

प्रो. डॉ. लाल केशव सिंह

अध्यक्ष, हिन्दी-विभाग

कि.सि. मठ महाविद्यालय, औरंगाबाद (विहार)

विषय: "छात्रों की नोबेल कोविड-19 के मनोवैज्ञानिक निहितार्थ तथा जानने योग्य बातें।"

भारत में नोबेल कोविड 19 का पहला केश 30 जनवरी-2020 को पकड़ में आया, जो चीन से आया था। इसके बारे में अधिकतर लोग उसी से चिंतित हैं, इसलिए छात्रों को इनके बारे में जानना जरूरी है। इस समय पूरा विश्व इसके गिरफ्त में आ गया है तथा लोग काफी चिंतित हैं, लोग ये नहीं जानते कि इससे निजात कैसे मिलेगा? तथा कितने दिनों तक विश्व को अपने प्रभाव में रवेगा? छात्रों/छात्राओं को अपने दैनिक दिनचर्या में बदलाव लाने की जरूरत है, जैसे सोना, भूख, उर्जा प्राप्ति, अपने व्यवहार में बदलाव, उमंग ~~आदि~~ इत्यादि। हालांकि यह बड़ा कठिन कार्य है, क्योंकि इससे लोगों में भय, तनाव तथा विकट परिस्थिति व्याप्त है। इस पर तभी लगाम लगाया जा सकता है, जब कॉलेज में अपनी बूरी भादतों से दूर रहना होगा, एक साथ इक्का न रहना होगा। यह बड़ा कठिन कार्य है लेकिन आवाम के भलाई के लिए नितान्त आवश्यक है।

अतः इसे शान्तिपूर्वक सहज रूप से इस दिशा को कैसे दूर किया जाय, इसका मनोवैज्ञानिक प्रभाव अलग रहने पर क्या होगा? निम्नांकित विचारणीय बातें हैं: →

- (1) नये उपभोग के लिए अपने दिमाग को तर्जुस्त रखें:



खबर काफी मदद देने वाली तथा प्रोत्साहित करने वाली है। जिसमें सावधानी वरतना ही रोग का निदान है। जिसमें मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य प्राप्ति के लिए पढ़ना, तथा जानकारी प्राप्त करना आवश्यक है।

- (2) अपने स्रोत को सीमित रखें: दूसरा अत्यन्त आवश्यक एवं महत्वपूर्ण बात यह है कि छात्रों/छात्राओं को चाहिए कि महम खबरों के बारे में अद्यतन जानकारी रखें। आपको स्वयं अस्माजिक तत्वों द्वारा उत्पन्न अफवाह से बचें ताकि देश को विकट परिस्थिति से बचाया जा सके।
- (3) स्थानीय तथा वैश्विक में पहचान करना: इस वायरस को फैलने से बचाने के लिए अपने देश एवं शहरों में समान रूप से कार्य करना आवश्यक नहीं है, लेकिन सरकार का मुख्य उद्देश्य इससे फैलने से रोकना है। अतः सरकार द्वारा दी जाने वाली आवश्यक निर्देश का अक्षरशः पालन करना है ताकि सुरक्षित रह सकें। यह निश्चित रूप से आपको सयंम प्रदान करना है कि नोवेल कोविड 19 का संक्रमण न हो।
- (4) अपने स्वास्थ्य का भरपूर ख्याल रखना: अगला आवश्यक बात यह है कि रात में 7, 8 घंटे भरपूर नींद का आनंद लें। भोजन का अनुकूल प्रभाव पडना आवश्यक है, इसलिए संतुलित भोजन लें जिसमें सब्जियाँ एवं फौधक तत्वों की मात्रा अधिक हो।
- (5) हमेशा सक्रिय रहें: दिनचर्या भी स्वास्थ्य के लिए



चिंता, तनाव तथा अकस्माद घुपन्न करता है इसलिए शरीर में नकारात्मक ऊर्जा समाहित न होने दे इसलिए शरीर को स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम तथा प्राणायाम को शामिल करना आवश्यक है।

(6) घर में रहें : इस समय अपने तथा परिवार को मित्रों तथा अन्य लोगों से दूरी बनना आवश्यक है ताकि भयमुक्त, चिंता तथा अकस्माद से बचा जा सके।

(7) अपने को व्यस्त रखें : अपने दैनिक दिन-परा में परिवर्तन लाते-हुये घर में होने वाले कार्य जैसे खाना बनाना कौन लाईक पाठ्यक्रम में व्यस्त रहना, टीवी देखना, फिल्म तथा गाना सुनना जो आपके जीवन को आनंदमयी बनाता है।

(8) दूसरे को मदद करना : दूसरे लोग जो मदद के लिए कमिलाधी हैं, उन्हें सामाजिक दूरी बनाते-हुए मदद करें।

(9) मदद के लिए पूछना : इस विकट परिस्थिति में दूसरे व्यक्ति से पूछताछ करें-जिन्हें मदद की आवश्यकता है और उन्हें मदद करें तथा मदद का भरौसा दिलायें।

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है उनमें निर्माण करने की प्रवृत्ति होती है, अतः आज के-परिवेश में सामाजिक उत्थान तथा वैश्विक महामारीमें सबको साथ देना नितान्त आवश्यक है तभी इसकीमारी से हमें निजात मिल सकती है।