

एस्केपिज्म क्या है? इस पर विस्तार से चर्चा कीजिये। मीडिया स्टडीज और मनोविज्ञान में 'एस्केपिज्म' (Escapism) का अर्थ है—तनाव, बोरियत या रोज़मर्रा की उबाऊ ज़िंदगी से मानसिक रूप से दूर जाकर किसी काल्पनिक या मनोरंजन की दुनिया में खो जाना। 'यूजेस एंड ग्रेटिफिकेशन' थ्योरी में इसे एक बहुत ही महत्वपूर्ण 'ग्रेटिफिकेशन' (संतुष्टि) माना गया है।

ओटीटी (OTT) के संदर्भ में एस्केपिज्म को हम निम्नलिखित बिंदुओं से विस्तार से समझ सकते हैं:

1. विस्थापन (Displacement of Reality)

जब व्यक्ति अपने वास्तविक जीवन की समस्याओं (जैसे ऑफिस का काम, पढ़ाई का दबाव या निजी तनाव) से परेशान होता है, तो वह ओटीटी प्लेटफॉर्म का सहारा लेता है। यहाँ वह अपनी दुनिया को अस्थायी रूप से 'पॉज़' (Pause) कर देता है और किसी और की कहानी में खो जाता है। यह मानसिक विश्राम (Mental Reset) का एक तरीका है।

2. बिंज-वॉचिंग और 'फ्लो' (Binge-watching and Flow)

एस्केपिज्म का सबसे आधुनिक रूप 'बिंज-वॉचिंग' है।

* जब हम एक के बाद एक एपिसोड देखते हैं, तो हम एक 'फ्लो स्टेट' में चले जाते हैं।

* इस स्थिति में व्यक्ति समय और स्थान का भान (Awareness) खो देता है।

* यह प्रक्रिया 'डोपामाइन' (Dopamine) रिलीज करती है, जो तात्कालिक खुशी और संतुष्टि प्रदान करती है।

3. विचलित करने वाला मनोरंजन (Diversionary Entertainment)

ओटीटी पर उपलब्ध फंतासी (Fantasy), थ्रिलर और साइंस-फिक्शन जैसे जॉनर एस्केपिज्म के लिए सबसे उपयुक्त होते हैं।

* उदाहरण: 'गेम ऑफ थ्रोन्स' या 'स्ट्रेंजर थिंग्स' जैसी सीरीज दर्शक को एक ऐसी दुनिया में ले जाती हैं जिसका वास्तविक जीवन से कोई लेना-देना नहीं है। यह 'विचलन' (Diversion) उसे अपनी चिंताओं को भूलने में मदद करता है।

4. भावनात्मक रेचन (Emotional Catharsis)

कभी-कभी हम अपनी भावनाओं को सीधे व्यक्त नहीं कर पाते। एस्केपिज्म के जरिए दर्शक किसी किरदार के दुख या जीत के साथ अपनी भावनाएं जोड़ देता है।

* किसी भावुक सीन को देखकर रोना या किसी हीरो की जीत पर खुश होना, दर्शक के अंदर दबे हुए तनाव को बाहर निकालने (Catharsis) का काम करता है।

5. सामाजिक अलगाव से बचाव (Safe Space)

आज की भागदौड़ भरी दुनिया में जहाँ सामाजिक मेलजोल कभी-कभी थकाऊ हो सकता है, ओटीटी एक 'सेफ स्पेस' देता है। यहाँ दर्शक बिना किसी सामाजिक दबाव के, अपने अकेलेपन को सकारात्मक तरीके से (Solitude) एंजॉय कर सकता है।

एस्केपिज्म के दो पहलू (The Dual Nature)

| सकारात्मक (Positive Escapism) | नकारात्मक (Negative Escapism/Avoidance) |

| यह तनाव कम करने और रिक्रेश होने का साधन है। | यह वास्तविक जिम्मेदारियों से भागने का जरिया बन सकता है। |

| रचनात्मकता और कल्पनाशीलता को बढ़ाता है। | इसकी लत (Addiction) लग सकती है, जिससे नींद और सेहत पर असर पड़ता है। |

| कठिन समय में मानसिक सहारा देता है। | यह सामाजिक अलगाव (Social Isolation) को बढ़ा सकता है। |

निष्कर्ष:

ओटीटी प्लेटफॉर्म ने एस्केपिज्म को 'एनीटाइम, एनीव्हेयर' (Anytime, Anywhere) बना दिया है। यूजेस एंड ग्रेटिफिकेशन थ्योरी कहती है कि लोग ओटीटी इसलिए नहीं देखते कि वे 'खाली' हैं, बल्कि इसलिए देखते हैं क्योंकि वे सक्रिय रूप से एक ऐसी 'मानसिक छुट्टी' चाहते हैं जो उन्हें उनके वर्तमान तनाव से मुक्त कर सके।