मुस्कुराना सीखिए

आपने तो कह दिया की
मुस्कुराना सीखिए।
जीस्त कहती है कि पहले गम
भुलाना सीखिए।
याद उसकी साथ अपने ढेर गम
भी लाती है,
याद करना सीखिए के भूल
जाना सीखिए।
आँसूओं से दोस्ती अच्छी नहीं
लगती मगर,
गम गलत करने का कोई तो
बहाना सीखिए।
ओस की बूंदों सी होती है खुशी
भी आजकल,
प्यास ही है गर मिटाना तो
मिटाना सीखिए।
उसके हिस्से के सबक भी याद
थे मुझको सभी,
प्यार में यूँ भी उसे अपना
बनाना सीखिए।

वो गया तो दिल मेरा यादों का
खंडहर हो गया,
जो कहा करता था खुद को भी
सजाना सीखिए।
साथ वो था जब तलक तो
जिंदगी भी थी हसीं,
अब तो सागर उसके बिन भी
गुनगुनाना सीखिए।

डॉ.रामावतार सागर
कोटा, राजस्थान