ISSN 2277-2359
Vol-12-Issue-05
May- 2020

कोरोना वायरस (कोविड-19) और अभय संचेतना

प्रो. बनवारी लाल जैन

डॉ. अमिता जैन

[1]विभागाध्यक्ष, शिक्षा विभाग, जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं

[2]सहायक आचार्या, शिक्षा विभाग, जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं

सारांश

वैश्विक महामारी कोरोना वायरस (कोविड-19) ने व्यक्ति के जीवन में भय, चिंता, अवसाद, अनिद्रा, असमायोजन आदि विकार ने स्थान बना लिया है। जागरूकता, सावधानी, सावचेत आदि से वायरस के निर्जीव कण को खत्म करने हेतु साबुन से हाथ धोना, मुँह पर मास्क लगाना, सेनेटाइजर करना, सोशल डिस्टेंसिंग, उचित भोजन, पर्याप्त नींद, पर्याप्त व्यायाम करना आवश्यक है। कमजोर इम्यूनिटी, निर्बल मन, शक्तिहीन विचार ने इस महामारी को सशक्त व मजबूत बनाया है। भय के भूत ने मनुष्य के जीवन में अंधेरा व्याप्त कर दिया है। उजाला होते ही अंधेरे में बैठा मन का भूत समाप्त हो जाता है वैसे ही अभय को आत्म विश्वास, आत्मशक्ति, आत्म ज्योति से अवस्थित रख सकते हैं। इस लेख में विविध उदाहरणों के माध्यम से अभय संचेतना का विकास किये जाने का प्रयास किया है। यह लेख मानसिक बीमारियों, मानसिक अस्वास्थ्य, मानसिक चिंता, मानसिक डिप्रेशन को रोकने में कारगर हो सकेगा।

मुख्य शब्द: कोरोना वायरस, अभय, आत्म विश्वास, जागरूकता।

प्रस्तावना

कोरोना वायरस एक निर्जीव कण है जिस पर चर्बी की सुरक्षा परत चढ़ी हुई है। यह कोई सजीव वस्तु नहीं है, जिसे मारा जा सके। यह अदृश्य निर्जीव कण है। लेकिन मनुष्य को इसने भयंकर डरा रखा है। प्रत्येक व्यक्ति को सदैव यह भय और चिंता रहती है कि यह रोग मेरे अन्दर प्रवेश नहीं कर जाय। डरपोक बनकर व्यक्ति अपनी क्रियाएं सम्पादित कर रहा है। उसे दूध वाले, पानी वाले, सब्जी वाले, अखबार वाले, दुकानदार, दवाई वाले आदि से और

Copyright©authors

ISSN 2277-2359
Vol-12-Issue-05
May- 2020

इनकी विक्रय सामग्री से भय हो गया है। वस्तु, व्यक्ति, पदार्थ और सामग्री का जैसे कोरोना के साथ अन्तर्सम्बन्ध हो गया है। यह अन्तर्सम्बन्ध भय के कारण अधिक प्रतीत होता है। यदि जागरूकता के साथ कार्य करें तो यह भय नहीं रहेगा। हमें इस रोग से सुरक्षित रहने के लिए बार-बार साबुन व पानी से हाथ धोने चाहिए, सेनेटाईजर बार-बार लगावें जिससे कोरोना वायरस पर चर्बी की चढ़ी हुई परत को खत्म किया जा सकता है। जैसे ही सुरक्षा परत कोरोना वायरस के निर्जीव कण से हटेगी वैसे ही यह वायरस समाप्त हो जायेगा। लेकिन जागरूकता, सतर्कता अपनाने के बजाय भय के भूत से हम रोगी बन रहे हैं। इस भय के कारण व्यक्ति मानसिक तनाव, मानसिक असंतुलन, मानसिक अस्वस्थ, डिप्रेशन, बी.पी., सिर दर्द, अवसाद, अनिद्रा आदि रोगों से ग्रस्त हो रहा है।

यह अदृश्य तथा अगोचर भय व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक क्षमता को कम करता है। इस रोग से ऐसा भय मनुष्य में बैठा है, जैसे घर से बहार निकलते ही खूंखार जानवर, शेर, चीता, बाघ, भेड़िया आदि बैठे हों या विचरण कर रहे हों, हम पर वे तुरन्त आक्रमण कर देंगे, ये हमारा इन्तजार ही कर रहे हों। मन में कभी हम विचार करते हैं कि यह रोग मुझे संक्रमित न कर दे। मेरे से दस किलोमीटर दूर पर उसका पॉजिटिव व्यक्ति है। इस प्रकार के निर्बल, दुर्बल विचारों ने मनुष्य की शक्ति को कमजोर किया है।

कोविड-19 तो अदृश्य, अप्रत्यक्ष, अगोचर निर्जीव कण है जो लापरवाही से हमारे साथ समाविष्ट हो जाता है। कोविड-19 लापरवाही (हाथ न धोना, मास्क न लगाना, सेनेटाजर न करना) करने पर किसी भी रास्ते से रास्ता बना लेता है और उसके रास्ते वे रास्ते होते हैं जो हमारे रास्ते से भिन्न वाले होते हैं, जैसे दरवाजे की कुंडी, दरवाजे का हत्था, कोई भी वस्तु का स्पर्श। धीरे-धीरे यह नाक व मुंह के रास्ते से मनुष्य में प्रवेश कर जाता है। उसके बाद यह हमारी लापरवाही को खांसी, तेज बुखार, जुकाम, छींकना आदि के रूप में प्रकट करता है। क्योंकि यह ऐसा निर्जीव कण है जो हमारी असावधानी के कारण रास्ता विहीन जगह में भी रास्ता बना लेता हैं, भयरहित में भय पैदा कर देता है, अदृश्य में दृश्यवान बन जाता है, जीवन को भी मृत्यु में बदल देता है। वर्तमान में कोरोना वायरस के भय ने विकराल रूप ले रखा है। इस भय से मनुष्य शोषित हो रहा है। खूंखार कोविड-19 को सामान्य जन विविध रूप, रंग और आकार में अवलोकित कर रहे हैं। कुछ लोगों का कहना है कि हमारे गांव में यह प्रवेश करके यह बताये हम सभी मिलकर बन्दूक व डण्डे की मार से इसे भगा देंगे। जागरूकता व जानकारी के अभाव में यह रोग हमारे अन्दर प्रवेश कर रहा है। यदि हम आयुर्वेदिक उपाय जैसे-योगासन, प्राणायाम, ध्यान, गर्म पानी पीना, गर्म दूध में हल्दी पाउडर

Copyright©authors

ISSN 2277-2359
Vol-12-Issue-05
May- 2020

मिलाकर लेना, च्यवनप्राश, काढ़ा (तुलसी, दालचीनी, कालीमिर्च, अदरक व गुड का) हर्बल टी गुड से बनी हुई पी सकते हैं। मुंह पर गम्छा या तौलिया या रूमाल या मास्क लगाना। भय की इस मनोदशा ने उजाले में भी अंधकार भर दिया है। हमारे मन में रात्रि के अन्दर पेड़ पर हिलते हुए पत्ते भूत की तरह तब तक ही महसूस होते हैं, जब तक कि अंधेरा रहता है। लाईट जलते ही वे पत्ते व भूत के रूप में प्रतीत नहीं होकर पत्ते के रूप में ही अवलोकित होते हैं। हमें जागरूकता व सुरक्षा की जानकारी नहीं होने के कारण इस रोग का भय उजाले में भी अंधकार भर देता है। उदाहरण के द्वारा इसे सटीक रूप में समझा जा सकता है। जिस व्यक्ति का आत्मविश्वास कमजोर होता है, उसे समूह में बोलने के लिए मंच पर पहुंचा दिया जाता है तो उसे गौरे चेहरे भी डर, भय, चिंता के कारण, काले दिखाई देंगे। उसकी आंखों के सामने भयंकर अंधेरा हो जाता है। यह अंधेरा उजाले में क्यों हुआ। हम सूक्ष्मता से अवलोकन करेंगे तो हमें लगेगा कि आत्म विश्वास को मंच पर पहुंचते ही खो दिया और भय को अपने अन्दर समाविष्ट कर लिया। ऐसा ही कोरोना वायरस के भय से हमने अपने आपको निर्बल प्राणी बना लिया। जबकि हम वो प्राणी हैं जो अपनी बुद्धि के बल से हाथी, शेर जैसे प्राणी को वश में कर सकते हैं।

इस रोग का नाम टी.वी., मोबाईल, वाट्सअप, फेसबुक में जब बार-बार सुनते है, पढ़ते हैं और देखते हैं कि आज कोरोना वायरस से इतने संक्रमित हो गये हैं, इतने पॉजिटिव हैं, इतने नेगेटिव हैं, इतनी मौत हो चुकी है, उस देश में इतनी मौत हो चुकी, भारत में भी विकराल स्थिति नहीं हो जाय। इस प्रकार के विचार, इस प्रकार की शब्दावली ही मनुष्य में भय, डर, चिंता, शोक में भर रही है। आरोग्य सेतु एप को मोबाईल में अपलोड करके सुरक्षित रह सकते हैं। भय में अपने आपको बिना कारण संलिप्त कर रहे हैं। उठते कोरोना, सोते कोरोना, जगते कोरोना, अखबार में कोरोना, फेस बुक में कोरोना, वाट्सअप पर कोरोना, टी.वी. में कोरोना जैसे ईश्वर सर्वत्र व्याप्त है वैसे ही कोरोना को सर्वत्र व्याप्त कर लिया। उसे हर समय विभिन्न माध्यमों से याद किया जा रहा है। कोरोना वायरस ने सभी कार्य पर रोक लगा दी है। खुशी मनाने पर रोक (शादी, जन्म दिन आदि) मृत्यु में शामिल होने पर रोक, गम मनाने पर रोक, मृत्यु में दूर के रिश्तेदारों के आने पर रोक, बोलने पर रोक, चलने पर रोक, बाजार में जाने पर रोक, समूह में कार्य करने तथा बैठने पर रोक, न जाने कहां-कहां पर रोक लगा दी है। रोक के इस भय से व्यक्ति विचलित हो रहा है और मानसिक रूप से परेशान, तनाव व चिन्ताग्रस्त रहने लगा है। जबकि इस भय से परेशान होने की आवश्यकता नहीं है। यह भय नहीं है अपितु डिस्टेंसिंग बनाने की, अपने आपको जागरूक करने की आवश्यकता होती है।

Copyright©authors

ISSN 2277-2359
Vol-12-Issue-05
May- 2020

इस अल्पकालीन रोक को हम दीर्घकालीन रोक में भय के कारण बदल रहे हैं। घर से दूर होने के कारण घर जाने के लिए व्यक्ति बार-बार बस स्टैण्ड, रेलवे स्टेशन व एयरपोर्ट की ओर दौड़ लगाना प्रारम्भ कर देता है। व्यक्ति का यह भय अल्पकालीन रोक को दीर्घकालीन भय में परिवर्तित कर देता है। हम जहां भी रहें भय रहित रहना चाहिए।

विद्यार्थियों में भी जबरदस्त भय भरा हुआ है। कोर्स पूरा न होने का भय, कोर्स पूर्ण होने वालों को परीक्षा का भय, परीक्षा होने वालों को उत्तीर्ण या प्रवेश होने का भय या प्लेसमेंट होने का भय, परीक्षा नहीं होने वालो को परीक्षा कब होगी, कैसे होगी, पास नहीं हुआ तो क्या होगा, प्लेसमेंट वाले विद्यार्थी को नौकरी का भय आदि अनर्गल विचारों का भय चने में घुन लगने की तरह हो रहा है।

शिक्षक को कोर्स पूर्ण कराने का भय, असाइमेन्ट चैक करने का भय, आनलाईन क्लास कैसे पढ़ावे, यू-ट्यूब पर वीडियों कैसे डालें, विद्यार्थियों से कैसे कान्टेक्ट करें, विद्यार्थी हमसे कैसे कान्टेक्ट करेंगे, सत्र कैसे नियमित होगा, इस प्रकार के दिशाविहीन विचारों से भयभीत हैं। नौकरी से निकाल दिये तो क्या होगा, फिर नौकरी कहां करेंगे, वेतन नहीं मिला तो संस्थान के प्रति क्या करना चाहिए। इस प्रकार के विचारों से शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य खराब कर रहे है। इस प्रकार के भय से हारना नहीं, डरना नहीं, घबराना नहीं अपितु इन सभी विचारों पर सकारात्मक ढंग से विजय पाना है।

शांति, प्रेम, आनन्द, खुशी में भी कोविड-19 भय का जहर घोल रहा है। इस रोग ने सामाजिक डिस्टेंसिग की है लेकिन मोबाईल के नजदीक ला दिया है और मोबाईल के नजदीक ऐसा ला दिया कि घर के काम को ठीक प्रकार से नहीं कर पाते हैं। मोबाईल के चिपकना, मोबाईल में क्षण-क्षण में देखना आदि। सामाजिक दूरी तो ठीक है, लेकिन मोबाईल के इतने नजदीक हो जाना कि हम अपने आपको भी भूल गये और उसमें तल्लीन हो गये। मन को जीतना होगा, अपने आप को जीतना होगा। मन की चंचलता को रोकना होगा, मन को वश में करना होगा, मन में बुरे विचारों का दोहरान न करें, मन में बुरे विचारों के विकल्प को नहीं सोचे। मन में कोरोना वायरस पर कम बोलना, कम सुनना, कम देखना, कम पढ़ना, कम चर्चा करना इस प्रकार के क्रिया-कलाप ही अभय, शांति, अहिंसा के भाव ला सकते हैं।

कोरोना वायरस से ज्यादा मन में उठने वाले गलत विचारों से भी युद्ध करना होगा अन्यथा बिना कोरोना वायरस से हम बीमारी या मृत्यु के शिकार हो जायेंगे।

Copyright©authors

ISSN 2277-2359
Vol-12-Issue-05
May- 2020

रोजगार नहीं मिलने या नौकरी से निकाल देने के भय से भी हम अस्वस्थ्य हो रहे है। हमारी लाखों की सम्पति चली जाय बुद्धि, हाथ-पैर सही है और मन, बुद्धि, ज्ञानेन्द्रियां व कर्मेन्द्रियां सशक्त हैं तो हमारा कुछ भी बिगड़ने वाला नहीं है। कोरोना से मन को निर्बल, कमजोर, बलहीन बनाना ही मनुष्य का कोरोना से बड़ा महाशत्रु भय होगा। निर्बलता का मूल कारण अज्ञान, अशिक्षा, अविद्या है। अज्ञानी के पास विकार के ये शत्रु सदैव रहते हैं, इनको मौका मिलते ही प्रकट होने लग जाते हैं। किसी भी युद्ध को जीतने के लिए परमाणु बम, तोप, बंदूक, तलवार, भाले, डण्डे को उपयोग में लेकर जीत सकते हैं लेकिन व्यर्थ की बातों में हारने वाले मन को सबल, सामथ्र्य, शक्तिवान अभय से बना सकते हैं। मानसिक स्वास्थ्य के लिए ध्यान, योग, प्राणायाम, स्वाध्याय, महापुरूषों के प्रवचन, गायत्री मंत्र, ओsम् ध्वनि, भंवर गुंजन, संगीत सुनना आदि कार्य में व्यस्त रहते हुए मस्त रहना चाहिए। तस्लीमा नसरीना-बांग्लादेशी लेखिका ने कहा कि चीन से वायरस आते रहेंगे, उनके नाम कोरोना, खोरोना, मोगना, बेहोना, हिसोना आदि नाम वे देते रहेंगे। हमें उनसे भयभीत नहीं होना चाहिए।

निष्कर्ष

कोरोना वायरस एक निर्जीव कण है, जिस पर चढ़ी हुई सुरक्षा परत को कुछ सावधानी, जागरूकता, संचेतना से खत्म किया जा सकता है। दिन में साबुन से बार-बार हाथ धोने, सेनेटाइजर लगाने, आदि से चढ़ी हुई परत को खत्म किया जा सकता है तथा मुंह व नाक से यह प्रवेश करता है इसलिए मास्क को लगाकर रखने से यह अन्दर प्रवेश नहीं कर सकता। मजबूत इम्यूनिटी बनाने हेतु योग, ध्यान व प्राणायाम करना, गर्म पानी पीना, दूध में हल्दी डालकर पीना काढा (तुलसी, दालचीनी, कालीमिर्च, अदरक, मुनक्का, गुड में मिलाकर बनाना)।

मन में इसका भय नहीं बनावें, अधिक इसके बारे में चिंता नहीं करें, सकारात्मक सोचे, आत्म विश्वास मजबूत रखें, भय से शोषित न होवें, कोरोना वायरस के सुनने, देखने, पढ़ने व बोलने में अधिक संलिप्त न हो, मन की चंचलता को वश में करें, मौन रहें, कोरोना वायरस के उठने वाले नकारात्मक विचारों को रोकें तथा आदि से अभय की संचेतना का संवर्धन करें।

संदर्भ ग्रन्थ

1. आयुष मंत्रालय, संस्तुत दिशा निर्देश।
2. आरोग्य सेतु एप-httpp://www.mygov.in/aarogyasetuapp.

Copyright©authors