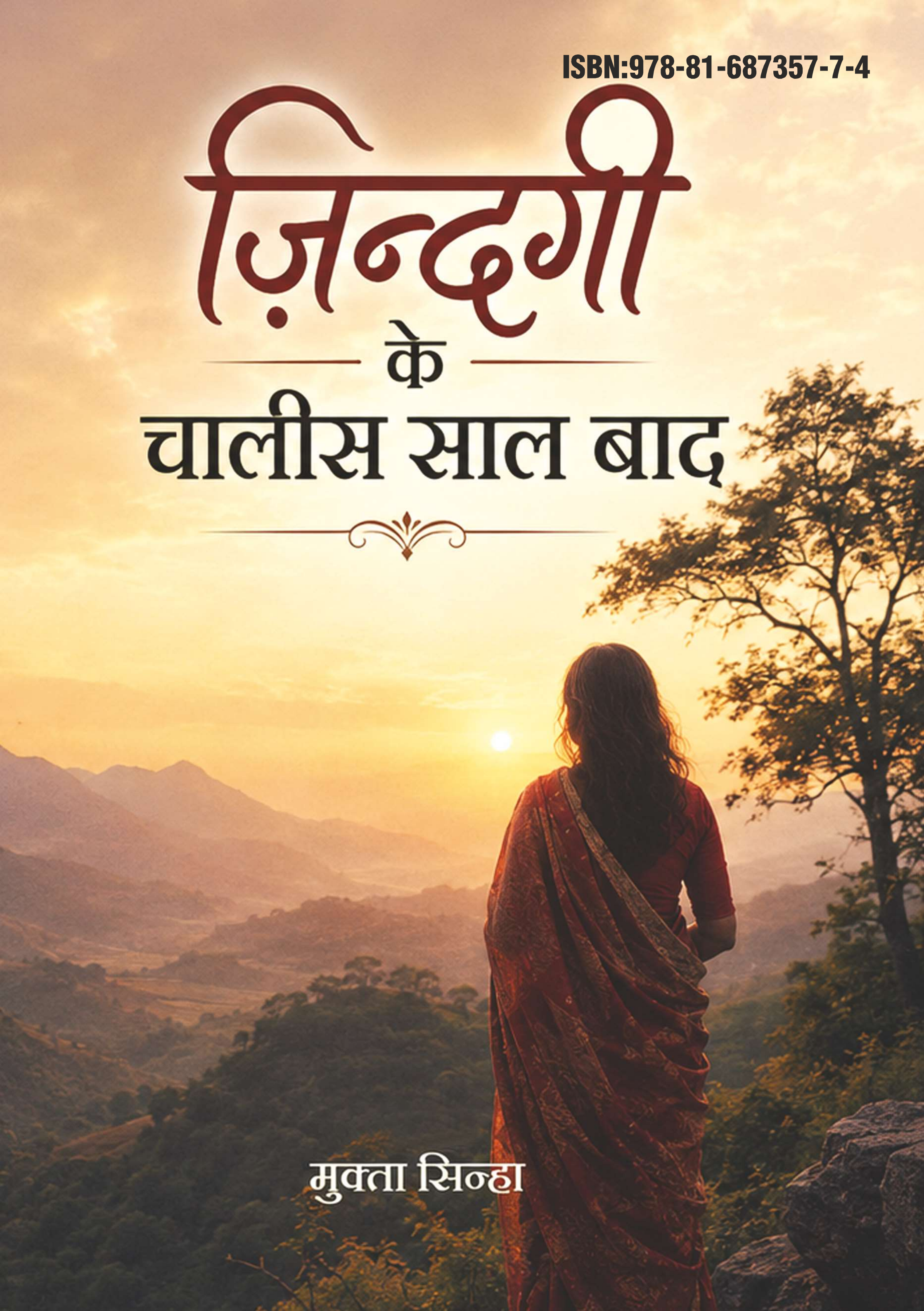
ISBN:978-81-687357-7-4

ज़िन्दगी के चालीस साल बाद

मुक्ता सिन्हा



ज़िन्दगी के चालीस साल बाद

लेखिका

डॉ. मुक्ता सिन्हा

पटना, बिहार, भारत

Publisher :

Aditi Publication, Raipur, Chhattisgarh, India

Ph.: +91 9425210308

ज़िन्दगी के चालीस साल बाद

Year: **2026**
Edition - **01**

लेखिका
डॉ. मुक्ता सिन्हा
पटना, बिहार, भारत

ISBN : **978-81-687357-7-4**

Copyright© All Rights Reserved to Author
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 Author.

Price : Rs. **120/-**

Publisher & Printer:
Aditi Publication,
Opp. New Panchajanya Vidya Mandir, Near Tiranga Chowk,
Kushalpur, Raipur, Chhattisgarh, INDIA
+91 9425210308

समर्पित

उन सभी रिश्तों को जो
मुझसे छूटते चले गए।

भूमिका

मनुष्य का जीवन अनुभवों की एक अनवरत यात्रा है। नदी के समान बहते इस जीवन में कोई भी धारा कभी लौटकर नहीं आती। प्रत्येक धारा अपने भीतर अनेक भावनाएँ समेटे रहती है कभी प्रेम की मधुरता, कभी वियोग की पीड़ा और कभी संघर्ष की अग्नि। यही विविध अनुभूतियाँ हमारे अंतर्मन को आकार देती हैं, संवेदनाओं को शब्दों का रूप प्रदान करती हैं और आत्माभिव्यक्ति का माध्यम बनती हैं।

इस काव्य–संग्रह की कविताओं में जीवन की जटिलताओं के बीच प्रेम की कोमल छाया, भावनाओं का सहज प्रवाह, बिछड़ने की कसक तथा संघर्षों से जूझते मनुष्य की अदम्य जिजीविषा का चित्रण है। प्रत्येक कविता अपने भीतर एक कहानी, एक अनुभव और एक मौन संवाद समेटे हुए है। संभव है कि इन रचनाओं में पाठक अपने जीवन का प्रतिबिंब देख सके और अपनी ही संवेदनाओं की प्रतिध्वनि महसूस कर सके और किसी भी परिस्थिति में जीवन जीने की प्रेरणा ले सकें।

यहाँ प्रेम केवल दो हृदयों के बीच का संबंध नहीं, बल्कि जीवन के प्रति गहरी आस्था का प्रतीक है। वियोग केवल दूरी नहीं, बल्कि स्मृतियों और भावनाओं का वह संसार है जो मनुष्य को भीतर से बदल देता है। संघर्ष जीवन का अपरिहार्य सत्य है, जो मनुष्य को टूटने नहीं, बल्कि और अधिक सशक्त बनने की प्रेरणा देता है।

ये शब्द उन सभी अनुभूतियों का प्रतिबिंब हैं जो कभी–न–कभी प्रत्येक व्यक्ति के जीवन का हिस्सा रही हैं। आशा है कि इन कविताओं में पाठक अपने जीवन, अपने प्रेम, अपनी पीड़ाओं और अपने संघर्षों की प्रतिध्वनि अनुभव करेंगे।

यह काव्य–संग्रह केवल शब्दों का संकलन नहीं, बल्कि हृदय की उन धड़कनों का स्वर है जो जीवन को उसके संपूर्ण यथार्थ और सौंदर्य के साथ अभिव्यक्त करती हैं। मनुष्य अपने जीवनकाल में बहुत कुछ सोचता है, बहुत कुछ जीता है और बहुत कुछ अनकहा छोड़ देता है। उन्हीं अनकहे अनुभवों और भावनाओं को शब्दों में पिरोकर इस संग्रह में संजोने का एक विनम्र प्रयास किया गया है, ताकि वे समय के साथ भी जीवित रहें और पाठकों के हृदय तक पहुँचते रहें।

मुक्ता

अनुक्रमणिका

S. No.	Particular	Page
01.	मुहब्बत	01
02.	जाने देना	02
03.	समझ	03
04.	अपने–अपने हिस्से	04
05.	अन्नत प्रश्न	05
06.	विपरीत एक साथ	06
07.	बेटी के रूप	08
08.	अपनापन	10
09.	जो हम होना नहीं चाहते	11
10.	लकीरों का खेल	12
11.	विदा	13
12.	चुनाव	14
13.	चुनाव की गलतियाँ	15
14.	शून्य	16
15.	सीख	17
16.	तुम से मिला	18
17.	तुम और रंग–बिरंगे फूल	19
18.	हारने वाले लोग	20
19.	खोने वाली स्त्रियां	22
20.	अभिशप्त	24

21.	प्रेम पर कविताएं	25
22.	अब के वसंत	26
23.	आसान सी मुश्किल	27
24.	छोड़ना ही होता है	28
25.	घर	29
26.	माँ होना	30
27.	बदलाव	31
28.	सुनों दुनियां कभी कुछ भी कहे	32
29.	तुम को सोचती हूँ	33
30.	जनसैलाब	34
31.	मतलब की दुनियां	35
32.	अस्पताल का वो दिन	36
33.	सबूत	37
34.	गौरी शंकर	38
35.	सबकी जमीं, सबका आसमान	39
36.	समय	40
37.	प्रतिक्षा	41
38.	आईना	42
39.	मौन	43
40.	नई शुरूआत	44
41.	अधूरी बातें	45
42.	विश्वास	46

43.	लौटना	47
44.	स्त्री	48
45.	जीवन	49
46.	स्मृतियाँ	50
47.	दूरी	51
48.	उम्मीद	52
49.	क्षमा	53
50.	सफर	54
51.	अंतिम इच्छा	55
52.	यादों का घर	56
53.	प्रश्न	57
54.	स्वीकार	58
55.	प्रकाश	59
56.	आखिरी पन्ना	60
57.	रास्ते	61
58.	खामोशी	62
59.	उम्मीद की लौ	63
60.	अपने	64
61.	जीवन का अर्थ	65
62.	जिन्दगी के चालीस साल बाद–1	66
63.	जिन्दगी के चालीस साल बाद–2	67
64.	समझदार	68

65.	वो सांसें लेती रही	69
66.	रफू हर एक चोट	70
67.	मन्नतों के धागे	72
68.	कलम की जादूगरनी	73
69.	शतरंज की बिसात	74
70.	आधी से ज्यादा ज़िन्दगी	75
71.	जंगल और भाव	76
72.	अभिमान	78
73.	सब का अपना एक वक्त होता है	80
74.	तुमको ढूंढती मैं	82
75.	दूर बहुत दूर निकलने से पहले	83
76.	जीवन	85
77.	मुक्त	86
78.	उसने कहा खुश रहिए	87
79.	पसंद	88
80.	जंगल के फूल	89
81.	एक पत्र खुद के नाम	90
82.	एक पत्र बेटे के नाम	92
83.	फिर एक दिन सब आसान हो गया	93
84.	आभार	94
85.	समापन	95

लेखिका परिचय

नाम : मुक्ता सिन्हा

जन्म : 19.03.1985

शिक्षा : एम.एससी (जन्तु विज्ञान)., एम.एड.,पी.एचडी.(शिक्षा)

पेशा : शिक्षण विगत 13 वर्षों से असिस्टेंट प्रोफेसर (शिक्षा विभाग), विनोबा भावे विश्वविद्यालय, हज़ारी बाग़ और मौलाना मज़हर-उल-हक़ अरबी एवं फ़ारसी विश्वविद्यालय, पटना में। वर्तमान में विभागाध्यक्ष (शिक्षा), मौलाना मज़हर-उल-हक़ अरबी एवं फ़ारसी विश्वविद्यालय, पटना।

प्रकाशित पुस्तकें

महिला अध्ययन : Women's Education and Gender Sensitization

शिक्षा : Contemporary India and Education

व्यसन : शिक्षण, शोध, अन्वेषण।

इस क्रम में अनेक शोध पत्र प्रकाशित। सामाजिक गतिविधियों में संलग्ता।

आत्म कथन

जब से होश आया हर क़दम पर ग़ैरबराबरी को देखा, बंदिशों को महसूस किया। कभी धर्म और संस्कार के नाम पर, तो कहीं सभ्यता और संस्कृति के बहाने, तो कभी परिवारिक ज़िम्मेदारी और सामाजिक मर्यादा के हवाले से। ऐसे में व्यक्ति की गरिमा, स्वतंत्र अस्तित्व, आज़ादी और बराबरी के सवाल से लगातार जुझते हुए बेहतर दुनिया और बेहतर ज़िन्दगी का स्वप्न आकार लेता रहा। स्थापित मान्यताओं पर संदेह से शुरू हुआ सफ़र नकार और विरोध में बदलता गया। यह मेरा विद्रोह था अपने समय से, जिसने मेरे जीवन संघर्ष के आयाम और दिशाएं तय करने में मदद किया तथा अपनी शर्तों पर जीने का हौसला दिया। कुछ यादें, थोड़े स्वप्न और क़दम-क़दम पर संघर्ष तथा आदमी की अच्छाई पर विश्वास ने कविताओं का रुप धारण कर मेरी अभिव्यक्ति को वस्तुपरक एवं विश्वसनीय बनाने का काम किया। मेरी कविताएं संवेदनशील, मन की तड़प और पुकार हैं। साथ ही सामाजिक प्रक्रिया का हिस्सा भी।

ISBN : 978-81-687357-7-4

Aditi Publication

Aditi Publication

Opp. New Panchjanya Vidya Mandir, Near Tiranga Chowk, Kushalpur, Dist.- Raipur-492001, Chhattisgarh

shodhsamagam1@gmail.com, +91 94252 10308

9 788168 735774

₹ 120