

## अमन और शांति के लिए

मीडिया की इस धारणा को बदलना आसान नहीं है कि उसकी सूचनाओं और विचारों से लोक कल्याण हो रहा है और व्यक्ति का समग्र विकास भी जिसे हम तनाव रहित सुखमय जीवन के रूप में समझते आये हैं। वह यह भी मानने को कतई तैयार नहीं होगा कि सूचनाओं की बहुलता का सकारात्मक प्रभाव नहीं पड़ रहा है और न उत्तेजक, सनसनीखेज प्रस्तुतियां सुखद आनंद और शांति दे रही हैं। अपनी मौजूदा स्पर्धा और मुनाफे के लिए उसे इन तरीकों और शैलियों को अपनाने में ही अपना कल्याण दिखाई देता है। एक ही सूचना को बार-बार और दिन भर बताना यदि चैनल की जरूरत बन जाये तो उसे सिवाय मसाले के साथ प्रस्तुत करना और अपने स्वरो को तेज करते हुए आरोपी भाषा के जुमले उछालते रहने के अलावा वह कर भी क्या सकते हैं? दीपक चौरसिया की परम्परा के ज्यादातर मीडियाकर्मियों को सचमुच ही किसी मनोविद से अपनी प्रस्तुतियों से पड़ने वाले प्रभावों के बारे में चर्चा करना एक तार्किक उपाय है, जिसे वे संभवतः सकारात्मक दृष्टि से शायद ही ले पायें। इस सब को आप जिया की मौत की खबर के संदर्भ में अथवा आडवाणी-मोदी द्वंद में जांचकर देख सकते हैं। इस तरह के उदाहरणों की कमी नहीं है क्योंकि यह तो हर दिन का ही मामला है।

अशोक मुन्ने नागपुर के एक ऐसे युवा हैं जिन्होंने शारीरिक रूप से अक्षम होने के बावजूद हिमालय की 22 हजार फुट ऊंची बर्फीली मीरा शिखर पर चढ़कर आसमान देखा है। उनके अन्य करतब भी ऐसे ही हैं। एक रेल दुर्घटना में अपना घुटने तक का पैर गँवा चुके इस व्यक्ति की सफलता का मंत्र है मस्तिष्क का स्थिर और सकारात्मक होना। इनकी इस बात को हम शायद सहजता से स्वीकार नहीं कर सकेंगे कि सुबह अखबार मत पढ़ो या टीवी मत देखो, विशेषकर न्यूज और फिल्म चैनल। पर सच यही है और उनका अनुभव भी ऐसा ही है। ऐसे वे अकेले नहीं हैं। असीमित आनंद के बारे में बताने वाली बी के शिवानी भी तो यही मानती हैं कि सुबह जब आप नींद से जागते हैं तब सकारात्मकता की अधिकता आपको पूरे दिन की परिस्थितियों के लिए तैयार कर सकती है। उस समय आपको जीवन उर्जा के स्रोतों के पास होना चाहिये। मसलन ध्यान, योग तथा सकारात्मक और प्रेरक बातें या ऐसा ही संगीत या प्रकृति का सानिध्य। डॉ. सतीश गुप्ता अब तक तीन हजार से अधिक उन रोगियों का उपचार कर चुके हैं जिन्हें अपने हृदय की धमनियों या शिराओं के रक्त प्रवाह में अवरोध के लिए ऑपरेशन का सुझाव दिया जा चुका था। डॉ. गुप्ता ने उन्हें दवा और योग तथा आहार-विहार की सरलता से ठीक कर दिया, बिना सर्जरी किये। ऐसे श्री गुप्ता का अनुसंधानात्मक अनुभव है कि नकारात्मक, उत्तेजक और तीव्र ध्वनि तथा गति वाले समाचार और विचार व्यक्ति को

बीमार बनाने में सहायक होते हैं। व्यक्ति मनोशारीरिक है और ऐसे विचार उसके मन को प्रभावित करते हैं जो उसके शरीर को भी अपने साथ प्रभावक्षेत्र में ले आते हैं। ई वी स्वामीनाथन जो मनोबल और आत्मशक्ति के विकास पर लोगों को समझाते और उनकी समस्याओं को हल करते हैं, का भी ऐसा ही मानना है। वे यह भी कहते हैं कि विचारों के ऐसे प्रभाव ही बहुत सूक्ष्म होते हैं। वे एक तरह से व्यसन जैसा प्रभाव पैदा करते हैं। यानी आपको उस तरह का पढ़ने या सुनने की आदत भी डालते हैं।

अब तो अवचेतन पर काम करने वाले रेमण्ड मूडी हों या कोई अन्य चिकित्सक या मनोविद, सबका लगभग यही मानना है। इस बारे में भारत के साथ-साथ विदेशों में भी बहुत तेजी से काम हो रहा है। मीडिया भी इस बारे में ऐसा बताता और पढ़ाता है। पर उसके अपने व्यवहार में यह स्वीकार नहीं होता। न तो मीडिया कर्मी इसे स्वीकार करते हैं और न ही वे अपनी प्रस्तुतियों में इस दृष्टिकोण को अपनाते हैं। एक लम्बा समय हो गया है इस तरह के आचरण और व्यवहार को अपनी आदत का हिस्सा बना लेने का। द्वंद, व्यग्रता, सनसनी, आदि उनके समाचारों के प्रिय मूल्य हैं। इसे आप उन व्यक्तियों के आचरण और व्यवहार से मिलाकर देख सकते हैं जिन्हें युध्द, मारकाट, अपराध और उत्तेजनाओं के कामों में लगाया जाता है। मैंने सुना है कि एक फौजी अधिकारी को इसलिए दंडित किया गया क्योंकि उसने विदेश के हमलावर फौजी को इस तरह की उत्तेजक कार्रवाइयों की व्यर्थता बताकर उसे मित्र बना लिया था। ऐसा किया ही जाता है। आप शराबघरों और कैफों का वातावरण देखें, उस समय के संगीत को सुनें और वहां हो रहे नृत्यों को देखें। वह सब उत्तेजना के लिए ही होता है। यह सब मिलकर एक व्यसन जैसी आदत को जन्म देती है। यही आपकी उस तरह की मनोशारीरिक स्थिति को बनाती और बढ़ाती है, जिससे विकार बढ़ता रहे। एक समाचारपत्र कर्मी के सामने जब यह बात प्रस्तुत की गई और कहा गया कि क्या ऐसा हो सकता है कि समाचार और विचार से यह प्रभाव समाप्त किया जा सके। उनका मानना था कि ऐसा नहीं किया जा सकता है। साथ ही वे यह भी मानते हैं कि ऐसा स्वीकार भी नहीं किया जायेगा। उन्होंने महर्षि महेश योगी के उस प्रयोग का हवाला दिया जिसमें सकारात्मक समाचारपत्र प्रकाशित किया गया था और कुछ समय बाद उसे बंद किया गया। एक अन्य समाचार पत्र ने भी सप्ताह में एक दिन सकारात्मक सोमवार के नाम से प्रयास किया पर कुछ दिनों में ही उसकी पठनीयता बढ़ने के बजाय कम होती गई। वे यह तो मानते हैं कि पत्रिकायें ऐसी हो सकती हैं, पर समाचार पर केन्द्रित प्रकाशन स्वीकार नहीं किये जाते हैं। यह लगभग विरोधाभासी प्रतीत होता है। जिज्ञासा, कुतूहल, जुगुप्सा आदि से ही व्यग्रता, बेचैनी, त्वरा आदि बढ़ती है और वही सब समाचार की प्रस्तुति का ढंग है। पर यह सब, तब के लिए तो ठीक था जब ऐसे लोगों की संख्या को बढ़ाना था। अब तो ऐसे लोगों की आदतों को बदलना होगा, यदि उनके

जीवन को सुख और आनंद का अनुभव कराना है। इसलिए मीडिया को भी अपनी प्रस्तुतियों के ढंग को बदलने की नितांत आवश्यकता है।

यह किया भी जा सकता है। यह सच है कि जो स्थिति है उसे रातों रात पूरी तरह से नहीं बदला जा सकता। पर यह भी अनुभव किया जा रहा है कि ऐसा धीरे-धीरे किया जा सकता है। ऐसे समाचारों और विचारों को कम किया जा सकता है और साथ ही उन समाचारों और विचारों को प्राथमिकता दी जा सकती है जो प्रेरणा, उत्साह, सहयोग, प्रसन्नता और आनंद के स्रोतों को खोल सकें। यह भी जानकारी में है कि ऐसी स्थितियाँ और सूचनायें हैं। हां उनके लिए मौजूदा पटरियों और पोखरों के विकल्पों के पास जाने की आदत डालनी होगी। ऐसा भी करना होगा कि जिन सूचनाओं में ऐसी उत्तेजनायें हैं उनकी धार भी कम करनी होगी। ऐसा हो सकता है और कुछ समय बाद ऐसा भी अनुभव होगा कि यह नया ढंग भी व्यवसाय के लिए हितकारी हो सकता है।

- कमल दीक्षित

\*\*\*\*