

Experiences During Covid 19 Pandemic

The pandemic has exposed us to different situations both negative & positive and stirred in us a wide range of emotions. We all have introspected and reached diverse conclusions which are mentioned below:

The Challenges faced and their solution-The outbreak of Covid 19 caused excessive stress in my mind. The questions that bothered me besides my health were : how will I discharge my duty as I teacher? Time to time government issued work from home directives but teaching from home through ONLINE mode was an unprecedented venture for me. Though online interaction was not an altogether new concept for me because I'd already been using Skype, Whatsapp, and the email .Resultantly switching over to online mode was quite rapid and comfortable. This was also possible due to the IT inclined nature of the work culture followed in our organization. Initially the classes were conducted on ZOOM app, later when the guidelines were issued against it I used CISCO WEBEX but eventually settled on GOOGLE MEET. The classes were made interactive through WHITE BOARD, CHAT BOX & SCREEN SHARING. An amicable atmosphere without stress was created .The exams were held online, however a couple of times I faced some issues because of the quality of internet connection and hardware used by the students. The students were asked many times to switch on the video and microphone when needed. It made the interaction more lively and human.

(ii) **The new skills and hobbies developed for the future:** I would assess this experience as helpful in terms of developing not only my technical expertise but also an idea of how to organize my work with people who are not physically close to me. I believe that distance learning can really help us gain the skill to freely adjust to change. It could benefit me in the future in the sense that now I perceive SCHOOL or WORK as a mindset and not a place.

(iii) **Changes in the daily schedule:** There was no radical change in the diurnal routine .We were given a timetable for our online classes. Link for the meeting was shared with the students. There was a break of 20 minutes after every class. I do feel that DISCIPLINE is a special skill which is extremely crucial .It teaches us to stick to the timetable and not to lose ourselves in unproductive activities such as T.V, You Tube and social media.

(iv) **Preparations for the future:** I do think that education could continue to function like this in the future within a limited dimension. According to my experience ,I think that some lectures can be transferred to the online format. A healthy mix of online

and offline lectures to be prepared ,Lessons to be recorded and saved. Anyone who missed classes could recap with the online videos and lessons. Therefore I visualize an increase in online education that can increase efficiency of students.

(v) **Expectations:** although distance education is an effective teaching method ,we miss face to face interaction. Simultaneously a big challenge due to the situation of inequalities among the students coming from different socio economic backgrounds. Some do not have access to the the internet, whereas those who have the access do not have the experience of studying online .So it is necessary to create programmes and mechanism to deal with the use of media. Therefore these times should be seen as an opportunity of accessing the media for communication and expression of all.

Written by

Aditi Phagna

P.G.T (Eng)

KV Sector 31 Chandigarh

कोविड महामारी के अनुभवों का दिग्दर्शन

डॉ. केशव देव
(पी.जी.टी. हिंदी)

के.वि.सेक्टर 31 चंडीगढ़

कोरोना ने हमें सिखाया, कैसे करें रुदन में गान।
छोड़ संकटों की सब चिंता, कैसे करें आत्म-उत्थान॥
जीवन नैया भंवर फंसे तो, कैसे बाहर निकले आन।
यदि आत्म-बल जागृत हो तो, कर सकते नित नव निर्माण॥

आज भी 19 मार्च 2020 की याद आते ही मेरा दिल कांपने लगता है, रोंगटे खड़े हो जाते हैं और दिल की धड़कने बढ़ने लगती हैं। क्योंकि सुरसा के मुंह की तरह बढ़ता हुआ कोरोना का विकराल और भयंकर दानव विश्व की जनता को एक-एक करके अपना ग्रास बनाता जा रहा था रोज-रोज कोरोना के कारण काल-कवलित होते हुए लोगों की संख्या बढ़ती जा रही थी। ऐसे में अनेक चुनौतियां मुंह-बाए खड़ी हो रही थीं।

- अज्ञात भय और चिंता
- दुविधा और निराशा
- किंकर्तव्यविमूढ़
- आत्मविश्वास और आत्म-बल की क्षीणता
- कोरोना बचाव संबंधी उपाय
- खालीपन अकेलेपन और उदासी को दूर करने का साधन
- कोरोना के दिनों दिन बढ़ते लॉकडाउन को स्वीकार करना
- कोरोना के सुरक्षा नियमों के अनुसार आत्म-नियंत्रण
- समय की मांग के अनुसार आत्मनिर्भरता का विकास
- शिक्षक धर्म का समुचित निर्वाह करने के लिए नवाचार
- प्रभावी शिक्षण अधिगम प्रक्रिया का नियमित संचालन इत्यादि

इन चुनौतियों से जूझने और लगातार प्रताड़ित होने के बाद निम्नलिखित समाधान स्वतः ही मेरे मन-मस्तिष्क को शांत करते हुए मेरा मार्गदर्शन करने लगे और धीरे-धीरे स्वाभाविक अनुभव होते चले गए।

टीवी पर प्रसारित रामायण और महाभारत जैसे धारावाहिक देखकर, अपने गुरुजनों-परिवारजनों एवं वरिष्ठजनों से नियमित चर्चा एवं विचार-विमर्श करके मुझे कोरोना के भय से, दुश्चिंताओं से, मन-कल्पित दुविधाओं से, निराशा से और किंकर्तव्यविमूढ़ से मुक्ति मिली और मैंने इन मंत्रों को जीवन में ऐसे अपना लिया जैसे कोई नव-वधू विवाहोपरान्त नव-आचरण और नव-जीवन को अपना लेती है-

जब तक साथ एक भी दम हो, हो अवशिष्ट एक भी धड़कन।
रखो आत्म गौरव से ऊंची, पलकें ऊंचा सिर ऊंचा मन॥

होइहिं सोइ जो राम रचि राखा। को करि तर्क बढ़ावे साखा॥

सुनहूँ भरत भावी प्रबल, बिलख कहहुं मुनिनाथ।

हानि-लाभ जीवन-मरण यश-अपयश विधि हाथ॥

इस प्रकार ईश्वर की शरण में नतमस्तक होकर मैंने भक्ति-भावना अपना ली। नैतिकता का दीप मन-मंदिर में जगाया तो समस्त अज्ञान और डर का अंधकार समाप्त होता चला गया तथा मेरे मन-बुद्धि और शरीर में आत्मविश्वास जागृत एवं विकसित होता चला गया। किन्तु,

- कोरोना से अपना और अपनों का बचाव कैसा किया जाए?
- नित-नव मिलने वाली भयंकर चुनौती को कैसे स्वीकारा जाए?
- लॉकडाउन के 15-15 दिन के बाद एक-एक महीने के विस्तार को व्यर्थ होने से कैसे बचाया जाए?
- आत्म नियंत्रण करते हुए आत्म-निर्भरता का विकास कैसे किया जाए?
- और शिक्षण धर्म का प्रभावी ढंग से निर्वाह करने के लिए क्या किया जाए?

ये सब और इन जैसी अनेक चुनौतियाँ मुझे यह अहसास करवा रही थी कि अब तो मुझे बदलना होगा, अब कुछ नया और समय-सापेक्ष करना ही होगा। अब कोरोना समाप्ति की प्रतीक्षा छोड़कर शीघ्र ही समय का सदुपयोग नियमित रूप से करना ही होगा। सीमित साधनों और संसाधनों के बावजूद जीवन की गाड़ी को अब एक नई गतिशीलता प्रदान करनी ही होगी। इसीलिए मैंने निम्नलिखित नव-कौशल जागृत एवं विकसित करके कोरोना-काल को व्यर्थ होने से बचाया-

- ✓ विद्यार्थियों को हिंदी विषय के व्हट्सएप समूह में जोड़ा।
- ✓ विद्यार्थियों को ऑनलाइन ऑडियो रिकॉर्डिंग भेजना शुरू किया
- ✓ जूम एप पर ऑनलाइन कक्षाएं लगाकर विषय को पढ़ाना आरंभ किया।
- ✓ विद्यार्थियों और अभिभावकों से नियमित संवाद स्थापित करके उनकी समस्याओं पर चर्चा करके उनका निदान किया गया।
- ✓ जूम-एप के विषय में अफवाहें उठने पर सिस्को वेबैक्स और गूगल मीट पर कक्षाएं लगाना सीखा।
- ✓ विद्यालय स्तर पर, संभाग स्तर पर और केंद्रीय-विद्यालय संगठन के लिए संपूर्ण भारत स्तर पर आदर्श-पाठ, पी.पी.टी. और वीडियो पाठ का अभियान शुरू किया गया
- ✓ वीडियो पाठ पढ़ाने, उनकी रिकॉर्डिंग करने और यूट्यूब चैनल का निर्माण करके उस पर अपलोड करने का सिलसिला शुरू हुआ।
- ✓ यूट्यूब पाठों पर प्रोत्साहन एवं प्रशंसा मिलने पर नियमित वीडियो पाठ में व्यस्त रहकर आत्म-संतोष एवं आत्मगौरव का अनुभव होने लगा।
- ✓ ऑनलाइन प्रशिक्षण कार्यक्रम में संसाधन की भूमिका का निर्वाह करते हुए गूगल क्लिज़, गूगल डॉक्स, गूगल क्लासरूम आदि में नित-नव ज्ञान बढ़ता चला गया
- ✓ इन सबके अलावा मुझे अब अपना जीवन सार्थक उपयोगी और समय के अनुकूल लगने लगा।

लॉकडाउन के कारण दैनिक कार्यक्रम भी बदला क्योंकि ऑनलाइन कक्षाओं के अनुसार अब जागना था, स्नान-ध्यान करना था और अध्ययन-अध्यापन करना था। इन स्वाभाविक क्रियाकलापों को नियमित रूप से करने पर मेरा मन, बुद्धि और शरीर नए जीवन के ढंग को अपनाने में अभ्यस्त होते हुए आनंदका अनुभव करने लगा।

भविष्य में यदि ऐसी परिस्थिति का सामना करना पड़ा तो मैं अब वैकल्पिक व्यवस्था के सोपान जानता हूँ। अतः सीमित साधनों एवं संसाधनों से कैसे जीवन को सार्थक बनाया जा सकता है, यह मैं सीख चुका हूँ। अब मैं व्याकुलता के बिना किसी भी दैहिक-दैविक और भौतिक संकट का सामना करने के लिए सन्नद्ध हूँ। कोरोना महामारी में जो भयंकर अनुभव हुए उन अनुभवों से मैंने अपने जीवन के लिए कुछ शिक्षाएं सीखी जो निम्नलिखित हैं-

- ❖ आपत्ति में धैर्य, साहस और आत्मविश्वास बनाए रखो।
- ❖ हर आपदा हमें कुछ नया, विलक्षण और उपयोगी सिखाने के लिए ही आती है।
- ❖ चिंता की अपेक्षा चिंतन-मनन और भक्ति में मन लगाओ।
- ❖ जहां समस्या है, वहीं समाधान अवश्य है। अतः समस्या पर केंद्रित होने की अपेक्षा समाधान पर केंद्रित हो जाओ।
- ❖ आत्म-बल और आत्म-मंथन इन दोनों गूढ़ विषयों पर अपनी समझ बढ़ाओ।
- ❖ नित नए स्वप्न लो, कल्पना शक्ति बढ़ाओ और कुछ नया सीखते रहो।
- ❖ तकनीकी और आधुनिकता को हृदय से स्वीकार करो।
- ❖ छोटे या बड़े से जब भी, जहाँ भी, जितना भी, जैसे भी सीखने का अवसर मिले तो अवश्य सीखो।
- ❖ सबके साथ मित्रवत रहो ताकि सदाचार का वातावरण पुष्पित-पल्लवित हो सके। क्योंकि कहा भी गया है-
 - रहिमन इस संसार में सबसे मिलिए धाय।
 - न जाने किस वेश में नारायण मिल जाए।
- ❖ कभी भी डरो मत। डर का डटकर सामना करो, क्योंकि मनुष्य ईश्वर की अनुपम कृति है जिसे ईश्वर ने दिव्य गुण, शक्तियां और कलाएं देकर सर्वश्रेष्ठ बनाया है। अतः समय-समय पर अपनी श्रेष्ठता को प्रमाणित करना हमारा कर्तव्य है और कर्तव्य से विमुख होना ही सबसे बड़ी पराजय है।

डा. केशव देव

पी जी टी (हिंदी)