

कोरोना-महामारी का छात्रों की शैक्षिक मनःस्थिति पर प्रभाव



श्री पुनीत कृष्ण शर्मा

दिल्ली पब्लिक स्कूल, जयपुर (राजस्थान)

डॉ. सतीश कुमार जैन

दिल्ली पब्लिक स्कूल, अलीगढ़ (उत्तर प्रदेश)

शोध सारांश

21वीं शताब्दी में अभी तक की सबसे बड़ी समस्या या काल के रूप में सामने आए कोरोना वायरस ने आज सम्पूर्ण विश्व को हिला कर रख दिया है। दुनिया के विकासशील देशों के साथ साथ विकसित देश भी इस वायरस की चपेट में आ चुके हैं। इस वायरस ने ना केवल किसी देश के लोगों के स्वास्थ्य पर प्रहार किया है। बल्कि इसने किसी देश की रीढ़ समझे जाने वाली अर्थव्यवस्था, शिक्षा, रक्षा और स्वास्थ्य विभागों तक को बुरी तरह से प्रभावित कर दिया है। कोरोना वायरस से फैली महामारी ने पूरे विश्व को प्रभावित किया है। जहाँ एक ओर करोड़ों और नौकरियाँ प्रभावित हैं, वहीं इस महामारी का असर शिक्षा पर भी पड़ रहा है। स्कूल बंद होने का सबसे ज्यादा असर लड़कियों तथा वंचित असहाय छात्रों पर पड़ रहा है। कोरोना महामारी से भारत पर आए खतरे को भांपते हुए प्रधानमंत्री मोदी ने सम्पूर्ण भारत में लॉकडाउन लगा दिया है। छह माह की अवधि के लॉकडाउन में सारे विद्यालय, कॉलेज व अन्य उच्च शिक्षा संस्थान बंद पड़े हैं। ऐसे में इसका सीधा असर अध्यापकों और विद्यार्थियों के जीवन पर पड़ा है। यूनेस्को संगठन इन देशों में स्कूल बंद होने की वजह से पैदा हुई चुनौतियों से निपटने के प्रयासों में भी देशों की मदद कर रहा है। संयुक्त राष्ट्र शैक्षणिक, वैज्ञानिक और सांस्कृतिक संगठन (यूनेस्को) ने एक रिपोर्ट जारी की है। जिसके अनुसार कोरोना महामारी से भारत में लगभग 32 करोड़ छात्रों की शिक्षा प्रभावित हुई है। जिसमें 15.81 करोड़ लड़कियाँ और 16.25 करोड़ लड़के शामिल हैं। वैश्विक स्तर की बात करें तो, इस महामारी से दुनिया के 193 देशों के 157 करोड़ छात्रों की शिक्षा प्रभावित हुई है। जो विभिन्न स्तरों पर दाखिला लेने वाले छात्रों का 92 प्रतिशत है। इस साल 10वीं, 12वीं और उच्च शिक्षा की परीक्षाएं दे रहे छात्रों के कुछ पेपर होने रह गए हैं। जिससे इन सभी विद्यार्थियों को मुसीबतों का सामना करना पड़ रहा है।

संकेताक्षर : ऑनलाइन क्लास, साइबर क्राइम, मानसिक स्वास्थ्य, सकारात्मक सोच

प्रस्तावना

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने वायरस जनित रोग, कोरोनावायरस कोविड-19 वायरस को महामारी घोषित कर दिया है। कोरोना वायरस बहुत ही सूक्ष्म लेकिन प्रभावी वायरस है। कोरोना वायरस मानव के बाल की तुलना में 900 गुना छोटा है।¹ कोरोना वायरस का संबंध वायरस के ऐसे परिवार से है जिसके संक्रमण से जुकाम से लेकर सांस लेने में तकलीफ जैसी समस्या हो सकती है। इस रोग की शुरुआत जुकाम एवं खांसी मात्र से होती है जो धीरे-धीरे आगे चल कर एक विकराल रूप ले लेती है और रोगी के श्वसन तंत्र को बुरी तरह प्रभावित करती है। यह बहुत ही खतरनाक बीमारी है, जिसकी दवा अब तक नहीं खोजी गयी है।

कोरोना के प्रमुख लक्षण

डब्लूएचओ के मुताबिक बुखार, खांसी, सांस लेने में तकलीफ इसके लक्षण हैं। इसके संक्रमण के फलस्वरूप बुखार, जुकाम, सांस लेने में तकलीफ, नाक बहना और गले में खराश जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं। यह वायरस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है। इसलिए इसे लेकर बहुत सावधानी बरती जा रही है। कोरोना से मिलते-जुलते वायरस खांसी और छींक से गिरने वाली बूंदों के जरिए फैलते हैं। कोरोना प्रभावित व्यक्ति में तुरंत असर नहीं दिखता, उसमें इसके लक्षण दिखने में करीब 14 दिन भी लग जाते हैं। इसलिये यदि आप कहीं संक्रमित क्षेत्र से आये हों या आपको जरा भी संदेह हो तो स्वयं को सब से अलग कर लें और जब तक

जांच की रिपोर्ट नहीं आ जाती स्वयं को सुरक्षित रखें। मुख्य लक्षण इस प्रकार है- सांस लेने में तकलीफ, गले में खराश, शरीर में अकड़न और दर्द। सूखी खांसी आना, बुखार का रहना, सर्दी होना व पूरा दिन थकान महसूस करना।²

छात्रों की मनःस्थिति

कोरोना महामारी भय से हमारे भारत देश छात्रों की मनःस्थिति कमजोर हुई है। यह एक जटिल समस्या है। बच्चों की स्कूली शिक्षा प्रभावित ना हो, इसके लिए सभी देशों को मिलकर उच्च तकनीक, निम्न तकनीक और बिना किसी तकनीक वाले समाधान तलाशने के प्रयास करने होंगे। सबसे प्रभावशाली तरीके का फायदा हर देश तक पहुँचाने के लिए अंतरराष्ट्रीय सहयोग महत्वपूर्ण है। अतः स्कूली बच्चों, अध्यापकों और परिवारों तक जरूरी सहायता पहुँचाई जा सकती है। संयुक्त राष्ट्र महासभा और आर्थिक व सामाजिक परिषद भी इस दिशा में प्रयासरत है।

छात्रों के लिए शिक्षण संस्थान बन्द

संयुक्त राष्ट्र की संस्था, विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा कोरोना वायरस को वैश्विक महामारी घोषित करते ही इससे निपटने के प्रयास तेज कर दिए गए हैं। संयुक्त राष्ट्र शैक्षणिक, वैज्ञानिक और सांस्कृतिक संगठन यूनेस्को की ताजा रिपोर्ट के मुताबिक कोविड-19 के खतरे को देखते हुए दुनिया के तमाम देशों में स्कूल बंद हैं। इससे 36 करोड़ से ज्यादा स्कूली छात्रों की शिक्षा प्रभावित हो रही है। छात्र परेशान हैं उच्च शिक्षण संस्थानों में पढ़ाई कर रहे चार में से एक छात्र की शिक्षा भी इस महामारी की वजह से प्रभावित हो रही है। यूनेस्को ने कोरोना वायरस के खतरे से निपटने के लिए सदस्य देशों के शिक्षा मंत्रियों व अधिकारियों साथ में ही एक वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग की है। कॉन्फ्रेंसिंग में इस महामारी से निपटने के लिए तमाम आपात उपायों पर चर्चा की गई। इस दौरान ये बात सामने आई कि प्रत्येक पांच में से एक स्कूली छात्र और उच्च शिक्षण संस्थान के प्रत्येक चार में से एक छात्र की शिक्षा प्रभावित हो रही है। कोरोना वायरस को फैलने से रोकने के लिए 15 देशों ने राष्ट्रीय स्तर पर स्कूल व अन्य शिक्षण संस्थान बंद कर दिए हैं। वहीं भारत समेत 14 अन्य देशों ने चुनिंदा जगहों पर स्कूल व शिक्षण संस्थान बंद किए हैं। जिन देशों में शिक्षा प्रभावित हो रही है, वो सभी एशिया, यूरोप, मध्य पूर्व और उत्तरी अमेरिका के हैं।³

कोरोना से छात्रों की शिक्षा हुई प्रभावित

21वीं शताब्दी में अभी तक की सबसे बड़ी समस्या या काल के रूप में सामने आए कोरोना वायरस ने आज सम्पूर्ण विश्व को हिला कर रख दिया है। दुनिया के विकासशील देशों के साथ साथ विकसित देश भी इस वायरस की चपेट में आ चुके हैं। इस वायरस

ने ना केवल किसी देश के लोगों के स्वास्थ्य पर प्रहार किया है। बल्कि इसने किसी देश की रीढ़ समझे जाने वाली अर्थव्यवस्था, शिक्षा, रक्षा और स्वास्थ्य विभागों तक को बुरी तरह से प्रभावित कर दिया है। कोरोना वायरस से फैली महामारी ने पूरे विश्व को प्रभावित किया है। जहां एक ओर करोबार और नौकरियां प्रभावित है, वहीं इस महामारी का असर शिक्षा पर भी पड़ रहा है। स्कूल बंद होने का सबसे ज्यादा असर लड़कियों तथा वंचित असहाय छात्रों पर पड़ रहा है। कोरोना महामारी से भारत पर आए खतरे को भांपते हुए प्रधानमंत्री मोदी ने सम्पूर्ण भारत में लॉकडाउन लगा दिया है। छह माह की अवधि के लॉकडाउन में सारे विद्यालय, कॉलेज व अन्य उच्च शिक्षा संस्थान बंद पड़े हैं। ऐसे में इसका सीधा असर अध्यापकों और विद्यार्थियों के जीवन पर पड़ा है। यूनेस्को संगठन इन देशों में स्कूल बंद होने की वजह से पैदा हुई चुनौतियों से निपटने के प्रयासों में भी देशों की मदद कर रहा है। संयुक्त राष्ट्र शैक्षणिक, वैज्ञानिक और सांस्कृतिक संगठन (यूनेस्को) ने एक रिपोर्ट जारी की है। जिसके अनुसार कोरोना महामारी से भारत में लगभग 32 करोड़ छात्रों की शिक्षा प्रभावित हुई है। जिसमें 15.81 करोड़ लड़कियां और 16.25 करोड़ लड़के शामिल हैं। वैश्विक स्तर की बात करे तो, इस महामारी से दुनिया के 193 देशों के 157 करोड़ छात्रों की शिक्षा प्रभावित हुई है। जो विभिन्न स्तरों पर दाखिला लेने वाले छात्रों का 92 प्रतिशत है। इस साल 10वीं, 12वीं और उच्च शिक्षा की परीक्षाएं दे रहे छात्रों के कुछ पेपर होने रह गए हैं। जिससे इन सभी विद्यार्थियों को मुसीबतों का सामना करना पड़ रहा है। दसवीं और बारहवीं कक्षाओं के छात्र रिजल्ट को लेकर ओर अधिक चिंतित हैं क्योंकि यह कक्षाएं ऐसी होती हैं। जिनमें एक विद्यार्थी के भविष्य का पथ निर्धारित होता है। यह विद्यार्थी के जीवन की महत्वपूर्ण पहली और दूसरी सीढ़ी है। लेकिन यह वर्ष कोरोना की वजह से दोनों क्लासों के छात्रों के लिए संकट की घड़ी है। कई महत्वपूर्ण उच्च परीक्षाएं भी टाल दी गयी हैं जिसमें उच्च परीक्षाएं भी शामिल हैं। शिक्षा विभाग ने आदेश जारी करते हुए नर्सरी से लेकर आठवीं तक, नौवीं और ग्यारहवीं कक्षा के सभी विद्यार्थियों को बिना पेपर दिए ही पास कर दिया है।

ऑनलाइन क्लास का डिजिटलीकरण

एक द्वार बंद होने से सारे द्वार बंद नहीं होते इस पुरानी कहावत को लगनशील अध्यापकों ने सही साबित करके दिखाया है। अध्यापकों ने छात्रों को पढ़ाने के लिये ऑनलाइन क्लासों का एक बेहतरीन विकल्प निकाला है। जिससे प्रतिदिन लाखों छात्र अपने अध्यापकों से ऑनलाइन माध्यम के जरिये जुड़ पा रहे हैं और अपनी समस्याओं का समाधान पाकर पढ़ाई कर रहे हैं। इस ऑनलाइन क्लास में भी दो तरफा संचार की सुलभता होने से

अध्यापकों व छात्रों के बीच विद्यालय और कॉलेज जैसा ही संपर्क हो पा रहा है। ऑनलाइन क्लास आज के डिजिटलीकरण दौर की मांग व जरूरत है। इस बात का महत्व समझते हुए मानव विकास संसाधन मंत्री रमेश पोखरियाल 'निशंक' की ओर से कहा गया है कि केंद्र सरकार ने भारत पढ़े ऑनलाइन अभियान की शुरुआत की है। इसका सबसे बड़ा फायदा यह हुआ है कि इससे जो छात्र कक्षा में शर्म के कारण प्रश्न नहीं पूछ पाते हैं, वे ऑनलाइन माध्यमों के जरिये अपनी समस्या खुलकर पूछ लेते हैं। लॉकडाउन की स्थिति में शिक्षा स्तर पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभाव को ऑनलाइन क्लासों ने बहुत कम कर दिया है।⁴

शिक्षा के क्षेत्र में भारत का 2020 का वार्षिक बजट सबसे बेहतर व रिकॉर्ड बजट रहा। इस साल केंद्र सरकार ने शिक्षा पर व्यय होने वाले बजट को पिछले साल की तुलना में 4500 करोड़ रुपये तक बढ़ाकर 99,312 करोड़ रुपये कर दिया है। ऐसी स्थिति में कोरोना से छात्रों की पढ़ाई पर कोई नकारात्मक प्रभाव ना पड़े, इसके लिए केंद्र सरकार व राज्य सरकारों काम कर रही है। सरकार ने 12वीं तक की सभी पुस्तकों को ऑनलाइन कर दिया है। ताकि इन सभी कक्षाओं के विद्यार्थियों को पढ़ाई करने के लिए सामग्री मिलने में कठिनाईयों का सामना ना करना पड़े।

ऑनलाइन शिक्षा और साइबर क्राइम

लॉकडाउन के समय ऑनलाइन शिक्षा का उपयोग अब बड़े स्तर पर हो रहा है, भारत जैसे विकासशील देशों में ये जहाँ अच्छा भी है तो वहीं ऑनलाइन शिक्षा व परीक्षा के दुष्परिणाम भी है। विद्यालय भी छात्रों की ऑनलाइन परीक्षा ले रहे हैं वे प्रश्नपत्र गूगल क्लासरूम पर डालते हैं और छात्र नकल करने की दुष्प्रवृत्ति बढ़ रही है। पिछले कुछ सालों में जिस तरह से डाटा चोरी और परीक्षाएं लीक होने में वृद्धि हुई है। उसमें ऑनलाइन शिक्षा का क्षेत्र सबसे आगे है। सोशल मीडिया में दिन प्रतिदिन बढ़ रही फेक न्यूज और साइबर क्राइम ने ऑनलाइन शिक्षा व परीक्षाओं की अहमियत को कम किया है। साइबर क्राइम की समस्या सिर्फ हमारे देश में ही नहीं बल्कि पूरे विश्व के विकसित देशों की भी यह बड़ी समस्या है।

गरीब परिवार के बच्चों की शिक्षा पर असर

जहां ऑनलाइन क्लास और सरकार द्वारा दी जा रही शिक्षा सुविधा से छात्र फायदा उठा रहे हैं। तो वहीं बड़ी संख्या में वे छात्र भी देश में मौजूद हैं जिनके पास फोन जैसे माध्यम भी उपलब्ध नहीं है। भारत का एक बड़ा तबका गरीब रेखा के नीचे जीवन यापन कर रहा है। ऐसे में उसके लिए ऑनलाइन कक्षा और पुस्तकों के ऑनलाइन होने से कोई लाभ नहीं है। ऑनलाइन साधन बहुत महंगे आते हैं जिन्हें गरीब परिवार खरीदने में असमर्थ होते हैं। ऐसे में उनके लिए ऑनलाइन शिक्षा लेने की बात सपना ही है। देश में ऐसे

कई गरीब परिवार हैं जो पहले काम करके जीवन यापन कर रहे थे। ऐसे में काम धंधे बंद हो जाने से आय के सारे साधन बंद हो गए हैं। जिससे कई गरीब परिवार के बच्चों शिक्षा से वंचित रह जाते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य पर असर

कई लोग तो इस वक्त अपने घरों और दोस्तों से भी दूर हैं। अकेले ही हालात से निपट रहे हैं। एक कमरे में बंद अनिश्चित भविष्य के बारे में सोचकर लोगों की मानसिक दिक्कतें बढ़ी हैं। लोगों के लिए पूरा माहौल बदल गया है। अचानक से स्कूल, ऑफिस, बिजनेस बंद हो गए, बाहर नहीं जाना है और दिनभर कोरोना वायरस की ही खबरें देखनी हैं। इसका असर मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ना स्वाभाविक है। लोगों को परेशान करने वालीं तीन वजहें हैं। एक तो कोरोना वायरस से संक्रमित होने का डर, दूसरा नौकरी और कारोबार लेकर अनिश्चितता और तीसरा लॉकडाउन के कारण आया अकेलापन। ऐसे समय में योगीजन ध्यान के बिना अपने मनोवांछित फल को प्राप्त नहीं कर सकते।⁵

स्ट्रेस बढ़ने से शरीर पर असर

बच्चों का स्रदय कोरे कागज की तरह साफ व स्वच्छ होता है जब उनके मन में चिन्ताएं बढ़ती हैं तो स्ट्रेस बढ़ने लगता है। सामान्य स्ट्रेस तो हमारे लिए अच्छा होता है इससे आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहन मिलता है लेकिन ज्यादा स्ट्रेस, डिस्ट्रेस बन जाता है ये तब होता है जब हमें आगे कोई रास्ता नहीं दिखता। घबराहट होती है, ऊर्जाहीन महसूस होता है। फिलहाल महामारी को लेकर इतनी अनिश्चितता और उलझन है कि कब तक सब ठीक होगा, पता नहीं। ऐसे में सभी के तनाव में आने का खतरा बना हुआ है। इस तनाव का असर शरीर, दिमाग, भावनाओं और व्यवहार पर पड़ता है। हर किसी पर इसका अलग-अलग असर होता है। शरीर पर असर - बार-बार सिरदर्द, रोग प्रतिरोधक क्षमता का कम होना, थकान, और ब्लड प्रेशर में उतार-चढ़ाव। भावनात्मक असर, चिंता, गुस्सा, डर, चिड़चिड़पना, उदासी और उलझन हो सकती है। दिमाग पर असर बार-बार बुरे ख्याल आना जैसे मेरी नौकरी चली गई तो क्या होगा, परिवार कैसा चलेगा, मुझे कोरोना वायरस हो गया तो क्या करेंगे. सही और गलत समझ ना आना, ध्यान नहीं लगा पाना। व्यवहार पर असर ऐसे समय में लोग शराब, तंबाकू, सिगरेट का सेवन ज्यादा करने लगते हैं। कोई ज्यादा टीवी देखने लगता है। बच्चों को मन शान्त रखना चाहिए क्योंकि मस्तिष्क, इस राष्ट्र का कर्णधार स्वरूप है।⁶

मानसिक रोगियों की समस्या

इस लॉकडाउन के दौरान उन लोगों की समस्या भी बढ़ गई है जो पहले से ही किसी मानसिक रोग से जूझ रहे हैं। लोगों की मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं बढ़ गई हैं। जिन्हें पहले से ही तनाव,

निराशा, हताशा जैसी दिक्कतें थीं उनमें इजाफा हो गया है। उन्होंने भी कोरोना वायरस के दौरान मानसिक रोग के मरीजों में कोरोना वायरस की चिंता देखी है। वह कहते हैं, वो लोग दिनभर इस पर बात करते हैं और हमसे इसके बारे में पूछते भी हैं। ये ऐसा समय है जब उन्हें ठीक से दवाई और काउंसलिंग मिलनी जरूरी है, अगर ऐसा नहीं होता तो वो स्टेबल नहीं रह पाएंगे। हम भी यही कोशिश करते हैं कि हमारे मरीजों की काउंसलिंग और दवाई में कोई रुकावट ना आए। बाहरी वातावरण हमारे नियंत्रण में नहीं है लेकिन बच्चे प्रभावित हुए हैं।

समाज में फैली दहशत

समाज के सभी स्तरों पर दहशत फैल गई है और लोग सैनिटाइजर और फेस मास्क खरीदने के लिए दौड़ रहे हैं। ऐसी स्थिति में लोगों को घबराने की जरूरत नहीं है। मैं उन्हें शांत होने का सुझाव दूंगा, क्योंकि इस वायरस सहित किसी भी बाहरी स्थिति के लिए सबसे मजबूत प्रतिरक्षा आपके भीतर बहुत अधिक है। आपका खुद का दिमाग आपको रोकने और कोरोना वायरस के इलाज में सहायता के लिए सबसे अच्छा साधन है। आपका मन आपके शरीर में ऊर्जा प्रवाह को नियंत्रित करता है और जब आप घबराहट में होते हैं या डर में होते हैं तो आप अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करते हैं, क्योंकि शरीर में एंडोर्जिनिक ऊर्जा प्रतिक्रियाएं कोर्टिसोल तनाव हार्मोन को छोड़ती हैं। सकारात्मक प्रतिक्रिया होती है और आप वायरस को बेहतर प्रतिरक्षा के साथ लड़ सकते हैं। आपकी सकारात्मक सोच आपको तेजी से ठीक करने में मदद करेगी। आप घबराहट से बचकर इस महामारी से लड़ सकते हैं और अपने आप को एक मजबूत सकारात्मक दिमाग के साथ तैयार कर सकते हैं। कोरोना के बढ़ते संक्रमण ने लोगों को जितना शारीरिक रूप से बीमार किया है, इसके डर ने उससे कहीं ज्यादा मानसिक तनाव लोगों को दे रखा है। इस तनाव के चलते रोगों से लड़ने की क्षमता प्रभावित हो रही है और घबराहट, बार-बार सर्दी-जुकाम और बुखार आने जैसी दिक्कतें बढ़ रही हैं।

विशेषज्ञों का कहना है कि तनाव के कारण शरीर में हार्मोन का स्तर बिगड़ता है, जिससे रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रभावित होती है। ये ग्रंथियों का मानव जीवन के लिए महत्वपूर्ण योगदान है।⁷ ज्यादातर लोगों ने लॉकडाउन में तनाव-उलझन, डर, घबराहट की शिकायत की है। कोरोना को लेकर लोगों में दहशत बढ़ी है। वायरस लोगों की सोच का हिस्सा बन गया है। यही तनाव की वजह है। उन्होंने बताया कि तनाव से शरीर में कॉर्टिकोस्ट्रॉइड का स्तर बढ़ता है। इस हार्मोन का स्तर कुछ समय के लिए तो ठीक है लेकिन लम्बे समय के लिए घातक है। इसका असर शरीर में रोगों से लड़ने की ताकत पर पड़ता है।

विद्यार्थियों के लिए नए विकल्प

इस संकट के समय में छात्रों को इससे डटकर सामना करना है तो उन्हें अपने इस कीमती समय को खराब करने की बजाय पढ़ाई में लगाना चाहिए। छात्रों को इस समय कम्प्यूटर, अंग्रेजी व हिंदी को गहनतापूर्वक पढ़ने और सामान्य ज्ञान सीखने पर बल देना चाहिये। ये इस समय सबसे बेहतर विकल्प हो सकते हैं जिसमें कई ऑनलाइन किताबें, शिक्षित सामग्री की वीडियोज उनके लिए लाभदायक हो सकती हैं। फोन में केवल गेम या सोशल मीडिया पर समय व्यतीत करने से बेहतर है कि कोई उपन्यास या अच्छे अच्छे लेखकों की कहानी कविताएं पढ़ें।

सरकार द्वारा 2021 में 100 उच्च शिक्षा संस्थानों को खोलने की बात पर उन्हें ध्यान देना होगा। शिक्षा के क्षेत्र में हो रहे निरन्तर तकनीकी सुधारों को ना केवल प्राइवेट स्कूलों तक अपितु सरकारी स्कूलों को भी ऐसे सुधारों से युक्त करना चाहिए। प्राइवेट शिक्षा संस्थान में हो रही फीस बढ़ोतरी को लेकर की जा रही मनमानी पर कड़े एक्शन लेने होंगे। साइबर क्राइम के बढ़ते मामलों पर विशेष रूप से ध्यान देना चाहिए। जो भी साइबर क्राइम को अंजाम दे। उसके खिलाफ सख्त से सख्त कदम उठाए जाने चाहिए।⁸

उम्मीद की नूतन किरण

पिछले छह महीनों में हमारी दुनिया एकदम बदल गई है। हजारों लोगों की जान चली गई, लाखों लोग बीमार पड़े हुए हैं। इन सब पर एक नए कोरोना वायरस का कहर टूटा है। और, जो लोग इस वायरस के प्रकोप से बचे हुए हैं, उनका रहन सहन भी एकदम बदल गया है। अब उनमें उम्मीद की नूतन किरण जागी है जिससे छात्रों की मनोस्थिति बदल रही है।

छात्रों में राष्ट्रवाद की भावना

धर्म और नस्ल का भेद के राजनीतिक विश्लेषक मानते हैं कि दुनिया के ग्लोबल विलेज बनने के साथ ही राष्ट्रवाद की भावना ने जोर पकड़ा है। लगभग हर देश के लोग, किसी न किसी समुदाय से खतरा महसूस करते हैं या अपने आप को उनसे श्रेष्ठ समझते हैं। बीते कुछ समय के भारत को देखें तो यहां सांप्रदायिक समीकरणों की वजह से लगातार सामाजिक समीकरणों को बिगड़ते देखा जाता रहा है। अब जब दुनिया भर में कोरोना वायरस का प्रकोप फैल गया है तो इन सब बातों के बारे में सोचने की फुर्सत ज्यादातर लोगों में नहीं है किसी ने कहा है कि कितने मुफलिस हो गए, कितने तवंगर हो गए। खाक में जब मिल गए तो सब बराबर हो गए।⁹ अभी समाज, देश और दुनिया बंटे लोग इस समय अपने परिवार को छोड़कर पड़ोसी से भी बात नहीं कर रहे हैं। जिससे छात्रों में राष्ट्रवाद की भावना पनप रही है।

छात्रों में श्रम की पहचान

135 करोड़ की जनसंख्या वाले भारत में मानव संसाधन की कोई कमी नहीं है। शायद यही वजह है कि यहां पर न तो इंसान के मेहनत की उचित कीमत लगाई जाती है और न ही उसे पर्याप्त महत्व दिया जाता है। कथित छोटे काम करने वालों को अक्सर ही यहां हेय दृष्टि से देखा जाता है। फिर चाहे वह घर में काम करने वाली बाई हो या कचरा उठाने वाला कर्मचारी या घर तक सामान पहुंचाने वाला डिलीवरी बॉय। लेकिन कोरोना वायरस के हमले के बाद ज्यादातर लोगों को इनका महत्व समझ में आने लगा है। मजदूर वर्ग के छात्र श्रम के महत्व को समझ रहे हैं। कुछ लोगों ने पिछले दिनों इस बारे में जरूर सोचा होगा कि जमादार सुबह-शाम हमारे मल को उठाना बंद कर दें तो क्या होगा? या फिर कूड़े वाला अगले 21 दिन कूड़ा न उठाये तो क्या होगा? या फिर डिलीवरी करने वाले ऐसा करना बंद कर दें तो क्या होगा? कोरोना संकट के इस वक्त में छात्र श्रम के जान रहे हैं।

छात्र पर्यावरण के प्रति सचेत

दिल्ली-मुंबई जैसे मेट्रो शहरों समेत लगभग पूरा देश बंद है। इसके कारण फैक्ट्रियों, ऑफिस यहां तक कि रेल-बस सुविधाएं भी बंद हैं। इन सबके बंद होने से अर्थव्यवस्था को तो खासा नुकसान हो रहा है लेकिन पर्यावरण की हालत थोड़ी सुधरती लग रही है लॉकडाउन के चलते हवा की गुणवत्ता बढ़ गई है। इलाकों में भी आजकल चिड़ियों की चहचहाहट सुनाई देने लगी है। सुबह अक्सर नींद अलार्म से नहीं, परिंदों के शोर से खुलती है। लोगों ने जिंदगी में शायद पहली बार देखा हो। फलक पर उड़ते हुए सफेद रूई जैसे बादल बेहद दिलकश लग रहे हैं। सड़कें वीरान तो हैं, मगर मंजर साफ हो गया है छात्र पर्यावरण के प्रति रुचिबन्त हो रहे हैं।

छात्रों का परिवार के साथ समय

मानव अपने परिवार के साथ समय बिता रहा है। कोई काम न होने के चलते सामाजिक जीवन के साथ ऐसा होना स्वाभाविक है। लेकिन जीवन की भागदौड़ में कई बार बेहद आम लोग भी अपने परिवार को पर्याप्त समय नहीं दे पाते हैं। यह लॉकडाउन परिवार के साथ वक्त बिताने का भी मौका बन गया है बच्चों के साथ पूरा परिवार, इस वक्त को पुराने दोस्तों और रिश्तेदारों को याद करने और उनसे फोन या मैसेजिंग के जरिये संपर्क करने के लिए भी इस्तेमाल किया जा रहा है।

सकारात्मक सोच ही एकमात्र समाधान

मानसिक तनाव की स्थिति से बाहर निकलना बहुत जरूरी है वरना तनाव अंतहीन हो सकता है। खुद आत्मा को सुंदर मानते हुए शांत व स्वस्थ रहें। ब्रह्मचर्य से रहें।¹⁰ छात्रों को मानसिक रूप

से मजबूत करना जरूरी है ध्यान रखना है कि सबकुछ फिर से ठीक होगा और पूरी दुनिया इस कोशिश में जुटी हुई है। बस धैर्य के साथ इंतजार करें। अपने रिश्तों को मजबूत करें, छोटी-छोटी बातों का बुरा ना मानें, एक-दूसरे से बातें करें और सदस्यों का ख्याल रखें। निगेटिव बातों पर चर्चा न करें। घर से बाहर तो नहीं निकल सकते लेकिन, छत पर, खिड़की पर, बालकनी या घर के बगीचे में आकर खड़े हों। सूरज की रोशनी से भी हमें अच्छा महसूस होता है। अपनी दिनचर्या को बनाए रखें, इससे हमें एक उद्देश्य मिलता है और सामान्य महसूस होता है। हमेशा की तरह समय पर सोना, जागना, खाना-पीना और व्यायाम करें।¹¹ एक महत्वपूर्ण तरीका ये है कि इस समय का इस्तेमाल अपनी हांवी पूरी करने में करें, वो मनपसंद काम जो समय न मिलने के कारण आप ना कर पाए हों। इससे आपको बेहद खुशी मिलेगी जैसे कोई अधूरी इच्छा पूरी हो गई है। अपनी भावनाओं को जाहिर करना, अगर डर, उदासी है तो अपने अंदर छुपाएं नहीं बल्कि परिजनों या दोस्तों के साथ शेयर करें। जिस बात का बुरा लगता है, उसे पहचानें और जाहिर करें। भले ही आप परिवार के साथ घर पर रह रहे हैं फिर भी अपने लिए कुछ समय जरूर निकालें। आप जो सोच रहे हैं उस पर विचार करें, अपने आप से भी सवाल पूछें। जितना हो पॉजिटिव नतीजे पर पहुंचने की कोशिश करें।

कोरोना से बचने के उपाय

कोरोना से बचने का सबसे अच्छा उपाय है कि स्वयं की देखभाल करें। खांसते और छीकते समय नाक और मुंह रूमाल या टिश्यू पेपर से ढंककर रखें। आप जितना ज्यादा स्वयं को सुरक्षित करेंगे उतनी ही कोरोना होने की संभावना कम होगी। यह देखा गया है कि जिसकी रोग प्रतिरोधक क्षमता अच्छी होती है, वो कोरोना को आसानी से खत्म कर सकता है। इसलिये अपने खान पान पर विशेष ध्यान दें। आयुषमंत्रालय के अनुसार इम्युनिटी को बढ़ाने का उपाय करें। अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करें, इसके साथ ही जो बचाव के उपाय बताये गए हैं इनका सख्ती से पालन करें।¹²

सार्वजनिक स्थानों पर जैसे की मॉल, बाजार, आदि जगहों पर न जाएं। रेलगाड़ी, बस, आदि से यात्रा न करें। जरूरी होने पर ही घर से बाहर निकले। बाहर से लाये गए सामान को पहले अच्छे से धो लें, तब घर में रखें व उपयोग में लें। हमेशा कोई भी बाहरी वस्तु छूने के बाद हाथ अवश्य धोएं या सैनिटाइजर का उपयोग करें। अपने मुंह को बार-बार न छुएं। लोगों से हाथ न मिलाएं। साबुन से हाथ को कम से कम 20 सेकंड तक अवश्य धोएं। लोगों से 5 से 6 फीट की दूरी बनायें। अगर आप समूह में लोगों के साथ रह रहे हैं, तो सतर्कता बरतें। अलग कमरे में रहें और साझा रसोई व बाथरूम

को लगातार साफ करें। सदैव मास्क और ग्लव्स पहनें। अगर आप स्वस्थ हैं तो आपको मास्क की जरूरत कम है। अगर आप किसी कोरोना वायरस से संक्रमित व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं, तो आपको मास्क पहनना जरूरी है। जिन लोगों को बुखार, कफ या सांस में तकलीफ की शिकायत है, उन्हें मास्क अवश्य पहनना चाहिए और तुरंत डॉक्टर के पास जाना चाहिए। संदिग्ध व संक्रमण स्थिति में स्वयं को दूसरों से अलग कर लें। कोरोना का संक्रमण बड़ी आसानी से फैल जाता है, इसलिए नजदीकी अस्पताल में सूचित करें। इसकी अब तक कोई दवा या वैक्सीन नहीं बनी है, अतः इसे बहुत घातक बीमारी की श्रेणी में रखा गया है।

निष्कर्ष

भारत में कोरोना के रोकथाम के लिये सभी गैर आवश्यक कार्य किए गए हैं, और लोगों को अपने घरों में रहने के निर्देश दिये गये हैं। वर्तमान में बचाव ही इसका इलाज है। इसी को देखते हुए भारत सरकार ने पूरे देश में कई बार लॉकडाउन की घोषणा की जा चुकी है। भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कोरोना वायरस से बचने के उपायों में 22 -मार्च के दिन संकल्प और संयम के रूप में जनता कर्फ्यू की अपील देशवासियों से की। देश के नागरिकों ने कोरोना योद्धाओं के उत्साहवर्धन हेतु ताली, थाली व घण्टी बजाई और एक बार रात्रि में दीपक मोमबत्ती व मोबाइल की टोर्च से एकता स्वरूप तमसो मा ज्योतिर्गमय का संदेश दिया। अर्थव्यवस्था को ध्यान में रखते हुए बाद में लोगों की जान भी है जहाँ भी की घोषणा करते हुए प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र दामोदर दास मोदी ने आवश्यक खानपान व दवाओं के साथ बाजार भी खोलने के निर्देश दिए। देश में फैले कोरोनावायरस से बचाव के लिए लोगों तक जरूरी सामग्री को पहुँचायी जा रही है।

दुनिया भर के कई संगठन टीकों का विकास व परीक्षण कर रहे हैं या एंटीवायरल दवा का परीक्षण कर रहे हैं। सभी देशों ने कोरोनावायरस के खिलाफ टीके विकसित करने का कार्य शुरू कर दिया है और निमोनिया के लिए मौजूदा दवा की प्रभावशीलता का परीक्षण हो रहा है। नया टीका विकसित किया गया है, लेकिन मनुष्यों पर क्लिनिकल परीक्षण करने से पूर्व जानवरों पर परीक्षण किए जाने की आवश्यकता है। पतंजलि योग पीठ के प्रमुख गुरु बाबा रामदेव ने भी कोरोनािल दवा का निर्माण किया, जिसकी जांच हो रही है। पश्चिमी देशों में, संयुक्त राज्य अमेरिका का राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान व भारत नवम्बर 2020 तक वैक्सीन के मानव परीक्षणों की उम्मीद कर रहा है। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय की ओर से 11 अक्टूबर 2020 को सुबह आठ बजे जारी आंकड़ों के अनुसार देश

में अभी तक 7053806 लोग संक्रमित तथा 6070976 ठीक हो चुके हैं पिछले 24 घंटे में संक्रमण के 74,483 नए मामले सामने आए हैं, जबकि इसी अवधि में 918 लोगों की मौत के बाद मृतकों की संख्या 108334 हो गई।¹³ दिन प्रति दिन यह संख्या बढ़ती जा रही है। सतर्क रहें, स्वस्थ रहें और कोरोना को दूर भगाएं। सरकार द्वारा उठाये गए कदमों का और उनके दिशा-निर्देशों का सख्ती से पालन करें। आज तक कई महामारियां आयी हैं हमने उनको जड़ से खत्म किया है। हम सब मिलकर इस बीमारी को समूल समाप्त करेंगे। परोपकार की भावना रखते हुए अपनी और दूसरों की रक्षा करें।

देश में कोराना को हराना है। देश में खुशहाली लाना है।

सब जीवों को स्वस्थ कराना है। सब को सुखी बनाना है।

सन्दर्भ ग्रंथ सूची

1. वायरस टेक्सोनामी 2018, बी रिलीज इण्टर नेशनल कमेटी ऑन टेक्सोनामी ऑफ वायरस, आईसीटीवी, मार्च 2019, अभिगमन तिथि जनवरी 2020, पृ.सं. 7
2. विश्व स्वास्थ्य संगठन, जनवरी 2020 की रिपोर्ट
3. संयुक्त राष्ट्र शैक्षणिक, वैज्ञानिक और सांस्कृतिक संगठन (यूनेस्को) की रिपोर्ट
4. भारत पढ़े ऑनलाइन अभियान, मानव संसाधन विकास मंत्री रमेश पोखरियाल 'निशंक' का भाषण
5. सूर्य सागर, आचार्य श्री, संयम प्रकाश, श्री कुन्दकुन्द कहान मुमुक्षु आश्रम, कोटा, संस्करण-2014, पृ.सं. 641
6. स्वामी आत्मानंद, स्वास्थ्य और योगासन, श्री कुन्दकुन्द कहान मुमुक्षु आश्रम, कोटा, संस्करण-2014, पृ.सं. 641
7. वीरा, देवेन्द्र, तन्दुरस्ती आपके हाथ में, गाला पब्लिसर्स व धनपाल ब्रदर्स, प्रिंसेस स्ट्रीट, बम्बई, संस्करण 1985, पृ.सं. 41
8. टाइम्स ऑफ इण्डिया, 5 अप्रैल 2020 का समाचारपत्र
9. मुनि, आचार्य सुभद्र, उजालों की ओर, मुनि मायाराम संबोधि प्रकाशन, नई दिल्ली, संस्करण 1998, पृ.सं. 34
10. चौपड़ा, दीपक एवं साइमन, डेविड, योग के साथ आध्यात्मिक नियम, मंजुल प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड, भोपाल, संस्करण 2006, पृ.सं. 63
11. मुनि, आचार्य सुभद्र, मैं जबका मित्र हूँ, मुनि मायाराम संबोधि प्रकाशन, नई दिल्ली, संस्करण 2005, पृ.सं. 143
12. आयुषमंत्रालय, आयुष भवन, नई दिल्ली की रिपोर्ट के अनुसार
13. केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय भारत सरकार की रिपोर्ट व आरोग्य सेतु एप की कोविड अपडेट 11 अक्टूबर 2020 की रिपोर्ट के अनुसार