ISSN: 3107-3883 (Online)
Global E-Journal of Social Scientific Research
Vol 1. Issue 10. September 2025 Pg 23-28

भारतीय जेलों में मनोवैज्ञानिक नवाचार

लेखकः प्रमोद कुमार
अधीक्षक, केंद्रिय कारावास, तिहाड़
E-Mail: im4u1970@gmail.com
Vol 1. Issue 10. September 2025 Pg 23-28
स्रोतः ग्लोबल ई–जर्नल ऑफ सोशल साइंटिफिक रिसर्च वर्ष1 अंक 9, सितंबर 2025

(Paper Orally presented in the International Conference "Innovation in Psychology and Wellbeing of New Generation")
प्रकाशकः ग्लोबल सैंटर फॉर सोशल साइंटिफिक रिसर्च

सारांश

भारत की जेलों और किशोर सुधार गृहों में कैदियों के मानसिक स्वास्थ्य और पुनर्वास पर ध्यान देते हुए कई नवाचार अपनाए गए हैं। ध्यान (मेडिटेशन), योग, मनोवैज्ञानिक परामर्श (थेरेपी) तथा डिजिटल उपकरणों का उपयोग, इन सुधारात्मक उपायों के प्रमुख उदाहरण हैं। ये कार्यक्रम न केवल वयस्क बंदियों बल्कि किशोर अपराधियों पर भी केंद्रित हैं, और इनके जरिए कैदियों के मानसिक कल्याण में सुधार तथा पुनर्वास की सफलता की कई कहानियाँ सामने आई हैं।

मुख्य शब्दः भारतीय जेल, सुधार गृह, मनोविज्ञान, मनोवैज्ञानिक परामर्श, स्वास्थ्य, कैदी, तिहाड़ जेल, कारावास, विपश्यना, योग

ध्यान और योग कार्यक्रम

भारतीय कारागारों में ध्यान एवं योग को तनाव कम करने और कैदियों के व्यवहार में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए व्यापक रूप से लागू किया जा रहा है। विपश्यना ध्यान इसका एक प्रमुख उदाहरण है, जिसे 1990 के दशक में तिहाड़ जेल (दिल्ली) में शुरू किया गया था। अध्ययनों में पाया गया है कि विपश्यना का अभ्यास करने वाले कैदियों में क्रोध व बदले की भावना कम हुई, कैदियों व जेल स्टाफ के बीच संबंध अधिक सौहार्दपूर्ण बने और आत्म–अनुशासन में सुधार आया। वर्ष 1993–94 में तिहाड़ जेल में आयोजित विपश्यना पाठ्यक्रमों के बाद कैदियों में चिंता, अवसाद, शत्रुता और निराशा में महत्वपूर्ण कमी दर्ज की गई, साथ ही भविष्य के प्रति आशावाद बढ़ा।

ध्यान एवं योग कार्यक्रम आज कई जेलों में विभिन्न संस्थाओं की मदद से चल रहे हैं। आर्ट ऑफ लिविंग जैसे संगठनों ने 1990 से कैदियों व जेल कर्मियों के लिए योग, प्राणायाम और ध्यान सिखाने के कार्यक्रम शुरू किए, जिनका असर बेहद सकारात्मक रहा है। इस कार्यक्रम के परिणामस्वरूप कैदियों में अवसाद और चिंता में कमी, नींद की गुणवत्ता

में सुधार और आपसी समझ में वृद्धि जैसे बदलाव देखे गए हैं। भारत में 100 से अधिक जेलों के 3.5 लाख से ज्यादा बंदी योग–ध्यान का लाभ उठा चुके हैं। 60,000 से अधिक कैदी और 130 स्टाफ सदस्य इन सत्रों में भाग ले चुके हैं, जिससे उनके मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार देखा गया। ध्यान के इन अभ्यासों से कैदियों को अपने नकारात्मक भावों पर नियंत्रण पाना और मन की शांति अनुभव करना संभव हुआ है।

परामर्श एवं थेरेपी की पहल

कैदियों के मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए मनोवैज्ञानिक परामर्श (काउंसलिंग) और थेरेपी संबंधी नवाचार भी अपनाए जा रहे हैं। उदाहरण के लिए, दिल्ली की तिहाड़ समेत सभी जेलों में 2022 में "साइकोलॉजिकल फर्स्ट एड" प्रशिक्षित 33 सलाहकारों (काउंसलर्स) को शामिल किया गया जो कैदियों को तनाव की स्थिति में तुरंत परामर्श सहायता प्रदान करते हैं। कोरोना महामारी के बाद बढ़ती चिंता को देखते हुए इस पहल को तेज किया गया, ताकि नए आने वाले कैदियों को जेल जीवन के अनुकूलन में मदद मिले और अवसाद या घबराहट जैसी समस्याओं से तुरंत निपटा जा सके। विशेषज्ञों का मानना है कि जेल में मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार एक वैज्ञानिक हस्तक्षेप है, जो बंदियों एवं स्टाफ को मानसिक स्वास्थ्य संकट को समझने में मददगार साबित होता है।

इसी तरह कुछ राज्यों ने नवाचार करते हुए बंदियों के व्यवहार में बदलाव लाने हेतु थेरेपी प्रोग्राम शुरू किए हैं। गुजरात की सभी केंद्रीय जेलों में "समर्थ" नामक पहल चलाई जा रही है, जो अपराधियों के लिए भारत का प्रथम फोरेंसिक ब्ठज (कॉग्निटिव–बिहेवियरल थेरेपी) आधारित पुनर्वास मॉडल है। समर्थ कार्यक्रम के माध्यम से कैदियों को समस्या–समाधान के कौशल और सकारात्मक सोच विकसित करने में सहायता मिलती है। यह प्रमाण–आधारित कार्यक्रम बंदियों के उपचार हेतु तैयार रहने की क्षमता, मनोवैज्ञानिक लक्षणों में कमी तथा आत्म–सम्मान में वृद्धि जैसे सकारात्मक प्रभाव दिखा रहा है। इसके अतिरिक्त, तेलंगाना में "उन्नति" नामक पहल के अंतर्गत तथा कुछ अन्य जगह पीयर काउंसलिंग (बंदी द्वारा बंदी को परामर्श) की व्यवस्था की गई है। इन पहलों में बंदियों के व्यवहारिक परिवर्तन पर ध्यान केंद्रित किया जाता है, जहां प्रशिक्षित सह–कैदी उनकी भावनात्मक मदद करते हैं। इस तरह के समुच्चय प्रयास कैदियों के भीतर आत्म–विश्वास बढ़ाने और आपसी सहयोग की भावना विकसित करने में सफल रहे हैं।

डिजिटल उपकरणों का उपयोग

प्रौद्योगिकी के उपयोग से भी कैदियों के मानसिक सुख–चौन में सुधार लाने की कोशिशें की जा रही हैं। कई जेलों में ई–प्रिजन परियोजना के तहत वीडियो कॉल सुविधाएं शुरू की गई हैं, ताकि बंदी अपने परिजनों से नियमित संपर्क रख सकें। उदाहरणस्वरूप, महाराष्ट्र की जेलों में कैदियों (विशेषकर विदेशी कैदियों) को प्रत्येक दो सप्ताह में 15 मिनट वीडियो कॉल की अनुमति दी गई है। जेल विभाग के अनुसार, बाहरी दुनिया से कटे विदेशी कैदी निराशा महसूस करते थे, और वीडियो कॉल शुरू करने से उनके मानसिक तनाव में कमी आई है। परिजनों से बात करने की यह सुविधा कैदियों की

मानसिक पीड़ा को कम कर कुछ राहत प्रदान कर रही है। डिजिटल नवाचारों में ऐसे प्रयास शामिल हैं जो कैदियों को परिवार से जोड़ने के साथ–साथ शिक्षा और कौशल विकास के ऑनलाइन साधन भी उपलब्ध कराते हैं। कुछ जेलों में बंदियों के लिए नियंत्रित इंटरनेट एक्सेस या डिजिटल पाठ्यक्रम भी आरंभ किए गए हैं, जिससे वे नई कौशल सीखकर आत्मनिर्भर बनने की दिशा में अग्रसर हों। इन तकनीकी उपायों से कैदियों में आत्म–सम्मान एवं भविष्य के प्रति आशा को बल मिलता है।

किशोर बंदियों के लिए विशेष कार्यक्रम

जैसे वयस्क कैदियों के लिए, वैसे ही किशोर सुधार गृहों में भी मानसिक पुनर्वास पर जोर देने वाले कार्यक्रम लागू किए गए हैं। योग एवं ध्यान सत्र किशोर बंदियों को तनाव कम करने और आत्म–नियंत्रण सीखने में मदद करते हैं। उदाहरणस्वरूप, पुणे के नेहरू उद्योग केंद्र (बाल अवलोकन गृह) में आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा ध्यान और प्राणायाम का एक कोर्स चलाया गया, जिसके बाद एक 16 वर्षीय किशोर बंदी ने कहा कि ध्यान–प्राणायाम उसके जीवन का सबसे बेहतरीन अनुभव रहा और इससे उसे लंबे समय से होने वाले सिरदर्द से छुटकारा मिल गया। प्रारंभ में अनेक किशोर इन सत्रों में रुचि नहीं लेते थे, किंतु कुछ ही दिनों में उनमें सकारात्मक परिवर्तन देखा गया दृ वे नियमित रूप से आने लगे और उनका चिड़चिड़ापन व सिरदर्द जैसी शिकायतें घट गईं। यह बदलाव उनके दृष्टिकोण में सुधार का संकेत था।

किशोर न्याय प्रणाली में मनोवैज्ञानिक परामर्श और थेरेपी भी एक अहम घटक है। सुधार गृहों में प्रशिक्षित परामर्शदाता युवाओं की भावनात्मक समस्याओं को सुनते और सुलझाते हैं। साथ ही, कई संस्थाएं रंगमंच, कला, संगीत एवं नृत्य थेरेपी के माध्यम से इन बच्चों को आत्म–अभिव्यक्ति का सुरक्षित मंच प्रदान कर रही हैं। ऐसे सृजनात्मक थेरेपी तकनीक साबित करती हैं कि वे किशोरों के भीतर के आघात और दबे हुए भावों को बाहर निकालने में सहायक हैं, जिससे उनका आत्मविश्वास बढ़ता है। दिल्ली के सुधार गृहों में थिएटर व एक्सप्रेसिव आर्ट्स के कार्यक्रमों ने कई 'कानून से संघर्ष में आए बच्चों' की सोच में सकारात्मक बदलाव लाने में मदद की है, जिससे उनमें अपने भविष्य के प्रति एक नई आशा जगी है। इन प्रयासों के तहत जीवन–कौशल, नैतिक शिक्षा, औपचारिकध्अनौपचारिक शिक्षा तथा करियर मार्गदर्शन भी दिया जाता है, ताकि ये किशोर सही दिशा में आगे बढ़ सकें।

निष्कर्ष

भारतीय जेलों में अपनाए जा रहे इन मनोवैज्ञानिक नवाचारों के परिणाम उत्साहजनक रहे हैं। ध्यान, योग और थेरेपी ने कैदियों के मनोबल को ऊँचा करने, तनाव कम करने तथा आपराधिक प्रवृत्ति को घटाने में अहम भूमिका निभाई है। कई बंदियों ने बेहतर मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त कर अपने व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन दिखाए हैं, जिसका प्रत्यक्ष प्रमाण जेलों के भीतर कम हिंसा, बेहतर अनुशासन और सुधार के बाद कम पुनरावृत्ति (तमबपकपअपेउ) के रूप में देखा गया है। विशेष रूप से, किशोर बंदियों को सही मार्ग पर लाने में इन उपायों ने उन्हें नया दृष्टिकोण, आत्म–नियंत्रण और जीवन

कौशल प्रदान किए हैं। डिजिटल युग में वीडियो कॉल जैसी सुविधाओं ने कैदियों को भावनात्मक संबल देकर अवसाद तथा अलगाव की भावना को कम किया है। कुल मिलाकर, इन मनोवैज्ञानिक नवाचारों ने कैदियों के मानसिक कल्याण में सुधार और पुनर्वास की सफलता दोनों को सुनिश्चित करने की दिशा में महत्वपूर्ण प्रगति की है, जिससे जेलें वास्तव में सुधार गृह की अपनी परिभाषा के करीब पहुंच रही हैं।