गैसलाइटिंग

प्रिलिम्स 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 (डिक्शनरी) 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 डिक्शनरी 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 दुर्व्यवहार करने वाले और जिस व्यक्ति के साथ वे गैसलाइटिंग कर रहे हैं, के बीच शक्ति का असंतुलन शामिल है।**
    - दुर्व्यवहार करने वाले अक्सर **लिंग, कामुकता, नस्ल, राष्ट्रीयता और/या वर्ग से संबंधित रूढ़िवादिता या कमज़ोरियों का फायदा उठाते हैं।**
- **शब्द का उद्भव:**
  - "गैसलाइटिंग" शब्द पैट्रिक हैमिल्टन 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 **अतिशयोक्ति या दिखावा** करता है।
  - किसी के साथ संवाद करने के बाद स्वयं को भ्रमित और शक्तिहीन महसूस करना।
- **आइसोलेशन (Isolation):**
  - कई गैसलाइटर्स पीड़ितों को मित्रों, 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 गैसलाइटर लहज़े की आलोचना कर सकता है। यह एक युक्ति है जिसका उपयोग स्क्रिप्ट 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:**

    - पीड़ति को असंतुलति करने के लयि एक ही संवाद के दौरान गैसलाइटर वैकल्पकि रूप से मौखकि दुर्व्यवहार और प्रशंसा दोनों कर सकता है।

वर्तमान में गैसलाइटगि का महत्त्व:

- **गलत सूचना का गैसलाइटगि:**
    - " फेक न्यूज़," साजशि के सद्धिांतों, ट्वटिर ट्रोल और डीपफेक की गलत सूचना के इस युग में, गैसलाइटगि आधुनकि समय के लयि एक शब्द के रूप में उभरा है।
- **गैसलाइटगि और लगि:**
    - **चकित्सिा में गैसलाइटगि:**
        - कुछ महलिाओं को उनके डॉक्टरों द्वारा गैसलाइट कयिा जाता है, जो इस रूढ़वािदति का उपयोग कर सकते हैं कि महलिाएँ तर्कहीन हैं और एक महलिा रोगी को बताते हैं कि वास्तव में उसके साथ कुछ भी गलत नहीं हुआ है।
    - **सार्वजनकि या सामूहकि गैसलाइटगि:**
        - कई महलिाएँ सार्वजनकि गैसलाइटंगि के प्रभावों का अनुभव करती हैं, जसि सामूहकि गैसलाइटगि भी कहा जाता है, जब कसिी सार्वजनकि हस्ती या एक सामान्य व्यक्ति के बयान जो सोशल मीडयिा पर व्यापक रूप से साझा कयिा जाता है, सामूहकि रूप से महलिाओं को स्वयं दूसरे अनुमान लगाने के लयि प्रेरति कर सकता है।
    - **ट्रांसजेंडर लोगों की गैसलाइटगि:**
        - एक गैसलाइटर एक ट्रांसजेंडर व्यक्ति को समझाने की कोशशि कर सकता है कि उन्हें मानसकि स्वास्थ्य वकिार है।
    - **कानूनी प्रणाली में गैसलाइटगि:**
        - कानूनी प्रणाली गैसलाइटगि का एक महत्त्वपूर्ण स्थल बन जाती है जब दुर्व्यवहार करने वाले महलिाओं के बारे में तर्कहीन और आक्रामक रूप में रूढ़वािदति पर चत्रिण और 'फ्लपि' कहानयिों पर नयिंत्रण प्राप्त करते हैं।
- **गैसलाइटगि और नस्ल:**
    - वह राजनीतकि, सामाजकि, आर्थकि और सांस्कृतकि प्रक्रयिा **जो वरिोध करने वालों को पथभ्रष्ट करके श्वेतों की वर्चस्ववादी वास्तवकिता को सामान्य रूप से बनाए रखती है,** गैसलाइटगि और नस्ल का प्रमुख उदाहरण है।
- **कार्यक्षेत्र में गैसलाइटगि:**
    - कोई व्यक्ति गैसलाइटंगि का शकिार हो सकता है **यदि ऊँचे पद पर आसीन कसिी व्यक्ति की वजह से अन्य को अपनी क्षमता पर संदेह हो रहा है** जो उसके आत्मवशि्वास को नुकसान पहुँचाता है।
- **राजनीति में गैसलाइटगि:**
    - आजकल, कसिी राजनेता या राजनीतकि संगठन के लयि सार्वजनकि बातचीत को वषिय से भटकाने और **कसिी वशिष दृष्टकिोण के पक्ष में या उसके खलिाफ राय में हेरफेर करने की रणनीति के रूप में गैसलाइटगि** का उपयोग करना सामान्य बात है।

[स्रोत: इंडयिन एक्सप्रेस]

PDF Refernece URL: https://www.drishtiias.com/hindi/printpdf/gaslighting