

## नया वर्ष नया विहान

- अमृतलाल बेगड़

**अमृतलाल बेगड़ मूलतः वित्रकार हैं।** उन्होंने अपनी कूँची से नर्मदा नदी के सौन्दर्य को अनेक छवियों में उकेरा है। जितने अच्छे वे वित्रकार हैं - उतने ही अच्छे वे शब्द शिल्पी भी हैं - उन्होंने नर्मदा परिक्रमा पर आधारित अनेक टाट्रा-प्रसंगों को जीवित रूप में लिखा है। प्रस्तुत निबंध में वे नए वर्ष की व्यास्त्या करते हुए नए वर्ष के पहले दिन पर लिए जाने वाले संकल्पों की चर्चा करते हैं, नया वर्ष हमारे भीतर खुशियों की सौगात तभी ला सकता है, जब हम यह संकल्प लें कि हम अपने को स्वस्थ बनाने के लिए जागरूक रहेंगे, दूसरा संकल्प यह लें कि अपने मन को दृढ़ बनाएँ - जो जीवन में आने वाले दृश्यों का सामना कर सकने में सक्षम बन सके। जीवन में सदैव आशावान बने रहने के लिए तन और मन से शावितशाली बनना आवश्यक है। इस निबंध का मुख्य उद्देश्य जीवन के प्रति आस्थावान होना है।

बड़ी उत्सुकता के साथ हम जिस नए वर्ष के आगमन की बाट जोह रहे थे, वह आज आ गया। तिल-तिल कर रेंगता हुआ पुराना वर्ष बीत गया और नया वर्ष आ गया। मानो समय के वृक्ष से एक पत्ता गिर गया और दूसरे ने उसकी जगह ले ली। आज मानो नए वर्ष का गृह-प्रवेश हो गया। यह वर्ष आखिर है क्या ?

हमारी पृथ्वी सूर्य का ही एक भाग है। महाप्रतापी सूर्य से टूटकर गिरे हुए पिंड ही ग्रह हैं। हमारी पृथ्वी भी एक ग्रह है। यह बहुत पुरानी बात है। तब से अब तक अरबों बरस बीत गए, लेकिन पृथ्वी उस वियोग को भूली नहीं। तब से वह सूर्य के चक्कर लगा रही है। एक चक्कर लगाने में उसे प्रायः 365 दिन लगते हैं। यही है हमारा वर्ष-सौर वर्ष। आजकल संसार के अधिकांश देशों में सौर पंचांग प्रचलित हैं। वैसे चान्द्र पंचांग भी होता है। चंद्रमा 27 1/2 दिन में पृथ्वी की परिक्रमा पूरी करता है। समय को विखंडित करने और नापने के लिए मानव ने समय को वर्ष, महीने, सप्ताह, दिन, घंटे आदि में बाँटा है।

वर्ष का आविष्कार एकाएक नहीं हुआ। हजारों वर्ष पूर्व खेती करने वाले किसान जानते थे कि ऋतुएँ एक निश्चित क्रम में आती हैं। ग्रीष्म सदा सर्दियों के बाद आता है और गरमी के बाद वर्षा का आगमन होता है। लोगों ने वर्षों की गणना करना ऋतु-परिवर्तन को समझने के बाद ही सीखा। मिस्रवासियों ने यह खोज नील नदी की बाढ़ों को देख-देख कर की। वे एक बाढ़ से दूसरी बाढ़ तक के समय को पूरा एक वर्ष मानते थे। खेती के लिए वर्षा के आगमन, बाढ़ों तथा दूसरी ऐसी घटनाओं के समय का सही-सही ज्ञान होना आवश्यक था। कृषि की इन आवश्यकताओं ने ही पहले पंचांग या कैलेंडर को जन्म दिया होगा। हमारे देश में कई संवत् चलते हैं जिनमें विक्रम संवत् प्रमुख है। वीर निर्वाण संवत्, शकसंवत् आदि भी हैं। लेकिन आज जिस संवत् का अधिकांश देशों में प्रचलन है, वह ईस्वी संवत् है। आज से प्रायः दो हजार वर्ष पूर्व ईसा मसीह का जन्म हुआ था उसी समय से ईस्वी संवत् प्रचलन में आया।

नया वर्ष हमारे भीतर आशा की लौ जगाए, हमारे लिए खुशियों की सौगात लाए। लेकिन यह अनायास नहीं होगा। इसके लिए हमें कुछ प्रयास करने पड़ेंगे। अगर हम चाहते हैं कि नया वर्ष हमारे लिए शुभ हो, मंगलमय हो, हमारे अंदर नई ऊर्जा भेरे ताकि हम काफी ऊँचाई तक उड़ सकें, तो हमें कुछ संकल्प लेने होंगे और इनका ईमानदारी से पालन करना होगा।

पहला संकल्प यह हो कि हम अपने शरीर को स्वस्थ रखेंगे। हम बीमार नहीं पड़ेंगे एक तंदुरुस्ती हजार नियामत। यह तभी हो सकता है जब हम नियमित रूप से व्यायाम करेंगे। नवीनतम शोधों से यह सिद्ध हो गया है कि व्यायाम के सहारे उम्र की घड़ी 10 से 25 वर्ष तक पीछे लौटाई जा सकती है। व्यायाम शरीर को चुस्त व दुरुस्त बनाए रखता है। शारीरिक व्यायाम करने वाले लोगों के लिए जीवन जितना सहज और सुखमय होता है, उतना उन लोगों के लिए नहीं, जो

हाथ पर हाथ धरे बैठे रहते हैं। अपनी आयु और रुचि के अनुसार व्यायाम करके हम अधिक स्वस्थ एवं अधिक परिपूर्ण जीवन बिता सकते हैं। प्रतिदिन आधा घंटा तेज़ चलकर बीते यौवन के दस साल आसानी से वापस लाए जा सकते हैं।

एक बार जब मैं नर्मदा की परिक्रमा कर रहा था, तब एक संन्यासी का साथ हो गया था। संन्यासी ने मुझसे पूछा, “अच्छा, यह बताइए, स्वाद किस में है, जीभ में या गुलाबजामुन में?” मेरे अनुरोध पर जवाब भी उन्होंने ही दिया, “यदि गुलाबजामुन में स्वाद है तो वह तश्तरी में रखे-रखे ही स्वाद देगा और यदि जीभ में स्वाद है, तो फिर गुलाबजामुन खाने की क्या जरूरत?” दरअसल स्वाद न केवल जीभ में है और न केवल गुलाब-जामुन में, दोनों के योग में है। इसी प्रकार जीवन को केवल आत्मा या केवल शरीर मानना गलत है। सार्थकता दोनों के मिलन में है। शरीर का और शरीर के स्वास्थ्य का मूल्य हमें तनिक भी कम नहीं आँकना चाहिए।

यह संकल्प है तन के लिए। अब एक संकल्प मन के लिए। हमें यह मानकर चलना चाहिए कि जीवन में सुख ही सुख नहीं आएगा। दुःख भी आएगा, संकट भी आएंगे। जिस प्रकार पहाड़ पर एक साथ धूप भी रहती है और छाया भी, उसी प्रकार हर आदमी के भाग्य में सुख भी होता है और दुःख भी। इसी का नाम जिन्दगी है। हमें दुःख को, मुसीबत को, जीवन का आवश्यक अंग समझना चाहिए। इनकी भी उपयोगिता है। कवियों और दार्शनिकों का विचार है कि दुःख और पीड़ा हमारे जीवन को नया आयाम देते हैं। जिन्हें दुःख की अनुभूति हुई है, उन्होंने जीवन को संपूर्ण जिया है। व्यथा को झेले बिना संभवतः कोई भी व्यक्ति जीवन की ऊँचाइयों को छू नहीं सकता। लेकिन जब मुसीबत आए तो हम साहसरूपक उसका सामना करें और ललकार कर करें— मैं तुमसे डरता नहीं। मैं बढ़कर हूँ। तुम मुझे पराजित नहीं कर सकते। इस कठिनाई में से भी मैं रास्ता निकाल लूँगा। संकट की यह घड़ी भी टल जाएगी।

और दुःख के दिन जब बीत जाएँ, तब उन्हें हमेशा के लिए भुला देना चाहिए। अतीत-क्रन्दन व्यर्थ है। व्यर्थ का बोझ हम ढोएँगे नहीं। मुसीबतें और परेशानियों के दिनों का बोझ सिर पर से उतार देंगे। बीत गया सो बीत गया। बस उसे भूल जाइए। आप अतीत को बदल नहीं सकते। डॉक्टरों का कहना है कि चिंता या मानसिक तनाव रोग के कीटाणुओं से भी ज्यादा खतरनाक है।

दुःख के दिनों को हम भूल जाएँगे और सुखद घटनाओं को सदैव याद रखेंगे। दुःख के दिनों में ये सुखद स्मृतियाँ हमें इनमें से उबरने में सहायता करती हैं। उदासी भरे क्षणों पर विजय पाने का सबसे अच्छा और सबसे आसान तरीका है अतीत के उल्लास भरे दिनों को याद करना। अतीत का यह बीज तत्काल प्रस्फुटित होकर हमारे मन को उल्लास से भर देता है। स्मृति के कोष में खुशी और आनंद के अनगिनत मोती संजोए हुए हैं। सुखद स्मृतियाँ हमें आज के गहमागहमी भरे युग के तनाव से दूर ले जाती हैं। हमें दुःखद घटनाओं के खर-पतवार को बिसार देना चाहिए और केवल सुखद घटनाओं को ही याद रखना चाहिए।

हमें कभी भी निराश नहीं होना चाहिए, क्योंकि निराशा हमारी आत्मा के खेत में जंगली घास है। अगर उसे समय पर न उखाड़ फेंका जाए, तो वह सारे खेत पर छा जाएगी और अच्छे बीज के उगने की जगह नहीं बचेगी। निराशा — यह है कूड़ा। आशा — यह है सुंदरता, स्वच्छता। निराशा कायरता है, आशा साहस है। आशावादी जानता है कि रात के बाद सुबह जरूर होगी और जाड़े के बाद वसन्त आएगा ही।

अगर आप ये संकल्प लेते हैं और उन पर अमल करते हैं, तो इसके लिए आपको कोई पदक नहीं मिलेगा, न ही आपको कोई शाल और श्रीफल भेंट करेगा। पर आपको इन सबसे कहीं बहुत बड़ी चीज मिलेगी। आपका पूरा वर्ष और आने वाले कई वर्ष, आनंद से बीतेंगे। क्या यह किसी पदक से बढ़कर नहीं?

हमारी यात्रा का एक पड़ाव कल समाप्त हो गया और आज से हम नए उत्साह और नई उमंग के साथ एक नई यात्रा के लिए चल पड़े हैं। चलना और आगे बढ़ना मनुष्य का स्वाभाविक धर्म है। मनुष्य की मंगल-यात्रा निरंतर चलती रहेगी। दुःख और अवसाद उस यात्रा में क्षणिक रुकावट भले ही पैदा करें, परंतु उस मंगल-यात्रा को रोक नहीं सकते। गुरुदेव रवीन्द्रनाथ ने अपने गीतों में जीवन भर आशा का संदेश दिया था। उन्होंने कहा था, “जय हो, जय हो, नवीन अरुणोदय की जय हो।

नव जाग्रत प्राण आओ, चिर यौवन के विजय संगीत, तुम भी आओ,  
जड़ता को विनष्ट करने वाली आशा, आओ,  
हताशा को जीतने वाली आशा आओ, तुम्हारा स्वागत है !”  
हे नूतन वर्ष, आओ, तुम्हारा स्वागत है !

## अभ्यास

### **बोध प्रश्न**

1. हमारी पृथ्वी को सूर्य की परिक्रमा करने में कितने दिन लगते हैं ?
2. सौर पंचांग किसे कहते हैं ?
3. अधिकांश देशों में कौन-सा संवत् प्रचलित है ?
4. चन्द्रमा कितने दिनों में पृथ्वी की परिक्रमा पूरी करता है ?
5. हमारे देश में कौन-कौन से संवत् चलते हैं ?
6. लेखक ने स्वाद के संबंध में किस प्रकार की जिज्ञासा प्रकट की है ?
7. हमें निराश क्यों नहीं होना चाहिए ?
8. संकल्प से होने वाले लाभों के बारे में बताइए।
9. लेखक ने व्यायाम के क्या लाभ बताये हैं ?
10. मानव ने समय कितने भागों में विभाजित किया है ?
11. मिथ्य-वासियों ने वर्षों की गणना किस आधार पर की ?
12. अतीत को भुला देने के लिए लेखक ने क्या तर्क दिए हैं ? लिखिए।
13. आशय स्पष्ट कीजिए :  
  - (i) “मनुष्य की मंगल यात्रा निरन्तर चलती रहेगी”
  - (ii) “दुःख और पीड़ा हमारे जीवन को नया आयाम देते हैं”
  - (iii) “निराशा हमारी आत्मा के खेत में जंगली घास है।”
14. स्वाद के विषय में लेखक का तर्क स्पष्ट कीजिए।
15. अमृतलाल बेगड़ मूलतः किस विधा के रचनाकार हैं ? उस विधा का संक्षिप्त परिचय दीजिए।

### **योग्यता विस्तार**

1. नए वर्ष में आप क्या-क्या संकल्प लेना चाहते हैं ? कोई 5 संकल्प लिखिए।
2. सौर मंडल का चित्र बनाकर कक्षा में लगाइए।
3. पंचांग से क्रमानुसार वर्ष भर के राष्ट्रीय, सामाजिक एवं धार्मिक त्यौहारों की सूची बनाइए एवं समय-समय पर उनके विषय में शिक्षक की सहभागिता से चर्चा कीजिए।

### **शब्दार्थ**

सौगात- भेंट, क्रन्दन - रुदन, अवसाद - दुःख, उदासी, विसार - भुलाना