विचार बिन्दु

झूठ की सजा यह नहीं कि उसका विश्वास नहीं किया जाता बल्कि वह किसी का विश्वास नहीं कर सकता। –शेक्सपियर

झूठी ख़बरों का सच!

पिछले दिनों हम सब एक अप्रिय प्रसंग के साक्षी बने। विभिन्न सोशल मीडिया मंचों और कुछेक प्रतिष्ठित समाचार माध्यमों पर यह ख़बर चली कि बॉलीवुड के दिग्गज अभिनेता धर्मेंद्र नहीं रहे। ज़माना सोशल मीडिया का है और हममें से जो भी लोग इन माध्यमों को बरतते हैं, उन्हें अपनी सामाजिकता के प्रदर्शन की बहुत जल्दी रहती है इसलिए तुरंत ही यह ख़बर जंगल की आग की तरह फ़ैल गई। इस अत्यधिक लोकप्रिय अभिनेता को श्रद्धांजलि अर्पित करने में कोई किसी और से पीछे नहीं रहना चाहता था। जिसने भी यह ख़बर कहीं पढ़ी, या किसी से सुनी, उसने तुरंत ही 'विनम्र श्रद्धांजलि' (या आरआईपी, अगर वह अंग्रेज़ी का उपयोग कर रहा/रही थी) लिखकर अपनी श्रद्धा की अंजलि उस ही-मैन को अर्पित कर दी, जो असल में ज़िंदा था और मुंबई के ब्रीच कैण्डी अस्पताल में इलाज़ करवा रहा था। कुछ टीवी चैनल अपने को सबसे आगे या सबसे तेज़ बताते हुए अपनी पीठ थपथपाते पाए जाते हैं। शायद उन्हीं की टैग लाइन का यह प्रभाव हो कि हम में से बहुत सारे भी इस फिक्र में रहते हैं कि कहीं कोई और हम से आगे न निकल जाए। सच्चाई का क्या है, उसका तो हम बाद में भी पता कर लेंगे, अभी तो हम सबसे आगे हो जाएं! उचित ही, इस मिथ्या समाचार ने धर्मेंद्र के परिवार जन को आहत किया और उनका क्रोध सार्वजनिक रूप से व्यक्त भी हुआ।

यहीं यह याद कर लेना भी उचित होगा कि धर्मेंद्र के साथ पहली दफा ऐसा नहीं हुआ है। यह एक कटु यथार्थ है कि उनकी कार के एक्सीडेंट, हृदयाघात या अचानक मृत्यु की झूठी ख़बरें हर दूसरे-तीसरे साल में आती रही हैं। जून 2022 में सोशल मीडिया पर यह ख़बर वायरल हुई थी कि धर्मेंद्र का निधन हो गया है। बाद में फैक्ट चैक साइट्स ने इस ख़बर का खंडन किया। इससे पहले सन् 2010 में भी, जब सोशल मीडिया इतना व्यापक नहीं था, फ़ेसबुक पर उनके निधन का समाचार चला था। तब उनके परिवार ने ही इस ख़बर का खंडन किया था। सन् 2024 में वॉट्सएप पर उनकी तबीयत ख़राब होने की ख़बर बहुत तेज़ी से फैली थी। गनीमत यह कि यह ख़बर तबीयत खराब होने तक सीमित रही थी।

वैसे मिथ्या ख़बरों के शिकार धर्मेंद्र ही नहीं और भी कई सितारे हुए हैं। सन् 2024 में एक ख़बर बहुत तेज़ी से फैली थी कि बॉलीवुड के शहंशाह अर्थात अमिताभ बच्चन अमरीका में एक कार दुर्घटना के शिकार हो गए हैं। बाद में खुद अमिताभ बच्चन ने, जो सोशल मीडिया पर बहुत सक्रिय रहते हैं, एक वीडियो पोस्ट कर इस ख़बर का खंडन किया था। इससे पहले सन् 2010 में भी उनके बारे में ऐसी ही ख़बर उड़ा थी। शाहरुख ख़ान के बारे में तो कई बार इस तरह की ख़बरें चली हैं, ख़ास तौर पर तब जब वे किसी शूटिंग या यात्रा में होते हैं। सन् 2017 में एक वायुयान दुर्घटना में उनके न रहने की मिथ्या ख़बर एक यूरोपीय चैनल के नाम से वायरल हुई थी। दक्षिण के सुपरस्टार रजनीकांत जब सन् 2011 में किडनी के इलाज़ के लिए अस्पताल में भर्ती हुए तो उनकी मृत्यु की अफवाह फैल गई थी। बाद में उनके पीआर स्टाफ़ ने खंडन करते हुए बताया कि वे तो अमरीका में छुट्टियां मना रहे हैं। इसके बाद सन् 2020 में फिर यही क़िस्सा दोहराया गया। ऐसा नायकों के साथ हो, यह भी ज़रूरी नहीं है। सन् 2015 में एक कार दुर्घटना में शक्ति कपूर को भी 'मारा' जा चुका है।

भारत में अभिनेता ही नहीं, अभिनेत्रियां भी इन मिथ्या अशुभ ख़बरों की शिकार होती रही हैं। सन 2013 और 2022 में फ़ेसबुक की पोस्ट्स में कैटरीना कैफ़ को कार दुर्घटना या आकस्मिक मृत्यु का शिकार बताया जा चुका है। सन् 2024 में धक-धक गर्ल माधुरी दीक्षित की हार्ट अटैक से मृत्यु की ख़बर ने बहुतों को व्यथित किया था। इस ख़बर का खंडन ख़ुद माधुरी दीक्षित ने इंस्टाग्राम पर किया। ऐश्वर्या राय बच्चन को 2016 में कार एक्सीडेंट का शिकार बता कर उनके प्रशंसकों को दुखी किया गया था तो बहुत पहले, सन् 2012 में स्वर साम्राज्ञी लता मंगेशकर को हार्ट अटैक का शिकार बताया जा चुका था। इस ख़बर का खंडन ख़ुद लता मंगेशकर ने किया था। और यह बीमारी भारत तक ही सीमित नहीं है। हाल में जैकी चैन को लेकर भी ऐसी ही मिथ्या ख़बर हम सबने सुनी है।

एक आम नागरिक के लिए जो हर ख़बर पर भरोसा करने का अभ्यस्त रहा है, यह समय बहुत चुनौती भरा है। हो सकता है अतीत में यह धारणा सही रही हो कि अगर अखबार में छपा है या रेडियो पर प्रसारित हुआ है तो यह सच के सिवा कुछ और हो ही नहीं सकता। आज अगर आप विवेकवान हैं तो आपको हर ख़बर को शक की निगाह से देखना चाहिए और उस पर तब तक भरोसा नहीं करना चाहिए जब तक आप कई सूत्रों से उसकी पुष्टि न कर लें।

अभी हमने जिन मिथ्या ख़बरों की चर्चा की उन सबके मूल में एक ही बात है और वह है बिना तथ्यों की पड़ताल किए सबसे पहले रहने की हड़बड़ाहट। पहले जब ख़बरों का माध्यम केवल समाचार पत्र थे, उनके सामने प्राय: ऐसी विवशता नहीं हुआ करती थी। 24 घंटे में एक बार अख़बार छपता था और उसकी संपादकीय टीम के पास प्राय: तथ्यों की पड़ताल करने के लिए पर्याप्त समय हुआ करता था। उसी दौर में अन्य एकमात्र समाचार माध्यम सरकारी रेडियो अर्थात आकाशवाणी हुआ करता था। वहां भी हड़बड़ाहट की बजाय ठहराव और ज़िम्मेदार होने का भाव रहता था। ख़बर भले ही देर से जाए, ग़लत ख़बर न जाए। असल में तब समाचार माध्यमों की किसी से प्रतिस्पर्धा थी ही नहीं। लेकिन जब संचार के साधन बदले, उनकी प्रकृति भी अलहदा हुई, ठहराव की जगह गति ने ली तो सब कुछ बदल गया। हमें सबसे आगे रहना है। अगर कभी कोई चूक भी हो जाएगी तो उसके लिए माफ़ी मांग ली जाएगी, लेकिन दौड़ में फर्स्ट तो आना ही है। जो लोग ख़बरों की दुनिया में काम करते हैं उन पर उनके तंत्र के भी दबाव होते हैं। उनसे जवाब तलब किया जाता है कि तुम दूसरों से पीछे कैसे रह गए! फिर, बेचारे वे भी तो इंसान हैं। उनमें भी भलमनसाहत और विश्वास का सहज मानवीय गुण है। अगर किसी ने किसी की मृत्यु की ख़बर दी है तो वह मिथ्या थोड़े ही होगी! इस विश्वास के भरोसे वे भी उसे चला देते हैं।

इसी बीच आया सोशल मीडिया। उसने हम सब को, आम नागरिक को खबरची बना डाला। किसी सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर आपका खाता है और आपको दो लाइनें टाइप करना आता है तो बस, आप हो गए ख़बर देने वाले। हम सब ऐसे ही खबरची हैं। इधर से कोई ख़बर आई हम चाहते हैं जल्दी से जल्दी उसे औरों तक पहुंचाने का पुण्य कार्य कर डालें। यहां भी वही भलमनसाहत का भाव रहता है। किसी ने ख़बर दी है तो सही ही दी होगी, वाला भाव। मनुष्य सहज विश्वासी होता है। वैसे भी ऐसे पुण्य कार्य करने वाले के पास न तो इतना धैर्य होता है और न इतनी फुरसत कि वह हर ख़बर की सच्चाई की जांच करे। हां, उस्ताद लोग आजकल फॉरवर्डेड एज़ रिसीव्ड लिख कर अपनी चमड़ी बचाने का (फालतू) प्रयास भी करने लगे हैं। फालतू इसलिए कि अगर इस समाचार की प्रामाणिकता पर आपको भी भरोसा नहीं है तो इसे फॉरवर्ड कर ही क्यों रहे हो?

इन सारी बातों के बीच एक मिथ्या ख़बर की चर्चा तो छूटी ही जा रही है। सन् 1975 में तत्कालीन सरकार ने देश में आपातकाल लगाया था। उस आपातकाल के विरोध करने वालों में सबसे आगे थे लोक नायक जयप्रकाश नारायण। उस समय वे जेल में थे और उनकी किडनी खराब हो गई थी। तब एक दिन अचानक यह समाचार विदेशी प्रसारण केंद्रों तक से प्रसारित हुआ कि जयप्रकाश नारायण नहीं रहे, हालांकि वे इस समाचार के बाद भी लम्बे समय तक जीवित रहे। अब कुछेक सूत्र यह भी कहते हैं कि उनकी मृत्यु का समाचार आपातकाल विरोधी आंदोलन को क्षति पहुंचाने के लिए सोच समझकर प्रसारित करवाया गया था।

आज का समय सच में झूठ की मिलावट का समय है। आप कोई ख़बर पढ़ते हैं और फिर कुछ समय बाद पता चलता है कि वह ख़बर तो मिथ्या थी, प्लांटेड थी। अब समाचार बहुत बड़ा व्यवसाय बन चुका है। किसी की छवि बनाना या बिगाड़ना- सब बहुत प्रोफ़ेशनल तरीके से होने लगा है। बहुतों की तो यह रोजी-रोटी भी है। ऐसे में एक आम नागरिक के लिए जो हर ख़बर पर भरोसा करने का अभ्यस्त रहा है, यह समय बहुत चुनौती भरा है। हो सकता है अतीत में यह धारणा सही रही हो कि अगर अखबार में छपा है या रेडियो पर प्रसारित हुआ है तो यह सच के सिवा कुछ और हो ही नहीं सकता। आज अगर आप विवेकवान हैं तो आपको हर ख़बर को शक की निगाह से देखना चाहिए और उस पर तब तक भरोसा नहीं करना चाहिए जब तक आप कई सूत्रों से उसकी पुष्टि न कर लें।

अब कृपा करके यह न पूछें कि क्या ऐसा करना हर किसी के लिए मुमकिन है?

–अतिथि संपादक,
डॉ. दुर्गाप्रसाद अग्रवाल
(शिक्षाविद और साहित्यकार)

आये थे हरि भजन को औटन लगे कपास - घटती मानवीयता पर आघात करता लेख

प्रो. वीर बहादुर सिंह

मनुष्य जीवन का उद्देश्य यह नहीं कि पैदा हुए, खेले, पढ़े, व्याह किया, परिवार बनाया, व्यापार अथवा नौकरी की और अंत में एक दिन परलोक सिधार गए। ऐसा जीवन तो पशु-पक्षी व् अन्य जीव भी जी लेते हैं। परन्तु मानव जीवन की इस प्रकार जीने में सार्थकता नहीं। आज सौ वर्ष से भी अधिक समय बीत गया स्वामी विवेकानंद जी तीस प्लस की अल्प आयु में ही अपना कर्तव्य पूरा कर देवलोक चले गए, परमहंस योगानंद जी, आध्यात्मिक गुरु जिन्होंने विवेकानंदजी की ही भाँति विदेश में भारत के उच्च संस्कारों को उजागर किया और पचास प्लस की आयु में ही ऐसे विलीन हुए कि उनके शिष्यों को सत्ताईस दिनों तक उनके साधना में होने का भ्रम होता रहा जो आज भी रिकॉर्ड है। ऐसे और भी दिव्य जन इस लोक में जन्में और सकारात्मकता व् मानवीयता से विमुख़ मनुष्यों को जीवन की राह दिखा गए। दोनों ही दिव्य आत्माएं आज भी अनेक लोगों का मार्ग प्रदर्शन करती हैं।

अभी तक ज्ञात पृथ्वी के अतिरिक्त ब्रह्माण्ड के किसी अन्य गृह पर जीवन की खोज नहीं हो सकी और शायद भविष्य में भी न हो सकेगी। मनुष्य अन्य ग्रहों से खनिज धातुएं आदि भले ही प्राप्त कर ले लेकिन वहां अनुकूल वातावरण पैदा कर जीवन व्यतीत करना संभवत: आसान न हो। प्रकृति ने पृथ्वी पर जीवन जीने के लिए सर्व प्रथम अनुकूल वातावरण की ही रचना की ऐसी कि जो स्वंय से ही चिर काल तक विघटन से पुन: सतत स्वनिर्मित होता रहे। उपरांत इसके पहले विभिन्न वनस्पतिओं का बीजारोपण हुआ और वह भी स्वत: ही पनपने में सक्षम। इसी प्रकार जीवजंतुओं, कीट-पतंगे, पक्षी-पशु, जलीय जीव और शायद सबसे बाद मानव का उद्भव हुआ होगा। वो भी वनस्पतिओं भांति ही उत्पन्न एवं क्षरण के प्रोसेस में आकर आगे बढ़ा होगा। पृथ्वी पर सृष्टि अनादिकाल से ऐसे ही चलती रही है।

जीव निर्माण और जीवन के उद्भव में अनगिनित वनस्पतियां, अनगिनित जीव, पशु-पक्षी, प्राणी आदि इस पृथ्वी पर उत्पन्न हुए और आज भी हैं। लेकिन इस क्रिया में अनेक जीव-जंतु, पेड़-पौधे विलुप्त भी होते गए जिनके फॉसिल्स (अंश-अवशेष) वर्तमान में भी कहीं कहीं मिल जाते हैं।

मनुष्य ने अपने विवेक से इन सभी वनस्पतिओं और जीव-जंतुओं व् प्राणिओं का वर्गीकरण किया हुआ है। इन सभी जीवों में प्रकृति ने मनुष्य को कुछ विशेषताएं दी हैं जो अमूमन अन्य जीवों में नहीं हैं अथवा कम विकसित हैं। स्नेह या दुलार, प्रेम, सहानुभूति, दया, परोपकार, सहयोग, सोच व् याददास्त, विवेक, बुद्धि ये सब सकारात्मक गुण हैं जिन्हे व्यक्ति माता-पिता, परिवार के बड़ों से, समाज और अध्यापक से और दूसरों के आचरण से, तथा पुस्तकों से प्राप्त करता है और उन्हें आचरण में लाता है। नकारात्मक गुणों में द्वेष, इर्षा, बल से किसी को शारीरिक क्षति, चोरी-डकैती इत्यादि प्रमुख हैं।

अपने चातुर्य और प्रेम से मनुष्य ने खूंखार व्याघ्रों तक तो पालतू बनाया है और उनसे मनचाहा कार्य करवाने को भी निर्देशित किया है। दोनों प्रकार की विशेषताओं में तुलनात्मक दृष्टि से बड़ा अंतर है सभी को साथ रखने और प्रसन्न रखने और रहने के लिए अत: आवश्यक है कि सकारात्मक गुण सुखी जीवन के लिए व्यक्ति अपने में विकसित करे और जब सभी लोग, समाज, देश ऐसे ही गुणों से परिपूर्ण हों तो आपस में कटुता और वैमनष्य नहीं पनपेगा और सौहार्दपूर्ण वातावरण बना रहेगा । वर्तमान में जो स्तिथि हम देशों की देख रहे हैं वह सकारात्मक कदापि नहीं कही जा सकती। विभिन्न देशों के लोगों में आर्थिक सम्पन्नता और विपन्नता हो सकती है परन्तु आपसी मेलजोल और सहयोग से उस रिक्तता को कम किया अथवा मिटाया जा सकता है। लेकिन अविवेकी इस खाई को और चौड़ा होने देते हैं फलत: वे निकट पडोसी होते हुए सदैव दुश्मन ही बने रहते हैं।

भारत और पाकिस्तान में ऐसी ही दुश्मनी है और अब बांग्लादेश भी इसी श्रेणी में शामिल हो गया है। इनसे भारत को कैसे निपटना होगा भविष्य के गर्त में है। ये देश धर्म की सहसुडता को नकारकर कट्टरता को सर्वोच्च मानकर सभी निर्णय करते हैं इसीलिये उनके यहाँ अभी भी ग़रीबी चरम पर है और विकास कार्य सबसे निचले स्तर पर। खाद्यानों का उत्पादन भी उनकी आबादी की उदरपूर्ति के लिए भी काफी नहीं, विकास और संसाधन की सोचना तो अर्थहीन है। उन्हें अपनी फौज और फौजी हथियार ही प्राथमिक तौर पर भाते हैं। अफगानिस्तान (अब तालिबान)भी वर्षों आतंकी और युद्ध बिभीषि -काओं के सहते बर्वाद हो गया। अमेरिका उसे चूसता रहा और वहां के लोग अविवेकी बने रहने से देश कंगाल हो गया। जो उसे लड़ा रहा था वह अपने ऊपर संकट आते देख वहां से भाग खड़ा हुआ।

जर्जर हालातों में तालिबानी रातों रात सभी व्यवस्थाओं को ठीक नहीं कर सकते थे। ऐसी असहाय स्तिथि में भारत के प्रधान मंत्री ने केवल सूचनाओं के आधार पर वहां की जनता के कष्ट कम करने के लिए मानवीयता के नाते बिना किसी के कहे ट्रकों में खाद्यान, दवाइयां, कपडे और अनेक रोजमर्रा की वस्तुएं भरवा कर काबुल भिजवा दिया। वहां के लोगों ने जब यह सब सामान देखा तो बच्चे और महिलाएं तो खुश हो गए वहीँ प्रौढ़ भारत की इंसानियत देख कायल भी हुए और आभारी भी, क्योंकि किसी पडोसी देश ने उनकी स्तिथि और मज़बूरी को समझा और मदद का हाथ बढ़ा दिया।

तदुपरांत अफगानिस्तान से एक अधिकारी देहली पहुँचा और भारत की सदासयता के लिए आभार व्यक्त कर अपना दूतावास कायम करने और भारत को काबुल में दूतावास खोलनें का प्रस्ताव व्यक्त किया। जिन देशों के मध्य वर्षों से जब कोई राजनैतिक सम्बन्ध न हों वहां केवल भारत के एक कदम से वह दूरी इतनी सरलता से पट गई जिसे पाटने में कई प्रयोजन करने पड़ते और समय लगता वो अलग। पाकिस्तान, तत्कालीन अफगानिस्तान, बांग्लादेश वैसे ही आतंक पर गुजर-बसर करने वाले देश हैं, जिनकी वज़ह से भारत के लोग और सरकार कभी भी चैन से नहीं रह पाते। आतंक पर निर्भरता देश के नेताओं और फ़ौजिओं का मानसिक संतुलन नहीं रहने देती और उन्हें सदैव भय व्यापता रहता है कि कहीं कोई अनहोनी न घटित हो जाये।

दूसरी तरफ अपेक्षाकृत बड़ा देश चीन भी भारत के लिए सीमा पर उपद्रव करता ही रहता है। चीन को विवेक से सोचना चाहिये कि यदि भारत भी उनके देश के अंदर और सीमाओं पर कुछ अवांछनीय कार्य करता रहे तो उसे कैसा लगेगा? भारत की तो कभी निति नहीं रही कि किसी देश में कोई उपद्रव अथवा सीमाओं पर घुसपैंठ की जाय। भारत की अपनी सीमायें ही इतनी विशाल हैं कि उन्हें ही संभालना एक कठिन कार्य है। मेरा मत है कि शिक्षा का कोई अर्थ नहीं यदि विवेक काम में न लाया जाय। आये दिन उपद्रव, अकारण बम्ब विस्फोट, आगजनी, धर्म के आधार पर टकराव देश में अब आम बात हो गई है।

गत दो तीन दिन पूर्व ही देहली के लालकिले के पास कार बम्ब ब्लास्ट हुआ अनेक बेकसूर लोग मर गए। आश्चर्य, इस घटना को अंजाम देने के लिए पकडे गए लोग प्रोफ़ेसनली क्वालिफाइड डॉक्टर आदि थे। मैं समझता हूँ कि जो लोग ऐसी आतंकी प्रवर्ति की सोच रखते हैं उनकी परवरिश, शिक्षा और परिवेश सभी दूषित हो चुके हैं वहां अब सुधार की सम्भावना नजर नहीं आती। आये दिन छोटी बात पर ही चाकू बाजी, कट्टा फायर अथवा और कोई तरीका दूसरे पक्ष को प्रताड़ित करने की घटनाएं आम हो चुकी हैं। समझायस से भी ये रुकनेवाली नहीं क्योंकि भड़काने वाले और आर्थिक सहायता प्रदान करने वाले निकट ही तैयार बैठे रहते हैं। अंतर्राष्ट्रीय संस्थाएं इन घटनाओं को रोकने में अभी तक विफल ही रही हैं। क्या विश्व का कोई नेता इन टकरावों को रोक सकता है यदि उसे नोवेल प्राइज का प्रलोभन मिले ?

नोबेल समिति को इस काम के लिए भी नोबेल प्रदान करने की संभावनाओं पर गंभीरता से विचार करना चाहिए। मैं अमेरिका के प्रेजिडेंट ट्रम्प की इस बावत स्वंय के लिए किये प्रयत्नों को ध्यान में रख यह सुझाव नहीं दे रहा हूँ क्योंकि अमेरिका तो देशों में युद्ध कराने में पहले से ही माहिर है। वियतनाम एक अदना सा देश, फिर अफगानिस्तान वर्षों अमेरिका पोषित युद्ध में संलग्न रहकर बर्वाद हो गए। आतंकी गतिबिधियाँ को रोकने में न्यायलय भी बेअसर हैं। वर्तमान की न्यायव्यवस्था से अपराधी और पब्लिक कोई राहत नहीं पाते बल्कि लचर क़ानून और व्यवस्था से मिली सजा का कोई औचित्य भी नहीं क्योंकि सजा एक तो अप्रत्याशित बिलम्ब से और फिर जेल में भी पेरोल दर पेरोल मिलने से अपराधी पर कोई फर्क नहीं पड़ता बल्कि उलटे जेलों पर अकारण और अनियोजित कैदिओं का भार अंतत: जनता के टेक्स को ही सहना पड़ता है। वर्तमान में अपराधी को जेल के वजाय सजा मुक्ति देना अपेक्षाकृत श्रेयकर रहेगा। इससे जेलों पर कैदिओं का भार भी कम हो जायेगा।

मैं आशा करता हूँ कि इससे अल्लहड़ उम्र में व्यापक प्रभाव पड़ेगा और बच्चे के व्यक्तित्व में शरीर वृद्धि के साथ मानसिक और मानवीय सकारात्मकता में बदलाव अवश्य दृष्टिगोचर होगा भले ही बदलाव का प्रतिशत पहले कुछ कम ही रहे। साथ ही बच्चों को गैर सरकरी आयोजनों में यथा शक्ति जोड़ा जाय ताकि वे सेवा भाव और सहयोग को भी जीवन में कुछ उतार सकें जनता ऐसे बदलाव के लिए सरकार से आशा न रखे। यह कार्य समाज के प्रबुद्ध जनों और विभिन्न समाजों का है वे प्राचीन काल में भी ऐसा करते आये हैं।

–प्रो. वीर बहादुर सिंह,
सेवा निवृत, खाद्य एवं डेरी विज्ञ,
महाराणा प्रताप कृषि एवं
प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, उदयपुर

भारत में मानसिक स्वास्थ्य: दिखाई न देने वाला महामारी का रूप

राम शर्मा

भारत में जब स्वास्थ्य की चर्चा होती है, तो आमतौर पर बात शारीरिक बीमारियों तक ही सीमित रह जाती है। लेकिन अब समय आ गया है कि हम एक ऐसे क्षेत्र की ओर ध्यान दें जो हमारे समाज और अर्थव्यवस्था दोनों के लिए उतना ही महत्वपूर्ण है – मानसिक स्वास्थ्य। यह एक ऐसी समस्या है जो दिखाई नहीं देती, पर धीरे-धीरे लोगों के जीवन को भीतर से तोड़ रही है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) की 2024 की रिपोर्ट के अनुसार, भारत में पंद्रह करोड़ से अधिक लोग किसी न किसी मानसिक समस्या से पीड़ित हैं, लेकिन उनमें से केवल दस प्रतिशत लोग ही उपचार तक पहुँच पाते हैं। यह स्थिति बताती है कि देश में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता और जागरूकता दोनों की गंभीर कमी है।

शहरी जीवन की तेज रफ्तार, प्रतिस्पर्धा, बेरोजगारी, पारिवारिक तनाव और सोशल मीडिया की आभासी दुनिया ने आज व्यक्ति को भीतर से असंतुलित कर दिया है। लोग अक्सर शारीरिक थकान, सिर दर्द, अनिद्रा या गुस्से जैसी शिकायतों को सामान्य समझकर अनदेखा कर देते हैं, जबकि ये मानसिक तनाव और अवसाद के संकेत हो सकते हैं। दिल्ली के अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) में कार्यरत मनोचिकित्सक डॉ. आर. के. वर्मा बताते हैं कि उनके पास हर दिन ऐसे मरीज आते हैं जो पहले तो अपनी बीमारी को मानने से ही इंकार कर देते हैं। वे कहते हैं कि लोग मानसिक परेशानी को कमजोरी समझते हैं, जबकि यह भी किसी अन्य शारीरिक रोग की तरह ही उपचार योग्य है।

कोविड-19 महामारी ने मानसिक स्वास्थ्य संकट को और गहरा कर दिया। लॉकडाउन के दौरान सामाजिक अलगाव, आर्थिक अस्थिरता और अनिश्चित भविष्य ने करोड़ों लोगों के मानसिक संतुलन को प्रभावित किया। एक सर्वेक्षण के अनुसार महामारी के बाद भारत में अवसाद और चिंता के मामलों में पैंतीस प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की गई। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो की रिपोर्ट के अनुसार, वर्ष 2024 में देश में एक लाख पचहत्तर हजार से अधिक आत्महत्या के मामले सामने आए, जिनमें सबसे अधिक संख्या युवाओं की थी। यह आंकड़ा समाज में मानसिक अस्वस्थता की भयावह तस्वीर पेश करता है।

यह समस्या केवल शहरों तक सीमित नहीं है। ग्रामीण भारत में स्थिति और गंभीर है। गांवों में मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं लगभग नगण्य हैं। वहां अब भी बहुत से लोग मानसिक रोगों को किसी भूत-प्रेत या कर्मफल जैसी मान्यताओं से जोड़ते हैं। भीलवाड़ा में हाल ही एक घटना सामने आई, जिसमें मानसिक रूप से परेशान व्यक्ति को उसके परिजन अस्पताल ले जाने की बजाय किसी भोपे के पास ले गए. बाद में उसकी मौत हो गई। यह उदाहरण स्पष्ट करता है कि जागरूकता की कमी और अंधविश्वास किस तरह समस्या को बढ़ा रहे हैं।

भारत सरकार ने मानसिक स्वास्थ्य को लेकर कई प्रयास किए हैं। राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम 1982 से चल रहा है जिसका उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को प्राथमिक स्वास्थ्य ढांचे में जोड़ना है। इसके अलावा टेली-मानस हेल्पलाइन के माध्यम से देशभर में मुफ्त मानसिक परामर्श उपलब्ध कराया जा रहा है। अब तक इस हेल्पलाइन पर पचास लाख से अधिक कॉल्स प्राप्त हुई हैं। यह इस बात का संकेत है कि लोग अब धीरे-धीरे अपनी भावनात्मक समस्याओं पर खुलकर बात करने लगे हैं। फिर भी विशेषज्ञों का कहना है कि भारत में प्रति एक लाख आबादी पर केवल 0.75 मनोचिकित्सक उपलब्ध हैं, जबकि विकसित देशों में यह संख्या दस से अधिक होती है।

कॉर्पोरेट जगत में भी मानसिक स्वास्थ्य अब एक बड़ा मुद्दा बनता जा रहा है। काम का अत्यधिक दबाव, प्रतिस्पर्धा और समय सीमा के बोझ के कारण कर्मचारी तनावग्रस्त रहते हैं। कुछ बड़ी कंपनियां अब अपने कर्मचारियों के लिए वेलनेस प्रोग्राम चला रही हैं, जहां ध्यान, योग और काउंसलिंग सत्र आयोजित किए जाते हैं। आईटी क्षेत्र में काम करने वाले कर्मचारी रवि कुमार बताते हैं कि पहले कार्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य पर बात करना कमजोरी समझा जाता था, लेकिन अब उनकी कंपनी हर शुक्रवार को मेंटल हेल्थ अवर रखती है, जहाँ कर्मचारी अपनी बात खुलकर रख सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियां युवाओं में और भी बढ़ गई हैं। सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग ने उनके आत्मविश्वास और आत्मसम्मान को गहराई से प्रभावित किया है। लाइक्स और फॉलोअर्स की होड़ ने वास्तविक जीवन के रिश्तों को कमजोर कर दिया है। इंडियन जर्नल ऑफ साइकोलॉजी की 2024 की रिपोर्ट के अनुसार जो युवा रोजाना पांच घंटे से अधिक सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं, उनमें अवसाद के लक्षण साठ प्रतिशत अधिक पाए गए।

विशेषज्ञों का कहना है कि मानसिक स्वास्थ्य को केवल चिकित्सा का विषय नहीं, बल्कि एक सामाजिक आंदोलन बनाना चाहिए। स्कूलों में मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा को शामिल करना, परिवारों में संवाद बढ़ाना और मीडिया में इस विषय पर खुलकर चर्चा करना जरूरी है। योग, ध्यान, नियमित व्यायाम और प्रकृति के संपर्क में रहना मानसिक संतुलन बनाए रखने के सरल उपाय हैं। सबसे आवश्यक है सुनना और समझना – क्योंकि कई बार किसी व्यक्ति की बात ध्यानपूर्वक सुन लेना ही उपचार की पहली सीढ़ी बन जाता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन का कहना है कि मानसिक स्वास्थ्य के बिना कोई भी समाज वास्तव में स्वस्थ नहीं हो सकता। यह बात आज पहले से अधिक प्रासंगिक है। भारत विकास के मार्ग पर तेज़ी से आगे बढ़ रहा है, लेकिन अगर नागरिक मानसिक रूप से अस्वस्थ हैं तो यह विकास अधूरा रहेगा। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति ही परिवार, समाज और राष्ट्र को सशक्त बना सकता है।

–राम शर्मा, वरिष्ठ पत्रकार

हाड़ौती के टूरिज्म को डेवलप करने के लिए बनाई डॉक्युमेंट्री, हाड़ौती के हिडन स्पॉट दिखाए

कोटा, । राज्य सरकार की मदद से कोटा व्यापार महासंघ व होटल फेडरेशन ऑफ राजस्थान द्वारा 2 से 4 जनवरी के बीच ट्रेवल मार्ट का आयोजन किया जाएगा। इसके लिए डॉक्यूमेंट्री बनाई गई, जिसमें कोटा के टूरिस्ट स्पॉट का प्रमोशन किया जा रहा है। फेडरेशन के संभाग अध्यक्ष अशोक माहेश्वरी ने बताया कि डॉक्यूमेंट्री में हिडन टूरिस्ट पैलेस भी दिखाए गए हैं जिन्हें हाड़ौती के अधिकांश लोगों ने नहीं देखा है। 28 मिनट की डॉक्यूमेंट्री में 60 से ज्यादा पर्यटन स्थल दर्शाए गऐं। स्मॉल स्केल इंडस्ट्री एसोसिएशन के संस्थापक अध्यक्ष गोविंद राम मित्तल ने कहा कि हमारी कोशिश है कि दूसरे देशों के राजदूतों और उच्चायुक्तों को भी बुलाऐं। उनके जरिए हाड़ौती के पर्यटन स्थलों की पहुंच दूसरे देशों तक जाऐं। कोटा व्यापार महासंघ के अध्यक्ष क्रांति जैन ने कहा कि बूंदी, बारां, कोटा व झालावाड़ में कई टूरिस्ट स्पॉट है। टूरिस्ट चार-पांच दिन हाड़ौती में बीता सकता है जबकि सवाई माधोपुर में सेंचुरी एक जगह है, वहां दो दिन ही रुकता है। हाड़ौती में चम्बल सफारी, टाईगर रिजर्व, रामगढ़ क्रेटर, गरड़िया महादेव, बूंदी किला, शेरगढ़, गागरोन किला सहित कई दर्शनीय स्थल शामिल हैं।

राशिफल

पंडित अनिल शर्मा

सोमवार 17 नवम्बर, 2025

मार्गशीर्ष मास, कृष्ण पक्ष, त्रयोदशी तिथि, सोमवार, विक्रम संवत 2082, चित्रा नक्षत्र मंगलवार प्रात: 5:02 तक, प्रीति योग प्रात: 7:23 तक, गर करण सायं 6:00 तक, चन्द्रमा आज दिन 3:35 से तुला राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थिति: सूर्य-तुला, चन्द्रमा-कन्या, मंगल-वृश्चिक, बुध-वृश्चिक, गुरू-कर्क, शुक्र-तुला, शनि-मीन, राहु-कुम्भ, केतु-सिंह राशि में। आज सोम प्रदोष व्रत है।

श्रेष्ठ चौघड़िया: अमृत सूर्योदय से 8:12 तक, शुभ 9:32 से 10:52 तक, चर 1:32 से 2:52 तक, लाभ-अमृत 2:52 से सूर्यास्त तक।

राहूकाल: 7:30 से 9:00 तक। सूर्योदय 6:52, सूर्यास्त 5:32 तक

मेष
व्यावसायिक कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी। व्यावसायिक यात्रा संभव है। आर्थिक मामलों में संतुलन बनाए रखना ठीक रहेगा। स्वास्थ्य संबंधित चिन्ता दूर होगी। विवादित मामलों से राहत मिलेगी।

वृष
व्यावसायिक कार्यों में प्रगति होगी। व्यावसायिक आय में वृद्धि होगी। संभावित स्त्रोत से धन प्राप्त होगा। अटका हुआ धन प्राप्त होगा।

मिथुन
घर-परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं। आर्थिक स्थिति में सुधार होगा। व्यावसायिक कार्यों से संबंधित आर्थिक समस्या का समाधान हो सकता है।

कर्क
परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। आज व्यक्तिगत प्रयासों से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। व्यावसायिक कार्यों के संबंध में उचित सोच-विचार हो सकता है।

सिंह
आर्थिक वित्तिय मामलों में संतुलन बनाए रखना ठीक रहेगा। संभावित धन प्राप्त होगा। व्यावसायिक वार्ता के लिए दिन अच्छा रहेगा। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा।

कन्या
आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आय में वृद्धि होगी। व्यावसायिक प्रयासों में उचित सफलता मिलेगी। व्यावसायिक वार्ता सफल रहेगी।

तुला
व्यावसायिक खर्चों पर नियंत्रण रखें। नौकरीपेशा व्यक्तियों को मानसिक तनाव रहेगा। आज घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि होगी। मन में असंतोष बना रहेगा।

वृश्चिक
आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आय में वृद्धि होगी। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। व्यावसायिक यात्रा संभव है। शुभ-मांगलिक कार्यों में भाग ले सकते हैं।

धनु
व्यावसायिक कार्यों पर ध्यान देना ठीक रहेगा। व्यावसायिक कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे। नवीन कार्यों में आ रही परेशानियां दूर होने लगेगी। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

मकर
नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। व्यावसायिक कार्यों के लिए दिन अच्छा रहेगा। व्यावसायिक सुविधाएं बढ़ेगी।

कुंभ
चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। शुभ कार्यों में परेशानी हो सकती है। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। बनते कार्य बिगड़ सकते हैं। दिन के मध्यान्ह पश्चात अटके हुए कार्य बनने लगेंगे।

मीन
परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। व्यावसायिक कार्यों के संबंध में उचित सोच-विचार हो सकता है।