

## गैसलाइटिंग

### प्रलिस के लिये:

गैसलाइटिंग और इसका उद्भव

### मेन्स के लिये:

गैसलाइटिंग और इसका प्रभाव, गैसलाइटिंग के सामान्य लक्षण, गैसलाइटिंग का महत्त्व

## चर्चा में क्यों?

हाल ही में अमेरिका के सबसे पुराने शब्दकोश (डक्शनरी) प्रकाशक मेरियम-वेबस्टर ने "गैसलाइटिंग" को **वर्ड ऑफ द ईयर** के रूप में चुना है।

- कंपनी के अनुसार, 2022 में इस शब्द के लिये वेबसाइट पर सर्चिंग में 1,740% की वृद्धि हुई है।

## गैसलाइटिंग

### परिचय:

- मेरियम-वेबस्टर डक्शनरी गैसलाइटिंग को "सामान्यतः समय के साथ किसी व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक बदलाव के रूप में परिभाषित करती है, जो पीड़ित को अपने ही विचारों, वास्तविकता की धारणा या यादों की वैधता पर सवाल उठाने का कारण बनती है और सामान्य तौर पर भ्रम, आत्मविश्वास एवं आत्मसम्मान की हानि, किसी की भावनात्मक या मानसिक स्थिरता की अनिश्चितता की ओर ले जाती है।
- गैसलाइटिंग में **दुरव्यवहार करने वाले और जिस व्यक्ति के साथ वे गैसलाइटिंग कर रहे हैं, के बीच शक्त का असंतुलन शामिल है।**
  - दुरव्यवहार करने वाले अक्सर **लगी, कामुकता, नस्ल, राष्ट्रीयता और/या वर्ग से संबंधित रूढ़िवादिता या कमज़ोरियों का फायदा उठाते हैं।**

### शब्द का उद्भव:

- "गैसलाइटिंग" शब्द पैटरकि हैमल्टन द्वारा **वर्ष 1938 के नाटक "गैस लाइट"** के शीर्षक से आया है, यह उस नाटक पर आधारित फिल्म है, जिसके कथानक में एक व्यक्ति शामिल है जो अपनी पत्नी को यह विश्वास दिलाने का प्रयास करता है कि वह पागल हो रही है।

### मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव:

- गैसलाइटिंग का मतलब अनिश्चितता और आत्म-संदेह को बढ़ावा देना है, जो अक्सर पीड़ित के मानसिक स्वास्थ्य के लिये हानिकारक होता है।
  - गैसलाइटिंग से पीड़ित चिंता, अवसाद, भटकाव, कम आत्मसम्मान का अनुभव कर सकता है।

## गैसलाइटिंग के कुछ सामान्य संकेत

### "गोधूलि क्षेत्र (Twilight Zone)" प्रभाव:

- गैसलाइटिंग से पीड़ित अक्सर रिपोर्ट करते हैं कि उन्हें ऐसा महसूस हो रहा है कि यह उनके जीवन के बाकी हिस्सों से अलग स्थिति में हो रहा है।
- इसके संदर्भ में बताया जा रहा है कि पीड़ित ऐसी स्थिति में **अतशयोक्ति या दिखावा** करता है।
- किसी के साथ संवाद करने के बाद स्वयं को भ्रम और शक्तिहीन महसूस करना।

### आइसोलेशन (Isolation):

- कई गैसलाइटिंग पीड़ितों को मित्त्रों, परिवार और अन्य सहायता नेटवर्क से अलग करने का प्रयास करते हैं।

### टोन पॉलिसिंग (Tone Policing):

- यदि कोई व्यक्ति उन्हें किसी बात पर चुनौती देता है तो एक गैसलाइटिंग लहजे की आलोचना कर सकता है। यह एक युक्ति है जिसका उपयोग **सक्रियता को बदलने के लिये किया जाता है और उन्हें यह महसूस कराया जाता है कि गाली देने वाले के बजाय वे ही दोषी हैं।**

### आक्रामक-शांत व्यवहार का एक चक्र:

- पीड़ित को असंतुलित करने के लिये एक ही संवाद के दौरान गैसलाइटिंग वैकल्पिक रूप से मौखिक दुरव्यवहार और प्रशंसा दोनों कर सकता है।

## वर्तमान में गैसलाइटिंग का महत्त्व:

- **गलत सूचना का गैसलाइटिंग:**
  - " फेक न्यूज़," साजिश के सदिधांतों, ट्विटर ट्रोल और डीपफेक की गलत सूचना के इस युग में, गैसलाइटिंग आधुनिक समय के लिये एक शब्द के रूप में उभरा है।
- **गैसलाइटिंग और लिंग:**
  - **चिकित्सा में गैसलाइटिंग:**
    - कुछ महिलाओं को उनके डॉक्टरों द्वारा गैसलाइटिंग किया जाता है, जो इस रूढ़िवादिता का उपयोग कर सकते हैं कि महिलाएँ तर्कहीन हैं और एक महिला रोगी को बताते हैं कि वास्तव में उसके साथ कुछ भी गलत नहीं हुआ है।
  - **सार्वजनिक या सामूहिक गैसलाइटिंग:**
    - कई महिलाएँ सार्वजनिक गैसलाइटिंग के प्रभावों का अनुभव करती हैं, जैसा सामूहिक गैसलाइटिंग भी कहा जाता है, जब किसी सार्वजनिक हस्त या एक सामान्य व्यक्तिके बयान जो सोशल मीडिया पर व्यापक रूप से साझा किया जाता है, सामूहिक रूप से महिलाओं को स्वयं दूसरे अनुमान लगाने के लिये प्रेरित कर सकता है।
  - **ट्रांसजेंडर लोगों की गैसलाइटिंग:**
    - एक गैसलाइटिंग एक ट्रांसजेंडर व्यक्तिको समझाने की कोशिश कर सकता है कि उन्हें मानसिक स्वास्थ्य विकार है।
  - **कानूनी प्रणाली में गैसलाइटिंग:**
    - कानूनी प्रणाली गैसलाइटिंग का एक महत्त्वपूर्ण स्थल बन जाती है जब दुरव्यवहार करने वाले महिलाओं के बारे में तर्कहीन और आक्रामक रूप में रूढ़िवादिता पर चर्चा और 'फ्लिप' कहानियों पर नयित्करण प्राप्त करते हैं।
- **गैसलाइटिंग और नस्ल:**
  - वह राजनीतिक, सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक प्रक्रिया जो **वरोध करने वालों को पथभ्रष्ट करके श्वेतों की वर्चस्ववादी वास्तविकता को सामान्य रूप से बनाए रखती है**, गैसलाइटिंग और नस्ल का प्रमुख उदाहरण है।
- **कार्यक्षेत्र में गैसलाइटिंग:**
  - कोई व्यक्ति गैसलाइटिंग का शिकार हो सकता है **यदि ऊँचे पद पर आसीन किसी व्यक्तिकी वजह से अन्य को अपनी क्षमता पर संदेह हो रहा है** जो उसके आत्मविश्वास को नुकसान पहुँचाता है।
- **राजनीति में गैसलाइटिंग:**
  - आजकल, किसी राजनेता या राजनीतिक संगठन के लिये सार्वजनिक बातचीत को विषय से भटकाने और **किसी विशेष दृष्टिकोण के पक्ष में या उसके खिलाफ राय में हेरफेर करने की रणनीतिक रूप में गैसलाइटिंग का उपयोग करना सामान्य बात है।**

## स्रोत: इंडियन एक्सप्रेस