निक्की की टोली

परिवर्तन का संदेश

रघुवंश मिश्रा

प्रिय शिक्षक साथी,

उच्च प्राथमिक व उच्चतर माध्यमिक शालाओ में अध्यनरत 11 से 18 वर्ष के बच्चों के मन में आने वाले विचारों, उनकी प्रतिक्रियाओ और दिनचर्या में आने वाली समस्याओ के सकारात्मक निराकरण में सक्षम व जागरुक बनाने के उद्देश्य से ''फुल आन निक्की'' आडियो प्रोग्राम आरंभ किया गया है. बच्चों के समक्ष इस प्रोग्राम के प्रस्तुतीकरण हेतु तीन चरण निर्धारित हैं -

1. शिक्षक कार्यक्रम को स्वयं सुनकर बच्चों के समक्ष सारांश रुप में प्रस्तुत करेगा और कार्यक्रम सुनते समय, बच्चो को कहां ध्यान केन्द्रित करना होगा, यह भी बतलाएगा.
2. उपयुक्त आडियों से शांत वातावरण में प्रसारण किया जाएगा.
3. सुनने के पश्चात कार्यक्रम से बच्चो ने क्या समझा और सीखा इसकी संक्षिप्त समीक्षा की जाएगी.

यह कार्यक्रम कुल 25 एपिसोड का है. गहराई से विश्लेषण करने पर ज्ञात होता है कि इसका प्रत्येक भाग बच्चों के मन में सकारात्मक परिवर्तन लाने के साथ-साथ भविष्य के व्यवहार को भी निर्धारित करता है. इसके लिए आवश्यक है कि प्रत्येक भाग की सीख बच्चों तक सही रुप में पहुंचे. अतः उद्देश्य प्राप्ति को सुगम बनाने के लिए मैने इसके प्रत्येक भाग को पद्य, नाटक और कहानी के रुप में परिवर्तित किया है. पद्य जहां विषय वस्तु को सार रुप में प्रस्तुत करने की विधा हैं, वहीं नाटक और कहानी मनोरंजनात्मक रुप में प्रस्तुत करने की. अगर बच्चों की समक्ष इस कार्यक्रम की प्रस्तुति पद्य, नाटक और कहानी के व्दारा भी की जाए तो यह ज्यादा सार्थक और प्रभावोत्पादक हो सकता हैं. ''फुल आन निक्की'' पर आधारित यह पुस्तक इन तीन विधाओं आपके समक्ष तीन भागो में आयेगी. यह इसका प्रथम भाग हैं.

आशा है यह काव्य संग्रह या पद्य रुपान्तरण आपको विषयवस्तु के प्रस्तुतीकरण में सहायक होगा.

रघुवंश मिश्रा
उच्च वर्ग शिक्षक
टेंगनमाड़ा

<u>निक्की की टोली</u>

बांटने हम सभी को खुशी,

देखो आई है निक्की की टोली।।

समय आया है हक पाने का।

पल दुःखो के भूल जाने का।।

फैलाओ न अब झोली .....

देखो आई है निक्की की टोली।।

सब मन की सुन्दरता निखारे।

माता पिता की बनें सहारे।।

सबसे बोले मीठी बोली .....

देखो आई हैं निक्की की टोली।।

जल्दी विवाह हो या छेड़छाड़।

लड़का,लड़की में हो चाहे भेदभाव।।

इसे मिटाके रहेंगे हम जोली.....,

देखो आई हैं निक्की की टोली।।

आगे बढ़ें कुरीति छोड़कर।

रिश्ते भी निभाए मन जोड़कर।।

उठे उमर होने पर डोली.....

देखो आई हैं निक्की की टोली।।

बढ़ेगें आगे सत्कर्म से।

झुकेगें नही किसी के जुल्म से।

इतनी भी नही हैं भोली .....

देखो आइ है निक्की की टोली।।

खामोशी

जीवन की हर उलझन,

मुसकुराने से सुलझती हैं।

दबी रहे आग तो,

और भी सुलगती हैं।।

कुछ बोल दे, भेद खोल दे,

न रहो यूं उदास।

साहस रख, बात कर,

मै हूँ तो तेरे पास।।

तुम मेरी प्यारी बिटिया हो,

तुम से सांस की आहट है।

तुम्हारी एक हॅसी पर,

कुर्बान मेरी मुस्कुराहट है।

छोड़ हिचक चुप्पी तोड़,

बतलादे मन की बात।

फिर देखना पूरा जहां,

देगा तेरी साथ।।

मत भेज ससुराल

जीवन सुन्दर है, विशाल है,

पर क्यूं मेरा यह हाल है।

न छीन मुझसे मेरा बचपन,

मेरी खुशियों का सुनहरा साल हैं।।

बहुत कुछ करना हैं,

जीवन में आगे बढ़ना है।

अठारह वर्ष से पहले,

शादी नही करना है।।

मुझे कहते हो लाडली बेटी,

पर आज क्यों मजबूर हो।

मेरे सपनो के पास होकर भी,

क्यो इतने दूर-दूर हो।।

खड़े हो जाने दो पैरो पर,

दुनिया की रस्म निभाऊंगी।

अगर सपना टूट गया,

मन भर जी नही पाऊंगी।।

अधूरा सपना, अधूरा जीवन,

क्या होगा मेरा यही हाल।

अब चलन बदल डालो,

जल्दी भेजने का ससुराल।।

बाधक नही सहयोगी बनें

मैं भी तेरे जैसा हूँ,

मेरे मन में भी है उमंग।

तुमसे अलग नही मैं,

जीवन पथ पर हैं संग-संग।।

न करो मुझे यूं परेशान,

मुझे भी आगे बढ़ने दो।

पूरा कर सकूं सपना,

साथ-साथ चलने दो।।

मैं तेरी, तुम मेरी शक्ति हो,

दोनो की है एक राह।

मिल-जुल कर साथ चलें,

करें एक दूसरे की परवाह।।

मेरे जीवन पथ पर,

तुम बाधक बनते जाओगे।

अपने जीवन में भी तुम,

दुःख दर्द ही पाओगे।।

बाधक नही सहयोगी बनें,

जिससे जीवन हो आसान।

शत्रु नही मित्र बन,

पूरे करें एक-दूसरे के अरमान।।

भेद नही है अच्छा

हम दोनों हैं,

प्रकृति की सुन्दर रचना।

फिर कहां से सीखे,

एक-दूसरे में भेद करना।।

भेदभाव से जीवन,

हो जाता है कठिन।

मन से इसका अंत कर,

समाज गढ़ें नवीन।।

कब तक अंधविश्वास की,

जड़े जमाए रखेंगें।

रहेंगे अंधकार में तो,

भोर का स्वागत कब करेंगें।।

कंधे से कंधा मिलाकर,

अब हमको चलना हैं।

लड़का-लड़की में भेदभाव,

अब और नही करना हैं।।

खोल मन की गांठ,

समभाव से गले लगाओं।

क्या लड़का, क्या लड़की,

अब तो समझ जाओ।।

सुन्दर मन

बनाकर काया,

वज्र समान।

न तू कर,

नारी का अपमान।।

हिंसा और दमन से भला,

किसी ने जीता हैं संसार।

प्यार और बलिदान से ही,

मिलता हैं सच्चा प्यार।।

मन जीत लिया जिस दिन,

दुःख में भी नही होगा दर्द ।

दीन-हीन की सेवा से,

बनोगे सच्चे मर्द ।।

जिस दिन समझ जाओगे,

मन की शक्ति है भारी।

धीरे-धीरे ही सही,

बदल जाएगी दुनिया तुम्हारी।।

तन के बदले,

मन को निखार ले।

इहलोक तो क्या,

परलोक भी संवार लें।।

छूलो आसमान

अठारह बरस की उम्र,

नही है कोई लक्षमण रेखा।

जिसने ठान लिया,

उसने इसे मिटते देखा।।

गर समय हो प्रतिकूल,

पड़े रिश्तों में बंधना।

साहस रख, निश्चय कर,

मन की उमंगो को जिन्दा रखना।।

धीरज और निश्चय के आगे,

पर्वत भी हिल जाएंगे।

चलते रहोगे पथ पर तो,

मंजिल भी मिल जाएगी।।

बाधाओ से उबर कर,

जब आगे निकल जाओगी।

अपने-पराए क्या,

सबको स्वागत करते पाओगी।।

पर भूल न जाना,

बहुत कुछ बाकी है करना।

जो बांधाओ में फंसे हुए हैं,

उन्हे भी साथ लेकर हैं चलना।।

<u>जिन्दगी और भी है</u>

जीवन प्रकृति की,

है अनमोल धरोहर।

न जा इससे दूर,

डरकर, घबराकर।।

पूर्ण नही है,

अब तक कोई इन्सान।

छोटी सी बाधा को,

अपना पराभव न मान।।

लोगो का काम है,

देखना पराया दोष।

विष को अमृत समझ,

भर ले अपने अंदर जोश।।

जिसे तू हार समझ रहा,

वह है जीवन का एक पल।

बाकी कल भी था, आज भी हैं,

और रहेगा कल।।

इस अनमोल धरोहर को,

न यूं बर्बाद करना।

हर विकट परिस्थिति में,

सदा आगे बढ़ते रहना।।

कर आवाज बुलंद

जो झुक जाता हैं,

अन्याय और जुल्म के सम्मुख।

उसे नही मिलता,

अपने जीवन में सुख।।

जुल्म सहकर तुम भी,

कर रहे हो गुनाह।

तुम्हारी यह कायरता,

अन्याय को देती हैं पनाह।।

कोई साथ दे या न दें,

आगे बढ़ कर अपनी बात कह।

न होने देंगे अपना शोषण,

इस पर दृढ़ निश्चय होकर रह।।

आज अकेला ही सही,

कल काफिला बनेगा।

अन्याय व शोषण से लड़ने,

जब तू पहल करेगा।।

कर इतनी आवाज बुलंद,

अन्यायी भी घबरा जाएं।

अन्याय व शोषण करने का,

फिर कभी साहस न कर पाए।।

तन और मन

देश-काल से परे,

करे आकांक्षा हर जन।

पौष्टिक भोजन से बने,

बलिष्ठ तन और सुन्दर मन।।

भेदभाव बिना मिले,

घर में पौष्टिक भोजन।

समदर्शी संरक्षक बन,

रोकें बच्चों का शोषण।।

लड़का हो या लड़की,

भूख दोनो को लगती एक समान।

लड़को को ज्यादा चाहिए,

इस विचार का हो अब अवसान।।

कार्य करने की क्षमता,

दोनो में नही करता भेदभाव।

हम भी रखें मन में,

दोनो के प्रति समभाव।।

जरुरतें पूरी करें,

आवश्यकता अनुसार।

लिंग को न बनाएं,

इसको प्रमुख आधार।।

तन नही मन सुन्दर हो

तन है नश्वर,

शाश्वत रहता हैं मन।

बाह्य आडंबर छोड़,

मन का कर जतन।।

सूरत नही सीरत होती हैं,

इन्सान की पहचान।

तन की सुन्दरता माया हैं,

मन की तीरथ समान।।

सुन्दर-सुन्दर चेहरे,

मुखौटा है कुछ पल का।

चेहरे बनते बिगड़ते हैं,

मन है प्रतीक अटल का।।

मृग को गर्मी में,

पानी का होता हैं भ्रम।

मरीचिका में फंसे,

लोग भी हैं मृग सम ।।

मन की ताकत समझने वाला,

बनता है एक दिन राजा।

गांधी, गौतम बुध्द ने,

मन से हर काम साधा।।

आ तू भी,

अपनी शक्ति पहचान ले।

शरीर के पीछे भागना छोड़,

अपने मन का संज्ञान ले।।

आओ खेले खेल

हर जगह भेदभाव है,

पुरुष प्रधान सोच के कारण।

खेल बन सकता हैं,

समरसता का साधन।।

अवसर मिलने पर ही,

प्रतिभा की होती हैं पहचान ।

बेटियों ने सिध्द किया,

वे भी है बेटो के समान।।

हाकी, क्रिकेट, शतरंज,

या लें बैडमिंटन, टेनिस का नाम।

सदा याद रखा जाएगा,

सबा, मिताली और पी.व्ही.सिंधु का काम।।

समय ने दिखाया हैं,

बेटियां, नही किसी से कम।

परम्परागत खेलो के साथ,

सभी खेलो में दिखाए हैं दम।।

नए क्षेत्र में पदार्पण की,

बेटियों को कोटि-कोटि बधाई।

लाखो बाधाएं पार कर,

अपनी मंज़िल उसने पाई ।।

मैं और तुम एक हैं

हम दोनो हैं,

प्रकृति के अंग।

जीवन भर रहना हैं,

एक-दूजे के संग।।

प्रकृति ने दोनो पर,

समरुप प्रेम बरसाया।

मैं,मैं हूँ, तुम, तुम हो,

फिर किसने यह बनाया।।

गाड़ी चलने के लिए,

जरुरी है दो पहिया।

तेरे-मेरे संग से ही,

चल सकती हैं दुनिया।।

परिवर्तन लाने को,

अब हमने हैं ठानी।

आओ दोनो मिल जाएं,

जैसे दूध में पानी।।

संकल्प लें मिटाने का ,

एक - दूसरे के मन का डर।

सुख दायक बन जाएगी,

हम दोनो का जीवन सफर।।

नकल करना छोड़ो

कैसा होता संसार,

जब होते सब समान।

न तुम, तुम, न मैं, मैं होता,

खो जाती सबकी पहचान।।

तुम जैसे भी हो,

मन से कर स्वीकार।

अपने को अच्छा मानकर,

स्वयं से खूब कर प्यार।।

दूसरों की खूबी देखकर,

मन से न हों निराश।

पहचान अपनी अच्छाईयां,

खुद पर कर विश्वास।।

अपनी खूबियों को तराशना,

जिस दिन तू सींख लेगा।

तनाव से मुक्त होकर,

नकल करना छोड़ देगा।।

बहुत सुन्दर है,

यह सतरंगी दुनिया।

व्यर्थ का तनाव छोड़,

निखार कर अपनी खूबियां।।

प्रकृति की देन है

प्रकृति से मिला,

यह अनमोल उपहार हैं।

मेरे नारी होने का,

यही तो आधार हैं।।

प्रकृति की देन पर,

मुझे अभिमान है।

श्राप नही यह,

नारी का सम्मान हैं।।

सृजनात्मकता का,

सबसे बड़ा वरदान है।

जिसके जीवन में नही,

वह नारी मृतक समान हैं।।

खुलकर सबसे कहूंगी,

कैसी हिचक कैसा शरमाना।

सही तथ्यों को है,

अब सबके सामने लाना।।

बोलने से मिटेगा,

जन मानस में फैला अज्ञान।

तिरस्कार के बदले,

सृष्टिकर्ता के रुप में मिलेगा मान।।

<u>खूब पढ़े - आगे बढ़े</u>

बचपन की शरारते,

जिम्मेदारियों में खो गया।

मन की अभिलाषा,

अन्तर्मन में सो गया।।

अशिक्षा और गरीबी,

जीवन सागर की हैं भंवर।

उबर न सका जो इससे,

उसके जीवन में ढा देती हैं कहर।।

स्कूल जाने के दिन,

अब बहुत आती हैं याद।

किताब की कीमत पता चला,

समय गुजर जाने के बाद।।

पर क्या अकेला मैं,

सबके लिए हूँ दोषी।

क्या किसी ने अब तक,

मेरे बारे में सोची।।

क्या किसी ने सोंचा,

कोई ऐसा पाठ्यक्रम बनाएं।

जिससे हर वर्ग की,

पूरी हो इच्छा और आवश्यकताएं।।

मैं चाहता हूँ,

समदर्शी शिक्षा नीति गढ़ें।

जिससे हर बच्चा,

खूब पढ़े और आगे बढ़े।।

बंद करो अत्याचार

तन कोमल, मन निर्मल,

शुध्द हैं विचार।

बच्चे मेरे या तुम्हारे,

न करें अत्याचार।।

हम भी कभी बच्चे थे,

याद करो वह बचपन।

डांट मार तो दूर,

हाव भाव से कांप जाता था मन।।

जो अपने लिए न चाहे,

वह औरो पर क्यों करें।

मधुर वात्सल्य की घड़ी में,

बच्चे मां-बाप से क्यों डरे।।

तनाव और हिंसा से,

बचपन अवरुध्द हो जाएगी।

दृशित परिवेश में बड़ा हो,

वह यही इतिहास दोहराएगी।।

बच्चो को दे खुशियां,

और दे भरपूर प्यार।

जिससे महक उठे,

उनका छोटा सा संसार।।

डिजिटल इंडिया

तकनीकी क्रांति से सरल हुआ,

दूसरे ग्रहो में आना - जाना।

पूरा विश्व एक हो गया,

जब आया डिजिटल तकनीक का जमाना।।

घर बैठे विदेश में,

रिश्तेदारो से करें बात।

दूर रहकर भी नही लगता,

जैसे छूट गया हो साथ।।

मुश्किल नही है अब,

दूर किसी को पैसे भेजना।

सहज हो गया हैं,

समाचार और खेल देखना।।

जीवन निर्भर हो रहा,

डिजिटल तकनीक पर।

सभी जगह प्रभाव हैं ,

क्या गांव और क्या शहर।।

डिजिटल तकनीक बन रही,

मानवता के लिए वरदान।

मन से इसे स्वीकार कर,

बढ़ाए आन बान और शान।।

पाबंदी

नई तकनीक का उपयोग,

जन-जन कर रहा हैं।

तरह-तरह की पाबंदियां,

मुझ पर क्यों लग रहा हैं।।

विश्व को जानने और समझने का,

बन गया है मुख्य साधन।

फिर क्यों इससे वंचित रहूँ,

लोगो के दूषित विचारों के कारण।।

माना कि कुछ लोग,

कुछ लोगो से जाते है ठगे ।

सरकार भी प्रयत्नशील है,

इन पर सख्त धारा लगे।।

यह तो प्रकृति पर निर्भर है,

दुर्पयोग करे या सदुपयोग।

डरकर क्यूं रहे,

निःसंकोच करे उपभोग।।

समय के साथ,

बदले अपना विचार।

लड़का, लड़की दोनो को,

उपयोग का है समान अधिकार।।

जिद मे आकर कुछ लोग,

नही छोडेंगें करना मनमानी।

पड़ सकती हैं उन्हें,

जेल की हवा खानी।।

कम करें दूरी

एक छत के नीचे,

रहना हो जब साथ-साथ।

कुछ पल के लिए सही,

सभी से हो नित बात।।

बच्चे हो या वृध्द,

किसी की न हो उपेक्षा।

बातचीत से जान सकेगें,

एक-दूसरे की मन की इच्छा।।

नित दिन के भागम भग से

न बनो इतने लाचार।

थोड़ी देर साथ बैठकर,

कर लो जी भर प्यार।।

क्या पता कब,

तुम्हारी यह मजबूरी।

रिश्तों के अटूट बंधन में

लादे अमिट दूरी।।

अभी भी समय हैं,

बन जा तू इन्सान।

अपने बच्चे और मां बाप को,

दे अपनापन और सम्मान ।।

व्यवहार से अपने जिस दिन,

च्चो को यह सिखा पायेगा।

पीढ़ीयो का यह अंतर,

स्वतः उस दिन मिट जाएगा।।

इन्कार मेरा अधिकार

ताकत के दम पर,

कर सकता नही लाचार।

चाहे जितना जिद्द करें,

ना, ही रहेगा हर बार।।

सीख जा ना का

अब करना सम्मान।

वर्ना जहां जाएगा,

मिलेगा केवल अपमान।।

रहन-सहन देखकर,

मन में न गलत विचार।

जी सकती हूँ मैं,

अपनी इच्छा के अनुसार।।

बदल रहा है समय,

वास्तविकता को जान ले।

नही चलेगी जबरदस्ती,

नारी शक्ति को पहचान ले।।

संस्कारो पर चल,

इसी मे है तेरी भलाई।

कुपथ नही छोड़ने पर,

लड़नी पड़ेगी कानूनी लड़ाई।।

सभी करे दोस्ती

प्रेम और सहयोग से,

चलती हैं जीवन की गाड़ी।

अकेला रह नही सकता,

मनुष्य है एक सामाजिक प्राणी।।

अकेलेपन का दर्द,

बतला सकते हैं वे लोग।

जो अपने जीवन में,

इस दुःख को रहे हैं भोग।।

प्रकृति की रचना का,

मत उड़ाओ उपहास।

मन से स्वीकार कर,

गले लगाने का करो प्रयास।।

तुम्हारी थोड़ी सी बेदर्दी,

जीवन से खुशियां छीन लेगा।

हृदय पर पड़ी यह चोट,

मन में विकार भर देगा।।

दूसरो को हीन समझना,

हमारा नही हैं संस्कार।

जिनसे मिले मित्र बनें,

ऐसा हो मधुर व्यवहार।।

बेटा बेटी एक समान

मनाले खुशियां,

बेटी के जन्म लेने पर।

जीवन सफल हो जाएगा,

सृष्टि के संग देने पर।।

बेटा और बेटी,

दोनो ही है संतान।

केवल बेटे से ही,

तू अपना अस्तित्व न मान।।

बदल रहा हैं जमाना,

अब तो कुछ कर ख्याल।

खुद पहल करके,

समाज में परिवर्तन कर डाल।।

आगे बढ़ तू भी,

इतिहास से सबक लेकर।

दोनो में कोई भेद नही,

देख उन्मुक्त अवसर देकर।।

पाकर समान अवसर,

करेंगें अच्छे काम।

जिससे जग में तेरा,

होगा ऊँचा नाम।।

अधिकार और कर्तव्य

अधिकार और कर्तव्य,

मन में लाता हैं विश्वास।

दोनो के सामंजस्य से,

होता हैं समन्वित विकास।।

अधिकार ही अधिकार,

बना देता हैं निरंकुश।

कर्तव्य वह चाबुक हैं,

जो रखता हम पर अंकुश।।

न बने हम पराधीन,

हर सपना हो साकार।

जीवन पथ पर आगे बढ़ने,

कर्तव्ययुक्त हो अधिकार।।

परम्पराओ में व्याप्त बुराईयां,

बन रहे गुजरे समय की बात।

जब से मिला जन-जन को,

अधिकार और कर्तव्य की सौगात।।

समन्वित विकास के लिए,

आवश्यक परिस्थितियां मान।

अधिकार और कर्तव्य को,

मिला हैं संवैधानिक स्थान।।

मुझे पसंद हैं

आज भी टकराती हैं,

आवाज वही पुराना।

कही भी जाओगी,

पूछकर जरुर जाना।।

बिना पूछकर किए गए,

घर के बड़े-बड़े काम।

कोई बात याद नही मुझे,

किसी फैसले में जुड़ा हो मेरा नाम।।

अपने जीवन के फैसलें लेने,

क्यों नही मैं स्वतंत्र।

फिर कैसी और कहां हैं,

एक सच्चा लोकतंत्र।।

सच्ची खुशियां जीवन में,

उस दिन ही आएगी।

खुद फैसले लेने का,

अधिकार हमें मिल जाएंगे।।

मेरे सपने होगें,

उस दिन ही साकार।

फैसले लेने और चुनने का,

मिलेगा जब अधिकार।

नई सुबह

अब तक की सीख को,

जिसने किया होगा स्वीकार।

धीरे-धीरे ही सही,

बदलेगा उनका व्यवहार।।

दूसरो को बदलने से पहले,

खुद में लाना होगा बदलाव।

सीख के अनुरुप व्यवहार से,

समाज पर दिखेगा प्रभाव।।

भूल पुरानी कड़वाहट,

नया रास्ता बनाएं।

बहुत जी लिए अंधेरे में,

अब नई रोशनी जलाएं।।

ऐसी कोई रात नही,

जिसके बाद न हो भोर।

अब नई पीढ़ी, नई सुबह हैं,

हृदय में लिए हिलोर।।

खुद बदलते हुए,

दूसरो में परिवर्तन लाऐंगें।

भेदभाव व कुरीति मुक्त,

एक सुन्दर समाज बनाऐगें।।