

## कोरोना काल में कला और संस्कृति की भूमिका और तनाव प्रबंधन

डॉ० रुचिमिता पाण्डे

प्राप्ति: 20.07.2021  
स्वीकृत: 10.09.2021

सह-आचार्य, संगीत विभाग  
दयानन्द गर्ल्स पी0 जी0 कॉलेज, कानपुर  
ईमेल: [pratapvaidik@gmail.com](mailto:pratapvaidik@gmail.com)

### सारांश

आज जहाँ पूरा विश्व कोविड-19 महामारी के संकट से जूझ रहा है वहाँ तनाव प्रबंधन एक विकट समस्या है। जाने-अनजाने हमारे अवचेतन मस्तिष्क में इस बीमारी को लेकर अनिश्चितता की स्थिति है जो हमारे मानसिक और शारीरिक दोनों के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन बसता है। शारीरिक आरोग्य आयुर्वेदिक, एलोपैथिक, होम्योपैथिक सभी दवाओं का प्रयोग कर प्राप्त किया तो जा सकता है परन्तु ये दवाएँ भी शरीर पर सकारात्मक प्रभाव नहीं डालेंगी जब तक मानसिक रूप से हमारे विचार सकारात्मक नहीं होंगे।

कोविड-19 महामारी का चिकित्सीय उपचार भी अभी उपलब्ध नहीं है ऐसे में अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के अतिरिक्त अपने मनोभावों को भी शुद्ध करना होगा। अतः कला और भारतीय संस्कृति की कोरोना काल में महत्वपूर्ण भूमिका है।

कला और संस्कृति एक प्रकार से संस्कारात्मक पद्धति है जो मनुष्य के व्यक्तित्व को निर्मित करती है। इस संकटकाल ने निश्चित रूप से मनुष्य को संस्कारित जीवन पद्धति की ओर उन्मुख किया है जिनमें कलाओं ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

### मूल बिन्दु

संस्कृति, कला, मानव मूल्य, योग, आयुर्वेद, वेबिनार, सृजनशीलता।

भारत एक महान समृद्धिशाली संस्कृति का देश है। यहाँ की कीर्ति आज भी सारे विश्व में अपनी सम्पूर्ण आभा के साथ विद्यमान है। हमारी परम्परायें और संस्कार विश्व के अनेक देशों में अध्ययन और अनुकरण का विषय बन चुके हैं। संस्कृति किसी देश के दर्शन, परम्पराओं एवं विविध कलाओं के विकास का पुष्कल परिणाम होता है। संस्कृति वस्तुतः मानवता का मेरुदण्ड है जो पूर्व परम्पराओं और मूल्यों का संचित कोश है जो मनुष्य में पवित्र एवं दिव्य भावों को प्रस्थापित करती है। इस संस्कृति का पोषण और संवर्धन कलाओं के माध्यम से होता है। कला और संस्कृति का आपस में घनिष्ठ सम्बन्ध है। कला के माध्यम से ही संस्कृति हमारे जीवन में अभिव्यक्ति पाती है। यह अभिव्यक्ति कला के विविध रूपों में दिखाई देती है। जैसे संगीत, नृत्य, नाटक, चित्रकला, स्थापत्य कला, सिनेमा, फोटोग्राफी, साहित्य आदि।

वैश्विक महामारी कोविड-19 ने आज हमें अपनी प्राचीन सांस्कृतिक विरासत और सभ्यता

की याद दिला दी है। भारतीय संस्कृति में हमेशा से प्रकृति को जीवनदायिनी शक्ति के रूप में पूजा जाता रहा है। परन्तु मनुष्य ने प्रकृति के साथ जो अनावश्यक खिलवाड़ किया उसका नतीजा आज पूरा विश्व भुगत रहा है। जाने-अनजाने हमारे अवचेतन मस्तिष्क में इस बीमारी को लेकर अनिश्चितता और निराशा की स्थिति है जो हमारे मानसिक और शारीरिक दोनों स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। ऐसी स्थिति में मनुष्य को कला और पुरातन संस्कृति की शरण में जाना ही हितकारी है जो उसके मानसिक और शारीरिक दोनों स्वास्थ्य के लिए आवश्यक पोषक तत्व है।

हमारे मनोभावों का शरीर पर सीधा प्रभाव पड़ता है। कोरोना महामारी ने हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाला है और नकारात्मकता के भाव मस्तिष्क पर हावी हो चुके हैं।

इस संकटकाल में अपनी प्राचीन परम्पराओं जैसे योग-साधना, आध्यात्म, ललित कलाओं के माध्यम से समाज के सर्वांगीण विकास पर जोर देना और इस वैश्विक महामारी के समय पश्चिमी संस्कृति को त्याग कर अपनी परम्पराओं को अपनाना ही सर्वथा उचित होगा जो इस बीमारी से बचने का एकमात्र उपाय है।

अमेरिकी संसद में वैदिक मंत्रों का उच्चारण किया जा रहा है। जर्मनी जैसे विकसित देश में संस्कृत विषय को पाठ्यक्रम में अनिवार्य किया जा रहा है। स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ समाज का निर्माण कर सकता है। इस भावना के साथ संपूर्ण विश्व न केवल योग को अपना रहा है बल्कि अब प्राचीन चिकित्सीय प्रणाली आयुर्वेद के सिद्धान्तों को भी अपनाया जा रहा है।

वेद मानव संस्कृति एवं सभ्यता के मूल स्रोत हैं। सम्पूर्ण संसार में दिव्य भावों की सबसे प्राचीन साहित्यिक संपदा के रूप में समादृत रहे हैं। भारतीय संस्कृति का सर्वप्रथम रूप इसी युग के साहित्य में उपलब्ध होता है। निःसंदेह वेदों की ऋचाएँ संसार की जीवन पद्धति सम्बन्धी आध्यात्मिक अनुभूतियों एवं नैतिक नियमों का आदि स्रोत है। ऋचा का मूल अर्थ है स्तुति। भारतीय संस्कृति जीवन में उच्चतम मूल्यों को महत्व देती है। वह अपने अन्तर्निहित ऐसे दिव्य गुण रखती है जो शाश्वत हैं अतएव वह अनेक मानवीय मान्यताओं की संस्थापक है।

धार्मिक अनुष्ठानों में शंख का प्रयोग वातावरण को शुद्धता प्रदान करता है और कहा जाता है कि शंख की ध्वनि वातावरण में उपस्थित कीटाणुओं का नाश करती है। इस मान्यता को वैज्ञानिकों ने भी सिद्ध किया है और माना है कि अवश्य ही शंख से उत्पन्न अल्ट्रासोनिक ध्वनि तरंगें वातावरण को शुद्ध करती है।

श्री लाल बहादुर शास्त्री संस्कृत विद्यापीठ, दिल्ली विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो० रमेश कुमार पाण्डे ने जनता कर्फ्यू के दौरान शंखनाद किया और घंटियाँ बजाई, उनके अनुसार शंख की ध्वनि और ब्रह्मनाद अर्थात् ओउम् देनों नादों की प्रतिध्वनि से वातावरण में शान्ति, स्वास्थ्यवर्धक और सकारात्मक ऊर्जा तरंगें उत्पन्न होती हैं जो नकारात्मक ऊर्जा को समाप्त कर देती हैं।

ओउम् के सस्वर उच्चारण से मन और शरीर दोनों को स्थिरता और शांति प्राप्त होती है। निश्चित रूप से संगीतमय मंत्रोच्चारण वातावरण को शुद्धता, पवित्रता प्रदान करने के साथ-साथ प्राणदायक, कष्टों से मुक्तिदायक संजीवनी है। ओउम् एकाक्षर होते हुए भी अ उ म इन तीनों ध्वनियों से निर्मित हुआ है। तीनों अक्षरों के संयोग से इसकी ध्वनि एक ही अक्षर के समान सुनाई देती है।

अ- अकार अर्थात् उत्पत्ति का द्योतक-ब्रह्मा

उ- उकार अर्थात् पालक, रक्षक, धारक-विष्णु और

म- मकार अर्थात् मुक्तिदायक महेश

ओउम् से ही सृष्टि एवं नाद है, नाद से स्वर और वाणी है, स्वर से संगीत की उत्पत्ति हुई है। तीनों शक्तियों का पुँज ही ओउम् है।

भारतीय संस्कृति श्रेष्ठतम् मानव मूल्यों की जन्मदात्री है। उसका उद्घोष है कि मनुष्य मात्र चाहे वे किसी भी देश, जाति, धर्म एवं रंग के हों, एक ही परमपिता परमेश्वर के पुत्र हैं। अर्थात् भारतीय संस्कृति का सर्वश्रेष्ठ गुण विश्वमुख होना है जो वसुधैव कुटुम्बकम् के सूत्र द्वारा विश्व को एकता का उत्कृष्ट उपदेश देती है। भारतीय संस्कृति ने सदैव मनुष्य को सन्मार्ग की ओर प्रेरित किया है। उसकी जीव मात्र के प्रति सहानुभूति पुरातन काल से प्राणीमात्र के कल्याण की भावना को बलवती करती है।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे संतु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखभागभवेत्।

लोकहित में ही अपना हित समझें। इसमें समस्त सृष्टि की मंगल कामना निहित है।

सर्वेशामेव भूतानां पुरुषः श्रेष्ठ उच्यते।

मनुष्य को समस्त प्राणियों में सर्वश्रेष्ठ समझा जाता है। वह इसलिए कि भगवान ने उसे ऐसी बुद्धि प्रदान की है जिससे वह सत्कर्म और दुष्कर्म में अन्तर समझ सकता है।

कलायें मनुष्य में अंतर्निहित भावों को प्रकट करने का साक्षात् माध्यम हैं। ज्ञान से ही मनुष्य की मुक्ति होती है तभी तो वह विवेक शक्ति द्वारा धर्म और अधर्म का भेद समझता है। चाहे साहित्य सृजन हो, चित्रकारी हो या कोई सांगीतिक रचना सभी की अभिव्यक्ति आत्मा का पोषण करती है। अर्थात् सृजनशीलता, रचनात्मकता, नवाचार मनुष्य का वह गुण है जिससे अंतःकरण का पोषण होता है और मनोभावों को आकार प्राप्त होता है।

कोरोना काल ने विवेकशील मनुष्यों की सृजनशीलता को नई दिशा प्रदान की है। लोगों को अपनी छिपी प्रतिभा को दिखाने का अवसर प्राप्त हुआ है। आत्म चिन्तन, आत्म-मंथन के काल में लोगों ने अपनी संस्कृति और कला के पोषक तत्वों को उजागर कर अनुकूल आदर्श राष्ट्रीय चरित्र, राष्ट्रीय एकीकरण का परिचय दिया है।

लॉकडाउन की अवधि में चित्रकारी, साहित्यिक सृजन, संगीत आदि छिपी कलाओं को उभरने का अवसर मिला। घर की महिलाओं ने भी अपनी पाक कला द्वारा नवीन प्रयोगों द्वारा नवीन व्यंजनों की संरचना की। जिन लोगों को अत्यधिक व्यस्त होने के कारण अपनी कलाओं के संवर्धन का अवसर नहीं मिला था। सभी ने इस समय का भरपूर सदुपयोग किया। यह सकारात्मक दृष्टिकोण का परिचायक है। बुद्धिजीवी वर्ग ने भी वेबिनार (Webinar) आयोजन द्वारा सृजनशीलता का परिचय दिया जो इस कठिन समय की बड़ी उपलब्धि है। विभिन्न मंचों द्वारा विचारों का आदान-प्रदान इस कोरोना काल में ठहरे हुए जीवन में गतिशीलता का साधन बना और मानसिक रूप से हताश हो चुके मनुष्यों के जीवन में संबल का माध्यम बना। वेबिनार (Webinar) आयोजन की मुख्य विशेषता यह रही कि घर बैठे ही देश-विदेश के लोग इसमें प्रतिभागिता कर पाये और कोरोना शब्द की नकारात्मकता को समाप्त कर उसे ना रोको कर दिया अर्थात् रुकना मनुष्य का धर्म नहीं है।

अंत में मैं एक ओजपूर्ण कविता की कुछ पक्तियों के द्वारा अपने लेख को समाप्त करती हूँ  
जो आज के इस संकट काल से उबरने में हमें प्रेरणा देगी—

तूफानों की ओर घुमा दो नाविक निज पतवार,  
आज सिन्धु ने विष उगला है,  
लहरों का यौवन मचला है,  
आज हृदय में और सिन्धु में  
साथ उठा है ज्वार  
तूफानों की ओर घुमा दो नाविक निज पतवार।  
सागर की अपनी क्षमता है,  
पर मौँझी भी कब थकता है,  
जब तक साँसों में स्पन्दन है,  
उसका हाथ नहीं रुकता है  
इसके ही बल पर कर डालें  
सातों सागर पार  
तूफानों की ओर घुमा दो नाविक निज पतवार।

— कवि शिवमंगल सिंह सुमन

संदर्भ ग्रन्थ :-

1. <https://www.panchjanya.com>
2. <https://www.pravakta.com>
3. **भारतीय संस्कृति के मूल तत्व**— सोती वीरेन्द्र चन्द्र राजपाल एण्ड सन्ज़, कश्मीरी गेट,  
दिल्ली