

कोरोना: तनाव एवं प्रबंधन

डॉ० प्रवीण सैनी

एसोसिएट प्रोफेसर, संगीत विभाग
गोकुलदास गर्ल्स हिंदू कॉलेज, मुरादाबाद
ईमेल: dr.praveensainip@gmail.com

Reference to this paper
should be made as follows:

डॉ० प्रवीण सैनी

कोरोना:
तनाव एवं प्रबंधन

Artistic Narration 2021,
Vol. XII, No. I,
Article No. 09 pp. 055-060

[https://anubooks.com/
artistic-narration-no-xii-no-
1-jan-june-2021/](https://anubooks.com/artistic-narration-no-xii-no-1-jan-june-2021/)

सारांश

कोविड-19 मनुष्य के जीवन काल की सबसे अधिक घातक एवं विनाशकारी महामारी है, और यह हमारे समाज की परिभाषा को बदल कर रख देने की क्षमता रखती है। मेरे और मेरे परिवार की जानकारी में ऐसी कोई दूसरी महामारी नहीं है जो समस्त विश्व में इतनी तेजी से फैली हो। जिसने विश्व के पहिए को इस कदर जाम कर दिया है कि मनुष्य चाह कर भी इसे पहला जैसा नहीं कर सकता। वर्ष 2019 के दिसंबर के अंत में चीन में कोविड-19 का पहला केस सामने आया और आज हर तरफ हालात कुछ ऐसे हैं कि दुनिया की आबादी का अनुमानित एक तिहाई हिस्सा अपने घरों में बंद है।

प्रस्तावना

यह एक तथ्य है कि कोरोनावायरस निश्चित रूप से चीन के एक प्रांत वुहान शहर से आया है। लेकिन इस बीमारी का प्रसार इसलिए हुआ क्योंकि हमारी दुनिया एक ग्लोबल गांव है। यदि वायरस का फैलना दुनिया में जारी रहता है तो यह पूर्णतया नष्ट नहीं होगा। यह एक तरह का युद्ध है और हम इस युद्ध को तब तक नहीं जीत सकते जब तक इस संघर्ष में एक साथ विजयी ना हो।

हमें सोचना चाहिए कि ऐसा क्या है जो हम अलग कर सकते हैं? हमें अपनी कार्यशैली और व्यवहार में परिवर्तन लाने होंगे। यह तथ्य है कि जब भी ऐसी कोई भयावह घटना होती है तो हमारा ध्यान तत्कालिक आवश्यकताओं की ओर जाता है जैसे कि राहत एवं बचाव पर होता है। हमें भविष्य के लिए क्या सीख लेनी चाहिए, इस पर हम ध्यान नहीं देते। अब तक कोरोनावायरस ने इतने लोगों की जान ली है, जिसकी कल्पना पूरे विश्व में कभी की ही नहीं थी। लोगों को लगता था कि यह चाइना का वायरस है तो चाइना को ही तबाह करेगा, विश्व नहीं जानता था कि यह वायरस बहुत जल्द पूरे विश्व को अपने शिकंजे में कस लेगा और दुनिया को एक इंसानी जू में तबदील कर देगा। जिसे लोग अपना घर समझते थे और उसी घर को बनाने के लिए अपनी पूरी जिदगी लगा देते थे आज वही कर उनके लिए पिंजरा बन चुका है। अब तक ये वायरस अनगिनत लोगों की जान ले चुका है लेकिन अच्छी बात यह है कि इस वायरस ने अभी तक बच्चों को अपना शिकार बमुश्किल ही बनाया है। चाइनीस सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन ने 20 फरवरी तक करीब 72314 कोविड-19 पीड़ितों का डाटा इकट्ठा किया था जिसमें 2 फीसदी लोग 19 साल से कम उम्र के थे। बच्चों के डॉक्टर संजय पटेल कहते हैं कि कोरोना आमतौर से एक इंसान से दूसरे इंसान में फैलता है। चूंकि व्यस्त लोगों का ही आना-जाना, घूमना-फिरना और लोगों से मिलना ज्यादा होता है लिहाजा इस वायरस का शिकार वही लोग ज्यादा होते हैं। अभी तक जितनी भी रिसर्च हम सुन रहे हैं और न्यूज हमें खबर दे रही है, वो सभी यह इशारा करती है कि वयस्कों की तुलना में बच्चों पर इस वायरस का असर कम होता है खासतौर से अगर हम बात करें तो स्कूल जाने वाले बच्चों की तो वह हर समय सांसो के तरह तरह के वायरस का सामना करते रहते हैं, उनका शरीर खुद ही उन वायरस से लड़ने की क्षमता पैदा करता रहता है। इसलिए कई मायनों में बच्चों के रोग-प्रतिरोधक क्षमता, व्यस्को की तुलना में बेहतर होती है। हमारा शरीर किसी भी बीमारी से लड़ने के लिए खुद भी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता रहता है।

हम आपको पहले ही बता चुके हैं कि कोरोनावायरस कैसे फैलता है? यह वायरस सबसे पहले आपके फेफड़ों को संक्रमित करता है जिसके लक्षण बुखार और सूखी खांसी होते हैं जिस कारण व्यक्ति को सांस लेने में भी परेशानी होती है। कोरोना से होने वाली खांसी आम खांसी नहीं होती, इसमें लगातार खांसी हो सकती है यानी आपको 1 घंटे या फिर उससे अधिक देर तक लगातार खांसी हो सकती है। 24 घंटे के अंदर कम से कम 3 बार यह दौरे पड़ सकते हैं लेकिन अगर खांसी में बलगम आता है तो की चिंता की बात हो सकती है। इस वायरस में गले में खराश, सिर दर्द और डायरिया भी हो सकता है। माना जा रहा है कि कोरोनावायरस के लक्षण दिखने शुरू होने में लगभग 5 दिन का वक्त लग जाता है लेकिन कुछ लोगों में यह वक्त कम भी हो सकता है। जिन लोगों में कोरोनावायरस संक्रमण है उनमें से अधिकतर लोग आराम करने और पेरसिटामोल जैसी दर्द कम करने की दवा लेने से ठीक हो सकते

हैं। अस्पताल में भर्ती होने की जरूरत तभी होती है जब व्यक्ति को सांस लेने में दिक्कत आने आरंभ हो जाए। मरीज के फेफड़ों की जांच पर डॉक्टर इस बात का पता लगाते हैं कि संक्रमण कितना बढ़ा है और क्या मरीज को ऑक्सीजन में वेंटिलेटर की जरूरत है। अगर आप किसी संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आते हैं तो आपसे कुछ दिनों के लिए खुद को दूसरों से दूर रहने की सलाह दी जा सकती है। इस वायरस से बचने के लिए हमें नियमित रूप से अपने हाथों को साबुन से साफ करना चाहिए जब भी कोई संक्रमित व्यक्ति खोंसता या छींकता है तो उसके थूक के बेहद बारीक कण हवा में कुछ दूर तक फैल जाते हैं। इन कणों में कोरोनावायरस के कीटाणु होते हैं। इन विषाणु के नजदीक जाने पर यह विषाणुओं के नजदीक जाने पर ये कण सांस के रास्ते आपके शरीर में प्रवेश कर सकते हैं। अगर आप किसी ऐसी जगह को छूते हैं जहां यह कण गिरे या चिपके हुए हो और उसके बाद आप उसी हाथ से अपनी आंख नाक कान मुंह को छू लेते हैं तो यह आपके शरीर में पहुंच जाते हैं। ऐसे में खोंसते और छींकते वक्त टिशू का इस्तेमाल करना, बिना हाथ धोए अपने चेहरों को नहीं छूना और संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने से बचना इस वायरस को फैलने से रोकने के लिए बेहद महत्वपूर्ण है।

कोरोनावायरस में लॉकडाउन के दौरान ऑनलाइन क्लासेज शुरू करने के निर्देश दिए हैं, जिससे छात्राओं की पढ़ाई का क्रम जारी रहे। मगर अधिकतर छात्रों के पास स्मार्टफोन ही नहीं है। ऐसे में बोर्ड की मंशा पूरी नहीं दिख रही है। शिक्षकों के आंकड़ों पर गौर किया जाए तो शहर में जहां 50 प्रतिशत छात्रों एवं उनके घरों में ही स्मार्टफोन हैं तो वहीं गाँवों में करीब 25 प्रतिशत के पास ही मोबाइल है। ऐसी स्थिति में छात्रों को वर्चुअल क्लासेज मिल पाना बहुत मुश्किल है। बोर्ड की ओर से जारी निर्देशों के तहत छात्रों की ऑनलाइन पढ़ाई कराई जाएगी। व्हाट्सएप वर्चुअल क्लासेज क्लास के माध्यम से कक्षाएं प्रारंभ कर असाइनमेंट दिए जाए। विभाग की ओर से ई-लेक्चर के वीडियो और ई-किताबें ग्रुप पर मुहैया कराई जाएंगी। शिक्षक ऑनलाइन लेक्चर, पाठ्य सामग्री शेयर करेंगे। हालांकि इस मामले में शिक्षकों का कहना है कि शहर के स्कूलों में भी अधिकतर छात्र देहात से पढ़ने आते हैं। इनमें से अधिकतर के पास स्मार्ट मोबाइल नहीं है। ऐसे में छात्रों को ऑनलाइन पढ़ा पाना संभव नहीं है और मेरे व्यक्तिगत अनुभवों के अनुसार मेरे खुद की छात्राओं के पास फोन को रिचार्ज कराने के लिए पैसे भी नहीं हैं क्योंकि वो एक गरीब परिवार से हैं, अब ऐसे लॉकडाउन के समय में इस तरह के गरीब परिवार पहले अपने खाने का इंतजाम करें या फिर फोन रिचार्ज कराये। यह एक सवाल है हमारी शिक्षा प्रणाली से। ऑनलाइन पढ़ाई से लाभ सिर्फ 20 से 25 प्रतिशत छात्रों को ही मिलेगा जिनके पास स्मार्टफोन है एवं जो सक्षम परिवारों से हैं।

कोरोनावायरस से हमारे देश में सबसे ज्यादा अगर कोई प्रभावित हो रहा है तो वह है गरीब किसान, मजदूर एवं छात्र। जहां गरीब को दो वक्त की रोटी को मुहैया करने में तकलीफ हो रही है वहीं पढ़ने वाले बच्चों को भी अपना यह वर्ष और आने वाले वर्ष भी अंधकार में दिखाई दे रहा है। लॉकडाउन होने के कारण विद्यार्थी अपनी परीक्षाएं नहीं दे पाये हैं जिस कारणवश वो अपने भविष्य को लेकर चिंता ग्रस्त हैं और इससे भी कहीं ज्यादा शिक्षा का बुरा प्रभाव अगर पढ़ने वाला है तो वो हैं छात्राएं। यूनेस्को ने कहा है कि कोविड-19 के बीच दुनिया भर में शैक्षणिक संस्थानों के बंद होने से 154 करोड़ से अधिक छात्र गंभीर रूप से प्रभावित हुए हैं और इनमें भी पढ़ाई छोड़ने वाली छात्राओं की संख्या बढ़ेगी

तथा शिक्षा में लैंगिक अंतर की खाई और गहरी होगी। कोरोनावायरस वैश्विक महामारी के कारण स्कूल, कॉलेज बंद होना, पढ़ाई बीच में छोड़ने की एक चेतावनी के साथ आया है, जिसका किशोरी लड़कियों पर ज्यादा असर पड़ेगा, शिक्षा में लैंगिक अंतर और बढ़ेगा तथा यौन शोषण, समय से पूर्व गर्भधारण एवं समय से पहले जबरन विवाह का खतरा बढ़ेगा। विश्व भर में शिक्षा के लिए पंजीकृत छात्रों की कुल आबादी में से 89 प्रतिशत से अधिक बच्चे कोविड-19 के कारण स्कूल-कॉलेज नहीं जा पा रहे हैं। यह करीब 74 करोड़ लड़कियों समेत स्कूल या विश्वविद्यालय में पंजीकृत 154 करोड़ छात्रों की संख्या को दिखाता है। इन लड़कियों में से 11 करोड़ से अधिक दुनिया के सबसे कम विकसित देशों में रह रही हैं जहां शिक्षा हासिल करना पहले से ही एक बहुत बड़ा संघर्ष है।

पिछले कुछ हफ्तों से हम सभी के बीच बातचीत का एक ही विषय है, कोविड-19। इसी से बात शुरू होती है और इसी पर खत्म हो जाती है। आजकल अखबार कोरोनावायरस की खबरों से भरे होते हैं, रेडियो, टीवी पर एक शब्द सुनाई पड़ता है कोविड-19 और इससे जुड़ी कहानियां। किसी को फोन करो तो पहले रिकॉर्डेड मैसेज के जरिए कोरोनावायरस से बचने के उपाय ही बताए जाते हैं। सोशल मीडिया पर कोविड-19 महामारी की ऐसी भयानक तस्वीरें सामने आ रही हैं जिन्हें देख और पढ़कर खौफ आता है। बहुत से जानकार पहले ही आगाह कर चुके हैं कि कोविड-19 पर जिस तरह जानकारी और संदेशों की गोलाबारी हो रही है उसका सीधा और तुरंत प्रभाव हमारे दिमाग की सेहत पर पड़ेगा। हर वक्त डर का माहौल हमारे मनोभावों पर भी डाल प्रभाव डालता है। बीमारी के प्रति हमारी सोच इतनी गहरी होती जाती है कि वह हमें मिजाज में रूढ़िवादी बना देती हैं। हम सामाजिक दृष्टिकोण से पिछड़ जाते हैं। किंतु हमें इस कोविड-19 से डरकर अपने मनोभावों और दिमाग की स्थिति को खराब नहीं करना चाहिए बल्कि एक अच्छा संगीत सुनकर हम अपने मनोभावों को नियंत्रित कर सकते हैं।

संगीत चिकित्सा एक सहयोगी चिकित्सा है पुराने समय में अरस्तु और प्लूटो सरोखे विद्वानों ने भी इसकी उपयोगिता पर बल दिया है। सभ्यता की शुरुआत से ही संगीत को मनुष्य के जीवन को प्रभावित करने वाली एक बड़ी ताकत के रूप में देखा गया है। इस बात के प्रमाण मिले हैं कि मनुष्य ने आज से हजारों वर्ष पूर्व हड्डी से बनी बांसुरी के रूप में अपना वाद्ययंत्र तैयार कर लिया था। कहते हैं कि भाषा के विकास से पहले संगीत के माध्यम से ही संप्रेषण होता था।

संगीत में निहित ध्वनि के विभिन्न स्वरूपों में, आकर्षक ध्वनियों से रचित संगीत का सीधा संबंध मानव-मन के सूक्ष्म एवं कोमल संवेगों से है। ध्वनि तरंगे पीड़ित व्यक्ति को अपने संवेगात्मक प्रभाव से विशेष रूप से आकर्षित करती हैं। ध्वनि का विशेष रूप से किया गया संघात रासायनिक परिवर्तन पैदा करता है। इस प्रकार विशिष्ट ध्वनियों के मिश्रण से निर्मित संगीत विभिन्न प्रकार के भावों का निर्माण कर मानव-मन व शरीर पर गहरा असर करता है। इस प्रभावोत्पादक क्षमता का प्रयोग जब चिकित्सा के रूप में शारीरिक एवं मानसिक संतुलन को व्यवस्थित करने के उद्देश्य से किया जाता है तो यह प्रभावात्मक प्रक्रिया संगीत-चिकित्सा (म्यूजिक थेरेपी) के नाम से जानी जाती है। संगीत का सम्बन्ध मनोभावों से है तथा मनुष्य की समस्त शारीरिक क्रियाएं मन से जुड़ी हैं। संगीत ना केवल मनुष्य अपितु प्रत्येक प्राणी के स्वास्थ्य को सुप्रभावित करता है। आज संगीत की आरोग्यदायिनी शक्ति पर निरंतर शोध किए जा रहे हैं इसके लाभकारी परिणाम भी हमारे समक्ष आए हैं। डॉक्टर कविता चक्रवर्ती के

अनुसार— मनोवैज्ञानिकों का ऐसा विश्वास है कि संगीत में अच्छी औषधियों के मुकाबले रोग विनाशक गुण हैं। अमेरिका के लगभग पांच सौ से अधिक डॉक्टर अपने रोगियों की चिकित्सा संगीत द्वारा करने का प्रयास कर रहे हैं। इस संबंध में सफलता भी मिली है। उन्होंने पता लगाया है कि खास तरह की लय—ध्वनि तथा वाद्ययंत्र रोगों के नियंत्रण में सहायक होते हैं। संगीत चिकित्सा में हमारे देश में सदैव से आस्था रही है संगीत चिकित्सा, म्यूजिक थेरेपी चिकित्सा विज्ञान का ही एक विभाग है, जो मनुष्य की शारीरिक, मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक आवश्यकताओं की आपूर्ति करता है। इसलिए हम लॉकडाउन के समय में अपना मन बदलने के लिए संगीत का सहारा लेकर समय बिता सकते हैं। संगीतिक स्वर लहरियों को उत्पन्न करने में वाद्य—यंत्रों का महत्वपूर्ण स्थान है, जो कि मुख्य रूप से चार प्रकार के होते हैं— तत, घन सुषिर व अवनद्ध। वाद्य—यंत्रों से निःसृत नादात्मक सौंदर्य मानव के मन—मस्तिष्क पर तो प्रभावशाली असर डालता ही है, किन्तु विभिन्न सांगीतिक वाद्यों के वादन से क्या वादक कलाकार के स्वास्थ्य पर भी अनुकूल प्रभाव पड़ सकता है? यानी वादक के शारीरिक विकारों में भी क्या वाद्य यंत्रों की सक्रिय भूमिका हो सकती है? इन प्रश्नों के समाधान हेतु सर्वप्रथम शोधकर्त्री का ध्यान भजन कीर्तन करने वाले व्यक्तियों की ओर गया, जो करतल—ध्वनि के साथ कीर्तन किया करते हैं। क्योंकि कुछ चिकित्सकों का विचार है कि जो लोग प्रतिदिन करतल—ध्वनि करते हैं उन्हें कुछ हद तक स्वास्थ्य लाभ भी होता रहता है। अब प्रश्न उठना स्वाभाविक ही है कि ऐसा क्यों होता है? यदि इस दिशा में दृष्टिपात करें, तो वर्तमान युग में मानवीय स्वास्थ्य के लिए एक उपचार विधि प्रचलित है, जिसे हम एक्यूप्रेशर पद्धति के नाम से जानते हैं। इस चिकित्सा— पद्धति के अनुसार प्रत्येक मनुष्य की हथेलियों, उंगलियों और पद तल में ऐसे केंद्र होते हैं, जिनका सीधा संबंध शरीर के विभिन्न अंगों से होता है, जिन्हें चिकित्सा जगत में प्रेशर—प्वाइंट के नाम से जाना जाता है एवं इन प्रेशर—प्वाइंट्स पर दबाव के कारण रोग—निदान संभव होता है। यदि इस दिशा में अवनद्ध वाद्यों में प्रमुख तबला वाद्य की भूमिका पर दृष्टिपात करें तो ज्ञात होता है कि तबले का वादन करने से कुछ बिंदुओं पर स्वतः ही दबाव पड़ता है, फलतः इन दबाव—बिंदुओं पर पड़ने वाले दबाव से मानवीय स्वास्थ्य पर अनुकूल प्रभाव पड़ सकता है। क्योंकि तबला— वादन में दोनों हाथों की उंगलियों व हथेलियों की मुख्य भूमिका रहती है, जिसमें दबाव—बिंदु स्थित होते हैं। अस्तु तबला—वादन को एक थेरेपी के रूप में प्रयोग करते समय उन्हीं अपेक्षित दबाव बिंदुओं का अधिकतम प्रयोग करके रोग विशेष में सकारात्मक परिणाम प्राप्त किए जा सकते हैं, जिनके द्वारा रोग निवारण की संभावना अधिक हो। शोधकर्त्री द्वारा किया गया परीक्षण तो बहुत छोटे स्तर पर था तथा स्वयं पर ही किया गया परीक्षण था जिसमें कुछ बोलो के वादन में घनात्मक, तो कुछ बोलो के ऋणात्मक परिणाम प्राप्त हुए। ऋणात्मक परिणाम के संशोधन हेतु तथा साथ ही और अधिक प्रभावी परिणामों की प्राप्ति के लिए निश्चित समूह पर परीक्षण करके तथा चिकित्सकों तथा संगीत के विद्वानों से विचार—विमर्श करके कि किस रोग में कौन सा बोल बजाने में लाभ पहुंच सकता है? किससे हानि? उन वर्णों—बोलों, लय (गति, बलाघात, वादन—विधि) तकनीक, वादन—स्थान आदि को निश्चित कर संगीत चिकित्सा के क्षेत्र में नए आयाम का सूत्रपात किया जा सकता है। भविष्य में यह मानव जाति की सेवा में एक और सार्थक कदम बढ़ाए जाने की दिशा में संभावना का मार्ग प्रशस्त कर सकता है।

नई व्यवस्था में कई प्रकार की दिक्कतें आती हैं इसलिए न ही इनसे घबराने की जरूरत नहीं

है और ना ही हताश होने की। इंसान अपनी उन्नति का रास्ता हर कठिन परिस्थिति में भी निकाल ही लेता है। कुछ सकारात्मक परिणाम भी दिख रहे हैं जिस तरह भारत में हुई नोटबंदी ने पूरे देश की इ-कॉमर्स और ऑनलाइन पेमेंट की तरफ अग्रसर किया था, वैसे ही आज की शिक्षा एवं ऑफिस वर्किंग वर्ग अपने-अपने घरों से इंटरनेट के माध्यम से अपने कार्य पूर्ण करने के नए तरीके ईजाद कर रहा है। सामाजिक तौर पर यह परिवार के साथ ज्यादा वक्त बिताने का मौका और भागदौड़ भरी जिंदगी से राहत भी देगा। पारिवारिक और सामाजिक तौर पर सांझा किया हुआ यह समय वर्तमान में शहरी आबादी के बीच व्याप्त अकेलेपन के प्रकोप को कई गुना कम कर सकता है। अब इस अंतर निर्भर दुनिया में हमें वैश्विक नेतृत्व की आवश्यकता है। इसलिए कोविड-19 के बाद की दुनिया की नई सामान्य स्थिति ऐसी ही होगी। हम इसे कैसे ठीक करते हैं? यह तो कल के लिए एक सवाल है लेकिन इसे ठीक किए बिना हमारा गुजारा नहीं है।

संदर्भ ग्रंथ

- 1— श्री दिनेश पाठक—दैनिक जागरण 3 मई 2020 पेज न० 06
- 2— श्री सत्यवीर चौहान—दैनिक जागरण 14 अप्रैल 2020 पेज न० 07
- 3— श्रीमती सुनीता नारायण—दैनिक जागरण 3 मई 2020 पेज न० 06
- 4— बीबीसीन्यूज.कॉम
- 5— एम.लाइवहिंदुस्तान.कॉम
- 6— डॉक्टर कविता चक्रवर्ती—भारतीय संगीत की मनोवैज्ञानिक पृष्ठ भूमि पेज सं०169
- 7— संगीत पत्रिका, मार्च 2010 पृ० 08
- 8— संगीत पत्रिका, अगस्त 2008, पृ० 08