रचनात्मक पत्रकारिता: बुद्ध दर्शन र सकारात्मक मनोविज्ञानको सैद्धान्तिक सङ्गम

उदय निरौला *

अप्टिमिष्ट इन्टरनेसनल नेपाल

सेप्टेम्बर, २०२६

---

*Chair, Wellbeing Initiatives, Optimist International Nepal

Correspondence concerning this paper should be addressed to Uday Niraula, Optimist International Nepal, Kathmandu, Nepal. Email: uday@optimist.org.np

©2026 Author

URL: https://optimist.org.np/constructive-journalism-202/

रचनात्मक पत्रकारिता: बुद्ध दर्शन र सकारात्मक मनोविज्ञानको सैद्धान्तिक सङ्गम

जसरी हामीले ग्रहण गर्ने भोजनको प्रकृतिले प्रत्यक्ष रूपमा हाम्रो शारीरिक स्वास्थ्य निर्धारण गर्दछ, त्यसरी नै हामीले उपभोग गर्ने समाचार, विचार र विश्लेषणबाट सिर्जित भाष्यले हाम्रो मानसिक तथा मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य निर्धारण गर्दछ।

हामीले विश्वास गरी उपभोग गर्ने समाचार, विचार र विश्लेषणको प्रमुख नियमित स्रोत अवश्य पनि सञ्चारमाध्यम नै हुन्। सञ्चारमाध्यमबाट प्रस्तुत हुने सामग्रीले उपभोक्ताको मनस्थिति र विचारलाई आकार दिने मात्र नभई, परिस्थितिको विश्लेषण गर्ने उनीहरूको दृष्टिकोण, समग्र मनोवैज्ञानिक अवस्था र व्यवहारलाई नै निर्देशित गर्छ। सञ्चार सामग्रीको उपभोगबाट निर्माण हुने भाष्यले मानिसको प्रतिक्रिया र सामाजिक परिणाम तय गर्छ।

"सञ्चारमाध्यम समाजको ऐना हो" भन्ने भनाइ आमसञ्चारको एक आधारभूत अवधारणा हो। यसले सञ्चारमाध्यमले समाजको यथार्थ, संस्कृति, राजनीति, मूल्यमान्यता, घटना-परिघटना, उपलब्धि तथा विकृतिलाई प्रतिबिम्बित गर्छ भन्ने मान्यता राख्छ। तर, पछिल्लो समय बौद्धिक जगत्ले आमसञ्चार क्षेत्रको गम्भीर मूल्याङ्कन गर्न थालेको छ र ऐतिहासिक रूपमै सञ्चारमाध्यमले समाजका विकृतिलाई मात्र प्रतिबिम्बित गरी नकारात्मकता फैलाएको आरोप लाग्न थालेको छ।

केवल नकारात्मक सामग्रीको निरन्तर सम्पर्कमा रहँदा व्यक्तिमा नजानिँदो ढङ्गले गहिरो मनोवैज्ञानिक प्रभाव पर्न थाल्छ, जसले चिन्ता, असहायपनको बोध र यहाँसम्म कि मानसिक आघातसमेत बढाउन सक्छ। समयक्रमसँगै, यस प्रकारको नकारात्मकताले निराशाको व्यापक भावना पैदा गर्छ र व्यक्तिलाई कुनै पनि अर्थपूर्ण परिवर्तन ल्याउन आफू शक्तिहीन भएको महसुस गराउँछ। फलस्वरूप, व्यक्तिमा भविष्यप्रतिको आशा मर्दै जान्छ र उनीहरू निराशावादी हुन थाल्छन्। यसले व्यक्तिगत सकुशलता (Wellbeing) लाई क्षीण बनाउँदै घृणास्पद

अभिव्यक्ति (Hate speech) को वृद्धिलगायत अन्य बृहत् सामाजिक समस्या र विकृतिलाई झनै चर्काउने जोखिम बढाउँछ।

वास्तवमा समस्या उजागर गर्नु आफैँमा निराशा फैलाउनु होइन। बुद्ध दर्शनमा प्रायः दुःखको चर्चा सुनिन्छ, जसकारण यसलाई निराशावादी दर्शन ठान्ने भ्रम धेरैमा छ। तर यथार्थमा, बुद्ध दर्शन एक परम आशावादी दर्शन हो। किनकि यसमा दुःख छ भनेर मात्र चर्चा गरिँदैन; दुःखको कारण, यसको निवारण र निवारणको मार्गको पनि गहन चर्चा गरिन्छ। यसरी दुःखको पहिचानदेखि निवारणको मार्गसम्मको यथार्थपरक व्याख्या गरेर बुद्ध दर्शनले मानिसमा आशा जगाउँदै आशावाद विस्तार गर्दछ। सायद, साँचो अर्थमा संसारमा आशावादी चिन्तनको पहिलो जग बुद्धले नै बसाल्नुभएको थियो।

अतः सञ्चारमाध्यमले पनि समाजका अँध्यारा पक्ष र विकृतिका समाचार पस्कँदासँगै, त्यसको समाधानको मार्ग, समाजमा भइरहेका समाधानका पहल र मानवीय दृढताका कथालाई पनि उत्तिकै महत्त्वका साथ प्रकाशन-प्रसारण गर्दा आम मानिसमा निराशा बढ्नुको सट्टा उनीहरूलाई आशावादी बनाउने एउटा बलियो सकारात्मक पहल हुन जान्छ।

तात्त्विक रूपमा हेर्ने हो भने, आशावाद र निराशावाद जीवन र जगत्का उज्याला र अँध्यारा पक्षको विश्लेषण गर्ने विपरीत दृष्टिकोण हुन्। 'सकारात्मक सोच' को सिद्धान्तमा भन्ने गरिएजस्तो आशावाद उज्यालो पक्षको बारेमा मात्र चर्चा गर्नुमा सीमित रहँदैन। आशावादको मूल सार जीवन र जगत्का अँध्यारा पक्षलाई स्वीकार गर्नुमा निहित छ। यद्यपि, आशावाद निराशावादजस्तो नकारात्मकतामै अल्झिएर बस्दैन वा नकारात्मकताको चर्चा-परिचर्चालाई बढाइचढाइ गर्दैन। यसको सट्टा, यसले चुनौती पार गर्न सकिन्छ भन्ने विश्वास राख्दछ, तिनका कारण बुझ्न प्रोत्साहित गर्दछ, समाधानको खोजीलाई बढावा दिन्छ र आशा जगाउन मद्दत गर्दछ।

आशावादीहरू उपलब्धिको उत्सव मनाउँछन्, सँगै चुनौतीलाई स्वीकार गर्छन् तर नकारात्मकतालाई आफ्नो दृष्टिकोणको आधार बन्न दिँदैनन्। निराशा बढाउनु, घृणा फैलाउनु वा अव्यवस्था भड्काउनु उनीहरूको चरित्र होइन। अपितु, उनीहरू सम्भावनाको खोजी गर्छन्, अर्थपूर्ण विचारको आदानप्रदान गर्छन् र रचनात्मक समाधान अघि सार्छन्। उनीहरूको दृढताले उनीहरूलाई उत्प्रेरित राख्छ र वरपरका मानिसलाई पनि प्रेरणा दिन्छ। आशावादीहरूले नवीनताको नेतृत्व गर्छन्, विकासलाई बढावा दिन्छन् र सभ्यताको प्रगतिलाई गति दिन्छन्। इतिहासले प्रमाणित गरेको छ कि प्रगति अपरिहार्य छ; र समाजमा जति धेरै आशावादी हुन्छन्, प्रगति त्यति नै तीव्र र सकारात्मक रूपमा अघि बढ्छ।

शताब्दीयौंसम्म दार्शनिक चिन्तनमा मात्र सीमित आशावाद बीसौं शताब्दीको उत्तरार्धदेखि 'सकारात्मक मनोविज्ञान' (Positive Psychology) मार्फत वैज्ञानिक अनुसन्धानको विषय बनेको छ। प्राध्यापक मार्टिन सेलिगम्यान (Martin Seligman) लगायतका मनोवैज्ञानिकको पहलमा विकसित यस क्षेत्रले आशावादी दृष्टिकोणले व्यक्तिगत र सामाजिक सकुशलतामा पार्ने गहिरो प्रभावलाई वैज्ञानिक रूपमै पुष्टि गरेको छ। आज आशावादमा आधारित सकारात्मक मनोविज्ञानका सिद्धान्त शिक्षा, पत्रकारिता र कार्यस्थलजस्ता विविध क्षेत्रमा विस्तार भई थप जीवनोपयोगी बनिरहेका छन्।

पत्रकारिताको क्षेत्रमा सकारात्मक मनोविज्ञानलाई एउटा सैद्धान्तिक आधारका रूपमा ग्रहण गर्दै 'रचनात्मक पत्रकारिता' (Constructive Journalism) को अभ्यास विकास भएको छ। यसले परम्परागत पत्रकारिताभन्दा भिन्न दृष्टिकोण अपनाउँछ। यो केवल 'सकारात्मक समाचार' मात्र होइन। यसले समस्याका नकारात्मक पक्ष लुकाउने वा पत्रकारिताको आलोचनात्मक तथा निगरानीकारी भूमिकालाई कमजोर बनाउने होइन; बरु समस्याको पूर्ण चित्र प्रस्तुत गर्दा त्यसप्रति भइरहेका प्रतिक्रिया, सम्भावित समाधान, भविष्यका विकल्प र समाजको कार्यक्षमतासमेत खोज्छ। समस्या र विकृतिमा मात्र केन्द्रित सनसनीपूर्ण समाचारमा अल्झिनुको सट्टा, यसले चुनौतीसँगै समाधान, मानवीय दृढता, समाजको उज्यालो पक्ष र आशाका कथालाई

सन्तुलित रूपमा प्रस्तुत गर्दछ। यसले समस्याको वर्तमान अवस्थामात्र होइन, सम्भावित भविष्य, विविध दृष्टिकोण, ध्रुवीकरण घटाउने संवाद, समुदायको सहभागिता र चुनौती सामना गर्ने मानवीय क्षमतालाई पनि समाचारको महत्त्वपूर्ण अङ्गका रूपमा हेर्छ। उदाहरणका लागि, वित्तीय सङ्कटको समाचार सम्प्रेषण गर्दा अर्थतन्त्रका ओरालो लागेका सूचकलाई मात्र सनसनीपूर्ण नबनाई बलिया आर्थिक खम्बाको समेत पहिचान गर्दै समाधानका नीतिगत विकल्प पनि सँगै प्रस्तुत गरिन्छ।

एकोहोरो नकारात्मक र समाधानविहीन सामग्रीले समाजमा पार्ने दूरगामी मनोवैज्ञानिक प्रभावलाई मध्यनजर गर्दै, बुद्ध दर्शनले दुःखको पहिचानसँगै निवारणको मार्ग देखाएझैँ रचनात्मक पत्रकारिताले पनि समस्याको पहिचानसँगै समाधानको मार्ग प्रशस्त गर्छ। समाजको ऐनाको नाममा समस्या मात्र उजागर गर्ने परम्परागत शैलीलाई बदल्दै, यसले अवस्थाको यथार्थपरक चित्रणमार्फत समाजलाई सकारात्मक कदम चाल्न प्रेरित गर्छ र अन्ततः समग्र मानवीय सकुशलता (Wellbeing) प्रवर्द्धनमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुर्‍याउँछ।

रचनात्मक पत्रकारिताको यस्तो अभ्यासले क्याथरिन गिल्डेनस्टेड (Cathrine Gyldensted) को पुस्तक 'फ्रम मिरर्स टु मुभर्स' (From Mirrors to Movers) को मुख्य सन्देशअनुरूप सञ्चारमाध्यमलाई समाजको निष्क्रिय 'ऐना' (Mirror) बाट सकारात्मक रूपान्तरणको सक्रिय 'सम्वाहक' (Mover) मा परिणत गर्ने उद्देश्य राख्दछ।